

# Rugby – Flügel (11 und 14): Fixieren/Umgehen (Sidestep)

**Die Flügel überwinden ihren Gegner meist entlang der Gasse. Die Übung wird bei voller Geschwindigkeit, in Realsituation durchgespielt.**

Dank ihrer Schnelligkeit können die Flügel – nachdem sie ihn aus der Distanz fixieren und direkt auf ihn zu rennen – ihren Gegner entlang der Gasse umgehen. Der Verteidiger ist gezwungen, sein Standbein zu wechseln. Dabei verliert er so viel Zeit, dass er geschlagen ist.

Die Übung wird bei voller Geschwindigkeit, in Realsituation durchgespielt, um die zum erfolgreichen Fixieren und anschliessenden Umgehen notwendige Distanz zwischen Ballträger und Verteidiger nachzustellen. Je geringer die Distanz ausfällt, umso schwieriger ist das Umgehen, aber dafür umso effizienter.

---

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**