

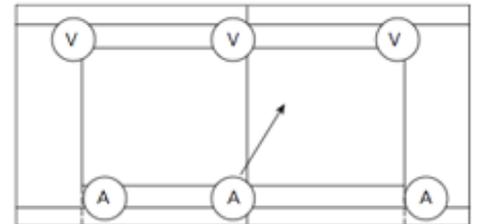
## Touchrugby

# Drei gegen drei in der Sporthalle

Das Spiel 3 gegen 3 ist die Grundlage dieser Übung. Durch Anpassung der Regeln, des Spielfeldes oder der Anzahl Spieler wird zu einem authentischen Spielerlebnis beigetragen.

Eine Normalturnhalle kann folgendermassen als Touchrugby-Feld genutzt werden: Seitenlinie Basketballfeld (BB) = Scoreline; Seitenlinie Volleyballfeld (VB) + Verlängerung = 5-m-Linie.

Das angreifende Team beginnt auf der eigenen Seitenlinie BB-Feld; das verteidigende auf seiner Seitenlinie BB. Die Angreifer müssen, je nach Können, mit 3-6 Touches einen Punkt erzielen. Bei jedem Rollball muss die Verteidigung 3 m oder max. auf die BB-Seitenlinie zurückfallen. Bei einem Touch in der Zone zwischen VB-Seitenlinie und BB-Seitenlinie findet der Rollball immer auf der VB-Seitenlinie statt. Die Verteidiger fallen auf die BB-Grundlinie zurück.



### Variation

- Alle Teams beginnen mit sechs Touches bis zum Punkt oder Ballbesitzwechsel. Nach jedem erfolgreichen Score müssen sie beim nächsten Angriff mit einem Touch weniger auskommen.
- 3-Sekunden-Touch: Der berührte Spieler hat drei Sekunden Zeit, den Ball abzuspielen. Er kann nach erfolgter Berührung aber nicht mehr direkt punkten. Bei Zeitüberschreitung oder Fallenlassen des Balles wechselt der Ballbesitz. Bei Wechsel kein Offside.
- No-Limit-Touch: Die Anzahl Touches ist nicht limitiert, der Ballbesitz wechselt erst nach Ballverlust, Vorwärtspass oder Abfangen des Balles durch den Gegner.
- No-Mistake-Touch: Wird der Ball fallen gelassen, kann er sowohl vom Angreifer als auch vom Verteidiger wieder aufgegriffen werden und das Spiel läuft weiter.
- Two-Hand-Touch: Der Verteidiger muss den Angreifer mit beiden Händen berühren. Dadurch wird es einfacher, dem Touch auszuweichen.
- Double-Touch: Der Angreifer muss erst von zwei verschiedenen Spielern berührt werden, bevor er einen Rollball ausführen muss. Nach dem ersten Touch darf er allerdings keinen Punkt mehr erzielen, sondern nur noch passen.

Ein Spiel kann über drei Parameter variiert werden:

- Über das Spielfeld
- Über die Anzahl Spieler
- Über die Regeln

Auf Touchrugby bezogen bedeutet dies:

- **Spielfeld:** Eine Verbreiterung und/ oder Verkürzung des Feldes kommt dem angreifenden Team zu Gute, eine Verschmälerung und/ oder Verlängerung dem verteidigenden. Über diesen Parameter lässt sich die Zahl der erzielten Punkte relativ gut steuern (nach Möglichkeit am Anfang mit flexiblen Seitenlinien spielen). Grundsätzlich gilt: lieber mit zu breiten Feldern spielen als mit zu schmalen! Wenn Punkte erzielt werden können verbessert dies die Motivation der Spielenden.
- **Anzahl Spieler:** Eine Verringerung der Spieler führt zu höherer Intensität für den Einzelnen und mehr

Übersichtlichkeit; letzteres ist auch für den unerfahrenen Spielleiter eine grosse Hilfe!

– **Regeln:** Mit einigen wenigen Regelanpassungen kann die Zahl der Spielunterbrüche erheblich reduziert und damit der Spielfluss gewährleistet werden. Dies ist vor allem am Anfang von Bedeutung, da damit technische Unzulänglichkeiten kompensiert werden können.

Quelle: mobilepraxis 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

## Kategorien

- Inhaltsarten: Innen, Übungen
- 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