



Lektion 1

Lektion mit Hauptleiter

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys kennen lernen und einsetzen, affektives Problem abbauen

Material: Cones, Mannschaftsbänder, Zahnschutz

Verlauf:

1. Begrüssung des Hauptleiters
2. Bulldogge (10-15min)
 - a. Regeln: ein Fänger probiert die anderen Spieler zu fangen
 - b. Sobald ein Spieler gefangen wird, wird dieser auch ein Fänger
 - c. Es wird so lange gespielt bis alle Spieler gefangen wird
 - d. Der letzte Spieler wird zum Fänger
3. Burgenball mit Einführung von Grundregeln (mit Kontakt)
 - a. HL stellt das Spielfeld (35mx20m) auf (zwei Rechtecke 1,5mx2m auf beiden Enden des Spielfelds)
 - b. S müssen den Ball im Rechteck ablegen, es ist egal wie. Erste Regel wird somit eingeführt (siehe unten)
 - c. HL wird immer wieder unterbrechen und eine Regel einführen
 - i. 4 Regeln des Rugbys
 1. Punkte machen
 2. Handlungsmöglichkeiten des Spielers (Ballträger kann Alles machen, aber nur mit Ball in Hand)
 3. Abseitsregel (Ball kreierte eine imaginäre Linie durch das Feld, S dürfen nicht vor dem Ball stehen, sonst können sie nicht den Ball empfangen)
 4. Tiefhalten, oder auch Tackling (S müssen den Ballträger Tacklen um ihn aufhalten können. Ball muss, sobald S mit einem Knie auf dem Boden ist, loslassen)
4. Div. Posten (2-3)
 - a. Tackling und Rucks—Tiefhalten, T-Rex Übung, Rucks: Ball schützen
 - b. Passen—muss immer nach Hinten gepasst werden. S müssen schräg stehen
5. Spiel mit Regeln und Geübtem
 - a. Grosses Feld (35mx20m)
 - b. S sollen das Gelernte anwenden
 - c. LP ist Schiedsrichter
 - d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball