

ALLENIAMOCI... CON IL RUGBY!

Esercizi per allenarsi da soli e in squadra

1. Far rotolare la palla lungo una linea segnata a terra, utilizzando alternativamente la mano destra e la mano sinistra.
2. Far rotolare la palla a terra e correre a riprenderla quando supera un punto stabilito.
3. Far rotolare la palla indietro, facendola passare tra le gambe divaricate; poi girarsi e raggiungerla.
4. Far rotolare la palla a terra e fermarla con: la suola, l'interno piede, il capo, le mani.
5. Lanciare la palla in volo con due mani e recuperarla solo con la mano destra/sinistra.
6. Lanciare la palla sopra la testa e riprenderla al volo/ dopo uno o più rimbalzi.
7. Lanciare la palla, effettuare un piegamento e recuperare la palla prima che tocchi terra.
8. Lanciare la palla e riprenderla eseguendo un salto.
9. Con le ginocchia divaricate a terra, lanciare la palla dietro la schiena e riprenderla in alto, sopra la testa; successivamente, far passare la palla a tunnel sotto le gambe e ricominciare la sequenza.
10. Mantenere la palla con le mani davanti al busto e cercare di toccarla con le ginocchia. Eseguire l'esercizio camminando o correndo.
11. Mantenere la palla con le mani dietro la schiena e cercare di toccarla con i talloni.
12. Far girare la palla attorno ad una gamba/due gambe o al busto in senso orario o antiorario, da fermo o in movimento.
13. Seduti a terra, far rimbalzare la palla e riprenderla al volo.
14. Seduti a terra, con la palla tra le caviglie, lanciare la palla in alto e riprenderla con le mani.
15. In fila, passare la palla al compagno che si trova indietro e successivamente spostarsi in fondo alla fila. Ridurre il numero dei componenti della fila per aumentare la difficoltà.
16. Disporsi ai lati opposti della stanza, prendere al volo la palla e correre fino alla parete opposta; dopo aver toccato con mano la parete, passare la palla al compagno al lato opposto della stanza e così via. Per aumentare la difficoltà, inserire ostacoli lungo il percorso, quali birilli, tavoli da superare passando sopra/sotto, etc.