

III.E.18

Sonstige Spiele

Eine Flagge an der Hüfte und den Ball im Blick – Einführung in die Sportart Flagfootball

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

Illustrationen: Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach



© RAABE 2021

© RichVintage/E+/Gettyimages

Flagfootball ist eine Ballsportart, deren Spielidee und Regeln auf denen von American Football basieren. Dafür sind neben Schnelligkeit und Koordination beim Werfen und Fangen vor allem auch taktische Fähigkeiten gefragt. Die Schülerinnen und Schüler werden Schritt für Schritt und mit motivierenden Übungen an das Spiel herangeführt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 7–12, Anfänger

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen

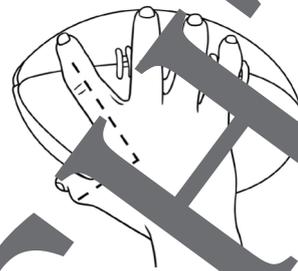
Thematische Bereiche: Ballspiele, Football, Spielfähigkeit

Materialien: Übungs- und Stationskarten

M 1 So geht's – die Wurftechnik

Die Griffhaltung

- Halte deinen Zeigefinger im vorderen Ballbereich über die Naht.
- Dein Daumen befindet sich unter dem Ball und bildet mit dem Zeigefinger eine L-Form.
- Der Mittel-, Ring- und der kleine Finger gruppieren sich im oberen Drittel des Balls um die Schnürung.



Wurfbeschreibung



- Stelle dich schulterbreit seitlich zur Wurfrichtung.
- Führe deinen Wurfarm nach hinten und halte den Football hinter deinem Kopf.
- Die Position deines Ellbogens muss auch während der Wurfbewegung über Schulterhöhe bleiben.
- Mit einem kleinen Schritt in Wurfrichtung drehst du den Oberkörper mit der Hüfte nach vorn, dann folgt der Ellbogen.
- Schwinge deinen Wurfarm schnell in einem runden Bogen vorwärts. Die Ballspitze zeigt leicht nach oben.
- Lass den Football mit gestrecktem Arm los, indem dieser von deinen Fingerspitzen abrollt. Drücke dein Handgelenk dabei nach.

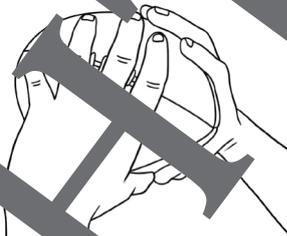
Beachte Für die Präzision, Weite und Härte der Würfe ist es wichtig, dass der Football durch die Finger einen Rückwärtsdrall erhält, d. h. eine Rotation um die Längsachse.

So geht's – die Fangtechnik

M 2

Die Fangtechnik (hohe Bälle)

- Forme mit Daumen und Zeigefinger ein Dreieck.
- Deine restlichen Finger bilden einen „Korb“, in dem der Football gefangen wird.
- Beim Fangen umschließen die Finger fest den Ball.



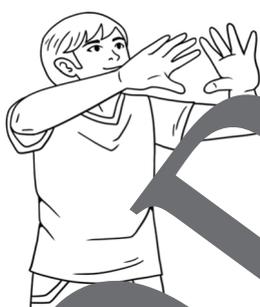
Die Fangtechnik (niedrige Bälle)

- Forme mit deinen Fingern einen „Korb“.
- Halte deine Ellbogen möglichst nah aneinander, damit der Ball nicht nach hinten durchfällt.
- Fange den Ball und „schaufle“ ihn zum Körper hoch.



Beachte

Behalte den herankommenden Ball immer im Blick. Ziehe ihn nach dem Fangen sofort zum Körper und sichere ihn. Klemme dazu eine Spitze des Balls unter eine Achsel und decke die andere mit der Hand ab.



M 12

Passrouten

Material

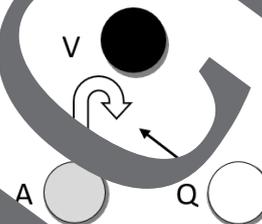
1 Football pro Team, Markierungskegel

Organisation

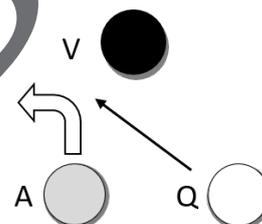
Geht zu dritt zusammen. Bestimmt einen Angreifer (A), einen Verteidiger (V) und einen Quarterback (Q). Ordnet die Passrouten so nebeneinander im Raum an, dass sich keine Überschneidungen mit den anderen Teams ergeben. Führt die folgenden Passübungen mehrmals hintereinander durch:

Übung 1

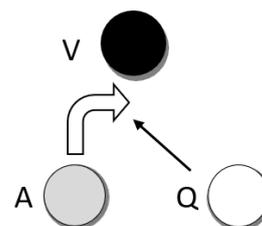
A läuft auf V zu und dreht sich dann schnell zu Q, der ihm den Football zuspasst.

**Übung 2**

A läuft auf V zu und schlägt einen schnellen Haken nach links. A dreht sich dann schnell zu Q, der ihm den Football zuspasst.

**Übung 3**

A läuft auf V zu und schlägt einen schnellen Haken zur Mitte. Q passt A dann den Football zu.



Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de