

Rugby – Center (12 und 13): Freilaufen (von 2 x 2 zu 2 x 1)

Die Center können sich rennend von ihren direkten Gegnern freilaufen. Sie versuchen, sich im letzten Moment der Kontrolle des Gegenübers zu entziehen.

Als Herrscher über freie Räume versuchen die Innendreiviertel vor allem auszuweichen. Gegenüber einer dichten Kollektivverteidigung gilt es, sich im letzten Moment der Kontrolle des Gegenübers zu entziehen.

Ausschlaggebend ist das Trainieren der Körperhaltung bei hoher Geschwindigkeit sowie das Timing des Freilaufens, das ausgeführt wird, wenn sich der Spieler auf den Pass vorbereitet. Die Koordination wird aufbauend trainiert. Zunächst auf fixes Ziel, dann mit Gegnern.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO