

## **Sviluppo dei giocatori nell lungo termine**

### **Modulo fondamentale per l'alfabetizzazione motoria**

Questo modulo è concepito per soddisfare le esigenze fisiche necessarie per giocare a rugby per giocatori di età compresa tra 6 e 12 anni (fase fondamentale di sviluppo)

#### **Presentazione**

L'alfabetizzazione motoria è il vocabolario delle competenze motorie necessarie per completare gli elementi formativi di base del gioco del rugby. Con ciò si intendono le esigenze di tipo motorio che un giocatore deve acquisire per giocare al meglio.

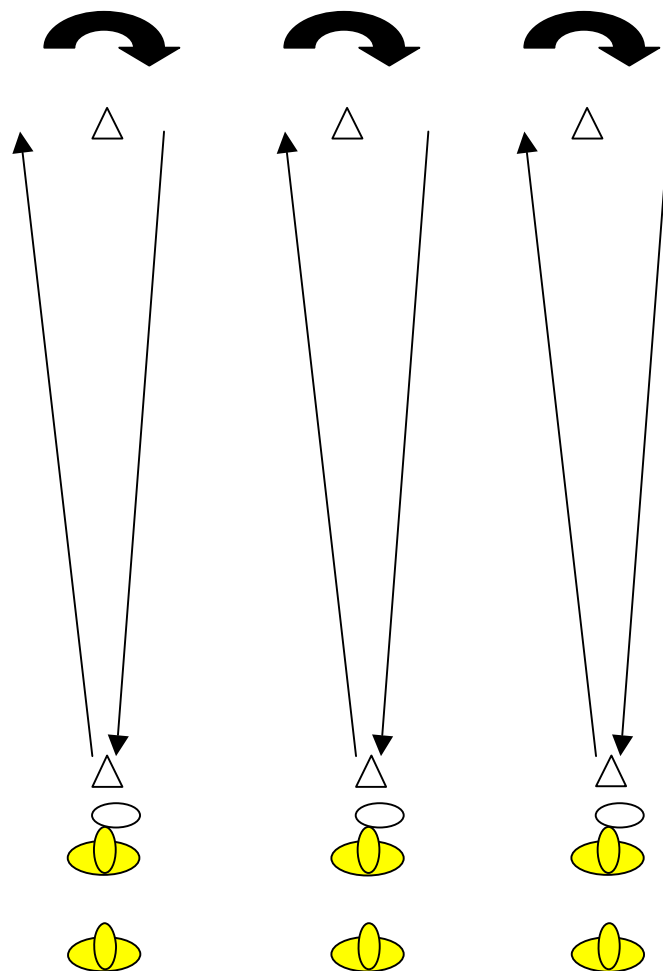
Quando parliamo di alfabetizzazione fisica per il modulo fondamentale relativo al rugby ne semplifichiamo il senso parlando in termini di Abilità Fondamentali o di ABC. Un'abilità fondamentale è un'abilità di base come balzare, saltellare, saltare, schivare, ruotare, rimanere in equilibrio, lanciare, ricevere, calciare etc. Quindi per generalizzare possiamo raggrupparle come segue: Agilità, Equilibrio, Coordinazione e Velocità.

Schema 1. Abilità Fondamentali o ABC

Abilità	Attività
<b>A</b> gilità	Alzarsi ed abbassarsi, girarsi, avanzare, retrocedere, muoversi di lato, cambiare direzione, cognizione dello spazio, sapere dove sono le varie parti del corpo senza vederle
<b>E</b> quilibrio	Statica: stare in piedi ed in equilibrio su diverse parti del corpo (ad es. su una gamba) Dinamica: fermate e ripartenze, rotazioni, scarti, schivate etc
<b>C</b> oordinazione	Ricevere, calciare, colpire, lanciare, passare
<b>V</b> elocità	Camminare, fare jogging, correre, rotolare, scivolare, galoppare, saltare etc.

I benefici dell'alfabetizzazione motoria sono il poter meglio preparare i giocatori ad apprendere, praticare e mettere in pratica abilità durante l'allenamento e sotto pressione in una situazione di gioco. Queste abilità fondamentali forniscono le capacità motorie di base per il futuro sviluppo di specifiche abilità sportive ed un generale coinvolgimento fisico (Payne and Isaacs 1995)

## Controllo del pallone



### Descrizione

In coppia col pallone. I giocatori corrono intorno ai coni in andata e ritorno e nel mentre effettuano esercizi di gestualità in corsa. I giocatori passeranno il pallone intorno alla vita in entrambe le direzioni e formeranno un 8 passando per le gambe. Poi in coppie uno di fronte all'altro si passano il pallone mentre uno si gira e corre in Avanti passando il pallone.

### Progressioni

A coppie prese e passaggi sopra la testa e al di sotto delle ginocchia. Fatelo in staffetta per aumentare il divertimento e la velocità di movimento.

### Punti focali per l'allenatore

Accuratezza del controllo, dita sul pallone  
Coordinamento della corsa mentre si svolgono altre attività  
Mani allungate verso un passaggio  
Comunicazione e testa alta

### Benefici:

Coordinazione mani occhi piedi  
Cognizione dello spazio  
Stabilità

### Attrezzatura:

2 Coni per coppia, 1 palla per 2 giocatori

### Griglia:

altri gruppi

Coni a distanza di 15m e 5m più in là gli

# Coordinazione

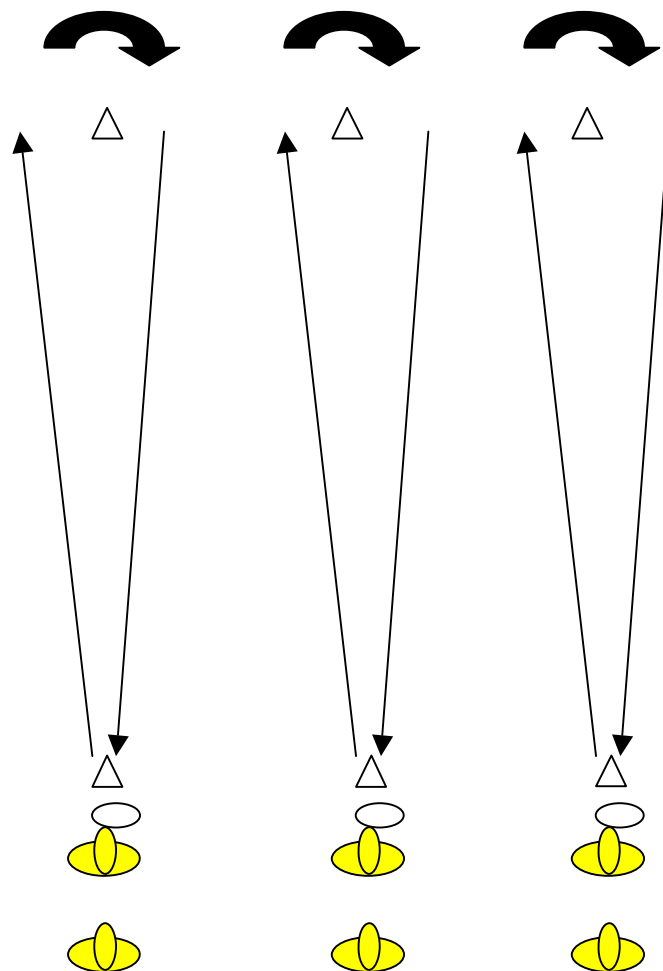
A

E

C

V

## Meccanica del corpo



### Descrizione

I giocatori corrono, poggiano il pallone sul cono e toccano varie parti del corpo senza il pallone come segue: ginocchio sinistro poi destro, poi riprendono il pallone, tornano indietro e passano al n. 2 che ricomincia.

Ad ogni staffetta si aggiunge un movimento: seduti, petto, fronte.

### Progressioni

Per progredire aggiungi compiti più difficili alla staffetta, ad es.: gomiti, spalle, fianchi e ritorno. Fate una corsa a staffetta per aumentare il divertimento e la velocità di movimento.

### Punti focali per l'allenatore

Precisione del controllo

Coordinazione del corpo in movimento su mani e piedi mentre si svolgono altre attività

Deve essere divertente

Comunicazione e testa alta

### Benefici:

Coordinazione mani occhi piedi

Cognizione dello spazio

Stabilità di base

Questo è un circuito di allenamento

### Attrezzatura:

2 Coni per coppia, 1 palla per 2 giocatori

### Griglia:

altri gruppi

Coni a distanza di 15m e 5m più in là gli

# Coordinazione

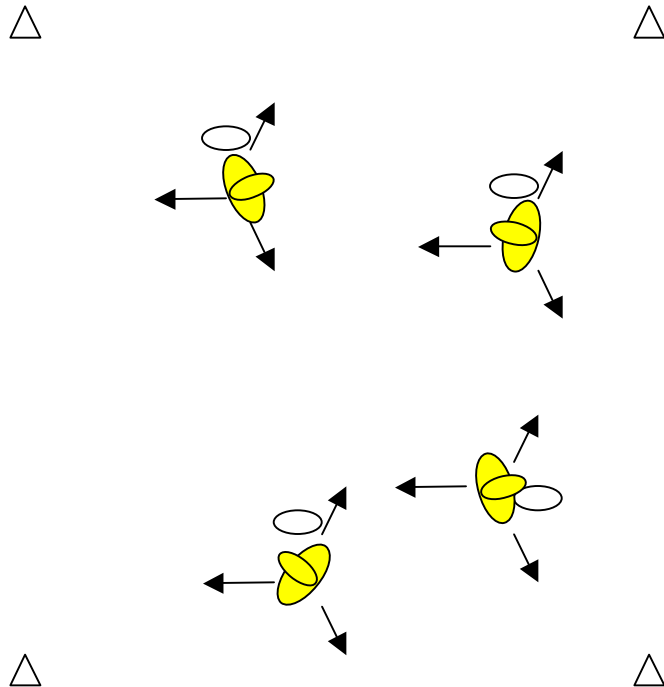
A

E

C

V

## Ricevere



### Descrizione

A gruppi di 4 ognuno con un pallone corrono a caso attraverso la griglia lanciando il pallone a loro stessi in aria e riprendendolo in corsa. Poi si lasciano 2 palloni e si fa la stessa cosa di prima verso un compagno

### Progressioni

Per progredire fate variare l'altezza dei passaggi ai giocatori al fine di migliorare la coordinazione della ricezione. Variare anche i lanci, rotolare per terra, passaggi al petto, passaggi laterali etc.

### Punti focali per l'allenatore

Dita ben aperte e che si estendono verso la palla.  
Variare la ricezione portandola al petto o a braccia tese  
Comunicazione e testa alta

### Benefici:

Coordinazione mani occhi piedi  
Cognizione dello spazio

### Attrezzatura:

4 Coni per 4 giocatori, 1 palla per

giocatore

### Griglia:

7m x 7m

# Coordinazione

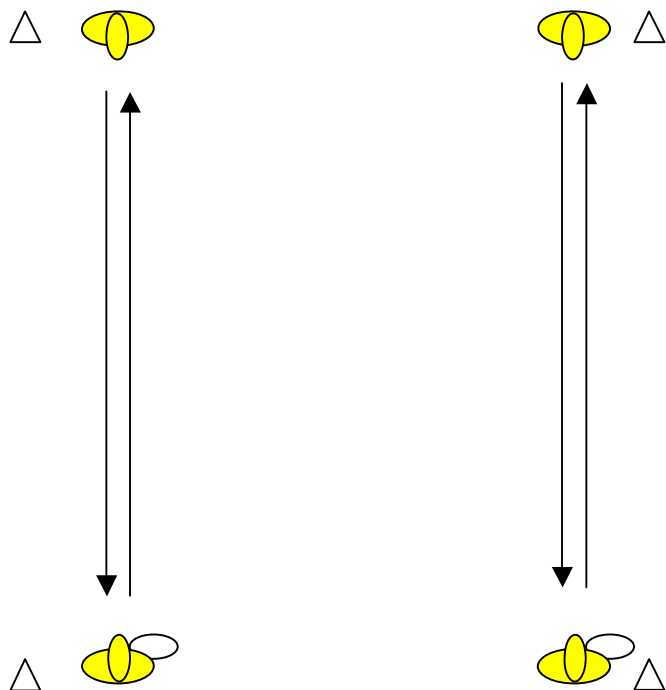
A

F

C

V

## Lanciare



### Descrizione

In gruppi di 4, una palla per coppia. Variare i lanci ogni volta:- sopra la testa, sotto i fianchi, laterali, lanci alti, bassi, tesi, a palombella etc...

### Progressioni

Le progressioni possono essere fatte aumentando la distanza allontanando i coni. Inoltre si possono fare i passaggi in corsa correndo attraverso la griglia facendo avanti e dietro.

### Punti focali per l'allenatore

Le mani su entrambi i lati del pallone

Gomiti fuori dal corpo

Finire con le braccia e le mani verso l'obiettivo del passaggio

### Benefici:

Coordinazione mani occhi

Promuove lo sviluppo motorio di base

### Attrezzatura:

2 Coni per 2 giocatori, 1 palla per

giocatore

### Griglia:

7m x 7m

# Velocità

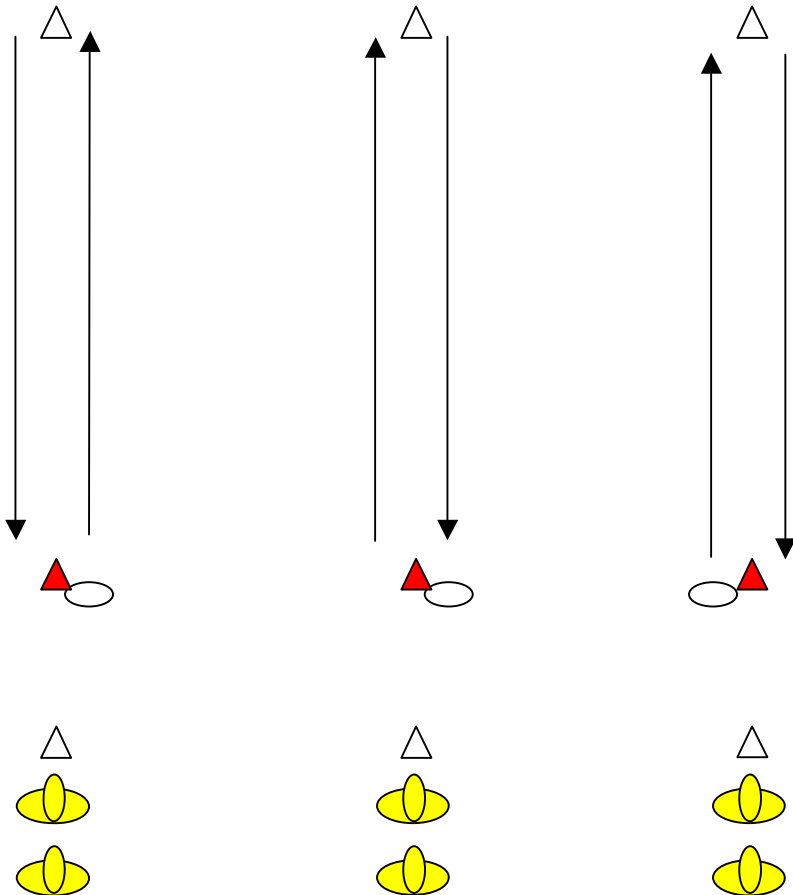
A

E

C

V

## Cambio di ritmo



### Descrizione

In coppie con un pallone. I giocatori corrono al primo cono e prendono il pallone in corsa, girano intorno all'ultimo cono e poi ritornano fino a piazzare di nuovo la palla al primo cono. Tutto questo va fatto il più velocemente possibile. I giocatori iniziano piano a prendere la palla poi accelerano con il pallone in mano poi rallentano e poi accelerano di nuovo e controllano per piazzare la palla in terra.

### Progressioni

I giocatori possono partire da diverse posizioni, inginocchiati, sdraiati proni o supini, etc. Potete farli rotolare in avanti prima di prendere o dopo aver preso il pallone. Si può anche introdurre una scaletta

### Punti focali per l'allenatore

Passi accorciati nelle decelerazioni per presa/poggiare il pallone  
Stare bassi per prendere il pallone poi alzarsi in corsa  
Tenere il Pallone con due mani  
Testa alta in ogni momento

### Benefici:

Sviluppa il cambio di ritmo sul pallone  
Migliora l'equilibrio ed il controllo del Pallone in velocità  
Migliora l'agilità

**Attrezzatura:** 3 Coni per coppia, 1 palla tra 2 giocatori

**Griglia:** Coni a 0m, 5m e 15m e 3m tra le coppie

# Velocità

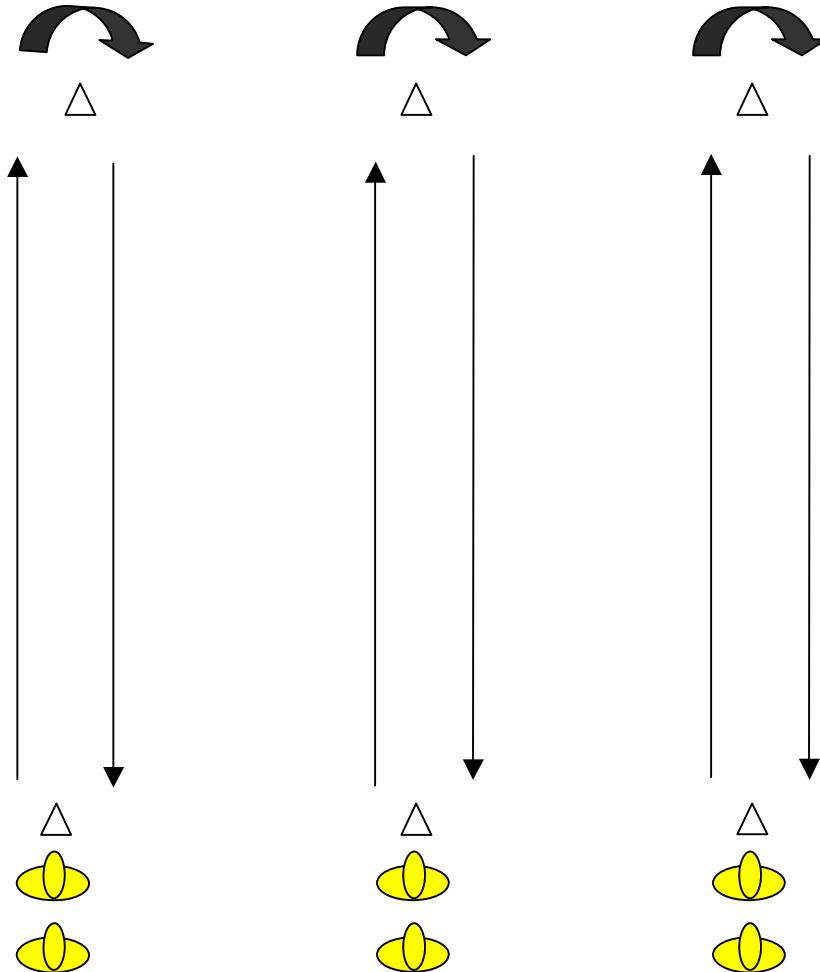
A

E

C

V

## Esplosività



### Descrizione

A coppie. Saltare a piedi uniti da cono a cono a 10m di distanza e contare quanti salti ci vogliono. Devono farlo per 3 volte cercando di battere i propri risultati. Poi fanno salti su una gamba sola da cono a cono e contano quanti salti ci vogliono.

### Progressioni

I giocatori possono imparare a saltare e poi scattare. Quindi salti a due piedi e poi scatto. Poi di nuovo salto a piedi uniti in avanti e scatto. Poi salti laterali e scatti. Poi inserire di fare un passaggio durante uno scatto.

### Punti focali per l'allenatore

Piedi vicini e utilizzo del piede nel salto  
Utilizzare le braccia il più possibile  
Testa alta e saltare il più lontano possibile in maniera controllata  
Short strides on sprint take off then lengthen

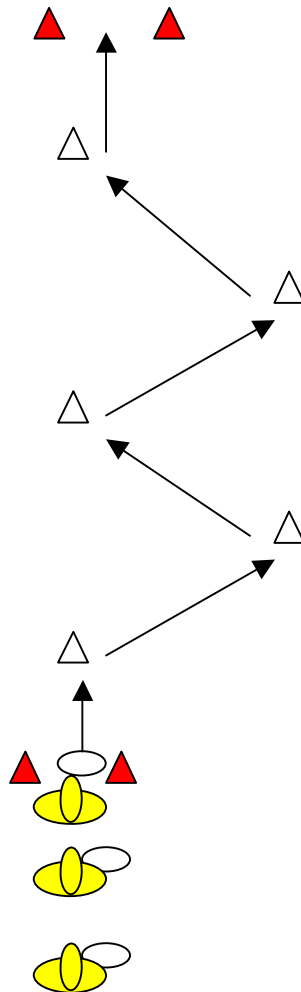
### Benefici:

Promuove velocità a forza  
Migliora l'accelerazione  
Migliora l'equilibrio e la forza di base

**Attrezzatura** 2 Coni per coppia, 1 palla tra 2 giocatori

**Griglia:** I Coni sono a 0m e 10m e 3m tra le coppie

## Side Step – Cambio d'angolo



### Descrizione

In fila Indiana con un pallone ciascuno. Cambio d'angolo ad ogni cono bianco tenendo il Pallone nel braccio esterno e respingere con il braccio vicino.

### Progressioni

Posizionare dei difensori sui cono che tentino di toccare l'avversario. Far partire i giocatori da diverse posizioni, ginocchia, un ginocchio, sdraiati supini/proni, a 4 zampe etc.

### Punti focali per l'allenatore

Testa alta e base solida

Accelerazione al momento del cambio di angolo

Mettere la palla nel braccio esterno per tenerla lontana dal contatto

Mantenere il busto rivolto in avanti

### Benefici:

Coordinazione mani occhi piedi

Consapevolezza dello spazio

Stabilità di base

Potenza e velocità

### Attrezzatura:

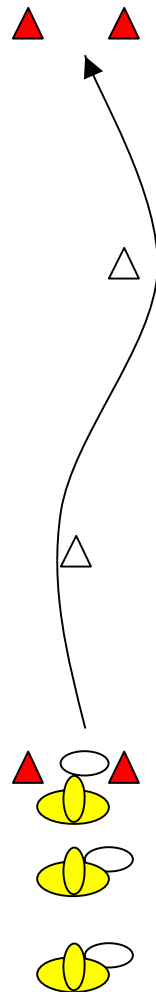
9 Coni per gruppo, 1 palla per giocatore

### Griglia:

Coni a distanza di 5m e scaglionati a 3m



## Schivare



### Descrizione

In fila Indiana con un Pallone ognuno. Schivare ogni cono bianco dall'interno evitando il contatto con il cono. Correre curvando per evitare i cono. Trasferire il pallone sul braccio esterno ad ogni cono.

### Progressioni

Far partire i giocatori da diverse posizioni, ginocchia, un ginocchio, sdraiati supini/proni, 4 zampe etc. Mettere degli scudi o difensori sui cono

### Punti focali per l'allenatore

Testa alta e base solida

Correre verso il cono e poi portare la gamba interna avanti per curvare

Mettere la palla nel braccio esterno per tenerla lontana dal contatto

Mantenere basso il baricentro

### Benefici:

Consapevolezza dello spazio

Stabilità di base

Potenza e velocità

### Attrezzatura:

8 Coni per gruppo, 1 palla per giocatore

### Griglia:

Coni a 7m di distanza e scaglionati a 5m

# Agilità

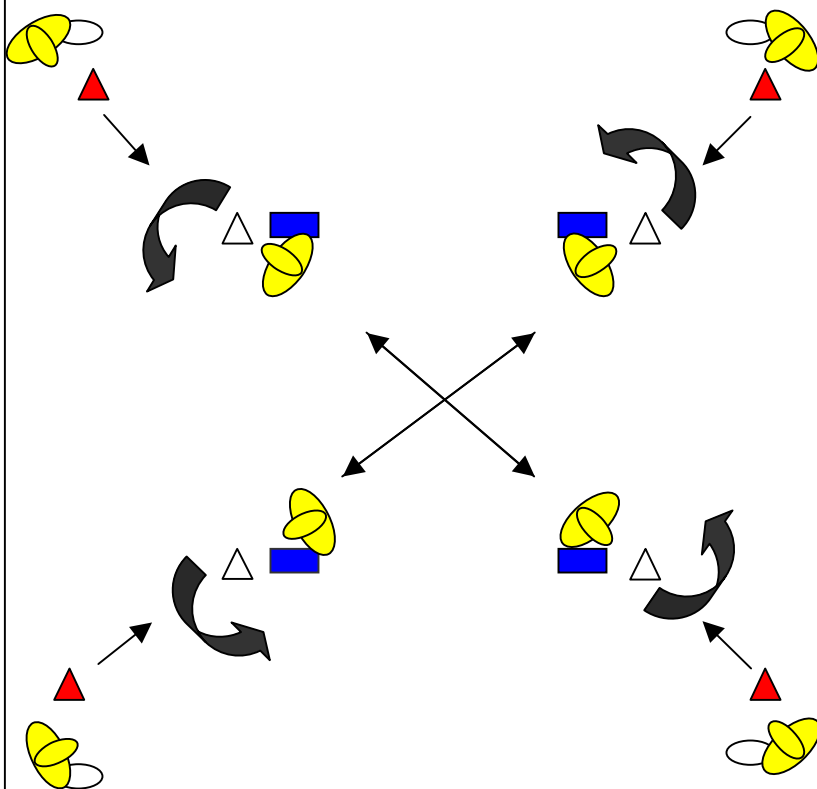
A

E

C

V

## Avvitamento



### Descrizione

In un griglia quadrata. I giocatori corrono col Pallone e girano su se stessi davanti coni bianchi per poi continuare fino all'angolo opposto e passare il Pallone al successivo in fila.

### Progressioni

Posizionare dei giocatori con gli scudi ai coni. Fate entrare in contatto con l'imbottitura i giocatori e usate l'imbottitura per aiutarli a girare su se stessi e poi continuare verso il cono opposto. I giocatori possono iniziare da diverse posizioni di partenza, in ginocchio, su un ginocchio, sdraiati proni/supini, 4 zampe etc. I palloni possono essere fatti rotolare verso di loro sul terreno.

### Punti focali per l'allenatore

Testa alta e base solida  
Correre sul cono/scudo, gamba destra incrocia, entrare in contatto con la spalla destra e poi gira su sé stesso a destra e continuare a correre  
Mettere la palla nel braccio esterno  
Mantenere basso il baricentro

### Benefici:

Agilità and potenza  
Consapevolezza dello spazio  
Stabilità di base  
Gestione corpo al contatto

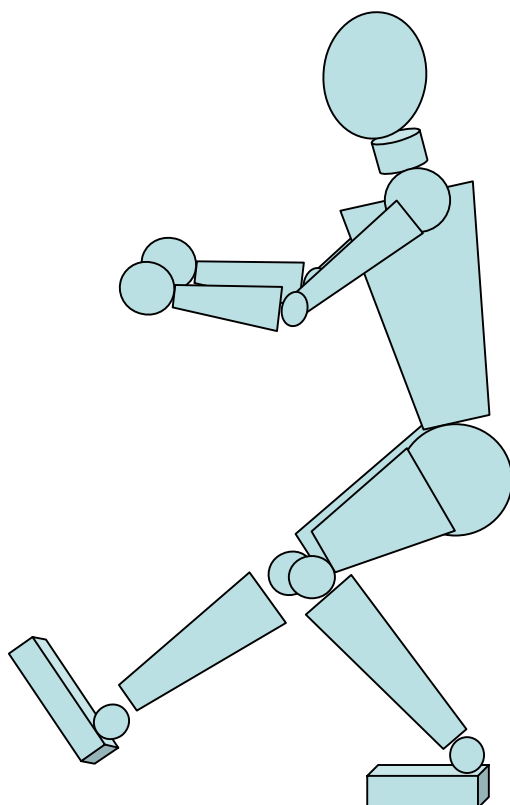
**Attrezzatura:** 8 Coni per, 1 pallone per cono rosso

**Griglia:** Quadrato rosso 15m x 15m, Quadrato bianco 7m x 7m

## Equilibrio - Staticità

**B****C**

### **Squat su una gamba**



#### **Descrizione**

Quadrato 20x20. I giocatori trovano un pò di spazio tra di loro e stanno in equilibrio su una gamba. Devono tenere le mani lungo i fianchi e fare degli squat fino andando più bassi possibile mentre allo stesso tempo guardano sempre l'allenatore che mostra un certo numero di dita.

#### **Progressioni**

I giocatori possono correre intorno al quadrato evitandosi tutti e al fischio devono saltare fermandosi su di un piede e poi fare uno squat su una gamba sola.

#### **Punti focali per l'allenatore**

Devono essere in equilibrio prima di fare lo squat con la testa alta

Deve essere un movimento controllato

Qualità non quantità

#### **Benefici:**

Equilibrio

Forza

Stabilità di base

#### **Attrezzatura:**

4 Coni

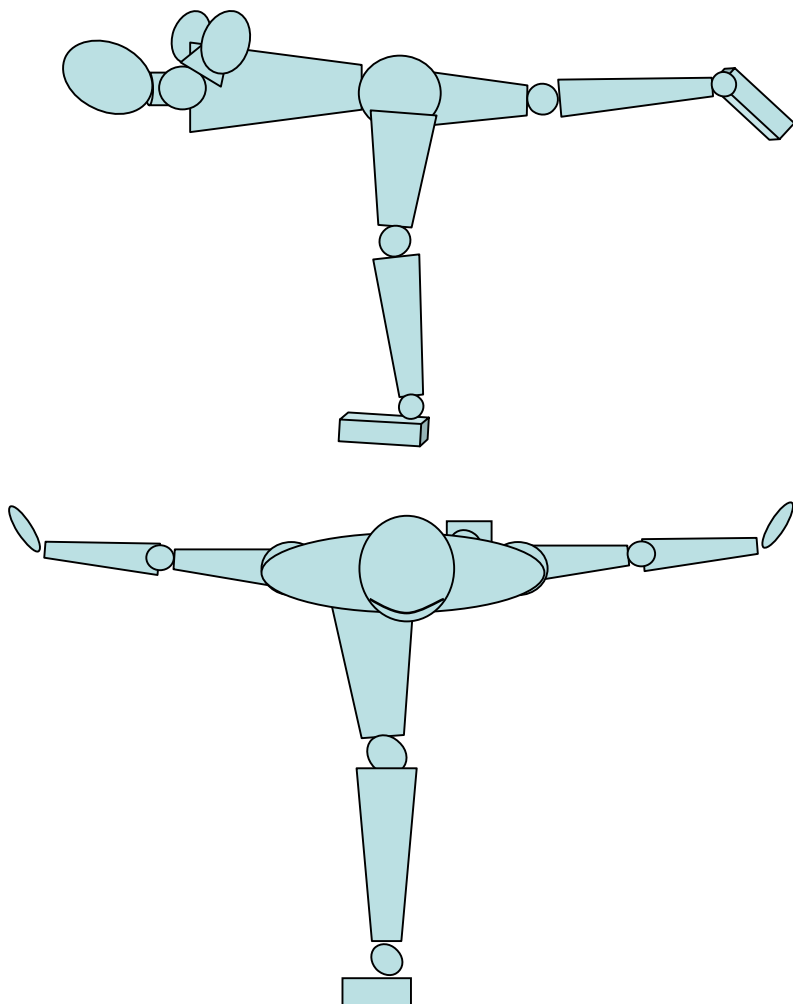
#### **Griglia:**

20m x 20m

# Equilibrio - Staticità



## Posizione a T



### Descrizione

Quadrato 20x20. I giocatori trovano spazio tra di loro e stanno in equilibrio su una gamba leggermente piegata. Si inclinano in avanti fino a quando il loro torso è parallelo al terreno.

Stendono la gamba in aria all'indietro fino a quando anch'essa è allineata con la schiena del giocatore e parallela al terreno.

Stendere le braccia all'esterno in modo che siano perpendicolari al torso e raddrizzare la gamba su cui si poggia.

### Progressioni

I giocatori possono correre intorno alla griglia evitando tutti e al fischio devono saltare fermandosi su di un piede e poi passare direttamente alla posizione a T.

### Punti focali per l'allenatore

Devono essere in equilibrio prima della posizione a T

Deve essere un movimento controllato con il volto che guarda a terra

Cercare stabilità e controllo

### Benefici:

Equilibrio

Forza e flessibilità

Stabilità di base

### Attrezzatura:

4 Coni

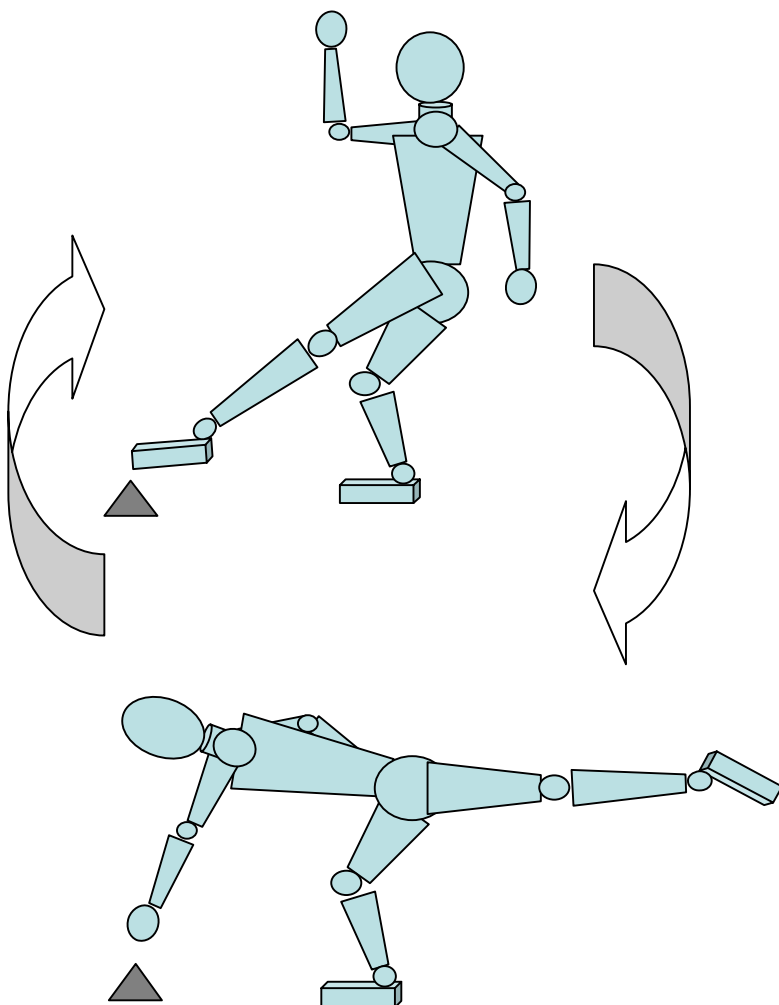
### Griglia:

20m x 20m

# Equilibrio - Staticità



## “Toccate ed allungamenti”



### Descrizione

Quadrato 20x20. I giocatori trovano spazio in una griglia e stanno in equilibrio su una gamba leggermente piegata. Mettono un cono per piede davanti a loro. Poi toccano il cono con la gamba che tengono sollevata e si alzano di nuovo. Poi toccano si allungano e toccano il cono con la mano opposta e ripetono. Poi cambiano gamba e fanno l'inverso.

### Progressioni

I giocatori possono correre intorno alla griglia evitando tutti e al fischio devono saltare su un piede fermandosi ad un cono e poi passare direttamente a tocche ed allungamenti.

### Punti di coaching

Devono essere in equilibrio prima delle tocche ed allungamenti  
Deve essere un movimento controllato e con la testa sollevata  
Cercare stabilità e controllo

### Benefici:

Equilibrio  
Forza e flessibilità  
Stabilità di base  
Coordinazione

### Attrezzatura:

4 Coni + 1 cono per giocatore

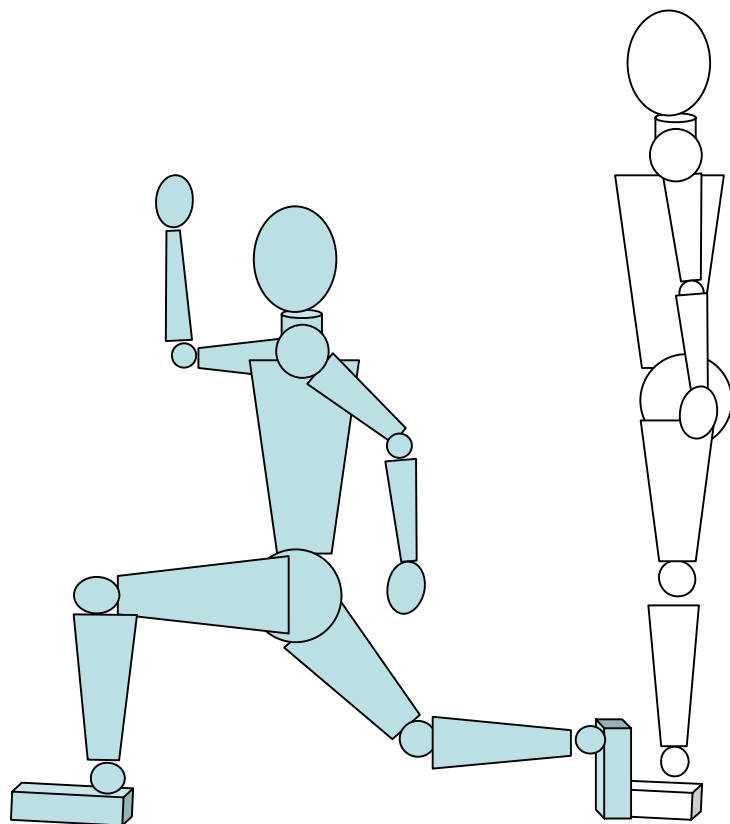
### Griglia:

20m x 20m

# Equilibrio - Staticità



## Affondi



### Descrizione

Dalla posizione eretta i giocatori fanno un passo in avanti con una gamba in avanti. Pievano leggermente indietro la gamba indietro. Poi mentre si piega la gamba in avanti, gambe bacino e ginocchio abbassano la gamba dietro fino a 3/5cm da terra. Sollevare in avanti il braccio opposto quando si è in equilibrio. Poi riportare la gamba in avanti alla posizione di partenza. Ripetere utilizzando l'altra gamba.

### Progressioni

Mettere le mani sopra la testa e poi affondare. Possono anche fare degli affondi camminando in linea retta.

### Punti focali per l'allenatore

Deve essere sempre equilibrato

Deve essere un movimento controllato con la testa in su e la schiena dritta

Cercare stabilità e controllo

La gamba in avanti non si muove

### Benefici:

Equilibrio

Forza e flessibilità

Stabilità di base

Coordinazione

### Attrezzatura:

4 Coni

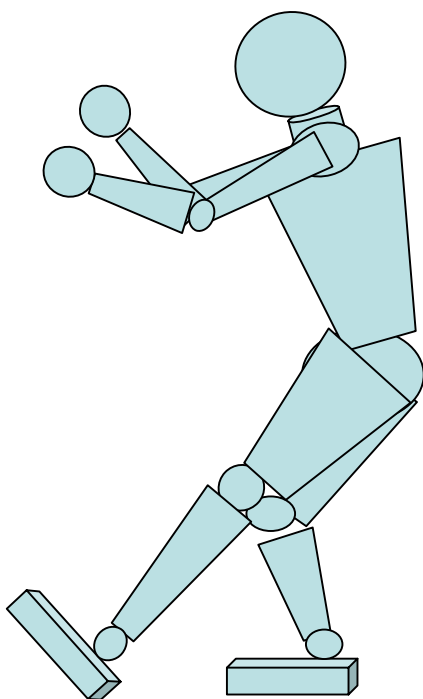
### Griglia:

20m x 20m

## **Equilibrio - Staticità**



### **Stirare i tendini camminando**



#### **Descrizione**

Dalla posizione eretta i giocatori fanno un passo in avanti con una gamba. Flettono leggermente la gamba arretrata. Si siedono all'indietro appoggiandosi sulla gamba posteriore. Mantengono la gamba davanti dritta ed il piede a terra. I giocatori dovrebbero sentir tirare sul retro della gamba (tendine posteriore del ginocchio). Poi camminano con la gamba in avanti e ripetono con l'altra gamba alternando, e ripetono.

#### **Progressioni**

Mettere le mani sulla testa. Tirare gli alluci della gamba in avanti in alto verso il torso.

#### **Punti focali per l'allenatore**

Deve essere sempre equilibrato  
Deve essere un movimento controllato e con la testa sollevata  
Cercare stabilità e controllo

#### **Benefici:**

Equilibrio  
Forza e flessibilità  
Stabilità di base  
Coordinazione

**Attrezzatura:** 4 Coni

**Griglia:** 20m x 20m

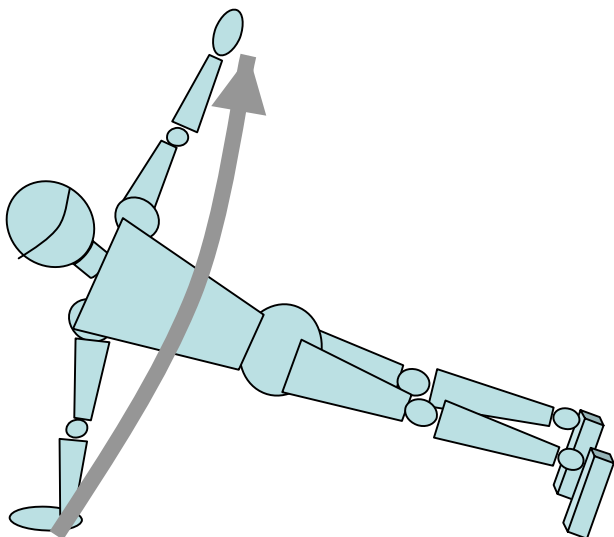
# Equilibrio - Staticità

A

B

C

## Rotazioni



### Descrizione

Posizionati per i piegamenti e con i piedi ben larghi. I giocatori completano il piegamento. All'apice del piegamento si appoggiano su una mano e stendono l'altro braccio verso l'alto mantenendo sempre entrambe le braccia tese. Ritornano poi all'apice di un'altra flessione e ripetono con l'altro braccio.

### Progressioni

Unire i piedi e completare la rotazione.  
Battere le mani ogni rotazione.

### Punti di coaching

Devono essere sempre in equilibrio  
Devono essere controllati con la testa, la schiena ed l'addome e le gambe tutti allineati  
Le mani devono essere allargate al pari delle spalle con le dita rivolte in avanti

### Benefici:

Equilibrio  
Forza e flessibilità  
Stabilità di base  
Coordinazione

### Attrezzatura:

4 Coni

### Griglia:

20m x 20m