

# **Calcio di recupero Calcio di liberazione Ricezione Drop**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

**Modulo 8- Corso Livello  
2**

# Obiettivi

- Gli allenatori dimostreranno di comprendere il collegamento tra l'abilità a calciare (per recuperare) ed i principi dell'attacco collettivo (avanzare)
- Gli allenatori dimostreranno di comprendere i fattori principali di
  - Chip kick – calcio chip “a scavalcare”
  - Grubber kick – calcio grubber “rasoterra”
  - Prendere & recuperare la palla (in aria e in campo)
  - Calcio Punt
  - Presa
  - Drop



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Obiettivi

- Gli allenatori dimostreranno comprensione di come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità (ridotte)
- Agli allenatori verranno mostrate alcune attività per supportare lo sviluppo delle abilità a calciare & recuperare
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche ridotte
- Dimostreranno conoscenza delle normative di riferimento



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Fattori chiave generici del calcio

- Tenere il pallone con due mani e sotto la vita
- Posizionare il pallone dalla parte del piede che si utilizzerà per il calcio con le braccia tese
- Occhi fissi sul pallone
- Passo in avanti col piede che non si utilizzerà per il calcio
- Rilasciare il pallone mantenendo le braccia tese
- Estendere il piede mantenendo il ginocchio dritto
- Tenere la testa sopra il pallone e il corpo in posizione eretta
- Accompagnare il pallone dopo il contatto



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Presca al volo del pallone

- Tenere gli occhi sul pallone
- Allungare entrambe le braccia verso il pallone con i palmi delle mani verso l'alto
- Tenere i gomiti stretti
- Condurre il pallone al petto
- Tenere le ginocchia leggermente piegate per l'equilibrio e la stabilità

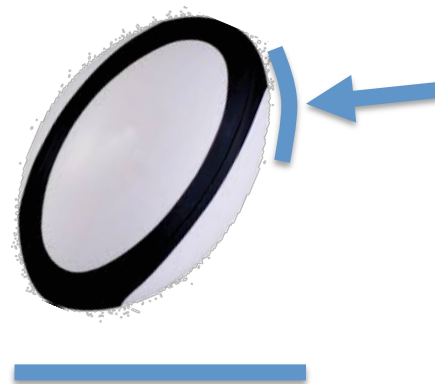


FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# Calcio Grubber

- Inclinare leggermente il pallone all'indietro quando viene rilasciato sul piede
- Colpire col piede la parte superiore del pallone
- Lasciar cadere il pallone vicino al terreno prima del contatto con il piede



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Calcio Chip

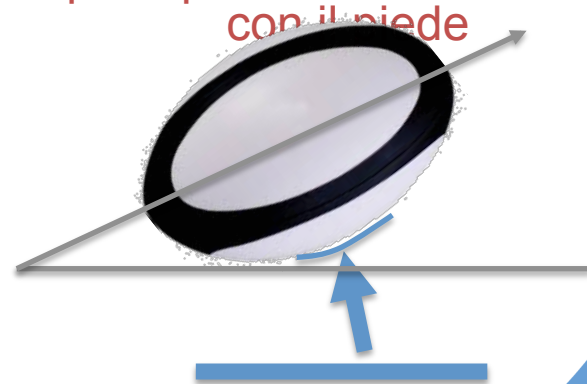
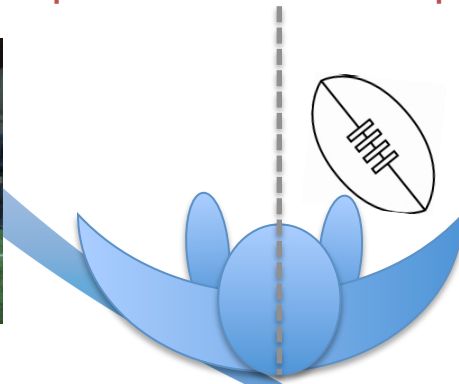
- Mantenere il pallone verticale quando viene rilasciato sul piede
- Colpire col piede la punta del pallone
- Lasciar cadere il pallone vicino al terreno prima del contatto con il piede



# Calcio a spirale

- Guardando l'obiettivo e rimani dritto, costruisci il momentum dentro la palla
- Mantieni gli occhi sulla palla e tienila fra le mani all'altezza del bacino e rilascia la palla all'esterno del ginocchio della gamba che calcia.
- Assicura il calcio tenendo la testa ferma, calcia attraverso la palla col piede flesso e l'estensione completa della gamba in linea con l'obiettivo.

\* La presentazione della palla deve essere angolata da alta (back) a bassa (front) attraverso la gamba che calcia per presentare il 'punto dolce' sulla pancia della palla per il contatto con il piede



# Drop

- Da una posizione di 45 gradi di rincorsa rispetto al punto di riferimento, rimane dritto aumentando il momentum verso la palla.
  - Presenta la palla a due mani di fronte all'altezza dell'ombelico per il rilascio della palla.
  - Assicura il calcio tenendo la testa ferma, calcia attraverso la palla col piede flesso e l'estensione completa della gamba in linea con l'obiettivo.
- \* Posizione la palla con la parte alta angolata verso l'indietro per un drop consistente. (nel rilascio della palla il giocatore deve avere la possibilità di vedere il segno + della cucitura dove i 4 pannelli si incontrano)



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



**Calcio di recupero**  
**Calcio di liberazione**  
**Ricezione**  
**Drop**

**Cosa avete appreso?**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY