

Touchrugby

Modulo di gioco

In questo esercizio si allena il «Rollball». Gli allievi imparano sin dall'inizio che il mediano non può segnare una meta e che deve passare subito la palla.

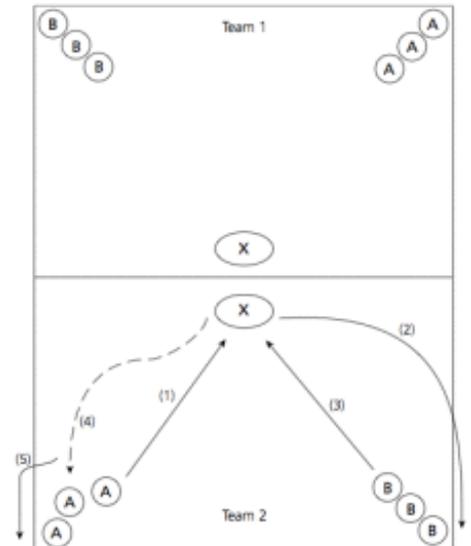
Due squadre composte di 6 a 8 giocatori, dividere ogni squadra in due gruppi A e B. Entrambe le squadre iniziano nello stesso tempo.

A scatta con la palla verso il punto X (1), la appoggia con un «Rollball» e corre dietro la fila B (2).

Il giocatore della fila B parte nello stesso momento di A (3) per ricevere il passaggio, diventando in questo modo il mediano. Effettua a sua volta il passaggio a un giocatore A (4) e scatta dietro la fila A (5).

A questo punto è ancora un giocatore della fila B a dover correre per ricevere il passaggio. Vince la squadra che per prima riesce a riportare tutti i giocatori nella loro posizione iniziale (ogni giocatore è una volta portatore di palla e una volta mediano).

Osservazione: poiché il mediano deve consegnare o passare la palla velocemente, è importante insegnare sin dall'inizio che questo giocatore non può segnare una meta.



Fonte: Insetto 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
- Livello di apprendimento: Acquisire
- Modello di prestazione: Reagire, Riserve condizionali, Capacità coordinative, Velocità, Orientarsi, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere