

Rugby s'cool



Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Autoren: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby und Sportlehrer, Mario Bucciarelli, J+S-Experte Rugby

Redaktion: mobilesport.ch

Titelbild: Ueli Känzig, BASPO

Zeichnungen: Leo Kühne

Grafiken: Bundesamt für Sport BASPO

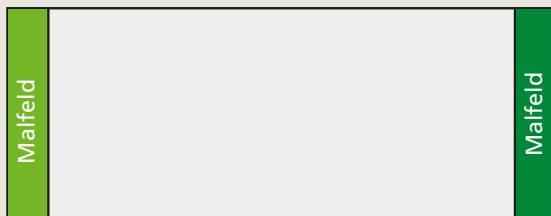
Layout: Bundesamt für Sport BASPO

Rechte und Pflichten (Sicherheitsregel)

Recht auf Vorlaufen mit dem Ball* in der Hand ohne jegliche technische Einschränkung (Dribble, Anzahl Schritte usw.). Recht, dem Gegner die Stirn zu bieten und im Rahmen der Regeln in körperlichen Kontakt zu gehen. Pflicht, sich und anderen keine Schmerzen zuzufügen und sich keine Schmerzen zufügen zu lassen.

Punkten

Um zu punkten, muss der Spieler den Ball im gegnerischen Malfeld ablegen (auf oder hinter der Linie), und zwar mit seinen Händen, seinen Armen oder mit dem Oberkörper (ausser Kopf). Es braucht einen kurzen Kontakt Spieler/Ball/Boden, damit der Versuch gültig ist. Jeder Versuch trägt fünf Punkte ein.



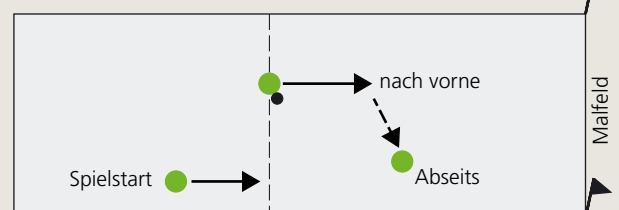
Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Halten (Sicherheitsregel)

Wird der Ballbesitzer am Boden festgehalten, muss er den Ball loslassen und sich umgehend entfernen, um den anderen Spielern zu ermöglichen, den Ball zu ergreifen und weiterzuspielen (kein Spiel am Boden). Wird der Ballbesitzer während mindestens drei Sekunden vom Gegner gebunden, muss er den Ball ebenfalls freigeben. Diese Regel fördert den Spielfluss und «hält den Ball am Leben».

Abseits (Sicherheitsregel)

Alle Spieler, die sich auf einer Parallelen zur Grundlinie vor dem Ballträger befinden, stehen im Abseits und dürfen nicht ins Spielgeschehen eingreifen. Einem im Abseits stehenden Spieler zuzuspielen (Vorwärtspass), gilt als Fehler.



*Für die Schule empfohlener Ball: Grösse 4 bis zur 6. Klasse, Grösse 5 ab der 7. Klasse.

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Verliebte Mäuse

Ein paar Katzen versuchen, die Mäuse zu fangen, und wechseln die Rolle, wenn es ihnen gelingt. Zum Schutz umarmen sich die Mäuse zu zweit während maximal fünf Sekunden.

Variationen

- Anzahl Katzen erhöhen.
- Eine Maus kann sich erst dann wieder zusammen mit demselben Schüler schützen, nachdem sie sich mit drei anderen Mäusen zusammengetan hat.



Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Entscheidungsfreiheit des Gegenübers akzeptieren, vorher seine Zustimmung zur Umarmung einholen.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: 10 x 10 Meter.
- Spielbänder für die Jäger.

Tipps

- Zu Körperkontakt/Umarmung ermutigen.
- Eine Herausforderung einbauen, um die Kontakte zu fördern: Wer wird am seltensten gefangen?

Umarmungsjagd

Die Hälfte der Schüler sind Jäger und müssen die andern fangen, indem sie sie an sich drücken. Sobald ein Fang gelingt, werden die Rollen getauscht.

Variationen

- Spielfeld verkleinern, damit es zu mehr Begegnungen kommt.
- Spielfeld vergrössern, um den Jägern die Aufgabe zu erschweren.



Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Quadratisches Spielfeld: 0,5 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Jäger.

Tipp

- Auf das Einhalten der Pflicht «keine Schmerzen zufügen» pochen, sowohl bei den Jägern als auch bei den Gejagten.

Elende Egel

Zwei Teams (Egel und Spaziergänger). Alle bewegen sich frei. Auf ein erstes Signal hin hängt sich jeder Egel an einen stillstehenden Spaziergänger. Auf ein zweites Signal hin versuchen die Spaziergänger, so schnell wie möglich aus dem Feld zu gelangen.

Variationen

- Die Egel leisten Widerstand gegen das Verlassen des Feldes.
- Mehrere Egel können sich an denselben Spaziergänger hängen.



Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: 10 × 10 Meter.
- Spielbänder für beide Teams.

Tipps

- Zunächst sollen sich die Egel bloss an die Spaziergänger hängen.
- In einer nächsten Etappe leisten die Egel Widerstand, indem sie an ihrem Spaziergänger ziehen.

Zügel männer

Zwei Teams (Zügel männer und Möbel). Alle zirkulieren. Auf ein Signal hin packen die Zügel männer die Möbel (Schüler in aufrechter Position, auf beiden Beinen gut verankert) und versuchen, sie so schnell wie möglich aus dem Feld zu stossen, ohne dass diese umfallen. Die Möbel leisten dem Stossen der Zügel männer Widerstand, ohne sich von der Stelle zu bewegen oder sich fallen zu lassen. Ein einmal aus dem Feld gedrängtes Möbel kommt nicht ins Spiel zurück.

Variation

- Die Möbel sind auf allen vieren.



Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: 10 × 10 Meter.
- Spielbänder für beide Teams.

Tipps

- Darauf achten, dass die Regel «nicht oberhalb der Schultern packen, erst fassen, dann stossen» beachtet wird.
- Darauf achten, dass sich die Zügel männer mit geradem Rücken hinstellen.

Verfolgungsjagd

Ein Viertel der Schüler sind Jäger; sie müssen ihre Kameraden fangen und sie an sich drücken. Der gefasste Schüler verlässt das Feld, absolviert während 30 Sekunden eine vorgegebene Übung und kommt dann ins Spiel zurück. Die Jäger versuchen, alle Schüler zu eliminieren.

Variation

- Die Anzahl der Jäger erhöhen oder reduzieren.



Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 0,5 Meter pro Schüler, Länge = 1 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Jäger.
- Auswechseln der Jäger nach maximal zwei Minuten.

Tipp

- Warm-up für die Gelenke oder Kräftigungsübungen vorsehen.

Tschechisches Quadrat

Vier Gruppen bilden ein Quadrat, auf jeder Seite ein Team. Zwei Bälle gehen rund um das Quadrat von Hand zu Hand. Derjenige Schüler, der den Ball abgegeben hat, überquert das Spielfeld und nimmt den von seinem Gegenüber freigegebenen Platz ein.

Variationen

- Vier Bälle verwenden.
- Das Quadrat vergrössern.



Ziele

- Ballhandhabung.
- Erfolgreiche Pässe an einen aufmerksamen und engagierten Kameraden.

Regeln

- Abseits
- Keine Vorwärtspässe.

Organisation

- Quadratisches Spielfeld: Seitenlänge = 0,5 Meter pro Schüler.

Tipp

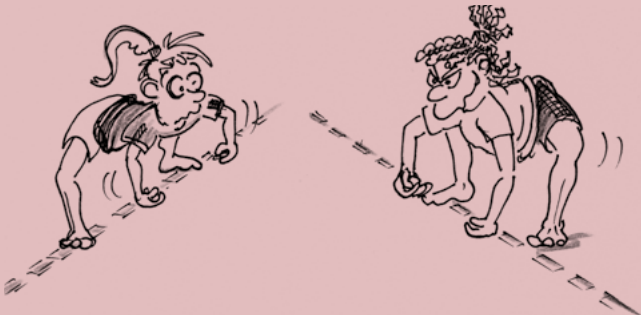
- Vor Beginn angeben, an welche Stelle jeder nach der Passabgabe geht.

Sumo

Zwei Schüler stehen sich in zwei Metern Abstand gegenüber und stützen sich mit den Händen am Boden ab. Auf ein Signal hin packen sie ihren Gegner um den Leib und versuchen, ihn auf seine Startlinie zurückzustossen.

Variation

- Der Sieger der ersten Runde spielt das Rückspiel mit verbundenen Augen.



Ziel

- Den Gegner akzeptieren und respektieren, indem man ihn um den Leib packt.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Förderband: Die Zweiergruppen stellen sich eine neben der andern in einer Reihe auf. Nach einem Zweikampf verschiebt sich jeder Schüler um eine Position nach links. Bei ungerader Schülerzahl setzt ein Schüler am Ende der Reihe einmal aus. Bei gerader Schülerzahl bleibt ein bestimmter Schüler (am Ende der Reihe) bei allen Positionswechseln an seiner Stelle.

Tipps

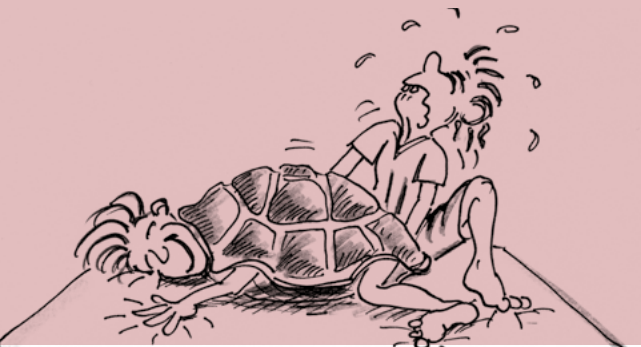
- Auf das Packen um den Leib bestehen.
- Beginn des ersten Zweikampfs anstossen und einen oder mehrere zusätzliche Kämpfe zulassen, wobei die Schüler selbst den Startschuss geben.

Schildkröte

Zu zweit. Ein Schüler im Vierfüßlerstand ist die Schildkröte und muss versuchen, so lange wie möglich auf allen vieren zu bleiben. Der Angreifer versucht, die Schildkröte so schnell wie möglich auf den Rücken zu drehen. Sie darf sich nicht mit den Händen am Boden oder an der Matte festhalten.

Variation

- Der Angreifer steht aufrecht hinter seiner Schildkröte und muss sie auf den Rücken drehen, bevor sie ein bestimmtes Ziel erreicht hat.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner auf den Rücken drehen.
- Widerstand leisten.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Die Zweiergruppen stellen sich kreisförmig auf. Nach zwei Kämpfen verschieben sich die Schüler im Kreisinnern um einen Platz nach rechts.
- Nach jedem Zweikampf Rollen wechseln.

Tipp

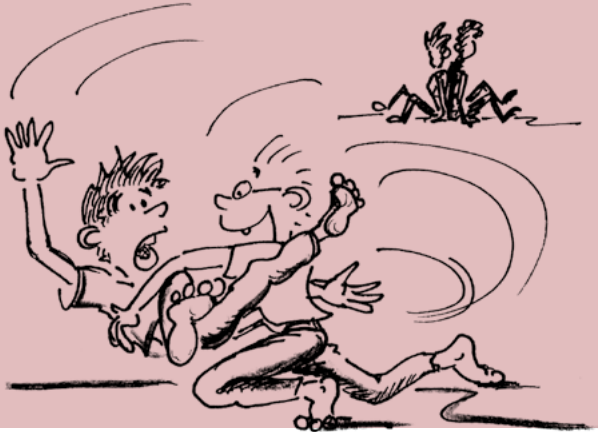
- Zweikämpfe für die erste und zweite Runde auf 30 Sekunden beschränken, für die dritte Runde auf 20 Sekunden.

Auf den Knien kämpfen

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken, drehen sich auf ein Signal hin auf die Knie und versuchen, sich gegenseitig zu Fall zu bringen sowie die Schultern des Gegners auf den Boden zu drücken. Das Spiel stoppt erst beim Erklingen des Signals (Halten des Gegners am Boden).

Variation

- Nach dem Signal und sobald sie einander gepackt haben können die Schüler aufstehen.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner zu Fall bringen und ihn am Boden halten.
- In der Situation als «Besiegter» weiterrufen.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers (Schwergewicht auf dem Anpacken unterhalb der Schultern).

Organisation

- Die Zweiergruppen stellen sich kreisförmig auf. Nach jedem Kampf verschieben sich die Schüler im Kreisinnern um einen Platz nach rechts, bis sie alle Positionen durchgespielt haben.

Tipp

- Zweikämpfe auf 30 Sekunden beschränken.

Dreieck

Zu dritt im Dreieck aufgestellt werfen sich die Schüler den Ball zu. Beim Signal «Spiel!» versuchen die beiden Schüler ohne Ball, diesen dem Kameraden abzunehmen, der ihn hält. Punkte zählen für jeden Spieler, der den Ball behalten oder abnehmen kann.

Variation

- Beim zusätzlichen Signal «Punkten!» versuchen die Schüler einen Treffer für sich zu erzielen, und zwar hinter einer für jeden Schüler separat festgelegten Linie.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Im Ballbesitz bleiben oder den Ball erobern.
- Punkten.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.

Organisation

- Spielfeld: 5 x 5 Meter.
- Vier Schüler pro Spielfeld: drei Spieler und ein Schiedsrichter.
- Dauer maximal 30 Sekunden.

Tipp

- Eine Rangliste erstellen und die Gruppen aufgrund der Resultate neu zusammenstellen.

Räuber und Gendarm

Zwei Zweiergruppen (Räuber und Gendarm) mit einem einzigen Ball. Beim Signal «Pass!» spielen sich die vier Schüler den Ball zu. Beim Signal «Spiel!» behält die Zweiergruppe im Ballbesitz den Ball (Pässe verboten!), die Gegner versuchen, den beiden den Ball abzunehmen.

Variationen

- Signal «Punkten!» hinzufügen: Die Spieler müssen hinter der gegnerischen Linie einen Treffer erzielen.
- Wie in der ersten Variation, aber Pässe zulassen.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Im Ballbesitz bleiben oder in Ballbesitz gelangen.
- Punkten (Variation).

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Punkten (Variation).

Organisation

- Spielfelder mit Matten oder Markierkegeln abgrenzen.
- Spielbänder für die Zweiergruppen.

Tipps

- Ruhe verlangen, damit alle die Signale hören können.
- Ein zu Boden gefallener Ball (Fehlpass) unterbricht das Spiel.

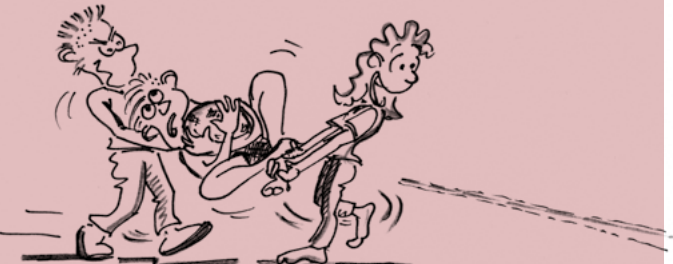
Passen und Punkten

Zwei Gruppen (A und B); die Schüler von B halten sich ausserhalb des Spielfelds auf, die Schüler von A zirkulieren auf dem Feld und spielen sich Pässe zu. Beim Signal müssen sie:

- (A) stehen bleiben und ihre Bälle verteidigen.
- (B) dem Gegner die Bälle abnehmen und hinter einer festgelegten Linie des Spielfelds einen Treffer erzielen.

Variationen

- Anzahl Bälle reduzieren.
- Zeitraum festlegen, während dem die Schüler von A einander Pässe zuspielen. Fällt der Ball zu Boden, gibt es einen Punkt für den Gegner.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Ball abnehmen.
- In Ballbesitz bleiben.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Punkten.

Organisation

- Spielfeld: 10 × 10 Meter.
- Spielbänder für die Teams.
- Ein Ball auf zwei Spieler der Gruppe A.

Tipp

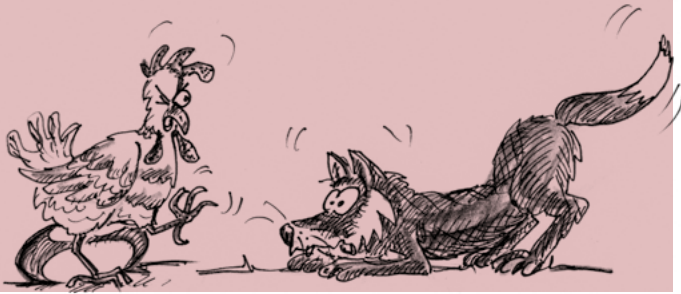
- Zeitspanne zum Punkten festlegen (maximal 60 Sekunden).

Henne und Fuchs

Zu zweit. Eine Henne schützt ihr Ei (Ball) im Nest (Markierkegel oder Matte) mit Körper und Flügeln (Arme angewinkelt, Hände unter den Achselhöhlen). Beim Signal versucht der Fuchs, das Ei zu entwenden. Rollt das Ei aus dem Nest, ist es verloren.

Variationen

- Die Henne kann ihr Ei in beiden Händen halten.
- Die Henne schliesst während des ganzen Kampfes die Augen.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Ball abnehmen.
- In Ballbesitz bleiben.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Die verschiedenen Nester bezeichnen.
- Spielbänder für Füchse und Hennen.
- Ein Ball auf zwei Spieler.

Tipp

- Das Spielband «als Rucksack» umlegen, um das Packen unter den Armen zu erleichtern (Fassen des Spielbands).

Pinguinnester

Jedes Pinguinpaar hat ein Ei (Ball) in seinem Nest (Markierkegel oder Matte). Beim Signal versucht Pinguin A, die Eier aus den anderen Nestern zu rauben, während Pinguin B das gemeinsame Ei beschützt. Wer hat am Schluss des Spiels am meisten Eier?

Variation

- Die Pinguine können während des Spiels zu jedem Zeitpunkt die Rolle wechseln.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- So viele Bälle wie möglich ins Nest bringen.
- Den eigenen Ball bzw. die eigenen Bälle verteidigen.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Bälle dürfen nur aus dem Nest entwendet werden.

Organisation

- Die verschiedenen Nester bezeichnen.
- Spielbänder für die A- und die B-Spieler.

Tipp

- Zu Beginn die Nester nicht zu weit voneinander weg platzieren (Geschwindigkeit beschränken).

Grosse Querung

Zwei Teams (A und B). Die Schüler von A bewegen sich frei herum. Beim Signal gehen sie auf alle viere, greifen den Gegner an und versuchen, ihn zu Fall zu bringen (Tackling). Ertönt das Signal ein zweites Mal, versucht das an einer der Längsseiten mit am Boden haftenden Füssen aufgestellte Team B, das Spielfeld zu queren (Aufspringen verboten!), ohne von den Verteidigern zu Fall gebracht zu werden. Wer das Spielfeld queren kann, ohne zu Fall zu kommen, erhält einen Punkt.

Variationen

- Die Schüler von Team A sind in der Hocke und bewegen sich mit Froschsprüngen vorwärts.
- Die Schüler von Team B bewegen sich schnellen Schritts, bleiben aber mit den Fusssohlen am Boden.
- Die Schüler von Team B bewegen sich mit einem Ball in der Hand, um hinter der Linie zu punkten.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner packen und ihn zu Fall bringen.
- Akzeptieren, dass man selbst zu Fall kommt (ohne sich wehzutun).

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.

Organisation

- Spielfeld: 10 × 20 Meter.
- Spielbänder für die Teams.

Tipps

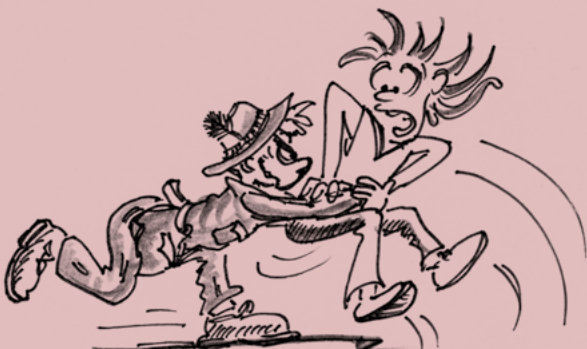
- Mehrere Runden in denselben Rollen spielen und sie dann wechseln.
- Darauf achten, dass die Spieler A ihre Gegner stossen (mit Schulter, wie beim Tackling) und nicht an ihnen reissen (Sicherheit).

Jäger-Tackler

Ein Viertel der Schüler (Jäger) muss möglichst viele Kameraden im gegebenen Zeitraum tackeln. Punkte der einzelnen Jäger zusammenzählen und Rollen wechseln.

Variation

- Für die Gejagten einen Fortbewegungsmodus festlegen (gehen, laufen mit am Boden haftenden Füssen, mit grossen Schritten gehen usw.), um sie zu bremsen.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner packen und ihn zu Fall bringen.
- Akzeptieren, dass man selbst zu Fall kommt (ohne sich wehzutun).

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.

Organisation

- Quadratisches Spielfeld: 0,5 Meter pro Schüler.
- Bei jeder Wiederaufnahme des Spiels stellen sich die Teams im 2-Meter-Abstand einander gegenüber auf.
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

- Der getackelte Schüler verlässt das Spielfeld, absolviert eine Kräftigungsübung (15–20 Sekunden) und kommt dann wieder ins Spiel.

Kochtopf

Zwei Gruppen (Köche und Kartoffeln). Die Kartoffeln befinden sich im Kochtopf (eingerollt auf dem Boden liegend oder auf den Knien). Auf ein Signal hin nehmen die Köche alle Kartoffeln so schnell wie möglich aus dem Kochtopf. Die Kartoffeln berühren sich nicht.

Variation

- Im Kochtopf befinden sich statt Kartoffeln Spaghetti, die sich von Anfang an verschlingen können.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Sich so organisieren, dass die Kartoffeln so schnell wie möglich aus der Pfanne sind.
- Sich so organisieren, um den Köchen die Aufgabe zu erschweren (Variation).

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers (Schwergewicht darauf, dass die Spieler nicht zu Boden gezogen werden).

Organisation

- Spielfeld: 10 x 10 Meter (Kochtopf).
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

- Vor Spielbeginn einen Moment Zeit zum Besprechen geben (Organisation).

Festung

Die Spieler A verteidigen die Festung mit den Kronjuwelen (Ball). Auf ein Signal hin versuchen die Spieler B, die Kronjuwelen zu erobern und sie so schnell wie möglich vom Feld zu schaffen. Die Verteidiger dürfen den Ball mit ihrem Körper decken, ihn aber nicht aufnehmen. Verlässt ein Verteidiger die Festung, scheidet er aus.

Variation

- Mit mehreren Kronjuwelen spielen.



Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Ball im Kollektiv verteidigen.
- Sich organisieren, um so rasch wie möglich in Ballbesitz zu kommen.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: 10 x 10 Meter (Festung).
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

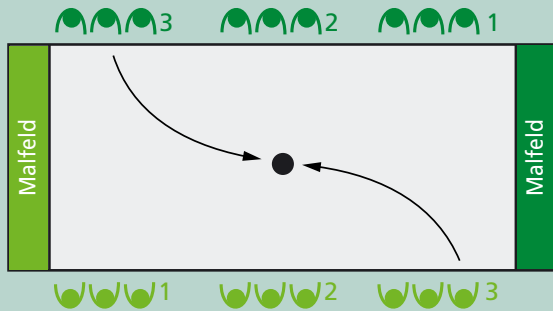
- Vor Spielbeginn einen Moment Zeit zum Besprechen geben (Organisation).

Alle gemeinsam

Gruppen von drei oder vier Schülern stehen sich gegenüber und sind nummeriert. Die aufgerufenen Gruppen gehen aufs Feld, wetteifern um den Ball (siehe Tipp 1) und versuchen, ihn ins gegnerische Malfeld zu bringen und so einen Punkt zu erzielen.

Variationen

- Gruppengrösse reduzieren.
- Den Ball zupassen, in die Luft werfen oder ihn einer Gruppe zurollen.
- Mehrere Gruppen gleichzeitig aufrufen (bei nur einem Ball).



Ziele

- Kampfgeist manifestieren.
- Punkten.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits (in einem zweiten Durchgang).

Organisation

- Spielfeld: 5 × 10 Meter.
- Spielbänder für die Teams.

Tipps

- In einem ersten Durchgang behält die Lehrperson den Ball in den Händen, bis ihn beide Gruppen gefasst haben. In der Folge kann sie den Ball einer Gruppe geben, um sie zu begünstigen (je nach Leistungsniveau der Schüler).
- Die Lehrperson kann mehrere Aktionen gleichzeitig starten (mehrere Bälle).
- Schlüsselübung zur Einführung der Abseits-Regel.

Nahkampf

Spiel 1:1. Die Lehrperson steht an der Längsseite des Spielfelds zwischen Angreifer und Verteidiger. Beim Signal betreten die Schüler das Spielfeld und die Lehrperson spielt den Ball dem Angreifer zu. Hat dieser den Ball gefangen, kann sich ihm der Verteidiger entgegenstellen. Das Spiel wird angehalten, sobald der Ball aus dem Spielfeld gelangt oder ein Fehler begangen wurde.

Variationen

- Weitere Schüler aufrufen, die das Spielfeld betreten und das Spiel ergänzen.
- Von 1:1 zu 1+2:1+2



Ziele

- Kampfgeist manifestieren.
- Punkten.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits (in einem zweiten Durchgang).

Organisation

- Spielfeld: 2 × 10 Meter.
- Spielbänder für die Teams.
- Mehrere Bälle zur Reduktion der Wartezeit zwischen den Aktionen.

Tipps

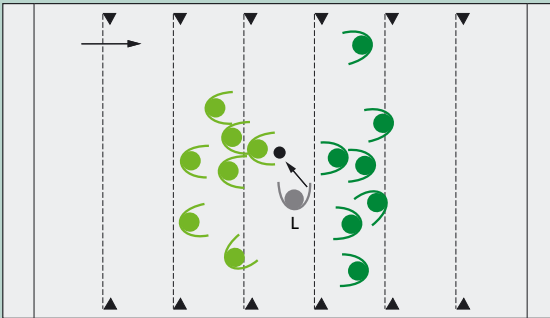
- Die Lehrperson kann das Duell ausgleichen, indem sie den Ball schneller oder langsamer und/oder ihn dem Angreifer höher oder tiefer zuspielt.
- Schlüsselübung zur Einführung der Abseits-Regel.

Zonenschlacht

Zwei Teams mit fünf oder sechs Schülern. Ein Punkt pro vorwärts erreichter Zone für die Angreifer, ein Punkt für die Verteidiger, wenn der Ballbesitzer eine Zone zurückfällt. Das Spiel beginnt in der Mitte, die Gegner haben fünf Meter Abstand voneinander. Pro Versuch gibt es fünf Punkte.

Variationen

- Ein Punkt pro zwei erreichte Zonen.
- Zonenpunkte nur für die Verteidigung.



Ziele

- Vorwärts spielen, um zu punkten.
- Vorwärts spielen, um Treffer zu verhindern.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 1 Meter pro Schüler, Länge = sieben aufeinanderfolgende Zonen von 5 Metern.
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

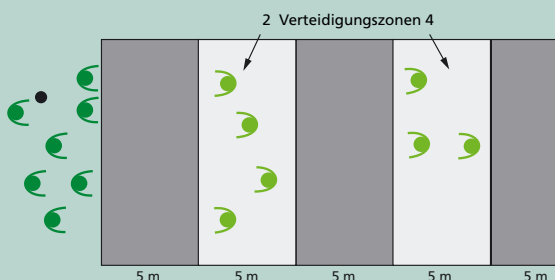
- Zu Beginn jeder Aktion (Versuch, Fehler, Wiederaufnahme des Spiels) werden die Teams beidseits der Zone aufgestellt.

Überzahl

Zwei Teams auf einem in fünf Zonen unterteilten Spielfeld. Die Verteidiger befinden sich in den Zonen 2 und 4. Die Angreifer sollen (gleich viele wie Verteidiger) das ganze Spielfeld durchqueren, um in der Zone 5 einen Versuch zu erzielen. Die Verteidiger dürfen ihre Zone nicht verlassen. Rollenwechsel, sobald die Verteidiger in Ballbesitz gelangen oder nach maximal sechs Querungen.

Variationen

- Zonenbreite anpassen.
- Anzahl Verteidiger pro Zone anpassen.



Ziele

- Vorwärts spielen, um zu punkten.
- Spielfluss im Kollektiv sicherstellen.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 1 Meter pro Angreifer, Länge = fünf aufeinanderfolgende Zonen von 5 Metern.
- Spielbänder für die Teams.

Tipps

- Zunächst in den beiden Zonen eine unterschiedliche Anzahl Verteidiger einsetzen (zum Beispiel vier in Zone 2, bloss einen in Zone 4). Später in den Zonen Ausgleich schaffen (zum Beispiel drei bzw. zwei Verteidiger).
- In beiden Richtungen spielen.

Ball hinter die Linie

Zwei Teams. Das angreifende Team versucht hinter die Mallinie zu punkten und dabei die Abseits-Regel und die Rechte der Spieler einzuhalten. Pro Versuch gibt es fünf Punkte.

Variation

- Spiel mit dem ganzen Team «Stop-and-go».



Ziel

- Punkten.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 0,5 Meter pro Schüler, Länge = 1 Meter pro Schüler.
- Bei jeder Wiederaufnahme des Spiels stehen sich die Teams im 2-Meter-Abstand gegenüber.
- Die Lehrperson spielt den Ball dem Team zu, das gepunktet hat.

Tipp

- Einen zweiten Ball zur Hand haben, um das Spiel nach Fehler oder Versuch jeweils rasch neu zu starten und die Spieldynamik zu erhalten.

Stop-and-go

Zwei Teams. Das angreifende Team versucht, hinter der Mallinie zu punkten. Die Verteidiger versuchen, den Gegner länger als drei Sekunden zu binden oder ihn zu Fall zu bringen, um in Ballbesitz zu gelangen. Zu Beginn jeder Partie und nach Fehler oder Ausspiel spielt die Lehrperson den Ball dem Team zu, das gepunktet hat.

Variation

- Spielfeld vergrössern, um lange Läufe zu ermöglichen.



Ziele

- Punkten.
- Gegner am Punkten hindern.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 0,5 Meter pro Schüler, Länge = 1 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Teams.
- Bei jeder Wiederaufnahme des Spiels werden die Teams in 3 Meter Abstand einander gegenüber aufgestellt.

Tipp

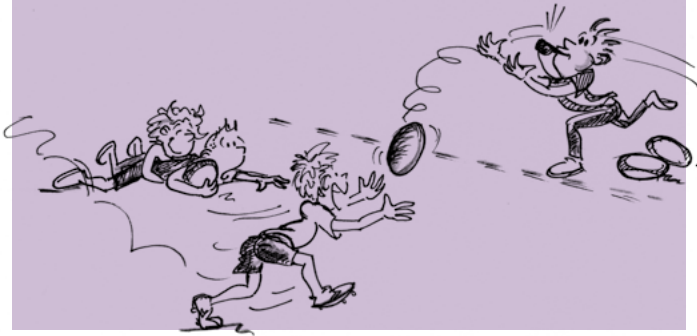
- Wenn der Spieler im Ballbesitz gebunden ist und nicht mehr vorwärtskommt, das Spiel mit einem zweiten Ball neu anstossen und so die Spieldynamik erhalten.

Zuspiel-Mauer

Zwei Teams stehen sich auf einer der Schmalseiten des Spielfelds in drei Metern Abstand gegenüber. Während der ganzen Querung greift ein Team an, das andere verteidigt. Die Lehrperson spielt den Ball einem Angreifer zu. Bei Fehler, Ballverlust oder Ausspiel spielt die Lehrperson einem freien Angreifer einen zweiten Ball zu, beim folgenden Fehler einen dritten Ball usw.

Variation

- Die Verteidiger stehen mit dem Rücken zum Gegner und drehen sich bei Spielbeginn um.



Ziele

- Das Spielfeld queren und mit möglichst wenigen Bällen punkten.
- Den Gegner daran hindern, vorwärtszukommen und zu punkten.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 1 Meter pro Schüler, Länge = 2 Meter pro Schüler.
- Drei Bälle.
- Spielbänder für die Teams.

Tipps

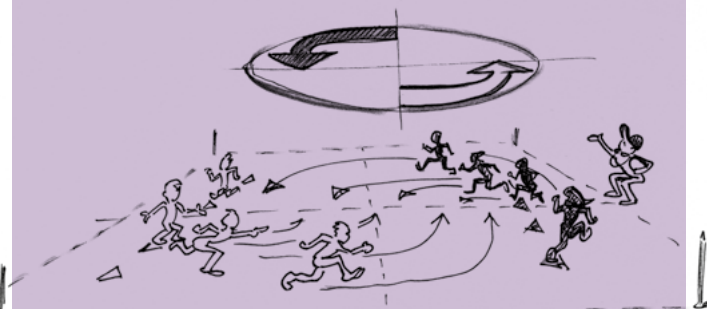
- Der Schüler, der den Fehler verschuldet, bringt seinen Ball zur Lehrperson und spielt dann weiter.
- Je ungedeckter der Schüler im Ballbesitz ist, desto besser kommt er voran.

Anarchie

Zwei Teams. Die vier Spielfeldseiten bilden je ein Malfeld. Die Lehrperson sagt an, welches Team den Ball bekommt und zeigt mit einer Geste an, in welchem Malfeld es punkten muss. In diesem Moment stellen sich die Teams je auf ihrer Spielfeldhälfte auf, damit es zu keinem Abseits kommt. Sobald die Teams aufgestellt sind, spielt die Lehrperson den Ball zu (siehe Tipp 2).

Variation

- Countdown rascher oder weniger rasch.



Ziele

- Abseits-Regel verstehen und anwenden.
- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um zu punkten.
- Allein oder im Kollektiv Widerstand leisten, um den Gegner am Punkten zu hindern.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: Breite = 0,5 Meter pro Schüler, Länge = 1 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Teams.

Tipps

- Den Ball zunächst immer demselben Team zuspielen, aber jeweils das Malfeld wechseln.
- Hörbarer Countdown vor dem Einspielen des Balls («Drei, zwei, eins, Spiel!»).

Rugby der Kleinen

Spiel 8:8.

Antritt (zu Beginn und nach einem Versuch)

- In der Spielfeldmitte, mit einem Fusskick (Drop, Halb-Volley beim Fussball).

Wiederaufnahme des Spiels

- Ball am Boden an der Stelle des Unterbruchs, bzw. dort, wo er das Spielfeld verlassen hat, Verteidigung in drei Meter Abstand. Das Spiel geht weiter, sobald der Angreifer den Ball in den Händen hält, nachdem er ihn mit dem Fuss angespielt hat.

Variation

- Spiel mit dem ganzen Team «Rugby der Grossen».



Ziele

- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um zu punkten.
- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um den Gegner am Punkten zu hindern.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: 35 x 22 Meter.
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

- Für beide Teams Ersatzspieler vorsehen, die jederzeit ins Spiel eintreten können.

Rugby der Grossen

Spiel 12 gegen 12.

Anspiel und Ankick

- mit einem Drop.

Wiederaufnahme des Spiels

- mit Gedränge 3 gegen 3 nach einem Vorwärtspass.
- mit Einwurf 3 gegen 3 nach einem Ausspiel.
- Ball am Boden an der Stelle des Unterbruchs, Verteidigung in zehn Metern Abstand. Das Spiel geht weiter, sobald der Angreifer den Ball in den Händen hält, nachdem er ihn mit dem Fuss angespielt hat.

Variation

- Gedränge 5 gegen 5 ohne Stossen und Einwurf 5 gegen 5.



Ziele

- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um zu punkten.
- Allein oder im Kollektiv vorwärtsspielen, um den Gegner am Punkten zu hindern.

Regeln

- Punkten.
- Rechte und Pflichten des Spielers.
- Halten.
- Abseits.

Organisation

- Spielfeld: 62 x 36 Meter.
- Spielbänder für die Teams.

Tipp

- Gegnerische Teams so bilden, dass beide etwa gleich stark sind (Sicherheit).



Massagetisch

Zu zweit, A liegt auf dem Bauch und B massiert sorgfältig Rücken und Beine.

Variationen

- A legt sich mit geschlossenen Augen hin und weiss nicht, wer sein Masseur ist.
- Masseur im Lauf der Übung wechseln.



Ziele

- Herunterfahren.
- Den Partner akzeptieren und respektieren.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Lautlos arbeiten.
- Nach zwei bis drei Minuten wechseln.

Tipp

- Die Partner der Masseur benennen (Variationen).

Spaghetti

Die auf dem Rücken liegenden Schüler oder Schülerinnen machen sich weich wie verkochte Spaghetti. Zwei oder drei ausgewählte Mitschüler/-innen überprüfen ihren Zustand, indem sie ihre Arme und Beine schütteln.

Variation

- Rollentausch nach dem Überprüfen des Zustands.



Ziele

- Herunterfahren, entspannen.
- Den Partner akzeptieren und respektieren.

Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

Organisation

- Lautlos arbeiten.

Tipp

- Die Spaghetti bitten, ihre Augen zu schliessen.