

Rugby a scuola – Giochi di lotta: Triangolo

In questo esercizio, due allievi cercano di recuperare la palla trattenuta da un compagno nel rispetto delle regole.

A gruppi di tre disporsi a triangolo. Gli allievi si passano la palla. Al segnale «gioco», i due allievi senza palla tentano di recuperare la palla tenuta dal compagno. Ottiene un punto l'allievo che riesce a tenere il pallone oppure che lo sottrae.



Variante

Aggiungere il segnale «segna»: gli allievi segnano dietro una linea definita per ciascuno.

Osservazione: stabilire una classifica e confrontare le prestazioni di ogni gruppo

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.
- 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

Organizzazione

- Le coppie sono allineate. Dopo un incontro, ciascuno si sposta di una posizione verso sinistra. Se il gruppo è dispari, un allievo resta a riposo alla fine della colonna. Se il gruppo è pari, un allievo definito (alla fine della colonna) resta allo stesso posto durante tutti i cambiamenti.

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