



J+S-Kids: Einführung Rugby - Lektion 1

Den Gegner kennenlernen - Körperkontakt

Autor

Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	10-24
Kursumgebung	Rasenplatz (Fussballfeld)
Sicherheitsaspekte	Gebrauchte Sportkleider tragen

Zielsetzungen/Lernziele

Seinen Gegner und die Rechte als Spieler kennenlernen.

Hinweise

Tor: Um ein Tor zu erzielen, muss der Spieler den Ball hinter oder auf der gegnerischen Linie mit den Händen, den Armen oder der oberen Hälfte des Körpers (ausgenommen ist der Kopf) ablegen. Der Punkt zählt nur, wenn der Spieler und der Ball den Boden berühren.

Rechte des Spielers:

- Der Spieler darf sich mit dem Ball in den Händen ohne jegliche Einschränkungen vorwärts bewegen (kein dribbeln notwendig, keine Begrenzung in der Vorwärtsbewegung).
- Es ist erlaubt, seinen Gegner zu blocken und den Körperkontakt, innerhalb der definierten Regeln, zu suchen (keine Faustschläge, kein Schwingen der Arme, etc.).
- Es ist erlaubt, den Ballträger mit Körpereinsatz (Taillengriff, am Boden festhalten), innerhalb der Regeln, zu stoppen (keine absichtliche Gefährdung des Gegners wie z.B. durch Beinstellen, Schläge, etc.).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Verliebte Mäuse: Einige Fänger versuchen, die Gegenspieler zu berühren. Sobald dies gelingt, werden die Rollen getauscht. Um sich zu schützen, können sich die Spieler zu zweit während maximal 5 Sekunden in die Arme nehmen.		Bündel
10'	Fangis mit blocken: Die Hälfte der Spieler ist Fänger und versucht, die anderen Spieler zu fangen, indem sie sie festhalten. Nach jedem Gelingen wechseln die Spieler die Rollen.		Bündel
15'	Sumo 1x1: Die Spieler stehen sich Kopf an Kopf in 2 Metern Abstand gegenüber, die Hände auf dem Boden. Auf ein Signal versuchen die Spieler, den Gegner zu fassen und ihn in seine eigene Platzhälfte zurückzustossen.	Der rollende Teppich: Die Kinder stehen sich gegenüber auf zwei Linien, jeweils eins neben dem anderen. Nach einem Kampf verschieben sich alle Kinder einen Platz nach links. Bei einer ungeraden Anzahl Spielern kann immer ein Kind am Ende der Linie eine Runde lang Pause machen. Bei einer geraden Anzahl bleibt ein Kind (am Ende der Reihe) während allen Wechsels am selben Ort stehen.	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Passen und Tor erzielen: Zwei Gruppen bewegen sich in einem vorgegebenen Feld und passen sich den Ball innerhalb der eigenen Gruppe hin und her. Auf das Signal der eigenen Farbe müssen die Spieler: 1) Tor erzielen 2) die gegnerischen Bälle erobern und Tore erzielen. Das Team, das nicht aufgerufen worden ist, versucht seine Bälle zu verteidigen.		Bündel, mindestens 1 Rugby- oder Medizinball pro Spielerpaar
15'	Ball hinter die Linie: 2 Gruppen auf einem Spielfeld (2 Mal so lang wie breit). Die angreifende Mannschaft versucht, den Ball unter Einhalten der Regeln hinter die Torlinie zu legen. Jeder gelungene Versuch zählt 5 Punkte.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zu zweit, A liegt auf dem Bauch und B massiert sanft dessen Rücken und Beine. Wechsel nach 2-3 Minuten.		