

G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 4

Il fuori gioco

Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

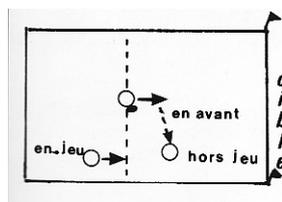
Condizioni quadro

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

Scoperta e applicazione della regola del fuori gioco

Indicazione



I punti: vedi lezione precedente

I diritti del giocatore: vedi lezione precedente

Il tenuto: vedi lezione precedente

Il fuorigioco: È considerato fuori gioco qualsiasi giocatore che, trovandosi davanti al portatore di palla secondo una linea parallela a fondo campo, partecipa al gioco. Il passaggio effettuato ad un giocatore in fuori gioco è un fallo («in avanti»).

Questa regola crea una linea di fronte tra le due squadre ed impone ai giocatori di avanzare per poter segnare.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Caccia all'uomo: un cacciatore deve prendere i corridori agganciandoli. A ogni successo, i giocatori agganciati diventano cacciatori. Il gioco termina quando sono diventati tutti i cacciatori.	Formazione di due squadre	Casacche o nastri
10'	La pentola: due gruppi: i cuochi e i crostini. I crostini friggono sul fondo della pentola (rannicchiati a terra o in ginocchio). Al segnale, i cuochi «tolgono» i crostini dalla padella il più rapidamente possibile. I crostini non si mescolano tra di loro.	Variante: sostituire i crostini con gli spaghetti che possono mescolarsi dall'inizio.	Casacche o nastri
10'	Lotta svizzera: due giocatori posti uno di fronte all'altro, appoggiati l'uno all'altro all'altezza delle spalle si tengono ai pantaloncini (mani sulle anche). Tentano di rovesciarsi mutualmente per appoggiare le spalle dell'avversario a terra (prese sotto le spalle).	Osservazioni: proibito utilizzare le gambe per far cadere l'avversario. Se s'indossano abiti delicati bisogna proibire agli allievi di stratonarsi ma chiedere una presa al corpo.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Bandiera collettiva: formare gruppi di 3 o 4 giocatori che si affrontano uno di fronte all'altro e attribuire un numero. I gruppi chiamati lottano per il pallone e tentano di portarlo nella zona di meta per segnare. I passaggi si fanno all'indietro (regola del fuori gioco). Le regole introdotte precedentemente restano valide.	Delimitare campi stretti di 5m x 10m Osservazioni: il pallone è consegnato dall'allenatore che può, secondo il livello dei giocatori, favorire un gruppo o l'altro. Diversi gruppi possono essere chiamati simultaneamente o l'uno dopo l'altro.	Casacche o nastri 4 – 6 palloni
15'	Rugby: 2 squadre su un campo due volte più lungo che largo. La squadra utilizzatrice tenta di segnare rispettando le regole dei punti, dei diritti dei giocatori, del tenuto e del fuori gioco. Ogni meta vale 5 punti.	Larghezza di riferimento del campo = 100 cm per giocatore. L'allenatore dà il pallone alla squadra utilizzatrice.	Casacche o nastri 1 pallone

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Seduti in cerchio, far circolare uno o più palloni di mano in mano con gli occhi chiusi.		