Rugby – Eroberungsphase: Individuelle Technik bei Gedränge und Einwurf

Eine Spezialität des Rugby-Spiels – eine kollektiver Kontaktsport – ist der Kampf um den Ball bei jedem Spielbeginn. Ob beim Ankicken, beim Einwurf oder beim Gedränge: Der Ball wird immer wieder so ins Spiel gebracht, dass beide Teams ihn erobern können.

Diese sogenannten statischen Phasen werden auch Eroberungs-Phasen genannt. Jedem Spielenden wird dabei eine bestimmte Position zugeordnet. Die individuelle und die kollektive Technik entscheiden darüber, ob der Gegner überwunden und somit der Ball erobert werden kann.

Detaillierte Annäherung ans Spiel

Die Übungsreihe dieses Dossiers erlaubt eine detaillierte Annäherung an das Spiel auf jedem Posten der Angreifer, sei es bei einem Gedränge oder beim Einwurf. Mit den Varianten lassen sich die die Techniken perfektionieren.

Die Vorschläge richten sich an qualifizierte Spieler, die bereits Spielerfahrung mitbringen und mit denen – innerhalb der Spielregeln – die systematische Eroberung trainiert wird. Nur fortgeschrittene Spieler (ab 16 Jahren) sollen sich für die eine oder andere Position spezialisieren. Es ist nicht sinnvoll – es kann sogar gefährlich sein – diese Art von Übungen mit Kindern oder mit ungenügend vorbereiteten Jugendlichen durchzuführen.

Sicherheit geht vor

Wie bei allen Kontaktsportarten steht auch im Rugby die Sicherheit an oberster Stelle. Die Spieler müssen also einer minutiösen Vorbereitung unterzogen werden. In dieser Übungsreihe wird die Arbeit im Bereich der Sicherheit deshalb vorangestellt. Es geht dabei darum, bestimmte Körperhaltungen richtig wahrzunehmen und zu kennen. Allem voran, die sogenannte «Kampfhaltung», welche die Spieler während des Spiels einnehmen, sowohl in der Angriffsphase aber auch in allen Situationen, in denen Kontakt zum Gegner entstehen (Takling, Stossen).

Es ist empfehlenswert, diese Übungen sehr früh in der Ausbildung einzuführen, damit die Spielenden Erfahrungen sammeln können. Bei Fortgeschrittenen werden diese Übungen angewendet, um ihr Bewegungsgefühl für statische und dynamische Phasen weiter zu sensibilisieren.

→ Kampfhaltung
→ Gedränge
→ Einwurf

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO