

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
15' Spiel mit 2 Grundregeln	1. Try - Ziel des Spieles ist es den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie (in der Endzone) abzulegen. 2. „2 Hand Abschlag“ ersetzt das Festhalten <i>(Pass auch nach vorne erlaub)</i> Ziel: Erwärmung	alle Teilnehmer (in 2 Teams) Spielfeld (Breite: 2m pro Spieler, Länge: ca. 30 – 40m)	<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' Out Einwurf	Erfinden und Einstudieren bestimmter Bewegungen in der „Line out“-Gasse. Nach dem die einfachen Grundregeln zum „Line out“ erklärt wurden arbeiten die Schüler selbst Ideen zum Einwurf aus. Ziel: Einführen des Outeinwurfes Didaktischer Hinweis: Die Schüler sollen durch geschickte Körpertäuschungen und Platzwechsel in Zusammenarbeit mit dem Einwerfenden Strategien zur Balleroberung im Line out entwickeln.	Gruppen zu je 6 Spielern	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
15' Line out + Spielsituation	Es werden Spielsituationen ausgehend vom Outeinwurf geübt. Von einem festgelegten Punkt an der Seitenlinie ausgehend wird immer wieder mit einem Einwurf in die Gasse begonnen. Angriff: 1 Einwerfer, 2 Springer (Gasse), 1 Verbinder (Gedrängehalb), 3 gut positionierte Angreifer (10m von der Gasse entfernt) Verteidigung: 2 Springer, 1 5m Raum Verteidiger, 1 Verbinder, 3 gut positionierte Verteidiger (10m entfernt!) Ziel: Einbindung des Line Outs in die Spielsituation, Erproben der „line out“ Strategien. Didaktische Hinweise: das Spiel nur 1 – 2 Tacklings laufen lassen, um möglichst viele Einwurfsituationen üben zu können. Ganz im Gegensatz zum Wettkampf rugby, ist es nicht notwendig sich in diesem Stadium auf bestimmte Einwerfer und Springer 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 + Line out und Gedränge	2 Mannschaften spielen unter Beachtung der 4 Grundregeln (Try, Abspielen, Festhalten, Freigeben) Nach Vorwärtspass, Fangfehler & blockiertem Ball wird ein Gedränge angeordnet, nach Seitenout gibt es Line out. 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 Lineout Situation ins Spiel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 35m Breit x 50m Lang ○ 7 Spieler pro Mannschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen