

Rugby – La mischia: I legami

L'esercizio della mischia è innanzitutto la riunione di otto giocatori, e la coordinazione delle loro forze ne determina la potenza.

È indispensabile accordare un'attenzione particolare al modo in cui i giocatori di una stessa linea si legano fra di loro, ma anche ai punti di appoggio fra le linee. Su questi legami si lavora quando si affronta la costruzione della mischia, linea per linea, in piedi e senza pressione.

Alcuni legami possono variare, a seconda del comfort dei giocatori, ma tutti hanno lo stesso obiettivo: solidificare il «pack» (pacchetto di mischia) allo scopo di aumentare l'efficacia della spinta.

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO