

Lektion 11

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys einsetzen, affektives Problem abbauen, verschiedene Pässe anwenden, das Spiel organisieren können, verschiedene Kicks kennen lernen und erkennen

Material: Cones, Mannschaftsbänder, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen, nach LPs Wahl
2. 10 Passspiel
3. Einführung Kicks—wann und wieso
 - a. Ankick (und Fangen des Ankicks)—Spielbeginn
 - b. Free-Kick—nach einem Penalty
 - c. Tap and go—nach einem Penalty
 - d. Restart Kick—nach einem Try
4. Kicken mit einem Partner
 - a. S stehen 2-3m entfernt von einander und probieren den Ball ihrem Partner zu kicken
 - b. S stehen 5-6m entfernt von einander und probieren den Ball ihrem Partner zu kicken
 - c. S stehen 7m entfernt von einander und probieren den Ball ihrem Partner zu kicken
5. Spiel—Kicks einbauen
 - a. Grosses Feld (35mx40m)
 - b. S sollen das Gelernte anwenden
 - c. LP ist Schiedsrichter
 - d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball

