

# Rugby a scuola – Giochi di lotta: Cacciare e placcare

Con questo esercizio di placcaggio gli allievi accettano di cadere senza farsi male e fare male.

Un quarto degli allievi (cacciatori) deve placcare il maggior numero possibile di compagni in un determinato periodo di tempo. Contare i punti di ogni cacciatore e cambiare i ruoli.



## Variante

Determinare un metodo di spostamento per le prede per renderle più lente (camminare, correre a piedi uniti, fare dei grandi passi, ecc.).

**Osservazione:** l'allievo bloccato esce dal campo ed esegue un esercizio di rafforzamento (15-20 secondi) e poi torna in gioco.

## 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.
- Tenuto: il portatore del pallone tenuto a terra deve lasciare immediatamente il pallone o passarlo, ma in ogni caso allontanarsi per lasciare la possibilità agli altri giocatori di giocarlo (nessun gioco a terra). Se il portatore del pallone è bloccato dall'avversario per tre secondi viene considerato fallo. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di girare.

## Organizzazione

- Campo quadrato: 0,5 m per allievo.
- Pettorine o nastri per le squadre.

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**