



# SALTARE

DALLA MOTRICITA' AL BLOCCO  
DI SALTO

Filippini Mattia – Diego Scaglia -Bartolini Alberto

# SOMMARIO

1. OBIETTIVI GENERALI
2. PRESUPPOSTI MOTORI
3. PROGRESSIONE METODOLOGICA
  - U 14
  - U16 E U18
4. CALCIO D'INVIO E RINVIO
5. SICUREZZA

# OBIETTIVI GENERALI

FORNIRE AGLI ALLENATORI UN PROTOCOLLO PER POTER LAVORARE AL MEGLIO, SOPRATTUTTO NELLE ETÀ SENSIBILI, LA CRESCITA COORDINATIVA E POSTURALE FINO AD ARRIVARE AL BLOCCO DI SALTO



- COORDINAZIONE SALTO – PRESA
- SFIDA TATTICA PER IL POSSESSO
- CONQUISTA SICURA

# PRESUPPOSTI MOTORI

PER POTER COSTRUIRE UN FUTURO GIOCATORE DI RUGBY, C'È LA NECESSITÀ DI PARTIRE DALLE ABILITÀ PRE SPORTIVE GENERALI

- SCHEMI MOTORI DI BASE
- CAPACITÀ COORDINATIVE
- AGILITÀ E RAPIDITÀ
- MOBILITÀ
- EQUILIBRIO

CORRERE, SALTARE, ROTOLARE, RACCOGLIERE, LANCIARE, PRENDERE

# È POSSIBILE SALTARE PER CONQUISTARE IL POSSESSO IN QUESTA POSIZIONE?



SALTARE – dalla motricità al blocco di salto - Filippini Mattia – Scaglia Diego – Bartolini Alberto

# FATTORI CHIAVE – U14

## LANCIATORE

- PRESA DEL PALLONE
- POSTURA – PIEDI GAMBE SCHIENA BRACCIA
- TECNICA E VELOCITÀ DI LANCIO
- PRECISIONE E TIMING

IL LANCIATORE DEVE CREARE UNA  
**SUA ROUTINE**  
COMFORT MENTALE

## SALTATORE

- SCELTA STRATEGICA
- SCELTA TATTICA
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO ANCHE IN DIFESA (NO BRACCIA IN ALTO)
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA
- UTILIZZO DELLA PALLA



# FATTORI CHIAVE - LANCIATORE

- PRESA DEL PALLONE, POSIZIONE DELLE MANI
  - LA MANO FORTE, POSIZIONATA A DITA LARGHE SULLA PUNTA DIETRO DEL PALLONE, DARÀ FORZA AL LANCIO E LO SPIN
  - L'ALTRA MANO, POSIZIONATA A DITA LARGHE IN CENTRO ALLA PALLA, DARÀ LA DIREZIONE AL LANCIO
- POSTURA:
  - PIEDI ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, IDEALMENTE PARI
  - GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE
  - CORE STABILE E TESO, PRONTO PER AIUTARE A FRUSTARE LA PALLA
  - GOMITI NE LARGHI NE STRETTI, MA COMODI PER LANCIARE
  - MANI/PALLA DIETRO LA TESTA PRONTI A LANCIARE
- TECNICA E VELOCITÀ DI LANCIO
- PRECISIONE E TIMING

[https://youtu.be/JCFXTAw\\_xeQ](https://youtu.be/JCFXTAw_xeQ)

IL LANCIATORE DEVE CREARE UNA  
**SUA ROUTINE**  
COMFORT MENTALE

# LANCIATORE U14 - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO ARTI SUPERIORI E TRONCO E MANUALITÀ PALLA
- LANCI VERSO BERSAGLIO DA SEDUTO A TERRA O FIT BALL (ISOLAMENTO BRACCIA)
- LANCI VERSO BERSAGLIO IN GINOCCHIO (ISOLAMENTO BRACCIA E BUSTO)
- LANCI VERSO BERSAGLIO IN PIEDI
- LANCI A SALTATORE STATICO
- LANCI A SALTATORE IN MOVIMENTO (TIMING)
- LANCI A SALTATORE CON OPPOSIZIONE





# LANCIATORE U16/18 - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO ARTI SUPERIORI E TRONCO E MANUALITÀ PALLA
- LANCI VERSO BERSAGLIO DA SEDUTO A TERRA O FIT BALL (ISOLAMENTO BRACCIA)
- LANCI VERSO BERSAGLIO IN GINOCCHIO (ISOLAMENTO BRACCIA E BUSTO)
- LANCI VERSO BERSAGLIO IN PIEDI
- LANCI A BLOCCO DI SALTO STATICO
- LANCI A BLOCCO DI SALTO IN MOVIMENTO (TIMING)
- LANCIO A BLOCCO CON OPPOSIZIONE

[https://youtu.be/n-8yQpnQ\\_tw](https://youtu.be/n-8yQpnQ_tw)

IL LANCIATORE DEVE **AVERE** UNA  
**SUA ROUTINE**  
COMFORT MENTALE

# FATTORI CHIAVE – SALTATORE – U14

- SCELTA STRATEGICA
  - SCELTA EFFICACE PER CONQUISTARE IL POSSESSO (LEADER)
- SCELTA TATTICA
  - SALTO IMMEDIATO, MOVIMENTO PER LIBERARMI DAL DIFENSORE
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO ANCHE IN DIFESA (NO BRACCIA IN ALTO)
  - SALTATORE FRONTE LANCIO
  - GAMBE DIVARICATE, PIEDE INTERNO AVANTI, PER RICONGIUNGERLI CARICARE E SALTARE
  - PESO SULL'AVANPIEDE PER LA REATTIVITÀ
  - GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE
  - MANI PRONTE ALL'ALTEZZA DEL PETTO
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ – SALTO CON CONTROMOVIMENTO
  - SALTO VERSO L'ALTO CON L'UTILIZZO DELLE BRACCIA, CHE IN FASE DI CARICAMENTO DELLE GINOCCHIA, SI MUOVONO A PENDOLO ALL'INDIETRO, PER POI AIUTARCI NELLA SPINTA VERSO L'ALTO DURANTE IL SALTO
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA
  - PRESA DEL PALLONE A DUE MANO NEL PUNTO MASSIMO DEL SALTO
  - MANI PARALLELE CON DITA LARGHE ( A CESTINO)
- UTILIZZO DELLA PALLA – GESTIONE DEL PASSAGGIO AL MM

# SALTATORE - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
- COORDINAZIONE SU SALTO
- COORDINAZIONE SU SALTO/PRESA DELLA PALLA STATICO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA IN MOVIMENTO
- SFIDA 1V1

<https://youtu.be/inMulcveHYI>

<https://youtu.be/2CyBKGVPk>  
[Bw](#)

# FATTORI CHIAVE – U16 E U18

## LANCIATORE

- PRESA DEL PALLONE
- POSTURA – PIEDI GAMBE SCHIENA BRACCIA
- TECNICA E VELOCITÀ DI LANCIO
- PRECISIONE E TIMING

## SOLLEVATORI

- POSTURA PRE SOLLEVAMENTO
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- POSTURA DI SOLLEVAMENTO
- TECNICA, VELOCITÀ E TIMING NEL SOLLEVAMENTO
- STABILITÀ E SICUREZZA BLOCCO

## SALTATORE

- SCELTA STRATEGICA
- SCELTA TATTICA
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO ANCHE IN DIFESA (NO BRACCIA IN ALTO)
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA
- UTILIZZO DELLA PALLA

# FATTORI CHIAVE – SOLLEVATORI – U16/18

- POSTURA PRE SOLLEVAMENTO

- FRONTE CORRIDOIO O 45° - SE PRIMO O ULTIMO UOMO IN TOUCH ORIENTATI VERSO IL SALTATORE
- GAMBE DIVARICATE E PESO SULL'AVANPIEDE PER LA REATTIVITÀ
- GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE
- MANI PRONTE ALL'ALTEZZA DEL PETTO

- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO

- POSTURA DI SOLLEVAMENTO

- PIEDI LARGHEZZA DELLE SPALLE – STABILITÀ
- GINOCCHIA FLESSE – 90°
- SCHIENA E CORE RIGIDI
- POSIZIONE DELLE MANI

APPENA SOPRA LE GINOCCHIA DEL SALTATORE (SOLLEVATORE FRONTALE)

SOTTO I GLUTEI (SOLLEVATORE DIETRO)

- TECNICA, VELOCITÀ E TIMING NEL SOLLEVAMENTO

- PRESA MANI
- SOLLEVAMENTO – ESTENSIONE BRACCIA / SCHIENA / GAMBE / PIEDI
- AVVICINAMENTO DEI SUE SOLLEVATORI TRA LORO

- STABILITÀ E SICUREZZA BLOCCO

- MANTENERE UNA LARGHEZZA DELLE GAMBE CHE PERMETTA LA STABILITÀ
- ACCOMPAGNARE A TERRA IL SALTATORE



# SOLLEVATORI - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI
- POSTURE
- POSTURE A COPPIE PER COORDINAZIONE SU SOLLEVAMENTO
- POSTURE A COPPIE CON SACCONO
- POSTURE A COPPIE CON AUMENTO DEL CARICO (PALLA MEDICA?)
- SOLLEVAMENTO A COPPIE SALTATORE STATICO CON SUPPORTO
- SOLLEVAMENTO SINGOLO DEL SALTATORE STATICO (TECNICA ACQUISITA)
  - ▣ CORRETTO SOLLEVAMENTO VERSO L'ALTO
- SOLLEVAMENTO A COPPIE SALTATORE STATICO (TIMING)
- SOLLEVAMENTO A COPPIE SALTATORE IN MOVIMENTO
- SFIDA BLOCCO VS BLOCCO





# SOLLEVATORI - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI

- POSTURE

- POSTURE

- POSTURE

- POSTURE

- SOLLEVAMENTO

- SOLLEVAMENTO

MASSIMA ESTENSIONE

- SOLLEVAMENTO A CORPINE SALTATORE STATICO (TIMING)

- SOLLEVAMENTO <https://youtu.be/XcScy0By2> MOVIMENTO

- SFIDA BLOCCO V



# FATTORI CHIAVE – SALTATORE – U16/18

- SCELTA STRATEGICA
  - SCELTA EFFICACE PER CONQUISTARE IL POSSESSO (LEADER) ? DOVE?
- SCELTA TATTICA
  - SALTO O MOVIMENTO PER LIBERARMI DAL DIFENSORE ? COME?
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO ANCHE IN DIFESA (NO BRACCIA IN ALTO)
  - FRONTE CORRIDOIO O A 45°
  - GAMBE DIVARICATE E PESO SULL'AVANPIEDE PER LA REATTIVITÀ
  - GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE
  - MANI PRONTE ALL'ALTEZZA DEL PETTO
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ – SALTO CON CONTROMOVIMENTO
  - SALTO VERSO L'ALTO CON L'UTILIZZO DELLE BRACCIA, CHE IN FASE DI CARICAMENTO DELLE GINOCCHIA, SI MUOVONO A PENDOLO ALL'INDIETRO, PER POI AIUTARCI NELLA SPINTA VERSO L'ALTO DURANTE IL SALTO
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA
  - RIGIDITÀ DEL CORPO PER PERMETTERE UN CORRETTO SOLLEVAMENTO
  - PRESA DEL PALLONE A DUE MANI NEL PUNTO MASSIMO DEL SALTO
  - MANI PARALLELE CON DITA LARGHE ( A CESTINO)
- UTILIZZO DELLA PALLA – GESTIONE DEL PASSAGGIO AL MM

# SALTATORE - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO, ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
- COORDINAZIONE SU SALTO
- COORDINAZIONE SU SALTO/PRESA DELLA PALLA
- COORDINAZIONE SALTO CON SOLLEVATORE SINGOLO
  - ▣ POSTURA CORRETTA DEL SALTO E MANTENIMENTO DELLA RIGIDITÀ GAMBE / CORE PER IL SOLLEVAMENTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA STATICO CON SOLLEVATORI
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA IN MOVIMENTO CON SOLLEVATORI
- SFIDA BLOCCO VS BLOCCO

<https://youtu.be/GFw2r-KcZEs>

<https://youtu.be/dc7VQSO73bg>

<https://youtu.be/228KO0zRAqo>

# CALCIO D'INVIO E RINVIO

## U14

- POSIZIONAMENTO STRATEGICO
- INDIVIDUARE PUNTO DI CADUTA
  - PRESA AL VOLO



## U16 E 18

- POSIZIONAMENTO STRATEGICO
- INDIVIDUARE PUNTO DI CADUTA
  - SALTATORE -
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
  - SOLLEVATORI-
  - SALTO E SOSTEGNO
    - PRESA IN ARIA



# FATTORI CHIAVE – U14

## SALTATORE

- ANTICIPAZIONE E INDIVIDUAZIONE PUNTO DI CADUTA
- OCCHI FISSI SULLA PALLA
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA IN ARIA

## SOSTEGNO

- ANTICIPAZIONE E AVVICINAMENTO AL SALTATORE
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- SCELTA TATTICA EFFICACE
  - 1 LINEE DI CORSA EFFICACI PER LA CONTINUITÀ DIRETTA
  - 2 CORRETTA POSTURA DEL CORPO PER LA CONTINUITÀ INDIRETTA

# SALTATORE - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
- ANTICIPAZIONE SU INDIVIDUAZIONE PUNTO CADUTA PALLA E PRESA IN ARIA
  - PRESA DA TERRA
  - PRESA DA TERRA A MANI IN ALTO
  - PRESA IN SALTO A MANI IN ALTO
  - PRESA IN SALTO IN CMJ

QUESTI ESERCIZI VANNO RAPPORATI ALLA DISTANZA DI CHI LANCIAM IN ARIA O CALCIA LA PALLA, DAL SEMPLICE AL COMPLESSO, PARTENDO DA VICINO E CON POCA ALTEZZA DEL LANCIO, A LONTANO E CALCIO ALTO, IN MODO CHE I RAGAZZI PRENDANO SICUREZZA



# SOSTEGNO - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
  - ANTICIPAZIONE SU INDIVIDUAZIONE PUNTO CADUTA PALLA
  - PRESA DI SPAZIO/PROFONDITÀ DAL SALTATORE
  - DIREZIONE DI CORSA
  - EFFICACIA DI INTERVENTO SU LAVORO CON OPPOSIZIONE
- 1 LINEE DI CORSA EFFICACI PER LA CONTINUITÀ DIRETTA
- 2 CORRETTA POSTURA DEL CORPO PER LA CONTINUITÀ INDIRETTA

# FATTORI CHIAVE – U16 E U18

## SALTATORE

- ANTICIPAZIONE E INDIVIDUAZIONE PUNTO DI CADUTA
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO
- CARICARE PER IL SALTO CMJ
- ESPLOSIVITÀ SUL SALTO
- COORDINAZIONE SALTO/PRESA IN ARIA

## SOLLEVATORE/I

- ANTICIPAZIONE E AVVICINAMENTO AL SALTATORE
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- CORRETTA POSTURA DEL CORPO
- TECNICA, VELOCITÀ E TIMING NEL SOLLEVAMENTO
- STABILITÀ E SICUREZZA BLOCCO

## SOSTEGNO

- ANTICIPAZIONE E AVVICINAMENTO AL SALTATORE
- VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
- SCELTA TATTICA EFFICACE
  - 1 LINEE DI CORSA EFFICACI PER LA CONTINUITÀ DIRETTA
  - 2 CORRETTA POSTURA DEL CORPO PER LA CONTINUITÀ INDIRETTA

# SALTATORE - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
- ANTICIPAZIONE SU INDIVIDUAZIONE PUNTO CADUTA PALLA E PRESA IN ARIA
  - PRESA DA TERRA A MANI IN ALTO
  - PRESA IN SALTO A MANI IN ALTO
  - PRESA IN SALTO IN CMJ
  - PRESA IN SALTO CON SOLLEVATORI «COMUNICAZIONE SALTO»
  - PRESA IN ARIA CON SOLLEVATORI E OPPOSIZIONE



QUESTI ESERCIZI VANNO RAPPORATI ALLA DISTANZA DI CHI LANCIAMO IN ARIA O CALCIA LA PALLA, DAL SEMPLICE AL COMPLESSO, PARTENDO DA VICINO E CON POCA ALTEZZA DEL LANCIO, A LONTANO E CALCIO ALTO, IN MODO CHE I RAGAZZI PRENDANO SICUREZZA

# SOLLEVATORI - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI
- POSTURE
- POSTURE A COPPIE PER COORDINAZIONE SU SOLLEVAMENTO
- POSTURE A COPPIE CON SACCONO
- POSTURE A COPPIE CON AUMENTO DEL CARICO (PALLA MEDICA?)
- SOLLEVAMENTO A COPPIE SALTATORE STATICO (TIMING)
  
- ANTICIPAZIONE E AVVICINAMENTO AL SALTATORE
- SOLLEVAMENTO SALTATORE IN MOVIMENTO
- SOLLEVAMENTO E PROTEZIONE SALTATORE IN MOVIMENTO CON OPPOSIZIONE

# SOSTEGNO - SKILLS INDIVIDUALI

- RISCALDAMENTO GAMBE, TRONCO E ARTI SUPERIORI E MANUALITÀ PALLA
- ANTICIPAZIONE SU INDIVIDUAZIONE PUNTO CADUTA PALLA
- PRESA DI SPAZIO/PROFONDITÀ DAL SALTATORE
- DIREZIONE DI CORSA
- EFFICACIA DI INTERVENTO SU LAVORO CON OPPOSIZIONE
  - 1 LINEE DI CORSA EFFICACI PER LA CONTINUITÀ DIRETTA
  - 2 CORRETTA POSTURA DEL CORPO PER LA CONTINUITÀ INDIRETTA

RISCALDAMENTO ADEGUATO

NO SOVRACCARICHI



DAL SEMPLICE  
AL COMPLESSO

STIMOLI E PIACERE

CORRETTA POSTURA DEL CORPO



NO SOVRACCARICHI



STIMOLI E PIACERE

PORRE ATTENZIONE SULLO STIMOLO POSITIVO NEI RAGAZZI , QUESTO LI AIUTERA' A CONCENTRARSI E TROVARE PIACERE NEL FARE,  
E SOPRATTUTTO NEL FARE **BENE** L'AZIONE DEL LORO RUOLO SPECIFICO

CHE SIA IL LANCIO , IL SALTO, O SOLLEVARE

CORRETTA POSTURA DEL CORPO



C.R. VENETO  
**RUGBY**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**  
**#DISTANTIMAUNITI**

Filippini Mattia – Diego Scaglia -Bartolini Alberto