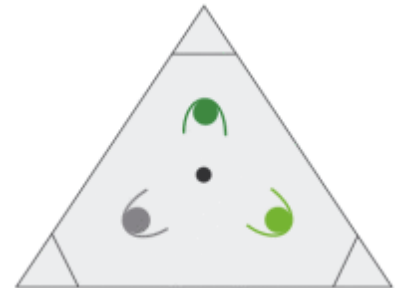


Rugby: Il triangolo

Un esercizio che si basa sul confronto. Tre giocatori formano un triangolo e ognuno di loro deve proteggere il proprio angolo.

Delimitare dei triangoli di gioco (da 6 a 10m per lato) con una linea di rete in ogni angolo. Tre giocatori si affrontano. La palla è lanciata in aria (dall'insegnante o da uno dei tre giocatori). Il giocatore in possesso della palla prova ad andare a segnare in una delle due mete avversarie, gli altri due proteggono il loro angolo e tentano di recuperare la palla.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO