

## G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 9

### La lotta collettiva

#### Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

#### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 8 – 10 anni  
 Grandezza del gruppo 10 - 24  
 Luogo del corso Campo erboso (campo da calcio)  
 Sicurezza Indossare vestiti sportivi solidi e sporchevoli

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scoperta e applicazione della collaborazione nella lotta

#### Indicazione

**I punti:** vedi lezione precedente

**I diritti del giocatore:** vedi lezione precedente

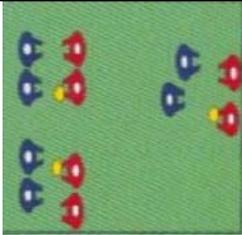
**Il tenuto:** vedi lezione precedente

**Il fuori gioco:** vedi lezione precedente

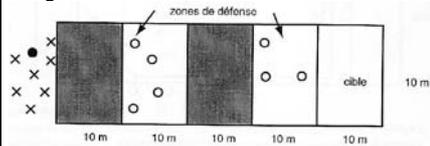
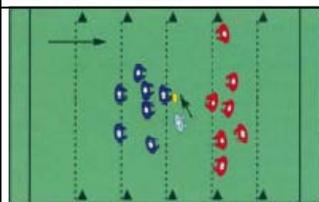
**Le 4 regole fondamentali saranno utilizzate durante tutti gli esercizi della parte principale**

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Le sanguisughe:</b> due squadre: le sanguisughe e i gitanti. Tutti si spostano liberamente. Al primo segnale le sanguisughe si aggrappano ad un gitante, fermo. Al secondo segnale, i gitanti cercano di raggiungere il bordo del campo il più in fretta possibile.	<b>Osservazione:</b> le sanguisughe non cercano di far cadere l'avversario ma cercano di ritardarlo. I gitanti possono portare la loro sanguisuga, diverse sanguisughe possono aggrapparsi alla stessa preda.	Casacche o nastri
10'	<b>Gendarmi e ladri:</b> delimitare un campo e formare delle coppie all'interno di ogni squadra. Al segnale, le coppie di gendarmi cercano di recuperare il pallone conservato dai ladri. Proibito far cadere l'avversario. Giocare a tempo o cambiare i ruoli al momento in cui una coppia perde il pallone. Contare i punti per la squadra.		Casacche o nastri 1 pallone per 4
10'	<b>La fortezza:</b> i giocatori A difendono la fortezza nella quale si trova il diamante del re (pallone). Al segnale, i giocatori B tentano di recuperare il diamante e di uscire dal campo il più rapidamente possibile. I difensori possono coprire il pallone con il loro corpo, ma non sollevarlo. Un difensore che esce o è uscito dalla fortezza è eliminato.	<b>Variante:</b> piazzare diversi palloni	Casacche o nastri 5 palloni

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Soprannumero a 5 x 5:</b> delimitare diverse zone di 10 metri di lunghezza. Sulle zone 2 e 4 si trovano i difensori (2 e 3). Gli attaccanti (numero uguale ai difensori) cercano di attraversare per andare a segnare la meta, di fronte. I difensori non possono uscire dalla loro zona.	Mentre 10 giocatori sono piazzati, gli altri aspettano il loro turno posizionandosi all'inizio del gioco. 	Casacche o nastri 2 palloni
15'	<b>Battaglia delle zone:</b> due squadre. Dividere il campo in zone di 5 metri di lunghezza. Gioco normale con, in più, un punto per zona attraversata in avanti per gli utilizzatori, e un punto per i difensori se il portatore di palla indietreggia di una zona. L'ingaggio si fa a metà campo. I difensori si trovano a 5 metri.	 <p>L'allenatore dà la palla alla squadra utilizzatrice</p>	Casacche o nastri 1 pallone

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Discussione sul tema: Cosa avete fatto per avanzare? Ha funzionato? Cosa si potrebbe migliorare?		