

Lektion 2

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

Material: Cones, Mannschaftsbündel, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen (dynamisches Aufwärmen) (10')
 - Butt-Kicks
 - High-knees
 - Lunges with twists
 - Side lunges
 - Over the fence, under the fence
 - Planks (front, side)
 - Tower of Power (T-REX) with pushing
 - Schulter warm-up (circles, chicken wings)
 - Nacken warm-up
2. Kurzes Burgenball (dient als Repetition der letzten Lektion) (10')
 - a. LP stellt das Spielfeld 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)
3. Tackling (15')
 - a. Beim Tackling ist es wichtig, dass derjenige, der tackelt, tief geht und seine Arme um die Knie des Ballträgers (BT) hält (siehe Bild)
 - b. Tackler muss seine Schulter ansetzen, um die Arme um den Körper zu bringen
 - c. S sollte die T-Rex Position verwenden, um BT auf den Boden zu bringen
 - i. 1v1: Von den Knien aus
 1. Einer steht, der andere auf den Knien (Tackler auf Knien)
 - ii. Beide stehen
 - iii. Mit Ball am Boden, Ballträger nimmt Ball in die Hände und läuft um Cones, Tackler nimmt ihn zu Boden



Das Tackling – kleine Methodenreihe

► Aus praktischen Gründen werden die Übungen oft in der Sporthalle ausgeführt. Allerdings ist es besser, das Tackling oder Binden auf einer Rasenunterlage zu üben, um jedes Verletzungsrisiko möglichst auszuschalten.

Grundsatz: Wer tackelt, darf den Ballbesitzer nicht zu Boden stossen, sondern muss ihn umgreifen und mit ihm zu Boden gehen. Das bedeutet, dass beide stürzen.



Beginn auf den Knien

- Knie auf dem Boden.
- Gerader Rücken.
- Permanente Berührung von Schulter und Oberschenkel.
- Arme um die Oberschenkel geschlungen.



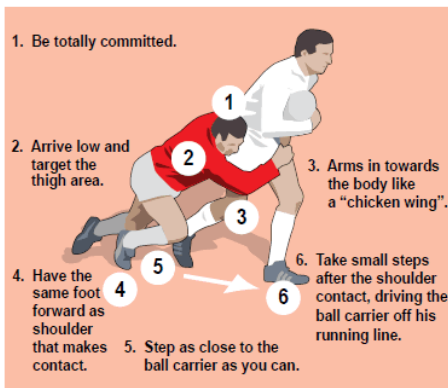
Tiefstart

- Gerader Rücken.
- Möglichst Kontakt halten von Schultern-Oberschenkel.
- Arme um die Oberschenkel geschlungen.



Der Fall

- Den Gegner auf der Seite der Schulter, welche tackelt, zu Boden bringen.
- Im Fall muss der Tackler seinen Kopf über dem Spieler halten und nicht zwischen Spieler und Boden.
- Der Tackler bleibt mit seinem Gegner bis zum Boden in Verbindung.



4. Tackling in Gruppen (Einführung Rucks)

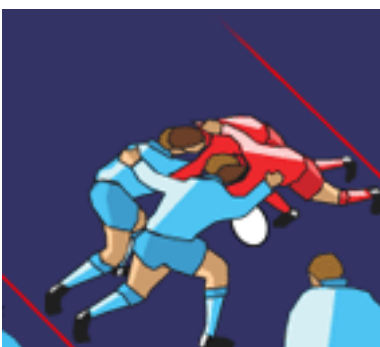
- a. Ein Ruck ist ein Spielzug, der beiden Seiten die Möglichkeit gibt, den Ball zu klauen oder schützen
- b. Der Support, oder Unterstützungsspieler, der Offensive müssen den Ball schützen in dem sie über den Ball und den getackelten S stehen.
- c. Der Support der Defensive probiert den Ball zu klauen indem sie gegen die Offensive drücken (siehe Bild)

- i. Ein Ballträger und ein Support, ein Tackler und ein Support
 1. Bällträger nimmt den Ball in Kontakt und wird getackelt
 2. Support (Unterstützung) von beiden Seiten probiert den zu schützen oder klauen

- ii. Ein Ballträger und zwei Support, ein Tackler und ein Support
 1. Bällträger nimmt den Ball in Kontakt und wird getackelt
 2. Support (Unterstützung) von beiden Seiten probiert den zu schützen oder klauen

- iii. Ein Ballträger und drei Support, ein Tackler und zwei Support

1. Bällträger nimmt den Ball in Kontakt und wird getackelt
2. Support (Unterstützung) von beiden Seiten probiert den zu schützen oder klauen



5. Spiel

- a. Grosses Feld (35mx20m)
- b. S sollen das Gelernte anwenden
- c. LP ist Schiedsrichter
- d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball