

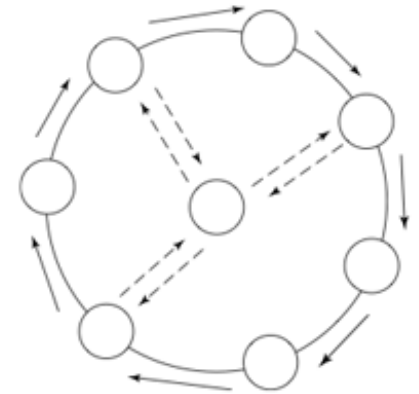
Touchrugby

Catch-and-pass

Das Weitergeben und Fangen des Balles ist ein wesentlicher Teil des Touchrugby-Spieles und muss beherrscht werden. Mit folgender Übung wird dies trainiert, indem der Coach unterschiedlich schwierige Pässe an die Schüler abgibt.

Die Spieler bilden einen Kreis um den Coach (Diameter ca. 5–6m). Auf den Pfiff des Coaches beginnen die Spieler, im Kreis langsam in einer Richtung um den Coach zu rennen.

Der Coach bleibt in der Mitte und gibt den Ball weiter an einen der Spieler im Kreis. Der Spieler muss den Ball im Rennen mit beiden Händen fangen, und nach zwei bis drei Schritten an den Coach weitergeben. Der Coach kann diese Übung nach Belieben weiterführen.



Variation

Wenn der Coach zufrieden ist, kann er einen Richtungswechsel anordnen, um das Fangen und die Weitergabe in der anderen Richtung zu üben.

schwieriger

- Um die Technik der Spieler weiter zu trainieren, kann der Coach die Geschwindigkeit des Rennens erhöhen.
- Er kann auch das Fangen und Weitergeben durch hohe und tiefe Weitergaben des Balles erschweren.
- Um den Druck zu erhöhen, können die Spieler auch aufgefordert werden ein-, zweimal in die Hände zu klatschen, bevor sie den Ball fangen.
- Der Coach bewegt sich. Die Spieler müssen sich nun zusätzlich darauf konzentrieren, den Abstand zum Coach einzuhalten.

Korrekte Ausführung

- Der Empfänger muss auf den Ball schauen, während er ihn mit beiden Händen fängt (Ballkontrolle).
- Der Ball muss im Rennen mit beiden Händen gehalten werden (damit der Ball zu jeder Zeit nach links oder nach rechts weitergegeben werden kann).
- Bei der Weitergabe muss der Ballträger den Empfänger im Sichtfeld haben und den Ball mit beiden Händen weitergeben.
- Bei Weitergabe nach links ist der Ball parallel zum Boden mit rechter Hand oben und linker Hand unten. Bei Weitergabe nach rechts umgekehrt.

Häufige Fehler

- Der Ballträger blickt bei der Weitergabe nicht auf den Empfänger.
- Der Empfänger schaut beim Fangen nicht auf den Ball.

Quelle: mobilepraxis 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Kategorien

- Inhaltsarten: Innen, Übungen, Aussen
- Sportart: Touchrugby
- Altersstufe: 8-10 jährig, 11-15 jährig, 16-20 jährig, 21-65 jährig
- Schulstufe: Primarstufe, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II Berufsschule, Sekundarstufe II Gymnasium
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden
- Leistungsmodell: Motivation, Reaktion, Koordinative Kompetenz, Emotionale Substanz, Orientierung, Taktik/Strategie, Mental-taktische Kompetenz
- Bewegungsfeld Lehrmittel Schule: Spielen
- Bewegungsgrundform: Werfen, fangen