

Rugby-Akademie Sachsen 2007/08

Lehrplan

Samstag, 15.12.2007	<p>09.00 – 13.00h Vorstellung der Kursleitung, der Teilnehmer und der Ziele der Rugbyakademie</p> <p>Charakteristika des heutigen Rugbyspiels: Die Abwechslung zwischen Konfrontation und Ausweichtechniken Die spielorientierte Vermittlung (Theorie und Praxis)</p> <p>14.30 – 18.00h Grundtechniken des Rugbyspiels: Passen und Annehmen, Kicken und Fangen, Tackeln (Theorie und Praxis)</p> <p>Konditionstraining: spezielle Aspekte Muskelaufbautraining, Maximalkraft, Schnellkraft, Grundausdauer, Schnelligkeitsausdauer – Methodische Anweisungen, Übungsbeispiele, Trainingspläne (Teil 1)</p>
Sonntag 16.12.2007	<p>09.00 – 13.00h Konditionstraining: spezielle Aspekte Muskelaufbautraining, Maximalkraft, Schnellkraft, Grundausdauer, Schnelligkeitsausdauer – Methodische Anweisungen, Übungsbeispiele, Trainingspläne (Teil 2)</p>
Samstag, 12.01.2008	<p>09.00 – 13.00h Sportmedizin, Physiotherapie, Regeneration und Sporternährung</p> <p>14.30 – 18.00h Sportmedizin, Physiotherapie, Regeneration und Sporternährung</p>
Sonntag, 13.01.2008	<p>09.00 – 13.00h Sportpsychologie</p>
Samstag, 02.02.2008	<p>09.00 – 13.00h Das offene Spiel: Tacklesituation, offene Gedränge, Maul, Kontinuität (Theorie und Praxis, Regelkunde)</p> <p>14.30 – 18.00h Das Gedränge und das Spiel aus dem Gedränge: Theorie, Praxis, Regeln</p>
Sonntag, 03.02.2008	<p>09.00 – 13.00h Die Gasse und das Spiel aus der Gasse: Theorie, Praxis, Regeln</p>
Samstag, 09.02.2008	<p>09.00 – 13.00h Antritt Mittellinie und 22m-Linie: Angriffssituationen Sturm und Hintermannschaft (Theorie und Praxis, Regeln)</p> <p>Das Kickspiel: taktisch, strategisch, zum Goal</p> <p>14.30 – 18.00h: Verteidigung und Gegenangriff: Organisation, Anlaufen, Tackling, Systeme, Gegenangriff (Theorie und Praxis, Regeln)</p>
Sonntag, 10.02.2008	<p>09.00 – 13.00h Das 7er Rugby: Unterschiede und</p>

	Gemeinsamkeiten zum 15er Rugby (Theorie, Praxis, Regeln)
Samstag, 23.02.2008	09.00 – 13.00h Die Vermittlung des Rugbyspiels und Schulung der rugbyspezifischen Elemente im Nachwuchsbereich: D-, C-, B- und A-Schülern, Jugend und Junioren (Teil 1) 14.30 – 18.00h Regelkunde
Sonntag, 24.02.2008	09.00 – 13.00h Zusammenfassung des Lehrgangs, Prüfungen sowie Regelkunde-Fragebogen des SDRV zur Ausbildung von Schiedsrichtern Rückmeldung