

Rugby – La mischia: Il tallonamento

L'esercizio del tallonamento aumenta le possibilità di conquista del pallone.

Una volta in posizione, il tallonatore riporta il pallone introdotto servendosi del suo piede. Lavora da solo, alla macchina da mischia, dapprima senza e poi con il pallone.

La scelta del piede è indifferente: piede sinistro (3° piede) o destro (4° piede). Da notare, tuttavia, che il terzo piede gli offre un vantaggio sull'avversario.

Materiale: macchina da mischia

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO