

Rugbyfängen

Teilnehmer: 12–24; Alter: 12–30...; Zeit: ca. 15–45min; Ort: (Kunst)rasenplatz, große Halle

Rugbyfängen ist eine friedliche Variante des klassischen Rugbys. Es entstand aus der Vermischung und Anpassung von Aspekten des Rugbys und Flag Football und ist ursprünglich für das Leichtathletiktraining konzipiert.

Regeln

Rugbyfängen ist ein lauffintensives Spiel, das sich ideal eignet, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf Touren zu bringen. Gespielt wird mit einem Rugby oder Football, der für die meisten ungewohnt sein dürfte und einen hohen Anforderungscharakter besitzt. Die Rugbyvariante eignet sich für Kinder ab 10 Jahren. Um einen flüssigen Ablauf zu ermöglichen, sollten die Sportler bereits erste Erfahrungen in anderen Ballsportarten gesammelt haben oder lauffreudig sein. Ab etwa 12/13 Jahren kann davon ausgegangen werden, dass die nötigen mannschaftstaktischen Aspekte (z. B. Freilaufen) gut umgesetzt werden können. Je nach Spielerzahl und gewünschtem Effekt kann die Spielfeldgröße stark variieren. Die Abbildung zeigt einen beispielhaften Aufbau für 16 Spieler (8 vs. 8). Je größer das Spielfeld, desto ausdauerintensiver wird das Spiel. Insbesondere die Spielfeldbreite (Seitenauslinien) sollte großzügig gewählt werden, um den Spielfluss zu verbessern. Da viele Spielzüge auf zu engem Raum kaum möglich sind, sollte auch bei einer geringen Teilnehmerzahl (s. auch „Variationsmöglichkeiten“) die Spielfeldgröße mindestens 40 x 40 Meter betragen.

Ablauf

Ziel des Spiels ist es, dass ein Spieler mit dem Spielgerät in die Endzone des Gegners läuft. Wird der ballführende Spieler berührt (wie beim Fangenspielen, nicht getackelt!), muss er sofort stehenbleiben und den Ball zu einem seiner Mitspieler nach hinten (!) passen. Er darf beim Wurf nicht behindert werden, der fliegende Ball ist aber frei. Wird der Ball auf den Boden abgewehrt oder kann der Mitspieler ihn nicht fangen, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball. Sie startet ihren Spielzug an dem Punkt, an dem der Ball den Boden berührt hat. Auch bei einem Pass nach vorne wechselt der Ballbesitz. Läuft ein Spieler mit Ball durch das gegnerische Hütchentor in die Endzone (s. Abbildung), erhält seine Mannschaft einen Punkt. Der Neustart nach einem Punkterfolg erfolgt jeweils von der eigenen Grundlinie. Darüber hinaus gelten folgende Regeln:

- In der eigenen Pufferzone (ca. 5m) darf die ballführende Mannschaft nicht angegriffen werden. Auch ein Ballverlust (z. B. durch das Nicht-Fangen eines Passes) hat in diesem Bereich keine Konsequenzen. Dies ermöglicht einen reibungslosen Spielaufbau.
- Tackeln, Stoßen, Schubsen, Schlagen etc. sind nicht erlaubt. Das Abklatschen ist nur mit der flachen Hand gestattet.
- Der Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Das Übertreten der Grundlinie links und rechts der Endzone ist nicht erlaubt und führt zum Ballbesitzwechsel.

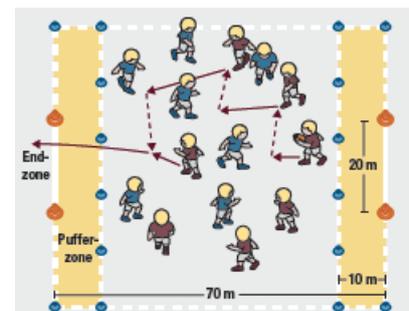
Variationsmöglichkeiten

Spielfeld verteidigen

Vier Mannschaften à drei bis fünf Spieler bilden. Zwei Teams treten gegeneinander an, die beiden anderen können am Spielfeldrand (z. B.) Stabilisierungsübungen o.Ä. durchführen. Bei einem Gegentor muss die unterlegene Mannschaft den Platz verlassen. Nach drei Minuten ohne Punkterfolg werden beide Teams ausgewechselt. Wird nur ein Team ausgewechselt, kommt die Mannschaft zum Einsatz, die länger wartet.

Sololauf

Gelingt es einem Spieler, ohne gegnerische Berührung von der eigenen Grundlinie in die gegnerische Endzone zu laufen, erhält seine Mannschaft 5 Punkte. Schafft es eine Mannschaft, ohne Ballverlust von der Grundlinie bis zur Endzone zu laufen, erhält sie drei Punkte.



© Timm Ody

Abbildung ist gemäß eigener Vorlage von der Zeitschrift *leichtathletiktraining* (philippka) erstellt worden. Kann wiederum als Vorlage für eine eigene Abbildung verwendet werden.