

Rugby à l'école – Jeux à effectif réduit: Duello ravvicinato

In questo esercizio gli allievi devono lottare. Solo a questa condizione riusciranno a segnare.

Uno contro uno. Il docente si trova sulla lunghezza del campo tra l'attaccante e il difensore. Al segnale, gli allievi entrano sul campo e il docente passa la palla all'attaccante.

Non appena l'attaccante ha la palla, il difensore può opporsi al suo avversario. Il gioco si interrompe quando la palla esce dall'area di gioco oppure in caso di fallo.



Varianti

- Chiamare altri allievi che a loro volta entrano in campo per completare il gioco.
- Dall'uno contro uno, all'1+2 contro 1+2.

Osservazioni:

- Il docente può equilibrare il duello passando la palla più o meno velocemente e/o più o meno in alto all'attaccante.
- Esercizio chiave per introdurre la regola del fuori gioco.

Regole

- Meta (per la variante): per segnare, il giocatore deve depositare il pallone nella meta avversaria (sulla linea o dietro di essa), con le sue mani, le sue braccia o con la parte superiore del suo corpo (salvo la testa). Il tentativo è considerato valido se c'è un contatto temporaneo giocatore/pallone/suolo. Il tentativo permette di ottenere 5 punti.
- Diritto di avanzare con il pallone in mano, senza alcun obbligo tecnico (palleggio, numero di passi, ecc.). Diritto di avanzare, sfidare e di opporsi fisicamente al proprio avversario e di cercare il contatto nel limite dei suoi doveri. Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.
- Tenuto: il portatore del pallone tenuto a terra deve lasciare immediatamente il pallone o passarlo, ma in ogni caso allontanarsi per lasciare la possibilità agli altri giocatori di giocarlo (nessun gioco a terra). Se il portatore del pallone è bloccato dall'avversario per tre secondi viene considerato fallo. Questa regola favorisce la continuità del gioco e

permette al pallone di girare.

- Fuori gioco: ogni giocatore che si trova davanti al portatore del pallone, in base a una linea parallela alla linea di meta, è considerato fuori-gioco e non può eseguire nessuna azione di gioco. Il passaggio effettuato a un giocatore fuori-gioco è considerato fallo (un in-avanti)..

Organizzazione

- Campo: 2 x 10 metri.
- Pettorine per le squadre.
- Diverse palle per ridurre i tempi di attesa tra ogni azione.

Fonte: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO