

F.I.R. Specifico Rugby 2

Reparti Prima fase Mischie

Livello 2 Rugby



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi

- **Gli allenatori dimostreranno di comprendere i fattori principali, i ruoli e gli obiettivi principali (posizionamento fisico) per le mischie**
 - Preparazione
 - Ingaggio
 - Contesa del Pallone
 - Contesa/canalizzazione
- **Gli allenatori dimostreranno conoscenza delle normative di riferimento e di sicurezza**
- **Gli allenatori dimostreranno comprensione di come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità (ridotte) per**
 - Reparti
 - Ridotti - (prima linea; seconda linea; terza linea)
- **Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte**
- **Saranno in grado di dimostrare come condurre una sessione di allenamento sicura ed efficace per sviluppare le mischie**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Prima fase - Mischie

Obiettivi

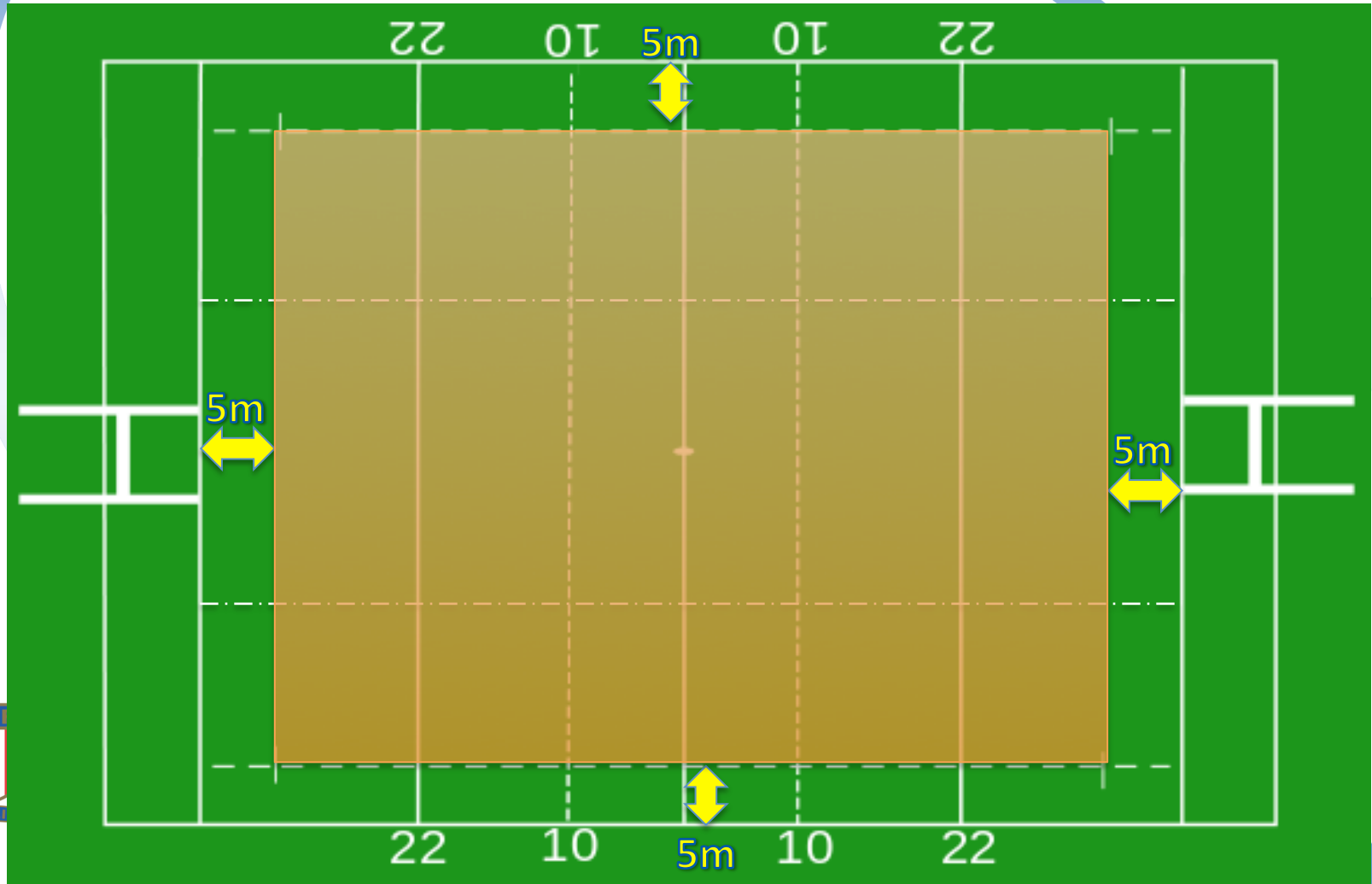
Vincere il possesso di qualità



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

video

Dove



- 22



Prima fase Mischie

Compiti fondamentali

1. Set-up (posizione del corpo e legature)
2. Pre-ingaggio ('basso-lega-via')
3. Ingaggio (stabilità)
4. Introduzione e tallonaggiostrike (gestione della pressione)
5. Canale del pallone
6. Utilizzo del possesso



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

video

Prima fase Mischie

Compiti fondamentali

1. Set-up (posizione del corpo e legature)

- Sequenza e tecnica di legatura
- Postura della Prima linea
 - Piedi
 - Ginocchia
 - Bacino
 - Schiena
 - Testa

video



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



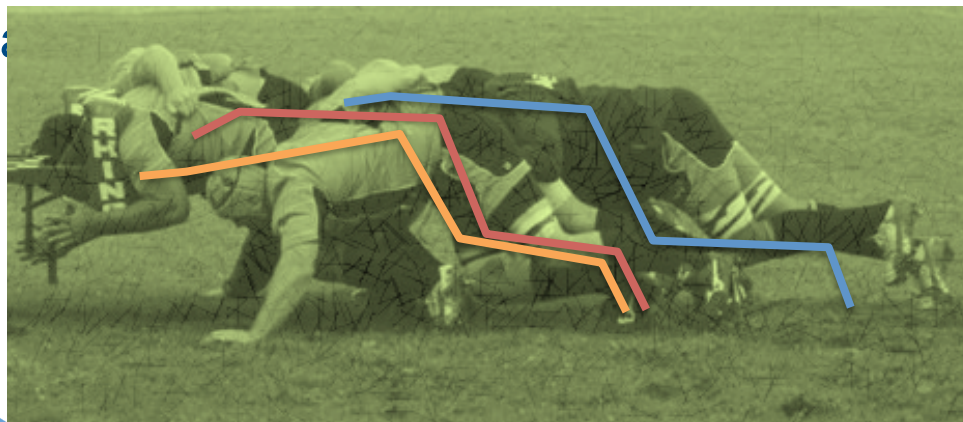
Prima fase Mischie

Compiti fondamentali

1. Set-up (posizione del corpo e legature)

- Sequenza e tecnica di legatura
- Postura delle seconde linee e terze linee
 - Piedi
 - Ginocchia
 - Bacino
 - Schiena
 - Testa

video



Prima fase Mischie

Compiti fondamentali

2. Pre-ingaggio ('basso-lega-via')

- Regole
- Equilibrio
- Anticipazione
- Comunicazione

3. Ingaggio (stabilità)

- Legature



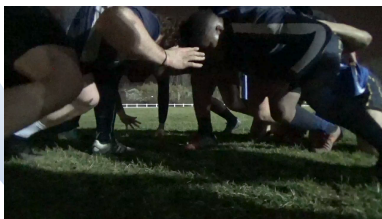
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

video

Prima fase Mischie

Compiti fondamentali

4. Introduzione e tallonaggiostrike (gestione della pressione)
5. Canale del pallone
6. Utilizzo del possesso



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



F.I.R. Specifico Rugby 2

Reparti Prima fase Mischie

Cosa avete appreso?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

MISCHIE

1. Ruolo- Mediano

- **Fattori chiave**

- 1.Essere pronto prima che la mischia ingaggi.
- 2.Usare delle chiamate per coordinare l'introduzione con l'applicazione del peso ed il tallonaggio.
- 3.Dirigere la canalizzazione e utilizzare il pallone.
- 4.Garantire il collegamento tra avanti e tre quarti per realizzare la migliore opzione d'attacco.

2. Ruolo - Tallonatore

- **Fattori chiave**

- 1.Coordinare la formazione della mischia e l'ingaggio.
- 2.Legare con il Sinistro prima di legare con il Destro.
- 3.Legare con le ascelle sopra le spalle dei piloni.
- 4.Presta attenzione al Pallone durante l'introduzione quando la legatura stretta te lo permette.
- 5.Coordina introduzione-tallonaggio con il mediano.
- 6.Tallona la palla per farla passare tra le gambe del pilone sinistro.
- 7.Tallona la palla in modo che vada dietro la prima linea.

3. Ruolo - Piloni

- **Fattori chiave**

- 1.Lega con il tallonatore sulla maglia/pantaloncini così il tallonatore non è bloccato nel movimento di fianchi e bacino.
- 2.The tight head leads in to enable the hooker to turn towards the deliverer/pilone destro si posiziona per permettere al tallonatore di girarsi verso l'introduzione.
- 3.Piega le gambe e mantieni la "testa alta".
- 4.Ingaggia da posizione piegata.
- 5.Crea un contatto "solido" legandoti e mantenendo la posizione piegata.
- 6.Il pilone sinistro lega con il braccio sinistro dritto, cercando di allungarsi il più possibile sulla schiena dell'avversario.
- 7.Trasferisci il peso della mischia (pressione) agli avversari mantenendo posizione del corpo con schiena dritta, testa "alta", spalle al livello del bacino e bacino sopra le ginocchia.
- 8.mantieni la pressione fino a che la palla è fuori; spingendo Avanti oppure mantenendo la posizione.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

MISCHIE

4. Ruolo - Pushers / Locks

- **Fattori chiave**

1. Legati tra le spalle e sulla cintola del pilone. La piu alta si lega sopra la piu bassa.
2. Piegati o inginocchiati e inserisciti negli spazi tra piloni e tallonatore. Potrebbe essere necessario entrare all'altezza delle ginocchia per posizionarsi correttamente.
3. Legati col braccio libero tra le gambe del pilone, sulla cintola. Puo essere rafforzata la legatura raggiungendo con la mano la parte piu interna della cintola.
4. Guida la prima linea all'ingaggio e mantieni la pressione.
5. Conserva la posizione del corpo e dei piedi al contatto.
6. Trasferisci peso o mantenendo la posizione delle ginocchia o allungandole in spinta.

5. Ruolo - Channellers (Flankers and No. 8)

- **Fattori chiave**

1. Terza linea SX posiziona i piedi prima dell'ingaggio per facilitare il passaggio del Pallone al n8 (canale1).
2. The No. 8 deve indirizzare il Pallone sul lato dell'utilizzo.
3. Allena le opzioni di utilizzo del Pallone in tutte le situazioni inclusa la mischia che va indietro.

6. Ruolo - Link Player

- **Fattori chiave**

1. Conoscenza delle opzioni d'attacco.
2. Vigila sui possibili cambi di opzione risultati dalle azioni dell'opposizione.
3. Coordinati con l'introduzione della palla.
4. Scegli l'opzione migliore ed eseguila al meglio.

