Rugby-Verband Baden-Württemberg e.V.

Jugend

Regeln, Werte, Vision

Regelwerk und Leitfaden für den vom RBW ausgerichteten Spielbetrieb für Kinder und Jugendliche der Altersklassen U8 bis U14

Stand: November 2026

Vorwort

Das vorliegende Regelwerk bildet das Fundament für einen sicheren, fairen und entwicklungsgerechten Spielbetrieb im Jugendbereich des Rugby-Verbandes Baden-Württemberg e.V. (RBW). Dieses Dokument begleitet unsere jüngsten Talente auf ihrem sportlichen Weg von der U8 bis zur U14 und stellt sicher, dass der Sport altersgerecht, sicher und mit Freude erlernt werden kann.

Sprachliche Gleichstellung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Regelwerk auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen (wie z. B. *Spieler*, *Trainer* oder *Schiedsrichter*) gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Gültigkeit und Regelhierarchie

Die hier aufgeführten Regeln sind für den gesamten Spielbetrieb der Altersklassen U8 bis U14 im RBW verbindlich. Als übergeordnete Basis gelten stets die World Rugby (WR) Laws of the Game (inkl. U19-Variationen) sowie die SDRV Sicherheitsregeln, es sei denn, dieses Regelwerk nennt explizite Ausnahmen. Die Kapitelstruktur folgt zur besseren Übersicht der Nummerierung des World-Rugby-Hauptregelwerks.
Rahmenbedingungen wie Altersklasseneinteilungen und Spielzeiten basieren auf der aktuellen Richtlinie der Rugby Deutschland-Jugend (RDS-RDJ).

Rechtlicher Rahmen und Einordnung

Auf internationaler Ebene gibt *World Rugby* mit den *Laws of the Game* sowie den *Player Welfare Guidelines* einen klaren, globalen Rahmen vor. Im nationalen Gefüge des deutschen Rugby-Sports existiert derzeit jedoch keine formelle Regelbindung für den Jugendbereich – weder in der Satzung von Rugby Deutschland (RD) noch in der Jugendordnung oder den Jugendrichtlinien der Rugby Deutschland Jugend (RDJ). Es fehlt somit an einer expliziten bundesweiten Festlegung, welche Instanz die verbindlichen Jugendregeln definiert; eine rechtliche Bindung entsteht auf Bundesebene im Grunde erst durch die jeweiligen Ausschreibungen für Ligen oder Deutsche Meisterschaften.
Vor diesem Hintergrund schließt der RBW mit dem vorliegenden Dokument eine wesentliche regulatorische Lücke. Für unseren Landesverband schaffen wir damit die notwendige Rechtssicherheit, Klarheit und Einheitlichkeit, die für einen verlässlichen und fairen Spielbetrieb unserer Kinder und Jugendlichen unerlässlich sind.

Lebendiges Regelwerk

Um den sich ständig ändernden Anforderungen des modernen Jugendsports gerecht zu werden, wird dieses Dokument mindestens einmal pro Jahr evaluiert, bei Bedarf angepasst und allen Vereinen rechtzeitig vor dem Saisonstart zugänglich gemacht.

Gemeinsam für die Zukunft unseres Sports – viel Erfolg auf und neben dem Platz!
Dein RBW-Jugend Team

Inhalt

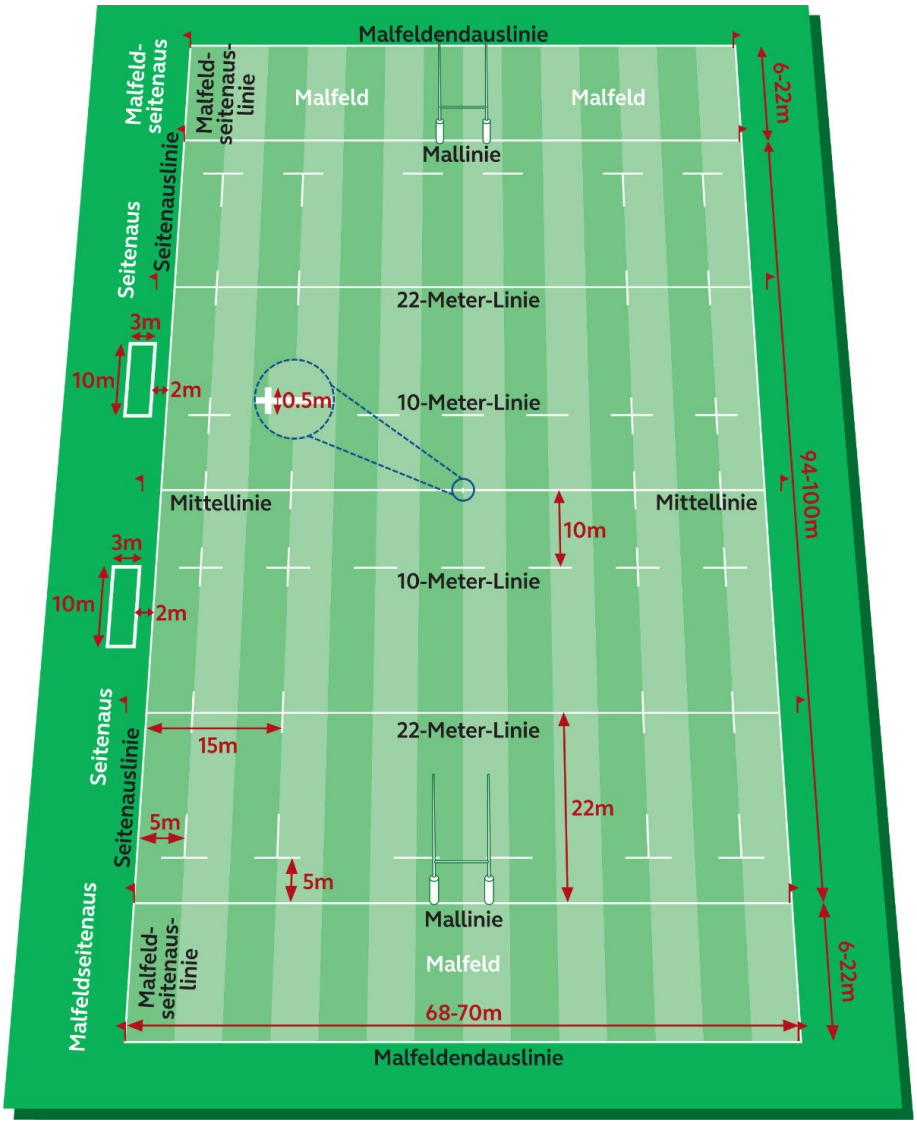
DER PLATZ - Grundlegendes 4
LINIEN 6
MALSTANGEN UND QUERLATTE 6
FAHNENSTANGEN 7
Einwände gegen den Zustand des Platzes 7
U8 8
U8 - TACKLE 9
U8 – TACKLE – ÜBERSICHT 14
U8 – TAG-RUGBY (für Halle & Feld) 15
U8 – TAG-RUGBY (für Halle & Feld) – Übersicht 19
U10 20
U10 – Übersicht 26
U12 27
U12 – Turnierformat 28
U12 – Turnierformat – Übersicht 32
U12 – Ligaformat 33
U12 – Ligaformat – Übersicht 37
U14 38
U14 – Turnierformat 40
U14 – Turnierformat – Übersicht 43
U14 – Ligaformat 44
U14 – Ligaformat – Übersicht 47
Ergänzende Erläuterungen 48
BALLGRÖßE IN DER U10 48
Spielzeiten – Gesamtspielzeiten – Regenerationspausen 49
1. Altersklasse U8 (6–7 Jahre) 49
2. Altersklasse U10 (8–9 Jahre) 49
3. Altersklasse U12 (10–11 Jahre) 50
4. Altersklasse U14 (12–13 Jahre) – 8v8 (7v7) auf Halbfeld 50
5. Besonderheiten bei 2-Tages-Turnieren 51

DER PLATZ - Grundlegendes

1.1 Die Spieloberfläche muss sicher sein.

1.2 Zulässige Oberflächen sind Gras, Sand, Lehm, Schnee oder Kunstrasen (Übereinstimmend mit der World Rugby Regulation 22).

1.3 Die Dimensionen des Spielfeldes werden in der Abbildung „Der Platz"- aufgezeigt.



Der Platz

Dimensionen	Länge der Spielfläche	Länge des Malfelds	Breite
Maximum (Meter)	100	22	70
Minimum (Meter)	94	6	68

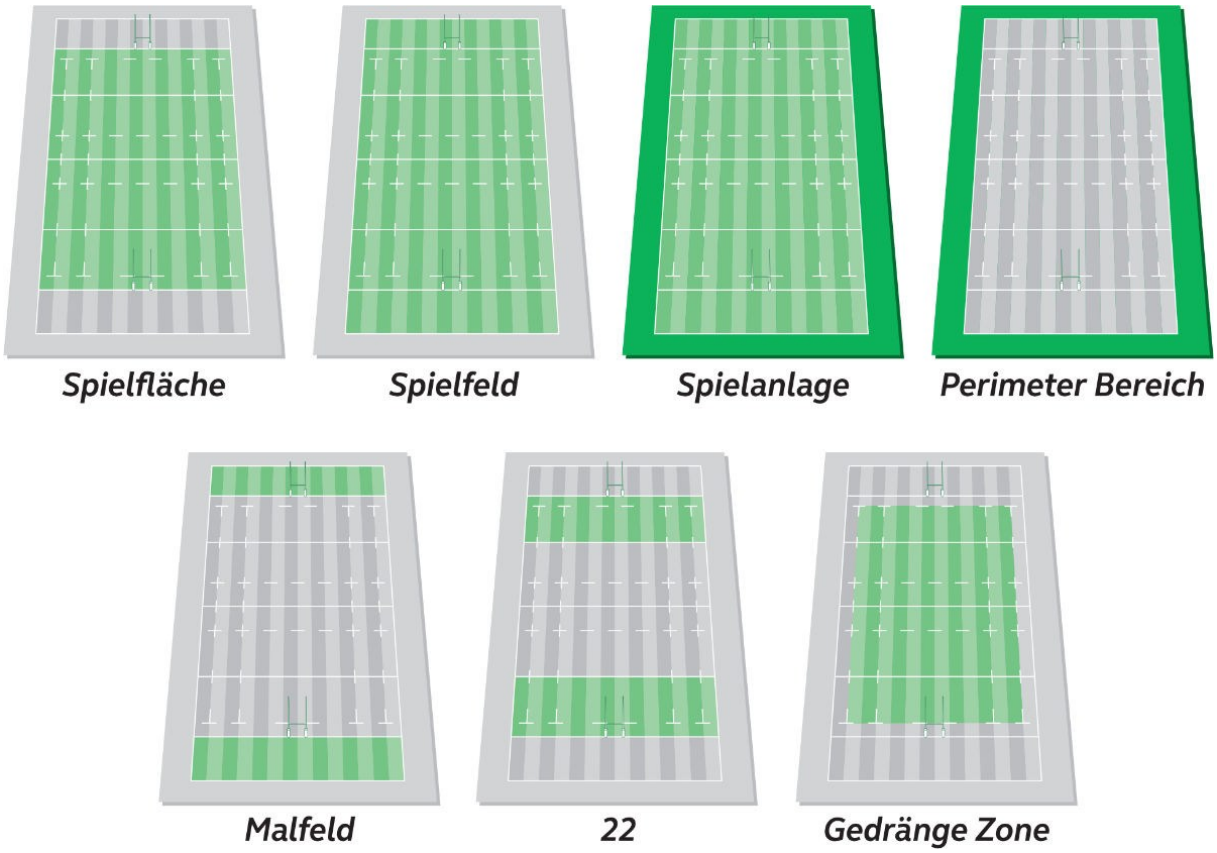
a. Das Spielfeld ist rechteckig.

b. Jede Abweichung von den Dimensionen bedarf der Zustimmung des zuständigen Verbandes bei nationalen Wettbewerben oder durch World Rugby bei internationalen Spielen.

c. Wenn die Länge der Spielfläche kürzer als 100 Meter ist verringert sich die Distanz zwischen den 10-Meter Linien und den 22-Meter Linien entsprechend.

d. Wenn die Breite der Spielfläche geringer als 70 Meter ist verringert sich die Distanz zwischen der 15-Meter Linien entsprechend.

e. Der Perimeter-Bereich sollte nach Möglichkeit fünf Meter breit sein, mindestens jedoch 3,5 m für das Spiel der Männer und 3,0 m für das Spiel der Frauen.



LINIEN

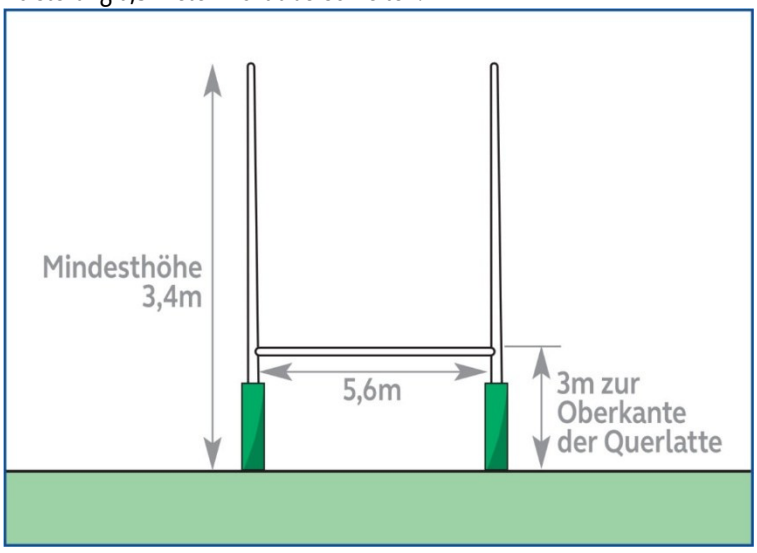
1.4 Es gibt durchgezogene Linie, wie in der Abbildung „Der Platz"- aufgezeigt.
a. Die Malfeldendauslinien und die Malfeldseitenauslinien
b. Die Mallinien
c. Die 22-Meter Linien
d. Die Mittellinie
e. Die Seitenauslinien

1.5 Es gibt gestrichelte Linien, wie in der Abbildung „Der Platz", aufgezeigt. Jeder Strich in den gestrichelten Linien ist fünf Meter lang. Die gestrichelten Linien sind:
a. Fünf Meter entfernt von der jeweiligen Seitenauslinie und parallel zu dieser.
b. 15 Meter entfernt von der jeweiligen Seitenauslinie und parallel zu dieser.
c. 10 Meter entfernt von der Mittellinie und parallel zu dieser.
d. Fünf Meter entfernt von den jeweiligen Mallinien und parallel zu dieser.

1.6 Es gibt eine 0,5 Meter lange Linie, die die Mitte der Mittellinie kreuzt.

MALSTANGEN UND QUERLATTE

1.7 Wenn an den Malstangen eine Polsterung angebracht ist darf der Abstand von der Mallinie zur Außenkante der Polsterung 0,3 Meter nicht überschreiten.



Malstangen

FAHNENSTANGEN

1.8 Es gibt 14 Stangen mit Fahnen, welche eine Mindesthöhe von 1,20 Metern haben.

1.9 Je eine Fahne steht auf dem Schnittpunkt der Malfeldseitenauslinien und den Mallinien sowie auf dem Schnittpunkt der Malfeldseitenauslinien und der Malfeldendauslinien. Acht Fahnen insgesamt.

1.10 Eine Fahne steht in einer Linie mit der 22-Meter Linie und der Mittellinie zu beiden Seiten des Platzes, zwei Meter von den Seitenauslinien aber innerhalb der Spielanlage. Sechs Fahnen insgesamt.

Einwände gegen den Zustand des Platzes

1.11 Die Mannschaften müssen dem Schiedsrichter vor Spielbeginn ihre Einwände melden.

1.12 Der Schiedsrichter wird versuchen das Problem zu lösen und wird das Spiel nicht beginnen, sofern irgendein Teil des Platzes als unsicher angesehen wird.

U8

Die Altersklasse U8 bildet das Fundament unseres Jugend-Regelwerkes. In dieser Phase steht der Spaß an der Bewegung, das Gemeinschaftsgefühl und das spielerische Heranführen an den Rugbysport im absoluten Vordergrund. Die nachfolgenden Regeln sind so gestaltet, dass sie den Kindern einen einfachen und sicheren Einstieg ermöglichen.

Grundsätzliches & Pädagogische Begleitung
Der Fokus in der U8 liegt auf dem Lernen, nicht auf dem reinen Spielergebnis. Um den Kindern die nötige Orientierung zu geben, gilt folgende Sonderregelung für Trainer und Betreuer:

- **Unterstützung auf dem Platz:** je nach Erfahrungsschatz der Spieler kann sich – nach vorheriger Absprache dem Schiedsrichter – jeweils ein Betreuer hinter der eigenen Mannschaft auf dem Spielfeld befinden.
- **Zweck:** Diese Maßnahme dient ausschließlich dazu, die Mannschaft während einer Spielunterbrechung neu zu ordnen und zu coachen.
- **Spielfluss wahren:** Sobald das Spiel wieder freigegeben wird, sollten sich die Trainer beider Teams umgehend wieder aus dem aktiven Spielfeld zurückziehen, um den Spielfluss nicht zu stören.

Sportliche Ziele in der U8
Das Hauptziel aller Beteiligten (Schiedsrichter, Trainer und Eltern) ist es, einen flüssigen und positiven **Spielfluss** zu ermöglichen. Lange Unterbrechungen sollen vermieden werden.

Taktischer Fokus:

- Das erste, grundlegende Verständnis der Hauptregeln aufbauen (z. B. Ball nur nach hinten passen).
- Das Erkennen des Raumes und das bewusste Ausweichen vor dem Gegner (Vermeidung von unnötigen Frontalstürzen).

Technische Anforderungen:

- Das effektive und sichere Fangen des Balls in der Bewegung.
- Die saubere Ausführung des Passspiels (Grundlagen der Pass-Schnittstelle).

Sicherheit im Fokus (Tackle-Verhalten):
Um die Sicherheit der jüngsten Spieler zu jedem Zeitpunkt zu gewährleisten, gilt eine strikte Regelung für das Tiefhalten: **Ein Tackle ist in der U8 ausnahmslos nur von der Hüfte abwärts zulässig.** Höhere Tackles werden im Sinne des Spielerschutzes konsequent abgepfiffen und pädagogisch korrigiert.

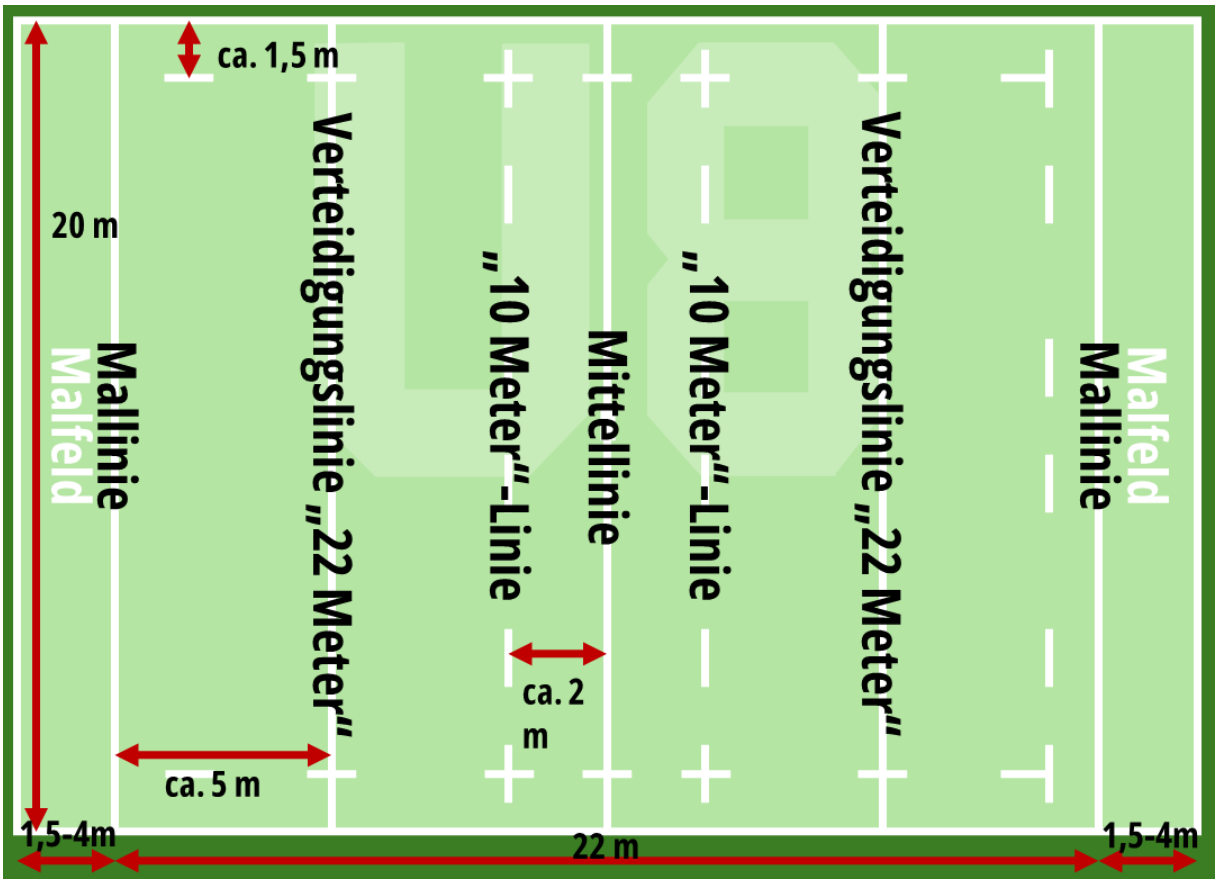
Wir appellieren an alle Trainer und Schiedsrichter, die Spiele in dieser Altersklasse mit viel Geduld, positiver Verstärkung und Augenmaß zu leiten!

FUNdamente
In der ersten Stufe des Regelwerkes soll eine breite motorische Basis gelegt werden. Ebenfalls steht die Freude an der Sportart und Erlernen unterschiedlicher Bewegungsmuster im Vordergrund. Koordination und Körpergefühl sollen genau wie Grundtechniken (Basic Skills) spielerisch erlernt werden. Trainer sorgen primär für Sicherheit und Motivation.

U8 - TACKLE

1 DER PLATZ

1.3 Abmessung: maximal 20m x 22m (B x L) zuzüglich je 1,5-4 m für jedes Malfeld. Schiedsrichter und Trainer können gemeinsam beschließen, das Spielfeld aus Sicherheitsgründen zu verkleinern. Zwischen benachbarten Spielfeldern sollten mindestens 5m liegen.



2 BALL

2.4 U8 spielen mit Bällen der Größe Nr. 3.

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als **6 Spieler** auf dem Spielfeld.

3.34 „Rollende Wechsel" sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3. e In dieser Altersklasse sind Schulterpolster nicht zugelassen.

4.3. f Mundschutz oder Zahnschutz ist **PFLICHT**

4.3. j Die Rugbyschuhe müssen aus orthopädischen, entwicklungsbedingten Gründen an den Sohlen nur Noppen aus Gummi oder Kunststoff aufweisen. Die Schuhe dürfen keine scharfen Kanten haben.

5 ZEIT

5.1 Ein Spiel dauert nicht länger als 14 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 7 Minuten). Die Spieldauer kann wegen der Umsetzung im Turnierplan auch deutlich kürzer und ggf. ohne Halbzeit sein. Die aktive Gesamtspielzeit pro **Spieler** sollte 30 Minuten nicht überschreiten. In der Turnierplanung sind 45 Minuten (75 Minuten an zwei aufeinanderfolgenden Tagen) Spielzeit pro Team das absolute Maximum. Die Gesamtdauer des Turniertages für die U8 sollte 2,5 Stunden nicht überschreiten.

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 2 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden.

6 SCHIEDSRICHTER

Jedes Spiel steht unter der Kontrolle von **Schiedsrichter**.
Das kann auch **ein Trainer** einer nicht involvierten Mannschaft sein, oder **ein Nachwuchsschiedsrichter** mit **einem Ausbilder, oder einem Trainer** einer nicht involvierten Mannschaft. Wenn kein Schiedsrichter, oder für den Nachwuchsschiedsrichter kein Ausbilder (kann auch ein Trainer einer nicht involvierten Mannschaft sein) vor Ort ist, müssen Trainer einer nicht involvierten Mannschaft das Spiel leiten.

7 VORTEIL

In dieser Altersklasse sollte das Spielen Vorrang vor Bestrafung haben. Die Vorteilsregel soll hier intensiv Anwendung finden. Die Auslegung der Vorteilsregelung soll Spielfluss generieren und möglichst wenig Unterbrechungen produzieren.
Es wird **kein** Vorball (Knock-on) beim Fangen oder Aufnehmen des Balles geahndet

8 ERZIELEN VON PUNKTEN

8.1 Ein Versuch zählt 5 Punkte.

8.2 Ein Versuch ist erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Malfeld sicher niedergelegt wird.

9 FOULSPIEL

9.1 Jegliche Art von gefährlichem Spiel ist untersagt. Schleudern, hohe Tackles, „No-Arm Tackles, Bodychecks oder Charging" sind gegen den Spirit des Spiels und stellen einen Regelverstoß da.
Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

9.29 Grobes Foulspiel: Grobes Zuwiderhandeln (z. B. Herumschleudern oder hohe Tackles) gegen die geltenden Regeln kann mit einer Zeitstrafe geahndet werden.
Diese Zeitstrafe beträgt **zwei Minuten**.

12 ANTRITT UND WIEDERANTRITT

12.1 Antritt: Ein Spieler führt einen kurzen Antritt aus und passt den Ball unmittelbar zu einem Mitspieler. Die gegnerische Mannschaft darf erst anlaufen, wenn der Ball gefangen wurde. Beim Anpfiff muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 5 Metern zu dem Ballträger einhalten.

12.2 Wiederantritt: Ein Spieler führt einen kurzen Antritt aus und passt den Ball unmittelbar zu einem Mitspieler. Beim Wiederantritt muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 5 Metern zu dem Ballträger einhalten und darf erst anlaufen, wenn der Ball gepasst wurde.
Fehler: Wiederholung des Antritts

In der U8 möchte man nur 1 zu 1 Situationen. Man möchte Spielfluss, keine Haufenbildung. Fokus soll auf spielbaren Ball sein.

---

14 TACKLE

Tackle ist nur Hüfte abwärts zulässig

Sanktion: Straftritt

14.1 Ein Tackle kommt zustande, wenn der Ballträger von einem Gegenspieler gehalten und zu Boden gebracht wird.
In der U8 sind nur **1-gegen-1** Tackles erlaubt

14.8 Kontaktpunkt ist unumkämpft

Ein Spieler darf beim Tackling nicht zum Ball gehen, bevor das Tackling abgeschlossen ist, um körperliche Vorteile in dieser Altersklasse nicht übermäßig zu begünstigen. Der Fokus liegt stattdessen auf der sauberen Ballablage des getackelten Spielers („Long and Strong").
Der Ballträger darf nicht mit dem Kopf zuerst in den Kontakt gehen.

Handabwehr (*Hand-off*): Keine Handabwehr. – Fokus sollte auf sicheres Tragen des Balles mit beiden Händen liegen.

16 MAUL

Maul ist nicht erlaubt

17 MARK

Ein Freifang ist nicht zulässig

18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

Es wird **keine** Gasse ausgeführt.
Das Spiel wird gemäß Regel 12.2 (Wiederantritt), 5m von der Seitenauslinie eingerückt, fortgesetzt.
Diejenige Mannschaft erhält den Ball, die ihn nicht ins Seitenaus getragen bzw. nicht zuletzt gespielt hat.
Das Spiel wird mit einem kurzen Antritt fortgesetzt. Die gegnerische Mannschaft muss mindestens 5 Meter Abstand halten.

19 GEDRÄNGE

Es wird **kein** Gedränge durchgeführt.
Hätte nach den Spielregeln ein Gedränge angeordnet werden müssen, erhält diejenige Mannschaft den Ball, die den Regelverstoß nicht begangen hatte. Das Spiel wird wie in Regel 12.2 (Wiederantritt) beschrieben fortgesetzt.

20 STRAFTRITT UND FREITRITT

Das Spiel wird wie in Regel 12.2 (Wiederantritt) beschrieben wieder gestartet. Wird der Straf- oder Freitritt nicht korrekt ausgeführt oder der Ball nicht zu einem Mitspieler gepasst, so wird der Tritt wiederholt.
Kein Kickspiel in der U8. Ein direkter Kick ins Seitenaus ist nicht erlaubt (keine Kicks, um Raumgewinn zu erzielen!).

21 MALFELD

21.6 Wenn der Ball im eigenen Malfeld totgelegt wird, erhält die gegnerische Mannschaft einen kurzen Ankick 5 m vor der Mallinie, an der Stelle wo der Ball totgelegt wurde.

U8 - TACKLE

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U14
Stand: 11/2026

max 20m x 22m	max 6 v 6	max 7 min	3
(BxL) ohne Malfeld	unbegrenzte rollende Wechsel	je Halbzeit	Ballgröße

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Kurzer Antritt (kA)
GEDRÄNGE	kurzer Antritt an der Stelle des Vergehens
GASSE	kA 2m vom Seitenaus

ABSEITS

FREITRITT	ca. 5m zurück
GEDRÄNGE	ca. 5m zurück
GASSE	ca. 5m zurück

KONTAKT

TACKLE	**nur** 1 vs 1 – Hüfte abwärts
RUCK	1 vs 1, keine Hände zum Ball
MAUL	nicht erlaubt
BALLTRÄGER	**kein Hand-off - kein charging**

KICKEN

IM SPIEL	kein Kickspiel in der U8
STRAF- FREITRITT	kein Raumgewinn durch kicken

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1. sauberes Lösen vom Tackler
2. 1-vs-1 über den Ball, keine Hände an den Ball
3. Ruck-Gewinner bestimmen
4. 5s um den Ball zu passen
5. Verteidigung muss auf ihrer Seite bleiben, bis gepasst wurde

FREITRITT > SPIEL

1. Stelle des Antritts zeigen
2. sicherstellen, das Verteidigung 5m Abstand hält
4. Anlaufen erst nach dem Pass

TACKLE > MAUL > SPIEL

Kein MAUL in der U8

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

Kein GEDRÄNGE in der U8

Fokus:
Spaß am Spiel – Spielfluss – Koordination und Körpergefühl – Basic Skills – Ball soll getragen werden

U8 – TAG-RUGBY (für Halle & Feld)

Grundsätzliches
Es gelten die Regeln der „U8 – TACKLE“ für diese Altersklasse, sofern hier keine Modifikation aufgenommen wurde. Die Spieler sollen den Ball in beiden Händen tragen, um so Regelverstöße durch Handabwehr bereits im Ansatz zu vermeiden.

1 DER PLATZ

1.3 Abmessung: maximal 22m x 45m (B x L) zuzüglich je 5m für jedes Malfeld. Schiedsrichter und Trainer können gemeinsam beschließen, das Spielfeld aus Sicherheitsgründen zu verkleinern. Zwischen benachbarten Spielfeldern sollten mind. 5m liegen.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Der Tag-Gürtel

- **a.** Jeder Spieler muss einen Gürtel tragen, an dem zwei Klettbänder („*Tags*“) seitlich über den Hüften angebracht sind. Der Tag-Gürtel ist sicher zu befestigen und überhängende Enden sind so einzustecken, dass nicht daran gezogen werden kann. Tag-Gürtel müssen gut sichtbar über den Trikots getragen werden. *Tags* dürfen nicht um den Gürtel geschlungen oder auf eine andere Art und Weise so getragen werden, dass sie nicht abgezogen werden können.
- **b.** Standardmäßig ist ein Tag 38 cm lang und 5 cm breit. Sie sollten aus einem flexiblen Kunststoff oder Kunststoffgewebe bestehen. Üblicherweise gibt es rote, blaue, grüne und gelbe Tags. Sie sollten sich auffällig von der Spielerkleidung abheben und dürfen nicht die gleiche Farbe wie die Trikots oder Hosen haben. Die Tags sollen seitlich auf den Hüften sitzen (nicht vorn oder hinten).

8 ERZIELEN VON PUNKTEN

8.2 Ein Versuch ist erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Malfeld sicher niedergelegt wird.

9 FOULSPIEL

Beim Tag-Rugby liegt der Schwerpunkt auf dem Laufen mit dem Ball, Ausweichen, Laufen zur Unterstützung des Ballträgers, Passen und Laufen zum *Tagging* des Ballträgers.
Nicht erlaubt sind die folgenden Aktionen:

- **Tackling oder Kontakt:** Der einzige erlaubte Kontakt zwischen den beiden Mannschaften ist das Abziehen eines *Tags* vom Gürtel des Ballträgers. Jegliche andere Art von Kontakten mit dem Ballträger, zum Beispiel am Trikot ziehen, vor den Ballträger laufen oder ihn rempeln, den Ballträger ins Aus drängeln usw., werden mit

einem Freipass für die gegnerische Mannschaft geahndet und die Spieler werden mit einer Ermahnung auf die Regeln hingewiesen.

- **Kicken** jeglicher Art.
- **Handabwehr oder Armabwehr:** Handabwehr bedeutet, mit der offenen Handfläche das Gesicht oder den Körper eines Gegners zu berühren. Eine Armabwehr seitens des Ballträgers liegt vor, wenn dieser versucht, den Gegner mit dem Arm davon abzuhalten, ein *Tag* abzuziehen.
- **Absichtlicher Kontakt** des Ballträgers oder eines potenziellen Taggers mit dem Gegner: Falls es dennoch hierzu kommt, wird das Spiel unterbrochen, der regelverstoßende Spieler wird ermahnt und auf die Regeln des kontaktlosen Tag-Spiels hingewiesen und der nicht schuldigen Mannschaft wird ein Freipass gewährt.
- **Entreißen des Balls** aus dem Griff des Ballträgers.

11 VORBALL ODER VORWURF

11.7 Der Ball kann nur seitwärts oder nach hinten gepasst werden, jedoch nicht nach vorn. Er darf nicht direkt übergeben werden, sondern muss den anderen Spieler durch die Luft erreichen. Falls der Ball einem anderen Spieler direkt überreicht oder nach vorn in Richtung der gegnerischen Endauslinie gepasst wird, wird der nicht schuldigen Mannschaft ein Freipass (siehe Regel 12) zuerkannt, es sei denn, der Verstoß ist zum Vorteil der nicht schuldigen Mannschaft.

12 ANTRITT UND WIEDERANTRITT

12.1 Antritt: Ein Spieler führt einen kurzen Antritt aus und passt den Ball unmittelbar zu einem Mitspieler. Beim Anpfiff muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 5 Metern zu dem Ballträger einhalten und darf erst dann anlaufen, wenn der Ball gepasst wurde.

12.11 Wiederantritt: Es gelten die gleichen Regularien wie in Regel 12.1.
Fehler: Wiederholung des Antritts

14 TACKLE

„Tagging“ bezeichnet im Tag-Rugby das Tackle oder Halten.
„Tagging“ bedeutet, ein oder zwei Tags vom Gürtel des Ballträgers abzuziehen. Nur der Ballträger kann getaggt werden. Der Ballträger kann potenziellen Taggern weglaufen und ihnen ausweichen, aber er darf sie nicht mit den Händen oder dem Ball abwehren und er darf auch nicht die eigenen Tags beschützen. Der Ball darf dem Ballträger zu keiner Zeit entrissen werden.
Hat ein Spieler nicht zwei Tags an seinem Gürtel (auf jeder Hüfte eins), so wird er als Ballträger, oder wenn er einen Gegner taggt, bestraft. Der gegnerischen Mannschaft wird ein Freipass an der Stelle des Regelverstoßes (d. h. dort, wo der Regelverstoß bemerkt wurde) zuerkannt.

AKTIONEN DES BALLTRÄGERS: Wenn der Ballträger getaggt wurde, muss er den Ball innerhalb von 3 Sekunden an einen Mitspieler der eigenen Mannschaft abgeben. Der Ballträger muss versuchen, so schnell wie möglich zu stoppen (etwa nach 3 Schritten), aber der Ball kann schon währenddessen weitergegeben werden. Falls er länger als 3 Sekunden zum Passen oder mehr als ungefähr 3 Schritte zum Stoppen benötigt, wird der gegnerischen Mannschaft ein Freipass an der Stelle gewährt, an der getaggt wurde.
Wenn ein Ballträger getaggt wurde, muss er sich das Tag von dem Tagger zurückgeben lassen und wieder am Gürtel befestigen, bevor er weiterspielt. Falls der Spieler das Spiel fortsetzt und beeinflusst, ohne das Tag zurückzuholen, wird der gegnerischen Mannschaft ein Freipass an der Stelle des Regelverstoßes (d. h. dort, wo der Spieler Einfluss auf das Spiel nahm) zuerkannt.
Nachdem ein Spieler getaggt wurde, ist ihm jedoch nur ein Schritt erlaubt, um einen Versuch zu erzielen.
Falls der Ballträger innerhalb des gegnerischen Malfelds getaggt wird, muss er den Ball sofort auf dem Boden ablegen, um Punkte zu erzielen. Schiedsrichter dürfen Unterstützung leisten, indem sie den Ballträger mit „Leg den Ball ab und der Versuch wird gewertet" oder ähnlichen Worten anleiten.

AKTIONEN DES TAGGERS: Hat ein Spieler einem Ballträger ein Tag abgezogen, so muss der Tagger stehenbleiben, das Tag hochhalten und „Tag" rufen. Die Schiedsrichterin oder der Schiedsrichter muss dann rufen: „**Tag – Passen**".
Kommt der Ballträger innerhalb von 1 Meter Entfernung von dem Tagger zum Stehen, muss der Tagger mindestens 1 Meter rückwärts in Richtung der eigenen Mallinie gehen, um genügend Raum für einen Pass zu lassen. Falls der Tagger sich nicht um mindestens 1 Meter zurückgezogen hat, bevor der Ballträger wieder das Spiel aufnimmt, wird das als Abseits gewertet und der gegnerischen Mannschaft wird ein Freipass an der Stelle des Regelverstoßes (d. h. dort, wo der Regelverstoß bemerkt wurde) zuerkannt.
Nachdem der Ball gepasst wurde, muss der Tagger dem Spieler das Tag zurückgeben und kann erst danach wieder das Spiel aufnehmen. Setzt ein Tagger das Spiel fort und nimmt auf das Spiel Einfluss, während er noch das gegnerische Tag hält – oder auch, wenn er das Tag einfach zu Boden wirft –, wird der gegnerischen Mannschaft ein Freipass an der Stelle des Regelverstoßes gewährt.
Um gutes Abwehrverhalten zu honorieren und zu fördern, dass die Mannschaft des Ballträgers den Ball (noch bevor der Ballträger getaggt wird) durch Passen im Spiel hält, darf die Mannschaft im Ballbesitz höchstens 6-mal getaggt worden sein, bis sie einen Versuch erzielt. Beim 7. Tagging in Folge unterbricht der Schiedsrichter das Spiel und vergibt an der Stelle des Taggings einen Freipass an das gegnerische Team. Falls das 7. Tagging einen Schritt vor der Mallinie erfolgt und der Ball auf dem Boden abgelegt wird, wird der Versuch nicht gewertet. Die Gegner erhalten den Ball für einen Freipass, auszuführen in 7 Meter Entfernung zur Mallinie in Verlängerung von der Stelle, an der die Mallinie überquert wurde.
Um die Anforderungen sowohl beim Angriff als auch bei der Verteidigung anzupassen, können die Trainer der beiden Mannschaften einvernehmlich entscheiden, die Anzahl der maximal erlaubten Taggings herauf- oder herabzusetzen. Wenn kein Einvernehmen erzielt werden kann, gilt die Regel mit dem 7. Tagging.

18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

Es wird **keine** Gasse ausgeführt.

Das Spiel wird gemäß Regel 12.11 (Wiederantritt), 1m von der Seitenauslinie eingerückt, fortgesetzt.
Diejenige Mannschaft erhält den Ball, die ihn nicht ins Seitenaus getragen bzw. nicht zuletzt gespielt hat.

19 GEDRÄNGE

Es wird **kein** Gedränge durchgeführt.

Hätte nach den Spielregeln ein Gedränge angeordnet werden müssen, erhält diejenige Mannschaft den Ball, die den Regelverstoß nicht begangen hatte. Das Spiel wird wie in Regel 12.11 (Wiederantritt) beschrieben fortgesetzt.

20 STRAFTRITT UND FREITRITT

Das Spiel wird wie in Regel 12.11 (Wiederantritt) beschrieben wieder gestartet. Wird der Straf- oder Freitritt nicht korrekt ausgeführt oder der Ball nicht zu einem Mitspieler gepasst, so wird der Tritt wiederholt.

U8 – TAG

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen (bis U14

max **22**m **x 45**m (BxL) ohne Malfeld	max **6 v 6** unbegrenzte rollende Wechsel	max **7** min je Halbzeit	Ballgröße **3**

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

ABSEITS

FREITRITT	.
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

TAGGEN

TACKLE	.
RUCK	.
MAUL	.
BALLTRÄGER	.

TRAGEN

IM SPIEL	.
STRAF- FREITRITT	.

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TAGGEN > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

FREITRITT > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

PUNKTEN > WIEDERANTRITT

1.
2.
3.
4.
5.

TAGGEN INNERHALB DER 5m LINIE

1.
2.
3.
4.
5.

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U8-Spieler zu maximieren. -

U10

In der Altersklasse U10 bauen wir auf den Grundlagen der U8 auf und führen die Spieler an die fortgeschrittenen Prinzipien des Rugbyspiels heran. Das Spiel gewinnt an Dynamik, Struktur und führt neue taktische Optionen ein, die ein höheres Maß an Spielverständnis erfordern.

Grundsätzliches & das neue Element des Kicking
Ein wesentlicher Meilenstein in der U10 ist die kontrollierte Einführung des Kickspiels. Um den taktischen Charakter des Spiels zu fördern, gilt hierfür folgende Sonderregelung:

- **Kicken aus der eigenen Zone:** Der Ball darf nur dann getreten werden, wenn sich der kickende Spieler hinter seiner eigenen Verteidigungslinie befindet.
- **Definition der Verteidigungslinie:** Diese Linie verläuft im Jugendfeld in einer Entfernung von 10 Metern parallel zur eigenen Mallinie. Wird das Spiel in ein Normalfeld integriert, entspricht diese Verteidigungslinie der 15-Meter-Linie.
- **Ziel:** Diese Regelung soll verhindern, dass unkontrolliert über das gesamte Feld gekickt wird, und stattdessen das taktische Befreien aus der Defensive schulen.

Sportliche Ziele in der U10
Taktischer Fokus:

- Ein tiefes Verständnis der grundlegenden Spielprinzipien entwickeln.
- **Konsequente Vorwärtsbewegung**: Die Spieler sollen lernen, aktiv den freien Raum zu suchen, Lücken in der gegnerischen Verteidigung zu attackieren und das Spiel im Raum zu forcieren.

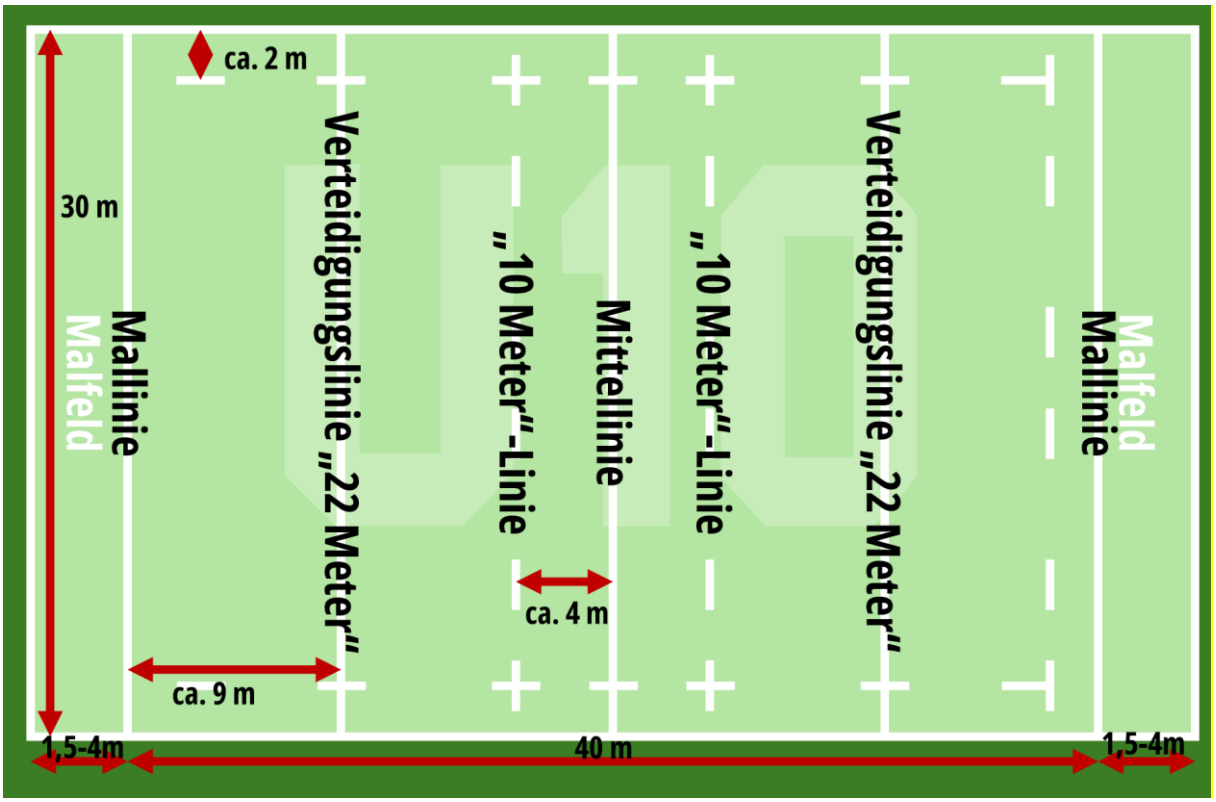
Technische Anforderungen:

- **Frühes Fangen:** Den Ball aktiv in der Bewegung annehmen und der Verteidigung so Zeit und Raum nehmen.
- **Fortgeschrittenes Passspiel:** Die Kinder lernen, situativ zu entscheiden, welche Passart in welcher Spielsituation die richtige ist.
- **Ausweichen:** Die Fähigkeit, die Gegner im Eins-gegen-Eins durch Tempowechsel oder Richtungsänderungen auszuspielen.
- **Sicheres Tackling:** Das Erlernen einer sauberen und verletzungsfreien Tackling-Technik steht im Fokus des Trainings.

Sicherheit im Fokus (Tackle-Verhalten): Mit zunehmender Dynamik und Physis der Spieler steigt auch die Bedeutung des Spielerschutzes. In der U10 wird die erlaubte Tackle-Höhe im Vergleich zur U8 daher nicht angepasst und bleibt streng limitiert: Ein **Tackle ist auch in der U10 ausnahmslos nur von der Hüfte abwärts zulässig**. Höhere Tackles (Brust- oder Schulterhöhe) sind zum Schutz der Hals- und Kopfpartie strikt untersagt und werden konsequent geahndet.

1 DER PLATZ

1.3 Abmessung: maximal 30m x 40m (B x L) zuzüglich je 1,5-4m für jedes Malfeld.
Auf ein normales Spielfeld sollten somit 4 U10 Felder passen. Zwischen benachbarten Spielfeldern sollten mindestens 5m liegen.



2 BALL

2.4 U10 spielen mit Bällen der Größe Nr. **3**

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als 8 Spieler auf dem Spielfeld.

3.34 „Rollende Wechsel" sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3.e In dieser Altersklasse sind Schulterpolster nicht zugelassen.

4.3.f Mundschutz oder Zahnschutz ist PFLICHT

4.3. j Die Rugbyschuhe müssen aus orthopädischen, entwicklungsbedingten Gründen an den Sohlen nur Noppen aus Gummi oder Kunststoff aufweisen. Die Schuhe dürfen keine scharfen Kanten haben.

5 ZEIT

5.1 Ein Spiel dauert nicht länger als 20 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 10 Minuten). Spieldauer kann wegen der Umsetzung im Turnierplan auch deutlich kürzer und ggf. ohne Halbzeit sein. Aktive Gesamtspielzeit pro Spieler sollte 45 Minuten nicht überschreiten. In der Turnierplanung sind 60 min (95 Min an zwei aufeinanderfolgenden Tagen) Spielzeit pro Team absolutes maximum. Die Gesamtdauer des Turniertages für die U10 sollte 4 Stunden nicht überschreiten

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 3 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden.

6 SCHIEDSRICHTER

Jedes Spiel steht unter der Kontrolle von **Schiedsrichter**.
Das kann auch **ein Trainer** einer nicht involvierten Mannschaft sein, oder **ein Nachwuchsschiedsrichter** mit **einem Ausbilder, oder einem Trainer** einer nicht involvierten Mannschaft. Wenn kein Schiedsrichter, oder für den Nachwuchsschiedsrichter kein Ausbilder (kann auch ein Trainer einer nicht involvierten Mannschaft sein) vor Ort ist, müssen Trainer einer nicht involvierten Mannschaft das Spiel leiten.

7 VORTEIL

In dieser Altersklasse sollte das Spielen Vorrang vor Bestrafung haben. Die Vorteilsregel soll hier intensiv Anwendung finden. Die Auslegung der Vorteilsregelung soll Spielfluss generieren und möglichst wenig Unterbrechungen produzieren.

8 ERZIELEN VON PUNKTEN

8.1 Ein Versuch zählt 5 Punkte.

8.2 Ein Versuch ist erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Malfeld sicher niedergelegt wird.

9 FOULSPIEL

9.1 Jegliche Art von gefährlichem Spiel ist untersagt. Schleudern, hohe Tackles, „No-Arm Tackles, Bodychecks oder Charging“ sind gegen den Spirit des Spiels und stellen einen Regelverstoß da.

Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

9.29 Grobes Foulspiel: Grobes Zuwiderhandeln (z. B. Herumschleudern oder hohe Tackles) gegen die geltenden Regeln kann mit einer Zeitstrafe geahndet werden.
Diese Zeitstrafe beträgt **zwei Minuten**.

12 ANTRITT UND WIEDERANTRITT

12.1 Antritt: Dropkicks (bei fehlerhafter Ausführung kann der Ball im zweiten Versuch auch direkt aus der Hand gekickt werden). Die gegnerische Mannschaft darf erst anlaufen, wenn der Ball empfangen wurde. Beim Anpfiff muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 5 Metern zu dem Ballträger einhalten. Antritt nach „Make-it - Take-it", die Mannschaft die einen Versuch gelegt hat, hat auch Antritt

12.2 Wiederantritt: Ein Spieler führt einen kurzen Antritt aus und passt den Ball unmittelbar zu einem Mitspieler. Beim Wiederantritt muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 5 Metern zu der:dem Ballträger:in einhalten und darf erst anlaufen, wenn der Ball gepasst wurde.
Fehler: Wiederholung des Antritts

In der U10 möchte man nur 1 zu 1 Situationen. Man möchte Spielfluss, keine Haufenbildung. Fokus soll auf spielbaren Ball sein.

---

14 TACKLE

Tackle ist nur Hüfte abwärts zulässig
Sanktion: Straftritt

14.1 Ein Tackle kommt zustande, wenn der Ballträger von einem Gegenspieler gehalten und zu Boden gebracht wird. In der U10 sind nur **1-gegen-1** Tackles erlaubt

14.8 Kontaktpunkt ist unumkämpft

Ein Spieler darf beim Tackling nicht zum Ball gehen, bevor das Tackling abgeschlossen ist, um körperliche Vorteile in dieser Altersklasse nicht übermäßig zu begünstigen. Der Fokus liegt darauf, den Ball „*Long and Strong*" zu platzieren. Der Ballträger darf nicht mit dem Kopf zuerst in den Kontakt gehen.

Handabwehr (*Hand-off*): Eine Handabwehr ist ausschließlich als defensive Ausweichbewegung zulässig, um Distanz zum Verteidiger zu schaffen, und darf nicht als Angriffsmittel (z. B. aktives Stoßen/Schlagen) eingesetzt werden. Der Kontakt darf niemals am Kopf, im Gesicht oder im Halsbereich des Gegners erfolgen. Die Bewegung muss passiv bzw. abwehrend ausgeführt werden (mit offener Handfläche, die gegen die Brust oder nach unten gerichtet ist). Eine klare Ausweich- oder Abdrehbewegung des Ballträgers muss für den Schiedsrichter erkennbar sein.

15 RUCK

Maximal ein Spieler im Counterruck (1:1).

16 MAUL

Maul ist nur 3 (Ballträger + 2) vs 2 erlaubt

17 MARK

Ein Freifang (Mark) ist **nicht** zulässig

18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

Es wird **keine** Gasse ausgeführt.

Seitenaus: Das Spiel wird gemäß Regel 12.2 (Wiederantritt), 5m von der Seitenauslinie eingerückt, fortgesetzt. Diejenige Mannschaft erhält den Ball, die ihn nicht ins Seitenaus getragen bzw. nicht zuletzt gespielt hat.

19 GEDRÄNGE

Es wird **kein** Gedränge durchgeführt.

Hätte nach den Spielregeln ein Gedränge angeordnet werden müssen, erhält diejenige Mannschaft den Ball, die den Regelverstoß nicht begangen hatte. Das Spiel wird wie in Regel 12.2 (Wiederantritt) beschrieben fortgesetzt.

20 STRAFTRITT UND FREITRITT

Das Spiel wird wie in Regel 12.2 (Wiederantritt) beschrieben wieder gestartet. Wird der Straf- oder Freitritt nicht korrekt ausgeführt oder der Ball nicht zu einem Mitspieler gepasst, so wird der Tritt wiederholt.
Ein direkter Kick ins Seitenaus ist nicht erlaubt (keine Kicks um Raumgewinn zu erzielen!) Sollte der Ball direkt ins Seitenaus gehen, erhält die gegnerische Mannschaft an der Stelle der Kickausführung den Ball.

21 MALFELD

21.6 Wenn der Ball im eigenen Malfeld totgelegt wird, erhält die gegnerische Mannschaft einen kurzen Ankick 5 m vor der Mallinie.

22 KICKEN

Befreiungskicks sind zulässig. Keine Kicks für Raumgewinn

Seitenaus: Ein direkter Kick ins Seitenaus ist nicht erlaubt.

Malfeld-Aus: Wenn der Ball nach einem Kick direkt ins Malfeld-Aus geht, geht der Ball an die gegnerische Mannschaft an der Stelle des Kicks über.

U10 - TACKLE

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U14
Stand: 11/2026

max 30m x 40m	max 8 v 8	max 10 min	3
(BxL) ohne Malfeld	unbegrenzte rollende Wechsel	je Halbzeit	Ballgröße

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick für Versuch legende Mannschaft
GEDRÄNGE	kurzer Antritt (KA) an der Stelle des Vergehens
GASSE	kA 2m vom Seitenaus

ABSEITS

FREITRITT	5m zurück
GEDRÄNGE	5m zurück
GASSE	5m zurück

KONTAKT

TACKLE	**nur** 1 vs 1 – Hüfte abwärts
RUCK	max 1 Spieler im Counterruck (1:1)
MAUL	3 (Ballträger + 2) vs 2
BALLTRÄGER	Defensive Handabwehr - **kein charging**

KICKEN

IM SPIEL	Befreiungskicks, kein Raumgewinn
STRAF-/ FREITRITT	Freitritt (nicht direkt ins Seitenaus)

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1. sauberes Lösen vom Tackler
2. 1-vs-1 über den Ball, keine Hände an den Ball
3. Ruck-Gewinner bestimmen
4. 5s um den Ball zu passen
5. Verteidigung muss auf ihrer Seite bleiben, bis gepasst wurde

TACKLE > MAUL > SPIEL

1. Ballträger wird von 1 oder 2 Verteidigern gehalten und 1 oder 2Angreifer sind gebunden
2. Rufe **"MAUL"**
3. 5s um den Ball aus dem Maul zu holen
4. Fehler -> Verteidigende Mannschaft Gedränge (kA)

FREITRITT > SPIEL

1. Stelle des Antritts zeigen
2. sicherstellen, das Verteidigung 5m Abstand hält
3. Sicherstellen, dass man den Kicker sieht
4. sicherstellen, dass man einen korrekten Kick sieht, Wiederholung falls nicht

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

Kein GEDRÄNGE in der U10

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U10-Spieler:innen zu maximieren. -

U12

Mit dem Eintritt in die Altersklasse U12 erreichen die Spieler eine entscheidende Stufe unseres Jugend-Regelwerks. Das Spiel nähert sich in seinen Facetten immer mehr dem klassischen Rugby an. Durch die Einführung von Standardsituationen und dem bewussten Kampf um den Ballbesitz steigen sowohl die taktischen Anforderungen als auch die körperliche Intensität.

Grundsätzliches & neue spielerische Freiheiten
Um den Übergang zum Großfeld-Rugby vorzubereiten, wird in der U12 ein wichtiges strategisches Element freigegeben:

- **Raumgewinn durch Straftritte:** Bei einem zugesprochenen Straftritt (*Penalty*) ist nun ein direkter Raumgewinn möglich (z. B. durch einen Kick ins Seitenaus mit anschließendem Ballbesitz bei der Gasse), was das taktische Verständnis und das Spiel mit dem Kick-Schnittpunkt fördert.

Sportliche Ziele in der U12
Taktischer Fokus:

- **Vertiefung der Spielprinzipien:** Das Festigen der Raumaufteilung und des Positionsspiels.
- **Konsequentes Vorwärtsspiel:** Das gezielte Angreifen des freien Raums und das Schaffen von Überzahlsituationen durch schnelles Umschaltspiel.
- **Der Kampf um den Ballbesitz:** Die Spieler lernen das korrekte und sichere Verhalten in den Kontaktsituationen am Boden (*Ruck*) und im Paket (*Maul*), um den Ball zu behaupten oder zu erobern.

Technische Anforderungen:

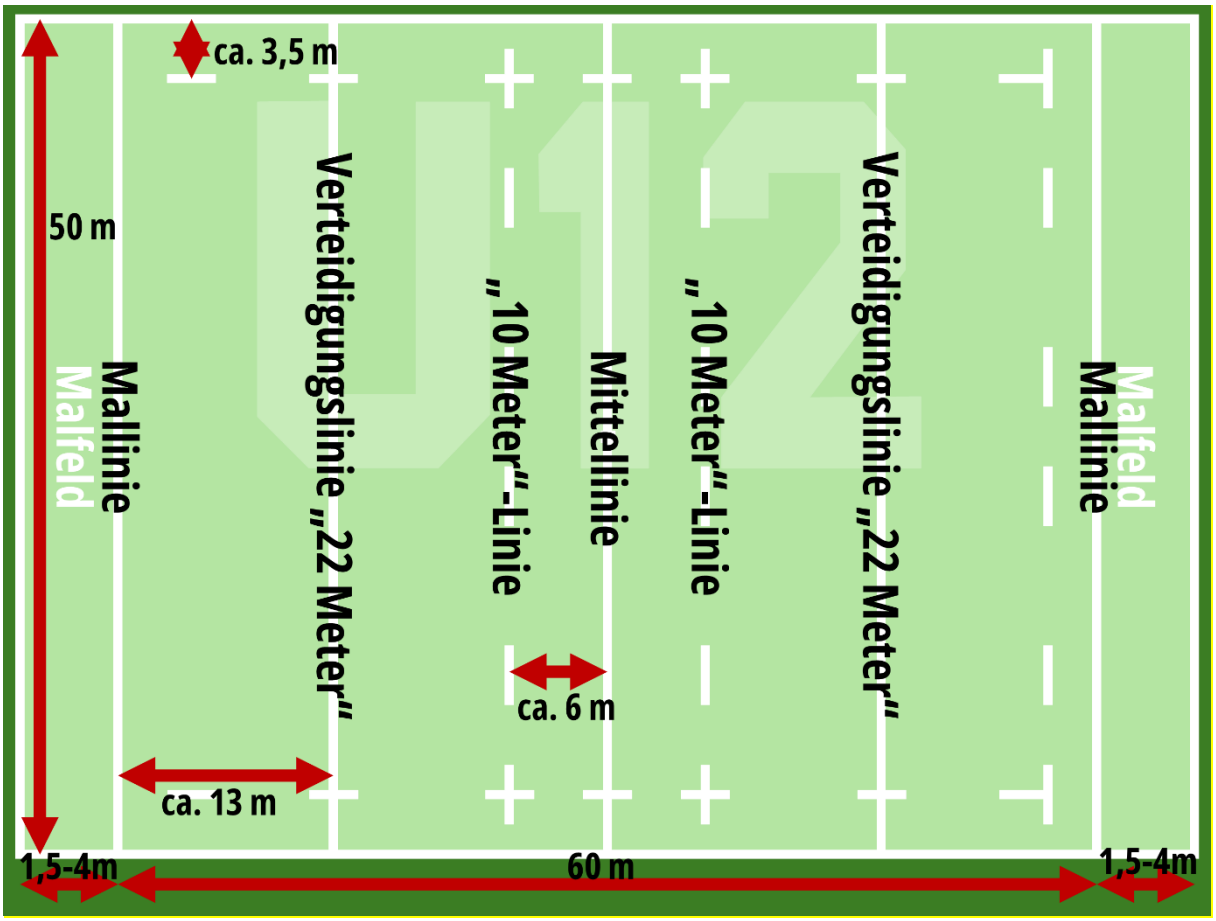
- **Frühes Fangen:** Sicheres Annehmen des Balls in der Vorwärtsbewegung, um den Druck auf die Verteidigung hochzuhalten.
- **Strategisches Passspiel:** Präzises Passen unter Gegnerdruck; die Spieler müssen blitzschnell erkennen, welche Passart (z. B. *Loop*, *Pop-Pass* nach dem Tackle) situativ den größten Vorteil bringt.
- **Ausweichmanöver:** Fortgeschrittene Laufwege (*Sidesteps*, *Swerves*), um den direkten Kontakt zu vermeiden oder zu diktieren.
- **Sicheres Tackling & Post-Tackle-Verhalten:** Die Tackling-Technik wird weiter intensiviert. Neben dem sicheren Tiefhalten liegt der Fokus nun auch auf dem Verhalten direkt nach dem Tackle (schnelles Aufstehen, *Release* des Balles).
- **Einführung in Standardsituationen:** Die Spieler werden koordiniert und unter strengen Sicherheitsaspekten an die Grundlagen von Gedränge (*Scrum*) und Gasse (*Lineout*) herangeführt.

Sicherheit im Fokus: Auch wenn das Spiel physischer wird, steht die Gesundheit der Jugendlichen an oberster Stelle. Trainer und Schiedsrichter sind angehalten, besonders bei den neu eingeführten Standardsituationen und im Ruck akribisch auf die saubere, regelkonforme Technik zu achten, um Verletzungen vorzubeugen.

U12 – Turnierformat

1 DER PLATZ

In Querrichtung des normalen Spielfeldes von der Malinie zur nächstgelegenen 10m Linie als Seitenausbegrenzung und den Seitenauslinien als Malfeldendauslinien. Die 5m-Meter Linien begrenzen das Malfeld.
Abmessung: maximal 40m x 60m (B x L) zuzüglich je 2-5m für jedes Malfeld.
Auf ein normales Spielfeld sollten somit zwei U12 Felder passen. Zwischen benachbarten Spielfeldern sollten mindestens 5m liegen.



Verteidigungslinie (22-Meter"):
Diese Linie verläuft in einer Entfernung von 10m von der Malinie parallel zu ihr. Bei Einfügung in das Normalfeld entspricht die Verteidigungslinie der 15-m Linie.

2 BALL

2.4 U12 spielen mit Bällen der Größe Nr. 4.

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als 10 Spieler auf dem Spielfeld.

3.34 „Rollende Wechsel" sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

Die Spieler sollen die folgenden Rückennummern tragen:
1 – Erste-Reihe-Stümer links; 2 – Hakler; 3 – Erste-Reihe-Stümer rechts; 4 – Zweite-Reihe-Stürmer links; 5 – Zweite-Reihe-Stürmer rechts; 9 – Gedrängehalb; 10 – Verbinder; 12 – Innendreiviertel; 14 – Außendreiviertel; 15 –Schluss.
Die Spieler müssen anhand ihrer Rückennummern eindeutig zuordenbar sein; **keine Rückennummer darf doppelt** im Team vergeben sein.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3.e In dieser Altersklasse sind Schulterpolster nicht zugelassen.

4.3.f Mundschutz oder Zahnschutz ist **PFLICHT**

5 ZEIT

Ein Spiel dauert nicht länger als 30 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 15 Minuten). Spieldauer kann wegen der Umsetzung im Turnierplan auch deutlich kürzer und ggf. ohne Halbzeit sein. Aktive Gesamtspielzeit pro Spieler sollte 45 Minuten nicht überschreiten. In der Turnierplanung sind 75 min (130 min an zwei aufeinanderfolgenden Tagen) Spielzeit pro Team absolutes maximum.

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 5 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden.

8 ERZIELEN VON PUNKTEN

8.1 Ein Versuch zählt 5 Punkte.

8.2 Ein Versuch ist erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Malfeld sicher niedergelegt wird.

9 FOULSPIEL

9.13 Ein Spieler darf einen Gegner nicht oberhalb der Taille tackeln (oder versuchen zu tackeln). Es ist besonders zu beachten, dass gefährliches Spiel als Foulspiel gilt.
Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

Wird von dem Schiedsrichter eine Zeitstrafe verhängt, so beträgt diese im Turnierformat **drei Minuten.**

12 ANTRITT UND WIEDERANTRITT

12.1 Antritt: Beim Anpfiff muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 7 Metern zu dem Ballträger einhalten.

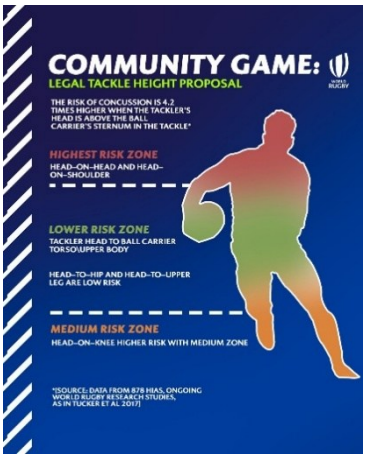
12.2 Wiederantritt: Das Spiel wird wie in Regel 12.1. an der 15m-Linie vor der eigenen Malinie begonnen.

14 TACKLE

Tackle ist nur an der Hüfte und abwärts zulässig

- Tackle die Hüfte
- unter dem Ball
- Fixiere den Körper

Sanktion: Straftritt





18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

Die Gasse wird aktiv gespielt

18.8.a Bei einem indirekt ins Seitenaus getretenen Ball aus dem laufenden Spiel heraus durch einen Spieler, der sich außerhalb der Verteidigungszone (eigenen „22" - siehe Regel 1) befindet, gibt es keinen Raumgewinn.

18.13 Eine Gasse wird mit maximal 4 Spielern jeder Mannschaft gebildet. Die einwerfende Mannschaft bestimmt die maximale Anzahl der Spieler, die jede Mannschaft in der Gasse haben darf.
Sanktion: Freitritt

18.19 Es ist nicht erlaubt, einen Mitspieler beim Kampf um den Ball (in der Luft) zu unterstützen / zu liften.

Sanktion: Straftritt

18.34 Spieler beider Mannschaften, die nicht an der Gasse teilnehmen, müssen sich 7 Meter hinter der Gassenlinie aufstellen.
Sanktion: Straftritt

19 GEDRÄNGE

19.1 Die für den Regelverstoß nicht schuldige Mannschaft wirft den Ball in das Gedränge ein.

19.5 In der U12 wird ein Gedränge mit 5 Spielern von jeder Mannschaft durchgeführt. Dabei bilden 3 Spieler die erste Reihe und 2 Spieler die zweite Reihe.

19.6 Wenn eine Mannschaft, aus welchem Grund auch immer, auf weniger als 10 Spieler reduziert wird, muss diese weiterhin fünf Spieler im Gedränge stellen.

19.18 Das Gedränge wird mit kontrolliertem Druck durchgeführt. Es darf sich nicht bewegen. Fokus ist hier das sichere Stehen eines Gedränges. Das bedeutet, dass die am Gedränge beteiligten Spieler den Gegner zur Balleroberung nicht wegschieben dürfen. Es darf von beiden Seiten gehakelt werden und so um den Ball gekämpft werden.

19.28.b Vor dem Beginn des Gedränges steht der nicht einwerfende Gedrängehalb hinter dem letzten Fuß des letzten Spielers der eigenen Mannschaft im Gedränge, bis das Gedränge beendet ist.
Sanktion: Straftritt

19.29 Sobald das Gedränge beginnt, hat der Gedrängehalb der Mannschaft in Ballbesitz sich ebenfalls hinter den letzten Fuß des Spielers der eigenen Mannschaft am Gedränge zu begeben.
Sanktion: Straftritt

U12 - TURNIER

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U1
Stand: 11/2026 4

max 40m x 60m	max 10 v 10	max 15 min	Ballgröße 4
(BxL) ohne Malfeld	unbegrenzte rollende Wechsel	je Halbzeit	

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick
GEDRÄNGE	5 vs 5 – Druck, aber kein Schub
GASSE	max 4 vs 4, kein liften

ABSEITS

FREITRITT	5m zurück
GEDRÄNGE	5m zurück
GASSE	5m zurück

KONTAKT

TACKLE	an der Hüfte und abwärts
RUCK	Köpfe und Schultern nicht unterhalb der Hüfte
MAUL	Köpfe und Schultern nicht unterhalb der Hüfte
BALLTRÄGER	Handabwehr Schulter und tiefer - **kein charging**

KICKEN

IM SPIEL	nur aus der Hand
STRAF-/ FREITRITT	Freitritt

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1. sauberes Lösen vom Tackler
2. 1-vs-1 über den Ball, keine Hände an den Ball
3. Ruck-Gewinner bestimmen
4. 5s um den Ball zu passen
5. Verteidigung muss auf ihrer Seite bleiben, bis gepasst wurde

FREITRITT > SPIEL

1. Stelle des Antritts zeigen
2. sicherstellen, das Verteidigung 5m Abstand hält
3. sicherstellen, dass man den Kicker sieht
4. sicherstellen, dass man einen korrekten kick sieht, Wiederholung falls nicht

TACKLE > MAUL > SPIEL

1. Ballträger wird von 1+ Verteidigern gehalten und 1+ Angreifer sind gebunden
2. Rufe **"MAUL"**
3. 5s um den Ball aus dem Maul zu holen
4. Fehler -> Verteidigende Mannschaft Gedränge

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

1. Rufe **"SCRUM"**
2. Rufe "**CROUCH**" – Köpfe prüfen: rechtes Ohr an rechtes Ohr
3. Rufe "**BIND**" – Trikots greifen – **auf Breakfoid achten**
4. Rufe **"SET"** – Druck aufbauen – **KEIN Schub**

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U12-Spieler:innen zu maximieren. -

U12 – Ligaformat

1 DER PLATZ

In Querrichtung des normalen Spielfeldes von der Malinie zur Mittellinie als Seitenausbegrenzung und den Seitenauslinien als Malfeldendauslinien. Die 5m-Meter Linien begrenzen das Malfeld.
Abmessung: maximal 50m x 60m (B x L) zuzüglich je 2-5m für jedes Malfeld.
Sollten auf einem normalen Spielfeld zwei U12 Felder benötigt werden, so sollte zwischen den benachbarten Spielfeldern mindestens 5m liegen, entsprechend ist das Feld etwas einzurücken.

Verteidigungslinie (22-Meter“):
Diese Linie verläuft in einer Entfernung von 10m von der Malinie parallel zu ihr. Bei Einfügung in das Normalfeld entspricht die Verteidigungslinie der 15-m Linie.

2 BALL

2.4 U12 spielen mit Bällen der Größe Nr. 4.

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als 12 Spieler auf dem Spielfeld.

3.34 „Rollende Wechsel“ sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

Die Spieler sollen die folgenden Rückennummern tragen:
1 – Erste-Reihe-Stürmer links; 2 – Hakler; 3 – Erste-Reihe-Stürmer rechts; 4 – Zweite-Reihe-Stürmer links; 5 – Zweite-Reihe-Stürmer rechts; 9 – Gedrängehalb; 10 – Verbinder; 11 – Außendreiviertel links; 12 – Innendreiviertel; 13 – Innendreiviertel; 14 – Außendreiviertel; 15 – Schluss.
Die Spieler müssen anhand ihrer Rückennummern eindeutig zuordenbar sein; **keine Rückennummer darf doppelt** im Team vergeben sein.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3.e In dieser Altersklasse sind Schulterpolster nicht zugelassen.

4.3.f Mundschutz oder Zahnschutz ist **PFLICHT**

5 ZEIT

Ein Spiel dauert nicht länger als 40 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 20 Minuten).
Es soll nicht mehr als ein Spiel pro Tag mit mindestens 24h Pause vor und nach dem Spiel durchgeführt werden
Für eine Ligaplanung sind auch Doppelspieltage denkbar. Hier darf die geplante Gesamtspieldauer jedes Teams 60 min (zzgl. verlorener Zeit) nicht überschritten werden

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 10 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden

8 ERZIELEN VON PUNKTEN

8.1 Ein Versuch zählt 5 Punkte.

8.2 Ein Versuch ist erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Malfeld sicher niedergelegt wird.

9 FOULSPIEL

9.13 Ein Spieler darf einen Gegner nicht oberhalb der Hüfte tackeln (oder versuchen zu tackeln). Es ist besonders zu beachten, dass gefährliches Spiel als Foulspiel gilt.
Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

Wird von dem Schiedsrichter eine Zeitstrafe verhängt, so beträgt diese im Einzelspiel **5 Minuten.** (an Doppelspieltagen ist das entsprechend der Spielzeit eines Einzelspiels entsprechend anzupassen - ca. ein Achtel)

12 ANTRITT UND WIEDERANTRITT

12.1 Antritt: Beim Anpfiff muss die gegnerische Mannschaft einen Abstand von mindestens 7 Metern zu dem Ballträger einhalten.

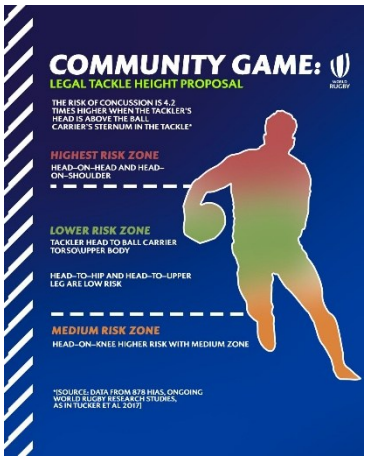
12.2 Wiederantritt: Das Spiel wird wie in Regel 12.1. an der 15m-Linie vor der eigenen Malinie begonnen.

14 TACKLE

Tackle ist nur an der Hüfte und abwärts zulässig

- Tackle die Hüfte
- unter dem Ball
- Fixiere den Körper

Sanktion: Straftritt





18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

Die Gasse wird aktiv gespielt

18.8.a Bei einem indirekt ins Seitenaus getretenen Ball aus dem laufenden Spiel heraus durch einen Spieler, der sich außerhalb der Verteidigungszone (siehe Regel 1) befindet, gibt es keinen Raumgewinn.

18.13 Eine Gasse wird mit maximal 4 Spielern jeder Mannschaft gebildet. Die einwerfende Mannschaft bestimmt die Anzahl der Spieler in der Gasse.
Sanktion: Freitritt

18.19 Es ist nicht erlaubt, einen Mitspieler beim Kampf um den Ball (in der Luft) zu unterstützen / zu liften.
Sanktion: Straftritt

18.34 Spieler beider Mannschaften, die nicht an der Gasse teilnehmen, müssen sich 7 Meter hinter der Gassenlinie aufstellen.
Sanktion: Straftritt

19 GEDRÄNGE

19.1 Die für den Regelverstoß nicht schuldige Mannschaft wirft den Ball in das Gedränge ein.

19.5 In der U12 wird ein Gedränge mit 5 Spielern von jeder Mannschaft durchgeführt. Dabei bilden 3 Spieler die erste Reihe und 2 Spieler die zweite Reihe.

19.6 Wenn eine Mannschaft, aus welchem Grund auch immer, auf weniger als 12 Spieler reduziert wird, muss diese weiterhin fünf Spieler im Gedränge stellen.

19.18 Das Gedränge wird mit kontrolliertem Druck durchgeführt. Es darf sich nicht bewegen. Fokus ist hier das sichere

Stehen eines Gedränges. Das bedeutet, dass die am Gedränge beteiligten Spieler den Gegner zur Balleroberung nicht wegschieben dürfen. Es darf von beiden Seiten gehakelt werden und so um den Ball gekämpft werden.

19.28.b Vor dem Beginn des Gedränges steht der nicht einwerfende Gedrängehalb hinter dem letzten Fuß des letzten Spielers der eigenen Mannschaft im Gedränge, bis das Gedränge beendet ist.
Sanktion: Straftritt

19.29 Sobald das Gedränge beginnt, hat der Gedrängehalb der Mannschaft in Ballbesitz sich ebenfalls hinter den letzten Fuß des Spielers der eigenen Mannschaft am Gedränge zu begeben.
Sanktion: Straftritt

U12 - LIGA

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U14

max 50m x 60m	max 12 v 12	max 20 min	4
(BxL) ohne Malfeld	unbegrenzte rollende Wechsel	je Halbzeit	Ballgröße

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

ABSEITS

FREITRITT	.
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

KONTAKT

TACKLE	.
RUCK	.
MAUL	.
BALLTRÄGER	.

KICKEN

IM SPIEL	.
STRAF- FREITRITT	.

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

FREITRITT > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

TACKLE > MAUL > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U12-Spieler zu maximieren. -

U14

Die Altersklasse U14 markiert die finale und anspruchsvollste Stufe unseres Jugend-Regelwerkes. Das primäre Ziel in dieser Phase ist es, die Jugendlichen gezielt und partnerschaftlich an das klassische Rugby-Spiel der Erwachsenen heranzuführen. Um der heterogenen Landschaft in den Vereinen gerecht zu werden, bietet der RBW in der U14 ein duales Spielbetriebs-System an.

Grundsätzliches & Das duale Spielbetriebs-Konzept
Um sowohl leistungsorientierten Teams als auch kleineren Vereinen oder Einsteiger eine optimale Plattform zu bieten, unterscheidet dieses Regelwerk zwischen zwei Formaten:

- **Die U14-Liga:** Sie bleibt das Herzstück des RBW-Angebots auf dem Großfeld. Sie soll allen Teams die Möglichkeit bieten, ihren gesamten Kader und alle Spieler aktiv zum Einsatz zu bringen und an die taktische Tiefe des 15er-Rugbys heranzuführen.
- **Die Juniorcup-Turnierserie:** Dieses Format richtet sich speziell an kleinere Vereine oder Spielgemeinschaften sowie an Jugendliche / junge Spieler, die sich noch in der Entwicklung befinden. Die Regeln hierfür orientieren sich flexibel an den 7s-Variationen (7er-Rugby), um auch mit kleineren Kaderstärken einen attraktiven, schnellen und sicheren Spielbetrieb zu garantieren. Dieses Format soll zur Erprobung in der Saison 26/27 mit eingeführt werden.

Sportliche Ziele in der U14
Taktischer Fokus:

- **Vertiefung der Spielprinzipien:** Festigung des Verständnisses für Raumgewinn, Unterstützung und Kontinuität im Spiel.
- **Konsequentes Vorwärtsspiel:** Das dynamische Nutzen und Schaffen von freien Räumen durch intelligentes Lauf- und Passspiel.
- **Intensiver Ballbesitzkampf:** Die strukturierte Behauptung und gezielte Rückeroberung des Balles in den Kontaktsituationen (*Rucks*, *Mauls*) unter Beachtung maximaler Sicherheit.
- **Einführung in die Positionierung:** Die Spieler beginnen, feste positionsspezifische Aufgaben (z. B. Erste/Zweite Sturmreihe, Verbinder, Hintermannschaft) zu verstehen und auszufüllen.
- **Erste Spielphasen nach Standards:** Das gezielte Auslösen von einstudierten Spielzügen und taktischen Mustern direkt im Anschluss an ein Gedränge oder eine Gasse.

Technische Anforderungen:

- **Frühes Fangen & Passen unter Druck:** Das fehlerfreie Fangen in der Höchstgeschwindigkeit sowie ein gereiftes, instinktives Passspiel (situative Auswahl der passenden Passart unter maximalem Gegnerdruck).
- **Fortgeschrittene Ausweichmanöver:** Das Nutzen von *Sidesteps*, Richtungswechseln und Kicks zur Überwindung der gegnerischen Verteidigungslinie.
- **Sicheres & wirkungsvolles Tackling:** Das Beherrschen der sauberen Tackling-Technik (Taille abwärts) sowohl in der Frontal- als auch in der Seitwärtsbewegung.
- **Entwicklung von Standardsituationen:** Die Weiterentwicklung und Stabilisierung von Gedränge und Gasse, nun mit Fokus auf taktische Varianten und kontrollierte Ballauslage.

Gemeinsam in Richtung Erwachsenen-Rugby
In der U14 wachsen Athletik, Schnelligkeit und taktisches Bewusstsein stark zusammen. Wir fordern alle Trainer und Schiedsrichter auf, die Spiele mit dem nötigen Fingerspitzengefühl zu leiten, den Fairplay-Gedanken des Rugbys

vorzuleben und den Jugendlichen / jungen Spielern den Übergang in den Seniorenbereich so sicher und motivierend wie möglich zu gestalten.

U14 – Turnierformat (Kleinformat)

1 DER PLATZ

In Querrichtung des normalen Spielfeldes von der Malinie zur nächstgelegenen 10m Linie als Seitenausbegrenzung und den Seitenauslinien als Malfeldendauslinien. Die 5m-Meter Linien begrenzen das Malfeld.
Abmessung: maximal 40m x 60m (B x L) zuzüglich je 2-5m für jedes Malfeld.
Auf ein normales Spielfeld sollten somit zwei U14 Felder passen. Zwischen benachbarten Spielfeldern sollten mindestens 5m liegen.

- Skizze -

Verteidigungslinie (22-Meter“):
Diese Linie verläuft in einer Entfernung von 10m von der Malinie parallel zu ihr. Bei Einfügung in das Normalfeld entspricht die Verteidigungslinie der 15-m Linie.

2 BALL

2.4 U14 spielen mit Bällen der Größe Nr. 4

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als 8 Spieler auf dem Spielfeld.

3.34 „Rollende Wechsel“ sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

Die Spieler sollen die folgenden Rückennummern tragen:
1 – Erste-Reihe-Stürmer links; 2 – Hakler; 3 – Erste-Reihe-Stürmer rechts; 9 – Gedrängehalb; 10 – Verbinder; 12 – Innendreiviertel; 14 – Außendreiviertel; 15 – Schluss.
Die Spieler müssen anhand ihrer Rückennummern eindeutig zuordenbar sein; **keine Rückennummer darf doppelt** im Team vergeben sein.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3.f Mundschutz oder Zahnschutz ist **PFLICHT**

5 ZEIT

Ein Spiel dauert nicht länger als 30 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 15 Minuten). Spieldauer kann wegen der Umsetzung im Turnierplan auch deutlich kürzer und ggf. ohne Halbzeit sein. Aktive Gesamtspielzeit pro Spieler sollte 45 Minuten nicht überschreiten. In der Turnierplanung für dieses kleine Format (max. 8 v 8) sind 75 min (130 min an zwei aufeinanderfolgenden Tagen) Spielzeit pro Team absolutes maximum.

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 5 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden.

9 FOULSPIEL

9.13 Ein Spieler darf einen Gegner nicht oberhalb des Brustbeines tackeln (oder versuchen zu tackeln). Es ist besonders zu beachten, dass gefährliches Spiel als Foulspiel gilt.
Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

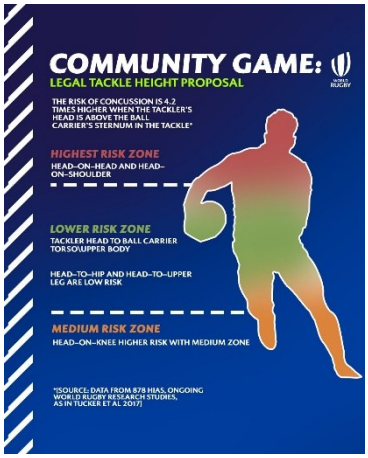
Wird vom Schiedsrichter eine Zeitstrafe verhängt, so beträgt diese im Turnierformat **drei Minuten.**

14 TACKLE

Tackle ist nur unterhalb des Brustbeines zulässig

- Tackle die Hüfte
- unter dem Ball
- Fixiere den Körper

Sanktion: Straftritt





18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

18.13 Eine Gasse wird mit maximal 4 Spieler jeder Mannschaft gebildet. Die einwerfende Mannschaft bestimmt die Anzahl der Spieler in der Gasse.
Sanktion: Freitritt

18.19 Nur der einwerfenden Mannschaft ist es erlaubt einen Mitspieler beim Kampf um den Ball (in der Luft) zu unterstützen / zu liften.
Sanktion: Freitritt

19 GEDRÄNGE

19.1 Die für den Regelverstoß nicht schuldige Mannschaft wirft den Ball in das Gedränge ein.

19.5 In der U14 (Turnierform) müssen in einem Gedränge 3 Spieler jeder Mannschaft stehen. Alle Spieler müssen bis zum Ende des Gedränges gebunden bleiben.

19.18 Das Gedränge wird aktiv durchgeführt. Wenn eine Mannschaft das Gedränge mehr als 1,0m in Richtung der gegnerischen Mallinie schiebt, wird abgebrochen.
Sanktion: Freitritt

U14 - KLEINFORMAT

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U14
Stand: 11/2026

max 40m x 60m	max 8 v 8	max 15 min	Ballgröße 4
(BxL) ohne Malfeld	unbegrenzte rollende Wechsel	je Halbzeit	

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick
GEDRÄNGE	max 3 vs 3, aktiv, max. 1m
GASSE	max 4 vs 4, **nur einwerfende** darf unterstützen

ABSEITS

FREITRITT	5m zurück
GEDRÄNGE	5m zurück
GASSE	5m zurück

KONTAKT

TACKLE	unterhalb des Brustbeins
RUCK	Köpfe und Schultern nicht unterhalb der Hüfte
MAUL	Köpfe und Schultern nicht unterhalb der Hüfte
BALLTRÄGER	Handabwehr Schulter und tiefer - **kein charging**

KICKEN

IM SPIEL	nur aus der Hand, keine Setztritte auf die Stangen
STRAF- FREITRITT	Keine Einschränkungen zum erwachsenen Spiel

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1. sauberes Lösen vom Tackler
2. 1-vs-1 über den Ball, keine Hände an den Ball
3. Untersützer nur durch Tackle Gate zulässig
4. Ruck-Gewinner bestimmen
5. 5s um den Ball zu passen
6. Verteidigung muss auf ihrer Seite bleiben, bis gepasst wurde

FREITRITT > SPIEL

1. Stelle des Antritts zeigen
2. sicherstellen, das Verteidigung 5m Abstand hält
3. sicherstellen, dass man den Kicker sieht
4. sicherstellen, dass man einen korrekten kick sieht, Wiederholung falls nicht

TACKLE > MAUL > SPIEL

1. Ballträger wird von 1+ Verteidigern gehalten und 1+ Angreifer sind gebunden
2. Rufe **"MAUL"**
3. 5s um den Ball aus dem Maul zu holen
4. Fehler -> Verteidigende Mannschaft Gedränge

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

1. Rufe **"SCRUM"**
2. Rufe "**CROUCH**" – Köpfe prüfen: rechtes Ohr an rechtes Ohr
3. Rufe "**BIND**" – Trikots greifen – **auf Breakfoid achten**
4. Rufe **"SET"** – Druck aufbauen – **max 1m Schub**

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U14-Spieler:innen zu maximieren. -

U14 – Ligaformat

1 DER PLATZ

Gespielt wird auf einem Standard Rugby Feld (Abmessung ca.: 70 x 100 m)
Wenn vor Spielbeginn sich auf eine reduzierte Mannschaftsgröße (13 v 13) geeinigt wird, so sollte man das Spielfeld entsprechend anpassen. In der Längsrichtung dem normalen Spielfeld von der 5m Linie zur gegenüberliegenden 5m Linie. Seitlich wird das Feld durch die 5m Linien begrenzt. Abmessung: 60m x 90m (B x L)

- Skizze -

2 BALL

2.4 U14 spielen mit Bällen der Größe Nr. 4.

3 MANNSCHAFT

3.1 Jede Mannschaft hat während des laufenden Spiels nicht mehr als 15 Spieler auf dem Spielfeld – Sollten Teams mit weniger Spieler antreten, so kann auch mit einer reduzierte Mannschaftsgröße, z.B. von 13 v 13 Spieler auf dem Spielfeld vereinbart werden.

3.5 Es dürfen maximal 8 Wechsel durchgeführt werden.

3.34 „Rollende Wechsel" sind zugelassen. Ausgewechselte Spieler können jederzeit wieder eingewechselt werden. Wechsel dürfen nur stattfinden, wenn das Spiel unterbrochen ist.

Die Spieler sollen die folgenden Rückennummern tragen:
1 – Erste-Reihe-Stürmer links; 2 – Hakler; 3 – Erste-Reihe-Stürmer rechts; 4 – Zweite-Reihe-Stürmer links; 5 – Zweite-Reihe-Stürmer rechts; 6 – Dritte-Reihe-Stürmer links; 7 – Dritte-Reihe-Stürmer rechts; 8 – Dritte Reihe-Stürmer mitte; 9 – Gedrängehalb; 10 – Verbinder; 11- Außendreiviertel links; 12 – Innendreiviertel; 13 – Innendreiviertel; 14 – Außendreiviertel rechts; 15 – Schluss
Die Spieler müssen anhand ihrer Rückennummern eindeutig zuordenbar sein; **keine Rückennummer darf doppelt** im Team vergeben sein.

4 ZUGELASSENE KLEIDUNG

Es gelten generell die Regelungen in Regel 4 der Spielregeln. Zugelassen ist nur World Rugby zertifizierte Kleidung und Schutzausrüstung.

4.3.f Mundschutz oder Zahnschutz ist **PFLICHT**

5 ZEIT

Ein Spiel dauert nicht länger als 50 Minuten (aufgeteilt in zwei Halbzeiten, jeweils nicht länger als 25 Minuten)
Es soll nicht mehr als ein Spiel pro Tag mit mindestens 24h Pause vor und nach dem Spiel durchgeführt werden
Für eine Ligaplanung sind auch Doppelspieltage denkbar. Hier darf die geplante Gesamtspieldauer jedes Teams 70 min nicht überschritten werden

5.2 Die Halbzeitpause beträgt maximal 10 Minuten. Dies wird vom Veranstalter entschieden.

9 FOULSPIEL

9.13 Ein Spieler darf einen Gegner nicht oberhalb des Brustbeines tackeln (oder versuchen zu tackeln). Es ist besonders zu beachten, dass gefährliches Spiel als Foulspiel gilt.
Sanktion: Straftritt

Bodyroll: Es ist nicht zulässig, den Gegner im Ruck durch einen „*Body-Roll*" wegzubewegen.
Sanktion: Straftritt (bei schweren Verstößen auch mit Zeitstrafen zu ahnden, z.B. wenn das Körpergewicht auf die untere Extremität fällt)

Wird vom Schiedsrichter eine Zeitstrafe verhängt, so beträgt diese im Einzelspiel **sechs Minuten**. (an Doppelspieltagen ist das entsprechend der Spielzeit eines Einzelspiels entsprechend anzupassen - ca. ein Achtel)

14 TACKLE

Tackle ist nur unterhalb des Brustbeines zulässig

- Tackle die Hüfte
- unter dem Ball
- Fixiere den Körper

Sanktion: Straftritt





18 SEITENAUS, SCHNELLER EINWURF UND GASSE

18.13 Eine Gasse wird mit maximal 6 Spieler jeder Mannschaft gebildet. Die einwerfende Mannschaft bestimmt die Anzahl der Spieler in der Gasse.
Sanktion: Freitritt

18.19 Nur der einwerfenden Mannschaft ist es erlaubt einen Mitspieler beim Kampf um den Ball (in der Luft) zu unterstützen / zu liften.
Sanktion: Freitritt

19 GEDRÄNGE

19.1 Die für den Regelverstoß nicht schuldige Mannschaft wirft den Ball in das Gedränge ein.

19.5 In der U14 (Ligaformat) wird ein Gedränge mit 8 Spieler von jeder Mannschaft durchgeführt. Dabei bilden 3 Spieler die erste Reihe, 2 Spieler die zweite Reihe und 3 Spieler die dritte Reihe. Wir in der reduzierten Mannschaftstärke von 13 v 13 gespielt, ist die dritte Reihe auf einen Spieler zu reduzieren.

19.18 Das Gedränge wird aktiv durchgeführt. Wenn eine Mannschaft das Gedränge mehr als 1,0m in Richtung der gegnerischen Mallinie schiebt, wird abgebrochen.
Sanktion: Freitritt

U14 - LIGA

Regeln, Werte, Vision
für die Altersklassen U8 bis U14

max 70 m x 100 m	max 15 v 15	max 25 min	Ballgröße 4
(BxL) ohne Malfeld	max. 8 rollende Wechsel	je Halbzeit	

WÄHREND DES SPIELS

ANTRITT UND WIEDERANTRITT

ANKICK	Dropkick
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

ABSEITS

FREITRITT	.
GEDRÄNGE	.
GASSE	.

KONTAKT

TACKLE	.
RUCK	.
MAUL	.
BALLTRÄGER	.

KICKEN

IM SPIEL	.
STRAF- FREITRITT	.

GLEICHGEWICHT DES SPIELS

BEI EINEM VORSPRUNG VON MEHR ALS 7 VERSUCHEN: Die Trainer einigen sich auf einen ausgeglicheneren Spielverlauf. **Die Schiedsrichter** sollen diesen Prozess steuern und unterstützen.

SPIELSTEUERUNG

TACKLE > RUCK > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

FREITRITT > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

TACKLE > MAUL > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

GEDRÄNGE > KOMMANDOS > SPIEL

1.
2.
3.
4.
5.

- Entwickelt, um Sicherheit, Spaß am Spiel und Lernerfolge für alle U12-Spieler zu maximieren. -

Ergänzende Erläuterungen

BALLGRÖßE IN DER U10

Der Wechsel von einem Ball der Größe 4 auf die **Größe 3 in der U10** ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die spielerische und technische Entwicklung der Kinder massiv zu fördern. Auch wenn die Kinder physisch vielleicht schon bereit wirken, einen größeren Ball zu tragen, sprechen sportwissenschaftliche und spielerische Gründe ganz klar für den kleineren Ball:

1. Bessere Ballkontrolle und Passqualität
In der U10 entwickeln Kinder gerade erst die Feinmotorik und die nötige Handgelenkskraft für saubere Pässe.

- **Zweihändiges Passen:** Ein Ball der Größe 4 ist oft zu klobig für Kinderhände. Um ihn zu kontrollieren, fangen die Kinder an, den Ball gegen den Körper zu pressen oder unsauber zu werfen.
- **Saubere Technik:** Der Ball der Größe 3 erlaubt es den Kindern, ihn sauber mit beiden Händen zu greifen, aus dem Handgelenk zu passen und die korrekte Rotation (Spiralpass) zu erlernen.

2. Schnelleres, dynamischeres Spiel
Ein Ball, der optimal in die Hand passt, erhöht das Spieltempo enorm:

- **Weniger Handling Errors:** Es gibt deutlich weniger Vorbälle (*Knock-ons*) beim Fangen, was zu weniger Spielunterbrechungen und Frust führt. Das Spiel bleibt im Fluss.
- **Mut zum Passen:** Wenn Kinder das Gefühl haben, den Ball sicher im Griff zu haben, passen sie auch unter Bedrängnis eher, anstatt sich nur festzulaufen. Das fördert das taktische Verständnis für das Spiel in den freien Raum.

3. Sichereres und effektiveres Offloading
Im modernen Rugby ist das Passen im oder kurz vor dem Tackle (*Offload*) ein zentrales Element.
Mit einem Ball der Größe 3 können die Spieler:innen den Ball auch in der Einhandkontrolle halten, während sie mit dem anderen Arm das Gleichgewicht halten oder den Gegner auf Distanz halten. Ein Ball der Größe 4 rutscht in diesen Situationen bei U10-Spielern fast immer weg.

4. Mehr Erfolgserlebnisse beim Kicken
Ein kleinerer, leichterer Ball lässt sich von den noch im Wachstum befindlichen Muskeln und Gelenken der Kinder deutlich sauberer und weiter kicken, ohne dass sie die Schusstechnik durch zu viel Krafteinsatz verfälschen.

Fazit für die Praxis: Der Ball sollte sich für das Kind so anfühlen, wie sich ein Ball der Größe 5 für einen Erwachsenen anfühlt. Misst man die Handgröße eines 9-jährigen Kindes im Verhältnis zum Ball, ist die **Größe 3 der absolute "Sweet Spot"**, um Frust zu minimieren und den Spaß am flüssigen Passspiel zu maximieren.

Spielzeiten – Gesamtspielzeiten – Regenerationspausen

Spielzeiten der Altersklassen U8 bis U14
Rahmen für Turnierplanungen unter sportbiologischen und pädagogischen Gesichtspunkten

Unabhängig von formalen Turnierordnungen zeigt die Praxis im Kinder- und Jugend-Rugby: **Weniger ist fast immer mehr**. Bei jungen Spieler:innen stoßen wir selten an kardiovaskuläre Grenzen, sondern an neurologische, koordinative und – mit steigendem Alter – harte physische Belastungslimits.

1. Altersklasse U8 (6–7 Jahre)

In der U8 stoßen die Kinder vor allem an neurologische und koordinative Grenzen. Das Spiel ist extrem richtungswechsel- und sprintintensiv.

Die Belastungsgrenzen

- **Das biologische Limit**: Nach ca. 30 Minuten Netto-Belastung nimmt die neuromuskuläre Ansteuerung drastisch ab. Die Bewegungen werden unsauber, Schritte unkoordinierter und das Verletzungsrisiko (Stolpern, Umknicken) steigt massiv an. Ein Kind sollte daher an einem Eintages-Turnier maximal 30 Minuten echte Netto-Spielzeit absolvieren.
- **Das psychische Limit** (Reizüberflutung): Rugby erfordert eine enorme kognitive Leistung (Ball, Mitspieler*innen, Richtungen, Regeln). Lärm und eine fremde Umgebung ermüden das Nervensystem schneller als das Laufen. Übersteigt die Belastung die 30-Minuten-Marke, folgt ein mentaler Einbruch (Fokusverlust, Frustration, Abschalten).

Empfehlungen für die Praxis

1. **Die 1:3-Pausenregel:** Das Verhältnis von Spielzeit zu Pause sollte idealerweise 1:3 betragen (z. B. 10 Minuten Spiel, mindestens 30 Minuten Pause). Pausen über 60 Minuten sind jedoch kontraproduktiv, da die Kinder träge werden oder sich beim unkontrollierten Toben verausgaben.
2. **Taktung im Block:** Turniersysteme sollten nach dem „Fast-In, Fast-Out"-Prinzip arbeiten. Ein Turnierblock für die U8 sollte nach maximal 2,5 Stunden Gesamtveranstaltungszeit (inklusive Pausen) beendet sein.
3. **Häufiger Wechselrhythmus (2–3 Minuten):** Kinder in diesem Alter sollten niemals zu lange am Stück durchspielen. Fliegende Wechsel alle 2 bis 3 Minuten halten die Intensität hoch und schützen vor mentaler Erschöpfung.

2. Altersklasse U10 (8–9 Jahre)

Mit dem Eintritt in das echte Kontakt-Rugby (Tackling, kontrollierter Ruck/Paket) verschiebt sich das Belastungsgefüge fundamental hin zu einer harten physischen Grenze.

Die Belastungsgrenzen

- **Das biologische Limit:** Das ständige „Tackeln – zu Boden gehen – Aufstehen" kostet enorm viel Kraft in der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Nach ca. 40 bis 45 Minuten Netto-Spielzeit bricht die Leistungsfähigkeit ein. Ermüdet die Muskulatur, können die Kinder ihren Nacken und die Wirbelsäule beim Tackle nicht mehr sauber stabilisieren – das Verletzungsrisiko steigt rasant. Das absolute Maximum liegt bei 45 Minuten Netto-Spielzeit pro Tag.

- **Das psychische Limit:** Physischer Stress und die Verarbeitung von sportlicher Aggression lassen das Gehirn auf Hochtouren laufen. Bei Überlastung kippt die Stimmung: Es folgt entweder defensive Verweigerung (Kontaktausweichung) oder unfaire Frustration (hohe Tackles, Meckern).

Empfehlungen für die Praxis

1. **Halbzeit-Wechselrhythmus**: Da U10-Kinder bereits ein tieferes taktisches Verständnis und Spielfluss entwickeln, stören zu häufige Wechsel. Sinnvoll ist ein Wechsel zur Halbzeit oder in festen 5- bis 7-Minuten-Blöcken.
2. **Die 1:2-Pausenregel:** Aufgrund der hohen physischen Belastung brauchen die Muskeln Zeit zur Regeneration (z. B. bei 15 Minuten Spielzeit mindestens 30 Minuten Pause). Ein optimaler Turniertag dauert maximal 3,5 bis 4 Stunden.
3. **Kadergröße**: Bei 8 Spieler*innen auf dem Feld ist eine Kadergröße von 11 bis 12 Kindern pro Team zwingend erforderlich, um die Spielzeit pro Kind gesund herunterzudeckeln.

3. Altersklasse U12 (10–11 Jahre)

Auf dem größeren Halbfeld (meist 10 gegen 10) erhöhen sich die Laufwege, die Spieleranzahl und die Wucht im Tackle drastisch, was zu einem hohen Energieverschleiß führt.

Die Belastungsgrenzen

- Das biologische Limit: Das sinnvolle Maximum für die Gesamt-Netto-Spielzeit an einem einzelnen Tag liegt bei maximal 60 Minuten pro Kind. Ab 45 Minuten setzt eine spürbare Ermüdung der großen Muskelgruppen sowie der Rumpf- und Nackenmuskulatur ein. Lässt die Körperspannung nach, sinkt die Sicherheit im Tackle, und das Risiko für Gehirnerschütterungen oder Schlüsselbeinverletzungen steigt massiv.
- Das psychische Limit: Die Spieler:innen müssen komplexe kollektive Aufgaben lösen (Verteidigungslinie halten, Räume scannen). Bei Überlastung entsteht strukturelles Chaos: Die Verteidigungskette bricht, das Passspiel wird ungenau und taktische Aufgaben werden vernachlässigt.

Empfehlungen für die Praxis

1. **Positionsrotation statt fliegender Wechsel:** Wechsel sollten zur Halbzeit oder in festen 8- bis 10-Minuten-Blöcken erfolgen. Nutzen Sie die Positionsrotation: Ein Kind, das als Stürmer:innen intensiv gearbeitet hat, rotiert in der zweiten Halbzeit auf die Außenposition (Wing), um dem Oberkörper eine funktionelle Pause zu gönnen.
2. **Kadergröße als Schlüssel:** Für ein 10-gegen-10-Turnier ist eine Kadergröße von 15 bis 16 Spieler:innen ideal. So lässt sich die Belastung mathematisch bei 40 bis 45 Minuten pro Kind einpendeln.
3. **Die 1:1,5-Pausenregel & Ernährung:** Nach einem Spiel von ca. 25 Minuten sollte die Pause mindestens 35 bis 40 Minuten betragen. In den Pausen müssen sofort leicht verdauliche Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, um die Glykogenspeicher zu füllen.

4. Altersklasse U14 (12–13 Jahre) – 8v8 (7v7) auf Halbfeld

Dieses Format orientiert sich am olympischen Siebener-Rugby und ist eine der athletisch anspruchsvollsten Spielformen überhaupt. Da sich die Jugendlichen mitten im Längenwachstum befinden, ist eine präzise Belastungssteuerung essenziell.

Die Belastungsgrenzen

- **Das biologische Limit:** Ein extrem harter Mix aus Dauersprints, Richtungswechseln und sofortigen Kontaktsituationen treibt den Puls konstant auf 170 bis 195 Schläge pro Minute. Das sportbiologische Maximum liegt bei 70 Minuten Gesamt-Netto-Spielzeit am Tag. Da Knochen in dieser Phase oft schneller wachsen als Sehnenansätze, führt Übermüdung schnell zu unsauberen Laufmustern und Überlastungsschäden (z. B. an der Patella- oder Achillessehne).
- **Das psychische Limit**: Die kognitive Dauerbelastung (permanente Raumdisziplin und Kommunikation wie „Innen!", „Außen!") führt nach wenigen Spielen zu mentaler Erschöpfung. Wenn der Kopf müde wird, lässt die Beinarbeit vor dem Tackle nach – es drohen gefährliche Kopf-an-Kopf- oder Kopf-an-Hüfte-Treffer.

Empfehlungen für die Praxis

1. **Taktische Blöcke**: Ein Spiel dauert meist 2 x 7 Minuten. Gewechselt werden sollte exakt zur Halbzeit (kompletter Blocktausch) oder nach ca. 5 Minuten. Schlüsselspieler:innen auf laufintensiven Positionen sollten nicht zwei Spiele nacheinander durchspielen.
2. **Die „12er-Regel" beim Kader:** Bei 7 Spieler:innen auf dem Feld ist eine Kadergröße von 11 bis 12 Jugendlichen optimal. Das ermöglicht fast zwei komplette Garnituren und deckelt die Spielzeit pro Kind sicher bei 35 bis 45 Minuten.
3. **Die 1:3-Pausenregel & Schatten-Management**: Nach einem 14-minütigen Spiel sind mindestens 40 bis 45 Minuten Pause nötig. Trainer:innen müssen die Jugendlichen aktiv in den Schatten schicken (Beine hochlegen) und für eine konstante Flüssigkeitszufuhr sorgen.

5. Besonderheiten bei 2-Tages-Turnieren

Ein zweitägiges Turnier verschärft die Risiken durch kumulierte Erschöpfung (Zellschäden, entleerte Speicher, neurologische Ermüdung) am zweiten Spieltag exponentiell.

Die Belastungsmatrix im Überblick

Altersklasse	Max. Netto-Zeit Tag 1	Max. Netto-Zeit Tag 2	Sinnvolle Kadergröße (auf dem Feld)	Hauptrisiko an Tag 2	Max Gesamt Spielzeit (2 Tage)
U8 – Tag-Rugby	25 Min.	20 Min.	8–9 (bei 5v5)	Kognitiver Blackout: Reizüberflutung, Fokusverlust.	75 min
U8 – Tackle-Rugby	20 Min.	15 Min.	9–10 (bei 5v5/6v6)	Physische Überforderung: Sturzangst durch Muskelkater.	95 min
U10 (Vollkontakt)	30 Min.	20–25 Min.	11–12 (bei 8v8)	Tackle-Sicherheitsrisiko durch müde Rumpfmuskulatur.	95 min
U12 (Halbfeld)	40 Min.	30 Min.	16–18 (bei 11v11)	Athletischer Einbruch: Mangelnde Körperspannung im Ruck.	130 min

Altersklasse	Max. Netto-Zeit Tag 1	Max. Netto-Zeit Tag 2	Sinnvolle Kadergröße (auf dem Feld)	Hauptrisiko an Tag 2	Max Gesamt Spielzeit (2 Tage)
U14 - 8v8 (7v7) Halbfeld	35 Min.	25–30 Min.	12–14 (bei 7v7)	Sehnen- & Bänderüberlastung, extreme Laktat-Trägheit.	130 min

Spezifische Leitlinien für Tag 2

- **U8 – Tag-Rugby:** Die Ermüdung ist fast ausschließlich neurologisch („Kopf-Müdigkeit"). Am Sonntagvormittag bricht oft die Motivation weg. Hier helfen kurze Einsätze und viel Lob.
- **U8 – Tackle-Rugby:** Wenn die Muskeln am Sonntag wehtun, verlässt die Kinder der Mut und sie ducken sich falsch weg. Zögert ein Kind, gehört es sofort auf die Bank. Verletzungsprävention geht vor „Durchbeißen".
- **U10:** Da die Haltestrukturen im Oberkörper über Nacht massiv ermüden, müssen Trainer:innen die Tackle-Technik am Sonntag streng überwachen. Sobald ein Kind nur noch nach dem Gegner greift, statt mit der Schulter aktiv zu blocken, muss es ausgewechselt werden.
- **U12:** Die Muskeln sind am Sonntagmorgen durch Mikrorisse verkürzt. Hier hilft nur ein verlängertes, extrem sanftes Aufwärmen mit progressiver Mobilisation und dynamischem Dehnen vor dem ersten Impact.
- **U14:** Die Belastung muss am Sonntag über extrem kurze, hochintensive Einsätze (max. 4–5 Minuten am Stück) gesteuert werden. Absolute Priorität hat die Zufuhr von schnellen Kohlenhydraten und Elektrolyten, um Krämpfe zu verhindern.

3 goldene Regeln für den Abend des ersten Spieltages (U8 bis U14)

Das wichtigste Werkzeug für einen sicheren zweiten Spieltag ist das Management des Nachmittags und Abend des Vortages durch Trainer:innen und Eltern:

1. **Das „Sofort-Fenster" (30 Minuten nach Abpfiff):** Direkt nach dem letzten Spiel müssen Kohlenhydrate und Proteine (z. B. Schokomilch, Bananen, Apfelschorle) gereicht werden. Ein anschließendes 5-minütiges, ganz lockeres Auslaufen baut die erste Laktatspitze ab.
2. **Absolutes „Zock-Verbot"** auf der Wiese: Nach Turnierende bleibt der Ball konsequent in der Tasche. Der Abend gehört der mentalen und physischen Ruhe (Kino, Brettspiele, lockeres Zusammensitzen). Jede Minute, die die Kinder abends unkontrolliert herumrennen, fehlt am Sonntag im Tank.
3. **Schlaf-Disziplin schlägt Taktik:** Schlafmangel reduziert die neuromuskuläre Reaktionszeit um bis zu 30 %. Im Vollkontakt-Rugby ist eine verzögerte Reaktion im Tackle der Hauptauslöser für schwere Verletzungen. Eine strikte, altersgerechte Nachtruhe ist aktive Verletzungsprävention.