



G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 1

La scoperta dell'altro

Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 – 7 anni
Grandezza del gruppo 10 - 24
Luogo del corso Campo erboso (campo da calcio)
Sicurezza Indossare indumenti sportivi solidi e sporchevoli

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scoperta dell'altro e dei diritti del giocatore

Indicazione

I punti: per segnare, il giocatore deve depositare (schiacciare) il pallone nella zona di meta avversaria (dietro o sulla linea), con le mani, le braccia, o la parte superiore del corpo (eccetto la testa). Deve esserci un contatto momentaneo giocatore/pallone/terreno affinché la meta sia valida.

I diritti del giocatore:

- Diritto di avanzare portando il pallone con le mani senza alcuna costrizione tecnica (nessun dribbling, nessuna limitazione nell'avanzamento)
- Diritto di sfidare fisicamente l'avversario e di andare al contatto nei limiti imposti dalla regola (nessun pugno in avanti, nessun mulinello con le braccia, ecc.)
- Diritto di opporsi fisicamente al portatore di palla (aggancio, placcaggio) nei limiti imposti dalla regola (nessun gioco pericoloso come lo sgambetto, colpi, ecc.)

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I topini innamorati: Alcuni cacciatori cercano di toccare i giocatori e cambiano il ruolo se ci riescono. Per proteggersi i corridori possono abbracciarsi a due a due per 5 secondi al massimo.		Casacche o nastri
10'	Caccia ai fianchi: La metà dei giocatori sono cacciatori e devono prendere i corridori agganciandoli ai fianchi. Ad ogni successo, i giocatori cambiano di ruolo		Casacche o nastri
15'	Sumo 1x1: Uno di fronte all'altro, distanza 2 m, i giocatori sono in piedi con le mani posate a terra. Al segnale agganciano l'avversario al corpo e cercano di respingerlo dalla loro parte.	Il nastro trasportatore: gli allievi formano due file che si fronteggiano a coppie. Dopo la lotta, ogni allievo si sposta sulla sinistra di un posto. Con un effettivo dispari, un allievo riposa alla fine della linea. Con un effettivo pari, un allievo (a fine linea) resta sul posto durante tutti i cambiamenti.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Passa e segna: due gruppi trotterellano all'interno di una superficie facendosi passaggi tra giocatori dello stesso gruppo. Al richiamo del loro colore, devono: 1) segnare 2) recuperare i palloni avversari e segnare. I giocatori non chiamati si fermano e difendono il loro pallone.		Casacche o nastri cinesini Almeno un pallone, da rugby o medicinale leggero, ogni 2 giocatori
15'	Pallone dietro alla linea: 2 squadre su un campo due volte più lungo che largo. La squadra che attacca cerca di posare il pallone dietro alla linea di meta rispettando le regole dei punti e dei diritti del giocatore. Ogni meta vale 5 punti.	Larghezza di riferimento del campo = 50 cm per giocatore Il docente dà il pallone una volta ad una squadra, una volta all'altra.	Casacche o nastri cinesini 1 pallone

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	In coppia, A è disteso sulla pancia e B gli massaggia delicatamente la schiena e le gambe. Cambiare dopo 2-3 minuti.		