



# Rugby Specifico 1

Principi di utilità difesa  
Competenze individuali

Livello 1 Rugby

# Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra abilità individuali sul placcaggio e principi di difesa collettiva (pressione e ottenimento del possesso)
  - Gli allenatori comprenderanno i fattori principali di
    - Placcaggio frontale 1v1*
    - Placcaggio laterale 1v1*
    - Placcaggio da dietro*
    - E recupero*
  - Gli allenatori comprenderanno come far progredire lo sviluppo della tecnica
  - Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un allenamento sicuro ed efficace di attività tecniche/tattiche ridotte; compreso l'utilizzo dell'equipaggiamento (sacchi da placcaggio)
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento

# Fattori chiave generali

- Posizione abbassata del corpo nell'approccio
- Controllare il ritmo di corsa per rimanere in equilibrio
- Tenere lo sguardo sull'obiettivo
- 1° solido contatto con la spalla
- 2° solida cinturazione con le braccia dell'avversario
- Mento in su e corretta e sicura posizione della testa\*
- Forte spinta con le gambe per destabilizzare il portatore
- Mantenere una forte cintura con le braccia fino a quando il placcaggio non è completato
- Rotolare via e rialzarsi in piedi immediatamente

# Placcaggio Frontale

- \* Testa posta sul fianco del portatore stringendola all'avversario
- Prendere il placcaggio all'indietro (rotolando per finire al di sopra del portatore)



# Placcaggio Laterale

- \* Testa posta dietro e sotto il gluteo del portatore di palla ("guancia a guancia")

Ribadire sempre la posizione laterale della testa che non deve mai essere posizionata di fronte al portatore della palla



# Placcaggio da dietro

- \* Testa posta sul fianco del portatore stringendola all'avversario e tenendola lontana dai piedi del portatore



# Mettere a disposizione il pallone subendo il placcaggio

- Proteggere il pallone vicino al corpo
- Ruotare nella direzione del placcatore
- Stabilire una base ampia per rimanere in piedi il maggior tempo possibile
- Sequenza di caduta: ginocchio-fianco-spalla
- Cadere sulla spalla posteriore – Non mettere a terra il pallone finché non si è pronti per metterlo a disposizione o giocarlo



# Consolidare la sicurezza: fattori chiave e gestione della progressione per sviluppare fiducia

- In ginocchio – camminando – correndo lentamente
- Attività appropriate relativamente a:
  - Distanze
  - Numeri giocatori
  - Ripetizioni
- Gestione della posizione

F.I.R.

Principi di utilità difesa  
Competenze individuali

Cosa avete appreso?