

Rugby – Gedränge: Der Hakler

Diese Übung soll die Chance zur Balleroberung erhöhen.

Einmal in Position bringt der Hakler mithilfe des Fusses den Ball ins Spiel. Er arbeitet alleine, am Joch, zuerst ohne und danach mit Ball.

Er benützt den linken 3. Fuss oder den rechten 4. Fuss. Zu beachten: Wählt er den 3. Fuss, hat er immer eine Länge Vorsprung auf seinen Gegenspieler.

Material: Joch

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO