

Introduzione al Touch

Manuale di esercizi base

A cura di Nicolò Colombo



Sommario

In questo manuale di introduzione al Touch troverai degli esercizi base per poter allenare alcuni dei fondamentali del gioco. Sono esercizi adatti a chi si avvicina a questo sport.

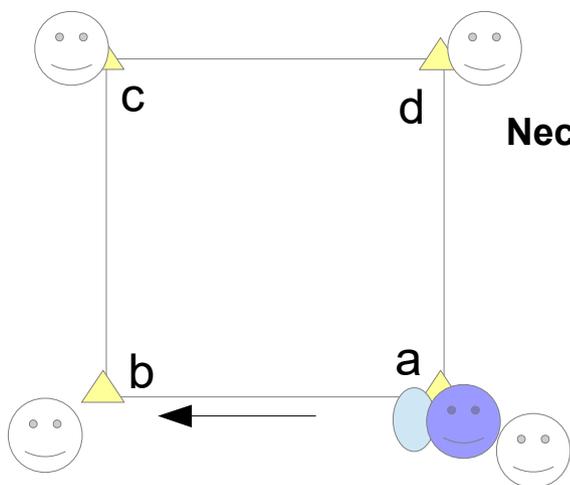
- Riscaldamento
- Roll Ball e Scoop
- Come andare al tocco a centro campo

• Riscaldamento

Necessario: Minimo 5 giocatori – 1 pallone – 4 cinesini – campo 7x7mt

Esercizio: la fila A passa la palla alla fila B e va in coda alla fila B, B passa la palla a C e va in coda nella fila C, C passa la palla a D e va in coda nella fila D.

Dopo che A è tornato nella posizione iniziale per la secondo/terza volta, cambiare il senso del passaggio e della rotazione. Si passa la palla da fermi e si riceve la palla da fermi, una volta effettuato il passaggio si cambia fila correndo.



Necessario: Minimo 8 giocatori – 1 pallone – 4 cinesini – campo 7x7mt

Progressione 2: la fila A passa la palla alla fila B e va in coda alla fila C, B passa la palla a C e va in coda nella fila D, C passa la palla a D e va in coda nella fila A. Tutte le corse sono all'esterno del quadrato.

Dopo che A è tornato nella posizione iniziale per la quarta volta, cambiare il senso del passaggio e della rotazione. Si passa la palla da fermi e si riceve la palla da fermi, una volta effettuato il passaggio si cambia fila correndo.

Necessario: Minimo 12 giocatori – 1 pallone – 4 cinesini – campo 7x7mt

Progressione 2: la fila A passa la palla alla fila B e va in coda alla fila C, B passa la palla a C e va in coda nella fila D, C passa la palla a D e va in coda nella fila A.

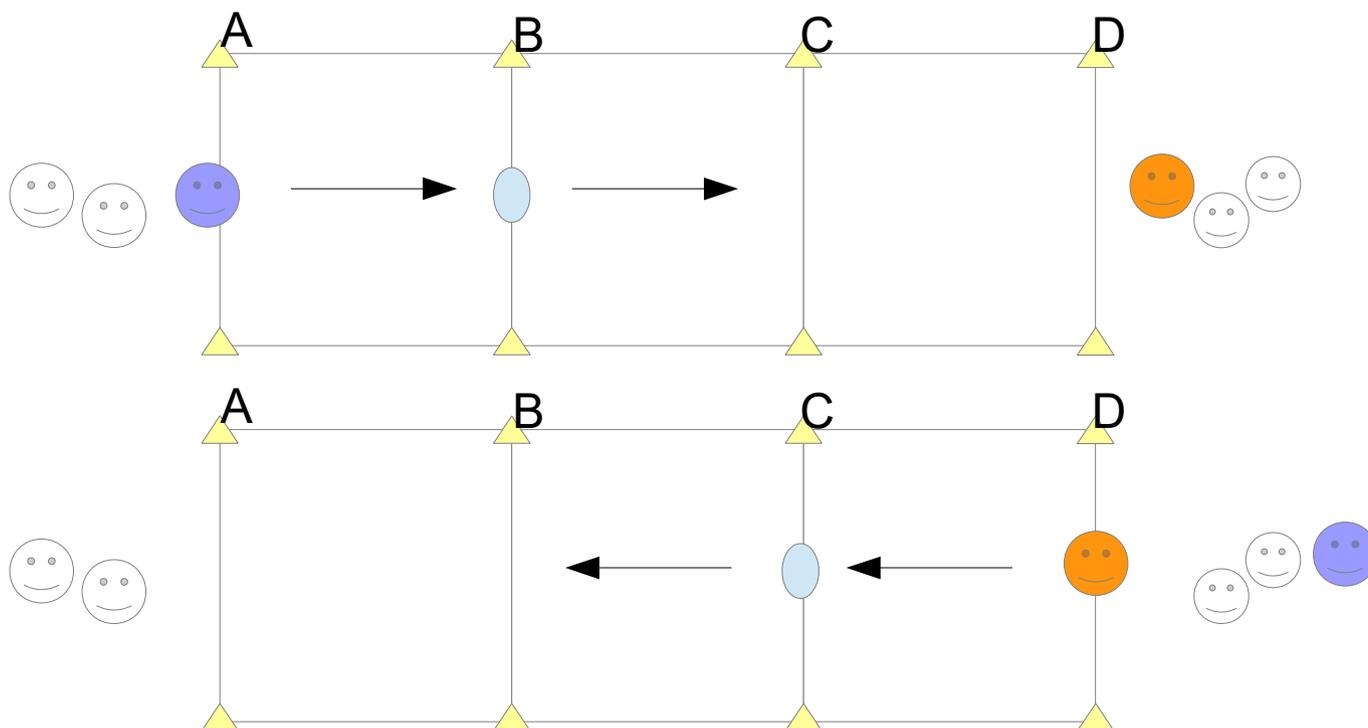
Dopo che A è tornato nella posizione iniziale per la quarta volta, cambiare il senso del passaggio e della rotazione. Si passa la palla da fermi e si riceve la palla da fermi, una volta effettuato il passaggio si cambia fila correndo.

GUARDA IL:
VIDEO

• Roll Ball e Scoop

Necessario: Minimo 6 giocatori – 1 pallone – 8 cinesini – campo 18x6mt

Esercizio: Il giocatore sulla fila A effettua lo scoop* del pallone sulla linea B e fa un roll ball* sulla linea C e va in coda dietro la linea D. Il giocatore sulla fila D parte non appena la palla è stata posata sulla linea C, effettua lo scoop* ed fa un roll ball* sulla linea B e va in coda dietro la linea A.



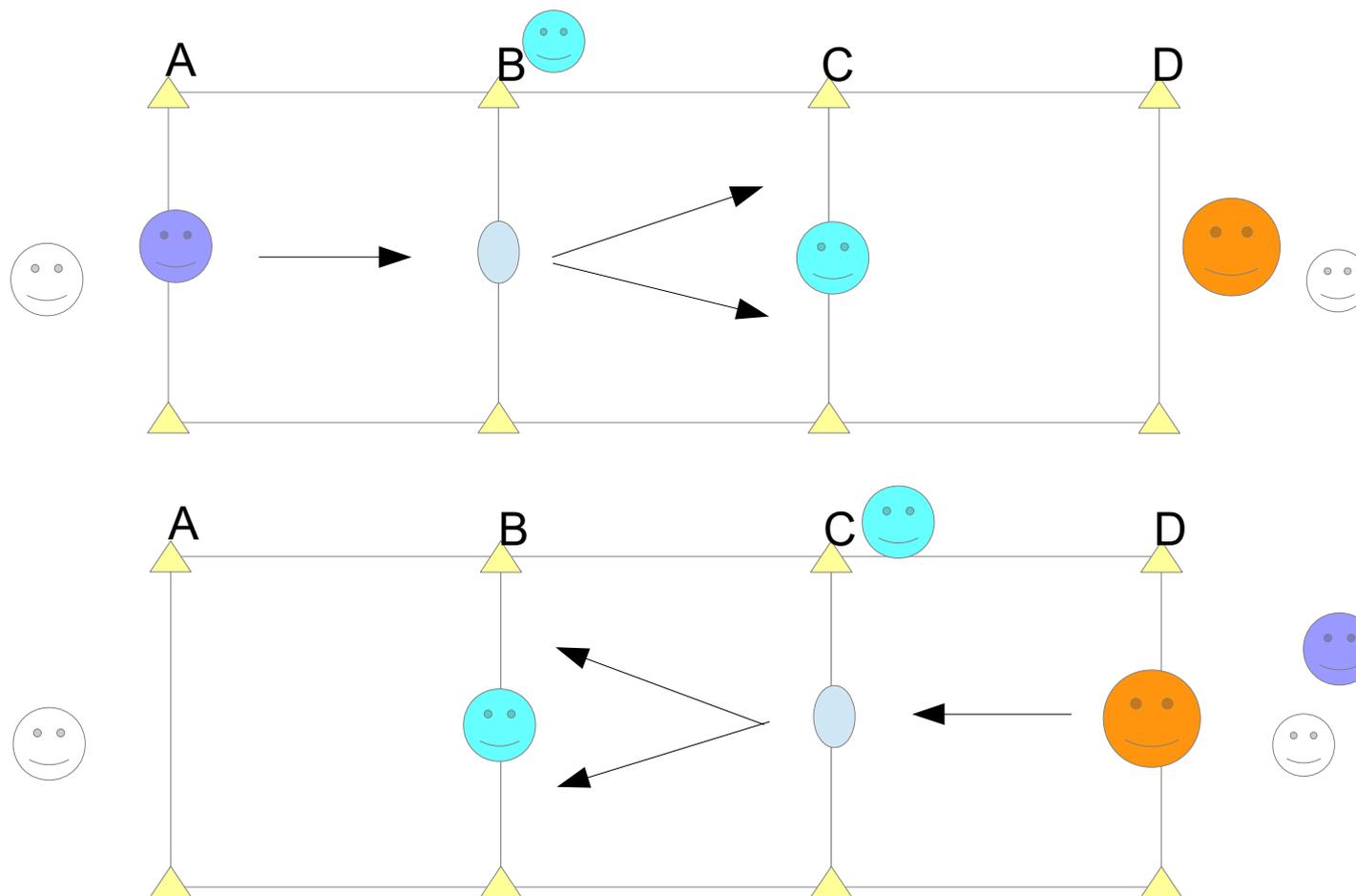
Obiettivo: effettuare una raccolta in avanzamento della palla ed effettuare un roll ball corretto.

*Roll Ball: messa a terra della palla tra le gambe nel punto in cui è avvenuto il tocco tra l'attaccante e il difensore. Durante questo movimento le anche devono rimanere il più possibile parallele al senso di corsa.

*Scoop= raccolta della palla e avanzamento. Alternare la raccolta tra mano destra e sinistra.

• Roll Ball e Scoop

Progressione 1: Il giocatore sulla fila A effettua lo scoop del pallone sulla linea B e prova a vincere la ruck* contro il difensore posizionato sulla riga C e ad effettuare un corretto roll ball . Il difensore lavora in maniera passiva e non può muoversi. Una volta avvenuto il roll ball, l'attaccante va in coda dietro la linea D e il difensore si avvicina al cinesino C.

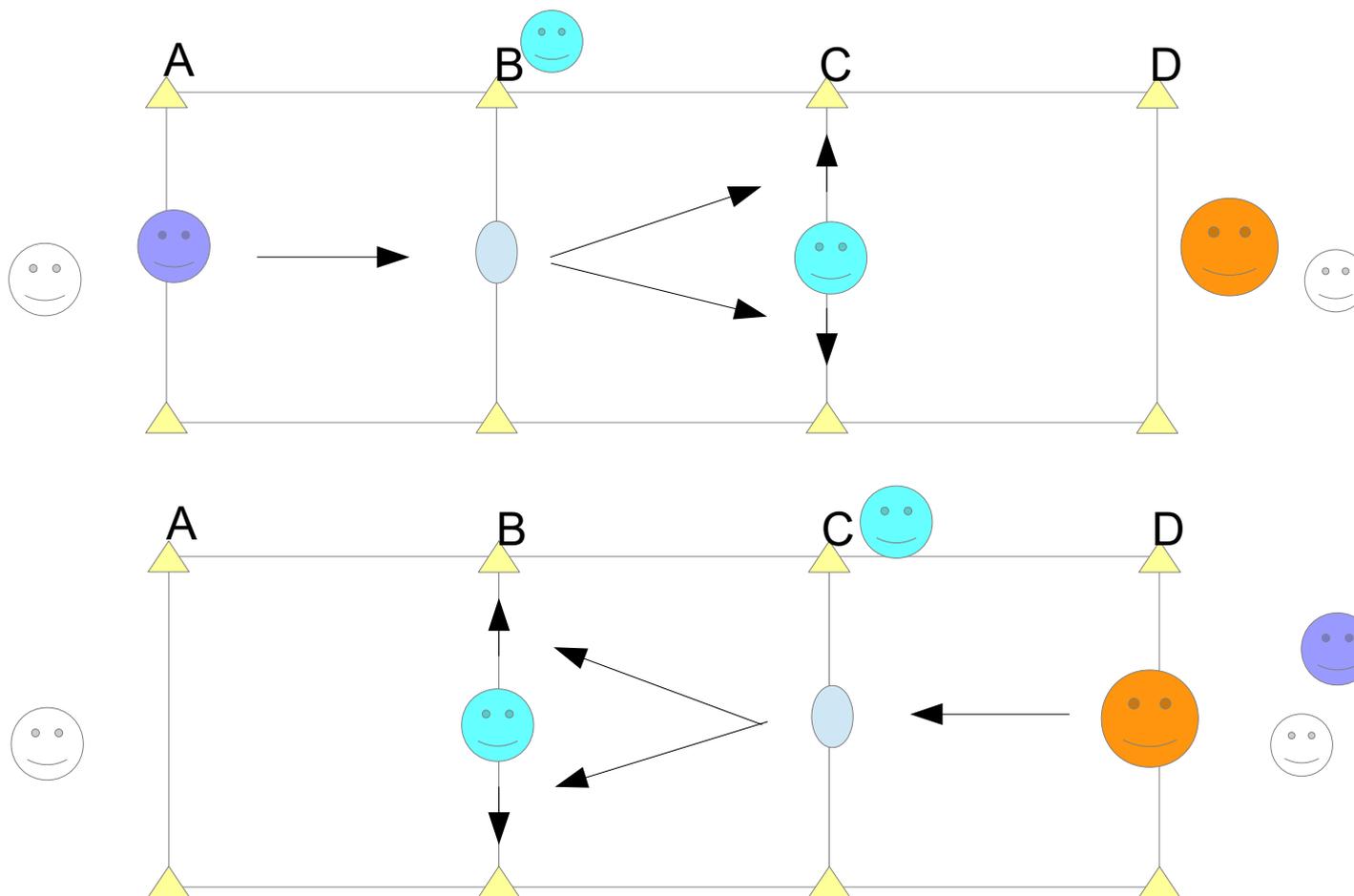


Obiettivo: effettuare la raccolta in avanzamento della palla ed effettuare un corretto roll ball dopo aver vinto la ruck

*Vincere la ruck: prendere il tocco sul lato del difensore e non frontalmente in modo da guadagnare più metri.

• Roll Ball e Scoop

Progressione 2: Il giocatore sulla fila A effettua lo scoop del pallone sulla linea B e prova a vincere la ruck* contro il difensore posizionato sulla riga C e ad effettuare un corretto roll ball . Il difensore lavora in maniera attiva muovendosi a destra o sinistra per non perdere la ruck (non può avanzare). Una volta avvenuto il roll ball, l'attaccante va in coda dietro la linea D e il difensore si avvicina al cinesino C.



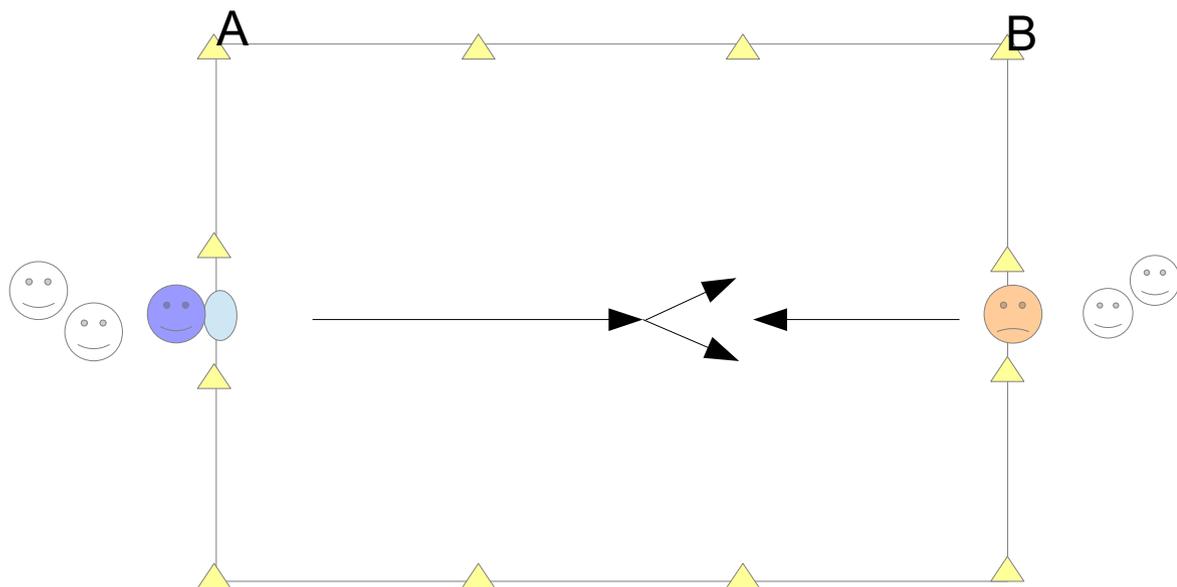
Obiettivo: effettuare la raccolta in avanzamento della palla ed effettuare un corretto roll ball dopo aver vinto la ruck. La difesa deve a suo modo cercare di vincere la ruck

*Vincere la ruck: prendere il tocco sul lato del difensore e non frontalmente in modo da guadagnare più metri.

• Tocco a centro campo – come vincere la ruck

Necessario: Minimo 2 giocatori – 1 pallone – 12 cinesini – Campo 18x12mt

Esercizio: L'attaccante della fila A e il difensore della fila B si posizionano tra i due cinesini. L'attaccante da inizio all'esercizio con un tap* sul pallone e accelera verso il difensore che parte per toccare l'attaccante. L'attaccante deve ottimizzare il tocco* avanzando sempre, non fermandosi o non perdendo metri, se riesce può anche evitare il difensore e andare in meta (attenzione a noi farsi toccare e perdere dinamicità in attacco). Una volta avvenuto il tocco l'attaccante va nella fila della difesa mentre il difensore dopo essere indietreggiato 7 mt raccoglie la palla e fa nella file dell'attacco



GUARDA IL:
VIDEO

Obiettivo: l'attaccante deve prendere un tocco in avanzamento e laterale sul difensore. Il difensore deve prendere un tocco difensivo a due mani frontale all'attaccante.

*Tap: movimento di inizio partita o in seguito ad una punizione. La palla ferma a terra viene prima toccata con il piede e poi raccolta con le mani

Ottimizzare il tocco: prendere un tocco in avanzamento senza tentennare e senza fare over the mark

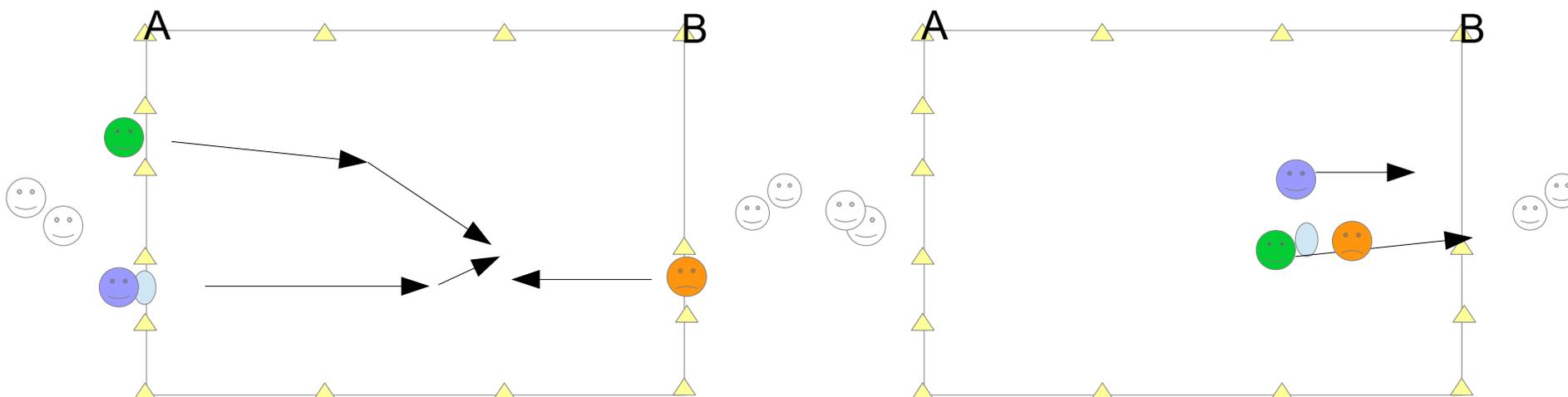
*Over the Mark: fallo dell'attaccante che NON effettua il roll ball sul punto della ruck

• Tocco a centro campo – come vincere la ruck

Necessario: Minimo 3 giocatori – 1 pallone – 14 cinesini – Campo 18x12mt

Progressione 1: l'attaccante “viola” inizia l'esercizio con il tap e avanzando ottimizza il tocco per il suo compagno “verde” il quale effettuerà uno scoop contro il difensore “arancio” giocando un 2 vs 1. Il “viola” dopo aver preso il tocco, “uscirà” a sinistra del difensore.

(non si possono effettuare passaggi prima del tocco). I tre giocatori ruotano le posizioni nel senso stabilito dal coach.



Obiettivo: l'attaccante deve prendere un tocco in avanzamento e laterale sul difensore. Il difensore deve prendere un tocco difensivo a due mani frontale all'attaccante.

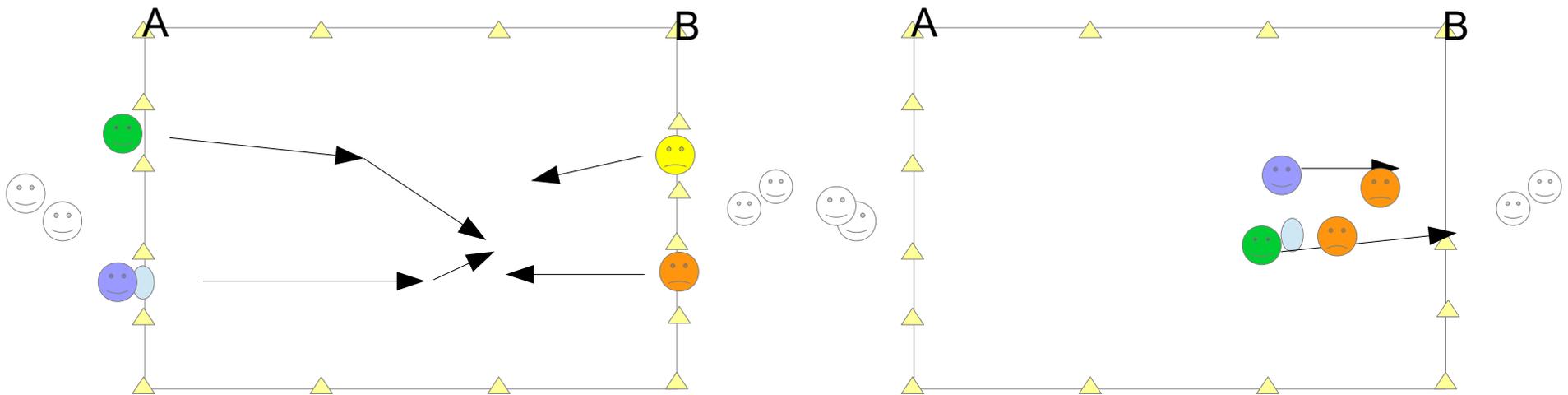
*Tap: movimento di inizio partita o in seguito ad una punizione. La palla ferma a terra viene prima toccata con il piede e poi raccolta con le mani

• Tocco a centro campo – come vincere la ruck

Necessario: Minimo 4 giocatori – 1 pallone – 14 cinesini – Campo 18x12mt

Progressione 2: l'attaccante “viola” inizia l'esercizio con il tap e avanzando ottimizza il tocco per il suo compagno “verde” il quale effettuerà uno scoop contro il difensore “arancio” giocando un 2 vs 2. Il “viola” dopo aver preso il tocco, “uscirà” a sinistra del difensore.

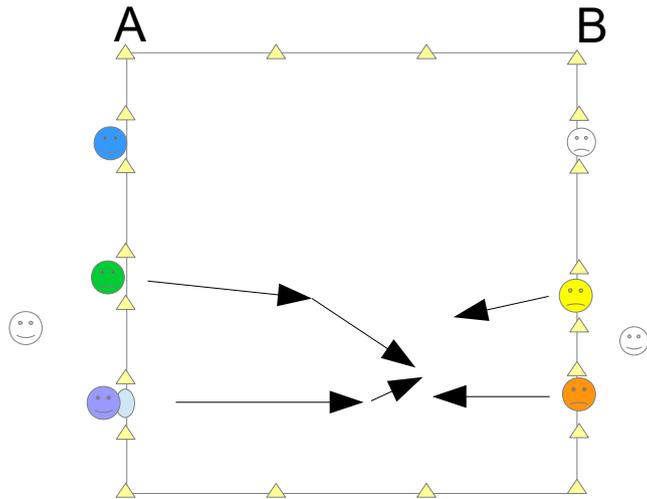
Si può effettuare un passaggio solo prima del tocco, in questo caso sarà l'attaccante verde a prendere il tocco e uscirà a sinistra. I quattro giocatori ruotano le posizioni nel senso stabilito dal coach.



Obiettivo: l'attaccante deve prendere un tocco in avanzamento e laterale sul difensore. Il difensore deve prendere un tocco difensivo a due mani frontale all'attaccante.

*Tap: movimento di inizio partita o in seguito ad una punizione. La palla ferma a terra viene prima toccata con il piede e poi raccolta con le mani

• Tocco a centro campo – come vincere la ruck

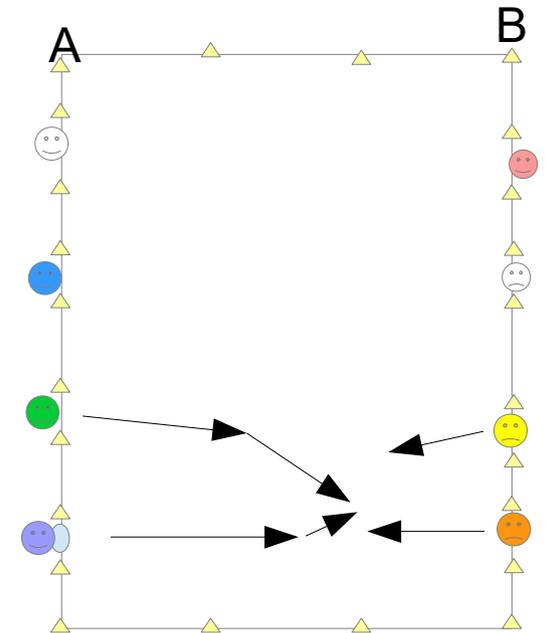


Necessario: Minimo 6 giocatori – 1 pallone – 8 cinesini – Campo 18x18mt

Progressione 3: giocare 3vs3

Necessario: Minimo 6 giocatori – 1 pallone – 8 cinesini
– Campo 26x18mt

Progressione 4: giocare 4vs4



Obiettivo: l'attaccante deve prendere un tocco in avanzamento e laterale sul difensore. Il difensore deve prendere un tocco difensivo a due mani frontale all'attaccante.

Importante: la messa a terra della palla in attacco deve essere del centrale per il centrale, o del centrale per il link vicino.