

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
10' 5er Fang	Der Ball wird in einem kleinen Spielfeld innerhalb der Mannschaft zugepasst, schafft ein Team 5 Pässe ohne gegnerischen Ballkontakt, bekommt sie einen Punkt, fällt der Ball zu Boden beginnt man neu zu zählen, wird der Ball abgefangen ist Teamwechsel. - max. 3 Schritte mit dem Ball Ziel: Gefühl für die Mitspieler entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfelder 10 x 10m ○ Mannschaften à 5 Spieler (Größe und Spieleranzahl variabel) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 Rugbybälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsleibchen
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
15' Spielsituation 3 : 2	2 Verteidiger stehen hintereinander, der Ballträger mit je einem Mitspieler li & re steht gegenüber (5m entfernt). Der Übungsleiter (steht hinter den Angreifern) zeigt an auf welche Seite der 2. Verteidiger gehen soll. Der Ballträger sollte in die andere Richtung abspielen (vor dem Kontakt oder aus dem Kontakt) Ziel: erlernen einer günstigen Passentscheidung, Abspiel zu einem ungedeckten Mitspieler	2 Spielfelder 7-8m breit und 10m lang	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
20' Diamant	4 Angreifer starten in Karoaufstellung und überspielen nacheinander 3 Verteidiger. Ziel: Koordination von Lauf und Pass, Entscheidungsfindung im Passspiel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kanal mit 10m Breite in 3 Zonen unterteilt – ○ Verteidiger müssen in ihren Zonen bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 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, 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, Abspiel zu ungedeckten Mitspielern	<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 ○ Markierungsleibchen



Rugby

 Österreich