



OBIETTIVI SPORTIVI

Adolescenti (12-18 anni)

PREMESSA

- Abbiamo il compito di indicare la strada alla comunità del rugby Veneto
- Sfruttando l'opportunità che questo momento di difficoltà ci dona, vogliamo sviluppare maggiormente aspetti individuali del nostro sport. Quindi lavoreremo su:
 - ABILITA' TECNICHE
 - ABILITA' FISICHE (verranno soltanto accennate, necessitano di ulteriori approfondimenti)





ABILITA' TECNICHE NEL GIOCO SUL PALLONE

PORTATORE

- Appoggi-palla 2 mani e 1 mano con difesa del pallone-tecnica caduta a terra e messa a disposizione (cestring-doppia presentazione-ecc)

PLACCATORE

- Appoggi- posizione placcaggio-sbilanciamento-caduta e rialzata in avanti, indietro

SOSTEGNO

- Appoggi-posizione intervento-sbilanciamento-recupero palla-posizione in ruck



ABILITA' TECNICHE CON IL PALLONE

GIOCO AL PIEDE

- Utilizzo dei piedi per controllo della palla-Vari tipologie di calcio

GIOCO ALLA MANO

- Gestualità-prese al volo dopo un calcio(braccia basse e alte)

ATTENZIONE

- *Gli obiettivi per il portatore/placcatore/sostegno sono stati divisi per chiarezza in: PRIMA, DURANTE, DOPO al momento di ingaggiare la difesa/attacco*
- *Gli obiettivi per il gioco alla mano e piede sono stati divisi in: PRIMA, DURANTE, DOPO al momento di effettuare il gesto tecnico*





PORTATORE A CONTATTO

PRIMA

appoggi
Coordinazione
manualità

DURANTE

Palla 2 mani e 1
mano con difesa
dal placcatore
Gestualità in
piedi

DOPO

Caduta a terra
con palla
Lavoro a terra
per continuità
diretta o
indiretta
(Cesting, doppia
presentazione,
ecc)



PLACCATORE A CONTATTO

PRIMA

appoggi
Coordinazione
corpo

DURANTE

Posizione corpo
Utilizzo del
corpo in spinta
(piedi, busto,
braccia, collo)

DOPO

Caduta a terra
(avanti e dietro)
Rotolamento e
rialzata
Recupero palla
e continuità



SOSTEGNO

PRIMA

Rattività visiva,
sonora
Appoggi
Comunicazione
Posizione del corpo

DURANTE

Reattività visiva e
tattica
Posizione corpo
Comunicazione
Utilizzo del corpo in
spinta (piedi, busto,
braccia, collo)
Recupero

DOPO

Caduta a terra
(avanti e dietro)
Rotolamento e
rialzata
Recupero palla e
continuità



GIOCO ALLA MANO

PRIMA

Reattività visiva
e uditiva

Preparazione
mani

Presenza del
pallone

DURANTE

Gestualità e
coordinazione
oculo-manuale

DOPO

Corsa per il
sostegno

Lettura della
situazione



GIOCO AL PIEDE

PRIMA

Rattività visiva, sonora
Appoggi
Comunicazione
Posizione del corpo

DURANTE

Reattività visiva e tattile
Posizione corpo
Utilizzo del piede
(sensibilità)
Sviluppo tutte le
tecniche di calcio
(punt, cip, grubber, spiral,
up and under, drop)

DOPO

Continuare corsa
Presa al volo con braccia
al corpo e braccia alte
(lavoro di preparazione
agli esercizi tecnici
specifici)

ESERCITAZIONI durante PI

- LA BUSSOLA
- Campo 5x5 m
- Ogni lato del campo avrà un riferimento (in questo caso sono: panchina, montagna, ferrovia e stadio)
- Il giocatore si posiziona steso prono con la palla sotto al petto
- L'allenatore dirà da quale parte posizionare la palla il più velocemente possibile
- Il ragazzo dovrà muoversi rapidamente, mettendo la palla «a disposizione»

FATTORI CHIAVE:

1. Posizione di partenza con palla a due mani e sotto al petto
2. Rapidità di movimento a terra
3. Controllo totale del corpo e del pallone

PROGRESSIONE

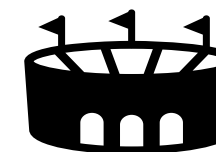
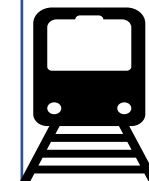
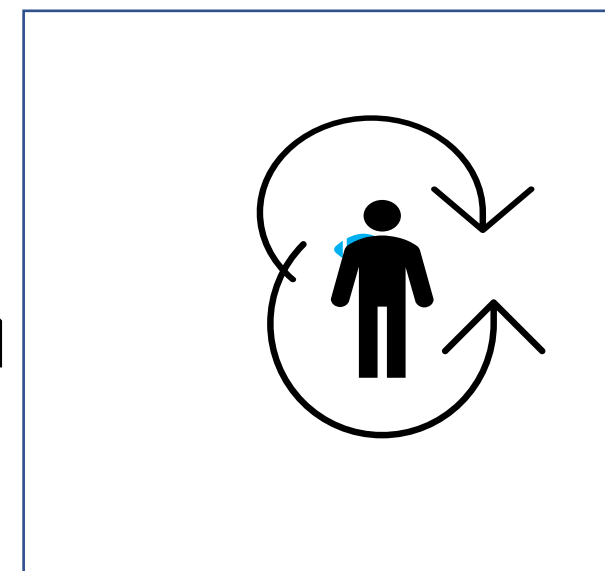
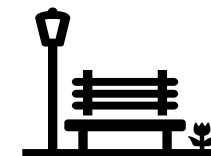
1. Partenza in posizioni diverse (di lato, supino)
2. Segnale di partenza uditivo oppure visivo (esempio alzando le braccia)
3. **Un compagno sopra di lui che fa una leggera opposizione (solo in una fase successiva)**
4. **Opposizione più forte**

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, conetti

COSA ALLENIAMO:

- Capacità attentiva, reattività, capacità orientamento spaziotemporale, confidenza con il terreno e pallone, gesto tecnico della messa a disposizione



ESERCITAZIONI durante PI

- LA CADUTA A TERRA
- Campo 5x5 m
- Ogni lato del campo avrà un riferimento (in questo caso sono: panchina, montagna, ferrovia e stadio)
- Il giocatore si posiziona in ginocchio con palla a due mani stretta al petto
- L'allenatore indicherà uno dei 4 lati ed al suo «via», il giocatore si lascerà cadere in avanti, attutendo la caduta e mettendo la palla «a disposizione» verso il lato scelto dall'allenatore
- Il ragazzo dovrà muoversi rapidamente, mettendo la palla «a disposizione»

FATTORI CHIAVE:

1. Posizione di partenza con palla a due mani
2. Rapidità di movimento a terra
3. Controllo totale del corpo e del pallone

PROGRESSIONE

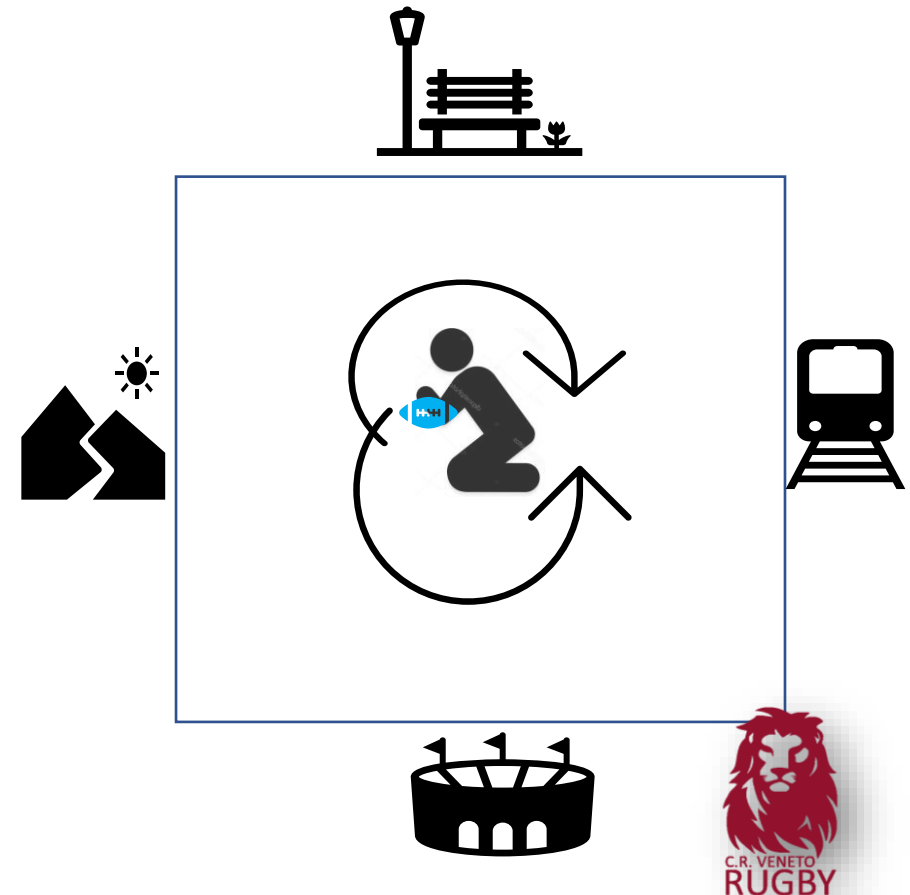
1. Cadere a terra su un fianco, poi frontale
2. Mettere «a disposizione» in posizione a «U», poi a «I»
3. «A disposizione» presentando due volte la palla*
4. «A disposizione» dopo aver fatto il movimento di «cestring» (+ doppia presentazione)
5. «A disposizione» dopo aver rotolato una volta (+ doppia presentazione)
6. «A disposizione» dopo aver fatto una capovolta (+ doppia presentazione)
7. Segnale di partenza uditivo oppure visivo (esempio alzando le braccia)

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, conetti

COSA ALLENIAMO:

- Capacità attentiva, reattività, capacità orientamento spazio-temporale, confidenza con il terreno e pallone, gesto tecnico della messa a disposizione



ESERCITAZIONI durante PI

- RECUPERO PALLA
- Campo 5x5 m
- Il giocatore si posiziona a terra
- Al «via» dell'allenatore, il giocatore si alzerà in piedi ed andrà a recuperare la palla oltre lo scudo

FATTORI CHIAVE:

1. Posizione di partenza disteso
2. Rapidità di movimento nel rialzarsi da terra
3. Posizione del corpo bassa e solida su due piedi

PROGRESSIONE

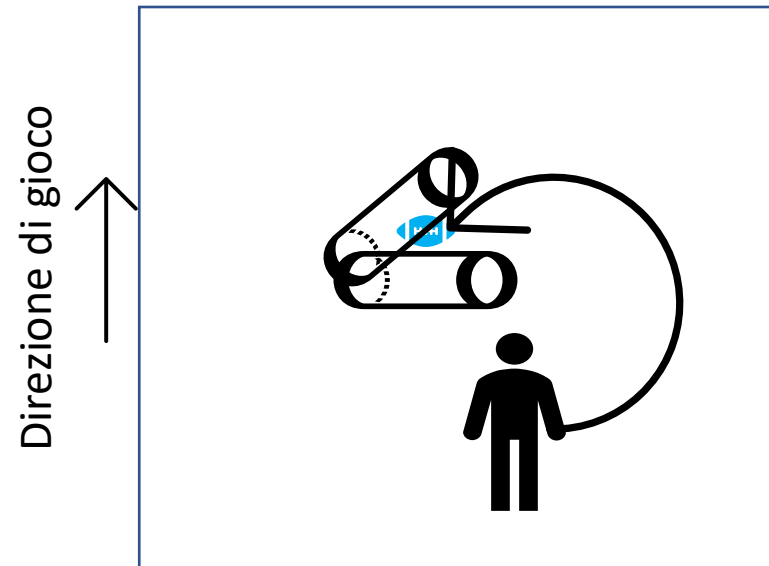
1. Partenza in posizioni diverse (di lato, supino, testa avanti, testa dietro ecc)
2. Con uno saccone solo, poi con ostacoli che rendano la raccolta più difficile
3. Segnale di partenza uditivo oppure visivo (esempio alzando le braccia)
4. Si sostituiscono gli ostacoli fermi con un compagno con lo scudo che mette pressione (solo in una fase successiva)

ATTREZZATURA:

Pallone personale, sacconi, scudi, conetti

COSA ALLENIAMO:

- Capacità attentiva, reattività, capacità orientamento spazio-temporale, confidenza con il terreno e pallone, gesto tecnico del rialzarsi da terra ed il recupero



ESERCITAZIONI prima e dopo PI

- LAVORO PER APPOGGI
- Campo 5x5 o 5x10 m
- Giocatore parte da un lato ed effettua lavoro su scalette, conetti, scudi ed ogni tipo di ostacolo in modo da sviluppare la coordinazione

FATTORI CHIAVE:

1. Rapidità degli appoggi
2. Coordinazione braccia gambe
3. Precisione maniacale nei movimenti

PROGRESSIONE

1. Partenza in posizioni diverse (di lato, supino)
2. Partenza senza palla, poi con palla in mano a due mani, poi una mano con utilizzo dell'altro braccio per difendersi dall'avversario
3. allenatore che lancia una palla e giocatore che deve respingerla con il braccio libero. Utilizzo di palle sempre più piccole
4. Segale di partenza uditivo oppure visivo (esempio alzando le braccia)
5. Un compagno sopra di lui che fa una leggera opposizione (solo in una fase successiva)
6. Opposizione più forte (solo in una fase successiva)

Altre attrezzature utilizzabili

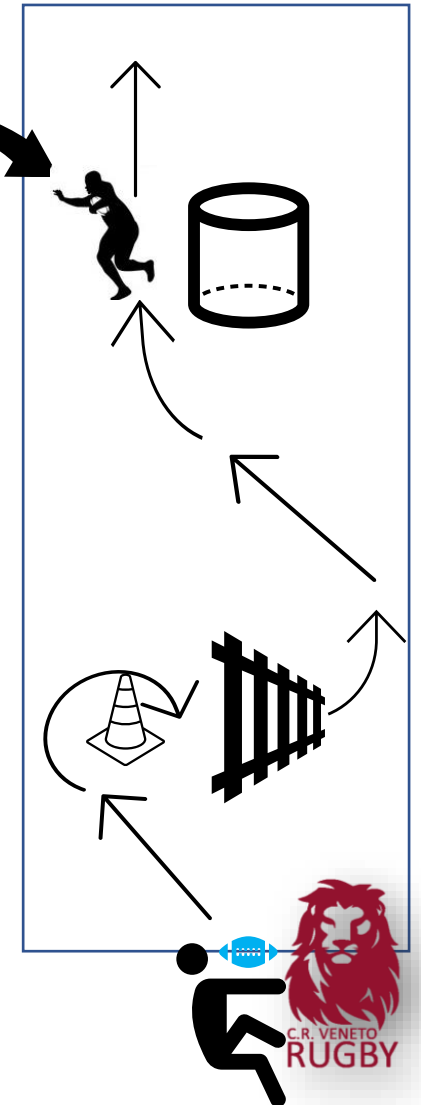
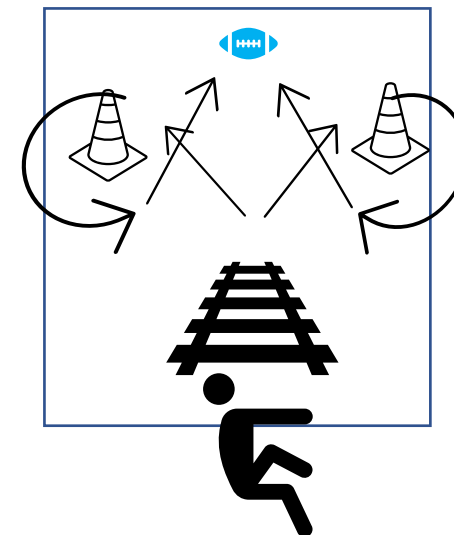


ATTREZZATURA:

- Pallone personale, sacconi, scudi, conetti, bandierine, scalette, ostacolini, ostacoli vari e non pericolosi, palloni e palline varia grandezza

COSA ALLENIAMO:

- capacità, reattiva, ritmo, coordinazione, agilità, equilibrio (dinamico e di volo), capacità di combinazione, di differenziazione cinestetica, di trasformazione



ESERCITAZIONI prima, durante e dopo il gesto tecnico

- LAVORO GIOCO AL PIEDE
- Campo 5x5 o 5x10 m

FATTORI CHIAVE:

1. Fattori chiave per ogni tipologia di calcio: cip, punt, grubber, drop
2. Calciare senza perdere la velocità di corsa

PROGRESSIONE

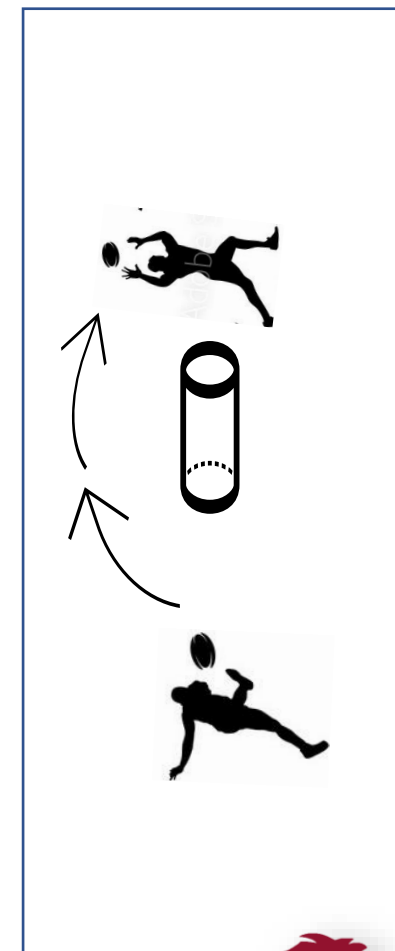
1. Partenza senza ostacoli in mezzo
2. Aggiunta di ostacoli
3. Effettuazione del calcio in corsa
4. Presa della palla braccia alte
5. Presa della palla in salto con braccia alte

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, sacconi, scudi, conetti, bandierine, scalette, ostacolini, ostacoli vari e non pericolosi, palloni e palline varia grandezza

COSA ALLENIAMO:

- Coordinazione, combinazione, equilibrio, differenziazione



ESERCITAZIONI durante il gesto tecnico

- LAVORO MANUALITA'
- Campo 5x5

FATTORI CHIAVE:

1. Mani aperte, polsi morbidi e braccia leggermente piegate per ammortizzare la caduta del pallone
2. Lettura traiettoria
3. Prendere la palla con le braccia tese sopra la testa

PROGRESSIONE

1. Partenza con lanci bassi e piano piano ricercare lanci più alti
2. Provare ad usare il piede per alzare la parabola del pallone

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, sacconi, scudi, conetti, bandierine, scalette, ostacolini, ostacoli vari e non pericolosi, palloni e palline varia grandezza

COSA ALLENIAMO:

- Coordinazione, manualità fine, combinazione, trasformazione, capacità cognitive





GIOCHI DIVERTENTI

- *L'obiettivo di questi giochi è allenare aspetti del rugby in una situazione di difficoltà. Il primo aspetto deve essere ritrovare il gusto di un gioco di squadra*

GOLF RUGBY

- Non ci sono limiti al campo (lo si sceglie ad ogni buca)
- Si gioca a gruppi di 4, ed alla partenza si decidono il numero di «buche» da fare (3, 4, 5, o più)
- Tutti i giocatori devono mantenere le distanze di sicurezza in ogni momento
- Obiettivo è raggiungere il bersaglio («buca»), con il minor numero di calci possibile
- Un giocatore sceglierà il bersaglio da colpire con il pallone ed il percorso da seguire. Potrà anche scegliere quale tipo di calcio utilizzare e quale piede (dx o sx).
- I giocatori calceranno la loro palla a turno e cercheranno di arrivare al bersaglio col minor numero di colpi possibile. Il calcio successivo dovrà essere fatto da dove la palla si ferma.
- Il giocatore che completa la buca per primo, ha diritto di scegliere la buca successiva
- Ad ogni «buca» dovranno ricordarsi quanti colpi hanno fatto, vincerà chi arriva alla fine delle buche con il minor numero di calci effettuati

FATTORI CHIAVE:

1. Utilizzare tutti i tipi calcio possibile
2. Divertirsi in compagnia

PROGRESSIONE

1. «Buche» e percorsi sempre più difficili
2. Partite a squadre (4 vs 4), si sommano i punteggi di tutti i giocatori

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, campo non necessariamente di rugby

COSA ALLENIAMO:

- Coordinazione, combinazione, equilibrio, differenziazione

ESEMPIO

4 giocatori iniziano, uno decide la prima buca:

Partenza da sotto i pali, col pallone bisogna colpire la panchina di sinistra, poi toccare la bandierina di metà campo più vicina, ed in fine calciare la palla sopra i pali opposti con un drop.



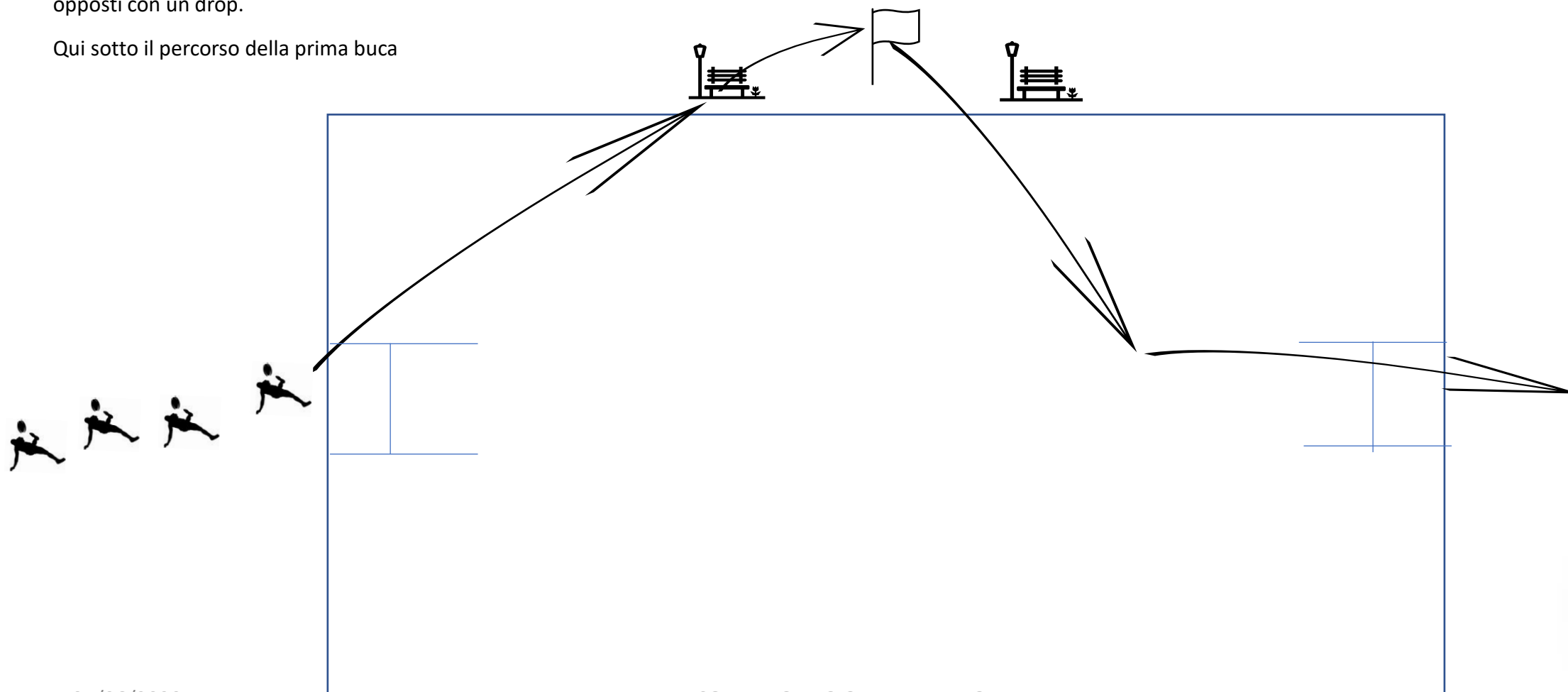
GOLF RUGBY

ESEMPIO

4 giocatori iniziano, uno decide la prima buca:

Partenza da sotto i pali, col pallone bisogna colpire la panchina di sinistra, poi toccare la bandierina di metà campo più vicina, ed in fine calciare la palla sopra i pali opposti con un drop.

Qui sotto il percorso della prima buca



SCACCIA CAMPO

- E' un gioco per sviluppare il calcio, presa al volo e passaggi lunghi
- Si gioca a tutto campo
- Squadre da 3 o 4 giocatori
- Vince chi segna più drop sopra i pali
- Partite da 10 minuti
- Si gioca con le regole del rugby ad esclusione del segnare la meta, i punti si fanno solo con i drop.
- Si inizia con un drop da centrocampo, chi calcia non mette pressione, ma occupa il campo dalla sua parte.
- Le squadre calceranno una volta ciascuno, quindi dopo la rimessa da centrocampo, chi riceverà il pallone dovrà ricalciare verso il campo avversario, cercando di conquistare terreno.
- Chi riceve il pallone avrà diritto di avanzare di 10 passi se la ricezione verrà fatta al volo, mentre se la palla tocca terra, il ricevente dovrà giocare il pallone dal punto in cui è stato preso in mano.
- Chi riceve potrà scegliere di passare la palla ad un compagno meglio piazzato per far calciare lui, ma il passaggio dovrà essere fatto in dietro (regolamento World Rugby)
- Dal momento della ricezione al momento del calcio, non potranno passare più di 3 secondi
- Se viene fatto un «in avanti» (secondo le regole WR si dovrebbe fare una mischia), il gioco ripartirà con la palla alla squadra avversaria dal punto in cui è stato commesso «in avanti»
- Se la palla esce dal campo varrà lo stesso principio, compresa la nuova regola 50-22
- Per tutte le varie casistiche si rimanda al regolamento WR (esempio annullato in area di meta, si parte con un drop dai 22)

FATTORI CHIAVE:

1. Velocità e intensità del gioco
2. Precisione nel rispettare il regolamento
3. Divertirsi sempre

PROGRESSIONE

1. Partire con squadre da 4 e ridurre i numeri quando si padroneggia il gioco
2. Sviluppare dei tornei

ATTREZZATURA:

- Pallone personale, campo

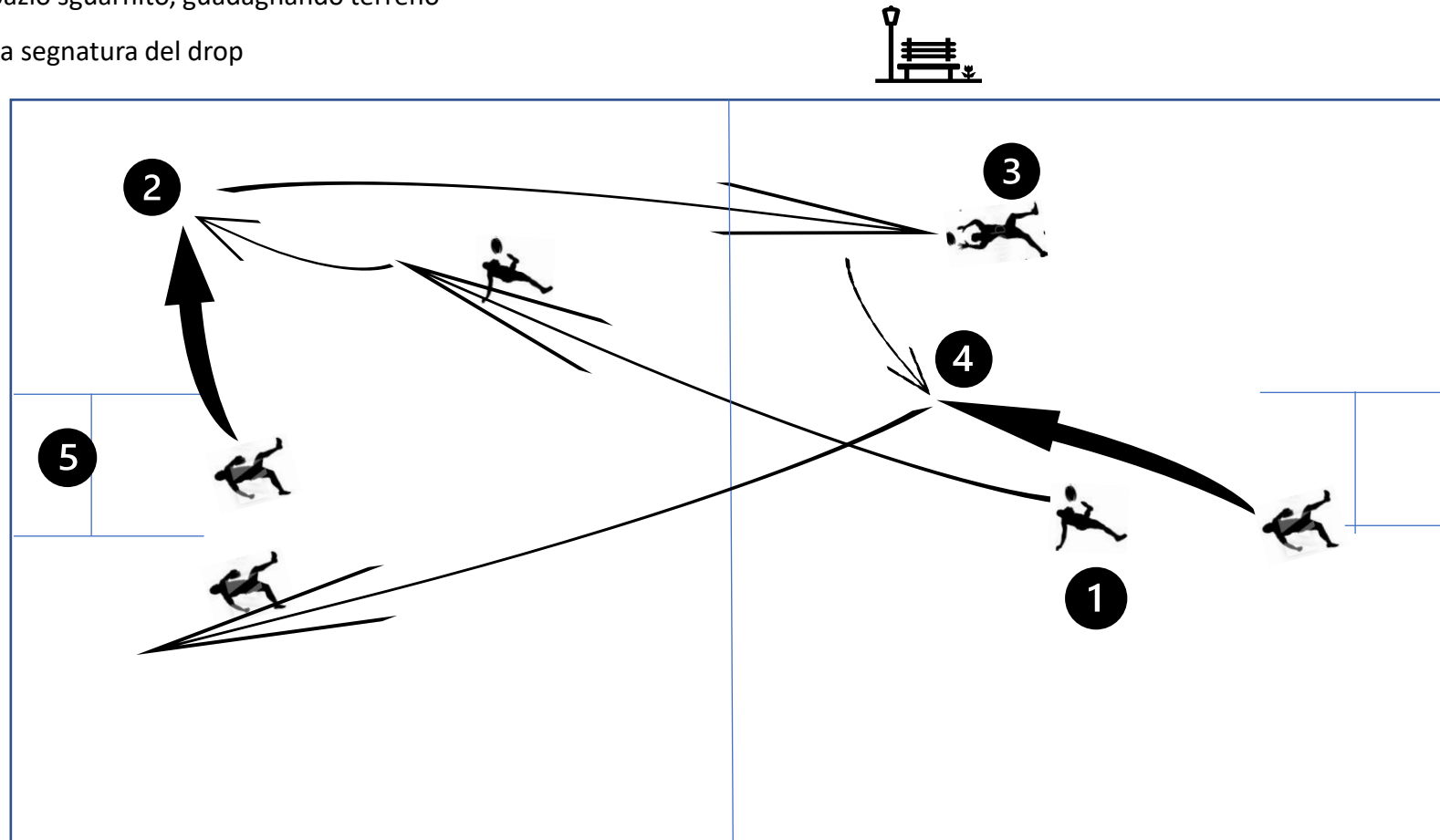
COSA ALLENIAMO:

- Coordinazione, combinazione, equilibrio, differenziazione, orientamento spazio temporale, tecnica di calcio, passaggio, presa al volo



SCACCIA CAMPO

1. Giocatore calcia e riesce a scavalcare il difensore, la palla rimbalza, ed il centrale della difesa va a recuperare la palla.
2. Chi recupera deve calciare dal punto, visto che la palla ha toccato terra
3. 3 giocatori prende la palla al volo e guadagna 10 passi, poi sceglie di passare al compagno che è meglio piazzato
4. Il giocatore calcia nello spazio sguarnito, guadagnando terreno
5. Il gioco si sviluppa fino alla segnatura del drop



TUBO TOUCH

- Si gioca a touch rugby, ma la squadra che difende, deve toccare gli avversari con il tubo da piscina
- Ogni giocatore deva avere il suo tubo personale che non deve mai scambiare con nessuno
- Le due estremità del tubo servono, una per tenerlo in mano e l'altra per «toccare». NON devono mai essere scambiate
- Il campo di gioco deve essere molto più largo, consigliamo una larghezza di minimo 10m per giocatore. La larghezza può essere aumentata se le competenze dei ragazzi sono adeguate
- Ovviamente possono utilizzare tutte le modalità di touch che vogliamo

FATTORI CHIAVE:

1. Velocità e intensità del gioco
2. Precisione nel rispettare il regolamento
3. Divertirsi sempre

PROGRESSIONE

1. Sviluppare dei tornei

ATTREZZATURA:

- Palloni, tubo da piscina, campo

COSA ALLENIAMO:

- Coordinazione, combinazione, equilibrio, differenziazione, orientamento spazio temporale, evitamento, tecnica passaggio, sostegno,



TUBO TOUCH

- Si gioca a touch rugby, ma la squadra che difende, deve toccare gli avversari con il tubo da piscina
- Ogni giocatore deve avere il suo tubo personale che non deve mai scambiare con nessuno
- Le due estremità del tubo servono, una per tenerlo in mano e l'altra per «toccare». NON devono mai essere scambiate
- Il campo di gioco deve essere molto più largo, consigliamo una larghezza di minimo 10m per giocatore. La larghezza può essere aumentata se le competenze dei ragazzi sono adeguate

