

„Dzień z Rugby w programie Aktywna Szkoła”

Scenariusz z propozycją gier i zabaw popularyzujących podstawy Rugby
Polski Związek Rugby

Opracowanie i prezentacja ćwiczeń – Karolina Jaszczyszyn



Przygotowanie do zajęć

1. Wyznaczenie dostępnego terenu do zajęć.
2. Skompletowanie uczestników zajęć.
3. Przygotowanie planu zajęć stosownego do dostępnego terenu oraz charakterystyki uczestników (wiek, poziom sprawności, zainteresowania, płeć, uwarunkowania zdrowotne, itp.)
4. Przygotowanie niezbędnego sprzętu: Piłki do rugby, szarfy, znaczniki, pachołki
5. Liczba ćwiczących: od 8 do 20 osób
6. Zapewnienie bezpieczeństwa uczestników.



1

Część wstępna



Rozgrzewka

Zabawa ożywiająca „berek w parach”

Opis zadania.

Uczniowie dobierają się w pary. Na słowo START osoba z piłką ucieka po całym boisku, a osoba goniąca robi najpierw 3 pajacyki po czym zaczyna gonić. Jeżeli osoba uciekająca zostanie złapana oddaje partnerowi piłkę robi 3 pajacyki i teraz ona goni. Zabawa kończy się po paru minutach na sygnał trenera. Modyfikacja „padnij, powstań”.



5 minut



Rozgrzewka ogólnorozwojowa

Ćwiczenia ramion, tułowia, nóg, ćwiczenia oswajające z piłką.

Opis zadania.

Uczniowie ustawieni na linii końcowej boiska, ćwiczą od linii końcowej do połowy boiska wykonując ćwiczenia, które prezentuje Trener.

- ćwiczący podrzuca piłkę oburącz nad głowę, łapie piłkę oburącz;
- podrzuca piłkę jednorącz nad głowę, łapie piłkę oburącz;
- podrzuca piłkę oburącz nad głowę, klaszcze przodu i z tyłu i łapie piłkę oburącz;
- podrzuca piłkę oburącz nad głowę, dotyka ziemi jedną ręką i łapie piłkę oburącz;
- przenosi piłkę wokół tułowia;
- skip A z piłką trzymaną oburącz;
- co krok przekłada piłkę między nogami;
- prowadzi piłkę nogą po ziemi;
- podkopuje piłkę w powietrzu, łapie oburącz z powietrza;
- pozycja rozkroczna, skłony tułowia do lewej i prawej nogi z piłką trzymaną w wyprostowanych ramionach;



2

Część główna



Zabawa

Papier, kamień, nożyce z piłką do Rugby

Opis zadania:

Uczniowie dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie przy pachołku w odległości ok. 1 metra, między nimi na środku leży piłka do rugby. Za nimi leżą pachołki w odległości 1- 1,5m. Zawodnicy zaczynają grać nad piłką w papier, kamień, nożyce. Osoba, która wygra schyla się po piłkę, chwytą ją i ucieka do linii znajdującej się za jego plecami. Osoba, która przegrała musi jak najszybciej dotknąć dłonią pachołka za jej plecami, po czym zacząć gonić osobę z piłką. Jeżeli osoba z piłką, przetnie linię mety zanim goniąca ją złapie - zdobywa punkt. Jeżeli osoba goniąca dotknie osobę uciekającą, zanim ta przetnie linię mety to ona zdobywa punkt. Gra toczy się kilka minut do sygnału trenera. Następnie trener pyta jaki jest wynik np.4:3 wygrywa osoba, która ma więcej punktów. Następuje dowolna zmiana w parach lub wygrani idą do wygranych, a przegrani do przegranych. Gra może mieć kilka rund. (zmian par).

UWAGA: Należy zwrócić uwagę by nie zderzyli się głowami, jeżeli partner omyłkowo też sięgnie po piłkę.



ZOBACZ FILM 3



10 minut

Zabawa

„Murarz”

Opis zadania:

Trener wybiera osobę lub parę, która stoi na środku boiska, pozostała część uczestników trzyma piłkę pod pachą i próbuje przedrzeć się na drugą stronę tak, aby nie zostali złapani (osoby które łapią, muszą trzymać się za ręce).

Złapana osoba odkłada piłkę i dołącza do łapiących. Zabawa trwa, aż wszyscy zostaną wyłapani lub do wyłonienia zwycięzcy/ów.



Zabawa

„Murarz TAGuś”

Opis zadania:

Trener wybiera osobę, która stoi na środku boiska, pozostała część uczestników ma na biodrach założone TAGI lub szarfy oraz trzyma piłkę pod pachą lub oburącz i próbuje przebiec na drugą stronę tak by nie stracić TAGA lub szarfy.

Złapana osoba odkłada piłkę i dołącza do łapiących. Zabawa trwa, aż wszyscy zostaną wyłapani lub do wyłonienia zwycięzcy/ów.



Zabawa

„Skradnij piłkę ze środka”. Bieg z piłką.

Opis zadania:

Tworzymy na środku boiska okrąg z pachołków, a w środku umieszczamy wszystkie dostępne piłki. Ustawiamy cztery rzędy skierowane twarzą do środka okręgu.

Zadanie do wykonania:

Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, chwyta piłkę i wraca z piłką do swojego rzędu, kiedy zawodnik z piłką minie pachołek następny może biec po kolejną piłkę.

Drużyna, która uzbiera jak najwięcej piłek, wygrywa. Po zakończeniu rundy, Trener prosi ćwiczących, by odnieśli wszystkie uzbierane piłki do środka okręgu.



Zabawa

„Skradnij piłkę ze środka”. Podanie piłki.

Opis zadania:

Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, chwytą piłkę i rzuca do swojego rzędu, zawodnik który złapie piłkę odkłada piłkę na ziemię i biegnie po następną piłkę.

Drużyna, która zbiera jak najwięcej piłek, wygrywa. Po zakończeniu rundy, Trener prosi ćwiczących, by odnieśli wszystkie zbierane piłki do środka okręgu.



Zabawa

„Skradnij piłkę ze środka”.
Podanie po ziemi.

Opis zadania:

Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, chwytą piłkę i rzuca po ziemi do swojego rzędu, zawodnik który złapie piłkę odkłada piłkę na ziemię i biegnie po następną piłkę.

Drużyna, która zbiera jak najwięcej piłek, wygrywa. Po zakończeniu rundy, Trener prosi ćwiczących, by odnieśli wszystkie zbierane piłki do środka okręgu.



Zabawa

„Skradnij piłkę ze środka”.
Piłka kopnięta do drużyny.

Opis zadania:

Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, chwytą piłkę i kopie do swojego rzędu, zawodnik który złapie piłkę odkłada piłkę na ziemię i biegnie po następną piłkę.

Drużyna, która zbiera jak najwięcej piłek, wygrywa. Po zakończeniu rundy, Trener prosi ćwiczących, by odnieśli wszystkie zbierane piłki do środka okręgu.



Zabawa

„Skradnij piłkę ze środka”. Piłka między stopami.

Opis zadania:

Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, wkłada piłkę między stopy, wraca do swojego rzędu wykonując podskoki obunóż, kiedy zawodnik przekroczy pacholek, następny ćwiczący biegnie po piłkę.

Drużyna, która uzbiera jak najwięcej piłek, wygrywa. Po zakończeniu rundy, Trener prosi ćwiczących, by odnieśli wszystkie uzbierane piłki do środka okręgu.



Zabawa

Głowa, ramiona, kolana!

Opis zadania:

Uczestnicy dzielą się na dwa rzędy (lub więcej). Pierwsze osoby z rzędu łapią się za części ciała krzyczący nauczyciel np. kolana, uszy, pięty itd., na sygnał PIŁKA, pierwsi z rzędu wybiegają, podnoszą piłkę z linii, obiegają pacholek i muszą przyłożyć piłkę w tym samym miejscu, skąd ją wzięli (nie mogą rzucić). Wygrywa osoba, która położy piłkę pierwsza i spokojnie wraca do swojego rzędu. Na koniec wygrywa rząd, który ma najwięcej punktów.



Zabawa

„Najszybsze podanie”

Opis zadania:

Trener wybiera dwa rzędy, które mają za zadanie jak najszybciej przenieść piłkę podaniami z jednego końca na drugi i z powrotem.

Po wykonaniu zadania przydzielamy punkt szybszemu rzędowni, a następnie ćwiczący zmieniają się o jedną pozycję (osoba z końca idzie na początek rzędu). Zabawa ma tyle przejść by każdy wrócił do swojego początkowego ustawienia.

1. Podanie nad głową.
2. Podanie pod nogami.
3. Podanie klasyczne stojąc bokiem.



Zabawa

„Huragan”

Opis zadania:

Huragan z piłką. Uczestnicy dobierają się w 4os. 3 osoby łapią się za ręce tworząc trójkąt, a naprzeciwko osoby znajdującej się na najdalszym wierzchołku staje osoba u podstawy trójkąta (patrz rysunek). Na sygnał START osoba z piłką musi dotknąć piłką plecy osoby, która stała naprzeciwko niej, obiegając trójkąt (nie można rzucać piłką, nie można przechodzić przez środek huraganu) Zadaniem huraganu jest tak się kręcić i uciekać w różnych kierunkach by to uniemożliwić osobie goniącej. Zabawa trwa do momentu złapania lub na gwizdek trenera po upływie 20-40 sekund. Po sygnale następuje zamiana ról i na gwizdek trenera rusza kolejny huragan. Należy robić zmiany tak, by każdy miał możliwość gonić i każdy uciekać (4 rundy).



ZOBACZ FILM 9



5 minut

Zabawa

„5 podań”

Opis zadania:

Trener wybiera dwa rzędy, które mają za zadanie jak najszybciej przenieść piłkę podaniami z jednego końca na drugi i z powrotem.

Po wykonaniu zadania przydzielamy punkt szybszemu rzędowni, a następnie ćwiczący zmieniają się o jedną pozycję (osoba z końca idzie na początek rzędu). Zabawa ma tyle przejść by każdy wrócił do swojego początkowego ustawienia.

1. Podanie nad głową.
2. Podanie pod nogami.
3. Podanie klasyczne stojąc bokiem.



Gra

„Zdobądź punkty na pole punktowe”

Opis zadania:

Dzielimy grupę na dwie drużyny. Zadaniem jest dostarczenie piłki za pomocą podań do swojego zawodnika na pole punktowe.

Zawodnicy drużyny atakującej (także ten z piłką) może zrobić dowolną ilość kroków przed podaniem.

Zadaniem drużyny broniącej jest przechwyt piłki lub wywołanie niedokładnego podania drużyny przeciwnej - jeżeli piłka spadnie na ziemię następuje strata i zamiana ról.

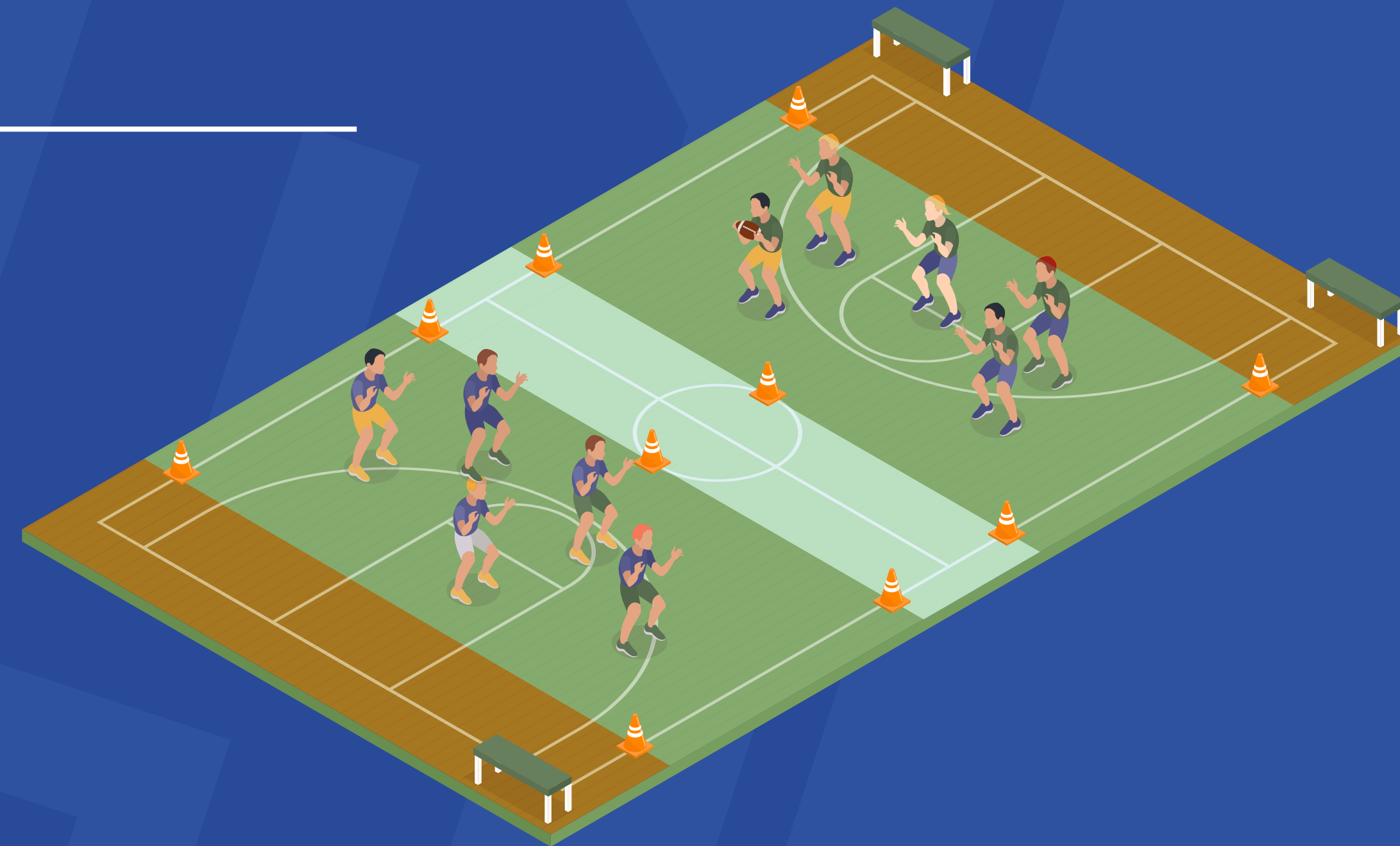
Drużyna, która jest w obronie nie może wchodzić na pole punktowe przeciwnika.

Modyfikacja:

Zawodnik z piłką drużyny atakującej może zrobić maksymalnie 3 kroki (lub inną ilość ustaloną przez prowadzącego). Jego partnerzy bez piłki nadal mogą dowolną ilością kroków przemieszczać się po boisku i wystawiać do podania.



10 minut



ZOBACZ FILM 11

Gra

„Rugby Tenis”

Opis zadania:

Wyznaczamy pole jak na rysunku. Dzielimy ćwiczących na dwie drużyny. Zadaniem drużyny „przy piłce” jest wkopnięcie lub wrzucenie podaniem piłki na pole przeciwnika tak by piłka upadła w pole przeciwnika. Jeżeli podanie/kopnięcie będzie za krótkie (strefa w środku między polami zawodników) lub za długie (strefa za polem przeciwników) osoba wykonująca je popełnia błąd i biegnie dookoła całego pola gry, a następnie dalej uczestniczy w zabawie.

Drużyna „przyjmująca piłkę” musi piłkę złapać z powietrza i wtedy gra toczy się dalej. Jeżeli piłka upadnie na ich pole, gracz, który był najbliżej piłki (miał największe szanse na jej złapanie) biegnie okrężnie dookoła całego pola gry, a następnie dalej uczestniczy w zabawie.

Grę podejmuje/wznawia gracz najbliżej piłki, ale nie ten, który popełnił błąd i biegnie dookoła boiska. Punkty zdobywa się, gdy piłka spadnie niezłapana na pole przeciwnika lub gdy przeciwnik łapiąc ją wypuści ją do przodu. Gra toczy się do określonej liczby punktów - np. 8. się po boisku i wystawiać do podania.



ZOBACZ FILM 12



10 minut

Gra

„Punkty w Rugby”

Opis zadania:

Uczniowie ustawiają się w jednym lub dwóch rzędach. Trener rzuca/kula/turla/ kopie piłkę w kierunku rzędu. Osoby wybiegają po kolei próbując złapać piłkę w ruchu tak, by nie wypadła z rąk, następnie biegną z nią w kierunku wyznaczonego pola i przykładają tam piłkę. Po wykonaniu zadania zabierają piłkę ze sobą i truchtem biegną, odkładają ją przy trenerze i udają się na koniec rzędu. Ćwiczenie wykonujemy kilkakrotnie.



Gra

„1x1 z obrońcą”

Opis zadania:

Uczniowie ustawiają się w jednym lub dwóch rzędach. Trener wyznacza osobę- „obrońcę”, która będzie stała w wyznaczonym polu między pachołkami. Trener rzuca/kula/turla/ kopie piłkę w kierunku rzędu. Osoby wybiegają po kolei i próbują złapać piłkę w ruchu tak, by nie wypadła z rąk, następnie biegną z nią w kierunku wyznaczonego pola, gdzie znajduje się obrońca, którego zadaniem jest zerwanie szarfy z biodra atakującego. Zadaniem atakującego jest przyłożenie piłki za wyznaczoną linią tak sprawnie mu uciekając, by obrońca nie zerwał mu szarfy z biodra. Po wykonaniu zadania ćwiczący zabierają piłkę ze sobą i truchtem biegną, odkładają ją przy trenerze, udają się na koniec rzędu. Ćwiczenie wykonujemy kilkakrotnie.



3

Część końcowa



Czynności porządkowe

Opis zadania:

- omówienie zajęć;
- porządkowanie sprzętu;
- pożegnanie.



 3 minuty