
Anfängerfragen

Geschrieben von felix mÄ¼ller - 04.06.2010 23:56

Hallo, Ich bin blutiger Anfänger und das in jeder Hinsicht: BezÄ¼glich des Forums wie auch Rugby. Bitte daher nicht bÄ¼tse sein, wenn es die falsche Sparte ist.

Ich bin mehr durch Zufall im Hochschulsport auf Rugby gekommen und habe dieses Sommersemester begonnen.

Ich habe mehrere Fragen:

1. Regelfrage: Wenn man im Spiel getackelt worden ist, Tackler und Getackelte zu Boden gehen und der getackelte Spieler den Ball in Richtung seiner Spieler abgelegt hat, muss der erste Spieler von seiner Mannschaft einen Fuß Ä¼ber ihn machen und darf erst dann den Ball nehmen? Gilt das auch, falls ein gegnerischer Spieler zuerst da ist? Es kommt ja dann meistens zu so einer Art Geschiebe, ab wann darf man den Ball aufnehmen? Weil ich habe mitgeschoben und da lag der Ball unter und wurde abgepfiffen, als ich ihn aufnahm.

Ich bin ziemlich unsicher, wann man den Ball nehmen darf und wann nicht, besonders wenn neben mir ein Tackle passiert, weiÄ¼ ich nicht, ob ich an den Gegner ran muss oder den Ball aufnehmen darf.

2. Taktikfrage: Wir spielen noch nicht mit Einwurf, sondern ein Spieler beginnt von der Linie aus mit dem Ball zu laufen. Da wÄ¼sste ich gerne, was man in so einer Situation macht. Entweder rennt man los und versucht durch ne LÄ¼cke zu kommen oder spielt man den Ball erst mehr in die Breite?

3. Spielerfrage: Ich habe ein "problem": ich bin 1,69 und eher schwÄ¼chtig als groÄ¼ und breit. Teilweise komm ich nicht mit den Armen um die Leute herum beim Tackle und sie schaffen mir zu entschlÄ¼pfen. Auf der anderen Seite kÄ¼nnen grÄ¼ere Spieler mich oft durch einfaches Armgreifen oder Trikotziehen umschmeiÄ¼en. Wir haben 2 Trainer, der eine meint ich so halt noch mehr wollen den Gegner umzurennen. Der andere gibt frei zu, dass ich wohl kaum da durchkomme und ich solle mal Ä¼berlegen, aber dazu hat man aber nie Zeit im Rugby. Meine Frage ist, wie man als kleiner Spieler gut seinen Mann decken kann und im Angriff seiner Mannschaft dienlicher sein kann als nur nach 2 meter umgehauen zu werden. Wie kann man stabiler werden und die Schultern schonen? Denn oft, wenn es mich hinhaut oder Leute, die doppelt so schwer sind wie ich auf mir liegen, tuen mir Schulter und Oberarme weh, so dass ich dann im restlichen Trainingsspiel auch nur mit halber Kraft tackle.

4. Trainingsfrage: Ich wollte fragen, ob man alleine irgendwie tackle Ä¼ben kann oder es Trainingseinheiten gibt, die das unterstÄ¼tzen.

GrÄ¼e und vielen Dank

Felix

=====

Aw: Anfängerfragen

Geschrieben von Patrick Neider - 05.06.2010 11:29

Also was deine Spielerfrage angeht kann ich dir helfen, bin nÄ¼mlich auch nicht wesentlich grÄ¼er. Wenn du merkst, dass du nicht um beide Beine greifen kannst, dann greif mit einem Arm um ein Bein.

(<http://www.scrum.com/australia/rugby/image/108942.html>)

Beim Angriff wÄ¼rde ich dir einfach raten deine KÄ¼rpergrÄ¼e als Vorteil zu nutzen. Da du kleiner und schmaler bist als die anderen solltest du auch wendiger sein als andere (und schneller?). Versuch das zu nutzen. Und wenn du dir ein paar Ideen bezÄ¼glich dem Angriff aneignen willst, dann such mal Videos von "Shane Williams".

GruÄ¼,

Patrick

=====

Aw: Anfängerfragen

Geschrieben von Christian Haun - 05.06.2010 12:55

Hi Felix,

also bei der DHM 08 wurde ein Spieler zum wertvollsten Verteidiger gekürt, der sogar noch wesentlich kleiner ist als 169cm. Tackle tief ansetzen und die Beine zusammen schnüren oder ein Bein unterm Knie greifen und hochziehen, dabei den Kopf hinter den Boppes/Hälfte des Gegners setzen und einfach fallen lassen.

Im Angriff solltest du wohl eher auf Geschwindigkeit und Sitesteps setzen, dich also am besten gar nicht erwischen lassen. Bringt i.d.R. wohl auch mehr als mit dem Kopf durch die Wand zu wollen...

Beides kann und muss man üben, wobei du dir zum Tacklen schon nen Partner suchen solltest.

Übungen findet man im Netz viele, z.B.:

<http://www.coachingtoolbox.co.nz/toolbox/>

=====