

Merkliste – Rugby – Charakteristische Bewegungsabläufe

Rugby – Nummer 9: Einwerfen und Herausholen

Präzision und lange Pässe der Nummer 9 sind die Schlüsselemente dieser Rolle. Sie ist das Bindeglied zwischen den Spielern im Ballbesitz und den Linienspielern.

Die Nummer 9 bildet das Bindeglied zwischen den Spielern im Ballbesitz und den Linienspielern. Der Spieler muss möglichst lange Pässe in die freien Räume spielen können.

Im Training wird an einem starken Rumpf und schnellen Armen gearbeitet. Dann werden die tiefe Körperhaltung und das Gleichgewicht in repetitiven, aber unterschiedlichen Situationen trainiert.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

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

Rugby – Nummer 10: Anspiel oder Neustart

Beim Anspielen oder Kick nach Versuchen führt die Nummer 10 einen präzisen und strategischen Drop-Kick aus.

Die Kicks müssen präzise erfolgen, nach links oder rechts, mehr oder weniger lang.

Die Art des Drop-Kicks hängt von strategischen Überlegungen ab: Er wird weit geschossen, um den Gegner in sein Feld zu drängen. Nah wird er gespielt, um den Ball zurückzuerobieren. In diesem Fall ist ein hoher von unten getretener Ball zu empfehlen.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Nummer 10: Unterschiedliche Pässe im Laufen

Die Nummer 10 muss als Schlüsselspieler der Linienspieler das Angriffsspiel mit wechselnden Pässen lancieren können.

Nach einem Gedränge oder einer Gasse kann das Spiel gemäss einem von vielen möglichen Abläufen neu beginnen, die nach genauen Vorgaben erfolgen. Die Nummer 10 muss die ganze Palette von Pässen beherrschen.

Die verschiedenen Pässe werden als Spiel geübt, zunächst ohne Gegner, von der Vorbereitung bis zur Ausführung bei hoher Geschwindigkeit.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Nummer 10: Fusspass

Die Nummer 10 erhöht die Unsicherheit beim Gegner, wenn er den Kick beherrscht.

Im offenen Spiel, um eine Vorteilssituation im Freilauf nutzen zu können, drängt sich der Fusspass auf. Grosse Distanzen können nur mit einem Fusspass erreicht werden.

Damit die Nummer 10 diesen Trumpf im entscheidenden Moment ziehen kann, braucht es ein wiederholtes und sorgfältiges Training.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Center (12 und 13): Freilaufen (von 2 x 2 zu 2 x 1)

Die Center können sich rennend von ihren direkten Gegnern freilaufen. Sie versuchen, sich im letzten Moment der Kontrolle des Gegenübers zu entziehen.

Als Herrscher über freie Räume versuchen die Innendreiviertel vor allem auszuweichen. Gegenüber einer dichten Kollektivverteidigung gilt es, sich im letzten Moment der Kontrolle des Gegenübers zu entziehen.

Ausschlaggebend ist das Trainieren der Körperhaltung bei hoher Geschwindigkeit sowie das Timing des Freilaufens, das ausgeführt wird, wenn sich der Spieler auf den Pass vorbereitet. Die Koordination wird aufbauend trainiert. Zunächst auf fixes Ziel, dann mit Gegnern.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Center (12 und 13): Spiel nach Kontakt, im Rücken (Offload)

Die Center gewinnen ihre Duelle und sorgen dafür, dass der Ball über die Vorteilslinie kommt, indem sie ihn im Rücken des Gegners weitergeben.

Ist der nahe oder weite Raum zu eng, muss der Innendreiviertel Verunsicherung schaffen, indem er sein Gegenüber herausfordert. Wenn der Spieler gestoppt wird, muss der Ball weiter rotieren. Dazu befreit Nummer 12 (oder 13) seine Arme und spielt den Pass in die Gegenrichtung des zuvor durchgeführten Laufs aus.

Die Übung wird bei voller Geschwindigkeit in Realsituation durchgespielt, damit das Wesen der Laufrichtung und seine Wirksamkeit erhalten bleiben. Der Pass lässt sich unter keinen Umständen unabhängig vom Zweikampf üben.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Flügel (11 und 14): Fixieren/Umgehen (Sidestep)

Die Flügel überwinden ihren Gegner meist entlang der Gasse. Die Übung wird bei voller Geschwindigkeit, in Realsituation durchgespielt.

Dank ihrer Schnelligkeit können die Flügel – nachdem sie ihn aus der Distanz fixieren und direkt auf ihn zu rennen – ihren Gegner entlang der Gasse umgehen. Der Verteidiger ist gezwungen, sein Standbein zu wechseln. Dabei verliert er so viel Zeit, dass er geschlagen ist.

Die Übung wird bei voller Geschwindigkeit, in Realsituation durchgespielt, um die zum erfolgreichen Fixieren und anschließenden Umgehen notwendige Distanz zwischen Ballträger und Verteidiger nachzustellen. Je geringer die Distanz ausfällt, umso schwieriger ist das Umgehen, aber dafür umso effizienter.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Flügel (11 und 14): Fusstritt einstecken und nachhaken

Die Flügel sind aufgrund ihrer Position auf dem Spielfeld prädestiniert, einen Kick zu fangen und dann erneut anzugreifen.

Der Kick wird mit einer Vierteldrehung um sich selbst gefangen, um eine allfällige Ballabgabe nach vorn zu vermeiden. Den Wiederangriff besorgt das Trio Flügel 11 / Schlussspieler / Flügel 14.

Das Ganze wird im Kollektiv trainiert, möglichst abwechslungsreich, um zahlreiche Anpassungssituationen zu üben.



Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby

Rugby – Schlussspieler (15): Fangen des Balls in der Luft

Unter Druck ist die Ballabnahme in der Luft die beste Lösung, um sich den Ball zu sichern.

Aufgrund seiner Position auf dem Spielfeld muss der Schlussmann den Ball oft in der Luft fangen. Weil er vorwärts stürmt, hat er den Ball praktisch konstant im Visier. Dank seines Schwungs kann er hochspringen und sich zugleich mit seinem freien Bein schützen.

Gelernt wird schrittweise, mit Schwung und unter gegnerischem Druck. Dieses Bewegungsmuster setzt viel Mut voraus; entscheidend ist, den Spielern sowohl auf technischer als auch auf mentaler Ebene Sicherheit zu vermitteln, wenn sie sich daran wagen.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby