

Rugby: Tecniche individuali dei tre quarti

Il rugby è uno sport collettivo di combattimento nel quale, in competizione si cerca di creare pericolo per la difesa grazie ai duelli ma grazie anche alle corse negli spazi liberi, sia sul piano individuale che collettivo.



I tre quarti devono padroneggiare le tecniche specifiche nel gioco di posizionamento e di spostamento, ciò che permette loro di gestire il lavoro minuzioso che ne deriva. La qualità dei passaggi e il controllo della palla con il piede sono i fattori principali, ma le traiettorie delle corse, così come gli appoggi a terra, sono senza alcun dubbio le basi di un buon adattamento al gioco degli avversari.

Dal numero 9 al numero 15

Nella prima serie di esercizi sono evidenziati i gesti «tipo» per ognuno dei ruoli dei tre quarti, dal mediano di mischia (numero 9) all'estremo (numero 15). Si tratta dei gesti che i giocatori eseguono più spesso nel loro ruolo.

Questi gesti sono innanzitutto destinati a dei giocatori esperti e specializzati nelle azioni a loro attribuite. Non ci sono restrizioni riguardanti la sicurezza, ciò significa che si possono insegnare ai giocatori più giovani, anche perché riuscire ad acquisirli e a eseguirli alla perfezione dal punto di vista tecnico richiede tempo e pazienza.

→ [Gesti specifici](#)

Prerequisiti tecnici

La seconda serie di esercizi riguarda i prerequisiti inevitabili per lo sviluppo delle abilità tecniche di base e per il rafforzamento delle capacità di coordinazione. Ogni giocatore, indipendentemente dalle proprie predisposizioni naturali di combattività, deve lavorare su questi aspetti motori i quali, nonostante non figurino fra gli aspetti prioritari da imparare, rimangono dei fattori essenziali per la progressione generale e la crescita del livello di gioco.

Si consiglia dunque di introdurre questi esercizi sin dalla più giovane età, come forme di riscaldamento o come transizione fra due elementi contenuti nello stesso allenamento, per consentire a ogni giocatore di riuscire a padroneggiare gesti di natura diversa.

→ [Prerequisiti tecnici](#)

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO