

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
10' Magisches Quadrat	Spieler laufen diagonal durch ein Quadrat und erfüllen dabei verschiedene Aufgaben: Ball um die Hüftkreise, dann Pass Ball um den Kopf kreisen, dann Pass Ball unter den Oberschenkeln durchführen, dann ablegen Judorolle mit dem Ball ,... Ziel: Ballkontrolle, Koordination	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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' Spiel mit 4 Grundregeln	während des Spiels werden die Abseitsregeln in Kontaktsituationen eingeführt Ziel: neue Regel einführen & erarbeiten	Spielfeld 20m breit (sehr schmal, um viele Kontaktsituationen zu provozieren)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen
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: Festigen der Abseitsregel 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
25' 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, er gibt den Angreifern einen kleinen Vorteil, indem er mit dem Ball bereits in Spielrichtung läuft, oder den Ball so abspielt, dass der Angriff an einem schwachen Punkt der Verteidigung erfolgt,... Ziel: Umgang mit der Abseitsregel erlernen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 40m Breit x 50m Lang ○ 12-15 Spieler pro Mannschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen