

Rugby – Prerequisiti tecnici: Passaggio a spirale

Il passaggio a spirale è il marchio di fabbrica del pallone ovale, sebbene lo si utilizzi solo per scopi ben precisi.

Il passaggio a spirale serve soprattutto a garantire una certa lunghezza al passaggio. È indispensabile solo per aumentare la distanza fra due partner allo scopo di occupare lo spazio al largo.

In questo filmato si lavora sul modo di tenere il pallone, sul ruolo del polso e sul movimento delle braccia per migliorare e aumentare la potenza del passaggio. Per facilitare la precisione del passaggio sono evocati anche gli appoggi inferiori (gambe) e l'apertura del bacino.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO