

Touchrugby

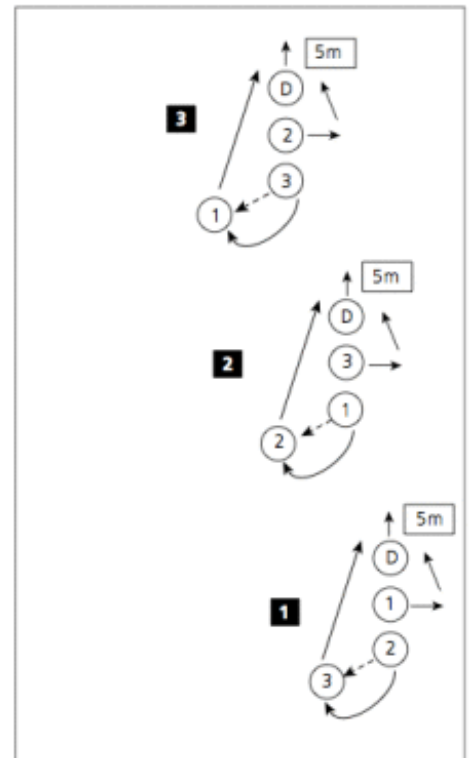
Three-man-drive

Mit dieser Übung wird das rotierende Dreieck im Angriff trainiert. Durch eine schnelle Ausführung wird versucht, den Verteidiger zu überlaufen.

Der Three-Man-Drive ist eine sehr wichtige Spielform der Offensive, die erst ausgeführt werden kann, wenn die Spieler die Grundtechniken beherrschen.

Drei Spieler der Offensive formen ein rotierendes Dreieck (im Uhrzeigersinn), wobei der Ballträger (1) zügig den Touch selber ausführt, nach dem Rollball einen Schritt weg vom Ball in Richtung der Seitenlinie macht. Er bewegt sich langsam in die Richtung des Verteidigers (D), der als nächster berührt werden wird (meistens immer der gleiche Spieler, um den Druck zu erhöhen). Der Acting Half (2) gibt den Ball an den Empfänger (3) und hinterläuft ihn, um seinerseits die Position als Empfänger einzunehmen. Der Ballträger rennt auf den gleichen Spieler der Defensive zu und führt wiederum einen Touch und Rollball aus. Spieler 1 nimmt den Ball als Acting Half auf, usw.

Der Verteidiger sollte idealerweise der 2. oder 3. Spieler von der Seitenlinie her sein. Er muss nach jedem Touch 5 m rechtwinklig zur Grundlinie zurückfallen und darf erst dann wieder verteidigen. Auf dem Feld werden zwei Bahnen geformt (50 m lang und 5 m breit). In jeder Bahn spielen ein Verteidiger und drei Angreifer. Die beiden Bahnen spielen gegeneinander, der Verteidiger gehört zum Team der Angreifer auf der anderen Bahn. Ziel der Spielform ist es mit fünf Rotationen als erstes Team die Ziellinie zu erreichen.



Variation

Übung ohne Verteidiger als Stafette durchführen. Der Acting Half und der Empfänger dürfen jeweils drei Schritte mit dem Ball laufen und müssen dann einen Rollball ausführen. Welches 3er-Team hat zuerst eine bestimmte Distanz zurückgelegt?

Korrekte Ausführung:

- Offensive: Die Rotation sollte immer in der gleichen Richtung ausgeführt werden. Der Empfänger sollte tiefer im Feld stehen als der Ballträger.
- Die Ballträger sollten darauf achten, in einem leichten Winkel zur Seitenlinie zu rennen und den Verteidiger auf der Aussenschulter zu berühren (am weitesten weg vom nächsten Empfänger).
- Der Ballträger muss den Rollball richtig ausführen und sofort einen Schritt neben die Seitenlinie machen.
- Der Acting Half sollte Ballbesitz erlangen, sobald der Rollball stattfindet und den Ball dem nächsten Empfänger weitergeben. Sofort nach der Weitergabe sollte der Acting Half in die Richtung des Empfängers rennen.
- Der Empfänger sollte sich schon bei Ballannahme nach vorne bewegen, damit er leichter Geschwindigkeit aufnehmen kann.
- Es soll darauf geachtet werden, den Touch immer beim gleichen Verteidiger auszuführen, um ihn zu

ermüden.

Häufige Fehler:

- Der Ballträger rennt nicht in einem leichten Winkel und führt den Touch nicht an der Aussenschulter aus.
- Der Ballträger führt den Touch mit gekreuzten Armen aus (der Ball ist in der Hand, welche näher beim nächsten Verteidiger ist).
- Der Ballträger führt den Rollball zu langsam aus und/ oder macht keinen Seitschritt, und/ oder macht den Seitschritt auf die falsche Seite oder in die falsche Richtung.
- Der Acting Half nimmt den Ball zu langsam auf und gibt ihn weiter ohne den Empfänger zu sehen.
- Der Acting Half rennt dem weitergegebenen Ball nicht sofort hinterher.
- Der Empfänger steht beim Fangen des Balles still. Es ist schwierig von Null auf Hundert zu beschleunigen. Die Defensive hat dann Zeit, 5m zurückzufallen und sich zu reorganisieren.

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: Konditionelle Substanz, Reaktion, Koordinative Kompetenz, Schnelligkeit, Orientierung, Taktik/Strategie, Mental-taktische Kompetenz, Rhythmisierung
- Bewegungsfeld Lehrmittel Schule: Spielen
- Bewegungsgrundform: Werfen, fangen