

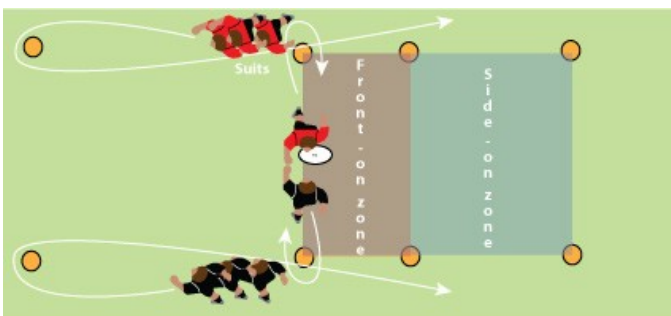
Lektion 5

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys kennen lernen und einsetzen, affektives Problem abbauen, verschiedene Pässe anwenden, defensives Spiel kennen lernen und üben

Material: Cones, Mannschaftsbändel, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen
 - 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
2. 10 Pass-Spiel
 - a. Spielfeld: 5mx7m
 - b. 2 Mannschaften
 - c. S versuchen 10x den Ball an einen Mitspieler zu passen ohne dass der Gegner den Ball abfangen kann oder an den Boden fällt
3. Schulter und Nacken aufwärmen
 - a. Kreise: zuerst gross anfangen und kleiner und schneller werden
 - b. 1v1: gegen einander drücken indem man rechte Schulter (von beiden S) zu drücken
4. Touch Rugby
 - e. Das defensive Spiel: wie? (5v5) Ziel: BT aufhalten, antizipieren, was der Gegner macht
 - i. Ein Feld so gross wie ein Volleyball Feld aufstellen
 - ii. S stellen sich auf (5v5)
 - iii. Defensive Seite probieren die Offensive Seite zu stoppen, indem sie mit beiden Händen unter Hüfte, den BT stoppen (kein Tackling)
 - iv. Sobald BT gestoppt wurde, muss BT den Ball hinlegen und ein Ruck wird geformt (Stossen ist nicht erlaubt)
 - v. Nach ein paar Minuten kann man Tackles und Rucks einführen. Das Spiel sollte normal weiter laufen
 - vi. S auswechseln, sobald eine Mannschaft es schafft einen Punkt zu machen
6. Screen shot: (3v3)—wie?



- a. Spielfeld: 7mx5m, 4 Cones aufstellen. 1. Cone: 0m, 2. Cone: 4m, 3. Cone: 5.5m, 4. Cone: 7m
- b. Links ist die defensive Seite, rechts ist die offensive Seite
- c. Es stellen sich 2x drei S hinter der Cone in der Mitte des Felds auf
- d. LP pfeift an und S müssen um die 2. Cone rennen

e. Defensive muss offensive Seite aufhalten

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