

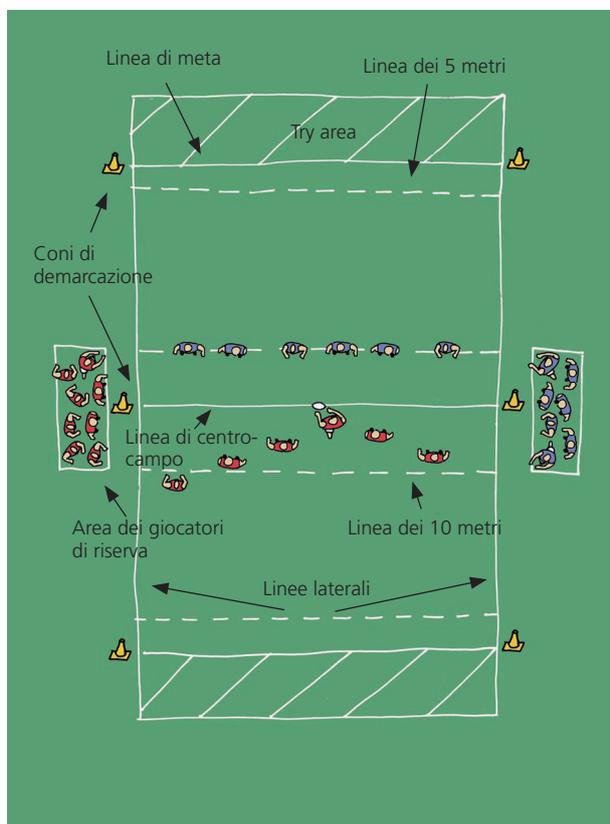
Touchrugby – Il punto in sei tappe

Il gioco inizia sulla linea di centrocampo con un «Tap». La squadra che attacca deve riuscire a portare la palla in meta, appoggiandola al suolo una volta superata la linea. Una meta vale un punto.

Il giocatore che avanza può passare la palla solo all'indietro. La squadra in difesa cerca di fermare l'azione toccando il portatore di palla. Dopo ogni «Touch» il giocatore toccato deve fermarsi immediatamente ed effettuare un «Roll-ball». I giocatori che attaccano possono al massimo essere toccati cinque volte. Al sesto «Touch» la palla passa alla squadra che difende e che può a questo punto lanciarsi a sua volta all'attacco. Il gioco prevede due tempi da 20 minuti. Alla pausa le squadre cambiano campo.

Il campo

Il campo da gioco è largo 50 metri e lungo 70 (senza contare la «try area»). La «Try-area» (area di meta) è lunga al massimo 10 metri e al minimo 5. In questa zona si può segnare una meta. Se il portatore di palla viene toccato a meno di cinque metri dalla «try-area», il «Touch» può essere effettuato sulla linea dei cinque metri. Al calcio d'inizio la squadra che difende dovrà disporsi sulla linea dei 10 metri (vedi grafico). Nel Touchrugby i cambi sono volanti. Per effettuarne uno, un giocatore può entrare in campo e lasciare l'area riservata ai sostituti solo quando il compagno raggiunge a sua volta questa zona.



Giocatori/squadre/sostituti

Le squadre possono essere maschili, femminili o miste. La partita si svolge tra due compagini composte al massimo di 14 giocatori. In campo possono esserci solo sei giocatori per squadra (nelle squadre miste tre donne e tre uomini). Come già menzionato, di fianco alla zona di centrocampo ogni squadra dispone di un'area per le riserve. Vista l'intensità del gioco, ogni squadra può effettuare un numero illimitato di cambi. La variante più semplice è il «Buddy System»: ogni giocatore in campo ha un Buddy (letteralmente un compagno) nell'area delle riserve. Il Buddy può entrare in campo solo quando il suo compagno raggiunge l'area dei sostituti.

Equipaggiamento

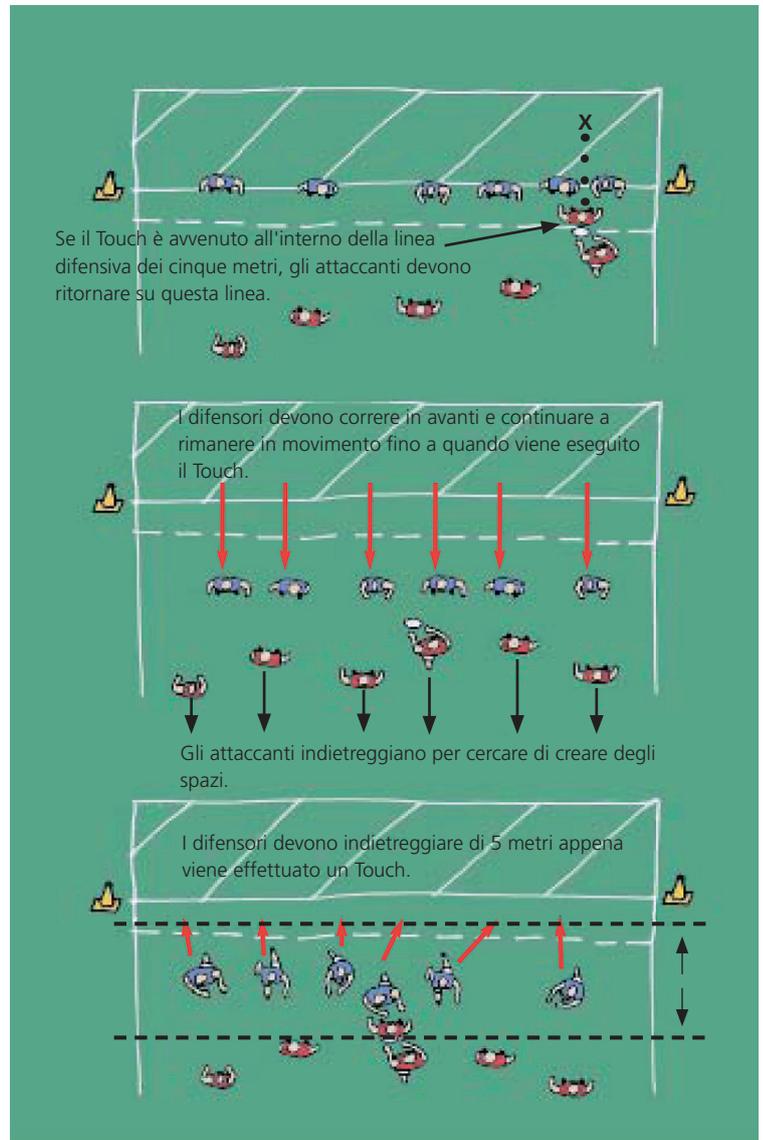
La palla utilizzata è un po' più piccola e un po' più leggera rispetto a una normale palla da rugby. Spesso per delimitare gli angoli e la linea di centrocampo vengono impiegati dei coni. Le palle di Touchrugby e i coni possono essere comandati presso la Swiss Touch Association. A livello competitivo, per evitare degli infortuni «da scivolata» si gioca con scarpe da calcio.

Modalità attacco

La partita comincia con un «Tap»: la palla deve essere portata in avanti e può essere passata solo all'indietro o di fianco. Chi riceve il pallone deve sempre trovarsi dietro il portatore di palla. Il portatore di palla deve cercare di valutare il punto in cui l'avversario può effettuare il «Touch». Può inoltre provocare lui stesso il «Touch» sfiorando il difensore. In questo modo, la squadra che attacca sa precisamente dove e quando avverrà il «Touch» e potrà impedire al team che difende di riorganizzarsi durante il «Rollball». Idealmente, quando la palla tocca terra durante il «Rollball» un mediano («Acting Half») deve raccogliera immediatamente e passarla a un altro giocatore della squadra che attacca. Il «Rollball» si esegue nel punto in cui il portatore di palla è stato toccato. Se quest'ultimo dopo il «Touch» continua a correre, deve tornare indietro nel punto dove è stato toccato ed eseguire il «Rollball». La difesa in questo modo può beneficiare di una pausa per riprendere fiato. La squadra in attacco cerca di sfruttare al meglio i 5 «Touch» per avvicinarsi il più possibile alla linea di meta e mettere sotto pressione gli avversari, affinché si aprano degli spazi dove infilarsi per segnare il punto.

Modalità di difesa

Dopo ogni «Touch», la squadra in difesa deve portarsi a cinque metri dal punto dove è effettuato il «Rollball» (regola dei cinque metri). La squadra che attacca può essere messa sotto pressione con una tattica di difesa «offensiva». Suddividendo il campo in sei corridoi difensivi e riducendone o estendendone la larghezza a mò di fisarmonica, i giocatori devono cercare di resistere agli attacchi in maniera disciplinata, non lasciandosi trarre in inganno dai movimenti dell'altra squadra. Per evitare pasticci in difesa, è molto importante che i giocatori comunichino tra di loro. La regola dei cinque metri prevede un'eccezione: i difensori devono indietreggiare al massimo fino alla linea di meta. Quando la raggiungono, possono cercare di bloccare gli attaccanti disponendosi in linea. Dopo un «Touch», i giocatori in difesa sono però obbligati a effettuare un movimento in avanti. La squadra che attacca utilizza spesso questa regola per eseguire determinate azioni («Moves») grazie alle quali è possibile conquistare il punto.



Possesso di palla

Per determinare chi esegue il calcio d'inizio, si procede al sorteggio con una moneta. La squadra che attacca perde il possesso di palla:

- quando la palla viene lasciata cadere;
- quando il mediano (il giocatore che raccoglie la palla dopo il «Rollball») subisce un «Touch»;
- dopo il sesto «Touch»;
- quando il mediano posa la palla a terra su o oltre la linea di meta avversaria;
- quando il «Rollball» viene eseguito in modo scorretto;
- quando il «Tap» viene effettuato in modo scorretto;
- quando il giocatore in possesso di palla supera i limiti del campo da gioco (il «Rollball» verrà effettuato sul campo nel punto in cui il giocatore è uscito).