Rugby – La mischia: La prima linea

La prima linea della mischia si esercita ad entrare come blocco unico.

La coordinazione dei tre giocatori della prima linea viene esercitata alla macchina da mischia e al ritmo degli ordini impartiti dall'arbitro. Può anche essere svolta sotto forma di circuito, da ripetere più volte.

Materiale: macchina da mischia

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO