

Rugby – Der Einwurf: Koordination Springer/Werfer

In dieser Spielsituation muss der Ball in die Hände des Springers gelangen, wenn dieser auf dem höchsten Punkt angelangt ist (ca. 3,5 Meter). Die Koordination zwischen Springer und Werfer ist für den Ballgewinn äusserst wichtig.



Der Hooker (Hakler) wirft den Ball auf ein Ziel, das am Ende einer Stange fixiert ist und wird dabei von einem Partner hoch gehoben (im Rhythmus eines Sprung-Blocks). Der «Hit» sollte genau auf dem Höhepunkt der Bewegung stattfinden.

Variation

Intensive Arbeit in voller Stärke, zwei Linien à sieben Spieler.

Quelle: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO