

## Rugby – Mediano d'apertura (10): Passaggio al piede

**Il mediano d'apertura accentua l'incertezza nell'avversario eseguendo alla perfezione il passaggio al piede, un vero e proprio asso nella manica.**

Il passaggio al piede s'impone nel gioco aperto perché permette di raggiungere determinate distanze, in una situazione di vantaggio al largo.

Per aggiungere questo gesto al repertorio di movimenti del numero 10 occorre allenarsi a lungo, con sedute ripetitive e minuziose.

---

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**