

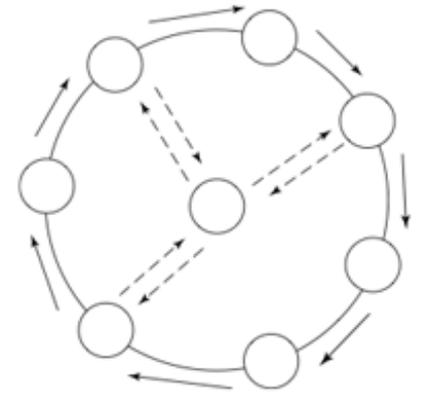
Touchrugby

Catch-and-pass

I passaggi e le ricezioni sono molto importanti nel Touchrugby e devono essere padroneggiati al 100% affinché i giocatori possano concentrarsi sugli aspetti tattici. Con questo esercizio si allenano i passaggi difficili.

I giocatori formano un cerchio attorno all'allenatore (diametro circa 5-6 metri). Al fischio dell'allenatore, iniziano a correre lentamente in cerchio.

L'allenatore rimane al centro e passa il pallone a un giocatore. Il giocatore deve afferrarlo con le due mani mentre corre e dopo due o tre passi passarlo di nuovo all'allenatore. L'allenatore può continuare l'esercizio fino a quando si ritiene soddisfatto.



Variante

Quando l'allenatore è soddisfatto può chiedere di cambiare il senso di rotazione, per esercitare i passaggi e le ricezioni da un'altra direzione.

più difficile

- Per allenare bene la tecnica, l'allenatore può aumentare la velocità di corsa.
- L'allenatore può anche rendere le ricezioni e i lanci più difficili alternando dei passaggi alti a dei passaggi bassi
- Per aumentare un po' la pressione si può chiedere ai giocatori di battere le mani una o due volte prima di ricevere il pallone.
- L'allenatore può chiedere di cambiare il senso di rotazione, per esercitare i passaggi e le ricezioni da un'altra direzione.

Esecuzione corretta

- Il ricevitore deve guardare la palla, agguantandola con entrambe le mani (controllo della palla).
- Durante la corsa, il pallone deve essere preso con le due mani (in questo modo la palla può essere passata in ogni momento o a destra o a sinistra).
- Il passaggio deve essere eseguito con le due mani e chi lo effettua deve avere il ricevitore nel suo campo visivo.
- Per un passaggio sulla sinistra, la palla deve essere parallela al suolo e la mano destra più in alto di quella sinistra. Per un passaggio sulla destra la mano sinistra deve essere più in alto di quella destra.

Errori abituali

- Il portatore di palla non vede il ricevitore quando effettua il passaggio.
- Il ricevitore non guarda la palla quando viene eseguito il passaggio.

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