

## Rugby: Duello ravvicinato

**Un esercizio che consente di allenare il gioco uno contro uno. Il docente può equilibrare il duello lanciando il pallone più o meno vicino all'attaccante.**

Gioco uno contro uno. L'insegnante, collocato tra l'attaccante e il difensore, lancia il pallone in aria ed effettua poi un passaggio all'attaccante. Nel momento in cui questi afferra la palla, il difensore entra in gioco opponendosi all'avversario. Obiettivo: fermare e placcare il portatore della palla secondo le regole. Se c'è meta l'attaccante raccoglie cinque punti, se il difensore ferma la corsa del portatore e lo placca ottiene invece tre punti. Dopo cinque rimesse in gioco ciascuno, chi ha più punti?



**Osservazione:** l'insegnante può equilibrare il duello lanciando il pallone più o meno vicino all'attaccante.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO