

Rugby: Lato debole

In questo esercizio gli allievi imparano ad analizzare rapidamente le situazioni e a trovare la miglior soluzione. Gli attaccanti devono individuare il campo in cui si trovano meno difensori e cercare di segnare lì dei punti.

Segnare in situazione di soprannumero. Il campo è suddiviso in due parti nel senso longitudinale (10 m di larghezza per ogni mezzo campo). Da un lato ci sono i difensori e dall'altro gli attaccanti (ad es. otto giocatori per squadra). Al segnale, i difensori si dividono in due gruppi irregolari, uno a destra l'altro a sinistra. Nel contempo, gli attaccanti, suddivisi in due gruppi di quattro, afferrano il pallone posto sulla linea mediana e scelgono velocemente il lato «debole» per beneficiare del soprannumero. Dopo quattro attacchi per squadra, chi ha segnato il maggior numero di mete?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO