

RL Bernard Guyénot  
Aspachstr. 17  
Uhingen-Holzhausen  
Tel: 07161-934679

RKR Helmut Rohr, M.A.  
Brunnenstr. 9  
73262 Reichenbach  
Tel/Fax: 07153-59199

## **Rugby am Anfang Übungen und Regeln**

**1) Spielerische Erwärmung.** Quadratisches Feld (ca. 10m X 10m). Zwei Mannschaften mit je 5 Spielern werfen sich den Ball zu. Man darf mit dem Ball laufen und soll ihn von unten passen. Der Gegner darf versuchen, den Ball herauszuschlagen oder zu fangen. Körperkontakt darf nicht sein. Ist ein Spieler im Seitenaus oder der Ball berührt den Boden, erhält die andere Mannschaft den Ball. Ziel: Eine Mannschaft soll so viele Ballkontakte wie möglich machen.

**2) Beim Rugby ist es das Ziel, den Ball auf oder hinter der gegnerischen Mallinie niederzulegen.** Die Gruppe stellt sich in Reihe hintereinander auf. Der erste Spieler läuft 5m und legt den Ball ab. Dieser Spieler schließt sich hinten an der Reihe wieder an. Der nächste Spieler nimmt den Ball auf und legt ihn nach 5m ab und schließt sich hinten an. Der dritte Spieler .....usw.

**3) Ein auf dem Boden liegender Spieler muss den Ball sofort loslassen.** Die Schülergruppe stellt sich hintereinander auf. Der erste Spieler läuft 5m, lässt sich auf den Boden fallen und legt den Ball nach hinten ab. Der nächste Spieler nimmt den Ball auf und springt über den am Boden liegenden Spieler, läuft 5m und lässt sich fallen. Er legt den Ball ebenfalls nach hinten ab. Der dritte Spieler nimmt den Ball auf, ...usw. Der am Boden liegende Spieler steht nachdem er übersprungen wurde auf und schließt sich hinten an.

**4) Der Ball darf nicht nach vorne gepasst werden.** Die Schülergruppe stellt sich hintereinander auf. Der erste Spieler läuft 5m, dreht sich um und passt den Ball dem nächsten Spieler zu. Dieser überläuft den ersten und dreht sich nach weitem 5m um und übergibt den Ball an die Nummer drei usw. Der Spieler der den Ball gepasst hat schließt sich hinten an.

**5) Nur ein Spieler der den Ball in Händen hat, darf festgehalten werden.** Ein Spieler kniet auf dem Boden. Ein gegnerischer Ballträger geht an ihm vorbei. Der haltende Spieler fasst den Ballträger mit einem Arm zwischen Knien und Hüfte. Er legt den Kopf eng auf das Gesäß des Ballträgers. Mit dem anderen Arm umfasst er den Ballträger von hinten. Beide Spieler gehen in engem Kontakt miteinander zu Boden. Erst wenn beide ruhig liegen wird der Haltegriff gelöst. Vorsicht: Verletzungsgefahr bei falscher technischer Ausführung (Kopf nicht hinten sondern vorne; zu frühes Loslassen).

Die Übung wird wiederholt. Der haltende Spieler steht nun auf den Füßen. Wie ein Fußballtorwart erwartet er den gegnerischen Ballträger und hält entsprechend wie oben.

Ein Spieler, der nicht in Ballbesitz ist, darf nicht gehalten werden. Beinstellen, Halten am Kopf oder Hals müssen schnell und streng geahndet werden.

### **Das erste Spiel:**

Die Spielfeldgröße hängt von der Zahl der Spieler ab. Bei 5 gegen 5 beträgt die Breite ca. 20m und die Länge ca. 30m.

Das Spiel beginnt in der Mitte. Eine Mannschaft hat den Ball vor sich auf dem Boden liegen. Die andere muss mindestens 5m in Richtung der eigenen Mallinie vom Ball entfernt sein. Ein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft berührt den Ball mit dem Fuß. Die Gegner dürfen jetzt anlaufen um den Ball zu erobern. Der Balltreter nimmt den Ball auf und passt ihn einem Mitspieler. Dieser darf nun mit dem Ball nach vorne laufen oder abgeben.

Wird der Ball nach vorne geworfen erhält die andere Mannschaft den Ball und tritt an. Der Abstand des Gegners wieder 5m. Geht der Ball oder der Ballträger in das Seitenaus gibt es ebenfalls einen kleinen Antritt bei 5m Abstand des Gegners.

Bei Foulspiel, Sperren oder Bodenspiel wird ein Straftritt zuerkannt. Abstand des Gegners 8m. Wird durch Foulspiel ein möglicher Versuch verhindert entscheidet der Schiedsrichter sofort auf Strafversuch.

Nach einem Versuch beginnt das Spiel wieder in der Mitte.

Ist ein Spieler mit der Entscheidung des Schiedsrichters nicht einverstanden, wird die Ausführung des Tritts um 5m nach vorne gelegt. Hält eine Mannschaft die geforderten Abstände nicht ein, wird der Antritt ebenfalls um 5m nach vorne gelegt.

Macht ein Spieler der Mannschaft, die eigentlich den Tritt hätte ausführen sollen einen zusätzlichen Fehler (Meckern, Foulspiel) geht der Ball an die andere Mannschaft über.

Im fortgeschrittenen Spiel wird nach einem Vorpass ein **Gedränge** und nach einem Seitenaus mit einer **Gasse** weitergespielt.