

Rugby s'cool – Herz-Kreislauf-Warm-up: Tschechisches Quadrat

Bei dieser Übung steht die Ballhandhabung im Fokus. Die Schülerinnen und Schüler verteilen Pässe an ihre aufmerksamen und engagierten Mitspieler und -spielerinnen.

Vier Gruppen bilden ein Quadrat, auf jeder Seite ein Team. Zwei Bälle gehen rund um das Quadrat von Hand zu Hand. Derjenige Schüler, der den Ball abgegeben hat, überquert das Spielfeld und nimmt den von seinem Gegenüber freigegebenen Platz ein.



Variationen

- Vier Bälle verwenden.
- Das Quadrat vergrössern.

Tipp: Vor Beginn angeben, an welche Stelle jeder nach der Passabgabe geht.

Ziele

- Ballhandhabung.
- Erfolgreiche Pässe an einen aufmerksamen und engagierten Kameraden.

Regeln

- Abseits: Alle Spieler, die sich auf einer Parallelen zur Grundlinie vor dem Ballträger befinden, stehen im Abseits und dürfen nicht ins Spielgeschehen eingreifen. Einem im Abseits stehenden Spieler zuzuspielen (Vorwärtspass), gilt als Fehler.
- Keine Vorwärtspässe.

Organisation

- Quadratisches Spielfeld: Seitenlänge = 0,5 Meter pro Schüler.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby, Sportlehrer; Mario Bucciarelli, Experte J+S Rugby,

NLA-Trainer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO