

Rugby – Prerequisiti tecnici: Calcio di precisione (calcio alto o passaggio)

Nel rugby moderno, il passaggio col piede viene sempre più utilizzato in difesa.

La forma della palla da rugby non permette di maneggiarla facilmente con il piede. Occorre dunque scoprire le traiettorie che il pallone può seguire dopo essere stato calciato.

Questo esercizio permette di migliorare la sicurezza e la precisione. Se si colpisce il pallone sulla punta con il collo del piede l'effetto prodotto è piuttosto regolare. Da fermi, aumentando progressivamente l'altezza e la distanza, l'accento è posto sui dettagli.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO