

Touchrugby

Draw-pass

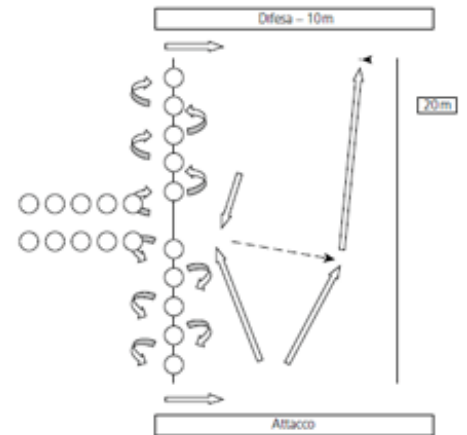
In questo esercizio si allena la strategia di attacco. Gli attaccanti osservano i movimenti dei difensori e passano la palla a un compagno. Far spostare i difensori a destra per creare degli spazi, è la strategia offensiva più semplice.

Gli attaccanti e i difensori (numero identico di giocatori) si sistemano uno di fianco all'altro a metà campo (20 metri di lunghezza e 10 di larghezza).

Al fischio dell'allenatore i primi tre giocatori (2 attaccanti e un difensore) corrono in senso opposto, effettuando uno slalom tra i cinque coni piazzati lungo le linee laterali (i due attaccanti sulla destra e il difensore sulla sinistra).

Il gioco inizia quando i giocatori hanno superato l'ultimo cono. Gli attaccanti si distribuiscono sul campo e il difensore cerca di toccare il portatore di palla. Gli attaccanti, dal canto loro, devono cercare di portare la palla sino alla linea di meta senza essere toccati. Il portatore di palla deve correre verso la linea laterale, cercando di attirare il difensore.

L'altro attaccante corre dapprima parallelamente all'altra linea laterale, per poi avvicinarsi un po' verso il suo compagno. Prima di essere toccato, il portatore di palla deve passare all'altro attaccante. L'obiettivo è che quest'ultimo si trovi il più lontano possibile dal difensore. In questo modo non può più essere raggiunto.



Variante

più difficile

Il numero di giocatori (due difensori e tre attaccanti) aumenta. Dopo lo slalom idealmente il portatore di palla dovrebbe essere il giocatore al centro, per poter passare il pallone sia a destra che a sinistra.

Esecuzione corretta

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

Errori abituali

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

Fonte: Insetto pratico «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Categorie

- Tipo di contenuto: Dentro, Esercizi, Fuori
- Discipline: Touchrugby
- Categorie di età: 8-10 anni, 11-15 anni, 16-20 anni, 21-65 anni
- Livelli scolastici: Scuola elementare, Scuola media, Medie superiori/scuole professionali, Medie superiori/liceo
- Livello di capacità: Principianti, Avanzati
- Livello di apprendimento: Acquisire, Applicare
- Modello di prestazione: Reagire, Riserve condizionali, Capacità coordinative, Velocità, Analisi e spiegazione delle cause, Orientarsi, Riserve emotive, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere