

Konzept Unterrichtsstunde Rugby

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, dass die Schülerinnen und Schüler die Grundideen des Rugby als alternative Mannschaftssportart kennenlernen.

1. Einführung „Was ist Rugby“: (Dauer des ersten Elements: ca. 5-10 min)
Rugby war ursprünglich eine Variante des Fußballs. Der damalige „Fußball“ darf mit den Händen berührt und gepasst werden, aber nur nach hinten. Als Ball wird die „Rugby-Pille“ verwendet.
Rugby ist populär in England, Frankreich und allen Staaten der Commonwealth. Die wichtigsten Versionen sind Rugby Union und Rugby League, wobei meist Rugby Union als das „richtige“ Rugby bezeichnet wird. Im Rugby Union spielen die Nationalteams, wie zum Beispiel die Lions aus England, All Blacks aus Neuseeland und die Wallabies aus Südafrika. Rugby erfreut sich auch bei Frauen immer größerer Beliebtheit.
Ziel des Spiels ist es, den eiförmigen Ball durch Tragen, rückwärts Passen, oder Kicken hinter die gegnerische Linie zu bringen. Dies wird als ein „Try“ bezeichnet. Jeder „Try“ bringt dem Team 5 Punkte.
Rugby ist ein flüssiges und dynamisches Spiel, das nur bei Regelverstößen oder nach einem geglückten Try unterbrochen wird.
Da nur nach hinten gepasst werden darf, müssen die Spieler sich in einer Art **diagonalen Linie** anordnen und fortbewegen.
Beim **Tackling**, dem fachgerechten Stoppen des Angreifers, darf nur der ballführende Spieler am Rumpf angegriffen werden. Rugby ist kein Prügelsport, ein Tackling muss sauber erfolgen. Tackling ist dennoch relativ schwierig auszuführen und verletzungsträchtig für Laien.
Anstatt des Tacklings muss der Verteidiger beim Rugby in der Schule den Angreifer mit beiden Händen an den Hüften berühren. Der Ball muss dann sofort abgelegt oder gepasst werden.
2. Aufwärmen der Bein- und Arm-, und Schultermuskulatur. (ca. 5-10 min)
3. Einführung und Übung „Last man Standing/British Bulldogs“: (ca. 10-15 min)
Damit die Schülerinnen und Schüler das Ausweichen bzw. Tackling verinnerlichen, wird das Trainingsspiel „Last Man Standing“ gespielt, das als eine Art „Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann“ gesehen werden kann. Der Fänger fängt weitere Fänger durch die oben genannte Art des Tackling, bis keiner der Angreifer mehr übrig ist. Je nach Dauer kann diese Übung ein weiteres Mal wiederholt werden.
4. Einführung und Demonstration der Passtechnik: (5 min)
Von zentrale Bedeutung für das Rugby-Spiel ist der Spin Pass. Demonstration des Passes (Demonstration): Ball wird mit der rechten Hand senkrecht in die Luft geworfen, sodass er sich um die eigene Achse dreht. Der Rugby-Ball ist ein Rotationsellipsoid, das heißt, dass sein Flugverhalten dann stabil ist, wenn er sich dreht. Kraft/Druck und die Vorwärtsbewegung werden dadurch erzeugt, dass der Arm sich explosiv nach vorne bewegt, der Spin wird durch die Hand erzeugt. Der ausgefahrene Arm am Schluss des Wurfvorgangs zeigt die Wurfrichtung an. Zum Schluss wird die linke Hand an das vordere Drittel des Balls gelegt. Hierbei muss auf das „Fingerspitzengefühl“ geachtet werden, denn

die Hand hat vor allem eine stützende und stabilisierende Funktion. Da der Ball zur Seite fliegen soll, wird der Wurfvorgang in eine Drehbewegung eingebaut, die zusätzlich beschleunigende Wirkung hat.

5. Übungsphase zur Passtechnik:

Die Schüler stellen sich jeweils zu viert in Quadraten auf und passen den Ball im Kreis herum (je nach Fortschritt 10-15min).

Bei der zweiten Übung stellen sich drei Schüler nebeneinander auf. Der rechts außen beginnt loszulaufen, passt zu dem versetzt hinter ihm auf der Mittelbahn Laufenden, der den Ball direkt an den links außen passt, der versetzt hinter ihm läuft. Dieser sprintet dann mit dem Ball zum Ziel. Von dort startet die nächste Gruppe in die entgegengesetzte Richtung. Mit dieser Übung wird das Passen im Lauf und die Orientierung des Passes nach hinten geübt. (je nach Fortschritt 10-15 min)

6. Abschlussspiel/Anwendung des Erlernten: (20-25 min)

Zwei Teams mit acht Spielern und drei Auswechslenspielern (idealerweise pro Team nur sieben Spieler, kann je nach Gruppengröße variiert werden) spielen gegeneinander. Die Spieler dürfen die vorher erwähnten Techniken benutzen. Das Tackling besteht im Berühren der Hüften mit beiden Händen. Der Ball muss dann sofort abgepielt oder abgelegt werden. Bei Regelverstößen bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Beim „Seitenaus“ wird der Ball ca. 20 cm ins Feld leicht „hineingekickt“.

7. - Falls noch Zeit und Interesse vorhanden ist -

Einführung in das „richtige“ Tackling:

Hierzu wird eine große Fläche mit Matten ausgelegt (oder Rasenplatz). Der Verteidiger geht leicht in die Hocke, sodass sich eine Schulter auf einer Linie mit den Knien befindet. Die Arme werden leicht ausgestreckt und eine der beiden Schultern ist in einer Linie zum Laufweg des Angreifers mit Ball. Die Schulter wird nun auf dem Rumpf (am besten Unterschenkel/Hüfte) aufgesetzt, die Arme umklammern die Knie. Wichtig ist, dass der Kopf am Körper vorbeigeigt und am Geschehen „unbeteiligt“ ist, sodass es zu keiner Verletzung im Kopf- und Nackenbereich kommt. Der Verteidiger erzeugt Druck auf seine Schulter, sodass der Angreifer einen Impuls bekommt und seitlich auf die Matte fällt. Dieser Vorgang sollte sehr langsam ausgeführt werden, sodass Angreifer und Verteidiger sich langsam an das Tackling herantasten können.