

Zeit / Titel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Material
15' Reorganisation	je vier Spieler durchlaufen nacheinander 3 diagonal versetzt angeordnete Quadrate, der Ball wird durch die Linie gepasst und an der Ecke abgelegt. Nach dem ablegen sollte eine schnelle Reorganisation für das folgende Quadrat stattfinden. Erst dann erfolgt der nächste Pass. usw. – Passrichtung ändern!!! Variation: passive Verteidiger einrichten Ziel: Erwärmung, schnelle Reorganisation nach Kontaktsituationen Didaktische Hinweise: Passrichtung ändern! Wenn die Übung gut funktioniert können zwei sehr passiv agierende Verteidiger in jedem Quadrat aufgestellt werden.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 10 x 10 m Quadrate ○ 4er Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 Rugbybälle ○ Markierungshütchen
5' warm up	Aufwärmen der Schultergürtel & Rumpfmuskulatur Mobilisierungs- & Lockerungsübungen kein statisches Dehnen!	Aufstellung im Kreis um den Übungsleiter	
10' Penalty	Erklärung und Demonstration der Vergehen, die einen Penalty zur Folge haben und Üben des darauf folgenden „Schiedsrichterballes“.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 35m Breit ○ Pro Spielsequenz 7 Angreifer & 7 Verteidiger. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Rugbyball ○ Markierungshütchen
50' Schulrugbyspiel	Gruppeninternes Turnier Ziel: Wettkampfvorbereitung, Generalprobe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielfeld 35m Breit x 50m Lang ○ 3 Mannschaften ○ 7 Spieler pro Mannschaft + Wechselspieler 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rugbyball ○ Markierungshütchen ○ Markierungsliebchen



Rugby
Österreich