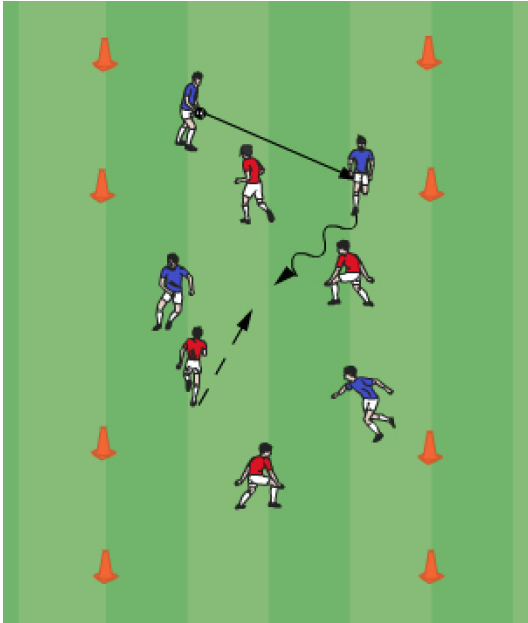


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN

RUGBY



Ablauf:

- ♦ Es wird Rugby gespielt (das Spiel bietet zur Vorbereitung auf intensive Zweikämpfe)
- ♦ Die Spieler müssen versuchen die Verteidigung zu durchbrechen und den Ball in die Endzone zu bringen
- ♦ Wird der Ballführende zu Boden gerissen, geht der Ball an die verteidigende Mannschaft
- ♦ Wird der ballführende Spieler ins Aus gedrängt, wechselt ebenfalls das Angriffsrecht
- ♦ Tacklings sind bis Brusthöhe erlaubt
- ♦ Es kann mit einem Football, Reaktionsball, Handball oder Fußball gespielt werden

Organisation:

- ♦ Ein schmales dafür aber etwas längliches Feld errichten
- ♦ An dem jeweiligen Feldende eine Zone mit Hütchen kennzeichnen
- ♦ Zwei gleich große Mannschaften einteilen

Variation:

- ♦ Wenn offensives 1gegen1 Schwerpunkt ist, das Feld entsprechend verbreitern

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN

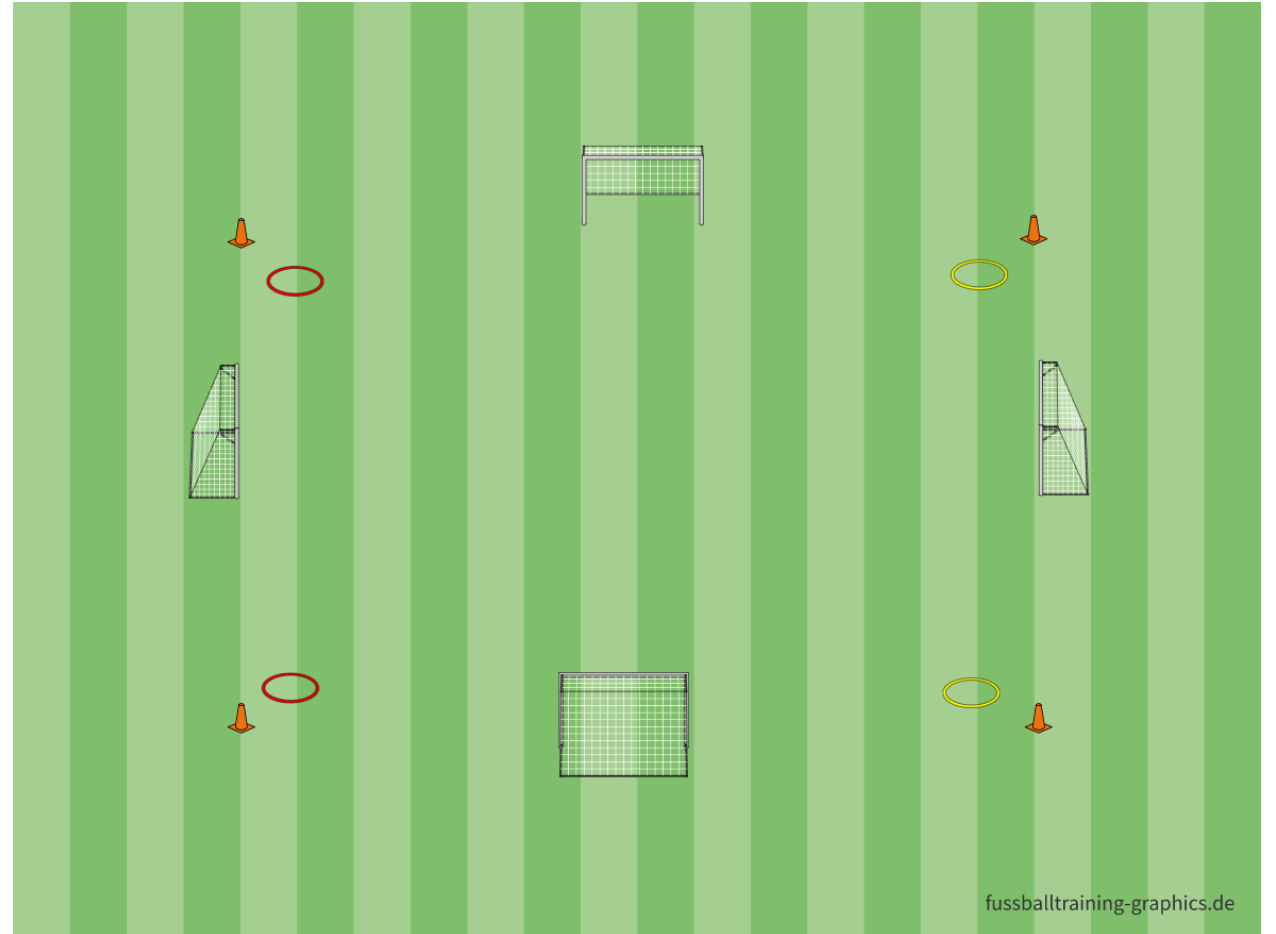
HANDBALL-FUßBALL-RUGBY

Ablauf:

- ♦ Zwischen den drei Sportarten wird, auf Kommando des Trainers, immer wieder gewechselt
- ♦ Der Wechsel wird nicht nur angesagt, sondern es wird auch der entsprechende Ball (Handball ; Fußball ; Rugby-/Football) vom Trainer ins Feld gegeben
- ♦ Handball wird auf Ballbesitz gespielt, Fußball auf jeweils zwei Tore und Rugby auf jeweils zwei Reifen

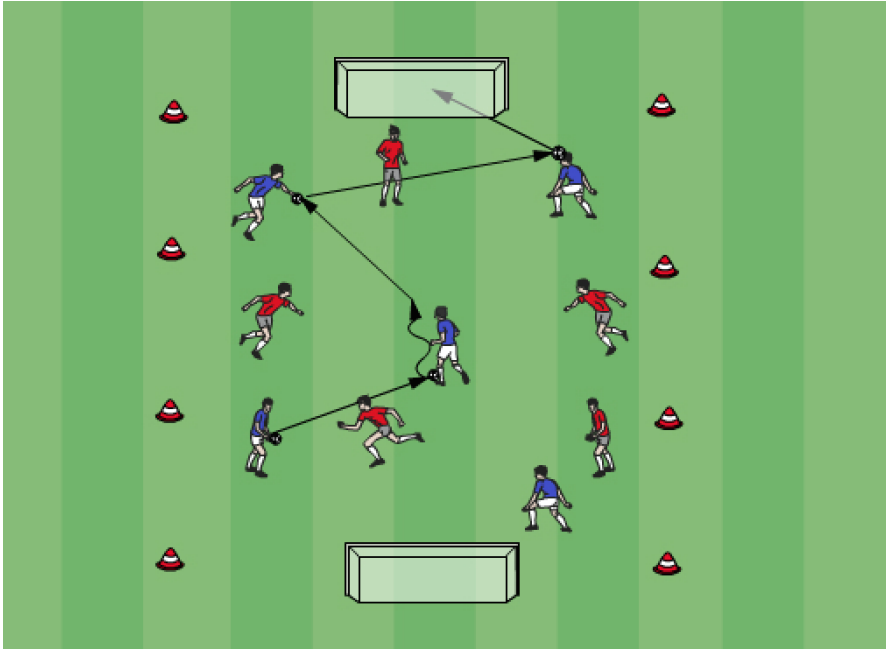
Organisation:

- ♦ Ein Feld errichten, an dessen vier Seiten jeweils ein Minitor steht. Außerdem in jede Ecke einen Reifen legen.
- ♦ Einen Hand-, Fuß- und Rugbyball bereitlegen



BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

HANDBALL ,FUßBALL, KOPFBALL.



Ablauf:

- ♦ In den beiden Endzonen vor den Toren wird Handball gespielt
- ♦ In der Mittelzone Fußball
- ♦ Torabschlüsse nur per Volley oder Kopfball
- ♦ Nur Bodenpässe oder Druckpässen in Brusthöhe
- ♦ Wird ein Ball hoch zugespielt, muss er abgeschlossen werden

Organisation:

- ♦ Das Spielfeld in drei Zonen aufteilen und zwei 5 Meter Tore aufstellen
- ♦ Zwei Teams bilden
- ♦ Keine festen Torhüter (letzter Mann hält)