Rugby – Gedränge: Das komplette Gedränge

Diese Übung hat zum Ziel, die gesamten Kräfte der Gruppe in einem Gedränge zu koordinieren und effizient einzusetzen.

Die individuelle Arbeit und jene der Linien wird nun koordiniert und in einem guten Timing zwischen den Spielenden gemäss den Anweisungen des Schiedsrichters trainiert.

Zunächst am Joch und dann gegen den Widerstand der Spieler, müssen sich die Athleten den Reaktionen der Gegenspieler anpassen, um eine maximale Effizienz zu erreichen. Dabei sollen sie rasch vorwärts kommen, starken Druck ausüben oder ein drehendes Gedränge versuchen.

Material: Joch

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO