

Rugby a scuola – Giochi di lotta: La pentola

Durante questo esercizio gli allievi si organizzano per spingere gli avversari fuori dal loro campo il più rapidamente possibile.

Due gruppi: i cuochi e i pezzi di pane. I pezzi di pane bagnano in fondo alla marmitta (distesi al suolo raggomitolati o in ginocchio). Al segnale, i cuochi estraggono il più velocemente possibile tutti i pezzi di pane dalla marmitta sollevandoli (senza tirarli). I pezzi di pane non si toccano.



Variante

Sostituire i pezzi di pane con degli spaghetti che si possono ingarbugliare sin dall'inizio del gioco.

Osservazione: prevedere un momento di discussione prima di iniziare a giocare per organizzarsi.

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 m (pentola)
- 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