

Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Rugby in acqua

Un esercizio ludico a gruppi che richiede un lavoro di squadra e permette di allenare la capacità di resistenza di ogni singolo. Le regole del gioco vengono definite dai giocatori.

Alle due squadre viene proposta un'idea di gioco (rugby in acqua) di cui possono definire le regole di gioco in comune. Dopo aver iniziato a giocare ci si interrompe per ottimizzare le regole. Poi si gioca di nuovo. In seguito adattare nuovamente le regole finché si trova la soluzione migliore. Non sono necessari arbitri.



Variante

Proporre altre idee di gioco da cui partire.

Materiale: A seconda delle idee di gioco.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 05/1999, Pascal Georg



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO