

GTA Rugby (25.05.2020-19.06.2020)

Liebe Rugbyfreunde!

Hier erhaltet ihr den nächsten Plan für ein kleines Rugbytraining für die nächsten vier Wochen. Außerdem findet das Online-Training weiterhin statt:

Jeden Donnerstag 17:30 Uhr trainieren wir gemeinsam in einem Videotraining vor dem PC.

Hier meine Mailadresse:

nachwuchs@leipzig-rugby.de

Sendet mir bitte eure Mailadresse zu und ich lade euch für das Training ein! Der Link ist für jede Woche der gleiche.

Bis dahin!

Viele Grüße

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Thema	Stabilität im Rumpf II	Sprungkraft	Handling	Handling
Material	Siehe Trainingsplan	Siehe Trainingsplan	Siehe Trainingsplan	Siehe Trainingsplan
Trainingsplan	Rumpfstabilität	Sprung	Augen-Hand Koordination	Hände

Lars Wochatz

Rumpfstabilität

Dieses Training befasst sich mit der Stabilität im Rumpf. Bitte führt die Übungen ordentlich aus. Durch den Gorilla Workout wirst du garantiert fit für Rugby!

Findet einen geeigneten Platz. **Achtet jeder Zeit auf die Sicherheit von euch und von anderen!** Werdet nun kreativ: Wie könnt ihr die Übungen mit euren Mitteln umsetzen. Dabei darf nichts zerstört werden. Fragt im Zweifel eure Eltern ob der Ort und die Gegenstände ok sind.

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	Koordination Leiter auf Boden zeichnen oder z.B. Socken als Markierung (10 Felder) <ol style="list-style-type: none">1. Two Foot Forwards (1:01)2. Two Foot Sideways (1:31)3. Icky Shuffle (2:00)4. Backwards Icky Shuffle (2:35)5. In & Out (3:14)6. Single Leg In & Out (3:52)7. Lateral In & Out (4:28)8. Foot Exchange (5:34) https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=592s Jede Übung min. 2 Bahnen pro Seite mit Ball in zwei Händen	<ul style="list-style-type: none">- Koordinationsleiter (Socken, Kreide, Handtücher o.ä.)- Rugbyball
Hauptteil	15'	Gorilla Workout	<ul style="list-style-type: none">- 5x5 Meter Platz

		<ul style="list-style-type: none"> - Führe den Workout durch - Pause 1 min. zwischen den Runden - Führe 10 Runden durch https://www.youtube.com/watch?v=ONGvSSi9-n4	
Cool Down	10'	<p>Seilspringen Min. 10 Minuten locker Seilspringen</p> <p>Hinweise für Anfänger https://www.youtube.com/watch?v=5ZE_2iDgNBw</p> <p>Tricks für Fortgeschrittene https://www.youtube.com/watch?v=LdG7GCDYFLI</p>	- Springseil
	15'	<p>Dehnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genießt das Video und macht mit! https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM	

Sprung

Heute geht es um eure Sprungkraft. Kraft beim Springen macht schnell und kann euch auch in manchen Situationen im Rugby helfen.

Alle Übungen könnt ihr allein durchführen.

Auch hier wieder: Macht nichts kaputt!

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	Lauf ABC <ul style="list-style-type: none">- 4 Runden je Übung- 10 Meter Übung und 10 Meter Auslaufen https://www.youtube.com/watch?v=l6s-1e6rTe4&pbjreload=10 (bis 1:25)	<ul style="list-style-type: none">- Gerade Strecke- Min. 20 Meter!
Hauptteil	20'	Sprungkraft <ul style="list-style-type: none">- Nur Übungen der Woche 1 durchführen- Jeweils 3 Runden je Durchgang https://www.youtube.com/watch?v=l6s-1e6rTe4&pbjreload=10 (ab 1:25)	<ul style="list-style-type: none">- Rugbyball
Cool-Down			
	15'	Dehnung <p>Entspannt bei der Dehnung. Diese soll euch noch beweglicher machen.</p> https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM	

Augen-Hand Koordination

Dieses Training befasst sich mit der Hand-Augen Koordination. Schaffst du die Übungen der Nationalmannschaft?

Findet einen geeigneten Platz (Park, Wiese, Spielstraße, Garten). **Achtet jeder Zeit auf die Sicherheit von euch und von anderen!** Werdet nun kreativ: Wie könnt ihr die Übungen mit euren Mitteln umsetzen. Dabei darf nichts zerstört werden. Fragt im Zweifel eure Eltern ob der Ort und die Gegenstände ok sind.

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	Lauf ABC Strecke von 10-20 Meter <ul style="list-style-type: none">- Joggen- Kniehebelauf- Anfersen- Hopslerlauf leicht/schnell- Sprunglauf (Knie nach vorn)- Seitliche Anschlagsprünge- Seitliche Übersteiger- Skipping (5m) + Sprint Jede Übung min. 4 Bahnen	<ul style="list-style-type: none">- Gerade Strecke- Markierungen (Jacke, Hütchen, Flaschen o.ä.)
Hauptteil	20'	Koordination <ul style="list-style-type: none">- Folge dem Video- jede Übung min. 20x pro Hand Übungen: https://www.youtube.com/watch?v=ThoEjYnVXfk&t=27s	<ul style="list-style-type: none">- Koordinationsleiter oder Kreide zum Aufzeichnen einer Leiter- Rugbyball
Cool Down	10'	Joggen	

		Min. 5 Minuten locker Joggen	
	15'	Dehnung - Genießt das Video und macht mit! https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM	

Handling

Dieses Training befasst sich mit dem Rugbyball. Den Ball in der Hand ist im Rugby sehr wichtig. Ohne ein gutes Handling kann ein Spieler oder eine Spielerin keinen Erfolg haben.

Findet einen geeigneten Platz. **Achtet jeder Zeit auf die Sicherheit von euch und von anderen!** Werdet nun kreativ: Wie könnt ihr die Übungen mit euren Mitteln umsetzen. Dabei darf nichts zerstört werden. Fragt im Zweifel eure Eltern ob der Ort und die Gegenstände ok sind.

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	Handling mit Rugbyball Führt jede Übung aus dem Video 20x durch. Dabei ist es wichtig jede Hand gleich zu trainieren. https://www.youtube.com/watch?v=EG-UurpQdYY	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsleiter (Socken, Kreide, Handtücher o.ä.) - Rugbyball - Youtube Videos
Hauptteil	10'	Technik <ul style="list-style-type: none"> - Folgt den Übungen - 20x pro Richtung/Hand und Übung https://www.youtube.com/watch?v=91CGp0poaLI&t=31s	<ul style="list-style-type: none"> - Zettel und Stift - Partner oder eine Hecke/Netz zum gegen Passen
Cool Down	10'	Seilspringen Min. 10 Minuten locker Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> - Springseil

		Hinweise für Anfänger https://www.youtube.com/watch?v=5ZE_2iDgNBw	
		Tricks für Fortgeschrittene https://www.youtube.com/watch?v=LdG7GCDYFLI	
	15'	Dehnung - Genießt das Video und macht mit! https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM	