

## II.35

### Spiele mit und ohne Ball

# Flag Football – Das Spiel mit Ball, Gürtel und Flaggen kennenlernen

Christian Gustedt und Isabell Zestermann



© RAABE 2023

© RichVintage/E+

Die Ursprünge der Sportart Flag Football liegen beim American Football. Flag Football ist jedoch ein Spiel ohne Körperkontakt und kann deshalb gut im Schulsport eingesetzt werden. Es wird in gemischten Teams gespielt und fördert die Schnelligkeit und den koordinativen Fähigkeiten wird die Sozialkompetenz der Kinder gefördert. Flag Football bietet somit ein großes Potenzial für den Sportunterricht oder die Arbeitsgemeinschaft im Ganztagesangebot der Grundschule.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 3 und 4

**Dauer:** ca. 3 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Spielidee und Spielregeln verstehen und umsetzen; sich im Spiel verständigen, Rücksicht nehmen und fair verhalten; Spielfähigkeit in Sportarten erlernen

**Thematische Bereiche:** Ballspiele, Kämpfen, Spielfähigkeit

---

# Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen

M 1

Station 2	Ballgewöhnung
<b>Ihr braucht</b> 1 Soft-Football pro Kind	
 <p data-bbox="432 1238 1158 1330">Kreist den Ball um eure Hüfte (mal mit, mal gegen den Uhrzeigersinn).</p>	
 <b>Haltet den Ball</b> nur mit den Fingerspitzen fest.	
 <b>Probiert doch mal ...</b> <ul data-bbox="188 1585 1385 1957" style="list-style-type: none"><li>... auf einem Bein zu stehen und den Ball kreisen zu lassen.</li><li>... den Ball um eure Knie kreisen zu lassen.</li><li>... den Ball in Form einer 8 um eure gegrätschten Beine kreisen zu lassen.</li><li>... den Ball zwischen den Beinen so zu greifen, dass eine Hand von vorne und eine von hinten anliegt. Schafft ihr es, die Hände zu tauschen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?</li></ul>	

© RAABE 2023

## Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen

Station 4	Passen
Ihr braucht	1 Soft-Football pro Paar
 <p data-bbox="236 1055 1358 1151">Stellt euch in einem Abstand von ca. 10 Metern gegenüber auf. Werft euch den Ball in einer hohen Flugkurve zu.</p>	
 So haltet ihr den Ball richtig:	
 <b>Probiert doch mal, ...</b> ... den Abstand zwischen euch zu vergrößern. ... dass sich das jeweils fangende Kind nicht bewegt. ... mit der schwächeren Wurfhand zu werfen. ... gegeneinander in andere Paare anzutreten: Welches Paar schafft in 2 Minuten mehr Pässe?	

## Den Ball werfen – Übungen

M 7

**Benötigtes Material:** 1 Soft-Football pro Paar

**Organisation:** Die SuS bilden Paare. Jedes Paar bekommt einen Soft-Football und stellt sich auf einem freien Platz gegenüber auf.

**Übung zum Eingewöhnen:** Die SuS werfen sich den Ball gegenseitig zu.



Wenn das gut geklappt hat, können folgende Übungen durchgeführt werden:

- Die SuS bewegen sich leicht hin und her, bevor sie den Ball werfen.
- Die SuS verändern den Abstand zueinander.
- Die SuS werfen den Ball mal in hoher, mal in flacher Flugkurve zu.

## Helferball

M 8

**Benötigtes Material:** 1–3 Mini-Handbälle, verschiedene Bälle (z. B. Gymnastik-/Soft-Footballs) / Pylonen

**Organisation:** Es wird ein Spielfeld (20 x 30 m) markiert. Einige Gymnastikbälle liegen als „Helferbälle“ bereit. Ein Kind wird als Fänger bestimmt.

### Beschreibung

Der Fänger versucht, die anderen Kinder anzutippen. Gelingt dies, muss das getippte Kind 5 Hampelmänner machen. Die gejagten Kinder sind sicher, wenn sie im Besitz eines Balls sind.



### Hinweise

- Hat ein Kind einen Helferball in der Hand, muss es diesen wieder abgeben, sobald es in Gefahr ist. Der Fänger darf nicht bei einem ballbesitzenden Kind stehen bleiben.
- Die SuS sollen kooperieren und sich die Bälle so zuspielen, dass möglichst wenige Kinder gefangen werden.

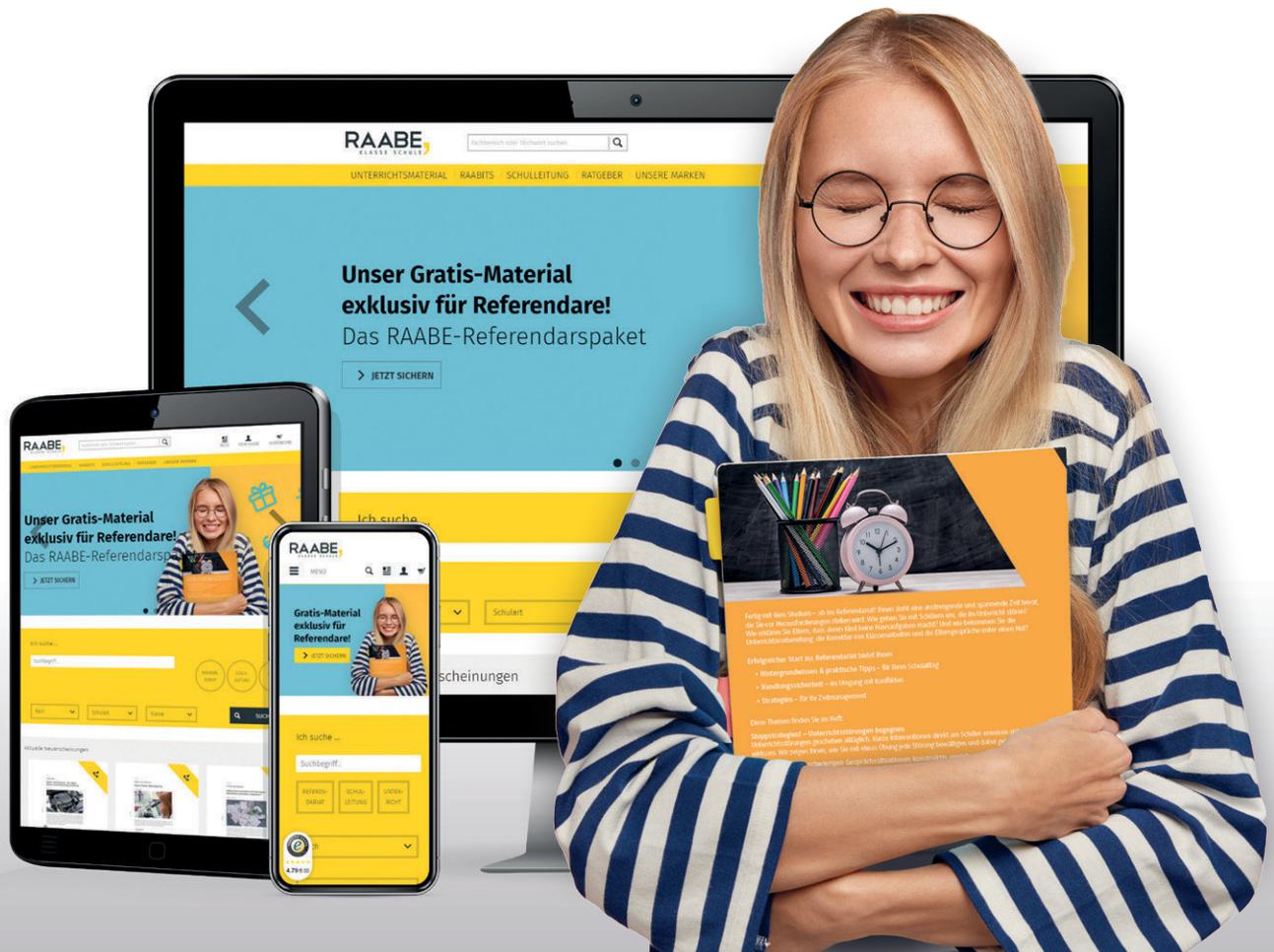


### Variation

- Es werden unterschiedliche Bälle verwendet.
- Die Helferbälle müssen auf eine bestimmte Weise zugepasst werden (über den Boden, mit der ungeübten Hand usw.).
- Die Anzahl der Fänger und Bälle können variieren.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**

