

## Touchrugby

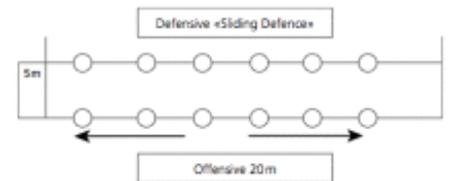
### Difesa attiva

Questo esercizio permette agli allievi di allenare la difesa attiva, gli spostamenti per seguire i movimenti degli avversari e la comunicazione all'interno della squadra. L'obiettivo è di evitare di creare dei buchi.

Due squadre di 6 giocatori sono disposte sul campo su due linee parallele (20 metri di lunghezza e 5 metri di distanza).

La squadra che attacca si muove a destra e a sinistra sulla sua linea (i giocatori non si muovono però né in avanti né indietro) e il pallone viene passato o a destra o a sinistra.

La squadra in difesa (senza palla) deve cercare di seguire i movimenti degli avversari, spostandosi a destra o a sinistra. Ogni difensore cerca di coprire una parte del campo come se fosse un suo corridoio, per cercare di marcare ogni giocatore avversario.



#### Variante

##### più difficile

Ai difensori viene chiesto di fare due passi avanti nel momento in cui l'avversario davanti a loro riceve palla (gli attaccanti devono passarla a destra e a sinistra). Quando il pallone viene passato a un altro giocatore, i difensori devono ritornare sulla loro linea.

#### Esecuzione corretta

- **Comunicazione:** Il giocatore che si trova più lontano dalla palla (ala) ha l'importante compito di avvertire i suoi compagni quando si crea un buco nella difesa oppure quando la linea difensiva non è più uniforme.
- **Corridoi:** i difensori si dividono il campo in una serie di corridoi invisibili (nei quali si trovano i giocatori avversari) e seguendo i movimenti dell'altra squadra si spostano a destra o a sinistra come una fisarmonica. Durante la partita il difensore non corre dietro al portatore di palla, ma lo «affida» al compagno che si trova nel corridoio vicino al suo. Anche in questo caso è molto importante comunicare.
- **Difesa attiva:** quando un giocatore si sposta in avanti per toccare il portatore di palla, la difesa riduce la sua perdita di territorio. Gli altri difensori possono rimanere a cinque metri dal punto del «Touch» e in questo modo risparmiare forze preziose.

#### Errori abituali

- L'ala dimentica di comunicare ai suoi compagni i buchi creati nella linea difensiva (i difensori non occupano in modo uniforme il campo).
- Il difensore di fronte al portatore di palla dimentica di correre in avanti.
- Il difensore si lascia ingannare, correndo dietro al portatore di palla e lasciando così uno spazio aperto nella linea difensiva.

## Categorie

- Tipo di contenuto: Dentro, Esercizi, Fuori
- Discipline: Touchrugby
- Categorie di età: 8-10 anni, 11-15 anni, 16-20 anni, 21-65 anni
- Livelli scolastici: Scuola elementare, Scuola media, Medie superiori/scuole professionali, Medie superiori/liceo
- Livello di capacità: Principianti, Avanzati
- Livello di apprendimento: Acquisire, Applicare
- Modello di prestazione: Reagire, Riserve condizionali, Capacità coordinative, Velocità, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali, Ritmizzare
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere