

Lektion 6

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys kennen lernen und einsetzen, affektives Problem abbauen, verschiedene Pässe anwenden, das Spiel organisieren können (mit Fokus auf Zukunftsspieler)

Material: Cones, Mannschaftsbündel, 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) mit stossen
2. 10 Passspiel
 - Spielfeld: 5mx7m
 - 2 Mannschaften
 - S versuchen 10x den Ball an einen Mitspieler zu passen ohne dass der Gegner den Ball abfangen kann oder an den Boden fällt
2. Ein kurzes Burgenball
3. Organisation des Spiels—wie (5v5)
 - a. Spielfeld: 20mx15m
 - b. 2 Mannschaften
 - c. S spielen und kreieren einen Ruck, LP muss S stoppen und S zeigen, wie die Organisation des Spiels weiter laufen wird
 - i. 10 S, auf 2 Seiten verteilt
 - ii. S stellen sich hinter der mittlern Cone auf, LP pfeift und S ziehen ins Feld ein
 - iii. S vor dem Ball (links) sind die Zukunftsspieler (ZS), Spieler hinter dem Ball (rechts) sind die Vergangenheitsspieler (VS)
 - iv. Die ZS müssen den Verlauf des Spiels sichern, indem sie sich aufstellen, um den Ball fangen können
 - v. VS bringen sich ins Spiel ein, um den Ball zu sichern, d.h. sie sind die Support-Spieler und machen einen Ruck
 - vi. LP legt den Fokus auf ZS
4. Organisation des Spiels—wie (3v3)
 - a. Spielfeld: 10mx15m (4 Cones, wie beim defensive Spiel aufstellen)
 - b. 6 S, auf 2 Seiten verteilt
 - c. S stellen sich hinter der mittlern Cone auf, LP pfeift und S müssen:
 - i. Hinter der Cone aufstellen die ZS und VS erstellen
 - ii. Defensive Seite muss verhindern, dass die offensive Seite einen Punkt machen kann
5. Organisation des Spiels—wie (alle)
 - a. 35mx20m
 - b. das Gleiche, wie oben ausführen, aber das Spiel ein wenig laufen lassen
6. 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