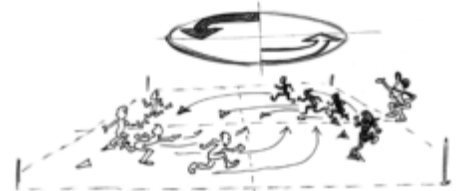


Rugby – Spiele im Team: Anarchie

Schnelles Reagieren und Rugby Erfahrungen bilden den Kern dieser Übung. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Verstehen und Anwenden der Abseits-Regel.

Zwei Teams. Die vier Spielfeldseiten bilden je ein Malfeld. Die Lehrperson sagt an, welches Team den Ball bekommt und zeigt mit einer Geste an, in welchem Malfeld es punkten muss.

In diesem Moment stellen sich die Teams je auf ihrer Spielfeldhälfte auf, damit es zu keinem Abseits kommt. Sobald die Teams aufgestellt sind, spielt die Lehrperson den Ball zu (siehe Tipp zwei).



Variation

- Countdown rascher oder weniger rasch.

Tipps:

- A Den Ball zunächst immer demselben Team zuspielen, aber jeweils das Malfeld wechseln.
- Hörbarer Countdown vor dem Einspielen des Balls («Drei, zwei, eins, Spiel!»).

Ziele

- Abseits-Regel verstehen und anwenden.
- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um zu punkten.
- Allein oder im Kollektiv Widerstand leisten, um den Gegner am Punkten zu hindern.

Regeln

- Punkten: Um zu punkten, muss der Spieler den Ball im gegnerischen Malfeld ablegen (auf oder hinter der Linie), und zwar mit seinen Händen, seinen Armen oder mit dem Oberkörper (ausser Kopf). Es braucht einen kurzen Kontakt Spieler/Ball/Boden, damit der Versuch gültig ist. Jeder Versuch trägt fünf Punkte ein. Recht auf Vorlaufen mit dem Ball in der Hand ohne jegliche technische Einschränkung (Dribble, Anzahl Schritte usw.).
- Rechte und Pflichten: Recht, dem Gegner die Stirn zu bieten und im Rahmen der Regeln in körperlichen Kontakt zu gehen. Pflicht, sich und anderen keine Schmerzen zuzufügen und sich keine Schmerzen zufügen zu lassen.
- Halten: Wird der Ballbesitzer am Boden festgehalten, muss er den Ball loslassen und

sich umgehend entfernen, um den anderen Spielern zu ermöglichen, den Ball zu ergreifen und weiterzuspielen (kein Spiel am Boden). Wird der Ballbesitzer während mindestens drei Sekunden vom Gegner gebunden, muss er den Ball ebenfalls freigeben. Diese Regel fördert den Spielfluss und «hält den Ball am Leben».

- 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.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 1 Meter pro Angreifer, Länge = 2 Meter pro Schüler.
- Drei Bälle
- Spielbänder für die Teams.

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