

FLAG-FOOTBALL

Teil 1 – Schwerpunkt Passspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Der vorliegende Themenkomplex befasst sich in zwei Stundenentwürfen mit einer Spielreihe zum Zielspiel Flag-Football.

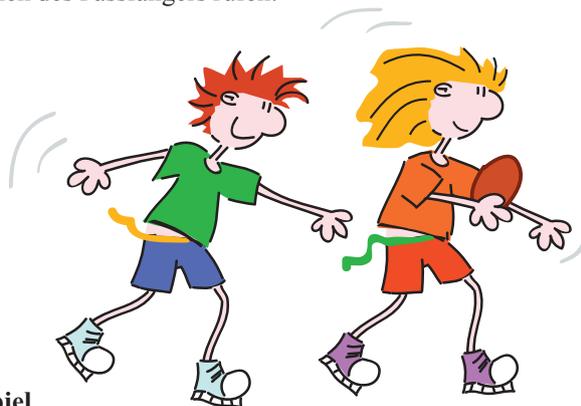
Mitautor Tom Aust von Düsseldorf Rhein Fire schlägt eine elementenhaft-synthetische Vermittlung vor, um die komplexe Spielsituation auf Grundsituationen reduziert, aber spielgemäß zu erleben. Der Schwerpunkt in dieser Stunde liegt zunächst beim Lauf- bzw. Passspiel. Dennoch werden die TN schon nach dieser Zeit in der Lage sein anhand einfacher Spielhandlungen miteinander zu spielen. NFL Flag-Football ist eine ungefährliche Sportart ohne direkten Körperkontakt. Nicht die Gegner, sondern deren Flaggen rechts und links am Hosenbund werden attackiert. Gespielt wird mindestens mit 4 gegen 4 Spielern und nicht mehr als 15 Spieler pro Mannschaft. In der Regel stehen sich in der Halle fünf und auf einem normalen Spielfeld elf Spieler gegenüber.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Ballgewöhnung

- ⊙ Die Gruppe wird in zwei Mannschaften unterteilt. Jede Mannschaft läuft in einer Hallenhälfte umher. Dabei wird sich pro Mannschaft ein Ball zugeworfen. Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn jeder Mitspieler mindestens einmal einen Ball geworfen und einen Ball gefangen hat. Der Passgeber sollte dabei den Namen des Passfängers rufen.



● Parteispiel

- ⊙ Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander. Das Team in Ballbesitz versucht, bis zur gegnerischen Torauslinie zu passen. Dabei muss jeder Spieler einmal einen Ball gefangen und geworfen haben. Bei Erfolg und Abfangen des Balles erfolgt ein Angriffswechsel.

SCHWERPUNKT

● 1. Elementare Einführung des Wurfes

(Teilung der Gruppen in Paare)

- a) Zuwerfen des Balles aus dem Unterarm, Partner fängt den Ball
- b) Zuwerfen des Balles aus dem Oberarm, Partner fängt den Ball

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Material: mehrere Fußbälle, Tücher oder kleine Flaggen, 2 Stück pro Teilnehmer/in (TN)

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

Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerisches Aufwärmen, Gewöhnung an das neue Spielgerät, Erprobung der Flugeigenschaften.

- ✔ Da der neue Ball mit seinen Eigenschaften einen hohen Anforderungscharakter besitzt und viel Aufmerksamkeit erfordert, sind die Mannschaften auf einen bestimmten Raum begrenzt, um sich nicht gegenseitig zu stören. Die akustische Unterstützung schult die Reaktionsfähigkeit und erleichtert die Orientierung.

- ⊙ Schulung der Auge-Hand-Koordination (Passen, Fangen), Absetzen vom Gegner (Freilaufen) in Ballbesitz. Deckungsverhalten, Timing beim Abfangen des Passes ohne Ballbesitz.

- ⊙ Die Teilnehmer erhalten durch eine hohe Wurf- und Fangfrequenz ein besseres Ballgefühl. Bei richtiger Wurftechnik hilft eine hohe Wiederholungszahl zur Festigung der Bewegung.



Stundenverlauf und Inhalte

● 2. Fangen des Balles im Lauf im Rundlauf.

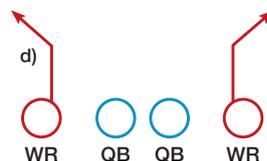
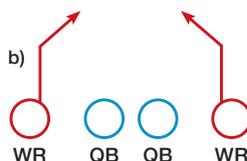
- ⊙ Zwei „Quarterbacks“ (QB) stehen in der Mitte, die Wide receiver (WR) in zwei Reihen an den Außenlinien. Nach Kommando des QB startet der WR und bekommt nach etwa 10 Metern den Pass. Der Receiver legt den Ball nach der Aktion beim zweiten Quarterback ab und stellt sich in der zweiten Reihe erneut an. Dabei gibt es verschiedene „Laufwege“, die nacheinander erlernt werden sollen:

- a) Die WR laufen eine gerade Route

- b) Die WR laufen anfangs eine gerade Route, cutten nach 7 Metern nach schräg innen.

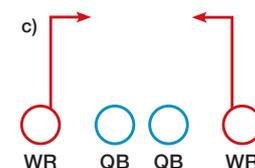
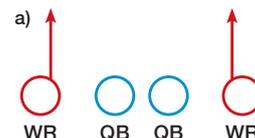
- c) Die WR laufen anfangs eine gerade Route, cutten nach 7 Metern nach innen.

- d) Die WR startet innen und cuttet nach 5 Metern nach schräg außen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erstes Erlernen von Spielzügen, Vermittlung der folgenden technischen Grundkomponenten: Zuspiel vom Quarterback, Passfang bei den Receivern
- ✔ Die Laufwege variieren nach einem vorgegebenen Muster. Die Varianten können für alle noch einmal an einer Flip-Chart angeschaut werden.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Spielfähige Situation

- Die erlernten Varianten sollen in einer kleinen Spielform angewendet werden.
- ⊙ Eine Mannschaft startet an der eigenen 5-m-Linie und muss mit vier Versuchen möglichst viel Raumgewinn erzielen. Es sind ausnahmslos Pässe erlaubt, die Routen der Receiver werden vom Quarterback vorgegeben. Jeder Receiver muss pro Serie einmal angespielt werden. Der nächste Spielzug beginnt dort, wo der Pass gefangen wurde. Dem Team stehen drei Verteidiger gegenüber, die sich darauf konzentrieren sollen, die Pässe abzuschlagen. Danach wird gewechselt.

AUSKLANG

● Erarbeitung in der Gruppe

- Zum Ausklang soll in der Gruppe diskutiert werden, was die Flugeigenschaften des Balles ausmachen, wo die Schwierigkeiten beim Football liegen und welche Vorteile die Sportart hat.

- ⊙ Vermittlung von Teamfähigkeit, Spielverständnis, Reaktionsfähigkeit, Umschaltfähigkeit, Auge-Hand-Koordination, Bewältigung leichter Grundtechniken unter Präzisionsdruck, Zeitdruck und Komplexitätsdruck.

- ✔ Als Variante können die Passfänger von den Verteidigern auch berührt werden, um den Spielzug zu beenden.

- ⊙ Gemeinsamer beruhigender, reflexiver Stundenabschluss. Die Teilnehmer sollen sich noch einmal mit dem Erlernten auseinandersetzen

- ✔ Kann in Kreisform geschehen. Zu Verständniszwecken kann eine Flip-Chart benutzt werden.