

TOUCH RUGBY

REGOLE FONDAMENTALI

1. Un incontro ha inizio con un tap kick della squadra in attacco.
2. Scopo del gioco è avanzare fino all'area di meta avversaria per segnare un punto.
3. Il pallone si passa solo all'indietro.
4. In sostituzione al placcaggio avviene il tocco (touch) a due mani.
5. Il tocco avviene quando il portatore di palla è toccato da un avversario in qualsiasi punto sotto l'altezza delle spalle.
6. Ogni volta che un giocatore viene toccato deve fermarsi ed eseguire un roll ball sul punto del tocco.
7. Il giocatore toccato poggia la palla a terra, un compagno la raccoglie rimettendola in gioco e consentendo all'azione di proseguire.
8. Dopo il tocco la difesa deve retrocedere di almeno 2 metri.
9. La squadra in attacco ha a disposizione sei tentativi per realizzare una meta, terminati la palla passa all'avversario dal punto dell'ultimo tocco.



RIMESSA LATERALE

Nel gioco del rugby, la palla esce spesso dal terreno di gioco. A differenza di altri sport, infatti, la rimessa laterale è un elemento tattico fondamentale, utile per guadagnare e conquistare metri preziosi verso l'area di meta avversaria e spostare il gioco, nonostante la conseguente perdita di possesso palla.

Quando l'ovale esce dal campo si effettua la rimessa laterale a favore della squadra che non ne ha causato l'uscita. Le due squadre formano due schieramenti contrapposti, distanti un metro tra loro, compresi tra la linea tratteggiata dei cinque e dei quindici metri. Il pallone viene lanciato dalla linea di touch tra i due schieramenti da un giocatore (solitamente il tallonatore) della squadra cui spetta la rimessa. Il vantaggio nell'essere la squadra che opera la rimessa è dato dal fatto che i giocatori conoscono a che distanza verrà lanciato il pallone tra i due schieramenti.

Se con il lancio il pallone supera la distanza di 15 metri, ogni giocatore può prenderne possesso e creare un'azione di gioco. Se il pallone non è lanciato con una traiettoria dritta tra i due schieramenti, la squadra che non ha operato la rimessa laterale può decidere di giocare la palla in un'altra touche oppure di giocare la contesa del pallone con una mischia ordinata.

Entrambi gli schieramenti si contendono il possesso di palla, e alcuni giocatori possono sollevare dei loro compagni di squadra. È un salto organizzato per contendersi il pallone che viene lanciato lungo il corridoio di uomini sulla proiezione del punto di uscita. Quando il compagno salta, i "sollevatori" ne afferrano i fianchi e lo spingono verso l'alto.



MISCHIA

Azione spettacolare caratterizzante il rugby, la maul o mischia chiusa è una situazione di gioco che si crea per ordine dell'arbitro per riprendere il gioco quando esso è stato interrotto dopo un'irregolarità.

Il pacchetto di mischia si compone di otto giocatori che creano due schieramenti contrapposti allo scopo di conquistare il possesso dell'ovale. Il mediano di mischia rimette in gioco il pallone introducendolo tra i due schieramenti. Gli otto giocatori si dispongono su tre linee:

1. Nella prima linea si dispongono i due piloni al centro dei quali si trova il tallonatore;
2. La seconda linea è formata da due giocatori che puntellano la prima linea spingendo nei due spazi tra i tre giocatori; il compito dei giocatori è quello di mantenere compatta la mischia e di provvedere ad aumentare la potenza di spinta;
3. La terza linea si compone di tre giocatori, due laterali e uno centrale.

L'azione di mischia si esaurisce quando la palla - senza l'uso delle mani - viene fatta uscire dal retro della mischia stessa, e raccolta da uno dei mediani di mischia per riavviare il gioco.

Si ha una mischia quando:

- avviene un passaggio o una rimessa in avanti;
- l'azione di ruck è irregolare;
- il pallone viene portato nella propria meta (pallone morto)

Inoltre si può scegliere se fare la mischia o effettuare un calcio in situazione di fuorigioco, punizione o calcio libero sbagliato.

Una ruck o mischia aperta è una situazione di gioco che si costituisce quando uno o più giocatori avversari si trovano a contatto l'uno contro l'altro per contendersi il pallone a terra, con i compagni di squadra legati almeno tramite un braccio. Formandosi in condizioni di gioco con palla in movimento, viene spesso definita anche mischia aperta o spontanea, solitamente si forma quando il pallone viene rilasciato dopo che un giocatore è stato placcato.



PLACCAGGIO

Il placcaggio consiste in un'azione effettuata da uno o più giocatori volta a fermare l'avanzamento dell'avversario che in quel momento è in possesso della palla. Il placcaggio è il gesto tecnico che più caratterizza il rugby.

Il placcaggio viene effettuato al di sotto delle spalle, principalmente alle gambe, in modo da fermare la corsa dell'avversario. Il placcatore deve accompagnare il placcato a terra per poi lasciarlo. Il giocatore placcato non può rialzarsi se non dopo aver messo la palla a disposizione dei suoi compagni in modo tale da facilitare il proseguimento dell'azione. La "pulizia" nel rugby è importantissima per mantenere il possesso palla e avviene subito dopo il placcaggio; infatti, quando un giocatore placcato va a terra i suoi compagni evitano che gli avversari prendano possesso della palla allontanandoli da essa. Il gate è lo spazio di ingresso nella ruck dove il giocatore placcato mette la palla a disposizione dei compagni.



PASSAGGIO

Il passaggio è uno dei fondamentali del rugby. La caratteristica principale di questo gesto tecnico è che i giocatori non possono mai passare la palla in avanti con le mani, ma solo all'indietro. Per questo è fondamentale che la squadra sia sempre allineata correttamente per poter essere in grado di ricevere il pallone indietro.

il passaggio effettuato con timing preciso permette di:

1. Evitare il placcaggio dell'avversario;
2. Cambiare posizione di campo;
3. Lanciare un compagno smarcato verso la meta;
4. Creare una superiorità numerica.

L'unica eccezione dove l'ovale può essere passato in avanti è se viene calciato e recuperato solo dai giocatori che si trovano dietro la palla prima del momento del calcio.

Ci sono diverse modalità per effettuare un passaggio a seconda della situazione di gioco e della posizione nel campo. Il passaggio più tecnico e difficile è il cosiddetto "passaggio a spirale", in cui viene impressa una rotazione al pallone in modo da farlo volare teso e diretto al compagno. Questo tipo di passaggio permette lanci più lontani ma allo stesso tempo precisi e più facili da prendere al compagno.

