

Rugby – La touche: Blocco a colori

L'obiettivo di questo esercizio è la sincronizzazione del blocco del salto, decisiva per la conquista della palla.

Al segnale (colore), il trio si sposta verso il luogo designato e salta. Dapprima senza pallone, poi con un lancio del tallonatore. Il lavoro viene svolto in tre e in seguito con opposizione.

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO