

Rugby – Technische Voraussetzungen: Motorische Fertigkeiten für den Pass

Um die Qualität der Pässe zu erhöhen, muss das Ball-Handling auf verschiedene Weisen geübt werden.

Durch die Bewegung der Handgelenke lassen sich Stärke und Präzision sowie Orientierung der Pässe erhöhen. Dieses Video zeigt einige Vorschläge zur spielerischen Vorbereitung in der Gruppe.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO