

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY



Dai sei anni al Sei Nazioni

Un lungo viaggio

Didattica F. I. R.

LA FORMAZIONE DEL GIOCATORE

Il gioco del rugby è definito dalla letteratura sportiva “gioco di situazione e di combattimento”, dove l’alto numero dei giocatori che vi partecipano, l’intensità del contatto fisico, l’alto ritmo, le continue accelerazioni durante lunghe sequenze, rappresentano gli aspetti che maggiormente lo caratterizzano e lo distinguono dagli altri sport di squadra.

Nella sua evoluzione, esso si fonda su due rapporti di relazione fondamentali che regolano e determinano i comportamenti dei giocatori nello spazio di gioco:

un rapporto d’opposizione tra i giocatori delle due squadre

un rapporto di cooperazione tra i giocatori di ciascuna squadra.

Questi, comuni a tutti gli sport di squadra, si concretizzano nel gioco attraverso il rispetto delle regole e dei principi fondamentali del gioco stesso e inducono i giocatori, al fine d’essere efficaci, a percepire una situazione, individuare il più rapidamente possibile la soluzione tattica e metterla in essere con una tecnica efficace.

Con questa premessa, il processo finalizzato alla formazione del giocatore deve tendere a formare “uomini-atleti che sappiano competere ai massimi livelli sportivi e siano capaci di reagire positivamente sotto pressione in ogni situazione della vita” (missione sportivo-educativa).

Chi è “l’uomo – atleta” che vogliamo formare?

- Una persona/giocatore:
- Che abbia alte capacità morali;
- Che sia mentalmente forte;
- Che sia capace di comprendere la situazione e di risolverla secondo criteri d’efficacia e assumendosi le proprie responsabilità;
- Che sappia utilizzare sia abilità tecniche proprie del ruolo sia abilità tecniche polivalenti;
- Che sia atleticamente e muscolarmente preparato;
- Che sia perfettamente integrata in un progetto di squadra.

Il raggiungimento di tale obiettivo passa attraverso un iter programmatico e scientificamente determinato, caratterizzato da una grande quantità e qualità di lavoro, programmato, coordinato ed attuato da un qualificato staff tecnico e di supporto.

IL RUOLO FORMATIVO DELL’ALLENATORE

L’allenatore in età evolutiva è in primo luogo educatore e, pertanto, egli riveste un ruolo fondamentale nel garantire uno sviluppo armonico dell’uomo bambino. Egli influenza notevolmente il modo in cui è percepito il livello delle capacità personali come pure l’importanza del risultato della gara, e quindi anche il livello di stress competitivo che i ragazzi possono vivere nell’attività agonistica. Egli, poiché educatore, è figura di riferimento affettivo, non soltanto sportivo, e trasmette al bambino dei significati e dei valori che ne influenzano lo sviluppo. Il comportamento dell’allenatore inoltre è rilevante anche per quanto riguarda il potenziamento delle motivazioni alla partecipazione o l’insorgere di insoddisfazioni che determinino l’abbandono.

Per esercitare il suo ruolo educativo, intendendo come “educazione” un intervento relazionale dell’adulto su individui in condizione evolutiva, finalizzata alla costruzione di una persona sportiva coerente ed equilibrata, deve:

1) **Avere la consapevolezza del livello evolutivo della giovane persona** e della qualità del rapporto tra educatore e bambino. Questi, e i soggetti in età evolutiva in generale, dimostrano una sensibilità e una possibilità ad apprendere diversa a seconda dell'età, in rapporto stretto al livello di maturazione cognitiva ed emotiva ed in rapporto alle relazioni significative. La finalità generale dell'educazione consiste nell'aiutare ogni allievo a realizzare lo sviluppo integrale e ottimale della sua personalità. La personalità si definisce come l'insieme di caratteristiche psichiche e modalità di comportamento che, nella loro integrazione, costituiscono l'identità di un individuo che lo caratterizza e lo distingue dagli altri individui, guidandolo nell'interazione con la molteplicità delle situazioni ambientali in cui si esprime e con le quali deve interagire. Essa è una realtà molto complessa nella quale è possibile identificare alcune aree fondamentali che sono tra loro fortemente integrate:

Area corporea

Area emotivo-affettiva

Area intellettuale

Area morale-sociale

Lo sviluppo è integrale se la relazione educativa interagisce con tutti gli aspetti della personalità.

E' essenziale che l'allenatore sia consapevole del suo ruolo di educatore e di quanto la sua relazione con il bambino possa influenzare le motivazioni ad apprendere e la sua crescita.

Caratteristiche di una leadership positiva ed efficace:

1. sapere che il proprio ruolo è "servire" e non "essere serviti"
2. creare una cultura in cui tutti si sentano parti importanti dell'organizzazione
3. dare direttive chiare
4. abituarsi ad essere efficaci, con poche parole
5. conoscere la differenza tra intensità ed emotività
6. criticare in privato e lodare in pubblico
7. separare l'errore dalla persona che sbaglia
8. enfatizzare il lavoro di squadra, piuttosto che l'individualità
9. focalizzare il futuro senza trascurare l'immediato

2) **Essere autorevole** (non autoritario): garantire la chiarezza del contesto e della relazione attraverso regole precise lasciando la possibilità al giovane atleta di esprimere la propria originalità, le proprie proposte e aspirazioni aumentandone l'autostima e creando, in questo modo, una condizione di lavoro che si basi su un'interazione positiva. In altre parole significa mantenere flessibilità nei contenuti e fermezza nella relazione. L'educatore deve avere competenze, deve sapere accogliere e ascoltare, restando coerente. L'autorevolezza dipende dalla capacità dell'adulto di trasformare il convincimento in condivisione. Essa permette di svolgere una leadership positiva ed efficace.

3) **Rivestire un ruolo di “base sicura”** (Bowby, 1969) che permetta al bambino di potersi “affidare”, e offrire, quindi, un autorevole supporto e punto di riferimento.

Ogni rapporto adulto-bambino che voglia essere tale ha la necessità di assumere quelle caratteristiche che sono peculiari della relazione primaria, in altre parole della relazione genitore-figlio, che dovrebbe essere caratterizzato dalla stabilità, dalla coerenza, dalla complementarietà asimmetrica. In altre parole ciò significa che l'adulto deve porsi come "base sicura " e soggetto della fiducia del ragazzo in un rapporto di "autorevolezza " nel quale però i livelli di "potere psicologico " rimangono sempre dell'adulto, perché ciò oltre a

tutto permette al bambino di costruirsi un corretto contenitore per i suoi pensieri ed un sistema di punti di riferimento per le sue azioni.

Tutto ciò assicura la formazione di un "ambiente educativo " nel quale la naturale aggressività e la fisiologica competitività possono esprimersi in modo funzionale alla formazione di una personalità sufficientemente equilibrata e matura.

4) Rispettare la “personalità nascente”. E' necessario che l'adulto abbia un indispensabile rispetto della "personalità nascente" del bambino, che in ogni caso è individualmente diverso dall'immagine che l'adulto se ne fa. E' questo uno degli elementi più difficili della relazione formativa, perché si tratta di essere consapevoli che “l'essere bambino” non vuol dire “essere un piccolo adulto” ma, al contrario, che i processi cognitivi, relazionali e psichici di un bambino sono profondamente diversi da quelli dell'adulto. E' fondamentale quindi che i processi della relazione con un bambino partano da questa consapevolezza che, senza dover essere uno psicologo dell'età evolutiva, permetterà all'allenatore di porsi in una posizione di “ascolto” delle dinamiche relazionali e delle risposte che provengono dal bambino.

Attraverso una conoscenza “curiosa” del bambino, che si potrà raggiungere eliminando tutte le schematizzazioni con le quali solitamente li cataloghiamo, l'allenatore/educatore potrà cogliere l'interezza della nuova persona che ha di fronte, rendendo la sua azione maggiormente efficace.

E' facile quindi intuire che la progressione individuata, e di seguito illustrata, per la formazione del giocatore/persona non attiene solo alle capacità fisico/motorie e motivazionali che devono essere formate in virtù dell'apprendimento di un nuovo gioco, ma riguarda l'intero processo di crescita della nuova persona.

5) Fissare degli obiettivi raggiungibili (goal setting): gli obiettivi che si pongono hanno una ricaduta importante sull'autostima e sulle motivazioni personali ad affrontare gli ostacoli. Un buon goal setting (v. tabella relativa) permette di mantenere obiettivi raggiungibili alla propria portata nel rispetto dei propri limiti, individualizzando così il proprio allenamento e favorendo, attraverso i feed back e le verifiche, una consapevolezza del proprio corpo.

6) Riflettere sul proprio modo di rapportarsi a ciascun elemento del gruppo e su come questo influisce nei rapporti al suo interno. Osservare gli eventuali ruoli investiti all'interno del gruppo dai diversi componenti.

7) Essere un modello di comportamento coerente dal punto di vista etico. L'allenatore, come ogni educatore, trasmette valori più attraverso i comportamenti e la coerenza di questi, che non attraverso le parole e le regole. Per questo è importante che egli mantenga comportamenti eticamente coerenti con ciò che dice e con i valori che vuole trasmettere. E' vitale, perciò, per fare qualche esempio, che il risultato non metta mai a repentaglio la salute

Il goal setting

Definire l'obiettivo in modo chiaro e preciso: cercandone la condivisione.

L'obiettivo deve essere rilevante per l'atleta.

Stabilire obiettivi specifici, misurabili e raggiungibili.

Favorire obiettivi di prestazione (rispetto a quelli di risultato).

Formulare l'obiettivo in termini positivi: la letteratura ci dimostra quanto sia deleterio e inefficace concentrarsi su una frase che contiene il NON.

L'obiettivo deve essere sotto il vostro controllo non dipendere dagli altri.

Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo: l'allenatore fornirà all'atleta un preciso programma di lavoro, graduale e funzionale al nostro scopo.

o l'integrità fisica dei giocatori, che non cerchi di ottenere risultati vantaggiosi con l'insegnamento di comportamenti antisportivi, che si rivolga a personale qualificato in caso di problemi medici, senza forzare le prestazioni, che stigmatizzi tutti gli atteggiamenti che mancano di rispetto sia verso gli avversari che verso l'arbitro **e che i valori che il nostro sport (integrità, passione rispetto, solidarietà, disciplina) promulga vengano sempre rispettati** .

8) Avere la consapevolezza di non essere l'unico adulto educante del bambino: ci sono gli insegnanti, ancor prima i genitori. Gli uni e gli altri sono espressione di un sistema sociale portatore di idee e di valori del quale bambini e i ragazzi fanno parte integrante e nel quale e con il quale interagiscono. L'allenatore deve aver presente che non esiste un processo educativo se non di "rete", di cooperazione progettuale e finalizzata. Diventa fondamentale, perciò, la comunicazione tra i diversi soggetti educatori: la famiglia, la scuola, la società sportiva.

Comunicazione che sappia mettere al centro il bambino, i suoi bisogni evolutivi.

LE FASI SENSIBILI

Lo sviluppo delle capacità motorie è determinato dall'interazione tra la maturazione biologica e stimoli ambientali. In stretta correlazione con l'evoluzione del S.N.C., vengono individuati periodi particolarmente idonei al potenziamento coordinativo: tali periodi vengono definiti *fasi sensibili*.

Le fasi sensibili, nel campo delle scienze motorie quindi, individuano quelle qualità motorie che hanno miglior margine di allenabilità e miglioramento in rapporto all'età. Un programma corretto e un'adeguata sollecitazione di tali qualità possono portare a una crescita ottimale; parimenti, interventi tardivi e non collegati alle potenzialità di sviluppo, daranno risultati scadenti in termini di miglioramento della prestazione motoria. In altri termini, la corretta conoscenza delle fasi sensibili, permette di progettare programmi di allenamento realmente efficaci finalizzati a consentire a ciascun individuo di raggiungere il pieno e irripetibile sviluppo psico-fisico attraverso l'attivazione di tutte le funzioni o capacità, passando trasversalmente da quelle cognitive a quelle motorie fino a quelle emotive – affettive e sociali. Di seguito alcune tavole che evidenziano la capacità di allenabilità di capacità motorie rispetto all'età.

Caratteristiche dell'allenabilità nella prima età scolare

(Martin 1980 modificato)

Abilità motoria	Settore delle capacità			Capacità coordinative e flessibilità
	Forza	Rapidità	Resistenza	
<p>Dal 7° al 10° anno d'età la capacità di apprendimento motorio aumenta rapidamente per le forme elementari di abilità sportive. A partire da questa età le capacità tecnico tattiche diventano effettivamente allenabili. Aumenta la differenziazione delle forme di movimento. Vi sono i presupposti di base per apprendere globalmente le abilità.</p>	<p>Continuano a non essere allenabili, forza massima e la resistenza alla forza. Miglioramento della forza rapida, soprattutto degli arti inferiori senza che ne sia documentabile l'allenabilità.</p>	<p>Tra il 7° e il 9° anno si può registrare un incremento nel miglioramento delle capacità di rapidità. Miglioramento soprattutto del tempo di reazione che però raggiunge un livello relativamente buono solo a 10 anni. Più in là inizia a migliorare la frequenza dei movimenti per cui si iniziano a formare le capacità di sprint e di scatto.</p>	<p>Miglioramento dei fattori cardiopolmonari della prestazione di resistenza che sono allenabili. La capacità di resistenza aerobica migliora e ciò va attribuito ad un migliore consumo d'ossigeno e ad un aumento del volume cardiaco.</p>	<p>Miglioramento della capacità di concentrazione ed inizio di una capacità percettiva orientata sui dettagli a partire dal 2°-3° anno scolastico. Visibile miglioramento della capacità di combinazione e di numerose abilità in rapida successione nel terzo anno di scuola. Tassi elevati di incremento nella destrezza generale dal 7° al 9° anno d'età, Dal 3° anno scolastico in poi ottima espressione delle capacità</p>

Caratteristiche dell'allenabilità nella seconda età scolare

(Martin 1980 modificato)

Abilità motoria	Settore delle capacità			Capacità coordinative e flessibilità
	Forza	Rapidità	Resistenza	
<p>Età critica per l'apprendimento motorio e l'acquisizione di tutti i processi motori. Crescente disponibilità ad apprendere. Miglioramento delle tecniche anche perché migliora la componente di rapidità.</p>	<p>Miglioramento del rapporto forza-peso. Possibilità d'incremento della forza rapida, soprattutto per il miglioramento della componente di rapidità. L'aumento della forza massima è scarso. La crescita della resistenza alla forza, con esercitazioni adeguate, è proporzionale allo sviluppo della forza massima, altrimenti è scarsa.</p>	<p>Il tempo di reazione ha un andamento tale da raggiungere valori da adulti alla fine di questa fase.</p> <p>La velocità generale di movimento cresce costantemente. I singoli movimenti possono essere eseguiti molto rapidamente. La frequenza dei movimenti alla fine di questa fase raggiunge quasi i valori degli adulti.</p>	<p>Si osserva un salto nell'aumento delle prestazioni di resistenza. Nei soggetti allenati si vede un'allenabilità dei fattori cardiorespiratori che nel consumo di ossigeno per Kg di peso/min e nei volumi cardiaci per Kg di peso raggiungono valori da adulti. Nei carichi ora entrano in ballo anche i sistemi di produzione dell'energia per via anaerobica.</p>	<p>Capacità di apprendere i movimenti a prima vista. Ottime capacità d'osservazione e percezione. Capacità di seguire mentalmente l'esecuzione del movimento altrui. Buon controllo dei movimenti. Se correttamente e stimolata la mobilità articolare raggiunge i valori massimi, ma senza esercizio già diminuisce.</p>

Contenuti dei carichi di lavoro fisico nelle diverse fasce di età (Bellotti P., Alcune caratteristiche della formazione fisica e dell'allenamento giovanile — «Atleticastudi» n. 4, 1983 — modificata)

Età	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica
6–8	<p>Esercizi formativi con carattere di gioco (correre, saltare, arrampicarsi, ecc.). Giochi di gruppo. Giochi sportivi con regole semplificate. Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio Esercizi di mobilità.</p>
9–10	<p>Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale). Esercizi formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente. Giochi sportivi con regole semplificate. Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio Esercizi di mobilità.</p>
12–13	<p>Apprendimento tecnico tattico soprattutto in forma globale. Elementi di ginnastica formativa (preparazione a carico naturale). Giochi sportivi con regole effettive. Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio. Esercizi di mobilità. Esercizi formativi individuali.</p>
14–15	<p>Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente esercizi di gara. Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali). Preparazione fisica specifica (esercizi speciali). Esercizi di mobilità. Giochi che presentino, sotto il profilo delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità sportiva.</p>

NOTE PER L'ALLENATORE

ARRIVA PRESTO

Essere presenti sul luogo dell'allenamento almeno trenta minuti prima della sessione di allenamento per non essere imprigionato in problemi organizzativi.

VESTIARIO

Usa un abbigliamento appropriato

LAVAGNA

Fai in modo che i tuoi giocatori conoscano e abbiano condiviso i contenuti della seduta prima di entrare in campo mediante la spiegazione con il supporto di una lavagna.

INIZIA IN ORARIO

Non aspettare i giocatori in ritardo ma inizia all'ora prefissata. Tale tipo di comportamento determinerà una disciplina comportamentale che favorirà lo sviluppo del senso di responsabilità nei giocatori. Per favorire questo processo fai in modo che la prima parte dell'allenamento sia sempre estremamente ludica.

ATTREZZATURA

Verifica la disponibilità dell'attrezzatura utile allo svolgimento dell'allenamento (coni, palloni, casacche, acqua, etc.....) prima della seduta e fai in modo che sia pronta sul campo.

PAUSE

Durante la seduta evita le pause, se non quelle strettamente richieste per il recupero e gestisci sempre il rapporto fatto – parlato. (parlare determina una riduzione del tempo di azione e ricordati che l'apprendimento passa attraverso il fare.)

SPAZIO E TEMPO

Lavora su spazio e tempo e numero dei giocatori per semplificare o rendere più complessa un'esercitazione.

FEEDBACK

(Chiediti sempre, cosa posso fare per i miei giocatori? piuttosto che, cosa i miei giocatori possono fare per me?)

Varie le tipologie: verbale, video, domande, coinvolgimento dei pari, ricercando la positività senza punire, valorizzando quello che l'atleta fa e evidenziando le possibilità che lo faccia meglio, creando un clima dove si mette alla prova senza paura di giudizio. (l'errore è solo il punto di partenza per la sua risoluzione e quindi di una vittoria). È fondamentale dire bravo a chi merita, rappresenta uno strumento di motivazione per ulteriori apprendimenti; non usare lodi verso chi non lo merita.

OBIETTIVI

Gli obiettivi devono essere specifici, misurabili, condivisi, realistici, appassionanti, registrati, rapportati a una cronologia che rispecchia le priorità.

INFINE, COSTRUISCI LE ESERCITAZIONI AVENDO SEMPRE PRESENTE CHE:

i parametri di efficacia e i fattori chiave delle abilità richieste devono essere conosciuti dai giocatori;

per abilità s'intende il gesto tecnico - tattico economico efficace in condizioni di gara; che la ripetizione nella pratica, la specificità dell'esercitazione e il feedback accurato e puntuale determinano la qualità dell'apprendimento (occorrono approssimativamente 10.000 ore di lavoro per acquisire un'abilità specifica).

Inoltre i tuoi giocatori hanno una bassa capacità di ascolto ma preferiscono essere coinvolti nel processo di apprendimento. Un approccio così basato (empowerment) è produttivo perché fornisce agli atleti la possibilità di allenarsi avendo il controllo delle proprie scelte, permettendo loro di prendere decisioni implementando il senso di responsabilità e una maggiore motivazione interiore.

“ Il potere è nel campo e appartiene ai giocatori”

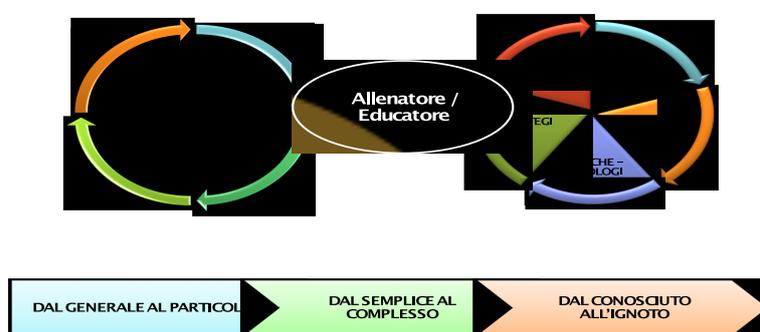
Il compito dell'allenatore è guidare l'atleta verso i risultati da lui ambiti senza dare soluzioni, formando persone - atleta autonome che pensano e intendono da soli.

IL GIOCATORE E IL GIOCO

Il giocatore si evolve e costruisce il “proprio” rugby mediante un percorso lungo e continuo che si rende concreto attraverso tappe; tale percorso può essere raffigurato come “un lungo Viaggio”. Le tappe si contraddistinguono e si caratterizzano da evidenti specifici comportamenti dei giocatori sul piano individuale e sul piano collettivo, coinvolgenti tutte le sfere della personalità del giocatore:

- la sfera affettiva relazionale;
- il percettivo decisionale;
- l’aspetto tattico;
- l’aspetto tecnico;
- l’aspetto fisico;
- la sfera mentale .

La valutazione e l’interpretazione di tali comportamenti permette di determinare “**livelli di gioco**” e proporre, quindi, specifici processi pedagogici che rispettano le reali esigenze del giocatore attraverso una dinamica che va dal generale al particolare, dal semplice al complesso, dal conosciuto all’ignoto.



L'APPROCCIO AL RUGBY.

Sulla base delle caratteristiche del gioco del rugby il modo migliore per insegnarlo è partire dal gioco stesso. Così facendo, infatti, il bambino comprende il gioco attraverso la conoscenza progressiva delle regole e la loro connessione con i principi che gli permettono di essere efficace (segnare la meta o impedire a farlo) ed i mezzi (le abilità) per farlo. Comprende, inoltre, attraverso un rapporto di opposizione con l'avversario che per poterlo battere deve cercare il suo debole appropriandosi, quindi della logica del gioco.

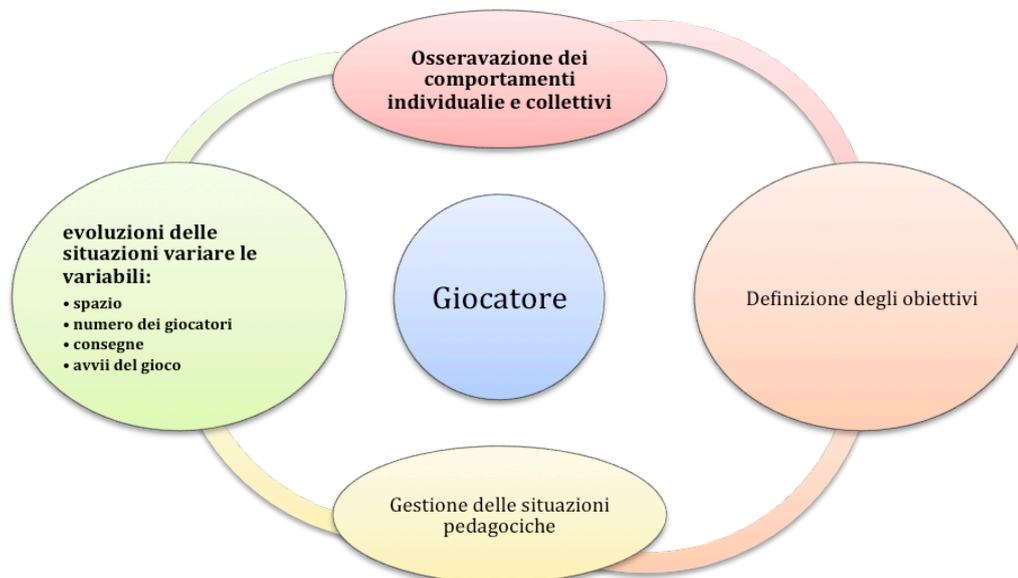
Il rugby deve essere presentato dall'educatore in una forma semplificata facendo vivere al giocatore principiante le caratteristiche fondamentali del gioco nel rispetto della sua dimensione psico-fisica. Il rugby per “il principiante bambino” non può essere considerato il rugby degli adulti semplicemente ridotto quantitativamente, poiché il bambino non è un adulto in miniatura.

Il primo passo da fare è quello di definire uno spazio di gioco le cui dimensioni devono essere necessariamente ridotte e adattate alle capacità motorie e cognitive del bambino. Tendenzialmente lo spazio **sarà largo circa 2 metri per ciascun bambino partecipante e lungo non più di 20 metri.**

Il passo successivo è quello di formare due squadre tenendo conto non solo dell'età dei partecipanti, ma soprattutto della morfologia e delle capacità di motricità dei partecipanti che

devono essere omogenee. Fatto ciò, Il ruolo dell'educatore è quello di animare e costruire situazioni di gioco a cui questi devono rispondere attraverso dei comportamenti coerenti alla logica del gioco e parallelamente attraverso la ripetizione di situazioni specifiche migliorare le abilità tecniche. Tale processo si evolverà **mediante un'organizzazione pedagogica che si base su processi scientifici e che prevede l'inserimento progressivo delle quattro regole fondamentali cui sono strettamente collegati i principi fondamentali del gioco.**

ORGANIZZAZIONE PEDAGOGICA



Le regole fondamentali del gioco nascono dall'obiettivo del gioco stesso: segnare la META (toccato del pallone a terra) per la squadra con il possesso del pallone (in attacco), viceversa per la squadra senza il possesso (squadra in difesa) impedire di segnare e recuperare il pallone attraverso il PLACCAGGIO (portare il terra il portatore del pallone). Tali regole (meta e placcaggio) definiscono i diritti e i doveri dei giocatori in campo: il portatore del pallone può avanzare, passare, calciare il pallone al fine di segnare la meta. La squadra in difesa ha il diritto di bloccare legalmente (con un intervento a braccia aperte dalle spalle in giù; non è possibile colpire con le spalle, tirare la maglia per il collo) il portatore del pallone per poterlo recuperare per segnare a sua volta.

Il gioco, al fine di dare pari opportunità all'attacco e alla difesa di segnare la meta, regola che il giocatore placcato (cioè portato a terra) non possa tenere il pallone ma lo debba lasciare a disposizione di chiunque lo possa raccogliere.

La regola del TENUTO quindi, determinata, collegata al placcaggio, la possibilità di ogni squadra di poter rientrare in possesso del pallone per segnare la meta. A questo punto la squadra in attacco scoprirà la possibilità, per non essere placcati, di passare il pallone e introducendo la regola di trovarsi dietro al pallone (ossia non in fuori gioco) sarà più facile far rispettare l'ultima regola fondamentale che il passaggio non sia fatto IN AVANTI.

Dalle regole, che caratterizzano il gioco del rugby, ne derivano i "principi fondamentali" ossia comportamenti individuali e collettivi nel rispetto dei quali, sia in attacco che in difesa, si possa sempre raggiungere lo scopo del gioco: segnare la meta.

IL PRINCIPIANTE - GIOCATORE DI LIVELLO 1 (8 – 9 ANNI)

Il bambino in questa età è:

- Egocentrico;
- È incapace ad avere una visione periferica;
- L'attenzione nel gioco è sempre sul pallone;
- È spontaneo, fantasioso, sognatore;
- Tratta le informazioni una alla volta;
- Ha un alto senso di giustizia;
- Non conosce la nozione di fatica, né sa gestire i suoi sforzi;
- Inizia ad avere una conoscenza approfondita del proprio corpo e la motricità non è più massiva;
- Ha grande capacità d'imitazione;
- Ha difficoltà a valutare le distanze;
- Ha capacità di astrazione.

COMPORAMENTI TIPICI OSSERVABILI NEL GIOCO

Analizziamo ora i comportamenti tipici del principiante osservabili nel gioco in rapporto ai principi fondamentali del gioco e in particolare rispetto a quello dell'avanzamento e la continuità di avanzamento;

Il principiante in attacco.

Generalmente nel gioco del principiante, si osserva una capacità di avanzamento limitata che si manifesta mediante azioni individuali di corsa.

La cooperazione finalizzata ad avanzare mediante l'azione coordinata tra il portatore e il sostegno per il raggiungimento della meta è spesso determinata da casualità.

La motricità generale è caratterizzata da goffaggine (coordinazione motoria grezza).

Il principiante da portatore del pallone: condotte riscontrabili.

È raro ravvisare da parte del portatore la ricerca della continuità -(i passaggi sono frutto del caso e generalmente sono effettuati per sbarazzarsi del pallone). Il giocatore in possesso del pallone evidenzia spesso paura del contatto fisico (sia con gli avversari sia con il suolo) e in tale situazione utilizza il pallone come scudo del corpo mostrando un forte rifiuto alla perdita dell'equilibrio.

Negli spazi allargati sono molto frequenti le corse aggiranti e le corse laterali. Nel gioco sono spesso coinvolti i giocatori dominanti sul piano fisico.

Il principiante da sostegno: condotte riscontrabili.

L'idea del sostegno per continuare ad avanzare è rara e casuale: tendenzialmente i ragazzi senza il possesso del pallone sono in prossimità del portatore in attesa del passaggio o si avvicinano al portatore quando questi è bloccato dall'intervento difensivo, creando degli "assembramenti" in funzione del possesso del pallone ("grappoli" di giocatori intorno al pallone). Altra caratteristica riscontrabile nel gioco dei principianti è la presenza di giocatori "satelliti" intesi per coloro che, per problematiche affettive e motorie, non si ritengono all'altezza e gravitano all'esterno del fulcro del gioco.

Il principiante in difesa

Il comportamento maggiormente evidenziabile nel principiante in difesa è la mancanza di avanzamento, i placcaggi sono rari e sono per lo più bloccaggi in piedi o scontri casuali. Anche in difesa il rifiuto della perdita di equilibrio (non conoscenza della tecnica di placcaggio) è evidente e la maggior parte degli interventi difensivi avvengono indietreggiando. La cooperazione difensiva è inesistente.

Il principiante nelle situazioni di contatto e di lotta

Il principiante mostra preoccupazione del contatto con il suolo o l'avversario, i raggruppamenti sono numerosi, non strutturati, anarchici, indifferenziati (giocatori di entrambe le squadre accerchiano il portatore del pallone) e caratterizzati dal fatto che quasi tutti i giocatori della stessa squadra lottano per entrare in possesso della palla. I giocatori s'impegnano con intensità differenti: alcuni in seno al raggruppamento si mostrano molto attivi, altri s'impegnano meno intensamente rimanendo continuamente in periferia, altri ancora, per timore, rimangono fuori dal gioco (satelliti)

Il principiante nelle situazioni di avvio del gioco

La logica del gioco non è conosciuta: spesso ci si rifugge nel ricercare tra i compagni i giocatori dominanti (sul piano fisico e/o motorio) opponendoli ai punti di forza degli avversari. Tale situazione di gioco è caratterizzata da bloccaggi immediati, da azioni individuali di aggiramento e, caratteristica di questo livello, l'attivazione dei giocatori è evidente solo quando entrano in possesso del pallone (nessun gioco senza palla)

Rispetto delle regole

Sul piano della sicurezza si rilevano, dettate dalle incompetenze, azioni quali cravatte, sgambetti, spinte, il tirare per la maglia, interventi senza palla, azioni pericolose per sé stessi, per gli avversari o per i compagni di gioco. Si evidenzia la mancanza di rispetto delle regole fondamentali, in particolare del "tenuto e fuori gioco".

Obiettivi educativi

Sul piano affettivo:

Gli obiettivi da perseguire sono: socializzazione, vincere la paura del contatto con il suolo e l'avversario, favorire l'iniziativa individuale.

Sul piano cognitivo:

La capacità di scoprire di ricercare e di rimarcare le esperienze fatte giocando e di dare il corretto significato sia a quelle positive sia a quelle non positive;
conoscere e rispettare le regole.

Sul piano motorio:

schemi motori di base, capacità coordinative e rapidità.

Obiettivi di rugby

Regole fondamentali del rugby: segnare la meta e placcare; tenuto, passaggio non in avanti, fuori gioco.

Principi fondamentali del rugby

In attacco: avanzare per segnare la meta, a contatto "dare vita" al pallone senza perderne il possesso, sostenere per continuare ad avanzare.

In difesa: ricercare sempre l'avanzamento per non far avanzare il portatore del pallone, cercare di recuperare lo stesso per riavanzare e segnare la meta.

Evoluzione da "assembramento – grappolo indifferenziato" a "gioco raggruppato" grezzo:
grappolo indifferenziato → grappolo differenziato → raggruppamento orientato (spinta)

collettiva) →. raggruppamento orientato e palla disponibile.

Abilità individuali relative al livello di gioco sviluppato dal gruppo (passaggio, placcaggio, posizione di spinta grezza).

Risoluzione dei problemi legati all'incertezza della lotta (prioritaria); e sono altrettanto presenti quelli concernenti la logica del gioco.

Assembramento anarchico:

(nessuna percezione del compagno o avversario, nessuna comprensione della direzione verso la meta, ricerca unica del pallone, spinte contrarie).

Assembramento differenziato:

(inizio della percezione della differenza tra compagno e avversario). Assembramento che diventa "grappolo" (inizio dell'orientamento nello spazio in seguito alla costruzione dell'avversario e dell'acquisizione del principio dell'avanzamento).

Parallelamente e in complementarità proporre esercitazioni di 1 contro 1 con grande variabilità di avvii (vicini, lontani, campo stretto, largo, pallone a terra, in aria etc...).

Raggruppamento orientato:

(in seguito alla costruzione del sostegno si avvia la cooperazione nella spinta per avanzare verso la meta).

Nascita del gioco nello spazio vicino

Favorire e valorizzare l'idea del giocatore che rilancia dal raggruppamento verso lo spazio, prima da solo e poi con un compagno (uso del secondo pallone per stimolare).

L'opposizione in difesa si costituisce come un specchio in relazione al comportamento degli attaccanti. Quindi parallelamente e in complementarità proporre esercitazioni di 1v1 e 2v2 con grande variabilità di avvii.

Migliorare le liberazioni di palla sui raggruppamenti con il concetto di "corpo ostacolo"

Le situazioni verifica

Le situazioni di riferimento a 6 contro 6 e 8 contro 8, consentono la valutazione dei comportamenti alternando spazi stretti (2 metri x giocatore) a spazi larghi (4 metri x giocatori).

Le situazioni test di "1 contro 1" e "1 + 1 contro 1+ 1" permettono anche di valutare il potenziale tattico individuale e con sostegno presente.

Indicazioni metodologiche

Occorre proporre tutti gli esercizi sotto forma di gioco utilizzando il pallone di rugby il più possibile come supporto di lavoro.

Le esercitazioni e giochi propedeutici dovranno essere svolti in regime di velocità mirando anche a sviluppare gli schemi motori di base (correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolarsi, arrampicarsi, ecc.).

L'insegnamento del gioco del rugby, nel senso stretto del termine, seguirà uno sviluppo in rapporto al saper fare:

- dal semplice al complesso;
- dal conosciuto all'ignoto;
- dal generale al particolare;
- dal grezzo al fine.

Introducendo progressivamente le quattro regole fondamentali, segnare la meta, placcaggio, tenuto, passaggio non in avanti, fuori gioco.

In tale contesto occorre stimolare l'efficacia dell'azione individuale dei giocatori finalizzandola all'avanzamento nella valutazione del rapporto di opposizione attaccante / difensore (legarla ai principi fondamentali del gioco).

Occorre risolvere immediatamente il problema affettivo del contatto al suolo /avversario, attraverso giochi di lotte individuali e stimolare comportamenti creativi individuali efficaci, mediante un gioco con opposizione semplificato ma non snaturato.

IL GIOCATORE DI LIVELLO 2: 11-12 ANNI

Continuiamo il nostro iter sulla la formazione del giocatore analizzando quello che noi individuiamo come il giocatore di livello 2 (giocatore che di solito ha 2 anni di esperienze di gioco).

Il bambino in questa età:

- tendenzialmente è ancora egocentrico ma se stimolato, inizia a prendere in considerazione il compagno e l'avversario vicino;
- inizia ad avere una visione periferica;
- ha un forte desiderio di migliorare e manifesta un desiderio di comprensione;
- rivendica autonomia;
- è capace di trattare più informazioni alla volta;
- ha un alto senso di giustizia;
- ancora difficoltà a gestire i suoi sforzi;
- dal punto di vista motorio inizia ad essere più preciso;
- ha grande capacità d'imitazione;
- ha la capacità di prevedere e anticipare;

COMPORAMENTI TIPICI OSSERVABILI NEL GIOCO

In Attacco

Si evidenzia l'idea della continuità anche se in forma grezza:

- Portatore

I giocatori avanzano individualmente ma passano la palla generalmente al momento dell'intervento difensivo (hanno "costruito" l'avversario) utilizzando il pallone nel momento in cui sono presi.

- Sostegno

Il sostegno al portatore è ancora poco efficace in funzione della continuità di avanzamento.

I giocatori sono più numerosi sul pallone, meno sullo spazio e, inoltre, più sono lontani dal pallone meno sono coinvolti nel gioco (spettatori).

Prime forme di gioco al largo, corto per la ricerca degli spazi (*il pallone è ancora l'unico centro d'interesse*).

In difesa

Il concetto di "occupazione dello spazio" non ha significato (lo spazio non costituisce per i giovani atleti un problema da affrontare e risolvere).

L'avanzamento difensivo è ancora individuale.

Il placcatore è concentrato sul portatore della palla, comincia a essere efficace al momento dell'intervento, mettendo generalmente l'avversario al suolo (il bloccaggio si va evolvendo verso il placcaggio).

Il sostegno di recupero è poco presente (i recuperi avvengono solo su situazioni di "palla persa").

Il sostegno di occupazione (pochi giocatori in quanto l'utilità difensiva è ancora poco conosciuta) non lavora in linea e l'attenzione è sempre e solo sul pallone.

Situazione di lotta e punti d'incontro

I raggruppamenti avanzano.

Il concetto di corpo ostacolo è conosciuto.

Il pallone conservato anche se lentamente viene verso la periferia, ma non è liberato in avanzamento.

L'intervento del sostegno è di solito per aiutare il portatore ad avanzare.

Le posizioni di spinta sono più efficaci rispetto al livello precedente: il giocatore s'inserisce con la testa e le spalle utilizzando maggiormente le gambe per spingere.

Vi è ancora poca stabilità sugli appoggi.

Situazioni di avvio del gioco

Alcuni avvii sono effettuati in avanzamento ma quasi mai nella ricerca dei punti deboli dell'avversario.

L'attacco è generalmente dominante sulla difesa. In difesa esiste una prima forma di linea grezza non avanzante.

Rispetto delle regole

I giocatori hanno interiorizzato le regole fondamentali: la meta, il fuori gioco (pochissimi avanti volontari), il tenuto (quando i giocatori sono placcati al suolo, lasciano il pallone). Il regolamento sui punti d'incontro e quello che da ancora notevoli problemi (in maniera particolare il sostegno), entrano spessissimo di lato e molte volte si trovano in fuori gioco.

Obiettivi educativi

- *Sul piano affettivo:*
- trovare piacere a giocare e lottare lealmente;
- sentire il bisogno dell'altro (cooperare per essere efficaci);
- ricercare sicurezza in se stesso e nelle proprie capacità;
- canalizzazione positiva dell'aggressività (combattività) nel gioco di combattimento collettivo;
- rispettare l'avversario.

Piano cognitivo:

- esigenza del coinvolgimento collettivo per un compito comune;
- elaborazione di progetti comuni che tengano conto dei compagni e degli avversari;
- riconoscere situazioni, elaborare programmi, realizzare azioni adeguate al compito iniziativa individuale / compito di gruppo;
- stimolo del processo mentale di vedere – riconoscere – capire e agire (Atto Tattico)

Piano motorio:

- capacità coordinative, velocità, forza veloce, mobilità articolare.

Obiettivi del Rugby

Principi fondamentali del rugby

- Stimolazione del portatore sull'intervento difensivo a battere il difensore (1 contro 1) per avanzare.
- Inizio della comprensione del concetto d'utilità d'intervento pallone/spazio (in attacco e in difesa).
- Logica delle scelte delle forme di gioco in forma grezza.
- In difesa: presidio dello spazio laterale (una rete che avanza per prendere il possessore del pallone), placcare per riprendersi il pallone.
- Abilità individuali polivalenti sul pallone e sullo spazio relative al livello di gioco sviluppato dal gruppo.

Le situazioni di verifica

- Il gioco 10 c 10 (partita intesa come momento di verifica del lavoro fatto); movimento del gioco nel rispetto dell'essenza con un volume adeguato.
- Esercitazioni di 1 c 1 (attacco – difesa) e 1+1 contro 1+1 si effettuano alla ricerca dell'efficacia nella situazione tattica (comportamento efficace del sostegno in rapporto alla situazione portatore/placcatore nel 2 c 1 e nel 2 c 1 + 1)

Esercizi

Movimento del gioco (90%).

Lavoro finalizzato all'avanzamento e alla continuità in attacco nel rispetto dell'essenza e dei concetti di:

- Forte - Debole (avanzare evitando i tronchi e ricercando i rami).
- Percezione degli spazi liberi (laterali e profondi)
- Combattere – Evitare.

Lavoro finalizzato alla comprensione dei rapporti nel gioco:

- Portatore - Sostegno di continuità / Placcatore - Sostegno di recupero.
- Occupazione degli spazi laterali per riutilizzo/recupero (sostegno di continuità / sostegno di occupazione).

Lavori non stereotipati sulla tecnica polivalente e sul 1 contro 1, 2 contro 2, 2 contro 1+1, in regime di velocità.

Sviluppo delle capacità coordinative (adattamento motorio, reazione, equilibrio, differenziazione, accoppiamento fantasia motoria sempre in regime di velocità, ecc.).

Gli stessi esercizi del livello1 con competenze superiori.

Indicazioni metodologiche

Il procedimento didattico usato rimane quello che coinvolge l'intera personalità del ragazzo giocatore.

L'educatore organizza situazioni di gioco "gruppo contro gruppo" (x es.: 10 c 10) adattate al fine di permettere ai giocatori di mettere in opera le competenze acquisite o potenziali, mediante avvisi facilitati.

L'educatore determina gli obiettivi dell'allenamento, struttura le esercitazioni, organizza i gruppi, gli spazi, la durata e le regole; determina le consegne (criteri di riuscita), fa giocare, anima, incoraggia.

Gli obiettivi vengono comunicati e condivisi all'inizio e valutati alla fine di ogni seduta (bilancio della seduta). Una particolare attenzione deve essere accordata alla sequenzialità tassonomica degli obiettivi.

Le competenze nel gioco evolvono in rapporto alla presa di coscienza del concetto di utilità (attacco/difesa) nel rapporto pallone/spazio (l'efficacia nel gioco determina il bisogno).

RIFERIMENTI REGOLAMENTARI

CATEGORIA UNDER 6		
Obiettivo della categoria: scoprire il gioco con gioia.		
Regolamento		
DIMENSIONE DEL CAMPO	Larghezza: 15 metri. Lunghezza: 22 metri (comprese le aree di mete della larghezza di 3 metri).	
NUMERO GIOCATORI	La partita sarà disputata con 6 giocatori. Il numero dei rimpiazzi è illimitato (è obbligatorio che tutti i giocatori siano impiegati durante l'incontro). I giocatori rimpiazzati possono rientrare in campo.	
DURATA DELLA COMPETIZIONE	2 tempi di 10' con 5'd'intervallo Tempo massimo di gioco per un torneo 32'	
ARBITRO	Educatori abilitati	
PALLONE	Numero 3	
EQUIPAGGIAMENTO	Scarpe da gioco con di tacchetti di gomma o di plastica, senza l'anima metallica. Nei casi in cui le condizioni del terreno di gioco lo permettano, i giocatori potranno giocare a piedi scalzi.	
MODO DI GIOCARE	Il gioco è regolato dalle quattro regole fondamentali. È vietato giocare il pallone con i piedi.	
RIPRESA DEL GIOCO	DOVE	COME
DOPO UNA META	Al centro della metà campo.	Mediante la raccolta del pallone da terra. L'altra squadra a 3 metri dal punto.
DOPO UN ANNULLATO	Al centro della linea passante a 3 metri dalla linea di Meta.	
RIMESSA LATERALE	A 3 metri dalla linea di uscita laterale, sul punto di uscita del pallone.	
CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI	Sul punto	
DOPO UN IN AVANTI	Sul punto	
PALLONE INGIOCABILE	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile.

CATEGORIA UNDER 8

Obiettivo della categoria: risolvere i problemi affettivi tramite il gioco

Regolamento		
DIMENSIONE DEL CAMPO	Larghezza: 17-22 metri. Lunghezza: 40-45 metri (comprese le aree di mete della larghezza di 5 metri)	
NUMERO GIOCATORI	La partita sarà disputata con 8 giocatori. Il numero dei rimpiazzi è illimitato (è obbligatorio che tutti i giocatori siano impiegati durante l'incontro). I giocatori rimpiazzati possono rientrare in campo.	
DURATA DELLA COMPETIZIONE	2 tempi di 10' con 5'd'intervallo Tempo massimo di gioco per dei tornei 40 minuti	
ARBITRO	Educatori abilitati	
PALLONE	Numero 3	
EQUIPAGGIAMENTO	Scarpe da gioco con tacchetti di gomma o di plastica, senza l'anima metallica. Nei casi in cui le condizioni del terreno di gioco lo permettano, i giocatori potranno giocare a piedi scalzi.	
MODO DI GIOCARE	Il gioco è regolato dalle quattro regole fondamentali. È vietato giocare il pallone con i piedi	
RIPRESA DEL GIOCO	DOVE	COME
DOPO UNA META	Al centro della metà campo.	Mediante la raccolta del pallone da terra. L'altra squadra a 3 metri dal punto.
DOPO UN ANNULLATO	Al centro della linea passante a 3 metri dalla linea di Meta.	
RIMESSA LATERALE	A 3 metri dalla linea di uscita laterale, sul punto di uscita del pallone.	
CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI	Sul punto	
DOPO UN IN AVANTI	Sul punto	
PALLONE INGIOCABILE	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile.

CATEGORIA UNDER 10

Obiettivo della categoria: giocare con gli altri

Regolamento		
DIMENSIONE DEL CAMPO	Larghezza: 35 metri. Lunghezza: 69 metri (comprese le aree di mete della larghezza di 5 metri).	
NUMERO GIOCATORI	La partita sarà disputata con 10 giocatori. Il numero dei rimpiazzati è illimitato (è obbligatorio che tutti i giocatori siano impiegati durante l'incontro). I giocatori rimpiazzati possono rientrare in campo.	
DURATA DELLA COMPETIZIONE	2 tempi di 15' con 5' di intervallo Tempo massimo di gioco per i tornei 50 minuti	
ARBITRO	Educatori abilitati	
PALLONE	Numero 3	
EQUIPAGGIAMENTO	Scarpe da gioco con tacchetti di gomma o di plastica, senza l'anima metallica. Nei casi in cui le condizioni del terreno di gioco lo permettano, i giocatori potranno giocare a piedi scalzi.	
MODO DI GIOCARE	Il gioco è regolato dalle quattro regole fondamentali. È vietato giocare il pallone con i piedi. Il placcaggio è concesso solo dalla vita in giù. È prevista sia l'espulsione definitiva sia la temporanea (entrambe con sostituzione - temporanea 5 minuti di gioco). NON CORRETTA CONCLUSIONE DI UN MAUL Nel momento in cui una maul arresta l'avanzamento, il pallone va utilizzato entro 3 secondi. Punizione: Calcio Libero.	
RIPRESA DEL GIOCO	DOVE	COME
DOPO UNA META	Al centro della metà campo.	Come per i Seniores; l'altra squadra a 5 metri dal punto di ripresa del gioco.
DOPO UN ANNULLATO - DOPO CHE IL PALLONE HA SUPERATO LA LINEA DI PALLONE MORTO O DI TOUCH DI META	Al centro della linea passante a 10 metri dalla linea di meta, nel campo di chi esegue la ripresa del gioco.	Come per i Seniores; l'altra squadra a 5 metri dal punto di ripresa del gioco.
RIMESSA LATERALE	A 5 metri dalla linea di uscita laterale, sul punto di uscita del pallone.	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso; la squadra in difesa a 5 metri .
CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso; la squadra in difesa a 5 metri .

DOPO UN IN AVANTI	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile.
PALLONE INGIOCABILE	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile.

CATEGORIA UNDER 12		
Obiettivo della categoria: la fidelizzazione		
Regolamento		
DIMENSIONE DEL CAMPO	Larghezza: 40-45 metri. Lunghezza: 56-69 metri (comprese le aree di mete della larghezza di 5 metri).	
NUMERO GIOCATORI	La partita sarà disputata con 12 giocatori. Il numero dei rimpiazzi è illimitato (è obbligatorio che tutti i giocatori siano impiegati durante l'incontro). I giocatori rimpiazzati possono rientrare in campo.	
DURATA DELLA COMPETIZIONE	2 tempi di 20' con 5' di intervallo Tempo massimo di gioco per un torneo 60 minuti.	
ARBITRO	Educatori abilitati	
PALLONE	Numero 4.	
EQUIPAGGIAMENTO	Scarpe da gioco con tacchetti di gomma o di plastica, senza l'anima metallica.	
MODO DI GIOCARE	<p>Il gioco è regolato dalle quattro regole fondamentali. Il gioco al piede è permesso. Se il pallone, calciato, va fuori dal campo, il gioco riprenderà con un calcio libero, per la squadra che non ha calciato il pallone, sul punto del calcio. Il placcaggio è concesso solo dalla vita in giù. È prevista sia l'espulsione definitiva che la temporanea (entrambe con sostituzione-temporanea 5 minuti di gioco).</p> <p>NON CORRETTA CONCLUSIONE DI UN MAUL Una maul che arresta l'avanzamento, il pallone va utilizzato entro 3 secondi. Punizione: Calcio Libero. Alla fine dell'incontro verranno effettuati tanti calcio dirimbalo, quante le mete realizzate.</p>	
RIPRESA DEL GIOCO		
DOPO UNA META	Al centro della metà campo.	Come per i Seniores; l'altra squadra a 5 metri dal punto di ripresa del gioco.
DOPO UN ANNULLATO	Al centro della linea passante a 10 metri dalla linea di meta, nel campo di chi effettua la ripresa del gioco.	Come per i Seniores; l'altra squadra a 5 metri dal punto di ripresa del gioco .
RIMESSA LATERALE	A 5 metri dalla linea di uscita laterale, sul punto di uscita del pallone.	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso; la squadra in difesa a 5 metri .
CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso ;la squadra in difesa a 5 metri .

DOPO UN IN AVANTI	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile.
PALLONE INGIOCABILE	Sul punto	Calcio libero a favore della squadra che non ne aveva il possesso nel momento in cui il pallone diventa ingiocabile

**CAMPO
UNDER 8**

**CAMPO
UNDER 6**

The image shows a diagram of a soccer field with two distinct playing areas. The top area is labeled 'CAMPO UNDER 10' and the bottom area is labeled 'CAMPO UNDER 12'. Both areas are enclosed in a light green border with a dashed white line. The field is divided into several sections by solid white lines, including a central rectangular area and two side areas. The entire field is set against a dark green background.

**CAMPO
UNDER 10**

**CAMPO
UNDER 12**

IL GIOCATORE DI LIVELLO 3: (13 - 14 anni)

La tematica fondamentale che gli educatori devono affrontare e risolvere in questo periodo di formazione è quella di “AVANZARE CON CONTINUITÀ”.

COMPORAMENTI OSSERVABILI NEL GIOCO

Il concetto di utilità sul pallone e sullo spazio da parte di giocatori è capito, ma non è interiorizzato.

In Attacco

Il Portatore ha la capacità di utilizzare lontano della difesa e nel momento dell'intervento difensivo per ricercare la continuità (il concetto di continuità attraverso la conservazione avanzante è presente).

Il gioco tattico dell'1 contro 1 è ancora poco efficace (Variazione di direzione di corsa – Variazione di velocità per battere l'avversario); riconosce generalmente i soprannumeri ma i parametri di efficacia per la risoluzione sono ancora grezzi (direzioni di corsa – velocità di corsa – velocità di passaggio); sul placcaggio generalmente allontana il pallone e occasionalmente ricerca la continuità dal suolo.

Il gioco al piede è, a volte, utilizzato ma il pallone è spesso reso all'avversario senza pressione.

Il Sostegno di continuità

Il sostegno di continuità generalmente interviene per “continuare”, ma in forma grezza.

Problematiche:

- profondità (o troppo piatti o troppo profondi);
- rapidità d'intervento (tempi di reazione - velocità di corsa - direzione di corsa);
- qualità d'intervento (attitudine - accelerazione – direzione di corsa – posture (interventi in piedi dal basso verso l'alto).

Per il sostegno di riutilizzo lo spazio laterale comincia ad essere più significativo e viene maggiormente utilizzato anche se, nel gioco l'attenzione dei giocatori è sempre sul pallone.

- Nel gioco sullo spazio le problematiche più ricorrenti sono:
- corretto piazzamento e profondità
- larghezza collegata alle abilità individuali
- presa d'informazione in relazione alla qualità del pallone (Palla lenta – Palla veloce) e al piazzamento difensivo
- fissazione (ricezione del pallone da fermo) passaggi (qualità) penetrazione - sostegno

In difesa

In difesa il concetto di avanzamento pressione insieme, non è ancora evidente nel gioco, ma inizia ad evidenziarsi un prima forma di cooperazione grezza.

Il piazzamento difensivo dei giocatori davanti all'attacco è occasionalmente in linea e la cooperazione è ancora molto problematica (maggiormente presente tra i giocatori vicini); la comunicazione è assente; la salita difensiva è generalmente somma di iniziative individuali; il placcaggio è raramente legato al recupero (l'area di placcaggio è il punto in cui si manifestano maggiormente le situazioni fallose sia per il placcatore che non si allontana sia per il sostegno di recupero che cade o entra lateralmente); il rimpiazzamento sul placcaggio è lento e, normalmente, non legato a quanto fa l'attacco e all'evoluzione logica del gioco.

Situazioni di avvio del gioco

Alcuni avvii sono concretamente efficaci e sono effettuati nel rispetto del principio dell'avanzamento. I giocatori cominciano a giocare sfruttando i punti deboli degli avversari, portano un penetrante di fronte ad una zona debole, utilizzano il gioco al piede per portare pressione che generalmente non è organizzata. L'attacco è ancora dominante sulla difesa.

Rispetto delle regole

I giocatori hanno assimilato le regole fondamentali. Rispettano il regolamento sulle fasi di bloccaggio (critica è la fase di placcaggio) e il fuori gioco. Alcuni giocatori si ritrovano in fuori gioco nelle fasi di gioco al piede, e il sostegno di conservazione sull'intervento in ruck spesso cade.

Fasi di conquista

Una bozza di organizzazione è riscontrabile nelle rimesse laterali, meno nelle mischie. Nelle rimesse laterali il lancio non è quasi mai ben diretto e il salto non è mai veloce ed esplosivo.

La disposizione nelle mischie a 6 non è sempre efficace, la posizione individuale di spinta non è ancora interiorizzata e le legature non sono efficaci (i palloni impiegano sempre molto tempo ad uscire dalla fase di conquista).

OBIETTIVI

Rispetto del principio di utilità:

- Risolvere: chi sono? (in rapporto al pallone /spazio) - cosa fare? (in rapporto al "chi sono") - iniziare a porsi il problema del come fare (in rapporto al "cosa fare").
- Logica delle scelte delle forme di gioco in maniera grezza, legandole sempre e comunque all'efficacia.
- Touche, mischia, calcio di invio e rinvio (legandoli al movimento efficace).
- In difesa: occupazione laterale e profonda – avanzamento collettivo di linea nel proprio canale d'intervento, placcaggio alle gambe e insistere sul concetto del recupero del pallone da parte del placcatore.
- Abilità individuali polivalenti sul pallone e sullo spazio concernente il livello di gioco sviluppato dal gruppo.

Situazioni Test: Il gioco nel rispetto dell'essenza.

Le situazioni pedagogiche

Movimento del gioco: movimento del pallone e dei giocatori, nella reciprocità attacco/difesa, nel rispetto dei principi del gioco ricercando sempre la velocità di movimento in campo.

Il fine è di permettere al giocatore di imparare a gestire i comportamenti intelligentemente e in modo efficace in rapporto a ciò che vede, prima individualmente e poi collettivamente.

E' assolutamente necessario mettere a disposizione dei giocatori delle referenze comuni per comprendere il gioco nello stesso modo.

Ranghi ridotti 1c1; 1+1 c 1+1; 2c1; 2c 1+1; 3 c 2; 3 c 1+2

CATEGORIA UNDER 14**Obiettivo della categoria:****Regolamento**

DIMENSIONE DEL CAMPO	Tutta l'Area di Gioco, meno le due fasce laterali dei 5 metri.
NUMERO GIOCATORI	13 giocatori - Non vi è alcun limite al numero di giocatori che possono sedere in panchina. Un giocatore che è stato sostituito per motivi tecnici può rimpiazzare un giocatore infortunato
DURATA DELLA COMPETIZIONE	Tempi di 25' con 5'd'intervallo. Nei triangolari 15' per tempo
ARBITRO	Almeno allievo arbitro
PALLONE	N° 4
MISCHIA	6 GIOCATORI



LA PROGRAMMAZIONE TECNICA E PREPARAZIONE FISICA NELLA FORMAZIONE (14 – 17 ANNI)

CHE COSA DOBBIAMO FARE.

Chiedere ai giovani atleti di allenarsi di più e meglio.

Programmare i contenuti degli allenamenti basandosi sull'essenza del gioco. (L'allenamento non è una somma di esercizi (skills)).

Far vivere ai giocatori un alto numero di esperienze legate a situazioni di opposizione e contatto.

Oltre alla crescita tecnico-tattica del giocatore, devono aumentare le capacità fisico-fisiologiche, coordinative e mentali.

CHE COSA NON DOBBIAMO FARE

Improvvisare l'allenamento al campo.

Non avere una programmazione annuale con obiettivi realmente raggiungibili.

L'allenamento fisico e\o con pesi, (indispensabile per la formazione del giocatore) se eseguito in modo errato e con carichi non adatti alle capacità del giovane, può provocare dei serissimi danni. Non improvvisiamoci preparatori fisici.

Chiediamo ed esigiamo nelle nostre squadre allenatori con il brevetto e preparatori competenti, provenienti dalla pesistica, dall'atletica, o insegnanti di educazione fisica competenti del settore.

Il gioco e i giocatori dell'attuale alto livello sono caratterizzati:

Il gioco:

- Alto volume di gioco, circa 40' di gioco effettivo.
- Grande velocità individuale e collettiva
- Durata media delle azioni superiori a 35".
- Impatti di alta intensità, oltre 160 Punti d'incontro.
- Cambi di direzione e finte eseguiti in modo esplosivo (uscita dal frontale e cambi d'angolo).

I giocatori:

- Giocatori forti ed esplosivi.
- Grande massa muscolare e minima massa grassa (12%).
- Capacità di ripetere nel tempo e nel volume grandi accelerazioni e ripartenze da fermo.
- Polivalenti nel gioco e preparati nel proprio compito specifico.

CONTENUTI TECNICI

MOVIMENTO DEL GIOCO IN ATTACCO

Principi Generali

- Consolidamento dell'idea dell'avanzamento e della continuità, conservando la velocità di avanzamento mediante le giuste forme di gioco:

Forme di gioco a servizio del rispetto dei principi

- Logica della distribuzione e della redistribuzione dei giocatori in rapporto alla qualità del movimento difensivo e offensivo e al movimento del pallone sull'asse profondo e laterale, finalizzata all'avanzamento e alla continuità dell'avanzamento.

Utilità pallone / spazio

- Equilibrio logico della distribuzione dei giocatori sul pallone e sulla totalità dello spazio;
- Rispetto dei parametri di efficacia che regolano il movimento offensivo nelle situazioni:
 - **davanti alla difesa: creare incertezza**
 - **nella difesa: andare oltre il difensore (battere la linea)**
 - **oltre alla difesa: conservare lo squilibrio**
- Qualità degli interventi sul pallone e sullo spazio: **abilità polivalenti**

PRINCIPI CHE REGOLANO L'EFFICACIA DEL GIOCO SUL PALLONE

Portatore

- *Attitudine: intesa come volontà ad essere avanzante o di voler fare avanzare, perciò vincente sul diretto avversario*
- *Andare oltre: idea di battere individualmente il diretto avversario (1 contro 1).*
- *Far andare oltre: inteso con il permettere al sostegno di andare oltre o di segnare.*

Sostegno

- *Attitudine: intesa come volontà a essere avanzante o di voler fare avanzare, perciò vincente sul diretto avversario.*
- **Atto Tecnico/tattico**
 - Valutazione rapporto di forza Portatore/Placcatore
 - Valutazione del tempo d'intervento del sostegno di recupero
 - Valutazione della tipologia d'intervento sostegno recupero,
 - Utilizzo del gesto tecnico appropriato alla situazione
- **Immediatezza d'intervento, determinata da:**
 - Anticipazione (capacità di anticipare l'evoluzione logica del gioco)
 - Tempo di partenza
 - Angoli di corsa

- Velocità di corsa
- Tipologia di intervento
- Qualità dell'intervento
- Numero Utile (legato all'immediatezza dell'intervento e alla qualità dell'intervento).

PRINCIPI CHE REGOLANO L'EFFICACIA DEL GIOCO SULLO SPAZIO

- riconoscere che non si è utile sulla palla
- Anticipazione della redistribuzione sulla larghezza e sulla profondità avendo il riferimento della linea del vantaggio,
- Presa d'informazione della:
 - Qualità del riutilizzo (palla lenta /palla veloce)
 - Difesa avversaria sul fronte
 - Numero difensori
 - Qualità occupazione difensiva
 - Pressione
 - Quali giocatori (*Giocatore veloce /giocatore lento*)
 - Difesa avversaria nei pressi del P.I. (*Piazzamento*)
 - Difesa avversaria sulla profondità
 - Numero difensori
 - Qualità occupazione difensiva
 - Quali giocatori
 - Scelta efficace (Mani/Piedi)
 - Abilità esecutive
 - In presenza di spazi liberi lavorare per conservare gli spazi attraverso fissazioni
 - Con il pallone (giocatori dalla fonte / giocatori dalla linea)
 - Senza pallone(giocatori dalla fonte / giocatori dalla linea)
 - Passaggio / Sostegno
 - Angoli di corsa
 - In assenza di spazi liberi lavorare per creare spazi (aprire intervalli) attraverso:
 - Presa spazio e cambi di angolo (animazione)
 - Fissazioni
 - Con il pallone (giocatori dalla fonte / giocatori dalla linea)
 - Senza pallone (giocatori dalla fonte / giocatori dalla linea)
 - Passaggio / Sostegno
 - Angoli di corsa

- Forme di gioco al piede
 - in campo (per segnare, per un guadagno territoriale e pressione, pressione per un recupero diretto)
 - fuori del campo (guadagno territoriale o togliersi dalla pressione)

ABILITÀ POLIVALENTI SUL PALLONE

Portatore

PRIMA DELL'INTERVENTO DIFENSIVO

- **Idea di andare oltre**
 - Difensore sbilanciato sugli appoggi e in anticipo **attaccare la spalla debole** attraverso:
 - Cambio di direzione collegato a un cambio di velocità
 - Gestione degli appoggi
 - Difensore bilanciato sugli appoggi e posto correttamente all'interno, **determinare il lato debole** attraverso :
 - Cambio di direzione collegato a un cambio di velocità;
 - Gestione degli appoggi
- **Idea di far andare oltre:**
 - **Fissazione prima del contatto e utilizzo lavorando su:**
 - Direzione e velocità di corsa (gestione del rapporto spazio/tempo)
 - **Impatto passaggio** lavorando su:
 - Fissazione a contatto e utilizzo
 - Direzione e velocità corsa
 - Gestione e controllo del corpo (corpo ostacolo)

SULL'INTERVENTO DIFENSIVO:

PORTATORE

SOSTEGNO DI CONTINUITÀ

<ul style="list-style-type: none">○ Nel caso in cui il portatore fissa prima dell'impatto il suo diretto avversario Passaggio <u>in piedi</u>; CONTINUTA' DIRETTA <u>Il pallone va verso il sostegno</u>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tempo di intervento▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento▪ Convergere nella direzione del pallone▪ Mani verso il pallone
<ul style="list-style-type: none">○ Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) <u>in piedi</u>;○ Passaggio <u>in piedi</u>; CONTINUTA' DIRETTA <u>Il pallone va verso il sostegno</u>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tempo di intervento▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento▪ Convergere nella direzione del pallone▪ Mani verso il pallone

<p>Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) placcato e quindi <u>a terra</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Passaggio da terra; <p>CONTINUTA' DIRETTA <u>Il pallone va verso il sostegno</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tempo di intervento ▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento ▪ Convergere nella direzione del pallone ▪ Mani verso il pallone
<p>Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) placcato e quindi <u>a terra nella impossibilità di continuità diretta</u>: continuità dell'avanzamento attraverso una ruck (<i>tecnica messa disposizione del pallone</i>).</p> <p><u>Sostegno verso il pallone</u></p>	<p>Pallone visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Con il sostegno di recupero non presente, intervento per raccogliere e ricercare immediatamente l'avanzamento ○ Con il sostegno di recupero presente, intervento a portar via e a chiudere (accelerazione – asse del pallone — baricentro basso – appoggi - regolamento/gate) <p>Pallone non visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ intervento sull'avversario dal basso verso l'alto utilizzare le braccia per portar via.
<p>Portatore che subisce pressione (soccombente nell'1 contro 1) <u>in piedi</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ curare il controllo corpo (corpo ostacolo – ampiezza base di appoggio – baricentro – busto – pallone); <p><u>Sostegno verso il pallone</u></p>	<p>Pallone visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ intervento sul pallone: blocco / portatore/sostegno avanzante. <p>Modalità di intervento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 su 1 e riparte ○ 1 su 1 e rilancia ○ 2 su 1 ○ Raggruppato penetrante con l'idea di ritrovare immediatamente l'avanzamento. <p>Pallone non visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ intervento sull'uomo a spazzare

<p>Portatore che subisce pressione (soccumbente nell'1 contro 1) <u>a terra :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ruck - tecnica liberazione del pallone. <p><u>Sostegno verso il pallone</u></p>	<p>Pallone visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Con il sostegno di recupero non presente, intervento per raccogliere e ricercare immediatamente l'avanzamento ○ intervento a portar via e a chiudere (accelerazione – asse del pallone — baricentro basso – appoggi - regolamento/gate) <p>Pallone non visibile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ intervento sull'avversario dal basso verso l'alto utilizzare le braccia per portar via.
<u>REGOLAMENTO</u>	

ABILITÀ POLIVALENTI SULLO SPAZIO

IN CASO DI SOVRANNUMERO O PRESENZA DI FRATTURA:UTILIZZO DEL SOVRANNUMERO

- Ripiazzamento in larghezza e profondità in rapporto alle capacità individuali e la pressione difensiva.
- Fissazione mediante la presa della palla gestendo il parametro spazio/tempo/pressione con la difesa (direzione di corsa - velocità di corsa)
- Tempo\distanza dall'avversario e qualità del passaggio (Dx e Sx - Gesto economico - velocità - precisione)
- Immediato ritorno nel principio di utilità palla\spazio
- Tipologie di esercitazioni
 - **2 Vs 1**
 - **2 Vs 1 + 1**
 - **2 + 2 Vs 2**
 - **3 vs 2**
 - **3 vs 2 + 1**

IN CASO DI PARITÀ: APERTURA E CHIUSURA INTERVALLI

Portatore

- Fissare e cambi direzione (*Cadrage*)
- Raddoppi
- Piede
 - Rasoterra
 - Scavalcare

Sostegno sullo spazio

- Presa di spazio
- Angoli di corsa

Tipologie di esercitazioni

- **3 Vs 3**
- **3 +1 Vs 3 + 1**
- **linea Vs linea**

PRINCIPI DEL MOVIMENTO DEL GIOCO IN DIFESA

- Consolidamento dell'idea dell'**avanzamento / pressione finalizzato**:
 - **togliere opzioni all'attacco**;
 - **al placcaggio recupero** e, se il recupero non è possibile, **ritardare l'utilizzo del pallone** da parte dell'attacco per permettere una occupazione efficace;
- Logica dell'occupazione dello **spazio sul fronte** e sullo **spazio profondo** in rapporto alla **qualità dell'attacco, alla linea del vantaggio e al rapporto numerico attaccanti/difensori**;
- Rispetto della
 - qualità di occupazione dello spazio sul fronte e sullo spazio profondo;
 - qualità della salita difensiva;
 - **qualità del placcaggio e del recupero**;
 - qualità, nella continuità, di ritrovare ciclicamente l'organizzazione efficace sul pallone e sullo spazio;
- Rispetto dei parametri di efficacia che regolano il movimento difensivo:
 - **davanti all'attacco**
 - **sull'incontro**
 - **difesa battuta**

Di fronte all'attacco

- costruzione di una **densa barriera** difensiva sul fronte prendendo informazioni:
 - sul numero degli attaccanti utili
 - sulla qualità dell'attacco relativamente a:
 - velocità di riutilizzo;
 - schieramento di attacco;
 - capacità di portare pressione attraverso la qualità della fissazione;
- Lavoro sulla qualità dell'occupazione sul fronte curando:
 - la larghezza tra i difensori che permette di difendere insieme senza fratture nella linea.
 - il numero difensori (parità numerica rispetto agli attaccanti utili)
 - piazzamento in linea piatti con orientazione dalla direzione di corsa dall'interno verso l'esterno
 - identificazione e comunicazione del proprio avversario in rapporto al canale d'intervento
 - rispetto del regolamento – **fuori gioco** –
 - copertura dello spazio profondo - spazio coperto da due giocatori in rapporto alla posizione del pallone

Di fronte all'attacco sull'utilizzo :

Salita collettiva la cui efficacia è collegata

- **Orientazione di corsa**
 - Tale che mi permetta di conservare la linea
 - Dall'interno verso l'esterno - ricchezza interna per facilitare il recupero
 - Tale che permetta di entrare nel canale del placcaggio all'interno dell'attaccante
- **Velocità di corsa**
 - **ridurre tempestivamente e collettivamente lo spazio all'attacco arrivando all'impatto oltre la linea del vantaggio**
 - Tale da permettere un placcaggio in avanzamento:
 - con attacco alto: **difesa aggressiva chiudendo lo spazio intorno al portatore per ridurre le opportunità**
 - con attacco profondo: controllo per ri accelerare
- **Costruzione di L2**
 - copertura dietro il fronte sull'asse del pallone (1 giocatore)
- **Rialimentazione di L3**
 - Copertura perenne spazio profondo (**Utilità**)

Sull'incontro :

Chiudere il muro - Placcaggio - recupero - occupazione – riavanzamento

- Chiudere il muro: **nel momento in cui il portatore è nel canale del placcaggio gli spazi lontani non costituiscono un problema ma occorre costruire un muro esterno e interno al portatore**
- Placcaggio
 - mettere a terra
 - **LOTTA: DOMINARE IL PORTATORE DEL PALLONE PRIMA DEL PLACCAGGIO (RIDURRE LE OPZIONI); DURANTE IL PLACCAGGIO (SPALLA FORTE – APPOGGI - BRACCIA) DOPO IL PLACCAGGIO RITORNARE SUGLI APPOGGI PER IL RECUPERO O PER RITARDARE L'UTILIZZO (REGOLAMENTO)**
- Recupero
 - Priorità l'interno al placcatore ma se c'è ritardo nell'utilizzo e il pallone visibile può essere recuperato con l'esterno chiude
- Occupazione nei pressi
 - rialimentazione dall'occupazione interna, prioritario il lato del senso del gioco
- Occupazione sulla larghezza
 - *Parametri di efficacia di fronte all'attacco*
- Copertura profonda

Placcaggio/Recupero

- In rapporto alla linea del vantaggio:

Nel campo avversario (al di là della linea del vantaggio)	
Placcaggio finalizzato a mettere a terra l'avversario	Recupero Sostegno di recupero in anticipo: Utilizzo in rapporto alla presa d'informazione <i>Raccolta del pallone per un utilizzo immediato sull'asse e successivo utilizzo nello stesso senso del movimento antecedente al recupero per sfruttare lo squilibrio</i>
Sulla linea del vantaggio	
Placcaggio: finalizzato a mettere a terra l'avversario e a vincere il rapporto di forza 1 contro 1 - alto sul pallone	Recupero Sostegno di recupero in anticipo: Utilizzo in rapporto alla presa d'informazione <ul style="list-style-type: none">• raccolta immediata del pallone per un utilizzo immediato sull'asse o, nello stesso senso; ingaggio in spinta per un recupero del pallone successivo con possibilità di utilizzo in rapporto alla presa d'informazione

Nel proprio campo (al di quà della linea del vantaggio)	
<p>Placcaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ dal davanti placcaggio sul pallone finalizzato a ritardare l'uscita del pallone 	<p style="text-align: center;">Recupero</p> <p>Se in anticipo rispetto al sostegno di conservazione, raccolta immediata del pallone allontanandolo per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizzo immediato in rapporto alla presa d'informazione • Ribaltare la pressione – gioco al piede-

Note tecniche:

E' importante allenare sempre il placcaggio collegato strettamente al recupero.

Chi recupera?

- il placcatore in caso di placcaggio vincente rialzandosi velocemente
- il giocatore interno al placcatore se ha la possibilità di entrare dal proprio campo in quanto il placcaggio è avanzante;
- il giocatore esterno se c'è ritardo dell'utilizzo e il pallone è visibile
- il primo giocatore della seconda linea di difesa più vicino;
- Controruck; parametro placcaggio oltre la linea del vantaggio (Rispetto regolamento)

Come si recupera ?

- Placcato/placcatore a terra – sostegno di recupero in anticipo sul sostegno di conservazione – pallone visibile - intervento in piedi sul pallone per recuperare (appoggi ampi – baricentro basso – mani immediatamente sul pallone - gate)
- Pallone non visibile portare via l'avversario intervenendo dal basso verso l'alto mettendo pressione
- Placcato/placcatore in piedi - sostegno di recupero in anticipo sul sostegno di conservazione – pallone visibile – intervento determinato sul pallone per impedirne la liberazione (regolamento – Turn Over)

Difesa battuta

- Placcatore
 - placcare il pallone ritardando la continuata diretta e l'utilizzo
- Sostegno
 - Priorità alla ricostruzione della linea sul fronte (**Utilità**)

LA CONQUISTA

Rimessa laterale

Obiettivo primario

- conquista di qualità in continuità e semplicità (mettere pressione)

Obiettivo correlato

- Ritorno immediato nell'essenza del gioco (velocità del circuito N°2 - Saltatore - N°9)
- Individuazione e tempo di intervento dei sostegni deputati al lancio di gioco

Parametri di efficacia collettivi (REGOLAMENTO)

- Tempi e modalità di intervento:
 - atto tattico (*sfida che parte individuale*)
 - coordinazione lanci/salto
 - qualità del blocco di salto
 - coordinamento puntello – saltatore - sollevatore
 - velocità negli spostamenti (anticipazione)
 - stabilità
 - sicurezza
- Tempi e modalità di intervento del sostegno al successivo lancio del gioco

Parametri di efficacia individuali

• **Lancio**

- accurato
- preciso
- veloce
- economico (ridurre al minimo caricamento)
 - presa del pallone.
 - “spinning” della palla nel lancio.
 - allineamento degli arti superiori.
 - “frustata” degli arti superiori.
 - Sinergia fra muscoli addominali e movimento degli arti inferiori e superiori.
 - Corretta traiettoria della palla e aumento della distanza della stessa
- vario (Z1 – Z2 - Z3)

• **Salto**

- atto tattico
- **stacco ed esplosività del saltatore**
- Salto a totale componente verticale
 - il lanciatore si adegua al saltatore.
- Spostamento avanti più salto,
 - il lanciatore si adegua al saltatore (lancio teso).

- Spostamento dietro più salto,
 - il saltatore si adegua al lanciatore (lancio a parabola, “lob”).
- Gestione del pallone in aria
- **Sostegno al saltatore**
 - appoggi e arti inferiori
 - distanza
 - postura colonna vertebrale
 - posizionamento delle mani
 - **idea di intervento per aumentare la velocità di ascesa del saltatore**
 - controllo aereo del saltatore
 - stabilità finalizzata alla qualità dell'utilizzo
 - rotazione
 - ritorno al suolo in sicurezza

Mischia ordinata

Obiettivi primari

- conquista di qualità/economica
- creare le condizioni per un lancio del gioco efficace

Obiettivi correlati

- produrre pressione all'ingaggio
- conservare la pressione avanzando
- consolidamento vantaggiosi del possesso
- utilizzo logico

Parametri di efficacia collettivi (SICUREZZA) - REGOLAMENTO

- Attitudine collettiva
- Costituzione e consolidamento di un assetto: stabile – compatto – avanzante
- Gestione e controllo vantaggioso dell'assetto finalizzato alla qualità dell'utilizzo:
 - *Legature*
 - *Ingaggio (tempi- regolamento)*
 - *Ricercare la velocità*
 - *Appoggi e angoli di spinta*
 - *trasmissione del peso*
 - *respirazione - coordinazione delle spinte – serrare*
 - *Introduzione, tallonaggio e canalizzazione*
- Velocità del circuito N°9 → N°2 → N°8 → N°9
- Tempi e modalità di intervento del sostegno al successivo lancio del gioco

Parametri di efficacia individuali

- Attitudine al combattimento
- preparazione fisica adeguata (specialmente 1° linea)
- posizione del corpo
 - base di appoggio
 - angoli
 - busto
 - legature
- tempi di applicazione e trasferimento del peso (respirazione)
- tempi e sequenza di abbandono dell'assetto
- **gesto tecnico del tallonaggio**
- **passaggio introduzione**
- **canalizzazione, controllo, passaggio e/o corsa del n° 8**

Invio e rinvio in attacco

Obiettivo primario

- recupero diretto del possesso
- recupero indiretto del possesso (qualità del calcio – qualità della pressione-qualità dell'occupazione spazio profondo)

Obiettivo correlato

- se il recupero non avviene: mantenere la pressione

Parametri di efficacia collettivi

- Organizzazione di chi:
 - Calcia
 - zona
 - Salta per recuperare
 - direzione di corsa
 - tempi di intervento
 - atto tattico
 - Chi è preposto ai palloni vaganti
 - direzione di corsa
 - tempi di intervento
 - atto tattico
 - Chi consolida o mette pressione (pallone recuperato o no)
 - direzione di corsa
 - tempi di intervento
 - atto tattico
 - Chi riutilizza o copre il fronte (pallone recuperato o no)
 - Atto tattico
 - Chi copre la profondità per il recupero indiretto
 - Atto tattico

UTILITÀ

Parametri di efficacia individuali

- Calcio
 - Accuratezza
 - Tempo di volo
 - Precisione rispetto alla zona
- Salto
 - Attitudine
 - Spazio/tempo (anticipazione)
 - Gestione del pallone finalizzato al recupero aereo e all'utilizzo

Invio e rinvio in difesa

Obiettivo primario

- Recupero del possesso
- Rientro immediato nell'essenza

Parametri di efficacia collettivi

- Organizzazione di chi:
 - Riceve
 - Salta per recuperare
 - Anticipazione
 - tempi di intervento
 - Riceve sotto pressione
 - anticipazione
 - atto tattico in relazione alla qualità della pressione
 - Sostiene
 - fase aerea
 - immediatezza
 - qualità dell'intervento
 - appoggi e arti inferiori
 - distanza
 - postura colonna vertebrale
 - posizionamento delle mani
 - idea di intervento per aumentare la velocità di ascesa del saltatore
 - controllo aereo del saltatore
 - stabilità finalizzata alla qualità dell'utilizzo
 - rotazione
 - ritorno al suolo in sicurezza
 - Al suolo
 - idea di rientrare immediatamente nell'essenza

UTILITÀ

PROGRESSIONE LAVORI NEL MOVIMENTO DEL GIOCO OFFENSIVO E DIFENSIVO

1. Lavoro **Attacco / Difesa finalizzato all'avanzamento e continuità**; priorità rispetto dei Principi fondamentali offensivi e difensivi e del principio di utilità pallone spazio
2. Lavoro Attacco / Difesa finalizzata all'avanzamento e continuità:
 - **priorità in attacco - scelte adeguate** al fine del rispetto dei principi fondamentali offensivi e **utilità pallone/spazio**
 - priorità in difesa coscienza del principio avanzamento/pressione collettivo finalizzato al placcaggio/recupero

3. **Distribuzione e ridistribuzione offensiva e difensiva** (circolazione giocatori) finalizzata all'avanzamento e continuità: **priorità rispetto dei parametri di efficacia** che dettano i comportamenti dei giocatori:
 - a. **In attacco**
 1. **davanti alla difesa – nella difesa – oltre alla difesa**
 - b. **In difesa**
 1. **davanti all'attacco – sull'attacco – difesa battuta**
4. **Distribuzione e ridistribuzione offensiva e difensiva** (circolazione giocatori) finalizzata all'avanzamento e continuità: priorità **qualità** del **rispetto dei parametri di efficacia** che dettano i comportamenti dei giocatori:
 - c. **In attacco**
 1. **davanti alla difesa – nella difesa – oltre alla difesa**
 - d. **In difesa**
 1. **davanti all'attacco – sull'attacco – difesa battuta**
6. Distribuzione e ridistribuzione offensiva e difensiva in seguito a fasi di conquista (organizzazione verso l'essenza) finalizzata
 1. in attacco: segnare o creare uno squilibrio che permetta avanzamento e continuità con rispetto qualitativo dei parametri di efficacia offensivi
 2. in difesa: recuperare o permettere una organizzazione efficace ciclica sul pallone, sullo spazio frontale e sullo spazio profondo
7. Qualità della conquista collegata all'utilizzo logico con immediato ritorno nel movimento del gioco: scelte efficaci (mani – piedi) e rispetto dei parametri di efficacia
8. Organizzazione difensiva da conquista in rapporto a qualità dell'attacco e logica in rapporto alle posizioni del campo.

POLIVALENZA SUL PALLONE E SULLO SPAZIO

lavori attitudinali per battere l'avversario

- 1 contro 1

Lavori sul pallone Attacco / difesa

Esercitazioni su un canale: 1+1 contro 1+1 gestione dei tempi di interventi dei sostegni per favorire il recupero o la continuità

Lavori sul pallone attacco (Gruppo contro Gruppo)

Esercitazioni su un canale: situazione attacco/difesa

- Ricerca della continuità in rapporto all'intervento difensivo:
 - Modulazione della tipologia della difesa (Difensori intervengono in successione nel canale)
 - Gestione della distanza e del tempo
 - Modalità di intervento (si muovono lateralmente nel canale – avanzano – avanzano riducendo velocemente lo spazio – escono a difendere a coppie)

Comportamento offensivo in rapporto alla difesa: Fissa e utilizza – lato debole e continuità diretta – da terra continuità di retta - 1 su 1 e riparte – 1 su 1 e rilancia - 2 su 1 – mini raggruppamento avanzante in piedi – ruck

Lavori di soprannumero

- *Presa dello spazio e 2 contro 1 Presa dello spazio e 2 contro 1 + 1*
- *Presa dello spazio e 2 + 1 contro 2*
- *Presa dello spazio e 3 contro 1 + 1 + 1*
- *Presa dello spazio e 3 contro 1 + 2*
- *Presa dello spazio 3 contro 2*
- *Presa dello spazio 3 contro 2 +1*

Variazione delle situazioni

Lavori di linea (attacco / difesa)

- Presa dello spazio 3 contro 3
- Presa dello spazio 3 + 1 contro 3 +1
- Linea contro linea da riutilizzo
- Linea contro linea da lancio di gioco

Lavori in successione sul pallone e sullo spazio (Sintesi)

- Canale 4 contro 1+ 1+ 1 +1 e spazio largo 4 contro 2 + 2

Lavori sul pallone / spazio (8 contro 8 – attacco / difesa)

Lavori di soprannumero sullo spazio in seguito a liberazione veloce e avanzante sul pallone

- *Gestione tempi di intervento sostegno riutilizzo/ sostegno di occupazione per favorire l'attacco o la difesa o per rimanere nella realtà del confronto.*

Lavori di continuità di avanzamento sul pallone in seguito presa di intervalli e continuità oltre la difesa anche in rapporto a successivo recupero difensivo

- *Gestione dei tempi e delle modalità difensive per favorire la presa dell'intervallo e il conseguente adattamento*

PROGRESSIONE LAVORI SU SITAZIONE DI CONQUISTA

Mischia ordinata

Individuale contro macchina

- Posizione individuale corretta - Percezione

3 giocatori contro macchina senza ingaggio

- Posizione individuale + legature - percezione

3 giocatori contro macchina con ingaggio

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi

1 giocatore contro 2 + trasmissione peso

- Appoggi + angoli caviglie - piedi

1 giocatore contro 2 con spinta

- Appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi

2 giocatori + 1 contro 2 + 1 con ingaggio

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione

2 giocatori + 1 contro 2 + 1- Ingaggio + direzione di spinta

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi + ulteriore spinta

5 giocatori contro macchina + Ingaggio + spinta

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi

5 contro macchina + Ingaggio + direzione di spinta

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi + ulteriore spinta

8 giocatori - ingaggio + respirazione alla macchina + spinta

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi

8 giocatori - ingaggio + respirazione alla macchina + direzione di spinta

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi + ulteriore spinta

Mischie contrapposte, ingaggio + stabilità (legature fra 1° linee, appoggi)

- Preingaggio + legature + tempi + ingaggio + appoggi + angoli + trasmissione peso + respirazione + spinta + recupero appoggi + ulteriore spinta

Rimessa laterale

- Piramide di salto sollevamento + lancio (presalto – presa - sollevamento)
- Piramide di salto sollevamento con spostamenti + lancio (coordinazione nello spostamento e lancio)
- Piramide di salto + lancio corto – medio - lungo (coordinazione nello spostamento e lancio)
- Lavoro lanciatori individuale (traiettorie diverse)
- Lavoro lanciatori con piramide di salto (coordinazione lancio\spostamenti\salto)
- Lavoro di conquista 3 contro 3 – atto tattico
- Touche completa - lavoro di conquista – atto tattico – difesa condizionata
- Conquista + 1° utilizzo – velocità
- Touche completa - lavoro di conquista – atto tattico – difesa condizionata-

L'ALLENAMENTO FISICO

Un giovane rugbista in formazione deve essere motivato a:

- padroneggiare il gioco

Diventare:

- forte e esplosivo
- veloce e reattivo
- resistente

Avere:

- grande massa muscolare

L'ALLENAMENTO FISICO: QUANDO INIZIARE CON I GIOVANI?

Ricordiamo brevemente i benefici che apporta l'allenamento fisico:

- aumenta la tonicità muscolare, migliorando la postura;
- aumento della massa magra;
- miglioramento dell'irrorazione sanguigna periferica;
- incremento dei volumi polmonari;
- aumenta l'autostima, favorendo la socializzazione.

QUANDO INIZIARE LA PREPARAZIONE, UTILIZZANDO CARICHI ESTERNI CON I GIOVANI?

I **carichi esterni** caratterizzano il volume e l'intensità di un allenamento: tempo di percorrenza – numero di ripetizioni – tempo di recupero – kg sollevati – cm da saltare. I carichi esterni inducono all'organismo un adattamento fisiologico-biochimico, detto "carico interno".

Da studi fatti in fisiologia si può affermare che, iniziando a circa 14 anni (2° anno dell'U15), una formazione del giovane alle metodiche di utilizzo delle tecniche di sollevamento pesi non produce effetti che comportino rischi allo sviluppo dello stesso, anzi, ne trae beneficio. Inoltre, si può iniziare (sempre senza rischi) un incremento del carico fisico per sviluppare le capacità aerobiche e anaerobiche.

CAPACITA' COORDINATIVE NECESSARIE

Le capacità coordinative sono necessarie per i processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento.

Capacità coordinative generali:

- capacità di adattamento e trasformazione del movimento;
- capacità di controllo motorio;
- capacità di apprendimento motorio (correlati ai sensi).

Capacità coordinative speciali:

- capacità di combinazione e accoppiamento di movimenti;
- capacità di orientamento spazio temporale.
- capacità di differenziazione
- capacità di equilibrio.
- capacità di reazione.
- capacità di ritmizzazione.

Le capacità coordinative sono indispensabili per un atleta "intelligente" sul piano motorio. Di vitale importanza sono esercitazioni e giochi, che si fanno eseguire ai bambini in età compresa tra i 6 e 13 anni e devono contenere movimenti che i bambini utilizzano per provare a conoscere il loro corpo e il movimento umano.

Se questo non avviene, il cervello non avrà una memoria motoria ampia e, di conseguenza, anche l'atleta avrà difficoltà a "capire e conoscere" quello che gli chiediamo.

QUALI CAPACITA' CONDIZIONALI SI DEVONO ALLENARE?

L'obiettivo della formazione è costruire un atleta di alto livello, quindi un giocatore potente e resistente.

Oltre alle capacità coordinative da consolidare, le capacità condizionali da sviluppare saranno le seguenti.

- **FORZA:** la forza massima influenza tutte le altre caratteristiche, un ruolo importante lo riveste la forza esplosiva (partenza da fermo e cambi di direzione).
- **VELOCITÀ:** intesa come velocità massima su breve e medie distanze (10 – 50 mt), che come capacità di ripetere la stessa con poco recupero.
- **RAPIDITÀ:** intesa come capacità di eseguire un gesto corretto nel minor tempo possibile, che come capacità di variare ritmo e intensità di corsa.
- **RESISTENZA:** intesa come capacità di ripetere nel tempo e con poco recupero, movimenti veloci e potenti.

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO

- **CONTINUITA':** l'allenamento deve svolgersi in continuità nel tempo.
- **VARIABILITA':** l'allenamento sarà più redditizio e gradito se comprende una serie molteplice di attività ed esercizi.
- **SISTEMATICITA':** organizzazione razionale degli allenamenti e degli esercizi proposti.
- **CICLICITA':** organizzazione dei carichi in relazione ai periodi programmati.
- **INDIVIDUALIZZAZIONE:** da un programma generale, gradualmente si arriverà ad un programma personalizzato.

A partire dai 14 anni si può e si deve iniziare l'allenamento (istruente) con i pesi, per le capacità Aerobiche ed Anaerobiche, rapidità e velocità.

Un atleta di 14/15 anni si deve allenare, oltre agli allenamenti di Rugby in campo, 1\2 volte a settimana per circa 40'-60' in palestra._

ALLENAMENTO INVISIBILE

- 1) Una corretta igiene alimentare, permette di innalzare e mantenere il livello d'allenamento raggiunto.
- 2) Qualsiasi infortunio, anche il più semplice, non va sottovalutato.
- 3) Basilare per un giovane atleta, sono almeno 8 ore di sonno.

IGIENE ALIMENTARE

Fare attenzione a ciò che si mangia: verdura a volontà – attenzione a non mangiare troppo carboidrati e zuccheri - mangiare proteine ma non solo di derivazione animale – frutta a volontà ma attenzione al contenuto di zuccheri.

Attenzione alle calorie inutili: bibite, merende dolci confezionate, alcolici (birra e vino).

4 pasti al giorno:

Colazione – Pranzo - Merenda (almeno 2 ore prima allenamento) - Cena

Importante la merenda prima di fare allenamento, mai allenarsi a stomaco vuoto (5 - 6 ore dal pasto).

Bere acqua spesso, prima, durante, dopo qualsiasi allenamento.

ALLENAMENTO INVISIBILE (2)

Ogni infortunio va sottoposto a una visita medica.

Sarà esclusivamente il medico a prescrivere ulteriori accertamenti o cure.

Ogni infiammazione può potenzialmente cronicizzarsi e creare problemi seri futuri.

Attenzione ai vizi posturali, spesso necessita di ginnastiche correttive o semplici trattamenti specialistici e/o tutori

ALLENAMENTO INVISIBILE (3)

Il riposo fa parte del recupero di uno sportivo.

Il sonno deve essere almeno di 8 ore. Il recupero è anch'esso importante.

Il recupero, dopo partita o allenamento, si effettua tramite: 10\15 min. di Stretching alla fine della seduta d'allenamento; ghiaccio su zone dolenti e/o infiammate; bere acqua e fare un piccolo spuntino.

Le abilità individuali

Il passaggio da terra: normalmente usato dal mediano di mischia.

L'obiettivo è sviluppare un'abilità di passaggio veloce ed efficace senza compromettere l'accuratezza e la capacità di passare lontano.

Per rispondere a quelle che sono le esigenze del gioco moderno (necessità d'innalzamento del ritmo avanzante in rapporto ai punti di continuità e difese sempre più pressanti e che tendono a ridurre i tempi di riutilizzo) è fondamentale ridurre al minimo il tempo di esecuzione del passaggio e fare in modo che il tempo di percorrenza del pallone da quando il M.M. mette le mani su di esso a quando il 1° giocatore sullo spazio lo riceve sia il minimo (TEMPO DI PASSAGGIO).

Quanto richiesto per un passaggio efficace è:

- La velocità dell'esecuzione (TEMPO DI PASSAGGIO)
- L'accuratezza (profondità e altezza in rapporto alla tipologia dell'utilizzo)
- La distanza
- Il sostegno immediato al passaggio (l'idea è di essere immediatamente disponibile per la continuità, e di non rappresentare un bersaglio per i difensori)
- "l'empatia tattica" tra il M.M. e il M.A. al fine di non limitare o costringere a fare scelte.

Posizione dei piedi

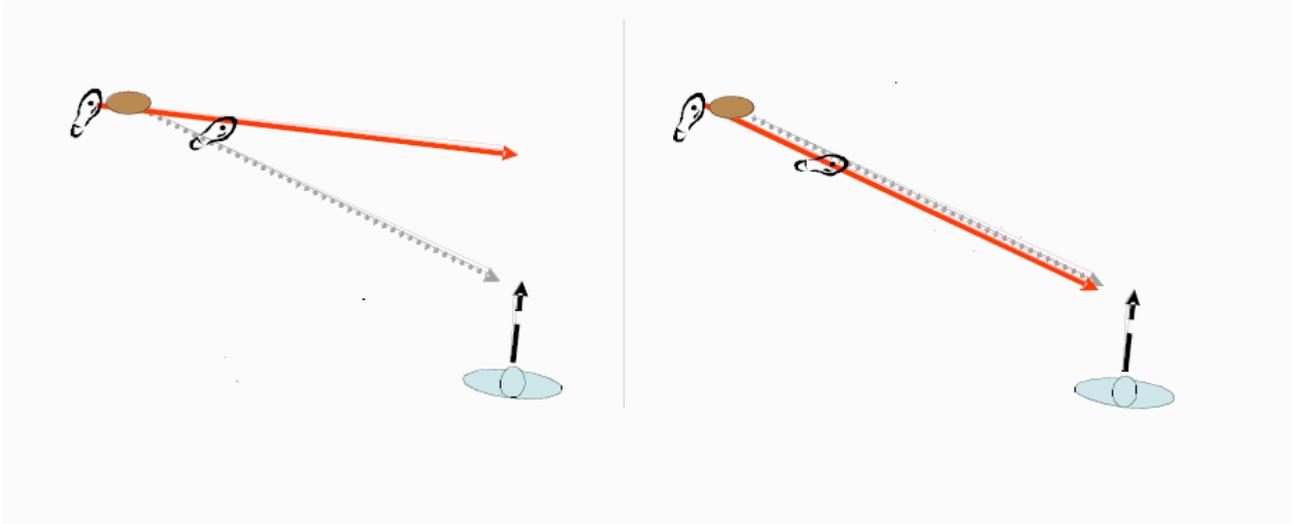
Piazzamento

Il piede interno deve essere piazzato vicino al pallone prima di passare: questo per facilitare il trasferimento del peso verso il piede esterno durante il passaggio.

I due errori più comuni sono: il posizionare i piedi simultaneamente paralleli al pallone che determina stabilità ma impedisce il trasferimento del peso per cui il passaggio è strettamente dipendente dalla forza della parte superiore del corpo; Il piede interno troppo lontano dalla palla (il corpo non sopra il pallone) il che determina un contromovimento per passare e quindi un gesto lungo e non "economico"; inoltre poca stabilità durante l'esecuzione del passaggio

Allineamento

Durante il passaggio i piedi devono essere allineati con il bersaglio.



Un errore comune è quello di porre il piede esterno non allineato al bersaglio, da cui ne consegue un passaggio che, facilmente può risultare alto e qualche volta dietro il bersaglio. In tali condizioni per poter eseguire il passaggio occorre sollevare il pallone e passarlo sopra il ginocchio esterno

Base (Distanza tra i piedi):

Generalmente una base ampia permette una maggiore stabilità e la possibilità di un passaggio "swing" lungo, una base di appoggio meno ampia è meno stabile ma riduce i tempi di esecuzione del passaggio.

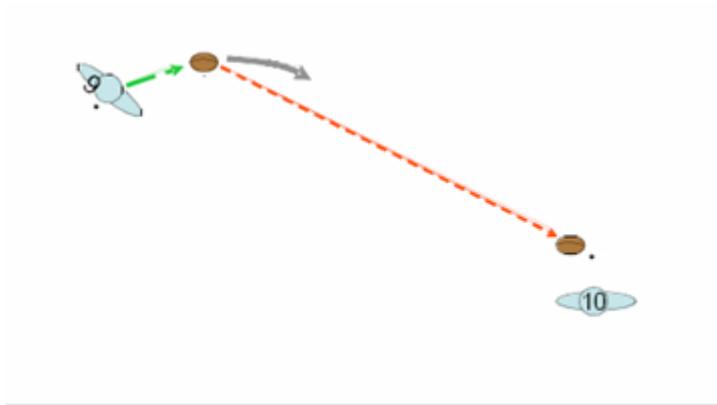
Occorre quindi adattare l'ampiezza della base alla finalità del passaggio e, uno strumento per procurarsi potenza, è modificare il lato di approccio al pallone.

TRASFERIMENTO DEL PESO

Un efficace angolo di corsa durante l'approccio, un perfetto trasferimento del peso durante l'esecuzione del passaggio tale da permettere di seguire con il corpo il pallone, rappresenta nella sua globalità il "momento" del passaggio efficace.

Tenere un angolo di corsa di avvicinamento al pallone dall'interno piuttosto che dall'asse consente:

- Una più ampia visione periferica e in più una visione perfetta del ricevitore.
- La gestione appoggi: prima interno e la tipologia dell'allineamento.
- La possibilità di avere una base di appoggio più piccola ed effettuare un passaggio lungo con tempi di esecuzione brevi

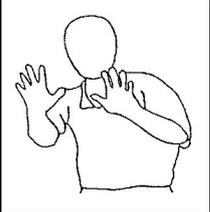


BUSTO – TESTA

Il passaggio tradizionale richiede una posizione del corpo bassa e il busto quasi parallelo al suolo (il baricentro deve sempre cadere all'interno della base di appoggio); questo consente di “non sbracciare verso l'alto” durante il trasferimento del peso dal piede interno verso quello esterno. La testa va tenuta alta al fine di prendere informazioni sia sullo schieramento difensivo sia sul ricevitore.

La sequenza



Abilità	Fattori di efficacia
<p data-bbox="197 353 435 488">Prima della ricezione del pallone</p> 	<p data-bbox="507 353 1444 488">Le mani di fronte al corpo verso il pallone poco più basse delle spalle, i gomiti piegati, dita aperte, testa alta (mento fuori il petto), visione periferica (pallone – spazio).</p>
<p data-bbox="197 757 435 790">Ricezione del</p>  <p data-bbox="197 1048 296 1081">pallone</p>	<p data-bbox="507 757 1444 891">Ricezione del pallone mantenendo i gomiti leggermente piegati, garantendo il completo controllo del pallone avendo le dita aperte, e le mani morbide.</p>
<p data-bbox="197 1093 435 1182">Trasferimento del pallone</p>	<p data-bbox="507 1093 1444 1339">Girare la testa velocemente verso il bersaglio, trasferire il pallone attraverso il corpo con un leggero pendolo senza cambiare le linee di corsa e senza portarlo al petto; mantenere i gomiti leggermente piegati e rilasciare il pallone. Al rilascio portare entrambe le mani verso il bersaglio.</p>
	

<p>Passaggio corto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gomiti piegati - Dita aperte attorno al pallone per il controllo; - Le mani seguono il pallone dopo il passaggio; - No spin!
<p>Passaggio lungo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Gomiti piegati e vanno completamente distesi durante il passaggio. - Dita aperte attorno al pallone per il controllo - Il piede verso il bersaglio e posto indietro al momento del passaggio così da evitare un passaggio attraverso il corpo. - La mano sotto il pallone determina la direzione quella sopra determina la potenza. - Il passaggio a spin è normalmente più veloce.
<p>Passaggio Pop</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passaggio che tendenzialmente non ricopre lunghe distanze. - Gomiti piegati - Uso delle dita e dei polsi per trasferirlo verso il compagno. - Il pallone è lanciato verticalmente(velocità moderata) per permettere al sostegno di “aggredirlo”. - La traiettoria è definita dalle dita
<p>Contatto</p>	<p>Nel momento in cui il portatore entra nel canale del placcaggio deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare la velocità degli appoggi accelerando e variare repentinamente la direzione di corsa; - Determinare o scegliere un punto debole del difensore (spalla debole o spazio) - Tenere il pallone lontano dal difensore (mai sotto la spalla che va a contatto – corpo ostacolo). - Utilizzare il braccio libero per allontanare l'intervento avversario. - A contatto, restare in piedi continuando a pestare sugli appoggi per andare oltre.

Placcaggio frontale

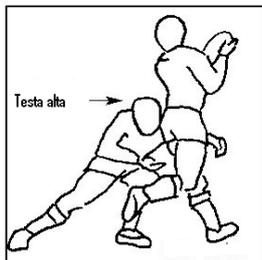
- Posizione interna al portatore
- Approccio basso
- Mento alto, occhi aperti, schiena dritta
- Definire il bersaglio e colpirlo avendo la testa esterna al bacino del placcato.
- Il piede della spalla che colpisce vicino al portatore.
- Un solido contatto tra la vita e i fianchi;
- Avvolgere con le braccia e spingere utilizzando i piedi;
- Girare il corpo del portatore per cadere sopra per rialzarsi e recuperare;

Errori comuni:

- approccio alto;
- non avanzare;
- testa bassa;
- non utilizzo delle braccia;
- non ritorno in piedi;



Placcaggio laterale



- Posizione interna al portatore
- Approccio basso
- Mento alto, occhi aperti, schiena dritta
- Definire il bersaglio e colpirlo
- Testa dietro il corpo del portatore, attaccata.
- Avvolgere con le braccia e spingere utilizzando i piedi
- Girare il corpo del portatore per cadere sopra per rialzarsi e recuperare

Errori comuni

- Approccio alto
- Occhi chiusi
- Testa bassa e posta sulla parte sbagliata del corpo del portatore
- Non usare le gambe a contatto
- Non avvolgere con le braccia



Abilità	Fattori di efficacia
Recupero del pallone dall'alto	<ul style="list-style-type: none"> - Valutare la traiettoria del pallone e la pressione avversaria. - Valutare le opzioni: rimanere sulla terra o saltare in aria. - Attaccare la palla. - Estendere le braccia in direzione della palla (più alto quello preferito). - Comunicazione - Prendere il pallone sopra il livello degli occhi; mani, poi braccia poi portarlo al corpo. - Cercare una postura del corpo in previsione di contatto. <p>E' sempre più comune l'utilizzo di una tecnica dove il recuperatore salta verso il pallone con entrambe le mani aperte e le braccia protese.</p>



Abilità	Fattori di efficacia
Raccolta del pallone da terra	<ul style="list-style-type: none"> - avvicinare il pallone da un lato - Piegare le ginocchia presentando alla pressione le parti forti del corpo all'opposizione. - porre un piede davanti al pallone e costruendo con l'altro una base di appoggio larga. - recuperare il pallone con entrambe le mani. - Valutare la pressione per scegliere quale forma di gioco per continuare



Abilità	Fattori di efficacia
Recupero del pallone da terra	<ul style="list-style-type: none">- Sguardo sul pallone.- Scivolare verso la palla sul fianco e la coscia, portando avanti i piedi prima.- Afferrare il pallone disponendo il corpo tra palla e opposizione (corpo ostacolo).- Recuperare immediatamente i piedi e rialzarsi.



LE SPECIFICITÀ PER RUOLO

Estremo

In attacco

- Disponibilità a contrattaccare.
- 1 contro 1 (appoggi; corsa evasiva, cambi di angolo);
- Capacità di giocare da seconda linea di attacco.
- Passaggi
 - Tutte le tipologie.
- Piede:
 - Territorio,
 - Up and under,
 - Ribaltare la pressione (ping – pong);
 - Calcio a scavalcare,
 - Drop.
- Qualità di recuperare calci up and under.

In difesa

- Lavoro triangolo profondo;
- Placcaggio basso recupero;
- Tracking difensivo;
- Recupero palloni su up and under;

Ala ³/₄

In attacco

- Instint killer (capacità di segnare)
- Disponibilità a contrattaccare
- 1 contro 1 (appoggi; corsa evasiva, cambi di angolo);
- Capacità di giocare da seconda linea di attacco.
- Passaggi
 - Tutte le tipologie.
- Gioco nei 5m.
- Ricezione calcio per segnare;
- Piede:
 - territorio,
 - ribaltare la pressione (ping – pong);
 - calcio a scavalcare
- Qualità di recuperare calci up and under / Box

In difesa

- Placcaggio basso recupero
- Recupero palloni su up and under
- lavoro triangolo profondo;
- Tracking difensivo;

¾ Centro: primo

In attacco

- Eccellenza
 - Giocare le parità numeriche - (2 contro 2 – 3 contro 3).
 - Qualità di giocare sovrannumero.
 - Sfida (1 contro1);
- “Decoy runner”
- Qualità nel rimanere in piedi utilizzando a contatto.
- Passaggio sotto pressione, impatto passaggio, passaggio pop, pass spinto (lungo), passaggio incrocio, Flick pass, passaggio loop.
- Qualità di recuperare calci up and under
- Guadagno territoriale, Piede a scavalcare, corto rasoterra.
-

In difesa

- Placcaggio alto (Pallone),
- Placcaggio basso e recupero,
- Lettura sistema offensivo

¾ Centro: secondo

In attacco

- Eccellenza
 - Giocare le parità numeriche - (2 contro 2 – 3 contro 3).
 - Qualità di giocare sovrannumero.
 - Sfida (1 contro1);
- Decoy
- Placcato, ha capacità di controllo del pallone.
- Passaggio sotto pressione, passaggio pop, pass spinto (lungo), passaggio incrocio, Flick pass, passaggio loop.
- Qualità di recuperare calci up and under;
- Corsa evasiva
- Guadagno territoriale , piede a scavalcare, corto rasoterra.

In difesa

- Placcaggio alto (Pallone),
- Placcaggio basso e recupero;
- Tracking.

Mediano di apertura

In attacco

- Leadership
- Capacità di scegliere
- Capacità di utilizzare tutte le risorse della squadra
- Eccellenza in
 - Fissazione (gestione della tipologia della difesa)
 - Passaggio (passaggio pop, passaggio lungo, passaggio incrocio, flick pass, passaggio loop)
- Piede
 - Pali
 - Territorio
 - Up and under
 - A scavalcare
 - Drop (inizio; rinvio; segnare)

- Sotto pressione
- Laterale per segnare

In difesa

- Leadership
- Gestione della salita difensiva di linea
- Impact tackle
- Placcaggio

Mediano di mischia

In attacco

- Leadership
- Comunicazione
- Qualità delle decisioni
- Anticipazione nel gioco
- Qualità del passaggio
 - (spin, dive, pivot, Flick)
 - Da mischia sotto pressione
 - introduzione
- Qualità della corsa per fissare e timing di passaggio.
- Piede: Box, diagonale in campo

In difesa In difesa

- Leadership
- Comunicazione
- Placcaggio recupero
- 2° linea di difesa
- Recupero palloni da calci a scavalcare e rasoterra

Terza linea

- Aggressività

In conquista

- lavoro in mischia e anticipazione nel sostegno
- lavoro in R. L. da sollevatore (velocità di spostamento – tecnica)
- Lavoro in R. L. da saltatore (esplosività – gestione aerea)
- Lavoro di sostegno nei restart (sollevatore)
- Lavoro di recupero nel restart (abilità aeree)

In attacco

- 1 contro 1
- Ball carrier
- Capacità di utilizzo a contatto in piedi e a terra
- Impatto passaggio, Passaggio laterale (corto e lungo)–passaggio pop – Flick pass .
- Qualità del lavoro da sostegno
- Lavoro nella maul
- N° 8 controllo pallone base della mischia
- N° 8 ripartenza da mischia

Difesa

- Eccellenza
 - Difesa da mischia
 - Placcaggio alto (Pallone),
 - Placcaggio basso e recupero,
- abilità a difendere sia negli spazi stretti che negli spazi allargati
- Recupero palloni dall'alto per guadagnare campo.
- difesa su pick and go

Seconda linea

- Aggressività

In conquista

- Lavoro in mischia
- Decision making in R.L. (attacco – difesa)
- Lavoro in R. L. da sollevatore (velocità di spostamento – tecnica)
- Lavoro in R. L. da saltatore (esplosività – gestione aerea)
- Lavoro di recupero nei restart (abilità aeree)

In attacco

- 1 contro 1
- Ball carrier
- Capacità di utilizzo in piedi e a terra
- Impatto passaggio; Passaggio laterale -passaggio pop – Flick pass .
- Qualità del lavoro da sostegno
- Lavoro nella maul

In Difesa

- Eccellenza
 - Placcaggio alto (Pallone)
 - impact tackle
- Abilità a difendere negli spazi stretti
- Difesa su pick and go

Pilone

- Aggressività

Conquista

- Posizione nella formazione della mischia
- Qualità dell'ingaggio
- Posizione di spinta
- Mobilità in rimessa laterale
- Sostegno in R. L.
- Sostegno nei restart (attacco e difesa)

In attacco

- Ball carrier
- Impatto passaggio; Passaggio laterale - pop pass – Flick pass
- Efficacia del lavoro sui P.I.
 - Da portatore
 - Da sostegno
- Lavoro nella maul

In difesa

- Eccellenza
 - Placcaggio alto (Pallone)
 - impact tackle
- Abilità a difendere negli spazi stretti
- difesa su pick and go

Tallonatore

- Aggressività
- leadership

Conquista

- Lancio
- Posizione nella formazione della mischia
- Qualità dell'ingaggio
- Tallonaggio e spinta
- Posizione di spinta
- Sostegno nei restart (attacco e difesa)

In attacco

- Ball carrier
- Impatto passaggio; Passaggio laterale - pop pass – Flick pass .
- Efficacia del lavoro sui P.I.
 - Da portatore
 - Da sostegno
- Lavoro nella Maul

In difesa

- Eccellenza
 - Placcaggio alto (Pallone)
 - impact tackle
- Abilità a difendere negli spazi stretti
- difesa su pick and go