

Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Caccia a braccia aperte

In questo esercizio basato sul gioco dell'acchiappino, gli allievi imparano a cingersi fra le braccia e ad acciuffare i compagni.

La metà dei giocatori sono cacciatori e deve catturare gli altri cingendoli con le braccia. Ogni volta che un cacciatore stringe un compagno tra le braccia, si invertono i ruoli.



Varianti

- Ridurre la superficie del campo per favorire i contatti.
- Aumentare la superficie del campo per rendere il compito più difficile ai cacciatori.

Osservazione: insistere sul rispetto del proprio dovere di «non fare male» per i cacciatori e per le prede.

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.
- Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che nessuno ci faccia male.

Organizzazione

- Campo quadrato: 0,5 m per allievo.
- 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 UFSPO