

Il Passaggio Laterale di Base

La abilità di passare la palla è forse il secondo più importante abilità in rugby (dopo la abilità di portare la palla in avanti). E' con questa abilità che possiamo "continuare" il gioco con il trasferimento della palla per uno in una posizione meglio di noi stessi di continuare l'avanzamento della palla. Non esiste che uno può lavorare troppo sulla abilità di passare, come un "cappuccino" dobbiamo farlo ogni giorno

Fattori Chiave

1. Posizione del Corpo

I Piedi

- La stessa larghezza delle spalle, paralleli in direzione da dove arriva la palla
- Il peso del corpo deve essere sull'avampiede

La Gambe

- La gambe devono essere un po' flesse in modo d'aiutare il peso del corpo a restare sull'avampiede

Il Bersaglio

- Creare un doppia "W" con le mani, all'altezza delle spalle con dita aperte in direzione della palla e rivolte verso l'alto.
- La mano esterna deve essere un po' più avanti della mano interna

Gli Occhi

- Da quando vede la palla a quando la riceve il giocatore deve tenere gli occhi sempre su di essa



2. La Presa del Pallone

Verso la Palla

- Ci si deve muovere solo in direzione della palla con l'obiettivo di prenderla in mano più presto possibile.

Seguire la palla in aria

- Cambiare la posizione delle mani in relazione a come la palla si muove in aria facendo

Chiusura delle mani

- Prendere la palla principalmente con i polpastrelli.



3. La Palla in Mano

Parte alta indipendente dalla parte bassa

- Se la gambe vanno in direzione verso l'interno, la parte alta deve lavorare per muovere la palla verso l'esterno

Guardare l'obiettivo

- Si deve girare la testa verso l'obiettivo da capire dove deve passare la palla

Gomito interno alzato

- Per preparare il passaggio si deve alzare il gomito interno fino a quando è parallelo col terreno.
- Fatto questo si può immediatamente cominciare a muovere la palla verso l'obiettivo



4. Il rilascio della palla

I Polsi per più potenza

- Girare i polsi con un'azione decisa e veloce in modo di avere i mignoli verso il direzione del passaggio

Mani verso l'obiettivo

- Le due mani devono rilasciare la palla simultaneamente in un direzione verso l'obiettivo.



Errori Comuni

- La presa della palla sul petto del corpo. Così si rallenta la velocità del passaggio successivo.



Errori Comuni

- Abbassare la palla verso la anche interna. Così si rallenta la velocità del passaggio successivo.
- Non guardare dove si passa la palla.

