



# CORSO ALLENATORI SEVENS LIVELLO II ADOLESCENTI



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

ALLENAMENTO



# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

ATTACCO

# FATTORI CHIAVE - ALLENAMENTO

- Per lavorare gli aspetti specializzanti del rugby a 7 hanno bisogno di gioco
- Cercare di replicare l'intensità trovata in partita

# ALLENAMENTO - ATTACCO

- **Pass & Segui**
  - Qualita del Passaggio
  - Timing
  - Linea di Corsa – Sostegno
  - Leggere
  - Comunicazione

# VIDEO – PASS & SEGUI



# ALLENAMENTO - ATTACCO

- **Bianco in 4**
  - Attacco indiretto – senza punto di incontro
  - Constringere la difesa a stringere in un lato del campo
  - Ala - accelera, frena, finta/gioca la freccia, gioca in asse, esce da solo
  - Penultimo fa asse - 'Post'
  - Terzultima fa la 'freccia'
  - 'Post' (da fermo) gioca il 'Pivot'

# VIDEO – BIANCO IN 4



# ALLENAMENTO - ATTACCO

- **Bianco – Bianco**
  - Abituare i giocatori di giocare in tutto il campo con attacco indiretto
  - Creare Spazio per l'ala - compressione
  - Riprendere la profondità – 'Reload'
  - Chi porta la palla in avanti e chi passa da fermo
  - (PROG: Adattarsi alla difesa)

# VIDEO – BIANCO-BIANCO 1:1



# VIDEO – BIANCO-BIANCO 3-1-3



# VIDEO – BIANCO-BIANCO SPECCHIO



# ALLENAMENTO - ATTACCO

- SEIvQUATTRO
  - Abituare i giocatori a cercare un gioco indiretta
  - Collegarsi con compagni
  - Riprendere la profondità – ‘Reload’
  - Adattarsi alla difesa

# VIDEO – SEIVQUATTRO





# ALLENAMENTO



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

DIFESA

# ALLENAMENTO - DIFESA

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

# VIDEO – COLLEGAMENTO 5V3



# ALLENAMENTO - DIFESA

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



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# VIDEO – COSTRUIRE LA TRAPPOLA #1



# VIDEO – COSTRUIRE LA TRAPPOLA #2



# ALLENAMENTO - DIFESA

- ONDA
  - Rientrare nel gioco – guardando in avanti
  - Punto di Partenza – ‘Interno la spalla interno’
  - Spalle dritte
  - Asse alto
  - Interno che spinge ma non oltre

# VIDEO – ONDA DRILL #1



# VIDEO – ONDA DRILL #2



# ALLENAMENTO - DIFESA

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

# VIDEO – ‘ITALIAN JOB’



F.I.R.

Principi di utilità difesa  
Competenze individuali

Cosa avete appreso?