



**Bishops School Cup**

**Grobziel:**

1. die Haupt-und Grundregeln des Rugby einer Klasse beibringen
2. das Spiel kennen zu lernen
3. Das Geübte durch ein Spiel einsetzen können

Umfang: 12-15 Lektionen

Länge einer Lektion: ca. 40-45 Min

Niveau: Oberstufen-Schüler (F/M)

Angebot: Bishops School Cup: Ein Lehrmittel, welches als Einführung dient und um die Hauptregeln des Rugbys kennen zu lernen.

**Grobkonzept**

Lektion mit Ziel	Was wird bearbeitet?	Durchführung	Hinweise und Material
<p><b>1. Lektion</b> (mit Hauptleiter)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundregeln kennenlernen</li> <li>- affektives Problem abbauen</li> </ul>	<p>Grundregeln (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punkte machen</li> <li>- Handlungsmöglichkeiten</li> <li>- Abseits</li> <li>- Tiefhalten</li> </ul>	<p>Poisons Einführungslektion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bulldogge</li> <li>2. Burgenball mit Einführung von Grundregeln (mit Kontakt)</li> <li>3. Div. Posten (2-3)                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tackling und Rucks</li> <li>b. Passen</li> </ol> </li> <li>4. Spiel mit Regeln und Geübtem</li> </ol>	<p>Diese Einführung wird durch die Hauptleitung durchgeführt. Die Grundregeln werden erstellt, sodass die LP das Feine bearbeiten muss</p> <p><b>Material:</b>                      Cones                      Rugbybälle                      Mannschaftsbündel                      Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</p>

<p><b>2. Lektion</b> (evtl. mit Hauptleiter)  - affektives Problem abbauen  - Tackling</p>	<p>Grundregeln repetieren (4)  Tackling Schritt-für-Schritt einführen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen (dynamisches Aufwärmen) (10')</li> <li>2. Nacken aufwärmen</li> <li>3. Kurzes Burgenball (dient als Repetition der letzten Lektion) (10')</li> <li>4. Tackling (15')</li> <li>5. Tackling in Gruppen (Einführung Rucks)</li> <li>6. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b>  Cones  Rugbybälle  Mannschaftsbündel  Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</p>
<p><b>3. Lektion</b> (evtl. mit Hauptleiter)  -affektives Problem abbauen  - passen aufbauen</p>	<p>Passen (wie...)  - Pop pass  - „normaler“ pass  - Spin Pass</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen (dynamisches Aufwärmen)</li> <li>2. New Zealand Star (max 10min mit Erklärung)</li> <li>3. Passen (div. Arten) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 3 Posten</li> </ol> </li> <li>4. div. Pässe ins Spiel einbringen</li> <li>5. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b>  Cones  Rugbybälle  Mannschaftsbündel  Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</p>
<p><b>4. Lektion</b>  - affektives Problem abbauen  - Passen aufbauen  - offensives Spiel kennen lernen und üben</p>	<p>Offensives Spiel</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen (dynamisches Aufwärmen)</li> <li>2. Dynamische Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leiter laufen</li> </ul> </li> <li>3. Touch Rugby</li> <li>4. Das offensive Spiel: wie? (7v7)</li> <li>5. Screen shot: (3v3)—wie?</li> <li>6. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b>  Cones  Rugbybälle  Mannschaftsbündel  Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</p>
<p><b>5. Lektion</b>  - affektives Problem abbauen  - Passen aufbauen  - defensives Spiel kennen lernen und üben</p>	<p>Defensives Spiel</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. 10 Pass-Spiel</li> <li>3. Schulter und Nacken aufwärmen</li> <li>4. Touch Rugby</li> <li>5. Das defensive Spiel: wie? (7v7)</li> <li>6. Screen shot: (3v3)—wie?</li> <li>7. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b>  Cones  Rugbybälle  Mannschaftsbündel  Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</p>

<b>6. Lektion</b> - affektives Problem abbauen - Passen aufbauen - Fokus auf die Zukunftsspieler	Organisation des Spiels (Zukunft- und Vergangenheitsspieler)	1. Aufwärmen 2. Burgenball 3. Organisation des Spiels—wie (7v7) 4. Organisation des Spiels—wie (3v3) 5. Organisation des Spiels—wie (alle) 6. Cool down	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbündel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>7. Lektion</b> - affektives Problem abbauen - Passen aufbauen - Fokus auf die Zukunftsspieler	Organisation des Spiels (Zukunft- und Vergangenheitsspieler)	1. Aufwärmen 2. Burgenball 3. Organisation des Spiels—wie (7v7) 4. Organisation des Spiels—wie (3v3) 5. Organisation des Spiels—wie (alle) 6. Cool down	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbündel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>8. Lektion</b> mit Hauptleiter - affektives Problem abbauen - Scrum üben	Vertiefung der Regeln— Scrum	1. Aufwärmen—dynamisch 2. Nacken aufwärmen a. 1v1—Scrum Position 3. 10 Passspiel 4. Scrum-Übungen a. 2v1 b. 3v3 5. Einbauen ins Spiel—wann? 6. Spiel	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbündel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>9. Lektion</b> mit Hauptleiter - affektives Problem abbauen - Scrum üben -	Vertiefung der Regeln— Scrum	1. Aufwärmen—Längenspiel 2. Nacken aufwärmen a. Ja/Nein zum Nacken aufwärmen b. Links/Rechts zum Nacken aufwärmen c. 1v1—Scrum Position 3. Spiel (alle)	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbündel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)

<b>10. Lektion</b> - affektives Problem abbauen - defensives Spiel üben - Rucks üben	Vertiefung der Regeln—Rucks und defensives Spiel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. Spiel</li> <li>3. Linienspiel, was ist es?</li> <li>4. Ruck, was ist es?</li> <li>5. Rucks im Spiel</li> <li>6. Spiel</li> </ol>	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbändel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>11. Lektion</b> - Kicken üben	Vertiefung der Regeln—Kicken	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. 10 Passspiel</li> <li>3. Einführung des Kickens <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ankick und Fangen</li> </ol> </li> <li>4. Spiel</li> </ol>	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbändel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>12. Lektion</b> - Lineouts üben	Vertiefung der Regeln—Lineouts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. Linienspiel</li> <li>3. Lineouts—wie und wann</li> <li>4. Spiel</li> </ol>	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbändel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)
<b>13. Lektion</b> - allgemeine Spielbewegungen erkennen - affektives Problem abbauen - Repetition der Regeln - die Set Pieces des Rugby Spiels erkennen und anwenden	Allgemeine Spielbewegungen—Set pieces (Scrums, Lineouts, Ankick, Penaltys)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. Spiel</li> <li>3. Repetition der Regeln</li> <li>4. Spiel</li> </ol>	<b>Mat:</b> Cones Rugbybälle Mannschaftsbändel Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)

<p><b>14. Lektion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Spielbewegungen erkennen</li> <li>affektives Problem abbauen</li> <li>- Repetition des Tackles</li> </ul>	Allgemeine Spielbewegungen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen (dynamisch und Nacken)</li> <li>2. Repetition des Tackles</li> <li>3. Übungen für Tackling</li> <li>4. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cones</li> <li>Rugbybälle</li> <li>Mannschaftsbändel</li> <li>Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</li> </ul>
<p><b>15. Lektion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Spielbewegungen erkennen</li> <li>- affektives Problem abbauen</li> <li>- Repetition des Passens</li> </ul>	Allgemeine Spielbewegungen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufwärmen</li> <li>2. Repetition der Regeln</li> <li>3. Spiel</li> </ol>	<p><b>Mat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cones</li> <li>Rugbybälle</li> <li>Mannschaftsbändel</li> <li>Zahnschutz (S sollten selber mitbringen)</li> </ul>