

## **Lektion 9**

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys einsetzen, affektives Problem abbauen, verschiedene Pässe anwenden, das Spiel organisieren können, Scrum üben

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. Nacken aufwärmen (aufm Rücken legen)
  - a. Ja/Nein zum Nacken aufwärmen
  - b. Links/Rechts zum Nacken aufwärmen
  - c. 1v1—Scrum Position
3. Repetition der Regeln des Scrum:
  - a. Wann gibt es ein Scrum? Sobald der Ball nach vorne gespielt wird
  - b. Wie viele Personen: 6, 3 pro Seite
  - c. Wer wirft den Ball ein: Der Gedrängehalb (Nummer 9), er rollt den Ball in die Mitte
  - d. Wer spielt den Ball im Scrum: der 2. Person (der Hackler), indem er seinen Fuss hebt und den Ball nach hinten spielt, sodass die Nummer 9 den Ball den anderen S zu werfen kann
  - e. Es wird kein Gedränge geben
4. Spiel (alle)
  - a. Grosses Feld (35mx40m)
  - b. S sollen das Gelernte anwenden
  - c. LP ist Schiedsrichter
  - d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball