

Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Quadrato ceco

Grazie a questo esercizio, gli allievi sono capaci di manipolare bene il pallone e riescono a passarlo a un compagno prestando attenzione.

Formare quattro squadre e disporle all'interno di un quadrato (un gruppo per lato). Intorno al quadrato gli allievi si passano due palle di mano in mano. L'allievo che ha appena passato la palla attraversa il campo e prende il posto lasciato libero dalla persona di fronte.



Varianti

- Utilizzare quattro palle.
- Aumentare le dimensioni del quadrato.

Osservazione: prima di iniziare, indicare il luogo in cui ciascuno deve spostarsi dopo il passaggio

Regole

- Ogni giocatore che si trova davanti al portatore del pallone, in base a una linea parallela alla linea di meta, è considerato fuori-gioco e non può eseguire nessuna azione di gioco.
- Nessun passaggio in avanti.

Organizzazione

- Campo quadrato: lato = 0,5 m per allievo.

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