

08 | 2017

Rugby s'cool

Tema del mese – Sommario

Un ventaglio di giochi	2
Informazioni	19

Set di schede

Regole fondamentali
Riscaldamento cardiovascolare
Giochi di lotta
Giochi per piccoli gruppi
Giochi con gruppi completi
Ritorno alla calma

Categorie

- Età: dai 5 ai 16 anni
- Livello scolastico: dal 1° all'11° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



Il progetto «rugby s'cool» vuole favorire il gioco del rugby nelle scuole e migliorarne la qualità di insegnamento. Diversi specialisti di questo sport aiutano gli insegnanti a farlo conoscere agli allievi mettendo a disposizione strumenti didattici e metodologici concreti per affrontare in particolare le nozioni di accettazione e rispetto.

Sport di lotta collettiva, il rugby deve basarsi su valori forti – integrità, rispetto, disciplina, solidarietà e collaborazione – affinché si possa garantire la sicurezza dei giocatori e la fluidità del gioco. Per praticare questa disciplina occorre passare attraverso diverse tappe fondamentali.

Imparare i valori della lotta. I diritti del giocatore sono tanto numerosi quanto la sua immaginazione. Ma vanno di pari passo anche con i doveri che ogni giocatore ha nei confronti dei compagni e degli avversari, sono legati all'integrità morale e al rigoroso rispetto delle regole, senza le quali la sicurezza del gioco e dei giocatori non può essere garantita. Il motto «non fare all'altro quello che non vorresti fosse fatto a te» in questo contesto assume il suo pieno valore.

Osare e affrontare le paure dei contatti con l'avversario. Cingere l'avversario con le braccia, respingerlo e cadere insieme a lui sono tutti elementi che richiedono una gestione particolare delle emozioni. Affrontare la paura della lotta, che può essere dura, e le incertezze che ne conseguono – a quale velocità correrà l'avversario? È da solo? È grande e forte? – sono cose che richiedono molto coraggio.

Dar prova di intelligenza nelle scelte di gioco per segnare. Giocare da soli o con i compagni, affrontare o evitare, avanzare o passare: le possibilità sono molte e occorre ogni volta riflettere su come urtare l'avversario e mettere a punto un tentativo di segnare punti.

Sviluppare solidarietà e aiuto reciproco

La bravura e le abilità degli allievi emergono spesso durante il gioco del rugby. A spiccare non sono soltanto le capacità motorie ma anche il comportamento, sotto forma di correttezza e lealtà. In un gioco in cui l'individualità è al servizio del collettivo e dove a contare sono i fatti e non le parole, anche gli allievi più timidi riescono a mostrare le loro capacità. Grazie al gioco del rugby, i docenti possono così sviluppare la solidarietà e l'aiuto reciproco contribuendo, se necessario, a migliorare l'atmosfera nella classe.

Il progetto «Rugby s'cool» – sostenuto da [World Rugby](#), dalla [Federazione svizzera di rugby](#) e dall'Ufficio federale dello sport (UFSP) – propone ai docenti uno strumento sviluppato da esperti per introdurre il rugby nelle classi (v. riquadro a pag. 2) e un sostegno per un insegnamento strutturato che soddisfi gli obiettivi del Piano di studio. Questo tema del mese propone una trentina di giochi suddivisi in cinque ambiti che gli insegnanti possono raggruppare a forma di ventaglio.

Un ventaglio di giochi

Il set di schede «rugby s'cool» offre agli insegnanti degli strumenti pratici e facili per organizzare le lezioni e garantire agli allievi un apprendimento progressivo del rugby. Permette inoltre di programmare i corsi in modo strutturato, logico e ludico.

Si distinguono cinque ambiti in base alle varie parti della lezione, in cui gli esercizi sono classificati dal più semplice al più complesso.

Riscaldamento cardiovascolare. I giochi sono illustrati e permettono un primo contatto fra i giocatori.

Giochi di lotta. Vanno da una situazione di uno contro uno a terra a una forma di tutti contro tutti in piedi. L'obiettivo è evidenziare la regola dei [diritti e dei doveri](#) del giocatore, di capirne il senso e di sottolineare la necessità di un rispetto rigoroso di tale regola.

Giochi per piccoli gruppi. Permettono agli insegnanti di diversificare i gruppi a seconda del livello di coinvolgimento degli allievi e facilitano l'introduzione delle regole fondamentali, la loro comprensione e l'osservazione da parte loro (indispensabile).

Giochi con gruppi completi. Conducono progressivamente al gioco finale e alle sue [quattro regole fondamentali](#) che sono i diritti e i doveri del giocatore, la meta, il tenuto e il fuorigioco.

Ritorno alla calma. Offre la possibilità a ognuno di ritrovare il ritmo cardiaco a riposo.

Delle schede su misura

Ogni scheda propone delle varianti per realizzare il gioco a più riprese o complicarne gli obiettivi. Include le regole fondamentali utilizzate, la forma di organizzazione, le dimensioni del campo raccomandate per limitare i rischi legati agli scontri violenti generati dalla velocità di spostamento dei giocatori e i consigli tratti dall'esperienza degli autori. L'insegnante può così scegliere gli esercizi o le loro varianti in linea con il livello di apprendimento e di progressione dei suoi allievi per garantire un buon insegnamento.



Le schede sono concepite in modo tale da poter essere stampate, tagliate e plastificate e poi fissate con un anello. Ogni insegnante avrà così la possibilità di realizzare un set di gioco a forma di ventaglio.

Rugby s'cool



Ufficio federale dello sport UFSP
mobilesport.ch

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP,
2532 Macolin

Autori: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby e insegnante di educazione fisica, Mario Bucciarelli, esperto G+S Rugby e allenatore di Lega nazionale A

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Foto di copertina: Ueli Känzig, UFSP

Disegni: Leo Kühne

Grafici: Ufficio federale dello sport UFSP

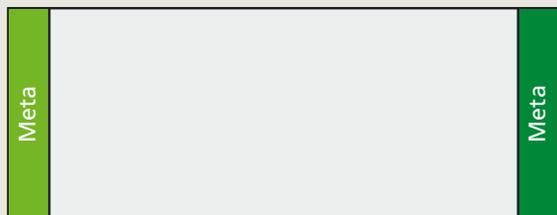
Layout: Ufficio federale dello sport UFSP

Diritti e doveri (regola di sicurezza)

Diritto di avanzare con il pallone* in mano, senza alcun obbligo tecnico (palleggio, numero di passi, ecc.) Diritto di avanzare, sfidare e di opporsi fisicamente al proprio avversario e di cercare il contatto nel limite dei suoi doveri. Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

Meta

Per segnare, il giocatore deve depositare il pallone nella meta avversaria (sulla linea o dietro di essa), con le sue mani, le sue braccia o con la parte superiore del suo corpo (salvo la testa). Il tentativo è considerato valido se c'è un contatto temporaneo giocatore/pallone/suolo. Il tentativo permette di ottenere 5 punti.



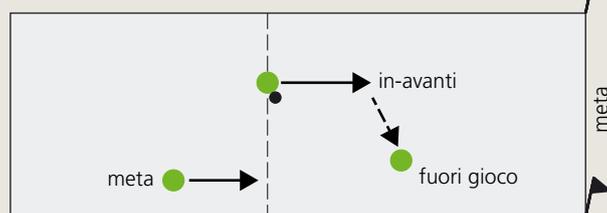
Ufficio federale dello sport UFSP
mobilesport.ch

Tenuto (regola di sicurezza)

Il portatore del pallone tenuto a terra deve lasciare immediatamente il pallone o passarlo, ma in ogni caso allontanarsi per lasciare la possibilità agli altri giocatori di giocarlo (nessun gioco a terra). Se il portatore del pallone è bloccato dall'avversario per tre secondi viene considerato fallo. Questa regola favorisce la continuità del gioco e permette al pallone di girare.

Fuori-gioco (regola di sicurezza)

Ogni giocatore che si trova davanti al portatore del pallone, in base a una linea parallela alla linea di meta, è considerato fuori gioco e non può eseguire nessuna azione di gioco. Il passaggio effettuato a un giocatore fuori-gioco è considerato fallo (un in-avanti).



*Dimensioni della palla raccomandate a scuola: taglia 4 fino a 12 anni, taglia 5 dai 13 anni in su.

Ufficio federale dello sport UFSP
mobilesport.ch

Coppie di topi

I «gatti» cercano di catturare i «topi». Quando ci riescono i gatti diventano topi e viceversa. Per proteggersi dagli attacchi dei gatti, i topi possono abbracciarsi (coppie) per al massimo cinque secondi.

Varianti

- Aumentare il numero di gatti.
- I topi possono tornare a proteggersi con lo stesso compagno solo dopo aver abbracciato tre altri topi.



Obiettivi

- Essere disposti ad abbracciare i compagni e a essere abbracciati.
- Rispettare le scelte altrui chiedendo ai compagni se sono d'accordo di essere abbracciati.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: 10 x 10 metri.
- Pettorine (o nastri) per i cacciatori.

Osservazioni

- Incoraggiare il contatto fisico (abbracciare l'avversario).
- Lanciare una sfida per favorire i contatti: quale dei topi non sarà mai catturato da un gatto?

Caccia a braccia aperte

La metà dei giocatori sono cacciatori e deve catturare gli altri cingendoli con le braccia. Ogni volta che un cacciatore stringe un compagno tra le braccia, si invertono i ruoli.

Varianti

- Ridurre la superficie del campo per favorire i contatti.
- Aumentare la superficie del campo per rendere il compito più difficile ai cacciatori.



Obiettivi

- Essere disposti ad abbracciare i compagni e a essere abbracciati.
- Accettare il fatto di essere catturati da chiunque.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo quadrato: 0,5 m per allievo.
- Pettorine (o nastri) per i cacciatori.

Osservazione

- Insistere sul rispetto del proprio dovere di «non fare male» per i cacciatori e per le prede.

Sanguisughe

Formare due squadre: le sanguisughe e i passeggiatori. Al primo segnale, ogni sanguisuga si aggrappa a un passeggiatore immobile. Al secondo segnale, i passeggiatori tentano di raggiungere l'esterno del campo il più rapidamente possibile.

Varianti

- Le sanguisughe resistono all'uscita.
- Su un passeggiatore si possono aggrappare diverse sanguisughe contemporaneamente.



Obiettivi

- Essere disposti ad abbracciare i compagni e a essere abbracciati.
- Accettare il fatto di essere catturati da chiunque.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: 10 × 10 metri.
- Pettorine (o nastri) per le due squadre.

Osservazioni

- In un primo tempo, chiedere alle sanguisughe semplicemente di aggrapparsi.
- In seguito, dire alle sanguisughe di trattenere il loro passeggiatore tirandolo.

Il grande trasloco

Formare due squadre (addetti al trasloco e mobili). Tutti trotterellano. Al segnale, gli operai addetti al trasloco afferrano i mobili (allievi in piedi, ben radicati a terra sulle due gambe) e provano a spingerli rapidamente fuori dal perimetro senza farli cadere. I mobili tentano di resistere alla spinta degli operai senza spostarsi né cadere. Un mobile uscito dal perimetro non può tornare nel gioco.

Variante

- I mobili si spostano a quattro zampe.



Obiettivi

- Essere disposti ad abbracciare i compagni e a essere abbracciati.
- Accettare il fatto di essere catturati da chiunque.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: 10 × 10 metri.
- Pettorine (o nastri) per le due squadre.

Osservazioni

- Prestare attenzione all'aspetto «nessuna presa sopra le spalle, afferrare prima di spingere».
- Attenzione: gli operai tengono la schiena dritta!

Caccia all'uomo

Un quarto degli allievi è cacciatore. I cacciatori devono catturare i compagni stringendoli a sé. L'allievo catturato esce dal campo e svolge per 30 secondi un esercizio predefinito. Poi rientra nel campo da gioco. I cacciatori cercano di eliminare tutti gli allievi.

Variante

- Aumentare o diminuire il numero di cacciatori.



Obiettivi

- Essere disposti ad abbracciare i compagni e a essere abbracciati.
- Accettare il fatto di essere catturati da chiunque.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 0,5 m per allievo, lunghezza = 1 m per allievo.
- Pettorine (o nastri) per i cacciatori.
- Dopo due minuti al massimo, si cambiano i cacciatori.

Osservazione

- Prevedere esercizi di riscaldamento per le articolazioni o di rafforzamento.

Quadrato ceco

Formare quattro squadre e disporle all'interno di un quadrato (un gruppo per lato). Intorno al quadrato gli allievi si passano due palle di mano in mano. L'allievo che ha appena passato la palla attraversa il campo e prende il posto lasciato libero dalla persona di fronte.

Varianti

- Utilizzare quattro palle.
- Aumentare le dimensioni del quadrato.



Obiettivi

- Imparare a maneggiare la palla.
- Riuscire a eseguire passaggi a un compagno attento e impegnato.

Regole

- Fuori gioco.
- Non sono ammessi i passaggi in avanti.

Organizzazione

- Campo quadrato: lato = 0,5 m per allievo.

Osservazione

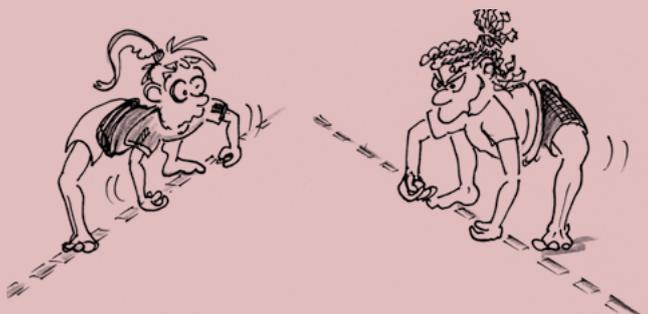
- Prima di iniziare, indicare il luogo in cui ciascuno deve spostarsi dopo il passaggio.

Sumo

Formare delle coppie gli allievi sono uno di fronte all'altro a una distanza di due metri. Gli allievi sono in piedi ma con le mani a terra. Al segnale, afferrare l'avversario cingendolo attorno alla vita (abbracciarlo) e cercare di spingerlo verso la sua linea di partenza.

Variante

- Chi vince il primo incontro gioca la rivincita a occhi chiusi.



Obiettivo

- Accettare e rispettare il proprio avversario abbracciandolo.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Le coppie sono allineate. Dopo un incontro, ciascuno si sposta di una posizione verso sinistra. Se il gruppo è dispari, un allievo resta a riposo alla fine della colonna. Se il gruppo è pari, un allievo definito (alla fine della colonna) resta allo stesso posto durante tutti i cambiamenti.

Osservazioni

- Insistere sulla presa attorno alla vita (abbraccio).
- Indicare l'inizio del primo incontro e permettere uno o più incontri supplementari in cui decidono gli allievi quando iniziare.

La tartaruga

Formare delle coppie. 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). La tartaruga non può aggrapparsi con le mani al suolo o al tappeto.

Variante

- L'attaccante, in piedi dietro la tartaruga, deve girarla prima che arrivi a un luogo predefinito.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Girare l'avversario.
- Opporre resistenza.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Le coppie sono disposte in cerchio. Dopo due incontri, gli allievi del cerchio si spostano di una posizione verso destra.
- Cambiare i ruoli dopo ogni incontro.

Osservazione

- Limitare gli incontri a 30 secondi per i cicli 1 e 2, a 20 secondi per il 3° ciclo.

Lotta in ginocchio

Due giocatori seduti schiena contro schiena si rigirano al segnale e tentano di rovesciarsi reciprocamente per appoggiare le spalle contro il suolo. Il gioco si ferma solo al segnale del docente (tenere l'avversario a terra).

Variante

- Dopo il segnale e dopo essersi rovesciati, gli allievi si possono rialzare.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Rovesciare l'avversario e tenerlo a terra.
- Continuare a battersi anche nella posizione dello «sconfitto».

Regole

- Diritti e doveri del giocatore (enfasi durante le prese sotto le spalle).

Organizzazione

- Le coppie sono disposte in cerchio. Dopo ogni incontro, gli allievi all'interno del cerchio si spostano di una posizione verso destra fino a quando tutti hanno fatto il giro.

Osservazione

- Limitare gli incontri a 30 secondi.

Triangolo

A gruppi di tre disposti a triangolo. Gli allievi si passano la palla. Al segnale «gioco», i due allievi senza palla tentano di recuperare la palla tenuta dal compagno. Ottiene un punto l'allievo che riesce a tenere il pallone oppure che riesce a sottrarlo.

Variante

- Aggiungere il segnale «segna»: gli allievi segnano dietro una linea definita per ciascuno.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Mantenere o sottrarre la palla.
- Segnare.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.

Organizzazione

- Campo: 5 x 5 metri.
- Quattro allievi per campo: tre giocatori e un arbitro.
- Durata: 30 secondi al massimo.

Osservazione

- Stabilire una classifica e confrontare le prestazioni di ogni gruppo secondo i risultati ottenuti.

Guardie e ladri

Due coppie (guardie e ladri) hanno una sola palla. Al segnale «passa» i quattro allievi si scambiano la palla. Al segnale «gioco», la coppia che ha la palla la tiene (vietati i passaggi) mentre gli avversari cercano di rubarla.

Varianti

- Aggiungere il comando vocale «segna»: i giocatori devono segnare dietro la linea avversaria.
- Idem come la prima variante, ma autorizzare il passaggio.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Possesso palla conservandola o sottraendola a un altro giocatore.
- Segnare (variante).

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Segnare (variante).

Organizzazione

- Delimitare i campi con dei tappetini oppure dei coni.
- Pettorine per le coppie.

Osservazioni

- Esigere silenzio affinché tutti possano sentire i segnali.
- Una palla che cade a terra (passaggio mal fatto) sospende il gioco.

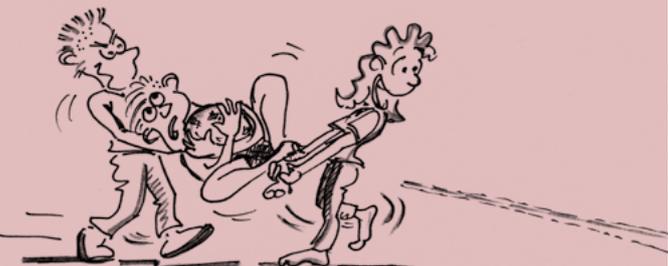
Passare e segnare

Due gruppi (A e B): gli allievi del gruppo B sono all'esterno del campo, il gruppo A trotterella all'interno del campo facendo dei passaggi. Al segnale:

- Il gruppo A si blocca e difende le palle.
- Il gruppo B recupera le palle avversarie e segna dietro una linea definita.

Varianti

- Diminuire il numero di palle.
- Determinare la durata del tempo in cui gli allievi del gruppo A si passano la palla. Ogni pallone che cade dà un punto all'avversario.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Levare la palla.
- Mantenere la palla.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Segnare.

Organizzazione

- Campo: 10 x 10 metri.
- Pettorine per le squadre.
- Una palla per due giocatori del gruppo A.

Osservazione

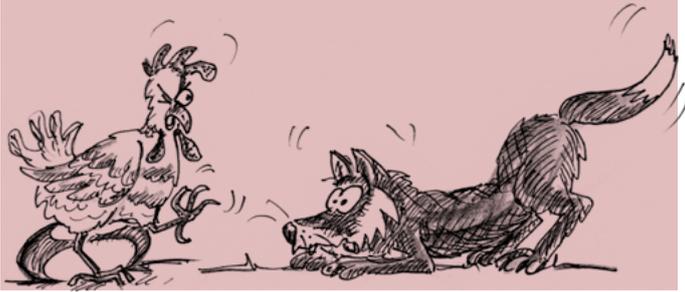
- Definire una durata per segnare (al massimo 60 secondi).

La gallina e la volpe

In coppia. Una gallina protegge il proprio uovo (pallone) nel suo nido (coni o tappetino) con il suo corpo e le sue ali (braccia piegate e mani sotto le ascelle). Al segnale, la volpe cerca di derubarla. Se l'uovo rotola fuori dal nido è considerato perso.

Varianti

- La gallina può tenere il proprio uovo con le mani.
- La gallina chiude gli occhi durante la lotta.



Obiettivi

- Accettare e rispettare il proprio avversario.
- Accappararsi il pallone conservandolo o sottraendolo.
- Segnare (variante).

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Distinguere i vari nidi (coni o tappeti).
- Nastri per le volpi e le galline.
- Un pallone per due.

Osservazione

- Portare il trespolo sulle spalle (a mo' di zaino) per facilitare la presa sotto le ascelle (presa del nastro).

Nidi di pinguini

Ogni coppia di pinguini ha un uovo (pallone) nel suo nido (coni o tappetino). Al segnale, il pinguino A cerca di rubare le uova dagli altri nidi mentre il pinguino B protegge il loro. Chi avrà racimolato il maggior numero di uova alla fine del gioco?

Variante

- I pinguini possono cambiare ruolo in qualsiasi momento.



Obiettivi

- Accettare e rispettare il proprio avversario.
- Riportare il maggior numero possibile di palloni.
- Difendere il proprio pallone o palloni.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Sottrarre il pallone solo da un nido.

Organizzazione

- Distinguere i vari nidi (coni o tappeti).
- Nastri per i giocatori A e B.

Osservazione

- All'inizio, non allontanare troppo i nidi gli uni dagli altri (limitare la velocità).

La grande traversata

Formare due squadre (A e B). Gli allievi della squadra A si spostano liberamente. Al segnale si mettono in posizione carponi, acciuffano l'avversario abbracciandolo e cercano di farlo cadere (placcaggio). La squadra B è disposta sulla lunghezza del campo a piedi uniti. Allo stesso segnale tenta di attraversare il campo senza saltare e senza essere gettata a terra dai difensori. Gli allievi che riescono a portare a termine la traversata senza cadere ottengono un punto.

Varianti

- Gli allievi della squadra A sono raggruppati e si spostano saltando a rana.
- Gli allievi della squadra B si spostano strisciando i piedi a terra/camminando velocemente.
- Gli allievi della squadra B si spostano con la palla in mano per segnare dietro la linea.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Prendere e far cadere l'avversario.
- Accettare di cadere (senza farsi male).

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.

Organizzazione

- Campo: 10 x 20 metri.
- Pettorine per le squadre.

Osservazioni

- Giocare la partita diverse volte con gli stessi ruoli prima di cambiare.
- Insistere con i giocatori A affinché quando afferrano un avversario lo spingano (con la spalla, come un placcaggio) evitando di tirarlo (per ragioni di sicurezza).

Cacciare e placcare

Un quarto degli allievi (cacciatori) deve placcare il maggior numero possibile di compagni in un determinato periodo di tempo. Contare i punti di ogni cacciatore e cambiare i ruoli.

Variante

- Determinare un metodo di spostamento per le prede per renderle più lente (camminare, correre a piedi uniti, fare dei grandi passi, ecc.).



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Prendere e far cadere l'avversario.
- Accettare di cadere (senza farsi male).

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.

Organizzazione

- Campo quadrato: 0,5 m per allievo.
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

- L'allievo bloccato esce dal campo ed esegue un esercizio di rafforzamento (15-20 secondi) e poi torna in gioco.

La pentola

Due gruppi: i cuochi e i pezzi di pane. I pezzi di pane si rammoliscono in fondo alla pentola (distesi al suolo raggomitolati o in ginocchio). Al segnale, i cuochi estraggono il più velocemente possibile tutti i pezzi di pane dalla pentola sollevandoli (senza tirarli). I pezzi di pane non si toccano.

Variante

- Sostituire i pezzi di pane con degli spaghetti che si possono aggrovigliare fra di loro sin dall'inizio del gioco.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Organizzarsi per togliere i pezzi di pane più velocemente possibile.
- Organizzarsi per complicare il compito dei cuochi (variante).

Regole

- Diritti e doveri del giocatore (sottolineare il fatto di non gettare i giocatori a terra).

Organizzazione

- Campo: 10 × 10 metri (pentola).
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

- Prevedere un momento di discussione prima di iniziare a giocare per organizzarsi.

La fortezza

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.

Variante

- Giocare con diversi diamanti.



Obiettivi

- Accettare e rispettare l'avversario.
- Difesa collettiva della palla.
- Organizzarsi per recuperare la palla il più velocemente possibile.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: 10 × 10 metri (fortezza).
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

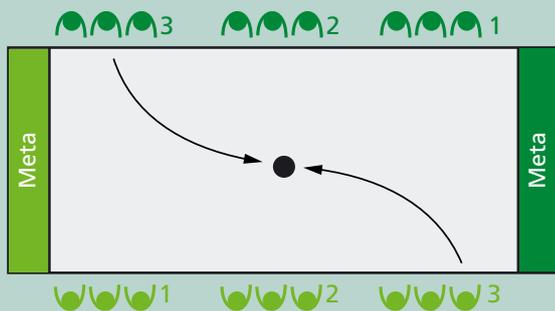
- Stabilire un tempo di discussione prima di iniziare a giocare per organizzarsi.

Berretto collettivo

Formare gruppi di tre o quattro allievi. Disporli uno di fronte all'altro e numerarli. I gruppi chiamati entrano nel campo e lottano per ottenere la palla (v. primo consiglio), poi cercano di portare la palla nell'area avversaria per segnare.

Varianti

- Ridurre la dimensione dei gruppi.
- Passare la palla, lanciarla in aria o farla rotolare verso un gruppo.
- Chiamare diversi gruppi simultaneamente (una sola palla).



Obiettivi

- Introduzione alla lotta.
- Segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco (in un secondo tempo).

Organizzazione

- Campo: 5 x 10 metri.
- Pettorine per le squadre.

Osservazioni

- In un primo tempo, il docente tiene la palla fino a quando i due gruppi lo prendono. In seguito, può consegnare la palla a un gruppo per avvantaggiarlo in base al livello degli allievi.
- Il docente può avviare diverse azioni simultaneamente (diverse palle).
- Esercizio chiave per introdurre la regola del fuori gioco.

Duello ravvicinato

Uno contro uno. Il docente si trova sulla lunghezza del campo tra l'attaccante e il difensore. Al segnale, gli allievi entrano sul campo e il docente passa la palla all'attaccante. Non appena l'attaccante ha la palla, il difensore può opporsi al suo avversario. Il gioco si interrompe quando la palla esce dall'area di gioco oppure in caso di fallo.

Varianti

- Chiamare altri allievi che a loro volta entrano in campo per completare il gioco.
- Dall'uno contro uno, all'1+2 contro 1+2.



Obiettivi

- Introduzione alla lotta.
- Segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco (in un secondo tempo).

Organizzazione

- Campo: 2 x 10 metri.
- Pettorine per le squadre.
- Diverse palle per ridurre i tempi di attesa tra ogni azione.

Osservazioni

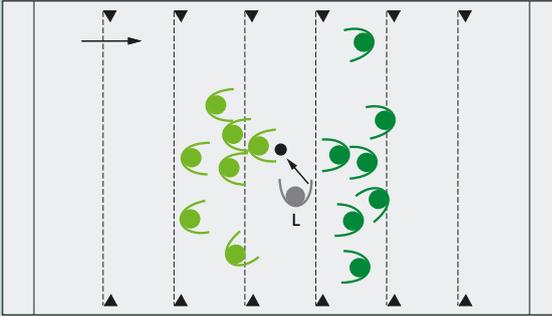
- Il docente può equilibrare il duello passando la palla più o meno velocemente e/o più o meno in alto all'attaccante.
- Esercizio chiave per introdurre la regola del fuori gioco.

Battaglia di zone

Due squadre da cinque o sei allievi. Si ottiene un punto per ogni zona superata in avanti per gli attaccanti, e un punto per i difensori se il portatore della palla arretra di una zona. La messa in gioco si effettua al centro, gli avversari si trovano a una distanza di cinque metri. La meta vale cinque punti.

Varianti

- Un punto per due zone superate.
- Punti di zona solamente per la difesa.



Obiettivi

- Avanzare per segnare.
- Avanzare per impedire di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 1 m per allievo, lunghezza = sette zone contigue di 5 m.
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

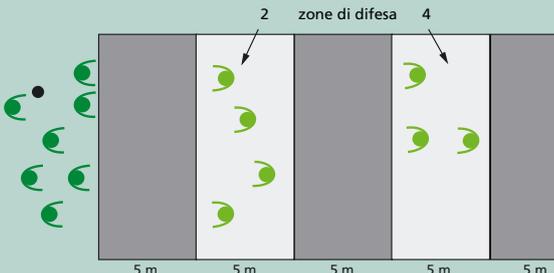
- All'inizio di ogni azione (meta, fallo, rimessa in gioco), le squadre sono allineate da ogni lato della zona.

Superiorità numerica

Due squadre su un campo diviso in cinque zone. I difensori si trovano nelle zone 2 e 4. Gli attaccanti (numero uguale ai difensori) provano ad attraversare per andare a segnare una meta nella zona 5. I difensori non possono uscire dalla loro zona. Cambiare i ruoli quando i difensori prendono la palla oppure al massimo dopo sei traversate.

Varianti

- Modificare la larghezza delle zone.
- Modificare il numero di difensori per zona.



Obiettivi

- Avanzare per segnare.
- Collaborare per assicurare la continuità del gioco.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 1 m per attaccante, lunghezza = cinque zone contigue di 5 m.
- Pettorine per le squadre.

Osservazioni

- In un primo tempo, squilibrare i difensori nelle due zone (ad es. quattro nella zona 2, uno solo nella zona 4). In seguito equilibrare le due zone (ad es. tre e due difensori).
- Giocare nelle due direzioni.

Palla dietro la linea

Formare due squadre. La squadra attaccante prova a segnare dietro la linea di una meta rispettando le due seguenti regole: la meta e i diritti del giocatore. Ogni rete vale cinque punti.

Variante

- Gioco a gruppo completo «stop o ancora».



Obiettivo

- Segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 0,5 m per allievo, lunghezza = 1 m per allievo.
- A ogni rimessa in gioco, le squadre sono allineate una di fronte all'altra a due metri di distanza.
- Il docente dà la palla alla squadra che ne ha diritto.

Osservazione

- Avere a disposizione una seconda palla per rilanciare il gioco velocemente dopo ogni fallo o meta per mantenere il gioco dinamico.

Stop o ancora

Formare due squadre. La squadra che attacca cerca di segnare una meta. I difensori 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, il docente mette la palla in gioco dandola alla squadra che ne ha diritto.

Variante

- Allargare il campo per favorire le palle uscite.



Obiettivi

- Segnare.
- Impedire di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 0,5 m per allievo, lunghezza = 1 m per allievo.
- Pettorine per le squadre.
- A ogni rimessa in gioco, le squadre sono allineate una di fronte all'altra a tre metri di distanza.

Osservazione

- Se il giocatore in possesso palla è bloccato e non riesce ad avanzare, rilanciare il gioco con una seconda palla per mantenere il gioco dinamico.

Passaggio-muraglia

Formare delle squadre e disporle in linea una di fronte all'altra sul lato corto del campo. Una squadra attacca e l'altra difende durante tutta la traversata. Il docente dà la palla a un attaccante. A ogni fallo, perdita di palla o uscita dal campo, il docente distribuisce una seconda palla a un attaccante libero e al fallo seguente un terzo pallone e via di seguito.

Variante

- I difensori rivolgono la schiena al loro avversario e si girano all'avvio del gioco.



Obiettivi

- Attraversare il campo e segnare utilizzando il minor numero possibile di palloni.
- Impedire all'avversario di avanzare e di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 1 m per allievo, lunghezza = 2 m per allievo.
- Tre palle.
- Pettorine per le squadre.

Osservazioni

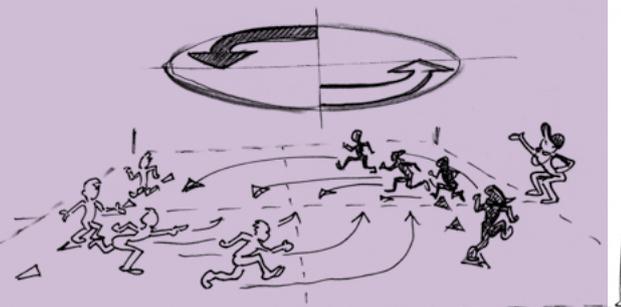
- L'allievo che ha commesso il fallo riporta la palla al docente prima di riprendere a giocare.
- Se l'allievo che riceve la palla è da solo (smarcato) avanza più facilmente.

Anarchia

Formare due squadre. Tutti e quattro i lati del campo permettono di segnare una meta. Il docente dice quale delle due squadre riceverà la palla e indica con un gesto il lato su cui deve segnare. A questo punto, le squadre si dispongono ciascuna nel loro rispettivo campo per evitare il fuori gioco. Il docente introduce la palla nel gioco quando le due squadre sono pronte sui rispettivi campi.

Variante

- Conto alla rovescia più o meno veloce.



Obiettivi

- Capire e applicare la regola del fuori gioco.
- Avanzare da soli o in gruppo per segnare.
- Opporsi da soli o in gruppo per evitare all'avversario di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco.

Organizzazione

- Campo: larghezza = 0,5 m per allievo, lunghezza = 1 m per allievo.
- Pettorine per le squadre.

Osservazioni

- In un primo tempo dare il pallone sempre alla stessa squadra cambiando il lato per segnare la meta.
- Eseguire il conto alla rovescia a voce alta per rimettere la palla in gioco («tre, due, uno, via»).

Rugby per i piccoli

Gioco otto contro otto.

Inizio e dopo una meta

- Al centro del campo, tramite un calcio di rimbalzo (o «drop», tiro al volo nel calcio).

Rimessa in gioco

- Fallo di mano: palla a terra nel punto in cui è stato commesso il fallo oppure dove è uscita la palla e difesa a tre metri. Il gioco parte dalla presa della palla da parte dell'attaccante.

Variante

- Gioco con gruppi completi «rugby per i grandi».



Obiettivi

- Avanzare da soli o in gruppo per segnare.
- Avanzare da soli o in gruppo per evitare all'avversario di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco

Organizzazione

- Campo: 35 x 22 metri.
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

- Prevedere dei sostituti per ogni squadra, che possono entrare in gioco in qualsiasi momento.

Rugby per i grandi

Gioco 12 contro 12.

Calcio d'invio e rinvio

- Drop.

Rimessa in gioco

- Mischia tre contro tre dopo un in-avanti.
- Touch tre contro tre dopo un'uscita dal campo.
- Fallo di mano: palla a terra nel punto in cui è stato commesso il fallo oppure dove è uscita la palla e difesa a dieci metri. Il gioco inizia quando l'attaccante prende il pallone fra le mani dopo averlo giocato con il piede.

Variante

- Mischia cinque contro cinque senza spinta e touch a cinque contro cinque.



Obiettivi

- Avanzare da soli o in gruppo per segnare.
- Avanzare da soli o in gruppo per evitare all'avversario di segnare.

Regole

- Segnare.
- Diritti e doveri del giocatore.
- Tenuto.
- Fuori gioco.

Organizzazione

- Campo: 62 x 36 metri.
- Pettorine per le squadre.

Osservazione

- Formare squadre dal livello simile (sicurezza).



Tavolo per massaggi

A coppie: A è sdraiato sulla pancia e B massaggia delicatamente le sue gambe e la schiena.

Varianti

- A è sdraiato con gli occhi chiusi e non sa chi sarà il suo massaggiatore.
- Cambiare i massaggiatori durante l'esercizio.

**Obiettivi**

- Ritorno alla calma.
- Accettare e rispettare il compagno.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- L'esercizio va svolto in silenzio.
- Cambiare dopo due o tre minuti.

Osservazione

- Indicare al massaggiatore chi è il suo partner (varianti).

Spaghetti

Gli allievi sono sdraiati sulla schiena e si devono ram-mollire come se fossero degli spaghetti stracotti. Due o tre compagni verificano che gli spaghetti siano davvero molli scuotendo le braccia e le gambe dei compagni.

Variante

- Quando gli spaghetti sono stati controllati cambiare ruolo.

**Obiettivi**

- Ritorno alla calma.
- Accettare e rispettare il compagno.

Regole

- Diritti e doveri del giocatore.

Organizzazione

- Esercizio da svolgere in silenzio.

Osservazione

- Chiedere agli «spaghetti» di chiudere gli occhi.

Informazioni

Bibliografia

- Beltramo, J. (1988): [Du rugby à l'école vers l'école de rugby](#). Jarville-la-Malgrange: Ed. L'Est Républicain.
- Berends, G., Saak, F. (2008): [Rugby in der Schule](#). Schorndorf: Hofmann.
- Billi, E. (1993): [1000 exercices et jeux de rugby](#). Parigi: Vigot.
- Collinet, S., Nérin, J.-Y.: (2003). [Rugby – De l'école... aux associations](#). Parigi: Ed. Revue EPS.

Links

- [Commissione tecnica delle scuole della Federazione svizzera di rugby](#)
- [Guida per principianti della Federazione internazionale di rugby](#)

Da scaricare

- [Regole del gioco](#)

Introduzione al rugby nelle scuole svizzere

Su richiesta, le classi interessate possono scoprire e praticare il rugby per tre settimane (2 volte la settimana durante le ore dedicate solitamente al programma scolastico), sotto la guida di un esperto G+S Rugby e insegnante di educazione fisica. Durante queste tre settimane, gli allievi imparano le regole di base del rugby e le basi del gioco. In particolare, vengono sensibilizzati al rispetto delle regole e degli avversari per approfittare pienamente della pratica sportiva. Da parte loro, gli insegnanti ricevono dei consigli didattici, una borsa contenente gli strumenti che li aiutano nella pianificazione e tutto il materiale necessario per svolgere il corso con l'equipaggiamento adatto (palloni, casacche, ecc.).

Le lezioni introduttive sono impartite in italiano, tedesco e francese.

Informazioni e iscrizioni: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby, phluthi@bluewin.ch (nella mail si prega di indicare il nome, il luogo in cui si svolgeranno le lezioni e il numero di telefono)

Ringraziamo

Katharina Herren e i suoi allievi della scuola elementare «Les Tilleul» di Bienne per il loro impegno durante la realizzazione delle riprese fotografiche.

Partner



Per questo tema del mese



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

Autori: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby e insegnante di educazione fisica, Mario Bucciarelli, esperto G+S Rugby e allenatore di Lega nazionale A

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Foto di copertina: Ueli Känzig, UFSP

Disegni: Leo Kühne

Grafici: Ufficio federale dello sport UFSP

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP