

Rugby a scuola – Giochi di lotta: La fortezza

Questo esercizio permette agli allievi di imparare a difendere collettivamente il pallone e di organizzarsi per recuperarlo il più rapidamente possibile.

I giocatori A difendono la fortezza nella quale si trova il diamante del re (pallone). Al segnale, i giocatori B tentano di recuperare il diamante e di portarlo fuori dal campo il più rapidamente possibile.

I difensori possono coprire il pallone con il loro corpo, ma non sollevarlo. Un difensore che esce dalla fortezza è eliminato. Possibilità di disporre parecchi palloni.



Variante

Giocare con diversi diamanti.

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.
- Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

Organizzazione

- Campo: 10 x 10 m (fortezza).
- 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