

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 66

**Artikel:** Touchrugby  
**Autor:** Grünenfelder, Werni / Scharpf, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999069>

#### **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:** 16.01.2026

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

# Touchrugby

mobile  
inserto pratico

# 66

UFSPO & ASEF



Il Touchrugby è un gioco affascinante e intenso adatto per le scuole e per le società sportive. Questo inserto pratico è pensato per coloro che vogliono conoscerne le basi e lo spirito ed eventualmente ispirarsene per determinati esercizi.

**Autori:** Werni Grünenfelder, Roger Scharpf  
**Redazione:** Francesco Di Potenza, Raphael Donzel  
**Foto:** Touch Football Australia; **grafici:** Roger Scharpf;  
**Traduzione:** Daniele Mariani; **layout:** Monique Marzo

Tra tutti gli sport, il Touchrugby è sicuramente uno dei più intensi. Come nel rugby, la palla può essere passata solo all'indietro e mai in avanti. Per questa ragione tutti gli attaccanti sono costantemente in movimento. Lo stesso vale per la difesa. Occorre muoversi in continuazione, anche perché secondo il regolamento dopo un «Touch» i difensori devono trovarsi a una distanza minima di 5 metri dal portatore di palla.

Il successo di un'azione difensiva o offensiva dipende in larga misura dal gioco collettivo di entrambi le linee. Per questa ragione il Touchrugby è un gioco spiccatamente di squadra, nel quale il collettivo prende il sopravvento sul singolo giocatore. Contrariamente al rugby, nel Touchrugby non è possibile effettuare dei placcaggi e perciò i contatti sono molto meno violenti e il rischio di ferirsi è minimo. Il «Touch» è l'unico contatto fisico permesso in questo sport e tutti – uomini, donne e bambini – possono praticarlo assieme. Se non si gioca una partita di campionato, i migliori giocatori possono rafforzare la squadra più debole. In definitiva, il piacere di giocare è più importante dei punti totali segnati.

## Uno sport ideale per la scuola

Tutti questi fattori fanno sì che il Touchrugby sia uno sport ideale per le scuole. Nei paesi dove è nato – Australia, Nuova Zelanda e Sudafrica – dalle scuole elementari

a quando si va in pensione si gioca sempre con le stesse regole. Fairplay, disciplina e onestà sono i valori principali. In questo inserto pratico non faremo quindi nessuna differenziazione in base all'età. Le diverse varianti di gioco presentate si riferiscono piuttosto a livelli di abilità diversi. Si impara a giocare giocando!

## Imparare in sette lezioni

Per questa ragione, l'inserto pratico presenta soprattutto modalità di gioco che possono essere esercitate singolarmente, ma che praticate tappa dopo tappa permettono di imparare tutte le sfaccettature di questo sport. Dalla pagina 2 alla 5 sono descritti i fondamentali e le regole del gioco. Dalla 6 alla 13 le tecniche principali da padroneggiare: ricevere i passaggi, correre schivando gli avversari, difendere, il «Touch» e il «Rollball». Gli esercizi presentati sull'ultima doppia pagina faciliteranno l'apprendimento di questo sport. Trattandosi di un gioco con molte caratteristiche nuove la descrizione degli esercizi è relativamente lunga. ■

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

I lettori possono richiedere altri esemplari:  
• Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO  
CH-2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

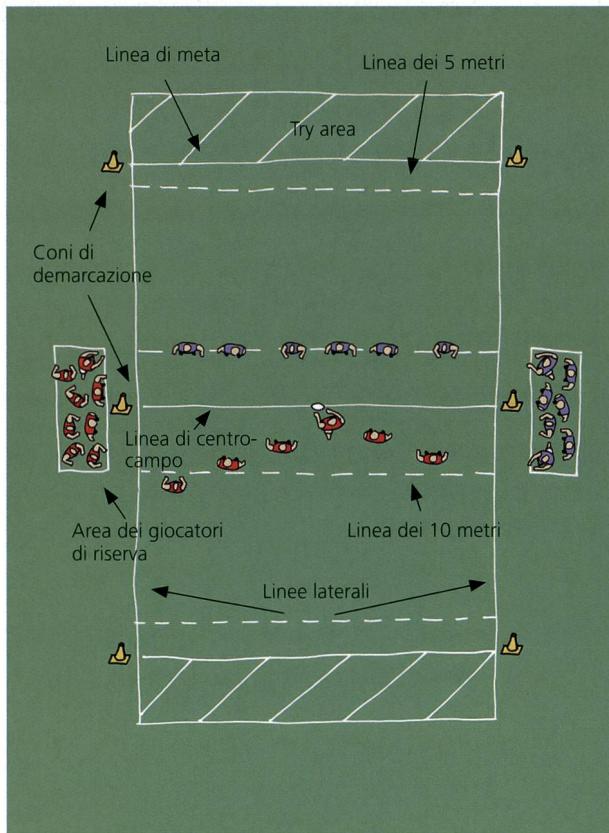
# Un punto in sei tappe

Il gioco inizia sulla linea di centrocampo con un «Tap» (vedi pagina 4). La squadra che attacca deve riuscire a portare la palla in meta, appoggiandola al suolo una volta superata la linea. Una meta vale un punto.

I giocatore che avanza può passare la palla solo all'indietro. La squadra in difesa cerca di fermare l'azione toccando il portatore di palle («Touch», vedi pagina 4). Dopo ogni «Touch» il giocatore toccato deve fermarsi immediatamente ed effettuare un «Rollball» (vedi pagina 5). I giocatori che attaccano possono al massimo essere toccati cinque volte. Al sesto «Touch» la palla passa alla squadra che difende e che può a questo punto lanciarsi a sua volta all'attacco. Il gioco prevede due tempi da 20 minuti. Alla pausa le squadre cambiano campo.

## Il campo

Il campo da gioco è largo 50 metri e lungo 70 (senza contare la «try area»). La «Try-area» (area di meta) è lunga al massimo 10 metri e al minimo 5. In questa zona si può segnare una meta. Se il portatore di palla viene toccato a meno di cinque metri dalla «try-area», il «Touch» può essere effettuato sulla linea dei cinque metri. Al calcio d'inizio la squadra che difende dovrà disporsi sulla linea dei 10 metri (vedi grafico). Nel Touchrugby i cambi sono volanti. Per effettuarne uno, un giocatore può entrare in campo e lasciare l'area riservata ai sostituti solo quando il compagno raggiunge a sua volta questa zona.



## Giocatori/squadre/sostituti

Le squadre possono essere maschili, femminili o miste. La partita si svolge tra due compagini composte al massimo di 14 giocatori. In campo possono esserci solo sei giocatori per squadra (nelle squadre miste tre donne e tre uomini). Come già menzionato, di fianco alla zona di centrocampo ogni squadra dispone di un'area per le riserve. Vista l'intensità del gioco, ogni squadra può effettuare un numero illimitato di cambi. La variante più semplice è il «Buddy System»: ogni giocatore in campo ha un Buddy (letteralmente un compagno) nell'area delle riserve. Il Buddy può entrare in campo solo quando il suo compagno raggiunge l'area dei sostituti.

## Equipaggiamento

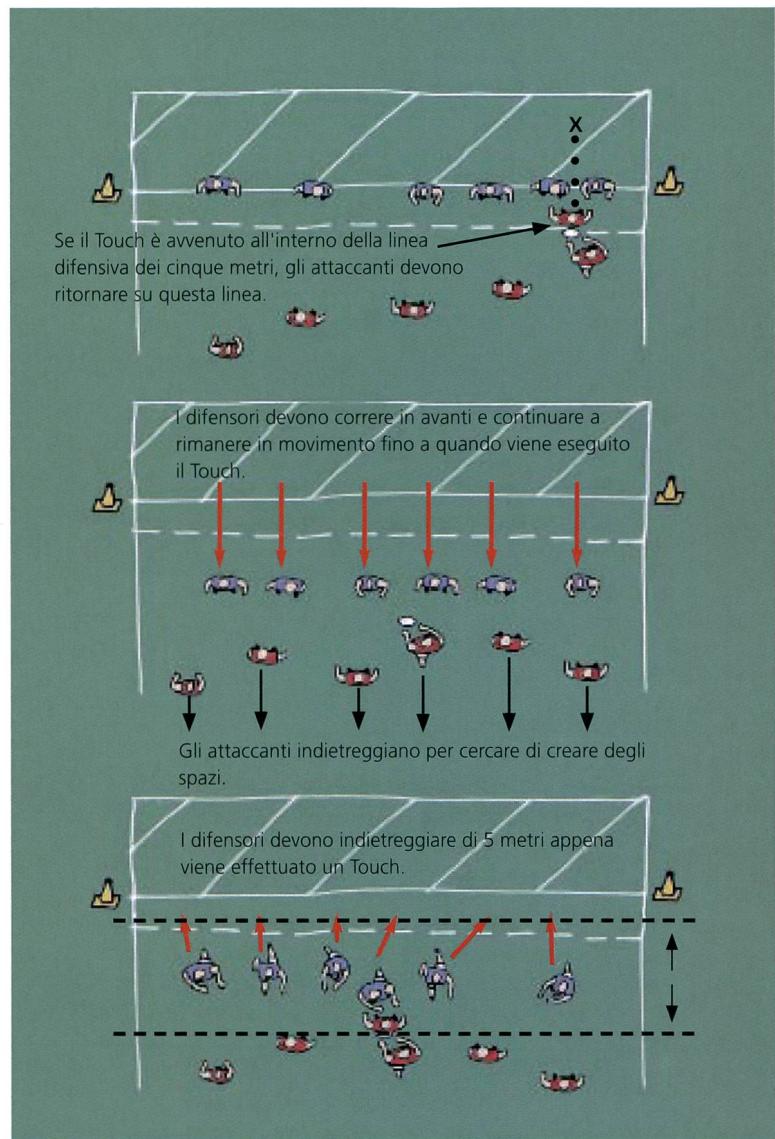
La palla utilizzata è un po' più piccola e un po' più leggera rispetto a una normale palla da rugby. Spesso per delimitare gli angoli e la linea di centrocampo vengono impiegati dei coni. Le palle di Touchrugby e i coni possono essere comandati presso la Swiss Touch Association. A livello competitivo, per evitare degli infortuni «da scivolata» si gioca con scarpe da calcio.

### Modalità attacco

La partita comincia con un «Tap»: la palla deve essere portata in avanti e può essere passata solo all'indietro o di fianco. Chi riceve il pallone deve sempre trovarsi dentro il portatore di palla. Il portatore di palla deve cercare di valutare il punto in cui l'avversario può effettuare il «Touch». Può inoltre provocare lui stesso il «Touch» sfiorando il difensore. In questo modo, la squadra che attacca sa precisamente dove e quando avverrà il «Touch» e potrà impedire al team che difende di riorganizzarsi durante il «Rollball». Idealmente, quando la palla tocca terra durante il «Rollball» un mediano («Acting Half») deve raccoglierla immediatamente e passarla a un altro giocatore della squadra che attacca. Il «Rollball» si esegue nel punto in cui il portatore di palla è stato toccato. Se quest'ultimo dopo il «Touch» continua a correre, deve tornare indietro nel punto dove è stato toccato ed eseguire il «Rollball». La difesa in questo modo può beneficiare di una pausa per riprendere fiato. La squadra in attacco cerca di sfruttare al meglio i 5 «Touch» per avvicinarsi il più possibile alla linea di meta e mettere sotto pressione gli avversari, affinché si aprano degli spazi dove infilarsi per segnare il punto.

### Modalità di difesa

Dopo ogni «Touch», la squadra in difesa deve portarsi a cinque metri dal punto dove è effettuato il «Rollball» (regola dei cinque metri). La squadra che attacca può essere messa sotto pressione con una tattica di difesa «offensiva». Suddividendo il campo in sei corridoi difensivi e riducendone o estendendone la larghezza a mò di fisarmonica, i giocatori devono cercare di resistere agli attacchi in maniera disciplinata, non lasciandosi trarre in inganno dai movimenti dell'altra squadra. Per evitare pasticci in difesa, è molto importante che i giocatori comunichino tra di loro. La regola dei cinque metri prevede un'eccezione: i difensori devono indietreggiare al massimo fino alla linea di meta. Quando la raggiungono, possono cercare di bloccare gli attaccanti disponendosi in linea. Dopo un «Touch», i giocatori in difesa sono però obbligati a effettuare un movimento in avanti. La squadra che attacca utilizza spesso questa regola per eseguire determinate azioni («Moves») grazie alle quali è possibile conquistare il punto.



### Possesso di palla

Per determinare chi esegue il calcio d'inizio, si procede al sorteggio con una moneta. La squadra che attacca perde il possesso di palla:

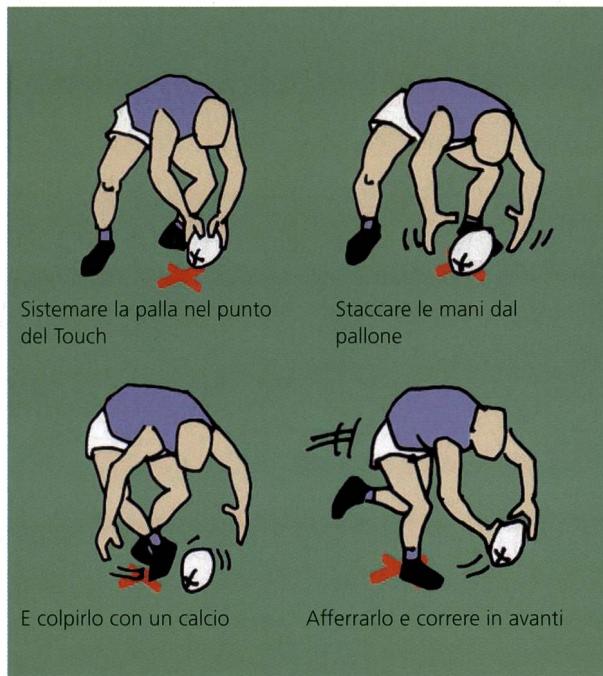
- quando la palla viene lasciata cadere;
- quando il mediano (il giocatore che raccoglie la palla dopo il «Rollball») subisce un «Touch»;
- dopo il sesto «Touch»;
- quando il mediano posa la palla a terra su o oltre la linea di meta avversaria;
- quando il «Rollball» viene eseguito in modo scorretto;
- quando il «Tap» viene effettuato in modo scorretto;
- quando il giocatore in possesso di palla supera i limiti del campo da gioco (il «Rollball» verrà effettuato sul campo nel punto in cui il giocatore è uscito).

# Tap, Touch, Penalità, Rollball

Questi quattro elementi sono indissociabili dal Touchrugby e conferiscono a questo sport il suo stile inconfondibile. Per effettuarli in maniera corretta, vale la pena esaminarli un po' più da vicino.

## Tap

Il «Tap» è l'unica volta in cui durante la partita un attaccante può toccare la palla coi piedi. All'inizio del primo e del secondo tempo viene sempre effettuato un «Tap». Un giocatore tocca la palla con un piede (la palla può muoversi in qualsiasi direzione al massimo di un metro), la raccoglie (lui o uno dei suoi compagni) e inizia a correre. In caso di penalità, la partita riprende pure con un «Tap».



## «Touch»

Si parla di «Touch» quando un difensore entra in contatto col portatore di palla. Di regola il contatto avviene con le mani. Dopo un «Touch», tutti i difensori devono trovarsi ad almeno cinque metri dal punto dove è stato effettuato. Un difensore può cercare di toccare nuovamente il portatore di palla solo dopo essere indietreggiato di cinque metri. Nel caso in cui il contatto avviene senza che questa regola sia stata rispettata, l'arbitro fischia una penalità a favore della squadra in attacco. In questo caso, i difensori devono trovarsi a 10 metri dal punto dove viene effettuato il «Tap».

Gli attaccanti utilizzano spesso la tattica «3-up», ossia cercano il contatto sempre con lo stesso difensore per stancarlo (sprint all'indietro per tre volte per cinque metri). Se non è abbastanza rapido per retrocedere di cinque metri, non può più toccare il portatore di palla. In questo modo gli attaccanti riescono spesso ad aprire una breccia. Il «Touch» è valido anche quando il portatore di palla riesce a superare la linea di meta ma è toccato prima di posare la palla al suolo. In questo caso viene effettuato un «Rollball» a cinque metri dalla linea di meta. Il «Touch» avviene con qualsiasi parte del corpo, inclusi palla, capelli e vestiti. È compito dell'arbitro stabilire quando un «Touch» è troppo aggressivo e se deve essere fischiata una penalità (vedi penalità).

## Penalità

Dopo una penalità, la squadra a favore della quale è stato fischiato il fallo riprende il gioco con un «Tap». Il «Tap» deve essere eseguito nel punto in cui è avvenuta l'azione fallosa. La squadra penalizzata deve indietreggiare di 10 metri. La squadra che attacca può così effettuare il «Rollball» a una distanza doppia dagli avversari rispetto al normale. Viene assegnata una penalità:

- quando il pallone è passato in avanti;
- quando viene effettuato un passaggio dopo che il portatore di palla ha subito un «Touch»;
- quando viene eseguito un «Rollball» prima che sia avvenuto un «Touch»;
- quando un giocatore si rende colpevole di un «Touch» troppo violento;

- quando viene chiamato un «Touch» anche se non è avvenuto;
- quando la difesa si trova in fuorigioco al momento del «Rollball» (i giocatori devono indietreggiare di 5 metri prima di poter di nuovo contrastare gli attaccanti);
- quando la difesa si trova in fuorigioco al momento del «Tap» (i giocatori devono indietreggiare di 10 metri prima di poter di nuovo contrastare gli attaccanti);
- quando una squadra ha in campo più di sei giocatori;
- quando la squadra che attacca ritarda in modo evidente il gioco (durante un «Rollball» o un «Tap»).

### «Rollball»

Dopo un «Touch» il portatore di palla non può continuare a correre. Deve appoggiare la palla a terra (nel punto in cui è avvenuto il «Touch») e farla passare fra i propri piedi dietro di sé per una distanza inferiore a un metro. In alternativa, una volta posato a terra il pallone, l'attaccante può fare un passo sopra il punto del «Rollball», mettendo così il pallone in gioco. Il giocatore toccato che ha effettuato il «Rollball» può nuovamente rientrare in possesso del pallone solo se un compagno glielo passa.

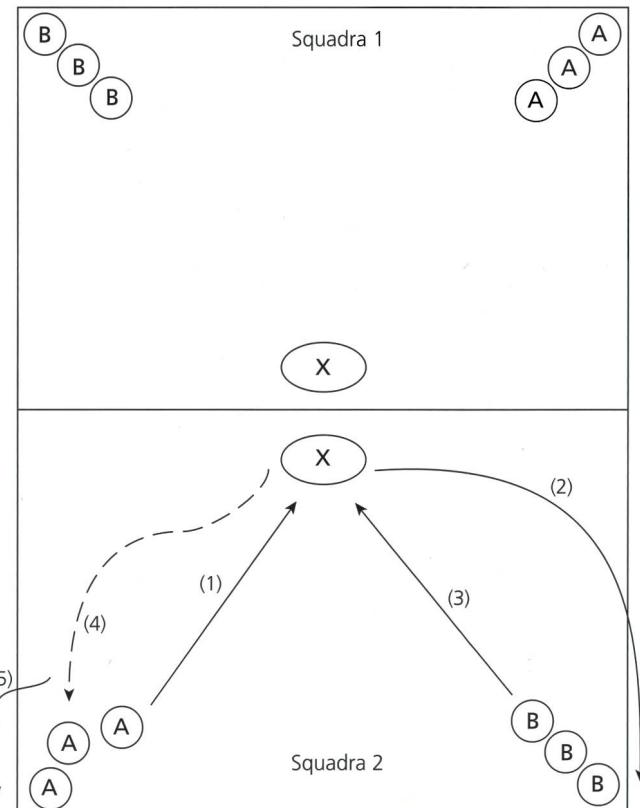
Il giocatore che riceve la palla dopo il «Rollball» è chiamato mediano («Acting Half»). Se questo giocatore viene toccato prima di essere riuscito a passare il pallone a un compagno, la sua squadra perde il possesso di palla. Inoltre, il mediano non può segnare una meta'.



### Modulo di gioco

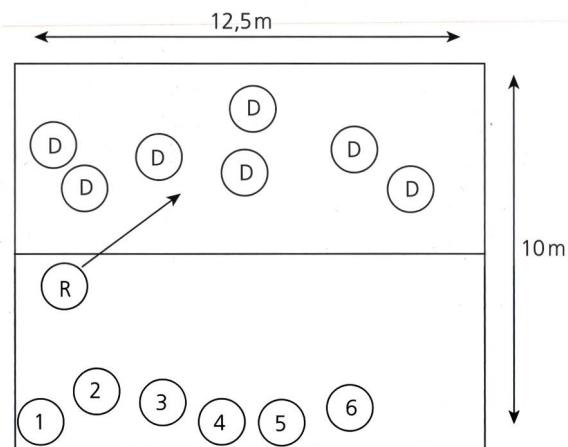
**Come?** Due squadre composte di 6 a 8 giocatori, dividere ogni squadra in due gruppi A e B. Entrambi le squadre iniziano nello stesso tempo. A scatta con la palla verso il punto X (1), la appoggia con un «Rollball» e corre dietro la fila B (2). Il giocatore della fila B parte nello stesso momento di 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).

**Consiglio:** poiché il mediano deve consegnare o passare la palla velocemente, è importante insegnargli sin dall'inizio che non può segnare una meta'.



# Correre a perdifiato

Il Touchrugby ha delle caratteristiche che vanno esercitate. Correre, fintare e schivare fanno parte delle competenze individuali più importanti dei giocatori. Il gioco seguente è un ottimo esercizio che permette di acquisire queste capacità.



## Kabaddi

**Come?** Il Kabaddi si svolge tra due squadre di sette giocatori, su un campo di 12,5 metri per 10. Ogni squadra occupa una metà del campo. L'obiettivo del gioco è di cinturare o far cadere i membri della squadra avversaria. Ogni squadra invia a turno nella metà campo avversaria un «Raider» (R), che deve cercare di far cadere o cinturare gli avversari. Fino a quando si trova nel campo dell'altra squadra deve trattenere il respiro e cantare ininterrottamente «kabaddi, kabaddi, kabaddi». La squadra che si trova in difesa cerca dal canto suo di impedirgli di riguadagnare la sua metà campo. Quando il Raider ritorna nella sua metà campo senza aver effettuato una respirazione, il raid è considerato riuscito, la sua squadra marca un punto e il giocatore avversario cinturato o fatto cadere deve abbandonare il terreno da gioco. Se il Raider invece riprende fiato è lui a dover uscire. Il Kabaddi è uno sport molto apprezzato in Pakistan.

Giocando con questa variante, possono essere esercitati alcuni elementi propri al Touchrugby:

- il Raider deve toccare l'avversario con entrambe le mani e ritornare nella sua metà campo = 1 punto. In seguito l'altra squadra effettua la stessa azione;
- quando il Raider dopo aver toccato un avversario viene a sua volta toccato con le due mani o deve respirare, la squadra in difesa marca un punto e può inviare il suo Raider.

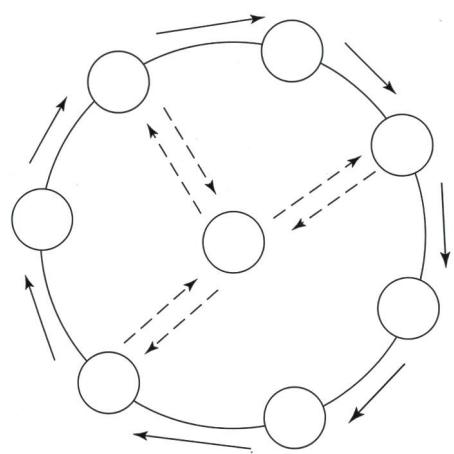
## Altre possibilità:

- il «Touch» può essere effettuato con una mano sola;
- se i Raider riescono a segnare troppi pochi punti, è possibile modificare la regola e stabilire che deve essere toccato da almeno due avversari prima che il punto sia attribuito alla squadra che difende;
- i giocatori o le giocatrici che hanno subito un tocco devono lasciare il campo; la partita dura fino a quando una squadra ha perso tutti i suoi giocatori;
- il Raider deve toccare l'avversario con una palla da rugby e in seguito passare la palla nella sua metà campo senza subire un tocco.

**Perché?** Grazie a questo esercizio possono essere apprese tecniche di gioco specifiche: cercare il contatto, schivare e fintare sono componenti fondamentali nel Touchrugby e possono essere allenate senza un pallone.

# Da una mano all'altra

Saper passare e afferrare il pallone sono altre due caratteristiche di base del Touchrugby, che devono essere esercitate a tutte le età. Controllare il pallone non è semplice, vista la sua forma. Inoltre è tutto fuorché automatico effettuare un passaggio all'indietro mentre si sta correndo nell'altra direzione.



## Catch-and-pass

**Come?** I giocatori formano un cerchio attorno all'allenatore (diametro circa 5-6 metri). Al fischio dell'allenatore, iniziano a correre lentamente in cerchio. L'allenatore rimane al centro e passa il pallone a un giocatore. Il giocatore deve afferrarlo con le due mani mentre corre e dopo due o tre passi passarlo di nuovo all'allenatore. L'allenatore può continuare l'esercizio fino a quando si ritiene soddisfatto. Per migliorare ulteriormente la tecnica, l'allenatore può aumentare la velocità di corsa. Può inoltre rendere l'esercizio un po' più difficile, alternando dei passaggi alti a dei passaggi bassi, oppure chiedendo ai giocatori di battere le mani una o due volte prima di ricevere il pallone. Infine, può chiedere di cambiare il senso di rotazione, per esercitare i passaggi e le ricezioni da un'altra direzione.

**Variante:** l'allenatore può rendere più difficile l'esercizio muovendosi a sua volta. I giocatori dovranno così concentrarsi anche sulla sua posizione.

### Esecuzione corretta:

- il ricevitore deve guardare la palla, agguantandola con entrambe le mani (controllo della palla);
- durante la corsa, il pallone deve essere preso con le due mani (in questo modo la palla può essere passata in ogni momento o a destra o a sinistra);
- il passaggio deve essere eseguito con le due mani e chi lo effettua deve avere il ricevitore nel suo campo visivo;
- per un passaggio sulla sinistra, la palla deve essere parallela al suolo e la mano destra più in alto di quella sinistra; per un passaggio sulla destra la mano sinistra più in alto di quella destra.

### Errori abituali:

- il portatore di palla non vede il ricevitore quando effettua il passaggio;
- il ricevitore non guarda la palla quando viene eseguito il passaggio.

**Perché?** I passaggi e le ricezioni sono molto importanti nel Touchrugby e devono essere padroneggiati al 100% affinché i giocatori possano concentrarsi sugli aspetti tattici.



**Ringraziamo gli autori per la loro collaborazione nella redazione di questo inserto pratico**

**Werni Grünenfelder** è consigliere per la clientela in una banca svizzera di Zurigo e nel suo tempo libero responsabile per lo sviluppo del Touchrugby presso la Swiss Touch Association. Ha difeso i colori della squadra rossocrociata durante i campionati del mondo di Touchrugby nel 2007 a Stellenbosch e alla Touch Europa Cup del 2008.

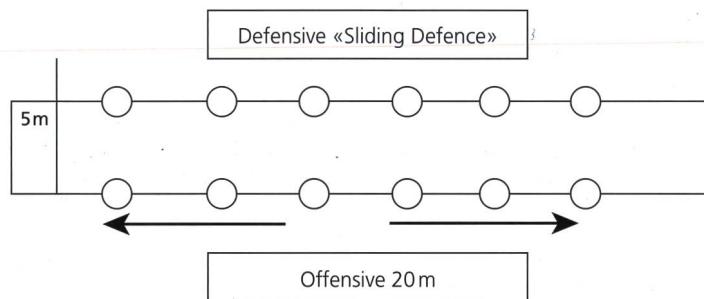
*Contatto: contact@Touchrugby.ch*

**Roger Scharpf** è docente di ginnastica e di tedesco alla scuola cantonale di Wohlen, nonché responsabile della facoltà di didattica di sport presso l'Istituto di educazione fisica del Politecnico di Zurigo.

*Contatto: roger.scharpf@move.biol.ethz.ch*

# Difendere è un lavoro di squadra!

Nel Touchrugby difendere è in un certo senso come stendere una corda per il bucato lungo tutta la larghezza del campo. Una squadra riesce a essere sufficientemente compatta quando difende, solo occupando tutto il terreno da gioco. Questo esercizio dovrebbe permettere di progredire.



## Difesa attiva

**Come?** Due squadre di 6 giocatori sono disposte sul campo su due linee parallele (20 metri di lunghezza e 5 metri di distanza). La squadra che attacca si muove a destra e a sinistra sulla sua linea (i giocatori non si muovono però né in avanti né indietro) e il pallone viene passato o a destra o a sinistra. La squadra in difesa (senza palla) deve cercare di seguire i movimenti degli avversari, spostandosi a destra o a sinistra. Ogni difensore cerca di coprire una parte del campo come se fosse un suo corridoio, per cercare di marcare ogni giocatore avversario.

**Variante:** quando l'allenatore è soddisfatto del modo in cui si padroneggia la tecnica dei «corridoi», può rendere più difficile l'esercizio. Ai difensori viene chiesto di fare due passi avanti nel momento in cui l'avversario davanti a loro riceve palla (gli attaccanti devono passarla a destra e a sinistra). Quando il pallone viene passato a un altro giocatore, i difensori devono ritornare sulla loro linea.

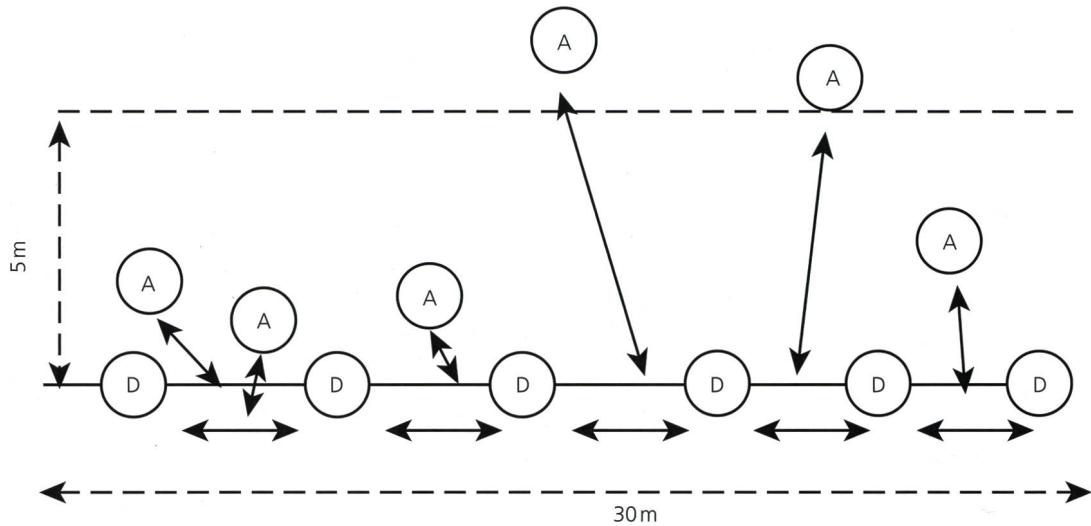
## Esecuzione corretta:

- comunicazione: Il giocatore che si trova più lontano dalla palla (ala) ha l'importante compito di avvertire i suoi compagni quando si crea un buco nella difesa oppure quando la linea difensiva non è più uniforme;
- corridoi: i difensori si dividono il campo in una serie di corridoi invisibili (nei quali si trovano i giocatori avversari) e seguendo i movimenti dell'altra squadra si spostano a destra o a sinistra come una fisarmonica. Durante la partita il difensore non corre dietro al portatore di palla, ma lo «affida» al compagno che si trova nel corridoio vicino al suo. Anche in questo caso è molto importante comunicare;
- difesa attiva: quando un giocatore si sposta in avanti per toccare il portatore di palla, la difesa riduce la sua perdita di territorio. Gli altri difensori possono rimanere a cinque metri dal punto del «Touch» e in questo modo risparmiare forze preziose.

## Errori abituali:

- l'ala dimentica di comunicare ai suoi compagni i buchi creatisi nella linea difensiva (i difensori non occupano in modo uniforme il campo);
- il difensore di fronte al portatore di palla dimentica di correre in avanti;
- il difensore si lascia ingannare, correndo dietro al portatore di palla e lasciando così uno spazio aperto nella linea difensiva.

**Perché?** Difesa attiva. Questa tattica dei «corridoi» rende la vita più difficile agli attaccanti, che hanno difficoltà a trovare spazi dove passare. La comunicazione tra i difensori è molto importante! Quando i difensori si muovono velocemente in avanti nel loro corridoio per effettuare un «Touch», gli attaccanti sono sotto pressione e perdono più facilmente la palla.



### Difesa a zona

**Come?** Sei difensori si piazzano su una linea lunga trenta metri. Sei attaccanti devono cercare di superarla senza essere toccati. Durante questo esercizio non viene utilizzata la palla. Ogni volta che un attaccante riesce a superare la linea senza essere toccato, deve battere le mani e ritornare nella zona offensiva. Può ripetere l'azione fino a quando non viene toccato. Ogni volta che riesce a superare la linea (battendo le mani, per far sì che i difensori se ne accorgano) conquista un punto. Quando viene toccato da un difensore, deve indietreggiare di almeno 5 metri prima di effettuare un nuovo tentativo per superare la linea. I difensori possono stare sulla o dietro la linea di meta. Dopo cinque minuti, il gioco viene interrotto per contare i punti. In seguito i ruoli sono invertiti. Per una difesa efficace, i difensori devono essere ripartiti in modo uniforme sulla linea di meta. Devono pure comunicare costantemente, per chiedere aiuto e assicurare la scorrevolezza della difesa.

**Variante:** il successo dell'esercizio dipende in larga misura dall'ampiezza della zona. Se si segnano molti punti, bisogna restringerla, e se ne vengono segnati troppo pochi, bisogna allargarla.

### Esecuzione corretta:

- l'attacco e la difesa sono efficaci solo se i giocatori comunicano tra di loro;
- i giocatori in difesa devono imparare a utilizzare il sistema dei corridoi e a muoversi con un movimento a fisarmonica;
- i difensori devono padroneggiare il movimento collettivo spostandosi a destra o a sinistra.

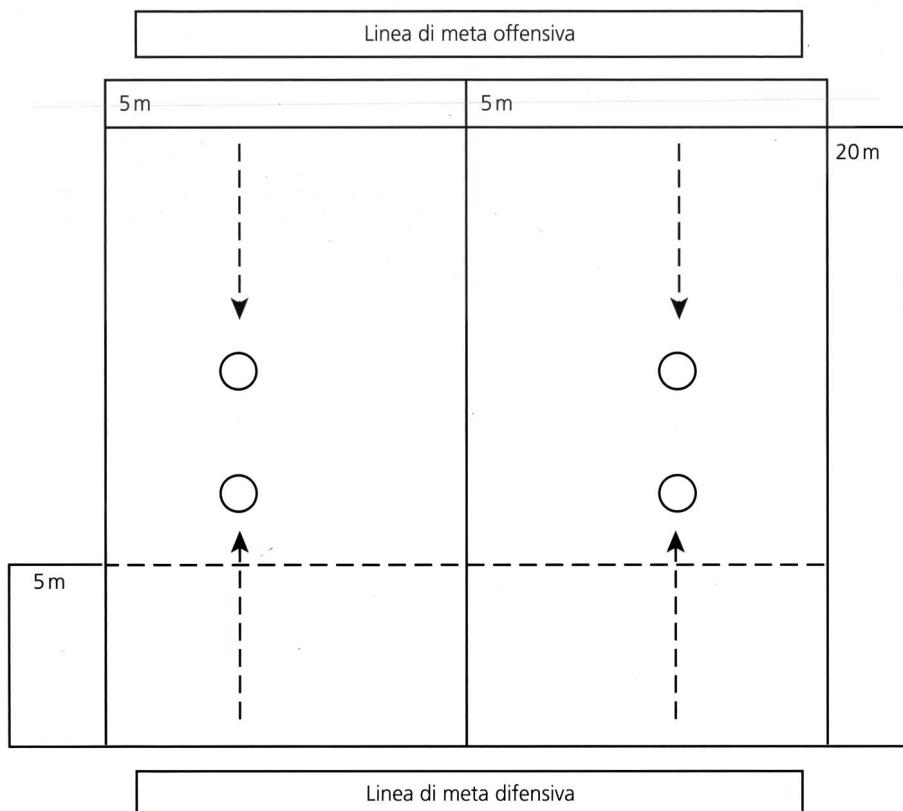
### Errori abituali:

- i corridoi difensivi non sono coperti con sufficiente disciplina; in questo modo si creano degli spazi dove possono infilarsi gli attaccanti;
- l'ala difensiva, ossia il giocatore che si trova più lontano dal portatore di palla e può avere una visione sull'intero campo da gioco, non coordina la difesa.

**Perché?** Suddividersi i corridoi difensivi. Per chi difende è determinante evitare che si creino delle brecce. Ogni giocatore – e in particolare l'ala (colui che si trova più lontano dal portatore di palla) – deve assicurarsi che la linea difensiva sia disposta sul campo in modo uniforme. La comunicazione reciproca e la copertura dei corridoi devono diventare un automatismo.

# Toccare o lasciarsi toccare?

Il «Touch» può essere effettuato sia dai difensori che dagli attaccanti. Per aumentare la pressione sulla squadra che difende, gli attaccanti possono decidere dove e in che momento avviene il «Touch».



## «Touch»

**Come?** Suddividere il campo in aree più ridotte (10 metri di lunghezza e 5 di larghezza). Si gioca uno contro uno, con un giocatore che attacca e uno che difende. L'attaccante deve cercare di portare il pallone sulla linea di meta difensiva con al massimo quattro «Touch». Se ci riesce, vince. Se il difensore invece glielo impedisce, conquista il punto. Dopo ogni «Touch», l'attaccante deve appoggiare il pallone a terra tra le sue gambe (nel punto in cui è avvenuto il «Touch») e staccare le mani, prima di poter riprenderlo e ripartire. Il difensore deve indietreggiare di 5 metri o al massimo fino alla linea di meta prima di poter tornare a difendere. Non deve però trovarsi dietro la sua linea di meta. L'attaccante può muoversi in tutte le direzioni, ma non deve superare le linee laterali.

### Varianti:

- il difensore deve effettuare il «Touch» con le due mani, in questo modo per l'attaccante è più facile segnare un punto;
- aumentare o ridurre il numero dei «Touch».

### Esecuzione corretta:

- quando il difensore si trova alla sinistra del portatore di palla, il «Touch» viene effettuato con la mano sinistra (con la destra in caso contrario). Per cercare di evitare di perdere accidentalmente il pallone, va tenuto sul lato del corpo più distante dal difensore. Il portatore di palla deve imparare a passare il pallone da una mano all'altra durante la corsa;
- «Touch» in attacco: per gli attaccanti è meglio quando sono loro stessi ad effettuare il «Touch», piuttosto che il contrario. In questo modo vi è minore pressione quando il pallone deve essere passato (rischio di perdita della palla);
- «Touch» in attacco: chi attacca deve cercare di far spostare il difensore sulla destra o sulla sinistra, per creare degli spazi nella difesa. Deve quindi correre a destra o a sinistra del difensore ed effettuare il «Touch».

- «Touch» in difesa: il difensore deve sempre cercare di trovarsi di fronte al portatore di palla;
- regola dei cinque metri: il difensore deve allenarsi ad indietreggiare dopo il «Touch», per rispettare la regola dei cinque metri.

#### >Errori abituali:

- il portatore di palla ha le braccia incrociate quando viene effettuato il «Touch» o il «Rollball»;
- Il difensore non indietreggia di 5 metri o fino alla sua linea di meta (solo in questo modo è considerato di nuovo in gioco!).

**Perché?** Esecuzione di un «Touch» (da parte dei difensori e degli attaccanti). Movimento difensivo.

#### «Touch» in attacco

Gli attaccanti con poca esperienza esitano spesso ad effettuare un «Touch» e per questa ragione quando il difensore li tocca devono tornare indietro nel punto dove è avvenuto il «Touch» (la velocità impedisce all'attaccante di fermarsi immediatamente dopo che un difensore lo ha toccato). In questo modo la squadra che attacca perde tempo prezioso e i difensori hanno qualche secondo in più per riprendere fiato. Se l'attaccante invece effettua lui stesso il «Touch», può anticipare il momento in cui deve fermarsi ed effettuare immediatamente il «Rollball» mentre i difensori sono ancora occupati ad indietreggiare per rispettare la regola dei cinque metri. Idealmente il difensore diretto può anche essere eliminato.

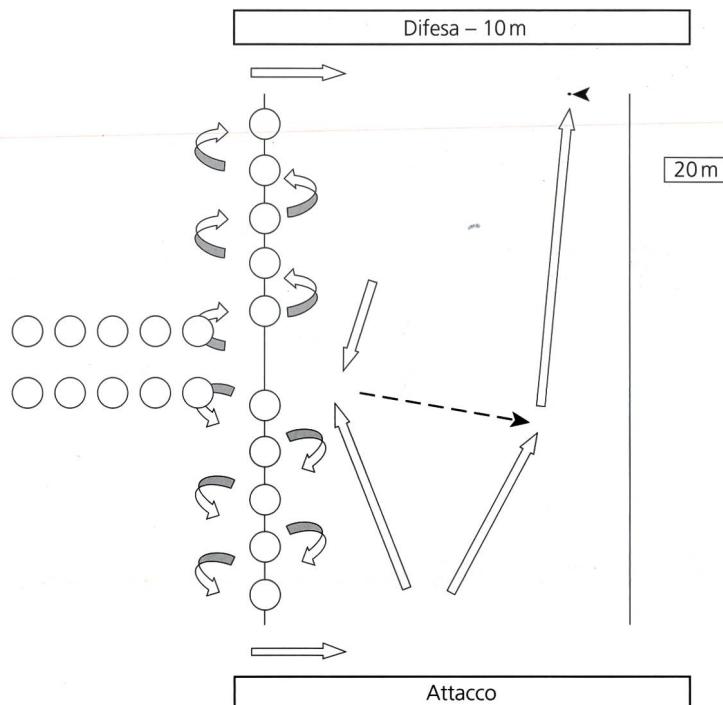


**Tutto,  
ma proprio tutto  
per il Touchrugby**

**ae**  
alder + eisenhut

# Crearsi degli spazi

Per far sì che la difesa non rappresenti un ostacolo insormontabile, l'attaccante deve cercare di farla spostare e poi passare il pallone a un suo compagno affinché possa sfruttare eventuali brecce. Questo esercizio permette di esercitare questa tattica.



## Draw-pass

**Come?** Gli attaccanti e i difensori (numero identico di giocatori) si sistemano uno di fianco all'altro a metà campo (20 metri di lunghezza e 10 di larghezza). Al fischio dell'allenatore i primi tre giocatori (2 attaccanti e un difensore) corrono in senso opposto, effettuando uno slalom tra i cinque coni piazzati lungo le linee laterali (i due attaccanti sulla destra e il difensore sulla sinistra). Il gioco inizia quando i giocatori hanno superato l'ultimo cono. Gli attaccanti si distribuiscono sul campo e il difensore cerca di toccare il portatore di palla. Gli attaccanti, dal canto loro, devono cercare di portare la palla sino alla linea di meta senza essere toccati. Il portatore di palla deve correre verso la linea laterale, cercando di attirare il difensore. L'altro attaccante corre dapprima parallelamente all'altra linea laterale, per poi avvicinarsi un po' verso il suo compagno. Prima di essere toccato, il portatore di palla deve passare all'altro attaccante. L'obiettivo è che quest'ultimo si trovi il più lontano possibile dal difensore. In questo modo non può più essere raggiunto.

**Variante:** l'allenatore può rendere più difficile l'esercizio aumentando il numero di giocatori (due difensori e tre attaccanti). Dopo lo slalom idealmente il portatore di palla dovrebbe essere il giocatore al centro, per poter passare il pallone sia a destra che a sinistra.

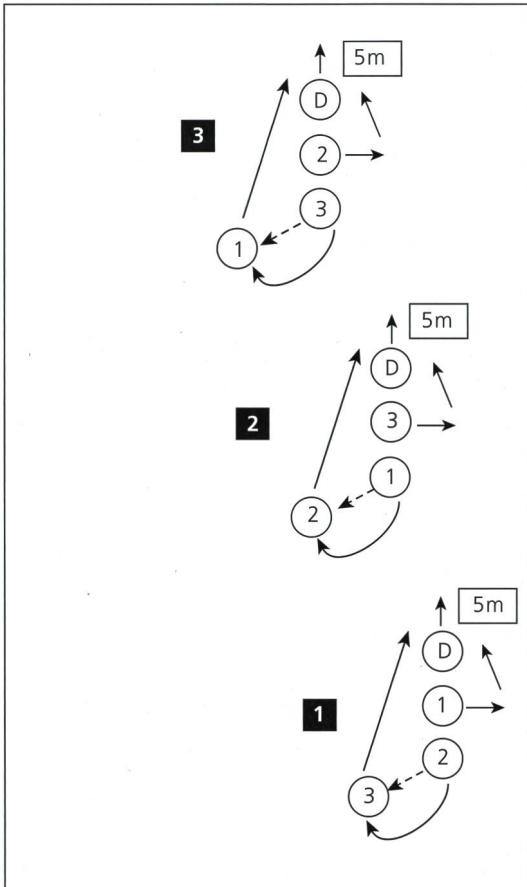
## Esecuzione corretta:

- attacco: il portatore di palla deve imparare a non correre mai parallelamente alla linea, bensì con una direzione leggermente angolata;
- controllo della palla: la palla deve essere passata solo a un compagno che si trova nel proprio campo visivo e che si aspetta pure il passaggio. Chiamando la palla, il ricevitore può pure rendere attento il portatore di palla.

## >Errori abituali:

- il portatore di palla passa quando il difensore è ancora lontano; in questo modo il difensore può raggiungere il nuovo portatore di palla e toccarlo;
- il portatore di palla passa senza vedere il ricevitore;
- il ricevitore non guarda la palla quando viene effettuato il passaggio;
- il ricevitore non lascia uno spazio sufficiente tra sé e il portatore di palla.

**Perché?** Osservare i movimenti dei difensori e passare la palla a un compagno è un altro degli elementi fondamentali del Touchrugby. Far spostare i difensori a destra per creare degli spazi, è la strategia offensiva più semplice.



### Three-Man-Drive

**Come?** 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 il 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.

**Perché?** L'obiettivo di questa tattica del triangolo rotante – se effettuata molto velocemente – è di non lasciare tempo sufficiente ai difensori per indietreggiare di cinque metri. Con tre rotazioni, i giocatori devono cercare di arrivare il più vicino possibile alla linea di meta. Rimangono poi altri tre «Touch» per cercare di conquistare il punto.

# Pronti, partenza, «Touch»!

Il Touchrugby è sicuramente un gioco complesso. Semplificandolo un po', è però possibile divertirsi e giocare rispettando lo spirito di questo sport. Per avere velocemente un'esperienza di gioco autentica, potete applicare gli esempi che vi sono presentati.

Una partita può essere variata modificando tre parametri:

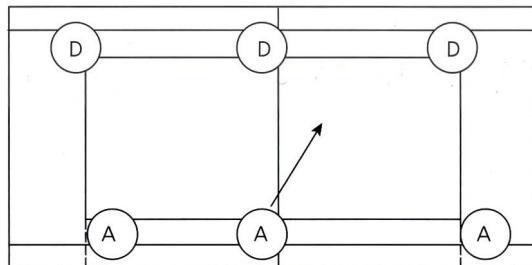
- il campo da gioco;
- il numero di giocatori;
- le regole.

Applicati al Touchrugby ciò significa:

- campo da gioco: accorciare o allargare il campo da gioco avvantaggia la squadra che attacca; allungarlo o restringerlo va a beneficio della difesa. Modificando questo parametro, il numero di punti segnati aumenta o diminuisce (se possibile è meglio iniziare a giocare con delle linee laterali elastiche). In linea di massima è però preferibile giocare con un campo largo piuttosto che stretto;
- numero di giocatori: con un minor numero di giocatori, l'intensità del gioco è più grande ed è più facile avere una visione del gioco. Inoltre per i principianti è più semplice;
- regole: applicando un numero ristretto di regole, vi sono meno interruzioni e il gioco è più fluido. Ciò vale soprattutto per i giocatori alle prime armi. In questo modo i limiti tecnici non impediscono di divertirsi.

Qualche esempio per tradurre in pratica questi tre parametri:

## Gioco 3:3 in palestra



**Come?** Una normale palestra può essere utilizzata così come campo da Touchrugby: linee laterali del campo di pallacanestro = linee di meta; linee laterali del campo di pallavolo + estensioni = linea dei cinque metri.

La squadra che attacca inizia sulla sua linea laterale del campo di pallacanestro; quella che difende fa altrettanto. Gli attaccanti devono cercare di segnare un punto con un massimo di 3 a 6 «Touch». Quando viene effettuato un «Rollball», i difensori devono indietreggiare di tre metri o al massimo sulla linea laterale del campo di pallacanestro. Quando viene effettuato un «Touch» nella zona compresa tra la linea laterale del campo di pallavolo e quella di pallacanestro, il «Rollball» deve sempre essere eseguito sulla linea del campo di pallavolo. I difensori devono indietreggiare fino alla linea del campo di pallacanestro.

**Variante:** le squadre iniziano con sei «Touch» fino al punto o al cambiamento di palla. Dopo ogni meta segnata, hanno a disposizione un «Touch» in meno per l'attacco successivo.

**Perché?** Utilizzare un'intera palestra per giocare solo in tre contro tre potrebbe a prima vista sembrare eccessivo. Il gioco è però molto intenso e praticando un sistema di rotazione (cambio dopo ogni punto) o un cambiamento dei blocchi, possono giocare senza problemi quattro squadre.



Gioco con regole semplificate:

#### «Touch» da tre secondi

**Come?** Il giocatore toccato ha tre secondi di tempo per passare la palla. Dopo un «Touch» non può però segnare direttamente un punto. Se impiega più di tre secondi per passare o se lascia cadere il pallone, la squadra che difende conquista palla.

**Perché?** Questa regola semplificata ha il vantaggio che le interruzioni dovute ai «Rollball» spariscono. In questo modo il gioco diventa più fluido.

#### Numero illimitato di «Touch»

**Come?** Il numero di «Touch» è illimitato; il possesso di palla cambia dopo la perdita del pallone, se i difensori lo intercettano o in caso di passaggi in avanti.

**Perché?** Questa modalità di gioco incoraggia gli attaccanti a cercare il «Touch» e li obbliga alla massima attenzione quando passano o ricevono il pallone.

#### «Touch» senza errori

**Come?** Se il pallone viene lasciato cadere, sia i difensori che gli attaccanti possono immediatamente agganciarlo e la partita non viene interrotta.

**Perché?** Anche quando i passaggi e le ricezioni non sono padroneggiati al 100%, i giocatori possono divertirsi.

#### «Touch» a due mani

**Come?** Il difensore deve toccare l'attaccante con entrambe le mani. In questo modo è più facile schivare il «Touch».

**Perché?** Questo tipo di gioco incoraggia le finte e avvantaggia notevolmente gli attaccanti.

#### Doppio «Touch»

**Come?** L'attaccante deve essere toccato da due avversari, prima di dover eseguire il «Rollball». Tuttavia, dopo il primo «Touch» non può più segnare una meta', ma solo passare.

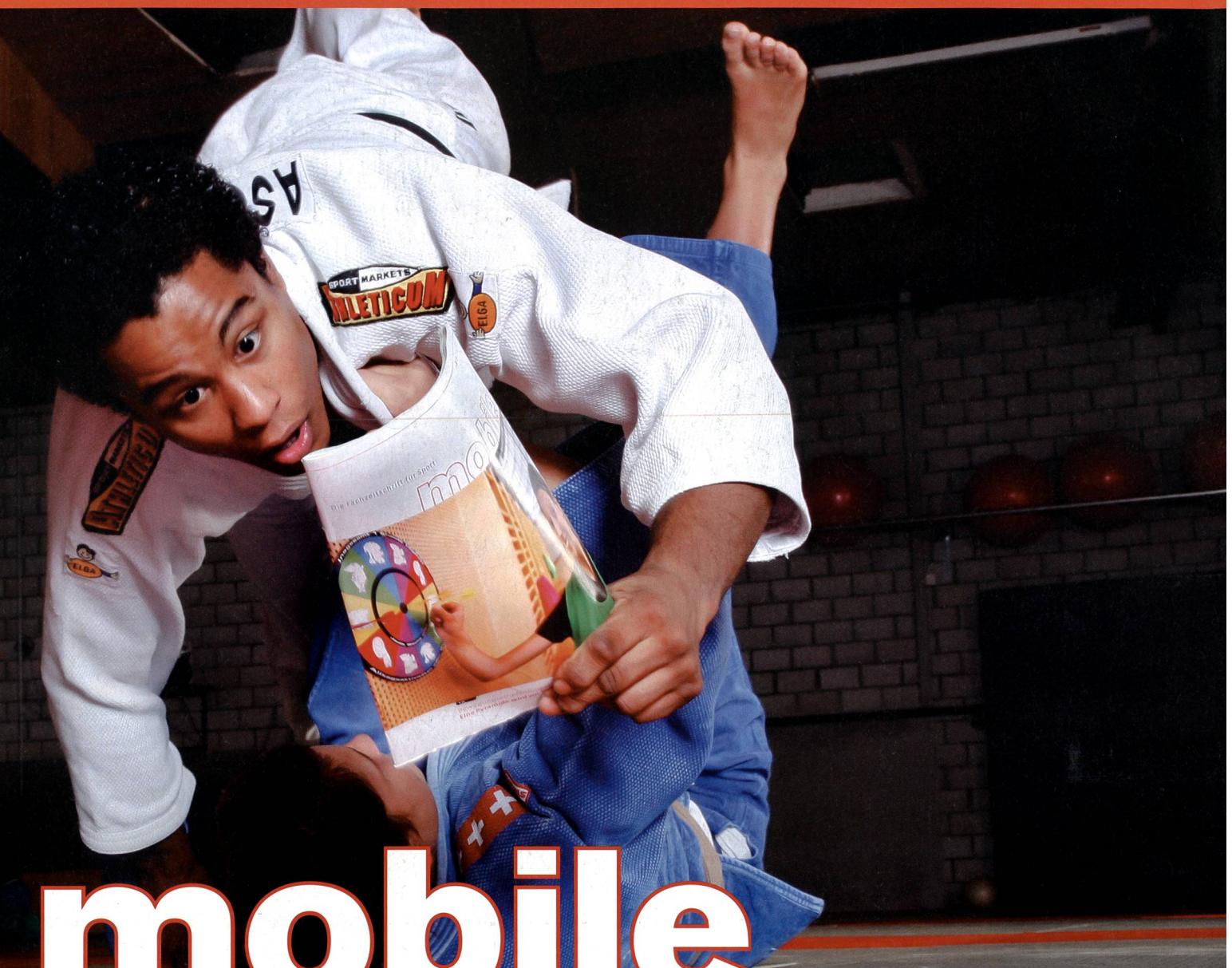
**Perché?** Anche questa forma avvantaggia il gioco offensivo e aumenta le probabilità di riuscire a segnare un punto.

#### Per approfondire

Chi è interessato può trovare su internet una documentazione molto istruttiva.

Il sito [www.touchrugby.com](http://www.touchrugby.com) contiene i link di praticamente tutte le associazioni del mondo, delle regole, nonché dei video e degli album fotografici.

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

italiano

francese

tedesco

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

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione inserto pratico  
a Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

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