

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
5' Einführung	Erklären der Grundregeln, Einteilung der Mannschaften, Spielfeldmarkierung		
15' Spiel mit 2 Grundregeln	In einem rechteckigen Feld spielen 2 Mannschaften gegeneinander. 1. Ziel des Spieles ist es den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie (in der Endzone) abzulegen. 2. Der jeweilige Ballträger kann durch Zweihandberührung am Oberkörper zum Abspiel gezwungen werden. Nach einer Zweihandberührung muss der Ball innerhalb des nächsten Schrittes abgespielt werden! Das Abspiel ist in alle Richtungen erlaubt (auch nach vorne!) Ziel: Entdecken der Spielidee, kennen lernen des Balles, Erwärmung Didaktische Hinweise: es empfiehlt sich anfangs das Abspielen des Balles mit zurufen oder pfeifen einzufordern.	alle Teilnehmer (in 2 Mannschaften) Spielfeld (Breite: 2m pro Spieler, Länge: ca. 30 – 40m)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ Schleifen oder Markierungsleibchen ○ Markierungshütchen aus weichem Kunststoff
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
10' Ballträger drehen	1 Spieler befindet sich auf den Knien, er hält den Ball fest vor seinem Körper, der Gegner versucht ihn auf den Rücken zu drehen Ziel: Kontaktangst abbauen, stärken der Rückenmuskulatur Didaktische Hinweise: es ist wichtig, dass der zu drehende Spieler einen Ball hält, er hat dadurch seine Arme nicht frei. Darauf achten, dass die Spieler auf den Knien bleiben und nicht aufstehen.	paarweise mit Ball	pro Paar ein Ball (eventuell auch Handball der Softball)
10' Festhaltetechnik (Tackling)	In einem quadratischen Feld befinden sich 5 Spieler auf den Knien, 5 Spieler gehen im Feld, davon tragen 2 einen Ball. Die Ballträger gehen auf je einen Knienden zu, dieser hält den Ballträger um die Hüfte, sodass beide zu Boden fallen. Der Fallende passt den Ball zum Nächsten. Ziel: Haltetechnik erlernen, Kontakt-Passkoordination Didaktische Hinweise: bei der Kontaktaufnahme das Gesicht zur Seite drehen!	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gruppen zu 4-5 ○ Feldgröße 10 x 10m ○ 2 Bälle pro Feld 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 6 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
15' Spielsituationen mit Rückwärtspass	Spielsituationen 5:2, 5:3 werden unter Beachtung der Rückpassregel gelöst. Ziel: Rückpassregel einführen & erlernen, Festhaltetechnik erproben, Try realisieren Didaktische Hinweise: Angriff mit wenig Anlauf, um das Festhalten des Ballträgers zu erleichtern.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Spielfeld 10 x 20m ○ Übungsleiter bringt den Ball ins Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen

<p>20' Spiel mit 4 Grundregeln</p>	<p>2 Mannschaften spielen unter Beachtung der 4 Grundregeln (Try, Abspielen, Festhalten, Freigeben) Trainer bringt nach jeder Unterbrechung den Ball ins Spiel. Ziel: Entdecken der Spielidee, Erlernen der Grundregeln Didaktische Hinweise: der Übungsleiter gibt den Angreifern einen kleinen Vorteil indem er sich in Spielrichtung bewegt bevor er den Ball abgibt. So werden die Erfolgserlebnisse zahlreicher.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 20-30m Breit x 40-50m Lang ○ 6-8 Spieler pro Mannschaft ○ alle 3min. Wechsel der Teams 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen
------------------------------------	--	--	---

