



CORSO ALLENATORI SEVENS LIVELLO II ADOLESCENTI



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

OBIETTIVI

- Delineare la missione, visione e valori della FIR
- Gli allenatori comprenderanno i principi e le caratteristiche principali del Rugby e la “realtà del gioco”
- Gli allenatori comprenderanno i metodi ed i processi di realizzazione (laboratori, attività, esercitazioni e presentazioni)



La Nostra Missione

L'espansione capillare del Gioco di Rugby e l'affermazione di un prodotto attrattivo di grande valore educativo e sportivo

La Nostra Visione

Che i valori culturali e sportivi del “Gioco di Rugby” contribuiscano in maniera significativa al processo educativo degli italiani



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

I NOSTRI VALORI

®



È il pilastro educativo del movimento: lo sviluppo della lealtà e dell'integrità degli appassionati è il fine ultimo della FIR.

Il rugby è la gioia di stare insieme: partecipazione e positività rendono speciale questo sport.

Si avanza solo con l'aiuto degli altri: ogni meta raggiunta è frutto di un impegno collettivo. Abnegazione del singolo per i compagni e per la squadra.

SPORTIVITÀ

DIVERTIMENTO

SOSTEGNO

CORAGGIO

RISPETTO

TRADIZIONE

Si affronta la sfida fisica e morale al servizio dell'obiettivo comune.

L'accettazione dell'avversario, il verdetto del campo e il rispetto delle regole sono la base dell'educazione rugbistica.

È fondamentale per la trasmissione dei valori che costituiscono il patrimonio del rugby.

I PRINCIPI E LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL RUGBY E LA “REALTÀ DEL GIOCO”



- Avanzare
- Pressare
- Sostenere
- Continuare

- Combattimento
- Continuità
- Contesa per il possesso
- Fasi di conquista
- Fuorigioco

- Collettivo e individuale
- Attacco e difesa
- Strategico e tattico
- Tattica e tecnica



Programma del Corso Sevens Livello 2 Adoloscanti



<u>Moduli</u>	<u>Ora</u>	<u>Luogo</u>
Registrazione	8:30 – 9:00	
Introduzione - Obiettivi	9:00 – 9:30	Aula
Campo – Attacco	9:45 – 10:30	Campo
Break	10:30 – 10:45	
Rugby Specifico : Attacco	10:45 – 12:15	Aula
Campo – Difesa	12:30 – 13:00	Campo
Pranzo	13:00 – 14:00	
Rugby Specifico: Difesa	14:15 – 15:30	Aula
Campo – Conquista	15:45 – 16:15	Campo
Rugby Specifico: Conquista	16:30 – 18:00	Aula
Break	18:00 – 18:15	
VALUTAZIONE e chiusura corso	18:15 – 19:00	Aula



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

METODO DURANTE IL CORSO

- Presentazioni
- Video
- Laboratori di gruppo
- Attività individuali
- Sessioni pratiche collettive







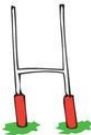
OPPORTUNITA/OBIETTIVI

- Informazioni
- Promozione di Rugby
- Continuità dell'attività
- Percorso di formazione – un ulteriore sviluppo di competenze, utile per il 15

DOVE E COME SI GIOCA

- Giochi Olimpici
- Mondiale
- World Sevens Series
- Rugby Europe Grand Prix Series
- Campionati Nazionali – UK, Kenya, Francia
- Campionati Regionali

DIFFERENZE

7 Giocatori in Campo 		5 in Panchina 
 Tempi di: 7 minuti	 Intervallo: 2 minuti	 Finale: 7 minuti!!!
La squadra che segna la meta fa calcio d'inizio		Cartellino giallo: dura 2 minuti 
La meta deve essere trasformata con un 'drop-kick' entro 30 secondi (la opposizione aspetta sulla linea di 10 metri) 		Fallo da Calcio Di inizio: Calcio libero e non mischia a centro campo

COMPITI CHIAVE - TORNEO

- GIORNO DEL TORNEO
 - “La sfida piu grossa sarà la capacita di accendersi e spegnersi mentalmente tra una partita ed un'altra, fisicamente ma soprattutto mentalmente”
 - Riscaldamento
 - ‘Blow Out’?
 - Fisico – quanto puo durare?
 - Mentale – Intensita? Focus? Confidenza?
 - Allimentazione
 - Pasti o Merende
 - Alti & Bassi Glicemici
 - Recupero
 - Ognuno è diverso....
 - Secondo Giorno?

F.I.R.

Principi di utilità difesa
Competenze individuali

Cosa avete appreso?



CAMPO CORSISTI



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

