

Rugby – Technische Voraussetzungen: Grubber

Für sich selbst oder einen nahen Spielpartner erweist sich der Grubber als Lösung erster Wahl.

Der Raum hinter einer aggressiven Verteidigung ist nur schwer zugänglich. Hier kann ein Grubber Wunder wirken. Er wird nahe am Boden und mitten im Laufen ausgeführt; ihn zu nützen, ist komplex.

Zunächst wird im Stillstand geübt, allerdings muss rasch eine Situation mit Gegner geschaffen werden, um die Geschwindigkeit und den Raum zwischen den Spielern einzubeziehen.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO