

Rugby: Posizione da combattimento

In questa prima parte della serie dedicata al rugby, che presenteremo nel corso delle prossime settimane, l'attenzione è focalizzata sulla posizione da combattimento.



Negli esercizi presentati di seguito si spiegano i vari aspetti della posizione da combattimento. L'accento è posto, fra le altre cose, sulla capacità di reazione dei giocatori.

- [Posizione da combattimento 1×1](#)
- [Posizione da combattimento 1×2](#)
- [Posizione da combattimento: Sacco di placcaggio](#)
- [Posizione da combattimento: Swissball](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO