

Rugby – Prerequisiti tecnici: Lavoro delle gambe

Degli appoggi rapidi e variati garantiscono degli spostamenti sicuri e fuorvianti per l'avversario.

La capacità di eseguire numerosi appoggi dinamici rimanendo concentrati permette all'attaccante di cambiare direzione molto rapidamente. In questo modo per il difensore sarà più difficile contrastarlo.

Occorre diversificare gli esercizi per obbligare il giocatore ad adattarsi e aumentare così le sue capacità di coordinazione. Le varianti dell'esercizio sono numerose e possono essere completate con idee innovative, ad esempio lo si può svolgere sotto forma di gioco della campana, della scaletta o di circuito.

Fonte: Philippe Lüthi, responsabile G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO