



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

PETRARCA RUGBY JUNIOR

Prima bozza di piano di sviluppo del gioco (linea tecnica)
Triennio 2010/2011 – 2011/2012 – 2012/2013

Premessa

La linea tecnica illustrata nel presente documento a uso interno rappresenta il piano di lavoro triennale cui si atterrà il gruppo allenatori del PRJ nel corso delle prossime tre stagioni agonistiche. Alla sua elaborazione e definizione hanno concorso tutti i tecnici attivi nelle diverse categorie.

Parte metodologica generale

Definizione di PIANO DI SVILUPPO DEL GIOCO

Insieme di tutte le acquisizioni intermedie previste dal modello di formazione individuale secondo una scansione temporale che tenga conto dell'età cronologica dei soggetti e del loro vissuto rugbistico. Il tutto sostenuto e accompagnato da un equilibrato impianto metodologico che definisca (verificandone i livelli) acquisizioni e competenze in entrata e in uscita dalle varie categorie.

Concetto di VISSUTO RUGBISTICO

È l'insieme (misurabile) delle situazioni di gioco effettivamente vissute dal soggetto e dal gruppo dal cui volume dipende in via diretta il livello dell'efficacia del comportamento del singolo e della squadra. La dimensione del VISSUTO, individuale prima e, come conseguenza, di gruppo, determina la quantità dei processi di acquisizione che è sensato proporre al singolo atleta. In una situazione di evidente squilibrio fra il valore del VISSUTO individuale e la complessità delle acquisizioni proposte (e perciò degli obiettivi attesi), per quanto correttamente trasmesse, determina la classica situazione di ALLENAMENTO INUTILE/IMPRODUTTIVO. Esempio: dedicarsi all'insegnamento della "tecnica di mantenimento del possesso al contatto" con un gruppo di soggetti che abbia nel proprio vissuto un numero ridotto di "ESPERIENZE RIPRODUCIBILI" di quella particolare situazione, genera un processo di accavallamento delle priorità. In forza del quale l'esecuzione formale del gesto contrasta palesemente i principi del gioco (...vado a contatto per restare in piedi/per andare a terra e mantenere il possesso alla squadra), concorrendo in tal modo a CREARE UN EVIDENTE SCOMPENSO negli apprendimenti per cui diventa PRIORITARIO mantenere correttamente il possesso e non LA CONTINUITÀ DELL'AVANZAMENTO. Lo stesso vale per altre competenze somministrate in anticipo sul consolidamento del VISSUTO (passaggio, distribuzione dello spazio, avvio del gioco preordinato...). Il VISSUTO rugbistico, essendo un dato meramente quantitativo può essere implementato SOLO attraverso l'aumento del numero delle occasioni di gioco REALE (giocare tanto, giocare tutti). Per tale motivo, almeno fino all'under 16 compresa, non sono previste modalità di allenamento senza opposizione se non per quanto riguarda i meccanismi di conquista.

Concetto di ABILITA'/TECNICA INDIVIDUALE (ati)

Esecuzione efficace di una procedura motoria semplice o complessa in situazione di massima pressione (ambientale, fisica e psicologica) finalizzata al conseguimento di un vantaggio di tipo operativo. Le ati sono STRUMENTI che consentono di acquisire vantaggi concreti immediatamente percepibili e misurabili. Non forme applicative di canoni (motori) comportamentali slegati dall'immediatezza della decisione presa. Esse vanno insegnate con approccio metodologico di tipo ANALITICO solo nel momento in cui sia definita sufficiente la quota di pre requisiti (legati alle competenze motorie e al vissuto rugbistico) dei soggetti ai quali vengono presentate. L'anticipo di

tale intervento è da ritenersi DANNOSO, così come l'eccessivo RITARDO. Empiricamente si segua la seguente procedura: si inizia a lavorare analiticamente sulle ati (generali o specifiche) nel momento in cui si abbia acquisito la certezza da parte dei tecnici che l'insuccesso (mancata efficacia) di una decisione presa dipende SOLO ED ESCLUSIVAMENTE dalla mancanza di perizia nella parte esecutiva. Esempio: il soggetto attaccante in situazione di 2c1 davanti alla difesa passa la palla al compagno in soprannumero al largo, ma lo fa a una distanza tale dal difensore da consentire agevolmente a costui di recuperare e



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

placcare il ricevente, il fatto che la palla venga correttamente (forma) passata e ricevuta (forma), non incide sulla qualità complessiva dell'azione (sostanza) che resta un'azione INEFFICACE. Se nella medesima situazione il passatore effettua il passaggio a una distanza corretta dal difensore e lungo una direzione di corsa corretta (fissazione diretta/sostanza) ma la direzione e la traiettoria del passaggio sono tali da non ottenere l'effetto sperato (mettere il ricevente 1c0), allora risulta SENSATO e NECESSARIO intervenire con un lavoro di tipo analitico sull'ati in questione (passaggio in corsa).

Concetto di ADATTAMENTO PRIMARIO (Ap)

Abilità/capacità del singolo di analizzare correttamente la situazione che sta vivendo sul campo e, di conseguenza (guardo-vedo-analizzo-compàro-scelgo) agire PRENDENDO LA DECISIONE che valuta essere la più indicata per alzare (o mantenere alta) l'efficacia dell'azione collettiva.

Concetto di ADATTAMENTO SECONDARIO (As)

Somma degli adattamenti primari cui concorrono gli adattamenti di tutti i soggetti presenti sul terreno di gioco in ragione di un condiviso procedimento di osservazione-analisi-presca di decisione. Il livello qualitativo e la tempistica di attuazione dell'As forniscono la vera (e unica) chiave di valutazione di un gruppo/squadra. Gli As POSSONO essere allenati anche in forma derivata-riproduttiva MA SOLO in presenza di un elevato livello nella qualità individuale degli Ap. Il livello qualitativo più alto dell'As è l'ANTICIPAZIONE COLLETTIVA. Esempio: il giocatore A (difensore) placca e il suo compagno B interviene sul punto per il RECUPERO. Dalla correttezza dell'analisi e dalla previsione dell'esito (recupero sì, recupero no) compiuta dai compagni C, D, E,dipendono i tempi di reazione del gruppo. Non prevedo/prevediamo recupero: costituiamo fronte difensivo equilibrato garantendo/non garantendo profondità. Prevedo/prevediamo recupero: occupo il campo e lo spazio nella prospettiva immediata di diventare attaccante.

Concetto di COMPrensIONE DEL GIOCO

Saper discriminare in tempi il più possibile ridotti, individualmente e come gruppo: forma di gioco, uso dello spazio, direzione dell'avanzamento, atti tattici (Ati) da usare per il conseguimento della massima efficacia. Nella sua forma più evoluta, tale competenza permette di ANTICIPARE lo sviluppo del gioco avversario (da difensore) e il comportamento della difesa (da attaccante).

Concetto di COMPETENZA FISICO-ATLETICA

Il contributo al livello di intensità generale dell'azione individuale e collettiva che viene fornito dalla variabile POTENZA (FxV).

Concetto di ORGANIZZAZIONE

La capacità, in attacco, di riprodurre ad alta intensità e con continuità la struttura a DIAMANTE (portatore, sost dx, sost sx, sost. asse). Quella che spesso viene definita ORGANIZZAZIONE, riferita alle fasi di conquista e di avanzamento raggruppato, è APPLICAZIONE VANTAGGIOSA di meccanismi sequenziali a struttura chiusa. Tutti allenabili a bassa intensità.

Concetto di COMPETENZA COLLETTIVA (Cc)

È il prodotto finito, riferito e misurato in rapporto alla capacità di applicare efficacemente e con continuità le PRIORITA' di categoria fissate in sede di programmazione del lavoro nel corso dell'anno.

Concetto di PRIORITA' TECNICA (Pt di categoria)

Acquisizione (serie di) che almeno 2/3 del gruppo di lavoro/squadra riesce ad applicare vantaggiosamente e con continuità nel corso della stagione. Il livello di padronanza delle Pt si misura nella parte finale della stagione. Se tale livello risulta inferiore ai 2/3, la Pt viene riconfermata per l'annata successiva INDIPENDENTEMENTE dalla categoria.

MODALITA' OPERATIVE DEL PIANO

Per ognuna delle categorie inserite nel presente Piano viene stabilita una lista/elenco delle priorità tecniche e delle competenze tattiche (vedi allegato 1) che i vari gruppi di età puntano a conseguire nel corso della permanenza



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

all'interno della categoria. Al termine di ogni annata i responsabili/referenti tecnici di categoria e i preparatori fisici, insieme con il responsabile del progetto, valuteranno il grado di acquisizione delle stesse sia sul piano individuale (valutazione primaria), sia su quello collettivo (valutazione secondaria), secondo parametri fissati e condivisi all'inizio del triennio (vedi allegato 2). Nel corso della stagione, con una cadenza fissata di una ogni 3/5 settimane, gli staff di ogni categoria faranno il punto della situazione nel corso di apposite riunioni con il resp. tecnico del progetto. Al momento del passaggio di categoria, il referente tecnico della categoria "ricevente" avrà a disposizione una scheda di valutazione individuale di ogni atleta che transita di categoria, oltre a una valutazione (quantitativa) del grado di acquisizione collettiva del gruppo di origine.

STRUMENTI OPERATIVI

1. sedute di allenamento collettive
2. sedute di allenamento per reparti
3. sedute di allenamento individuali (stage)
4. sedute di allenamento per ruoli (stage)
5. lezioni teoriche (aula)
6. programma di lavoro pre/post stagione agonistica

TIPOLOGIA DELLE ATTIVITA' FORMATIVE/VALUTATIVE PROPOSTE

1. campionati di categoria
2. tornei a invito
3. partite amichevoli nazionali/internazionali
4. partite (pilotate) contro cat. superiori
5. partite a ranghi misti (per età e livello)

PROGETTO SCUOLA DI RUGBY PETRARCA (PARALLELO)

Si punterà a inserire il maggior numero possibile di atleti under 16 e under 18 nel progetto "14 ore", emanazione del programma di alta formazione SRP applicato agli atleti SRP residenti esterni. È previsto l'avvio di un progetto specifico di "extra lavoro" per i tesserati PRJ che comprenda la permanenza presso le strutture del centro (ore 14.00 – 20.00) tre volte la settimana, con la possibilità di usufruire di spazi per lo studio individuale e assistito (ass. Scuola-Famiglia Padova) e di servizio ristorante a prezzo concordato.

Eventi collaterali

1. convegno di apertura stagione (settembre)
2. torneo/festa di apertura attività (settembre)
3. conferenza/e a tema (novembre-dicembre)
4. torneo invito Rugby seven juniores (gennaio)
5. torneo Bottacin (1 maggio)
6. torneo di chiusura (fine maggio-giugno)
7. festa di chiusura attività e fine anno scolastico (15 giugno)



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

PRIORITA' PER CATEGORIA

Under 8 (nati 2003)

Sedute collettive previste: 70

Obiettivo strategico:

Costruire un vissuto motorio/situazionale individuale che sia riproduttivo del gioco attraverso lavori/esercitazioni che siano totalmente sovrapponibili a situazioni reali. (riproduttività diretta).

Nello specifico

presa di decisione individuale

- Avanzare **SEMPRE** con la palla a **DUE MANI** (progetto individuale, scelta degli angoli/direzione)
- Avanzare **SEMPRE** senza palla per fermare/placcare il portatore per recuperare la palla
- Rendersi utile (nello spazio- sul punto) per continuare l'avanzamento del compagno (sostegno)
- Agire sempre al massimo dell'intensità (pressione)

comprensione del gioco

- Individuazione dello spazio dove avanzare
- Individuazione delle zone di sostegno efficace
- Prima distinzione fra punto e largo (in maniera molto blanda)

contenuti delle sedute

- Correre con la palla in mano (percorsi misti non prescrittivi)
- Giochi di lotta propedeutici al placcaggio in situazione di uno contro uno/uno contro due (cadere, far cadere, spingere, disequilibrare)
- Continuare a lottare (cercare di avanzare mantenendo il possesso, l'equilibrio e la disponibilità di una/due mani) per liberare braccia a contatto
- Giochi di destrezza con la palla (familiarizzazione con l'attrezzo. **NON** prese dall'alto in quanto non riproduttive del gioco)
- Gioco reale con variazioni dei rapporti numerici (1c1, 1c2, 1c3....3c1, 3c2, 3c3) e nelle distanze dalla difesa (avvio del gioco secondo modelli del gioco amorfo)

Nota metodologica: Tutte le esercitazioni alla massima intensità e con chiara finalizzazione agonistica (meta, punti, errori)

criteri di valutazione

- efficacia grezza (principi di avanz e sost.)
- utilità d'intervento
- **MAI LA FORMA DEL GESTO**

Regolamento

- Linee del campo
- Tenuto a terra
- Comportamento del placcatore
- Comportamento del placcato (avviare al passaggio da terra)

NOTA DIDATTICA GENERALE



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

Evitare di usare terminologie specialistiche
Termini consigliati: avanza, placca, recupera

Under 10 (nati 2001/2002)

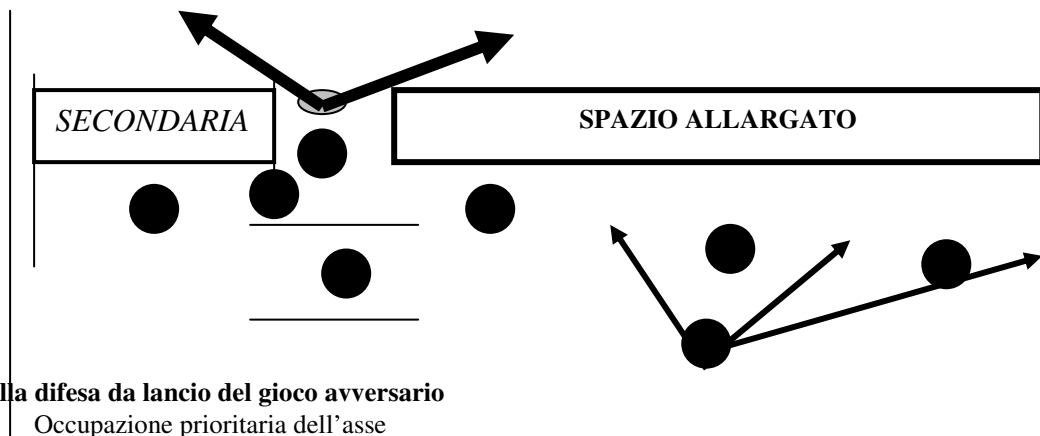
Sedute collettive previste: 70 tecniche – 25 ed. motoria

Obiettivo strategico: Incremento del vissuto motorio/situazionale riproduttivo del gioco attraverso lavori propedeutici e introduttivi all'adattamento secondario.

Nello specifico:

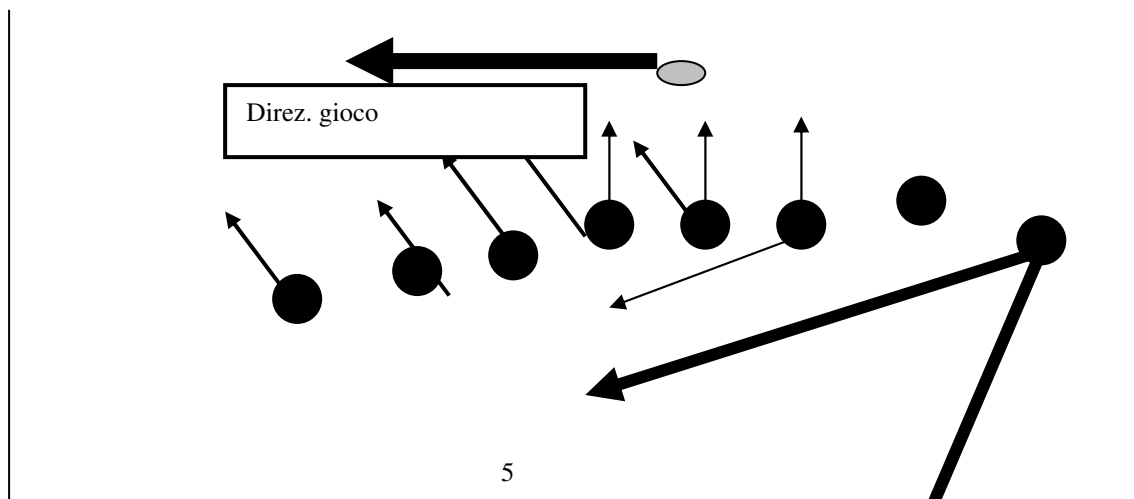
avviamento al lancio del gioco (da cp e altro)

- Sempre ripresa del gioco immediata
- Giocatore che effettua il cp in movimento avanzante **NON IN ASSE** (gioco davanti alla difesa)
- Nessuno fermo
- Occupazione prioritaria sullo spazio nei pressi del pallone (portatore + interno + asse)
- Occupazione secondaria sul lato opposto della partenza (n° in ragione del punto)



Avviamento alla difesa da lancio del gioco avversario

- Occupazione prioritaria dell'asse
- Distribuzione allargata sul lato "naturale" del gioco
- Intervento sul punto in ragione del n° degli avversari
- Occupazione secondaria della parte chiusa (n° in ragione dello spazio creato)
- Costruzione di un triangolo profondo a 1 (verificare livello medio)
- avanzamento controllato sul primo passaggio con corsa int/esterno
- individuazione del giocatore da placcare (??)





Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

COMPORAMENTI SUGGERITI

A contatto (da evitare!!!!!!) in attacco

- velocità di riutilizzo
- prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- off loads
- passaggi atipici

A contatto (difesa)

- **IMPATTO ALLE GAMBE**
 - portatore a terra
 - tentativo di recupero immediato
 - numero ridotto giocatori coinvolti (utilità di intervento da verificare volta per volta e da far percepire a tutti)

Abilità tecniche individuali

- Familiarizzazione con l'attrezzo (cenni sulla presa al volo, trasmissione a una/due mani)
- Concetto di "trasmissione efficace" al compagno in posizione più vantaggiosa (avanzante)

Passaggio/trasferimento

- modelli NON convenzionali (efficacia grezza)
- appoggio esterno (se possibile per il livello motorio medio del gruppo)

Struttura dell'allenamento:

Alto volume di lavoro con la palla

Nei lavori collettivi mai più di 10 per gruppo (intervallo fra ripetizione SEMPRE inferiore ai 20")

Tutti le esercitazioni in forma agonistica (meta, punti, numero placc...)

Ritmo generale alto (efficacia grezza)

Inserire SEMPRE giochi di lotta/affrontamento

Nb: INSISTERE sull'importanza della terza seduta settimanale di "MOTORIA"

Correzioni (50% generali/impersonali, 50% individualizzate)

regolamento

intensità dell'azione

adesione ai principi

utilità di intervento

finalità dell'atto tattico

esecuzione

Abilità individuali

Placcaggio/recupero (basso e subito in piedi)

Avanzamento con palla SEMPRE a due mani

Passaggio da terra



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

Passaggio in situazione di squilibrio

Regolamento

Spiegare BENE

- placcaggio
- tenuto
- comportamento a terra del placcatore
- comportamento dei NON partecipanti al punto d'incontro
- introduzione della figura del "recuperatore" (primo sostegno al placcatore)

Under 12 (nati 1999/2000)

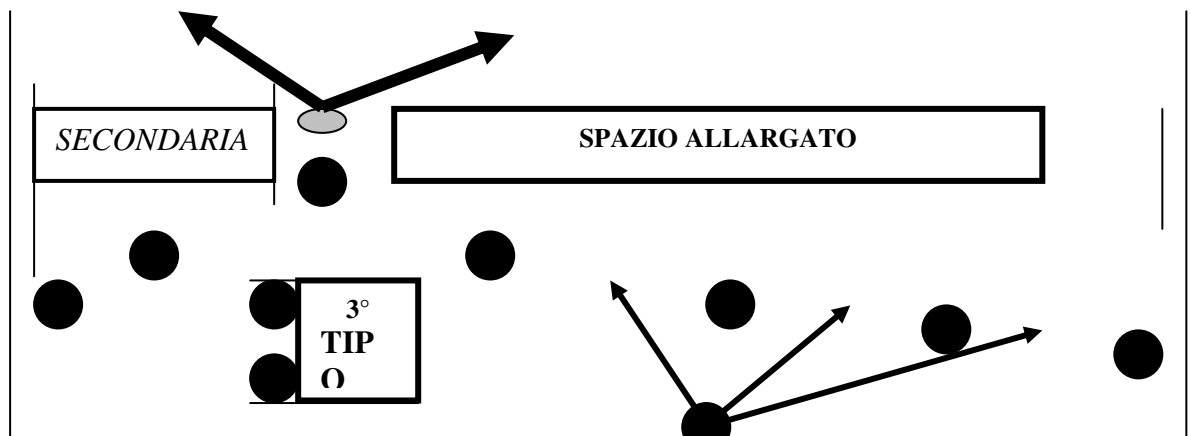
Sedute collettive previste: 70 tecniche – 25 ed. motoria

Obiettivo strategico: Incremento del vissuto motorio/situazionale riproduttivo del gioco attraverso lavori finalizzati all'adattamento secondario.

Nello specifico:

Lancio del gioco (da cp)

- Sempre ripresa del gioco immediata
- Giocatore che effettua il cp in movimento (calcetto per sé) avanzante non in asse
- Occupazione prioritaria sullo spazio allargato in coppie (n° in ragione del punto)
- Occupazione secondaria sul lato opposto della partenza (n° in ragione del punto)
- Occupazione di terzo tipo sull'asse del giocatore che effettua il lancio del gioco (max 2)



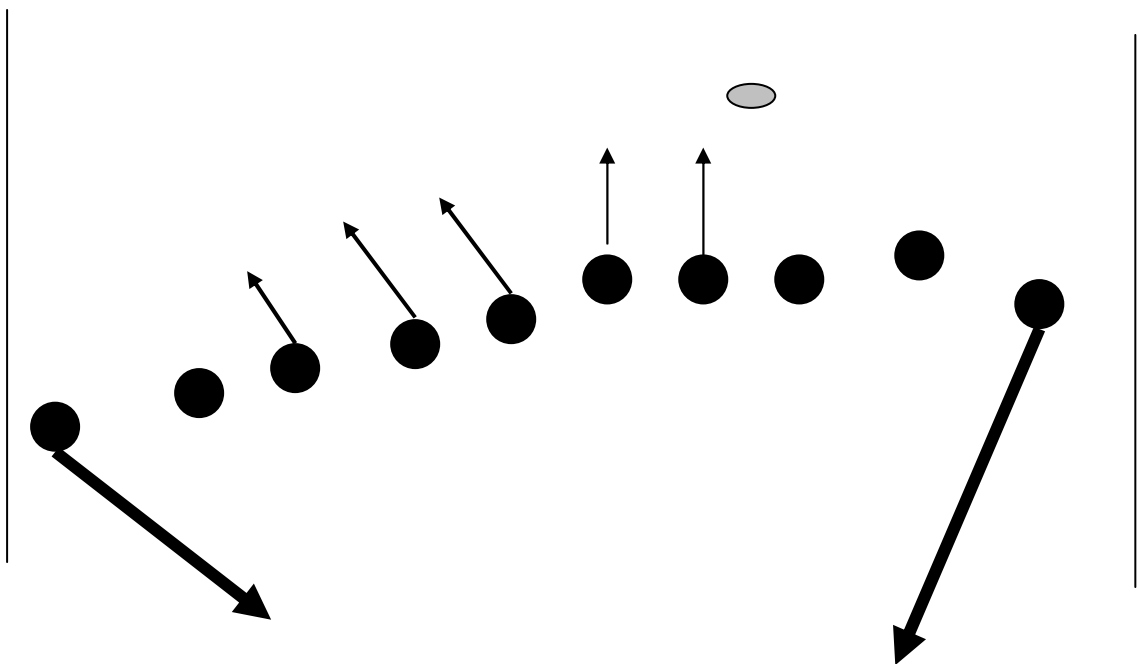


**Associazione Sportiva Dilettantistica
PETRARCA RUGBY JUNIOR**

Difesa da lancio del gioco avversario

Concetto di salita collettiva (NON ANTICIPATA ALL'ESTERNO E NON PERPENDICOLARE ALLA LINEA DI META!!)

- Occupazione prioritaria dello spazio allargato (n° in ragione del punto)
- Occupazione secondaria della parte chiusa (n° in ragione del punto)
- Occupazione di terzo tipo sull'asse della palla (max 2)
- Costruzione di un triangolo profondo a 2 (giocatore più esterno del fronte allargato + idem della parte chiusa/opposta allo sviluppo del gioco)
- avanzamento controllato sul primo passaggio con corsa int/esterno
- salita della linea **con direzione leggermente interna** dopo primo placcaggio



A contatto (attacco)

- creazione e applicazione di UN PROGETTO INDIVIDUALE
- prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- velocità di riutilizzo
- off loads
- passaggi atipici

A contatto (difesa)

- portatore a terra



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

- tentativo di recupero (PLACCATORE O RECUPERATORE)
- numero ridotto giocatori coinvolti (utilità di intervento da verificare volta per volta e da far percepire a tutti)

Abilità tecniche individuali

- polivalenti non specialistiche (mani/piedi)

Passaggio

- modello NON dissociato (progress. didattica standard)

Struttura dell'allenamento:

Aumento del volume di lavoro con la palla

Nei lavori collettivi mai più di 10 per gruppo (intervallo fra ripetizione inferiore ai 20")

Tutti gli esercizi in forma agonistica (meta, punti, numero placc...)

Ritmo generale alto (efficacia grezza)

Nb: INSISTERE sull'importanza della terza seduta settimanale di "MOTORIA"

Correzioni (50% generali/impersonali, 50% individualizzate)

regolamento

intensità dell'azione

adesione ai principi

utilità di intervento

atto tattico

esecuzione

Abilità individuali

Placcaggio/recupero (basso e subito in piedi)

Avanzamento con palla SEMPRE a due mani

Passaggio da terra

Passaggio in situazione di squilibrio

Gioco al piede (grubber, chip)

Regolamento

Spiegare BENE

- placcaggio
- tenuto
- comportamento a terra del placcatore



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

- comportamento dei NON partecipanti al punto d'incontro

nota a Regolamento: verificato il livello medio di conoscenze del gruppo, introdurre la regola del fuori gioco in gioco aperto

IMPORTANTE

1) La composizione delle squadre del settore minirugby che partecipano all'attività ufficiale Civ nel corso dell'anno NON devono essere rappresentative delle diverse fasce di competenza dei componenti del gruppo (i migliori con i migliori gli scarsi con gli scarsi). Le uniche eccezioni sono da ritenersi i tornei Bottacin e Topolino

2) Al termine del periodo di permanenza nel settore minirugby ogni giocatore sarà valutato dal gruppo tecnico 8/10/12 secondo una graduazione A,B,C decrescente riferita all'effettivo grado di acquisizione delle diverse priorità di categoria inserite nel presente piano di lavoro.

Under 14 (nati 1997/1998)

Sedute collettive previste: 95 tecnico/atletiche

Obiettivi strategici: Incremento e sviluppo del vissuto motorio/situazionale ai mutati rapporti spaziali con conseguente affinamento di tutte le abilità riferite all'adattamento primario con cenni a quello secondario.

Nota: il coefficiente individuale di pertinenza (spazio laterale) della categoria under 12 è compreso fra 3.3 (40/12) e 3.75 (45/12), quello dell'under 14 è compreso fra 4.2 (50/13) e 4.6 (60/12). La profondità complessiva massima in under 12 è 70 (aree di meta comprese), in under 14 è 130 (amc).

Nello specifico:

Fasi di conquista

- m.o propria introduzione assetto stabile (prevalente 8/9)
- m.o introduzione avversaria assetto stabile (prevalente 9 su 8 a sx)
- r.l conquista a due mani e avanzamento (in assenza di pressione diretta sul saltatore)
- r.l proprio lancio utilizzo veloce (mm spalle a linea laterale/presa in corsa diagonale)

Lancio del gioco da fasi di conquista

- da m.o uso dell'ala chiusa inserimento (non strutturato) nella linea di attacco
- da m.o uso del lato opposto a introduzione 8/9/10 – 8/9/(15)/11
- da m.o utilizzo veloce mani n° 8 (anche sotto le gambe)

Difesa da fasi di conquista

- a uomo dall'interno e uomo in più al largo (schieramento stretto in partenza e leggermente profondo – ala d'aereo))
- uomo in più al largo (15 su 14 su - 1)
- triangolo profondo a 2



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

- due difensori in piedi lato opposto a introduz. su mo a più di 10 metri rl

Distribuzione sullo spazio in difesa

- due famiglie sul fronte con triangolo profondo garantito a 2 elementi

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- due famiglie
- sui punti d'incontro velocità di riutilizzo
- prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- frequenti off loads (primo sostegno all'altezza)

Gioco sui punti d'incontro (difesa)

- portatore a terra placcatore subito in piedi
- tentativo di recupero immediato
- numero ridotto giocatori coinvolti (no infrazioni!!!)

Abilità tecniche individuali

- polivalenti (recupero palla a terra, recupero calcio alto, mano-piede, grubber, pass in corsa min 7mt con peso corpo su lato esterno e linea di corsa verso il compagno al momento del rilascio)
- specialistiche:
 - mediano di mischia introduzione in mischia, touche (passaggio 10 metri)
 - tallonatore: tallonaggio, r.l
- contatto/perno (da verificare) (motoria u. 12)

Passaggio

- modello NON dissociato (progress. didattica standard)

ESSENZA DEL GIOCO

- Rispetto dei 4 principi
- Principio di utilità di intervento
- Avviamento al concetto di equilibrio nello spazio

CONTENUTI SPECIFICI

- mischia ordinata: assetto e stabilità
- occupazione spazi su "gioco rotto"
- ribaltamento attacco/difesa in caso di recupero/perdita di possesso

COMPONENTI REGOLAMENTARI

- punti di incontro (placcaggio-recupero)
- fuori gioco da fase statica (regole dei 5 e 10 metri)
- fuori gioco su gioco al piede in gioco aperto
- uso del mark e ripresa
- 22
- cp veloce
- limiti di attuazione del calcio di punizione indiretto



**Associazione Sportiva Dilettantistica
*PETRARCA RUGBY JUNIOR***

Under 16 (nati 1995/1996)

Sedute collettive previste: 95 collettive + programma SRP allargato (40-60)

Obiettivi strategici: Prima forma di traduzione del vissuto motorio/situazionale (quantità) in adattamento secondario con incremento delle abilità individuali e delle competenze fisico/atletiche



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

Nello specifico:

Fasi di conquista

- m.o propria introduzione assetto avanzante a dx (prevalente 8/9)
- m.o introduzione avversaria assetto avanzante a sx (prevalente 9 su 8 a sx)
- r.l proprio lancio utilizzo veloce (prevalente 2° piramide – uso peel off)
- r.l. allineamento a 5 x rilancio canale interno (6/7) o utilizzo veloce 10 all'altezza
- r.l. in difesa (dentro 22): lancio su prima piramide per conquista sicura, no uscita rapida
- r.l su lancio avversario:
dentro loro metà campo: 2 blocchi di salto in anticipo
in difesa (dentro 22): 1 blocco di salto (primo) e difesa con piedi a terra direttamente su piramide di conquista. Sui 5 tutti piedi a terra (dopo verifica impossibilità di contesa aerea).

Lancio del gioco da fasi di conquista

- da m.o uso dell'ala chiusa nella linea di attacco (frequente alternando primo e secondo canale)
- da m.o uso del lato opposto a introduzione 8/9/7 – 8/9/(15)/11 (e variazioni)
- da m.o utilizzo mani n° 8 (anche sotto le gambe)
- da m.o.e r.l.: utilizzo maggiore primo canale per allargare gioco in seconda fase
- da r.l. 10 all'altezza su primo canale
- da r.l.: dentro 22 avversari: possibilità di inserire raggruppamento avanzante
- da m.o. e r.l.: inizio uso tattico del gioco al piede (spostamenti, calci dietro la prima linea di difesa, calci in profondità, etc).

Difesa da fasi di conquista

- a uomo dall'interno (schieramento stretto)
- posizionamento delle guardie attorno al raggruppamento (poss. 2 per parte)
- salita linea di difesa garantendo i rientri all'interno
- uomo in più al largo
- triangolo profondo 2 (ala chiusa ed estremo)
- partenza da base della mischia 6 su largo – 8 radente

Distribuzione sullo spazio in difesa

- tre famiglie con triangolo profondo garantito a 2 elementi
- contrattacco su palla calciata o persa dagli avversari

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- tre famiglie
- sostegno sull'asse per utilizzo immediato e primo sostegno in spinta
- sui punti d'incontro velocità di riutilizzo
- prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- frequenti offloads (primo sostegno all'altezza eventualmente a vuoto)

Gioco sui punti d'incontro (difesa)

- **impatto vincente con possibilità di secondo placcatore (primo basso – secondo alto)**
- portatore a terra (placcatore in piedi)
- tentativo di recupero immediato (uso del regolamento: per placcatore NON vale cancello)
- numero ridotto giocatori coinvolti (no infrazioni!!!)
- Lavoro sui punti di incontro (in piedi e a terra):
velocità di intervento con lavoro sulla qualità del gesto adattato (raccolta immediata o spinta per conquista palla, etc)
2 giocatori almeno per intervento immediato (i più vicini – no ruolo definito)



Associazione Sportiva Dilettantistica PETRARCA RUGBY JUNIOR

Abilità tecniche individuali

- polivalenti – specialistiche (passaggio, calcio box, grubber, punt, presa al volo in elevazione/terzo tempo basket)
- placcaggio (posizione del corpo, impatto in avanzamento)
- avanzamento a contatto (uscita dal frontale, cambi di direzione finalizzati all'evitamento e alla continuità diretta)

Passaggio/manualità

- modello NON dissociato (progress. didattica standard – 8 mt)
- modello specialistico (mm) con adattamento
- lanci in rl

Regolamento di gioco

- Gioco sui punti d'incontro (concetto di: sui propri piedi)
- Assetti, tempi di ingresso e legature prima linea in mo
- Fuori gioco in gioco aperto (tre famiglie)
- Tempi della salita difensiva da rl (fine dei 10 metri quando?) e da mo
- Comportamenti difensivi da cp veloce
- Gioco raggruppato avanzante (NO ostruzioni – uscite ritardate del pallone)
- Placcaggio illegale (alto) e pericoloso (NON accompagnato a terra)

Under 18 (nati 1994/1995)

Sedute collettive previste: 95 collettive + programma SRP allargato + sedute specifiche (40-60)

Obiettivi strategici: acquisizione delle competenze individuali proprie della seconda formazione e avvio delle modalità operative collettive legate all'ottimizzazione/massimizzazione dell'efficacia (adattamento secondario).

Fasi di conquista

- m.o propria introduzione assetto avanzante a dx (prevalente 8/9)
- m.o introduzione avversaria assetto avanzante a sx (prevalente 9 su 8 a sx – no imbuto a dx)
- r.l proprio lancio utilizzo veloce (prevalente 2° piramide – uso peel off – ridotte a 4/5)
- r.l lancio avversario (contesa anticipata - sacking)

Lancio del gioco da fasi di conquista

- da m.o uso dell'ala chiusa nella linea di attacco (sempre)
- da m.o uso del lato opposto a introduzione 8/9/15/11 (e variazioni)
- da m.o grande utilizzo mani n° 8
- da r.l. 10 all'altezza su primo canale
- da r.l. uso del primo canale da primo uomo in piedi (interno-radente)
- da r.l uso del lancio lungo su ridotte e impegno immediato primo canale (linee di corsa del sostegno di continuità proveniente dall'allineamento)
- modalità di ricezione CI
- schieramenti da CR



Associazione Sportiva Dilettantistica **PETRARCA RUGBY JUNIOR**

Difesa da fasi di conquista

- a uomo dall'interno (schieramento legg. profondo)
- uomo in più al largo (man wider)
- triangolo profondo 2+1 (autoalimentato 8, 9, 15, 14...)
- partenza da base della mischia a imbuto con assetto assiale

Distribuzione sullo spazio in difesa

- tre famiglie con triangolo profondo garantito a 2/3

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- quattro famiglie (punto, variabili, largo, profondo)
- dal punto d'incontro al PUNTO DI CONTINUITA'
- velocità di riutilizzo (triangolo garantito sul primo att. del fronte)
- prevalenza gioco in piedi
- off loads con primo sost. all'altezza sparato (mezza ostruzione???) *

* L'offload NON è una "strategia di comportamento collettivo" ma un atto tattico/abilità individuale che ogni giocatore DEVE possedere e usare all'interno di situazioni variabili in cui ne avverta la necessità/utilità in funzione della massima efficacia. Ogni giocatore DEVE mantenere la necessaria concentrazione per adattarsi alla scelta del portatore di palla. In alcune circostanze particolari (valutate dal tecnico) può essere consigliato ai giocatori di usare POCO o TANTO l'offload (pallone scivoloso, avversari molto più pesanti e forti nella contesa della palla). Ma è preferibile che una tale "decisione" venga direttamente dai giocatori.

Gioco sui punti d'incontro (difesa)

- **primo impatto aggressivo**
- portatore a terra/placcatore subito in piedi
- tentativo di recupero del placcatore (lato libero)
- tentativo di recupero primo sostegno (lato obbligato/gate)
- numero ridotto giocatori coinvolti
- valutazione immediata delle effettive possibilità di recupero (diretta o contro ruck)

Abilità tecniche individuali

- polivalenti – specialistiche con le mani
- polivalenti e specialistiche con i piedi
- tutti i tipi di presa al volo
- linee di corsa senza palla
- tempi di intervento sul portatore (lato forte/lato debole, accelerazione dopo decelerazione)

Passaggio

- modello NON dissociato (progress. didattica standard – 10 mt)
- passaggi a una mano in equilibrio/disequilibrio

Gioco strutturato

- **determinazione della zona di superamento LV e primi due sostegni di continuità**

nota: la STRUTTURA che si deve continuamente riproporre nel gioco (adattamento primario che diventa secondario) è il quadrilatero PORTATORE – SOST INTERNO - SOST ASSE – SOST EST



**Associazione Sportiva Dilettantistica
*PETRARCA RUGBY JUNIOR***

REGOLAMENTO

- calcio in rl/spostamento da dentro i 22
- fuori gioco su gioco al piede in gioco aperto
- tempi di rispetto linee 5 da mo e 10 da rl
- cp veloce (rispetto 10 mt – adattamento due famiglie)
- uso delle linee laterali e di pallone morto
- gioco raggruppato avanzante (NO ostruzioni – uscite ritardate del pallone)
- placcaggio illegale (alto) e pericoloso (NON accompagnato a terra)