



# CORSO ALLENATORI SEVENS LIVELLO II ADOLESCENTI



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

DIFESA

## LE VOSTRE IDEE SUL SEVENS

- LAVORO DI GRUPPO: IN GRUPPI DI 4 DEFINIRE GLI ASPETTI CARATTERIZZANTI DELLA DIFESA DEL RUGBY 7 RISPETTO A RUGBY A 15

# CARATTERISTICHE

- FITNESS & VELOCITA
- SOSTEGNO
- SPAZIO
- COMUNICAZIONE
- ADATTAMENTO
- ????



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# DIFESA- COLLETIVO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



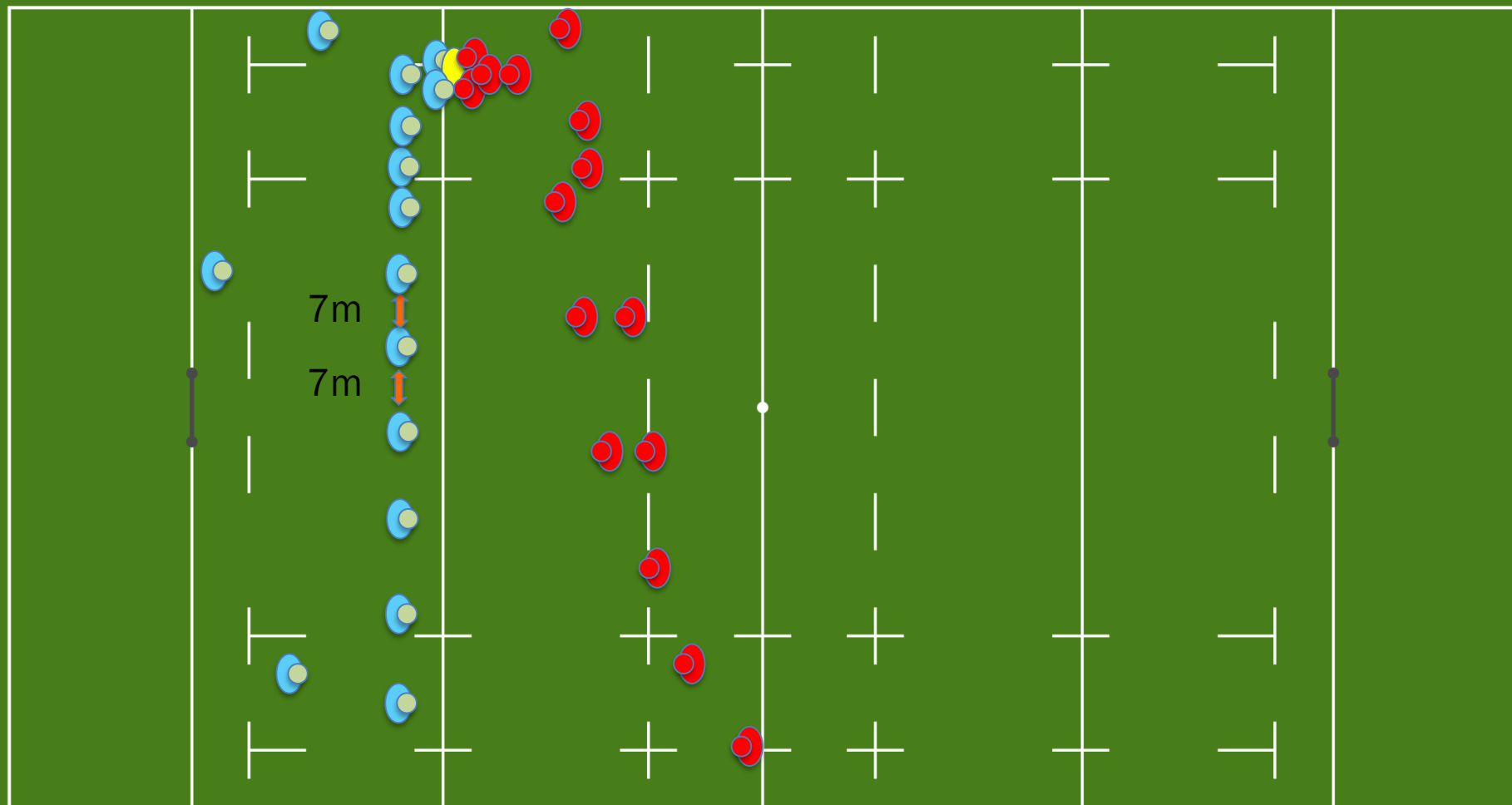
# PRINCIPI - DIFESA

- AVANZAMENTO
  - PRESSIONE
  - UTILITA'
  - POSSESSO
- 
- Negli spazi piu grandi
  - Tempi e velocità maggiori

# LE BASE – DIFESA

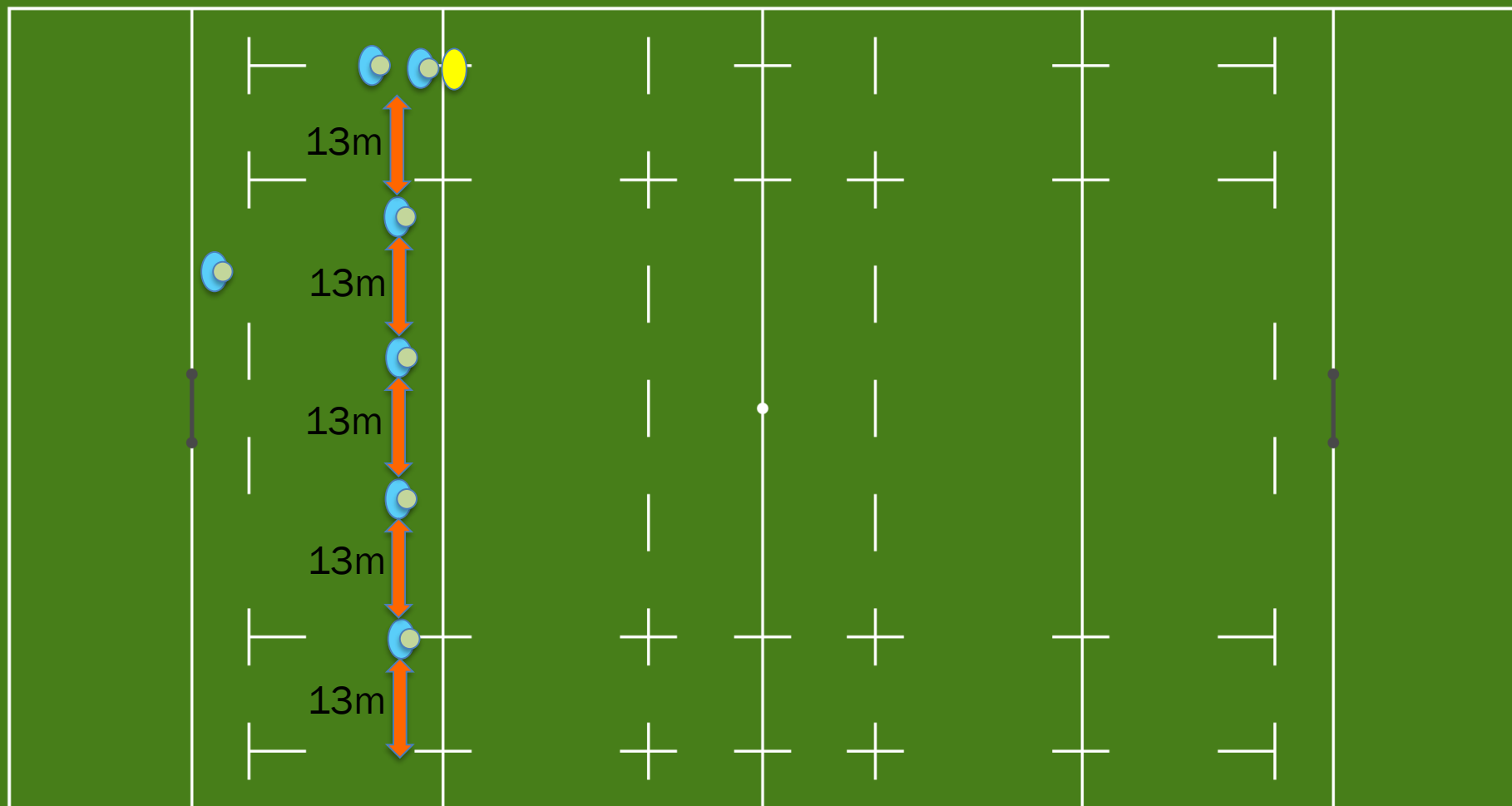
- Quanto ci vuole per subire una meta?
  - 152 Secondi
- Cosa Difendere?
  - Spazio
  - Palla
  - Uomo
- “Difendere quello che sta succedendo e non quello che pensi accadrá”

# SPAZIO - 15



# SPAZIO – 7S

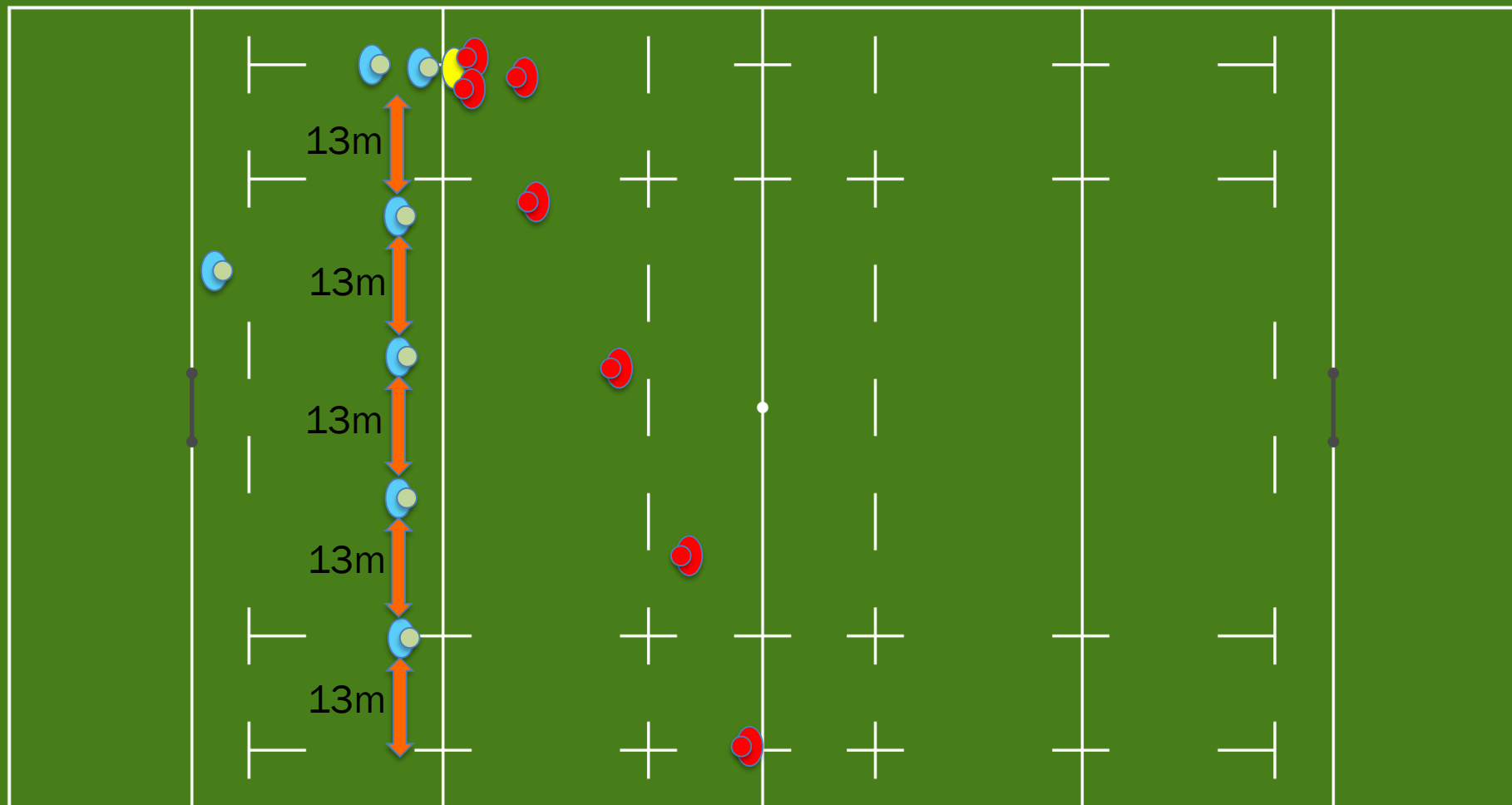
## DIFENDERE - SPAZIO





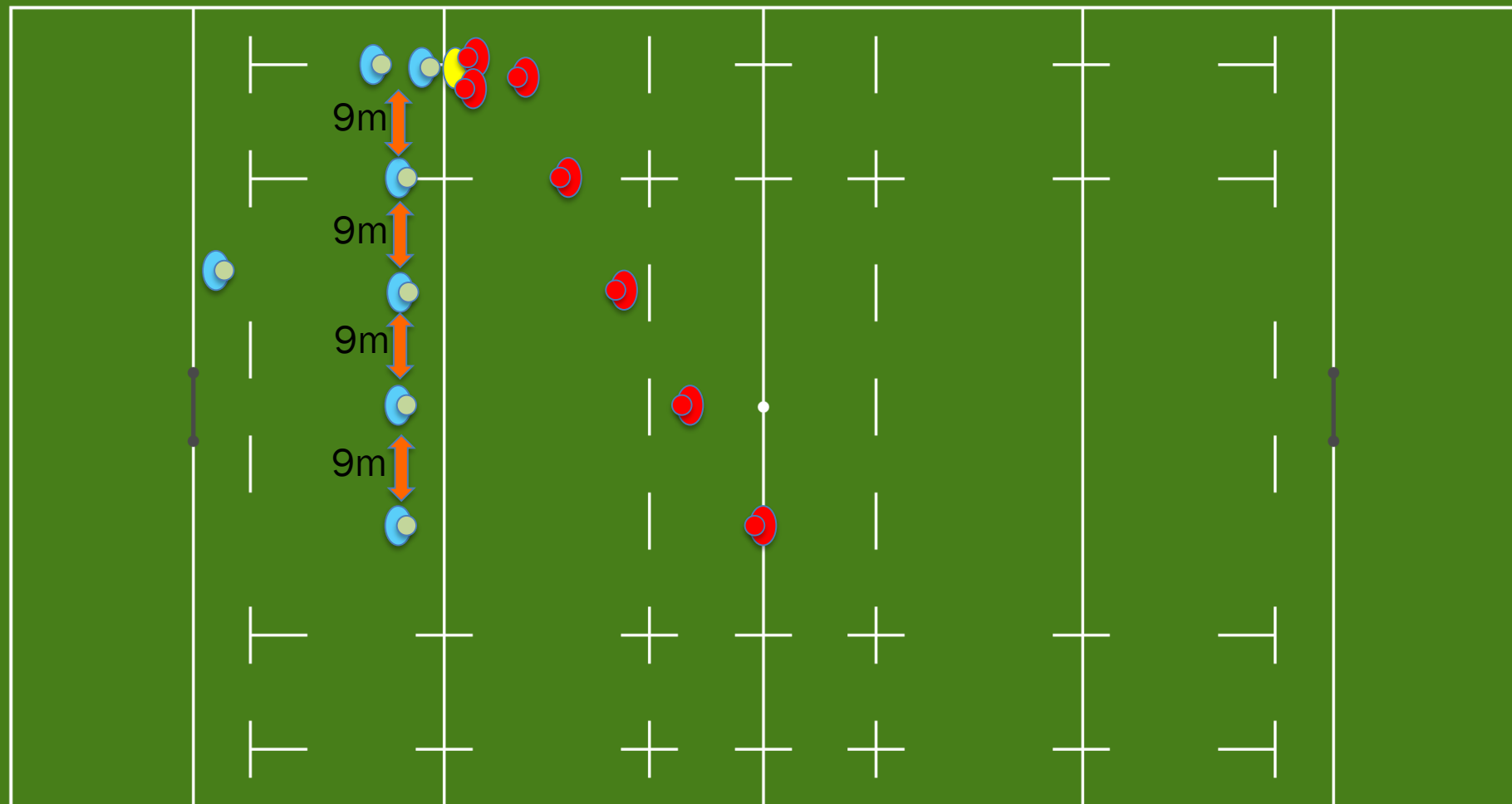
# SPAZIO – 7S

## DIFENDERE – UOMO#1



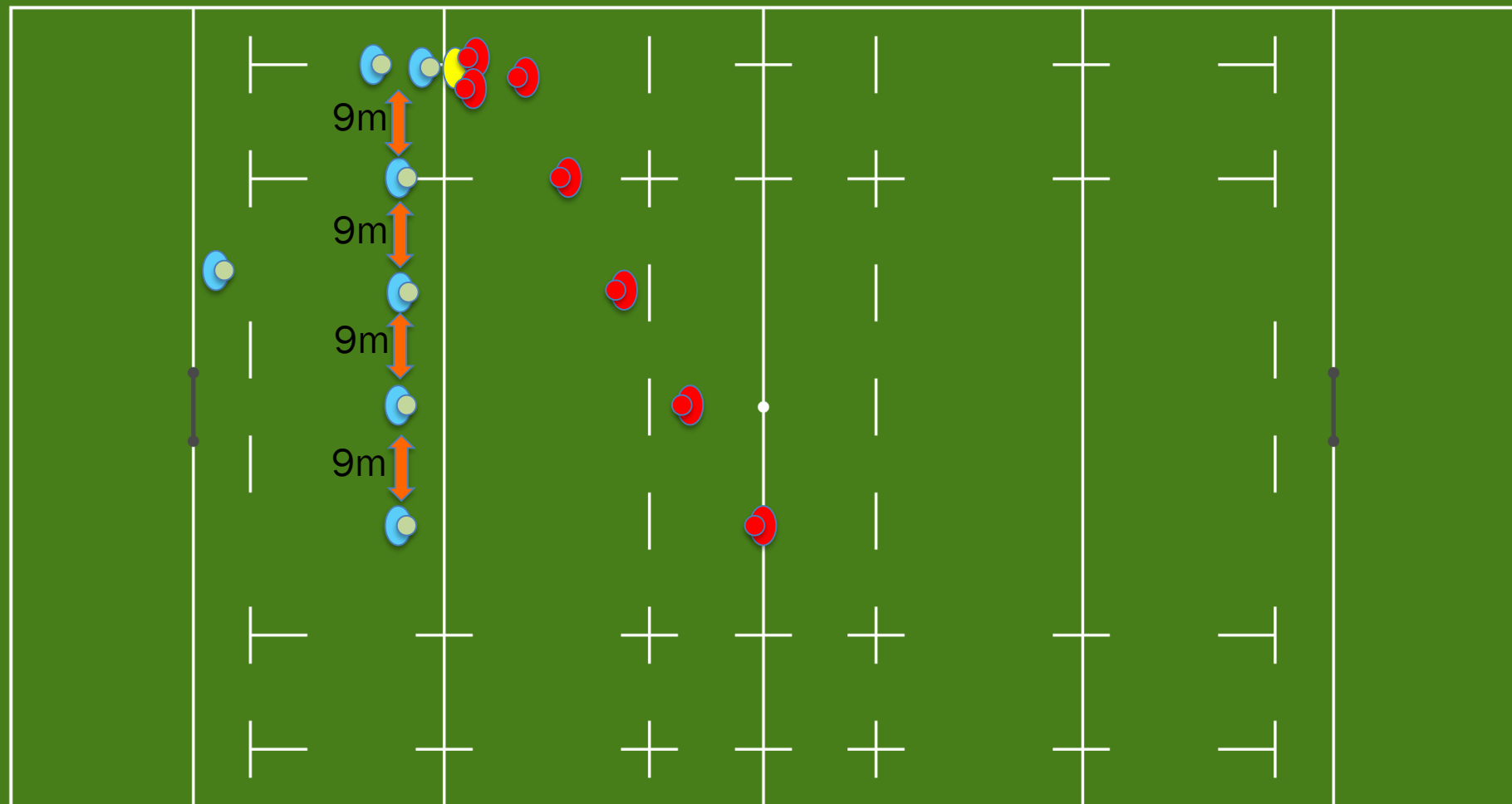
# SPAZIO – 7S

## DIFENDERE – UOMO #2



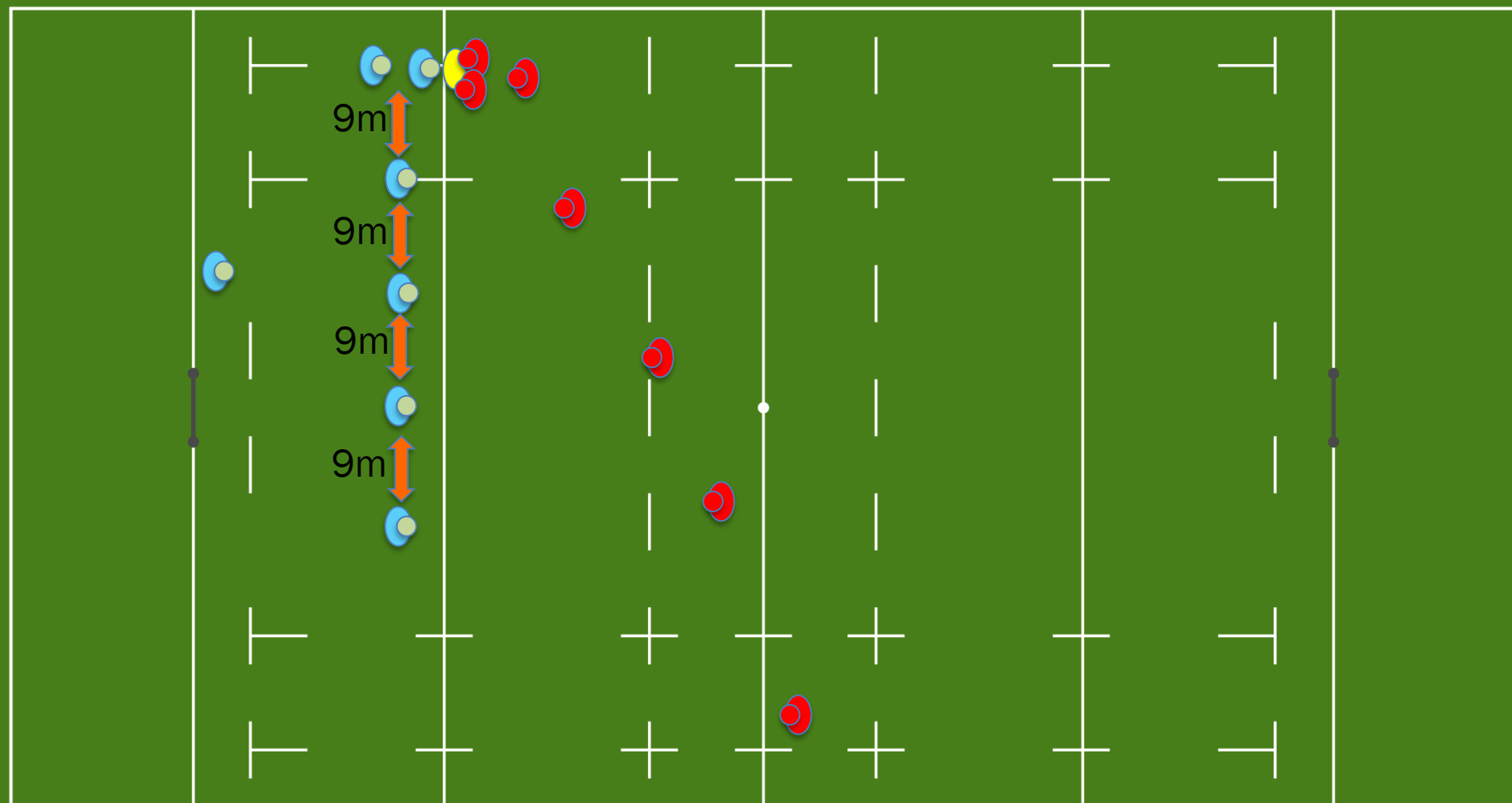
# SPAZIO – 7S

## DIFENDERE – PALLA



# SPAZIO – 7S

## DIFENDERE – PALLA



# COLLETTIVO - DIFESA

- AVANZAMENTO
  - Togliere spazio per poi mettere pressione sul portatore o perchè poi devi retrocedere/temporeggiare o per costringere l'attacco a concedere campo per cercare lo spazio.
- DIFENDERE LA PALLA
  - Invece dello Spazio o l'Uomo si difende la palla e quello che sta succedendo.



# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# ALLENAMENTO - DIFESA

- **Collegamento – 5v3**
  - Non essere mai battuti tra di noi
  - Comunicazione
  - Comunicazione anche in affanno

# VIDEO – COLLEGAMENTO 5V3







# DIFESA- COLLETIVO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# COMPITI FONDAMENTALI– DIFESA

- Riguardagnare possesso
- Mettere pressione sulla conquista
- Portare via lo spazio
- Effettuare un placcaggio
- Leggere il sostegno
- Riguardagnare possesso



# STRUTTURA DEL GIOCO #1 - DIFESA

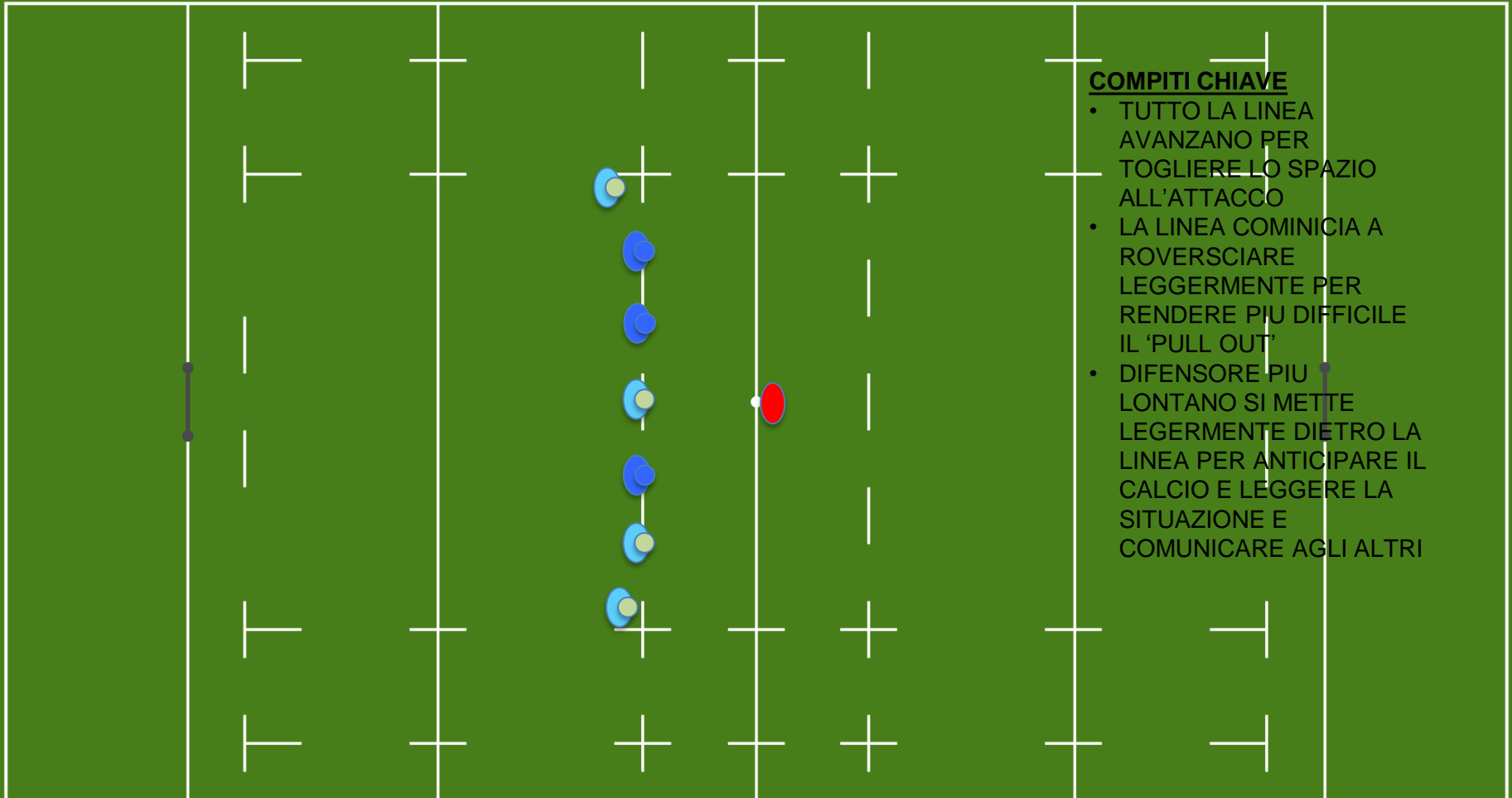


- 7 in Linea – ‘Seven Up’
- 6 + Libero – ‘Normale’
- 5 + 2 – ‘Pendolo’

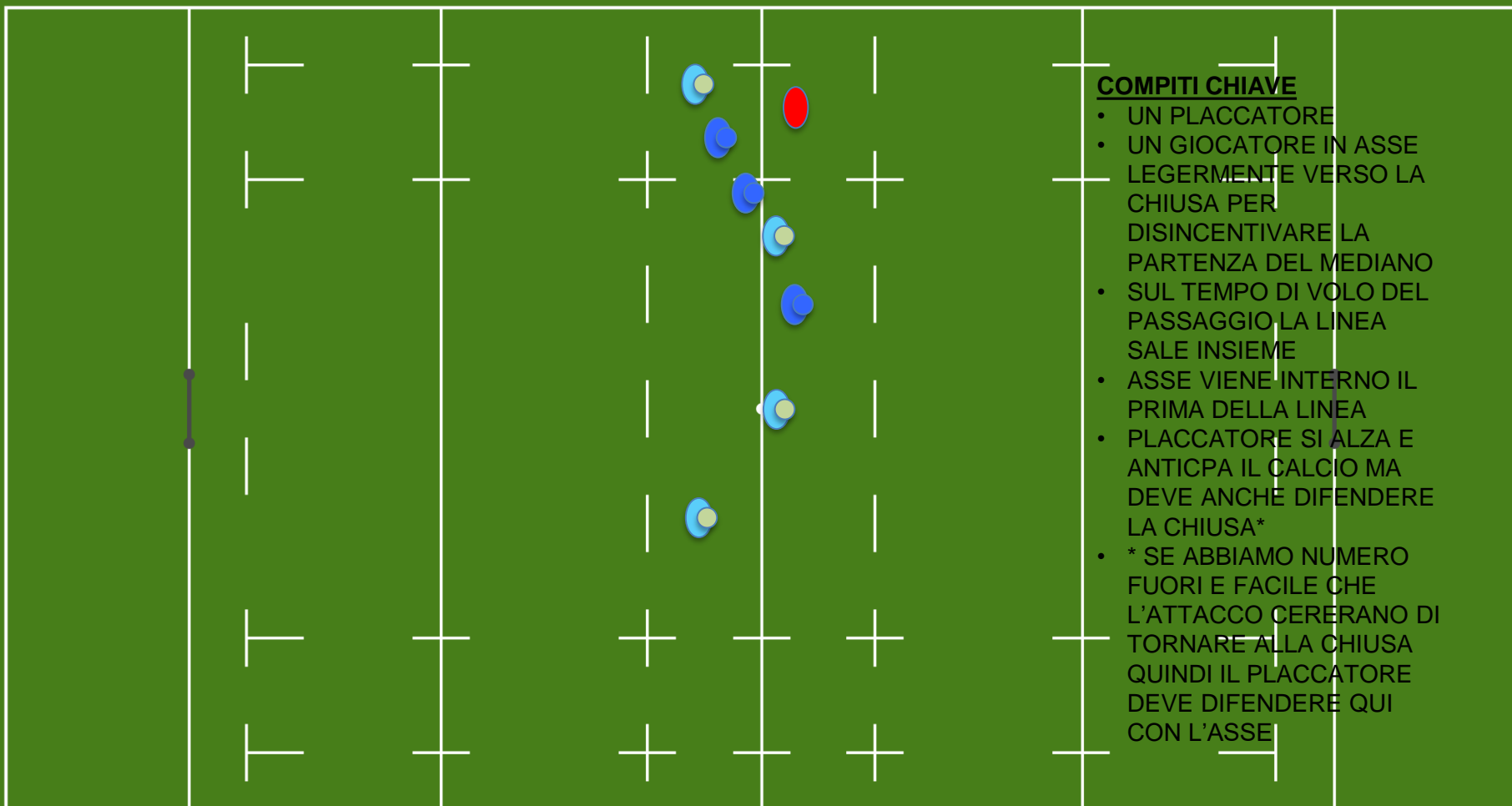


FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

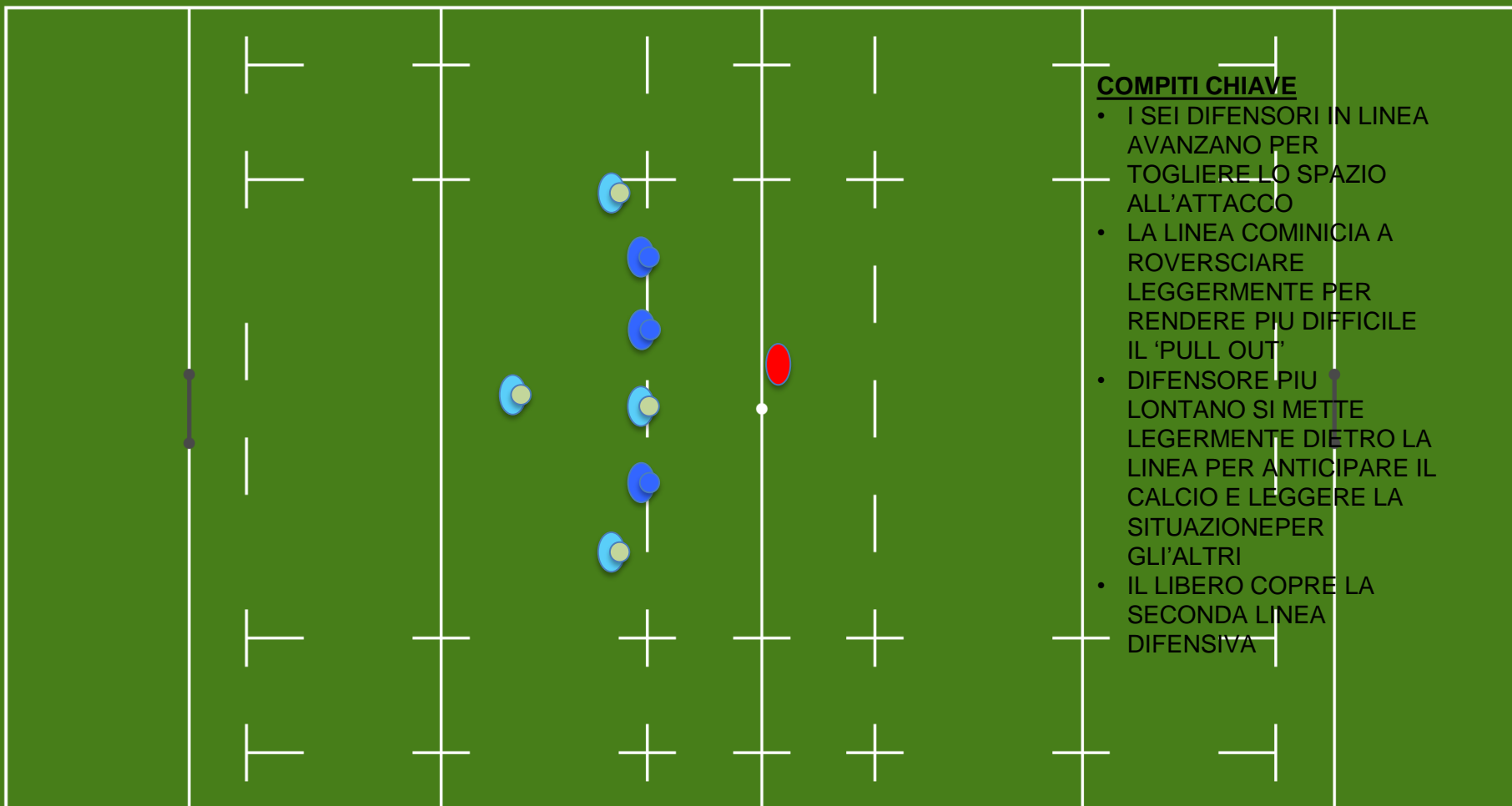
# DIFESA – 7 IN LINEA



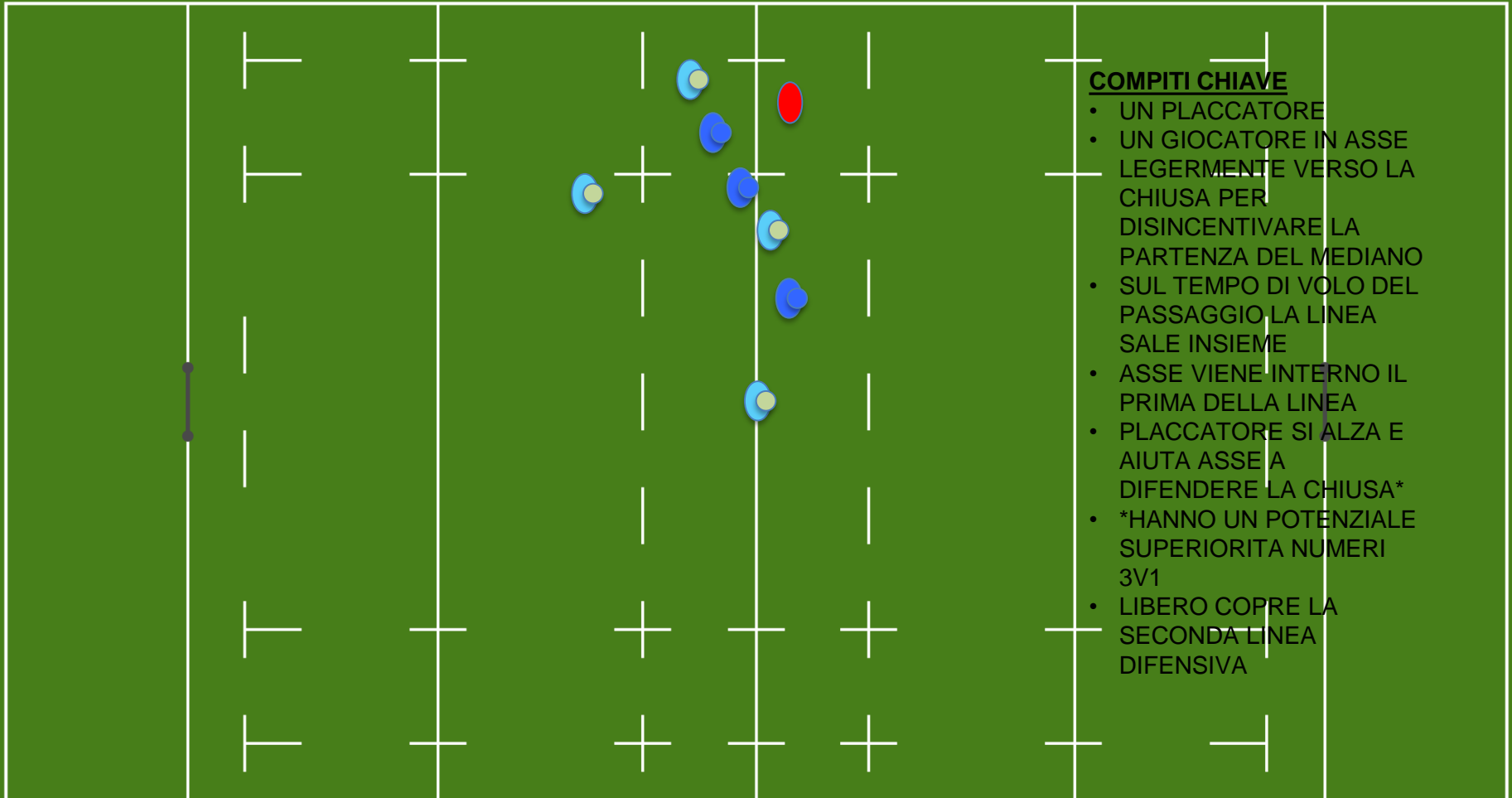
# DIFESA – 7 IN LINEA



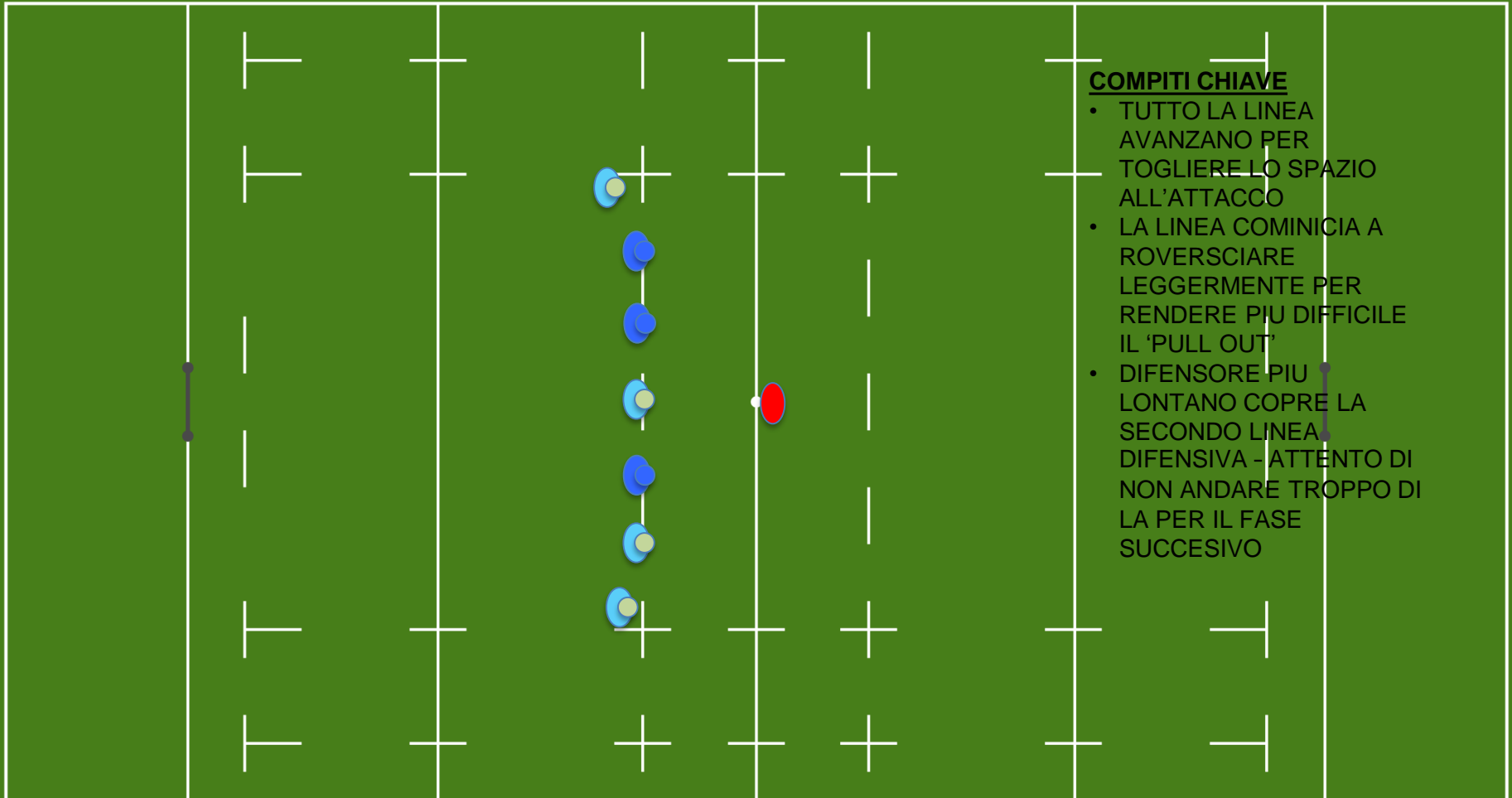
# DIFESA – 6 PIU LIBERO



# DIFESA – 6 PIU LIBERO

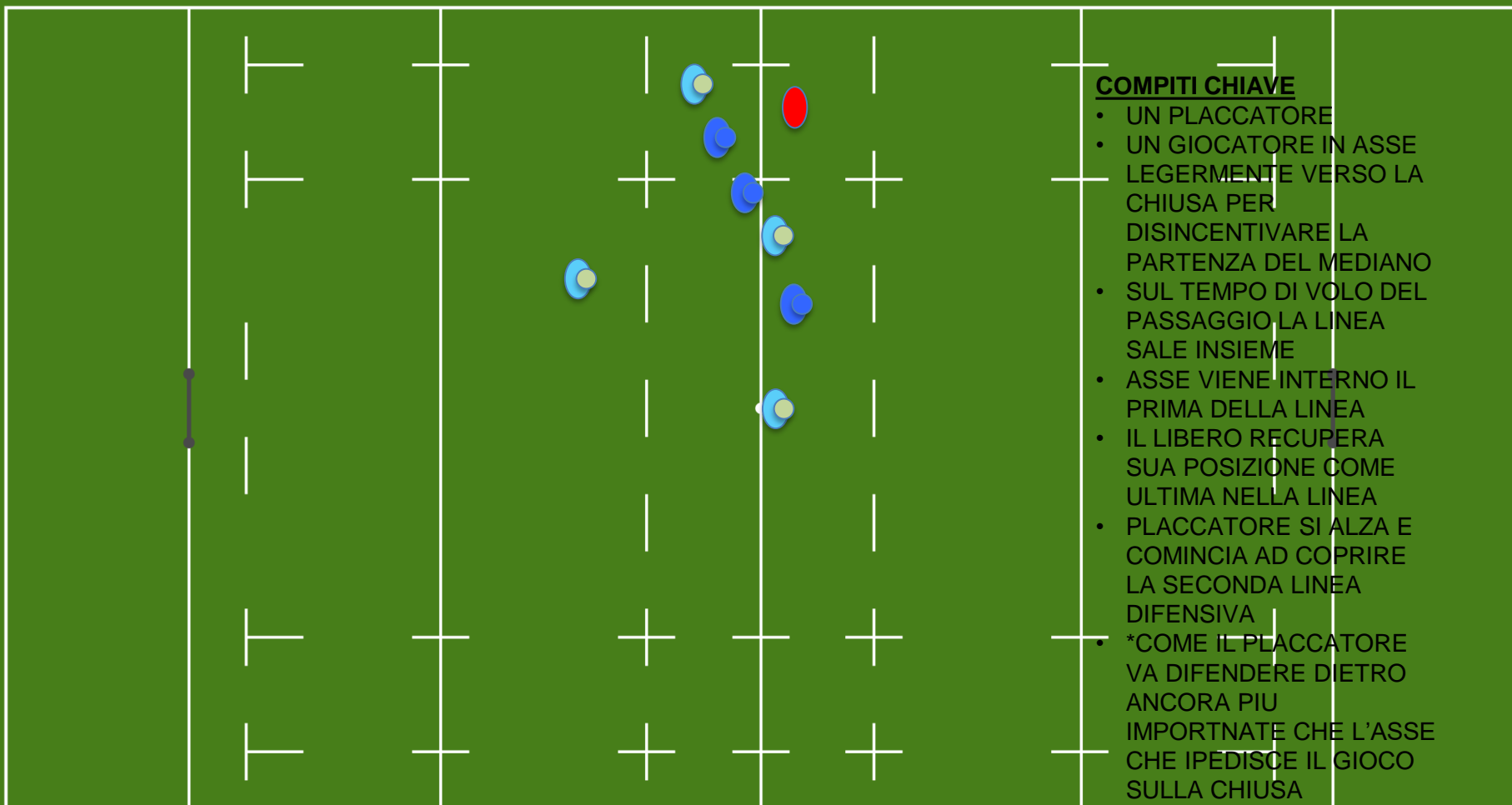


# DIFESA – 5 + 2 #1





# DIFESA – 5 + 2 #2



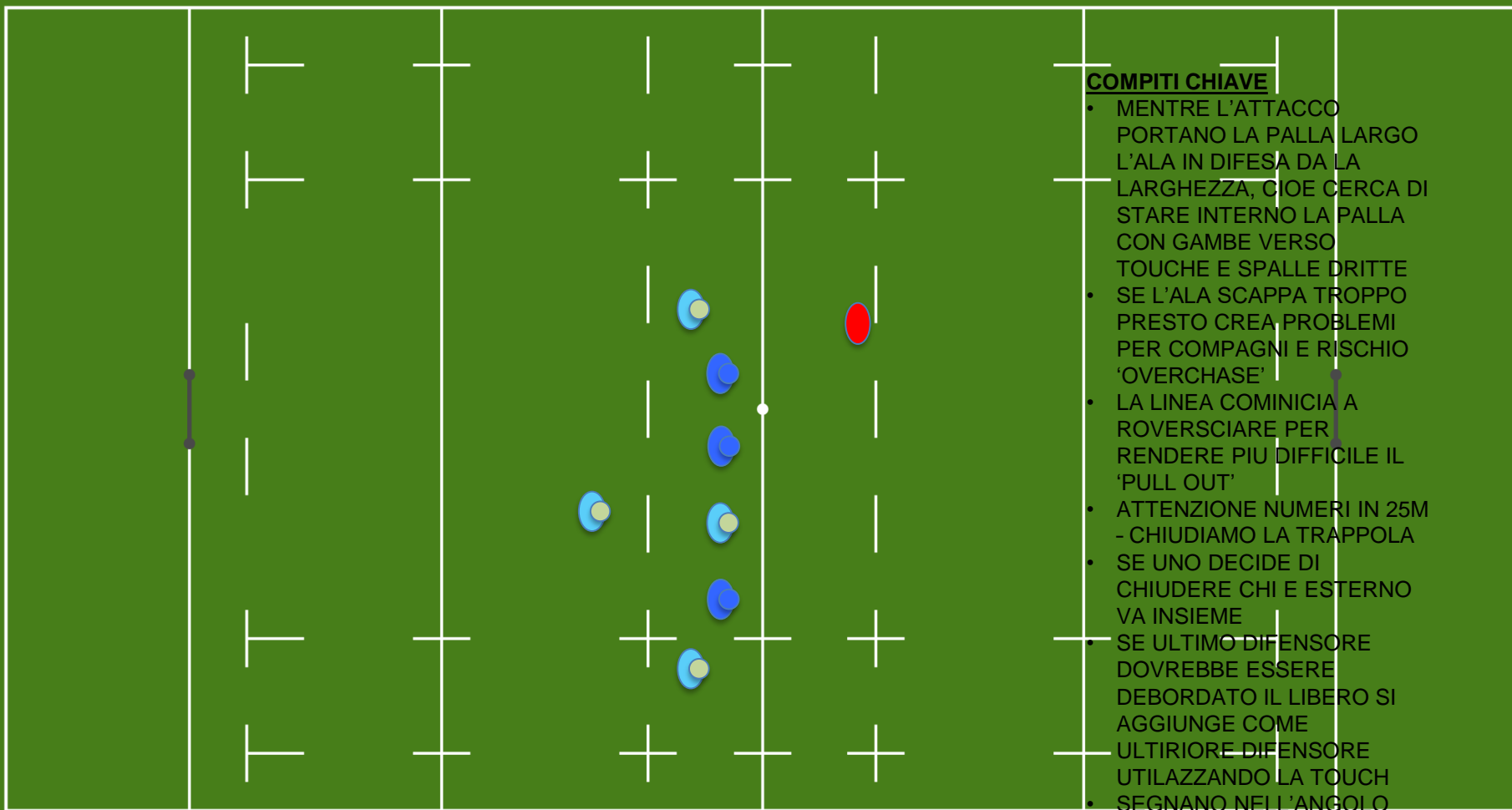
# STRUTTURA DEL GIOCO #2 - DIFESA

- TRAPPOLA
  - Situazione dove:
    - Siamo in meno o bisogna coprire tanto spazio
    - Non possiamo avanzare senza uscire dalla linea quindi bisogna temporeggiare e concedere campo.
  - Difficile quando difendiamo 7 in,
  - Possibile quando si difende in 6 + Libero / 5 + 2
  - E' importante sempre DIFENDERE LA PALLA

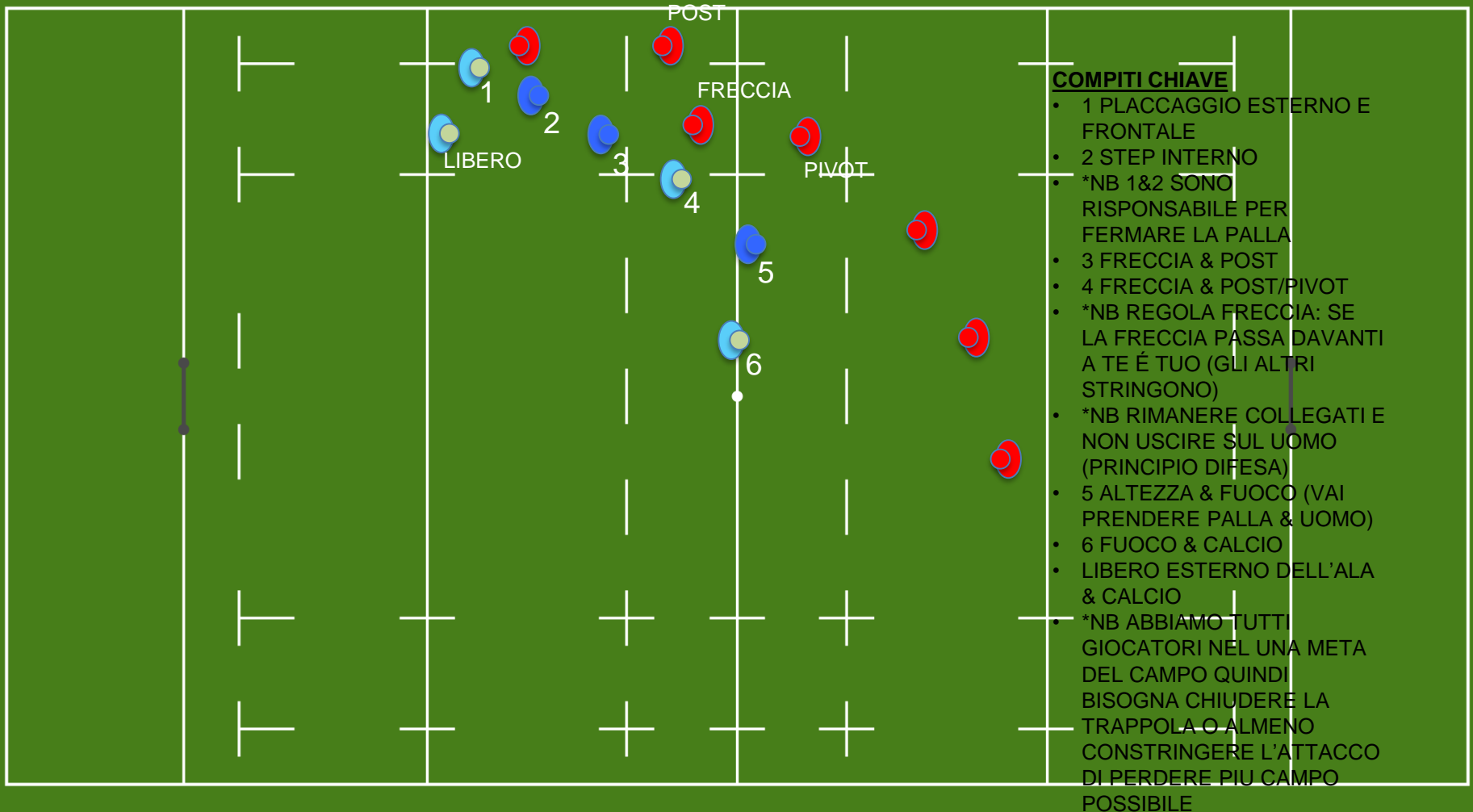
## LAVORO DI GRUPPO

- COME DIFENDERESTE CONRO UNA SQUADRA CHE GIOCA CON “BIANCO”. INDICARE FATTORI CHIAVE DI OGNI DIFENSORE

# DIFESA-TRAPPOLA



# DIFESA-TRAPPOLA - RUOLI





# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# ALLENAMENTO - DIFESA

- Costruire la Trappola
  - Ala deve stare interno alla palla
  - Mantenere distanza tra la Difesa e l'Attacco
  - 1&2 sulla palla
  - 2 non si occupa della freccia
  - Regola per la freccia
  - 'Altezza' Interno

# VIDEO – COSTRUIRE LA TRAPPOLA #1





# VIDEO – COSTRUIRE LA TRAPPOLA #2





# DIFESA- COLLETIVO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# COMPITI CHIAVE – DIFESA TRAPPOLA

- NUMERI
  - Più giocatori possibile in piedi
- ASSE
  - Leggermente sulla chiusa per disincentivare la partenza del 9 ed avere un vantaggio se dovesse partire il 9
- NON ANDARE OLTRE (OVERCHASE)
  - Rimanere interno il diretto avversario
  - Ultimo in linea da la larghezza
- METTERE LE ALI
  - Salire con le braccia spalancate per far sembrare che c'è meno spazio tra i difensori

# COMPITI CHIAVE - DIFESA TRAPPOLA

- DIFENDERE UN INCROCIO
  - Al centrocampo – cambio canale
  - Al largo – dipende ma il terzo é la chiave
- LIBERO
  - Tappare buchi
  - Coprire Calcetto
  - Quindi 10/15m dietro la linea difensiva – non di piu!
- FARLI SEGNARE NELL'ANGOLO

# OBBIETIVI - TRAPPOLA

- RECUPERARE LA SITUAZIONE
  - Placcare in touche
  - Isolare – Turnover
  - Recuperare più campo possibile
  - Rallentare la palla per poter ripartire da un ruck con difesa più aggressiva

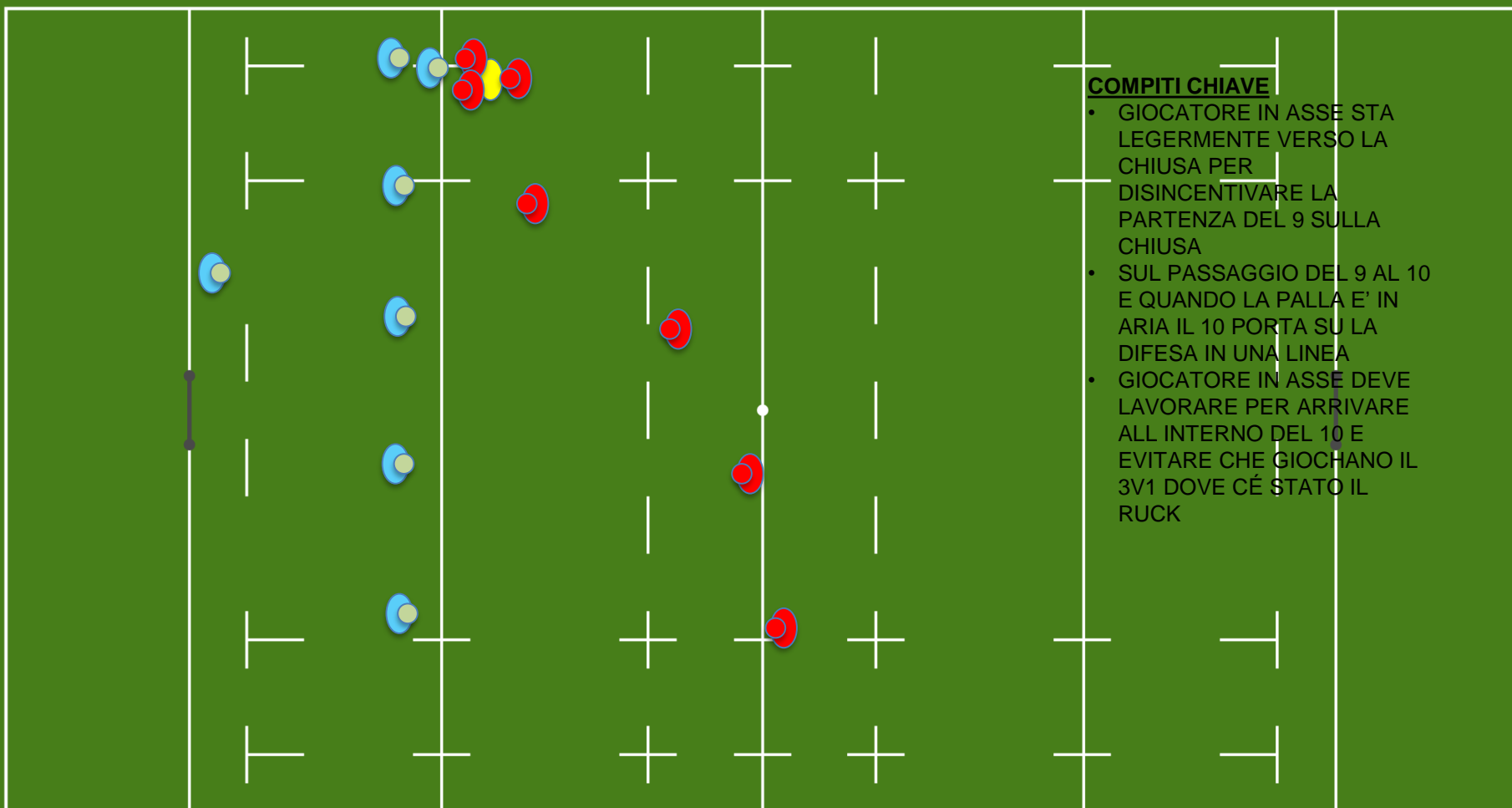
# STRUTTURA DEL GIOCO #3 - DIFESA



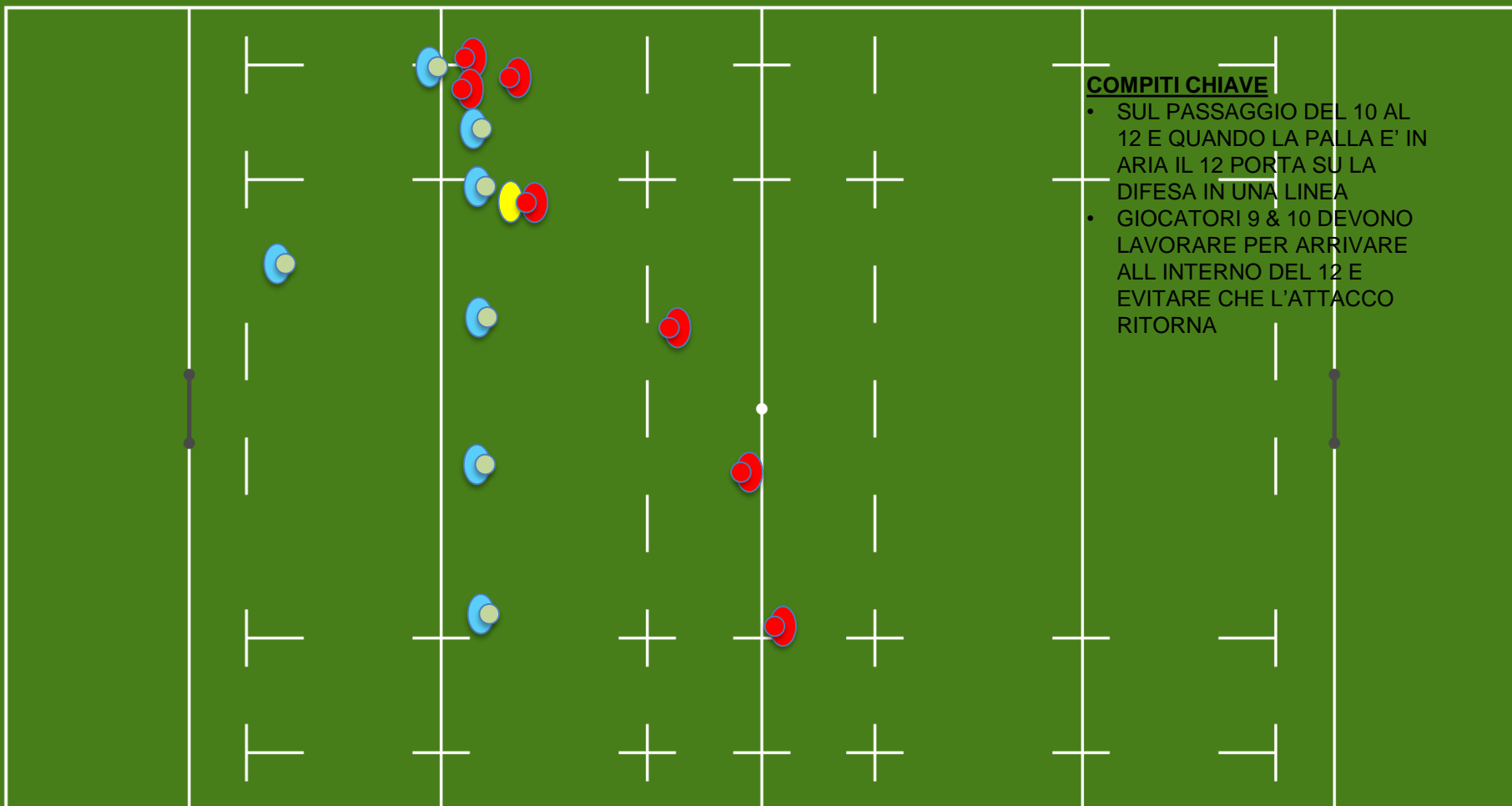
- ONDA
  - Dove possibile vogliamo partire da una ruck con parità tra la difesa e l'attacco per poter effettuare una difesa aggressiva e togliere spazio e tempo alla difesa



# DIFESA – ONDA #1

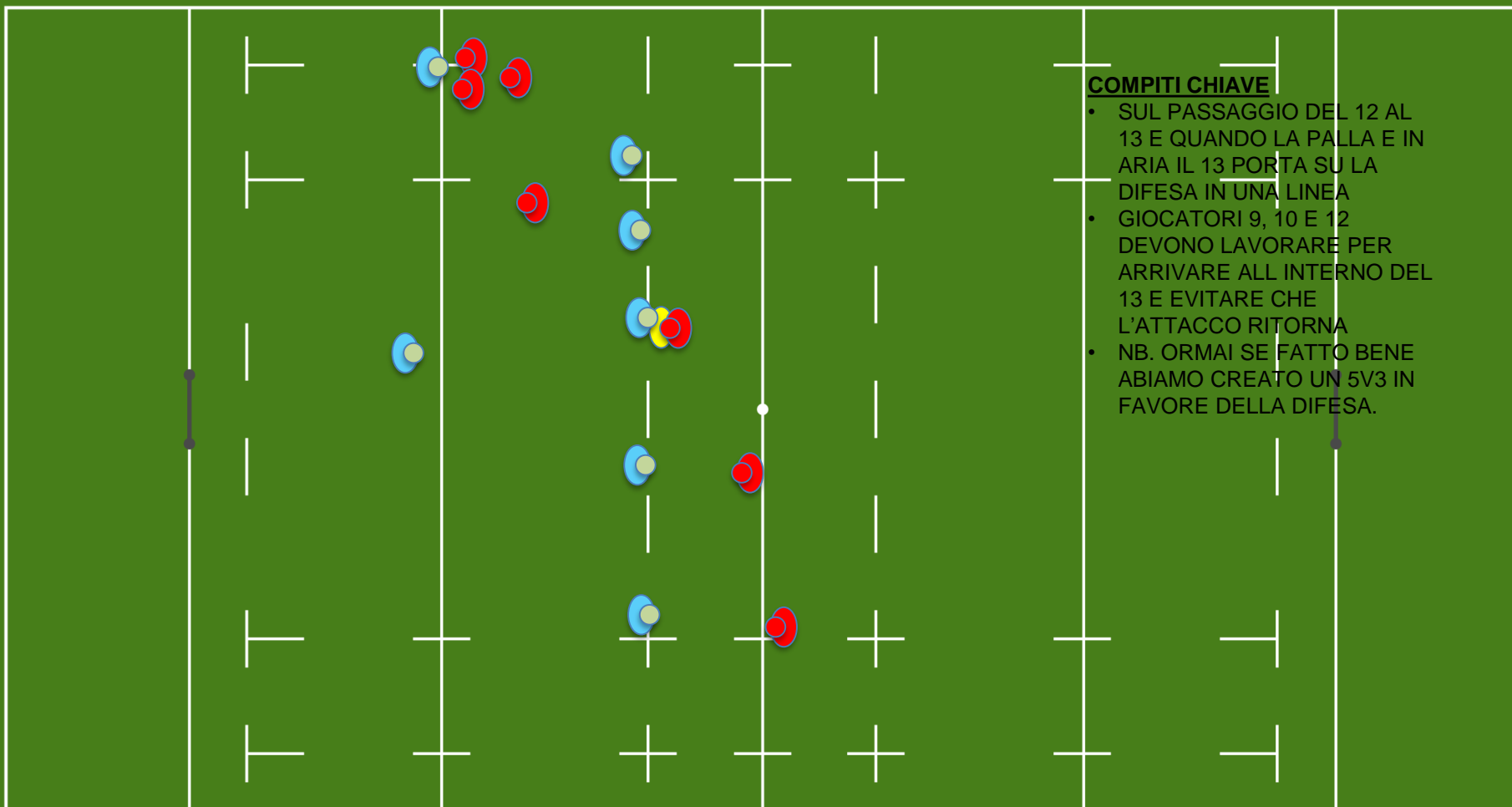


# DIFESA – ONDA #2

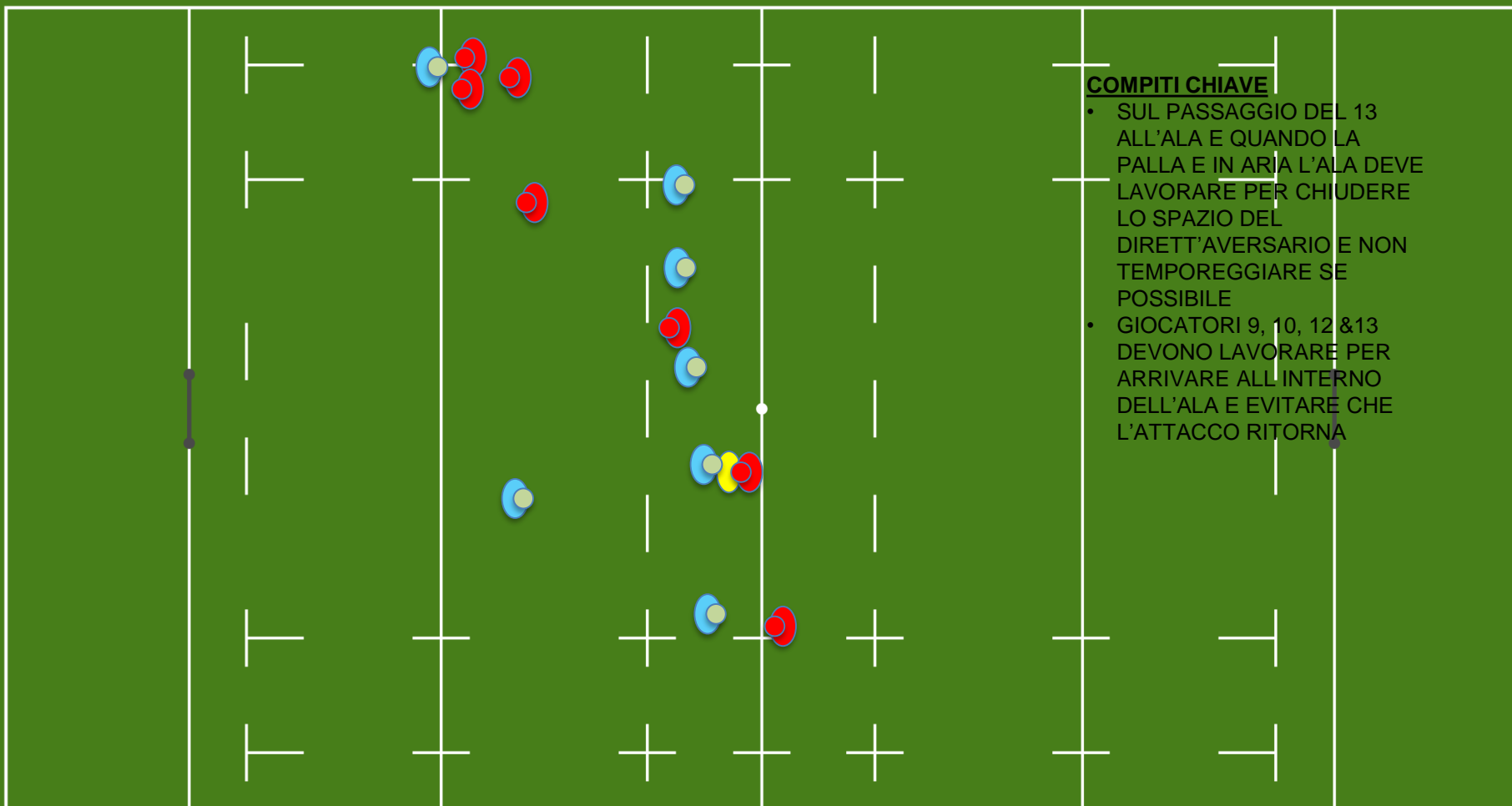




# DIFESA – ONDA #3



# DIFESA – ONDA #4





# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# ALLENAMENTO - DIFESA

- ONDA
  - Rientrare nel gioco – guardando in avanti
  - Punto di Partenza – ‘Interno alla spalla interna’
  - Spalle dritte
  - Asse alto (asse diventa l’interno)
  - Interno che spinge ma non va oltre

# VIDEO – ONDA DRILL #1



# VIDEO – ONDA DRILL #2





# DIFESA- COLLETIVO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY





# COMPITI CHIAVE – DIFESA ONDA

- NUMERI
  - Più giocatori possibile in piedi
- ECONOMIA- Punto di Partenza
  - Ripiazzarsi (Reload) appena possibile
  - Guardare davanti mentre torni indietro
  - Davanti al diretto avversario ma difendiamo la palla!
  - Interno alla spalla interna



# COMPITI CHIAVE – DIFESA ONDA

- ASSE
  - Leggermente sulla chiusa per disincentivare la partenza del 9 ed avere un vantaggio se parte il 9
  - Se l'asse non può coprire la chiusa da solo ci mettiamo a specchio con i numeri
- 10
  - Chi ha 10 é la chiave
  - Se parte il 9 il 10 aiuta l'asse
- AVANZARE
  - Quando la palla é in aria

# VIDEO – ONDA



# COMPITI CHIAVE - DIFESA ONDA

- METTERE LE ALI
  - Salire con le braccia spalancate per far sembrare che c'è meno spazio tra i difensori
- DIFENDERE UN INCROCIO
  - Al centro campo – cambio canale
  - Al largo – dipende ma il terzo é la chiave

# COMPITI CHIAVE - DIFESA ONDA

- NON ANDARE OLTRE (OVERCHASE)
  - Rimanere interno il diretto avversario
- LIBERO
  - Tappare buchi
  - Coprire Calcetto
  - Quindi 10/15m dietro la linea difensiva – non di piu!
- FARLI SEGNARE NELL'ANGOLO



# VIDEO – LIBERO





# DIFESA- INDIVIDUALE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# FATTORI CHIAVE - DIFESA

- PLACCAGGIO
  - Chop
- FERMARE LA PALLA
  - Bloccare l'offload
  - Mettersi nei canali di passaggio
- NUMERI DENTRO LA RUCK
  - Lavoro placcatore e sostegno
  - Se mettiamo più di un giocatore bisogna recuperare la palla
- RELOAD
  - Dopo aver messo pressione in linea tornare indietro guardando in avanti, posizionarsi presto per poi avanzare di





# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY



# ALLENAMENTO - DIFESA

- **'Italian Job'**
  - Cambio mentalita Attacco & Difesa
  - Collegamento tra 3° e 4°
  - Costruire la trappola
  - Creare situazioni per fare Onda



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# VIDEO – ‘ITALIAN JOB’





# DIFESA- INDIVIDUALE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

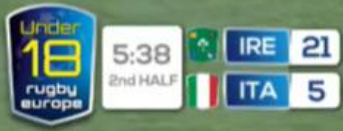
# FATTORI CHIAVE- RUCK

- Numeri Ridotti quindi il 'Decision Making' é fondamentale pensa alla densità della linea difensiva
- Pazienza
- Numeri
  - 0 – 'Morto'
  - 1 – Placcatore lavora sul pallone
  - 1 – Sostegno Palla, Placcatore Spazio
  - 3 – Contro ruck per vincere/fermare la palla
  - 3 – Tenere su l'attaccante

# ABILITA' IN DIFESA

- Tracking
- Placcaggio 1v1
- Sostegno di linea (per connessione sul pallone)
  
- Caparbietà

# VIDEO – CAPARBIETA'





# VIDEO – LA VALANGA



# LE VOSTRE IDEE SUL SEVENS

- LAVORO INDIVIDUALE: Quale delle competenze sono utile nel 15?





# CAMPO - CORSISTI



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY