Rugby a scuola – Giochi di lotta: Lotta in ginocchio

Azzuffarsi in una zona delimitata è il tema di questo esercizio, che può essere svolto nella fase di riscaldamento. Gli allievi cercano di rovesciare il compagno per fargli appoggiare le spalle al suolo.

Due giocatori seduti schiena contro schiena si rigirano al segnale e tentano di rovesciarsi reciprocamente per appoggiare le spalle contro il suolo. Il gioco si ferma solo al segnale del docente (tenere l'avversario a terra).

Variante

Dopo il segnale e dopo essersi rovesciati, gli allievi si possono rialzare

Osservazioni: limitare gli incontri a 30 secondi.

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

- Le coppie sono disposte in cerchio. Dopo ogni incontro, gli allievi all'interno del cerchio si spostano di una posizione verso destra fino a quando tutti hanno fatto il giro.

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