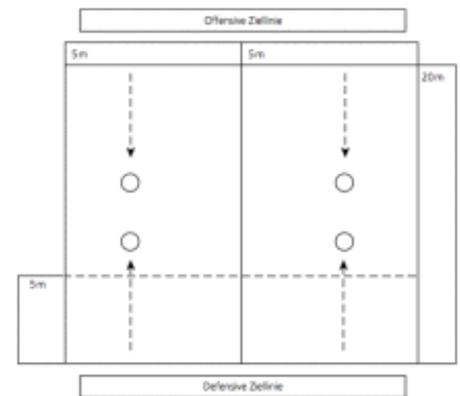


Touchrugby «Touch»

In questo esercizio gli allievi approfondiscono la tecnica del Touch nel confronto uno contro uno. Il Touch può essere esercitato sia in modo difensivo che offensivo.

Suddividere il campo in aree più ridotte (10 metri di lunghezza e 5 di larghezza). Si gioca uno contro uno, con un giocatore che attacca e uno che difende. L'attaccante deve cercare di portare il pallone sulla linea di meta difensiva con al massimo quattro «Touch». Se ci riesce, vince. Se il difensore invece glielo impedisce, conquista il punto.

Dopo ogni «Touch», l'attaccante deve appoggiare il pallone a terra tra le sue gambe (nel punto in cui è avvenuto il «Touch») e staccare le mani, prima di poter riprenderlo e ripartire. Il difensore deve indietreggiare di 5 metri o al massimo fino alla linea di meta prima di poter tornare a difendere. Non deve però trovarsi dietro la sua linea di meta. L'attaccante può muoversi in tutte le direzioni, ma non deve superare le linee laterali.



Varianti

- Il difensore deve effettuare il «Touch» con le due mani, in questo modo per l'attaccante è più facile segnare un punto.
- Aumentare o ridurre il numero dei «Touch».

Esecuzione corretta

- Quando il difensore si trova alla sinistra del portatore di palla, il «Touch» viene effettuato con la mano sinistra (con la destra in caso contrario). Per cercare di evitare di perdere accidentalmente il pallone, va tenuto sul lato del corpo più distante dal difensore. Il portatore di palla deve imparare a passare il pallone da una mano all'altra durante la corsa.
- «Touch» in attacco: per gli attaccanti è meglio quando sono loro stessi ad effettuare il «Touch», piuttosto che il contrario. In questo modo vi è minore pressione quando il pallone deve essere passato (rischio di perdita della palla).
- «Touch» in attacco: chi attacca deve cercare di far spostare il difensore sulla destra o sulla sinistra, per creare degli spazi nella difesa. Deve quindi correre a destra o a sinistra del difensore ed effettuare il «Touch».
- «Touch» in difesa: il difensore deve sempre cercare di trovarsi di fronte al portatore di palla.
- Regola dei cinque metri: il difensore deve allenarsi ad indietreggiare dopo il «Touch», per rispettare la regola dei cinque metri.

Errori abituali

- Il portatore di palla ha le braccia incrociate quando viene effettuato il «Touch» o il «Rollball».
- Il difensore non indietreggia di 5 metri o fino alla sua linea di meta (solo in questo modo è considerato di nuovo in gioco!).

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, Capacità coordinative, Orientarsi, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere