



## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK 11 ( 23 SuS, 16w/ 7m)  
**Zeit:** 14:30 –16:00 Uhr  
**Ort:** Gesamtschule  
**Fachseminarleiter:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

„Flag-Football als Ableitung des American Football als exemplarisches Beispiel für eine Annäherung an die amerikanische Spielidee“

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive: E - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  
Leitender Inhaltsbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

### Thema der Stunde

Einführung verschiedener Übergabemöglichkeiten (Shotgun und Hand Off) des Footballs in Kleingruppen zur Erweiterung der Möglichkeiten von Spielzügen im Angriff.

### Unterrichtliche Vernetzung bzw. Reihenplanung

1. Kleine Spiele zur Hinleitung zum Flag-Football (45min)
2. Verschiedene Übungsformen zur Einführung der Wurftechnik im Flag-Football (90min)
3. Brennball zur Verbesserung des Fangens und Werfens in Spielform mit dem Football (45min)
4. Verschiedene Übungsformen und kleine Spiele zum Flagge ziehen (90min)
5. Distanzwürfe mit dem Football (45min)
6. Vertiefung des Fangens und Werfens und des Flagge ziehen in Übungsformen (90min)
7. Verbindung der einzelnen Grundelemente (Fangen, Werfen, Flagge ziehen) in einem ersten Spielzug
8. Einführung verschiedener Übergabemöglichkeiten (Shotgun und Hand Off) des Footballs in Kleingruppen zur Erweiterung der Möglichkeiten von Spielzügen im Angriff. (90min)
9. Spielen auf dem Großfeld (3 Hallenteile) zur Entwicklung von verschiedenen Regeln im Flag-Football(45min)
10. Abschlussturnier (90min)

## Kernanliegen

Die SuS sollen neue Übergabemöglichkeiten des Footballs kennen lernen und ausprobieren, um im Spiel auf eine größere Auswahl von Spielzugmöglichkeiten bei ihrem Angriffspiel zurückgreifen zu können.

## Teillernziele

- Die SuS sollen den Ball durch einen Shotgun so vom Center zum Quarterback spielen, dass dieser ihn gut fangen kann
- Die SuS sollen einen sicheren Pass vom Quarterback zum Runningback spielen
- Die SuS sollen den Hand Off so spielen, dass der Ball nicht auf den Boden fällt

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Kommentar
Einstieg	Kurze Begrüßung der SuS Bekanntgabe des Stundenthemas	Kurzer Lehrervortrag	Informierender Einstieg, Transparenz/ Aufnahme
Einstimmung	„Helferball“	1 Fänger 22 Flaggen Gürtel 2 Footballs Die Anzahl der Bälle und der Fänger kann im Spiel noch variiert werden, je nach Spielfluss.	Die SuS laufen quer durch die Halle und versuchen dem Fänger auszuweichen, kommt ihnen der Fänger jedoch zu Nahe, können sie durch den Besitz eines Footballs geschützt werden. Der Fänger versucht einem anderen SuS ein Flag zu entwenden, schafft er es, wird dieser SuS zum Fänger. Die „Gejagten“ können sich gegenseitig durch das Zupassen von Footballen helfen. Wer im Ballbesitz ist, darf nicht gefangen werden.
Übung I	Die SuS sollen in sechs Gruppen die Übergabe vom Center an den Quarterback mit abschließendem Pass oder an den Runningback üben.	Gruppenarbeit 6 Gruppen 4x4 SuS und 2x3 SuS (wenn alle SuS mitmachen, sonst mehr 3er Gruppen) 6 Footballs (1er pro Gruppe)	Ein SuS übernimmt jeweils die Rolle des Centers, Quarterbacks und Runningbacks (in 4er Gruppe 1 Beobachter). Der Center übergibt den Ball durch einen „Shotgun“ an den Quarterback, dieser wartet nun, dass der Runningback nach vorne gelaufen ist und sich zu ihm dreht, dann passt er ihm den Ball zu. Die SuS rotieren nach jedem Spielzug, damit jeder SuS mal jede Rolle eingenommen hat.

			<p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• QB wirft erst, wenn Blickkontakt mit RB stattgefunden hat.</li> <li>• Pass muss nicht hart und schnell sein, Hauptsache er wird sicher gefangen.</li> </ul>
Reflexion	Die SuS sollen kurz sagen, was in ihren Gruppen für Schwierigkeiten aufgetreten sind und wie man diese ggf. vermeiden kann, aber auch was gut geklappt hat.	Sitzkreis	Die SuS sollen ihre Beobachtungen während der Übungsphase reflektieren und mögliche Probleme und Lösungsmöglichkeiten darstellen.
Übung II	Die SuS sollen in ihren Gruppen die für sie neue Fertigkeit des Hand Offs ausprobieren.	<p>Gruppenarbeit</p> <p>6 Gruppen 4x4SuS und 2x3 SuS (wenn alle SuS mitmachen, sonst mehr 3er Gruppen)</p> <p>6 Footballs (1er pro Gruppe)</p>	<p>Die SuS üben in ihren Gruppen die Technik des Hand Offs. Hierbei wird der Ball nicht geworfen, sondern der QB übergibt den gefangenen Shotgun direkt in die Arme des vorbeilaufenden RB.</p> <p>Der Center spielt in dieser Übung wieder einen Shotgun an den Quarterback, woraufhin der Runningback nach vorne läuft und den Ball vom QB übernimmt.</p> <p>Die SuS rotieren wieder nach jedem Spielzug, damit jeder alle drei Spielerrollen üben kann.</p> <p>Wenn der Hand Off von einer Seite schon gut klappt kann als Differenzierung der Zug mal von der anderen Seite ausprobiert werden.</p>
Reflexion	Die SuS sollen den anderen sagen, wodurch der Hand Off gut geklappt hat, wobei sie Schwierigkeiten hatten und wie sie diese möglicherweise gelöst haben.	Sitzkreis	<p>Die SuS sollen den anderen ihre Erfahrungen bei der letzten Übung mitteilen, insbesondere wo Probleme aufgetreten sind und wie sie diese gelöst haben.</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RB bildet eine Tasche für den Ball aus seinen Unterarmen</li> <li>• Hände halten Ballspitzen fest</li> <li>• QB drückt den Ball fest</li> </ul>

			gegen den Bauch des RB <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball sollte auf der Außenseite getragen werden (weg vom Verteidiger)</li> </ul>
Üben	Die SuS üben in ihrer Gruppe erneut den Hand Off und probieren hierbei die Tipps der anderen aus.	Gruppenarbeit 6 Gruppen 4x4SuS und 2x3 SuS (wenn alle SuS mitmachen, sonst mehr 3er Gruppen) 6 Footballs (1er pro Gruppe)	In dieser Phase sollen die SuS noch einmal den Hand Off unter Berücksichtigung der Hilfestellungen ausprobieren. Bei denen, wo der Hand Off gut klappt, soll er von der anderen Seite geübt werden.
Reflexion	Die SuS geben kurzes Feedback wie sie die Tipps der anderen Gruppe fanden und geben den anderen ggf. weitere Tipps, die sie herausgefunden haben.	Sitzkreis	Kurzer Austausch der gemachten Erfahrungen während der Übungsphase.
Anwendung	Die SuS spielen eine vereinfachte Form des Flag-Footballs gegeneinander.	4 Mannschaften: 2x5 SuS und 2x6 SuS (Wenn alle SuS da sind und mitmachen.)	Die SuS sollen die gerade geübten Fertigkeiten der Ballübergabe auf die Spielsituation übertragen und anwenden. Jede Mannschaft spielt 3 Angriffe. Nach den 3 Angriffen wird die angreifende Mannschaft zur verteidigenden und die verteidigende Mannschaft geht raus. Eine neue Mannschaft wird zu den Angreifern.
abschluss	Kurzes zusammenkommen im Sitzkreis, Rückmeldung über Spiel, was war gut was war schlecht?!	Sitzkreis	Die SuS sollen noch mal kurz ein Feedback über das Spiel geben, welche Regeln in der nächsten Stunde beim Spiel beibehalten werden sollen und welche eventuell geändert werden müssen.

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Bei dem Grundkurs Klasse 11 handelt es sich um meine Sportklasse, die ich seit Beginn des Schuljahres drei Stunden pro Woche im BdU unterrichte.

Die Arbeitseinstellung im Kurs ist in der letzten Zeit nicht die beste, die SuS sind zwar motiviert und machen in der Praxis gut mit, in Reflexionsphasen und reinen Übungsphasen jedoch fehlt es bei vielen an der nötigen Ernsthaftigkeit und Motivation mitzuarbeiten. Bis auf einen SuS verhalten sich die SuS im Kurs sehr sozial gegenüber und beziehen die Schwächeren

SuS gut mit ein und helfen ihnen beim Bewältigen der Aufgabenstellungen. Der besagte SuS ist für sein mangelndes Sozialverhalten schon bekannt.

Keiner der SuS im Kurs hat über den Sportunterricht hinausgehende Verbindungen zum Flag-Football. Obwohl keine Vorerfahrungen im Kurs vorhanden waren, zeichneten sich schon nach kurzer Zeit deutliche Unterschiede in der Umsetzung der Technik ab. Hierbei war es allerdings überraschend, dass einige SuS, die sonst eher schwach in Ballsportarten sind, die Technik gut umgesetzt haben und einige Stärkere SuS besonders beim Fangen des Footballs Probleme haben. Da der Football für alle SuS ein neues Wurfgerät dargestellt hat, habe ich in meiner Reihenplanung sehr viel Zeit in das Werfen und Fangen des Footballs investiert, da nur bei sauber geworfenen und gefangenen Pässen ein für die SuS motivierender Spielfluss zustande kommen kann.

Legitimieren lässt sich die Unterrichtsreihe zum Flag-Football im Inhaltsbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (7). Sportspiele, wie in diesem Fall das Flag-Football, zeichnen sich durch ihre spezifischen Spielgeräte und eine vorgegebene Spielidee aus. Besonders die Spielidee unterscheidet sich im Flag-Football deutlich von den meisten Spielideen der Mannschaftsspiele die die SuS in der Schule bis dahin kennen gelernt haben. Unterstützt wird das Ganze noch durch die Leitende pädagogische Perspektive E - Kooperieren, wett-kämpfen und sich verständigen. Beim Flag-Football läuft sehr viel über das gemeinsame Verständigen untereinander über Spielzüge, mögliche Regeln etc. Zudem steht man häufig in einem direkten Wettkampf untereinander, sei es im Spiel, oder in den Übungen.

Die Unterrichtsreihe umfasst bisher 7 Unterrichtsstunden, die sich aus 4 Einzel- und 3 Doppelstunden zusammensetzen. Schwerpunkt der Reihe war bisher das Erlernen und Verbessern der Wurf- und Fangtechniken. Ich habe allerdings versucht, durch verschiedene Spielformen (z.B. „Schwarzer Mann“ und „Schwänzchen Fangen“) auch das für das spätere Spiel wichtige Flaggenziehen, immer mit in den Unterricht einfließen zu lassen. In der letzten Stunde haben die SuS zunächst eine Übungsform, in der der spätere Spielzug sehr vereinfacht in einer 1 zu 1 Situation dargestellt wurde, geübt. Danach haben sie in den letzten Minuten erste Erfahrungen mit der Spielidee des Flag-Footballs in ersten Spielzügen gemacht. Die Spielzüge waren jedoch selten erfolgreich, da die SuS besonders mit dem sicheren Passen vom Quarterback zum auserwählten Spieler der Offense Probleme hatten. Oft wurden die Pässe von der Defense abgefangen und beendeten somit den Spielzug frühzeitig. Besonders schwächere SuS hatten Probleme, da ihre Pässe nicht sonderlich weit waren. Ein paar SuS haben von sich aus den Shotgun ausprobiert, welcher aber selten gefangen wurde. Deswegen ist der Schwerpunkt der heutigen Stunde darauf ausgelegt, dass die SuS in Übungssituationen das sichere Eröffnen des Angriffs durch den Shotgun mit dem Hand Off aber auch eine weitere Möglichkeit der Gestaltung des Angriffs kennen lernen. Ich denke, dass insbesondere die schwächeren SuS, die noch Probleme mit dem zielgerichteten Werfen und dem Fangen haben, froh sind, eine Alternative aufgezeigt zu bekommen, wie sie trotzdem erfolgreich in der Angriffssituation agieren können.

Zur Einstimmung der Stunde sollen die SuS Helferball spielen. Das Spiel ist ihnen noch nicht bekannt, aber ich gehe davon aus, dass sie keine größeren Probleme bei der Umsetzung haben werden. Ich halte das Spiel zur Einstimmung insofern günstig, dass es sowohl das Fangen und Werfen, als auch das Freilaufen und Flagge ziehen auf spielerische Weise anspricht.

In der ersten Übungsform ist mir besonders die saubere Ausführung des Shotgun wichtig, denn nur wenn der Ball sicher vom Center zum Quarterback geworfen wird, hat dieser die Möglichkeit einen schnellen Pass auf den Runningback zu spielen. Der Pass zum Runningback ist mir insofern wichtig, dass die SuS erkennen wie wichtig der vorherige Blickkontakt oder die Absprache zwischen QB und RB für einen erfolgreichen Pass ist, zudem können die SuS hier noch einmal das Wiederholen, was wir in den letzten Stunden geübt haben. Die Pässe müssen nicht lang und hart sein, wichtiger ist es mir, dass sie ankommen und gefangen

werden. In der Reflexion erhoffe ich mir, dass auch darauf die Sprache kommt. Also Sicherheit vor Länge/Härte und das die Absprache untereinander wichtig ist. Eventuell unterbreche ich die Übung, um wie bei der zweiten Übungsform die Reflexion dazwischen zu schieben, damit die Übung danach ggf. effektiver fortgesetzt werden kann.

Für die zweite Übungsform habe ich mich entschieden, damit auch die SuS, die sich nicht trauen in die Rolle des Quater- oder Runningback zu schlüpfen, da sie noch Schwächen beim Werfen und Fangen haben, eine Möglichkeit bekommen, mögliche Stärken im Laufen durch die direkte Ballübergabe mit einbringen zu können. Die SuS erhalten durch den Hand Off eine Alternative für ihr Angriffsspiel, da der Ball nun nicht zwingend geworfen werden muss. Zudem üben sie in dieser Übung noch einmal den Shotgun. Wichtig ist mir hier eine sichere Übergabe des Balles vom QB an den RB. Die SuS sollen für sich herausfinden, wie sie den Ball am besten annehmen bzw. übergeben. Wichtig bei der Übergabe ist, dass der QB den Ball zwar fest in gegen den Bauch des RB drückt, dabei aber so vorgeht das er dem Mitspieler den Ball nicht in den Bauch rammt (besonders einigen der Jungs traue ich das leider zu). Die zweite Übung wird durch eine Reflexionsphase unterbrochen, in der die SuS ihre Tipps und Tricks der Ball Übergaben und Ball Übernahme miteinander austauschen sollen. In der Fortsetzung der Übung sollen dann die gegebenen Tipps und Tricks ausprobiert werden. Für die SuS, bei denen die Übergabe und Übernahme des Balles schon gut klappt, die sollen das Ganze mal von der anderen Seite ausprobieren.

Am Ende der Stunde möchte ich, dass die SuS in 2 Gruppen (SuS stellen selber 4 etwa gleichstarke Mannschaften zusammen, LP ändert diese bloß wenn irgendeine Mannschaft zu ungleich eingeteilt wurde.) gegeneinander auf der gesamten Fläche des Hallenteils spielen. Die Grundidee dieser Spielform haben die SuS in der vergangenen Stunde bereits kennen gelernt. Die Angreifende Mannschaft hat 3 Spielzüge um den Ball in die Endzone zu bringen. (Die Spielidee des Raumgewinns habe ich noch nicht eingeführt.) Ich hoffe, dass die SuS durch das Üben in der heutigen Stunde weniger direkte Ballverluste haben, so dass sie etwas mehr zum Spielen kommen als in der letzten Stunde. Nach den drei Spielzügen wird die angreifende Mannschaft zur Verteidigenden und die Verteidiger setzen aus, damit eine neue Mannschaft reinrutscht und zu den Angreifern wird. Ich rotiere mit den Mannschaften auf diese Weise, damit die Pausenzeiten geringer gehalten werden, als wenn jede Mannschaft direkt Hin/Rückrunde gegeneinander spielt.

Weitere Überlegungen zu der Stunde waren, ob es sinnvoll ist ein neues Spiel zum Aufwärmen einzuführen oder doch besser auf ein den SuS bekanntes Spiel zurückzugreifen. Ich habe mich für das neue Spiel Helferball entschieden, da ich finde, dass in dieser Spielform alles steckt, um die SuS gut auf die kommende Stunde einzustimmen. Eine weitere Überlegung war, ob es sinnvoll ist, nachdem die Übungen alle ohne Verteidiger gespielt wurden, am Ende ein Spiel zu spielen, indem die SuS nun direkt mit einer ganzen Mannschaft von Verteidigern konfrontiert werden. Ich finde es jedoch wichtig, dass die SuS am Ende der Stunde spielen, zudem ist es mir im Spiel nicht so wichtig, dass Punkte erzielt werden, sondern vielmehr geht es mir darum, dass die SuS erkennen, dass durch einen sichereren Aufbau im Angriff (gute Ballübergaben) die Wahrscheinlichkeit auf einen positiven Ausgang des Angriffs verstärkt wird. Eine Möglichkeit, die Konfrontation mit den Verteidigern gering zu halten, wäre gewesen, wenn die verteidigende Mannschaft in Unterzahl spielen würde.

## **Literatur**

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein Westfalen. Sport. Frechen, Ritterbach Verlag, 1999

[http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psfile/file/84/Flag\\_Footb44d9c3d960bf1.pdf](http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psfile/file/84/Flag_Footb44d9c3d960bf1.pdf) Datum der Internetrecherche 22.04.2009

<http://www.afvd.de/download/Flag-Reader.pdf> Datum der Internetrecherche 22.04.2009

## **Anhang**

### **Begriffserklärungen:**

Center: Spieler der Angriffsmannschaft. Zu Beginn eines Spielzuges wirft er den Ball durch seine Beine an einen hinter ihm stehenden Spieler.

Defense: Die Feldspieler einer Mannschaft in der Verteidigung

Hand Off: Ballübergabe meist vom Quarterback an den Runningback

Offense: Die Feldspieler einer Mannschaft des Angriffes

Quarterback: Spielmacher der Angriffsmannschaft. In der Regel ein Spieler, dem beim Anspiel durch den Center der Ball zugespielt wird.

Runningback: Spieler im Hinterfeld der Angriffsmannschaft, der als Ballträger eingesetzt wird

Set- Go: Kommando, welches vom Quarterback gegeben wird und den Beginn eines Spielzuges anzeigt.

Shotgun: Der Ball wird durch die Beine des Centers nach hinten geworfen.