

## FACHDIDAKTIK LEHRDIPLOM SPORT

### UNTERRICHTSEINHEIT OK-RUGBY



## OK-Rugby im Sportunterricht Inhalte, Aufbau und Vorgehen

### Thema / Aufgabenstellung

OK-Rugby: korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten



### Analyse

Der Lehrplan Sport der Kanti Baden zeigt für das 12. Schuljahr (3. Klasse) bei den Trendsportarten Rugby in der Jahresplanung an. Rugby ist kein Spiel für Raufbolde und brutale Typen, wie es sich viele im Kopf vorstellen. Beim Rugby wird ohne Schutzkleidung gespielt und es kann nur die ballführende Person angegriffen werden. Für die Schule wird das OK-Rugby empfohlen, wobei OK für „ohne Körperkontakt“ steht. Die Vorteile des OK-Rugby sind:

- Leicht erlernbar
- Nur wenig Material ist erforderlich
- Einfaches Regelwerk (siehe Seite 16)
- Lehrer/in muss kein Experte in der Sportart sein
- Durch geringe technische Anforderungen (fangen, laufen mit Ball, passen und kicken) können auch schwächere Schüler/innen zu einem Erfolgserlebnis kommen.
- Auch geschickte Schüler/innen brauchen ihre Mitspieler/innen um ans Zeil zu kommen (bei Berührung muss eine Ballabgabe erfolgen) → fördert den Mannschaftsgeist
- Spiel ohne Körperkontakt verringert das Verletzungsrisiko
- Allgemeine spieltaktische Elemente (Spiel mit Hand und Fuss, Freilaufen, Unterstützung des Ballträgers, erkennen von Lücken in der gegenreischen Abwehr,...) können angeignet werden, was sich auch positiv auf andere Sportspiele auswirkt.
- (OK-)Rugby ist sehr laufintensiv und kann dadurch auch als spielerisches Ausdauertraining genutzt werden.
- OK-Rugby kann auch in der Halle gespielt werden

Probleme, die auftauchen könnten:

- Durch die Form des Balles (Rugbypille) wird das Fangen erschwert. Dies besonders, wenn der Ball suboptimal geworfen wird. Deshalb ist es wichtig das richtige Werfen des Balles sowie das Fangen zu üben.
- Durch den Fokus auf das Berühren des ballbesitzenden Spielers werden die anderen Gegner nicht gedeckt, was dem berührten Spieler einen Pass erleichtert
- Vorwärtsorientierung gewohnt von anderen Sportspielen → führt vermehrt zu Ballbesitzwechsel der Teams → in kleinen Spielen und Übungen dies üben
- Das Berühren an den Hüften kann bei Schüler/innen im Teenageralter als unangenehm empfunden werden. Deshalb wird bei dieser Altersstufe empfohlen anstatt die Hüfte den Rücken zu berühren.

OK-Rugby wird von den Schülern und Schülerinnen in der Regel ziemlich schnell erlernt. Aus diesem Grund wird diese Unterrichtseinheit über 4 Doppellektionen geplant. Diese kurze Einheit kommt auch den restlichen im Lehrplan zahlreich aufgeführten Einheiten zu Gute. Somit lässt sich OK-Rugby leicht in den Jahresplan einfügen.

Der Einfachheit halber wird nicht gleich mit allen Regeln des OK-Rugbys gespielt. Nach und nach werden weitere Regeln folgend auf die passenden Übungen hinzugefügt und dadurch schrittweise gelernt. Auch das Kicken wird erst in der zweiten Doppellektion eingeführt. Dadurch kann der Fokus in der ersten Doppellektion klar auf dem Werfen und Fangen liegen. Fast alle Spielformen können bei dieser geplanten Unterrichtseinheit auch 3:3 oder 4:4 gespielt werden. Dies zum Beispiel, wenn Schülerinnen abwesend sein sollten. Dabei ist es jedoch wichtig, dass die Spielfeldgrösse entsprechend angepasst wird. OK-Rugby an sich ist ein sehr laufintensives Spiel. Dies macht die Raumaufteilung um so wichtiger. Es kann sein, dass bei zu grossen Räumen die Schülerinnen nicht mehr gleich motiviert mitmachen wie bei den optimalen Räumen. Diese Anpassung der Räume wird auch nötig bei schlechter Witterung, wenn nämlich alles in der Dreifachturnhalle stattfindet.

In der vierten Doppellektion findet ein Spielturnier statt, welches auch gleich zur Bewertung des Spielverhaltens und der Anwendung der technischen Elemente im Spiel genutzt wird. Die Teams werden bereits in der zweiten Doppellektion gebildet, damit die Schülerinnen sich innerhalb des Teams organisieren und sich an die Spielart der Teammitglieder gewöhnen können. Das Spielturnier dauert genügend lange, damit die Lehrperson die Benotung vornehmen kann. Zusätzlich wird in derselben Lektion ein technischer Circuit durchgeführt, der ebenfalls benotet wird.



**Situativ:**

Grosser Rasenplatz draussen benutzbar während den Doppellektionen. Bei schlechter Witterung steht eine Dreifachturnhalle zur Verfügung. Mindestens 10 Rugbybälle, 20 Hütchen, Überzieher in dreiverschiedenen Farben, 10 Malstäbe und 5 Reifne sind vorhanden. Die Unterrichtseinheit findet zwischen den Frühlings- und Sommerferien statt und die Doppellektionen dauern jeweils von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr.

**Personell:**

20 Schülerinnen im 12. Schuljahr (17-20 Jahre alt). Die Klasse betreibt sehr gerne Spielsportarten und ist folglich engagiert und motiviert mit dabei. Es ist keine Rugbyexpertin in der Klasse vorhanden.

**Normativ:**

Im Sportunterricht wurde mit dieser Klasse noch nicht Rugby gespielt. Es gibt in diesem Sportspiel auch keine Vorkenntnisse aus den vorausgehenden Schuljahren bei den 20 Schülerinnen.



#### **Grobziele:**

- Die Schülerinnen können die Endform des OK-Rugby 5:5 (an Stelle von 7:7) spielen und die Regeln im Spiel anwenden.
- Die Schülerinnen können sich innerhalb eines Teams geschickt organisieren.
- Die Schülerinnen beherrschen die Wurf-, Kick- und Fangtechnik und können diese im Spiel anwenden.

#### **Lernverfahren (LV):**

- Der Lernweg wird für das Erlernen der Wurf-, Fang- und Kicktechnik strukturiert vorgegeben. Bei den speltaktischen Elementen kommt auch der offene Lernweg zum Zug.
- Im Lernweg gilt es die Techniken zuerst zu erlernen, bevor sie im Spiel angewandt werden. Eine neue Regel wird erst eingeführt, wenn die bestehenden beherrscht werden.
- Organisationsformen: Die Schülerinnen werden in allen Lektionen in kleine Teams (bis maximal 5 Schülerinnen) aufgeteilt, damit steigt die Intensität.
- Da die Schülerinnen noch keine Erfahrung mitbringen, werden das Werfen, das Fangen und das Fussspiel durch EAG gelernt. Die Schülerinnen befinden sich dabei auf den Lernstufen „Erwerben und Festigen“, sowie „Anwenden und Variieren“.
- Für das Erlernen der spielerischen Elemente wird das GAG verwendet. So kann das Spiel bald wettkampfähnlich gespielt werden.

#### **Lernkontrolle (LK):**

Die Lernkontrolle setzt sich aus zwei Teilen zusammen, wobei jeder Teil für die Schlussnote gleich viel zählt.

##### **Teil 1 (Technik):**

Circuit in weniger als 1,5 Minuten durchlaufen dabei wird auf folgende Punkte geachtet:

- Wurden die Stationen 1-10 richtig ausgeführt
- Wurftechnik und Wurf in den Lauf
- Fangtechnik (auch im Lauf)
- Kicktechnik
- Zeitlimite eingehalten

##### **Teil 2 (Taktik):**

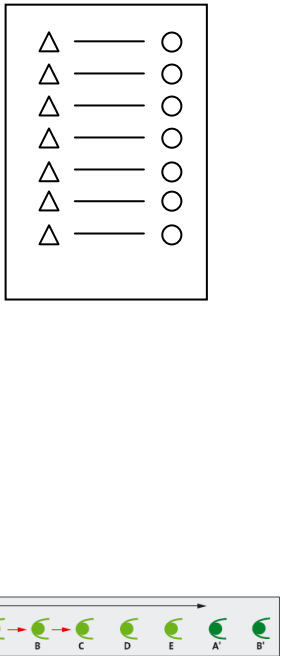
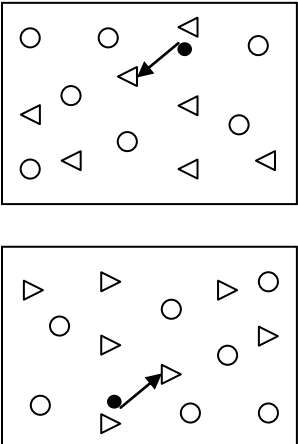
- Ausnutzung der Räume (Freilaufen, Richtiger Einsatz der technischen Elemente,...)
- Zusammenspiel im Team (Offensive, Deffensive)
- Spielübersicht
- Anwenden der Regeln im Spiel

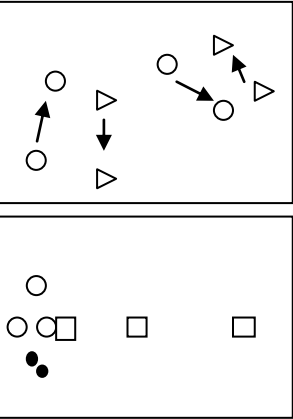
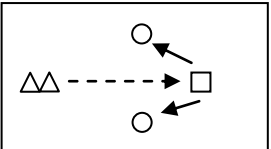

## Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

### 1. Doppellektion (Wurftechnik, Fangen, erste Regelkenntnisse)

**Feinziele:**

- Die Schülerinnen können den Rugbyball mit der richtigen Wurftechnik schön werfen und präzise Pässe geben.
- Die Schülerinnen können den Rugbyball richtig fangen.
- Die Schülerinnen kennen den ersten Regelblock (wichtigste Regeln) des Spiels.

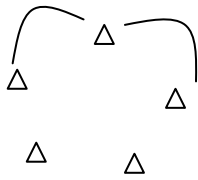
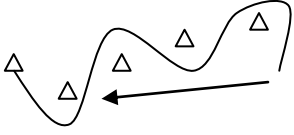
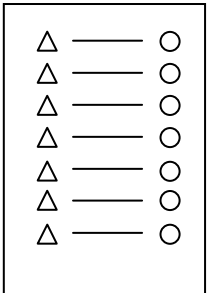
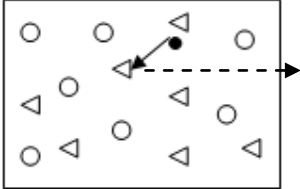
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p><b>Passen</b></p> 	<p>Aufwärmen mit verschiedenen Passformen: Die Schülerinnen stellen sich auf zwei Linien so auf, dass sie jeweils eine Partnerin vis-à-vis haben: richtige Wurftechnik zeigen und üben. Wurf von unten hoch, rechte Hand gibt Schwung und hält Ball, linke stabilisiert den Ball nur (für Linkshänder umgekehrt). Achtung: Arme sind am Schluss gestreckt!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normal werfen</li> <li>• seitlicher Wurf (linke bzw. rechte Schulter Richtung Partner)</li> <li>• Wurfhand wechseln</li> <li>• je 5 Bälle oben an Wurfasse deponieren; seitlicher Pass der Gasse entlang (rechte Seite der Gasse bzw. linke Seite der Gasse untereinander), der nächste Ball darf erst starten, wenn der vordere zu unterst (bei der letzten Schülerin) auf den Boden gelegt wurde; welche 10er Gruppe hat am schnellsten alle Bälle unten an der Gasse</li> <li>• 2-3 Mal wiederholen</li> <li>• Staffette Schwerpunkt Passspiel 2-3 Mal wiederholen</li> </ul>	<p>Mindestens 10 Rugbybälle</p>
<p><b>Schnappball</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5er Teams</li> <li>• Gespielt wird auf zwei Feldern auf dem einen Feld wird das Spiel geleitet, auf dem andern sollen sich die Schülerinnen selber organisieren</li> <li>• Regeln:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- es darf mit dem Ball gelaufen werden</li> <li>- Sobald die Ballbesitzende am Rücken berührt wird, muss sie den Ball abspielen (innerhalb von max. drei Schritten), ist sie dazu nicht in der Lage, muss sie den Ball auf den Boden legen.</li> <li>- nur die Ballbesitzende darf angegriffen werden</li> <li>- kein Körperkontakt</li> </ul> </li> <li>• Nachdem eine Mannschaft drei Punkte erzielt hat, werden die Gegner gewechselt.</li> <li>• Jedes Team spielt einmal gegen jedes andere</li> </ul>	<p>Mindestens 2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher in drei Farben (je mindestens 5 Stück)</p>

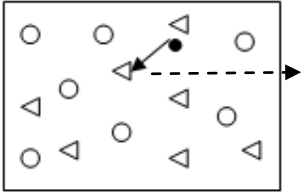
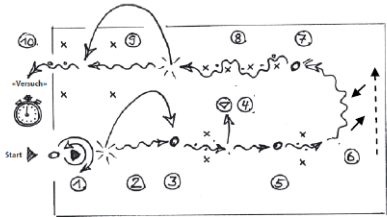

<p><b>Fangen</b></p> 	<p>Fangtechnik: Arme und Hände dem Ball entgegen strecken →  Ball zwischen den beiden Händen fangen, so dass er sofort weiter geworfen werden kann- Zu zweit einander den Rugbyball so zuwerfen, dass die andere ihn fangen kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frei auf dem Feld verteilt</li> <li>• gleich in Bewegung (Wurf in den Lauf)</li> <li>• dito, aber auf Kommando abwechselnd schneller und langsamer Rennen</li> <li>• Staffette Schwerpunkt fangen und ablegen</li> </ul>	<p>Mindestens  10  Rugbybälle</p>
<p><b>Übung mit Pass nach hinten</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen aus dem Lauf heraus</li> <li>• Je drei Pässe nach rechts und links, jede Schülerin abwechselnd</li> </ul>	<p>Mindestens  10  Rugbybälle</p> <p>Mindestens  2 Hütchen</p>
<p><b>Ball hinter die Linie</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiche Gruppen wie beim Schnappball</li> <li>• Gespielt wird auf zwei Feldern auf dem einen Feld wird das Spiel geleitet, auf dem andern sollen sich die Schülerinnen selber organisieren</li> <li>• Gleiche Regeln wie beim Schnappball mit einer neuen zusätzlich:  - ausser zur Spielerin hinter der gegnerischen Linie sind nur Pässe zur Seite oder nach hinten erlaubt</li> </ul>	<p>Mindestens  2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens  16 Hütchen</p> <p>Bündel oder  Überzieher  in drei farben  (je  mindestens  5 Stück)</p>

## 2. Doppellektion (Drop-Kick, Grubber-Kick, alle Regeln des OK-Rugby)

### Feinziele:

- Die Schülerinnen können die Stärke beim Kick richtig dosieren, damit eine Partnerin den Rugbyball fangen kann.
- Die Schülerinnen kennen den Unterschied zwischen Drop- und Grubber-Kick und können diese anwenden.
- Die Schülerinnen kennen den zweiten Regelblock des OK-Rugby und können die Regeln im Spiel anwenden.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p><b>Passen im Kreis</b></p> 	<p>Aufwärmen mit dem Anknüpfen an die letzte Doppellektion (Passen und Fangen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5er Teams</li> </ul>	<p>Mindestens 4 Rugbybälle</p>
<p><b>Menschenslalom</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiche Teams wie beim Passen im Kreis</li> <li>• Laufgeschwindigkeit nach Kommando anpassen</li> <li>• Verschiedene Laufformen in Einerkolonne</li> </ul>	<p>Mindestens 4 Rugbybälle</p>
<p><b>Kicken</b></p> 	<p>Die Schülerinnen stellen sich auf zwei Linien so auf, dass sie jeweils eine Partnerin vis-à-vis haben: richtige Kicktechnik und Abfangtechnik zeigen und üben. Auf Dosierung der Kickstärke und auf stabiles Standbein achten!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop-Kick zu Partnerin</li> <li>• Ball um Tallie (linksrum und rechtsrum) bevor Drop-Kick zu Partnerin</li> <li>• Kleiner Kick vor Körper, dann Drop-Kick zu Partnerin</li> </ul> <p>Kicktechnik vom Grubberkick vorzeigen. Abfangtechnik hier etwas anders als beim Drop-Kick → vorzeigen und üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grubberkick zu Partnerin</li> <li>• Ball um Tallie (linksrum und rechtsrum) bevor Grubber-Kick zu Partnerin</li> <li>• Kleiner Kick vor Körper, dann Grubber-Kick zu Partnerin</li> </ul>	<p>Mindestens 10 Rugbybälle</p>
<p><b>Touch- Rugby</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5er Teams</li> <li>• Gespielt wird auf zwei Feldern</li> <li>• Zum Auffrischen der letzten Doppellektion soll das Touch-Rugby zuerst ohne Kicken gespielt werden (nur kurz).</li> </ul> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- es darf gelaufen werden mit dem Ball</li> <li>- Sobald die Ballbesitzende am Rücken berührt wird, muss sie den Ball abspielen (innerhalb von max. drei Schritten), ist sie dazu nicht in der Lage, muss sie den</li> </ul>	<p>Mindestens 2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher in drei Farben (je mindestens 5</p>

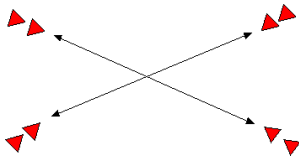
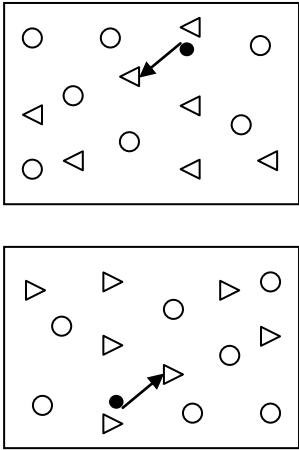
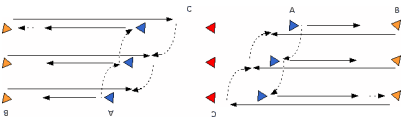
	<p>Ball auf den Boden legen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nur die Ballbesitzende darf angegriffen werden</li> <li>- kein Körperkontakt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kicken (Drop und Grubber) hinzunehmen vorerst noch ohne Abseitsregel.</li> <li>• Jede Mannschaft gegen jede spielen lassen.</li> <li>• Abseitsregel einführen → Übertritt zum definitiven OK-Rugby</li> </ul>	<p>Stück)</p>
<p><b>Teameinteilung</b></p>	<p>Die Teams werden gebildet, wie sie schliesslich bei der Turnierform in der letzten Doppellektion sein werden. Dadurch können sich die Schülerinnen innerhalb des Teams organisieren.</p> <p>Vorzugsweise sollen die Teams selbständig durch die Schülerinnen gebildet werden. Wurden die Teams aber unausgeglichen zusammengesetzt, soll die Lehrperson einige Schülerinnen austauschen.</p>	
<p><b>Technikübung (Circuit)</b></p> 	<p>Technikübung wird von der Hälfte der Klasse gemacht, während die Lehrperson mit der anderen Hälfte das OK-Rugby anschaut (siehe nächster Kasten).</p> <p>Sobald die vordere Schülerin bei Nummer 6 ist, kann nächste Schülerin starten.</p> <p>Diese Übung wird in der Lernkontrolle getestet. Hier erhalten die Schülerinnen Zeit zum Üben. Es ist auch erlaubt einzelne Posten neben dem Circuit selbständig zu üben.</p> <p>Die Schülerinnen bei Posten 4 im Reifen und bei Posten 6 beim Rennen sollen regelmässig gewechselt werden. Bei der Lernkontrolle darf die durchführende Schülerin auswählen, welche Mitschülerinnen die beiden Posten übernehmen sollen. Vorzugsweise sind die Schülerinnen aus dem selben Team.</p>	<p>Mindestens 10 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 2 Reifen</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Mindestens 4 Malstäbe</p> <p>Mindestens eine Stoppuhr</p> <p>Feldbegrenzung</p>
<p><b>OK-Rugby</b></p> 	<p>OK-Rugby wird zum ersten Mal richtig gespielt. Damit sich die Lehrperson voll auf die Spielführung konzentrieren kann, macht die Hälfte der Klasse gleichzeitig auf dem anderen Feld die Technikübung (siehe oberer Kasten).</p> <p>Alle Regeln (siehe Anhang)</p> <p>Neu hinzu kommen folgende Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anspiel</li> <li>- Out</li> <li>- Verhalten bei Regelverstoss</li> </ul> <p>Siehe Rugbyregeln im Anhang</p>	<p>Mindestens 1 Rugbyball</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher (mindestens 5 Stück)</p>

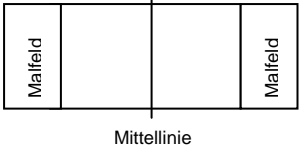
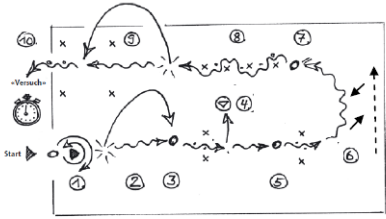


### 3. Doppellektion (Anwenden der technischen und taktischen Elemente, komplettes Regelwerk)

#### Feinziele:

- Die Schülerinnen können die verschiedenen technischen Elemente (Rennen mit Ball, Werfen und Fangen, Kicken) in den Übungen sowie im Spiel anwenden.
- Die Schülerinnen kennen die taktischen Elemente des OK-Rugbys
- Die Schülerinnen kennen alle Regeln des OK-Rugbys und können sie im Spiel anwenden.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p><b>Magisches Quadrat</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein 6er Team und zwei 7er Teams</li> <li>• Zusätzliche Übungsvarianten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuerst werfen, dann laufen ohne Ball</li> <li>- Ball der anderen Diagonale in den Lauf werfen, dann selber laufen und der Ball im Lauf fangen</li> <li>- Bis zur Mitte mit dem Ball laufen, Ball dem nächsten Mitspieler zukicken (Drop, später Grubber).</li> </ul> </li> </ul>	<p>Mindestens 6 Rugbybälle</p>
<p><b>Schnappball</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5er Teams</li> <li>• Gespielt wird auf zwei Feldern auf dem einen Feld wird das Spiel geleitet, auf dem andern sollen sich die Schülerinnen selber organisieren</li> <li>• Regeln: <ul style="list-style-type: none"> <li>- es darf mit dem Ball gelaufen werden</li> <li>- Sobald die Ballbesitzende am Rücken berührt wird, muss sie den Ball abspielen (innerhalb von max. drei Schritten), ist sie dazu nicht in der Lage, muss sie den Ball auf den Boden legen.</li> <li>- nur die Ballbesitzende darf angegriffen werden</li> <li>- kein Körperkontakt</li> </ul> </li> <li>• Nachdem eine Mannschaft drei Punkte erzielt hat, werden die Gegner gewechselt.</li> <li>• Jedes Team spielt einmal gegen jedes andere</li> </ul>	<p>Mindestens 2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher in drei Farben (je mindestens 5 Stück)</p>
<p><b>Rückpass</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An Stelle von drei in einer Linie sind immer 4 in einer Linie, so dass es gesammthaft 5 Linien gibt.</li> <li>• Zuerst mit jeweils einer wartenden Linie hinter der roten bzw. hinter der gelben Linie, später in doppelter Form (siehe nächster Punkt).</li> <li>• Die rote Linie befindet sich in der Mitte eines Feldes, die beiden gelben jeweils an der einen Stirnseite. Die beiden blauen Linien bewegen sich immer in die gleiche Richtung. So kommt die blaue Linie in der einen Hälfte zur gelben Linie und tauscht die Rolle mit dieser Linie. Auf der anderen Hälfte kommt die blaue Linie zur roten Linie und wechselt hier die Rollen.</li> </ul>	<p>Mindesten 6 Hütchen für die Feldbegrenzung und Mittellinie</p>

<p><b>OK-Rugby</b></p> 	<p>Es wird auf zwei Feldern OK-Rugby gespielt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Elemente anschauen (Defensive, Offensive, Spielzüge, ...)</li> <li>• Spieler sinnvoll auf dem Feld verteilen</li> </ul>	<p>Mindestens 2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 16 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher in drei Farben (je mindestens 5 Stück)</p>
<p><b>Technikübung (Circuit)</b></p> 	<p>Technikübung wird auf beiden Feldern gemacht, damit die Lehrperson allenfalls noch Rückmeldungen zu den einzelnen Posten geben kann.</p> <p>Sobald die vordere Schülerin bei Nummer 6 ist, kann die nächste Schülerin starten.</p> <p>Diese Übung wird in der Lernkontrolle getestet. Hier erhalten die Schülerinnen Zeit zum Üben. Es ist auch erlaubt einzelne Teile neben dem Circuit selbständig zu üben.</p> <p>Die Schülerinnen bei Posten 4 im Reifen und bei Posten 6 beim Rennen sollen regelmässig gewechselt werden. Bei der Lernkontrolle darf die durchführende Schülerin auswählen, welche Mitschülerinnen die beiden Posten übernehmen sollen. Vorzugsweise sind die Schülerinnen aus dem selben Team.</p>	<p>Mindestens 10 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 2 Reifen</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Mindestens 4 Malstäbe</p> <p>Mindestens eine Stoppuhr</p> <p>Feldbegrenzung</p>
<p><b>Fragen zu OK-Rugby und Lernkontrolle</b></p>	<p>Schülerinnen können ihre offenen fragen zum OK-Rugby und zu der bevorstehenden Lernkontrolle der Lehrperson stellen</p>	

#### 4. Doppellektion (Lernkontrollen)

Siehe Zielsetzungen Seite 4:

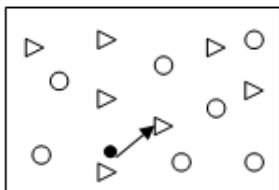
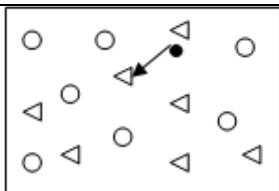
- Die Schülerinnen können die Endform des OK-Rugby 5:5 (an Stelle von 7:7) spielen und die Regeln im Spiel anwenden.
- Die Schülerinnen können sich innerhalb eines Teams geschickt organisieren.
- Die Schülerinnen beherrschen die Wurf-, Kick- und Fangtechnik und können diese im Spiel anwenden.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p><b>Fangnis mit drei Fängern</b></p>	<p>Im OK-Rugby müssen die Schülerinnen mit dem Ball wie im Fangnis auch dem Gegner ausweichen und sich möglichst nicht berühren lassen. Aus diesem Grund eignet sich dieses Aufwärmispiel gut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespielt wird auf einen OK-Rugbyfeld ohne die beiden Malfelder</li> <li>• Um die Gefangenen zu erlösen müssen zwei Schülerinnen zusammen mit den Armen einen Kreis um die Gefangene bilden.</li> <li>• Fänger nach ca. 1' wechseln</li> </ul>	<p>Feldbegrenzung (mindestens 4 Hütchen)</p>
<p><b>Technikübung (Circuit) (technische Lernkontrolle)</b></p>	<p>Technikübung wird auf einem Feld aufgebaut für die Lernkontrolle. Jeweils zwei Teams führen die Lernkontrolle durch. Zur selben Zeit machen die anderen beiden Teams auf dem anderen Feld Wurf-, Fang- und Kickübungen. Wenn alle die Technikübung absolviert haben, werden die Felder getauscht.</p> <p>Die durchführende Schülerinnen darf auswählen, welche Mitschülerinnen die beiden Posten 4 (im Reif) und 6 (geradeaus rennen) übernehmen sollen. Vorzugsweise sind die Schülerinnen aus dem selben Team.</p>	<p>Mindestens 10 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 2 Reifen</p> <p>Mindestens 8 Hütchen</p> <p>Mindestens 4 Malstäbe</p> <p>Mindestens eine Stoppuhr</p> <p>Feldbegrenzung</p>
<p><b>OK-Rugby Spielturnier (taktische Lernkontrolle)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird in den Teams gespielt, welche in der letzten Doppellektion gebildet wurden (5er Teams).</li> <li>• Es sind zwei Spielfelder gleichzeitig in Betrieb</li> <li>• Jedes Team spielt einmal gegen jedes</li> <li>• Spieldauer jeweils 7 Minuten, dazwischen 3 Minuten Pause (Zeit zum Trinken, Feldwechseln, ...)</li> </ul>	<p>Mindestens 2 Rugbybälle</p> <p>Mindestens 16 Hütchen</p> <p>Bündel oder Überzieher in drei Farben (je mindestens 5 Stück)</p>

## Stoffsammlung

### Schnappball

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>



Zwei Teams (max. 5:5) spielen gegeneinander in einem begrenzten Raum. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie im Ballbesitz sind, einander möglichst oft den Ball zuzupassen. Nach zehn hintereinander erfolgreichen Pässen erhalten sie einen Punkt und der Ball wechselt die Mannschaft. Der Gegner versucht den Ball herauszufangen oder dem Ballträger wegzunehmen. Ein Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden.

### Staffette Schwerpunkt Passspiel

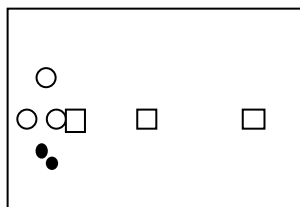
[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2007\\_27\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2007_27_d.pdf)



Jedes Team stellt sich auf einer Linie auf. Der Ball geht immer von Spielerin zu Spielerin. Sobald Spielerin A den Ball zugespielt hat, läuft sie los und stellt sich an die Spitze der Kolonne (A'). Dort erhält sie den Ball von der letzten Spielerin (E) und gibt ihn ihr zurück. So kommt der Ball zurück zu B durch fortwährendes Zuspiel. B passt dann zu C und stellt sich wieder an die Spitze (B'), usw. Das erste Team, das seine ursprüngliche Aufstellung als erste wieder eingenommen hat, ist Sieger.

### Staffette Schwerpunkt fangen und ablegen

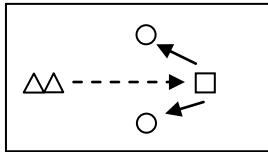
[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2007\\_27\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2007_27_d.pdf)



Die erste Schülerin läuft mit einem Ball los und legt ihn beim hintersten Hütchen ab. Nun geht sie ohne Ball zum mittleren Hütchen zurück und fängt den Ball, welchen die zweite Schülerin ihr zuwirft, legt diesen neben das Hütchen und läuft wieder zum hintersten Hütchen zurück. Dort nimmt sie den ersten Ball wieder auf und läuft wieder zum mittleren Hütchen. Nun wirft sie den Ball der zweiten Schülerin zu, nimmt den Ball vom Boden auf und läuft zurück zur Gruppe. Nach dem Handschlag kann nun die zweite Schülerin starten. Die Gruppe, welche am schnellsten die Staffette durchlaufen hat, gewinnt.

### Übung mit Pass nach hinten

Übung auf Video bei Mobilesport unter Rugbyübungen



Schülerin ( $\Delta$ ) läuft mit Ball bis zum Hütchen ( $\square$ ) und wirft den Ball nach links bzw. nach rechts hinter sich zu einer anderen dort fix stehenden Schülerin. Danach holt sie sich den Ball bei der Schülerin ab und steht wieder hinten an. Die nächste Schülerin mit Ball wirft den Ball in die andere Richtung. Nach einigen Wüfen Seite wechseln.

### Ball hinter die Linie

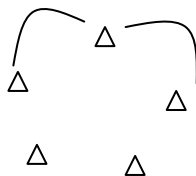
[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2007\\_27\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2007_27_d.pdf)



Zwei Teams (max. 5:5) spielen gegeneinander in einem begrenzten Raum. Hinter der Linie der Gegner (kurze Seite des Spielfeldes auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite) befindet sich je eine Spielerin des eigenen Teams. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie im Ballbesitz sind, der Spielerin hinter der gegnerischen Linie den Ball zu übergeben oder zu Passen, damit sie diesen ablegen kann. Gelingt dies, erhält das Team 5 Punkte. Kann die Spielerin hinter der Linie den Ball nicht fangen, gehört der Ball der gegnerischen Mannschaft.

### Passen im Kreis

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>



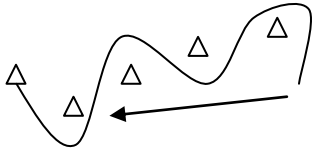
Je fünf Schülerinnen bilden einen Aussenfrontkreis und passen einen Rugbyball im Kreis aussenherum zu.

- rechtsherum
- linksherum
- dito mit zwei Bällen (Ball einholen)

Im Kreis nach innen schauen und zwei Bälle innenrum geben. Dabei wirft Schülerin A den Ball, den sie in der Hand hält auf, bekommt in dieser Zeit den Ball zugeworfen von der Schülerin links von ihr und wirft diesen gleich zur Schülerin auf ihrer rechten Seite, bevor sie ihren eigenen Ball wieder fängt. Die Schülerin rechts von ihr übernimmt nun ihre Rolle, usw. Das gleiche auch in die andere Richtung. (Übung auf Video bei Mobilesport unter Rugbyübungen)

### Menschenslalom

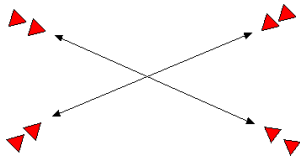
<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>



Je fünf Schülerinnen bilden zusammen eine Einerkolonne hintereinander mit genügend Abstand zum Vordermann. Die ganze Gruppe beginnt langsam zu joggen, die vorderste Schülerin bestimmt den Laufweg. Die hinterste Spielerin mit dem Ball macht einen Menschenslalom bis sie an der Spitze ist. Jetzt passt sie den Rugbyball zur hintersten Schülerin. Nun bestimmt sie die Laufrichtung. Etc.

### Magisches Quadrat

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>

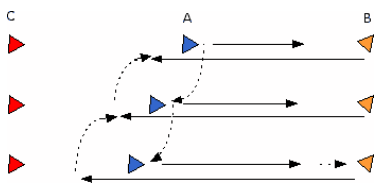


In jede Ecke eines ca. 10 x 10 m grossen Quadrates stellen sich je zwei Schülerinnen hintereinander auf. Aus jeder Ecke (zuerst nur aus zwei Ecken) läuft gleichzeitig eine Schülerin mit einem Ball über die Diagonale auf die gegenüberliegende Seite und übergibt dem nächsten Spieler den Ball. Kollisionen der Ballträger auf ihrem Laufweg sollen durch Körpertauschung, Abbremsen und Beschleunigen verhindert werden.  
Weitere Varianten:

- Laufen mit Ball
- Ball einmal um den Körper führen
- Ball mit dem Fuss führen

### Rückpass

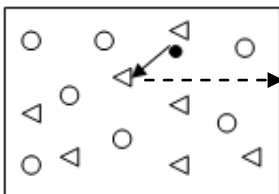
<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>



Die Schüler stellen sich zu dritt nebeneinander (ca. 2m Abstand) auf einer Linie auf (blaue Dreiecke). Der Ballträger beschleunigt und passt den Ball zum nächsten Schüler. Ohne Ball ist das Tempo zu verlangsamen. Alle Spieler ohne Ball müssen sich hinter dem Ballträger befinden. Sobald die blaue Linie bei gelb angekommen ist, startet die gelbe Linie. Dies geht so immer weiter hin und her.

### Touch Rugby

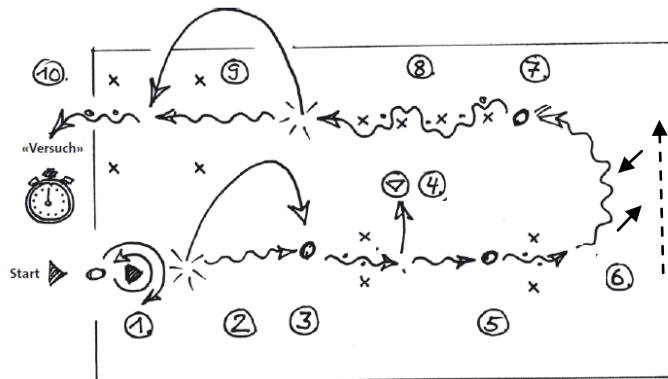
<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen47.php>



Beim Touch Rugby darf der Ball so lange getragen werden, bis der Ballträger von einem Gegner mit der Hand am Rücken berührt wird. Dann muss der Ball sofort ab gespielt werden (innerhalb von max. 3 Schritten). Nur der Ballträger darf angegriffen werden. Der Ball darf nur rückwärts gepasst werden. Kicks dürfen jedoch vorwärts gehen. Ziel ist es, den Ball hinter der Mallinie beim Gegner abzulegen (5 Punkte).

## Technikübung (Circuit)

[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2007\\_27\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2007_27_d.pdf)



- 1 Beginn mit dem Ball am Boden: Aufheben des Balles (Start Zeitnahme) und los geht's: kreisen des Balles um die Tallie (1x nach rechts, 1x nach links).
- 2 Den Ball mit dem Fuss kicken (drop) und fangen bevor er den Boden berührt.
- 3 Laufen mit dem Ball in den Händen.
- 4 Vor dem Durchgang (2 Hütchen) nach links der Spielerin im Kreis zuspielen.
- 5 Den Ball in vollem Lauf fangen.
- 6 Nach dem Durchgang (2 Hütchen) Zuspiel nach rechts zu der Spielerin, welche gerade nach vorne läuft (Achtung: Pass nur seitwärts oder rückwärts!)
- 7 Ball hinter oder neben der laufenden Spielerin annehmen.
- 8 Slalom zwischen den Malstäben mit Ball in beiden Händen.
- 9 Den Ball vorwärts kicken (Drop- oder Grubber-Kick) und ihm folgen (der Ball muss im Zielraum landen).
- 10 Den Versuch erzielen (Ball hinter der Linie niederlegen): Stopp der Zeitnahme

# OK-Rugby

Abänderung von Touchrugbyregeln auf sportunterricht.ch

## 1. Sinn und zweck des Spiels

Zwei Mannschaften mit je fünf Spielerinnen versuchen so viele Punkte wie möglich zu erzielen, indem sie den Ball tragen, passen oder treten. Wenn sie den Ball hinter der Mallinie der Gegnerinnen ablegen können, erhalten sie fünf Punkte!

## 2. Spielfeld

Das Spielfeld ist so gross wie ein Fussballfeld, es kann aber auch auf verkleinerten Feldern stattfinden.

## 3. Spielzeit

Die Spielzeit beträgt zwei mal sieben Minuten mit einer Minute Pause.

## 4. Tragen des Balls

Der Ball darf so lange getragen werden, bis die Ballträgerin von einer Gegnerin mit **der Hand am Rücken** berührt wird. Dann muss sie sofort abspielen (innerhalb von max. drei Schritten). Wenn sie dazu nicht in der Lage ist, muss sie den Ball auf den Boden legen. Nur die **Ballträgerin** darf angegriffen werden!

## 5. Passen

Der Ball darf nicht nach vorne gepasst werden. Nur Pässe zur Seite oder nach hinten sind erlaubt.

## 6. Anspiel

Die beiden Mannschaften stellen sich in den gegenüberliegenden Spielhälften auf, die Mannschaft in Ballbesitz auf der Mittellinie, die Gegnerinnen mindestens zehn Meter von der Mittellinie entfernt in der eigenen Hälfte. Kickstart: Ball ca. 10 cm nach vorne kicken, aufnehmen und sofort laufen oder abgeben.

## 7. Out

Bei einem Seitenout wird das Spiel von der Seitenoutlinie durch ein Antippen des Balles mit dem Fuss fortgesetzt (Ball ca. 10 cm nach vorne kicken, aufnehmen und sofort laufen oder abgeben). Nach einem Out im Malfeld dürfen die Angreifer fünf Meter vor der Mallinie einen Kickstart ausführen.

## 8. Fussspiel

Kicken ist nur im Rahmen kurzer Überkicks über die herannahenden Verteidiger erlaubt. In kleineren Hallen sollte es herausgenommen werden.

## 9. Abseits

Eine Spielerin ist in Abseitsposition,

- wenn sie sich vor dem Ball aufhält, den eine andere Spielerin ihrer Mannschaft zuletzt gespielt hat,
- wenn sie ins Spiel eingreift.
- wenn sie sich bei einem Kick vor der tretenden Spielerin ihrer eigenen Mannschaft aufhält.

## 10. Regelverstoss

Bei einem Regelverstoss gibt es einen Straftritt an der Stelle, wo der Verstoss stattgefunden hat. Dabei muss sich die schuldige Mannschaft 10 m weit nach hinten zurückziehen und die Angreifer setzen das Spiel durch Antippen des Balles mit dem Fuss fort (Ball ca. 10 cm nach vorne kicken, aufnehmen und sofort laufen oder abgeben).