

# Rugby – Fasi di conquista: Tecnica individuale in mischia e in touche

Una delle caratteristiche del rugby, sport collettivo da combattimento, è la lotta per conquistare la palla ad ogni rimessa in gioco. Che sia durante un calcio di invio o di rinvio, una touche o in una mischia, la palla è rimessa in gioco in modo che ogni squadra possa appropriarsene.



Queste fasi, definite statiche, sono chiamate fasi di conquista. I giocatori sono assegnati ad una posizione specifica e per prendere il sopravvento sull'avversario e conquistare la palla devono puntare per lo più sulla tecnica individuale e collettiva.

## Approccio gestuale dettagliato

La serie di esercizi presentata in questo dossier permette un approccio gestuale specifico ad ogni posizione dei giocatori «avanti», sia durante una mischia sia in touche. Le varianti offrono la possibilità di affinare la qualità tecnica. Queste proposte si rivolgono a giocatori qualificati che hanno raggiunto un certo livello di pratica e ai quali viene imposta una conquista sistematica della palla, nel rispetto delle regole del gioco.

Solo i giocatori provetti (dai 16 anni in su), cui si applica questo regolamento di gioco, devono specializzarsi in una o l'altra posizione. Proporre un insegnamento di questo tipo a bambini e giovani insufficientemente preparati è totalmente inutile, oltre che pericoloso.

## La sicurezza prima di tutto

Come negli altri sport da combattimento, la sicurezza è primordiale e non si potrebbe immaginare di sottrarre i giocatori ad una minuziosa preparazione. Per tale ragione, questa serie di esercizi va preceduta da un lavoro improntato sulla sicurezza. I giocatori avranno la possibilità di mettere in pratica situazioni di percezione dello schema corporeo e che riguardano il mantenimento di una posizione chiamata «posizione da combattimento» durante il gioco.

Non soltanto in fase di conquista ma anche in tutte le altre situazioni di contatto con l'avversario, durante i placcaggi o le percussioni. Si consiglia pertanto di introdurre questi esercizi all'inizio dell'insegnamento per aumentare la fiducia dei giocatori, ma anche più tardi per perfezionare la percezione della posizione del corpo durante i confronti fisici, nelle fasi statiche e dinamiche.

→ [Posizione da combattimento](#)

→ [La mischia](#)

→ [La touche](#)

---

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**