



Competenze metodologiche efficaci 1

*Preparazione e organizzazione della seduta in
sicurezza*

Livello 1 Rugby

Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno gli elementi per pianificare, organizzare sessioni di allenamento produttive, sicure e piacevoli - appropriate al rugby di Livello 1
- Gli allenatori comprenderanno la corretta proporzione di contenuti di rugby per produrre un piano di periodizzazione appropriato per il rugby di Livello 1
- Gli allenatori saranno in grado di produrre una checklist per la sicurezza e un piano d'intervento

Sessione di allenamento

- **Pianificazione**
 - Schema della sessione
 - **Elementi**
 - Aspetti caratteristici del rugby livello 1
 - **Giocatore, Gioco, Coach**
 - Struttura della sessione
- **Preparazione**
- **Metodologia efficace e gestione della sessione**

I° Ciclo



Pianificazione

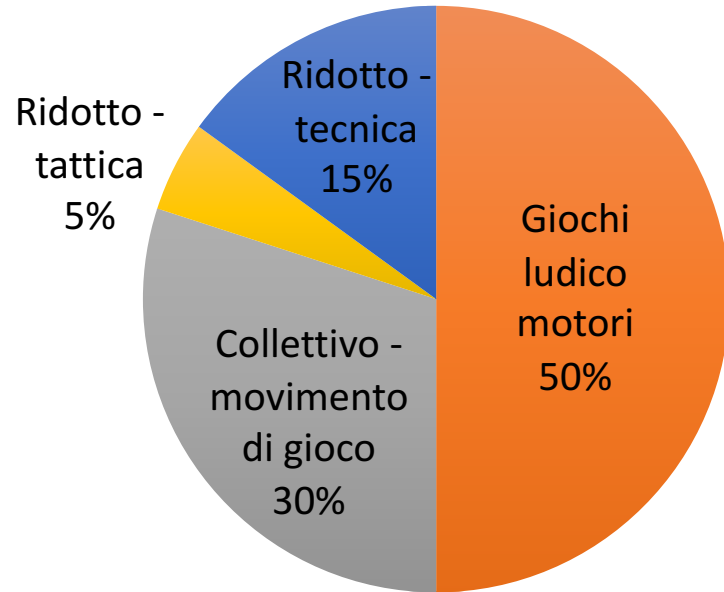
- Definire obiettivi di apprendimento
 - Realistici e raggiungibili
 - Stimolanti e divertenti
- Gli obiettivi devono considerare:
 - Abilità dei giocatori
 - Tempo e risorse disponibili
 - Contesto di apprendimento

I° Ciclo

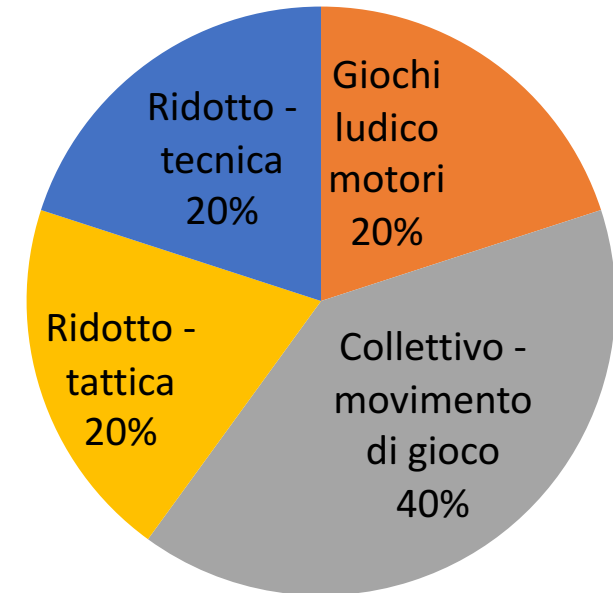


Struttura della sessione

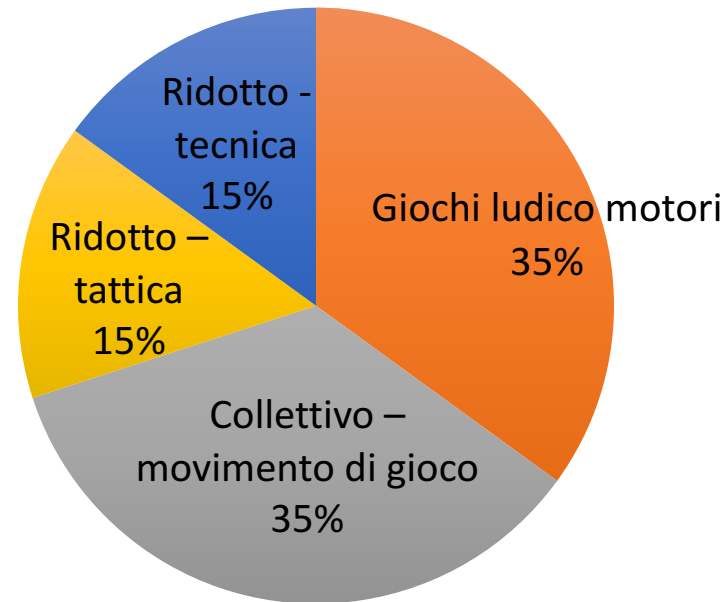
6 - 8 anni



10 - 12 anni



8 - 10 anni



Attività ludica e riscaldamento

Abilità collettive e gioco

Abilità individuali tecniche

Abilità individuali tattiche

LAVORO DI GRUPPO

- In piccoli gruppi da 2-3 coaches, usando il modello fornito
- Creare una seduta di allenamento, considerando quanto segue:
- Il rapporto tra abilità individuali e collettive

Attività ludica e riscaldamento

Abilità collettive e gioco

Abilità individuali tecniche

Abilità individuali tattiche

Rapida riflessione

- Quali erano gli aspetti chiave di apprendimento della seduta?
- A che livello i giocatori hanno gradito la seduta?
- A che livello io ho gradito la seduta?
- Cosa potrei migliorare la prossima volta?
- Qualche giocatore si è infortunato e/o ha richiesto maggiori attenzioni?
- Ho impegnato e incoraggiato positivamente tutti? Se no, chi?

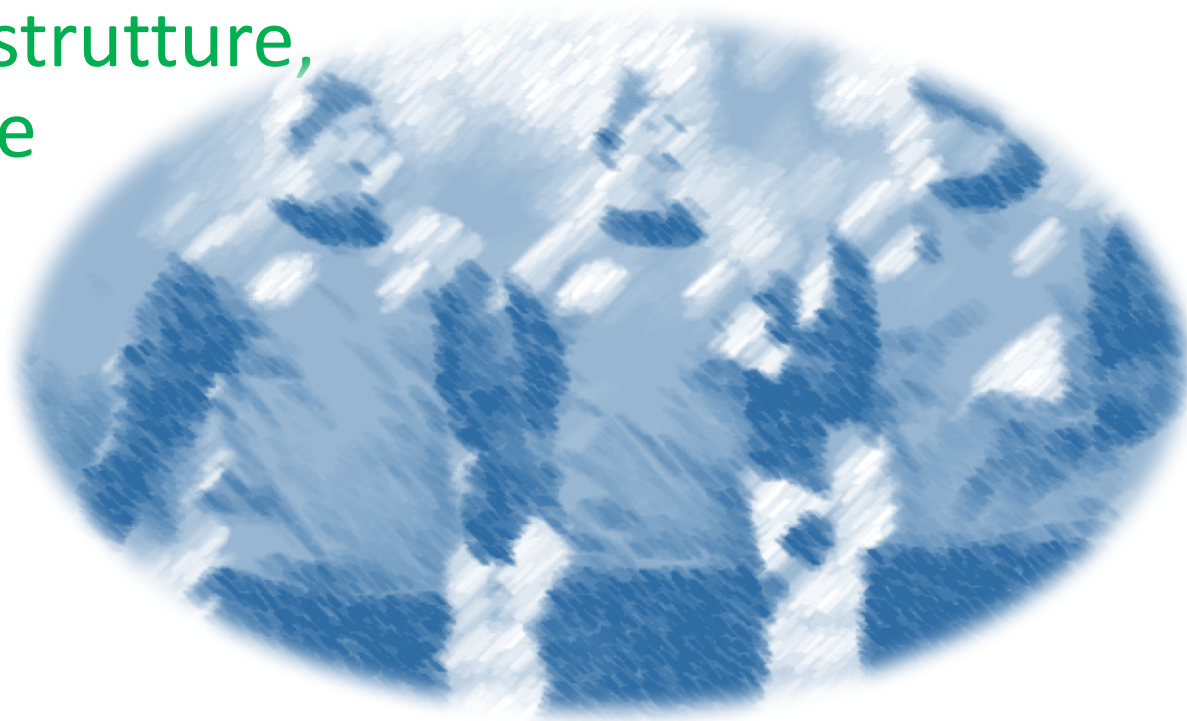
Preparare la seduta

- **Considerare:**

- Numero dei giocatori e degli allenatori
- Durata e conclusione
- Materiale, strutture, disposizione
- Meteo
- Sicurezza

La seduta dovrebbe essere

- Finalizzata
- Attiva
- Varia
- Divertente
- Sicura



Lista di controllo sulla Sicurezza

Verifica dello stato dei giocatori infortunati

Piano di emergenza sul momento:

- Elenco contatti dei servizi di emergenza
- Facilità di accesso al telefono
- Kit primo soccorso disponibile (aggiornato regolarmente)
- Brevetto di primo soccorso?

Assicurarsi del corretto uso dell'equipaggiamento personale dei giocatori.

- (paradenti, parastinchi, spalliere, caschetti, etc.)



Verifica e revisione delle attrezzature d'allenamento :

- Sacchi placcaggio/ scudi
- Cinesini/ coni

Verifica e revisione delle aree d'allenamento:

- Spogliatoi
- Docce / Bagni
- Terreno / area allenamento

Conoscere le esigenze mediche, le condizioni e i farmaci dei giocatori

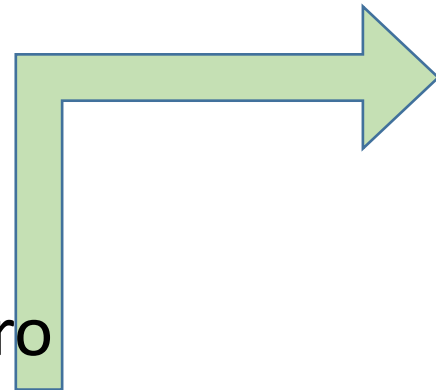
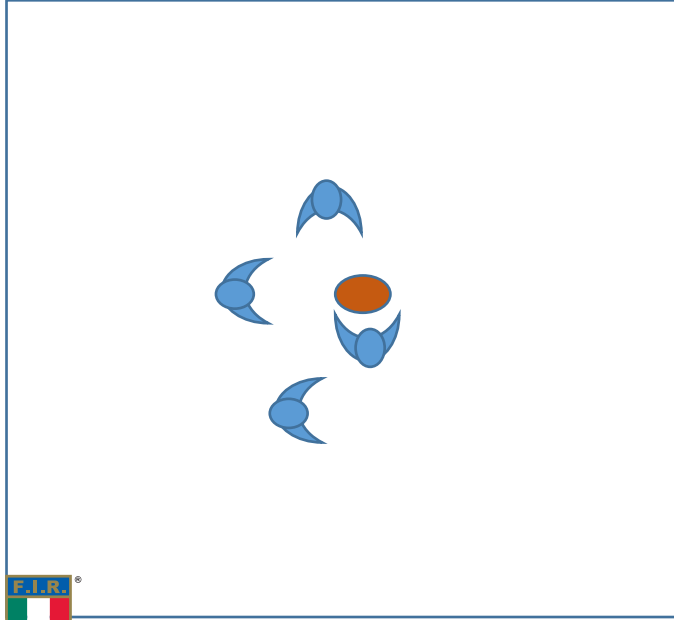
Gestire l'allenamento

- Sicurezza
- Rispettare il tempo
- Sistemare in anticipo
- Consegne semplici
- Dimostrazioni
- Posizione
- Linguaggio
- Rinforzi positivi
- Divertente e scorrevole

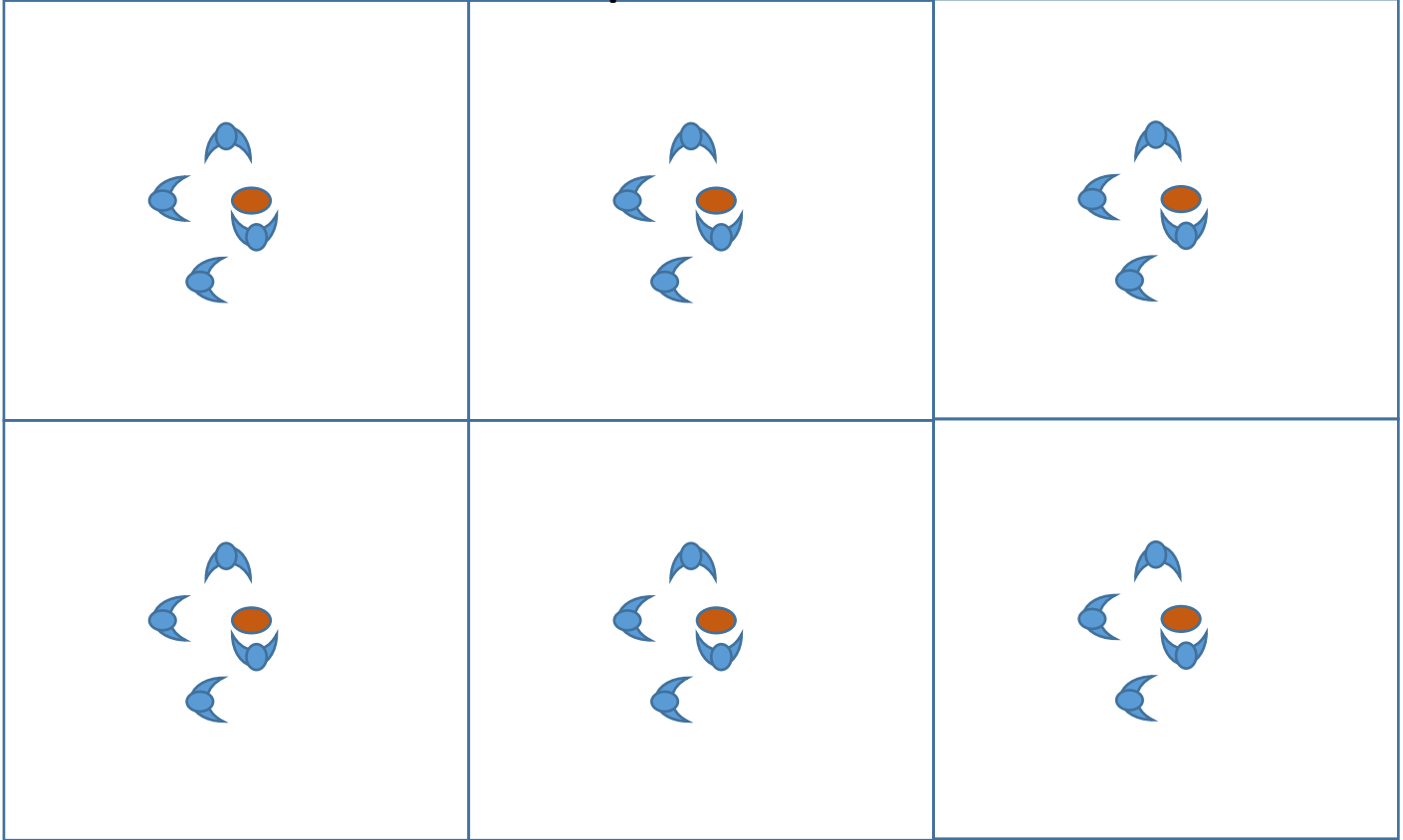


Esempi di attività

Movimento libero
1 postazione

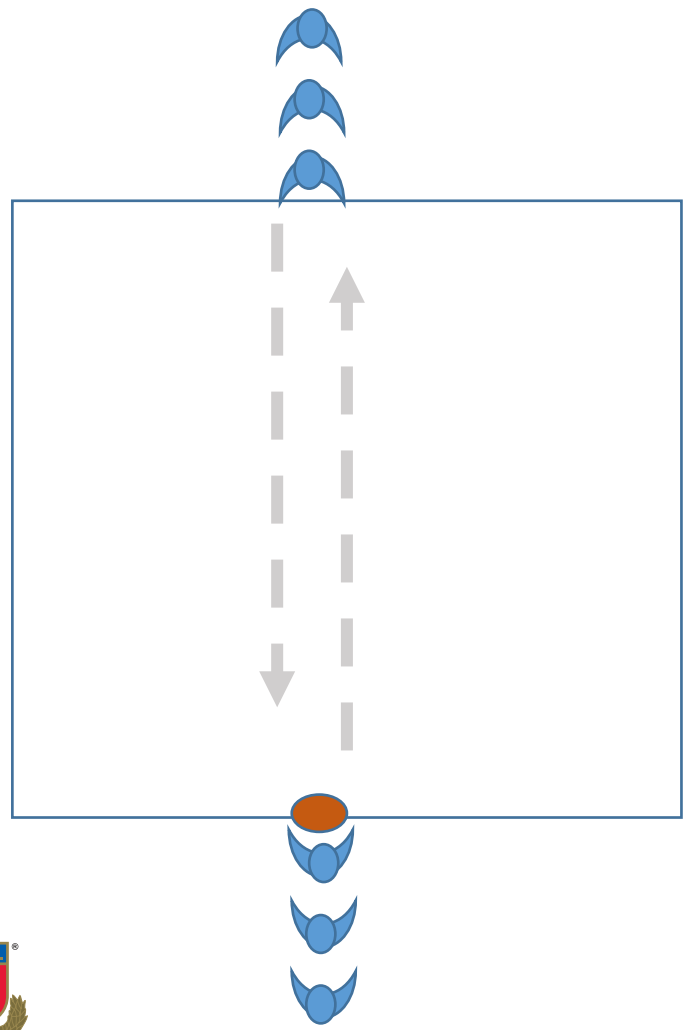


Movimento libero
Più postazioni

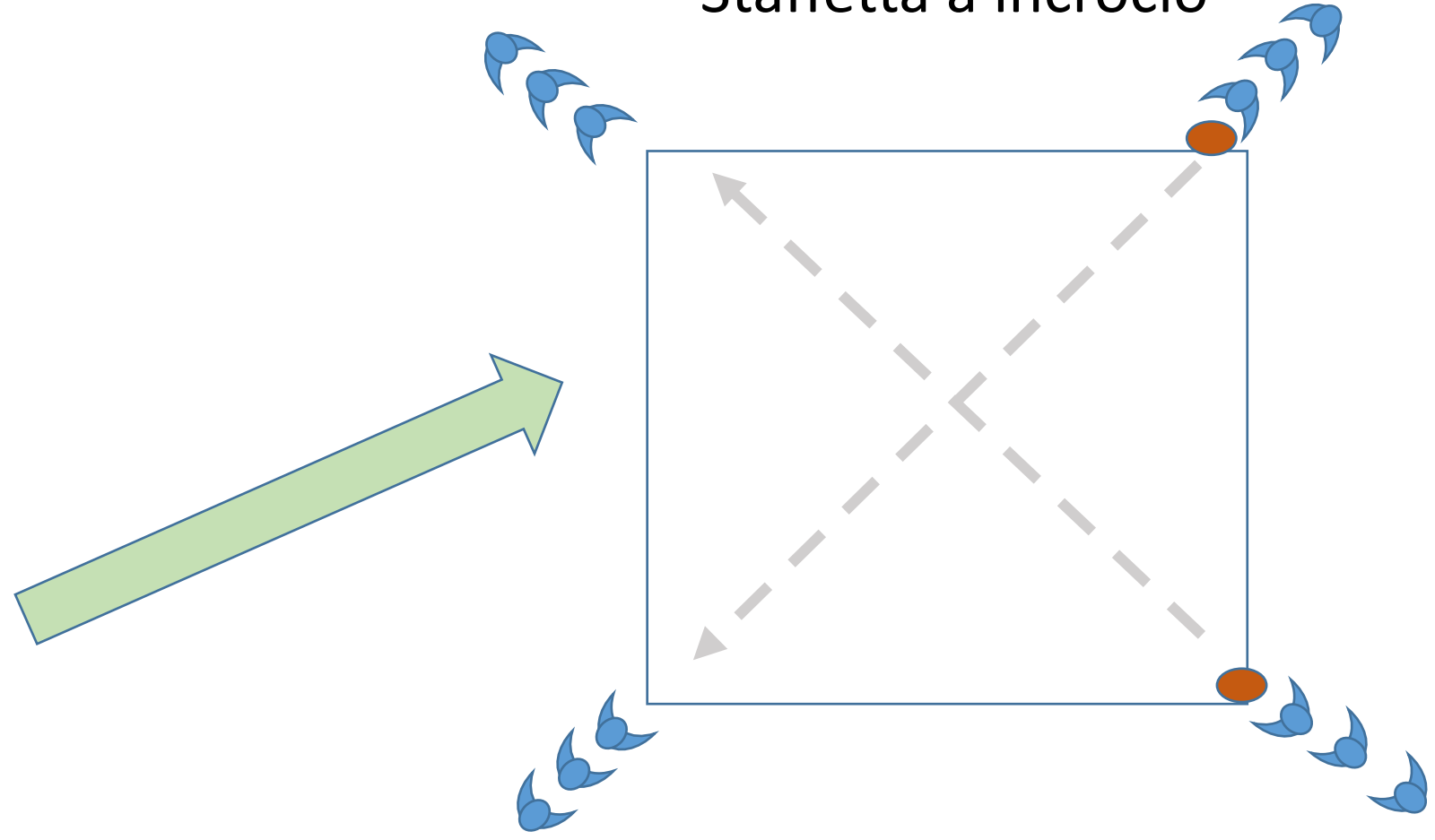


Esempi di attività

Staffetta – 1 postazione

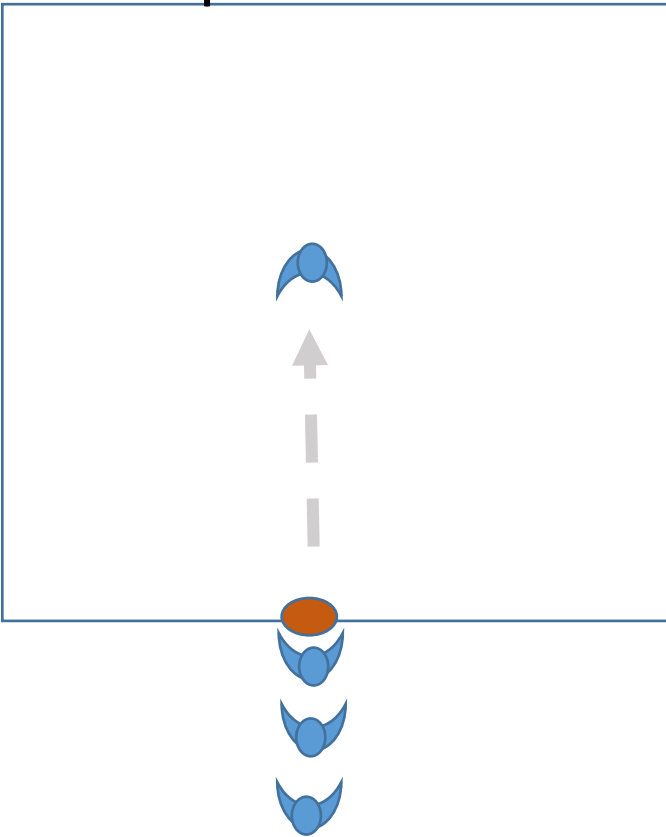


Staffetta a incrocio

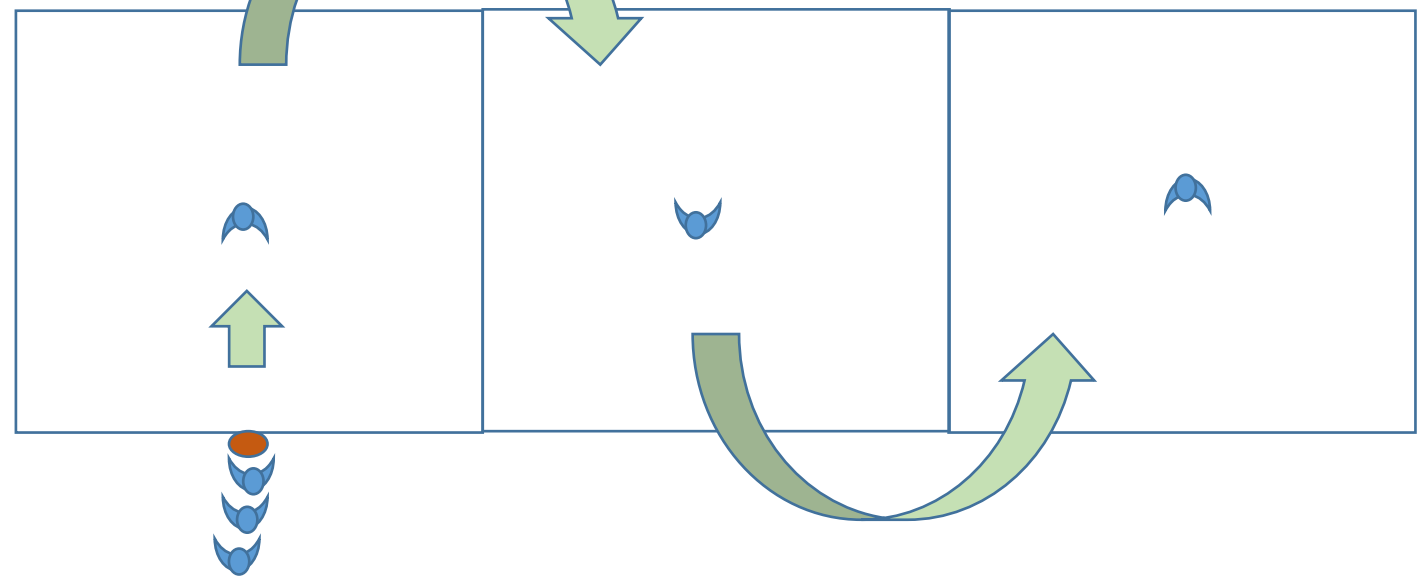


Esempi di attività

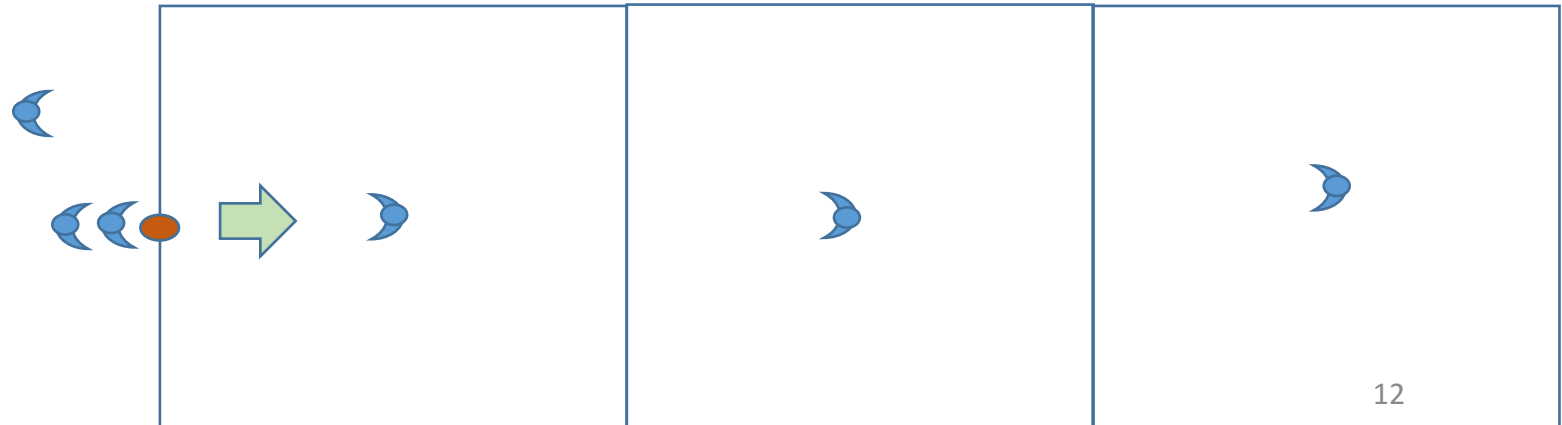
Sfida individuale
1 postazione



Esercitazione a "S"



Esercitazione sul "canale"

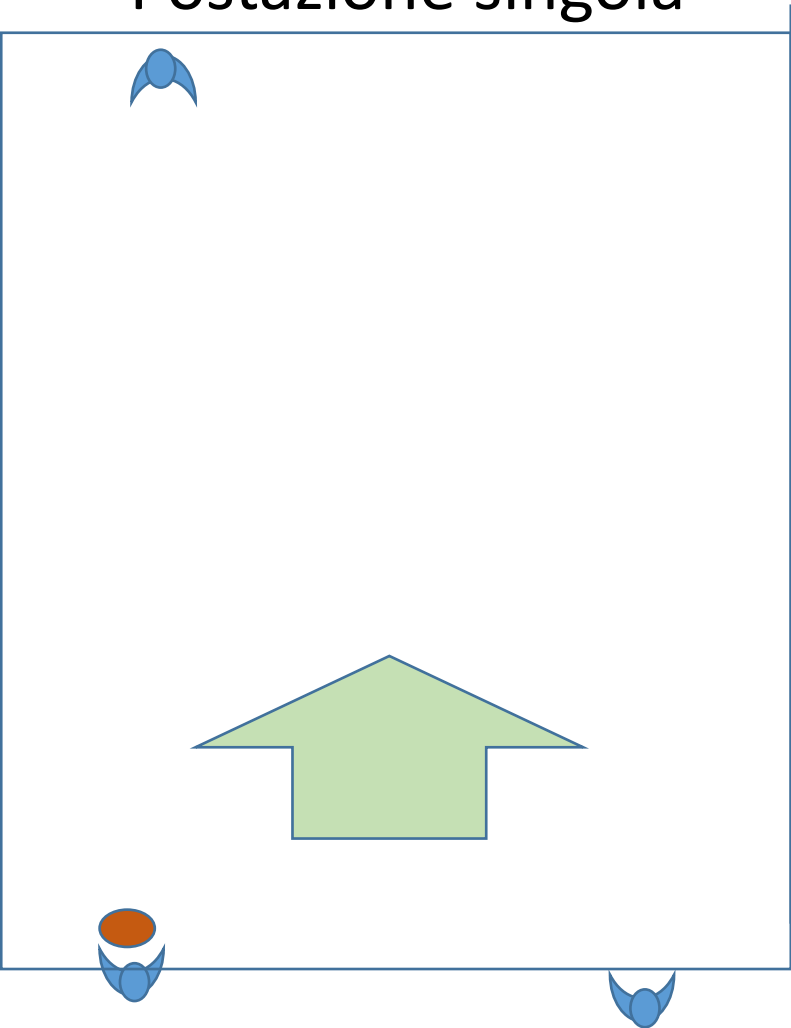


Esempi di attività

2 vs 1

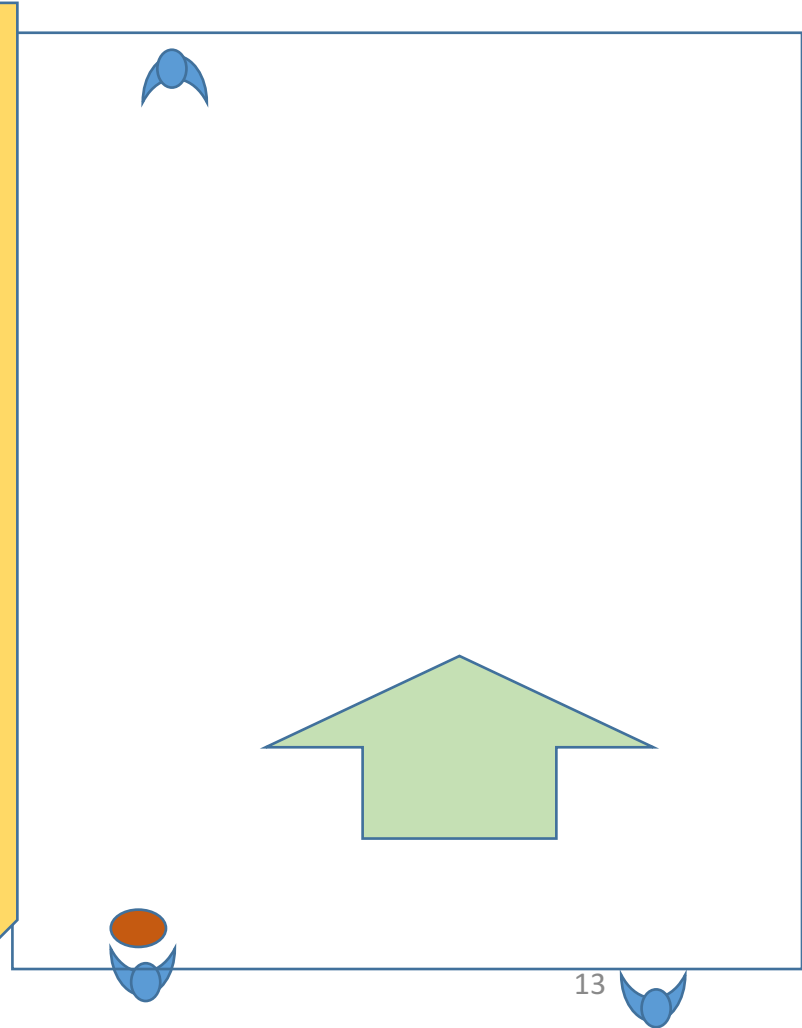
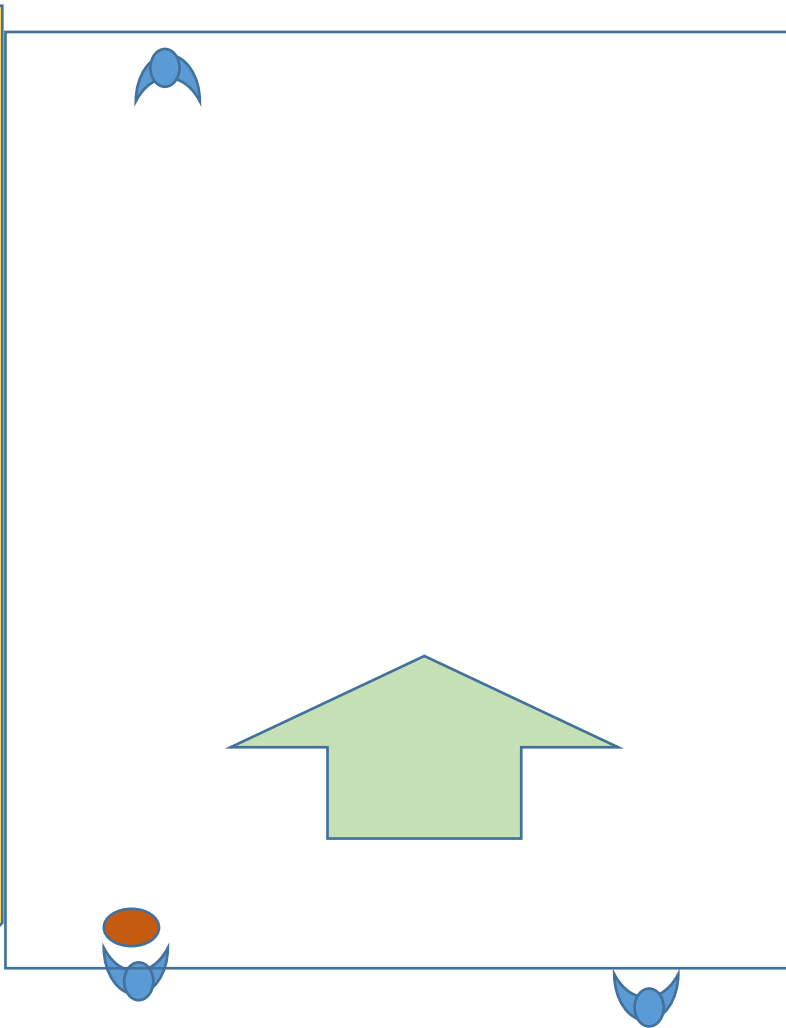
Postazione singola

SPAZIO



2 VS 1 Più postazioni

SPAZIO



F.I.R.

Competenze metodologiche efficaci 1

*Preparazione e organizzazione della seduta in
sicurezza*

Cosa avete appreso?