

Rugby: La grande traversata

In questo esercizio i giocatori devono riuscire ad attraversare un campo da gioco senza essere placcati a terra dai difensori. Chi ci riesce ottiene un punto.

La squadra A si dispone liberamente nel campo. La squadra B tenta di attraversare senza essere messa a terra dai difensori (o fermata più di cinque secondi se si è in palestra). Il giocatore che riesce ad attraversare senza cadere segna un punto. Se è messo a terra, invece, viene eliminato ed esce del campo. Partenza individuale o collettiva.

Osservazioni: giocare la partita più volte conservando gli stessi ruoli prima di cambiare.



Varianti

Spostarsi in ginocchio, carponi, ecc. I difensori sono numerati e solo quelli che sono chiamati possono fermare l'avversario.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO