

## G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 2

# I diritti del giocatore

### Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5 – 7 anni
Grandezza del gruppo	10 - 24
Luogo del corso	Campo erboso (campo da calcio)
Sicurezza	Indossare vestiti sportivi e sporchevoli

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Applicazione della regola dei diritti del giocatore e scoperta della regola del tenuto

### Indicazione

**I punti:** vedi lezione precedente

#### I diritti del giocatore:

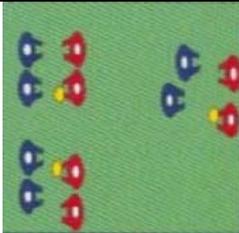
- Diritto di avanzare portando il pallone con le mani senza alcuna costrizione tecnica (nessun dribbling, nessuna limitazione nell'avanzamento)
- Diritto di sfidare fisicamente l'avversario e di andare al contatto nei limiti imposti dalla regola (nessun pugno in avanti, nessun mulinello con le braccia, ecc.)
- Diritto di opporsi fisicamente al portatore di palla (aggancio, placcaggio) nei limiti imposti dalla regola (nessun gioco pericoloso come lo sgambetto, colpi, ecc.)

**Il tenuto:** Il portatore di palla tenuto a terra deve immediatamente lasciare il pallone o passarlo, e allontanarsi in modo da permettere agli altri giocatori di giocare.

Il portatore di palla, bloccato dall'avversario per tre secondi, è pure considerato falloso. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di «vivere».

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Caccia ai fianchi:</b> La metà dei giocatori sono cacciatori e devono prendere i corridori agganciandoli ai fianchi. Ad ogni successo, i giocatori cambiano ruolo		Casacche o nastri
15'	<b>La tartaruga:</b> 2 a 2. Un giocatore a quattro zampe deve resistere al cacciatore il più a lungo possibile mentre il cacciatore cerca di girare la «tartaruga» sulla schiena.	<b>Il cerchio:</b> le coppie di giocatori si dispongono in cerchio. Dopo due combattimenti i giocatori A cambiano tappeto. Così di seguito fino a che il giro sia concluso.	
10'	<b>Gendarmi e ladri:</b> delimitare un campo di 10mX10m a 15mx15m e formare coppie all'interno di ogni squadra. Al segnale, la coppia di difensori cerca di recuperare il pallone mantenuto da chi ne è in possesso. È proibito far cadere l'avversario. Giocare a tempo o cambiare i ruoli in caso di perdita del possesso del pallone. Contabilizzare i punti per la squadra.		Casacche o nastri 1 pallone ogni 4 giocatori



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Pallone dietro alla riga:</b> 2 squadre su un campo due volte più lungo che largo. La squadra in possesso del pallone cerca di segnare dietro alla riga di meta rispettando le regole dei punti e dei diritti del giocatore. Ogni meta vale 5 punti.	Larghezza di riferimento del campo = 50 cm per giocatore  L'allenatore dà il pallone alla squadra che deve giocarlo	Casacche o nastri  1 pallone
10'	<b>Stop o ancora:</b> stesso principio del pallone dietro alla linea, aggiungendo la regola del tenuto: i giocatori tentano di bloccare l'avversario per più di 3 secondi o cercano di farlo cadere a terra per recuperare il pallone. All'inizio e dopo ogni fallo o fuoriuscita del pallone dal campo, l'allenatore rimette in gioco il pallone presentandolo ai giocatori.	Larghezza di riferimento del campo = 50 cm per giocatore	Casacche o nastri  1 pallone

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	In coppia, A è sdraiato sulla pancia e B gli massaggia delicatamente la schiena e le gambe. Cambiare dopo 2-3 minuti.		