

Rugby – Nummer 9: Tritt aus Ruck und Gedränge

Geschützt hinter seinen Spielern kickt die Nummer 9 den Ball über die Verteidigung hinweg.

Bei einem Gedränge auf dem eigenen Spielfeld, aus dem der Ball nur langsam herauskommt, ermöglicht es die 9 der eigenen Mannschaft, Druck auf den Gegner auszuüben.

Es handelt sich dabei um einen hohen und präzisen Kick, der den Mitspielern genügend Zeit gibt, mehr Druck für die Balleroberung aufzubauen und eine Angriffslinie in der gegnerischen Spielfeldhälfte aufzubauen.



Die ersten Versuche erfolgen im Alleingang. Wichtig dabei ist die Qualität der Beinbewegung nach einem Schiebeschritt. Die Übung wird mit Zielwürfen ergänzt und schliesslich unter Druck stufenweise intensiviert.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO