

Rugby: Die grosse Überquerung

In dieser Übung bahnen sich die Schülerinnen einen Weg durch die Verteidigerinnen. Wer es auf die andere Seite schafft, erhält einen Punkt. Die Verteidigerinnen versuchen dies zu verhindern.



Team A verteilt sich frei auf dem Feld. Team B versucht es zu durchqueren ohne zu Boden gebracht zu werden (oder wenn man in der Halle ist mehr als fünf Sekunden gebunden zu werden). Die Spielerin, die ohne Fall auf die andere Seite kommt, erhält einen Punkt. Wird sie zu Boden gebracht, scheidet sie aus. Einzeln oder in Gruppen.

Bemerkung: Die Partie in den gleichen Rollen mehrmals spielen, dann wechseln.

Variation

Sich auf den Knien oder auf allen Vieren (usw.) bewegen. Die Verteidigerinnen sind nummeriert. Nur die Aufgerufenen können die Gegnerin stoppen.

Quelle: mobilepraxis 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO