

Rugby – Mediano di mischia (9): Lo specialista della trasmissione

La precisione e la lunghezza dei passaggi del numero 9 sono elementi chiave di questo ruolo.

Il mediano di mischia funge da collegamento fra i giocatori impegnati sul pallone e i giocatori al largo. Deve poter allungare al massimo il suo passaggio per favorire la gestione degli spazi liberi. La forza del tronco e la velocità delle braccia vengono lavorate a lungo, mentre gli appoggi a terra e l'equilibrio sono sollecitati in situazioni ripetitive, ma variate.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO