



G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 3

Il tenuto

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 vestiti sportivi solidi e sporchevoli

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Applicazione della regola del tenuto

Indicazione

I punti: vedi lezione precedente

I diritti del giocatore: vedi lezione precedente

Il tenuto: Il portatore di palla tenuto a terra deve immediatamente lasciare il pallone o passarlo e allontanarsi in modo da permettere agli altri di giocare.

Il portatore di palla, bloccato dall'avversario per tre secondi, è pure considerato fallosi. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di «vivere».

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il grande trasloco: due squadre. Tutti trotterellano in uno spazio delimitato. Al segnale, i traslocatori prendono i mobili e cercano di spingerli fuori dal perimetro. I mobili cercano di resistere alla spinta dei traslocatori. L'allenatore definisce le modalità d'intervento – spingere, tirare – per garantire la sicurezza dei giocatori.		Casacche o nastri
15'	Lotta in ginocchio: due giocatori seduti schiena contro schiena, si girano al segnale e tentano di girare l'avversario in modo da mettergli le spalle a terra. Le prese devono avvenire al di sotto delle spalle, per rispetto del gioco corretto.	Il torneo: dopo ogni combattimento, gli allievi scelgono liberamente un altro compagno con il quale non hanno ancora combattuto.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Bandiera individuale: formare due gruppi e dare un numero ai giocatori. Al richiamo, i due giocatori con lo stesso numero girano attorno ad un cinesino e cercano di prendere il pallone. Chi riesce a prenderlo cerca di andare a segnare nella zona di meta. Se messo a terra dall'avversario deve lasciar andare il pallone. Questo può essere rigiocato solo da chi è in piedi.	Delimitare dei corridoi di 2mX10m Osservazioni: diversi giocatori possono essere chiamati simultaneamente o l'uno dopo l'altro. Per limitare gli scontri, l'allenatore tiene il pallone in mano e lo porge ai giocatori che vengono a prenderlo.	Casacche o nastri 4 – 6 palloni
15'	Stop o vai: 2 squadre su un campo due volte più lungo che largo. La squadra in possesso di palla cerca di segnare rispettando le regole dei punti, i diritti del giocatore e il tenuto. Ogni meta vale 5 punti.	Larghezza di riferimento del campo = 50 cm per giocatore. Dopo un certo tempo, allargare il campo in modo da favorire le fughe. L'allenatore dà il pallone alla squadra che gioca il pallone.	Casacche o nastri 1 pallone

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Discussione sulla regola del tenuto. È facile da rispettare? E in piedi? Cosa possono fare gli altri per aiutarmi? Che ruolo hanno? ...		