

Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Caccia all'uomo

Questo esercizio combina contatti fisici con riscaldamento articolare e rafforzamento.

Un quarto degli allievi è cacciatore. I cacciatori devono catturare i compagni stringendoli a sé. L'allievo catturato esce dal campo e svolge per 30 secondi un esercizio predefinito. Poi rientra nel campo da gioco. I cacciatori cercano di eliminare tutti gli allievi.



Variante

Aumentare o diminuire il numero di cacciatori.

Osservazione: prevedere esercizi di riscaldamento per le articolazioni o di rafforzamento

Regole

- 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.
- Dovere di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 0,5 m per allievo, lunghezza = 1 m per allievo.
- Pettorine (o nastri) per i cacciatori.
- Dopo due minuti al massimo, si cambiano i cacciatori.

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