

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 9 (2007)
Heft: 27

Artikel: Rugby : trasformare una meta
Autor: Lüthi, Philippe / Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999089>

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: 09.01.2026

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

Rugby

mobile
inserto pratico

27

2|07 UFSPO & ASEF



Trasformare una meta // E se giocassimo a rugby con i nostri allievi? Temuto da certi insegnanti perché ritenuto uno sport estremamente fisico, il rugby tuttavia antepone a tutto la nozione di lealtà che mira giustamente all'integrità del giocatore.

Philippe Lüthi, Véronique Keim

Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino; revisione terminologica: Roberta Antonini Philippe; foto: Daniel Käsermann

Disegni: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

► Il rugby è un gioco tipicamente collettivo, in cui ciascuno dei quindici componenti di una squadra interpreta il suo ruolo, la sua funzione, i movimenti per raggiungere il risultato finale, quello di portare il pallone alla fatidica meta, oltre la linea di fondo, senza limiti, a patto però di rispettare le regole fondamentali.

Cogliere al volo la fortuna

Il rugby permette ad ogni alunno di trovare il suo posto. Difatti, tutti possono partecipare, perché il principio di gioco è semplice e non richiede competenze tecniche particolari di base. L'alunno più abile avrà in ogni momento bisogno dei suoi compagni di squadra per progredire in avanti, contrariamente ad altri giochi – palla-mano, pallacanestro, per esempio – dove la padronanza del dribbling consente spesso di andare alla conclusione da soli. Questa dimensione collettiva rinforza i rapporti di aiuto reciproco, di solidarietà e di rispetto tra i giocatori. Il rugby si adatta dunque bene alle differenze di livello nelle classi e all'alunno insegna ad organizzarsi con gli altri, ad accettare il contatto ed a controllare le sue emozioni. È tutto un programma!

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-

- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3.50 (a copia)

- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-

- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

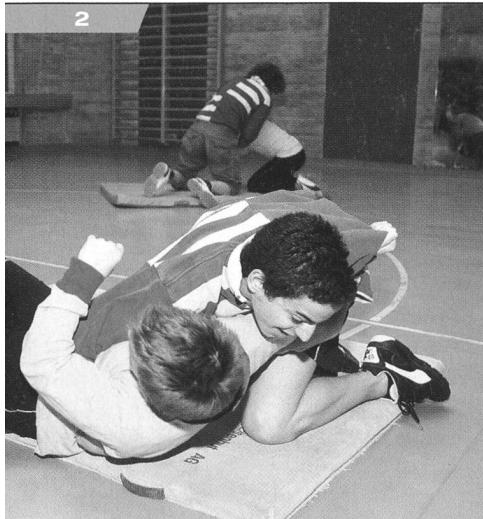
www.mobile-sport.ch

Nuova distribuzione

Le virtù educative del rugby risiedono nella sua specificità. La padronanza delle emozioni legate allo scontro fisico sviluppa virtù come coraggio, lealtà e determinazione. A livello di principio, il rugby si differenzia da numerosi altri giochi poiché è una disciplina in cui si può, e si deve, correre con la palla per avanzare e, al tempo stesso, prendere in considerazione il diritto di placciare il portatore del pallone e del passaggio all'indietro di quest'ultimo. Lo scontro fisico è il primo problema da risolvere quando si aborda l'attività, soprattutto nelle classi miste. Esso infatti pone i giocatori in una situazione che fa emergere il problema della gestione del binomio rischio-sicurezza, un tema appassionante da trattare durante le lezioni di educazione fisica!

Ricchezza di contenuto

Le regole fondamentali del rugby sono le caratteristiche essenziali del suo gioco. Poco numerose, esse costituiscono e garantiscono la presenza dello spirito voluto per questo gioco. Assicurano inoltre la sua specificità: sport di combattimento collettivo che si differenzia dagli altri per lo sforzo continuo (regola del tenuto) e la permanenza della linea del fronte (regola del fuorigioco). //



Giochi preparatori



La tartaruga

Cosa? In coppia. Un giocatore carponi (la tartaruga) deve resistere al cacciatore restando il più a lungo possibile sulle proprie «zampe». Il cacciatore tenta di rivoltare il più velocemente possibile la tartaruga sulla schiena.

Osservazioni: la tartaruga non può aggrapparsi con le mani al terreno o al tappeto. Cambiare i ruoli dopo ogni combattimento. Influenzare il gioco affinché il cacciatore afferri la tartaruga alla vita.

► Queste attività preliminari si prestano particolarmente bene per la fase di avviamento. All'inizio di un ciclo la prima competenza da acquisire è l'incontro, ovvero accettare e rispettare gli altri con spirito di lealtà.



Lotta in ginocchio

Cosa? Due giocatori seduti schiena contro schiena si rigirano al segnale e tentano di rovesciarsi reciprocamente per appoggiare le spalle contro il suolo. Le prese possono essere applicate dovunque sotto le spalle, rispettando il gioco leale (v. riquadro a pag. 3).

Osservazioni: passare progressivamente in posizione eretta. Possibilità di limitare le prese (ad es.: solamente le gambe).



Lotta ai «mutandoni»

Cosa? Due giocatori sono appoggiati uno contro l'altro a livello di spalle e si afferrano per i «mutandoni» (mani sulle anche). I due tentano di rovesciarsi reciprocamente per appoggiare le spalle avverse contro il suolo (presa sotto le spalle).

Osservazioni: divieto di utilizzare le gambe per fare cadere l'avversario. Con degli abiti delicati, proibire ai ragazzi di aggrapparvisi ma esigere una presa alla vita.



Lotta al pallone

Cosa? Al segnale, due giocatori (uno di fronte all'altro) tentano di riportare il pallone nel loro campo. Un terzo giocatore-arbitro tiene il pallone tra i due giocatori ad uguale distanza. Gli spostamenti si effettuano in ginocchio, carponi o in piedi, secondo l'indicazione dell'insegnante.

Osservazioni: per aumentare i contatti, i palloni possono essere riportati nel campo avversario. I giocatori di una squadra possono essere favoriti dall'insegnante che lancia più spesso il pallone dalla loro parte.

Spirito di lealtà

► I diritti dei giocatori regolamentano le possibilità di intervento sull'avversario e mettono in evidenza l'attività del combattimento, tanto per l'attaccante che per il

difensore. Per garantire la sicurezza è necessario fissare delle regole da cui conseguono naturalmente dei doveri di lealtà: **non fare male, non farsi male, non lasciarsi fare**

male. Agli alunni possiamo far passare questo messaggio con la frase: «non fare agli altri ciò che non vorresti che gli altri ti facessero.»



Le sanguisughe

Cosa? Due squadre: le sanguisughe ed i passeggiatori. Al primo segnale, ogni sanguisuga si aggrappa ad un passeggiatore immobile. Al secondo segnale, i passeggiatori tentano di raggiungere l'esterno del campo il più rapidamente possibile.

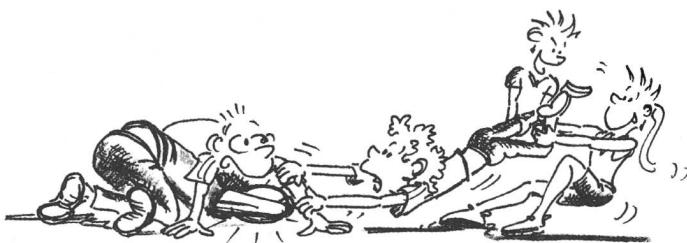
Osservazioni: le sanguisughe non tentano di fare cadere l'avversario ma di ritardarne la corsa. I passeggiatori possono portare le loro sanguisughe (allo stesso fuggiasco possono aggrapparsi diverse sanguisughe).



La marmitta

Cosa? Due gruppi: i cuochi ed i pezzi di pane. I pezzi di pane bagnano in fondo alla marmitta (distesi al suolo raggomitolati o in ginocchio). Al segnale, i cuochi estraggono il più velocemente possibile tutti i pezzi di pane dalla marmitta sollevandoli (senza tirarli). I pezzi di pane cercano di non mescolarsi gli uni con gli altri.

Variante: sostituire i pezzi di pane con degli spaghetti che possono mescolarsi sin da subito.



La fortezza

Cosa? I giocatori A difendono la fortezza nella quale si trova il diamante del re (pallone). Al segnale, i giocatori B tentano di recuperare il diamante e di portarlo fuori dal campo il più rapidamente possibile. I difensori possono coprire il pallone con il loro corpo, ma non sollevarlo. Un difensore che esce dalla fortezza è eliminato. Possibilità di disporre parecchi palloni.



Il grande trasloco

Cosa? Due squadre. Tutti trotterellano in uno spazio delimitato (ad es. campo di pallavolo). Al segnale, gli operai addetti al trasloco afferrano i mobili e provano a spingerli fuori dal perimetro e questi ultimi tentano di resistere alla spinta degli operai. L'insegnante definisce le modalità di intervento (spinta, tiro) per garantire la sicurezza dei giocatori.

Incontrare l'altro

► I giochi che prevedono delle fasi di corpo a corpo solitamente non comportano dei problemi per due amici che si divertono. Affrontare un compagno di classe con cui non si ha necessariamente affinità, un alunno dell'altro sesso o ancora di un'altra nazionalità può invece generare delle reazioni inattese, talvolta di rifiuto. Queste situazioni necessitano una gestione emotionale particolare.

Gli esercizi di riscaldamento devono preparare innanzitutto gli alunni ad accettare di afferrare un compagno, di lottare con lui e forse anche di farsi rovesciare da lui. Sono numerose le forme di organizzazione che permettono agli insegnanti di provocare un incontro tra ogni alunno, aiutandoli così a sviluppare maggiormente la volontà di accettazione.

Il cerchio: le coppie di alunni sono ripartite in cerchio. Dopo due combattimenti, gli alunni A cambiano di tappeto e così via finché si completa il giro.

Il nastro trasportatore: le coppie di alunni sono allineate, le une accanto alle altre. Dopo un combattimento, ogni alunno si sposta di un campo sulla sinistra. Con un effettivo dispari, un alunno resta a riposo in estremità di linea. Con un effettivo pari, un alunno designato (in estremità di linea) resta sul posto durante tutti i cambiamenti.

Il torneo: dopo ogni combattimento, gli alunni scelgono un altro compagno.



Nel cuore dell'attività

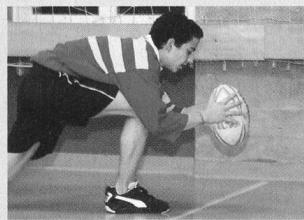
► Gli alunni costruiscono il loro rugby. La concatenazione di questi giochi tramite l'introduzione delle regole fondamentali facilita il processo di appropriazione e permette di collegare lo spirito ai principi che ne conseguono.

Chi ben inizia è a metà dell'opera

Messa e rimessa in gioco

Per favorire il combattimento, ad ogni rimessa in gioco le squadre sono disposte l'una di fronte all'altra a distanza ravvicinata (ca. due m). Il docente presenta il pallone ad un giocatore della squadra che non ha commesso un'infrazione o che ha subito una meta. Al comando «giocare», la partita riprende.

La meta



Per segnare, il giocatore deve depositare (schiacciare) il pallone sulla linea di meta o dietro a quest'ultima con le mani, le braccia o con la parte superiore del corpo (tra il collo e la cintura). Deve esserci un contatto momentaneo giocatore/pallone/suolo affinché il tentativo venga convalidato. La meta vale cinque punti.

I diritti del giocatore

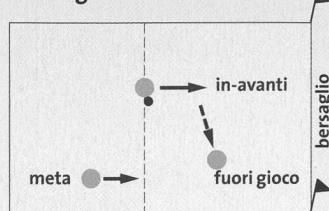
Per il portatore della palla:

- Diritto di avanzare portando la palla in mano senza nessuna costrizione tecnica (non dribblare, senza limiti nell'avanzata).
- Diritto di sfidare fisicamente l'avversario e di andare al contatto nei limiti della regola (non di pugno avanti, non di mulinello di braccio, ecc.).

Per il difensore:

- Diritto di opporsi fisicamente al portatore di palla (cinturato, placcato) nei limiti della regola (niente gioco pericoloso come lo sgambetto, trattenuta al di sopra delle spalle, ecc.).

Il fuorigioco



È considerato come in fuorigioco, il giocatore che si trova davanti al portatore della palla (collocazione parallela alla linea di rete). Il passaggio effettuato ad un giocatore in fuorigioco è considerato un fallo (un in-avanti).

Il tenuto

Il portatore del pallone tenuto al suolo deve lasciare imperativamente la palla e allontanarsi per offrire la possibilità agli altri giocatori di potersene impossessare e di giocarla. Il portatore del pallone bloccato dall'avversario e che non avanza per almeno tre secondi commette fallo. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di «continuare a vivere».

Faccia a faccia

Cosa? Due squadre. Gli attaccanti hanno un pallone ciascuno e i difensori sono disposti nella loro zona a cinque metri dai loro avversari (variare la larghezza della zona). Al segnale gli attaccanti avanzano con il pallone e vanno al contatto, tentando di superare il loro avversario diretto per andare a segnare una meta (schiacciare il pallone). I difensori cercano invece di cinturarli per fermare la loro corsa e recuperare la palla. Dopo quattro passaggi per squadra, chi è riuscito a racimolare più palloni nei cassoni?

Regola per i difensori: non fare male all'avversario!



Pallone dietro la linea

Cosa? Da 6 a 10 giocatori per squadra su un campo due volte più lungo che largo (larghezza di riferimento = 50 cm per giocatore). La squadra attaccante prova a segnare (appiattire la palla o il pallone medicinale di 2 kg), dietro la linea di una meta rispettando le due seguenti regole: la meta ed i diritti del giocatore (v. riquadro). Ogni rete vale cinque punti.

Variante: dare la palla di mano in mano o imporre dei passaggi molto vicini.

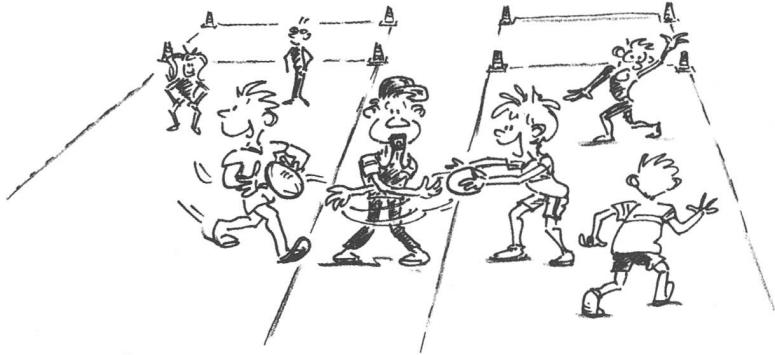




Stop o ancora

Cosa? Stesso principio del gioco precedente con l'aggiunta della regola del tenuto: i giocatori provano a bloccare l'avversario per oltre tre secondi per recuperare la palla o tentano di metterlo al suolo. All'inizio e dopo ogni fallo o uscita di campo, l'insegnante mette la palla in gioco presentandola ai giocatori.

Variante: allargare il campo per favorire le fughe. Giocare con gruppi di livello simile.



Anarchia

Cosa? Formare due squadre di sei giocatori (se si opta per due campi sono necessari 24 giocatori). Dei coni delineano quattro aree di meta. I giocatori si muovono liberamente nel campo fino a quando l'insegnante annuncia un'area di meta e dà la palla ad un giocatore di sua scelta. A questo punto, le squadre si organizzano: gli attaccanti si dispongono dietro il portatore per evitare il fuorigioco ed i difensori si piazzano per fermare la loro avanzata. Dopo otto messe in gioco (quattro per ogni squadra) chi ha segnato il maggior numero di punti?

Battaglia

Cosa? Da 6 a 10 giocatori per squadra su un campo abbastanza largo (larghezza = 1 m per giocatore; lunghezza = $2 \times$ la larghezza). Stesso principio dello «Stop o ancora» con l'aggiunta della regola del fuorigioco. Ampliare eventualmente il campo.



La velocità, nemica del progresso

► Le difficoltà che s'incontrano più frequentemente all'inizio dell'apprendimento del gioco sono legate alle nozioni di paura del contatto con l'avversario e col suolo. Per superare questo ostacolo affettivo è necessario modificare i fattori «velocità e forza di contatto» riducendo ad esempio la larghezza dei campi: 0,5 m per ogni giocatore. La diminuzione dello spazio permette di limitare la velocità di spostamento degli alunni. Una volta attenuatese le apprensioni, si possono nuovamente allargare (gradualmente) i limiti del campo (fino a un metro per giocatore). Un'altra soluzione possibile è quella di giocare con una palla zavorrata.

Un'altra soluzione possibile è quella di giocare con una palla zavorrata.

Campo e palloni

► Il rugby si gioca innanzitutto sull'erba. Solo situazioni legate all'apprendimento possono essere introdotte in palestra, con misure di sicurezza adeguate (tappeto). L'attività in sé non esige alcun materiale specifico, ciò che facilita il collocamento di situazioni di gioco. Per la scuola sono particolarmente ideali i palloni di taglia 4. All'inizio, per limitare la velocità si possono utilizzare dei palloni zavorrati.

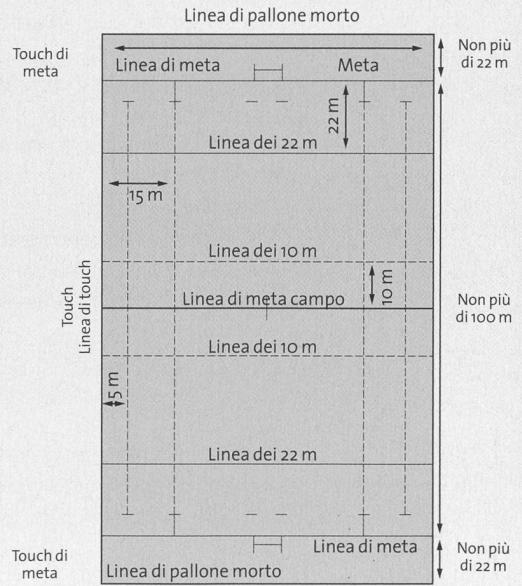
Campo da gioco: le dimensioni sono adattate in funzione del numero di giocatori. Si distinguono:

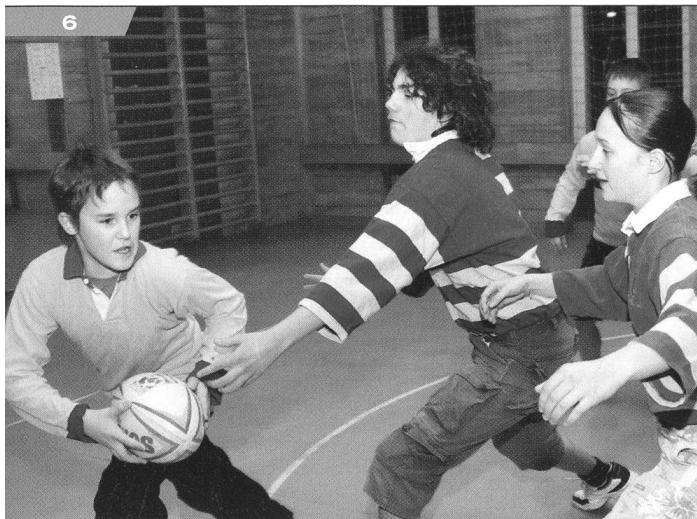
■ **Il campo da gioco:** zona situata tra le linee di meta e le linee di touch. Queste linee non fanno parte del campo da gioco.

■ **L'area di gioco:** parte del terreno composta di campo da gioco e area di meta. Le linee di touch, i touch di meta e le linee di pallone morto non fanno parte dell'area di gioco.

■ **L'area di meta:** è la superficie del terreno delimitata dalla linea di meta, dalla linea di pallone morto e dalle linee di touch di meta.

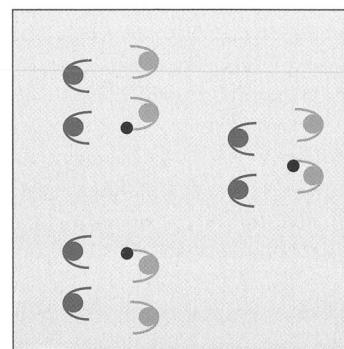
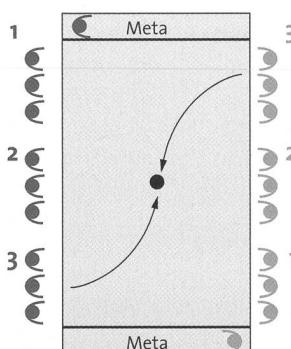
A scuola, le linee di 10m e di 22m non sono necessarie. L'importante è che l'area di metà sia abbastanza ampia affinché gli alunni non sbattino con la testa contro una parete o un palo.





Gioco a effettivo ridotto

► Affinché ogni alunno possa trarre piacere dal gioco si devono proporre formule che convengano sia agli alunni più «abili», sia a quelli meno dotati. Ridurre l'effettivo dei gruppi permette di combinare la differenziazione e l'organizzazione della lezione.



Collettivo

Cosa? Delimitare dei campi ridotti ($5\text{ m} \times 10\text{ m}$ o eventualmente più larghi a dipendenza del livello degli alunni). Formare dei gruppi di 2 o 3 giocatori e numerarli. I gruppi che vengono chiamati lottano per la palla e provano a portarla nell'area di meta per schiacciarla (regola della meta). I passaggi si fanno all'indietro (regola del fuorigioco). Se il portatore della palla è portato al suolo, deve lasciare la palla (regola del tenuto).

Osservazioni: è l'insegnante che dà la palla e, a seconda del livello dei giocatori, può favorire un gruppo o l'altro. Si possono chiamare più gruppi contemporaneamente.

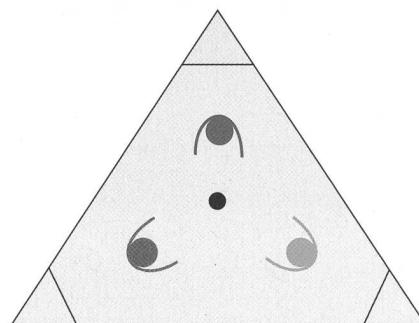
Lanciare il gioco

► L'eterogeneità è il fattore che differenzia una classe da una squadra di club. I problemi possono insorgere al momento di gestire le emozioni. Formare dei gruppi di livello (allenamento collettivo ed individuale) è la prima misura da applicare. Il calcio d'invio (o la distribuzione della palla) può attenuare anche le differenze e porre certi giocatori in una situazione favorevole.

- Per ridurre i contatti, l'insegnante trattiene la palla fra le sue mani ed i giocatori vanno verso di lui per impossessarsene.
- Per offrire ad un attaccante delle condizioni ottimali, l'insegnante gli dà la palla ad una certa distanza dal suo avversario. Egli può lancerla ma anche farla rotolare (ciò che obbliga il giocatore ad abbassarsi e a rialzarsi per avanzare).
- Per offrire ad un difensore delle condizioni ottimali, l'insegnante gli lancia la palla (passaggio più o meno alto) permettendo così al giocatore di avanzare verso il suo avversario prima del contatto.

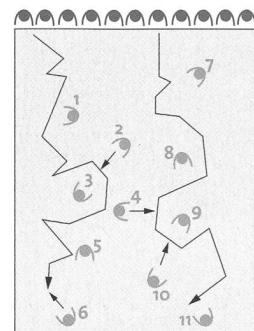
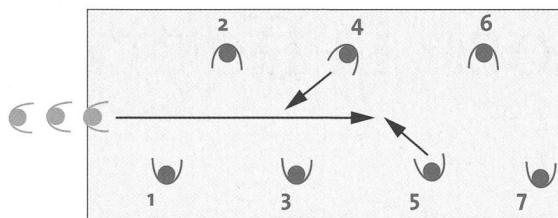
Gendarmi e ladri

Cosa? Due squadre composte di 6 a 10 giocatori. Delimitare un campo ($10\text{ m} \times 10\text{ m}$ a $15\text{ m} \times 15\text{ m}$) e formare delle coppie all'interno di ogni squadra. Al segnale, le coppie di difensori tentano di recuperare la palla trattenuta dagli attaccanti. È proibito fare cadere l'avversario. Stabilire una durata o cambiare i ruoli non appena una coppia perde la palla. Contabilizzare i punti per ogni squadra.



Il triangolo

Cosa? Delimitare dei triangoli di gioco (da $6\text{ a }10\text{ m}$ per lato) con una linea di rete in ogni angolo. Tre giocatori si affrontano. La palla è lanciata in aria (dall'insegnante o da uno dei tre giocatori). Il giocatore in possesso della palla prova ad andare a segnare in una delle due mete avversarie, gli altri due proteggono il loro angolo e tentano di recuperare la palla.



Il TGV

Cosa? Due squadre, il TGV ed i deragliatori. I deragliatori (numerati) sono allineati lungo un corridoio (2m di larghezza). Al segnale, un TGV munito di un pallone inizia la traversata del corridoio per segnare una meta. Alla chiamata del loro numero, i deragliatori provano a fermarlo.

Osservazioni: dapprima chiamare i difensori uno dopo l'altro, poi parecchi alla volta. Chiamare prima i giocatori vicini, poi progressivamente quelli più lontani (velocità).

Variante: al segnale, molti TGV si avviano contemporaneamente. Variare le distanze tra i difensori e la larghezza del campo.

La grande traversata

Cosa? La squadra A si dispone liberamente nel campo. La squadra B tenta di attraversare senza essere messa a terra dai difensori (o fermata più di cinque secondi se si è in palestra). Il giocatore che riesce ad attraversare senza cadere segna un punto. Se è messo a terra, invece, viene eliminato ed esce del campo. Partenza individuale o collettiva.

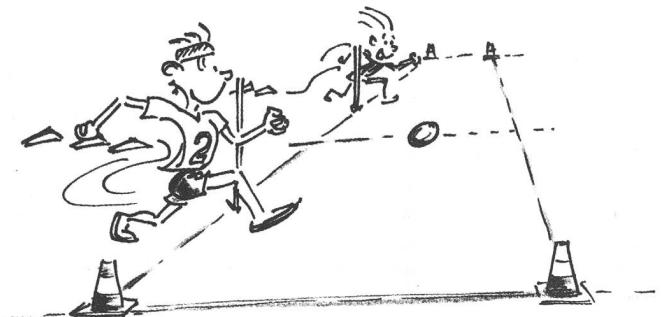
Variante: spostarsi in ginocchio, carponi, ecc. I difensori sono numerati e solo quelli che sono chiamati possono fermare l'avversario.

Osservazioni: giocare la partita più volte conservando gli stessi ruoli prima di cambiare.

Individuale

Cosa? Delimitare dei corridoi di 2m x 10m. Formare due gruppi e numerare i giocatori. Al segnale, i due giocatori che hanno lo stesso numero aggirano un paletto e provano ad afferrare la palla. Colui che ci riesce, porta il pallone nell'area di meta avversaria per schiacciarlo (regola della meta). Se è messo a terra dal suo difensore, se ne deve liberare ed il gioco riparte dall'altro lato.

Osservazioni: molti alunni possono essere chiamati simultaneamente. Solo i passaggi all'indietro sono autorizzati.



Il placcaggio – Breve metodologia

► Per ragioni pratiche, gli esercizi sono stati eseguiti in palestra ma è preferibile allenare il placcaggio su un campo erboso per evitare di farsi male!



Partenza in ginocchio

- Ginocchio al suolo
- Schiena piatta
- Contatto permanente spalla-cosce
- Braccia strette attorno alle cosce



Partenza accovacciata

- Schiena piatta
- Ricerca prioritaria del contatto spalla-cosce
- Braccia strette intorno alle cosce



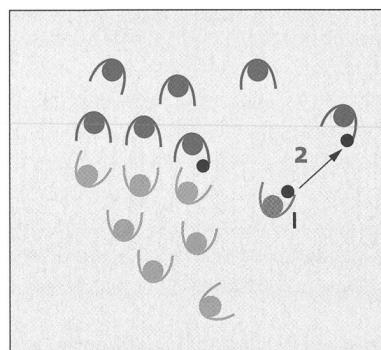
La caduta

- Fare cadere l'avversario dal lato della spalla che placcava
- Nella caduta, il placcatore deve tenere la testa sopra il giocatore, e non tra il giocatore ed il suolo
- Il placcatore resta incollato al suo avversario fino al suolo



L'unione fa la forza

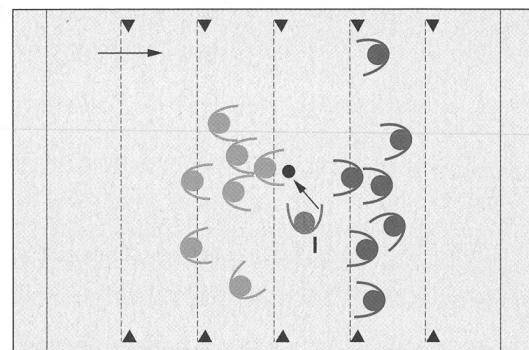
► Sport collettivo di combattimento, il rugby sottopone i giocatori ad un obbligo costante: riunire le forze di ciascuno per respingere l'avversario. Esistono diversi modi per sviluppare questo tipo di collaborazione, che è l'obiettivo principale del gioco.



Passaggio-muraglia

Cosa? Formare delle squadre di 6 a 8 giocatori. Un attaccante riceve il pallone dall'insegnante, avanza o lo passa ad un compagno smarcato. Se viene bloccato più di due secondi, l'insegnante dà un secondo pallone ad un altro attaccante libero. Il giocatore bloccato riporta il pallone all'insegnante prima di ritornare in gioco.

Obiettivo: segnare con il minor numero possibile di palloni. Ogni prova vale cinque punti, ogni pallone bloccato regala un punto ai difensori. Cambiare i ruoli dopo due minuti.



Battaglie di zone

Cosa? Due squadre di 6 a 8 giocatori. Dividere il campo in zone di cinque metri di larghezza. Gioco normale con, in più, l'ottenimento di un punto per ogni zona superata in avanti per gli attaccanti, ed un punto per i difensori se il portatore della palla arretra di una zona. La meta vale sempre cinque punti. La messa in gioco si effettua al centro, gli avversari si trovano ad una distanza di cinque metri.

Osservazione: giocare eventualmente con una palla zavorrata per rallentare il gioco e favorire i contatti.



L'uomo della situazione

► L'autore di questo inserto, Philippe Lüthi, è docente di educazione fisica e capo disciplina G+S Rugby.

Contatto: phluthi@bluewin.ch

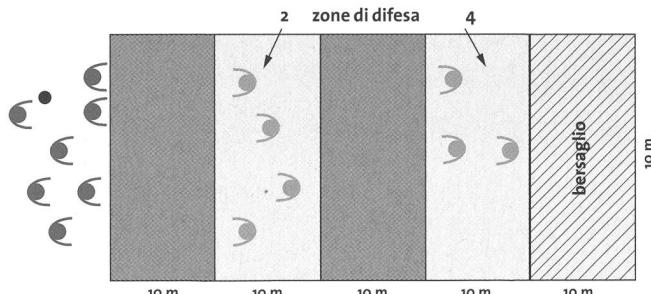
Sito della Federazione svizzera di rugby:

www.rugby.ch

Soprannumero

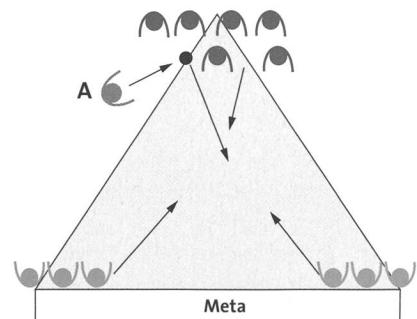
Cosa? Delimitare diverse zone di dieci metri di larghezza. Sulle zone 2 e 4 si trovano i difensori (4 e 3). Gli attaccanti (numero uguale ai difensori) provano ad attraversare per andare a segnare di fronte. I difensori non possono uscire della loro zona. Se recuperano la palla, diventano attaccanti, altrimenti invertono i ruoli dopo tre minuti.

Variante: modificare le dimensioni delle zone ed il numero di giocatori.



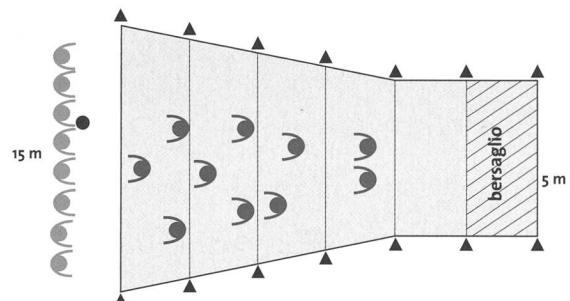
Il triangolo

Cosa? Due squadre di sei giocatori si sfidano su un campo triangolare. I difensori sono piazzati ai due angoli sulla linea dell'area di meta'. Gli attaccanti aspettano sulla punta del triangolo di fronte. Il gioco inizia quando l'insegnante lancia la palla ad un giocatore. Gli attaccanti risalgono il più rapidamente possibile il campo e lo stesso fanno i difensori che provano a bloccare i loro avversari nella parte più stretta.



L'imbuto

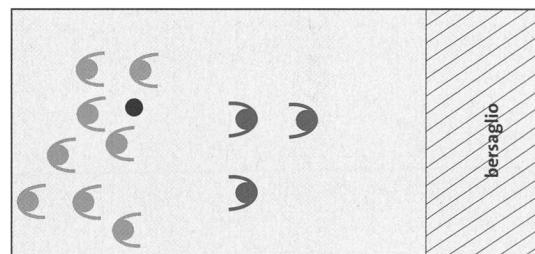
Cosa? Delimitare delle zone sempre più strette (imbuto). Dei difensori, ad esempio, si dispongono con il modulo 3-3-2-2. Gli attaccanti tentano di attraversare le differenti zone difensive per segnare la meta' di fronte. Se l'esercizio risulta troppo facile, aumentare il numero di difensori per zona o invertire l'imbuto. Quale squadra segna il maggior numero di volte in tre minuti?



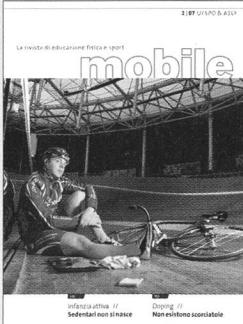
Non toccare!

Cosa? Gioco in soprannumero. Gli attaccanti (otto per es.) devono segnare la meta' nel bersaglio senza che i difensori (tre) tocchino la palla. Sostituzione dei difensori dopo due minuti. Quali difensori riescono a bloccare tutti gli attacchi?

Varianti: modificare la larghezza del campo ed il numero di difensori. Invece di toccare il pallone, gli oppositori provano a recuperarlo.



«mobile» in offerta speciale



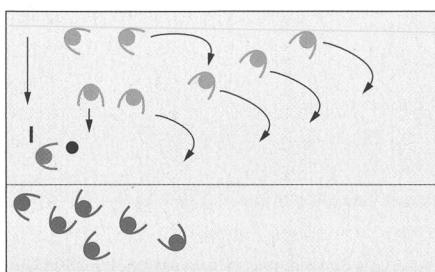
Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni: www.mobile-sport.ch

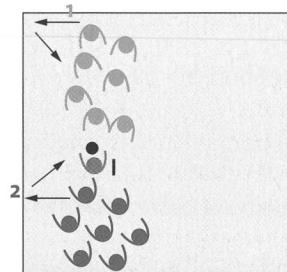
Giocare negli spazi liberi

► Lo scontro non è la sola scelta che si offre al giocatore. La logica del gioco dà pure l'opportunità di evitare il combattimento sfruttando gli spazi liberi lasciati dalla difesa. Queste scelte richiedono una buona percezione del gioco e i punti di riferimento che conducono a queste decisioni sono numerosi.



Pacco-linea

Cosa? Avanzare in squadra per superare la linea di vantaggio e segnare la metà. All'inizio, l'insegnante posa la palla al suolo per gli attaccanti e a quel punto i difensori arretrano di cinque metri (raggruppati). Gli attaccanti si disperdono e sfruttano gli spazi liberi per superare la linea di vantaggio (tre punti) poi per segnare (cinque punti). I difensori si organizzano per bloccare rapidamente il portatore della palla e per impedire i passaggi del pallone (passaggi indietro). Inversione di ruoli dopo tre minuti di gioco.



Avanzare

Cosa? Segnare con il minor numero possibile di blocchi da parte dei difensori. Gli attaccanti cercano di muoversi attraverso la zona difensiva per andare a segnare la metà. I difensori si organizzano per bloccare il portatore della palla (placcaggio) e per rendere difficile il passaggio (marcatura degli avversari).

Messa in gioco: l'insegnante dà due segnali. Al primo, gli attaccanti toccano la linea laterale e partono in attacco e al secondo i difensori fanno lo stesso prima di piazzarsi. Gli attaccanti hanno dunque un leggero vantaggio. Spetta all'insegnante modulare i segnali in modo tale da accentuare o ridurre lo squilibrio.

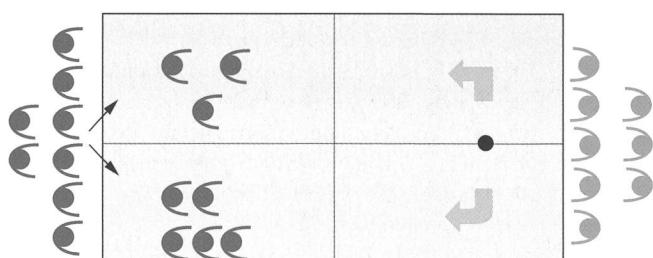
Dal collettivo all'individualità

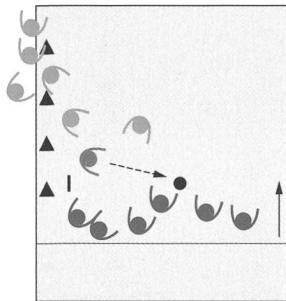
► Il tipo di apprendimento proposto (concatenazione delle situazioni) in queste pagine si basa sullo sviluppo dell'intelligenza tattica, ovvero si tratta di rendere i giocatori consapevoli dei loro atti e delle relative conseguenze!

- All'inizio della lezione o dell'allenamento, il lavoro svolto dal collettivo permette di risvegliare l'attenzione dei giocatori, porre il problema ed iniziare a risolverlo (pacco-linea, in-avanti).
- Il lavoro svolto da un collettivo ridotto permette di coordinare meglio le azioni di ciascuno dei giocatori impegnati nell'azione (lato debole / difesa a zone).
- Il lavoro uno contro uno permette di affinare le risposte (vantaggio attacco/duello ravvicinato).
- Il ritorno all'insieme del collettivo è necessario per «assimilare» le buone risposte. Quest'ultima situazione sarà utile all'insegnante che potrà così valutare le nozioni realmente acquisite dai giocatori.

Lato debole

Cosa? Segnare in situazione di soprannumero. Il campo è suddiviso in due parti nel senso longitudinale (10 m di larghezza per ogni mezzo campo). Da un lato ci sono i difensori e dall'altro gli attaccanti (ad es. otto giocatori per squadra). Al segnale, i difensori si dividono in due gruppi irregolari, uno a destra l'altro a sinistra. Nel contempo, gli attaccanti, suddivisi in due gruppi di quattro, afferrano il pallone posto sulla linea mediana e scelgono velocemente il lato «debole» per beneficiare del soprannumero. Dopo quattro attacchi per squadra, chi ha segnato il maggior numero di mete?



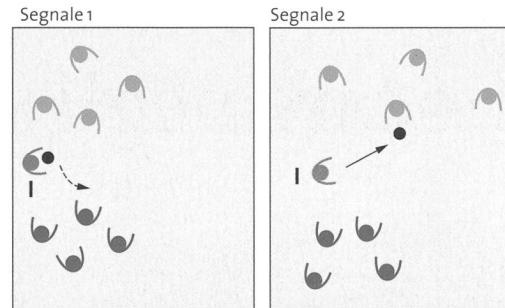


Difesa a zone

Cosa? Sei giocatori per squadra ripartiti su un campo di 25mx20m circa. Al segnale dell'insegnante, i giocatori entrano in gioco dalle loro rispettive porte: gli attaccanti (in nero) utilizzano tutte la stessa porta, i difensori (per gruppi di due) sfruttano tre porte diverse. Gli attaccanti provano ad attraversare le tre zone difensive successive che si sono formate per andare a segnare la metà.

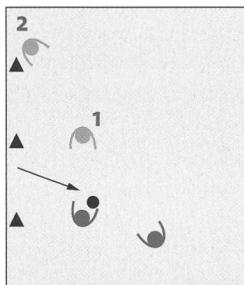
L'obiettivo è di riuscire a segnare più dell'avversario in cinque prove. L'azione si conclude quando viene segnata una metà oppure quando un attaccante è bloccato per oltre cinque secondi. A quel punto, l'insegnante decide una nuova messa in gioco. Cinque punti per palla schiacciata, un punto per zona difensiva passata.

Variante: modificare il numero di giocatori per piano.



Circolare!

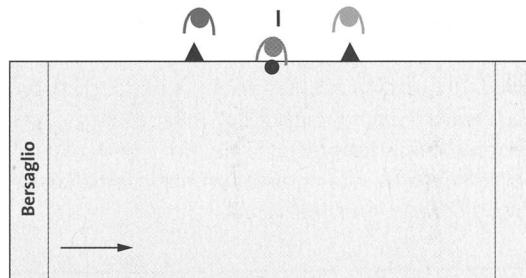
Cosa? Due squadre di quattro si affrontano su un campo abbastanza largo per permettere lo smarcamento degli attaccanti. L'insegnante lancia il gioco. Al primo segnale, gli attaccanti si spiegano formando un rombo, mentre i difensori aspettano vicino alla linea laterale. Non appena la palla è messa in gioco dall'insegnante, inizia il gioco. L'obiettivo dei difensori è di riuscire ad organizzarsi velocemente per frenare la progressione della palla, mentre gli attaccanti devono approfittare del loro vantaggio iniziale per avanzare ed andare a segnare. Cinque punti per metà e tre punti per ogni pallone recuperato. Si può giocare predefinendo una durata o sulla base del numero di palloni distribuiti (quattro palloni per squadra).



Vantaggio attacco

Cosa? Gioco a due attaccanti contro un difensore con un sostegno in ritardo. I giocatori aspettano sulla linea laterale. Quando l'insegnante lancia la palla in aria, i giocatori entrano sul campo, passando dietro il loro rispettivo cono, recuperano la palla e partono in attacco. I difensori tentano allora di bloccare il portatore della palla e/o di impedire il passaggio.

Una metà schiacciata vale cinque punti, con il passaggio al giocatore smarcato se ne ottengono invece due, mentre il bloccaggio ne sottrae due agli attaccanti. Cinque giocate per squadra. Chi segna più punti?



Duello ravvicinato

Cosa? Gioco uno contro uno. L'insegnante, collocato tra l'attaccante e il difensore, lancia la palla in aria ed effettua poi un passaggio all'attaccante. Nel momento in cui questi afferra la palla, il difensore entra in gioco opponendosi all'avversario.

Obiettivo: fermare e placciare il portatore della palla secondo le regole. Se c'è metà l'attaccante raccoglie cinque punti, se il difensore ferma la corsa del portatore e lo placcia ottiene invece tre punti. Dopo cinque rimesse in gioco ciascuno, chi ha più punti?

Osservazione: l'insegnante può equilibrare il duello lanciando il pallone più o meno vicino all'attaccante.

Giocatori in movimento

► Solo il portatore della palla può modificare l'area della linea del fronte (regola del fuorigioco). Che cosa fanno i suoi compagni? In funzione della loro posizione «in anticipo o in ritardo», i giocatori orienteranno le loro corse prendendo informazioni sull'avversario ed il compagno.

I giocatori in anticipo devono «giocare con l'avversario» scostandosi dalla palla per occupare gli spazi liberi o distendere la difesa.

I giocatori in ritardo sostengono il compagno per assicurare la conservazione della palla in caso di blocco.



Si gioca

► Le reali condizioni di gioco rivelano le competenze del giocatore. Il rugby sarebbe ideale quale introduzione per ogni tipo di insegnamento, eccetto le prime sedute. Il gioco stesso manifesta delle lacune da colmare.

Gioco per i pulcini (scuola elementare)

Si gioca otto contro otto su un campo di 30m x 22m, area di meta non compresa.

Obiettivo principale: risolvere i problemi affettivi legati ai contatti con l'avversario, poi progressivamente includere gli avversari ed i compagni per imparare a «giocare» con l'avversario ed utilizzare gli spazi liberi.

Calcio d'invio (inizio e dopo una meta): al centro del campo, per un calcio di rimbalzo («drop», tiro al volo nel calcio).

Rimessa in gioco: con i piccoli, è l'insegnante che posa il pallone a terra al posto giusto e che fa allontanare la difesa a tre metri di distanza. Il gioco inizia con la presa di palla di un attaccante. Per mantenere un ritmo di gioco sostenuto si consiglia di rilanciare velocemente il gioco, specialmente dopo un fallo minore, in questo modo si consente ai giocatori attenti di sfruttare gli squilibri provocati durante le azioni precedenti.

Esempio di valutazione

Durante la pausa, gli alunni ricevono un foglio e annotano il comportamento dei loro compagni.

Ruoli	Comportamenti visibili	Livello di riuscita		
		1	2	3
Portatore di palla	Effettua la buona scelta: passaggio, conserva o libera la palla Protegge la palla per conservarla Si libera per il passaggio			
Attaccante senza palla	Viene in soccorso ravvicinato (per spingere o strappare) Viene in soccorso smarcandosi A distanza, gioca di sostegno (attriando l'avversario o ricevendo il passaggio)			
Difensore	Blocca o placcia il portatore Permette lo strappo del pallone (orienta il portatore verso gli altri difensori) Sostegno ravvicinato per strappare la palla o spingere			

Per i più grandicelli (scuola media inferiore e superiore)

Il passaggio al gioco degli adulti necessita una formazione tecnica che garantisca la sicurezza dei giocatori, in particolare degli avanti durante le mischie e le rimesse laterali. Si può giocare in 12 contro 12 su un campo grande (56m x 50m) e nell'area di meta.

Obiettivo principale: portare i giocatori ad organizzare il loro gioco in funzione del dispositivo adottato dagli avversari (elementi tattici). Portare dei nuovi elementi tecnici nel gioco (mischia, touch).

Calcio d'invio (inizio e dopo una meta): al centro del campo, per un calcio (drop, calcio di rimbalzo, oppure rovesciata come nel gioco del calcio).

Rimessa in gioco:

- Se il pallone esce dietro l'area di meta (pallone morto): a 5 m dalla linea di meta.
- In caso di in-avanti: dove è stato commesso il fallo (ma almeno a 5 m da ogni linea).
- In caso di penalità (non rispetto dei diritti del giocatore, tenuto, fuorigioco): dove è stato commesso il fallo (ma almeno a 5 m da ogni linea).
- Uscita laterale: nel punto dell'uscita (ma a 5 m da ogni linea).

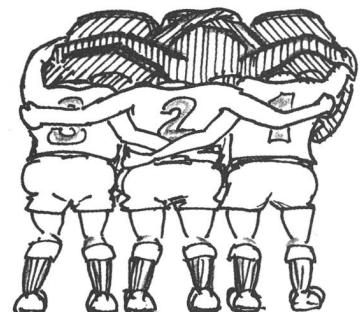
La mischia

La mischia si compone di elementi di entrambe le squadre: minimo cinque giocatori per formazione, di cui tre in prima linea, contrapposti in due gruppi. I due «pacchetti di mischia» devono essere divisi da una linea parallela a quella di meta. La palla viene posta nella mischia dal mediano di mischia della squadra che non ha commesso il fallo (ingaggio), il quale deve lanciarla con entrambe le mani, in un unico movimento al centro del corridoio formato dalle prime linee. Quando la palla tocca a terra, ogni giocatore di prima linea può attirarla dalla propria parte solo con i piedi e unicamente se prima era stata toccata dal tallonatore di una delle due squadre.

■ Tallonatori

Contatti: sotto le spalle dei piloni, con le mani sotto le ascelle.

Appoggi superiori: la testa al di sotto dell'altezza del petto dell'avversario e sempre in contatto (testa a sinistra di quella dell'avversario diretto). Tenere la schiena piatta e la testa rialzata.



■ Piloni

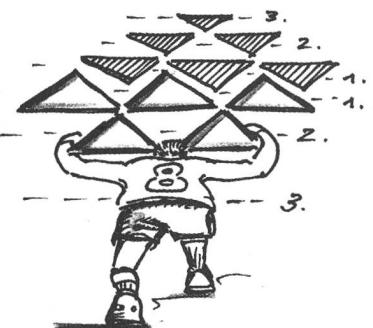
Contatti nella loro linea: i piloni cinturano il tallonatore con le braccia interne. Appoggi superiori: la testa sotto l'altezza del petto dell'avversario e sempre in contatto (testa a sinistra di quella dell'avversario diretto). Tenere la schiena piatta e la testa rialzata.



■ Seconde linee

Contatti fra di loro: sotto l'ascella.

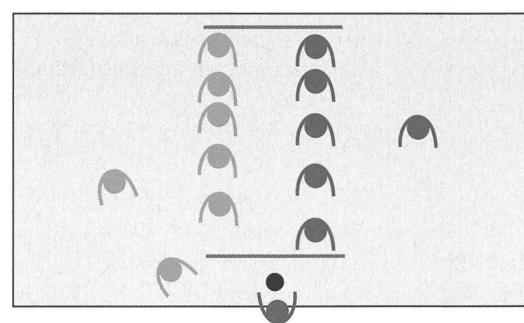
Appoggi superiori: piazzamento della spalla sotto la piega del gluteo del pilone. Collegamento coi piloni: la mano libera afferra la maglia del pilone all'altezza della cintura tirandola e trattenendola fra le gambe.



■ Terza linea di centro

Appoggi superiori: sotto la piega del gluteo dei giocatori di seconda linea.

Contatti con la seconda linea: braccio all'esterno. Afferra i bacini dei giocatori di seconda linea.



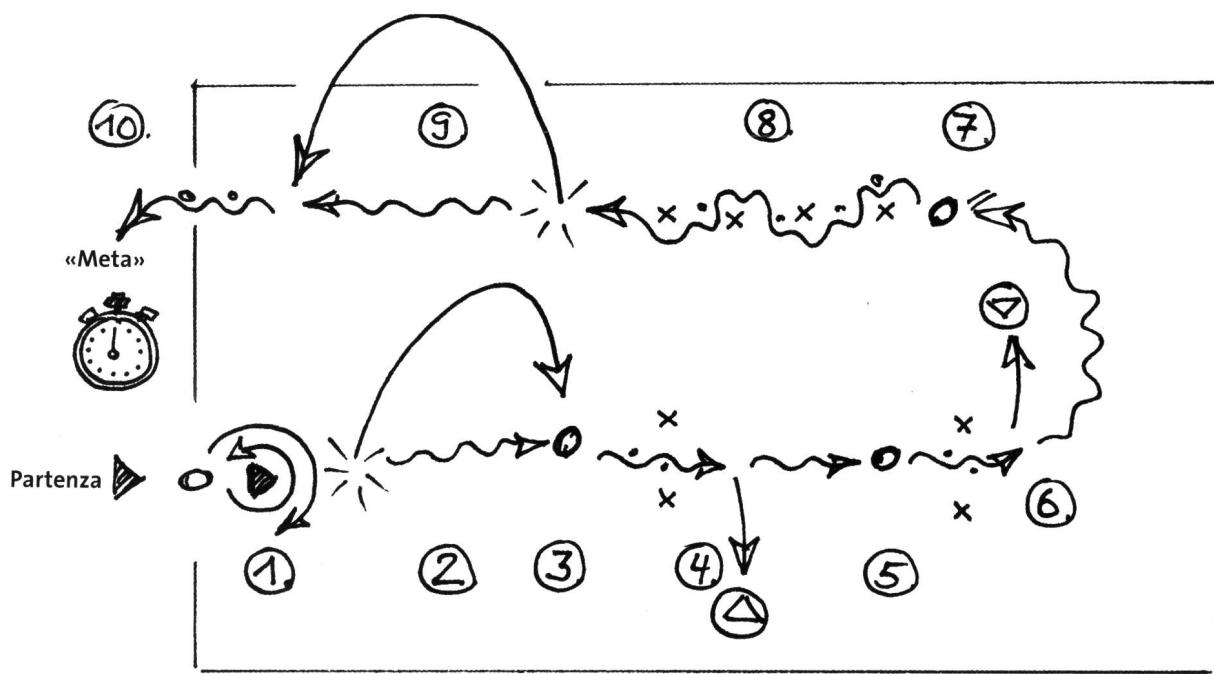
Touch o rimessa laterale

La rimessa laterale si effettua con i pacchetti di mischia delle due squadre schierati (tutti o in parte) in fila fianco a fianco, separati dalla linea immaginaria dell'uscita della palla. I primi uomini della fila devono essere ad una distanza minima di cinque metri dalla linea di fallo laterale. I giocatori restanti devono disporsi lungo le parallele immaginarie ad un minimo di dieci metri dallo schieramento di rimessa. Il pallone deve essere lanciato diritto e percorrere almeno cinque metri lungo la linea di rimessa in gioco prima di essere toccato da un giocatore.

Percorsi e staffette

► Esistono diversi circuiti, modulabili a piacimento e facili da organizzare, che permettono di valutare le competenze motorie sotto forma ludica. Eccone alcuni esempi.

Circuito



- 1 Partenza con la palla a terra: raccogliere la palla (partenza crono) e poi girare la palla intorno alla vita (una volta a destra, una volta a sinistra) poi intorno alle cosce (sinistra e destra).
- 2 Calciare la palla col piede (drop o calcio di rimbalzo) e recuperarla prima che tocchi il suolo.
- 3 Correre tenendo la palla con le due mani.
- 4 Passare la palla al giocatore nel cerchio lanciando a destra dopo la porta (due coni).
- 5 Raccogliere la palla in piena corsa.
- 6 Passare la palla al giocatore nel cerchio lanciando a sinistra dopo la porta.
- 7 Correre e raccogliere la palla da terra in scivolata.
- 8 Eseguire uno slalom fra i paletti con la palla fra le mani.
- 9 Calciare la palla con il piede (la palla deve arrivare nello spazio predefinito con un solo colpo).
- 10 Segnare la meta (schiacciare la palla): cronometro fermato.

Staffette

Le corse a staffetta si adattano particolarmente bene ad essere introdotte alla fine del riscaldamento con esercizi specifici: corsa in linea, raccolta della palla, schivate, passaggi, ecc.

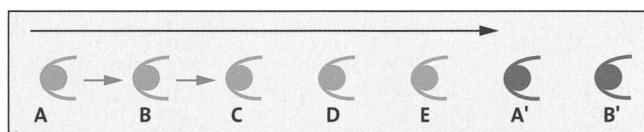
1 Raccolta della palla e partenza

I primi giocatori (A) corrono, raccolgono la palla nel cerchio 1, la portano e la depositano sulla linea. Dopodiché raccolgono la seconda palla nel secondo cerchio (C3), la depositano sulla linea vicina ai compagni di squadra a cui toccano la mano. A quel punto, B parte a sua volta e percorre il tragitto in senso inverso.



2 Passaggi

Ogni squadra è disposta su una linea. Quando il giocatore A ha passato il pallone, corre in testa della colonna (A), dove riceve il pallone dell'ultimo giocatore (E) a cui lo riconsegna. La palla torna poi a B tramite i passaggi successivi. B la passa a C e va in B', ecc. Vince la squadra che ritrova per prima l'ordine iniziale.



Punti di riferimento per l'arbitraggio

L'arbitro è l'animatore del gioco e ne favorisce lo svolgimento basando al rispetto delle regole che sono in stretta relazione coi principi fondamentali di questa disciplina.

Principi	Regole fondamentali	Riferimenti per l'arbitro
Il rugby è uno sport di combattimento collettivo, vale a dire il giocatore è responsabile della sicurezza dell'avversario.	Modalità del placcaggio e del contatto uomo contro uomo (diritti e doveri).	Ogni gesto considerato pericoloso è sancito.
Avanzare con una certa continuità per riuscire a segnare.	La meta Il placcaggio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Porre o schiacciare a terra la palla dentro la linea della porta avversaria. ■ Il placcaggio è concesso solamente sul giocatore che ha la palla ed è permesso dal busto ai piedi, altrimenti è fallo. Placcatore e placcato devono rialzarsi se vogliono giocare la palla e nessuno ha il diritto di impedirlo.
Mantenere la nozione di combattimento. I compagni di squadra devono rimanere dietro la palla fino a quando questa non viene calciata.	Il fuorigioco ed il gesto che ne consegue, in avanti.	<p>Finché la palla è portata, la posizione di fuorigioco non è sancibile, purché il giocatore non intervenga sulla difesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Quando si calcia la palla, i giocatori posizionati davanti al calciatore sono penalizzati se avanzano o se sono a meno di dieci metri dal punto in cui avviene il primo atterraggio della palla. ■ Il passaggio ad un giocatore in avanti è punibile. ■ Si può, in un primo tempo, tollerare la mancanza di destrezza.

Bibliografia

Catalano G.; Pacini, D.: Il fango e l'orgoglio. Il rugby è anche uno sport. Nutrimenti. 2005

Girardi, L.: Rugby. Formazione, preparazione e allenamento. Libreria dello Sport. Milano. 2004

Ravagnani, L.; Fadda, P.: Rugby – Storia del rugby mondiale dalle origini ad oggi. SEP Editrice. 2007

Rodano, R.; Tosoni, A.: La mischia nel rugby. Edi. Ermes. 1992
Tilesti, M.; Giffone Manfredi, M.: Elogio del rugby. Sport degli ultimi guerrieri. Castelvecchi. 2005

Siti interessanti:

www.rugby.ch
www.rugby.it
www.lametarugbymagazine.it

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso **inserto pratico** e numeri speciali (mobileplus) a Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione **inserto pratico/numeri speciali (mobileplus)** a Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.- / Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch