

# Rugby a scuola – Giochi di lotta: Nidi di pinguini

L'obiettivo di questo esercizio è di riportare il maggior numero di palloni e di difendere il proprio.

Ogni coppia di pinguini ha un uovo (pallone) nel suo nido (coni o tappetino). Al segnale, il pinguino A cerca di rubare le uova dagli altri nidi mentre il pinguino B protegge il loro. Chi avrà racimolato il maggior numero di uova alla fine del gioco?



## Variante

- I pinguini possono cambiare ruolo in qualsiasi momento

**Osservazione:** all'inizio, non allontanare troppo i nidi gli uni dagli altri (limitare la velocità).

## 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

- Distinguere i vari nidi (coni o tappeti).
- Nastri per i giocatori A e B.

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 UFSPÖ