

# Jugger-Playbook

Eine Sammlung von Spielen und Materialien

- presented by -

**Jugger Vienna/Schla-Wiener**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Spiele und Übungen</b>	<b>3</b>
Zum Einpumpfen . . . . .	3
Einzelduelle . . . . .	3
Zombie . . . . .	3
Leader of the hill . . . . .	4
Jugger meets Namensspiel . . . . .	4
Zum Schreien . . . . .	5
Rufkreis . . . . .	5
Zum Auspowern . . . . .	6
Pokemon Power Pomfen . . . . .	6
Pit of Doom . . . . .	6
Kartenlauf . . . . .	6
Training . . . . .	7
Läuferweg . . . . .	7
Pinrad . . . . .	7
Bamberger Offensiv/Defensivübung . . . . .	8
Mal verteidigen . . . . .	8
Chaos Ketten . . . . .	9
2v1+L Duell . . . . .	9
Endlos Duell und Pinwechsel . . . . .	10
Kettenaufbautraining . . . . .	10
<b>Jugger Turniere 101</b>	<b>11</b>

# Spiele und Übungen

## Zum Einpompfen

---

### Einzelduelle

---

**Dauer beliebig**

**teilbar durch 2 Spielende**

Eine einfache Übung zum Einpompfen.



#### **Ziel**

| Aufwärmen und trainieren spezieller Pomfen und/oder Techniken.

#### **Regeln**

Spieler\*innen finden sich in Paaren zusammen und spielen jeweils X Duelle aus. Dann wird Partner gewechselt.

---

### Zombie

---

**Dauer beliebig**

**beliebig viele Spielende**

Eine lustige Übung mit vielen möglichen Varianten zum Einpompfen oder für zwischendurch.



#### **Ziel**

| Aufwärmen, trainieren der Aufmerksamkeit am Spielfeld.

#### **Regeln**

Spieler\*innen verteilen sich über das Spielfeld und versuchen ihre Mitspielenden abzuschlagen. Dabei spielt jede gegen jeden und es gelten Straßenregeln (in den Rücken stechen ist erlaubt). Wer ab ist, darf erst wieder mitspielen, wenn die Person die sie abgeschlagen hat draußen ist. Es wird im Prinzip wie Merkbball gespielt.

Das Spiel ist zu ende, wenn nur noch eine Person steht oder nach einer festgesetzten Zeit.

#### **Varianten**

- **But wait - she is not alone ...** Teams aus zwei Personen spielen jeweils gemeinsam (und gewinnen gemeinsam). Zum Teambuilding.
- **Von überall.** Abgeschlagene Spieler\*innen knien nicht ab, sondern verteilen sich rund um das Spielfeld und können von jeder Seite kommen.

---

## Leader of the hill

---

**Dauer ca. 10 min**

**teilbar durch 2 Spielende**

Eine Einpompübung bei denen man sich über 1v1 Duelle an die Spitze hoch kämpft.



### **Ziel**

| Aufwärmen und Einpomfen, viele Duelle gegen viele unterschiedliche Partner\*innen.

### **Regeln**

Es werden zwei Reihen gebildet sodass sich jeweils zwei Duellierpartner\*innen gegenüber stehen. Dann werden Duelle gemacht und die gewinnende Person rutscht eine Stufe nach 'oben' (muss definiert werden wo das ist), die verlierende Person rutscht eine Stufe nach 'unten'. Das wird so lange gemacht bis man keine Lust mehr hat oder sich die Reihung der Pomfer\*innen nicht mehr viel verändert.

---

## Jugger meets Namensspiel

---

**Dauer ca. 10 min**

**teilbar durch 2 Spielende**

Eine schöne Übung zum Einpomfen mit dem zusätzlichen Vorteil des Namen Lernens und Kommandos Übens.



### **Ziel**

| Üben der Übersicht am Feld, Üben von Kommandos, Namen lernen

### **Regeln**

Es werden bei dieser Übung **keine Ketten** verwendet.

Die Spielenden werden in zwei Teams aufgeteilt, die sich so gegenüber stehen dass sich immer zwei Personen gegnerischer Teams in einem Duell gegenüber stehen in einer zuvor besprochenen *Spur* von etwa 1.5 bis 2 m die nicht verlassen werden darf.

Ein Team hat gewonnen, wenn alle Gegner\*innen knien. Es dürfen alle abgeschlagen werden, nicht nur die Duellpartner\*innen solange die Spur nicht verlassen wird.

Wenn man ab ist darf man erst wieder aufstehen, wenn eine noch aktive Person des eigenen Teams einen beim Namen ruft.

### **Varianten**

- Es darf gepinnt werden, dann darf man auch nicht aufstehen wenn der Name gerufen wird. Jetzt ist auch noch auf richtige Calls beim gepinnt werden zu achten.

# Zum Rufen

---

## Rufkreis

---

**Dauer ca. 5 - 10 min**

**beliebig Spielende**

Kurze Zwischenübung zum Üben laut Kommandos zu rufen (und für Koordination).



### **Ziel**

Üben laut zu rufen, Koordination, vertraut machen von Kommandos.

### **Regeln**

Alle stehen in einem Kreis, es geht im Uhrzeigersinn und jeder ruft ein Kommando und macht eine Bewegung dazu. Abhängig vom Kommando passieren unterschiedliche Dinge.

### **Kommandos**

- **DOWN**  
Dazu eine hinknie Bewegung. Dann geht es mit der nächsten Person weiter.
- **GEMEINSAM**  
Zeige dazu auf eine andere Person X. X muss auch GEMEINSAM rufen und dann geht es normal mit der Person neben X weiter.
- **HAND oder KOPF**  
Währenddessen auf das Körperteil zeigen. Führt zu einem Richtungswechsel.
- **ROT**  
Mit trauriger Bewegung. Nächste Person muss GRÜN rufen mit glücklicher Bewegung.
- **GRÜN**  
Umgekehrtes von Rot.
- **DOPPEL**  
Gemeinsam mit Zeigen auf eine andere Person und hinknie Bewegung. Diese Person muss auch DOPPEL rufen und runter gehen. Dann geht es mit der Person neben dieser Person weiter.
- **WART AUF MICH**  
Hebe die Hand und zähle bis 5 Steine, dann geht es weiter mit der nächsten Person.
- **LINIE HALTEN**  
Hake die Arme ein mit den links und rechten beiden Nachbar\*innen.
- **MEINER**  
Zeige auf die eigene Person mit beiden Armen, nächste Person muss DOWN sagen. Dann geht es normal weiter.

## Zum Auspowern

---

### Pokemon Power Pomfen

---

**Dauer beliebig**

**mindestens 4 Spielende**

Eine schöne Übung zum Auspowern am Schluss.



#### **Ziel**

| Auspowern, Duelle unter ständiger Belastung üben

#### **Regeln**

Es werden zwei Reihen aus Pomfer\*innen gebildet, wobei sich die ersten Personen der jeweiligen Reihen gegenüber stehen und ein Duell spielen. Die gewinnende Person bleibt vorne, die verlierende geht ans Ende der entsprechenden Reihe.

---

### Pit of Doom

---

**Dauer beliebig**

**mindestens drei Spielende**

Eine weitere Auspower Übung.



#### **Ziel**

| Auspowern, Duelle unter ständiger Belastung üben

#### **Regeln**

Alle Pomfer\*innen stehen im Kreis, eine Pomfer\*in in der Mitte. Die Person in der Mitte macht reihum Duelle mit allen Pomfer\*innen im Kreis. Dabei wird hauptsächlich auf Geschwindigkeit Wert gelegt. Sobald eine der zwei Duellierenden DOWN ruft, darf die nächste Person ins Duell gehen. Wenn die Person in der Mitte nicht mehr kann, tauscht sie Platz mit jemand anderem.

---

### Kartenlauf

---

**Dauer beliebig**

**2 Teams zu je 3 bis 10 Leuten Spielende**

Von zwei Teams sprinten jeweils eine Person von einer Startlinie zu einem Ende und deckt Spielkarten auf. Ist es die Karte des eigenen Teams, bringt sie diese zurück und das Team, das alle gesammelt hat, gewinnt.



### Ziel

I Sprinten und stoppen, aber auch Kommunikation mit einem Team.

### Regeln

An einem Ende einer Strecke werden Spielkarten aufgelegt. Wichtig ist, dass es gleich viele schwarze wie weiße sind und im Idealfall mehr Karten jeder Farbe als die Größe eines Teams. Die Anzahl der Karten pro Farbe muss denn Teams mitgeteilt werden. Die Karten sind gemischt und den Teams werden schwarz und rot zugeteilt. Pro Team läuft immer eine Person die Länge zu den Karten und darf *eine* Karte aufdecken, ist es die Farbe des eigenen Teams darf sie mitgenommen werden, wenn nicht, muss sie zurückgelegt werden. Dann läuft man zurück und klatscht mit dem nächsten Teammitglied ab und diese Person läuft als Nächstes. Das Team, das als Erstes die zuvor verkündete Maximalzahl an Karten hat, kann, nachdem sie diese Karten zurückgebracht hat, „Ende“ rufen und hat das Spiel gewonnen.

## Training

---

### Läuferweg

---

Dauer beliebig

5er Teams Spielende

Übung zu Laufwegen und Malverteidigung



### Ziel

I Läufer Sollen lernen Pins zu lösen ohne abgeschlagen zu werden.

### Regeln

Zwei Personen aus dem Team vom Läufer sind in der Nähe des Mals gepinnt. Der Läufer ist aus dem Team der gepinnten Spieler und versucht den Jug zu stecken. Die Pinnenden Spieler gewinnen, wenn sie beide Pins halten und den Jug kontrollieren. Gewinnt das Team mit Läufer, werden die Pins näher zum Mal versetzt. Andernfalls werden sie weiter weg verschoben.

---

### Pinrad

---

Dauer beliebig

3er Teams Spielende

Übung zum Pinnen

**Ziel**

| Übung um Pins zu verteidigen und Doppelpins zu halten

**Regeln**

Eine Person ist am Anfang gepint und eine pint. Die dritte Person hat die Aufgabe den Pin frei zuspieren. Wenn sie es schafft, wird sie die pinnende Person und die Person die aufsteht muss nun versuchen den Pin frei zuspieren. Wenn sie es nicht schafft, muss die pinnende Person versuchen einen Doppelpin zu halten und wechselt aber den Pin möglichst nach 5 Steinen auf die Person, die sie als letztes Abgeschlagen hat.

---

## Bamberger Offensiv/Defensivübung

---

**Dauer beliebig**

**Vielfache von drei Spielende**

Duellübung zum Techniktraining.

**Ziel**

| Eine Duellübung um offensives und defensives Spiel gezielt zu trainieren und die Kondition zu steigern

**Regeln**

Die Pompher\*innen bilden 3er-Gruppen. Zwei Member jeder Gruppe stehen ca. 5-10m auseinander, diese Startposition kann mit Hütchen o.Ä. markiert werden. Der dritte Member startet auf einer beliebigen Seite und attackiert das von ihm weiter entfernt stehende Gruppenmitglied. Der\*die Sieger\*in rennt dann die Strecke zurück und nimmt das Duell mit dem verbliebenen Gruppenmitglied. Der Sieger rennt wiederum auf die andere Seite usw.. Die verteidigenden Gruppenmitglieder versuchen defensiv zu spielen und Raum aufzugeben, während die rennenden Spieler versuchen, dass Duell offensiv zu entscheiden.

---

## Mal verteidigen

---

**Dauer beliebig**

**3er Teams Spielende**

Koordinationsübung für Läufer und Pompher

**Ziel**

| Läufer und Pompher sollen zusammenarbeiten um ein möglichst große Gefahr darzustellen.



## Regeln

Läufer und Pompfer attackieren gemeinsam das Mal, welches von einem Pompfer verteidigt wird. Sie gewinnen, wenn sie den Jug stecken. Der Pompfer gewinnt, wenn er den Jug in einem Pin kontrolliert. Als Verteidigung ist auch eine Kette möglich. In dem Fall gewinnt die Kette, wenn sie beide abgeschlagen hat.

---

# Chaos Ketten

---

**Dauer beliebig**

**2 Teams á 4 + 2 Spielende**

Zwei unzugeordnete Ketten versuchen zu verhindern dass ein Team einen Jugg steckt.



### Ziel

| Taktische Übersicht (va bzgl. Jugg besitz) soll gestärkt werden.

## Regeln

Zwei Teams á 4 Personen (ohne Ketten) versuchen ganz normal einen Jugg zu stecken beim gegnerischen Team. Auf der Mittellinie stehen zwei Ketten, die keinem Team zugeordnet sind und verhindern müssen dass ein Jugg gesteckt wird.

---

# 2v1+L Duell

---

**Dauer min. 5 min**

**4 Spielende**

2 v 1 + Läufer Duell.



### Ziel

| Übung von 2v1 Pompfer\*innen und taktischer Nutzen von Läufer\*innen in Unterzahl Situationen.

## Regeln

Auf einer Hallenseite zwei Pompfer\*innen verteidigen das Mal. Von der anderen Hallenseite ein\*e Pompfer\*in und ein\*e Läufer\*in mit Jugg versuchen einen Jugg zu stecken.

---

## Endlos Duell und Pinwechsel

---

**Dauer beliebig**

**mindestens 3 Spielende Spielende**

Übung für Duelle und Pinwechsel in einer fast beliebig großen Gruppe.



### **Ziel**

| Auspowern, Duelle üben, Pinwechsel üben, Namen lernen

### **Regeln**

Es finden n Duelle gleichzeitig statt, während m Personen vom Rand aus zuschauen. Sobald ein Duell entschieden ist, pinnt der\*die Gewinner\*in den\*die Duellgegner\*in. Eine der zuschauenden Personen sagt dann einen Pinwechsel an (Kommando inkl. Name der pinnenden Person). Nach dem erfolgreichen Pinwechsel läuft die ehemals pinnende Person zu den Zuschauern und die gepinnte Person duelliert sich mit der Person, die den Pin übernommen hat.

---

## Kettenaufbautraining

---

**Dauer kurz**

**1v1 Spielende**

Training zur Kettendistanz und Kette/Antikette.



### **Ziel**

| Kennenlernen von Kettendistanzen und den Vorteilen/Nachteilen für Kette und Antikette die damit assoziiert sind.

### **Regeln**

Übung in drei Teilen:

1. halbe

# Jugger Turniere 101

Hier einige wichtige Infos zu Turnieren.