Flag Football – Der Weg zum Zielspiel: Ultimate Forward Football

In dieser Übung geht es darum, die Lernenden für verschiedene Laufwege in der Offense zu sensibilisieren. Zudem wird spielerisch die Spielübersicht für den Spieler mit Ballbesitz gefördert.

Ohne Flag. Genau gleich wie Ultimate Football, allerdings darf der Ball nur noch in Spielrichtung vorwärts geworfen werden, nur der hinterste Spieler des Teams darf passen. D.h.: Alle angreifenden Spieler befinden sich vor dem Ball. Der Spieler mit Ballbesitz darf nicht laufen.

Ein abgeklatschter Ball («Incomplete Pass») bedeutet Ballbesitz für das andere Team. Ein abgefangener Ball («Interception») bedeutet Ballbesitz an der Stelle der Interception.

Klicken zum Vergrössern.

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