

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
10' 4er Pass	<p>Spieler laufen schräg nach hinten versetzt nebeneinander, der Ball wird während ein rechteckiges Feld durchlaufen wird von einer Seite zur anderen gepasst, jeder Spieler läuft 3-4 Schritte bevor er passt</p> <p>Ziel: Verbessern der Lauf-Pass Koordination, vertiefen der Rückpassregel</p> <p>Didaktische Hinweise: Hände als Passziel vor dem Körper halten, Fangen und Passen sollte einen flüssigen Bewegungsablauf darstellen, Fangen und Passen mit beiden Händen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rechteck 10 x 20m ○ Spieler stehen zu viert nebeneinander auf beiden kurzen Seiten ○ Ball wird immer am Ende an die gegenüberstehende Gruppe übergeben 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ 4 Markierungshütchen
5' warm up	<p>Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!</p>	<p>Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter</p>	
15' Spiel mit 4 Grundregeln & Slalomparcours	<p>2 Mannschaften spielen unter Beachtung der 4 Grundregeln (Try, Abspielen, Festhalten, Freigeben)</p> <p>Trainer bringt nach jeder Unterbrechung den Ball ins Spiel. Zeitgleich absolvieren die nicht beschäftigten Spieler einen Slalomparcours.</p> <p>Ziel: Entdecken der Spielidee, Erlernen der Grundregeln, Verbessern der Wendigkeit (Sidesteps)</p> <p>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 30m Breit x 50m Lang ○ 3 Mannschaften zu ca.10 Spielern ○ Alle 5min. Wechsel der Teams ○ Die nicht spielende Mannschaft absolviert einen Slalomparcours 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ Markierungsleibchen ○ Markierungshütchen ○ Stangen oder Kegel
10' Feld lehr räumen	<p>2 Mannschaften bewegen sich in einem kleinen Spielfeld und passen jeweils einen Ball innerhalb ihrer Reihen zu. Auf Kommando werden die Bälle fallen gelassen und die genannte Mannschaft muss versuchen die Gegner aus dem Feld zu tragen, schieben, ziehen,...</p> <p>Ziel: Kontaktangst abbauen, Passkoordination</p> <p>Didaktische Hinweise: die Verteidiger dürfen sich nicht bewegen, lediglich die Muskulatur anspannen, keine Tritte, Schläge, usw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gruppen zu 4-5 ○ Feldgröße 10 x 10m 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Bälle pro Feld ○ Markierungsleibchen ○ Markierungshütchen
10' Räuber und Gendarm	<p>Um ein mit Bällen gefülltes Rechteck sind Gendarmen aufgestellt, die Räuber haben nun die Aufgabe, die Bälle zu stehlen und sie außerhalb eines größeren Rechtecks abzulegen. Es dürfen nur Ballträger gehalten werden, wird ein Ballträger zu Boden gebracht muss er den Ball ablegen. Der Gendarm bringt den Ball zurück zur Mitte.</p> <p>Ziel: Kontaktangst abbauen, Festhaltetechnik erlernen</p> <p>Didaktische Hinweise: die Räuber dürfen die Bälle nicht passen, sie müssen ihr Ziel individuell erreichen. Sobald ein Spieler mit den Knien den Boden berührt gilt er als zu Boden gebracht und muss den Ball freigeben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 Gruppen à 7 – 9 Personen ○ 2 Rechtecke 5 x 8m umgeben von Rechtecken 15 x 18m ○ die inneren Rechtecke werden mit ca. 10 Bällen gefüllt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 20 Bälle (nicht notwendigerweise Rugbybälle) ○ Markierungshütchen ○ Markierungsleibchen

<p>10' Spielsituationen mit Rückwärtspass</p>	<p>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.</p>	<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. Zusatz: das Feld ist in Zonen unterteilt, ein Try zählt 5 Punkte, das Eintreten in eine nächste Zone 1 Punkt. Ziel: Entdecken der Spielidee, Erlernen der Grundregeln, Erkennen der Bedeutung des Vorwärtsdranges. Didaktische Hinweise: überschreitet der Ball in einer Kontaktsituation eine Zone, ist es irrelevant ob sich die vorwärts gehende Mannschaft im Ballbesitz befindet oder nicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 20-30m breit x 40-50m lang (10m Zonen markieren) ○ 6-8 Spieler pro Mannschaft ○ Alle 3min. Wechsel der Teams 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsleibchen

