



Outdoor Flag Football 2

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erlernen ein neues Spiel.
- erfahren Freude und Spass durch Spielen im Freien.
- festigen das Flaggenziehen.
- festigen das Werfen und Fangen.
- fördern die Teamarbeit.



Hinweise

- Ballverlust führt zu Ballbesitz-Wechsel
- Abfangen: Team B fängt den Ball von Team A: Ballbesitz bei Team B
- Abklatschen: Team B klatsch den Ball von Passspiel Team A ab, Ball fällt zu Boden: Ballbesitz bei Team A
- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Flag = Bündel
- Dauer an Lektion anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 


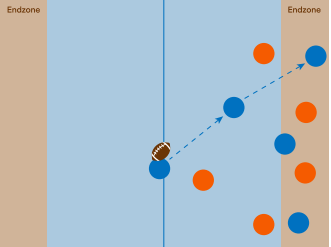
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>
- Entspannt, Beruhigende Spiele für Körper und Geist, Martin Völkening, 2018, rex verlag luzern


Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	<p>Flags fangen</p> <p>Alle TN haben zwei Flags, diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthosen gesteckt. Alle sind Fangende und Gejagte gleichzeitig und versuchen bei den anderen TN Flags zu ziehen. Die eroberten Flags sind überzuziehen. Bei Verlust einer eigenen Flag, wird eine eroberte Flag seitlich in die Sporthose gesteckt. Wichtig: Kein Flag-Schutz mit den Händen.</p> <p>Wer hat nach 3 Minuten die meisten Flags?</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> - wer keine Flags mehr hat, scheidet aus - Spielfeld verkleinern: Mit Töggeli oder Pilonen Spielfeld markieren 	<p>Alle gegen Alle</p> 	<p>2 Bündeli pro Person Töggeli oder Pilonen</p>
10'	<p>Team Flag fangen</p> <p>Alle TN haben zwei Flags, diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthosen gesteckt. Team A und Team B spielen gegeneinander. Alle sind Fangende und Gejagte gleichzeitig und versuchen beim anderen Team Flags zu ziehen. Die eroberten Flags sind überzuziehen. Bei Verlust einer eigenen Flag, wird eine eroberte Flag seitlich in die Sporthose gesteckt. Wichtig: Kein Flag-Schutz mit den Händen.</p> <p>Welches Team hat nach 3 Minuten die meisten Flags?</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> - wer keine Flags mehr hat, scheidet aus - Spielfeld verkleinern: Mit Töggeli oder Pilonen Spielfeld markieren 	<p>Gruppe in zwei gleich grosse Teams aufteilen</p> 	<p>2 Bündeli pro Person Töggeli oder Pilonen</p>

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	<p>Helferball</p> <p>Alle TN haben zwei Flags, diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthose gesteckt. Team A und Team B spielen gegeneinander. Team A versucht Team B die Flags abzuziehen. Team B besitzt 2-3 Bälle und wirft sich diese gegenseitig zu. Wer im Besitz eines Balles ist, dem kann keine Flag gezogen werden.</p> <p> - Softbälle + Ball max. 5 Sekunden halten + mit Football spielen </p>	<p>Je nach Gruppengröße Team A bestimmen. Muss nicht gleich gross sein wie Team B</p> 	<p>2 Bündel pro Person Töggeli oder Pilonen Softball, Handball oder Football</p>
20'	<p>Ultimate Forward Football</p> <p>Alle TN haben zwei Flags, diese werden auf beiden Seiten 10cm in die Sporthose gesteckt. Team A und Team B spielen gegeneinander. Ziel ist es den Ball nur durch Passen in Spielrichtung in die Endzone zu werfen und diesen dort zu fangen (= 1 Punkt). Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt. Wird ein Pass in der Endzone gefangen, startet das andere Team wieder an der Grundlinie (vordere Linie Endzone). Flags ziehen bei der ballbesitzenden Person führt zu Ballbesitz-Wechsel</p> <p> - Softbälle - Ballbesitzende dürfen nicht angegriffen werden + nur die hinterste Person darf passen + mit Football spielen </p>	<p>Als Turnierform spielen</p> 	<p>Bündel Handball, Softball, oder Football Töggeli oder Pilonen</p>

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Regen</p> <p>Alle sitzen im Kreis und schliessen die Augen. Die leitende Person untermalt ihre Erzählung jeweils mit einem Geräusch, das in die Runde nach rechts weitergegeben wird, bis es einmal rundum ist. Es muss daher sehr still sein. Die TN nehmen das Geräusch von der Person links auf und geben es der Person rechts von ihnen weiter.</p> <p>Es ist ein regnerischer Tag und dunkle Wolken ziehen auf. Es fällt leichter Nieselregen (Handflächen aneinander reiben). Es fallen immer grössere Regentropfen (mit den Fingern schnippen). Der Regen wird heftiger (in die Hände klatschen) und wird zum Platzregen (mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen). Jetzt braust ein Gewitter mit Donner übers Land (mit den Füssen stampfen). Doch schon nach wenigen Blitzen ist der Spuk vorbei, nur der Platzregen fällt noch (mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen). Der Platzregen wird zum Landregen und die Tropfen fallen spärlicher (in die Hände klatschen) bis nur noch Nieselregen (Handflächen aneinander reiben) übrigbleibt. Jetzt strahlt die Sonne und alle öffnen die Augen.</p>	<p>Im Kreis</p> 	<p>Geschichte</p>
5'	Abschluss und weitere Informationen		