

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
15' 5er Pass	Spieler laufen schräg nach hinten versetzt nebeneinander, der Ball wird während das Feld durchlaufen wird von einer Seite zur anderen gepasst, jeder Spieler läuft 3-4 Schritte bevor er passt. <i>Variante:</i> Gegenüberstehende Gruppen beginnen gleichzeitig mit dem Ball zu laufen, welche Gruppe legt früher einen Try mit dem letzten Spieler der Reihe – jeder Spieler muss am Ball gewesen sein!	<ul style="list-style-type: none"> o Rechteck 15 x 30m o Spieler stehen zu fünft nebeneinander auf den kurzen Seiten o Ball wird immer am Ende an die gegenüberstehende Gruppe übergeben 	<ul style="list-style-type: none"> o 2 Rugbybälle o 4 Markierungshütchen
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
10' Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann	Start mit 2 Verteidigern (schwarzen Männern), auf Kommando müssen alle Spieler ein Rechteck passieren, wer zu Boden gebracht wird ist in der nächsten Runde auch Verteidiger Didaktischer Hinweis: falls es Spieler gibt die immer sehr lange mit dem Einlaufen in das Rechteck warten, könnte man den Letzten immer als gefangen zählen	Rechteck mit max. 2m tiefen Endzonen	<ul style="list-style-type: none"> o Markierungshütchen
20' Spielsituationen in Kleingruppen	In einem Kleinen Spielfeld (an die Gruppengröße angepasst) werden Spielsituationen kreiert: z. B.: 3+2 : 2+1 3 Angreifer und 2 Verteidiger werden von 2 markierten Punkten ins Spiel geschickt; zusätzlich bringt man von 2 weiter entfernten Punkten 2 zusätzliche Angreifer und einen Zusätzlichen Verteidiger ins Spiel. Ziel: Rückpassregel, Festhaltetechnik erproben, Try realisieren, Bedeutung des Vorwärtsdranges Didaktische Hinweise: man kann sowohl mit den Gruppengrößen, den Entfernungen und der Feldbreite variieren. Je nach dem ob die Verteidigung oder der Angriff gestärkt werden soll.	<ul style="list-style-type: none"> o Rechteckiges Spielfeld o Übungsleiter bringt von der Seitenlinie den Ball ins Spiel o nicht beteiligte Spieler warten hinter dem Übungsleiter 	<ul style="list-style-type: none"> o 2-3 Rugbybälle o Markierungshütchen
20' Spiel mit 4 Grundregeln	2 Mannschaften spielen unter Beachtung der 4 Grundregeln (Try, Abspielen, Festhalten, Freigeben) Trainer bringt nach jeder Unterbrechung den Ball ins Spiel. <i>Zusatz:</i> 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.	<ul style="list-style-type: none"> o Spielfeld 20-30m breit x 40-50m lang (10m Zonen markieren) o 6-8 Spieler pro Mannschaft o Alle 3min. Wechsel der Teams 	<ul style="list-style-type: none"> o 2 Rugbybälle o Markierungshütchen o Markierungsleibchen