

IDETYPE:

Kids sport - Rugby

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Til aktiviteten skal der bruges en rugbybold.

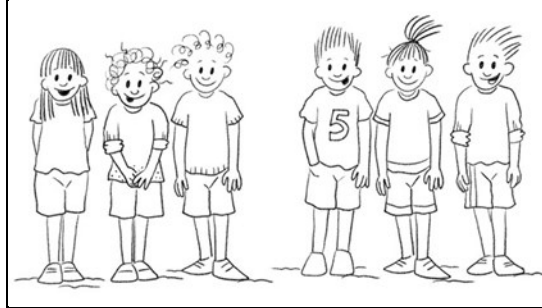
ANTAL:

4 el. flere

Touch:

Rugby kan være et fysisk hårdt spil, så derfor har man fundet på en variation af spillet, der hedder Touch-Rugby. Få nu benene på nakken og hofterne med.

SÅDAN GØR DU:



Lav 2 hold

Der deles i to hold, som skal spille mod hinanden. I scorer mål ved at lægge bolden op i modstanderens målfelt.



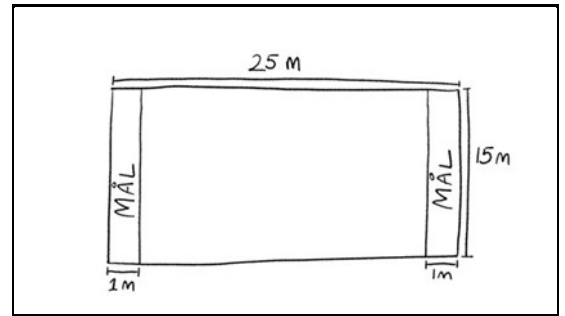
Kast ikke bolden fremad

I må ikke kaste fremad med bolden, men kun løbe fremad med bolden. I må kun kaste bolden bagud til dine medspillere.



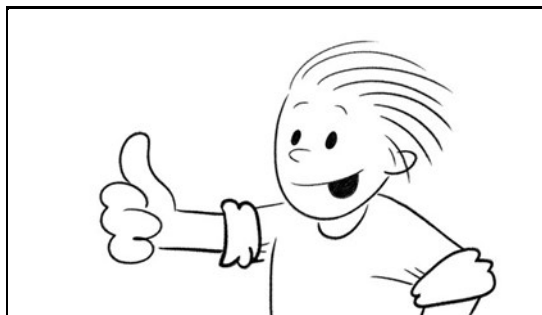
Når man tackler

Man tackler ved at røre modstanderens hofter og efter 5. tackling afleveres bolden til modstanderen. Ved de første 4 afleveres bolden inden for 2 sekunder til en medspiller.



Områdets størrelse

Områdets størrelse afhænger af antal spillere. En længde på 25 meter i længden og 15 meter i bredden er en fin størrelse, hvis I f.eks. spiller 3 mod 3 eller lidt flere. Målfeltet er i hver ende af banen - hele bredden og godt 1 meter frem på banen.



Gi' den gas

Gi' den gas og pas godt på hinanden. Info til den voksne: Fortæl de få regler og lav en bane.



“Touch”

Tackling på hofterne

Power

Rugby kan være et fysisk hårdt spil, så derfor har man fundet på en variation af spillet, der hedder Touch-Rugby. Få nu benene på nakker og hofterne med....

Der deles to hold, der skal spille mod hinanden. I scorer mål ved at lægge bolden oppe i modstandernes målfelt.

I må ikke kaste fremad med bolden, men kun løbe fremad med bolden. I må kun kaste bolden bagud til dine medspillere.

Man tackler ved at røre modstandernes hofter og efter 5. tackling afleveres bolden til modstanderen. Ved de første 4 afleveres bolden inden for 2. sec. til en medspiller.

Områdets størrelse afhænger af antal spillere, men længde på 25m x 15m i bredde kan være en fin størrelse, hvis I f.eks. spiller 3 mod 3 eller lidt flere. Målfeltet er i hver ende af banen hele bredden og godt 1 meter frem på banen. Gi` den gas og pas på hinanden...



Voksen: Fortæl de få regler og lav en bane.

MÅL

Kids
Sport