

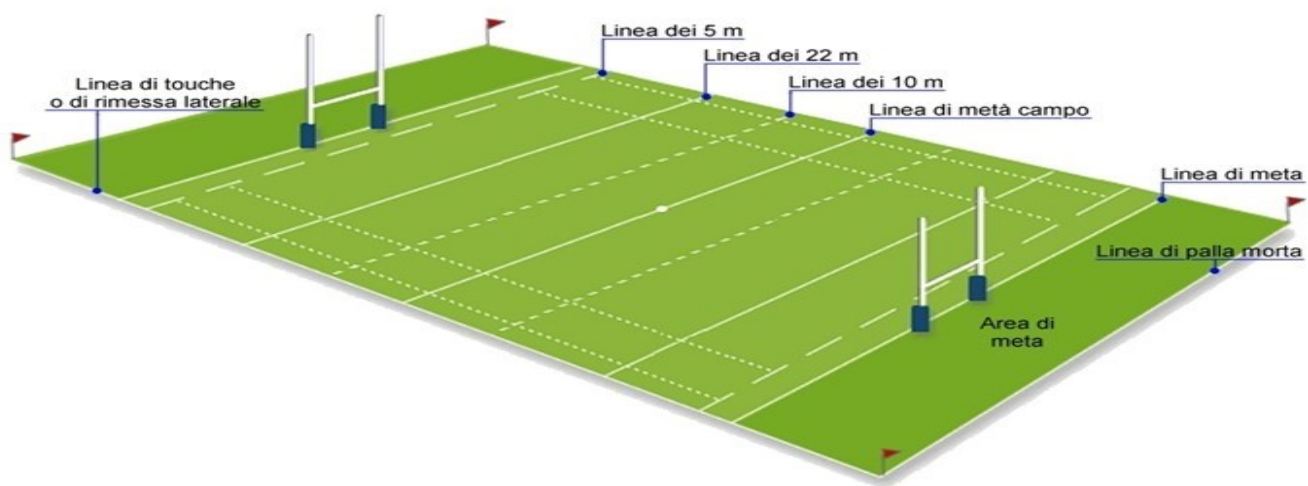


# IL RUGBY

A 15

# IL CAMPO

**IL CAMPO DA RUGBY MISURA 100 METRI IN LUNGHEZZA E 70 METRI IN LARGHEZZA. LA SUPERFICIE DEL TERRENO DI GIOCO DI SOLITO È ERBOSA, MA PUÒ ANCHE ESSERE DI SABBIA, TERRA BATTUTA, NEVE O ERBA ARTIFICIALE. NEL CAMPO CI SONO DUE PORTE (A FORMA DI H), LARGHE 5,6 METRI, CON LA TRAVERSA ALTA 3 METRI E CON I PALI LUNGI DA 1 A 4 METRI. IL CAMPO È FORMATO DA DIVERSE LINEE: LINEE DI META, LINEA DI METÀ CAMPO, LINEE DEI 22 METRI, LINEE LATERALI (TOUCH O TOUCHE) E LINEE DI PALLA MORTA**



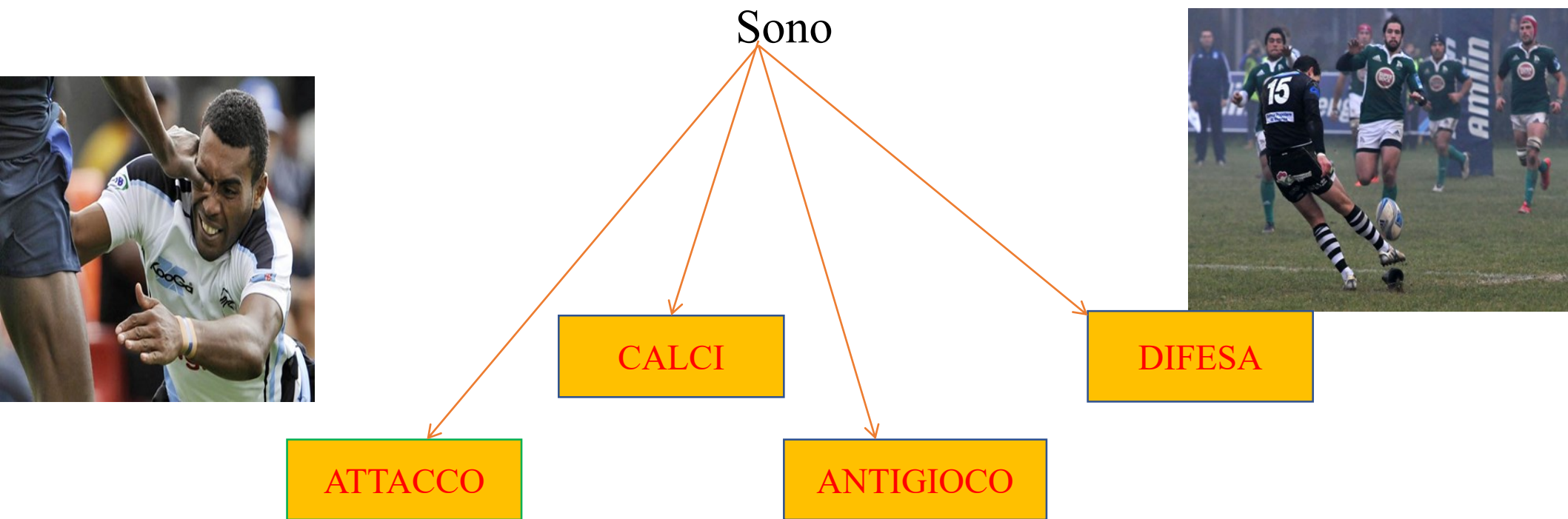
# IL REGOLAMENTO

***LO SCOPO DEL GIOCO È REALIZZARE PIÙ PUNTI DELL'ALTRA SQUADRA IN DIVERSI MODI CON LA PALLA (OVALE, LUNGA TRA I 28 E I 30 CM, CON UN PESO TRA I 410 E I 460 G) CON LA META (5 PUNTI) E SI HA L'OPPORTUNITÀ DI CALCIARE IL LANCIO DI "TRASFORMAZIONE" (2 PUNTI), CON I CALCI PIAZZATI (3 PUNTI) E CON I CALCI DI RIMBALZO O DROP (3 PUNTI). LE SQUADRE SONO COMPOSTE DA 15 GIOCATORI IN CAMPO PIÙ LE RISERVE (MASSIMO 7). NEL RUGBY IL NUMERO DI MAGLIA DEL GIOCATORE CORRISPONDE SEMPRE AL RUOLO (1 PILONE, 15 ESTREMO). L'INCONTRO È DIRETTO DA UN ARBITRO E DA DUE GUARDALINEE E HA UNA DURATA DI DUE TEMPI DI 40 MINUTI CIASCUNO. LA PALLA PUÒ ESSERE PORTATA CORRENDO, PASSATA ALL'INDIETRO O CALCIATA IN QUALSIASI DIREZIONE.***



# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI

I fondamentali individuali sono caratteristiche e proprietà tecniche espresse dal numero di maglia di ogni singolo giocatore.



# L'ATTACCO

## Passaggio

Nella corsa non sono presenti limitazioni né di tempo né di spazio. La corsa deve essere veloce, ricca di cambi di direzione e finte per cercare di seminare i difensori avversari. Se durante la corsa un giocatore con la palla finisce a terra deve liberarsi subito dell'ovale poiché va incontro ad «un'infrangimento di tenuto».



In sostanza, il passaggio è il gesto essenziale del rugby. Fatto sempre all'indietro normalmente eseguito a due mani, il passaggio nel rugby è lo schieramento degli attaccanti in diagonale che permette l'arrivo della palla in breve tempo agli esterni, i quali hanno più possibilità di correre in meta senza commettere fuorigioco. Il giocatore deve ripeterlo per padroneggiare al meglio questo gesto.

### LA POSIZIONE DEL CORPO PER IL PASSAGGIO

La posizione del corpo del passante determina il successo del passaggio. Devi sempre avere le spalle orientate verso il tuo compagno di squadra che riceverà il tuo passaggio. Il tuo corpo dovrebbe formare uno schermo tra il difensore e la palla. Quindi proteggi la palla e la punti nella giusta direzione. Se ti trovi nella posizione di mezza mischia, la spalla e il piede devono essere nella direzione del ricevitore. Per un passaggio a sinistra, sono quindi il piede sinistro e la spalla sinistra. Per un passaggio a destra, è il contrario. Il giocatore effettua un'oscillazione di entrambe le braccia da un fianco all'altro, portando la palla prima nella parte opposta rispetto alla direzione di lancio, per poi dirigere le braccia e quindi la palla nella direzione voluta. Le mani imprimono al pallone una rotazione che gli permette di mantenere meglio la traiettoria e di essere preso più facilmente dal compagno. Se l'azione avviene in spazi stretti si attua il passaggio consegnato ovvero eseguito senza il lancio del pallone.



# I CALCI

Durante la cora un giocatore può calciare la palla sia con l'intento di superare la difesa avversaria, sia per fare un **drop**, cioè per tentare la porta e conquistare così i 3 punti. In fase difensiva spesso è utile calciare la palla in avanti per allontanare gli avversari dalla propria area di meta.

Ci sono tre tipologie:

- ❖ Il calcio di rinvio: si effettua per rimettere in gioco la palla dopo che questa è uscita dall'area di meta o c'è stato un «annullato», cioè quando la palla è stata messa a terra da un difensore in area di meta. Il calcio di rinvio può essere tirato da qualsiasi punto dietro la line dei 22 m.
- ❖ Il Calcio di trasformazione o conversione: dopo la meta si ha diritto ad un calcio di trasformazione, o di conversione, da un qualsiasi punto lungo la linea immaginaria parallela alla touche, passante per il punto dove è stata realizzata la meta. Nel calcio piazzato ci si può aiutare con supporti per tenere il pallone n ella posizione voluta.
- ❖ Il calcio di punizione: un'infrazione può essere punita con un calcio a favore della squadra avversaria. Il calcio di punizione si può effettuare piazzato, al volo o di rimbalzo ( drop) dal punto dove è stata commessa l'infrazione. Al calcio si può rinunciare preferendo una mischia ordinata.



CALCIO DI PUNIZIONE



CALCIO DI  
TRASFORMAZIONE

CALCIO DI  
RINVIO



# L'ANTIGIOCO



Cos'è l'antigioco?



L'antigioco nel rugby consiste in tutte le azioni che vanno contro lo spirito delle regole del gioco.



Viene considerato antigioco: il gioco sleale, l'ostruzionismo, il gioco pericoloso e le scorrettezze.



Chiunque infrange la regola dell'antigioco viene richiamato e ammonito ed espulso temporaneamente o definitivamente dall'arbitro.

## **Falli di ostruzionismo**

Quando due giocatori corrono verso la palla non possono spingersi l'uno con l'altro a eccezione di spalla contro spalla.

Non è consentito ostacolare il placcatore.

E' proibito correre davanti al portatore di palla con l'intento di impedire agli avversari di placcarlo.

## **Gioco sleale o scorretto**

I falli intenzionali, le perdite di tempo e il lanciare il pallone volontariamente in touch con le mani sono considerati falli di antiggioco.

E' sleale anche commettere falli e infrazioni ripetute dal singolo giocatore, anche involontariamente.

Quando diversi giocatori della stessa squadra commettono ripetutamente la stessa infrazione è compito dell'arbitro avvertire la squadra che, se l'infrazione continua, sarà ammonito o espulso temporaneamente un responsabile.

## **Gioco pericoloso e scorrettezze**

Non si può colpire con pugni o percuotere un avversario.

Un rugbista non deve mai pestare o calpestare i piedi di un suo avversario, così come non bisogna prenderlo a calci.

Un giocatore non può fare gli sgambetti, così come non è consentito placcare in anticipo o in ritardo o pericolosamente un giocatore avversario.

Non si può placcare sopra la linea delle spalle. Un placcaggio intorno al collo o alla testa è considerato gioco pericoloso.

Vietato usare un braccio rigido per placcare o colpire un giocatore.

Intervenire su un giocatore senza palla è considerato un fallo di gioco pericoloso.

# LA DIFESA

Per difendere nel rugby esistono dei principi sulla difesa che sono

## **1. Avanzare**

Ridurre il tempo dell'opposizione e lo spazio, e quindi le opzioni disponibili per la squadra avversaria

## **2. Sostegno**

In ogni situazione ogni giocatore deve conoscere e comunicare il proprio ruolo all'interno del modello difensivo della squadra.

## **3. Pressione**

La pressione si crea con una squadra avanzante ed aiutata da placcaggi efficaci.

## **4. Riguadagnare Possesso**

Riguadagnare il possesso con :

placcaggi efficaci

giocatori in sostegno per recuperare la palla

# FOREVER STRONG

Faris è nato il 25 marzo 1982 a Houston , in Texas, figlio di Katherine e Warren Stephen Faris. La sua famiglia era una classe operaia e viveva in una piccola casa a Houston; si trasferisce in Ohio all'età di 12 anni, dove frequenta la Barbizon Modeling and Acting School a Cleveland . Nel 1999, Faris ha partecipato alla International Model and Talent Association. Dopo essersi laureato con lode alla Franciscan High School di Padova nel 2000, si è trasferito a Los Angeles , in California, per proseguire la sua carriera di attore.

In forever strong interpreta il protagonista, Rick Penny è un ragazzo di 17 anni che gioca a rugby ma non è un ragazzo molto professionale perché si droga e beve alcolici e questo infatti lo porta a stare in un refertorio



# PROTAGONISTA INVICTUS

## Francois Pienaar, le sue parole..

Come ho insegnato a Matt Damon a giocare a rugby da campione del mondo? Beh, insomma, diciamo che in campo non se l'è cavata male, anche se è stato ancora più bravo a imparare il duro accento afrikaan dei boeri». È toccato a François Pienaar trasformare una star di Hollywood in un credibile asso del rugby, per di più in uno degli omoni della mischia.\*

Ed è toccato sempre al capitano del Sud Africa, trionfatore ai Mondiali 1995, spiegare a Clint Eastwood e Morgan Freeman che cos'era fino a 15 anni fa il rugby per l'enclave bianca e per la maggioranza nera e che cos'è invece diventato per la “nazione arcobaleno” voluta da Nelson Mandela.



Nel rugby non c'è trucco, non c'è inganno: bisogna sempre metterci la faccia, a costo di rompersela.

«E Matt ce l'ha messa, la faccia: si è allenato, si è coperto di lividi, non si è mai tirato indietro anche negli scontri molto realistici, diciamo pure veri, con gli altri attori che poi sono rugbysti professionisti. Ma soprattutto, fin dal primo incontro a casa mia, ha voluto assorbire quanto più poteva la mia esperienza di quella stagione straordinaria. Ha vissuto proprio come uno Springbok, l'ho portato con me ovunque, anche a partecipare a una gara di ciclismo per beneficenza».

Assorbire sensazioni ed esperienze va bene, sfinirsi con il vocal coach di lingua afrikaan anche, però lei è più alto di una spanna e pesa 30 chili di più di Damon.

«In effetti quando ho aperto la porta di casa ho guardato dritto davanti a me e non ho visto nessuno, salvo poi abbassare gli occhi e scoprire che a suonare il campanello era stata una stella del cinema: immaginate anche la faccia di mia moglie Nerine e dei miei figli. Ma poi ripeto, per quanto il regista Eastwood abbia voluto curare il realismo delle scene di gioco, l'importante era trasmettere a Matt l'orgoglio e l'emozione di lottare per la Coppa del Mondo e aiutare così Mandela a unire il paese che usciva dagli anni dell'apartheid».



# PROGRESSIONI DIDATTICHE

## ESEMPI DI PROGRESSIONE DIDATTICA PER L'APPRENDIMENTO DELL'ULTIMATE

**LEZIONE 1:** Apprendimento dei fondamentali di lancio e presa del disco, interazione con il compagno o i compagni durante gli esercizi, nozioni primarie sul regolamento del gioco, apprendimento della gestione degli spazi e partita con approccio globale.

**LEZIONE 2:** Ulteriore affinamento delle tecniche di base, apprendimento delle tecniche difensive con relative regole, esercizi per il flusso di gioco e partita con approccio globale.

**LEZIONE 3:** Perfezionamento dei fondamentali di base (lanci/presa...), tecniche di marcamento e smarcamento, iniziale spiegazione di schemi di gioco di attacco e difesa e partita riassuntiva.

**LEZIONE 4:** Ulteriore approfondimento su tecniche di attacco/difesa/ordine in campo e relativa partita.

**CERCHIO FINALE:** Una volta terminata la partita o il tempo a disposizione, si richiamano tutti i presenti in cerchio, alternati uno per squadra. È importante spiegare che è consuetudine terminare così una partita di Ultimate, sia in caso di vittoria che di sconfitta come segno di rispetto dell'avversario (come il terzo tempo nel rugby), ribadendo che non c'è arbitro. Si ringraziano tutti senza aggiungere critiche ma piuttosto elogi, con una speciale menzione per le ragazze. Infine i due capitani reciprocamente parlano all'interno del cerchio e analizzano la partita ringraziando la squadra avversaria. Si chiude il cerchio finale con un giro di saluti: la squadra che ha vinto fa un passo dentro il cerchio e cammina in senso orario, la squadra che ha perso gira fuori dal cerchio in senso antiorario, scambiandosi un cinque in segno di saluto

# ***PRIMA LEZIONE***

Introduzione: spiegazione del gioco e delle tipologie di lancio (Rovescio, Tre Dita e Rovesciato) e delle tipologie di presa (due mani a panino, due mani a tenaglia, a una mano).

1. LANCI A COPPIE: 20 rovesci/20 tre dita/10 rovesciati.
2. Spiegazione del PIEDE PERNO e del "DAI E VAI" in corsa con esercizio.
3. Lancio con RICEZIONE VERSO il lanciatore e presa attaccando il disco a due mani.
4. Gioco dei 5 PASSAGGI: ci si divide in 2 squadre all'interno di un quadrato, cinque passaggi consecutivi equivalgono a un punto; spiegazione a tal proposito del fallo sul lanciatore, del fallo sul ricevitore e di come avviene il cambio di possesso (Turnover).  
Esercizio importante e indispensabile per imparare a gestire gli spazi.
5. PARTITA SIMULATA con approccio globale al gioco, con cerchio finale tra le squadre.



## **SECONDA LEZIONE**

Introduzione: spiegazione dei fondamentali difensivi e della presenza del conteggio sul giocatore con il disco, continuo della progressione sulla manualità con il disco e spiegazione delle finte per sbilanciare la difesa.

1. LANCI A COPPIE con le finte opposte al lancio che si vuole eseguire, con cambio d'impugnatura e utilizzo del piede perno. Insistere sull'uso del piede perno nella finta allontanandosi dal marcatore e sul cambio d'impugnatura.

a. Finta di tre dita, lancio di Rovescio;

b. Finta di Rovescio, lancio di tre dita;

2. Esercizio di FILE MARCATE (TORELLO): studenti a gruppi di tre, chi è al centro difende contando i 10 secondi a voce alta. Lo scopo è l'esecuzione di un Handblock/Footblock (blocco di mano o di piede) o di indurre il lanciatore a sbagliare.

3. Esercizio di DIFESA SULLA RICEZIONE DEL DISCO verso il lanciatore: due file, l'attaccante corre verso il difensore (che ha occhi chiusi e mano protesa). Al tocco della mano da parte dell'attaccante, il difensore apre gli occhi ed entrambi devono correre verso il lanciatore. La difesa cerca di intercettare il disco, l'attaccante deve attaccare il disco a due mani avanti per non farsi raggiungere e non permettere di intercettare il disco al difensore.

4. Esercizio del QUADRATO: utile per imparare il flusso di gioco, 20 passaggi di fila di Rovescio, Tre dita e Rovesciato senza far cadere il disco. Insistere sulla continuità e sul tempismo.

5. PARTITA: aggiunta del conteggio del difensore e cerchio finale tra le squadre



## TERZA LEZIONE

Introduzione: lezione improntata sulla difesa e su uno dei due schemi da utilizzare durante la partita (3 portatori + 2 punte disposte orizzontalmente rispetto al campo).

1. LANCI A COPPIE CON FINTE

2. FILE MARCATE

3. Esercizio di LANCIO NELLO SPAZIO:

(“passo/corro/prendo e vado in fila”)  
con passaggi di Rovescio, Tre dita e Rovesciato, insistendo sul dare il disco davanti al giocatore sulla corsa. Questo esercizio ha come obiettivo il miglioramento della tecnica di lancio, perché lanciare su un compagno in corsa è più complesso che lanciare a un compagno fermo.



4. Esercizio di 3 CONTRO 3 o 2 CONTRO 2: con meta ridotta per migliorare le individualità di gioco.

5. Esercizio del DUELLO: due file, una opposta all'altra sulle due linee laterali. Al via i ragazzi

partono e devono entrare il prima possibile nella porta comune e attaccare il disco lanciato al centro del campo dall'istruttore.

6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre.

## ***QUARTA LEZIONE***

Introduzione: lezione adibita alla valutazione dello studente; visione di un filmato per sfatare gli stereotipi costruiti dai ragazzi nel corso delle lezioni; ulteriori esercizi per aumentare la manualità con il disco.

1. Visione di un FILMATO che contenga azioni spettacolari e partita (commentata dal professore o dall'istruttore).

2. LANCI A COPPIE CON FINTE

3. Esercizio di FILE MARCATE

4. Esercizi vari di LANCIO NELLO SPAZIO

5. Esercizio per migliorare le PRESE e il LANCIO VELOCE: si dividono i ragazzi in piccole squadre (3-5 per squadra) dietro a un cono, di cui solo il primo giocatore è senza disco (bastano da 1 a 3 dischi per i successivi giocatori); si pone un cono per un cambio di direzione a 7 metri davanti alle file; al via dell'insegnante il giocatore senza disco dovrà correre verso il cono, puntare il piede e scattare verso la fila con i dischi eseguendo le diverse prese.

6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre

### **METODI SUPPLEMENTARI PER CREARE INTERESSE**

Oltre alla visione del filmato, un altro ottimo metodo per coinvolgere i ragazzi è una valutazione dei miglioramenti nell'arco degli incontri. Si potranno valutare:

- Miglioramento tecnica di lancio
- Miglioramento della marcatura con il disco
- Miglioramento nella gestione degli spazi
- Comprensione del gioco nella sua totalità



Presentato da:

Apolloni Luca, Gennaretti Noemi,  
Quatrini Christian e Recchia Virginia  
2AS