

Rugby – La touche: Coordinazione saltatore/ lanciatore

Durante questa situazione di gioco, il pallone deve giungere nelle mani del saltatore al massimo della sua elevazione (circa 3,5 metri). La coordinazione saltatore/lanciatore è dunque di fondamentale importanza per conquistare la palla.



Il tallonatore lancia un pallone contro un bersaglio appeso all'estremità di una sbarra, sollevata da un compagno, al ritmo di un blocco di salto. Il «colpito» deve avvenire esattamente all'apice del movimento.

Variante

Il lavoro si svolge con tutto l'effettivo, due linee di sette giocatori.

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO