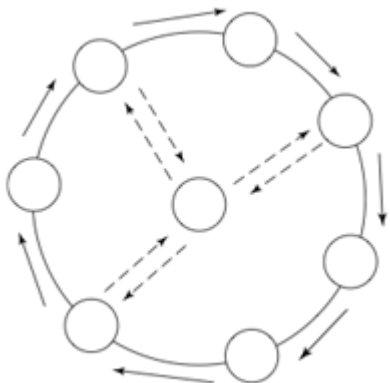


Touchrugby: Catch-and-pass

I passaggi e le ricezioni sono molto importanti nel Touchrugby e devono essere padroneggiati al 100% affinché i giocatori possano concentrarsi sugli aspetti tattici. Con questo esercizio si allenano i passaggi difficili.



I giocatori formano un cerchio attorno all'allenatore (diametro circa 5-6 metri). Al fischio dell'allenatore, iniziano a correre lentamente in cerchio.

L'allenatore rimane al centro e passa il pallone a un giocatore. Il giocatore deve afferrarlo con le due mani mentre corre e dopo due o tre passi passarlo di nuovo all'allenatore. L'allenatore può continuare l'esercizio fino a quando si ritiene soddisfatto.

Variante

Quando l'allenatore è soddisfatto può chiedere di cambiare il senso di rotazione, per esercitare i passaggi e le ricezioni da un'altra direzione.

più difficile

- Per allenare bene la tecnica, l'allenatore può aumentare la velocità di corsa.
- L'allenatore può anche rendere le ricezioni e i lanci più difficili alternando dei passaggi alti a dei passaggi bassi
- Per aumentare un po' la pressione si può chiedere ai giocatori di battere le mani una o due volte prima di ricevere il pallone.
- L'allenatore può chiedere di cambiare il senso di rotazione, per esercitare i passaggi e le ricezioni da un'altra direzione.

Esecuzione corretta

- Il ricevitore deve guardare la palla, agguantandola con entrambe le mani (controllo della palla).
- Durante la corsa, il pallone deve essere preso con le due mani (in questo modo la palla può essere passata in ogni momento o a destra o a sinistra).
- Il passaggio deve essere eseguito con le due mani e chi lo effettua deve avere il ricevitore nel suo campo visivo.
- Per un passaggio sulla sinistra, la palla deve essere parallela al suolo e la mano destra più in alto di quella sinistra. Per un passaggio sulla destra la mano sinistra deve essere più in alto di quella destra.

Errori abituali

- Il portatore di palla non vede il ricevitore quando effettua il passaggio.
- Il ricevitore non guarda la palla quando viene eseguito il passaggio.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO