

## Touchrugby

# Three-Man-Drive

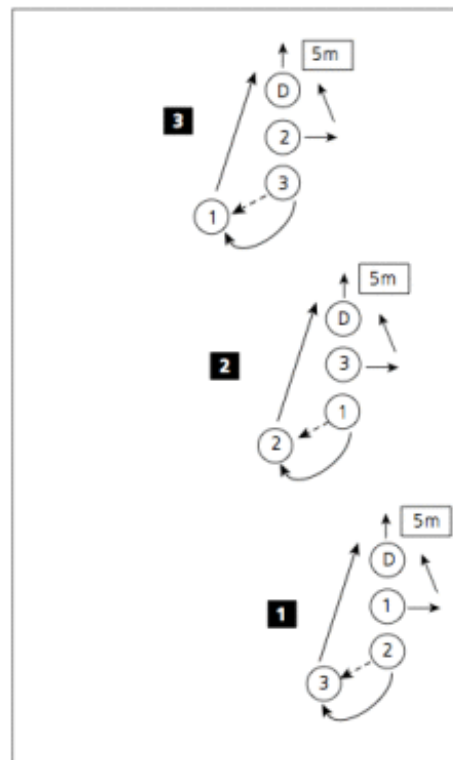
Con questo esercizio si allena una sorta di triangolo rotante. Effettuando un Touch velocemente si cerca di superare il difensore in modo da impedirgli di retrocedere di 5 metri.

La 3-Man-Drive è una tattica molto importante per attaccare. Può essere eseguita solo quando già si padroneggiano le tecniche di base.

Tre attaccanti formano una sorta di triangolo rotante (in senso orario), in cui il portatore di palla (1) effettua velocemente il «Touch». Dopo il «Rollball» si sposta verso la linea laterale. Si muove lentamente in direzione del prossimo difensore (D) che verrà toccato (se possibile lo stesso giocatore già toccato in precedenza, per aumentare la pressione). Il mediano (Acting Half) (2) passa il pallone al ricevitore (3) e corre dietro di lui, per poter ricoprire a sua volta la posizione di ricevitore. Il portatore di palla (3) corre verso lo stesso difensore per effettuare un «Touch» e un «Rollball».

Il giocatore 1 prende la palla e diventa il mediano. Idealmente il difensore deve essere il secondo o il terzo giocatore a partire dalla linea laterale. Dopo ogni «Touch» deve indietreggiare di cinque metri prima di poter tornare a difendere.

Sul campo si formano due corridoi (50 metri di lunghezza e 5 di larghezza). In ogni corridoio vi sono un difensore e tre attaccanti. I due corridoi giocano uno contro l'altro. Il difensore appartiene alla squadra che attacca nell'altro corridoio. Obiettivo del gioco è di raggiungere la linea di meta con cinque rotazioni.



### Variante

Giocare senza difensori, come una staffetta. Il mediano e il ricevitore possono effettuare tre passi con la palla e in seguito devono effettuare un «Rollball». Quale squadra avrà coperto la distanza più lunga?

### Esecuzione corretta

- Attacco: la rotazione deve esser sempre effettuata nella stessa direzione. Il ricevitore deve trovarsi più all'interno del campo rispetto al portatore di palla.
- I portatori di palla devono fare attenzione a correre in una direzione leggermente angolata rispetto alla linea laterale e toccare il difensore con la parte esterna della spalla.
- Il portatore di palla deve effettuare in modo corretto il «Rollball» e fare immediatamente un passo verso la linea laterale.
- Il mediano deve impadronirsi della palla immediatamente dopo il «Rollball» e passarla al prossimo ricevitore. Subito dopo il passaggio, il mediano deve correre in direzione del ricevitore. – Il «Touch» deve essere effettuato sempre con lo stesso difensore, per cercare di stancarlo.

### Errori abituali

- Il portatore di palla non corre in una direzione leggermente angolata rispetto alla linea laterale e non esegue il «Touch» con l'esterno della spalla.
- Il portatore di palla effettua il «Touch» con le braccia incrociate (la palla si trova nella mano più vicina al prossimo difensore).
- Il portatore di palla effettua il «Rollball» troppo lentamente e/o non si sposta lateralmente, e/o effettua un movimento laterale nella direzione sbagliata.
- Il mediano raccoglie la palla troppo lentamente e la passa senza vedere al ricevitore.
- Il mediano non corre dietro a colui a cui ha passato la palla.
- Il ricevitore è immobile quando riceve la palla (è difficile poi accelerare). I difensori hanno così tempo a sufficienza per indietreggiare di cinque metri e riorganizzarsi.

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