

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Staffetta rugby

Questo esercizio ludico per migliorare la resistenza può diventare molto impegnativo a seconda della grandezza del campo. Inoltre, viene allenata la tecnica di lancio con il pallone da rugby.

Ogni squadra è suddivisa in due gruppi che si trovano a 12 metri di distanza. Si tratta di prendere i tiri eseguiti con un pallone da rugby. Dopo ogni tiro, il giocatore raggiunge l'altro gruppo dall'altra parte del campo. Quale delle due squadre riesce per prima a prendere 50 passaggi?



Varianti

più difficile

- Aumentare la distanza tra i due gruppi.
- Giocare con la mano più debole.
- Il giocatore che tira conta a voce alta i punti tralasciando i multipli di 7 e tutti i numeri che contengono un 7.
- Se si commette un errore, iniziare tutto da zero.

Materiale: palloni da rugby.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 04/2000, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO