

# Flag Football – Aufwärmen: Helferball

Die Lernenden vertiefen das Flaggenziehen. Durch geschickte Teamarbeit sollen sie die Aufgabe der Fänger erschweren.

Je nach Gruppengrösse zwei bis vier Fänger bestimmen. Die Fänger versuchen, den anderen Spielern die Flags abzuziehen. Die sich verteidigenden Spieler besitzen zwei bis drei Bälle. Wer im Besitz eines Balles ist, dem kann kein Flag entzogen werden. Der Ball darf maximal 5 Sekunden in den Händen behalten werden.



**Sicherheit:** Ball wird teilweise ohne Sichtkontakt geworfen. Evtl. müssen Softbälle anstatt den Footbällen eingesetzt werden. Allerdings handelt es sich grundsätzlich um eine gute Wahrnehmungs- und Teamschulung.

---

Quelle: Andrea Derungs, Sportlehrperson an der BBZ Zürich; Urs Böller, Sportlehrperson an der AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**