

## Einführung in Trendsportarten (Dr. Michael Bieligk)

### Flagfootball

#### Flagge (Flag): Regeln

Achtet auf folgende Regeln, wenn ihr Flaggen (Flag) im Spiel einsetzt:

- Du musst deine Flaggen seitlich von der Hüfte sichtbar nach unten tragen. Sie dürfen weder nach vorne noch nach hinten rutschen.
- Die Spielbänder deiner Flagge sollten mindestens 40-50 cm heraushängen und dürfen nicht vom Trikot oder T-Shirt bedeckt sein.
- Deine Flaggen dürfen nur eine Farbe haben, die sich von allen Farben der getragenen Shorts oder Hosen unterscheiden.
- Du darfst deine Flaggen nicht mit den Händen oder dem Ball vor dem Herausziehen schützen.
- Im Spiel darfst du nur die Flaggen des gegnerischen Ballträgers ziehen.
- Statt eines Flaggenürtels kannst du auch Markierungsbänder, kleine Handtücher oder Stoffreste, die du seitlich von der Hüfte in den Hosenbund steckst, als Flaggen nutzen.

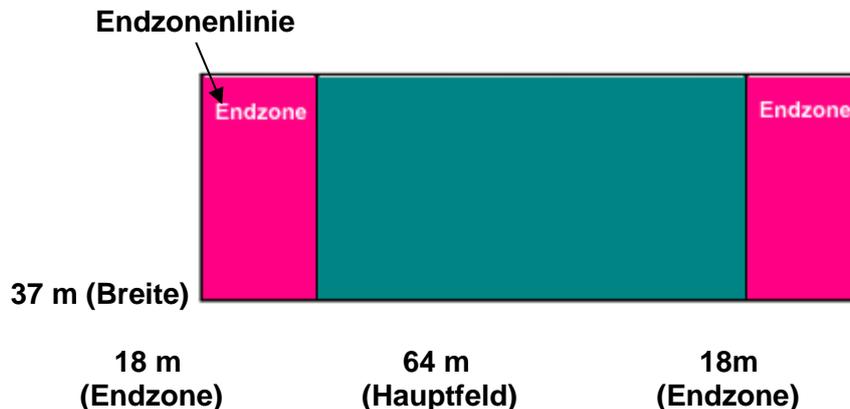
#### Touchdown auf der Weichbodenmatten (Flagfootball: Variante)

<b>Material</b>	1 Football, 2 Weichbodenmatten, Flaggen (2 pro Schüler), Parteibänder, eventuell Markierungskegel
<b>Aufgabe</b>	<p>Teilt eure Gruppe in Mannschaften von maximal 5 Spielern ein. Markiert ein Spielfeld in der Größe von mindestens 28x15 m. Legt am Spielfeldende jeweils eine Weichbodenmatte, die als Endzone dient.</p> <p>Ziel des Spieles ist es, sich den Football innerhalb der Mannschaft so zuzuspielen, dass der Football auf die Weichbodenmatte mit einem „touchdown“ gelegt wird. Dafür müsst ihr den Football mit eurem Körper auf der Matte ablegen. Für einen erfolgreichen Touchdown erhält eure Mannschaft einen Punkt. Gewinner ist die Mannschaft, die nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Punkte erzielt haben.</p>
<b>Regeln</b>	<p>Ihr dürft mit dem Football maximal 3 Schritte laufen. Danach müsst ihr diesen zu einem Mitspieler werfen. Die Anzahl der erlaubten Schritte kann im Spielverlauf erhöht oder erniedrigt werden.</p> <p>Ihr dürft den Football nicht rückwärts spielen.</p> <p>Es ist nicht erlaubt, sich während des Spiels auf die Weichbodenmatte zu stellen.</p>
<b>Variation</b>	Steckt euch seitlich von der Hüfte ein oder zwei Flaggen in den Hosenbund. Wird eine Flagge von diesen gezogen, wenn der Ballbesitzer der angreifenden Mannschaft einen Football in der Hand hat, wechselt der Ball zum Gegner.

# Ultimate Frisbee

## Das Spielfeld

Ultimate Frisbee ist eine wettkampforientierte Mannschaftssportart ohne Körperkontakt und kann sowohl auf dem Rasen, in der Halle als auch am Strand (Beach-Ultimate) gespielt werden. Ein offizielles Spielfeld besteht aus einem 64 m x 37 m großen Rechteck (Hauptspielfeld), mit zwei je 18 m x 37 m großen Rechtecken (Endzonen), an den beiden 37 m langen Kanten des Hauptfeldes. Die Begrenzung des Spielfeldes besteht aus zwei Seitenlinien und zwei Endlinien, den Begrenzungslinien. Je nach Spieleranzahl und Intention kann das Spielfeld verkleinert werden. Zum Beispiel kann ein Fußballplatz in 2 Standard-Ultimate Felder längs oder 4 Kleinfelder quer unterteilt werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.



## Die Spielzeit

Ein offizielles Spiel dauert bis eine Mannschaft 17 Punkte erreicht hat. Je nach Turnier wird auch auf 13 oder 15 Punkte gespielt. Nach jedem Punkt dürfen beliebig viele Spieler auswechseln. Es gibt zwei Halbzeiten die abgelaufen sind, wenn die erste Mannschaft neun Punkte gewonnen hat. Nachdem ein Punkt gewonnen wurde, ohne dass die Spielhälfte dadurch beendet ist, beginnt sofort der nächste Punkt. Variationen dieser Grundregeln dürfen benutzt werden, um den Umständen wie Spielerzahl, Spieleralter oder Platzbeschränkungen gerecht zu werden. Auf vielen Turnieren wird eine Spielzeit (zwischen 20 und 40 Minuten) oder geringere Punktgrenzen (meistens 13 oder 15) festgelegt.

## Die Spieleranzahl

In der Halle spielen offiziell 5 gegen 5, im Freien stehen sich zwei Mannschaften mit je 7 Spielern gegenüber. Nach jedem Punkt darf eine beliebige Anzahl von Spielern ausgewechselt werden. Auswechslungen dürfen nur vorgenommen werden, nachdem ein Punkt gewonnen wurde, vor dem folgenden Anwurf und bei Verletzungen.

## Die Spielidee

Zu Beginn des Spiels bzw. nach jedem erzielten Punkt nehmen die beiden Teams auf ihrer Endzonenlinie, d.h. auf der Trennungslinie von Hauptspielfeld und Endzone, Aufstellung. Mit dem Abwurf beginnt das Spiel, d.h., jene Mannschaft, die den vorangegangenen Punkt erzielt hat, wirft die Wurfscheibe dem gegnerischen Team zu. Am Beginn des Spiels entscheidet das Los wer zuerst abwerfen darf. Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Ein Punkt wird einem Team dann gut geschrieben, wenn ein Spieler einem Teammitspieler einen Pass so zuwirft, dass er die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Die andere Mannschaft versucht dies durch Manndeckung oder gezielte Raumdeckung zu verhindern. Erzwingt sie einen „Turnover“ wechselt der Scheibenbesitz und diese Mannschaft erhält ihrerseits die Möglichkeit einen Punkt zu erzielen.

## Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Der Pass muss von einem eigenen Spieler kommen. Die Mannschaften wechseln nach jedem Punktgewinn ihre Spielrichtung bzw. Endzonen, so dass gleiche Voraussetzungen für die Teams bezüglich der Wind- und Lichtverhältnisse bestehen.

## **Spielbeginn**

Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf. Beim Anwurf wird die Scheibe so weit wie möglich in Richtung des gegnerischen Teams (Anwurf) geworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

## **Spielablauf**

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Allerdings darf mit ihr im Spielfeld nicht gelaufen werden. Nach dem Fangen muss der Spieler so schnell wie möglich stehen bleiben. Der Werfer hat dann 10 Sekunden Zeit (in der Halle 8 Sekunden), die Scheibe abzuwerfen.

## **Turnover (Scheibenwechsel)**

Es darf nur ein defensiver Spieler den werfenden Gegner decken, wobei er mindestens einen Frisbee-Durchmesser, d.h., 28 cm Abstand halten muss. Die Person in Scheibenbesitz hat zehn Sekunden Zeit weiterzuspielen, für sie ist dabei nur ein Sternschritt erlaubt. Alle anderen Spieler dürfen sich frei bewegen. Dieser direkte Verteidiger des Werfers (Marker) zählt laut im Sekundenabstand von zehn bis eins herunter (10-Sekunden-Regel), sobald er 3 m auf den Werfer herankommt. Während des Zählens (Stall-Count) darf der Marker nicht weiter als 3 m entfernt sein, sonst beginnt das Zählen wieder bei zehn. Wenn der Werfer die Scheibe nicht bei „Zehn“ abgeworfen hat, wechselt der Scheibenbesitz. Alternativ muss ein Turnover erfolgen, wenn ein Pass nicht bei einem Teamkamerad ankommt bzw. die Scheibe den Boden berührt oder sie von einem gegnerischen Spieler gefangen oder zu Boden geschlagen wird. Landet die Scheibe im Aus oder wird sie dort von einem Angreifer gefangen, wird an der Stelle, an der die Scheibe das Spielfeld verlassen hat, weiter gespielt. Die zuvor verteidigende Mannschaft erhält nun die Scheibe. Das andere Team darf nun sofort angreifen, da es keine Spielunterbrechung gibt.

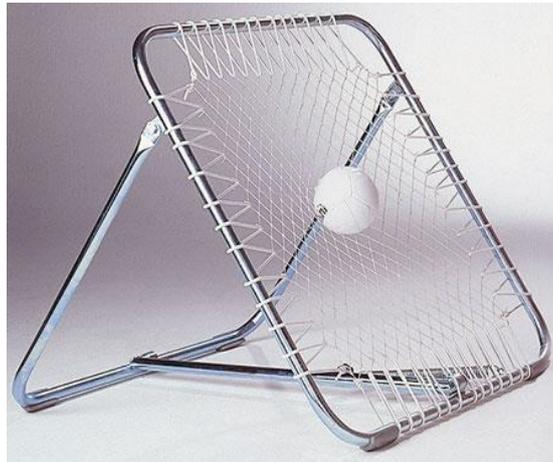
## **Körperloses Spiel (Fouls)**

Beim Werfen, Verteidigen und Fangen ist Körperkontakt zu vermeiden. Die Scheibe darf auch nicht aus der Hand geschlagen werden und das Sperren eines Spielers ist nicht erlaubt. Berührt ein Spieler den Gegner bei dessen Wurf- oder Fangversuch, so wird dies als Foul gewertet und der Spielzug an dieser Stelle wiederholt. Der gefoulte Spieler ruft laut „Foul“. Alternativ kann dies auch der foulende Spieler anzeigen. Wenn die Scheibe durch das Foul verloren geht, wird das Spiel direkt unterbrochen. Der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „3-2-1“-Zählen fortgesetzt. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Wurf wiederholt.

## Tchoukball

### Spielidee

Tchoukball ist eine Mischung aus Handball, Volleyball und Pelota (eine baskische Variante von Squash). Das Spielfeld sollte im Schulsport etwa die Größe eines Hallendrittels (Basketballfeld) haben. An beiden Schmalseiten steht ein schräg gestellter Rahmen (siehe Variationen bei den Spielen), auf dem mit einem Ball geworfen wird.



Vor jedem Rahmen sollte ein Halbkreis in einem Radius von zwei bis drei Metern festgelegt werden (evtl. auch markiert). Dieser Bereich darf nicht betreten werden, wenn man in Ballbesitz ist. Die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, muss nach spätestens drei Spielzügen (Pässen) auf einen der beiden Rahmen werfen, darf dabei von der gegnerischen Mannschaft allerdings nicht behindert werden.

### Regeln

Bei der folgenden Zusammenstellung handelt es sich um die zentralen Regeln des Tchoukballspieles. Abhängig von der Lerngruppe und den Leistungsvoraussetzungen sollten diese gegebenenfalls modifiziert und den Gegebenheiten angepasst werden:

- Ein Spieler erzielt für seine Mannschaft einen Punkt, wenn der Ball nach der Rückkehr vom Rahmen den Boden berührt, bevor ihn ein Gegenspieler innerhalb des Spielfeldes halten kann.
- Bei älteren oder fortgeschrittenen Schülern können zusätzlich folgende Regeln verwendet werden. Ein Spieler erzielt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft, wenn:
  - Der Ball den Rahmen verfehlt.
  - Der Ball nach dem Wurf den Werfer selber trifft.
  - Der Ball auf dem Rückflug vom Rahmen in den Halbkreis („verbotene Zone“) fällt.
  - Ein Spieler begeht einen Fehler, wenn:
    - Er sich laufend oder den Ball prellend fortbewegt.
    - Er mit dem Ball in der Hand mehr als drei Bodenberührungen macht.
    - Er den Ball mit seinen Beinen oder Füßen spielt.
    - Er einen vierten Pass spielt (das Anspiel zählt nicht als Pass).

## Kombination von Sportspielen (z. B. Fooballskill)

**Material:** Hand- und Fußball, Hand- und/oder Fußballtore, Basketballkorb, Parteibänder

**Organisation:** Es werden zwei Mannschaften von vier bis fünf Schülerinnen und Schüler gebildet.

**Beschreibung:**

### ***Spiel 1 (Kombination: Fußball und Basketball)***

Zwei Mannschaften spielen mit einem Fußball gegeneinander, wobei auf einer Seite des Spielfeldes ein Tor steht, auf der anderen Seite die Möglichkeit zum Korbwurf besteht.

In der linken Spielfeldhälfte darf nur Basketball, in der rechten Spielfeldhälfte darf nur Fußball gespielt werden. Sobald die Mittellinie mit dem Ball überquert wird, gelten im Fußballfeld für alle Schülerinnen und Schüler die Fußballregeln und Basketballfeld die Basketballregeln. Bei Halbzeit werden die Seiten gewechselt (z. B. 2x5 Minuten).

### ***Spiel 2 (Kombination: Handball und Basketball)***

Zwei Mannschaften spielen mit einem Handball gegeneinander, wobei auf einer Seite des Spielfeldes ein Handballtor steht, auf der anderen Seite die Möglichkeit zum Korbwurf besteht.

In der linken Spielfeldhälfte darf nur Handball, in der rechten Spielfeldhälfte darf nur Basketball gespielt werden. Sobald die Mittellinie mit dem Ball überquert wird, gelten im Handballfeld für alle Schülerinnen und Schüler die Handballregeln und Basketballfeld die Basketballregeln. Bei Halbzeit werden die Seiten gewechselt.

**Beachte:** Die Größe des Spielfeldes und der Tore sowie die Dauer der Halbzeiten können jeweils der Gruppengröße, der Hallenbedingungen und dem unterrichtszeitlichen Rahmen angepasst werden.

### **Crossboule-Bälle**

Die Crossboule-Bälle sind runde Säckchen, die zu drei Viertel mit Kunststoffgranulat gefüllt sind. Sie gleichen in ihrem Aussehen Hacky Sacks oder weichen Jonglierbällen. Mit den Bällen kann über Banden, auf Treppen, Schrägen, Abhängen und Mauervorsprüngen gespielt werden. Da sie sehr leicht und weich sind, besteht auch nicht die Gefahr, dass bei einem weiten und harten Wurf der Ball oder der Untergrund beschädigt wird. Spezielle Bälle können unter ihrer Baumwollhülle sogar mit Polyesterfasern präpariert sein, so dass sie von einer Wasseroberfläche abspringen können. Die Spielbälle haben ein Gewicht von ca. 115 g (Durchmesser: Ø ca. 8 cm) und der kleinere Marker (Zielball) wiegt etwa 20-40 g (Durchmesser: Ø ca. 4,5 cm).

### **Spielfeld**

Für Crossboule wird kein festes Spielfeld benötigt. Die Sportart kann sowohl auf einer Wiese, am Strand, im städtischen Umfeld, auf dem Pausenhof, in Innenräumen wie der Sporthalle, im Klassenraum, in einer Aula oder in einem häuslichen Zimmer gespielt werden. Dabei können verschiedene Untergründe wie zum Beispiel Sand, Erde, Stein, Gras oder der Hallenboden als Spielfeld dienen. Die Nutzung von ungewöhnlichen Geländeflächen und Untergründe sind in dem Spiel durchaus erwünscht und fordern die Kreativität der Spieler heraus.

### **Spielziel**

Ziel des Spiels ist es, die Spielbälle so nah wie möglich an den zuvor platzierten Marker (Zielball) zu werfen. Grundsätzlich gilt, dass der Spieler gewinnt, dessen Bälle den geringsten Abstand zum Marker haben. Dabei darf der Spielball jedoch nur geworfen, also nicht mit dem Fuß geschossen werden.

### **Einzelspiel (Regeln)**

Alle Spieler erhalten jeweils drei gleiche Spielbälle. Zunächst wird ein Spieler ausgelost, der von einem frei wählbaren Ausgangspunkt den Marker wirft. Der Spieler, welcher den Marker geworfen hat, darf mit dem Spiel beginnen. Nachdem er seinen ersten Spielball geworfen hat, werfen die restlichen Spieler von demselben Ausgangspunkt nacheinander jeweils einen ihrer Spielbälle. Der Spieler, dessen Spielball am weitesten vom Marker entfernt liegt, wirft nun seinen zweiten und dritten Spielball. Die anderen Spieler werfen ebenfalls, abhängig von der Entfernung ihres Spielballs zum Marker, ihren zweiten und dritten Spielball.

### **Teamspiel (Regeln)**

Jedes Team erhält jeweils 6 gleiche Spielbälle, die gleichmäßig zwischen den 3 Teammitgliedern aufgeteilt werden. Zu Beginn einer Spielrunde wird ein Spieler ausgelost, der aus einem frei definierbaren Startpunkt den Marker wirft. Der Marker kann an einen frei wählbaren Punkt geworfen werden. Der Spieler, der den Marker geworfen hat, beginnt mit dem Spiel, indem er seinen ersten Spielball wirft. Alle anderen Spieler müssen danach ebenfalls von diesem Ausgangspunkt aus werfen. Nach dem ersten Wurf versucht ein Spieler des gegnerischen Teams seinen Ball möglichst dicht an den Zielpunkt zu werfen. In einer vorher festgelegten Reihenfolge versuchen nun alle Teammitglieder, möglichst nah ans Ziel zu werfen. Sobald das Team näher am Marker mit einem seiner Bälle liegt als das gegnerische, bekommt die andere Mannschaft das Wurfrecht. Wenn alle Bälle geworfen worden sind, werden die Punkte addiert und der Sieger des Spiels ermittelt.

### **Auswertung der Punkte**

Jeder Spielball, der sich näher am Marker befindet, als einer der Spielbälle des Gegners, wird mit einem Punkt gewertet. Liegen mehrere Spielbälle verschiedener Spieler in gleicher Entfernung, so wird auch jeder Ball gewertet. Sollten die Bälle mehrere Spieler gleich weit entfernt zum Marker liegen, ergibt sich somit ein Unentschieden (Draw). Bei einem "Draw" bekommen die Spieler bzw. die Teams die ihnen zustehenden Punkte. Gelingt es einem Spieler, seinen Ball mindestens zur Hälfte auf einem Ball des Gegners zu platzieren, kann er mit dem "Kill" verhindern, dass der

gegnerische Ball gewertet wird. Bestimmte Kombinationen (Combos) geben Zusatzpunkte. Ein Satz geht bis 13 Punkte, jedoch müssen mindestens 2 Punkte Abstand zum zweitbesten Spieler bestehen. Der Spieler (bzw. Team), der die meisten Punkte gesammelt hat, eröffnet durch den Wurf des Markers die nächste Runde. Liegt ein Draw vor, beginnt der Spieler (das Team), der die vorangegangene Runde begonnen hat. Gewinnt ein Spieler (bzw. Team) zwei Sätze, ist er der Gewinner des Spiels.

### Sonderregeln

Der Spieler, der das Spiel eröffnet, darf zuvor die Sonderregeln festlegen. Dabei darf er bestimmen, ob in der Runde mit einer bestimmten Wurfart gespielt wird. So kann es zum Beispiel sein, dass der Ball mit dem Rücken (mit geschlossenen Augen) zur Wurfrichtung, durch die Beine, über dem Kopf oder über eine Bande bewusst gespielt werden muss. Abhängig vom Spielort kann der Wurf zum Beispiel auch über den Ast eines Baumes, durch die Beine eines Stuhls, in den Korb eines Fahrrads geworfen. Abhängig von der Wurfart muss die Wurfposition und damit auch die Entfernung zum Marker angepasst werden. Wird die Sonderregel nicht umgesetzt, wird der entsprechende Ball nicht gewertet.

### Kombinationen (Zusatzpunkte)

Mit bestimmten Kombinationen (Combos) können Zusatzpunkte gesammelt werden. Kombinationen werden auch bei einem Unentschieden (Draw) gewertet.

Schafft es ein Spieler, seine Spielbälle nicht nur nah am Marker, sondern auch in einer Reihe oder nebeneinander zu platzieren, so dass sie sich berühren, gibt es zusätzliche Punkte:

- Bei zwei sich berührenden Bällen ist der erste der beiden Bälle einen Punkt wert, der zweite zwei Punkte (Kombinationsbonus). Ist der dritte Ball ebenfalls anliegend, so zählt dieser drei Punkte. Hierdurch lassen sich in einer Runde bis zu sechs Punkte erzielen.
- Berühren sich drei Spielbälle eines Spielers am Marker und gruppieren sich zu einer Pyramide, erhält dieser 5 Extrapunkte.
- Wenn der Spielball auf dem Marker platziert wird, nennt man das "King of the Hill" und der Spieler bekommt 5 Extrapunkte.

