

Inserto pratico 66: Touchrugby

Il Touchrugby è un gioco affascinante e intenso adatto per le scuole e per le società sportive. Questo inserto pratico è pensato per coloro che vogliono conoscerne le basi e lo spirito ed eventualmente ispirarsene per determinati esercizi.

Tra tutti gli sport, il Touchrugby è sicuramente uno dei più intensi. Come nel rugby, la palla può essere passata solo all'indietro e mai in avanti. Per questa ragione tutti gli attaccanti sono costantemente in movimento. Lo stesso vale per la difesa. Occorre muoversi in continuazione, anche perché secondo il regolamento dopo un «Touch» i difensori devono trovarsi a una distanza minima di 5 metri dal portatore di palla.



Il successo di un'azione difensiva o offensiva dipende in larga misura dal gioco collettivo di entrambi le linee. Per questa ragione il Touchrugby è un gioco spiccatamente di squadra, nel quale il collettivo prende il sopravvento sul singolo giocatore. Contrariamente al rugby, nel Touchrugby non è possibile effettuare dei placcaggi e perciò i contatti sono molto meno violenti e il rischio di ferirsi è minimo. Il «Touch» è l'unico contatto fisico permesso in questo sport e tutti – uomini, donne e bambini – possono praticarlo assieme. Se non si gioca una partita di campionato, i migliori giocatori possono rafforzare la squadra più debole. In definitiva, il piacere di giocare è più importante dei punti totali segnati.

Uno sport ideale per la scuola

Tutti questi fattori fanno sì che il Touchrugby sia uno sport ideale per le scuole. Nei paesi dove è nato – Australia, Nuova Zelanda e Sudafrica – dalle scuole elementari a quando si va in pensione si gioca sempre con le stesse regole. Fairplay, disciplina e onestà sono i valori principali. In questo inserto pratico non faremo quindi nessuna differenziazione in base all'età. Le diverse varianti di gioco presentate si riferiscono piuttosto a livelli di abilità diversi. Si impara a giocare giocando!

Imparare in sette lezioni

Per questa ragione, l'inserto pratico presenta soprattutto modalità di gioco che possono essere esercitate singolarmente, ma che praticate tappa dopo tappa permettono di imparare tutte le sfaccettature di questo sport. Dalla pagina 2 alla 5 sono descritti i fondamentali e le regole del gioco.

Dalla 6 alla 13 le tecniche principali da padroneggiare: ricevere i passaggi, correre schivando gli avversari, difendere, il «Touch» e il «Rollball». Gli esercizi presentati sull'ultima doppia pagina faciliteranno l'apprendimento di questo sport. Trattandosi di un gioco con molte caratteristiche nuove la descrizione degli esercizi è relativamente lunga.

[Inserto pratico 66: Touchrugby \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO