

Flag-Football im Sportunterricht

1) Grundsätzliche konzeptionelle Vorstellungen

Inhalt: **Flag-Football** als Sportspiel, dass es erleichtert, einen offeneren und selbstbestimmteren Lernprozess ohne Berücksichtigung normierter Vorerfahrungen einzuleiten.

Ansatz: Sowohl inhaltlich/didaktisch als auch methodisch mal was ander(e)s machen, Spielidee in den Vordergrund stellen und Ausführung nicht normieren am Maßstab Wettkampfsport, sondern am Maßstab der Lerngruppe (personale vor sachlicher Normierung) -> Motivation, Spiele für alle

Didaktik: Technik- und taktikreduzierter Einstieg, regelgeleitet - der Lerngruppe angepasst und alle Regeln sind jederzeit veränder- und variierbar, keine Regel ist unumstößlich, Berücksichtigung typisch-motivierender Merkmale, so wenig Spielunterbrechungen (hoher flow) wie möglich, Spiel- und Regelentwicklung offen und SuS-orientiert, Tor- und Punktereichtum (Erfolgsorientierung), Spiel mit Seitenaus und Abstand zum Seiten- und Zonenaus

Methodik: Spielen von Anfang an, mit so wenig Regeln wie möglich, problemorientiert, sukzessive Regelerweiterungen, Ergänzung durch Übung typisch-motivierender Bewegungsmerkmale in technischer und taktischer Hinsicht (besonders Werfen und Fangen, Fangen im Lauf, Flagge ziehen), reflektierte Praxis, Verantwortungsübernahme durch SuS (reflektieren, problematisieren, lösen, präsentieren), Wettbewerbsorientierung.

Idealtypisches, exemplarisches Stundenbild (Modellvorstellung):

- 1) Akzentuierte spielerische Erwärmung/Einstimmung
- 2) Spielen in Teams mit Wiederholung des Lernstands
- 3) (Oder: direkte) Problematisierung ausgehend von der Erwärmung/Einstimmung
- 4) a) Spielen mit Regelerweiterungen und Zwischenreflexionen
b) Vorstellen und Erproben verschiedener Vorschläge zur Veränderung/Erweiterung des Spiels mit Präsentation von Lösungen (variieren)
c) (spielnahes) Üben von Technik und Taktik
- 5) Spielen mit neuem Lernstand und akzentuierter Wahrnehmung (Evaluation)

2) Akzentuierte Hinweise: Von der Spielidee zum Spiel

Spielidee: Flag-Football ist eine Version des American Football ohne Körperkontakt. Wie bei der Muttersportart verfolgt ein Team auch beim Flag-Football das Ziel, einen Ball in einer Serie von Spielzügen, sog. "Downs", durch Läufe und/oder Pässe über das Spielfeld zu trans-

portieren und in der gegnerischen Endzone abzulegen. Für das Ablegen des Balles in dieser Zone werden Punkte vergeben. Ein Spielzug ist zu Ende, wenn dem Ballträger eine am Gürtel befestigte Flagge abgezogen wird. Dieses Abziehen der "Flag" ersetzt das sog. "Tackling" des American Football, bei dem der Gegner gestoßen, gehalten oder zu Boden gebracht werden darf. So entsteht der Begriff des „Spiels ohne Kontakt“.

Mögliche Regelvorgabe (Verstoß gilt von Beginn an als Foul): Wegschlagen/-drücken der Arme des Gegenspielers

Exemplarische Probleme: zu viele Spielunterbrechungen und zu lange Spielpausen, Spiel mit Linien und Aus, Komplexität des Spiels mit Passrouten

Typische, motivierende Merkmale (akzentuiertes Einführen, Verstärken, Üben): jagen und fangen, einer gegen alle (Lauf), einer für alle (Quarterback), Ball und Ballwurf (Flug wie ein Zeppelin), Sprache

Regelakzentuierungen: Komplexität reduzieren, Zielspiel variieren, Spiel mit Hand Off im Feld, Flag nicht „aktiv“ schützen, Fangen des Balls ohne Bedrängnis, Zoneneinteilung, Punktstaffelung

3) Spiel- und Übungsformen im Verlauf der Fortbildung

1. Kleine Spiele zur akzentuierten Einstimmung/Erwärmung mit anschließender Problematisierung (Ball und Flag):

- 1.1. **Sitzfangen** mit Flagge ziehen (ein Paar, 2 Paare) => wird die Flagge gezogen, sollte sie sofort zurückgegeben, aber nicht angebracht werden, dieser kurze Stopp reicht dem Fänger wegzulaufen
- 1.2. **Schwänzchen fangen** mit Flagge => jeder gegen jeden, kein „Flaggenschutz“ mit den Händen, Drehbewegungen als Flaggenschutz, Wettkampf: Flaggen sammeln, keine Flagge mehr bedeutet das Ausscheiden, ohne Ausscheiden, ...
- 1.3. **Parteiball** ohne Flagge mit dem Football => dynamisches Spiel, Ball darf auf den Boden fallen bzw. nicht! – dann Ballrechtwechsel, laufen mit Ball erlaubt bzw. nicht erlaubt, mit Einsatz der Flaggen: wenn die Flagge vor dem Pass gezogen wird, wechselt der Ballbesitz, ...
- 1.4. **Helferball**: Wer einen Ball hat kann vom Fänger nicht abgezogen bekommen => Sicherheit beachten! Ball wird teilweise ohne Blickkontakt geworfen => dennoch gute Wahrnehmungsschulung für geübte Gruppen die Zielbereiche/Mitspieler in komplexen Spielsituationen zu erkennen => möglicher Lösungsansatz bezüglich der Sicherheit => Softbälle nutzen!, Hinweise: kurze Pässe, nur Pass, wenn Blickkontakt besteht, ...
- 1.5. **Weitere Spiele**: Jägerball, Zombieball, Schwarzer Mann, Schwarz-Weiß, ...

2. Motorisches Lernen an Stationen mit den SuS als Experten (jeweils drei Stationen, Feedback/Individuelle Korrektur)

2.1. Werfen und Fangen

2.1.1. Hilfestellungen Werfen: seitl. Stellung, Ball löst sich auf Höhe der Schulter, keine Schlagballwurfbewegung, keine Wurfauslage, Ellenbogen und Oberarm bilden einen Winkel von 90°, supinierende Drehbewegung des Unterarms nach dem Passieren der Schulterachse

Hilfestellung Fangen: Fangen mit Fingern als Dreieck (Körbchen bilden; der Pritschhaltung ähnlich), Finger immer locker lassen, Ball an den Körper ziehen, ...

2.1.2. Methodische Hinweise: nicht zu früh zu über weite Distanzen werfen, vielfältige Rotationsmöglichkeiten des Balles schulen, mit unterschiedlichen Griffhaltungen „spielen“ (Differenzieller Lehransatz), Bild zum Erlernen des Fangen: durch ein Fernglas gucken, ...

2.2. Flagge ziehen und Flagge „schützen“

2.2.1. Hilfestellungen: Gegner an sich vorbei lassen und die Flagge beim „rückwärtigen und mitdrehendem Bewegen“ mit dem Gegner ziehen => Verlängerung der „Abziehmöglichkeit“,

2.2.2. Methodische Hinweise: Slalomübung => Angreifer muss den Verteidigern, die mit ausreichendem Abstand in einer Reihe hintereinander stehen, ausweichen und durch Wegdrehen die Flagge schützen...

2.3. Mögliche Flag-Footballspezifische Spielformen

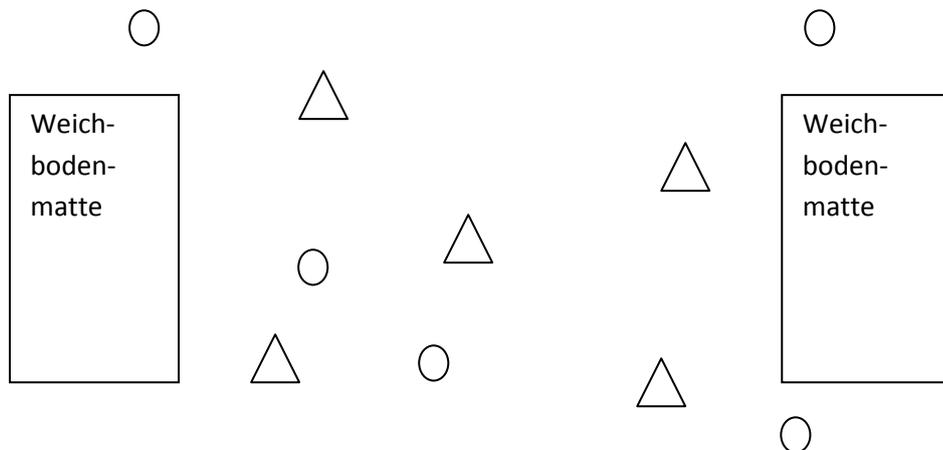
2.3.1. Ultimate Football („Freilaufen und Anbieten“)

2.3.2. Helferball (Flag ziehen, Spielwahrnehmung)

2.3.3. Go for Touchdown (Flag “schützen”)

2.3.4. Flag ziehen als Kaiserturnier (Flag ziehen und „schützen“)

3. Mattenball als Zielspielvariation für die Schule (Did. Reduktion)



Spielfeld: ganze Halle, ohne Seitenaus

Anzahl der Spieler: 5-7 je nach Alter

Material: Alle Schüler tragen einen Flaggengürtel, 1 Football

Regeln:

Punktgewinn/Touchdown: Wenn ein Spieler mit Ball auf den gegnerischen Weichboden gelangt (bzw. den Ball in der Luft überhalb des Weichbodens fängt und anschließend auf dem Weichboden landet). Bedingung: Der Ball muss 2 Sek. sicher gehalten werden. Der Sprung ist nur von vorne, links, rechts, aber nicht von der hinteren Mattenseite erlaubt. Die Weichböden liegen rutschgesichert ca. 5m von den Stirnseiten entfernt.

Jeder Spieler darf

- mit dem Ball laufen.
- den Ball einem anderen Spieler zuwerfen.
- überall hinlaufen.
- sich drehen, um das Flaggeziehen zu verhindern.

Wird der Ball vom eigenen Spieler nicht gefangen, geht das Ballrecht ohne Schiedsrichterpfiff an die andere Mannschaft über. Diese darf sofort das Spiel in die gegnerische Richtung eröffnen. Fängt man den Pass, der vom Gegner kommt (Interception), gilt dasselbe. Wird dem Ballträger eine Flagge gezogen, bevor er den Ball jemandem zuwerfen konnte, geht das Ballrecht an die andere Mannschaft über. Achtung: Erst, wenn die Flagge zurückgegeben wurde, geht das Spiel weiter. Dem Spieler, der nach einer solchen Aktion das Spiel eröffnet, darf erst dann eine Flagge gezogen werden, wenn dieser einen Schritt getan hat. Eine gezogene Flagge reicht, um den Spielzug zu stoppen. Stürzt der Quarterback mit dem Ball, geht das Ballrecht an den Gegner.

Weitere Regelentwicklungen sollten dafür sorgen, dass kein Spieler

- über die Matten laufen darf.
- den Quarterback/Ballträger am Wurf hindern (1m-Tabuabstand) darf.
- seine Flaggen schützen (festhalten, festmachen, in die Tasche stecken, sich drauf setzen, gegen die Wand lehnen) darf.
- den Angreifer am Flaggeziehen hindern darf, indem der ihm die Hand wegschlägt.
- Springen darf, um das Flaggeziehen zu verhindern.

4. Weitere geeignete Spiel- und Übungsformen zum Flaggenziehen

a. *Zeitfangen mit Flags*

Spielfeld: Ganze Halle ohne Seitenaus

Spieler: Ganze Klasse in zwei Mannschaften teilen

Material: Alle Schüler mit Flaggen Gürtel (mindestens für die Hälfte der Gruppe)

Spielidee:

Eine Mannschaft fängt(Offense), die andere läuft weg (Defense). Fänger Mannschaft sitzt auf einer Bank. Die Reihenfolge der Offense darf während des Spiels nicht geändert werden. Defense bewegt sich frei in der Halle. Aus der Fänger Mannschaft läuft ein Spieler los, um einem Defensespieler eine Flagge zu ziehen. Er darf nur **1** Flagge ziehen, muss es aber nicht. Nach

dem Fangen muss der Offensespieler die Flagge beim Spielleiter abgeben und den nächsten Spieler seiner Mannschaft anschlagen. Hat ein Spieler beide Flaggen verloren, scheidet er aus. Das Spiel endet nach Erreichen der Zeitvorgabe oder beim Reißen der letzten Flagge. Dann wechseln die Mannschaften ihre Rolle.

Übungsabsicht:

1. Einhalten der Regeln zum Flaggenziehen, die für das Zielspiel gelten.
 - nicht schützen!
 - nicht stürzen!
 - nicht springen!
2. Ausweichen, Beschleunigen und Richtungswechsel (wichtig für die Cuts bei den Passrouten)
3. Schüler üben das regelkonforme Binden des Gürtels.
 - Flags müssen seitlich am Körper hängen. Sie dürfen nicht vor dem Bauch oder am Po hängen.
 - Der Gürtel muss fest geschnürt sein. Er darf auch nach Zugriff durch die Defense nicht verrutschen.
 - T-Shirt **muss** in die Hose gesteckt werden. Ungehinderter Zugriff zur Flagge muss möglich sein.
 - Gürtelende muss weggesteckt werden, denn es darf nicht mit der Flagge zu verwechseln sein.

b. Flaggenziehen

Spielfeld: Ganze Halle ohne Seitenaus

Spieler: Ganze Klasse

Material: Alle Schüler mit Flaggen Gürtel

Spielidee:

Jeder gegen jeden. Jeder ist zugleich Defense und Offense. Jeder muss verhindern dass seine Flaggen von einem anderen Spieler abgezogen werden. Andererseits muss er so viele Flags bei seinen Mitspielern ziehen wie möglich. Kein Spieler scheidet aus. Hat ein Spieler beide Flaggen verloren, darf er weiter andere Flaggen ziehen. Abgezogene Flaggen bis zum Spielende in der Hand sammeln.

„**Nachladen**“: Hat ein Spieler seine beiden Flaggen verloren und zieht er neue Flaggen bei anderen Spielern, muss er seinen Gürtel wieder komplettieren. Solange der Spieler „nachlad“, ist er tabu.

Flaggenverlust: Verstößt ein Spieler gegen Regeln (z. B. Schützen des Flagge), muss er eine Flagge an seinen Verfolger abgeben.

Variante: Spielfeld verkleinern (z.B. halbe Halle); Verlässt ein Spieler das Feld, um das Flaggenziehen zu verhindern, muss er eine Flagge an seinen Verfolger abgeben.

c. Gassenlaufen (eher als Trainingsübung im Leistungsbereich geeignet)

Spielfeld: maximal halbe Halle; eine mit zwei Pylonen abgesteckte Gasse von ca. 2,5m

Spieler: 10-15 Schüler pro Übungsgruppe

Material: Alle Schüler mit Flaggengürtel

Spielidee:

Ein Schüler steht als Defensespieler in der Gasse. Die anderen Mitspieler bilden eine Reihe in ca. 5m Abstand vor ihm. Sie laufen in sehr kurzen Abständen abwechselnd links und rechts in Reichweite am Defensespieler vorbei. Dieser muss so viele Flaggen ziehen wie möglich. Gezogene Flaggen auf den Boden werfen. Am Ende werden die Flaggen gezählt. Jeder ist einmal Defensespieler.

Übungsabsicht:

- Zugriff auf die Flaggen mit rechter und linker Hand. Beidhändigkeit üben.
- Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit
- Verbesserung der Hand –Auge-Koordination

5. Flag-Football als Zielspiel

Bezugsquellen für Flag-Football-Material:

1. Forelle Roermond, Bestellung per Internet
2. Frank Ohliger, Miltenberg in Hessen; Telefon geschäftlich: 09371 989412; Mobiltelefon: 01778217602 E-Mail: fohliger@t-online.de
3. www.fssport.de

Konzeption: Dirk Ostermann, Fachleiter Sport, Studienseminar Essen

Mitarbeit: Stefan Korten (Sportlehrer Realschule Kettwig), Marita Schulz (AG-Leitung Realschule Kettwig), Stefan Kimmeskamp (Berater im Schulsport der Stadt Essen),