

# Rugby – La mischia: La mischia completa

Questa situazione viene esercitata allo scopo di coordinare tutte le forze presenti durante una mischia.

La mischia completa è il risultato del lavoro individuale e di linea ed è affrontata dando prova di coordinazione e timing insieme ai compagni e seguendo gli ordini dell'arbitro. I giocatori devono adattarsi all'unisono alle reazioni degli avversari, inizialmente alla macchina da mischia e in seguito con opposizione.

L'obiettivo è di mantenere la massima efficacia, gestendo un'avanzata rapida, una pressione molto forte o una mischia che gira.

**Materiale:** macchina da mischia

---

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO