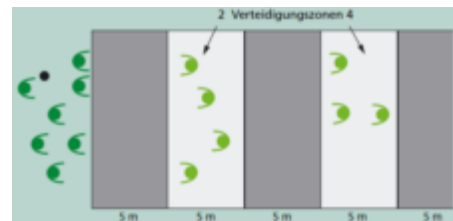


Rugby s'cool – Spiel in Kleingruppen: Überzahl

Mit dieser Übung wird das Überzahlspiel der Angreifer trainiert. Die Verteidiger dürfen dabei nur in gewissen Zonen agieren. Kooperiert das angreifende Team gut, kann effizient gepunktet werden.

Zwei Teams auf einem in fünf Zonen unterteilten Spielfeld. Die Verteidiger befinden sich in den Zonen 2 und 4. Die Angreifer sollen (gleichviele wie Verteidiger) das ganze Spielfeld durchqueren, um in der Zone 5 einen Versuch zu erzielen.



Die Verteidiger dürfen ihre Zone nicht verlassen. Rollenwechsel, sobald die Verteidiger in Ballbesitz gelangen oder nach maximal sechs Querungen.

Variation

- Zonenbreite anpassen.
- Anzahl Verteidiger pro Zone anpassen.

Tipps:

- Zunächst in den beiden Zonen eine unterschiedliche Anzahl Verteidiger einsetzen (zum Beispiel vier in Zone 2, bloss einen in Zone 4). Später in den Zonen Ausgleich schaffen (zum Beispiel drei bzw. zwei Verteidiger).
- In beiden Richtungen spielen.

Ziele

- Vorwärts spielen, um zu punkten.
- Spielfluss im Kollektiv sicherstellen.

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 = fünf aufeinanderfolgende Zonen von 5 Metern.
- Spielbänder für die Teams.

Fonte: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby, Sportlehrer; Mario Bucciarelli, Experte J+S Rugby, NLA-Trainer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO