

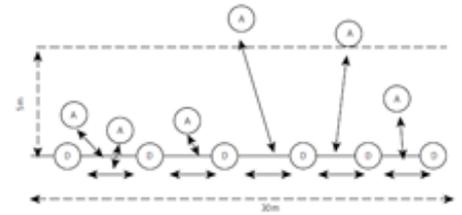
Touchrugby

Difesa a zona

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a suddividersi i corridoi difensivi. Per chi difende è determinante evitare che si creino delle brecce. Ogni giocatore deve assicurarsi che la linea difensiva sia disposta sul campo in modo uniforme.

Sei difensori si piazzano su una linea lunga trenta metri. Sei attaccanti devono cercare di superarla senza essere toccati. Durante questo esercizio non viene utilizzata la palla.

Ogni volta che un attaccante riesce a superare la linea senza essere toccato, deve battere le mani e ritornare nella zona offensiva. Può ripetere l'azione fino a quando non viene toccato. Ogni volta che riesce a superare la linea (battendo le mani, per far sì che i difensori se ne accorgano) conquista un punto.



Quando viene toccato da un difensore, deve indietreggiare di almeno 5 metri prima di effettuare un nuovo tentativo per superare la linea. I difensori possono stare sulla o dietro la linea di meta. Dopo cinque minuti, il gioco viene interrotto per contare i punti. In seguito i ruoli sono invertiti. Per una difesa efficace, i difensori devono essere ripartiti in modo uniforme sulla linea di meta. Devono pure comunicare costantemente, per chiedere aiuto e assicurare la scorrevolezza della difesa.

Osservazione: Il successo dell'esercizio dipende in larga misura dall'ampiezza della zona. Se si segnano molti punti, bisogna restringerla, e se ne vengono segnati troppo pochi, bisogna allargarla.

Esecuzione corretta

- L'attacco e la difesa sono efficaci solo se i giocatori comunicano tra di loro.
- I giocatori in difesa devono imparare a utilizzare il sistema dei corridoi e a muoversi con un movimento a fisarmonica.
- I difensori devono padroneggiare il movimento collettivo spostandosi a destra o a sinistra.

Errori abituali

- I corridoi difensivi non sono coperti con sufficiente disciplina; in questo modo si creano degli spazi dove possono infilarsi gli attaccanti.
- L'ala difensiva, ossia il giocatore che si trova più lontano dal portatore di palla e può avere una visione sull'intero campo da gioco, non coordina la difesa.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

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, Capacità coordinative, Orientarsi, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali, Ritmizzare
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere