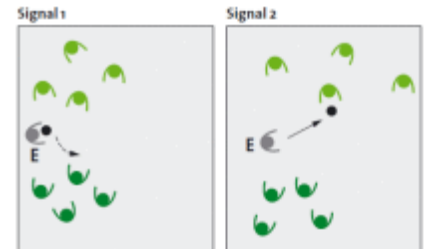


## Rugby: Circolare!

In questo esercizio gli attaccanti beneficiano di un leggero anticipo. Se riescono a gestire bene questo vantaggio possono segnare facilmente dei punti. I difensori, dal canto loro, hanno il compito di contrastarli.

Due squadre di quattro si affrontano su un campo abbastanza largo per permettere lo smarcamento degli attaccanti. L'insegnante lancia il gioco. Al primo segnale, gli attaccanti si spiegano formando un rombo, mentre i difensori aspettano vicino alla linea laterale. Non appena la palla è messa in gioco dall'insegnante, inizia il gioco. L'obiettivo dei difensori è di riuscire ad organizzarsi velocemente per frenare la progressione della palla, mentre gli attaccanti devono approfittare del loro vantaggio iniziale per avanzare ed andare a segnare. Cinque punti per meta e tre punti per ogni pallone recuperato. Si può giocare predefinendo una durata o sulla base del numero di palloni distribuiti (quattro palloni per squadra).



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO