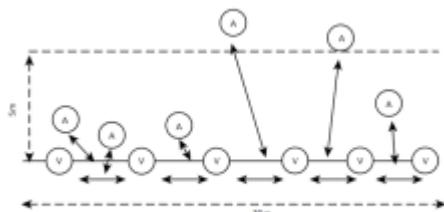


Touchrugby: Defence Zoning

Ziel dieser Übung ist es, die Einteilung der Bahnen auf die defensiven Spieler zu lernen. Die zentrale Aufgabe der Verteidigung ist es, LÖcher in der Defensive zu vermeiden. Eine gleichmässige Verteilung und gute Kommunikation sind dabei wichtig.



Sechs Verteidiger stehen auf einer 30 m langen Ziellinie. Der Touchrugby-Ball wird in diesem Spiel nicht verwendet.

Sechs Angreifer müssen versuchen über die Ziellinie zu gelangen ohne berührt zu werden. Jedes Mal wenn ein Angreifer es schafft über die Ziellinie zu gelangen (ohne berührt zu werden), muss er einmal in die Hände klatschen und dann auf die offensive Seite der Ziellinie zurückkehren. Das kann er so viele Male wiederholen, bis er berührt wird. Mit jedem Überqueren der Linie (und Klatschen, damit die Defensive auf ihn aufmerksam werden kann) verdient er einen Punkt.

Wenn der Angreifer durch einen Verteidiger berührt wird, muss er mindestens 5 m zurückfallen, bevor er erneut die Ziellinie überqueren darf. Die Verteidiger können auf oder hinter der Ziellinie stehen. Nach fünf Minuten wird das Spiel gestoppt und eine Bestandesaufnahme der erworbenen Punkte gemacht. Danach werden die Seiten gewechselt.

Die Verteidiger müssen nun die Angreifer daran hindern die Ziellinie zu überqueren, indem sie sie berühren. Um eine effektive Defensive zu schaffen, müssen die Verteidiger gleichmässig über die Ziellinie verteilt sein. Sie müssen auch konstant miteinander kommunizieren, um Hilfe anzufordern und das «Gleitsystem» in der Defensive zu gewährleisten.

Bemerkung: Das Gelingen der Übung hängt stark von der Zonenbreite ab. Bei zu vielen Punkten Zone schmaler machen, bei zu wenig Punkten Zone verbreitern!

Korrekte Ausführung:

- Effektive Offensive und Defensive sind nur durch gute Kommunikation möglich.
- Spieler müssen das Wäscheleine-/ Ziehorgelprinzip in der Verteidigung erlernen und anwenden können. Unsichtbare defensive Bahnen müssen diszipliniert eingehalten werden.
- Spieler der Defensive müssen das Gleitsystem in der Verteidigung anwenden können und je nach Bedarf nach links oder rechts gleiten.

Häufige Fehler:

- Die Bahnen werden in der Defensive nicht diszipliniert eingehalten; dadurch entstehen Löcher.
- Der verteidigende Fl gelspieler, der am weitesten vom Balltr ger entfernt steht und die Übersicht über das ganze Feld hat, versäumt es, die Defensive zu koordinieren.

Quelle: mobilepraxis 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO