



## F.I.R. LIVELLO 1 CORSO ALLENATORI – Abilità Individuali – ATTACCO

Panoramica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo delle competenze individuali/Abilità di base– Giocatori nello spazio e giocatori vicini alla palla <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Evasione; Passaggio laterale; Capacità di scegliere (laterale);Continuità vicino al placcaggi ; Raccolta del pallone; Mini-ruck; Mini-maul</i></li> </ul> </li> </ul>
Obiettivi	Conoscenza e comprensione dei fattori chiave delle competenze in attacco correlate all’aspetto individuale e ranghi ridotti e alla progressione in sicurezza
Pratica: gli allenatori partecipano come giocatori e allenatori per rinforzare la comprensione dello sviluppo delle competenze individuali di base ; Enfatizzando il “Cosa, Quando e Perché delle competenze e dei loro fattori chiave “ <ol style="list-style-type: none"> <li>Presentazione delle abilità</li> <li>Delineare e spiegare i fattori chiave-semplificare il linguaggio</li> <li>Dimostrare</li> <li>Pratica</li> <li>Progressioni</li> </ol>	
Attività 1	Evasione (side- step & cambio di velocità) <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambio di velocità <ul style="list-style-type: none"> <li>Rallentare mentre ci si avvicina</li> <li>Ridurre il passo e riaccelerare</li> </ul> </li> <li>Side-step <ul style="list-style-type: none"> <li>Sfidare il difensore</li> <li>Puntare la gamba interna e spingere fuori con la gamba esterna – riaccelerare</li> </ul> </li> </ul>
Attività 2	Passaggio laterale (ricevere e passare) <ul style="list-style-type: none"> <li>Dita aperte e pollici in su</li> <li>Prendere la palla con due mani</li> <li>Guardare il ricevitore</li> <li>Oscillare le braccia per passare (avanzare con la gamba interna per aprire le spalle se necessario)</li> </ul>
Attività 3	Capacità di scegliere (sostegno laterale) <ul style="list-style-type: none"> <li>Richiamo o controllo del compagno prima di passare</li> <li>Fintare passaggio e correre se il difensore si sposta <ul style="list-style-type: none"> <li>Focus principale – Tempo e decisione sul passaggio</li> <li>Progressione – 2 v 1; 2 v 1 più1; 3 v 2 (curare la disposizione difensiva- es. sfalsati)</li> </ul> </li> </ul>
Attività 4	Continuità (Sul placcaggio) <ul style="list-style-type: none"> <li>Protezione della palla in mano – lontano dall’area di contatto e aderente al corpo</li> <li>Sul contatto – posizione stabile con base allargata;</li> <li>Tenere il mento in alto e guardare in direzione del sostegno in arrivo– evitare di cadere a terra</li> <li>Giocare la palla nella direzione del giocatore in sostegno (con due mani)</li> </ul>
Attività 5	Raccolta della palla (raccolgi e vai e raccogli e gioca) <ul style="list-style-type: none"> <li>Avvicinarsi piegando le gambe e mento in alto</li> <li>Posizionarsi lateralmente al pallone– mantenere lo sguardo sulla palla</li> <li>Gambe divaricate sulla palla – mantenere una base stabile</li> <li>Prendere la palla con due mani (dietro e di fronte alla palla)</li> </ul>
Attività 6	Mini-Ruck (costruita da due sostegni) <ul style="list-style-type: none"> <li>Portatore: <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteggere la palla – lontana dall’area di contatto e stretta al corpo</li> <li>Nel contatto – posizione stabile con base allargata;</li> <li>Sequenza della caduta a terra – ginocchia-bacino-spalla-presentare la palla</li> </ul> </li> <li>1° Sostegno: <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendere una decisione – prendere la palla o proteggerla e spingere gli avversari (mento in su; base larga; bacino abbassato (spalle al di sopra del bacino); legarsi agli avversari; spingere)</li> </ul> </li> <li>Attività: <ul style="list-style-type: none"> <li>Portatore e 1 sostegno v 1 difensore</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Portatore e 2 sostegni v 1 difensore</li> </ul>
Attività 7	<p>Mini-Maul (costruita da due sostegni)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portatore: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Proteggere la palla – lontana dall’area di contatto e stretta al corpo</li> <li>○ Nel contatto – posizione stabile con base allargata;</li> <li>○ Girarsi (avanzando) verso il sostegno dopo il contatto</li> </ul> </li> <li>• 1° : sostegno <ul style="list-style-type: none"> <li>○ piegare le ginocchia; mento in su; schiena dritta;</li> <li>○ approccio con la testa all’altezza della palla</li> <li>○ aderire al portatore usando la spalla– stare in posizione stabile</li> <li>○ tirare verso il basso per mettere in sicurezza la palla</li> </ul> </li> <li>• Attività: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Portatore e 1 sostegno v 1 difensore</li> <li>○ Portatore e 2 sostegni v 1 difensore</li> </ul> </li> </ul>