



#RUGBY

LESSON 4



QUALI

**CARATTERISTICHE
DEVE AVERE LA TOUCHE**



EFFICACIA

**GLIELEMENTI
CHE LA DETERMINANO**



COME

**SICOMPONE
LA PIRAMIDE DI SALTO**



**L'OBBIETTIVO
E' UNA CONQUISTA
SICURA DEL PALLONE**

La touche è una fase di conquista aerea e di ripresa del gioco, in seguito all'uscita dal terreno di gioco della palla o del portatore di palla. Avviene tramite il lancio della palla lungo uno schieramento prestabilito, il tutto strettamente regolamentato. La rimessa laterale, o touche, in formazione va vissuta dal giocatore come un confronto (duello) tattico con l'avversario dapprima in forma totalmente individuale successivamente attraverso la "piramide di salto".

CARATTERISTICHE DI UNA TOUCHE

L'obiettivo che l'allenatore deve far passare ai propri è quello di una conquista del pallone sicura e di un immediato rispetto del principio di avanzamento/pressione per un utilizzo del pallone secondo la logica del gioco (rispetto dell'essenza andando a giocare dove è più facile avanzare).

CARATTERISTICHE

L'EFFICACIA DI UNA TOUCHE

Una touche è efficace quando assicura la conquista del pallone utilizzando però immediatamente lo stesso in avanzamento. Alcune touche molto coreografiche che determinano solo la conquista del pallone non si possono definire efficaci. La palla deve arrivare nelle mani del saltatore con la corretta parabola (tesa su anticipo a scavalcare su ritardo): è importante correggere la posizione dei piedi e l'uso degli arti inferiori, l'uso degli addominali e la corretta posizioni degli arti superiori (gomiti stretti) e delle mani.

Il saltatore deve raggiungere la massima altezza nel minor tempo possibile; correggere lo stacco del saltatore, la presa dei sollevatori, l'utilizzo degli arti inferiori e la postura nella fase di sollevamento dei sollevatori. Il saltatore deve ritornare a terra in modo sicuro e che non ci sia la possibilità per gli avversari di poter contendere il possesso di palla ottenuto.



**LA LINEA MEDIANA E' DOVE
LE SPALLE DELLE PRIME
DUE LINEE VENGONO A
CONTATTO**

EFFICACIA



**I SALTATORI
NON DEVONO STARE
CON LE BRACCIA IN ALTO**



LA PIRAMIDE DI SALTO



E' importante che il salto sia eseguito in maniera esplosiva ma senza saltello di preparazione. Un "vizio" questo che poi è difficile da eliminare e che determina una facilissima lettura difensiva per "rubare il tempo". Un altro requisito fondamentale è che i saltatori non stiano con le braccia in alto ma utilizzino le braccia per la spinta per un salto più esplosivo.

PIRAMIDE