

Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Le sanguisughe

I giocatori avanzando con un compagno sulle spalle. Questo esercizio permette di allenare gli spostamenti contro resistenza e può essere inserito nella fase di riscaldamento.

Formare due squadre: le sanguisughe e i passeggiatori. Al primo segnale, ogni sanguisuga si aggrappa a un passeggiatore immobile. Al secondo segnale, i passeggiatori tentano di raggiungere l'esterno del campo il più rapidamente possibile.



Varianti

- Le sanguisughe resistono all'uscita.
- Su un passeggiatore si possono aggrappare diverse sanguisughe contemporaneamente.

Osservazioni:

- In un primo tempo, chiedere alle sanguisughe semplicemente di aggrapparsi.
- In seguito, dire alle sanguisughe di trattenere il loro passeggiatore tirandolo.

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 le due squadre.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO