

Rugby – Technische Voraussetzungen: Spiralpass

Der Spiralpass ist das Markenzeichen des ovalen Balls. Benötigt wird er jedoch nur für bestimmte Zwecke.

Mit einem Spiralpass wird vor allem die Länge des Passes sichergestellt. Unabdingbar ist er nur, um die Distanz zwischen zwei Partnern erhöhen und das Spiel in die Breite umsetzen zu können.

In diesem Video werden die Ballhaltung, die Rolle des Handgelenks sowie die Armbewegung gezeigt, um das Zuspiel zu verbessern und zu erhöhen. Erwähnt werden auch die tiefe Körperhaltung und das Drehen des Beckens, die es erleichtern, präzise Pässe zu spielen.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO