



G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 6

La scoperta della lotta

Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 – 10 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 dei diritti del giocatore nella lotta

Indicazione

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

I diritti del giocatore:

- Diritto di avanzare tenendo il pallone in mano senza esigenze tecniche (nessun dribbling, nessun limite all'avanzamento).
- Diritto di sfidare fisicamente l'avversario e di andare al contatto nei limiti imposti dalle regole (nessun pugno in avanti, nessun mulinello delle braccia, ecc.).
- Diritto di opporsi fisicamente al portatore di palla (aggancio, placcaggio) nei limiti imposti dalle regole (nessun gioco pericoloso come sgambetto, colpo, ecc.).

Il tenuto: Il portatore di palla tenuto al suolo deve immediatamente lasciare il pallone o passarlo, scostandosi dallo stesso in modo da lasciare la possibilità di giocarlo agli altri giocatori..

Se il portatore del pallone è bloccato dall'avversario per tre secondi questo comportamento è considerato fallo. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di "vivere".

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Le formiche: i giocatori si spostano in uno spazio delimitato, passandosi i palloni. Al segnale, i giocatori in possesso del pallone si bloccano e difendono il loro pallone. Gli altri tentano di recuperarli e di segnare il più rapidamente possibile.	Un giocatore che perde il suo pallone è eliminato e resta a bordo campo Diversi giocatori possono lottare per recuperare lo stesso pallone	Un pallone per 2
15'	Lotta in ginocchio: due giocatori seduti schiena contro schiena, al segnale, si girano e cercano di atterrare l'avversario sulle spalle. La presa deve essere effettuata sotto alle spalle, rispettando la regola del gioco leale.	Il cerchio: le coppie di giocatori sono disposte in cerchio. Dopo due lotte, i giocatori A cambiano di posizione. Così di seguito fino alla fine del giro completo.	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Pallone dietro alla riga: due squadre su un campo due volte più lungo che largo. La squadra utilizzatrice cerca di segnare 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. L'allenatore dà il pallone alla squadra che lo deve giocare.	Casacche o nastri 1 pallone
15'	Bandiera collettiva: Formare gruppi di 3 o 4 giocatori che si affrontano e numerarli. I gruppi chiamati lottano per il possesso del pallone e cercano di portarlo nella zona di meta per segnare. Vanno rispettate le regole dei punti, dei diritti del giocatore e del tenuto.	Delimitare campi stretti, di 5m x 10m Osservazione: il pallone è dato dall'allenatore che può, in funzione del 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

RITORNO ALLA CALMA

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