

Progetto Sviluppo Giovanile

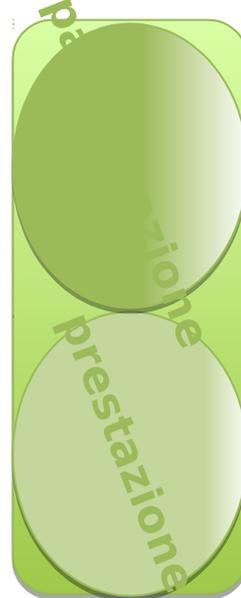
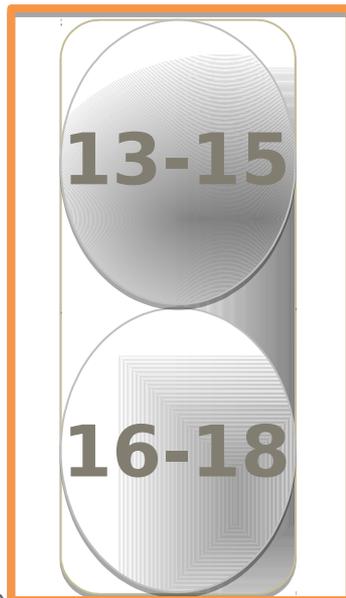
Principi formativi U15-U18



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Bambini Adolescenti Adulti

Elite



Il Gioco diventa più veloce e specializzato spostando il focus dal generale allo specifico; dal divertimento = partecipazione = prestazione = risultati. L'arbitrare diventa più preciso

Le capacità dei giocatori aumenta con la maturità. Si richiede e ci si aspetta una maggiore attenzione al dettaglio e competenza per sviluppare abilità tecniche, strategiche, fisiche, mentali e di stile di vita.



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

L'allenatore adotta un efficace processo di allenamento appropriato alle capacità e necessità del giocatore - fisiche, tecniche, emotive, cognitive, relazionali; rispettando la realtà ed i principi adeguati alle capacità del giocatore

Caratteristiche Livello 2



In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche del giocatore per ciascuno dei periodi di questo livello di Rugby

Adolescenti

13-15

16-18

In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche del gioco per ciascuno dei periodi di questo livello di Rugby



In piccoli gruppi, discutere ed elencare le caratteristiche di un allenatore efficace e del contesto di allenamento per ciascuno dei periodi di questo livello di Rugby



Caratteristiche

Livello 2



12-14 anni	Grandi differenze individuali (emozionali, fisiche, motorie) - partecipazione alla squadra - determinato ad apprendere - iniziano a sfidare l'autorità.
15-18 anni	Conformità all'identità di squadra - ambizione all'affermazione - Indipendenza di opinione e pensiero - aumento della forza, della velocità e della dimensione fisica.

Adolescenti

13-15

12-14 anni	Un gioco di continuità che si evolve dalle fasi di conquista nel rispetto dei principi. La qualità dell'utilità offensiva e difensiva si rapporta ad uno spazio più ampio.
15-18 anni	Un gioco in cui la continuità efficace si concretizza attraverso la qualità delle competenze di ruolo nelle fasi di conquista e nelle prime fasi di gioco, connesse con la qualità delle competenze polivalenti.



16-18

12-14 anni	Un formatore, appassionato e paziente, che attraverso la coerenza nella visione, nell'allenamento, nei comportamenti, nelle relazioni e nella comunicazione genera stabilità, determinando un gioco che rispetta l'utilità
15-18 anni	Un motore che ottimizzi il tempo nella risoluzione delle problematiche legate allo sviluppo dei giocatori, alla motivazione ed alla competizione, attento, con capacità critica, ai dettagli ed alla relazione tra prima

Females

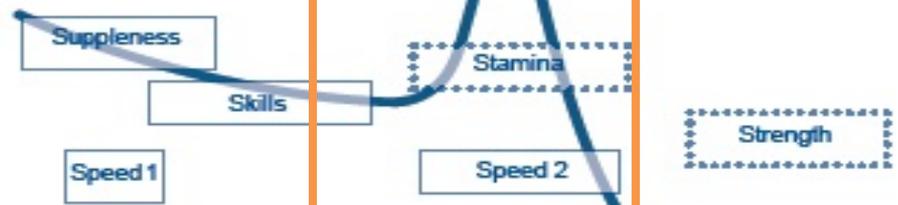


**Attenzione!
differenza!**

Rate of Growth



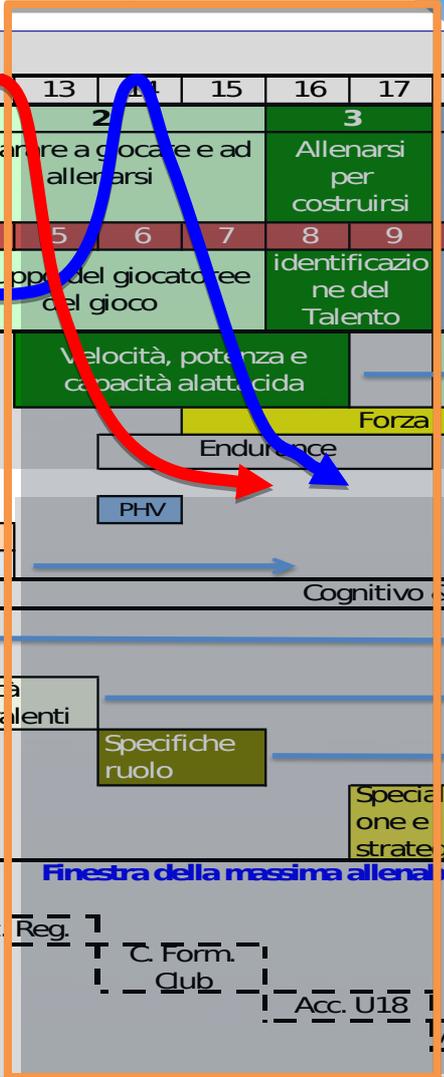
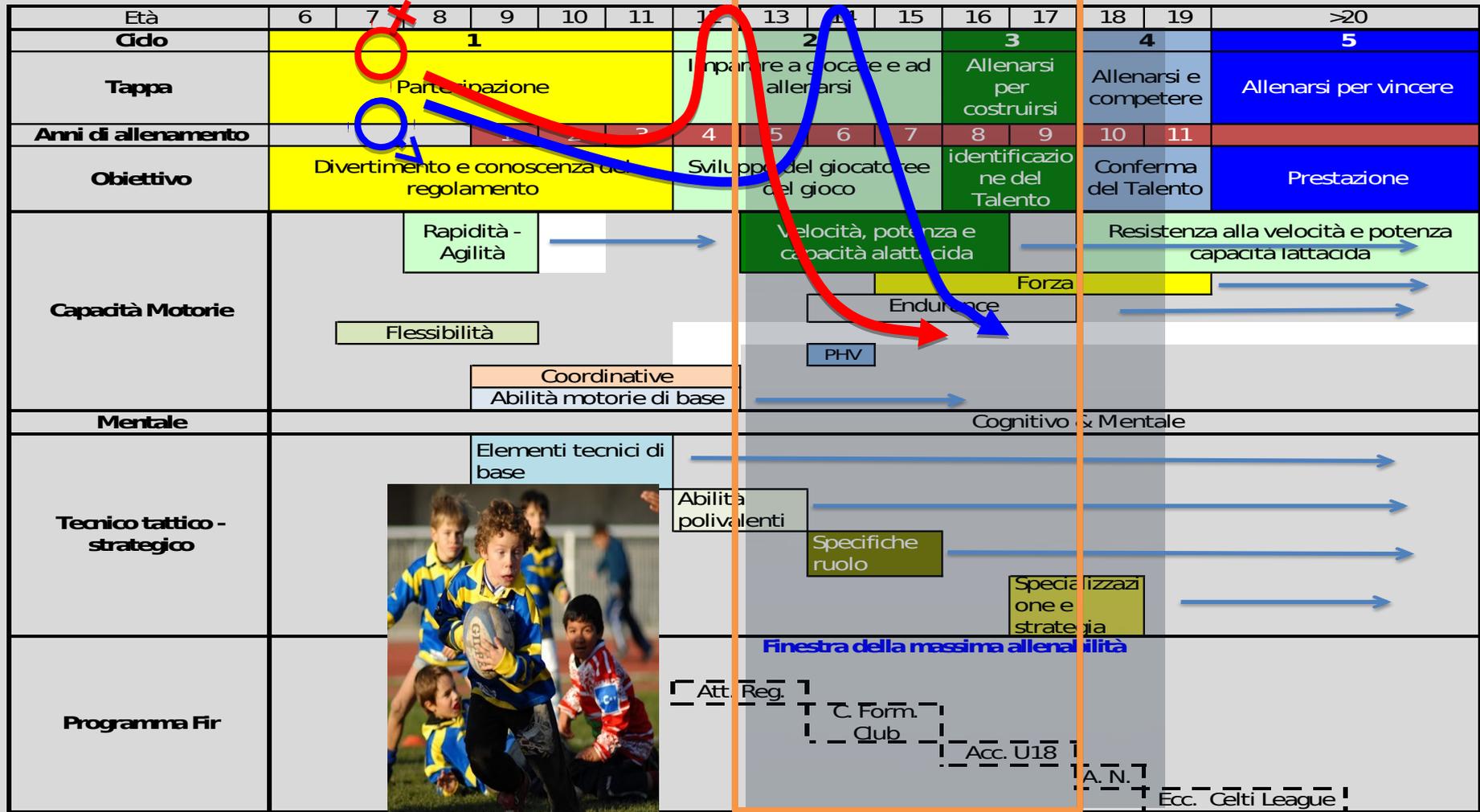
Males



Rate of Growth



Percorso formativo del giocatore a lungo termine



Proporzione del lavoro e Principi

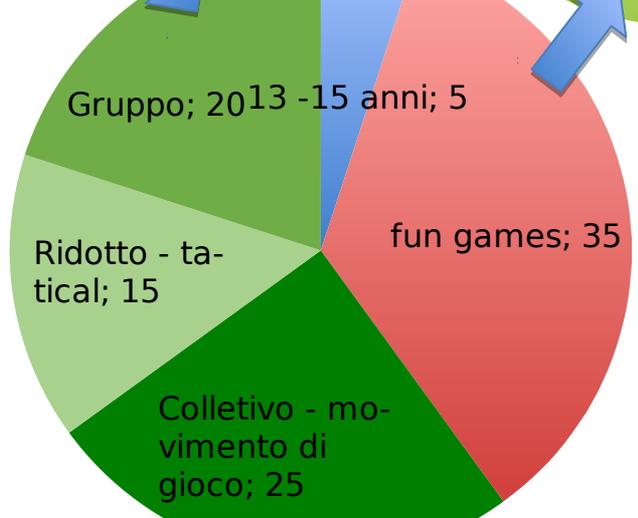
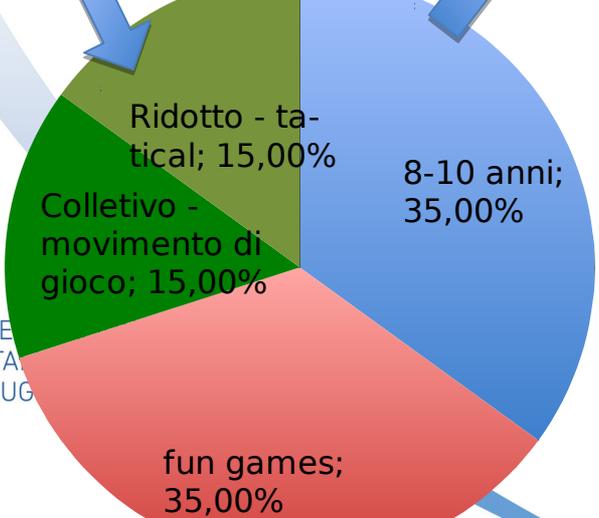
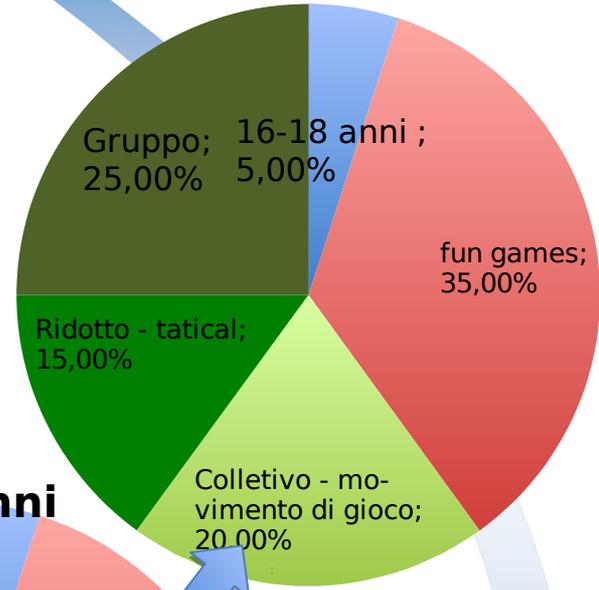
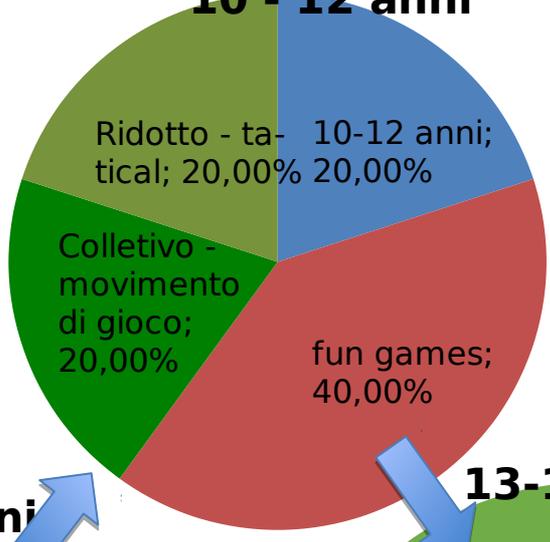
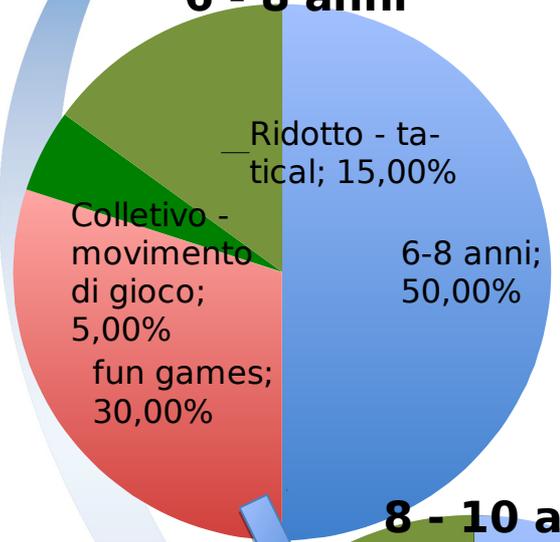
15 - 18 anni

6 - 8 anni

10 - 12 anni

8 - 10 anni

13-15anni



15 - 18 anni

Ridotto-
Individuale

Tattico/Tecni-
CO
competenza

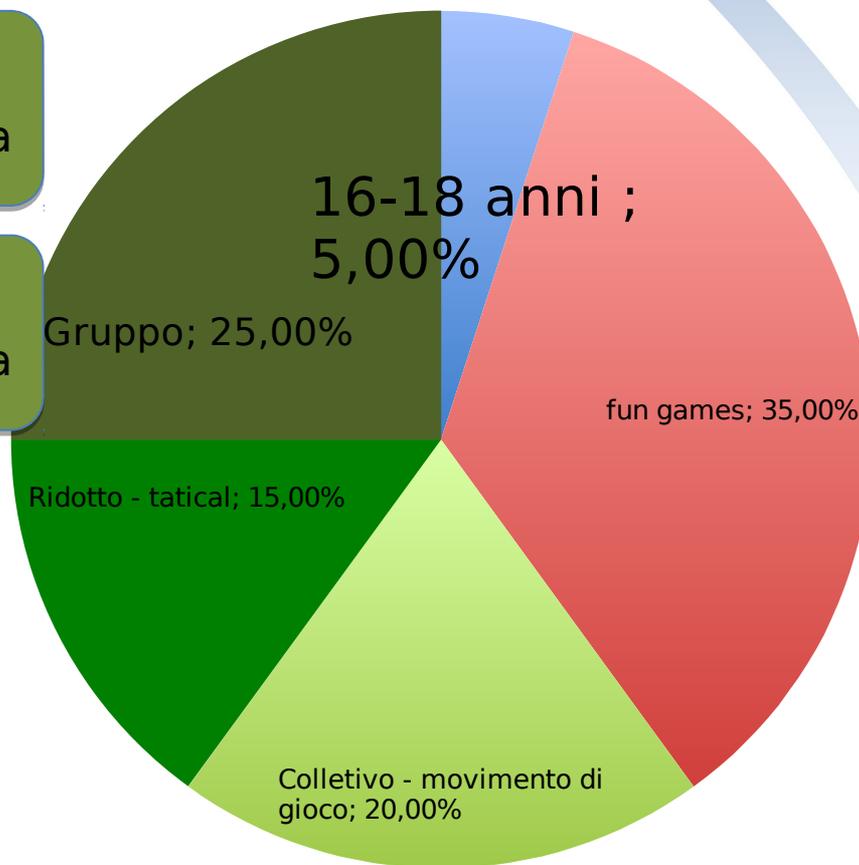
Ridotto-
Reparti-
Gruppo

Tattico
competenza

Collettivo

Strategico
competenza

Rugby
Specifico



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

U15-U18

Proporzione del lavoro e Principi



Giochi Movimento del gioco

Riscaldamento

COLLETTIVO Movimento del Gioco
Attacco e Difesa
Principi di Gioco
Distribuzione e redistribuzione
10v10 a 15v15

GRUPPI
Attacco e Difesa
TATTICO - RIPETIZIONI
4/5 v 4/5 a 8/9 v 8/9

INDIVIDUALE
Attacco e Difesa
MOLTE RIPETIZIONI
Tattico/Tecnico- Presa di decisione e precisione
1/2 v 1/2 a 4/5 v 4/5

1 fase

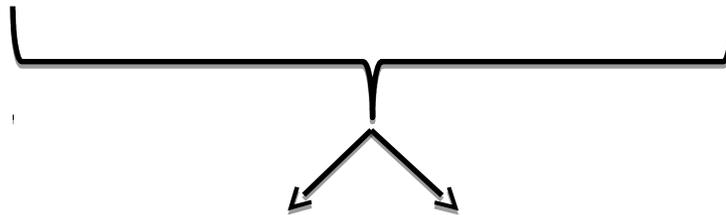
COLLETTIVO
Lancio del Gioco

REPARTI
Mischie
Touche
Invio
Trequarti

RIDOTTI
Ruolo



Aree di sviluppo del gioco



ATTACCO DIFESA



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

COLLETTIV

O

Movimento del
Gioco Attacco

Distribuzione e
Ridistribuzione
Avanzamento
Sostegno
Continuità

Movimento del
Gioco Difesa

Formazione
Avanzamento
Sostegno
Continuità

Prima fase

Attacco e
Difesa da
Invio
Touche
Mischie

GRUPPO-REPARTI

Movimento del
Gioco Attacco

Vita del pallone
Gruppo sull'asse
Gruppo in
anticipo
Gruppo in ritardo

Movimento del
Gioco Difesa

Sul pallone
Difesa interno
Difesa esterno
Difesa dietro

Prima fase

Invio
Touche
Mischia
Trequarti

INDIVIDUALE-RUOLO

Movimento
del Gioco
Attacco

Evasione
Presenza di decisione
Passaggio e ricezione
Sostegno (laterale e
profondo)
Calcio

Continuità al
contatto

Prendere un
placcaggio
Ruck
Maul
Distribuzione e
Redistribuzione

Movimento del
Gioco Difesa

Placcaggio
Vincere il pallone
Presenza di decisione
Contro ruck
Angoli di corsa

Prima fase

Ruoli in...
Invio
Touche
Mischie
Trequarti

Piloni; Tallanatore;
2° Linea; 3° Linea
M-Mischie
M-Apertura
Centro
Ala e Estremo



COLLETTIVO

REPARTI-GRUPPO

INDIVIDUALE-RUOLO



Movimento del Gioco Attacco

Distribuzione e Ridistribuzione e Avanzamento Sostegno Continuità

Movimento del Gioco Attacco

Vita del pallone Gruppo sull'asse Gruppo in anticipo Gruppo in ritardo

Movimento del Gioco Attacco

Evasione Presa di decisione Passaggio e ricezione Sostegno (laterale e profondo) Calcio

Continuità al contatto Prendere un placcaggio Ruck Maul Distribuzione e Ridistribuzione



Competenze fondamentali

Attacco davanti la difesa

Passaggio

- Passaggio laterale - corto
- Passaggio spin - lungo
- Incrocio

Evasione

- Passaggio al giocatore
- Passaggio nello spazio
- Cambio di passo - dentro - fuori
- Swerve (curva)

Attacco

- Superiorità laterale 2v1; 3v2; 4v3
- Superiorità sull'asse 1+1v1; 2+1v2; 3+1v3; 4+2v4
- Parità numeriche 2v2; 3v3; 4v4

Evasione

- Uscita dal frontale - dentro - fuori
- Piedi veloci

Continuità nel contatto

Continuità diretta

- Continuità a due mani - dietro al placcaggio
 - Continuità ad una mano - dietro al placcaggio
 - Continuità esterna con una mano
- Sostegno sul canale
- Sostegno laterale

Nel placcaggio

- Continuità nel placcaggio
 - Continuità dopo il placcaggio
 - Presentazione del pallone - dopo placcaggio
 - Sostegni - RUCK
- Sostegno sul canale 1+1v1; 2+1v2
- Numeri uguali- 2v2; 3v3



Difesa

Maneggiare il pallone



Placcaggio

Placcaggio frontale

Placcaggio laterale

Placcaggio da dietro

1v1

Ritorno in piedi - recupero del pallone

Sostegno/ 2° placcatore

1v2 difensori

Difesa

Parità numerica

2v2; 3v3; 4v4

Superiorità numerica

1v2; 2v3; 3v4

Inferiorità numerica

2v1; 3v2; 4v3

Ricezione /Cattura

Passaggio alto

Passaggio basso

Passaggio dietro

Passaggio davanti

Raccolta dal campo

Pallone indietro - statico

Pallone indietro - in movimento

Pallone davanti - statico

Pallone davanti - in movimento

Raccolta ad una mano
Raccolta a due mani
Vai a terra e subito in piedi

Competenze fondamentali

Tecnica

- Piccoli gruppi
- Molte ripetizioni
- No opposizione
 - ✓ Fare pressione con ripetizioni, velocità, distanza e spazio
- Concentrarsi sui fattori chiave e sulla precisione
 - ✓ Concentrarsi sul 'come'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Tattic

- Gruppi di piccole e medie dimensioni
- Giocatori vicino o 'sul' pallone
- Molte ripetizioni
- Utilizzo dell' opposizione per sviluppare la presa di decisioni
- Fare pressione con spazio, intensità e numeri di *opposizione*
- Concentrarsi su presa di decisione e prestazione
 - ✓ Concentrarsi su 'cosa, perchè e quando'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Strateg

ia

- Grandi gruppi (Collettivo)
- Giocatori nello 'spazio'
- Gioco continuo
- Utilizzo dell'opposizione per sviluppare presa di decisione
- Fare pressione con spazio, intensità e numeri di *opposizione*
- Concentrarsi sui Principi del gioco
 - ✓ Avanzamento, sostegno, continuità
- Concentrarsi su 'distribuzione & redistribuzione'



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obiettivi della seduta

Quali sono gli obiettivi che desideri raggiungere

- Connessi al gioco
 - Aree collegate
 - ✓ Individuale - gruppo - collettivo
- Di scoperta e di sviluppo
 - Appropriati e realistici
 - Tempi - risorse



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

L'ambiente di formazione

Strutturare l'ambiente di allenamento

- Attività
- ✓ Riflettono la realtà del gioco
 - Giocatori
- ✓ Rispettano i principi del gioco
 - Competenze
- ✓ Presa di decisione tattica e strategica



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Gestione delle attività

- Focus sui principi
 - ✓ Esercitazioni fondamentali
 - ✓ Compiti
 - ✓ Fattori chiave
 - Intensità
 - Attività/recupero
- Collettivo – continuità
 - Ridotto – molte ripetizioni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Gestione dell'apprendimento

- Facilitare l'apprendimento
 - Occhio critico
- ✓ Conoscenza della prestazione
 - Fare domande per stimolare comprensione, consapevolezza e la ricerca di soluzioni
 - Rinforzi positivi
- Utilizzare gli errori per migliorare l'apprendimento dei giocatori



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Relazione con i giocatori

Conosci i tuoi giocatori

- ✓ Personalità e comportamento
- ✓ Preferenze di apprendimento
 - ✓ Motivazioni
 - ✓ Background-
studio/lavoro/famiglia/interessi

Ascolto efficace

- ✓ Attenzione
- ✓ Comprensione
- ✓ Linguaggio del corpo

Comunicazione efficace

- ✓ Coerenza
- ✓ Linguaggio non verbale
 - ✓ Tono (paraverbale)
 - ✓ Linguaggio (parole)
- ✓ Chiarezza



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Tornare al gioco

Verificare l'apprendimento dei giocatori

- Riconducendolo al gioco
- Cambio evidente nella comprensione
- Cambio osservabile del comportamento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

**Grazie per
l'attenzione**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Le tre Aree di lavoro per la Continuità Offensiva e Difensiva nel Rugby

❖ Area dell'Essenza del Rugby

(Principi e Utilità sul Pallone-Spazio)

➤ Obiettivi di Continuità nel Movimento Collettivi e Individuali (collegati)

(combinati, sequenziali,
puntuali)

➤ Obiettivi Individuali Polivalenti (puntuali)

❖ Area dell'Organizzazione della Squadra nel Rugby

➤ Obiettivi di conquista e di avvio di lancio di gioco e la prima organizzazione di difesa

➤ Obiettivi di Reparto collettivi o semi collettivi

➤ Obiettivi Individuali di Formazione e Specializzazione di Ruolo

❖ Area di Abilità Tecnica

➤ Obiettivi di Abilità Tecnica

(corsa, passaggi, placcaggi..., calci, presa a volo ecc.)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

La Realtà e i Principi del gioco

Focus sulla prestazione

➤ ATTACCO

Collettivo - avanzamento/distribuzione-ridistribuzione
- utilità/continuità

Gruppi -vita del pallone/asse/spazio in anticipo/spazio in ritardo

Ridotto - passaggio/ricezione e presa di decisioni
- evasione
- sostegno (laterale/sull'asse)
- continuità al contatto diretta/indiretta(ruck-
maul)
- gioco al piede (calcio/ricezione)

➤ DIFESA

Collettivo - distribuzione/ridistribuzione
- avanzamento/applicare pressione/sistemi

difensivi
F.I.R.
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Gruppi - sul pallone/interna/esterna/spazio profondo
Ridotto - placcaggio front. (acc./avanz.)/laterale/da

dietro/raddoppiato

13

18



La Realtà e i Principi del gioco

Focus sulla prestazione

➤ TRANSIZIONE

anticipazione/identificazione/reazione/utilità

prima fase/penalty/placcaggio/gioco aperto/gioco al piede

➤ 1° FASE (25%)

Collettivo - Lancio del gioco Mischia/Touche/Invio
- Difesa da Lancio del gioco

Mischia/Touche/Invio

Reparti - mischia
- touche
- invio
- $\frac{3}{4}$ att/dif da mischia e da touche

Ruolo - I linea
- tallonatore
- mediano di mischia...



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

13

18