

Rugby – Technische Voraussetzungen: Präziser Kick (Hoher Kick für sich selbst oder Pass)

Im heutigen Rugby machen Fusspässe der Verteidigung immer öfter das Leben schwer.

Aufgrund seiner Form kann der Ball mit dem Fuss nur schlecht kontrolliert werden. Umso wichtiger ist es beim Kick, ihn zu beherrschen und dessen Flugbahnen zu erfassen.

Sicherheit und Präzision gehen in diesen Übungen vor. Wird die Spitze des Balls mit dem Fussrücken gespielt, ist der damit erzielte Effekt recht regelmässig. Im Stillstand werden nach und nach Höhe und Distanz gesteigert, das Hauptaugenmerk richtet sich auf die Genauigkeit.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO