

Rugby – Mediano di mischia (9): Calcio di spostamento nel box libero

Il mediano di mischia, protetto dietro ai suoi giocatori, calcia il pallone sopra la difesa, in zona di touche.

Dopo un raggruppamento nella propria metà campo quando la liberazione di palla è lenta, il numero 9 permette alla sua squadra di mettere sotto pressione l'avversario.

Si tratta di un calcio circolare, alto e preciso che darà il tempo ai compagni di squadra di montare in pressione e recuperare la palla. Permette anche di piazzare una nuova linea del vantaggio in campo avverso.

I primi esercizi si faranno da soli (senza avversari), insistendo sulla qualità del gesto circolare preceduto da un passo di spostamento laterale. In seguito si lavorerà con un bersaglio e, alla fine, sotto pressione, si intensifica l'apprendimento.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO