

Rugby – Gedränge: Die Verbindungen

Bei dieser Übung zum Gedränge versammeln sich acht Spieler und koordinieren dabei ihren Krafteinsatz.

Es ist wichtig, sich auf die Verbindungen (Hakler) zwischen den Spielern zu konzentrieren. Die Aufmerksamkeit gilt besonders den Berührungspunkten zwischen den Linien. Diese Verbindungen werden erarbeitet, wenn das Gedränge Linie für Linie und ohne Druck aufgebaut wird.

Gewisse Verbindungen können sich verändern, je nach Gewandtheit der Spieler. Aber sie haben alle das gleiche Ziel: Das «Pack» zu konsolidieren und die Effizienz des Stosses zu erhöhen.

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO