

# **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

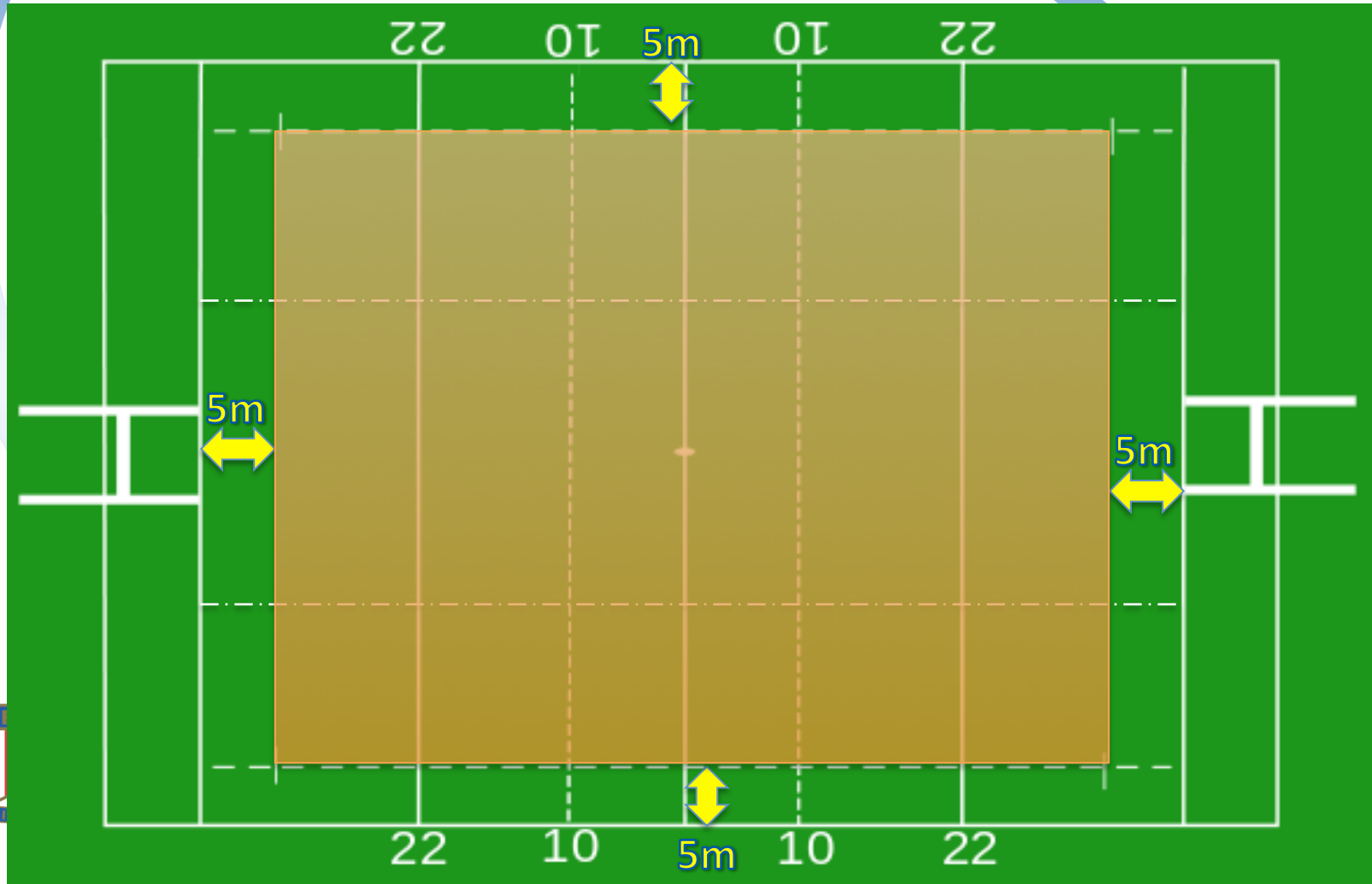
Vincere il possesso di qualità



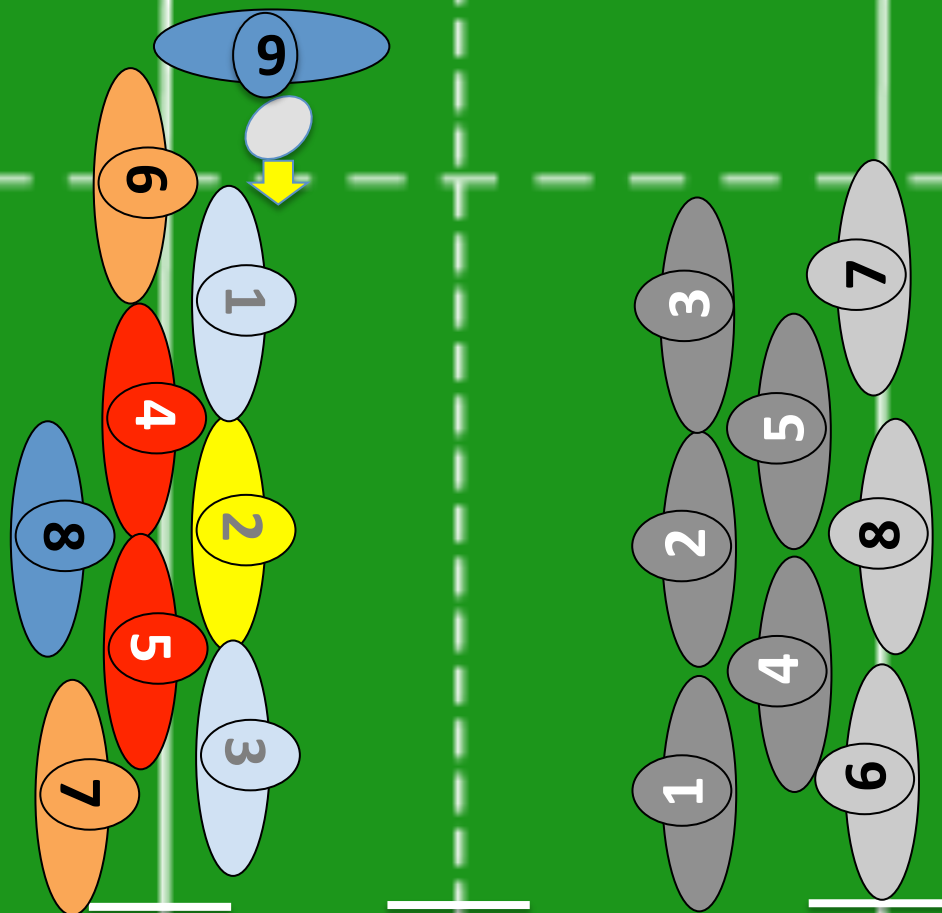
FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

video

# Dove



1. Pilone sinistro
2. Tallonatore
3. Pilone destro
4. Seconda linea sinistra
5. Seconda linea destra
6. Terza linea sinistra
7. Terza linea destra
8. Numero 8



# 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



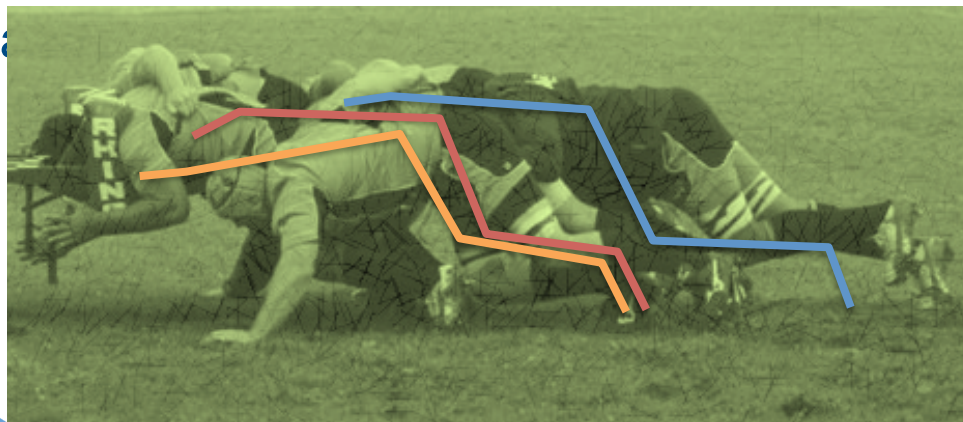
# Prima fase Mischie

## 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



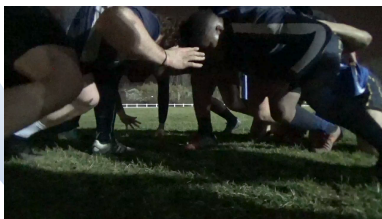
FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

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.Face the deliverer as much as tight binding allows.
- 5.Co-ordinate the put-in and the strike along with the deliverer.
- 6.Strike the ball to deflect it between the loose head prop's legs.
- 7.Clear the ball so that it is behind the front row.

### 3. Ruolo - Piloni

- **Fattori chiave**

- 1.Bind with the hooker on the jersey/shorts so that the hooker is unrestricted in the movement of hips and lower torso.
- 2.The tight head leads in to enable the hooker to turn towards the deliverer.
- 3.Sink down into a crouch position head up.
- 4.Drive up into engagement from the crouched position.
- 5.Make firm contact by binding and retaining the square on position.
- 6.Loose head binds over the top with a straight, left arm reaching as far down the tight head's back as possible.
- 7.Transfer the scrum's weight to the opposition by maintaining body position with a straight back, head up, shoulders above the level of the hips and hips forward of the knees.
- 8.Maintain pressure until the ball is out by either sinking at the knees or pushing forward.



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

## MISCHIE

### 4. Ruolo - Pushers / Locks

- **Fattori chiave**

1. Bind across the shoulders and onto the waistband. The taller lock over the top of the shorter lock.
2. Either squat or kneel and come up into position beneath the buttock of the props and hooker. It may be necessary to enter at knee height in order to come up into position.
3. Bind with the free arm onto the props between the legs and onto the waistband. This may be tightened by moving the hand across the waistband onto the inner hip.
4. Drive the front row into engagement and maintain the pressure.
5. Retain both body and feet positions upon contact.
6. Apply weight by either sinking at the knees or by straightening the knees.

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

- **Fattori chiave**

1. The loose head flanker positions the feet prior to engagement to ensure minimum movement is necessary to channel the ball to No. 8.
2. The No. 8 should channel the ball to the right or tight head side of the scrum.
3. Develop delivery options for all circumstances including the scrum being pushed back.

### 6. Ruolo - Link Player

- **Fattori chiave**

1. Know the preferred attacking option.
2. Be alert to option changes resulting from the actions of the opposition.
3. Co-ordinate the delivery of the ball.
4. Decide on the best option and perform that option.

