



Training – Feedback

Kurs:	Einführungskurs
Ausbilder:	Marc Desmont/Marco Hinder
Ort:	Kantonsschule Hottingen Minervastrasse 14 8032 Zürich
Kontakt:	Thomas Tschupp t.tschupp@ksh.ch 076 517 90 85
Datum:	14 Mai 2012
Altersgruppe	15-16 Jahre alt

Inhalt (Marc Desmont)

Ich habe das Training folgendermassen geplant.

- Kurze Vorstellung was Rugby ist, wie es entstanden ist.
- Schnappball in zwei gleich grossen Mannschaften um sich etwas an den Ball zu gewöhnen.
- Gemeinsames Dehnen.(Wir können diesen Schritt sicher noch optimieren, indem wir Übungen entwerfen die effizienter für solche Trainings sind.)
- Ringen und einander mit den Schulter stossen. (Auf diesen Punkt müssen wir das nächste Mal eine grössere Gewichtung setzen. Die Spieler müssen sich an den Kontakt gewöhnen können.)

Das Tackling ist etwas zu kurz gekommen. Ich muss nächstes mal diesem Schritt in meiner Planung mehr berücksichtigen.

- Kurze Erklärung wie man Rugby spielt. Wichtigste Regeln. Schutz des Spielers, was darf man, was darf man nicht. Nur das Wesentliche um ein primitives Rugby zu spielen um danach drauf aufzubauen.
- Im Laufe des Spiels werden neue Regeln eingebracht. Man darf nur nach hinten Passen und nur senkrecht von hinten in eine Gruppierung (Rock oder Maul) gehen.
- Anschliessen wird die Feldgrösse angepasst, so dass es mehr Kontakt gibt.

Das Training war meiner Meinung nach gut, für das erste Schnuppertraining. Ich bin sicher das wir noch einiges verbessern können. Wir hatten Glück, dass die Schüler sehr motiviert waren und ausgezeichnet Mitmachten.

Beurteilung (Thomas Tschupp)

Ich danke Euch noch einmal für den Einsatz und die schnelle Organisation.

Das Training hat sehr Spass gemacht. Die Spielformen haben sehr gut funktioniert. Was noch verbessert werden könnte, ist das spezifische Aufwärmen: Kräftigen, Pre-Stretch. In der Form, wie es gestern war, hätte man es auch weglassen können. Am Besten wäre es, ein paar Rumpfstabilisationsübungen zu machen und ein kurzes dynamisches Stretching. Dann könnte man für ein Schnuppertraining das Tackling noch ein bisschen isoliert und vereinfacht üben... z.b. wie macht man das am Besten, wenn der Gegner schon im vollen Lauf ist. Wie gesagt, hat das Spiel aber sehr gut funktioniert und hat für meine Augen schon recht rugby-mässig ausgesehen.