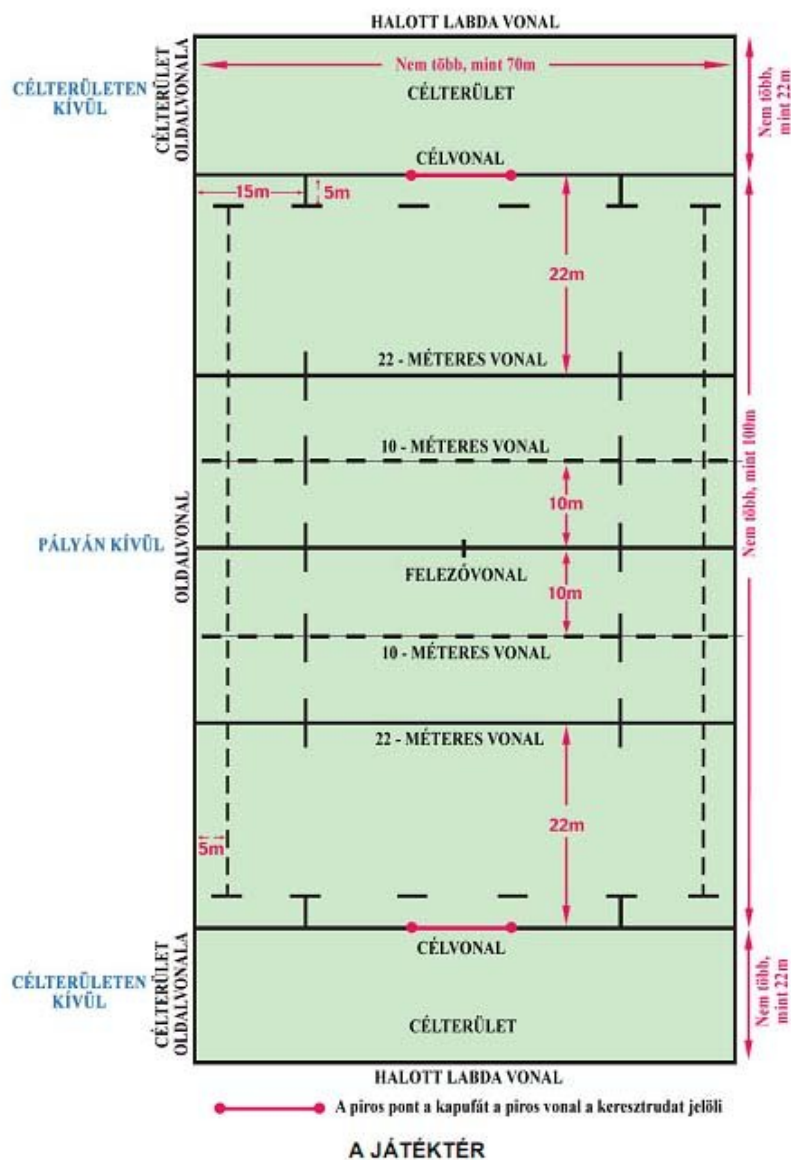




2., Pálya mérete, vonalazása. A labda kezelése, passzolás. Labdakészség-fejlesztő gyakorlatok.

Pálya mérete, vonalazása



Mi a jelentősége a következő vonalaknak?

Oldal vonal:

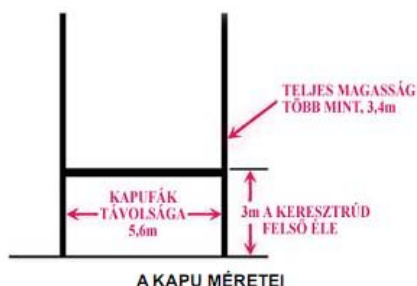
5 méteres jelek:

22-es vonal:

10 méteres vonal:

Felező vonal:

5-ös és 15-ös vonal:



A labda kezelése, passzolás



Helyes labdatartási mód:

- A labda hossztengelye a karunk meghosszabbítása.
- Lazán nyitott ujjakkal fogjuk a labdát.

Helyes passzolási mód:

- Mindig két kézben vesszük a labdát, és két kézzel passzolunk
- Szemkontaktus után, ránézünk a célpontra (a játékos kezére)
- Vállainkat fordítsuk a célpont felé
- Az ujjainkkal passzoljunk, eleinte ne pörgessük a labdát



Helyes labdafogadási mód:

- Mindig kérni kell a labdát
- A kéznek fent kell lennie



Kötelező irodalom:

- A Rugby Unió szabályai: - www.rogbiiskolak.hu Letöltések menü

Ajánlott irodalom:

- International Rugby Board – Play the game



Labdakezelést fejlesztő gyakorlatok