

F.I.R. Specifico Rugby 2

**Principio di Utilità
Ridotti - Gruppo Pallone e Asse
Continuità nel contatto
Ruck
Maul**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi

Gli allenatori dimostreranno di comprendere il collegamento tra abilità individuali di continuità e principi dell'attacco collettivo (avanzamento, sostegno e continuità)

Gli allenatori dimostreranno di comprendere i fattori principali di

- Evitare il placcaggio (evasione)
- Gioco dietro il placcaggio (portatore e sostegno)
- Gioco nel placcaggio
- Controllo nel placcaggio
- Utilizzo o protezione del pallone

Gli allenatori dimostreranno di comprendere regole e definizioni di Ruck e Maul

Gli allenatori dimostreranno di comprendere i fattori principali di

- Portatore
- 1° giocatore in sostegno
 - *Forte posizionamento fisico*
- 2° giocatore in sostegno
 - *Capacità di prendere decisioni*

Gli allenatori dimostreranno di comprendere come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità

Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte; compreso l'utilizzo degli equipaggiamenti (scudi & imbottiture in sicurezza)

Dimostreranno conoscenza delle normative di riferimento



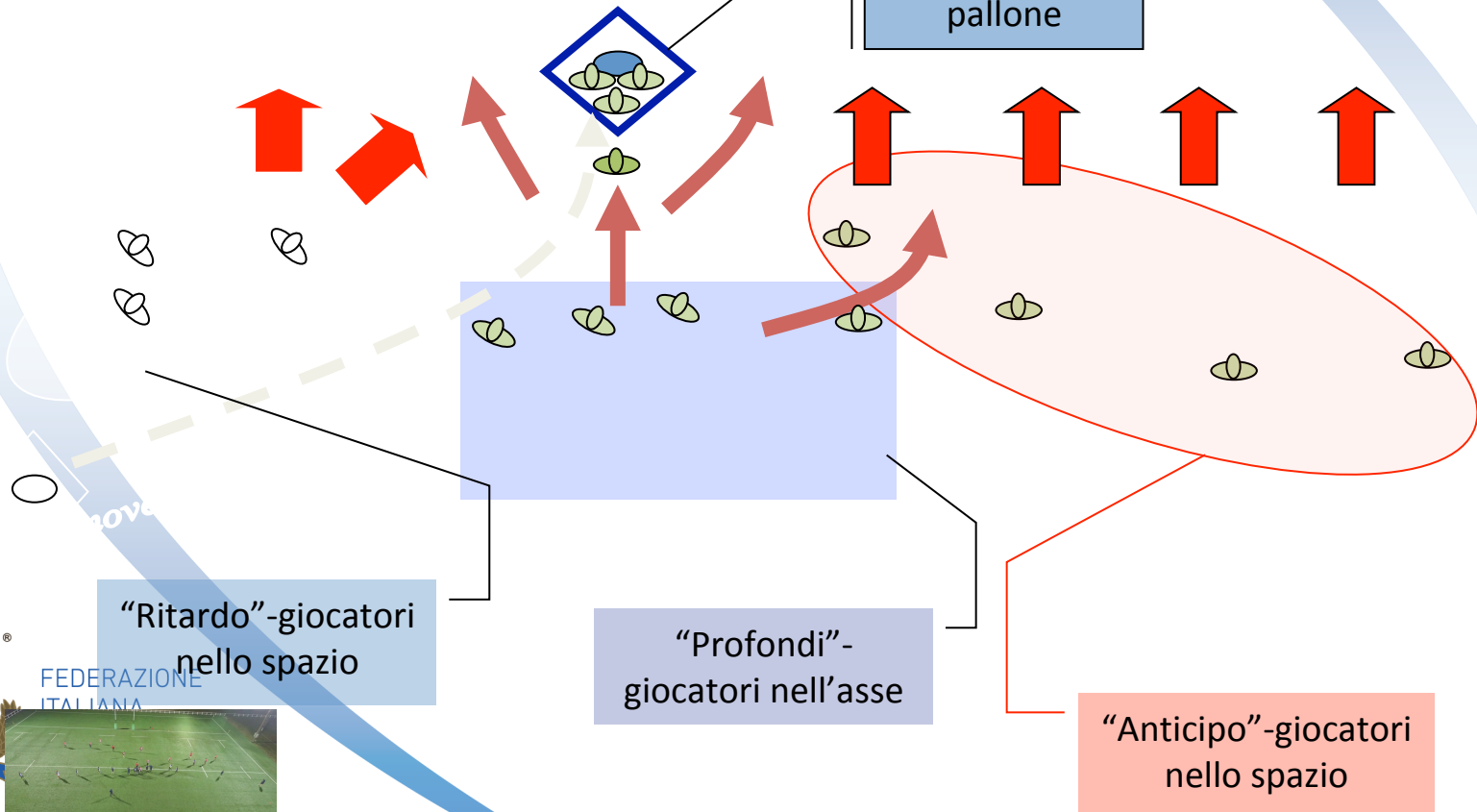
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Movimento del Gioco

Come posso essere efficace?

Principio di Utilità
(Spazio o Pallone)

Giocatori sul/
vicino al
pallone



FEDERAZIONE
ITALIANA



Tecnico

**Precisione
Pressione
Ripetizione
Veloce
Tempo
Meno Spazio**



Tattico

**Presa di decisione
Opposizione
Efficacia
Intensità**

Anticipazione
Presenza di decisione – Tattica
Comunicazione

Corsa
Evasione
Manualità con il pallone
Passaggio
Raccolta del pallone
Continuità al contatto
Prendere il placcaggio
Presentare il pallone
Ruck
Maul

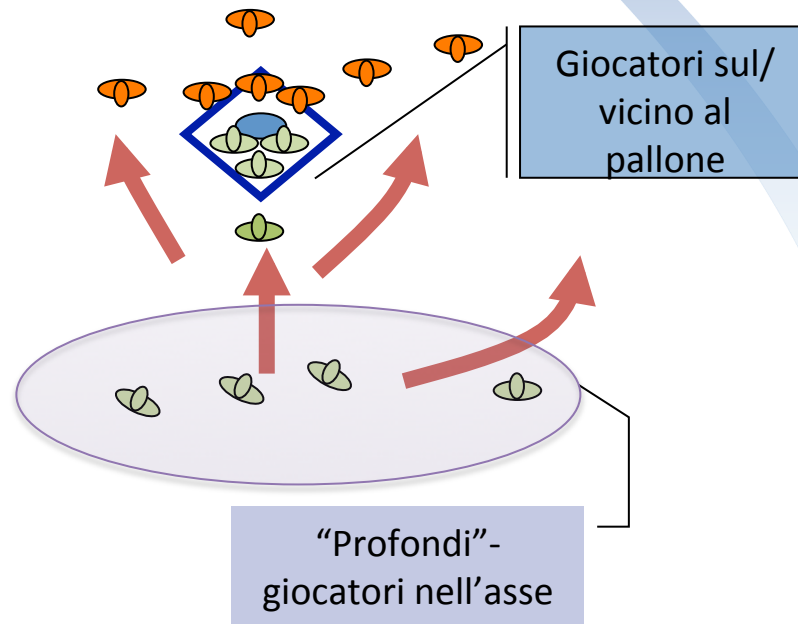


RUGBY

Ridotti

Anticipazione
Presenza di decisione – Tattica
Comunicazione
Corsa
Evasione
Manualità con il pallone
Passaggio
Raccolta del pallone
Continuità al contatto
Prendere il placcaggio
Presentare il pallone
Ruck
Maul

Gruppo



Ridotti

Gruppo



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi - Evasione

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra abilità di evasione individuali e principi dell'attacco collettivo (avanzare)
- Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave del
 - ✓ Cambio di velocità
 - ✓ Side-step (scansare gli avversari)
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrate alcune attività chiave in velocità, agilità e rapidità per supportare lo sviluppo delle fondamentali abilità di movimento ed evasione
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche ridotte
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Evasione (side-step e cambio di velocità)

Cambio di velocità

- Rallentare nell'approccio
- Accorciare il passo e accelerare lontano

Side-step

- Finta lontano dal difensore
- Battere e spingere fuori la gamba esterna – accelerare lontano



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Obiettivi - Passaggio e ricezione; posizionamento

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra le abilità individuali per passare/ricevere e la capacità di prendere decisioni ed i principi dell'attacco collettivo (avanzamento, sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno i fattori principali del
 - ✓ Passare e ricevere
 - ✓ Capacità di prendere decisioni 2v1; 1+1v1; 1+1+1v1+1; 2+1v2
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



Passaggio laterale (ricezione e passaggio)

- Dita larghe e pollici su
- Afferrare la palla con due mani
- Guardare il ricevitore
- Oscillare le braccia per passare
 - (il passaggio sulla gamba interna per aprire le spalle è richiesto)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Presa di decisione (sostegno laterale)

- Attirare o fissare il giocatore prima di passare il pallone
 - Correre dritto o in direzione interna al difensore
- Finta e corsa se il difensore si allontana
 - Fattori chiave – Timing e Decisione di passare



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Obiettivi - Continuità nel contatto

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra ridotte abilità di continuità e principi dell'attacco collettivo (avanzamento, sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno i fattori principali dello
 - Schivare un placcaggio (evasione)
 - Gioco-dietro il placcaggio (portatore e sostegno)
 - Gioco nel placcaggio
 - Controllo nel placcaggio
 - Raccolta o protezione del pallone
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte; compreso l'utilizzo degli equipaggiamenti (scudi e materiale di sicurezza)
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



Continuità (nell'area del placcaggio)

- Protezione del pallone nella corsa – lontano dall'area di contatto e stretto al corpo
- Nel contatto – creare una base solida
- Tenere il mento alto e guardare in direzione del sostegno imminente – evitare di andare a terra
- Giocare il pallone nella direzione del giocatore in sostegno (con due mani)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Raccolta del pallone (per correre o per giocare)

- Posizione di lato al pallone – tenere gli occhi sul pallone
- Approcciare piegando le ginocchia e mento
- Scavalcare la palla ottenendo una base bassa e stabile
- Raccogliere il pallone con due mani



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Obiettivi - Ruck

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra ridotte abilità di rucking e principi dell'attacco collettivo (sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno le regole e la definizione di ruck
- Gli allenatori comprenderanno i fattori principali del
 - Portatore
 - 1° giocatore di supporto
 - Forte posizionamento fisico
 - 2° giocatore di supporto
 - Capacità di prendere decisioni
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte; compreso l'utilizzo degli equipaggiamenti (scudi & materiale di sicurezza)
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Mini-Ruck (costruzione dei 2 sostegni) – definizione di Ruck

- Portatore:
 - Protezione del pallone – lontano dall'area di contatto e stretto al corpo
 - Nel contatto – creare una base solida
 - Sequenza di caduta – ginocchio-anca-spalla-posizionamento del pallone
- 1° Sostegno:
 - Prende una decisione – raccoglie il pallone o protegge il pallone e spinge l'opposizione (mento su-base larga-bacino basso (spalle più alte delle anche); lega un avversario; spinge)
- 2° Sostegno:
 - Prendere la miglior decisione per sostenere il portatore ed 1° sostegno
 - Ricevere un passaggio
 - raccoglie il pallone o protegge il pallone e spinge l'opposizione (mento su-base larga-bacino basso (spalle più alte delle anche); lega un avversario; spinge)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi - Maul

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra ridotte abilità di Maul e principi dell'attacco collettivo (sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno le regole e la definizione di maul
- Gli allenatori comprenderanno i fattori principali del
 - Portatore
 - 1° Sostegno
 - Possesso del pallone
 - 2° Sostegno
 - Capacità di prendere decisioni
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività



Mini-Maul (costruzione dei 2 sostegni) – definizione di Maul

- Portatore:
 - Protezione del pallone – lontano dall'area di contatto e stretto al corpo
 - Nel contatto – creare una base solida;
 - Girarsi verso il sostegno dopo il contatto
- 1° Sostegno:
 - Ginocchia piegate; mento su; schiena dritta;
 - Approccio con la testa all'altezza del pallone
 - Lega al portatore con la spalla – Rimanere dritti con il bacino
 - Strappare per assicurare il pallone
- 2° Sostegno:
 - Ginocchia piegate; mento su; schiena dritta;
 - Approccio con la testa all'altezza del pallone
 - Lega sopra il 1° sostegno usando tutto il braccio – Rimanere dritti con il bacino



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



Attacco  **Efficienza**  **Difesa**

Rispetto dell' "Essenza del Rugby"

Rispetto dei Principi

- ***Avanzare***
- ***Mettere pressione***
- ***Sostenere***
- ***Continuare ad avanzare e
pressare***


Utilità dei giocatori

***Dove sono?
Cosa devo fare?
Come lo devo fare?***

***Distribuzione
equilibrata dei
giocatori***



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Pallone  **Spazio**

F.I.R. Specifico Rugby 2

**Principio di Utilità
Ridotti - Gruppo Pallone e Asse
Continuità nel contatto
Ruck
Maul**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Cosa avete appreso?