

Rugby – Prerequisiti tecnici: Calcio lungo (calcio a spirale)

Il pallone si avvita su sé stesso dopo essere stato colpito col piede. L'obiettivo è di guadagnare terreno.

In occasione di una penalità o di una ripresa dal proprio campo, il calciatore cerca di guadagnare terreno. Il calcio a spirale accresce considerevolmente la distanza di volo del pallone, ma è meno preciso di un calcio con la punta del pallone.

Il pallone è calciato con l'esterno del piede e da fermi. La posizione iniziale nelle mani del calciatore è molto importante (punta del pallone verso l'interno). La palla va rilasciata senza indugi.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO