

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport    |
| <b>Herausgeber:</b> | Scuola federale dello sport di Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 46 (1989)   |
| <b>Heft:</b>        | 3   |
| <b>Artikel:</b>     | Il giovane alla scoperta del pallone ovale  |
| <b>Autor:</b>       | Jeandroz, Michel  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-999812">https://doi.org/10.5169/seals-999812</a> |

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il giovane alla scoperta del pallone ovale

di Michel Jeandroz

Per introdurre progressivamente il giovane al gioco del rugby è bene cominciare con giochi semplici per familiarizzarsi con il pallone ovale.

## Esempio:

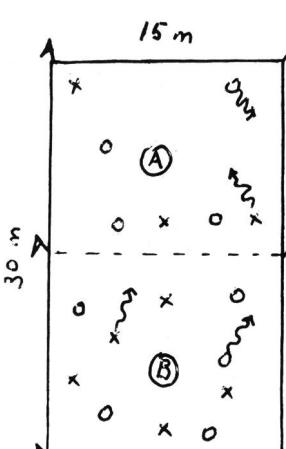
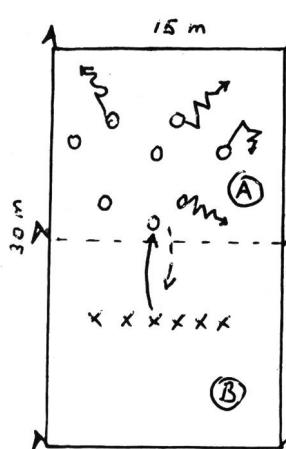
Lezione di «giochi con la palla ovale» con 24 allievi dai 3 ai 11 anni (classe mista).

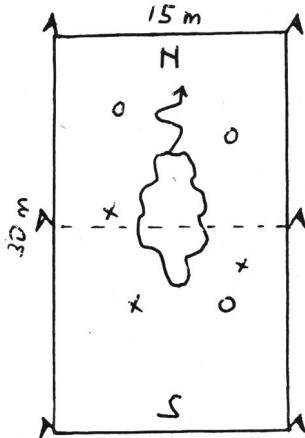
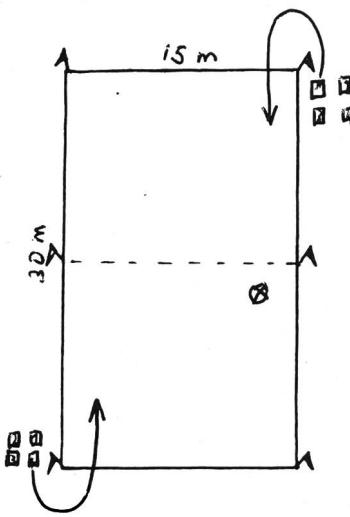
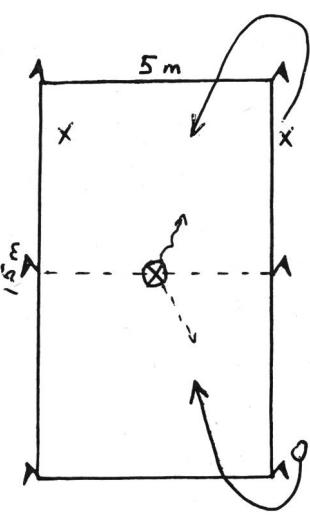
### Materiale

- Terreno da gioco:
  - 15 x 30 m (le dimensioni limitate favoriscono i contatti e impediscono ai giocatori di lanciarsi in azioni pericolose)
- Sei palloni:
  - di preferenza palloni per la categoria juniori (attenzione: i palloni troppo leggeri hanno un rimbalzo difettoso)
- Due volte dodici magliette

### Obiettivi:

«il piacere per il gioco» nel rispetto delle regole fondamentali (i punti, la trattenuta). Nel corso di questa prima seduta bisogna evitare di parlare di «spinta offensiva» e di «gioco con i piedi», introducendo le nozioni di palloni «lanciati» e di palloni «offerti», nozioni facili che permettono di limitare i passaggi sbagliati (atti a sbarazzarsi del pallone) e i tiri con i piedi, gesti che autorizzano al giovane di evitare lo scontro fisico.

|                                  | Contenuto  | Descrizione  | Osservazioni   |
|----------------------------------|--|--|--|
| Inizio                           | Distribuzione delle magliette. I palloni sono sparsi nel terreno di gioco e i giovani possono così prendere confidenza con questo nuovo elemento muovendosi liberamente.   | Tutto il terreno di gioco  | Prima forma di contatto con il pallone e con le sue proprietà  |
| Esercizi preparatori le formiche | <p>a Le «formiche» corrono in tutti i sensi evitandosi e occupando interamente il terreno di gioco</p> <p>b I palloni sono sparsi sul campo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le «formiche» devono evitare di toccarli</li> <li>- le «formiche» devono accompagnarli con il piede senza farli uscire dal terreno</li> <li>- le «formiche» devono raccoglierli da terra, correre e deporli.</li> </ul> <p>c Le «formiche» devono «offrirsi» il pallone e non «lanciarseli» (il pallone non deve toccare il suolo!)</p> <p>d Le «formiche» raccolgono i palloni, li offrono a una «formica» in movimento (alla ricezione: alcuni passi, deporre il pallone a terra).</p> |  | Percezione, prontezza di riflessi <ul style="list-style-type: none"> <li>- attivazione; allungamento</li> <li>- interruzione: «sfruttate a dovere tutto il terreno?»</li> </ul> <p>Nozioni di:<br/>Palloni «lanciati» e «offerti»</p>                                  |
| «Caccia ai palloni»              | <p>a In piedi: le formiche «rosse» si offrono 6 palloni occupando il campo A; a un segnale dell'insegnante, le formiche «bianche» cercano di rubare i palloni e di portarli nel campo B (ogni pallone a terra è considerato rubato); Quando i palloni si trovano nel campo B si invertiscono i ruoli. Vince la squadra che realizza il miglior tempo.</p> <p>b Al suolo: stesse regole, ma bisogna rubare un pallone a terra (sia un pallone «lanciato», sia il pallone di un giocatore a terra).</p>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non fare ciò che non si vuole che un altro faccia a noi stessi</li> <li>- difendere il pallone in piedi</li> <li>- abbandonare il pallone quando si è a terra.</li> </ul> <p>(Introduzione della regola «la trattenuta»).</p> |

|   | Contenuto  | Descrizione  | Osservazioni   |
|---|--|--|--|
| Gioco con l'intero effettivo<br>«Avanzamento nel terreno» | <p>I giocatori «X» devono portare il pallone in «N», i giocatori «O» in «S»; applicare le regole come nei giochi preparatori (è proibito..., palloni offerti e non lanciati, non giocare la palla a terra).</p> <p>Quando si commette un errore, la rimessa in gioco è effettuata dall'insegnante, sia posando il pallone a terra, sia lanciandolo in aria.</p>  |    | <p>Osservazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grappolo</li> <li>- satelliti</li> <li>- regola della trattenuta mal assimilata</li> </ul>   |
| Gioco con effettivo ridotto                               | <p>4 gruppi di 3 giocatori rossi opposti a 4 gruppi di 3 giocatori bianchi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- numerare i gruppi da 1 a 4</li> <li>- i due gruppi il cui numero corrisponde a quello pronunciato dall'insegnante, passano attraverso la propria porta, afferrano il pallone e lo portano nel campo avversario</li> <li>- l'insegnante effettua la rimessa in gioco lanciando il pallone in aria.</li> </ul> <p>È possibile impiegare un secondo gruppo di soccorso...</p> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipazione più attiva dei satelliti osservati nel gioco precedente e che sono opposti in gruppi identici.</li> <li>- Nozione di «avanzare»</li> <li>- Ripetizione della regola della «trattenuta»</li> <li>- il ricorso al gruppo «di soccorso» provoca la liberazione del pallone da parte del gruppo precedente.</li> </ul> |
| Gioco con effettivo totale                                | <p>Stesso gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- una metà (pallone depositato dietro la linea di metà) vale 4 punti</li> <li>- ogni fallo commesso è punito con 1 punto alla squadra avversaria.</li> </ul> <p>Le infrazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gioco pericoloso (presa al collo, entrata da tergo nelle gambe)</li> <li>- pallone «lanciato»</li> <li>- gioco a terra</li> </ul>  | <p>Schema come sopra</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- contare i punti senza sospendere il gioco</li> <li>- dare importanza all'animazione della partita.</li> </ul>   |
| Riflessione defaticamento                                 | <p>Gruppi di 4 giocatori, 2 bianchi - 2 rossi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lanciatore</li> <li>- 1 arbitro</li> <li>- 2 giocatori</li> </ul>  |  | <p>L'uscita laterale è considerata come un'infrazione visto che rappresenta un mezzo per evitare l'affronto. Questo esercizio può essere sostituito con una discussione. □</p>   |