

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
15' 4er Pass	<p>Spieler laufen schräg nach hinten versetzt nebeneinander, der Ball wird während das Feld durchlaufen von einer Seite zur anderen gepasst Zusatz: an allen vier Seiten stehen 4er Gruppen Ziel: Lauf-Pass Koordination, Rückpassregel Didaktische Hinweise: der Ball sollte möglichst rasch weitergepasst werden, Lauftempo gering</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quadrat 10 x 10m ○ Spieler stehen zu viert nebeneinander auf gegenüberliegenden Seiten ○ Ball wird immer am Ende an die gegenüberstehende Gruppe übergeben 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
5' warm up	<p>Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!</p>	<p>Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter</p>	
15' Bälle sichern	<p>Alle Bälle liegen in einem Spielfeld am Boden, die Spieler zweier Mannschaften bewegen sich durcheinander, auf Kommando muss ein Team versuchen alle Bälle in eine Endzone zu tragen und dort abzulegen. Die Gegner versuchen das genannte Team durch Festhaltetechnik daran zu hindern. Ziel: erlernen und üben der Festhaltetechnik Didaktische Hinweise: die Bälle nicht zu nahe an der Endzone positionieren!</p>	<p>Spielfeld mit einer angeschlossenen Endzone 5 – 10 Bälle (oder andere Bälle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 10 Bälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen
20' Kontaktsituationen	<p>Eine 5er Gruppe mit Ball durchläuft einen Kanal, in welchem sich einzelne Verteidiger in größeren Abständen hintereinander positioniert haben.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hochhalten – Ballgewinnen – Passen</i> Der Ballträger wird im Brustbereich gehalten, er dreht sich zu seinen Mitspielern, diese wiederum versuchen den Ball zu erobern und abzuspielen. 2. <i>Kontakt – Passen</i> Der Ballträger wird an den Beinen gehalten und zu Fall gebracht, aus dem Liegen spielt er unmittelbar zu einem nachkommenden Mitspieler ab. 3. <i>Kontakt – Passen hinter dem Kontakt</i> Der Ballträger wird an den Beinen gehalten und zu Fall gebracht, im Fallen spielt er hinter dem Rücken des Ballträgers ab. <p>In allen Situationen versuchen die Verteidiger nur die Gegner aufzuhalten, jedoch nicht den Ball zu erobern. Ziel: erlernen des Umgangs mit dem Ball in Kontaktsituationen, Lauftiming bei der Unterstützung des Ballträgers Didaktische Hinweise: die Unterstützenden Spieler sollten einige Meter hinter dem Ballträger laufen, um den Ball nicht im stehen (sondern im Laufen) empfangen zu können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5m breiter Kanal ○ 3 – 4 Verteidiger stehen in 5m Abständen hintereinander 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 - 4 Bälle ○ Markierungshütchen

<p>30' 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. <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.</p>	<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"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsleibchen
--	--	--	--

