

G+S-Kids: Introduzione Rugby - Lezione 8

Il duello 1 x 1

Autore

Lüthi Philippe, capodisciplina rugby

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio 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

Aumento dell'impegno individuale nella lotta

Indicazione

I punti: vedi lezione precedente

I diritti del giocatore: vedi lezione precedente

Il tenuto: vedi lezione precedente

Il fuori gioco: vedi lezione precedente

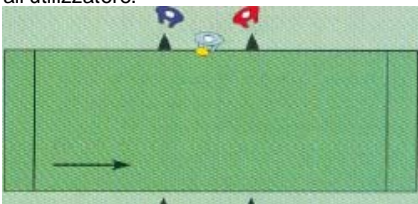
Le 4 regole fondamentali saranno utilizzate durante tutti gli esercizi della parte principale

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il grande trasloco: due squadre. Tutti trotterellano in uno spazio delimitato. Al segnale, i trasportatori prendono i «mobili» e cercano di spingerli fuori dal perimetro. I «mobili» tentano di resistere alla spinta dei trasportatori. L'allenatore definisce le modalità dell'intervento – spinta, trazione – per garantire la sicurezza dei giocatori.		Casacche o nastri
10'	Sumo 1x1: faccia a faccia, a 2 m di distanza, i giocatori si appoggiano con le mani sul terreno. Al segnale, abbracciano l'avversario e cercano di respingerlo.	Il torneo: dopo ogni lotta i giocatori scelgono liberamente un compagno contro il quale non hanno ancora lottato.	
10'	Lotta ai calzoncini: due giocatori, uno di fronte all'altro, spalla contro spalla, si tengono per i calzoncini (mani sui fianchi). Tentano di rovesciarsi mutualmente in modo da far toccare le spalle dell'avversario sul terreno (prese sotto le spalle).	Osservazione: proibito utilizzare le gambe per far cadere l'avversario. Con abiti delicati: proibire di stratonarsi ma esigere l'aggancio con abbraccio.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Duello ravvicinato: gioco 1 contro 1. L'allenatore, piazzato tra il difensore e chi è in possesso di palla, lancia il pallone in aria e poi effettua un passaggio alla squadra che deve giocare il pallone. Il difensore entra in gioco quando la palla è in gioco e si oppone all'avversario. L'allenatore può chiedere ad altri giocatori di entrare a loro volta sul campo per completare il gioco. Il gioco si ferma se la palla esce dal campo (2m x 10m) o se si è verificato un fallo.	Osservazione: l'allenatore può equilibrare il duello dando il pallone più o meno vicino all'utilizzatore. 	Casacche o nastri diversi palloni
15'	Rugby: due 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 che deve giocarlo.	Casacche o nastri 1 pallone

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.		