

**Studienseminar für das Lehramt
an Gymnasien und
Gesamtschulen**

Hindenburgstr. 76-78
45127 Essen



Datum:
Zeit: 14.30-15.30 Uhr
Fachleiter:
Ausbildungskordinator:
Schulleitung:
Fach: Sport
Lerngruppe: GK 11 (32 SuS)
Ort:
Sporthalle oben
Referendarin:

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Einführung in das Spiel Flagfootball unter besonderer Berücksichtigung der Kommunikation über bestimmte Anforderungen und Probleme des Spiels sowie Reflexion über den Spielgedanken eines der amerikanischen Sportphilosophie folgenden Spiels

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)
(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2))

Thema der Unterrichtsstunde:

Verteidigung der Flags - Selbstständige Entwicklung einer Übungsvariation zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten des Ballträgers

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens:

1. *Stunde: Vom Parteiball zum Ultimate Football – Den Spielgedanken des Endzonenspiels durch Spielformen mit dem Football erfahren*
2. *Stunde: Regelvariationen und ihre Auswirkungen auf den Charakter des Spiels beim Quarterbackball*
3. *Stunde: Erarbeitung des Werfen und Fangens des Football zur Erhöhung der Passsicherheit*
4. *Stunde: Erarbeitung der Spielmerkmale und Anforderungen bei Begrenzung der Passanzahl auf einen Pass exemplarisch für Flagfootball*
5. **Stunde: Verteidigung der Flags – Selbstständige Entwicklung einer Übungsvariation zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten des Ballträgers**
6. *Aufbau eines Angriffs mit der Zielvorgabe, den Ball sicher nach vorne zu bringen*
7. *Erprobung von Verteidigungsstrategien*

Kernanliegen:

Die SuS sollen eine Übung zur Verteidigung der eigenen Flags so variieren, dass sie eine Übungsreihe erarbeiten, bei der nach und nach die Anforderungen an den Angreifer erhöht werden.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Das Unterrichtsvorhaben zu Flagfootball legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW aus dem Inhaltsbereich 7 (Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele), dadurch dass es ein in unserem Kulturkreis eher wenig verbreitetes Spiel ist, allerdings auch aus dem Inhaltsbereich 2 (Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)(vgl. RuL, S. 42f., 45). Indem zwar in der Annäherung mit dem Spielgedanken explorierend umgegangen wird, aber als Zielspiel ein normiertes Spiel steht, ist die eindeutige Zuordnung schwierig, zumal die Exploration wichtige Erziehungsziele des Unterrichts ermöglicht und im Prozess sicherlich dem Inhaltsbereich 2 auch ein wichtiger Anteil zukommt. In dieser Stunde steht vor allem die Kooperation während der Erarbeitungsphase im Vordergrund, aber auch in der Übungssituation kommt die pädagogische Perspektive E durch das Wettkämpfen zum tragen, wenn der Verteidiger versucht, dem Angreifer die Flag abzureißen (vgl. RuL, S. 38)

Der 11er- Kurs, in dem dieser Unterrichtsbesuch stattfindet, ist insgesamt ein sehr netter Kurs mit einem kooperativen Kursklima, insofern nur ein problematischer *Kurs*, als dass die meisten Schülerinnen und Schüler bisher kaum Erfahrungen mit mehrperspektivischen Sportunterricht gesammelt haben und vorrangig „gespielt“ haben, hauptsächlich Basketball und Fußball, zu Beginn des Halbjahres auch Badminton, aber nach Angaben der Schüler ein Unterricht, in dem sie selbst etwas erarbeitet haben, kaum stattgefunden hat. Sie haben daher sehr wenig Erfahrung mit Kooperation zur Erarbeitung von Übungen, Spielformen oder anderen Ergebnissen in Selbsttätigkeit. Die Schülerinnen und Schüler behutsam an selbstständiges und reflektierendes Erarbeiten heranzuführen ist daher auch ein primäres Erziehungsziel dieser Unterrichtseinheit. Dadurch, dass diese Schüler in anderen Fächern mit problemlösenden Aufgaben vertraut sind, ist zu erwarten, dass es möglich ist, dies auf den Sport zu übertragen.¹

¹ Ich unterrichte einen Großteil der Schülerinnen und Schüler auch im Fach Deutsch, wo sie sehr gut mit selbstständig zu bearbeitenden Problemen zurechtkommen.

Reflektierendes Erarbeiten hat bereits in diesem *Unterrichtsvorhaben* stattgefunden, da in dem Unterrichtsvorhaben über Spielideen und Auswirkungen von Regelveränderungen auf das Spiel reflektiert wurde. Dies fand auf hohem Niveau und unter aktiver Beteiligung statt, da ein Schüler in dem Kurs ist, der seit Jahren Flagfootball und Football spielt und sich daher sehr gut mit den Regeln auskennt und diese zur Diskussion stellte, wenn bedingt durch didaktische Reduktion erst einmal weniger oder andere Regeln eingeführt wurden. Das Für und Wider der offiziellen Regeln wurde für die jeweilige Übung vor allem in der vorangegangenen Stunde lebhaft diskutiert und machte deutlich, dass dieser Kurs in der Lage ist, Spielhandeln und Regelveränderungen gut zu reflektieren.

Zu den *Rahmenbedingungen* ist zu ergänzen, dass ich den Kurs kurz vor den Osterferien erst übernommen habe, da der Kollege aufgrund einer Erkrankung einer anderen Kollegin von diesem Kurs abgezogen werden musste und der Kurs sonst weggefallen wäre. Direkt zu Beginn gab es Schwierigkeiten mit zwei Schülern, die die Teilnahme am Unterricht aufgrund einer divergierenden Erwartungshaltung an die Inhalte verweigerten, aber diese Probleme konnten im Gespräch geklärt werden und seitdem nehmen auch diese beiden Schüler aktiv und produktiv am Unterricht teil. Eine weitere Problematik ist, dass der Kurs sehr groß ist und die Planungsentscheidung getroffen werden muss, ob alle SuS mitmachen können oder ob auf dem großen Feld, das wesentlich besser geeignet ist und den Normierungen eher entspricht, gespielt wird. Zum Erlernen der Sportart habe ich die Entscheidung getroffen, alle immer teilnehmen zu lassen und somit auf kleinem Feld zu spielen. Dies soll dann gegen Abschluss der Reihe auf das Großfeld transferiert werden, wobei den SuS nicht vorenthalten wird, dass dies das Ziel ist und sie sich jetzt noch auf weniger „authentischem“ Format bewegen. Zur Durchführung des Unterrichtsvorhabens ist zu ergänzen, dass parallel dazu ein weiteres Vorhaben zur Aerobic ausgeführt wurde, so dass die ersten beiden Stunden zum Flagfootball als Einzelstunden durchgeführt wurden. Die Erfahrungen in dieser Sportart sind daher als eher gering einzuschätzen.

Da die Schülerinnen und Schüler also das Potential aufweisen, Regeln sinnvoll anzupassen, aber bisher wenig Erfahrung mit der selbstständigen Erarbeitung oder Variation von Übungsformen zu einem selbstständigen reflektierten Training gesammelt haben, sondern in der Regel, wenn überhaupt Übungsformen stattfanden, die auf Erfüllung der vorgegebenen Übung basierten, sollen die Schülerinnen und Schüler nun selbst Übungsvariationen erarbeiten. Dies soll sie dazu anregen, sich Gedanken darüber zu machen, wie man Fertigkeiten, die man für eine Spielsituation benötigt, üben kann. Übungen dienen dazu, nicht zufällig Fertigkeiten zu verbessern, sondern gezielt die entsprechenden Situationen spielanforderungsgemäß zu gestalten und über Wiederholungen die Fertigkeiten zu verbessern und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Exemplarisch soll dies erarbeitet werden an dem Verteidigen der Flags des Angreifers.

Der Anlass ergibt sich aus der *Problemstellung* der letzten Stunde, in der es um Raumgewinn ging. Dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler nur eine Möglichkeit haben, den Ball zu bekommen, ist es wichtig, dass entweder der Quarterback oder der Runningback bzw. Wide Receiver² (Passempfänger) es schafft, ohne Flagverlust die Verteidigung zu durchbrechen. Es sollen in dieser Stunde Möglichkeiten gefunden werden, die Flags erfolgreich zu verteidigen und Übungsformen dazu gefunden werden.

Über das Aufwärmspiel „Flags fangen“ zum *Einstieg* soll an das oben genannte Problem der vergangenen Stunde angeknüpft werden. Jeder spielt gegen jeden, auch hier geht es schon darum, sich geschickt zu bewegen, so dass die eigene Flag verteidigt wird und den oder die Gegner im Blick zu halten. Das Problem, sich entsprechend zu verhalten, so dass die eigene Flag nicht geklaut wird, wird bei diesem Spiel deutlich. Gleichzeitig muss der Anreiz geschaffen werden, möglichst viele Flags zu klauen, sonst wird dies zu einem Defensivspiel, in dem nicht viel passiert. Daher zählt jedes Bändchen, das zusätzlich erworben wird, zwei Punkte, die eigenen beiden, die auch durch neu erworbene ersetzt

² Terminologien vgl. AFVH, S. 45f.

werden müssen, wenn sie geklaut werden, zählen jeweils einen Punkt. In diesem Spiel können bereits dem Flagfootball ähnliche Situationen auftreten, nämlich, dass eine Person ihre Flags gegen mehr als eine weitere Person verteidigen muss. Das Verteidigen der Flags als balltragender Angreifer ist die zu übertragende Situation auf dieses Spiel, was die SuS in der anschließenden Reflexion herausarbeiten sollen. Vor dem Spiel sollen kurz die Regeln wiederholt werden, was die Flagtragenden tun und nicht tun dürfen, nämlich, dass sie die Flags sichtbar und abreißbar am Körper anbringen müssen (um die Hüften) und sie nicht mit den Händen schützen dürfen.

Nach der Problematisierung wird den SuS eine einfache Übungsform vorgestellt, die sie unter der Vorgabe ausprobieren sollen, welche Möglichkeiten sie als Angreifer haben, um an dem Verteidiger vorbeizukommen. Ergebnisse dieser Reflektion sollten sein, dass sie einen Richtungswechsel einschlagen oder antäuschen können, dass sie sich so vom Angreifer weg drehen müssen, dass er die Flags nicht zu greifen bekommt, also beim Passieren verhindern sollten, dem Verteidiger die Seite zuzudrehen, damit er nicht an die Flag herankommen kann. Auch eine hohe Geschwindigkeit ist ein probates Mittel, dem Verteidiger das Abreißen der Flags zu erschweren. Der Laufweg sollte so gewählt sein, dass der Verteidiger überrascht oder getäuscht wird oder möglichst gar nicht erst in die Nähe kommen kann. Diese Phase dient dazu, den SuS Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die sie trainieren können.

Denn die Schülerinnen und Schüler sollen nun überlegen, wie sie die sehr einfache Übungsform, bei der dem Angreifer ein recht großer Korridor zugestanden wird, um am Verteidiger, der den Korridor nicht verlässt, vorbeizukommen, so verändern, dass es für den Angreifer zunehmend schwieriger wird.

Ein erster Schritt könnte hierbei sein, den Korridor zu verkleinern, indem die Hütchen enger zusammen geschoben werden. Es bietet sich auch an, den Angreifer direkt mit Ball laufen zu lassen.

Erschwert wird die Übung für den Angreifer weiter, wenn zwei Verteidiger (bei größerem Korridor) auf ihn zu kommen, als eine weitere Variante, dass er an zwei Angreifern vorbei muss, die hintereinander stehen. Eine weitere erhöhte Anforderung, ebenfalls spielnah, besteht darin, dass der Angreifer zuerst einen Ball zugepasst bekommt, den er fangen muss. Die Übungsgruppen bekommen erst einmal keine Vorgaben dazu, wie sie die Übung konkret gestalten sollen abgesehen davon, dass sich sukzessive der Schwierigkeitsgrad für den Angreifer erhöhen soll und die Übung auf das Zielspiel ausgerichtet sein soll. Allerdings bekommen sie einen Ball zur Verfügung gestellt, um ihnen indirekt den Hinweis zu geben, dass es sicherlich sinnvoll ist, wenn es um Spielnähe geht, den Ball mit in die Übung einzubauen. Mit der Entwicklung der Übungen werden einerseits kognitive Lernziele verfolgt, nämlich, dass die SuS sich erarbeiten, wie man eine Übung so verändert, dass sich der Schwierigkeitsgrad erhöht, und andererseits motorische Lernziele, da die SuS zum einen Techniken einüben und erproben sollen, ihre Flags effizient zu verteidigen und sich in dieser Fertigkeit für das Zielspiel verbessern sollen, indem sie sich erarbeiten, welche Laufwege Erfolg versprechen und wie sie sich verteidigen können in direkter Nähe des Verteidigers durch Antäuschen und Wegdrehen. Da die SuS spielerfahren sind, wird vorausgesetzt, dass sie Erfahrung im Antäuschen und Wegdrehen z.B. im Basketball erworben haben und dies daher nicht erneut thematisiert werden muss bzw. über die Übung induktiv erarbeitet wird, da das Grundprinzip zumindest vertraut sein sollte.

Dieses Übungssetting soll von den SuS wie beschrieben verändert werden. Unterschiedliche Maßnahmen provozieren unterschiedliche Handlungsoptionen. Ist z.B. der Korridor, durch den der Angreifer laufen muss, sehr eng, wird er mit Täuschen und Wegdrehen arbeiten müssen, um eine Chance zu haben, ist der Korridor weit, kann der Angreifer über Geschwindigkeit und Wahl des Laufweges passieren. Stehen mehrere Angreifer hintereinander, ist wieder der Laufweg und das Antäuschen von Bedeutung. Dies soll von den SuS reflektiert werden.

Nachdem die SuS drei Variationen erarbeitet haben, sollen sie diese zwei anderen Gruppen vorstellen. Die Gruppen sollen sich darüber verständigen, welche ihrer Übungsreihen sie für die beste halten. Diese Phase dient dazu, dass die einzelnen Gruppen sich noch einmal ihre Entscheidungen und die der

anderen transparent machen und gemeinsam überlegen, wie jeweils die Anforderungen an den Angreifer gestellt werden. Die Übungsreihe wird dann den anderen vorgestellt, so dass schließlich zwei „beste“ Übungsreihen vorgestellt werden und jeweils von den Kleingruppen dann noch einmal erprobt werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Ergebnisse bewertet und auf eine überschaubare Anzahl reduziert werden, so dass alle die Möglichkeit haben, zwei weitere, für sie vielleicht sogar geeignetere Übungsreihen zu erproben. Dies kann nur auf diese Art und Weise als Sicherung stattfinden, wenn innerhalb der Gruppen vorher gewählte Lösungswege angemessen reflektiert wurden. Ist das nicht der Fall, so werde ich als Lehrperson, um zu sichern, dass die Übungen auch auf ihre Konsequenzen durchdacht sind und somit auch in Zukunft sinnvolle Planungsentscheidungen bei ähnlichen Übungen getroffen werden können, einige der erarbeiteten Schülerergebnisse herausstellen und mit den SuS auf ihre Handlungsmöglichkeiten für den Angreifer reflektieren

Die *Anwendung* des Geübten soll im Abschlussspiel „Fischer, Fischer“ oder auch „Jailbreak“ erfolgen. Bei diesem Spiel gibt es zwei Linien, von der einen starten die Fänger, zu Beginn des Spiels ist das nur eine Person, von der gegenüberliegenden Linie starten die Angreifer. Welchem Angreifer vom Fänger die Flag abgerissen wird, der wird im nächsten Spielzug auch zum Fänger. Die Fänger erfüllen demnach die Funktion der Verteidiger. Für die Angreifer wird die Schwierigkeit sukzessive erhöht, da es immer mehr Fänger/Verteidiger gibt. Es wird dieses Spiel zum Abschluss der Stunde ausgewählt, weil genau das angewendet wird, was die SuS geübt haben, nämlich entsprechend auszuweichen, um die Flags zu verteidigen, und von Verteidigerseite, die Flags trotzdem zu bekommen. Daran wird auch schon deutlich, dass die Stunde natürlich nicht nur den Angreifer, sondern automatisch auch den Verteidiger mittrainiert, nur dass sein Verhalten nicht explizit reflektiert wird, aber dennoch antizipiert werden muss.

Als Abschlussspiel wäre auch Flagfootball eine Option, die sicherlich nahe liegt, da die SuS ihre Übungen ja auf diese Sportart ausgerichtet entworfen haben und nun sicherlich sehen wollen, ob das auch funktioniert. Dies ist eine berechtigte und nicht zu unterschätzende Motivation. Da die SuS sich aber mit dem Einhalten der Regeln und dem taktischen Spielaufbau, der bislang noch gar nicht so stark thematisiert wurde, noch sehr schwer tun und somit sehr viel komplexere Situationen als nur „Band behalten“ auf sie zukommen, soll im Sinne der tatsächlichen Anwendung des Gelernten das oben beschriebene Spiel als Lernzielüberprüfung bzw. Anwendung gelten. Idealerweise kann anschließend das Gelernte auf das Spiel übertragen werden und thematisiert werden, welche Probleme sich jetzt noch für eine erfolgreiche Durchführung des Spiels auftun, etwa das absprechen von Passwegen und die Verständigung über weitere taktische Handlungsmöglichkeiten. Wenn die Zeit reicht, soll dies noch im Rahmen der Doppelstunde geschehen, sonst wird in der kommenden Doppelstunde daran angeknüpft.

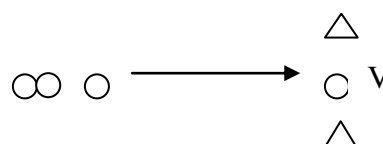
Literaturquellen:

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Frechen: Ritterbach, 1999.

Internet:

AFVH e.V (American Flagfootball Verband Hessen e.V.): Einführung in das Flagfootballspiel.
<http://www.fssport.de/texte/Flag.pdf> aufgerufen am 3.05.2009

Tabellarischer Stundenverlauf

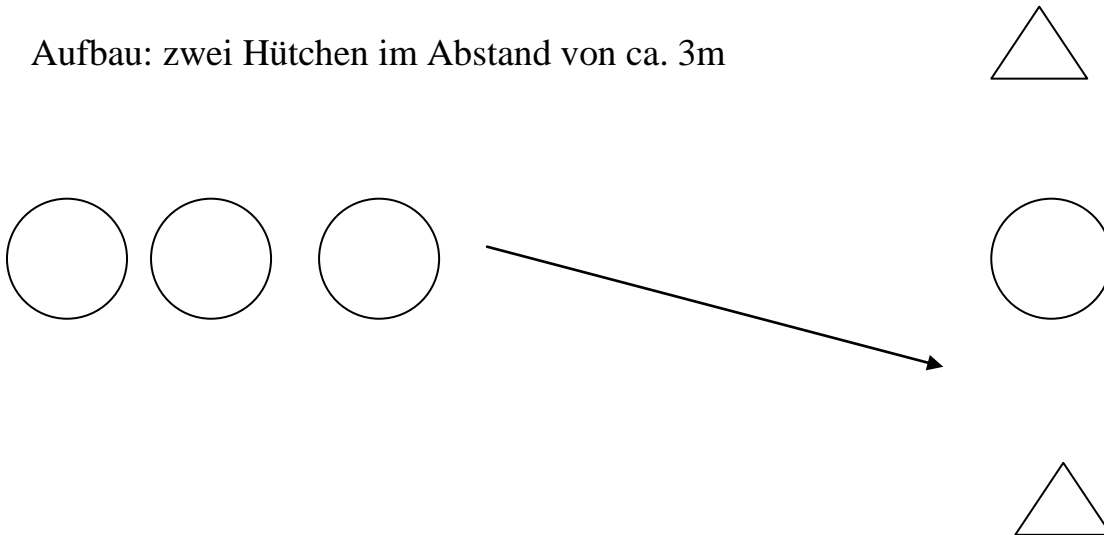
Phase	Geplantes Vorgehen	Unterrichtsform / Medien	Didaktischer Kommentar/ Organisation
Begrüßung Erwärmung	Spielerklärung mit Wiederholung der Regeln zum Verteidigen der Flags: - die Flags nicht in Hosentasche o. unter T-Shirt verstecken - die Flags nicht durch Festhalten schützen Spiel „Flags fangen“ mit Flaggürteln, jeder fängt jeden	Spiel Flaggürtel	Einstimmen auf den Stundeninhalt und Aufgreifen des Problems der vergangenen Stunde; motorische Anforderungen: Geschicklichkeit, Üben des Abreißen der Flags, erste Lösungsansätze induktiv erarbeiten zum Verteidigen der Flags, i. d. R. ist davon auszugehen, dass die Motivation, die eigene Flag zu verteidigen, höher ist -> Motivation für Stunde; 2 Punkte für erworbene Flags zur Förderung der Offensive und somit auch der Schwierigkeit für den Verteidiger seiner Flag
Reflexion/ Problematisierung	Welche Probleme haben sich ergeben, die sich auch letzte Stunde im Spiel Flagfootball ergeben haben? - Verteidigungsmöglichkeiten der Flags	UG	Übertragung des Spiels auf das aufgetretene Problem der vorangegangenen Stunde: wie kann ich regelgerecht und erfolgreich meine Flags verteidigen?
Bewegungsaufgabe	An einem Verteidiger vorbeikommen, der zwischen zwei Hütchen/Pilonen steht  Beobachtungsauftrag: Welche Möglichkeiten wendet ihr an, um die Flags zu verteidigen?	Erklärung der Übung; Schülerdemonstration -> Exploration; Flaggürtel 5 o. 6 Gruppen 2 Pilone pro Gruppe	Die SuS sollen selbst auf Basis bisheriger Kenntnis aus anderen Sportarten Möglichkeiten erarbeiten, in einer einfachen Situation an einem Gegenspieler vorbeizukommen. Die einfache Situation provoziert nicht alle Lösungen, aber aufgrund der Vorkenntnisse ist zu erwarten, dass Antäuschen, Wegdrehen, Geschwindigkeit erhöhen und variieren genannt werden. Diese Lösungen sollen im folgenden trainiert werden und müssen daher bekannt sein.
Reflexion	Nennt die Möglichkeiten, die der Verteidiger hat, um seine Flags zu verteidigen! - Antäuschen - Wegdrehen - Geschwindigkeit erhöhen - Geschwindigkeit variieren - (Beobachtung des Gegners)	UG	Diese Frage ist die Grundlage für die Erarbeitungsphase, denn die SuS müssen wissen, welche technischen Optionen sie überhaupt haben, ihre Flags zu verteidigen, sonst wird die Erarbeitungsphase durch dieses offene Problem zu diffus und schwer reflektierbar, da es zwei Bausteine gäbe, die der motorischen Lösung des Problems der steigenden Anforderung an den Angreifer, der er irgendwann nur noch durch willkürliches Ausprobieren begegnen könnte und die der Methodik des Übungsaufbaus

Übungsvariation/ Erarbeitung	Weiterentwicklung der Übung mit der Zielvorgabe, die Anforderungen für den Angreifer zu erhöhen und sich dem Zielspiel anzunähern Stellgrößen: Anzahl der Gegenspieler, Ball, Entfernung der Pivone/Größe des Korridors	Arbeitsblatt mit Arbeitsauftrag, Flaggürtel, Pivone, 5 o. 6 Gruppen	Die SuS sollen erproben, wie sie schrittweise die Aufgabe des Durchbrechens der Verteidigung für den Angreifer erschweren können, so dass es trainiert wird. Dabei sollen sie jeweils reflektieren, welche Begebenheiten welche Flagverteidigungsstrategien des Angreifers provozieren bzw. dem Angreifer als erfolgreiche Handlungsoption dienen können. Die Übungen stellen an die SuS die entscheidenden Anforderungen zur selbstständigen handlungsgeleiteten Reflektion.
Exemplarische Vorstellung von Variationen/ Auswertung	Von den SuS erarbeitete Variationen werden von der L. ausgewählt und hinsichtlich ihrer Anforderung an den Angreifer, dessen Handlungsoptionen und Spielnähe überprüft Alternativ stellen die SuS sich gegenseitig in zwei Großgruppen zusammengefasst ihre Ergebnisse begründend vor und einigen sich auf die ihnen am sinnvollsten aufgebaut erscheinende.	UG; Demonstration (Erprobung)	Je nachdem, wie die Erarbeitungsphase abläuft, wird die Ergebnissicherung ablaufen. Wenn die SuS reflektiert arbeiten und in der Erarbeitung reflektierte Entscheidungen treffen, sollen die SuS sich ihre Ergebnisse gegenseitig vorstellen und eine als repräsentablen, besten Weg auswählen. Findet die Reflexion nicht so deutlich wie gewünscht statt, werden einige Schülerergebnisse von der Lehrperson ausgewählt und im Plenum reflektiert. Bei Bedarf wird im Anschluss eine der vorgestellten Kombinationen von den SuS erprobt. Dies geschieht vor allem dann, wenn einige Gruppen nicht zuvor auf sinnvollen Übungen gekommen sind.
Abschlussspiel/ Anwendung	Fischer, Fischer/ Jailbreak	Flaggürtel, Start von zwei gegenüberliegenden Linien	In diesem Spiel haben die SuS es mit variierenden Anforderungen zu tun, da die Anzahl der Verteidiger/Fänger ständig zunimmt und sie somit zunehmend erschwerte Bedingungen haben, so dass sie alle erarbeiteten und geübten Variationen zur Verteidigung ihrer Flags anwenden können. Ein weiterer Vorteil des Spiels ist, dass die Angreifer wie beim Flagfootball alle von vorne kommen (-> Zielspielnahe Situation)

Anhang: Arbeitsblatt

Verteidigt eure Flags!!!

Aufbau: zwei Hütchen im Abstand von ca. 3m



Grundübung:

Die Angreifer stehen alle in einer Reihe und versuchen nacheinander, am Verteidiger vorbeizukommen. Dieser versucht, von jedem eine Flagge zu erobern, bleibt aber zwischen den Hütchen.

Aufgabe:

Welche Möglichkeiten hat der Angreifer, zu verhindern, dass ihm die Flagge abgezogen wird?

Aufgabe:

Dies ist eine Übung für den Angriff!

Variiert die Übung so, dass ihr nach und nach die Schwierigkeit für den Angreifer **leicht** erhöht! Gestaltet die Übungen so, dass sie Ähnlichkeit zu den Anforderungen/Spielsituationen des Flagfootballspiels haben.

1. Angreifer läuft auf Verteidiger zu, welcher sich nur zwischen den Hütchen bewegen darf!
- 2.
- 3.
- 4.

Optionale Lösungen:

Sinnvolle Möglichkeiten:

- Veränderung der Breite des Korridors
- Verteidigung zu zweit
- Mehrere Verteidiger hintereinander in Zonen
- Pass erfolgt durch Quarterback, der Angreifer muss den Ball fangen, bevor er den Verteidiger erreicht hat