

Rugby – Estremo (15): Ricezione aerea

Sotto pressione, la ricezione aerea è la miglior soluzione per riuscire a conquistare la palla.

La posizione in campo dell'estremo lo spinge spesso a realizzare delle ricezioni aeree. La sua corsa in avanti garantisce una percezione del pallone quasi continua e lo slancio gli permette di proiettarsi proteggendosi nel contempo con la gamba libera.

L'apprendimento del gesto viene eseguito in modo progressivo, in pieno slancio e sotto la pressione dell'avversario. Questo movimento implica una dose di coraggio importante ed è essenziale assicurare i giocatori per ciò che riguarda il loro impegno tecnico e mentale.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO