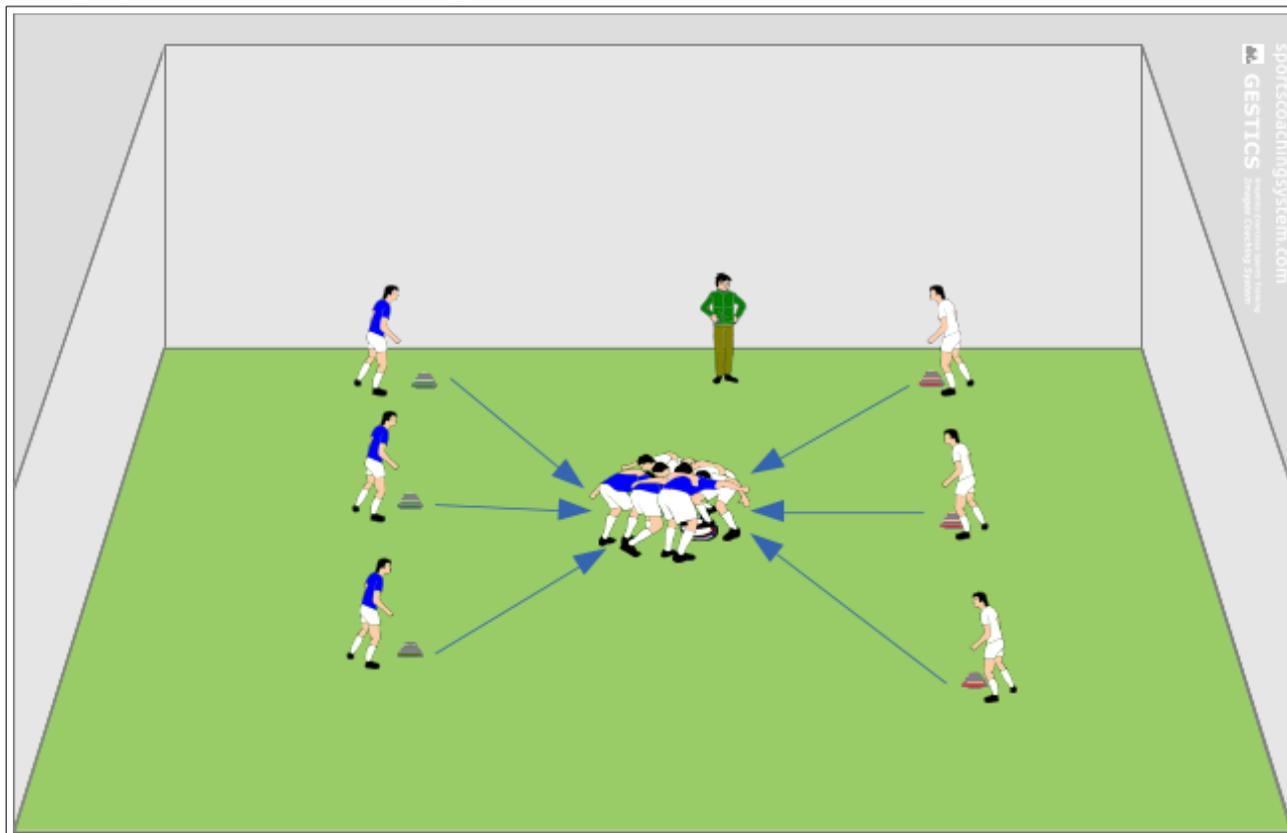


Rugby: esercitazione per la rach



N° 7002 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - RUGBY - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: qualsiasi campo

DESCRIZIONE: al via dell'allenatore, le due squadre composte da 3 persone partono dai propri cinesini diretti verso la palla, il primo trio che arriva, cerca di formare una rach mentre il secondo gruppo che arriva prova a conquistare la palla

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 7002

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al rugby: rach

SCHEMI DINAMICI: 1) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) terzo ciclo 11 - 14 anni

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: normale