

Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Coppie di topi

Questo esercizio invita gli allievi ad accettare di cingere con le braccia i compagni, d'intesa con questi ultimi.

I «gatti» cercano di catturare i «topi». Quando ci riescono i gatti diventano topi e viceversa. Per proteggersi dagli attacchi dei gatti, i topi possono abbracciarsi (coppie) per al massimo cinque secondi.



Varianti

- Aumentare il numero di gatti.
- I topi possono tornare a proteggersi con lo stesso compagno solo dopo aver abbracciato tre altri topi.

Osservazioni: Incoraggiare il contatto fisico (abbracciare l'avversario). Lanciare una sfida per favorire i contatti: quale dei topi non sarà mai catturato da un gatto?

Regole

- Diritto di avanzare con il pallone in mano, senza alcun obbligo tecnico (palleggio, numero di passi, ecc.)
- Diritto di avanzare, sfidare e di opporsi fisicamente al proprio avversario e di cercare il contatto nel limite dei suoi doveri.
- Dovere di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

Organizzazione

- Campo: 10 x 10 metri.
- Pettorine o nastri per i cacciatori.

Fonte: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario

Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP