

Rugby – Prerequisiti tecnici: Abilità motorie del passaggio

Per aumentare la qualità del passaggio, la palla deve poter esser manipolata in vari modi.

L'elasticità dei polsi permette di aumentare la potenza e la precisione del passaggio e anche del suo orientamento. Questo filmato contiene delle proposte per prepararsi in modo ludico in gruppo.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO