

Touchrugby

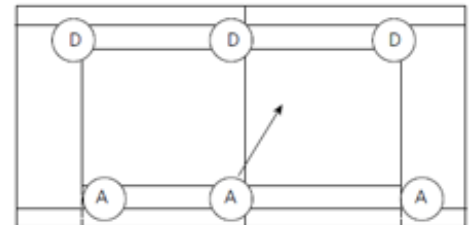
Gioco 3:3 in palestra

Il gioco tre contro tre è la base di questo esercizio. Utilizzare un'intera palestra per giocare solo in tre contro tre potrebbe a prima vista sembrare eccessivo. Il gioco è però molto intenso e praticando un sistema di rotazione o un cambiamento dei blocchi, possono giocare 4 squadre.

Una normale palestra può essere utilizzata così come campo da Touchrugby: linee laterali del campo di pallacanestro = linee di meta; linee laterali del campo di pallavolo + estensioni = linea dei cinque metri.

La squadra che attacca inizia sulla sua linea laterale del campo di pallacanestro; quella che difende fa altrettanto. Gli attaccanti devono cercare di segnare un punto con un massimo di 3 a 6

«Touch». Quando viene effettuato un «Rollball», i difensori devono indietreggiare di tre metri o al massimo sulla linea laterale del campo di pallacanestro. Quando viene effettuato un «Touch» nella zona compresa tra la linea laterale del campo di pallavolo e quella di pallacanestro, il «Rollball» deve sempre essere eseguito sulla linea del campo di pallavolo. I difensori devono indietreggiare fino alla linea del campo di pallacanestro.



Variante

- Le squadre iniziano con sei «Touch» fino al punto o al cambiamento di palla. Dopo ogni meta segnata, hanno a disposizione un «Touch» in meno per l'attacco successivo.
- **«Touch» da tre secondi:** Il giocatore toccato ha tre secondi di tempo per passare la palla. Dopo un «Touch» non può però segnare direttamente un punto. Se impiega più di tre secondi per passare o se lascia cadere il pallone, la squadra che difende conquista palla.
- **Numero illimitato di «Touch»:** Il numero di «Touch» è illimitato; il possesso di palla cambia dopo la perdita del pallone, se i difensori lo intercettano o in caso di passaggi in avanti.
- **«Touch» senza errori:** Se il pallone viene lasciato cadere, sia i difensori che gli attaccanti possono immediatamente agguantarlo e la partita non viene interrotta.
- **«Touch» a due mani:** Il difensore deve toccare l'attaccante con entrambe le mani. In questo modo è più facile schivare il «Touch».
- **Doppio «Touch»:** L'attaccante deve essere toccato da due avversari, prima di dover eseguire il «Rollball». Tuttavia, dopo il primo «Touch» non può più segnare una meta, ma solo passare.

Una partita può essere variata modificando tre parametri:

- Il campo da gioco.
- Il numero di giocatori.
- Le regole.

Applicati al Touchrugby ciò significa:

- **Campo da gioco:** accorciare o allargare il campo da gioco avvantaggia la squadra che attacca; allungarlo o restringerlo va a beneficio della difesa. Modificando questo parametro, il numero di punti segnati aumenta o diminuisce (se possibile è meglio iniziare a giocare con delle linee laterali elastiche). In linea di massima è però preferibile giocare con un campo largo piuttosto che stretto.
- **Numero di giocatori:** con un minor numero di giocatori, l'intensità del gioco è più grande ed è più facile

avere una visione del gioco. Inoltre per i principianti è più semplice.

– **Regole:** applicando un numero ristretto di regole, vi sono meno interruzioni e il gioco è più fluido. Ciò vale soprattutto per i giocatori alle prime armi. In questo modo i limiti tecnici non impediscono di divertirsi.

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

Categorie

- Tipo di contenuto: Dentro, Esercizi
- 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, Orientarsi, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali, Ritmizzare
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere