



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del Rugby

Autore

Philippe Lüthi, esperto, capodisciplina Rugby

Condizioni quadro

Età consigliata	Livello 1: da 5 a 7-8 anni / Livello 2: da 8 a 10 anni
Grandezza del gruppo	Min. 10 massimo 24 partecipanti
Luogo del corso	Prato o terreno sabbioso
Sicurezza	Il rispetto delle regole è il punto principale per garantire la sicurezza, altrimenti riferirsi ai "consigli e finezze"
Altro	equipaggiare gli allievi con vestiti solidi e scarpe da ginnastica

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
Livello 1				
1	La scoperta dell'altro	Scoperta dell'altro e dei diritti del giocatore		basso
2	I diritti del giocatore	Applicazione della regola dei diritti del giocatore e scoperta della regola del tenuto		basso
3	Il tenuto	Applicazione della regola del tenuto		basso
4	Il fuori gioco	Scoperta e applicazione della regola del fuori gioco		medio
5	Il torneo	Migliorare il gioco collettivo della squadra nel susseguirsi delle partite		medio
Livello 2				
6	La scoperta della lotta	Scoperta dei diritti del giocatore nella lotta		basso
7	La scoperta delle regole fondamentali	Applicazione delle quattro regole del gioco		basso
8	Il duello 1 x 1	Aumento dell'impegno individuale nella lotta		medio
9	La lotta collettiva	Scoperta e applicazione della collaborazione nella lotta		medio
10	La lotta collettiva (bis)	Applicazione della collaborazione nella lotta		impegnativo

Regole del gioco

Vedere le indicazioni di ogni lezione

Materiale necessario

Palloni da rugby, casacche o nastri, buon umore

Consigli e finezze

Incontrare l'altro

Giocare alla lotta non crea generalmente nessun problema per due amici. Affrontare un compagno di classe con il quale non si ha molta affinità, un allievo dell'altro sesso o ancora di un'altra nazionalità può generare reazioni inattese, talvolta il rifiuto. Queste situazioni necessitano una gestione emozionale particolare. Gli esercizi di riscaldamento devono in primo luogo preparare gli allievi ad accettare di afferrare un compagno, di lottare con lui e forse di farsi rovesciare.

La velocità, nemica del progresso

Le resistenze più frequenti incontrate all'inizio dell'apprendimento sono legate alle nozioni di paura del contatto con l'avversario e il terreno. Per superare quest'ostacolo affettivo, dobbiamo modificare i fattori velocità e forza del contatto. Un sistema per far questo consiste nella riduzione del campo in larghezza: 0.5 m per giocatore. La diminuzione dello spazio permette di limitare la velocità di spostamento degli allievi. Progressivamente, quando i timori diminuiscono, possiamo allargare i limiti del campo (fino a 1 m per giocatore). Un altro sistema, sostituire il pallone normale con uno zavorrato.