

Rugby – Tre quarti centro (12 & 13): Smarcamento (passaggio del 2 x 2 al 2x1)

I tre quarti centro riescono, in piena corsa, a smarcarsi dall'avversario diretto.

I tre quarti centro, esperti degli spazi liberi, cercano prima di tutto di evitare gli avversari. Di fronte a una difesa collettiva densa, si tratta di liberarsi all'ultimo momento dal controllo dell'avversario che sta di fronte.

Il lavoro sugli appoggi inferiori ad alta velocità si rivela importante così come il tempismo dello scarto, eseguito durante la preparazione del passaggio dal giocatore precedente. La coordinazione viene allenata progressivamente con l'aiuto di bersagli fissi e poi di avversari.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO