

GIOCORUGBY CON LE CODE

CONTROLLO LA PALLA	<p>DA FERMI E IN MOVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanciare la palla sopra la testa e prenderla (aumentare sempre più l' altezza del lancio) • Lanciare la palla in alto, battere le mani davanti, dietro, toccare le ginocchia, la testa, i piedi ecc. e riprenderla senza farla cadere • Lanciare la palla in alto facendola girare velocemente su se stessa in aria e riprenderla senza farla cadere • Fare girare la palla attorno al busto, la testa, le gambe unite • Fare girare la palla ad otto in mezzo alle gambe divaricate • Fare girare la palla attorno alle gambe divaricate, cinque volte su un arto e poi cinque sull' altro e ripetere • Passarsi la palla da una mano all' altra facendola passare sotto una gamba alzandola alternativamente
STRAPPIAMO LA CODA	<ul style="list-style-type: none"> • Bambini in riga divisi in due squadre (cacciatori e lepri) poste su due linee parallele a distanza di circa 5 o 6 m; ogni bambino ha una coda infilata nella cintura dei pantaloncini (di stoffa, di pezza, di plastica ecc.), al via la squadra dei cacciatori deve rubare la coda alla squadra delle lepri prima che queste riescano a superare la linea di fondo posta di fronte alla linea di partenza; si contano le code rubate e poi si invertono le parti tra cacciatori e lepri. Vince la squadra che al termine di una o più manches riesce a rubare più code. Si può partire con uno o più bambini per volta. • Bambini divisi in due squadre con disposizione come nel gioco precedente; tutti i componenti di una squadra sono in possesso di palla e tutti i bambini hanno la coda; al via chi ha la palla deve portare la stessa oltre la linea di fondo, posta di fronte a loro e difesa dalla squadra avversaria appoggiandola a terra (meta), senza farsi rubare la coda da un componente dell' altra squadra; i bambini in campo di ogni squadra variano da tre a cinque per volta; alla fine si contano le mete realizzate di tutta la squadra e poi si invertono i ruoli (chi ha attaccato difende e viceversa); si possono giocare più fasi.
FACCIAMO META	<ul style="list-style-type: none"> • Bambini divisi in tre o quattro squadre, il primo bambino di ogni squadra ha la palla; a distanza di 10 m dalla linea di partenza vi è la linea di meta; al via dell' insegnante i bambini con la palla in mano partono verso la linea di meta, appoggiano la palla sulla linea di meta e ritornano verso la propria squadra, consegnano la palla al bambino rimasto davanti e si posizionano in coda; il bambino che riceve parte a sua volta per fare la meta e così via fino a che si raggiungono le 10 mete per squadra; vince la squadra che riesce per prima a realizzare le mete stabilite. • Bambini divisi in 3-4 squadre, disposti in fila su una linea; ogni bambino di ciascuna squadra è in possesso di una palla; al via dell' insegnante i bambini con la palla partono per andare a fare la meta posta su una linea a 10 m dalla linea di partenza; appoggiano la palla sulla linea e ritornano verso la propria squadra e a circa 5 m dal compagno che sta davanti alla propria squadra si fermano e gli passano la palla; posizionandosi in coda; il bambino che riceve parte a sua volta per fare la meta e così via fino a che la propria squadra arriva a realizzare 8 mete: vince la squadra che riesce a realizzare per prima le mete stabilite
PASSIAMO LA PALLA	<ul style="list-style-type: none"> • Bambini a coppie, uno di fronte all' altro e a 4-5 m di distanza fra loro (le distanze poi aumentano in funzione del grado di abilità dei bambini), passarsi la palla senza farla cadere; chi fa più passaggi in un tempo prestabilito (prima del gioco provare a passarsi la palla per alcuni minuti). • bambini disposti come nell' esercizio precedente si passano la palla, lanciata verso l' alto e ripresa dal compagno senza farla cadere con presa fra le braccia (si consiglia di porre in mezzo ai due bambini un ostacolo come ad esempio una corda, una rete da pallavolo ecc., comunque alto almeno 2 m); il gioco consiste nell' eseguire più passaggi possibili in un tempo prestabilito. • Bambini divisi in due squadre di pari numero, si delimita a terra un quadrato di circa 5 m di lato; su tre angoli si sistema un bambino per angolo e sul quarto quello della partenza, vi è il bambino con la palla e i rimanenti sono dietro di lui; al via chi è in possesso di palla, passa la palla al bambino di fronte che sta sull' angolo opposto segue il passaggio, andando ad occupare la posizione di chi ha ricevuto il passaggio, chi ha ricevuto il passaggio passa la palla al bambino che sta sull' angolo successivo e così via; vince la squadra che per prima fa ritornare la palla al bambino che aveva iniziato il gioco; nell' angolo di partenza. • Bambini divisi in diverse squadre di tre o quattro componenti l'una; entrano in campo due squadre per volta, possibilmente di pari capacità; i bambini si passano la palla e vince la squadre che per prima riesce a totalizzare 10 passaggi.

GIOCORUGBY CON LE CODE

ATTACCHIAMO E DIFENDIAMO

- UNO CONTRO UNO (Su un campo delimitato da due linee di fondo e due laterali si dispongono i bambini divisi in due squadre numerati dall'uno a quanti sono i bambini per ogni squadra; ogni bambino è provvisto di code, una squadra ha la palla (attacca) l'altra deve rubare la coda al bambino che ha la palla (difende); in campo scendono i numeri uno delle due squadre e chi ha la palla deve riuscire a portarla e depositarla oltre la linea di fondo avversaria senza farsi rubare la coda o uscire dalle linee laterali; esauriti tutti i componenti della squadra in attacco, si contano le mete realizzate e si invertono le parti fra le due squadre).
- DUE CONTRO UNO (Sempre su un campo delimitato da due linee di fondo e due laterali; i bambini divisi in terzine e disposti due su una linea di fondo, uno su un angolo e uno sull'altro (attaccanti) e il terzo (difensore) a metà del campo; tutti i bambini sono provvisti di coda; uno dei due in attacco ha la palla e al via i due attaccanti devono portare e depositare la palla a terra oltre la linea di fondo opposta senza farsi rubare la coda dal difensore o uscire dalle linee laterali; inizialmente è consentito passare la palla sia avanti che indietro, successivamente la palla dovrà essere passata solo all'indietro; se viene rubata la coda a chi è in possesso di palla, quest'ultimo deve liberarsi immediatamente della stessa; il difensore deve rubare la coda solo a chi ha il possesso di palla; ogni meta vale un punto, ed al giro successivo i bambini cambieranno posizione scalando in senso orario).
- DUE CONTRO DUE (Come il gioco precedente solo che si aggiunge un secondo difensore posto sulla metà campo in posizione opposta al primo difensore; al termine dell'azione i difensori e gli attaccanti si scambiano le posizioni; iniziare a curare bene che chi non è in possesso di palla sia sempre dietro la linea della stessa palla).

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Impariamo e giochiamo a controllare la palla	15'
Giochiamo a strappare la coda	15'
Gioco fare la meta	25'

SECONDA LEZIONE

Impariamo e giochiamo a controllare la palla in movimento	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla e fare meta	10'
Spiegazione delle regole essenziali del minirugby	15'
Mini-partita 3 contro 3	20'

TERZA LEZIONE

Impariamo e giochiamo a controllare la palla da fermi e in movimento	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla	10'
Gioco 1 contro 1	15'
Mini-partita 3 contro 3	20'

QUARTA LEZIONE

Impariamo e giochiamo a controllare la palla in movimento	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla e fare meta	10'
Gioco 2 contro 1	15'
Mini-partite 3 contro 3	20'

QUINTA LEZIONE

Impariamo e giochiamo a controllare la palla in vari modi	10'
Impariamo e giochiamo a passare la palla e fare meta	10'
Giochi: 2 contro 2	15'
Mini-partite 3 contro 3	20'