

Rugby – La mischia: La seconda linea (n°4 e 5)

La seconda linea determina, per molti, la potenza della spinta della mischia. Si esercita in coppia, insieme.

La trasmissione della forza dei giocatori della seconda linea a quelli della prima linea è essenziale. Si comincia mantenendo una postura da «combattimento» bassa, le spalle all'altezza del bacino, con appoggi asimmetrici per permettere il passaggio del pallone.

Tutta la situazione viene allenata alla macchina da mischia, seguendo gli ordini impartiti dall'arbitro, completando il movimento con una sincronizzazione della spinta dei due giocatori.

Variante

rapidamente si passa al gruppo composto dalla 1a e dalla 2a linea allo scopo di perfezionare la combinazione di tutte le forze. Durante una fase più elaborata, due gruppi si oppongono e l'accento viene posto soprattutto sulla qualità tecnica («postura di combattimento» e legami) e sulla stabilizzazione delle posizioni.

Materiale: macchina da mischia

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO