

Lektion 10

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

Material: Cones, Mannschaftsbündel, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen—nach LPs Wahl
2. Ein kurzes Burgenball
3. Linienspiel (defensives Spiel)
 - a. LP steht vor S
 - b. S stehen in einer Linie (Schulter an Schulter)
 - c. LP hat 3 divers farbige Cones (rot=rechts, blau=links, weiss=hinten), die die LP hinten den Rücken hält
 - d. S müssen auf die Farbe des Cones reagieren (wenn LP rot aufstreckt, müssen S rechts—LP muss links)
 - e. Wenn LP „DOWN“ ausruft, müssen S ein Burpee machen und es geht weiter
4. 3 Regeln einhalten:
 - i. Platz einnehmen
 - ii.
 - iii. Gegner spiegeln
5. Ruck, was ist es?
 - a. 3 Personen sind involviert
 - b. es braucht **immer** ein Support von beiden Seiten
 - c.
6. Rucks im Spiel
 - a. Grosses Feld (35mx40m)
 - b. S sollen das Gelernte anwenden
 - c. LP ist Schiedsrichter
 - d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball