

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
10' Magisches Quadrat	Spieler laufen diagonal durch ein Quadrat und erfüllen dabei verschiedene Aufgaben: Ball um die Hüfte kreisen, dann Pass Ball um den Kopf kreisen, dann Pass Ball unter den Oberschenkeln durchführen, dann ablegen, ... Ziel: Ballkontrolle, Koordination, Peripheres Sehen	Quadrat 15 x 15m Spieler gleichmäßig an den Ecken verteilt	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
15' 1+1 gegen 1+1	2 Spieler stehen (Entfernung 2m) gegenüber und passen sich einen Ball zu, auf Kommando startet der momentane Ballbesitzer einen Angriff, sowohl Angreifer wie Verteidiger sollte Unterstützung von einem auf der jeweiligen Grundlinie positionierten Spieler bekommen (Variante: 1+2 : 1+1) Ziel: Rasche Unterstützung, Ballkontrolle im Kontakt	2 Felder 5 x 10m 4er Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ 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"> ○ Rechteckiges Spielfeld ○ Übungsleiter bringt von der Seitenlinie den Ball ins Spiel ○ nicht beteiligte Spieler warten hinter dem Übungsleiter 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2-3 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
30' 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 (nur wenn zu wenig Vorwärtsbewegung im Spiel ist):</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"> ○ Spielfeld 30m Breit x 50m Lang ○ ca.10 Spieler pro Mannschaft ○ alle 5min. Wechsel der Teams 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen