

I 5 PASSI DEL RUGBY AL TOCCO



I 5 PASSI

Gli esercizi di seguito descritti sono una traccia comune da seguire per portare piccoli gruppi di ragazzi e adulti da non aver mai toccato un pallone da rugby a disputare la loro prima partita di rugby al tocco in un unico incontro relativamente breve, come può essere la classica ora di lezione in palestra o in un Open Day per genitori ed in tanti altri contesti come introduzione minima al rugby al tocco.

PRIMO PASSO Durata: 5 minuti. Confidenza con il Pallone.

Tutto inizia con un cerchio. **I partecipanti si mettono in cerchio fronte al centro** e ascoltano l'educatore che spiega come tenere le mani e come iniziare a far girare il pallone. L'educatore impartirà dei comandi per tenere viva l'attenzione. Il primo e più semplice è "CAMBIO GIRO" per indicare che ora il pallone va passato nella direzione opposta. Durante lo svolgimento e mentre il pallone continua a muoversi l'educatore ricorderà alcune indicazioni su come tenere le mani, come effettuare il passaggio ecc ecc. Altri comandi possono essere "GIU'" per far toccare terra al giocatore che ha il pallone in mano. "SU" per far fare un salto a tutti i giocatori, ma si può essere più fantasiosi come "TROTTOLO" per far girare tutti su se stessi e "CAOS" per passare il pallone a chiunque nel cerchio. "PASSO AVANTI" o "PASSO INDIETRO" rispetto al centro del cerchio aumentano le distanze fra giocatori. L'obiettivo è far prendere confidenza e trattare il passaggio del pallone come una cosa secondaria rispetto ai movimenti da compiere.

SECONDO PASSO Durata: 2 - 5 minuti. Confidenza con il Pallone.

Stessi comandi del PRIMO PASSO ma **con la schiena al centro del cerchio**. I passaggi vengono quindi eseguiti INDIETRO rispetto alla linea del giocatore in possesso e ci si abitua a passare lateralmente la palla.

TERZO PASSO Durata: 2 - 3 minuti. Comprensione del funzionamento, gioco di linea attacco.

I giocatori sono ora schierati su una linea, spalla a spalla, ed il pallone viene passato da un estremo all'altro della fila. Successivamente chi ha il pallone in mano deve fare un passo avanti per poter passare al compagno di squadra che riceve, fa un passo avanti a sua volta e passa (e così via). È un passaggio fondamentale: ricevono il pallone da un compagno che è avanti di un passo ed a loro volta devono compiere un passo per cederlo al compagno. Procedere sempre con i passaggi da sinistra a destra e raggiunto il capofila si torna indietro.

QUARTO PASSO Durata: 5 - 7 minuti. Evoluzione con corsa.

Passare il pallone in movimento. **Si ricorda ai giocatori di passare il pallone in linea o indietro** e si effettuano i passaggi andata e ritorno facendo camminare la fila.

Si può introdurre una "punizione" per il passaggio in avanti come "tocco a terra" di tutti i partecipanti o una corsa tornando al punto di partenza e poi schierandosi di nuovo al punto dove si trova l'educatore. Ecc.

Si mette fretta al gruppo perché inizi a correre durante l'esercizio.

QUINTO PASSO Durata: 15 - 20 minuti. Introduzione della difesa e gioco.

La difesa lavora sull'allineamento. La fila viene divisa in due, attacco e difesa. Le due file si devono fronteggiare ad una distanza di 5 metri. Chi è in attacco continua con l'esercizio del QUARTO PASSO. Chi è in difesa deve indietreggiare per rimanere alla distanza fissata e la sua squadra dovrà indietreggiare per rimanere in linea con lui. Una volta arrivati in fondo al campo si riparte con le parti invertite, l'attacco sarà la difesa e la difesa riprenderà il gioco del QUARTO PASSO.

La difesa lavora sull'avanzamento. La difesa si schiera a 5 metri dal punto di partenza del gioco per abituarsi alle distanze richieste dal gioco. L'Attacco continuerà con il movimento del QUARTO PASSO sempre più veloce mentre il difensore che ha davanti il portatore di palla potrà avanzare per toccare, MA SOLO QUEL GIOCATORE! Quando il pallone viene passato dovrà rientrare velocemente a 5 metri con gli altri.

Dopo qualche minuto le due squadre cominceranno a giocare senza rendersene conto e potranno essere introdotte le regole di base di seguito esposte.

LE REGOLE DI BASE

Queste regole sono state sviluppate dalla Commissione Tecnica Federale come base per tutte le attività legate al rugby al tocco. Le regole sono state create per ottenere il massimo coinvolgimento dei partecipanti. Il gioco è semplice grazie alle pochissime competenze necessarie per iniziare.

Il regolamento completo è consultabile al sito rugbytouch.it utilizzando il link dedicato direttamente dalla homepage.

REGOLA 1

5 Giocatori (Uomini, Donne o Misti senza vincoli) in campo per squadra.

REGOLA 2

Sei (6) tentativi a disposizione per segnare la meta (che vale 1 punto) prima di dover cedere la palla alla squadra avversaria.

REGOLA 3

Si gioca su due tempi da 7 minuti ciascuno ma si può scegliere in base alle necessità uno dei seguenti formati: tempo unico da 8 o 10, due tempi da 5, 7 o 10 minuti.

Terreno di gioco di 35 x 50 metri (larghezza: dalla linea dei 10 a 5 dalla meta, aree di meta dalle linee dei 5 alle linee laterali).

REGOLA 4

Ad ogni Tocco/Placcaggio subito con almeno una mano sotto l'altezza delle spalle: Tocco Terra con il pallone tenuto con entrambe le mani e da fermo lo passo ad un compagno.

La Difesa deve rientrare a 5 metri.

REGOLA 5

La palla passa alla squadra avversaria per: Passaggio in avanti o caduta della palla a terra. Gioco Falloso (tocco pericoloso, sopra la linea delle spalle, spallate, ecc, ecc) o perché sono finiti i sei tentativi. Se la palla esce, il gioco riprende dal lato del campo con un tocco a terra.

Opzionale

In alcuni eventi aperti ai soli tesserati FIR è possibile calciare il pallone se i responsabili si accordano prima per questa regola. Il calcio può essere eseguito da qualsiasi punto del campo, a patto che: il pallone non esca dal terreno di gioco nemmeno toccando prima terra; il calcio sia effettuato prima del quinto tocco;

