



J+S-Kids: Einführung Rugby - Lektion 8

Duell 1 gegen 1

Autor

Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau ☐ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jahre
Gruppengrösse 10-24
Kursumgebung Rasenplatz (Fussballfeld)
Sicherheitsaspekte Gebrauchte Sportkleider tragen

Zielsetzungen/Lernziele

Steigerung des individuellen Einsatzes im Kampf

Hinweise

Tor: siehe vorgängige Lektion

Rechte des Spielers: siehe vorgängige Lektion

Festhalten: siehe vorgängige Lektion

Abseitsregelung: Siehe vorgängige Lektion

Die vier grundlegenden Regeln werden in allen Übungen des Hauptteils angewendet.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Der grosse Umzug: Zwei Mannschaften. Alle bewegen sich in einem vorgegebenen Spielfeld. Auf das Signal hin ergreifen die Zügel Männer die Möbel und versuchen, diese aus dem Spielfeld herauszustossen. Die Möbel versuchen, den Zügel Männern entgegenzuhalten. Die Leiterperson definiert vorgängig die erlaubten Aktionen, (stossen, ziehen) , um die Sicherheit der Spieler gewährleisten zu können.		Bündel
10'	Sumo 1x1: Die Spieler stehen sich Kopf an Kopf in 2m Abstand gegenüber, die Hände auf dem Boden. Auf ein Signal hin versuchen die Spieler, ihren Gegner zu fassen und diesen in seine eigene Platzhälfte zurückzustossen.	Turnier: Nach jedem Kampf wählen die Kinder frei einen neuen Partner aus, mit welchem sie noch nicht gekämpft haben.	
10'	„Hoselupf“: Zwei Spieler sitzen sich gegenüber, mit den Schultern gegeneinander gelehnt und halten sich beim andern „an den Hosen“ (an der Hüfte) fest. Sie versuchen, sich gegenseitig umzustossen, um die Schultern des Gegners zu Boden zu bringen. Griffe dürfen nur unterhalb der Schultern gefasst werden.	Bemerkungen: Es ist verboten, die Beine zu benutzen, um den Gegner umzustossen. Im Umgang mit heiklen Kleidern ist es verboten, an diesen zu reissen. Die Kinder sollen sich um den Körper festhalten.	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Nahkampf: Spiel 1 gegen 1. Die Leiterperson, zwischen dem Angreifer und dem Verteidiger stehend, wirft den Ball in die Luft um diesen anschliessend dem Angreifer zuzuspielen. Sobald dieser den Ball gefangen hat, kommt der Verteidiger ins Spiel und versucht, seinen Gegner zu stoppen. Die Leiterperson kann nun auch weitere Spieler aufs Spielfeld schicken um das Spiel zu vervollständigen. Das Spiel ist beendet, sobald der Ball aus der Luft das Spielfeld (2m x 10m) verlässt oder wenn ein Faul gespielt wird.	Bemerkung: Die Leiterperson kann ein Spiel ausgleichend beeinflussen, indem sie den Ball näher oder weiter weg vom Angreifer einwirft. 	Bündel Mehrere Bälle
15'	Rugby: zwei Gruppen auf einem Spielfeld, welches zweimal so lang ist wie breit. Die angreifende Mannschaft versucht, unter Einhaltung der Regeln des Tore erzielen, der Rechte der Spieler, des Festhaltens und des Abseits, zu punkten. Jedes Tor zählt 5 Punkte.	Referenzwert für die Länge des Spielfeldes = 50cm pro Spieler. Nach einer gewissen Spielzeit kann das Spielfeld vergrössert werden, um die Aufgabe der angreifenden Mannschaft zu erschweren.	Bündel 1 Ball

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.		