

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2010)

**Heft:** 66

**Artikel:** Touchrugby

**Autor:** Grünfelder, Werni / Scharpf, Roger

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992362>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516 · 486

# Touchrugby

**mobile**  
praxis

# 66

BASPO & SVSS

Sto.



Touchrugby ist ein intensives, attraktives Spiel für Schule und Verein. Die vorliegende Praxisbeilage ist für alle gedacht, die das Spiel und die Spielidee von Grund auf kennen lernen wollen und dazu nach geeigneten Spiel- und Übungsformen suchen.

Autoren: Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Redaktion: Francesco Di Potenza, Raphael Donzel

Fotos: Touch Football Australia; Zeichnungen: Roger Scharpf; Layout: Monique Marzo

**T**ouchrugby gehört zu den laufintensivsten Sportarten überhaupt: dadurch, dass der Ball wie im Rugby nur vorwärts getragen und nicht nach vorn gepasst werden darf, sind alle Angreifer/-innen permanent in Bewegung. Dasselbe gilt für die Verteidigung, die sich durch die Distanzregel (5 m Distanz zum Ballträger nach einem Touch) ebenfalls ständig verschieben muss.

Der Erfolg in Angriff und Verteidigung ist in hohem Mass vom Zusammenspiel der beiden Spiellinien abhängig, damit ist Touchrugby ein ausgeprägter Team-sport, in dem dem Kollektiv grösere Bedeutung kommt als dem Einzelspieler. Durch den Wegfall des Tacklings ist Touchrugby gegenüber Rugby wesentlich weniger körperbetont und das Verletzungsrisiko ist minimal. Der Touch ist der einzige physische Kontakt im Spiel und ermöglicht es, Männern, Frauen und Kindern am gleichen Spiel teilzunehmen. Solange nicht in einer Meisterschaft gespielt wird, ist es auch üblich, dass stärkere Spieler die Seiten wechseln, um das schwächere Team zu stärken. Das intensive Spielerlebnis ist wichtiger als die Punkte am Ende.

## Ideal für den Sportunterricht

Diese Faktoren machen es zu einem idealen Schulspiel: In den Ursprungsländern Australien, Neuseeland und Südafrika wird es von der Primarschule bis fast ins Pen-

sionsalter mit den gleichen Regeln gespielt. Fairplay, Disziplin und Ehrlichkeit sind integrale Bestandteile des Spiels. Auf eine altersmässige Differenzierung wird deshalb in dieser Praxisbeilage verzichtet, die Spielvariationen beziehen sich eher auf unterschiedliche Könnertufen. Eine moderne Spielerziehung geht von einem ganzheitlichen Ansatz aus: Spielen lernt man durch Spielen!

## Lernen in sieben Lektionen

Diese Praxisbeilage versammelt deshalb vor allem Spielformen, die auch isoliert gespielt werden können, als Ganzes aber einem Aufbau folgen und zum Zielspiel hinführen. Seite 2 bis 5 erläutern das Spiel und die wichtigsten Regeln; auf den Seiten 6 bis 13 geht es um die zentralen spielspezifischen Fertigkeiten: Passen-Fangen, Laufen-Ausweichen, Verteidigen, Touch und Rollball. Die Übungssammlung auf der letzten Doppelseite erleichtert den Zugang zu dieser Sportart. Da es sich um ein Spiel handelt, das gegenüber unseren geläufigen (Schul-)Spielen viele neue Elemente beinhaltet und in gewissen Situationen ein anderes, ungewohntes Spielverhalten verlangt, nimmt die Beschreibung der Übungen relativ viel Raum ein. ■

mobilepraxis ist eine Beilage  
von «mobile», der Fachzeitschrift  
für Sport.

Leserinnen und Leser können  
zusätzliche Exemplare  
von «mobilepraxis» bestellen:  
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

### Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006922690

# Ein Punkt in sechs Etappen

Das Spiel beginnt an der Mittellinie mit einem Tap (siehe Seite 4). Die offensive Mannschaft hat das Ziel, den Ball über die Torlinie der gegnerischen Mannschaft zu tragen und ihn dort auf den Boden zu drücken. Damit wird ein Punkt erworben.

**D**er Ball wird nach vorne getragen und nach hinten weitergegeben. Die Verteidigung probiert die Offensive aufzuhalten, indem sie die Ballträger der offensiven Mannschaft berührt (Touch, siehe Seite 4). Nach jedem Touch muss der berührte Ballträger stehen bleiben und am Ort des Touchs einen Rollball (siehe Seite 5) ausführen. Die Spieler der offensiven Mannschaft haben 5 Touches zu gut, beim sechsten Touch wechselt der Ball in den Besitz der defensiven Mannschaft (die dann die offensive Mannschaft wird). Das Spiel dauert 2×20 Minuten. In der Halbzeit werden die Seiten gewechselt.

## Das Feld

Das Spielfeld ist  $50 \times 70\text{ m}$  gross (exkl. «Try area») und diese ist mindestens 5, maximal 10 m lang. Hier kann gepunktet werden. Ist das offensive Team näher als 5 m bei der Scoreline, muss der Ball nach einem Touch auf die 5-m-Linie zurückgesetzt werden. Beim Anstoss stellt die defensive Mannschaft auf der 10-m-Linie auf (siehe Bild).

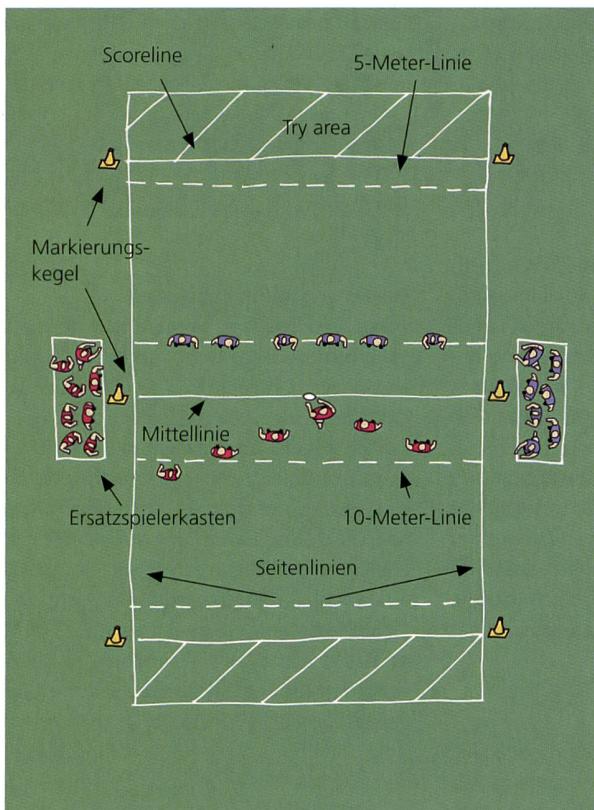
Ersatzspielerkasten: Darf vom Ersatzspieler erst verlassen werden, wenn der ausgewechselte Spieler in der Zone ist.

## Spieler/ Mannschaften/ Ersatzspieler

Gespielt wird in Männer-, Frauen- oder Mixed-Teams. Das Spiel wird ausgetragen zwischen 2 Mannschaften mit maximal 14 Spielern. Im Spiel dürfen nur 6 Spieler jeder Mannschaft auf dem Feld sein (im Mixed jeweils 3 Frauen und 3 Männer). Wie oben erwähnt hat jede Mannschaft auf der Halbline einen Ersatzspielerkasten. Wegen der Intensität des Spieles können Spieler nach Belieben und auch mehrere Male ausgetauscht werden. Die einfachste Variante des «Substitution» bildet das «Buddy System», wobei jeder Spieler auf dem Feld einen Buddy im Ersatzkasten hat. Der Buddy darf das Spielfeld erst betreten, wenn der andere Spieler im Ersatzkasten ist.

## Ausrüstung

Der Ball ist etwas kleiner als ein normaler Rugbyball und ist auch etwas leichter. Oft werden Cones verwendet, um die Ecken und Mittellinie des Spielfeldes zu markieren. Touchbälle und Cones können bei der Swiss Touch Association bestellt werden. Auf kompetitiver Ebene wird mit Fussballschuhen gespielt, um Ausrutschverletzungen zu verhindern.



ETH-ZÜRICH

08. Juni 2010

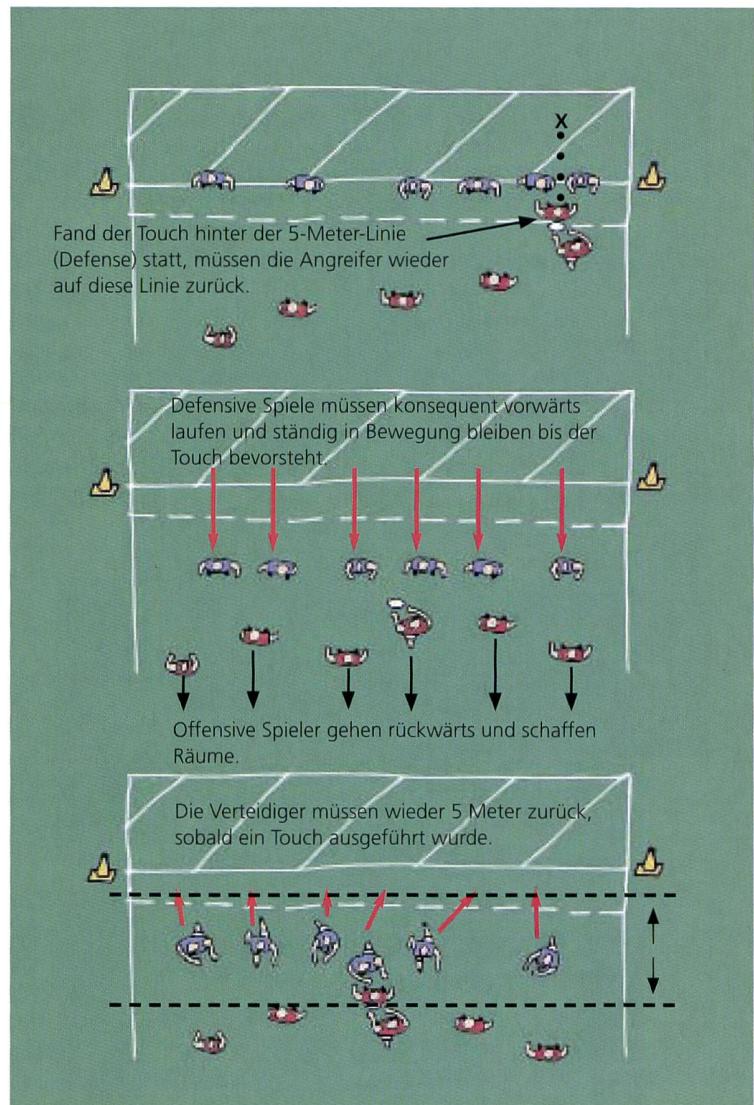
BIBLIOTHEK

### Spielart «Offence»

Das Spiel fängt mit einem Tap an: Der Ball wird vorwärts getragen und muss seitwärts/rückwärts weitergegeben werden. Der Empfänger des Balles muss immer hinter dem Ballträger sein, wenn er den Ball fängt. Der Ballträger entscheidet meistens, wo/bei welchem Gegner der Touch stattfinden wird und führt selbst den Touch aus/berührt den Gegner. Mit diesem Entscheid weiss die offensive Mannschaft genau, wo und wann der Touch ausgeführt werden wird und der defensiven Mannschaft wird keine Reorganisationspause beim Rollball gewährt. Idealerweise sollte immer ein Acting Half (siehe Begriffserläuterung S. 4) dabei sein, wenn der Ball beim Rollball den Boden berührt, der dann sofort den Ball an den nächsten Spieler der offensiven Mannschaft weitergeben kann. Der Rollball findet immer dort statt, wo der Ballträger berührt wurde/wo der Touch stattfand. Läuft der Ballträger nach dem Touch weiter, muss er an den Mark, wo der Touch stattfand, zurückkehren, um den Rollball auszuführen. Die Defensive erhält so eine Verschnaufpause. Die offensive Mannschaft benützt die 5 Touches dazu, sich der defensiven Torlinie so nahe wie möglich zu nähern und die defensiven Spieler so unter Druck zu setzen, dass Lücken in der Defensivlinie entstehen und die offensiven Spieler durch diese Lücken über die Torlinie vordringen können, um punkten zu können.

### Spielart «Defence»

Nach jedem Touch muss die Defensive 5 m rechtwinklig zur Grundlinie zurückfallen, bevor sie wieder einen Touch machen darf (5-Meter-Regel). Durch offensive Verteidigung kann die offensive Mannschaft unter Druck gesetzt werden. Durch das «Wäschleinprinzip» (das Feld wird in 6 Verteidigungsbahnen geteilt und wie eine Ziehharmonika breiter oder dünner gestaltet) müssen die defensiven Spieler diszipliniert der Offensive standhalten und sich nicht durch die Bewegungen der Offensive beirren lassen. Kommunikation zwischen Spielern ist wichtig, damit die Defensive nicht in ein Durcheinander gerät. Die 5-Meter-Regel hat eine Einschränkung: Die Defensive muss nur bis zu ihrer Torlinie zurückfallen. Sobald die Torlinie erreicht ist, können die aktiven Spieler der Offensive in einer Linie abgeblockt werden. Die Spieler der Defensive sind aber verpflichtet, sich nach einem Touch auf der Torlinie nach vorne zu bewegen. Die Spieler der Offensive nutzen diese Pflicht der Defensive oft aus, um mit vorausbestimmten Moves einen Touch zu erzwingen und Punkte zu gewinnen.



### Ballbesitz

Am Anfang des Spiels wird der Ballbesitz (Offensive vs. Defensive) gemäss Münzwurf zugewiesen. Die offensive Mannschaft verliert den Ballbesitz:

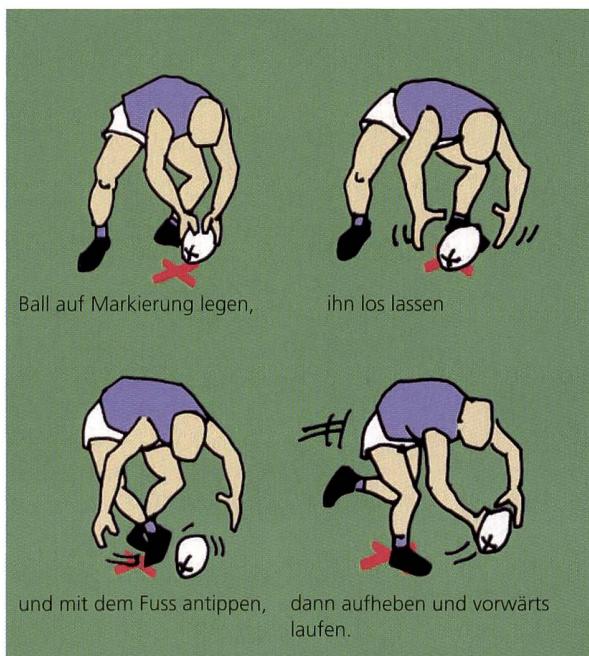
- Wenn der Ball fallengelassen wird.
- Wenn der Acting Half (der Spieler hinter dem Ballträger, der den abgelegten Ball aufnimmt) berührt wird, während er Ballbesitz hat.
- Nach dem 6. Touch.
- Wenn der Acting Half den Ball auf oder über der Touchlinie auf den Boden legt.
- Wenn der Rollball falsch ausgeführt wird.
- Wenn der Tap falsch ausgeführt wird.
- Wenn sich der Spieler mit Ballbesitz ausserhalb des Spielfeldes bewegt (Rollball im Feld auf Höhe des Übertritts).

# Tap, Touch, Penalty und Rollball

Diese 4 Elemente gehören unverwechselbar zum Touchrugby; sie tragen wesentlich zum spezifischen Spielcharakter bei. Damit sie korrekt ausgeführt werden können, lohnt es sich, sie etwas genauer zu betrachten.

## Tap

Der Tap ist das einzige Mal im Spiel, wo ein Spieler der Offensive den Ball mit dem Fuss berührt. Beim Beginn des Spiels in der ersten und zweiten Spielhälfte findet ein Tap statt. Ein Spieler berührt den Ball mit dem Fuss (der Ball darf sich nicht mehr als 1 Meter bewegen), nimmt ihn auf und läuft los. Nach einem Penalty beginnt das Spiel auch mit einem Tap.



## Touch

Der Touch findet statt, wenn ein Spieler der Defensive den balltragenden Spieler der Offensive berührt. In der Regel findet die Berührung mit einer Hand statt. Je erfahrener die Spieler, desto mehr findet der Touch durch den Ballträger der Offensive statt. Nach dem Touch müssen alle Spieler der Defensive 5 Meter vom Punkt des Touches zurückfallen. Ein Spieler der Defensive darf den Ballträger der Offensive erst wieder berühren, nachdem er 5 Meter zurückgefallen ist. Falls er ihn berührt, ohne die 5 Meter zurückgefallen zu sein, gibt es Penalty zugunsten der Offensive, die Defensive muss 10 Meter hinter den Penalty-Punkt zurückfallen.

Die Offensive benutzt öfters die «3-up-Taktik», um immer auf den gleichen Defensivspieler zu rennen und ihn so zu ermüden (er muss  $3 \times 5$  Meter rückwärts sprinten). Wenn er nicht schnell genug zurückfallen kann, darf er den anfallenden Spieler nicht berühren. So gelingt der Offensive oft ein Durchbruch. Wenn der Ballträger es schafft, den Ball über die Torlinie zu tragen, aber berührt wird, bevor er den Ball auf den Boden legen kann, gilt dies als Touch. Es findet ein Rollball 5 Meter vor der Torlinie statt. Der Touch kann irgendwo am Körper oder an der Kleidung stattfinden. Es liegt im Ermessen des Schiedsrichters zu entscheiden, ob ein Touch zu aggressiv ist und ob ein Penalty zugesprochen werden muss (siehe Penalty).

## Penalty

Nach einem Penalty startet die nicht-penalisierte Mannschaft das Spiel wieder mit einem Tap. Der Tap findet dort statt, wo die Handlung stattfand. Die Mannschaft muss 10 m zurückfallen. Der Vorteil für die angreifende Mannschaft besteht im doppelten Raumgewinn gegenüber dem Rollball.

Penalisiert wird:

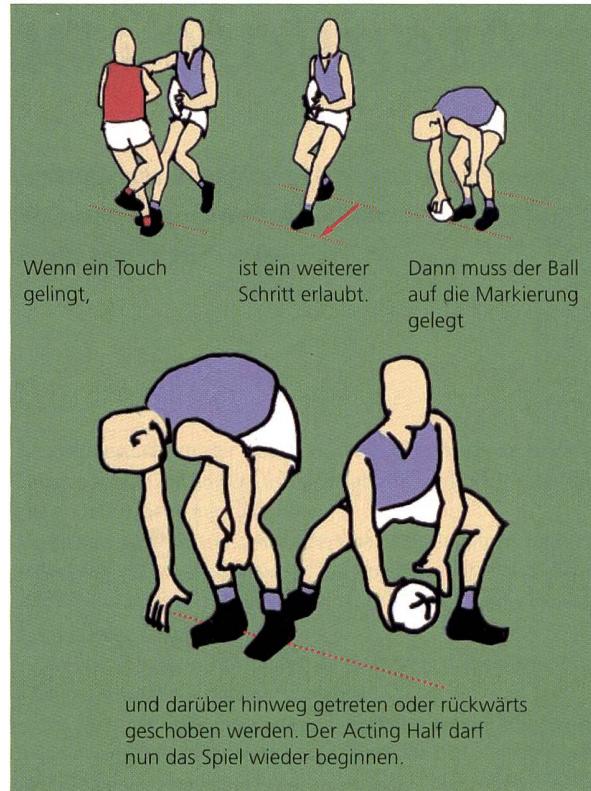
- Wenn der Ball vorwärts weitergegeben wird.
- Wenn der Ball weitergegeben wird, nachdem der Spieler mit Ballbesitz berührt worden ist.
- Wenn der Rollball ausgeführt wird bevor der Touch stattgefunden hat.
- Wenn der Touch mit mehr als «minimum force» ausgeführt wird.
- Wenn Touch ausgerufen wird obwohl kein Touch stattgefunden hat.

- Wenn die Defensive offside ist beim Rollball (Spieler müssen zuerst 5 m zurückfallen bevor sie sich wieder vorwärts bewegen dürfen).
- Wenn die Defensive offside ist beim Tap (Spieler müssen zuerst 10 m zurückfallen, bevor sie sich wieder vorwärts bewegen dürfen).
- Wenn eine Mannschaft mehr als 6 Spieler auf dem Feld hat.
- Wenn die Offensive absichtlich das Spiel (beim Rollball/Tap) verzögert.
- Wenn Spieler ohne Ballbesitz den Ballträger/Defensive absichtlich hindern.

## Rollball

Nach einem Touch darf der Ballträger nicht weiter rennen; er muss den Ball vor sich auf dem Boden platzieren (dort, wo der Touch stattfand) und dann einen Schritt darüber tun. Er muss sich dann in die offensive Linie einreihen und darf erst wieder Ballbesitz erlangen, wenn der Ball an ihn weitergereicht wird.

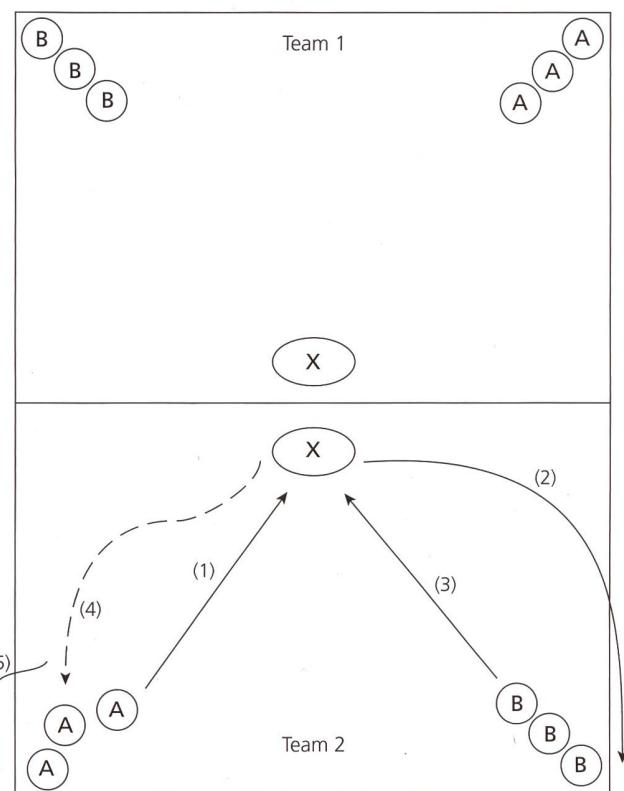
Nachdem der berührte Ballspieler den Ball auf dem Boden platziert hat und darüber hinweg getreten ist, kann jeder Spieler der Offensive den Ball aktivieren. Dieser Spieler wird der Acting Half genannt. Er kann nach dem Rollball den Ball selbst hochheben und damit in die Offensive gehen (nach vorne tragen). Wird er aber berührt, bevor er den Ball weitergeben kann, verliert seine Mannschaft den Ballbesitz. Der Acting Half kann auch keine Punkte gewinnen, wenn er über die Torlinie gelangt.



## Spielform zum Rollball

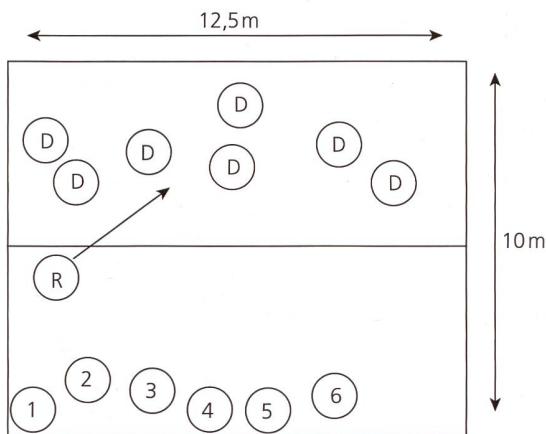
**Wie?** 2 Teams à 6–8 Spieler, jedes Team in 2 Hälften unterteilt, A und B. Beide Teams starten gleichzeitig. A sprintet mit dem Ball zu X (1), legt dort den Ball mit einem Rollball ab und schliesst hinter Reihe B an (2). B startet gleichzeitig mit A (3), nimmt den Rollball von A als Acting Half auf, übergibt/passt den Ball dem nächsten A und schliesst hinter Reihe A an (5). Der nächste A (4) startet, sobald er den Ball hat, gemeinsam mit dem nächsten B. Sieger ist das Team, das zuerst alle Spieler wieder in der ursprünglichen Position hat (d.h., jeder Spieler ist einmal Ballträger und einmal Acting Half).

**Hinweis:** Dadurch, dass der Acting Half hier zwingend den Ball übergeben/passen muss, soll von Beginn weg geschult werden, dass er nicht selber scoren darf.



# Atemlose Läufe

Touchrugby hat einige Besonderheiten, die geübt sein wollen: Laufen und Täuschen/Ausweichen gehören zu den wichtigsten individuellen Fertigkeiten der Spieler/innen. Die nachstehende Spielform ist eine optimale Vorübung, um diese Fertigkeiten zu lernen.



## Kabaddi

**Wie?** In diesem Kabaddispiel stehen sich zwei Mannschaften zu je 7 Spielern gegenüber. Das Spiel wird auf einem Spielfeld von  $12,5 \times 10$  Meter Größe ausgetragen. Jede Mannschaft besitzt eine Hälfte des Spielfelds. Ziel des Spiels ist es, gegnerische Spieler entweder abzuschlagen oder gefangen zu nehmen. Dafür wird von einer Mannschaft ein Räuber (Raider, R) ausgesandt, der die gegnerischen Spieler (D) in ihrer Hälfte abschlagen muss. Dabei hat er, solange er in der gegnerischen Hälfte ist, den Atem anzuhalten und ständig «kabaddi kabaddi» (den sogenannten cant) zu sagen, bis er die eigene Hälfte wieder erreicht hat. Daran versucht ihn die gegnerische Mannschaft zu hindern. Wenn der Raider sicher zurückgekehrt ist und im gegnerischen Feld kein zweites Mal Luft holen musste, ist der Raid erfolgreich, und seine Mannschaft bekommt entsprechend der markierten und herausgenommenen Gegenspieler Punkte, ansonsten die verteidigende Mannschaft.

Kabaddi ist das Nationalspiel Pakistans. Wir spielen es in einer Variante, die Elemente des Touchrugby aufgreift:

- Der Räuber muss einen Gegner mit beiden Händen berühren und im selben Atemzug wieder in sein Feld zurückkommen = 1 Punkt. Anschliessend führt die Gegenmannschaft dieselbe Aktion aus.
- Wenn der Räuber nach dem Berühren eines Gegners von einem anderen Gegner mit beiden Händen berührt wird oder Luft holen muss, bekommt die Gegenmannschaft den Punkt und kann nun den Räuber stellen.

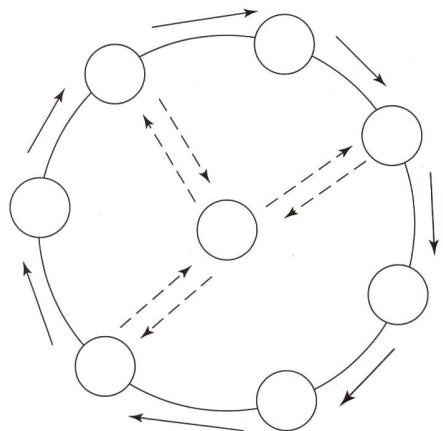
## Variationen:

- Touch muss nur einhändig erfolgen.
- Wenn es zu wenige Punkte für die Raider gibt:
  - 2 verschiedene Gegenspieler müssen den Raider berühren, bevor er ausscheidet.
  - Berührte Spieler/-innen müssen das Feld verlassen, bis ein Team ausgerottet ist.
  - Der Raider muss den Gegner mit einem Rugbyball berühren und dann ohne Berührung den Ball im eigenen Feld ablegen.

**Wozu?** Diese Form schult das spielspezifische Verhalten: Berühren bzw. Täuschen/Ausweichen stehen im Zentrum und können unabhängig vom Ball geschult werden.

# Von Hand zu Hand

Passen und Fangen müssen auf allen Altersstufen als Grundfertigkeit erworben werden: Zum einen ist das Handling des Balles aufgrund seiner Form ungewohnt, zum andern kommt das Passen seitwärts-rückwärts im Vorwärtslaufen in gängigen Sportspielen nicht vor.



## Catch-and-pass

**Wie?** Die Spieler bilden einen Kreis um den Coach (Diameter ca. 5–6 m). Auf den Pfiff des Coaches beginnen die Spieler, in einer Richtung langsam im Kreis um den Coach zu rennen. Der Coach bleibt in der Mitte und gibt den Ball weiter an einen der Spieler im Kreis. Der Spieler muss den Ball im Rennen mit beiden Händen fangen, und nach zwei bis drei Schritten an den Coach weitergeben. Der Coach kann diese Übung nach Belieben weiterführen. Um die Technik der Spieler weiter zu trainieren, kann der Coach die Geschwindigkeit des Rennens erhöhen. Er kann auch das Fangen und Weitergeben erschweren durch hohe und tiefe Weitergaben des Balles. Um den Druck zu erhöhen, können die Spieler auch aufgefordert werden, ein-, zweimal in die Hände zu klatschen, bevor sie den

**Ball fangen.** Wenn der Coach zufrieden ist, kann er einen Richtungswechsel anordnen, um das Fangen und die Weitergabe in der anderen Richtung zu üben.

**Variation:** Anschliessend kann der Coach die Spielform dadurch erschweren, dass er sich bewegt. Die Spieler müssen sich dann zusätzlich darauf konzentrieren, den Abstand vom Coach einzuhalten.

### Korrekte Ausführung:

- Der Empfänger muss auf den Ball schauen, während er ihn mit beiden Händen fängt (Ballkontrolle).
- Der Ball muss im Rennen mit beiden Händen gehalten werden (damit der Ball zu jeder Zeit nach links oder nach rechts weitergegeben werden kann).
- Bei der Weitergabe muss der Ballträger den Empfänger im Sichtfeld haben und den Ball mit beiden Händen weitergeben.
- Bei Weitergabe nach links ist der Ball parallel zum Boden mit rechter Hand oben und linker Hand unten, bei Weitergabe nach rechts parallel zum Boden mit linker Hand oben und rechter Hand unten.

### Häufige Fehler:

- Der Ballträger blickt bei der Weitergabe nicht auf den Empfänger.
- Der Empfänger schaut beim Fangen nicht auf den Ball.

**Wozu?** Das Weitergeben und Fangen des Balles ist ein wesentlicher Teil des Spieles und muss beherrscht werden, damit der Spieler sich 100 % auf die taktischen Spielbewegungen konzentrieren kann.



**Wir danken den Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage.**

**Werni Grünenfelder** ist Kundenbetreuer in einer schweizerischen Bank in Zürich und nebenberuflich Entwicklungsbeauftragter der Swiss Touch Association. Er vertrat die Schweiz am Touch World Cup in Stellenbosch 2007 und am Touch Europa Cup 2008.

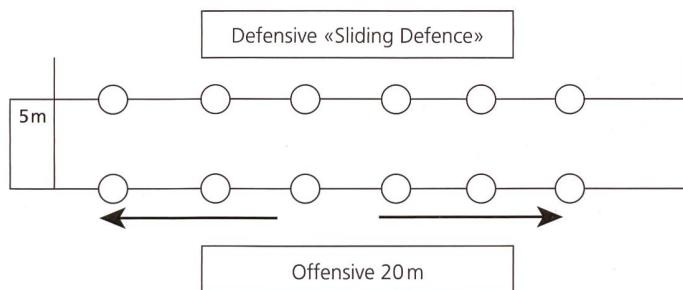
**Kontakt:** [contact@touchrugby.ch](mailto:contact@touchrugby.ch)

**Roger Scharpf** ist Lehrer für Sport, Deutsch und Projektunterricht an der Kantonsschule Wohlen und Leiter Fachdidaktik Sport am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich.

**Kontakt:** [roger.scharpf@move.biol.ethz.ch](mailto:roger.scharpf@move.biol.ethz.ch)

# Verteidigung ist Teamwork!

Die Verteidigung im Touchrugby entspricht einer Wäscheleine: Nur wenn sich das Team als Ganzes auf dem breiten Feld verschiebt, ist die Verteidigung kompakt genug. Die folgende Übung soll das richtige Verhalten fördern.



## Defence Active

**Wie?** Auf dem Feld werden 2 Mannschaften à je 6 Spieler auf zwei parallelen Linien aufgestellt (20 m lang und 5 m auseinander). Die offensive (balltragende) Mannschaft bewegt sich nach links und rechts auf ihrer Linie (die Spieler bleiben auf der Linie) und gibt dabei den Ball nach Belieben links/rechts weiter. Die defensive Mannschaft (ohne Ball) muss der offensiven Mannschaft folgen, indem sie nach links/rechts auf der defensiven Linie gleitet. Die Defensive teilt das Feld in unsichtbare Bahnen, um jeden offensiven Spieler zu decken.

**Variation:** Wenn der Coach mit dem Gleiten zufrieden ist, kann das Spiel erschwert werden: Die Verteidiger können beauftragt werden, während der Gleitverteidigung zwei Schritte nach vorne zu treten, sobald der Ballträger vor ihnen ist (der Ball wird auf der anderen Linie nach links/rechts weitergegeben). Sobald der Ball an einen anderen Spieler weitergereicht wird, fällt der Verteidiger wieder auf seine Linie zurück.

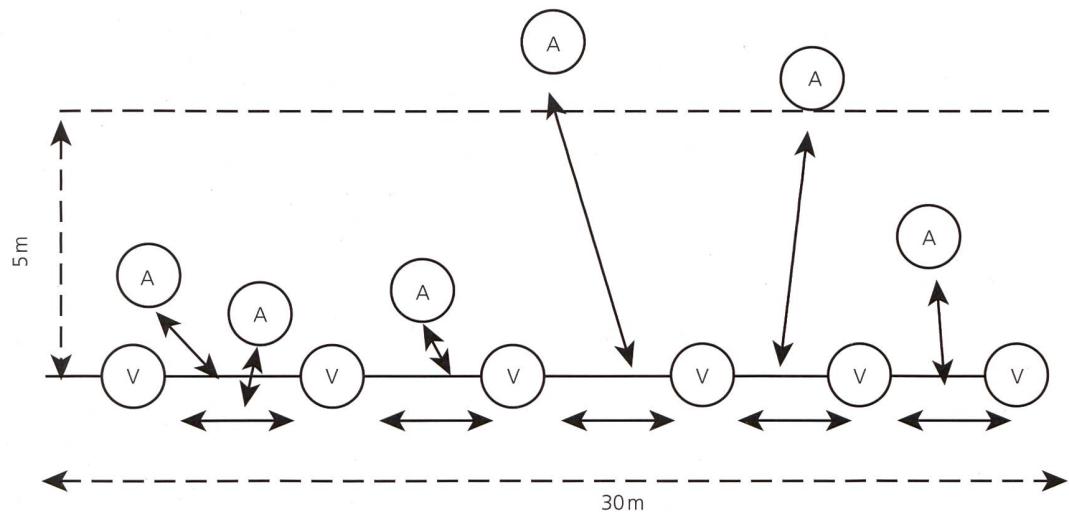
### Korrekte Ausführung:

- Kommunikation: Der Flügelspieler (am weitesten weg vom Ballträger) hat die wichtige Rolle seine Mannschaft darauf aufmerksam zu machen, wenn Löcher in der Defensive entstehen/ die Verteidiger nicht gleichmäßig auf der defensiven Linie verteilt sind.
- Gleitverteidigung: Die Defensive verteilt das Feld in unsichtbare Bahnen (in dem jeweils gegenüber ein Spieler der Offensive ist) und je nach Bedarf (wie eine Ziehharmonika) bewegen sich die Spieler der Defensive auf einer Linie nach links/rechts. Im Spiel läuft der Verteidiger dem Ballträger nicht hinterher, sondern gibt ihn dem Spieler in der nächsten Bahn weiter. Auch hier ist die Kommunikation zwischen den Spielern wichtig.
- Aktive Verteidigung: Das Vorwärtsbewegen des zuständigen Verteidigers gegen den Ballträger verringert Gebietsverluste der Defensive. Die anderen Spieler der Defensive können die 5 Meter vom Punkt des Touches zurückbleiben und damit Kräfte sparen.

### Häufige Fehler:

- Der defensive Flügel vergisst, seine Mannschaft über Löcher in der Defensive zu informieren (die Defensive ist nicht gleichmäßig über das Feld verteilt).
- Der Verteidiger gegenüber dem Ballträger vergisst, nach vorne zu rennen.
- Der Verteidiger gegenüber dem Ballträger lässt sich dazu verleiten, hinter dem Ballträger hinterherzurrennen (dadurch entsteht ein Loch in der Defensive).

**Wozu?** Aktive Verteidigung. Die Gleitverteidigung erschwert es der Offensive, Löcher in der Defensive zu verursachen. Effektive Kommunikation zwischen den Verteidigern ist wichtig! Je schneller der Verteidiger in der Bahn des Ballträgers sich nach vorne bewegt, um einem Touch auszuführen, desto eher gerät die Offensive unter Druck und verliert den Ballbesitz durch Unachtsamkeiten im Spiel.



### Defence Zoning

**Wie?** 6 Verteidiger stehen auf einer 30 m langen Ziellinie. 6 Angreifer müssen versuchen über die Ziellinie zu gelangen ohne berührt zu werden. Der Ball wird in diesem Spiel nicht verwendet. Jedes Mal wenn ein Angreifer es schafft über die Ziellinie zu gelangen (ohne berührt zu werden), muss er einmal in die Hände klatschen und dann auf die offensive Seite der Ziellinie zurückkehren. Das kann er so viele Male wiederholen, bis er berührt wird. Mit jedem Überqueren der Linie (und Klatschen, damit die Defensive auf ihn aufmerksam werden kann) verdient er einen Punkt. Wenn der Angreifer durch einen Verteidiger berührt wird, muss er mindestens 5 m zurückfallen, bevor er erneut die Ziellinie überqueren darf. Die Verteidiger können auf oder hinter der Ziellinie stehen. Nach 5 Minuten wird das Spiel gestoppt und eine Bestandsaufnahme der erworbenen Punkte gemacht. Danach werden die Seiten gewechselt. Die Verteidiger müssen nun die Angreifer daran hindern die Ziellinie zu überqueren, indem sie sie berühren. Um eine effektive Defensive zu schaffen, müssen die Verteidiger gleichmäßig über die Ziellinie verteilt sein. Sie müssen auch konstant miteinander kommunizieren, um Hilfe anzufordern und das «Gleitsystem» in der Defensive zu gewährleisten.

**Variation:** Das Gelingen der Übung hängt stark von der Zonenbreite ab: Bei zu vielen Punkten Zone schmäler machen, bei zu wenigen Punkten Zone verbreitern!

### Korrekte Ausführung:

- Effektive Offensive und Defensive sind nur durch Kommunikation möglich.
- Spieler müssen das Wäscheleine-/Ziehorgelprinzip in der Verteidigung erlernen und anwenden können. Unsichtbare defensive Bahnen müssen diszipliniert eingehalten werden.
- Spieler der Defensive müssen das Gleitsystem in der Verteidigung anwenden können und je nach Bedarf nach links oder rechts gleiten.

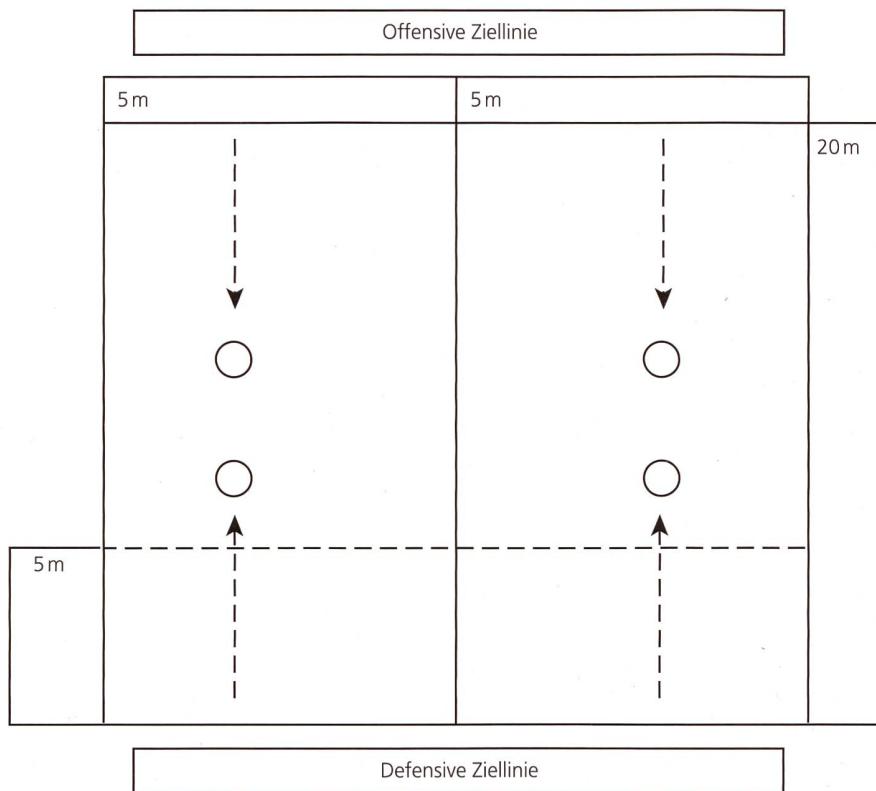
### Häufige Fehler:

- Die Bahnen werden in der Defensive nicht diszipliniert eingehalten; dadurch entstehen Löcher.
- Der verteidigende Flügelspieler, der am weitesten vom Ballträger entfernt steht und die Übersicht über das ganze Feld hat, versäumt es, die Defensive zu koordinieren.

**Wozu?** Einteilung der Bahnen auf die Defensive. Die zentrale Aufgabe der Verteidigung ist es, Löcher in der Defensive zu vermeiden. Jeder Spieler und vor allem die Flügelspieler (am weitesten vom Ballträger entfernt) müssen gewährleisten, dass die Spieler der Defensive gleichmäßig und in einer Linie über das Feld verteilt sind. Das Formen von defensiven Bahnen und gegenseitige Kommunikation müssen selbstverständlich sein.

# Berühren oder berührt werden?

Der Touch kann von der Defensive oder der Offensive ausgeführt werden! Um den Druck auf die Defensive zu erhöhen wird die Entscheidung, wann und wo der Touch ausgeführt wird, von der Offensive getroffen.



## Touch

**Wie?** Das Feld in kleinere Felder aufteilen (10 m lang/5 m breit). 1:1 mit einem Spieler der Offensive und einem Spieler der Defensive. Der Angreifer muss versuchen den Ball mit 4 Touches über die Ziellinie der Defensive zu tragen. Damit gewinnt er. Wenn der Verteidiger dies verhindern kann, gewinnt er. Nach jedem Touch muss der Angreifer den Ball zwischen seinen Beinen auf den Boden legen (dort wo der Touch stattfand) und loslassen, bevor er ihn wieder aufheben und weiterrennen kann. Der Verteidiger muss entweder 5 m oder bis zu seiner Ziellinie zurückfallen, bevor er wieder verteidigen darf. Er muss nicht hinter seine Ziellinie zurückfallen. Der Angreifer darf sich im Feld nach allen Seiten bewegen, darf aber nicht die Seitenlinien oder seine Ziellinie übertreten.

## Variationen:

- Der Verteidiger muss den Touch beidhändig ausführen; damit wird es für den Angreifer einfacher, zu einem Punkt zu kommen.
- Wenn die Aufgabe für die Angreifer zu schwierig ist, Zonen entsprechend verbreitern. Zahl der Touches erhöhen/verringern.

## Korrekte Ausführung:

- Wenn der Verteidiger links vom Ballträger ist, wird der Touch mit der linken Hand ausgeführt (und umgekehrt mit der rechten Hand). Der Ball wird auf der abgewandten Seite vom defensiven Spieler getragen, um einen unbeabsichtigten Ballverlust zu vermeiden. Der Ballträger muss lernen, im Rennen den Ball von einer Hand in die andere wechseln zu können.
- Touch der Offensive: Es wird angestrebt, dass der Angreifer den Touch ausführt (besser als umgekehrt). Es ist besser für die Offensive einen Touch auszuführen als den Ball unter Druck weiterzugeben (Gefahr von Ballverlust).

- Touch der Offensive: Der Angreifer muss versuchen den Verteidiger nach links/rechts zu ziehen, um Löcher in der Defensive zu provozieren. Er muss folglich auf die linke/rechte Seite des defensiven Spielers rennen und dort den Touch ausführen.
- Touch der Defensive: Der Verteidiger muss versuchen immer vor dem Ballträger zu stehen.
- 5-Meter-Regel: Der Verteidiger übt das Zurückfallen nach dem Touch/die 5-Meter-Regel.

#### Häufige Fehler:

- Der Ballträger hat gekreuzte Arme, während der Touch/Rollball ausgeführt wird.
- Der Verteidiger fällt nicht 5 Meter/bis zu seiner Ziellinie zurück (er ist erst dann wieder im Spiel!).

**Wozu?** Ausführung eines Touches (durch Offensive/Verteidiger), Verteidigungsbewegung.

## Offensiv-Touch

Unerfahrene Offensivspieler zögern meistens, den Touch selber auszuführen und müssen dorthin zurückkehren, wo der Touch stattfand (die Laufgeschwindigkeit erschwert einen sofortigen Stopp, nachdem ein Spieler der Defensive den Touch ausgeführt hat). Damit verliert die Offensive wertvolle Zeit und die Verteidigung erhält eine Verschnaufpause. Führt der Offensivspieler hingegen den Touch selber aus, kann er vorsorglich abstoppen und den Rollball damit sofort ausführen, während der Defensivspieler noch damit beschäftigt ist, die 5 m Distanz herzustellen. Damit kann der direkte Verteidiger im Idealfall sogar ausgeschaltet werden.

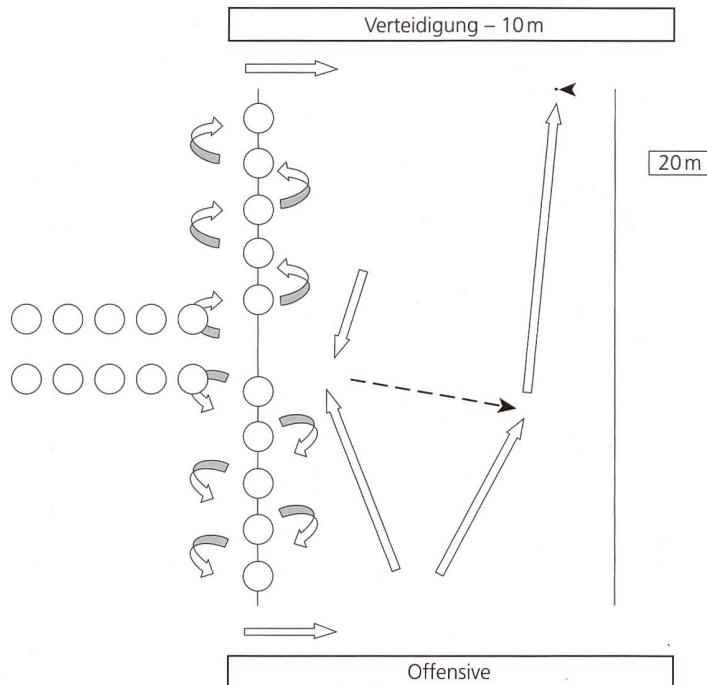
The image shows various pieces of Touch rugby equipment arranged in a grid-like frame. At the top left are three Gilbert brand rugby balls of different colors (blue, white, and red). To the right of the balls are several purple traffic cones numbered 2, 4, 0, 8. Further to the right are two yellow and one red cone. Below the balls are four vertical poles of different colors (red, yellow, pink, brown) standing in a row. In the bottom left corner are several small, colorful cones (yellow, blue, red, pink) and a large, multi-colored ball marker. The entire arrangement is set against a white background within a green-bordered frame.

Alles, wirklich alles  
für «Touchrugby»

**ae**  
alder + eisenhut

# Räume schaffen!

Damit die Defensive kein unüberwindbares Hindernis wird, versucht der Angreifer, die Verteidigung auseinanderzuziehen und dann den Ball seitwärts an einen Spieler weiterzugeben, der eine Lücke ausnutzen kann. Mit der folgenden Übung lässt sich diese Taktik einfach schulen.



## Draw-pass

**Wie?** Angriff und Verteidigung mit jeweils gleichviel Spielern stehen nebeneinander in der Mitte des Feldes (20 m lang und 10 m breit). Auf Pfiff des Coaches rennen die ersten 3 Spieler (2 Angreifer/1 Verteidiger) in entgegengesetzten Richtungen im Slalom um 5 gleichmäßig verteilte Markierhüte (die zwei Angreifer zusammen nach rechts und der Verteidiger nach links).

Nach der letzten Markierung wird das Spiel aktiv, indem die Angreifer sich über das Feld verteilen und der Verteidiger versucht, den Ballträger zu berühren. Die Angreifer versuchen den Ball an der letzten Markierung der Defensive vorbeizutragen ohne berührt zu werden. Der Ballträger rennt leicht in die Richtung der einen Seitenlinie und zieht dabei den Verteidiger mit sich. Der andere Angreifer rennt erst parallel auf die Seitenlinie zu und dann leicht in Richtung der anderen Seitenlinie. Bevor der Ballträger berührt wird, gibt er den Ball an den zweiten Angreifer weiter. Dessen Ziel ist es, so weit weg vom Ballträger/Verteidiger zu sein, dass der Verteidiger ihn nicht mehr erlaufen kann.

**Variation:** Der Coach kann das Spiel erschweren, indem Anzahl Spieler erhöht wird (2 Verteidiger/3 Angreifer). Nach dem Slalom sollte der Ballträger idealerweise der Spieler in der Mitte sein, um den Ball auf beide Seiten weiterzugeben zu können.

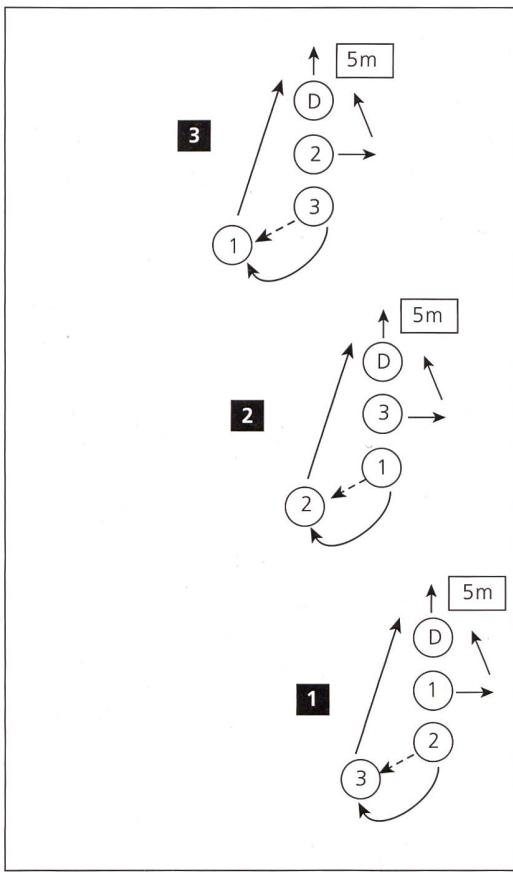
## Korrekte Ausführung:

- Offensive: Der Ballträger sollte lernen, nie parallel zur Seitenlinie zu rennen, sondern immer in einem leichten Winkel.
- Ballkontrolle: Der Ball sollte nur an einen sichtbaren Empfänger weitergegeben werden, der den Ball auch erwartet. Durch Zurufe kann der Empfänger auch auf sich aufmerksam machen.

## Häufige Fehler:

- Der Ballträger gibt den Ball weiter, bevor der Verteidiger wirklich nahe ist; dadurch kann der Verteidiger den neuen Ballträger einholen und berühren.
- Der Ballträger gibt den Ball weiter ohne den Empfänger zu sehen (unnötiger Ballverlust).
- Der Empfänger schaut nicht auf dem Ball beim Fangen.
- Der Empfänger schafft nicht genug Raum zwischen sich und dem Ballträger.

**Wozu?** Das Mitziehen des defensiven Spielers und darauffolgende Weitergabe des Balles in der Offensive. Die gebräuchlichste Angriffsstrategie. Durch bewusstes Auseinanderziehen der Verteidigung nach links oder rechts können Löcher in die Defensive gerissen werden.



### Three-Man-Drive

**Wie?** Der 3-Man-Drive ist eine sehr wichtige Spielform der Offensive, die erst ausgeführt werden kann, wenn die Spieler die Grundtechniken beherrschen. Drei Spieler der Offensive formen ein rotierendes Dreieck (im Uhrzeigersinn), wobei der Ballträger (1) zügig den Touch selber ausführt, nach dem Rollball einen Schritt weg vom Ball in Richtung der Seitenlinie macht. Er bewegt sich langsam in die Richtung des Verteidigers (D), der als nächster berührt werden wird (meistens immer der gleiche Spieler, um den Druck zu erhöhen). Der Acting Half (2) gibt den Ball an den Empfänger (3) und hinterläuft ihn, um seinerseits die Position als Empfänger einzunehmen. Der Ballträger rennt auf den gleichen Spieler der Defensive zu und führt wiederum einen Touch und Rollball aus. Spieler 1 nimmt den Ball als Acting Half auf, usw. Der Verteidiger sollte idealerweise der 2. oder 3. Spieler von der Seitenlinie her sein. Er muss nach jedem Touch 5 m rechtwinklig zur Grundlinie zurückfallen und darf erst dann wieder verteidigen. Auf dem Feld werden zwei Bahnen geformt (50 m lang und 5 m breit). In jeder Bahn spielen 1 Verteidiger und 3 Angreifer. Die beiden Bahnen spielen gegeneinander, der Verteidiger gehört zum Team der Angreifer auf der anderen Bahn. Ziel der Spielform ist es mit 5 Rotationen als erster die Ziellinie zu erreichen.

**Variation:** Ohne Verteidiger als Stafette: Der Acting Half und der Empfänger dürfen jeweils 3 Schritte mit dem Ball laufen und müssen dann einen Rollball ausführen. Welches 3er-Team hat zuerst eine bestimmte Distanz zurückgelegt?

#### Korrekte Ausführung:

- Offensive: Die Rotation sollte immer in der gleichen Richtung sein. Der Empfänger sollte tiefer im Feld stehen als der Ballträger.
- Die Ballträger sollten darauf achten, in einem leichten Winkel zur Seitenlinie zu rennen und den Verteidiger auf der Aussenschulter zu berühren (am weitesten weg vom nächsten Empfänger).
- Der Ballträger muss den Rollball richtig ausführen und sofort einen Schritt neben die Seitenlinie machen.
- Der Acting Half sollte Ballbesitz erlangen, sobald der Rollball stattfindet und den Ball dem nächsten Empfänger weitergeben. Sofort nach der Weitergabe sollte der Acting Half in Richtung des Empfängers rennen.
- Der Empfänger sollte sich schon bei Ballannahme nach vorne bewegen, damit er leichter Geschwindigkeit aufnehmen kann.
- Es soll darauf geachtet werden, den Touch immer beim gleichen Verteidiger auszuführen, um ihn zu ermüden.

#### Häufige Fehler:

- Der Ballträger rennt nicht in einem leichten Winkel und führt den Touch nicht an der Aussenschulter aus.
- Der Ballträger führt den Touch mit gekreuzten Armen aus (der Ball ist in der Hand, die näher beim nächsten Verteidiger ist).
- Der Ballträger führt den Rollball zu langsam aus und/oder macht keinen Seitschritt, und/oder macht den Seitschritt auf die falsche Seite/ in die falsche Richtung.
- Der Acting Half nimmt den Ball zu langsam auf und gibt ihn weiter ohne den Empfänger zu sehen.
- Der Acting Half rennt dem weitergegebenen Ball nicht sofort hinterher.
- Der Empfänger steht still beim Fangen des Balles (es ist schwierig von Null auf Hundert zu beschleunigen). Die Defensive hat dann Zeit, 5m zurückzufallen und sich zu reorganisieren.

**Wozu?** Rotierendes Dreieck im Angriff. Ziel der rotierenden Dreiecksformation ist es, durch schnelle Ausführung den Verteidiger überlaufen zu können, indem er gar nicht mehr dazu kommt, 5 m zurückzufallen. Die Spieler sollten versuchen, mit 3 Rotationen möglichst nahe an die Ziellinie der Defensive zu kommen. Es bleiben dann noch 3 Touches übrig, um vorbestimmte Spielbewegungen auszuführen und zu punkten.

# Ganzheitliche Formen: Achtung-fertig-Touch!

Von Beginn weg das Zielspiel spielen: Dank Erleichterungen und Vereinfachungen ist dies auch bei einem komplexen Spiel wie Touchrugby möglich; hier einige Beispiele, wie man mit sinnvollen Anpassungen schnell zu einem authentischen Spielerlebnis kommt.

Ein Spiel kann über 3 Parameter variiert werden:

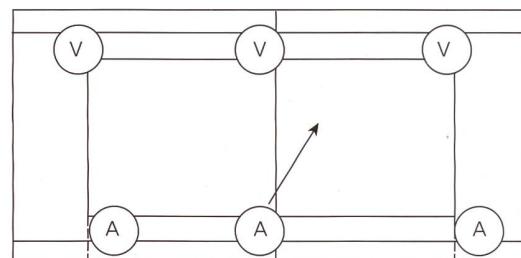
- Über das Spielfeld
- Über die Anzahl Spieler
- Über die Regeln

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!
- **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.

Im Folgenden einige konkrete Umsetzungen zu den 3 Parametern:

## Spiel 3:3 in der Sporthalle



**Wie?** Eine Normalturnhalle kann folgendermassen als Touchrugby-Feld genutzt werden: Seitenlinie Basketballfeld(BB) = Scoreline; Seitenlinie Volleyballfeld + 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 6 Touches bis zum Punkt oder Ballbesitzwechsel. Nach jedem erfolgreichen Score müssen sie beim nächsten Angriff mit einem Touch weniger auskommen.

**Wozu?** Die Hallenausnutzung scheint mit 3:3 relativ gering; die Spielform ist jedoch laufintensiv und mit einem Rotationssystem (Wechsel nach jedem Punkt) oder Blockwechsel können problemlos 4 Teams beschäftigt werden.



Spiel mit vereinfachten Regeln:

#### **3-Sekunden-Touch**

**Wie?** Der berührte Spieler hat 3 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.

**Wozu?** Diese Form hat den Vorteil, dass die Unterbrüche beim Rollball wegfallen, das Spiel wird dadurch am Anfang flüssiger.

#### **No-Limit-Touch**

**Wie?** Die Anzahl Touches ist nicht limitiert, der Ballbesitz wechselt erst nach Ballverlust, Vorwärtspass oder Abfangen des Balles durch den Gegner.

**Wozu?** Diese Form ermutigt das angreifende Team, den Touch zu suchen und zwingt dazu, dem Ball beim Passen und Fangen Sorge zu tragen.

#### **No-Mistake-Touch**

**Wie?** Wird der Ball fallen gelassen, kann er sowohl vom Angreifer als auch vom Verteidiger wieder aufgegriffen werden und das Spiel läuft weiter.

**Wozu?** Unsicherheiten beim Passen und Fangen fallen bei dieser Form weniger ins Gewicht.

#### **Two-Hand-Touch**

**Wie?** Der Verteidiger muss den Angreifer mit beiden Händen berühren. Dadurch wird es einfacher, dem Touch auszuweichen.

**Wozu?** Diese Form begünstigt die Anwendung von Finten und stärkt grundsätzlich die Offensive.

#### **Double Touch**

**Wie?** Der Angreifer muss von 2 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.

**Wozu?** Diese Form begünstigt wiederum das Angriffsspiel und erhöht die Chancen, zum Erfolg zu kommen.

#### **Anschauungsmaterial**

Interessierte finden im World Wide Web tolles und aufschlussreiches Material! Über untenstehenden Link lassen sich praktisch alle Verbände der Welt direkt anlicken, mit Links zu Regeln, Videos von Spielszenen und Photogalerien.

> [www.touchrugby.com](http://www.touchrugby.com)

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

deutsch

französisch

italienisch

**Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)**

à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis**

à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile», CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)