

## **Lektion 7**

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

Material: Cones, Mannschaftsbündel, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen—Länge des Spielfelds joggen und in den Ecken eine Übung machen (push-ups—10x, sit-ups—20x, Ausfallschritt—10x pro Bein, 5x Burpees)
2. 10 Passspiel
3. Burgenball
  - a. PL stellt das Spielfeld (35mx20m) auf (zwei Rechtecke 1,5mx2m auf beiden Enden des Spielfelds)
  - e. Organisation des Spiels—wie (5v5)
    - i. Spielfeld: 20mx15m
    - ii. 2 Mannschaften
    - iii. S spielen und kreieren einen Ruck, LP muss S stoppen und S zeigen, wie die Organisation des Spiels weiter laufen wird
    - iv. 10 S, auf 2 Seiten verteilt
    - v. S stellen sich hinter der mittlern Cone auf, LP pfeift und S ziehen ins Feld ein
    - vi. S vor dem Ball (links) sind die Zukunftsspieler (ZS), Spieler hinter dem Ball (rechts) sind die Vergangenheitsspieler (VS)
    - vii. Die ZS müssen den Verlauf des Spiels sichern, indem sie sich aufstellen, um den Ball fangen können
    - viii. VS bringen sich ins Spiel ein, um den Ball zu sichern, d.h. sie sind die Support-Spieler und machen einen Ruck
    - ix. LP legt den Fokus auf VS, LP stoppt das Spiel, wenn die VS nicht richtig stehen
4. Organisation des Spiels—wie (3v3)
  - f. Spielfeld: 10mx15m (4 Cones, wie beim defensive Spiel aufstellen)
  - g. 6 S, auf 2 Seiten verteilt
  - h. 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)
  - i. 35mx20m
  - j. das Gleiche, wie oben ausführen, aber das Spiel ein wenig laufen lassen
6. Cool down
  - a. Leichtes Joggen und dehnen