

A full-page background image showing a rugby player in a red and blue striped jersey jumping high to catch a ball. The player is in the center, with his arms raised. A rugby ball is visible at the top center. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

RUGBYFIT

TRAININGSAUFBAU

für den Wiedereinstieg in den Trainingsalltag nach dem Corona-Lockdown

#RUGBYDEUTSCHLAND

ALLGEMEINER AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

WARM-UP: **RAMP**

RAISE: Körpertemperatur erhöhen mit individueller Bewegung und GRIP- TRAINING

ACTIVATE: Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC

MOBILIZE: Aktives Dehnen

POTENZIIERUNG: Beschleunigungsläufe

SCHNELLIGKEITSTRAINING

TECHNIKTRAINING — IM WECHSEL MIT ENERGIEBEREITSTELLUNG (AUSDAUER)

KRAFT — UND KÖRPERGEWICHTSZIRKEL

TECHNIKTRAINING — IM WECHSEL MIT ENERGIEBEREITSTELLUNG (AUSDAUER)



AUFWÄRMEN (10min)

R: AISE: Körpertemperatur erhöhen und GRIFF-TRAINING

3min Griff-Training

3min Körpertemperatur heben: 20m Laufen, dann 10m BearCrawls

M: OBILIZE: Aktives Dehnen 2min

Waden 10/ Seite

Unterer Rücken mit geschlossenen Knien nach links und rechts 10 pro Seite

Hinterer Oberschenkel: Straight leg raise/ Bent knee Raise 5 pro Seite

Rolle mit Straddle 10 mal

Hüftbeuger mit hinterer Oberschenkel 5 pro Seite

Lunge mit BWS-Öffnung 5 pro Seite

Scorpion Kicks 5 pro Seite

90 & 90°-Hüftöffnung sitzend 5 pro Seite

Hüftöffnung auf allen 4en 5 pro Seite

3min Laufen mit Ball

SCHNELLIGKEIT (15-20min)

A: CTIVATE: Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC: alle Übungen 10m dann zurücklaufen



Lauf-ABC (Klick hier, um zum Youtube-Video zu kommen)

- A-Skips
- B-Skips
- Anklings
- Anfersen
- Unterfersen
- Straight Leg Bounds
- Lateral Shuffle
- Caraoica

Sprung-ABC

- Ankle Jumps **2x 10m**
- Ice Skater Bounds **2x 10 pro Seite**
- Broad Jumps **3 x 6**

(Woche 1: Ohne Countermovement, Woche 2: Mit Countermovement: Ab Woche 3: Kontinuierlich)

P: OTENZIIERUNG: Sprintentwicklung

Woche 1-2:

6x Steigerungsläufe 10m und 20m bei 80%

Pause: bei 10m „Walk Back-Erholung“, 60-90s zwischen den 20m Läufen

Woche 3

6x20m Sprint bei 85% Maximalgeschwindigkeit

Pause: 90-120s (oder 45-60s Pause/ 10m Sprint)

Woche 4: 20m aus 2 unterschiedlichen Positionen beginnen

4 x 20m Sprint 85-90% Maximalgeschwindigkeit

Pause: 90-120s (oder 45-60s Pause/ 10m Sprint)

2 x 30m Sprint bei 80-85% Maximalgeschwindigkeit

Pause: 120s (oder 45-60s Pause/ 10m Sprint)

Ab Woche 5: 20m Sprints aus zwei unterschiedlichen Positionen beginnen

2 x 20m 90+% Maximalgeschwindigkeit

Pause: 90s (oder 45-60s Pause/ 10m Sprint)

2x30m bei 85+% Maximalgeschwindigkeit

Pause: 120s (oder 45-60s Pause/ 10m Sprint)

1 x 40m Sprint bei 80-85% Maximalgeschwindigkeit

TECHNIKTRAINING (15m)

Drei Grundregeln:

1. Hygieneregeln werden zu jedem Zeitpunkt eingehalten
2. Ab dem 3. Öffnungsschritt der Bundesregierung (Kontakt möglich), sollten allgemeine Übungen zur Vorbereitung auf Kontakt hier eingebaut werden.
3. keine zu schnellen Belastungssprünge beim Kontaktraining

Hier ist die Auswahl der Übungen den Trainer selbst überlassen

BEISPIELÜBUNGEN FINDET IHR UNTER:

<https://www.youtube.com/c/RugbyDeutschland>



KRAFT - & KÖRPERGEWICHTSTRaining (10MIN)

Workout-Beispiel 1: 10m Grid

Bear Crawl 10m
15 Air-Squats – 10 Push ups
Crab walks
15 Liegestütz – 10 Push ups

..... so viele Runden wie möglich in 10 Minuten

Workout-Beispiel 3: Die Leiter

1 Liegestütz – 1 Sit-Up – 1 Kniebeuge
2 Liegestütz – 2 Sit-Up – 2 Kniebeugen
3 Liegestütz – 3 Sit-Up – 3 Kniebeugen
4 Liegestütz – 4 Sit-Up – 4 Kniebeugen

..... so viele Runden wie möglich in 10 Minuten

Workout-Beispiel 5: Gorilla

<https://www.youtube.com/watch?v=QNGvSSi9-n4>

4 Squats – 4m Bear Crawls Vor- und Rückwärts
4 Liegestütze – 4m Sit-throughs (hin und zurück)
4 King Kongs – 4m Bear Crawls vor- und rückwärts
4 Squats mit Twists – 4m Sit-throughs (hin und zurück)
4 Push-Ups

..... so viele Runden wie möglich in 10 Minuten

Workout-Beispiel 2: Burpee-Squat Suicide

1 Squat– 15 Burpees (mit Tuck Jump für Hintermannschaftspieler)
2 Squat – 14 Burpees
...
14 Squats – 2 Burpees
15 Squats – 1 Burpee

..... so weit kommen möglich in 10 Minuten

Workout-Beispiel 4: Zoo-Besuch

10m BearCrawl vorwärts und rückwärts
5 Liegestütz/ 5 Seitenausfallschritte pro Seite
10m Leopard Walk vorwärts und rückwärts
5 Liegestütz/ 5 Seitenausfallschritte pro Seite
10m Spidersmans vorwärts
5 Liegestütz/ 5 Seitenausfallschritte pro Seite

..... so viele Runden wie möglich in 10 Minuten

Workout-Beispiel 6: Partner Workout (ab Woche 3)

10m Partner Carry mit 2 Partner-Squats vor Wechsel (Partnerwechsel nach 10m)
10 Burpees pro Person
100m Tempo-Lauf (ca. 70% der Max. Geschwindigkeit)
10m Schubkarre mit 5 Liegestütz vor Wechsel (Partnerwechsel nach 10m)
10 Burpees pro Person
100m Tempo-Lauf (ca. 70% der Max. Geschwindigkeit)

..... so viele Runden wie möglich in 10 Minuten

KONTAKTTRAINING (15MIN) – AB ÖFFNUNGSSTUFE 3

Beweglichkeitstraining, um in spezifische Positionen zu kommen. Oberkörperstabilisierung und Rumpfkrafttraining. Gewöhnung der Schultern und Weichteilgewebe an die Belastung von Tackle/ Rucks/ Mauls.

ANIMAL WALKS UND HALS WARM-UP



Halsübungen sind auf dem Youtube-Kanal des DRV's mit Kapitän Jörn Schröder
Animal Walks unterschiedlicher Art zur Rumpfstabilität

Ringens/ Raufen (30s on/ 30s off)

- 30s auf den Knien: Partnerkampf
- 30s Füße berühren (aus dem Stehen, die Füße des Partners berühren)
- 30s Partner-Ziehen
- 30s Ringen im Stehen und Partner auf den Rücken pinnen
- 30s Festhalten (Partner muss sich aus Umklammerung befreien)
- 30s Baumstammrollen (Partner liegt flach mit dem Bauch am Boden und muss auf den Rücken gedreht werden)
- 30s Aufstehen (Partner muss vom Boden aufstehen, während er am Boden gehalten wird)

Tackle Progressionen (mehrere Wochen)

- Kontakt am Pad (Technik-Schulung)
- Tackle im Knien mit Pad (kein Anlauf/ ohne Ausweichen)
- Tackle im Knien ohne Pad (kein Anlauf/ ohne Ausweichen)
- Tackle im Knien (mit Anlauf/ ohne Ausweichen)
- Tackle im Stehen (kein Anlauf/ kein Ausweichen)
- Tackle im Stehen (mit Anlauf/ kein Ausweichen)
- Tackle im Stehen (mit Anlauf, Ausweichen und Handabwehr)
- Drills mit mehreren Spielern (2v1, 3v2, 4v4, ...)
- Spielezenarien und Vollkontakt

