

Rugby: Individuelle Techniken der Linienspieler

Als Mannschafts-Kampfsportart sorgt Rugby im Spiel für grosse Unsicherheit, die mit dem Körperkontakt sowie dem Vermeiden von Körperkontakt zusammenhängt.



Der Linienspieler soll die spezifischen Techniken im Raum- und Bewegungsspiel beherrschen sowie eine hohe Präzision bei Zu- und Anspiel gewährleisten. Die wichtigsten Faktoren sind dabei die Qualität der Handpässe und die Ballkontrolle mit dem Fuss; die Grundlagen der guten Anpassung an das gegnerische Spiel sind aber zweifellos die Laufbahnen und eine tiefe Körperposition.

Von der 9 zur 15

In der ersten Übungsserie werden die «charakteristischen» Bewegungsabläufe für Posten der Linienspieler beleuchtet von der Nummer 9 zur Nummer 15. Diese setzen die Spieler am häufigsten in der entsprechenden Position ein.

Die Bewegungsabläufe sind vor allem für erfahrene und in ihrer Funktion auf dem Spielfeld spezialisierte Spieler gedacht. Da sie ohne Sicherheitseinschränkung auskommen, sind sie auch für jüngere Spieler geeignet. Es dauert recht lange und kostet einige Mühe, sich diese Bewegungen anzueignen und sie zu beherrschen.

→ [Charakteristische Bewegungsabläufe](#)

Technische Voraussetzungen

Die zweite Übungsserie ist den unerlässlichen technischen Voraussetzungen gewidmet, die es braucht, um die grundlegenden Fertigkeiten zu entwickeln und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Jeder Spieler – unabhängig von seiner kämpferischen Veranlagung – muss an diesen motorischen Aspekten arbeiten; zwar stehen sie beim Lernen nicht im Vordergrund, aber sie bleiben wesentliche Faktoren zur allgemeinen Steigerung und zur Verbesserung des Spielniveaus.

Diese Übungen empfehlen sich also schon für die jüngsten Spieler, zum Einlaufen oder als Übergang von einer Trainingseinheit zur anderen. Ziel ist es, bei jedem einzelnen Spieler ein möglichst polyvalentes Bewegungsrepertoire aufzubauen.

→ [Technische Voraussetzungen](#)

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby