AnfÃ¤ngerfragen
Geschrieben von felix mÃ¼ller - 04.06.2010 23:56

Hallo, Ich bin blutiger AnfÃ¤nger und das in jeder Hinsicht: BezÃ¼glich des Forums wie auch Rugby. Bitte daher nicht bÃ¶se 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 Getacklete zu Boden gehen und der getackelte Spieler den Ball in Richtung seiner Spieler abgelegt hat, muss der erste Spieler von seiner Mannschaft einen FuÃŸ Ã¼ber 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, weiÃŸ 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 wÃ¼sste ich gerne, was man in so einer Situation macht. Entweder rennt man los und versucht durch ne LÃ¼cke zu kommen oder spielt man den Ball erst mehr in die Breite?

3.Spielerfrage: Ich habe ein "problem": ich bin 1,69 und eher schmÃ¤chtig als groÃŸ und breit. Teilweise komm ich nicht mit den Armen um die Leute herum beim Tackle und sie schaffen mir zu entschlÃ¼pfen. Auf der anderen Seite kÃ¶nnen grÃ¶ÃŸere Spieler mich oft durch einfaches Armgreifen oder Trikotziehen umschmeiÃŸen. Wir haben 2 Trainer, der eine meint ich so halt noch mehr wollen den Gegener umzurennen. Der andere gibt frei zu, dass ich wohl kaum da durchkomme und ich solle mal Ã¼berlegen, 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 Ã¼ben kann oder es Trainingseinheiten gibt, die das unterstÃ¼tzen.

GrÃ¼ÃŸe und vielen Dank

Felix

==========

Aw: AnfÃ¤ngerfragen
Geschrieben von Patrick Neider - 05.06.2010 11:29

Also was deine Spielerfrage angeht kann ich die helfen, bin nÃ¤mlich auch nicht wesentlich grÃ¶ÃŸer. Wenn du merkst, das du nicht um beide Beine greifen kannst, dann greif mit einem Arm um ein Beim.
(http://www.scrum.com/australia/rugby/image/108942.html)
Beim Angriff wÃ¼rde ich dir einfach raten deine KÃ¶rpergrÃ¶ÃŸe als Vorteil zu nutzen. Da du kleiner und schmaler bist als die andren solltest du auch wendiger sein als andere (und schneller?). Versuch das zu nutzen. Und wenn du dir ein paar Ideen bezÃ¼glich dem Angriff aneignen willst, dann such mal Videos von " Shane Williams ".

GruÃŸ,

Patrick

==========

Aw: AnfÃ¤ngerfragen
Geschrieben von Christian Haun - 05.06.2010 12:55

Hi Felix,

also bei der DHM 08 wurde ein Spieler zum wertvollsten Verteidiger gekÃ¼hrt, der sogar noch wesentlich kleiner ist als 169cm. Tackle tief ansetzen und die Beine zusammen schnÃ¼ren oder ein Bein unterm Knie greifen und hochziehen, dabei den Kopf hinter den Boppes/HÃ¼fte 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 Ã¼ben, wobei du dir zum Tacklen schon nen Partner suchen solltest.

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

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

==========