

Rugby: Non toccare!

Questo esercizio permette di allenare il gioco in soprannumero. Gli attaccanti sono più numerosi rispetto ai difensori e devono cercare di segnare dei punti senza che questi ultimi tocchino la palla.

Gioco in soprannumero. Gli attaccanti (otto per es.) devono segnare la meta nel bersaglio senza che i difensori (tre) tocchino la palla.
Sostituzione dei difensori dopo due minuti. Quali difensori riescono a bloccare tutti gli attacchi?



Varianti

- Modificare la larghezza del campo ed il numero di difensori.
- Invece di toccare il pallone, gli oppositori provano a recuperarlo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO