

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
15' Fangenspiel	3 Spieler starten mit einer Markierungsschleife als Fänger, sie dürfen nicht mit dem Ball laufen. Ziel ist es einen Gejagten mit dem Ball zu berühren, worauf dieser zum Fänger wird und ebenso eine Schleife bekommt. Durch geschicktes Laufen und Passen wird versucht einen Flüchtenden nach dem anderen einzuengen und zu fangen. Ziel: Verbessern des Passspiels	Ein Spielfeld (an die Gruppengröße angepasst)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen od. Schleifen
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
15' Salat	2 Teams stehen an den gegenüberliegenden Enden eines Spielfeldes. Die einzelnen Spieler jeder Mannschaft werden durchnummeriert. Der Trainer ruft nacheinander die durchnummerierten Spieler auf und kreiert somit verschiedene Spielsituationen (1:1, 1+1:1+1, 1+2:1+2,...) Der Schneller reagierende Spieler erhält das Zuspiel. Ziel: Verbessern von Festhaltetechnik und Unterstützungsverhalten	2 Spielfelder (Übungsleitung kann von Spielern übernommen werden)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 Rugbybälle ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen
10' Gedränge	Die Schüler üben wie im Bild gezeigt zu Binden und den Ball nach dem Einwurf mit der Fußinnenseite nach hinten zu hackeln.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 8er Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
15' Gedränge + Spielsituation	Es werden Spielsituationen ausgehend vom Gedrängeeinwurf geübt. Der Trainer legt immer wieder unterschiedliche Punkte auf dem Spielfeld für das Gedränge fest. Je 3 Spieler einer Partei bilden das Gedränge. Die Angreifer haben zusätzlich einen einwerfenden Spieler (Gedränge Halb) und 3 nicht am Gedränge beteiligten Spieler, die sich für den Angriff günstig auf dem Spielfeld positionieren. Auf Verteidigerseite muss ein Spieler direkt hinter dem Gedränge stehen, die restlichen 3 Spieler verteilen sich gemäß den Regeln für eine günstige Verteidigungshaltung. Ziel: Einbindung des Gedränges in die Spielsituation, Erlernen der Bewegung rund um das Gedränge. Didaktische Hinweise: das Spiel nur 1 – 2 Tacklings laufen lassen, um möglichst viele Gedrängesituationen üben zu können. Ganz im Gegensatz zum Wettkampfrugby, ist es nicht notwendig sich in diesem Stadium auf bestimmte Gedrängespieler festzulegen!	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 35m Breit ○ Pro Spielsequenz 7 Angreifer & 7 Verteidiger. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ Markierungshütchen
20' Spiel mit 4 Grundregeln und Gedränge	2 Mannschaften spielen unter Beachtung der 4 Grundregeln (Try, Abspielen, Festhalten, Freigeben) Nach Vorwärtspass, Fangfehler & blockiertem Ball wird ein Gedränge angeordnet. Nach allen anderen Unterbrechungen bringt der Trainer 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: Einbau der Gedrängesituation ins Spiel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 40m Breit x 50m Lang ○ max. 10 Spieler pro Mannschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen