

## La Pulizia di Base

La tecnica della pulizia è un'azione molto importante fatta dal sostenitore del portatore di palla quando lui viene placcato. E' questa azione che elimina ogni minaccia alla palla, permettendo la continuità di gioco per l'attacco. E' importante che i giocatori non comprendano non solo i punti tecnici della pulizia, ma anche le leggi che regolano le loro azioni.

### Fattori Chiave

#### 1. Posizione del Corpo

##### La Parte alta

- La testa deve essere in linea con la schiena che sarà parallela al terreno o sollevata al massimo fino a 120°
- Per tenere sotto osservazione la situazione davanti ai propri occhi, il giocatore deve "guardare oltre la parte superiore degli ipotetici occhiali"
- Le braccia devono essere tenute con i gomiti vicino al corpo
  - o Mani in fuori con le dita rivolte verso l'alto
- Gli addominali devono essere attivati in modo da aiutare il trasferimento della forza attraverso la schiena
- Si devono flettere le anche per abbassare il centro di gravità, il primo movimento viene dal piegare adeguatamente le ginocchia. (La schiena deve essere un po' più alta di una linea parallela al terreno, ma a non di più di 120°)



##### La Parte bassa

- I piedi devono essere un po' più larghi della larghezza delle spalle.
- I piedi e il bacino devono essere in linea con la direzione della forza
- Le ginocchia devono essere flesse per abbassare il centro di gravità.



## 2. Il Movimento del Corpo

### Sopra la palla

- Generalmente l'obiettivo per i difensori sarà la palla, vuole dire che se puliamo sopra la palla mandiamo via la minaccia alla stessa.

### Basso verso Alto (come un aereo che sta decollando)

- Si deve spingere sui piedi con la schiena piegata a più di 90° in modo che le spalle siano più alte delle anche.
- Per bloccare le gambe all'attaccante in modo che non possa più fare dei passi la pulizia deve essere portata chiudendo le braccia.
  - Questa azione deve essere fatta anche per rispettare le regole.
- Continuare a spingere con le gambe in modo da non fermarsi sopra la palla, ma avanzare passandoci sopra



### Errori Comuni

- La testa e le spalle più basso del bacino

### Regole 16.2 (a)

Tutti i giocatori che formano, si aggiungono o che partecipano ad un ruck devono avere la testa e le spalle non più basse del bacino.

