

FLAG-FOOTBALL

Teil 2 – Zielspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Bei der folgenden Spielreihe zum Zielspiel Flag-Football bietet sich eine ganzheitlich-analytische Vorgehensweise an, um den dynamischen Charakter des Spiels erlebbar zu machen. Nach der vorausgegangen Stunde zum Pass- und Laufspiel, steht heute das Ziel des Spiels im Vordergrund!

Dabei spielt das Überzahlprinzip eine große Rolle. Dieses Prinzip schafft im konkreten Beispiel einen Vorteil für den Angriff, um erfolgreicher die erwünschte Zielhandlung (Touchdown) zu erreichen. Auch schwächere Spieler haben die Möglichkeit, gewinnbringend in das Spiel eingebunden zu werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● 10er Fangen

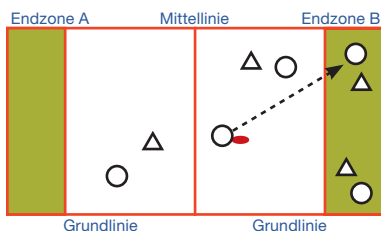
⊕ Mannschaft A versucht den Ball in einem begrenzten Spielfeld durch Passen und Fangen 10 x in den eigenen Reihen zu halten. Mannschaft B versucht dies durch Abfangen (Interception) oder Flaggenklau des Ballführers (incomplete Pass) zu verhindern.

- TN mit Ball darf beim Pass nicht behindert werden.
- Ballhalter darf mit Ball nicht laufen.
- Nur der gefangene Pass (complete Pass) sichert den Ballbesitz. Bei einer Interception oder einem incomplete Pass wechselt das Ballrecht.

● Ultimate Football

⊕ Die Spielidee ist ähnlich dem Parteiball, nur dass der gepasste Football in der Endzone des Gegners gefangen werden muss (Touchdown).

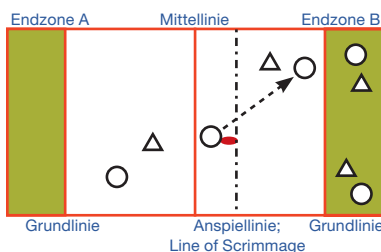
Der Ball darf erst nach der Mittellinie in die Endzone gepasst werden. Alle TN müssen über die Mittellinie gelaufen sein, bevor ein Punkt erzielt werden darf.



● Forward Ultimate Football

⊕ Grundregeln s.o., der Football darf aber nur nach vorne geworfen werden.

Fällt der Ball auf den Boden, beginnt die andere Mannschaft an ihrer eigenen Grundlinie (Endzonelinie).



Nach einem abgefangenen Ball (Interception) startet die gegnerische Mannschaft an der Stelle, wo sie den Ball abgefangen hat.

● = Inhalt, ⊕ = Organisation

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Material: 1 Ball, mehrere Footballs, Tücher oder kleine Flaggen, 2 Stück pro Teilnehmer/-in (TN)

Ort: Rasenplatz, Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage bei gutem Wetter

Absichten und Hinweise

- ⊕ Aufwärmen, Einstimmen und Verbesserung der optischen und taktilen Wahrnehmung. Soziale Kommunikation fördern; Vermittlung der folgenden technischen Grundkomponenten: Auge-Hand-Koordination fördern durch Passen und Fangen von Bällen; Laufwege beobachten; freilaufen und orientieren.
- ✔ Körperkontakt ist nicht erlaubt! Variation: Jeder TN hat einen direkten Gegenspieler.
- ⊕ Die für das Footballspiel typische Endzone wird eingeführt. Punkte (Touchdown) können nur in der Endzone erzielt werden.
- ✔ Je größer die Endzone im Vergleich zum restlichen Spielfeld ist, desto einfacher ist es, Punkte zu erzielen bzw. die erwünschte Zielhandlung zu erreichen.
- ⊕ Der Football darf (hier noch) in alle Richtungen geworfen werden.
- ✔ Einführung des Raumgewinns. Somit findet auch eine Verschiebung der Anspiellinie (Line of Scrimmage = LOS) statt.

Durch den gefangenen Ball verschiebt sich das Spielgeschehen in Richtung Endzone des Gegners. Das zur Verfügung stehende Spielfeld wird zur Endzone hin kleiner. Dadurch hat die Verteidigung einen enger werdenden Raum zu decken.

⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT

● Quarterback-Ball

Alle TN der angreifenden Mannschaft stellen sich an der Anspiellinie (LOS) auf und laufen erst los, wenn der Quarterback (QB) ein Kommando gegeben hat. Sie versuchen sich freizulaufen und den Football zu fangen. TN ist es freigestellt, wie und wohin sie sich freilaufen. Der Pass darf dabei nur nach vorne erfolgen.

- ⊙ Wenn ein TN den Football fängt (complete Pass), wird er zum QB und der nächste Spielzug (Play) beginnt von der Stelle, wo der Football gefangen wurde. Jeder QB hat 2 – 4 Versuche (Downs), um den Football zu einem Mitspieler zu werfen. Bei einem abgefangenen Ball (Interception) bekommt die gegnerische Mannschaft Ballbesitz an der Stelle, wo sie den Football abgefangen hat.

Einführung des Center-Spielers
Der Center nimmt die Hände an den Ball und wirft auf Kommando (Count) des QB den Football durch die Beine zurück zum QB.



Foto: Ovelgönne GbR

Mit diesem Auftaktpass (Shotgun) beginnt der Spielzug. Der Center-Spieler wird danach zum normalen Angreifer, wie oben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● NFL Flag-Football

Grundregeln wie beim Quarterback-Ball, nur dass jetzt jeder TN eine Flagge jeweils rechts und links am Hosenbund trägt. Der Spielzug ist zu Ende, wenn dem Ballträger eine Flagge abgezogen wird oder ein Touchdown erzielt werden konnte.

- ⊙ Der Angriff hat 4 Versuche (Downs), um den Ball über die Mittellinie zu bringen. Sollte er das schaffen, folgen 4 weitere Versuche, um mit dem Football in die Endzone zu gelangen (Touchdown).

Schafft die angreifende Mannschaft das nicht, wechselt das Ballrecht und die gegnerische Mannschaft startet an ihrer eigenen Grundlinie.

Bei einem abgefangenen Ball (Interception) darf der Football zurück getragen werden, d.h. in Richtung gegnerische Endzone (Interception-Return), was sogar zu einem Interception-Touchdown führen kann.



Foto: Ovelgönne GbR

AUSKLANG

● Reflexion der Spielreihe

- ⊙ Gespräch in lockerer Gruppierung auf dem Platz oder im Sitzkreis

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

Absichten und Hinweise

- ⊙ Der fließende Spielverlauf wird zugunsten der footballspezifischen Form der Spielunterbrechung (Breaks) zwischen den Spielzügen (Plays) aufgegeben. Das Angriffskommando (Count) wird eingeführt.
- ✔ Erst auf Kommando (Count „Set Go“) darf sich die angreifende Mannschaft in Richtung gegnerischer Endzone bewegen. Die verteidigende Mannschaft hält bis dahin 5 m Abstand zur Line of Scrimmage. Der QB darf nicht angegriffen werden! Aber: Der QB darf auch nicht versuchen, mit einem Lauf Raumgewinn zu erzielen, sondern agiert vom Platz aus.

Der kurze Pass führt eher zum Erfolg als der lange Pass. Durch den gefangenen kurzen Ball (complete Pass) erzielt die angreifende Mannschaft Raumgewinn und erhält 2 - 4 neue Versuche (Downs). Mehrere erste Versuche (1. Downs) vergrößern die Anzahl der verschiedenen QB.

- ⊙ Ziel des Spiels ist es mit dem Ball in die gegnerische Endzone zu gelangen, um einen „Touchdown“ zu machen. Dazu kann der Ball so in die Endzone des Gegners gepasst werden, dass er dort von einem Mitspieler gefangen werden kann. Außerdem kann ein Angreifer mit Ball in die Endzone des Gegners laufen.
- ✔ Jedoch ist der Angriff beendet, wenn dem Ballhalter eine Flagge aus dem Gürtel gezogen wird.

Der Weg führt über kleinere Stationen des Raumgewinns.

Das Springen zum Gegner ist generell verboten.

Der QB darf nun angegriffen werden! Aber: Der QB darf ausweichen, seitlich oder nach hinten; nicht nach vorne!

- ⊙ Rückmeldung zur Stunde, Verbale Lernzielkontrolle, Kommunikationsfähigkeit fördern

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis

Autoren:

Jörn Uhrmeister

Tom Aust