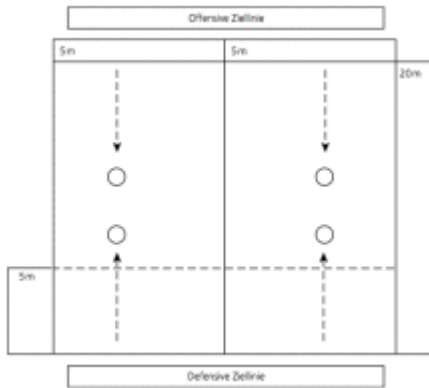


Touchrugby: Touch

Im 1 gegen 1 auf verkleinertem Feld wird in dieser Übung die Touch-Technik vertieft. Der Touch kann sowohl defensiv wie auch offensiv eingesetzt werden.



Das Feld in kleinere Felder aufteilen (10 m lang/5 m breit). 1:1 mit einem Spieler der Offensive und einem Spieler der Defensive. Der Angreifer muss versuchen den Ball mit 4 Touches über die Ziellinie der Defensive zu tragen. Damit gewinnt er. Wenn der Verteidiger dies verhindern kann, gewinnt er. Nach jedem Touch muss der Angreifer den Ball zwischen seinen Beinen auf den Boden legen (dort wo der Touch stattfand) und loslassen, bevor er ihn wieder aufheben und weiterrennen kann. Der Verteidiger muss entweder 5 m oder bis zu seiner Ziellinie zurückfallen, bevor er wieder verteidigen darf. Er muss nicht hinter seine Ziellinie zurückfallen. Der Angreifer darf sich im Feld nach allen Seiten bewegen, darf aber nicht die Seitenlinien oder seine Ziellinie übertreten.

Variationen

- Der Verteidiger muss den Touch beidhändig ausführen; damit wird es für den Angreifer einfacher, zu einem Punkt zu kommen.
- Wenn die Aufgabe für die Angreifer zu schwierig ist, Zonen entsprechend verbreitern. Zahl der Touches erhöhen/verringern.

Korrekte Ausführung:

– Wenn der Verteidiger links vom Ballträger ist, wird der Touch mit der linken Hand ausgeführt (und umgekehrt mit der rechten Hand). Der Ball wird auf der abgewandten Seite vom defensiven Spieler getragen, um einen unbeabsichtigten Ballverlust zu vermeiden. Der Ballträger muss lernen, im Rennen den Ball von einer Hand in die andere wechseln zu können.

– Touch der Offensive: Es wird angestrebt, dass der Angreifer den Touch ausführt (besser als umgekehrt). Es ist besser für die Offensive einen Touch auszuführen als den Ball unter Druck weiterzugeben (Gefahr von Ballverlust).

- Touch der Offensive: Der Angreifer muss versuchen den Verteidiger nach links/rechts zu ziehen, um Löcher in der Defensive zu provozieren. Er muss folglich auf die linke/rechte Seite des defensiven Spielers rennen und dort den Touch ausführen.
- Touch der Defensive: Der Verteidiger muss versuchen immer vor dem Ballträger zu stehen.
- 5-Meter-Regel: Der Verteidiger übt das Zurückfallen nach dem Touch/die 5-Meter-Regel.

Häufige Fehler:

- Der Ballträger hat gekreuzte Arme, während der Touch/Rollball ausgeführt wird.
- Der Verteidiger fällt nicht 5 Meter/bis zu seiner Ziellinie zurück (er ist erst dann wieder im Spiel!).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO