

Rugby – Tre quarti ali (11 & 14): Fissare e cambiare direzione

I tre quarti ali fissano l'avversario, nella maggioranza dei casi lungo la touche.

La velocità dei tre quarti ali permette loro, dopo aver fissato l'avversario, di sbarazzarsene correndo lungo la linea laterale. Il ritardo accumulato dal difensore durante il cambiamento di appoggio è sufficiente per superarlo.

L'esercizio è realizzato a piena velocità in situazione reale per riprodurre la distanza fra il portatore di palla e il difensore, distanza necessaria per fissare l'avversario e per effettuare il cambio di direzione che ne segue.

Più la distanza è ridotta più il cambio di direzione è difficile, ma più è efficace.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO