Rugby... il calcio con le mani per gambe veloci!

Autor(en): **Corazza, Ellade**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999691

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

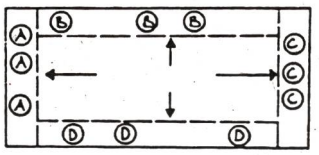
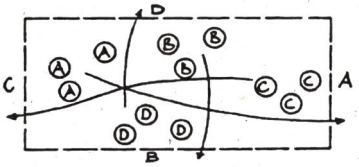
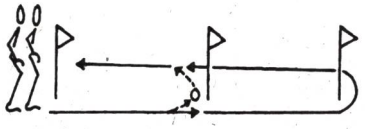
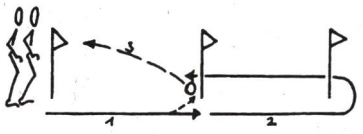
http://www.e-periodica.ch

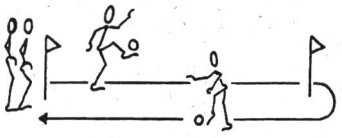
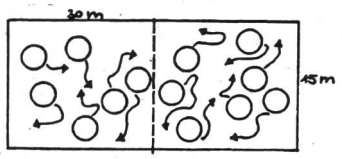
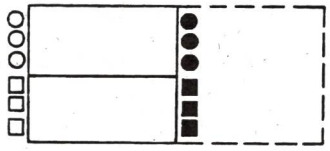
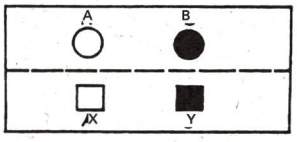
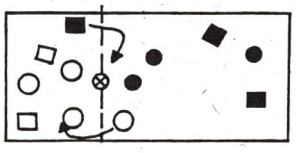
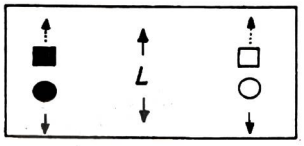
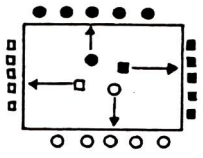
Rugby ... il calcio con le mani per gambe veloci!

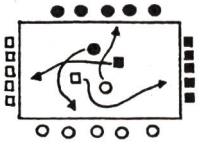
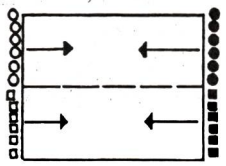
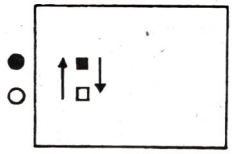
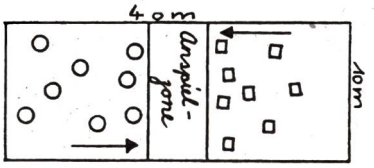
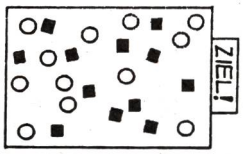
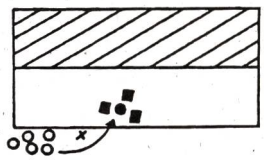
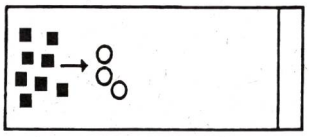
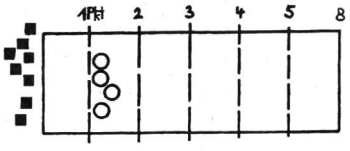
AA.VV.
adattamento e traduzione di Ellade Corazza

La scelta di esercizi presentata è tratta dalla pubblicazione "1016 Spiel- und Uebungsformen für Sportarten mit Zukunft", elaborata da Walter Bucher e Gregor Wick e pubblicata dalle edizioni Hofmann, Schorndorf.

Il gioco del rugby ha raggiunto la sua forma odierna grazie ad un lungo e laborioso sviluppo. Sport giocato da 2 squadre di 15 elementi, che possono portare, calciare o lanciare la palla nell'area di meta avversaria ("meta") o calciandola tra i pali e sopra la traversa ("trasformazione"). Si gioca su campo di erba, argilla o sabbia, a patto che la superficie non sia pericolosa. La palla è di forma ovale, costituita di 4 liste di cuoio o altro materiale approvato e pesa 400-440 g. (Da:"Enciclopedia illustrata di tutti gli sport", Edizioni PIEMME)

Nome dell'esercizio Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/organizzazione
1 Gioco dalla linea di meta 1 Reazione	4 squadre, 1 pallone per ogni squadra: Muoversi a piacimento su tutto il campo eseguendo dei passaggi corti. Dopo il segnale acustico del monitore, le squadre ritornano il più velocemente possibile dietro la linea di meta. Chi è il più veloce?	
2 Gioco dalla linea di meta 2	Dopo il segnale acustico del monitore, le squadre devono ritornare il più velocemente possibile dietro la linea di meta della squadra che sta loro di fronte. Chi esegue l'esercizio nel minor tempo?	
3 Deponiamo il pallone Rapidità, feeling con il pallone	Si parte dalla posizione in piedi. Correre e depositare la palla al primo paletto. Raggiungere il secondo paletto, ritornare al primo e raccogliere la palla. Consegnare la palla al compagno. La palla deve essere consegnata tra le mani e non deve essere lanciata.	
4 Prendere - lanciare Rapidità, dosaggio	Come l'esercizio precedente. Questa variante permette però di lanciare la palla raccolta.	

Nome dell'esercizio Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/organizzazione
5 Variante-calcio Abilità, feeling con il pallone, dosaggio, rischio	Si parte dalla posizione in piedi: - Durante l'andata palleggiare con i piedi in alto. Al ritorno palleggiare al suolo - Sia durante l'andata, sia durante il ritorno si palleggia al suolo	
6 La corsa delle formiche Orientamento	Le formiche corrono su tutto il campo evitando qualsiasi contatto corporeo. Variare le forme di corsa (saltelli e simili).	
7 Consegna della palla Abilità, feeling con la palla, rapidità, orientamento	Le formiche devono passare la palla senza lanciarla. Colui che ha consegnato la palla, compie almeno 3 passi, prende un altro pallone e cerca un altro compagno al quale consegnarlo. Chi riceve la palla compie almeno 3 passi e la posa al suolo.	
8 1:1 Reazione, fair-play	Metà campo da gioco; 4 squadre: X contro Y / A contro B. Ad ogni giocatore corrisponde un numero. Chiamare un numero, il monitore lancia la palla. La squadra marca un punto quando: - un giocatore posa la palla dietro la linea - si placca il portatore di palla (con entrambe le mani)	
9 Stop Fermare l'avversario, rispettare le regole del gioco	4 squadre. Le 2 squadre si muovono liberamente nella loro metà campo. Al segnale del monitore le squadre cercano di placcarsi vicendevolmente. XY, corsa, AB, placcaggio (a due mani). Nonostante il placcaggio i giocatori della squadra X e Y cercano di proseguire. Quanto tempo impiega la squadra AB per placcare XY?	
10 Il fuorigioco Dietro la palla, visione d'assieme	2 gruppi di 2 squadre; 1 pallone che viene consegnato o lanciato all'indietro all'interno della propria squadra. Passaggi in avanti sono vietati. Il pallone funge da linea immaginaria di fuorigioco. Il giocatore deve quindi trovarsi dietro il pallone.	
11 Le regole del fuorigioco Regole del fuorigioco	2 squadre, X, Y e A, B; 1 pallone. Il monitore/allenatore si muove con la palla; ogni squadra rimane nel proprio campo (pallone = linea di fuorigioco). Continuazione: il monitore libera il pallone.	
12 Gioco di base Passaggi corti, passaggi lunghi	4 squadre ognuna delle quali ha una base di partenza; 1 pallone a squadra 1) passaggi durante la corsa libera 2) al segnale, correre verso la propria base (alternare passaggi corti a passaggi lunghi) Chi termina per primo?	

Nome dell'esercizio Obiettivo/accento	Idea/descrizione	Osservazioni/organizzazione
13 Variante Disposizione sul terreno di gioco, avere riguardo	Idem come l'esercizio precedente. Al segnale del monitore, correre in direzione della base opposta 1) una squadra dopo l'altra 2) due squadre alla volta 3) tutte le squadre assieme	
14 Contropiede Rapidità	2 squadre per ogni metà campo; 1 pallone. Le 4 squadre si trovano difronte dietro la linea di meta. Ogni squadra si muove in linea con dei passaggi. Al segnale del monitore, ogni squadra posa la palla e raccoglie quella degli avversari che cercherà, con dei passaggi, di portare il più velocemente possibile dietro la linea di partenza dell'avversario. Qual è il gruppo più veloce?	
15 Gioco con due palloni Contropiede, gioco breve ma intenso	2 squadre giocano e 2 rimangono a riposo. Al segnale del monitore, i giocatore posano la prima palla e continuano il gioco con il secondo pallone che viene loro lanciato dal docente. Varianti: - La seconda palla viene messa in gioco nelle vicinanze del gruppo - La seconda palla viene messa in gioco lontano dai giocatori	
16 La prova del nove Fairplay, gioco di gruppo	Campo da gioco: 10x40m; 2 squadre. Segna un punto la squadra che riesce a posare la palla dietro la linea di meta dell'avversario. Sono vietati: sgambetti, pedate, pugni, morsi, colpi alla testa. Il monitore dà inizio al gioco nella zona neutra al centro del campo. Possibili varianti per iniziare: appoggiando il pallone, rotolandolo, lanciandolo in aria o lanciandolo ad una squadra.	
17 Chi attacca? Correre in avanti, contatto corporeo, contatto con il terreno	Campo da gioco 15x15 m. 2 x 12 giocatori distribuiti sul campo. Il monitore distribuisce 8 palloni. La squadra che viene chiamata cerca di portare il più velocemente possibile i palloni nell'area d'arrivo. La squadra avversaria cerca di disturbare l'operazione. Rispettare le regole di gioco! Ogni squadra gioca per circa 1-3 minuti, poi scambiare i ruoli.Quale squadra ha portato in salvo il maggior numero di palloni?	
18 Pressing Cooperazione Scontro	Gli attaccanti sono racchiusi attorno al pallone e lo proteggono. I difensori cercano di fare indietreggiare attaccanti (che devono mantenere una posizione eretta e non possono chinarsi sulla palla) e pallone fino alla linea di meta. Quanto resistono al pressing ?	
19 Collaborazione 1 Correre in avanti	8 attaccanti contro 3 difensori. I principianti iniziano su campo ridotto, in seguito su tutto il campo. L'obiettivo del gioco è impedire ai difensori di toccare il pallone e posare lo stesso dietro la linea di metà campo.	
20 Collaborazione 2 Cooperazione	8 attaccanti contro 4 difensori. I difensori giocano sull'uomo e non sul pallone. Si gioca su campo ridotto suddiviso in zone. Quando l'attaccante viene fermato si contano i punti marcati. 5 tentativi, poi si scambiano i ruoli.