



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

PROGRAMMA SCOLASTICO



MANUALE



ITALIATOUCH

CONTENUTI

Introduzione al touch rugby

Piano delle lezioni

Lezione 1

Lezione 2

Lezione 3

Lezione 4

Lezione 5

Lezione 6

Lezione 7

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Lo sapevi che?

- Tutto ciò che ti serve per giocare è una palla, uno spazio aperto e degli amici
- L'età nel touch rugby non è una barriera, nei tornei i membri di una stessa famiglia possono giocare nella stessa squadra mista.
- Uomini e donne possono giocare assieme nella stessa squadra

Touch Rugby è uno degli sport più popolari in Australia e si gioca in più di 40 paesi in tutto il mondo. Si gioca tra due squadre, lo scopo è quello di segnare più mete rispetto alla squadra avversaria e per farlo si deve depositare il pallone all'interno dell'area di meta. E' uno sport di contatto minimo che incoraggia la comunicazione, lo spirito di squadra e il processo decisionale. E' uno sport pienamente inclusivo, infatti vi possono giocare contemporaneamente sia maschi che femmine di qualsiasi età.

Il programma scolastico **“Giocare per vivere! - Touch Rugby”** utilizza regole modificate rispetto al Regolamento Internazionale per soddisfare le esigenze dei giovani giocatori che per la prima volta si affacciano al mondo del rugby.

Non ci sono posizioni fisse in campo e i giocatori della squadra in attacco mantengono il possesso della palla per sei tocchi anche quando avviene un errore da parte della squadra in attacco. In questo caso l'errore non fa perdere la palla ma viene conteggiato come tocco. Così i giocatori che stanno familiarizzando con la palla ovale saranno più propensi a concentrarsi sul come correre avanti velocemente per guadagnare terreno.



INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

“GIOCARRE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY”

Questo manuale “**Giocare per vivere! - Touch Rugby**” è composto da sette lezioni, pensato per gli alunni con qualsiasi abilità sportiva delle scuole primarie.

Le lezioni sono state pensate in modo da garantire alle persone che sono alla loro prima esperienza con il touch rugby di provare un’esperienza divertente, praticando un gioco inclusivo, dinamico e incentrato su valori come la lealtà e il rispetto reciproco.

Per questo le attività proposte nelle lezioni si sviluppano come una serie giochi più che come esercizi ginnici veri e propri.

I giochi proposti nelle lezioni possono anche essere riprodotti in scala più piccola in base alle contingenze (pochi studenti, dimensioni ridotte degli spazi, attività in luoghi chiusi). Ciò è importante perchè permette al docente di svolgere l’attività in maniera completa ma in piena sicurezza potendo adattare il “terreno di gioco” sulla base delle esigenze o criticità riscontrate.

Ogni lezione dura 60 minuti e si articola in 3 sezioni:

Riscaldamento

Semplici giochi di riscaldamento nei quali si introdurranno i primi movimenti e capacità individuali tipiche di questo sport.

Immersione

Serie di giochi più complessi mirati allo sviluppo dei fondamentali individuali e alla riproduzione di parti del gioco tradizionale.

Acquisizione

Esercizi a bassa intensità finalizzati all’applicazione di quanto appreso; breve discussione finale tra docente e allievi sulla lezione appena svolta per ottenere feedback.

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Consigli per applicare “GIOCARRE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY”

- 1** Istruire i giocatori a fermarsi e mettere la palla a terra quando il segnale viene dato, assicurarsi che gli alunni possano ascoltare senza distrazioni.
- 2** Assicurarsi che durante le partite di Touch Rugby ci siano al massimo sei giocatori in campo per squadra.
- 3** Il docente, durante le fasi di gioco dovrà chiamare ‘Gioca!’ oppure ‘Tocco’ quando i **giocatori meno esperti** passano la palla leggermente in avanti piuttosto che far perdere il possesso della palla causando un numero elevato di palle perse e interruzioni.
- 4** Far vedere prima come svolgere l’esercizio e impartire rapidamente le istruzioni in modo da evitare agli studenti lunghe pause tra un esercizio e l’altro
- 5** Usare squadre con un numero di giocatori differente (5 vs 4) per pareggiare le differenti capacità individuali.
- 6** Utilizzare giochi e attività rapide per formare gruppi e squadre. Evitare di nominare due giocatori come capitani per scegliere le squadre - a nessuno piace essere l’ultima persona ad essere scelta.
- 7** Duplicare il circuito dello stesso esercizio per avere il massimo della partecipazione.
- 8** Evitare di eliminare giocatori da giochi o partite in modo che venga garantita la completa partecipazione a tutti nell’attività formativa

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Alcune regole d'oro per la sicurezza

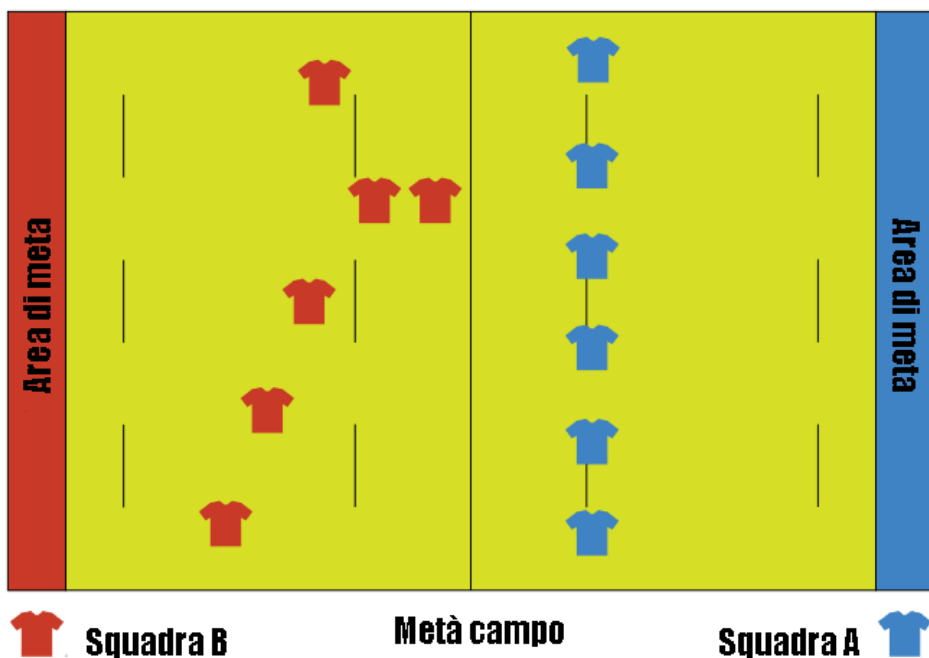
- 1** Assicurarsi che l'area di gioco sia priva di ostacoli o di elementi di rischio e che si trovi a una distanza ragionevole da pareti o altri elementi verticali fissi.
- 2** I giocatori possono marcare una meta semplicemente oltrepassando la linea di meta con il pallone se il gioco avviene in palestre o su superfici dure.
- 3** Durante gli esercizi assicurarsi che ci sia una sufficiente distanza di sicurezza tra i vari gruppi di studenti coinvolti.
- 4** Assicurarsi che il vestiario e/o altro eventuale equipaggiamento sia adeguato e si indossato correttamente.
- 5** Se si notano azioni di gioco pericolose, fermare immediatamente il gioco e spiegare quali azioni siano appropriate in quel contesto e quali no.
- 6** La maggior parte delle azioni di contatto o di cattiva condotta a questo livello sono causati dalla mancanza di coordinamento, senza alcun intento. In questi casi cercare di dare il vantaggio per la squadra che attacca e continuare a giocare.

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Regole modificate per il Touch nelle scuole e lineeguida

Il campo di gioco

Il campo di gioco può avere qualsiasi dimensione in modo che possa adattarsi alle capacità tecniche e fisiche degli studenti coinvolti.



Le squadre

Le squadre di touch sono formate da sei giocatori sempre in campo più le riserve. Il numero di cambi durante una partita è illimitato.

Inizio e ripresa del gioco

Tutti i giocatori devono essere all'interno della propria metà campo al momento dell'inizio della partita. La squadra che è in difesa deve posizionarsi a 5 metri dal punto dove è collocato il pallone prima che lo stesso venga giocato. Il pallone viene posto a terra al centro della linea di metà campo. Il gioco comincia quando un giocatore in attacco dà un lieve colpo col piede al pallone (Tap-Ball) e lo raccoglie da terra. In questo modo avviene l'inizio della partita, la ripresa del gioco all'inizio del secondo tempo e la ripresa del gioco dopo che è stata segnata una meta. In questo ultimo caso il possesso del pallone e l'onere di riprendere il gioco spetta alla squadra che ha subito la meta. Dopo che il Tap-Ball è stato effettuato, il giocatore in possesso del pallone potrà correre, passare all'indietro ecc..

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Regole modificate per il Touch nelle scuole e lineeguida

Il pallone

Ogni tipo di palla ovale è accettabile per le attività proposte. Tuttavia, per molti degli esercizi è necessario che ogni studente abbia un proprio pallone, quindi in mancanza di un numero sufficiente di palle ovali per tutti sarà possibile utilizzare anche palle rotonde per assicurare il massimo della partecipazione negli esercizi da parte di tutti gli studenti.



La squadra che attacca

La squadra che attacca mantiene il possesso del pallone per sei tocchi. Tutti i passaggi in avanti o le palle cadute a seguito di un passaggio sbagliato o per imperizia nel prendere la palla saranno conteggiati come un tocco.

Quando i sei tocchi a disposizione sono stati completati, la squadra che è in attacco lascia il pallone agli avversari e passa in difesa.

Tutti i giocatori della squadra che attacca devono essere “in gioco”, questo significa che ogni giocatore per poter ricevere la palla e giocare deve trovarsi alle spalle del proprio compagno di squadra in possesso del pallone.

Quando un giocatore che è in possesso del pallone viene toccato da un avversario, deve fermarsi sul punto del tocco e mettere la palla a terra tra le gambe a disposizione dei compagni. Questa azione si chiama “Rollball”.

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Regole modificate per il Touch nelle scuole e lineeguida

Fuorigioco

I giocatori in difesa devono arretrare di cinque metri dal punto dove è stato fatto un tocco per poter essere in gioco. Una volta arretrati di 5 metri, i giocatori in difesa potranno muoversi in avanti solo quando un giocatore avversario (il Mediano) avrà raccolto la palla a seguito di un rollball.

Il Mediano

Il Mediano è il giocatore della squadra in attacco che per primo raccoglie la palla a seguito di un rollball. Il mediano deve passare immediatamente la palla, il Mediano non può correre con la palla ne tantomeno marcare una meta.

Penalità

In caso un giocatore della squadra in difesa si trovi in fuorigioco e tocchi volontariamente un avversario, ciò comporterà l'annullamento del conteggio dei tocchi cioè la possibilità per la squadra in attacco di ripartire con sei tocchi a disposizione.



INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Abilità di base per il Touch Rugby



Eseguire un Rollball corretto

Per rollball si intende quando un giocatore dopo il tocco mette la palla a terra tra i piedi. Il Mediano dovrà raccogliere il pallone e passarlo immediatamente a un compagno di squadra. Questo è un aspetto fondamentale del gioco e infatti viene utilizzato nelle seguenti situazioni:

- dopo un tocco subito dal portatore di palla
- per far ripartire il gioco dopo qualsiasi penalità
- dopo che è avvenuto il cambio del possesso del pallone
- per riprendere il gioco dopo che la palla è uscita dal campo

Aspetti da considerare:

- è indispensabile eseguire il rollball sul punto in cui è avvenuto il tocco.
- il giocatore che esegue il rollball deve essere rivolto verso l'area di meta avversaria.
- la palla deve essere messa tra i piedi senza che rotoli via
- il giocatore che ha eseguito il rollball deve muoversi in avanti dopo che ha posto il pallone a terra.

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Abilità di base per il Touch Rugby



Passare la palla

Il pallone può essere passato soltanto ai compagni di squadra che si trovano dietro al portatore di palla, non quindi davanti allo stesso.

Aspetti da considerare:

- tenere il pallone con entrambe le mani nella sua sezione centrale
- passare il pallone con entrambe le mani facendo un movimento oscillatorio con le braccia
- prima di passare il pallone, il giocatore dovrà guardare se il compagno a cui vuole passare la palla è disposto a ricevere il passaggio

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Abilità di base per il Touch Rugby



Correre con il pallone

Correre tenendo il pallone con entrambe le mani permette al giocatore di passare la palla rapidamente nel caso in cui ne rilevi l'opportunità.

Aspetti da considerare:

- correre tenendo con due mani la palla all'altezza del petto

Segnare una meta

Una meta vale un punto ed è fatta dalla squadra in attacco che riesce a depositare la palla all'interno dell'area di meta avversaria.

Aspetti da considerare:

- si deve attraversare la linea di meta
- usare entrambe le mani per depositare il pallone al suolo evitando così di compiere un in-avanti.

INTRODUZIONE AL TOUCH RUGBY

Abilità di base per il Touch Rugby



Portare un tocco all'avversario

Per “tocco” si definisce il contatto su qualsiasi parte del corpo tra il giocatore in attacco che è in possesso della palla e un giocatore in difesa. Un giocatore non può passare la palla dopo che ha subito il tocco e deve necessariamente fermarsi sul punto e rimettere in gioco la palla attraverso un rollball. Tutti i tocchi devono essere fatti con la minima forza possibile e sono considerati tocchi anche quelli che avvengono direttamente sull'abbigliamento o sul pallone. Sgambetti, spinte o l'uso delle gambe per effettuare un tocco devono essere immediatamente sanzionati.

Aspetti da considerare:

- posizionarsi di lato rispetto al portatore di palla
- una volta effettuato il tocco muoversi immediatamente verso la propria area di meta per rimettersi in gioco
- una volta effettuato il tocco chiamare “si” o “tocco” per segnalare l'azione ai compagni e facilitarli a tornare in gioco

PANORAMICA GENERALE DELLE LEZIONI

	LEZIONE 1	LEZIONE 2	LEZIONE 3	LEZIONE 4	LEZIONE 5	LEZIONE 6	LEZIONE 7
FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Correre con la palla; - Eseguire il Rollball; - Portare il tocco; - Segnare la meta; 	<ul style="list-style-type: none"> - Consapevolezza dello spazio; - Passare e ricevere la palla; - Difesa; - Segnare la meta; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passare e ricevere la palla; - Eludere l'avversario; - Segnare la meta; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passare e ricevere la palla; - Eludere l'avversario; - Difesa; - Lavoro di squadra; 	<ul style="list-style-type: none"> - Partita di Touch Rugby; - Passare e ricevere la palla; - Lavoro di squadra; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruolo del mediano; - Partita di Touch Rugby; 	<ul style="list-style-type: none"> - Partita di Touch Rugby;
RISCALDAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Prendere e raccogliere - L'Allenatore dice; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sasso, forbice, carta, - Corridore; 	<ul style="list-style-type: none"> - Faccia a Faccia; - Passaggio sul confine; 	<ul style="list-style-type: none"> - Catenaccio; - V volante; 	<ul style="list-style-type: none"> - Inseguimento; - Girotondo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendersi; - Specchio; 	<ul style="list-style-type: none"> - Tutti al tocco; - Formare una squadra;
IMMERSIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Meta difficile; - Prigioniero 	<ul style="list-style-type: none"> - Cambio campo; - Guardiano del Castello; 	<ul style="list-style-type: none"> - Il tesoro del Gigante - Duello; 	<ul style="list-style-type: none"> - Squadra onda; - Schiena contro schiena; 	<ul style="list-style-type: none"> - Guerrieri e Dragoni; - Doppia difesa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediano; - Dentro e fuori; 	<ul style="list-style-type: none"> - Squadra onda; - Torneo di Touch Rugby;
ACQUISIZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Torello; - Cosa ti è piaciuto? 	<ul style="list-style-type: none"> - Vediamo come; 	<ul style="list-style-type: none"> - Camminata al buio - Riordinare divertendosi; 	<ul style="list-style-type: none"> - Vediamo come; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passaggio circolare; - Cosa ti è piaciuto?; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sciogliere il nodo; - Cosa si farà?; 	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa fare dopo?;

GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

1

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Correre con la palla
- Eseguire il rollball
- Portare un tocco
- Segnare la meta

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per giocatore; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Prendere e raccogliere 10 min
- L’Allenatore dice... 5 min
- Meta difficile 15 min
- Prigioniero 15 min
- Torello 10 min
- Cosa ti è piaciuto? 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

PRENDERE E RACCOGLIERE

Il “Prenditore” cerca di toccare il portatore di palla che è detto “Corridore”. Se il Corridore viene toccato deve effettuare un rollball e diventa a sua volta un Prenditore. Il Prenditore che ha effettuato il tocco raccoglie la palla e diventa Corridore.

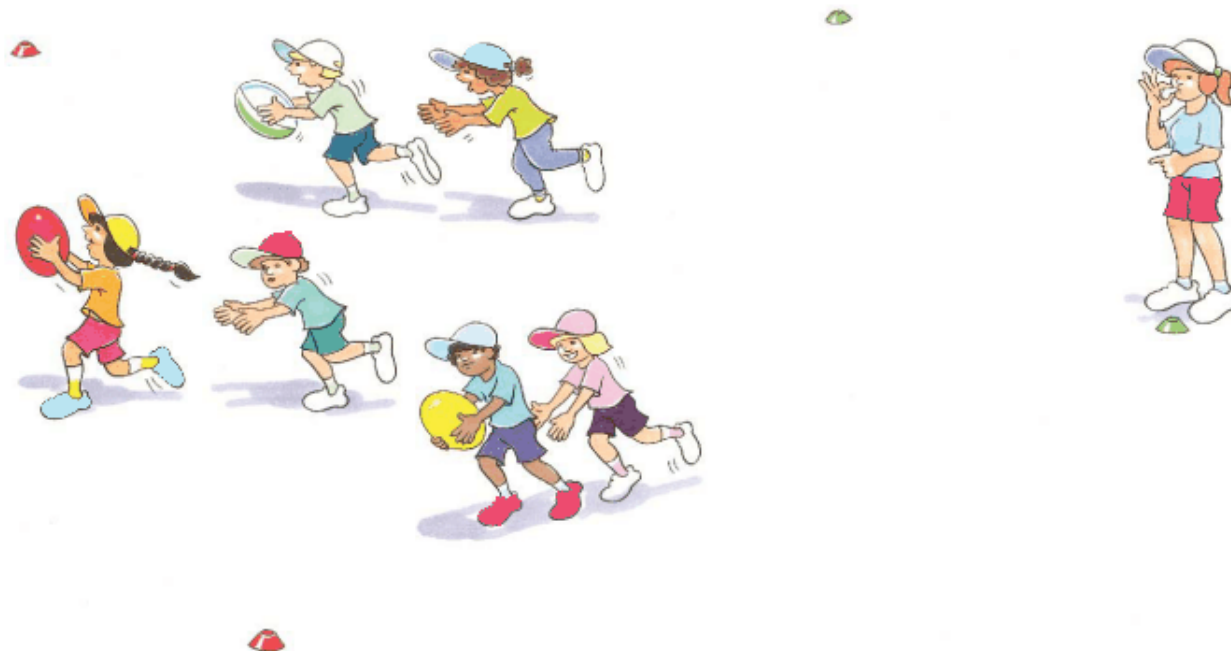
LEZIONE I
-IMMERSIONE
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-ELUDERE L'AVVERSARIO,
TOCCO, ROLLBALL

EQUIPAGGIAMENTO
-1 PALLONE PER CORRIDORE; 4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- Nominare tre o quattro giocatori che inizialmente saranno i “Prenditori”
- Gli altri avranno la palla, saranno chiamati “Corridori” e dovranno correre casualmente all’interno dell’area di gioco cercando di non farsi toccare dal “Prenditore”.
- Il “prenditore” quando ha toccato un “corridore” deve dire “tocco”.
- “corridore” quando viene toccato deve fermarsi sul punto del tocco, mettere la palla a terra tra i piedi e fare un passo avanti. e diventa “prenditore”
- Il “prenditore” a questo punto può raccogliere la palla e diventa “corridore”



CONSIGLI

- IN ALTERNATIVA, ANZICHÈ RIMANERE FERMI SUL POSTO, GLI STUDENTI POSSONO CAMMINARE CASUALMENTE DENTRO IL QUADRATO FORMATO DAI CONETTI IN ATTESA DI RICEVERE L'ORDINE.

L'ALLENATORE DICE...

L'Educatore comunica agli studenti dei comandi che riguardano particolari azioni che devono essere eseguite

LEZIONE I
-IMMERSIONE
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-INTRODURRE LA TERMINOLOGIA
BASE DEL TOUCH

EQUIPAGGIAMENTO
-1 PALLONE PER GIOCATORE; 4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- Consegnare a ogni giocatore una palla e assegnare un posto.
- L'insegnante dovrà dire "L'allenatore dice.. NOME DELL'AZIONE" e gli studenti dovranno mettere in atto quanto richiesto.

Esempi:

- Buttare in aria la palla, battere le mani e riprenderla;
- Mettere la palla a terra tra i piedi e fare un passo avanti (ROLLBALL)
- Mettere la palla a terra e andare a raccogliere quella di un compagno.
- Quando gli studenti sentiranno la chiamata "l'Allenatore dice..." dovranno posizionarsi sul posto a loro assegnato in attesa di ricevere l'ordine.



CONSIGLI

- IN ALTERNATIVA, ANZICHÉ RIMANERE FERMI SUL POSTO, GLI STUDENTI POSSONO CAMMINARE CASUALMENTE DENTRO IL QUADRATO FORMATO DAI CONETTI IN ATTESA DI RICEVERE L'ORDINE.

META DIFFICILE

Un giocatore che attacca per volta entra nel quadrato e velocemente sceglie la linea dove indirizzare la corsa per superarla prima di essere toccato dal giocatore posto in difesa. I giocatori devono cambiare ruolo frequentemente, max 10 per quadrato.

LEZIONE I

-RISCALDAMENTO
-15 MINUTI

OBBIETTIVI

-INTRODURRE LA TERMINOLOGIA
BASE DEL TOUCH

EQUIPAGGIAMENTO

-1 PALLONE PER ATTACCANTE; 6 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

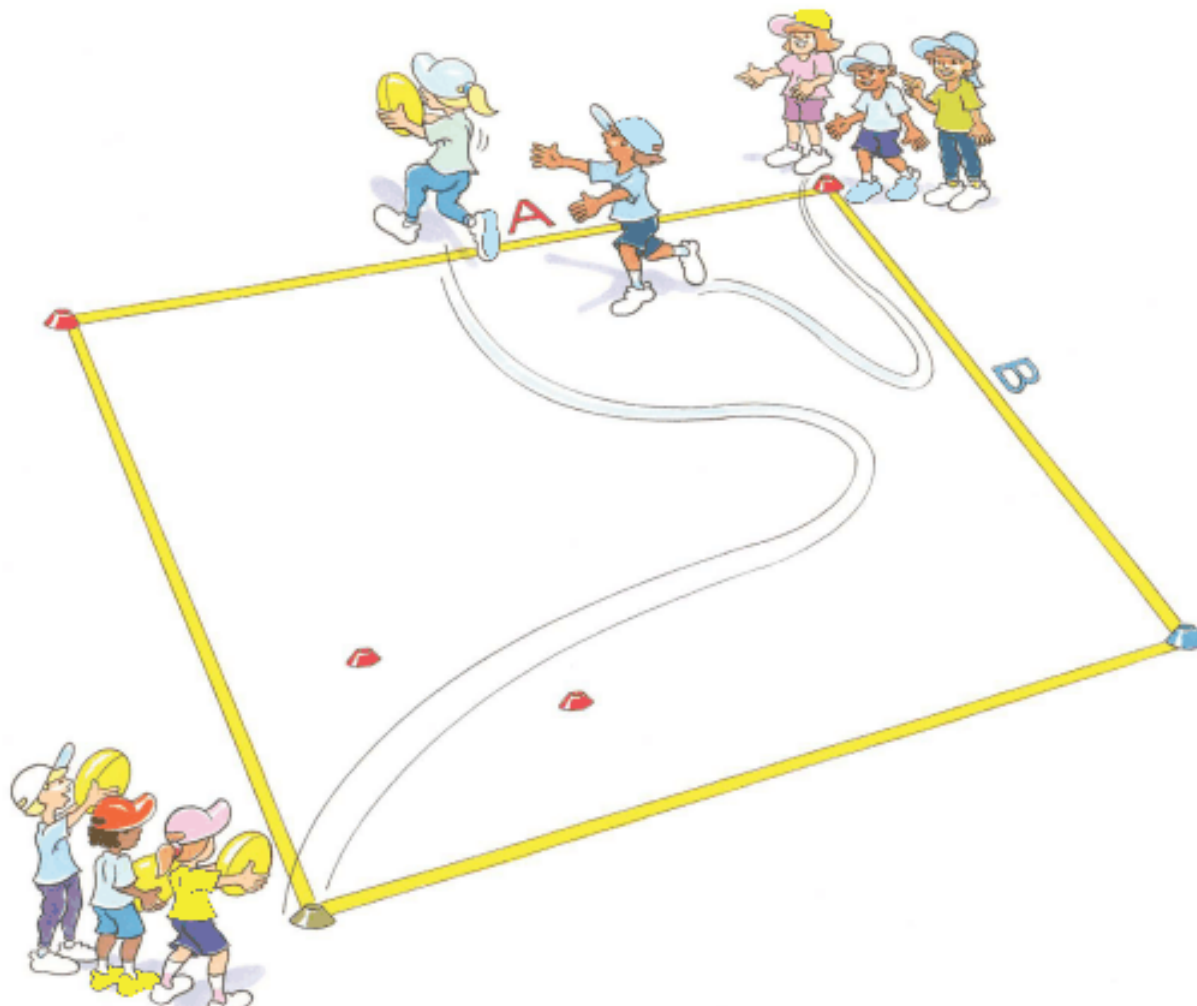
Cosa fare

- Disporre i due gruppi di giocatori sui punti agli estremi della diagonale dell'area di gioco.
- I giocatori in attacco avranno tutti una palla in mano e si posizioneranno dietro il conetto attendendo il via dall'educatore.
- Il difensore potrà entrare nel quadrato solo quando il suo avversario sarà entrato.
- Se l'attaccante riuscirà a superare la linea che ha scelto senza essere toccato ottiene UN PUNTO per la propria squadra.
- L'attaccante e i difensore dovranno liberare velocemente l'area una volta che il loro turno si è esaurito.
- Quando tutti gli attaccanti hanno fatto un turno, si invertono i ruoli.

CONSIGLI

NON LASCIARE PIU' DI 10 SECONDI DI PAUSA A UN GIOCATORE TRA UN TURNO IN ATTACCO E UNO IN DIFESA.

SANZIONARE TOCCHI TROPPO FORTI O ATTEGGIAMENTI IRRUENTI.



PRIGIONIERO

I giocatori devono correre nel campo avversario cercando di prendere i palloni che dovranno essere portati oltre la propria linea di meta. Se verranno toccati con il pallone in mano nella metà campo avversaria diventeranno “prigionieri” e potranno essere liberati dal tocco di un compagno. Vince chi ha più palloni nella propria linea di meta quando scade il tempo.

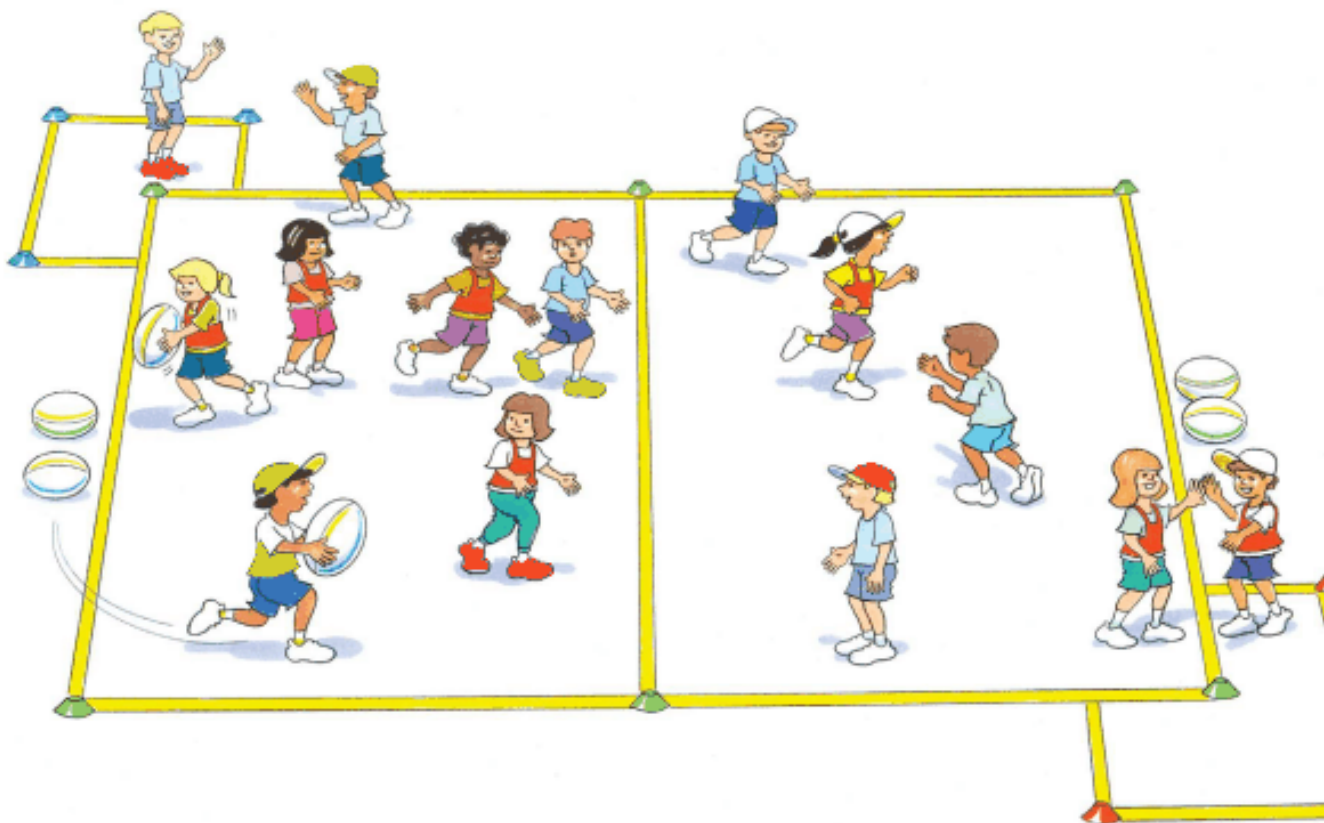
LEZIONE I
-IMMERSIONE
-15 MINUTI

OBBIETTIVI
-ELUDERE L'AVVERSAIO, FARE
META, LAVORO DI SQUADRA

EQUIPAGGIAMENTO
-6 PALLONI; CONETTI PER DELIMITARE L'AREA; CASACCHE COLORATE

Cosa fare

- I giocatori saranno divisi in due squadre le quali occuperanno la propria metà campo prima che sia dato il via.
- Tre palloni saranno messi dietro ciascuna delle due linee di meta.
- Al via i giocatori andranno nella metà campo avversaria e cercheranno di portare quanti più palloni possibili dietro la propria linea di meta.
- Se un giocatore arriva ad impossessarsi di una palla nella metà campo avversaria può tornare indietro nel suo campo per depositarla oltre la propria linea di meta.
- Il giocatore che è in possesso della palla non può essere toccato.
- Il giocatore che viene toccato nel campo avversario diventa “prigioniero” e va nell'apposito spazio (prigione) situato nel campo avversario.
- Un giocatore può essere liberato una volta toccato da un proprio compagno.
- Il giocatore liberato dovrà ritornare nel proprio campo per poter tornare in gioco.
- Vince la squadra che alla fine del tempo ha più palloni oltre la propria linea di meta



TORELLO

Metà dei giocatori si dispone sui bordi del cerchio e si passa la palla per colpire sulle gambe i giocatori in mezzo al cerchio. I giocatori colpiti prendono posto accanto agli altri lungo i bordi. Il giocatore che rimane per ultimo all'interno del cerchio viene dichiarato vincitore.

LEZIONE I
-ACQUISIZIONE
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-DESTREZZA COL PALLONE

EQUIPAGGIAMENTO
-2-4 PALLONI PER GRUPPO; CONETTI PER DELIMITARE L'AREA; CASCHE

Cosa fare

- Fornare un cerchio sufficientemente grande per 12 giocatori.
- L'insegnante dovrà dare il via e i giocatori sui bordi del cerchio dovranno colpire quelli all'interno con la palla sulle gambe.
- I giocatori colpiti andranno ad aiutare quelli sui bordi per eliminare quelli in mezzo.
- Vince l'ultimo giocatore che rimane all'interno del cerchio.



CONSIGLI

USARE EVENTUALMENTE PALLONI DI MATERIALE MORBIDO PER EVITARE CONTUSIONI

COSA TI E' PIACIUTO?

L'Educatore chiede agli studenti che cosa pensano dell'attività appena svolta

LEZIONE I

-acquisizione

-5 MINUTI

Chi vuole fare la prossima volta i giochi che abbiamo fatto oggi?



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

2

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Consapevolezza dello spazio
- Passare e ricevere la palla
- Difesa
- Segnare la meta

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per giocatore; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Sasso, forbice e carta 10 min
- Corridore 15 min
- Cambio campo 10 min
- Guardiano del castello 15 min
- Vediamo come 10 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

SASSO, FORBICE, CARTA

I giocatori corrono casualmente all'interno dell'area delimitata dai conetti. Quando l'educatore ordina "gioca", ogni giocatore cerca un compagno e si pone davanti ad esso. I due si affronteranno nel gioco "sasso, forbice, carta" per stabilire un vincitore

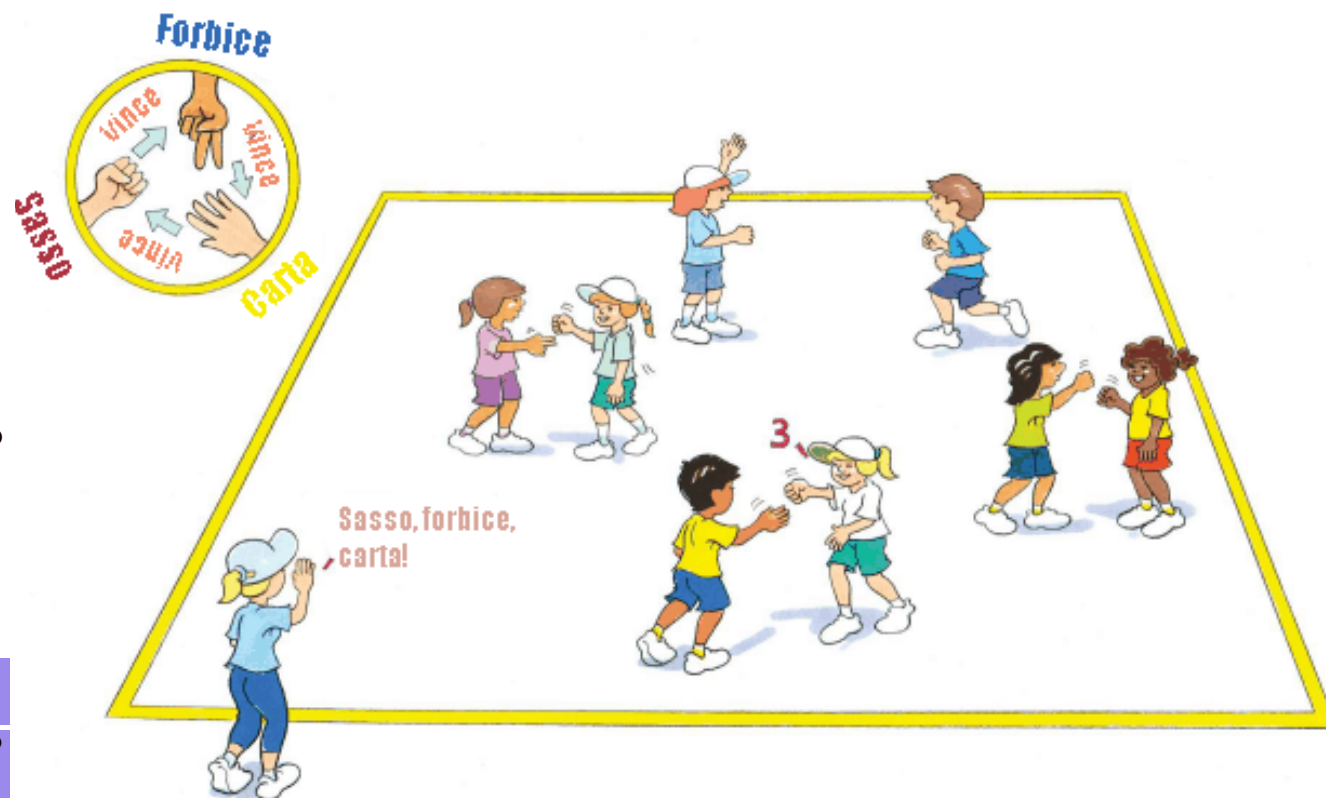
LEZIONE 2
-RISCALDAMENTO
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-CONSAPEVOLEZZA DEL-
LO SPAZIO

EQUIPAGGIAMENTO
-4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- Spiegare ai giocatori i vari abbinamenti che determinano la vittoria nel gioco "sasso, forbice, carta"
- I giocatori dovranno correre a caso dentro l'area, non in cerchio.
- Quando viene dato il comando "gioca", il giocatore correrà verso il compagno più vicino per sfidarlo a "sasso, forbice, carta".
- Con il comando "corsa" fermare il gioco e far riprendere la corsa.
- Alla fine del tempo chiedere a ogni singolo il numero delle vittorie. Il vincitore è il giocatore che ha totalizzato più vittorie.



CONSIGLI

CERCARE DI INDURRE UN COMPORTAMENTO ONESTO NEL SINGOLO NEI CONFRONTI DEI COMPAGNI E NELLA DICHIARAZIONE FINALE DEL NUMERO DELLE VITTORIE ACQUISITE

CORRIDORE

I giocatori a coppie si passano la palla al centro dell'area di gioco. Quando l'educatore chiama "palla", il giocatore con in mano il pallone corre verso la propria linea oltrepassandola per segnare una meta

LEZIONE 2

-RISCALDAMENTO

-15 MINUTI

OBBIETTIVI

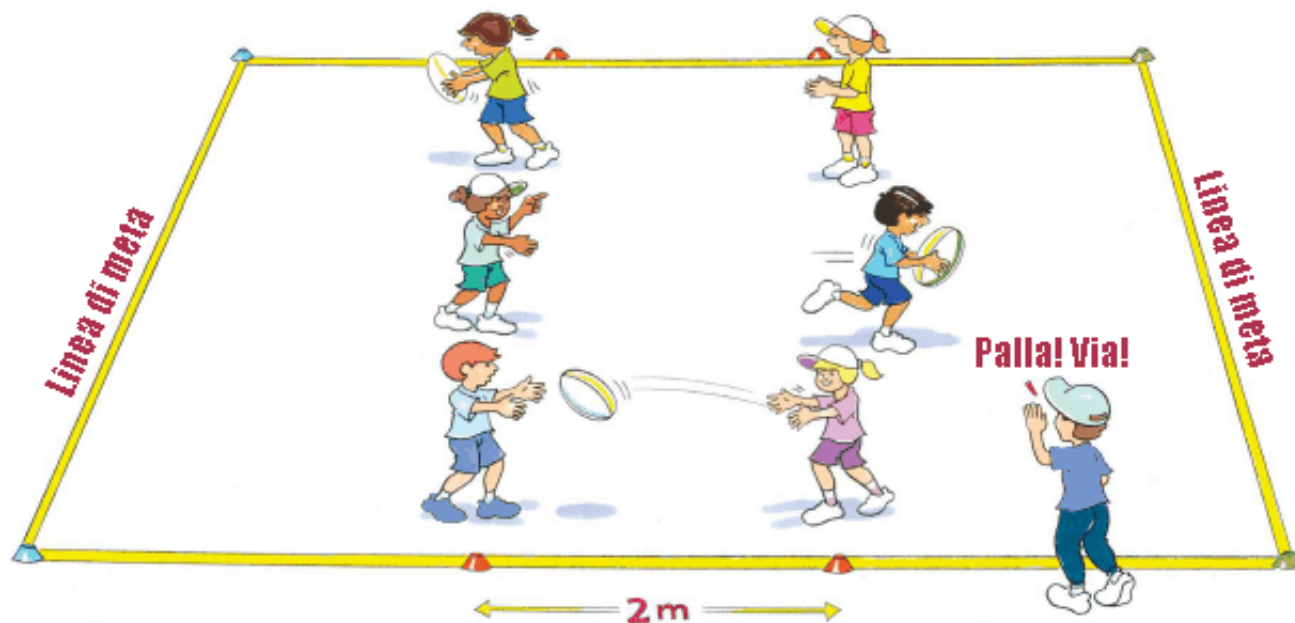
-PASSAGGIO LATERALE, PRESA DEL PALLONE, FARE META

EQUIPAGGIAMENTO

-1 PALLONE PER COPPIA; 8 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- Organizzare i giocatori in coppie e dare a ciascuna coppia un pallone.
- Mettere le coppie nella parte centrale del campo in modo che ciascuno abbia il proprio partner a 2 metri
- Quando viene impartito l'ordine "palla", il giocatore che ha la palla in mano o che la riceve in quel momento dovrà andare a segnare una meta oltrepassando la linea posta alle proprie spalle.
- Dopo aver segnato la meta, il giocatore ritornerà sui suoi passi per riprendere dall'inizio l'esercizio.



CONSIGLI

IN CASO, AVVICINARE LA COPPIA SE SI VEDE CHE COMMITTE TROPPI ERRORI NEL PASSAGGIO O, AL CONTRARIO, ALLONTANARLA SE HANNO GIÀ UNA DISCRETA ABILITÀ

CAMBIO CAMPO

Tre giocatori in attacco si dispongono lungo il perimetro dell'area di gioco e si passano la palla. Un difensore rimane dentro l'area a cerca di intercettare la palla. Gli attaccanti ri possono muovere lungo il bordo da un conetto a un altro. Esercizio per gruppi di 4 giocatori.

LEZIONE 2

-IMMERSIONE

-10 MINUTI

OBBIETTIVI

-PASSARE E PRENDERE LA PALLA

EQUIPAGGIAMENTO

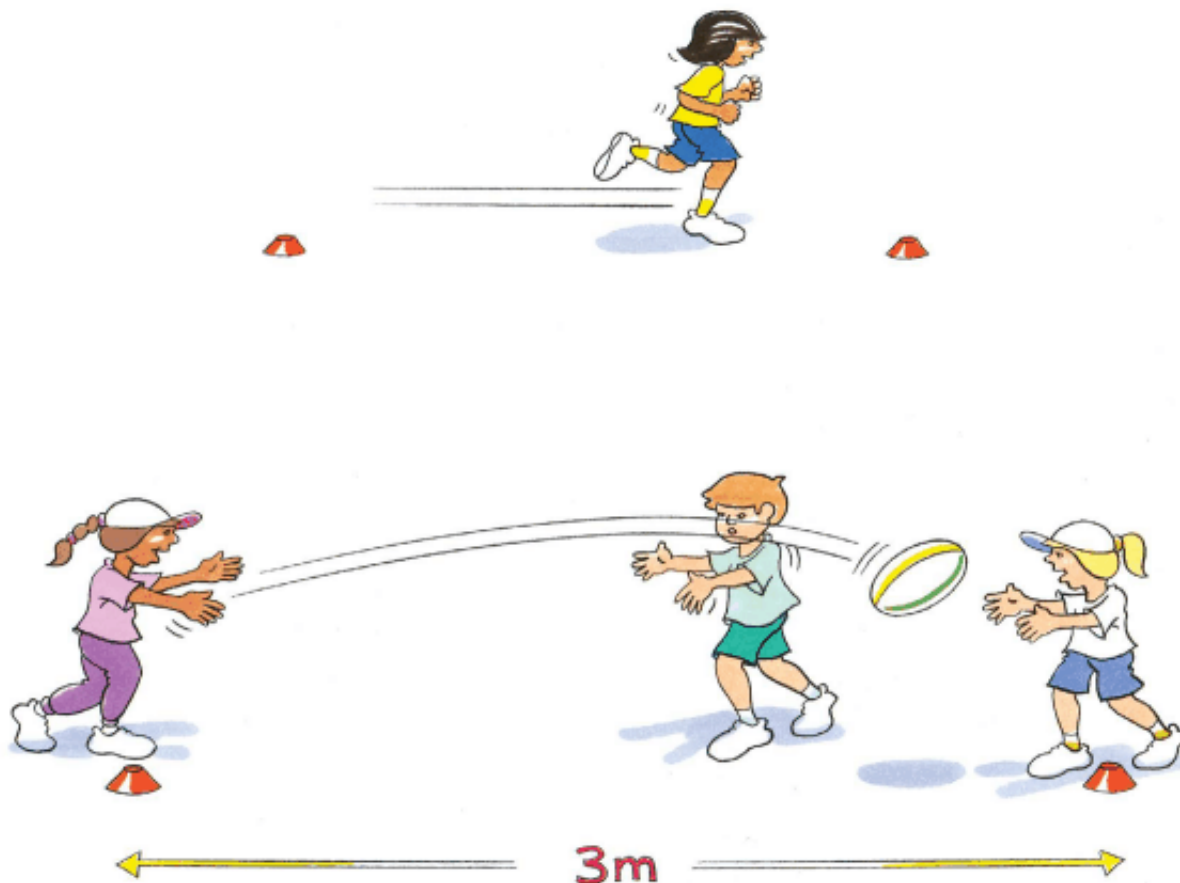
-1 PALLONE PER GRUPPO; 4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- Separare i giocatori in gruppi di 4 giocatori, dare loro un pallone e assegnare il loro quadrato i cui conetti saranno disposti a una distanza di 3m ciascuno.
- I tre giocatori che attaccano dovranno stare sui conetti e possono passare o ricevere la palla solo se sono sui conetti.
- I giocatori che attaccano e sono senza palla possono andare da angolo ad angolo del quadrato muovendosi lungo i lati.
- Il giocatore che difende dovrà cercare di intercettare il passaggio o toccare la palla. Se ciò avviene, il difensore diventa attaccante e chi ha sbagliato il passaggio prende il suo posto.

CONSIGLI

IN CASO MODIFICARE LE DIMENSIONI DEL QUADRATO IN BASE ALLE ESIGENZE



VEDIAMO COME

L'Educatore sceglie alcuni degli studenti più bravi e fa vedere alla classe come si effettua bene un passaggio e come lo si riceve. Durante la dimostrazione l'educatore risponderà alle domande della classe.

LEZIONE 2
-ACQUISIZIONE
-10 MINUTI



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

3

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Passare e prendere la palla
- Eludere l'avversario
- Segnare la meta

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 20 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per coppia; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Faccia a faccia 5 min
- Passaggio sul confine 5 min
- Il tesoro del Gigante 15 min
- Duello 20 min
- Camminata al buio 10 min
- Riordinare divertendosi 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

FACCIA A FACCIA

L'educatore chiama a caso i comandi "faccia a faccia" oppure schiena contro schiena. Quando i giocatori sentono il comando arrestano la corsa e formano una coppia con il compagno più vicino mettendo in pratica il comando ricevuto.

LEZIONE 3

-RISCALDAMENTO

-5 MINUTI

OBBIETTIVI

-LAVORO DI SQUADRA

EQUIPAGGIAMENTO

-4 CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- I giocatori corrono in maniera casuale all'interno dell'area definita dai conetti.
- Quando l'educatore chiama il comando "faccia a faccia" oppure "schiena contro schiena", i giocatori dovranno arrestare la corsa e cercare il compagno più vicino per mettere in atto quanto indicato.
- Al comando "di corsa", i giocatori dovranno riprendere a correre casualmente all'interno dell'area.
- Con il comando "corsa" fermare il gioco e far riprendere la corsa.



CONSIGLI

CERCARE DI INDURRE I GIOCATORI A TROVARE UN COMPAGNO DIVERSO OGNI VOLTA.

PASSAGGIO SUL CONFINE

A coppie, i giocatori dovranno passarsi la palla correndo lungo il perimetro dell'area. Un membro della coppia sarà all'interno del quadrato, l'altro all'esterno e dovranno passarsi la palla in modo corretto, cioè all'indietro.

LEZIONE 3

-RISCALDAMENTO

-5 MINUTI

OBBIETTIVI

-PASSARE E CORRERE

EQUIPAGGIAMENTO

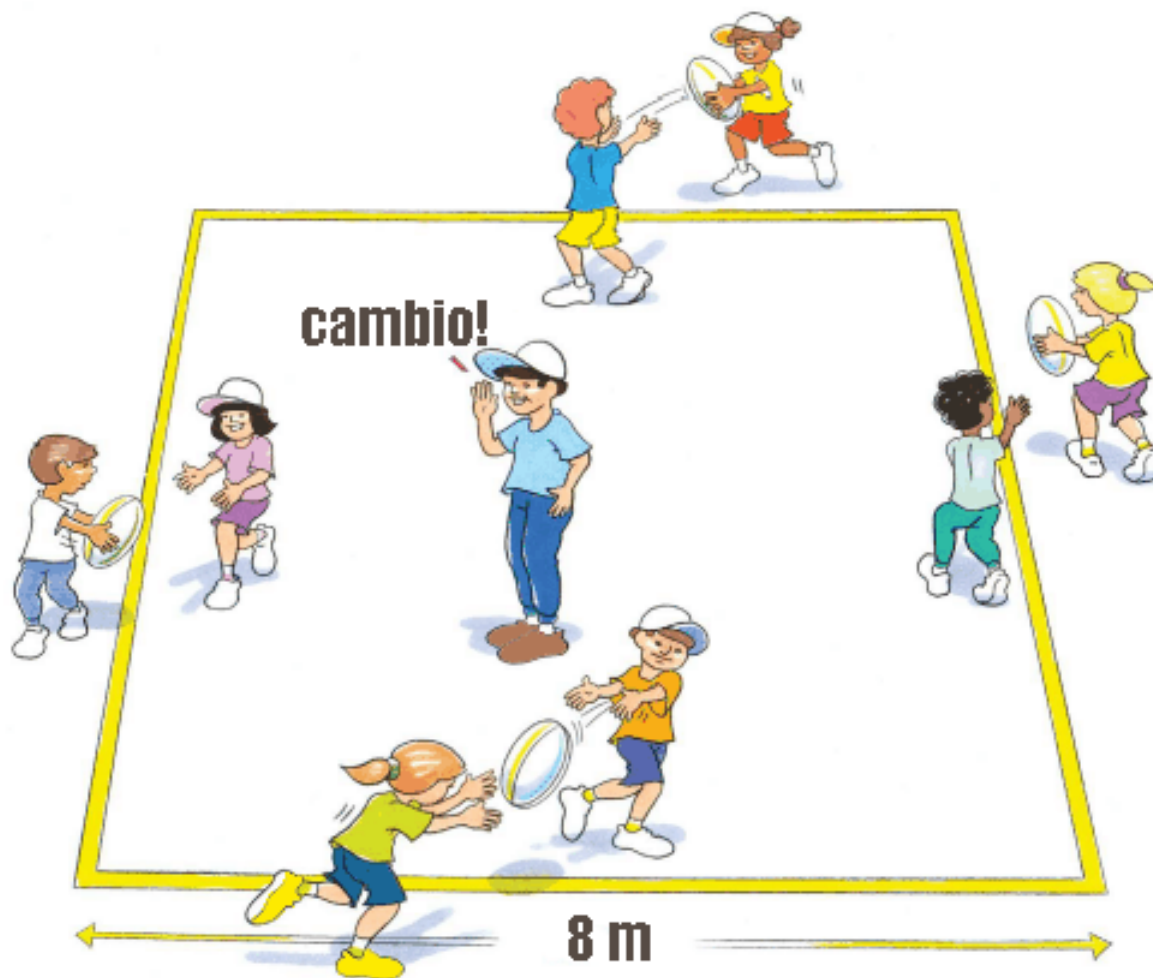
-1 PALLONE PER COPPIA; CONETTI PER DELIMITARE L'AREA E DEFINIRE IL PERIMETRO

Cosa fare

- Dividere i giocatori in coppie e assegnare a ciascuna coppia un pallone.
- Distribuire le coppie lungo il perimetro dell'area quadrata di dimensioni 8m x 8m.
- Quando viene dato il comando "gioca", tutte le coppie cominceranno a correre seguendo la stessa direzione passandosi la palla.
- Il passaggio può avvenire soltanto attraverso la linea del perimetro.
- Il passaggio può avvenire solo all'indietro, quindi si deve incoraggiare il giocatore senza palla a posizionarsi sempre dietro le spalle del proprio compagno che ha la palla.
- Ad ogni minuto di esercizio dare il comando "cambio" per far invertire la direzione di corsa ai giocatori.

CONSIGLI

PREDISPORRE PIU' QUADRATI SE IL NUMERO DEI GIOCATORI E' ELEVATO. FAR VEDERE PRIMA COME AVVIENE UN PASSAGGIO CORRETTO E INCORAGGIARE NEL FARLO DURANTE TUTTO LO SVOLGIMENTO DELL'ESERCIZIO.



IL TESORO DEL GIGANTE

Le squadre cercheranno di impossessarsi di quanti più palloni possibile prendendoli dal tesoro del Gigante senza farsi toccare dal Gigante che fa da guardiano.

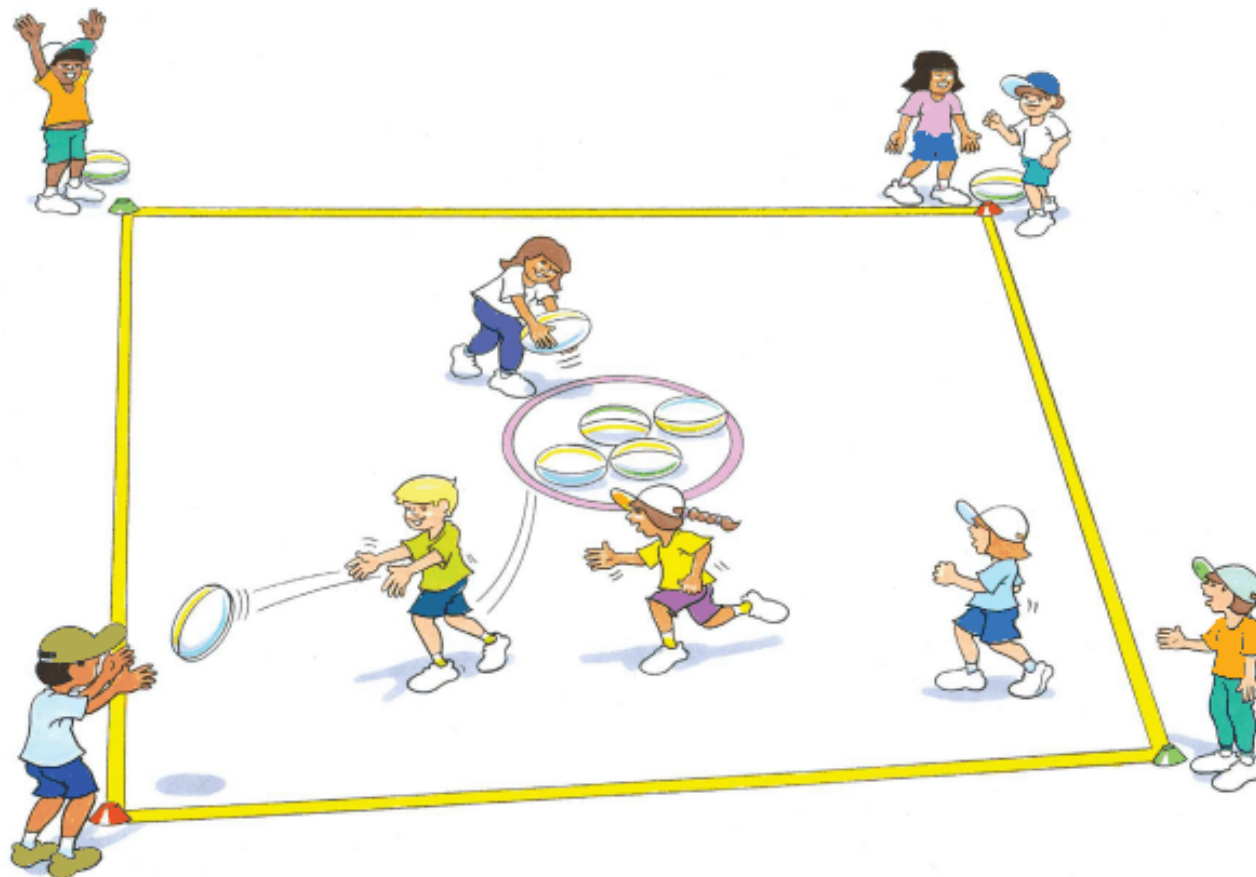
LEZIONE 3
-IMMERSIONE
-15 MINUTI

OBBIETTIVI
-PASSAGGIO; ROLLBALL;
ELUSIONE

EQUIPAGGIAMENTO
-15/20 PALLONI CHE FORMERANNO IL TESORO DEL GIGANTE; CONNETTI PER DELIMITARE L'AREA; UNA CASACCA PER DEFINIRE IL GIGANTE; UN CERCHIO (FACOLTATIVO)

Cosa fare

- Dividere i giocatori in 4 gruppi e posizionarli sui vertici del quadrato che forma l'area di gioco.
- Ad un giocatore sarà data la casacca e sarà il Gigante a guardia del tesoro.
- Il Gigante vaga all'interno dell'area per difendere il tesoro che è posto nel centro. Il tesoro sono i palloni posti nel centro dell'area, se possibile dentro un cerchio.
- Al "via" dell'educatore, un giocatore per squadra entra nell'area e cerca di prendere un solo pallone dal tesoro senza farsi toccare dal Gigante. Se riesce a prendere un pallone dovrà passarlo immediatamente ai compagni che sono fuori dal quadrato e uscire per dare spazio ad un compagno.
- Se il giocatore viene toccato dovrà fare un rollball, cioè mettere la palla a terra tra i piedi nel punto dove è stato toccato e fare un passo oltre, così dovrà tornare a mani vuote al proprio gruppo.
- Se finiscono i palloni nel tesoro del Gigante, i giocatori potranno andare a prenderli dalle altre squadre, sempre attraversando l'area di gioco e sempre stando attenti a non farsi toccare dal Gigante.



DUELLO

I giocatori che stanno al centro dell'area, al "VIA!" corrono verso la propria area di meta girando attorno a un conetto. Il giocatore che recupererà il pallone cercherà di fare meta nell'area avversaria senza farsi toccare. Esercizio per gruppi di 2-4 giocatori.

LEZIONE 3
-IMMERSIONE
-20 MINUTI

OBBIETTIVI
-CORRERE CON LA
PALLA;TOCCO; ELUSIONE
DELL'AVVERSARIO; META

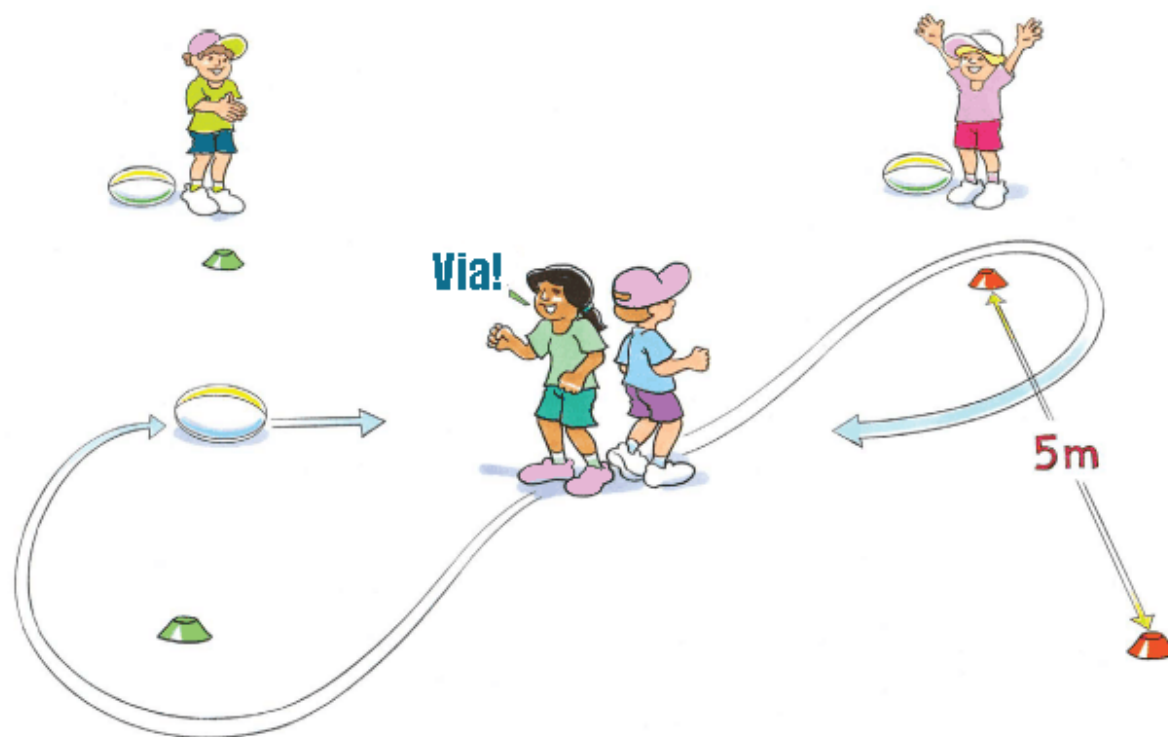
EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER OGNI AREA; 4 CONETTI PER DELIMITARE CIASCU-
NA AREA

Cosa fare

- Creare più aree usando 4 conetti ciascuna e distribuire in ogni area due coppie di giocatori.
 - Posizionare sempre un pallone sulla linea di meta della coppia che si vuole far attaccare.
 - I due giocatori impegnati nell'esercizio dovranno stare schiena contro schiena nel centro dell'area pronti a ricevere il "via"
 - Quando viene dato il "via" correranno verso le proprie aree di meta girando attorno a un conetto.
 - Il giocatore che attacca raccoglierà la palla che si trova sulla linea di meta della propria area e cercherà di segnare una meta nell'area avversaria senza farsi toccare e senza uscire dall'area di gioco.
- Il gioco termina quando viene segnata la meta o subito un tocco.

CONSIGLI

SANZIONARE OGNI TOCCO PORTATO CON TROPPIA VEEMENZA.
PROIBIRE I TUCCI, SIA PER TOCCARE CHE PER SEGNARE LA META.
AUMENTARE IL NUMERO DEI GIOCATORI CHE SVOLGONO L'ESERCIZIO PER INTRODURRE ALTRE VARIABILI COME IL PASSAGGIO.



CAMMINATA AL BUIO

Un giocatore bendato, o con gli occhi chiusi, dovrà muoversi all'interno di un corridoio fatto da compagni di squadra e dovrà depositare a terra il pallone quando giudica essere arrivato in area di meta.

Esercizio per 8-12 giocatori.

LEZIONE 3

-ACQUISIZIONE

-10 MINUTI

OBBIETTIVI

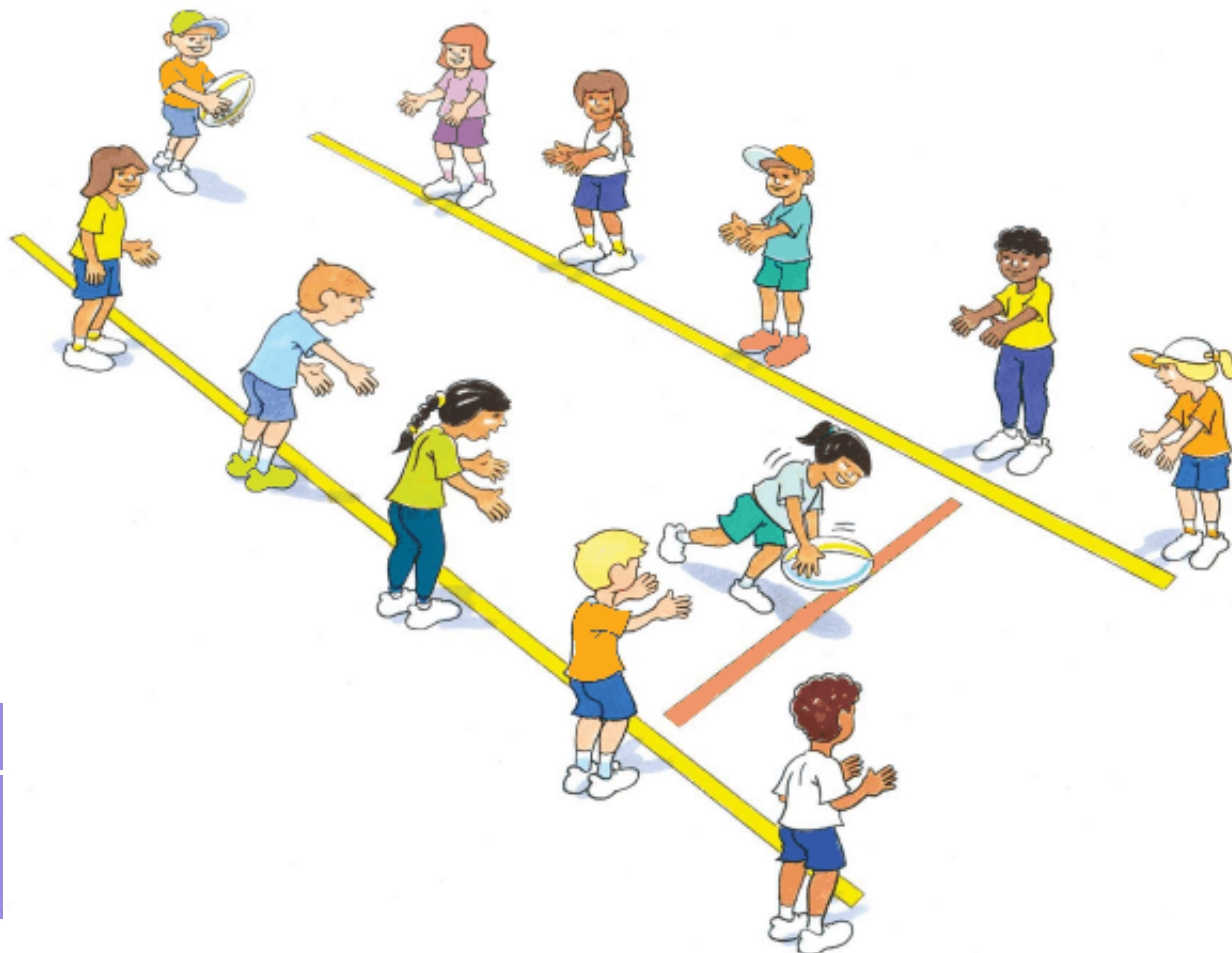
-GIOCO DI SQUADRA;
META

EQUIPAGGIAMENTO

-4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA; UN PALLONE; UNA BENDA (FACOLTATIVO)

Cosa fare

- Formare un corridoio di giocatori posizionandone uno a ogni 3 metri.
- Un giocatore bendato o con gli occhi chiusi si mette a una delle estremità del corridoio tenendo il pallone con entrambe le mani.
- Quando viene dato il comando "gioca", il giocatore si muoverà all'interno del corridoio e posizionerà a terra la palla quando riterrà di essere arrivato in meta. Solo a quel punto potrà riaprire gli occhi e prenderà il posto di un compagno che forma il corridoio.
- I giocatori lungo il corridoio non possono parlare ma possono battere le mani per far capire al giocatore bendato che si sta avvicinando troppo al limite del corridoio o che si sta avvicinando all'area di meta.



CONSIGLI

PERSUADERE I GIOCATORI AD AVERE UN COMPORTAMENTO COLLABORATIVO FINALIZZATO AL SUCCESSO DELL'AZIONE.

RIORDINARE DIVERTENDOSI

L'educatore dovrà suggerire sistemi divertenti per farsi aiutare dai giocatori a riordinare il materiale usato nella lezione.

LEZIONE 3
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-CONSAPEVOLEZZA DEL-
LO SPAZIO

EQUIPAGGIAMENTO
-4 CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- L'educatore dovrà escogitare modi divertenti per farsi aiutare nel riordino, per esempio:

- gara tra squadre per la raccolta dei conetti;
- passarsi la palla fino ad arrivare al luogo dove in genere vengono custoditi.



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

4

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Passare e prendere la palla
- Eludere l'avversario
- Difesa
- Lavoro di squadra

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per coppia; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Catenaccio 10 min
- V volante 15 min
- Squadra onda 20 min
- Schiena contro schiena 10 min
- Vediamo come 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

CATENACCIO

I portatori di palla dovranno attraversare il campo per segnare la meta senza farsi toccare dai difensori che formano una catena. Se vengono toccati si aggiungono alla catena dei difensori.

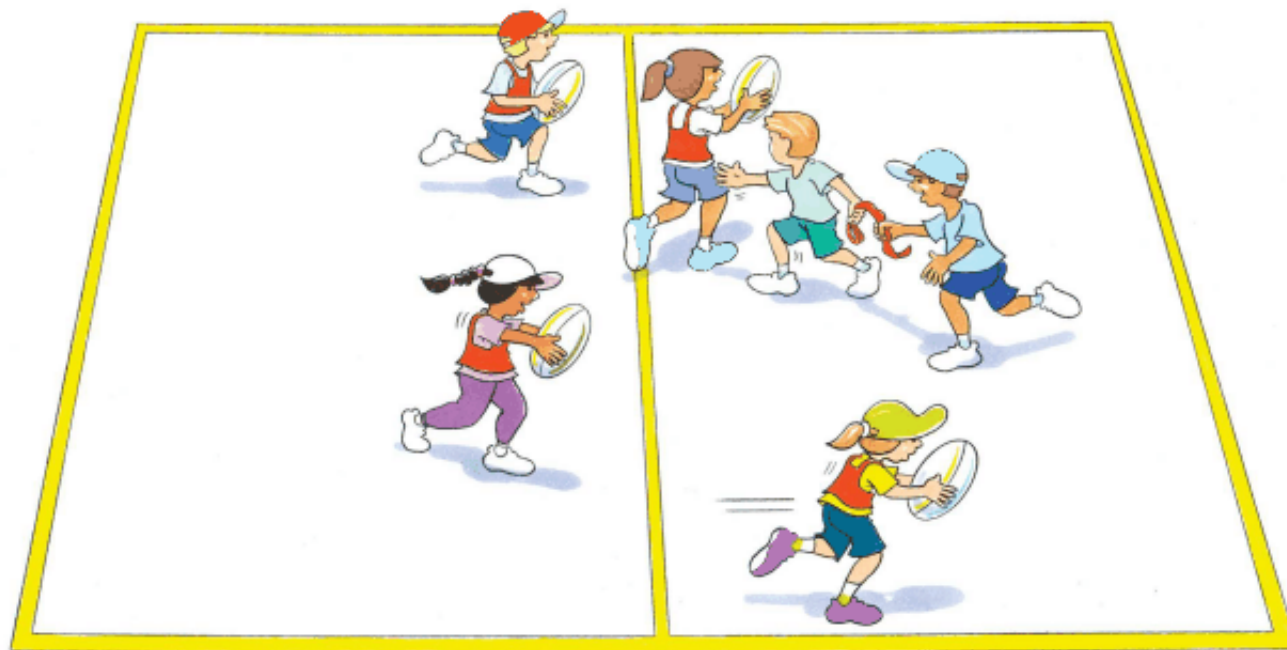
LEZIONE 4
-RISCALDAMENTO
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-ELUSIONE; CONCETTI DI
DIFESA IN LINEA

EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER ATTACCANTE; 4 CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Un giocatore comincia come difensore al centro dell'area.
- Tutti gli altri si mettono su una stessa linea di mordo campo.
- Al comando "di corsa", i giocatori dovranno correre verso la parte opposta di campo.
- Quando un giocatore viene toccato dal difensore passa in difesa e prendendo per mano il compagno forma una catena.
- La catena non può mai spezzarsi.



CONSIGLI

FORNIRE EVENTUALMENTE LE CASACHE AI GIOCATORI IN ATTACCO I QUALI, UNA VOLTA TOCCATI, LA TOGLIERANNO E LA USERANNO PER COSTITUIRE LA CATENA CON I COMPAGNI IN DIFESA.

V VOLANTE

Due squadre disposte diagonalmente si passano la palla all'indietro, quando la palla giunge all'ultimo della fila, questo dovrà correre per segnare una meta. Vince chi alla fine del tempo ha segnato più mete. Ogni squadra deve essere composta da sei giocatori.

LEZIONE 4

-RISCALDAMENTO

-15 MINUTI

OBBIETTIVI

-PASSARE E PRENDERE LA PALLA, CORSA CON LA PALLA; META

EQUIPAGGIAMENTO

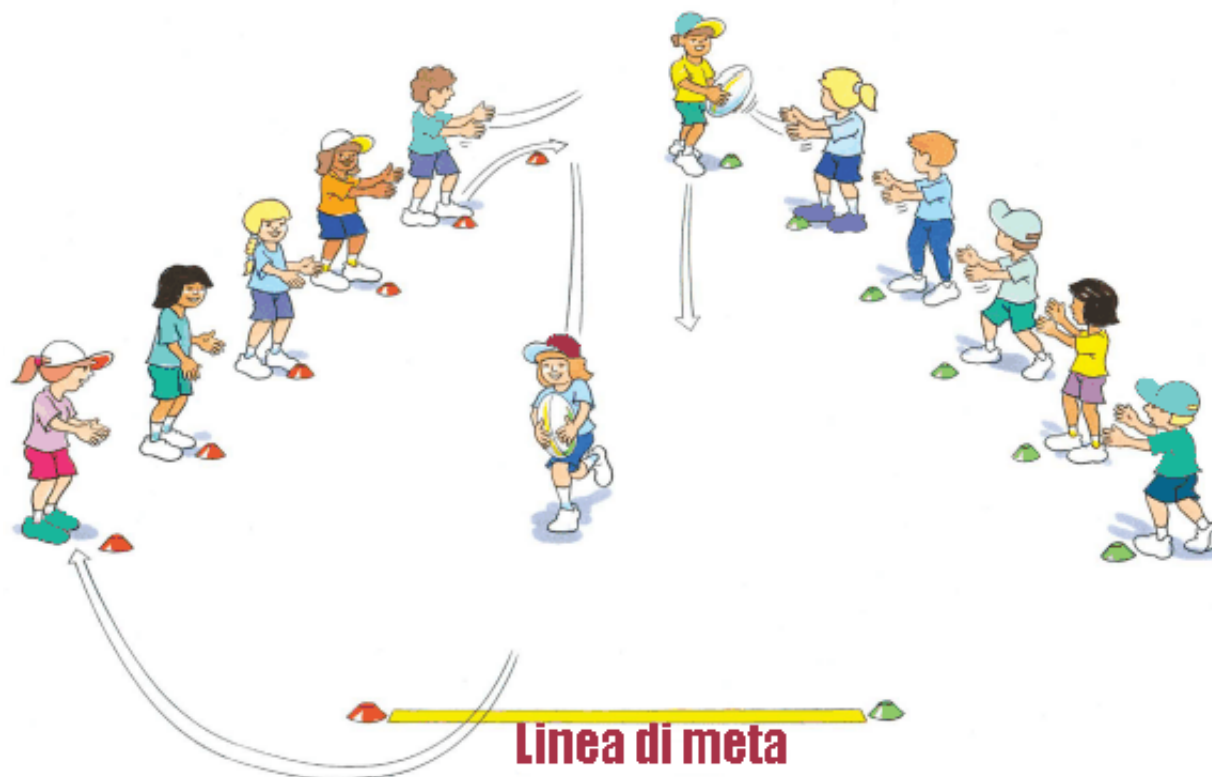
- UN PALLONE PER SQUADRA; 6 CONETTI PERSQUADRA; 2 CONETTI PER DEFINIRE LA LINEA DI META

Cosa fare

- Organizzare i giocatori in squadre da sei e formare con i conetti delle linee diagonali a forma di V.
- Mettere un giocatore per conetto e dare la palla in mano a quello più vicino alla linea di meta.
- Il giocatore più vicino alla linea di meta comincerà a passare il pallone al "via" al proprio compagno il quale farà altrettanto.
- Quando il pallone arriverà all'ultimo giocatore della fila questo dovrà correre verso la linea di meta e segnare una meta.
- Una volta segnata la meta, il giocatore correrà verso il posto lasciato libero dal primo giocatore e riprenderà l'esercizio con un passaggio.
- Mentre l'ultimo giocatore della fila corre verso la linea di meta, i compagni scaleranno di una posizione per lasciare libero il primo posto.

CONSIGLI

RICORDARE SEMPRE AI GIOCATORI DI PASSARE LA PALLA CON DUE MANI E DI CORRERE TENENDOLA CON DUE MANI.



SQUADRA ONDA

Ogni squadra ha 3 tocchi (tentativi) per andare in meta. Fatta la meta o esauriti i tentativi passa in difesa.
Esercizio per squadre da 6-4 giocatori.

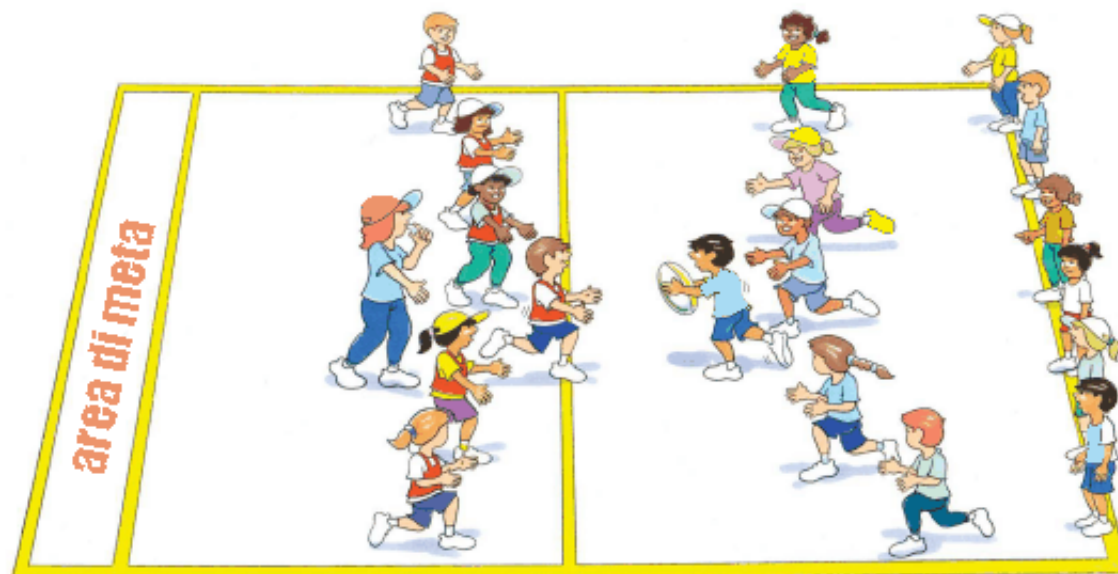
LEZIONE 4
-IMMERSIONE
-20 MINUTI

OBBIETTIVI
-PARTITA DI TOUCH RUGBY

EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER AREA DI GIOCO; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in squadre da 6 e disporre la squadra in difesa in riga al centro dell'area di gioco.
- Disporre le squadre che attaccano in riga lungo il lato opposto rispetto all'area di meta.
- Il gioco comincia con un rollball da parte della squadra che attacca. La squadra in difesa può muoversi quando il mediano passa la palla.
- Dopo che è stato portato un tocco la squadra in difesa arretra di 5 metri e la squadra in attacco fa un rollball sul punto del tocco.
- Viene contato un Tocco quando:
 - un difensore tocca l'attaccante che ha la palla
 - quando la palla cade per terra
- La squadra in attacco ha tre tocchi per andare in meta.
- Esauriti i tre tocchi o dopo aver fatto la meta, la squadra in attacco si cambia con quella in difesa



CONSIGLI

PRIMA DI SVOLGERE L'ESERCIZIO RICORDARE AI GIOCATORI GLI ELEMENTI BASILARI: ROLLBALL, IL MEDIANO, PASSARE LA PALLA SEMPRE INDIETRO..

SCHIENA CONTRO SCHIENA

A coppie i giocatori sperimentano diversi modi per passarsi la palla rimanendo schiena contro schiena.

LEZIONE 4
-ACQUISIZIONE
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-MANUALITA' CON LA
PALLA

EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER COPPIA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in coppie e assegnare a ciascuna una palla.
- Al "via" la coppie dovranno sperimentare vari modi per passarsi la palla rimanendo schiena contro schiena.
- Dopo aver dato il segnale "stop", chiedere se c'è qualche coppia volontaria che vuole far vedere alla classe la loro idea più originale.
- Ripetere più volte i comandi.



VEDIAMO COME

L'Educatore sceglie alcuni degli studenti più bravi e fa vedere alla classe come si effettua bene un passaggio e come lo si riceve. Durante la dimostrazione l'educatore risponderà alle domande della classe.

LEZIONE 4
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

5

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Passare e prendere la palla
- Eludere l'avversario
- Difesa
- Lavoro di squadra

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per coppia; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Inseguimento 10 min
- Girotondo 5 min
- Guerrieri e Dragoni 15 min
- Doppia difesa 20 min
- Passaggio circolare 5 min
- Cosa ti è piaciuto? 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

INSEGUIMENTO

I difensori cercheranno di toccare gli attaccanti prima che questi escano dalle linee laterali.
Esercizio per 4-6 giocatori.

LEZIONE 5
-RISCALDAMENTO
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-ELUSIONE; CORSA CON
LA PALLA

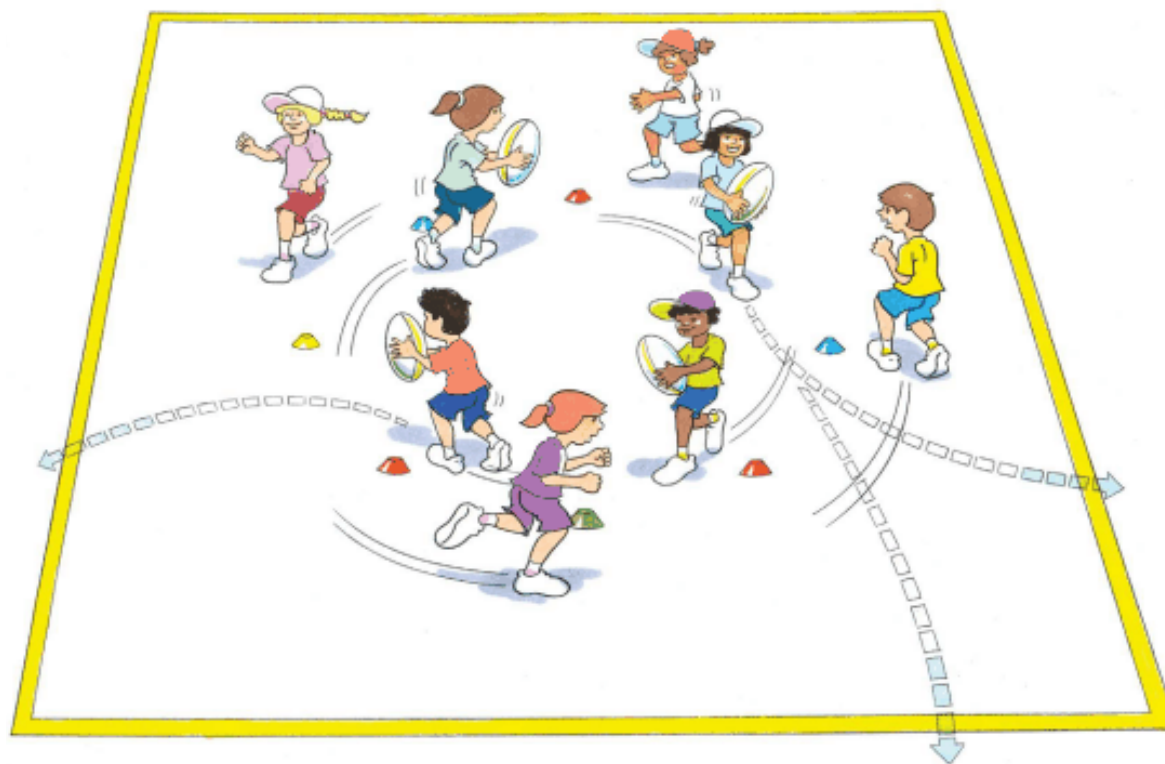
EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER ATTACCANTE; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA E IL
CERCHIO CENTRALE

Cosa fare

- Organizzare i giocatori in due squadre e dare un pallone a ogni attaccante.
- Gli attaccanti correranno a caso all'interno del cerchio centrale senza uscire.
- I difensori (senza palla) correranno a caso nella restante parte di area di gioco.
- Quando viene dato il segnale "via!" gli attaccanti dovranno uscire dal cerchio centrale e correre verso i lati del quadrato cercano di uscire dai bordi senza farsi toccare dai difensori.
- Alternare i turni in attacco e difesa

CONSIGLI

FORNIRE EVENTUALMENTE LE CASACCHE AI GIOCATORI IN ATTACCO.
RICHIAMARE COMPORTAMENTI IRRUENTI O TOCCHI TROPPO FORTI



GIROTONDO

A coppie i giocatori si prenderanno per mano partendo da una posizione faccia a faccia e cercheranno di arrivare ad una posizione schiena contro schiena.

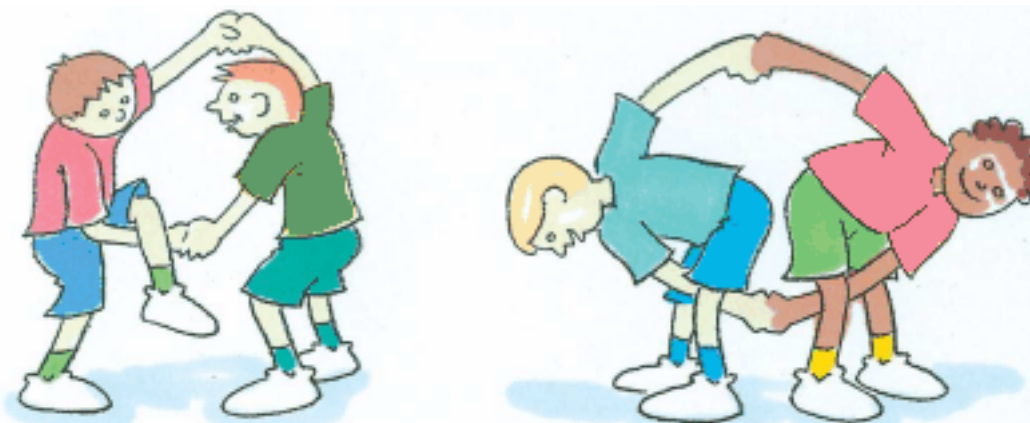
LEZIONE 5
-RISCALDAMENTO
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-COMUNICAZIONE

EQUIPAGGIAMENTO
NULLA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in coppie.
- I membri di una coppia si metteranno uno di fronte all'altro e si prenderanno per entrambe le mani.
- Al via, le coppie cercheranno di passare da una posizione "faccia a faccia" ad una "schiena contro schiena".
- Non dovranno mai mollare la presa con le mani.
- L'esercizio termina quando la coppia raggiunge la posizione schiena contro schiena.



CONSIGLI

METTERE NELLA STESSA COPPIA GIOCATORI CON CORPORATURA E ALTEZZA SIMILE.

GUERRIERI E DRAGONI

I Guerrieri si passano la palla tra di loro cercando di toccare i Dragoni con il pallone. Ogni tocco è un punto. Dopo due minuti di gioco viene data la palla ai Dragoni che cercheranno a loro volta di toccare i Guerrieri. Vince chi ha più punti alla fine del tempo. Esercizio per 8-10 giocatori.

LEZIONE 5

-IMMERSIONE

-15 MINUTI

OBBIETTIVI

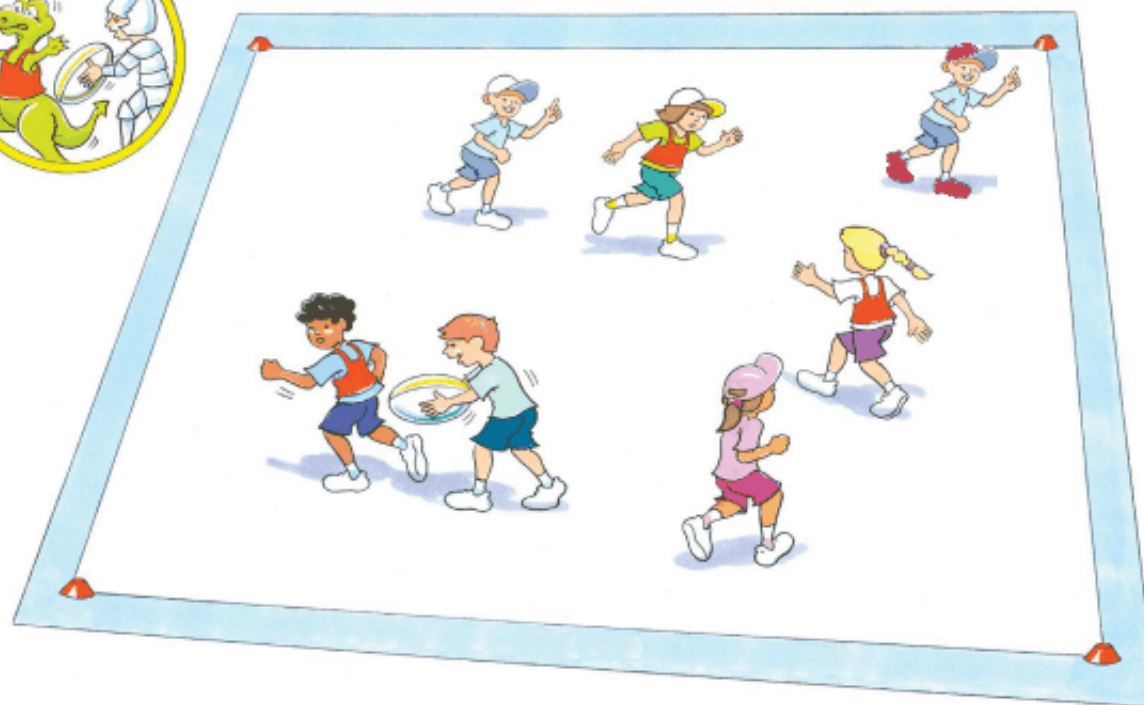
-PASSARE E PRENDERE LA PALLA

EQUIPAGGIAMENTO

-UN PALLONE PER AREA; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA; CASACCHE

Cosa fare

- Dividere i giocatori in due squadre, assegnare le casacche e sparpagliarli all'interno dell'area.
- Dare la palla alla squadra dei Guerrieri.
- I Guerrieri non possono correre con la palla in mano e non la possono lanciare ai Dragoni.
- I Guerrieri senza palla possono correre liberamente e marcare i Dragoni per farsi passare la palla con la quale toccare il Dragone..
- Dopo due minuti di gioco le parti si invertono.
- Vince chi ha totalizzato più punti alla fine del tempo.



CONSIGLI

QUANDO I GIOCATORI AVRANNO CAPITO LE REGOLE DEL GIOCO, INCORAGGIARLI A FARE PASSAGGI CON DUE MANI COME AVVIENE NORMALMENTE.

DOPPIA DIFESA

Una squadra mantiene il possesso della palla per 3 minuti. Dopo 3 tocchi la squadra in attacco si gira e attacca nella direzione opposta dove troverà un'altra squadra di difensori che aspetta. Esercizio per squadre da 4-6 giocatori.

LEZIONE 5

-IMMERSIONE

-20 MINUTI

OBBIETTIVI

-PARTITA DI TOUCH RUGBY

EQUIPAGGIAMENTO

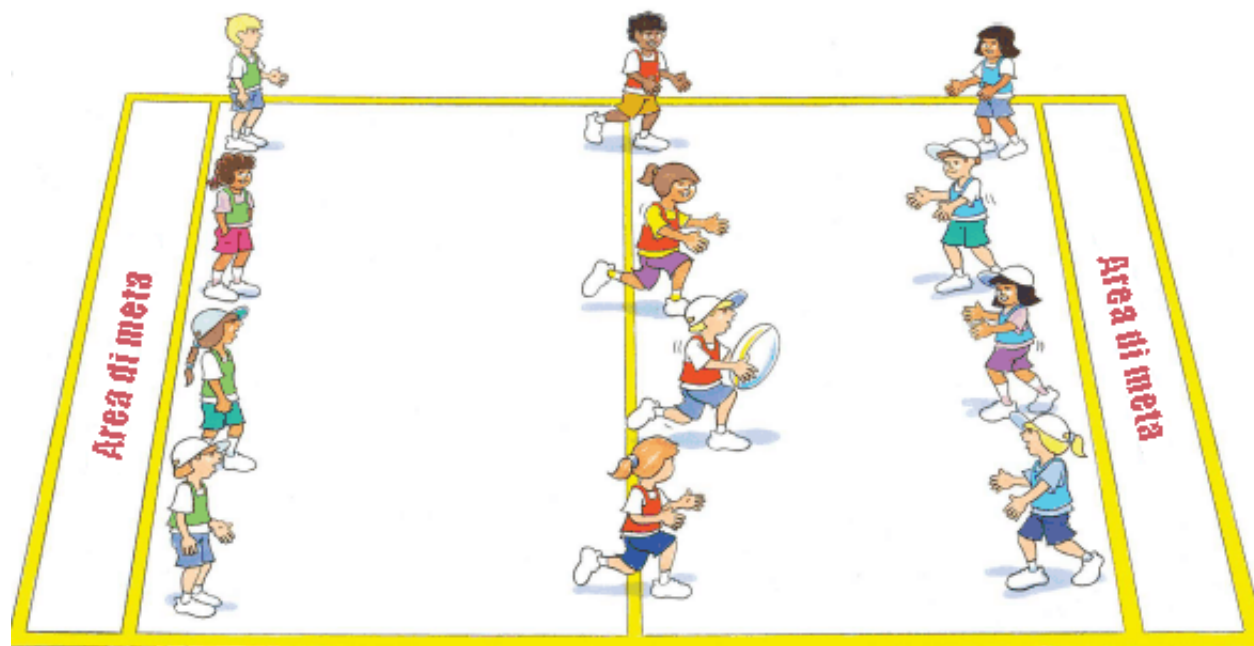
-UN PALLONE PER AREA; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA; CASACCHE

Cosa fare

- Dividere i giocatori in 3 squadre e distribuire le casacche.
- Mettere le due squadre in difesa in riga lungo le due linee di meta.
- Mettere la squadra in attacco in riga lungo la linea di metà campo rivolta verso una delle due squadre in difesa..
- Al "via" la squadra in attacco cercherà di fare meta, dopo il terzo tocco l'educatore griderà "Cambio" e la squadra in attacco si volterà e andrà ad attaccare l'altra squadra che si trova nella direzione opposta cercando di fare meta.
- Alla fine dei 3 minuti l'educatore griderà "tempo!", le squadre si fermeranno e la squadra in attacco andrà a prendere il posto di una delle due in difesa.

CONSIGLI

OGNI PALLA PERSA, ERRORE NEL PRENDERE LA PALLA, PASSAGGIO IN AVANTI O PASSAGGIO ERRATO VANNO CONSIDERATI COME UN TOCCO.



PASSAGGIO CIRCOLARE

I giocatori divisi per squadre si siedono per terra formando un cerchio e cercano di passarsi la palla solo con l'uso dei piedi.

LEZIONE 5
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-LAVORO DI SQUADRA

EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER SQUADRA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in gruppi e farli sedere in cerchio.
- Al "via" cercheranno di passarsi la palla in direzione circolare.
- Ogni giro completato vale un punto.
- La squadra che alla fine del tempo avrà realizzato più giri vince.



CONSIGLI

RICORDARE AI GIOCATORI CHE POSSONO APPOGGIARE LE MANI AL SUOLO PER AVERE PIÙ STABILITÀ.
INTERVENIRE SE SI NOTA CHE IL PALLONE NON È PASSATO CON I PIEDI MA CALCIATO.

COSA TI E' PIACIUTO?

L'Educatore chiede agli studenti che cosa pensano dell'attività appena svolta

LEZIONE 5
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

**Chi vuole fare la
prossima volta i giochi
che abbiamo fatto oggi?**



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

6

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Ruolo del Mediano
- Partita di Touch Rugby

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per coppia; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Prendersi 10 min
- Specchio 5 min
- Mediano 15 min
- Dentro e fuori 20 min
- Sciogliere il nodo 5 min
- Cosa si farà? 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

PRENDERSI

Tutti i giocatori con una palla in mano corrono all'interno dell'area cercando di toccare i compagni col pallone. Se un giocatore viene toccato deve uscire dall'area e per poter rientrare deve far rimbalzare una volta il pallone.

LEZIONE 6

-RISCALDAMENTO

-10 MINUTI

OBBIETTIVI

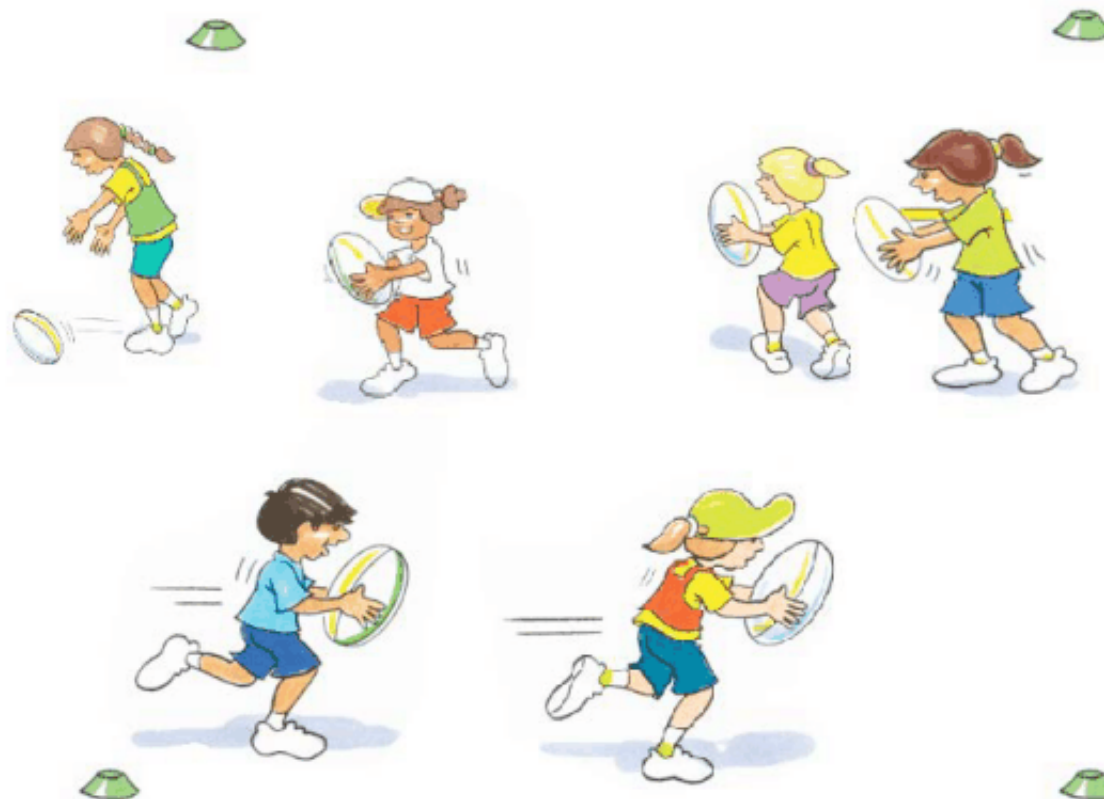
-ELUSIONE; CORSA CON LA PALLA

EQUIPAGGIAMENTO

-UN PALLONE PER GIOCATORE; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Dare un pallone a ciascun giocatore.
- Al segnale di "via" tutti i giocatori cominciano a correre casualmente all'interno dell'area cercando di toccare con il pallone i compagni.
- Il pallone deve essere sempre tenuto con due mani e non può essere lanciato.
- Se un giocatore viene toccato deve uscire dal campo, far rimbalzare la palla e poi potrà rientrare per riprendere il gioco.



CONSIGLI

AL POSTO DEL RIMBALZO SI PUO' FAR ESEGUIRE IL TAP, OVVERO SI POSIZIONA LA PALLA A TERRA E LE SI DA UN COLPETTO CON IL PIEDE PRIMA DI RIPRENDERLA IN MANO.

SPECCHIO

Esercizio da svolgersi a coppie, il leader della coppia fa dei movimenti con il pallone e il compagno deve imitare i movimenti.

LEZIONE 6

-RISCALDAMENTO

-5 MINUTI

OBBIETTIVI

-MANUALITA' CON LA PALLA

EQUIPAGGIAMENTO

-UN PALLONE PER GIOCATORE; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Formare le coppie e dare un pallone a ciascun giocatore.
- Definire un "Leader" della coppia.
- Al "via" il Leader farà dei movimenti con la palla che dovranno essere copiati dall'altro membro della coppia.
- Al comando "cambio" si invertiranno i ruoli all'interno della coppia.



CONSIGLI

EVENTUALMENTE FAR ESEGUIRE L'ESERCIZIO A GRUPPI ANZICHÉ A COPPIE.

MEDIANO

Due giocatori neutrali ricopreranno il ruolo di Mediano. Non è previsto il fuorigioco e la squadra in attacco mantiene il possesso del pallone finchè non viene segnata una meta oppure se la palla viene intercettata.

LEZIONE 6

-IMMERSIONE

-15 MINUTI

OBBIETTIVI

-RUOLO DEL MEDIANO
ROLLBALL; FARE META

EQUIPAGGIAMENTO

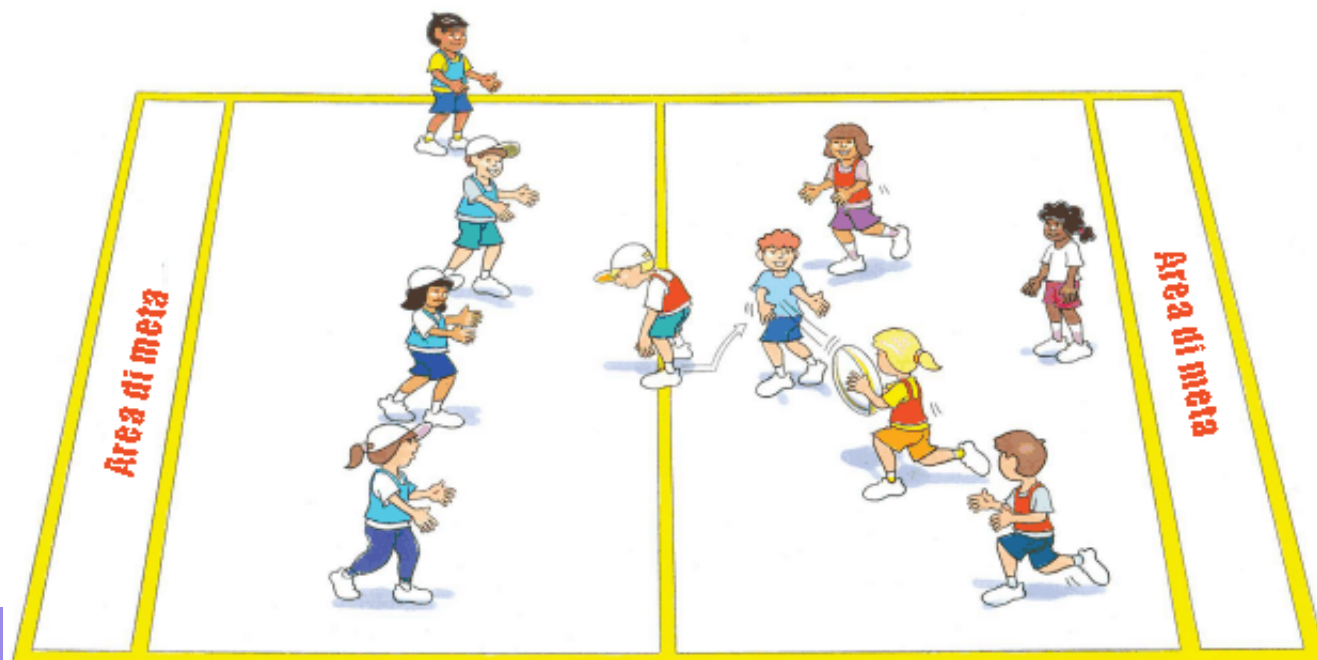
-UN PALLONE PER AREA; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA; CASACCHE

Cosa fare

- Organizzare i giocatori in due squadre e due giocatori neutrali che avranno il ruolo di mediani.
- Il gioco comincia e riprende dopo ogni meta con un tap da centro campo (piccolo tocco con il piede alla palla posta a terra prima di essere raccolta e giocata).
- La squadra che è in attacco mantiene il possesso finchè non fa una meta o finchè la palla non è intercettata dagli avversari.
- La squadra in difesa può intercettare la palla per appropriarsene.
- I mediani neutrali giocheranno solo per la squadra che è in possesso della palla. Il loro compito è quello di raccogliere la palla da terra dopo un rollball e passarla immediatamente ai compagni.
- I Mediani non possono correre con la palla ne fare meta.

CONSIGLI

RICORDARE AI GIOCATORI CHE QUANDO VENGONO TOCCATI SI DEVONO FERMARE IMMEDIATAMENTE PER FARE IL ROLLBALL NEL PUNTO IN CUI E' AVVENUTO IL TOCCO.



DENTRO E FUORI

Versione modificata della partita classica di touch rugby.
Quando il portatore di palla è toccato si ferma e fa il rollball, il difensore che ha effettuato il tocco esce dal campo, fa un giro attorno a un conetto e poi si rischiera in campo. Esercizio per squadre da 6 giocatori.

LEZIONE 6

-IMMERSIONE

-20 MINUTI

OBBIETTIVI

-PARTITA DI TOUCH RUGBY

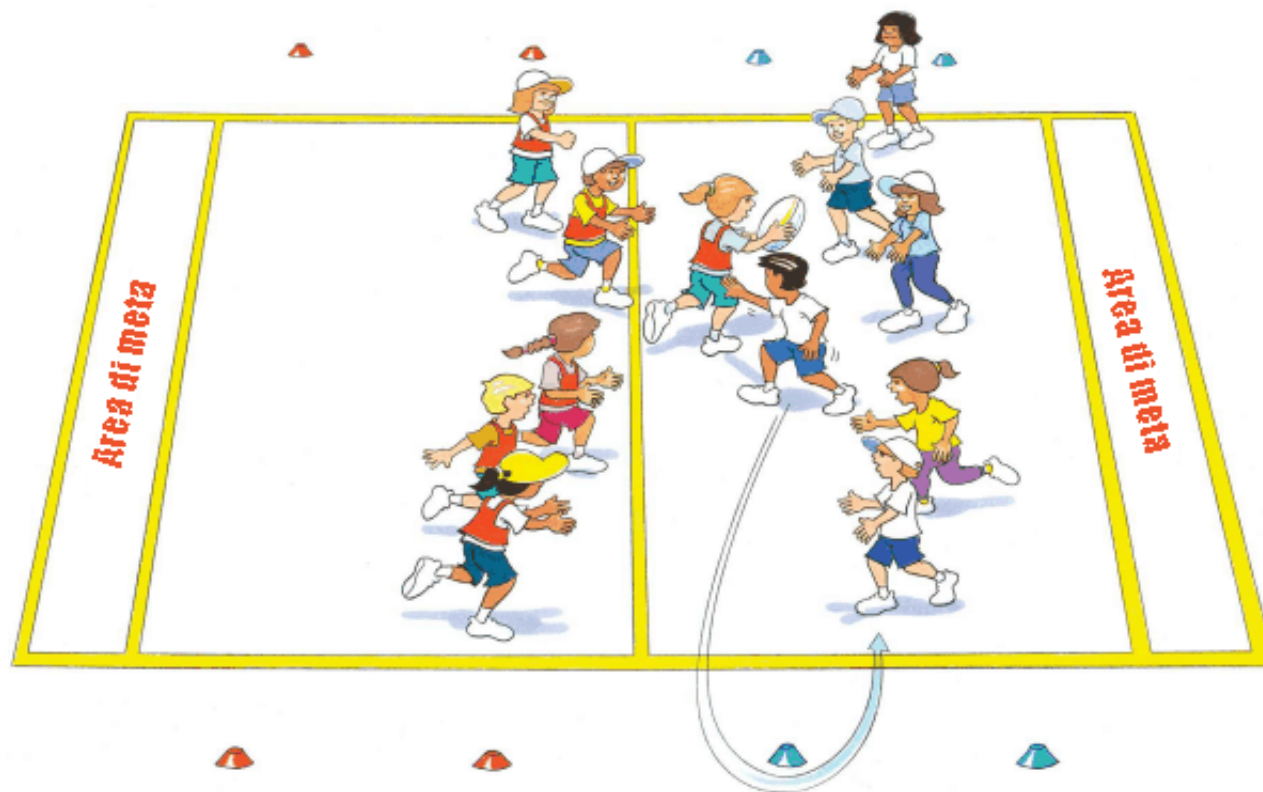
EQUIPAGGIAMENTO

-UN PALLONE PER SQUADRA; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in squadre da 6.
- La squadra che attacca comincia con un tap da centro-campo.
- I difensori devono arretrare di 5 metri da ogni rollball.
- Gli attaccanti mantengono il possesso della palla per sei tocchi.
- Quando un difensore tocca il portatore di palla deve uscire dal campo e correre attorno a uno dei conetti posti lungo le linee laterali.
- Il difensore, dopo che ha fatto il giro attorno al conetto, deve ritornare in campo non in posizione di fuorigioco.

Si applicano tutte le regole di “Giocare per vivere! - Touch Rugby”, guardare la sezione “Regole modificate per il Touch nelle scuole e lineeguida”



SCIUGLIERE IL NODO

Ogni giocatore prende le mani di altri due giocatori. L'obiettivo è quello di sciogliere il nodo senza lasciare le mani. Esercizio per 6 giocatori.

LEZIONE 6
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-COMUNICAZIONE

EQUIPAGGIAMENTO
NULLA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in gruppi di 6 e disporli in cerchio.
- Ogni giocatore deve prendere per una mano due compagni e questi non possono essere quelli che gli stanno a destra e sinistra.
- Da questa posizione iniziale i giocatori dovranno cercare di sciogliere il nodo per ricomporre il cerchio.



CONSIGLI

PER LA SICUREZZA DEI PARTECIPANTI EVITARE DI TRASFORMARE QUESTO ESERCIZIO IN UNA GARA TRA LE SQUADRE.

COSA SI FARA'?

L'Educatore spiegherà brevemente ciò che si farà nell'ultima lezione.

LEZIONE 6
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

L'allenatore deve dire:

La prossima settimana ci sarà l'ultima lezione e faremo un piccolo torneo. Chi vuole invitare qualcuno a vedere le partite?

OPPURE:

La prossima settimana ci sarà l'ultima lezione e arriveranno in visita alcuni esponenti della locale squadra di Rugby/Touch Rugby. Chi ha voglia di sapere come entrare a far parte di quella squadra?

OPPURE

La prossima settimana parteciperemo al torneo Interscolastico di Touch Rugby. che si svolgerà aAvete tutti il permesso firmato dai genitori?



GIOCARE PER VIVERE! - TOUCH RUGBY

7

FOCUS SUGLI OBIETTIVI DELLA LEZIONE

- Partita di Touch Rugby

SICUREZZA

osservare le “regole d’oro” riportate nel manuale

AREA

superficie idonea, interna o esterna, di 30 m x 50 m

EQUIPAGGIAMENTO

1 pallone per coppia; 30 conetti; casacche colorate (facoltativo)

ESERCIZI

- Tutti al tocco 10 min
- Formare una squadra 5 min
- Squadra onda 10 min
- Torneo di Touch Rugby 35 min
- Cosa fare dopo? 5 min

TOTALE LEZIONE: 60 MIN

TUTTI AL TOCCO

Ognuno cerca di toccare gli altri. I giocatori che sono stati toccati continuano a giocare ma lo fanno piegati sulle ginocchia.

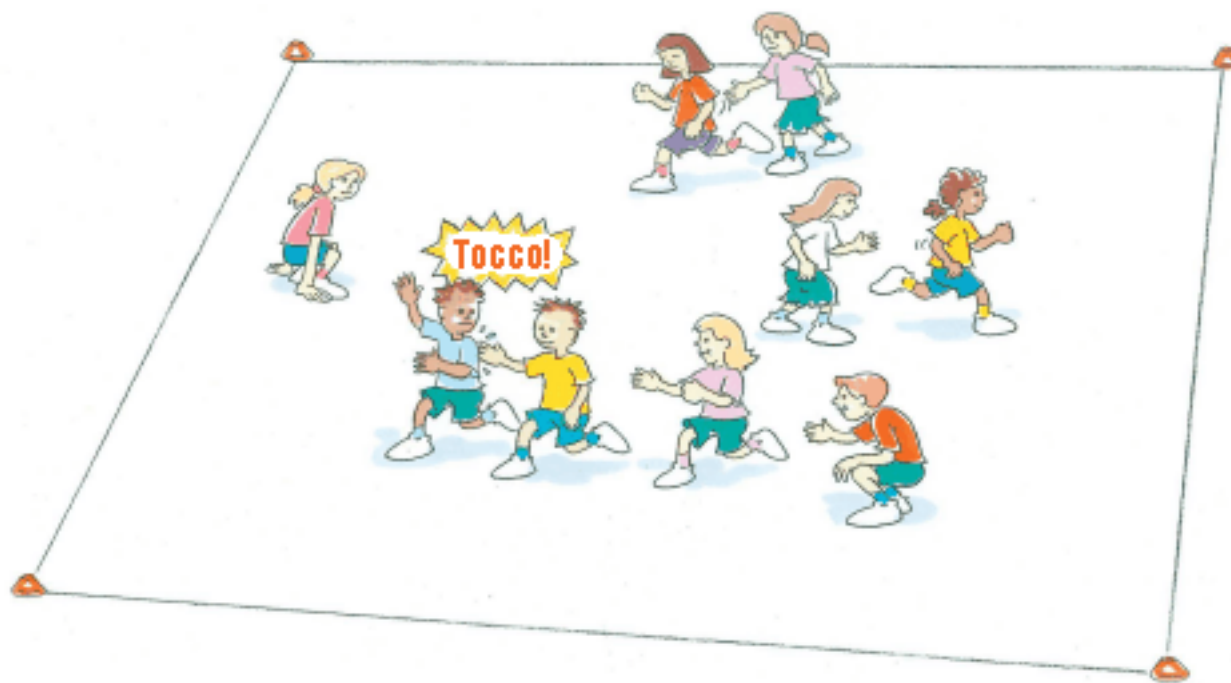
LEZIONE 7
-RISCALDAMENTO
-5 MINUTI

OBBIETTIVI
-SENSO DELLO SPAZIO

EQUIPAGGIAMENTO
CONETTI PER DELIMITARE L'AREA

Cosa fare

- I giocatori devono essere distribuiti casualmente all'interno dell'area.
- Al segnale i giocatori cominciano a muoversi a caso nell'area cercando di toccare i compagni.
- I giocatori toccati continuano a giocare ma piegati sulle ginocchia.



CONSIGLI

RICORDARE AI GIOCATORI CHE SI PUÒ TOCCARE SOLO CON LE MANI.

FORMARE UNA SQUADRA

I giocatori si muovono casualmente all'interno dell'area cercando di evitare i compagni. L'educatore chiama un numero e i giocatori formano gruppi di quelle dimensioni.

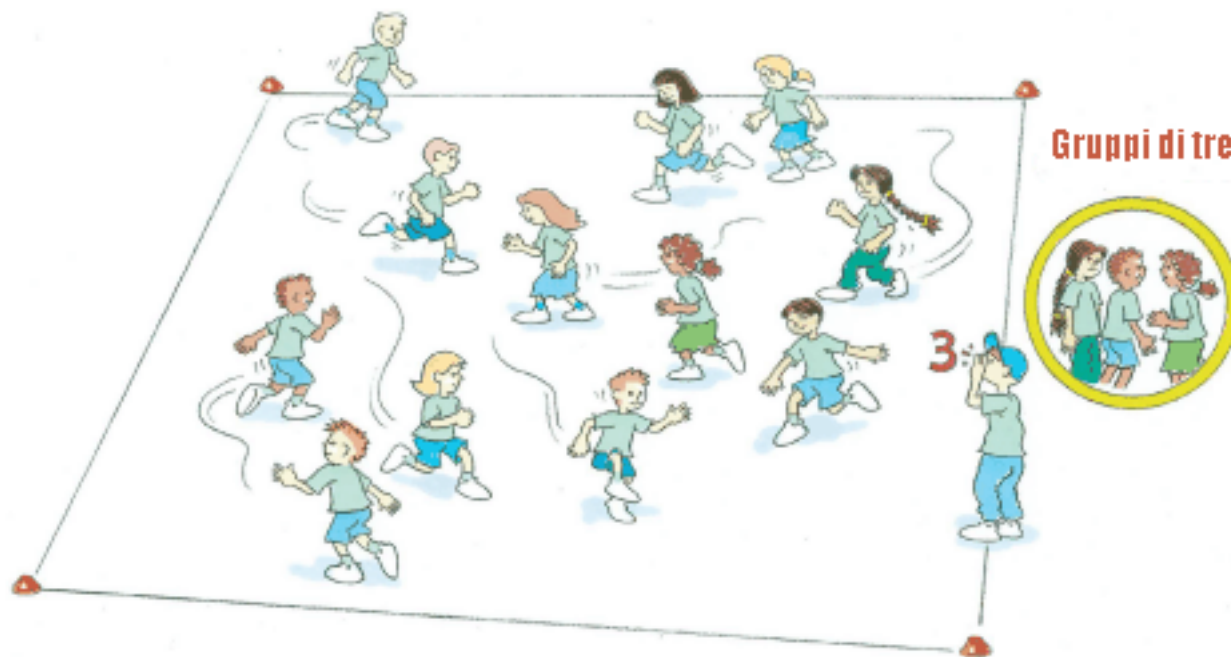
LEZIONE 7
-RISCALDAMENTO
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-LAVORO DI SQUADRA

EQUIPAGGIAMENTO
CONETTI PER INDIVIDUARE L'AREA

Cosa fare

- I giocatori devono essere distribuiti casualmente all'interno dell'area.
- Al segnale i giocatori cominciano a muoversi a caso nell'area cercando di evitare i compagni.
- L'educatore chiama un numero e i giocatori si devono organizzare fermandosi formando un gruppo con elementi pari a quelli dichiarati dall'educatore.



SQUADRA ONDA

Ogni squadra ha 3 tocchi (tentativi) per andare in meta. Fatta la meta o esauriti i tentativi passa in difesa.
Esercizio per squadre da 6-4 giocatori.

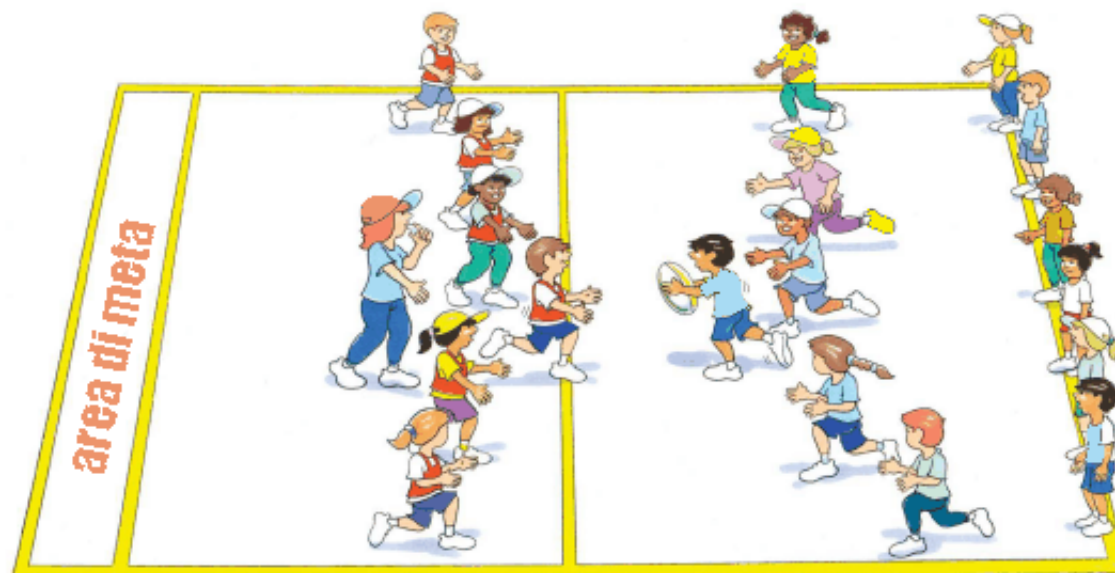
LEZIONE 7
-IMMERSIONE
-10 MINUTI

OBBIETTIVI
-PARTITA DI TOUCH RUGBY

EQUIPAGGIAMENTO
-UN PALLONE PER AREA DI GIOCO; CONETTI PER DEFINIRE L'AREA

Cosa fare

- Dividere i giocatori in squadre da 6 e disporre la squadra in difesa in riga al centro dell'area di gioco.
- Disporre le squadre che attaccano in riga lungo il lato opposto rispetto all'area di meta.
- Il gioco comincia con un rollball da parte della squadra che attacca. La squadra in difesa può muoversi quando il mediano passa la palla.
- Dopo che è stato portato un tocco la squadra in difesa arretra di 5 metri e la squadra in attacco fa un rollball sul punto del tocco.
- Viene contato un Tocco quando:
 - un difensore tocca l'attaccante che ha la palla
 - quando la palla cade per terra
- La squadra in attacco ha tre tocchi per andare in meta.
- Esauriti i tre tocchi o dopo aver fatto la meta, la squadra in attacco si cambia con quella in difesa



CONSIGLI

PRIMA DI SVOLGERE L'ESERCIZIO RICORDARE AI GIOCATORI GLI ELEMENTI BASILARI: ROLLBALL, IL MEDIANO, PASSARE LA PALLA SEMPRE INDIETRO..

TORNEO DI TOUCH RUGBY

Le squadre giocano un piccolo torneo di Touch Rugby. Si applica il regolamento previsto per “Giocare per vivere! - Touch Rugby”. Squadre da 6 giocatori.

LEZIONE 7
-IMMERSIONE
-35 MINUTI

OBBIETTIVI
-PARTITA DI TOUCH RUGBY

EQUIPAGGIAMENTO
- I PALLONE PER AREA DI GIOCO, CONETTI, CASACCHE.

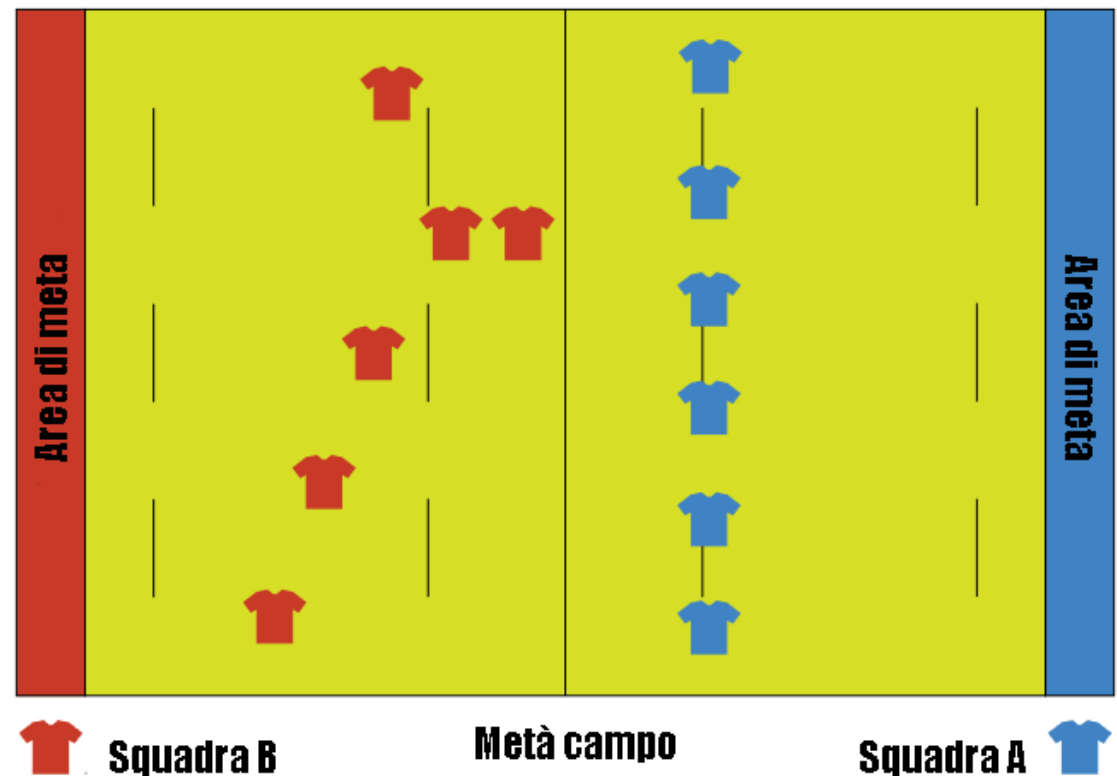
Cosa fare

- Creare uno o più campi da Touch Rugby opportunamente segnati con i conetti.
- Formare squadre da 6 giocatori.
- Si inizia la partita e si riprende dopo una meta con un tap.
- Chi attacca mantiene il possesso per sei tocchi.
- Dopo ogni tocco avviene il rollball e la squadra in difesa deve arretrare ogni volta di 5 metri dal punto del rollball.

Si applica il regolamento modificato “Giocare per Vivere!
- Touch Rugby”

CONSIGLI

SUDDIVIDERE IL TEMPO A DISPOSIZIONE IN BASE AL NUMERO DELLE SQUADRE PER COMPLETARE IL TORNEO SECONDO UN GIRONE ALL'ITALIANA.



COSA FARE DOPO?

L'educatore riassume quanto fatto nelle varie lezioni e invita i partecipanti ad aggregarsi alle varie realtà di rugby/touch rugby presenti nel territorio.

LEZIONE 7
-ACQUISIZIONE
-5 MINUTI

L'allenatore deve dire:

Qual'è stata la più bella attività che avete fatto in queste lezioni di Touch Rugby?

Chi vorrebbe continuare a praticare questo sport anche al di fuori della scuola?

Chi conosce dov'è la più vicina squadra di rugby/touch rugby?



CONSIGLI

CONSEGNARE MATERIALE DIVULGATIVO AD OGNI GIOCATORE IN MODO DA FORNIRE TUTTE LE INFORMAZIONI SUL GIOCO E DOVE POTERLO PRATICARE ATTRAVERSO I CLUB PRESENTI NELLA ZONA.