

# Rugby – La mischia: Il lavoro dei piloni (n°1 e 3)

**I piloni sono i giocatori sui quali si appoggia l'insieme del gruppo. Questo esercizio sviluppa la loro stabilità, da cui dipende il successo della mischia.**

In questo esercizio è primordiale riuscire a mantenere – a volte anche a lungo – la buona postura «da combattimento», affinché l'introduzione possa avvenire senza danni e crolli, situazioni che potrebbero provocare conseguenze particolarmente gravi.

Tale postura viene esercitata in modo progressivo: innanzitutto alla macchina da mischia e seguendo il ritmo degli ordini impartiti dall'arbitro, per poi variare sull'altezza delle spalle e le percezioni della posizione nella fase di resistenza e di accelerazione.

**Consiglio metodologico:** per riuscire a mantenere la postura per lungo tempo, occorre prolungare l'entrata in mischia di dieci secondi, contati a voce alta.

**Materiale:** macchina da mischia

---

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**