

Rugby – Gedränge: Die erste Linie

Die erste Linie – vis-à-vis des Gedränges – trainiert in dieser Übung den Einstieg ins Spiel.

Die Koordination der Spieler der erste Linie wird am Joch und im Rhythmus der Anweisungen des Schiedsrichters geübt. Sie kann auch in einem Circuit – wiederholend – trainiert werden..

Material: Joch

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO