

Rugby – La mischia: Il lavoro del tallonatore (n°2)

Questo esercizio permette al tallonatore di comandare l'entrata in mischia di tutto il gruppo.

Con l'ausilio del piede destro, utilizzato come freno, il tallonatore permette ai suoi piloni di assumere la posizione ideale, prima dell'impatto, mantenendo il peso del loro corpo in avanti.

Durante l'entrata, si lavora su questo spostamento di appoggio cercando di mantenere la posizione da combattimento. Innanzitutto alla macchina da mischia e al ritmo degli ordini impartiti dall'arbitro, per poi variare l'accelerazione e la precisione del gesto.

Materiale: macchina da mischia

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO