

	F1/F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern</li> <li>Entdeckung / Motorik-Entwicklung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Engagement und/oder Beteiligung an Wettbewerben</li> <li>Entdeckung / Sensibilisierung</li> </ul>	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz repräsentieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an internationalen Turnieren;</li> <li>in den besten Profi-Ligen im Ausland spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die wichtigsten Turniere dominieren;</li> <li>Schlüsselspieler in den grössten ausländischen Clubs</li> </ul>	
<b>PROGRAMM</b>	GET INTO RUGBY	GET INTO RUGBY		PISTE (Erkennung von Talenten) UI6/UI8 Nationalmannschaften	Nationales Leistungszentrum (Nyon, Zürich) UI8/U20 Nationalmannschaften		Senior Nationalmannschaften			
<b>ALLGEMEINE ZIELE</b>	Bewegungsgrundformen lernen (Laufen, Springen, Balancieren, Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Werfen, Fangen, Kämpfen, Raufen)  Die einzigen nicht abgedeckten Grundbewegungen sind: Rutschen Gleiten, Rhythmisieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sich in den Kampf einbringen</li> <li>Spass haben am Kämpfen</li> <li>Individuelle Weiterentwicklung</li> <li>Erlernen der Grundregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sich in den Kampf einbringen</li> <li>Allein und mit nahen Mitspielern vorwärtskommen</li> <li>Gegenüberstellung und Organisation mit nahen Mitspielern, um den Ball auf einer Linie wiederzugewinnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verwenden der am besten geeigneten Spielform</li> <li>Organisieren der defensiven Linien 1 und 2</li> <li>Erlernen der Kontaktphasen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organisieren der 3 defensiven Linien und deren ständige Neubestückung</li> <li>die Eroberungsphasen organisieren</li> <li>Implementierung von strategischen Systemen</li> </ul>	Entwicklung der physischen Fähigkeiten		<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimieren der Fähigkeiten, um zu Leisten</li> <li>Unterstützung des Athleten bei der Leistungssteigerung</li> </ul>	Leisten	
<b>TRAININGSVOLUMEN RUGBY+FITNESS WÖCHENTLICH</b>	Nach Wunsch	2	5	5	8	10	14	16	26	26
<b>VOLUMEN WÖCHENTLICHER RUGBY WETTBEWERBE</b>	0	Nach Wunsch aber weniger als 20 Min.	30 Min.	40 Min.	60 Min.	80 Min.	80 Min.	80 Min.		80 Min.
<b>ANZAHL DER JÄHRLICHEN WETTBEWERBE</b>	Keine Wettbewerbe	Keine Wettbewerbe	10	15	20	20	20	25		35
<b>SWISS OLYMPIC CARD</b>	Nein	Nein	Nein	Nein	Talent Card Regional	Talent Card National	Talent Card National	Karte Bronze / Silber / Gold		Karte Bronze / Silber / Gold
<b>SCHULISCHE AUSBILDUNG / AUFSICHT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eltern</li> <li>Kindergarten</li> <li>Primarschule</li> <li>J+S-Leiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primarschule</li> <li>J+S-Leiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primarschule</li> <li>J+S-Leiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J+S-Leiter I</li> <li>Trainer I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obligatorische Schule</li> <li>Trainer I</li> <li>Trainer 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochschulausbildung / Lehre</li> <li>Trainer 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsmodul</li> <li>FEP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsmodul</li> <li>FEP</li> </ul>		FEP
<b>SPIELFORM BEI WETTBEWERBEN</b>	Reduzierte Anzahl ohne geordnete Phasen	Reduzierte Anzahl ohne geordnete Phasen	Reduzierte Anzahl 3 bis 4 Matches pro Turnier, Dauer 6 bis 10 Min.	Einführung ins XVer Spiel I bis 3 Matches pro Turnier, Dauer 20 bis 30 Min.	XVer Spiel Matchdauer 60 bis 75 Minuten nach Altersgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>XVer oder Vller Spiel</li> <li>Matchdauer 60 bis 70 Minuten nach Altersgruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>XVer oder Vller Spiel</li> <li>Matchdauer 60 bis 70 Minuten nach Altersgruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>XVer oder Vller Spiel</li> </ul>		XVer oder Vller Spiel
<b>INTERNATIONALE WETTBEWERBE</b>	Keine	Keine	Keine	Keine		<ul style="list-style-type: none"> <li>U18 Rugby Europe Wettbewerbe</li> <li>U20 Rugby Europe Wettbewerbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rugby Europe Wettbewerbe (XV)</li> <li>Rugby Europe Wettbewerbe (VII)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 nations (XV)</li> <li>Rugby World Cup (XV)</li> <li>OS (VII)</li> </ul>	
<b>PHYSISCHE FÄHIGKEITEN (P)</b>	Koordination + Schnelligkeit + Flexibilität +	Koordination + Schnelligkeit + Flexibilität +	Koordination + Schnelligkeit + Flexibilität + Rumpf- und Muskel-Stärkung +	Ausdauer ++ Kraft + Schnelligkeit +	Kraft ++ Koordination + Ausdauer + Schnelligkeit +	Kraft ++ Koordination + Ausdauer + Schnelligkeit +				
<b>INDIVIDUELLE TECHNISCHE FÄHIGKEITEN (T)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit dem Ball laufen</li> <li>den Ball fangen</li> <li>Gegner schnappen</li> <li>Gegner zu Fall bringen</li> <li>Umfallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball fangen (bei einem Pass)</li> <li>Ball aufnehmen</li> <li>Tackle (zu Fall bringen)</li> <li>Umfallen</li> </ul>	Von beiden Seiten Passen, indem die verschiedenen Techniken (Finger/Handgelenke, verdreht) beherrscht werden, Sicheres Einbringen in Rucks, Binden, Drücken, Tackle (von vorne, von der Seite, von hinten)	Positionierung im Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ballträger (konservieren)</li> <li>Support (Rucker)</li> </ul>	T3 mit den Techniken, die den World Rugby Regeln entsprechen (Squeeze Ball, Off Load, Chair Blocking...).	T4 mit maximaler Intensität und Geschwindigkeit				
<b>FÄHIGKEITEN AM POSTEN (PO)</b>	Kein Spiel am Posten	Kein Spiel am Posten	Für die Forwards: <ul style="list-style-type: none"> <li>Platzierung im Scrum,</li> <li>Einführung ins Liften</li> </ul> Für Backs: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pässe mit Geschwindigkeit, Kicken</li> </ul>	Für Spieler mit entsprechenden Fähigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lineout Einwurf,</li> <li>Goal-Kicking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erste Linie: Stossen im Gedränge, Lften im Stillstand, Werfen, Hooken mit beiden Füssen</li> <li>2./3. Reihe: Stossen im Scrum, Liften im Stillstand, Sprung in Bewegung</li> <li>Scrumhalf u Flyhalf: Spezifische Pässe mit beiden Händen, Kicken mit beiden Füssen, Tor-Kicken</li> <li>Centers: Duelle gewinnen, Verwaltung des Timings/Rennrichtung</li> <li>Flügel/Fullback: Hohen Ball fangen, Kicken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erste Linie: Alleine Liften, Hooken in die verschiedenen Channels, Den Druck im Scrum orientieren</li> <li>2. und 3. Reihe: Alleine Liften, Die verschiedenen Channels im Scrum meistern</li> <li>Scrumhalf u Flyhalf: das Spiel mit Geschwindigkeit lancieren</li> <li>Centers: Beherrschung der verschiedenen Verteidigungssysteme</li> <li>Flügel/Fullback: hoher Ball</li> </ul>	T4 mit maximaler Intensität und Geschwindigkeit			
<b>KOGNITIVE FÄHIGKEITEN (C)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verstehen der Grundregeln</li> <li>Sich auf dem Spielfeld orientieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verstehen der Grundregeln</li> <li>Sich auf dem Spielfeld orientieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen des Zirkulationsplans der Spieler auf dem Spielfeld</li> <li>Den Raum nutzen, um sich hervorzuheben (Tiefe und Breite), bevor man den Ballon hat</li> <li>Informationen über den Gegner, den Partner und den Raum aufnehmen.</li> <li>Eine Wahl treffen, die an die Informationen angepasst ist, welche während der Aktion wahrgenommen werden.</li> <li>Auswirkungen während der Aktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verkürzung der Zeit zwischen Informationsaufnahme und Entscheidungsfindung</li> <li>Entwickeln strategischer Qualitäten / zum Zeitpunkt des Spiels, zum Gegner, zum Wetter...</li> <li>Sich wirtschaftlich bewegen.</li> <li>Den Partner wählen, welcher weit weg oder in der Nähe offen steht.</li> <li>Spezifische Regeln verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während des Wettbewerbs die Stärken und Schwächen unseres Teams und des Gegners analysieren.</li> <li>Lösungsvorschläge während des Matches zur Verbesserung der eigenen Leistung und der des Teams.</li> <li>Entscheidungen treffen trotz unvollständiger Informationsbeschaffung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit dem Team Staff an der Umsetzung des Spielplans teilnehmen (je nach Kontext des Spiels).</li> <li>die richtigen Entscheidungen treffen während des Spiels trotz unvollständiger Informationsbeschaffung.</li> </ul>				
<b>MENTALE UND AFFEKTIVE FÄHIGKEITEN (M)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spass am Spielen /die anderen Kinder akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spass am Spielen /die anderen Kinder akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verwalten des Kontakts</li> <li>Den anderen akzeptieren</li> <li>Die Werte respektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstbestimmung.</li> <li>Einstieg in einen Leistungs- und Wettbewerbsprozess</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainieren mit hoher Intensität</li> <li>Stressbewältigung</li> </ul>					

