

IL RUGBY a scuola



Codice deontologico del rugby man

Rugby man , no rugby player..

- 1) Non arrendersi mai
- 2) Metterci il cuore
- 3) Rispetto per le regole del club
- 4) Rispetto dei compagni e degli avversari
- 5) Rispetto per se stessi
- 6) Rispetto delle regole di gioco
- 7) Mettersi in gioco ed in discussione, perché nel rugby...siamo in prima linea...
- 8) Rispetto per i deboli e per coloro che sono diversi, perchè da vicino siamo tutti diversi
- 9) Rispetto per l'ambiente che utilizziamo. Perché è nostro mondo
- 10) Rispetto per chi è fuori dal campo e per chi nel campo non può più stare.

Codice di Comportamento per i giocatori

- 1) Gioca per divertimento.
- 2) Gioca duro ma leale.
- 3) Gioca nel rispetto delle regole.
- 4) Non discutere mai con gli arbitri, sii collaborativo con loro e riconosce l'impegno.
- 5) Fai il possibile per partecipare a tutti gli allenamenti e a tutte le partite e per rispettarne gli orari; arriva in campo sempre con 5 minuti di anticipo.
- 6) Abbi cura e rispetto per le attrezzature che ti sono fornite.
- 7) Controlla le tue reazioni in qualsiasi momento.
- 8) Impegnati con ugual sforzo per te e per la tua squadra.
- 9) Utilizza un linguaggio rispettoso.
- 10) Sii un buono sportivo: apprezza le buone giocate indipendentemente dal fatto che le abbiano realizzate la tua squadra o il tuo avversario.
- 11) Ricorda, gli obiettivi del gioco sono: divertirti, migliorare le tue capacità e stare bene con i tuoi compagni.

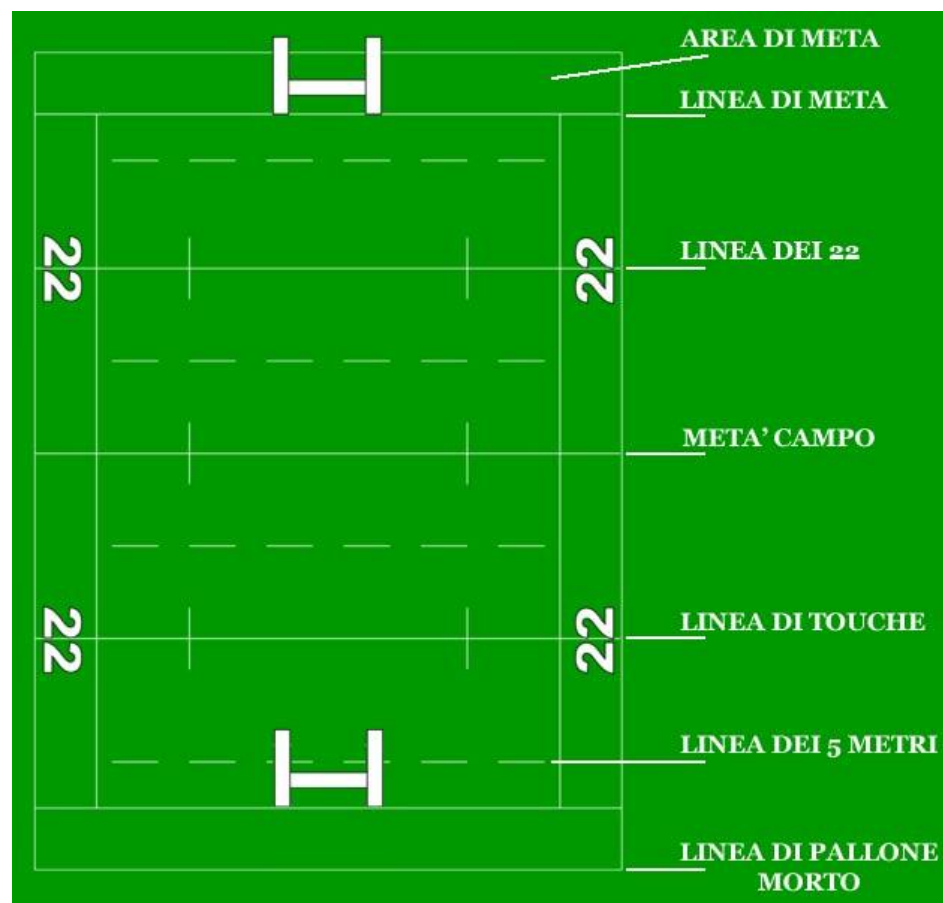
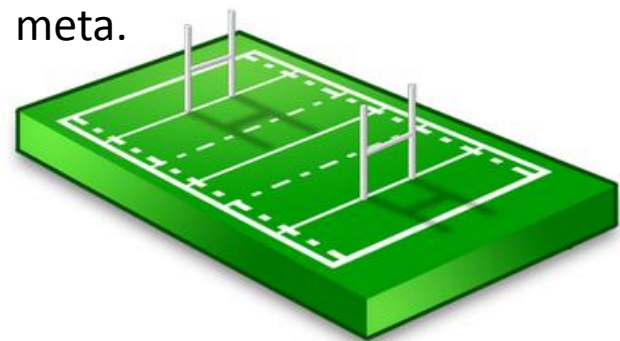


IL CAMPO DI GIOCO

è l'area delimitata dalle linee di meta e dalle linee di touch. Queste linee non fanno parte del campo di gioco

L'AREA DI GIOCO: larga: non più di 70 metri; lunga: non più di 100 metri, da linea di meta a linea di meta, è composta dal campo di gioco e dalle aree di meta. Le linee di touch, di touch di meta e di pallone morto non fanno parte dell'area di gioco.

L'AREA DI META: è la superficie del terreno delimitata dalla linea di meta, dalla linea di pallone morto e dalle linee di touch di meta. Essa include la linea di meta, ma non include la linea di pallone morto e le linee di touch di meta.



All'interno del campo di gioco sulle 2 linee di meta (limite anteriore dell'area di meta) **sono poste le due porte a H**. Tali linee sono considerate interne all'area di meta;

I PRINCIPI DI GIOCO

"**Lo Scopo del Gioco** è di consentire a due squadre..., di poter segnare il maggior numero di punti possibile, giocando lealmente, in conformità alle regole e con spirito sportivo, portando, **passando all'indietro**, calciando in qualsiasi direzione il pallone ed effettuando un tocco a terra nella zona di meta;

I punti si ottengono in due modi: facendo meta, cioè poggiando il pallone nell'area di meta avversaria oppure calciando la palla sopra la traversa, tra i pali della porta avversaria. La squadra che segna il maggior numero di punti sarà la vincitrice "dell'incontro".

Nel tentativo di raggiungere lo scopo del gioco, le squadre ed i singoli individui possono giocare in molti modi diversi, nel rispetto delle regole e comunque sempre con i Principi del Gioco in testa.



Regole di gioco

FORMAZIONE DELLE SQUADRE

Una squadra è composta di 15 giocatori. Sono consentite 7 sostituzioni sia per infortunio sia per motivi tecnici.

Rimpiazzo: è il giocatore che entra nell'area di gioco al posto di un compagno infortunato.

LA DURATA E L'INIZIO DEL GIOCO

L'incontro, diretto da un arbitro, non dura più di **80 minuti** più il tempo di recupero, ed è diviso in **due tempi di 40 minuti**. La durata dell'intervallo non può essere superiore a 10 minuti. Un'incontro ha inizio con il calcio d'invio al centro del campo, che deve superare la linea dei 10 m del campo avversario. I compagni della squadra che calcia devono trovarsi dietro alla palla e gli avversari dietro alla propria linea dei 10 m. Dopo di questo, qualsiasi giocatore che è in gioco, può prendere il pallone e correre con esso; può lanciare, calciare o passare il pallone. Ogni giocatore può placcare, tenere o spingere un avversario portatore del pallone.

PUNTEGGIO

La meta vale **5 punti** ed è realizzata quando un attaccante effettua un "tocco a terra" nell'area di meta avversaria. La meta di punizione vale **5 punti**.

Il **calcio di trasformazione** concesso dopo la segnatura di una meta vale **2 punti**. Il pallone che attraversa la porta, sopra la barra trasversale, da **calcio di punizione piazzato o di rimbalzo** vale **3 punti**.



TRATTAMENTO DELLA PALLA

Il gioco è caratterizzato dall'utilizzo di una **palla ovale**. Qualsiasi giocatore che è in gioco, in possesso di palla può correre, lanciare, calciare o passare. Scopo della sua azione sarà avvicinarsi alla **linea di meta** avversaria per realizzare una meta o un calcio in porta. Ogni giocatore può placcare, tenere o spingere un avversario portatore del pallone.

La regola del **fuori-gioco** impedisce di lanciare la palla con le mani in “**avanti**”, sia volontariamente che involontariamente.

Nel secondo caso l'azione viene punita con una **mischia ordinata**; se l'azione viene giudicata volontaria verrà assegnato un **calcio di punizione**.

N.B. Il fatto di trovarsi in fuori-gioco non significa che il giocatore deve essere automaticamente sanzionato.



calcio di punizione.



mischia ordinata

LA RIMESSA IN GIOCO LATERALE

Quando il pallone esce dalle linee laterali, va cioè in *touche*, viene rimesso in gioco da un giocatore della squadra a cui spetta la palla dal punto indicato dal giudice di gara. La palla viene lanciata esattamente in mezzo al corridoio formato da alcuni giocatori delle due squadre che si posizionano di fronte al lanciatore perpendicolari alla *touche*, tra le linee tratteggiate dei 5 e dei 15 m, e che si contenderanno la palla saltando o sollevando un compagno nell'azione chiamata **ASCENSORE**



LA REGOLA DEL VANTAGGIO

ha la precedenza sulle altre regole poiché il suo scopo è di rendere il gioco più continuo con poche interruzioni per le infrazioni. L'arbitro non deve interrompere il gioco quando le condizioni sono tali che una squadra può guadagnare il vantaggio nonostante il fallo dell'altra squadra.

L'ATTACCO

LA CORSA nel Rugby si può correre con la palla in mano senza limitazioni di spazio e di tempo. Per evitare i difensori la corsa è veloce e ricca di cambi di direzione e finte. Se un giocatore in possesso di palla finisce a terra, non può trattenere la palla (infrazione di "tenuto"), ma deve liberarsene immediatamente.



IL PASSAGGIO con la corsa è difficile evitare tutti gli avversari. E' necessario invece saper passare la palla al momento giusto. Nel rugby è usuale lo schieramento in diagonale, che permette di far giungere in breve tempo la palla agli esterni, i quali hanno più probabilità di correre in meta , senza commetter fuorigioco



IL PASSAGGIO



COME SI ESEGUE UN PASSAGGIO il passaggio che con le mani può avvenire solo indietro, è normalmente eseguito a due mani, con la palla tenuta sul fianco opposto verso cui si vuole dirigerla. Il giocatore effettua un'oscillazione di entrambe le braccia da un fianco all'altro lanciando la palla nella direzione voluta. Le mani imprimono al pallone una rotazione che gli permette di mantenere meglio la traiettoria. Se l'azione avviene in spazi ristretti, si usa spesso il **passaggio consegnato**, eseguito senza il lancio del pallone.

CALCI

Durante la corsa un giocatore può calciare la palla sia con l'intento di superare la difesa avversaria, sia per fare DROP, cioè tentare la porta per conquistare i 3 punti. In fase difensiva spesso è utile calciare la palla in avanti per allontanare la squadra avversaria dalla propria meta.

1. **Calcio di rinvio** si effettua per rimettere in gioco la palla dopo che è uscita dall'area di meta c'è stato un annullato
2. **Calcio di trasformazione** dopo la meta si ha diritto ad un calcio di trasformazione verso la traversa della porta avversaria.
3. **Calcio di punizione** un'infrazione può essere punita con un calcio a favore della squadra avversaria



LA DIFESA

Anche i difensori possono superare la linea di fuorigioco determinata dalla palla. Se durante l'azione si trovassero al di là di tale linea dovrebbero immediatamente retrocedere.

I difensori possono contrastare in modo corretto, con le mani e il corpo, solo l'attaccante con la palla. Il contatto tra avversari senza palla avviene solo nei raggruppamenti.

IL PLACCAGGIO si verifica, quando il giocatore con la palla è trattenuto correttamente (a terra significa con almeno un ginocchio al suolo o seduto su altri giocatori a terra) e contemporaneamente tenuto a terra da un avversario. E' proibito il **"placcaggio Alto"** cioè afferrare o trattenere l'avversario al collo.

Il giocatore placcato, una volta a terra, deve:

- passare o
- lasciare o
- posizionare o
- spingere sul terreno, eccetto che in avanti, il pallone, purché lo faccia immediatamente, al fine di renderlo disponibile e far continuare il gioco.



LA MISCHIA ORDINATA è una fase di ripresa del gioco a seguito di un'interruzione, decretata dall'arbitro, per un'infrazione di lieve entità (es. Un passaggio in-avanti) o per tutte quelle situazioni che richiedono l'interruzione del gioco e non sono regolate da nessuna regola.

Deve essere formata da 8 giocatori disposti su tre linee. La prima linea è composta dal **tallonatore** al centro e due **piloni** ai lati. La seconda linea è formata da **due** giocatori e la terza da **tre**. Tutti gli otto giocatori in mischia devono essere legati tra loro.



A livello giovanile



Il rugby a 7 è molto praticato a livello giovanile e scolastico (c'è anche una versione da spiaggia) e sarà introdotto alle Olimpiadi a partire dal 2016 a Rio De Janeiro. Le regole che lo differenziano da quello a 15 sono:

- Una squadra è composta da 7 giocatori (3 avanti , 1 mediano e 3 tre-quarti.
- La partita ha la durata di due tempi da 7 minuti ciascuno. In caso di parità si gioca un tempo supplementare nel quale chi si segna per primo vince.
- La trasformazione dopo una meta deve essere effettuata con un calcio in *drop*, cioè la palla viene colpita appena dopo un rimbalzo a terra.
- La mischia è composta da 3 giocatori per ogni squadra; la *touche* da 2 giocatori per squadra.
- E'la squadra che segna quella che rimetterà il pallone in gioco con un calcio di *drop* dal centro del campo.

