



# Competenze metodologiche efficaci 2

*Gestione della comunicazione e sviluppo delle  
competenze*

## Livello 1 Rugby

# Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno come gestire efficacemente attività a ranghi ridotti e collettive
- Gli allenatori comprenderanno in maniera efficace ed appropriata come a livello di Livello 1 di Rugby (U6 fino ad U12):

*Parlare*

*Ascoltare*

*Fornire feedback*

- Gli allenatori comprenderanno gli elementi principali per gestire efficacemente le attività per lo sviluppo della:
  - Tecnica
  - Tattica
  - Strategia

# Abilità per l'insegnamento

## Livello 1 Rugby

# Abilità per l'insegnamento

# I.D.E.A.



# Abilità per l'insegnamento

## Introduzione



- Ottenere l'attenzione di tutti
- Posizionarsi in modo da vedere tutti i giocatori
- Spiegare il tema dell'allenamento e motivarlo
- Mantenere brevi le spiegazioni

# Abilità per l'insegnamento

# D

## Dimostrazione

- Dimostrare nel contesto – collegare gli esercizi al gioco
- Qualità delle dimostrazioni
- Ripetere le dimostrazioni per rinforzare la comprensione
- Utilizzare domande per la comprensione

# Abilità per l'insegnamento

## Esperienza

# E

- Fattori chiave
- Progressione – ripetizioni, tempo, velocità, spazio, opposizione, competizione
- Varietà degli esercizi
- Esercizi brevi e con alte ripetizioni
- Far vivere ai giocatori/ici esperienze di successo

# Abilità per l'insegnamento

## Assistere - miglioramento



- Osservare la prestazione
- Identificare i fattori chiave per porvi attenzione
- Correggere un errore alla volta
- Essere positivi nei feedback
- Mantenere i feedback brevi
- Permettere ai giocatori di provare

# La progressione



- Assicurati che la tecnica di base sia acquisita
- Organizza sfide gradualmente per far migliorare i giocatori
- Sii consapevole dei cali di abilità e tecnica sotto pressione
- Sii consapevole di una possibile ampia varietà di abilità
- Sii paziente

Discussione di Gruppo: Come gestisci un gruppo di giocatori con varie e differenti abilità durante un esercizio?

# L'autodisciplina dei giocatori

- Definisci chiaramente cosa ti aspetti dai giocatori
- Sii coerente quando applichi i principi
- Sii credibile e puntuale
- Mantieni un alto livello di attività
- Ricompensa piuttosto che punire



# Tecnica

- Piccoli gruppi
- Tante ripetizioni
- No opposizione
- Pressione attraverso ripetizioni, velocità, distanza, spazio e competizione
- Attenzione sui fattori chiave e sull'esecuzione
- Attenzione sul “come”



# Tattica

- Piccoli e medi gruppi
- Tante ripetizioni
- Utilizza l'opposizione per facilitare il momento decisionale
- Pressione attraverso spazio, intensità e numero dei giocatori in opposizione
- Attenzione sul momento decisionale e sull'esecuzione
- Attenzione sul “cosa, quando e perché”



# Strategia



- Gruppi grandi (Collettivi)
- Gioco continuo
- Con opposizione per facilitare il momento decisionale
- Pressione attareverso spazio, intensità e numero dei giocatori in opposizione
- Attenzione sui principi del gioco (Avanzare – Sostenere – Continuare)
- Attenzione sulla “distribuzione e ridistribuzione”

F.I.R.

Competenze metodologiche efficaci 2

*Gestione della comunicazione e sviluppo delle  
competenze*

Cosa avete appreso?