

Federazione Italiana Rugby



PROGRAMMAZIONE
Della SEDUTA D' ALLENAMENTO
"il movimento offensivo

Categoria under 15



Centro Studi F.I.R.



Dividiamo l'allenamento in tre fasi:

- FASE 1 : avviamento:

Durata dai 15' ai 20'. Obiettivi: o atletici per allenare capacità non allenabili con il pallone (ANDATURE - BALZI - SALTI - TECNICA DI CORSA) - o tecnici come la tecnica individuale specifica per ruolo.

- FASE 2 : lavori sul pallone e sullo spazio (polivalenza):

Durata dai 30' ai 60'. Obiettivi: lavori eseguiti ad altissima intensità sul pallone e/o sullo spazio

PALLONE : esercitazioni:

- liberazione (in piedi/a terra) - passaggio prima dell'impatto- passaggio sull'impatto vincente

- passaggio da terra - intervento dei sostegni su P.I. palla in mano/palla a terra

SPAZIO: esercitazioni:

sull' occupazione dello spazio

sull'utilizzo contro difese in inferiorità

sull'utilizzo contro difese in parità

sulla qualità della trasmissione

- FASE 3 : gioco collettivo:

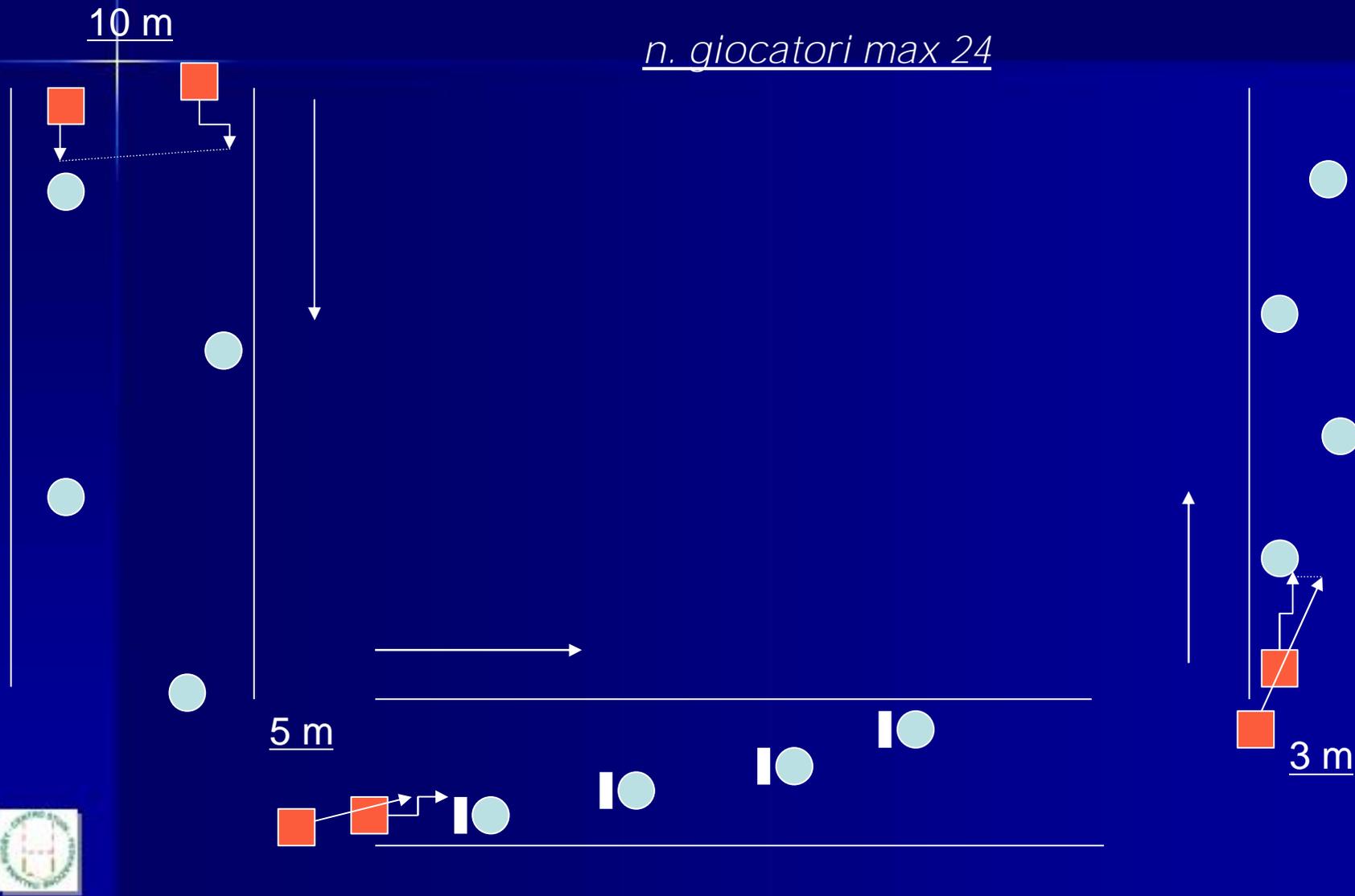
Durata dai 45' ai 60'. Obiettivi: ritrovare nel gioco i meccanismi sul pallone e sullo spazio, partendo prima dal movimento del pallone, poi da mischia e touche. Lavorare sul volume (sequenze di gioco lunghe e recuperi brevi), dando indicazioni sul gioco davanti alla difesa - nella difesa - oltre la difesa.





Esempio di circuito pallone - spazio

n. giocatori max 24





OSSERVAZIONI

- Esercizio n. 1

Consegne per il difensore:

A 10 m l'uno dall'altro. Non si può avanzare e inseguire. Si può andare sul pallone o sull'uomo.

Consegne per il portatore:

Accelerare – passare – sostenere – riprendere spazio

Consegne per il sostegno:

Prendere spazio e profondità sufficiente – accelerare – comunicare

- Esercizio n. 2

Consegne per il difensore:

A 5 m l'uno dall'altro. Non si può avanzare e inseguire. Pestare sulle gambe all'impatto.

Consegne per il portatore:

Accelerare – cambiare angolo e attaccare non il centro(forte) ma il lato (debole) dello scudo – al contatto contemporaneamente pestare sulle gambe e allontanare il pallone

Consegne per il sostegno:

Partire in posizione interna – mantenere una profondità di circa 2 m – accelerare sul pallone (se visibile) o sull'uomo – pestare sulle gambe – strappare il pallone avanzando

- Esercizio n. 3

Consegne per il difensore:

A 5 m l'uno dall'altro. Non si può avanzare e inseguire. Si deve placcare al di sotto della vita.

Consegne per il portatore:

Accelerare – cambiare angolo e cercare di battere l'avversario – sull'intervento difensivo (avendo le mani libere) passare il pallone

Consegne per il sostegno:

Partire in posizione interna – mantenere una profondità di circa 2 m – accelerare sull'accelerazione del compagno – pestare sulle gambe – comunicare





Esercitazioni di tecnica individuale

- Principio

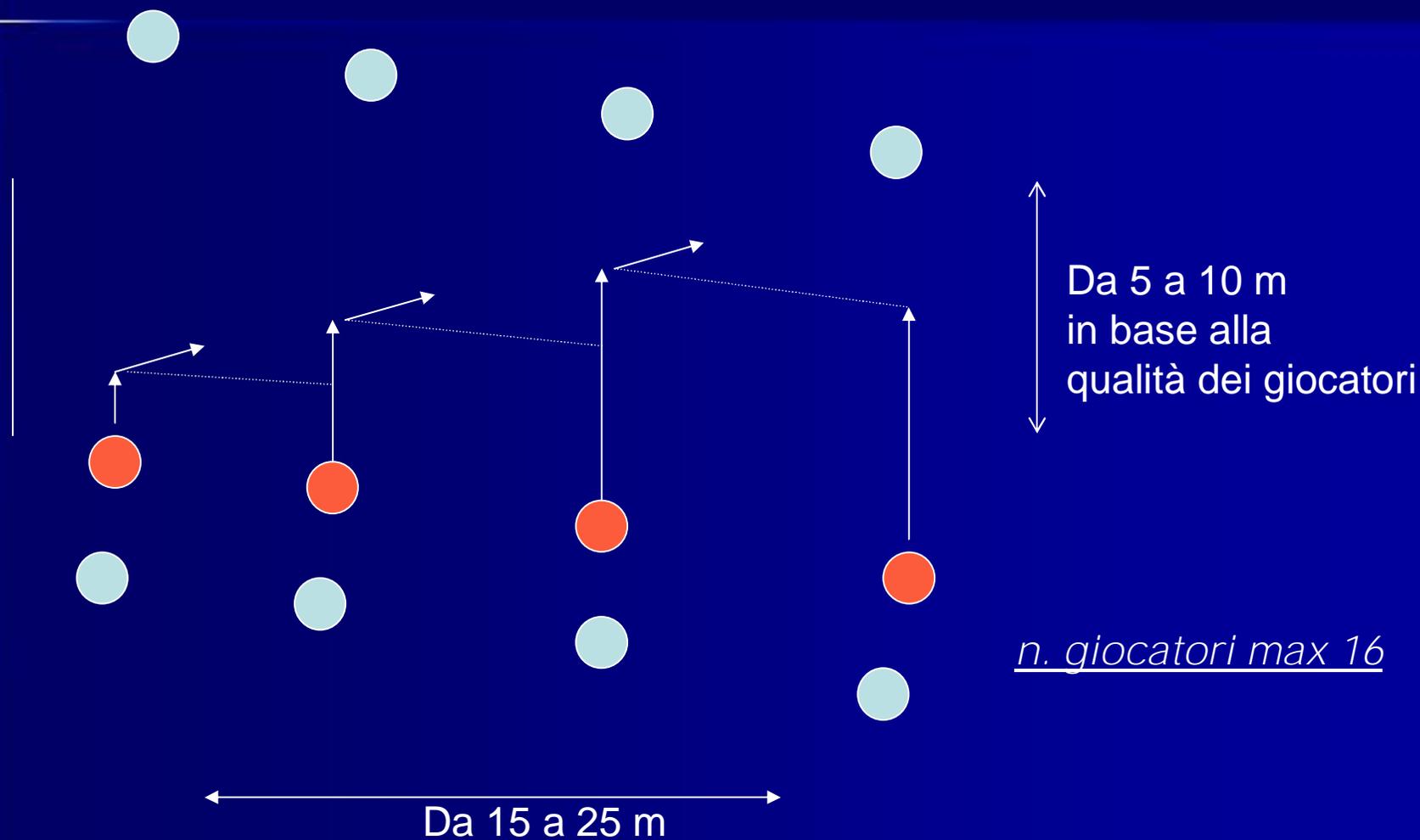
Far eseguire il maggior numero di esecuzioni possibili alla massima velocità

Organizzare le esercitazioni nel rispetto di tale principio





Esempi di esercitazione: LA LINEA





Osservazioni

- Tenere sempre il rapporto 1 tempo di lavoro 2 tempi recupero (quindi se i giocatori sono tanti fare due o tre postazioni)
- Consegne per il portatore: accelerare sulla ricezione – passare – sostenere
- Consegne per il sostegno: mantenere la profondità - comunicare – accelerare

VARI AZIONI POSSIBILI :

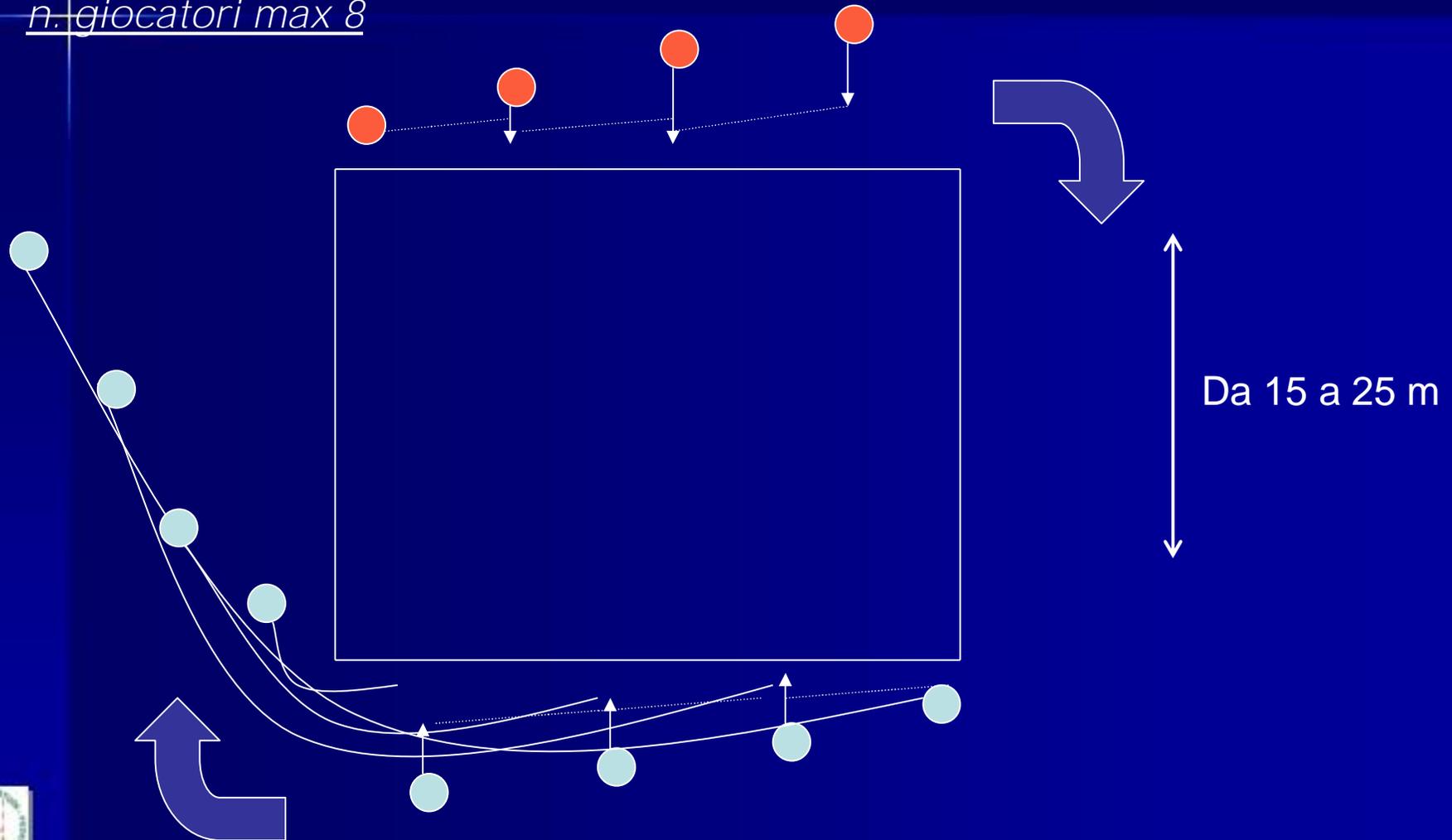
- Raddoppi – Incroci – Salti
- Cambi d'angolo (comunicazione stretta – larga) prima della ricezione
- Posizionare due mm per allenare le competenze del mm





IL QUADRATO

n. giocatori max 8





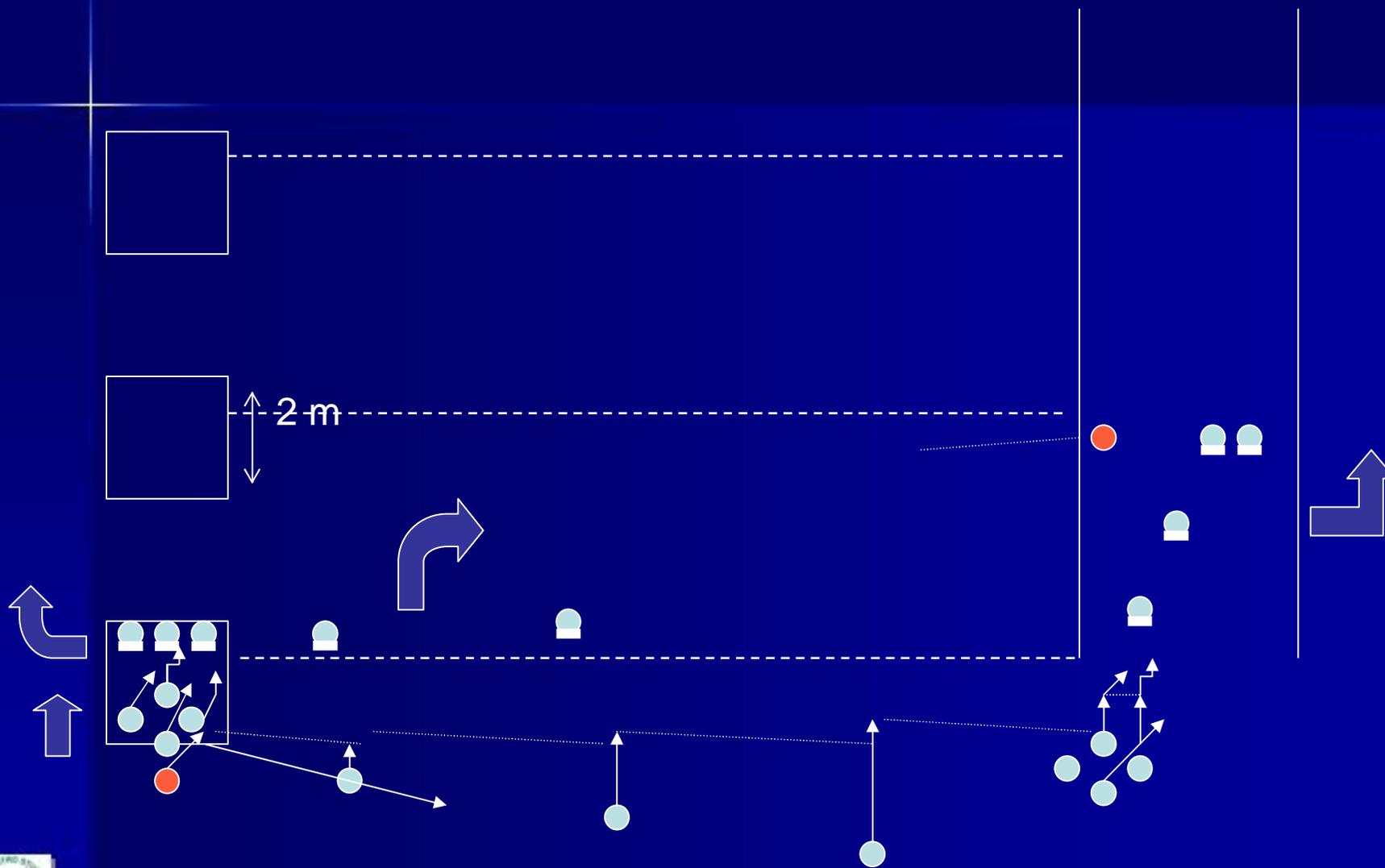
Osservazioni

- Tempi di lavoro: 1' lavoro – 30" recupero (molto intenso) oppure 1' lavoro – 1' recupero
- La larghezza del quadrato aumento in base alle competenze dei giocatori
- Consegne: attaccare la linea e portare il pallone al quarto giocatore senza entrare nel quadrato
- Portatore: accelerare, passare –sostenere – ripiazzarsi nello spazio in profondità
- Organizzazione: l'ultimo che riceve il pallone diventa il mm dell'attacco successivo, mette il pallone in terra, conta 1-2-3 e passa. I sostegni occupano il campo secondo il principio di circolazione (chi prima entra nello spazio va più lontano nello spazio)





ESERCIZIO pallone - spazio





Osservazioni

Consegne per i difensori sul pallone 1: difendere con gli scudi nel proprio quadrato senza perdere terreno sull'avversario. Appena terminato andare ad occupare il quadrato successivo

Consegne per i difensori sullo spazio : difendere con gli scudi sullo spazio, difendendo uomo su uomo e variando le velocità della salita. Appena sorpassati andare ad occupare la linea successiva.

Consegne per gli attaccanti sul pallone 1: Il portatore accelera – (se vogliamo inserire il passaggio dobbiamo allontanare i difensori) – esce dal frontale – pesta sulle gambe e utilizza in piedi o in terra secondo le indicazioni. I sostegni accelerano ed intervengono nella situazione a terra e in piedi con qualità. Appena il pallone è passato dal mm si spostano nel quadrato successivo.

Consegne per gli attaccanti sullo spazio: Prendere spazio – uscire dal canale del difensore – prendere il pallone in accelerazione – passare e sostenere. Quando il pallone arriva ai giocatori nel canale si rioccupa la linea successiva.

Consegne per i difensori sul pallone 2: difendere con gli scudi nel canale senza perdere terreno sull'avversario. Appena terminato andare ad occupare il canale successivo.

Consegne per gli attaccanti sul pallone 2: Il portatore accelera – passa il pallone – chi riceve esce dal frontale – pesta sulle gambe e utilizza passaggio prima dell'impatto o passaggio dopo l'impatto (o anche collegamento palla in mano veloce due su uno). Sull'ultima coppia di scudi c'è un PI (palla in mano o a terra).





Osservazioni

NOTE IMPORTANTI

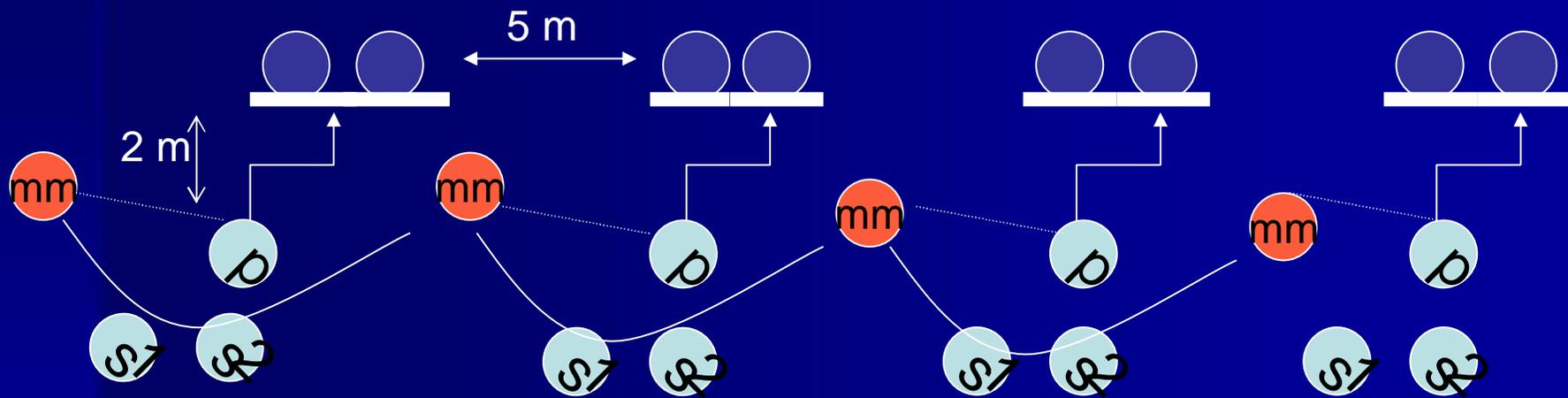
- Questi lavori sono da far effettuare a tutti giocatori (polivalenza) indistintamente.
- Apportare varianti alle varie forme di liberazione (prima – dopo il contatto – da terra entrando con il corpo – da terra passaggio) e le varie forme di raggruppamento (palla a terra – palla mano veloce (due su uno) palla in mano organizzato (a sei giocatori).
- Apportare varianti sullo spazio attraverso modifiche della difesa (velocità della salita – parità numerica dei difensori)
- Alternare situazioni senza scudo con possibilità per la difesa d'intervento sul pallone.
- In caso di giocatori in più aumentare il n. dei giocatori sullo spazio (es. 4), usare un altro mm etc....
- In caso di giocatori in meno non scendere mai sotto i 4 sul pallone (principio di conservazione).





Esercizio sul pallone La pillola

n giocatori max 31





Osservazioni

- Struttura esercizio: il mm passa a p che esce dal frontale e attacca lo scudo esterno. S1 e s2 si collegano con pallone a terra o in mano secondo le richieste del tecnico
- Consegne per il portatore: accelerare - uscire dal frontale - pestare sulle gambe a contatto - allontanare il pallone: se a terra ruotando il busto ed entrando con il corpo e le braccia nel proprio campo; se in piedi tenendo il pallone lontano dall'avversario
- Consegne per i sostegni: dalla profondità accelerare - accentrarsi sul pallone e se in terra superare colpendo dal basso verso l'alto lo scudo (e con le braccia togliere la gamba d'appoggio), se in mano il primo va sul pallone e continua a pestare sulle gambe, il secondo si collega sull'esterno, spinge e fa girare.
- Consegne per il mm: passa il pallone, raccoglie o riceve e passa ad un altro gruppo.

NOTE

Al posto degli scudi si può usare l'opposizione reale

Se i giocatori sono di più si può mettere un terzo attaccante

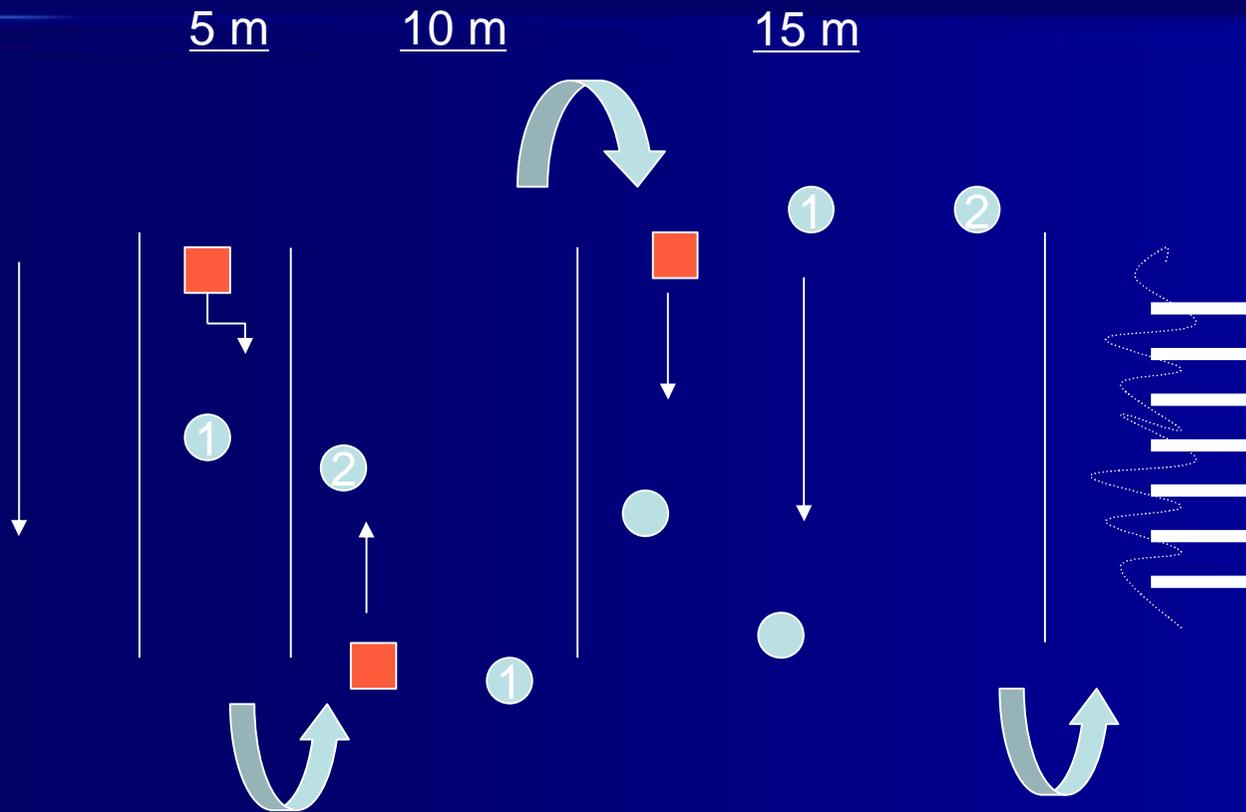




Circuito pallone

La cascata

n. giocatori max 20





OSSERVAZIONI

- Organizzazione: si comincia con un 1 vs 1, poi i due giocatori diventano attaccanti per un 2 vs 1, poi i tre giocatori diventano attaccanti per un 3 vs 2
- Parte 1. Consegne attaccante: batti il tuo avversario. Consegne per il difensore: placca il tuo avversario
- Parte 2. Consegne attaccanti: prendere spazio- accelerare - comunicare - passare - sostenere. Consegne per il difensore: difendi solo sul portatore (poi libero).
- Parte 3. Consegne per gli attaccanti: prendere spazio- accelerare - comunicare - passare - sostenere. Consegne per il difensore: partire sfalzati di 5 m -difendi solo sul portatore (poi libero).
- Parte 4. Può essere utilizzata per un lavoro di tecnica di corsa (come nell'es. balzi o skip tra gli ostacoli), o per un lavoro di tecnica (passaggi - collegamenti palla in mano - liberazioni di vario tipo)
- VARI ANTI : variare l'intensità e le forme di salita della difesa (lenta - veloce - a scalare). Ridurre lo spazio nella parte 3 per lavorare un 2 vs 2 + 1.

