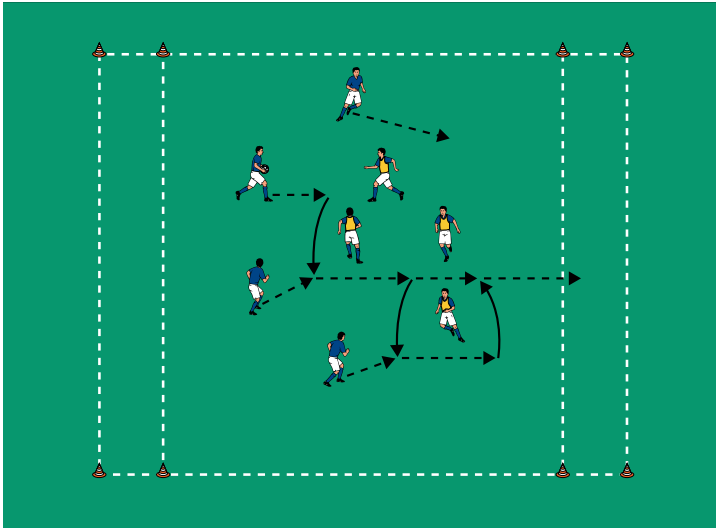


THEMA: 4 GEGEN 4 IN ALLEN FORMEN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-4-RUGBY

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Endzonen markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Rugby im 4 gegen 4.
- ▶ Die Teams versuchen, den Ball in der jeweiligen Endzone abzulegen (= 2 Punkte).
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Teams spielen auf beide Endzonen.
- ▶ Ein Schuss in die Endzone bringt 1 Punkt.
- ▶ Mit einem Reflexball spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Rugby verbessert das Zweikampfverhalten.
- ▶ Auf faire Zweikämpfe achten.
- ▶ 4 Spieler sind eine ideale Teamgröße.