

Rugby – Tre quarti ali (11 & 14): Ricezione di calcio alto e contrattacco

Le ali, data la loro posizione sul campo, sono spesso chiamate a ricevere calci alti e a contrattaccare.

La ricezione viene eseguita con un quarto di rotazione su sé stessi per evitare che il pallone possa cadere in avanti. Il contrattacco è effettuato dal trio ala sinistra – estremo – ala destra.

Il tutto è allenato collettivamente in modo variato per moltiplicare le situazioni di adattamento.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO