

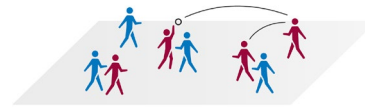
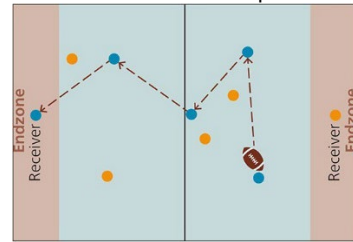
Outdoor - Flag Football 1

Ziele	Die Teilnehmenden... ○ erlernen ein neues Spiel. ○ erfahren Freude und Spass durch Spielen im Freien. ○ erwerben das Flaggenziehen. ○ festigen das Werfen und Fangen. ○ fördern den Teamgedanken.
Hinweise	○ Ballverlust führt zu Ballbesitzwechsel ○ Abfangen: Team B fängt den Ball von Team A = Ballbesitz bei Team B ○ Abklatschen: Team B klatscht den Ball von Passspiel Team A ab, Ball fällt zu Boden = Ballbesitz bei Team A ○ Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet ○ Bündel = Flag ○ Schwitzen ist erwünscht ○ Dauer an Lektion anpassen ○ Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	○ Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Flag-Fangis Alle TN haben zwei Bündel (= Flag), diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthose gesteckt. Die Fangenden versuchen eine Flag bei den Gejagten zu ziehen. Diese erhalten die Flag zurück, ziehen beide Flags über und werden ebenfalls zu Fangenden.	Der Gruppengrösse angepasste Anzahl Fangende (2 auf 10) 	2 Bündel pro Person Töggeli oder Pilonen
- + + Nur eine Flag			
10'	Jailbreak Alle TN haben zwei Flags, diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthose gesteckt. Die weglaufernden TN positionieren sich an einer Seite des Spielfeldes. Sie versuchen über das Spielfeld zu kommen. Die fangende Person steht in der Mitte des Spielfeldes und versucht dies zu verhindern, indem sie den weglaufernden Personen eine Flag zieht. Wem eine Flag gezogen wird, wird ebenfalls zur fangenden Person.		2 Bündel pro Person Töggeli oder Pilonen
- + - Laufende dürfen nur in einem Korridor von 3m laufen + Über ganzes Spielfeld			

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
15'	Schnappball Team A und Team B spielen gegeneinander. Team A wirft sich den Ball zu, versucht im Besitz zu bleiben und 10 Pässe (= 1 Punkt) zu erzielen. Team B versucht, den Ball abzuklatschen oder abzufangen. Wird der Ball abgeklatscht (und fällt zu Boden), erhält Team A den Ball zurück und beginnt wieder bei 0. Wird der Ball durch Team B gefangen, ist Team B im Ballbesitz versucht 10 Pässe zu erreichen.	4- bis 5er Gruppen Als Turnierform spielen 	Bündel Handball, Softball oder Football Töggeli oder Pylonen
- + - Mit Softball spielen - 5 Pässe = 1 Punkt + Mit Football-Ball spielen + Ballwechsel kann zusätzlich erreicht werden, wenn TN mit Ball eine Flag gezogen wird			
15'	Receiver-Ball Team A spielt gegen Team B. Ziel ist es den Ball durch Passen in die Endzone zum Receiver zu werfen und diesen dort zu fangen (= 1 Punkt). Der Receiver befindet sich ständig in der Endzone und alle anderen dürfen diese nicht betreten. Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.	Als Turnierform spielen 	Bündel Handball, Softball, oder Football Töggeli oder Pylonen
- + + Ballkontakt jedes Teammitglieds vor Pass in Endzone + Flags ziehen führt zu Ballbesitz-Wechsel			

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Blindes Huhn Dreiergruppen bilden. In jeder Gruppe gibt es die Rollen: Sprecher*in, Modell oder blindes Huhn. Das blinde Huhn schliesst die Augen. Das Modell nimmt eine selbst gewählte Position ein. Der/die Sprecher*in bringt das blinde Huhn nur verbal, d.h. ohne Berührung, in dieselbe Position wie das Modell. Rückfragen des blinden Huhns sind nicht erlaubt. Wenn der/die Sprecher*in mit dem Ergebnis zufrieden ist, gibt es eine Werkbetrachtung und dann einen Rollenwechsel.	Zu dritt	Pro Gruppe eine Augenbinde oder ein Tuch
5'	Abschluss und weitere Informationen		