

Rugby – Prerequisiti tecnici: Passaggio fissando l'avversario

Questa forma di passaggio permette di trasmettere il pallone rapidamente fissando l'avversario.

A volte è necessario insinuare il dubbio nell'avversario: cosa farà? Passerà il pallone o avanzerà? Il passatore può rallentare l'avversario durante lo spostamento difensivo insistendo sulla velocità di esecuzione delle braccia, sugli appoggi inferiori (gambe) e sulla posizione del bacino.

Gli esercizi vanno dapprima eseguiti da fermi, ciò che permette di imparare l'esecuzione corretta e rapida dei gesti. La messa in pratica in movimento e con gli avversari richiede un adattamento più complesso legato alle capacità del singolo.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO