



Federazione Italiana Rugby

Dai sei anni al Sei Nazioni

...un lungo viaggio

Federazione Italiana Rugby



2013

a cura del Settore Tecnico Federale

Premessa

Il Gioco del Rugby viene definito dalla letteratura sportiva gioco di situazione e di combattimento, dove l'alto numero dei giocatori che vi partecipano, la sistematicità e l'intensità del contatto fisico, la velocità e il ritmo delle sequenze di gioco, rappresentano gli aspetti che maggiormente lo caratterizzano e lo distinguono dagli altri sport di squadra. Nella sua evoluzione, il gioco si realizza su due rapporti di relazione fondamentali che regolano e definiscono i comportamenti dei giocatori nello spazio di gioco:

- un rapporto di opposizione tra i giocatori delle due squadre, una sorta di dialogo continuo tra la squadra in attacco e la squadra in difesa;
- un rapporto di cooperazione tra i giocatori di ciascuna squadra finalizzato all'obiettivo di segnare punti o evitare di fare segnare punti.

Tali rapporti di opposizione e di cooperazione tra i giocatori in campo, comuni a tutti gli sport di squadra, si concretizzano nel gioco in maniera sistematica attraverso il rispetto delle regole e dei principi fondamentali del gioco stesso e inducono i giocatori, al fine di essere efficaci, a percepire la situazione, individuare il più rapidamente possibile cosa fare (scelta tattica) e metterla in essere con una tecnica efficace.

Le regole che caratterizzano il gioco del rugby sono:

- **segnare la meta**
- **placcare**
- **il fuori gioco / passaggio non in avanti**
- **il tenuto**

che essendo proprie ed esclusive del rugby vengono definite **"regole fondamentali"**.

Il rispetto di tali regole nel gioco determina i diritti e i doveri dei giocatori in campo:

- Il portatore può/deve avanzare; può passare; può calciare;
- Il giocatore a lui in sostegno può/deve aiutare il compagno ad avanzare spingendolo avanti; può ricevere il pallone per portarlo più avanti verso la meta.
- Il difensore può/deve: avanzare per bloccare nel rispetto delle regole il portatore del pallone; e tentare di recuperare il pallone per contrattaccare.

I principi fondamentali del gioco determinati dalle regole e, che guidano l'efficacia dei comportamenti dei giocatori in campo sono:

- **avanzare/pressare;**
- **sostenere;**
- **continuare (avanzare/pressare).**

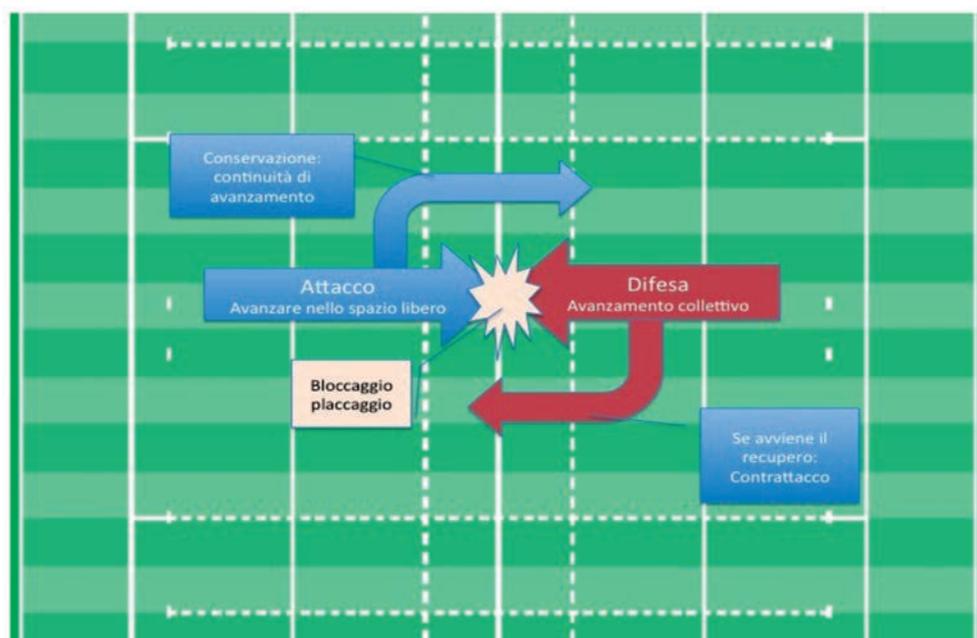
Il gioco, si concretizza e si evolve in campo in una logica determinata dalla relazione (dialogo comportamentale) tra la squadra in possesso del pallone (ATTACCO) e la squadra senza palla (DIFESA) dove entrambe hanno come obiettivo segnare la meta per cui:

ATTACCO	DIFESA
Ogni giocatore, in possesso di palla, deve avanzare e tale avanzamento deve essere ricercato nello spazio dove è più facile avanzare (creare e utilizzare lo spazio libero)	I giocatori della squadra senza possesso del pallone hanno il diritto, di avanzare velocemente (pressare) per placcare/bloccare il portatore del pallone, recuperarlo per riavanzare per segnare la meta
Se ciò avviene e il portatore del pallone non è più in grado di avanzare (messo a terra - placcato - deve liberare il pallone - Tenuto) diventa necessario che:	
I giocatori utili alla continuità di avanzamento devono intervenire a sostegno del portatore, nel rispetto delle regole, (fuori gioco - tenuto) per conservare il possesso del pallone, e continuare ad avanzare verso la meta.	I giocatori utili al recupero del pallone devono intervenire a sostegno del placcatore, nel rispetto delle regole, (fuori gioco) per recuperare il possesso del pallone, e avanzare verso la meta, o impedire ulteriori avanzamenti da parte dell'attacco.

Tali comportamenti, eseguiti con tecnica efficace, determinano la continuità di gioco.

Relazione tra Regole e Principi

REGOLE	PRINCIPI
Segnare la meta	Avanzare/pressare
Placcare	Avanzare/pressare
Fuori - gioco e pass. indietro	Sostenere
Tenuto	Continuare



Percorso formativo del giocatore a lungo termine

Il processo finalizzato alla formazione del giocatore in generale, 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).

La missione educativa deve intendersi compiuta quando, i nostri ragazzi saranno capaci di trasferire le doti di coraggio, dedizione, integrità, disponibilità, di decidere efficacemente sotto pressione propri della nostra disciplina alla vita civile. Lo sport di eccellenza, dunque, a servizio della formazione integrale dell'uomo cittadino.

Il percorso ha lo scopo di fornire un punto di riferimento comune a tutte le componenti partecipanti alla crescita del Rugby Italiano e che sia il più coinvolgente e produttivo per tutti (giocatori, allenatori, genitori, spettatori, arbitri e dirigenti).

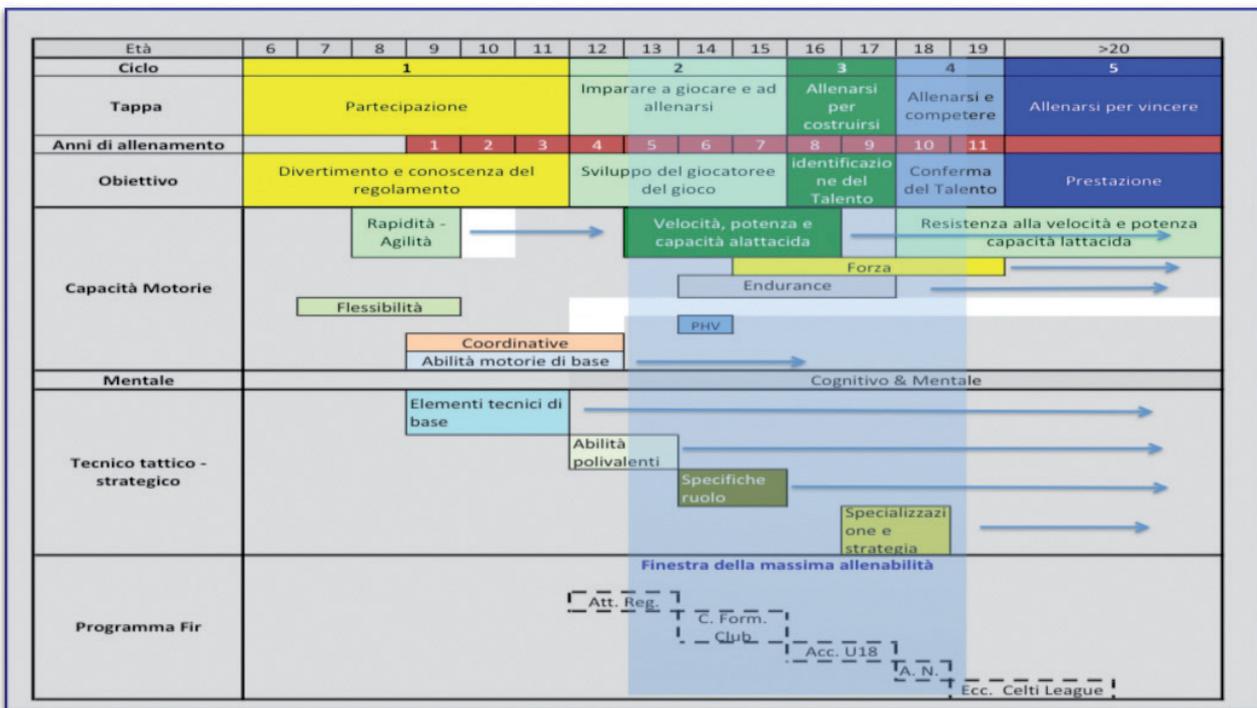
I principi fondamentali alla base del percorso sono:

- un modello centrato sul giocatore e sulle sue competenze, fondato su principi scientifici, adeguato alle capacità di prestazione in possesso dei partecipanti in ogni fase di sviluppo e che quindi tenga presente dei processi di crescita e di maturazione dei singoli atleti;
- la formazione dei giocatori è un processo a lungo termine che necessita di grande quantità e qualità di lavoro e di una progettazione a lunga durata che inizi precocemente e che si basi su presupposti scientifici; la realtà è che non ci sono scorciatoie nello sviluppo di competenze per livelli di eccellenza. Una credenza ampiamente accettata è che occorrono dieci anni di allenamento specifico per la produzione di un atleta che possa rispondere alle esigenze dell'alto livello;
- i giocatori “potenziali” devono vivere realtà sportive organizzate e strutturate in maniera tale da integrare la formazione dell'uomo e dell'atleta. E' indispensabile creare condizioni di formazione dove sia la dimensione intellettuale dell'atleta, sia la dimensione sportiva possono essere curate e stimolate al massimo. Formare un atleta ha bisogno di qualità e quantità di lavoro e quindi, strutture, supporti, condizioni logistiche che lo sostengano e lo esortano fino al raggiungimento degli obiettivi proposti;
- l'allineamento tra le risorse interessate al processo formativo, le strutture preposte e i giocatori è il principio fondamentale a supporto al percorso;
- il percorso deve interessare tutte le aree concernente l'atleta relative alla prestazione nel rugby.

Queste aree sono relative agli ambiti:

- fisico/fisiologico;
- tattico/tecnico;
- mentale;
- stile di vita, cultura/tradizione, igienico/sanitario.

Tabella riassuntiva del percorso formativo a lungo termine



Chi è "l'uomo-atleta" che vogliamo formare?

Una persona/giocatore:

- che abbia la nozione compiuta del progetto integrale della formazione attraverso lo sport di eccellenza;
- 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 athleticamente 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 e 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 influenzino lo sviluppo. Il comportamento dell'allenatore inoltre è rilevante anche per quanto riguarda il potenziamento delle motivazioni alla partecipazione o l'insorgere d' insoddisfazioni che determinino l'abbandono.

Per esercitare il suo ruolo educativo, intendendo come "educazione" un intervento relazionale dell'adulto su in-

dividui 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 tutte gli aspetti della personalità.

È 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.

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"**. È 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

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.
10. Accettare critiche e rimproveri.

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'interessa 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.

Il goal setting

- Progettare e definire l'obiettivo in modo preciso e realistico: 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.

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 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.

Genitori

Lo sai Papà...
 Lo sai papà che quasi mi mettevo a piangere dalla rabbia quando ti sei arrampicato sulla rete di recinzione, urlando contro l'arbitro? Io non ti avevo mai visto così arrabbiato! Forse sarà anche vero che, lui, l'arbitro, ha sbagliato: ma quante volte io ho fatto degli errori senza che tu mi dicessi niente ... Anche se ho perso la partita "per colpa dell'arbitro", come dici tu, mi sono divertito lo stesso.

"Da Racconti Pallonari" di Bruno Etrari (1995)

Sui nostri campi di gioco è facile assistere a scene in cui genitori di giovani atleti si lamentano del fatto che la squadra dei loro figli non abbia vinto perché l'allenatore non ha tenuto in campo i giocatori migliori (i loro figli) per l'intera partita e abbia fatto giocare i giocatori meno performanti. Spesso minacciano che se la cosa si dovesse ripetere, a fine stagione il figlio lascerà il club per trasferirsi ad altra società. Altre volte li vediamo artefici di commenti negativi o critiche verso i giocatori durante e dopo la partita, discutere le decisioni arbitrali o polemizzare con l'allenatore di aspetti tecnici usando un linguaggio inappropriato e offensivo.

Non è raro che la pressione applicata dai genitori sui propri figli in rapporto al risultato, sia durante le gare sia dopo le partite, diventi elemento distruttivo per il processo di formazione del piccolo atleta, creando frustrazione che può sfociare in fenomeni di abbandono.

Prima di approfondire l'argomento vogliamo ricordare la carta dei diritti dell'Unesco, un documento importante poiché pone in primo piano i bisogni e le necessità ludico-motorie del bambino e nello stesso tempo pone l'accento sui doveri degli adulti nei confronti dei piccoli. Tale documento detta che i diritti da garantire in un processo di formazione sportiva sono il:

- Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino;
- Diritto di fare lo sport;
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano;
- Diritto di essere trattato con dignità;
- Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate;
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi;
- Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo;
- Diritto di partecipare a gare adeguate;
- Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza;
- Diritto di avere tempi di riposo;
- **Diritto di non essere un campione.**

I diritti a cui il documento fa riferimento non sono relativi alla purezza dell'aria, alla genuinità del cibo, al terreno incontaminato, ma essenzialmente alla dimensione delle relazioni sociali legate al processo sportivo.

La qualità delle relazioni sociali in ambito sportivo dipendono in primis dai principali attori che dimorano l'ambiente sociale, ovvero gli adulti e quindi genitori, educatori e dirigenti sportivi.

L'attività sportiva e, in particolare, il gioco del Rugby può e deve rappresentare per il preadolescente un'occasione per vivere esperienze a contatto con un ambiente diverso da quello familiare; lo sport è disponibilità sociale, è comunicazione, conoscenza, avere uno scopo comune, divertirsi insieme, autogoverno e autocontrollo, reciprocità, interdipendenza, esperienza comune, soddisfazione dei bisogni individuali, conoscenza del proprio corpo, espressione del sé corporeo contiene, in sintesi, è una vasta gamma di obiettivi utili e funzionali al processo di formazione della persona.

Lo sport permette di costruire relazioni forti con i coetanei e con gli adulti di riferimento, rappresenta uno strumento di socializzazione ed è un'attività funzionale alla qualità della crescita. di sperimentare il successo ma anche l'insuccesso, promuove uno stile di vita salutare, trasmette l'importanza del rispetto dei tempi e delle regole e far crescere la coscienza, nei nostri piccoli sportivi, che il raggiungimento dell'obiettivo è legato alla qualità e alla quantità dell'impegno. Il giovane sportivo, attraverso lo sport comunica molto di sé al mondo adulto, lanciando segnali evidenti, inerenti a emozioni e vissuti che sperimenta nell'ambiente sportivo. Tutto ciò permette al genitore che segue il figlio nello sport di avere la possibilità di conoscerlo più a fondo, verificare e valutare i progressi rilevati e offrire, quando necessario, il proprio supporto e sostegno.

L'approccio positivo del genitore verso l'attività sportiva può promuovere la fiducia che il bambino ha nelle proprie capacità e potenzialità, accrescerne il senso di auto-efficacia, diminuire l'ansia e incrementare il piacere e la soddisfazione per la pratica sportiva.

Con queste premesse, cosa richiedere concretamente agli adulti - genitori in chiave formativa sportiva?

- **Concentrarsi sulla prestazione piuttosto che sui risultati:** E' preferibile gioire per i piccoli miglioramenti quotidiani del bambino non rispetto a uno standard assoluto ma rispetto al suo livello di partenza e gratificarne l'impegno e la perseveranza indipendentemente dal risultato conseguito. Evitare assolutamente di promettere premi o regali in caso di vittoria anche perché il bambino non sviluppa una motivazione personale (motivazione intrinseca) alla pratica dell'attività sportiva e sarà più portato all'abbandono all'insorgere delle prime difficoltà.
- **Offrire sostegno e supporto:** l'atteggiamento del genitore verso lo sport deve basarsi sul sostegno. Occorre avere sempre un atteggiamento positivo, assolutamente non critico, che consideri anche le variabili situazionali quali la possibile stanchezza, le implicazioni scolastiche, i rapporti con i pari, i mutamenti connessi al processo di crescita del bambino.
- **Comprendere bisogni e desideri:** le ragioni per cui il bambino partecipa allo sport possono essere diverse e si estendono dalla voglia di trascorrere del tempo con gli amici al desiderio di appartenere a un gruppo, dalla voglia di sviluppare e padroneggiare un'abilità, al desiderio di competere e di cercare gratificazioni nei successi. Compito di un genitore è sapere e conoscere tali aspetti così da motivare i bambini sulla base dei loro reali desideri.
- **Aiutarlo a rispettare le regole del gioco e le proprie responsabilità verso i pari.**
- **Sostenere il bambino nell'affrontare fallimenti e paure:** è fondamentale, a tale proposito, che i genitori e, in generale, gli adulti



che ruotano intorno al bambino, lo aiutino ad apprendere che ogni emozione provata è lecita e, come tale, non ha bisogno di essere negata. E' fondamentale per un bambino sapere che intorno a sé ci sono adulti capaci di ascoltare e capaci di capire le emozioni vissute in un clima che sia per lui rassicurante.

- **Condividere le emozioni.**

Ancora più semplicemente

- **Essere presenti alle gare**
- **Non dare suggerimenti e giudizi ma incoraggiare**
- **Non urlare e non agitarsi**
- **Accettare ogni risultato (ricorda... in campo stanno facendo il massimo che possono!)**
- **Non interferire con il lavoro dell'allenatore.**
- **Mostrare fiducia nel figlio, nella sua squadra e nell'organizzazione sportiva.**
- **Evitare imbarazzi al figlio**
- **Complimentarsi alla fine di ogni gara con il figlio e i suoi compagni di squadra.**
- **Raccontare "del bambino" all'allenatore e al dirigente.**

In sintesi:

- **Sforzarsi di ridurre al minimo il livello dei commenti negativi pubblici e privati.**
- **Dare valore agli aspetti educativi dell'attività sportiva (incontro di nuovi amici, attività gioiosa, crescita di abilità).**
- **Favorire la crescita dell'autostima dando maggiore valenza al processo di apprendimento piuttosto che ai risultati.**

La relazione Educatore - Genitori

L'allenatore di un'organizzazione sportiva ha oggi una responsabilità enorme. Oltre ad avere la capacità di soddisfare le esigenze dei propri atleti, deve essere in grado di soddisfare le aspettative del proprio club avendo la capacità di condurre un progetto tecnico formativo finalizzato al raggiungimento degli obiettivi concordati.

Tra i suoi compiti c'è la gestione del rapporto quotidiano con i genitori dei piccoli atleti, dove occorre dare risposte certe alle attese e al loro desiderio di essere coinvolti. Generalmente, alcuni genitori desiderano essere coinvolti nel processo formativo sportivo dei loro figli, altri meno, altri ancora tendono a esserlo in maniera eccessiva. Allenatori e dirigenti dei club devono essere preparati ad affrontare i genitori in modo regolare e continuo e capaci di dare risposte esaustive alle loro esigenze.

Quello che ci proponiamo, ora, è di definire una strategia di corretto coinvolgimento dei genitori come parte importante dell'esercizio sportivo all'interno del club.

Piuttosto che considerarli marginali, dirigenti e allenatori devono considerare i genitori quali risorse, nel rispetto delle loro competenze, preziose e centrali al processo formativo sportivo, in cui il rapporto tra genitore e allenatore va visto come un processo di transazione sociale, un completamento del quotidiano, che migliora l'esperienza di vita del bambino ampliandola.

Ribadendo che al centro del progetto formativo c'è il bambino a cui non possono e non devono arrivare stimoli conflittuali, occorre che l'organizzazione sportiva e i suoi allenatori lavorino per lo sviluppo di una visione progettuale condivisa con i genitori. Ciò non significa lavorare per cambiare le credenze dei genitori, (sappiamo che le credenze sono resistenti al cambiamento indipendentemente da nuove esperienze), ma piuttosto essere espliciti e diretti su quella che è la visione sportiva e la filosofia del club e su quello che i genitori debbano aspettarsi dalla conduzione dell'attività sportiva. Un cambiamento di credenze sostanziali può anche accadere, ma l'obiettivo è la garanzia d'interazioni e comportamenti appropriati.

Quattro le strategie da attuare per sviluppare una visione condivisa:

Essere trasparente sulla propria filosofia di coaching del club;

- *Quali i valori perseguiti dal club.*
- *Quali obiettivi educativi e sportivi a breve a medio e a lungo termine.*
- *Quale giocatore.*
- *Cosa ci si aspetta in termini di coinvolgimento, impegno, attaccamento al club, etc...*
- *Quale metodologia utilizzata.*
- *I contenuti del percorso.*
- *Il valore dato alla competizione.*
- *Cosa ci aspetta in termine di supporto da parte dei genitori.*

La costruzione di una comunicazione adeguata e continua

- *Un rapporto stabile e strutturato di comunicazione tra la famiglia e il club è assolutamente richiesto nell'ambito della strategia definita. I genitori devono essere esaurientemente informati su tutti gli aspetti delle esperienze sportive e non dei loro figli nel contesto club. Riunioni d'inizio e fine attività, incontri periodici, mail, forum o forme di "comunicazioni virali" quali social networks sono utili allo scopo.*

Una raccolta di dati per guidare le decisioni e valutare i progressi degli atleti, e che sia comunicata

- *Dati relativi alla partecipazione (N° allenamenti - N° partite giocate...)*
- *Dati relativi alla prestazione (valutazioni tecniche, test...)*

La costruzione di opportunità sociali al di fuori del contesto di coaching

- *Feste, momenti quali trasferte lunghe etc... .*

Nello stabilire e comunicare una filosofia trasparente e articolata, un piano di comunicazione, dati precisi che riflettono i punti di forza e di debolezza degli atleti, e un impegno a sviluppare un rapporto con i genitori, gli allenatori possono evitare molte situazioni in cui possono sorgere tensioni padre-allenatore.

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 sistema nervoso centrale 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. La corretta conoscenza delle fasi sensibili, permette di progettare programmi di allenamento realmente efficaci finalizzati a consentire a ciascun individuo di raggiungere il pieno 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 sono riportate 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	Forza	Rapidità	Resistenza	Capacità coordinative e flessibilità
<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.</p> <p>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.</p> <p>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 cardio-polmonari della prestazione di resistenza che sono allenabili.</p> <p>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 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 ritmiche.</p>

Caratteristiche dell'allenabilità nella prima età scolare (Martin 1980 modificato)

Abilità motoria	Settore delle capacità: Forza	Capacità coordinative e flessibilità: Rapidità	Resistenza	Capacità coordinative e flessibilità
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.	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.	Il tempo di reazione ha un andamento tale da raggiungere valori da adulti alla fine di questa fase. 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.	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, in questo periodo, entrano in ballo anche i sistemi di produzione dell'energia per via anaerobica.	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 stimolata la mobilità articolare raggiunge i valori massimi, ma senza esercizio già diminuisce.

Contenuti dei carichi di lavoro fisico nelle diverse fasce di età (Bellotti 1983 modificata)

Età	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica
6-8	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.
9-10	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.
12-13	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.
14-15	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.

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 organizzative e per essere a disposizione dei giocatori anche su base individuale.

Vestiaro

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 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?)

Utilizzare varie tipologie di feedback: verbale, video, utilizzando domande, coinvolgendo i pari, ricercando la positività senza punire, valorizzando quello che l'atleta fa ed 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, tale atteggiamento dell'educatore rappresenta uno strumento di motivazione per successivi apprendimenti; è opportuno non utilizzare 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.

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.

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 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.



A fine allenamento chiediti sempre e dai una valutazione da 1 a 5

Proprio comportamento	1	2	3	4	5
Ho preparato bene l'allenamento?					
Ho ascoltato dei miei atleti?					
Sono stato positivo?					
I feedback sono stati finalizzati all'obiettivo?					
Mi sono rivolto a tutti i maniera omogenea?					
Ho dato entusiasmo?					
I miei giocatori si sono divertiti?					
Sono stato calmo e concentrato su ciò che serviva ai ragazzi?					

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 cicli; tale percorso può essere raffigurato come “un lungo Viaggio”. I cicli 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

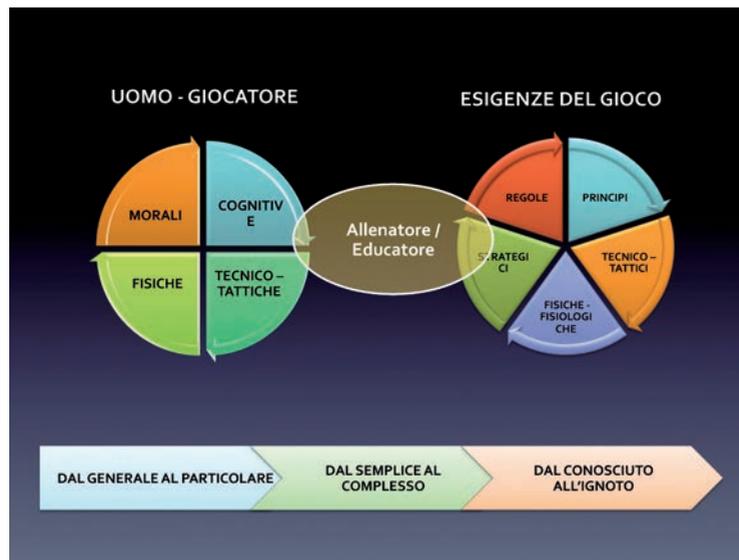
Premesse metodologiche

Il rugby non può essere presentato all’allievo in tutta la sua complessità. Questa è determinata:

- dalla stessa attività (elevato numero di giocatori, con grande diversificazione di ruoli, regolamento molto complesso, svariate possibilità d’azione dei giocatori, ecc.);
- dalla complessità del soggetto a cui si vuole insegnare (problemi d’ordine affettivo, motorio, cognitivo).

L’educatore, quindi, nel presentare il gioco al bambino principiante deve semplificarlo senza snaturarlo, con un procedimento pedagogico che si sviluppa:

- dal semplice (per il bambino) al complesso;
- dal generale al particolare;
- dal conosciuto all’ignoto (cioè dall’attività del bambino, dalle sue conoscenze sul piano cognitivo, affettivo e motorio verso le esigenze fondamentali del rugby).



Il ruolo dell'educatore non è solo quello di "formare" il giocatore, ma mettendolo in situazione, determinare degli apprendimenti frutto di attività coscienti e che gli permettono di capire ciò che fa.

Il ragazzo, all'inizio, inventa, poi capisce. Egli sarà capace di spiegare a posteriori il suo comportamento, la sua risposta motoria. Non esistono ragazzi che, dal punto di vista motorio, "non sappiano nulla". Il ragazzo ha in se delle azioni precostituite che sviluppa quando è messo in presenza delle esigenze di una attività. All'inizio, far apprendere il gesto collegandolo alla conoscenza del gioco, è indispensabile per cui, in questa fase, va sempre riportato alle necessità prioritarie del gioco e va valutato in rapporto alla sua efficacia. E' compito dell'educatore, dunque, proporre situazioni pedagogiche di gioco cui il ragazzo darà una propria risposta, la cui valutazione va rapportata al comportamento atteso e quindi al vissuto del giocatore; se il giocatore non è in grado di comprendere e non dovesse trovare le giuste risposte, devono essere proposte esercitazioni più semplici e meno complesse.

Ciò che si vuole raggiungere deve essere sempre conosciuto e condiviso dal giocatore, si da motivare alla stessa attività, ed in modo da favorire nel principiante un processo che lo porta ad interrogarsi del perché della riuscita o meno.

In questa fase di avviamento le forme dell'apprendimento che si predilige, sono, quindi:

per prove ed errori, per deduzione e non per ripetizione continua degli stessi esercizi, senza errori.

In linea generale, lo sviluppo motorio del bambino evolve dalle solite azioni isolate che, confrontate con situazioni diverse, si coordinano, si velocizzano, si differenziano, si generalizzano.

questo sviluppo conferisce al ragazzo delle nuove capacità ed abilità. Si arriva così ad una costruzione continua del "saper fare" (apprendimento). Il ragazzo è posto di fronte all'esigenza di costruirsi il "proprio rugby".

L'insegnamento del rugby dovrà essere fatto mettendo il ragazzo nell'azione ludica allo scopo di farlo reagire nella sua unità - totalità:

- a livello affettivo (per superare l'eventuale diffidenza del "contatto");
- a livello cognitivo (per una sempre migliore conoscenza e comprensione del gioco);
- a livello motorio (soprattutto per creare i presupposti coordinativi per l'apprendimento della tecnica e i presupposti della prestazione fisica).

Nel rugby è indispensabile, a livello dell'apprendimento, favorire il livello affettivo (senza tralasciare gli altri): un fattore emozionale come la paura al contatto suolo/avversario, per esempio, fa percepire al giocatore delle informazioni false e, comporta reazioni inadatte. È evidente che l'educatore deve rendersi conto delle difficoltà dei ragazzi a questo livello e deve aiutarli a risolverle.

Sarà solo quando il contatto non sarà più un problema che il ragazzo avrà la capacità di agire nella maniera più opportuna ed efficace e potrà appropriarsi di tecniche di gestione del proprio corpo a contatto. Sarà più facile, farlo lavorare sul rispetto dei principi del gioco e sulla sua comprensione e sugli aspetti tecnici, perché, tranquillo sul piano affettivo sarà disponibile a risolvere le situazioni in maniera valida (reazione intelligente - decisione tattica nel gioco).

Il rugby deve essere insegnato in modo vivo, per mezzo dell'opposizione e deve essere vissuto al più presto possibile nella sua realtà che è quella di uno sport di contatto e di lotta.

Sul piano della didattica sarà indispensabile per l'educatore dare il massimo dinamismo e ritmo a tutte le azioni; per tale motivo le immediate riprese del gioco che non favoriscono tempi morti, sono molto importanti. Questo periodo di ricerca e scoperta del rugby, definito come un periodo genetico, è caratterizzato inoltre da alcune indicazioni metodologiche:

- nessuna diversificazione dei ruoli (agli inizi è importante formare l'intelligenza tattica di un giocatore, successivamente questa sarà una buona base di partenza per la specializzazione ed il perfezionamento);
- opposizione permanente (è il solo modo per allenare la decisione tattica, importantissima nel determinare la prestazione rugbistica, può essere variata in forma ed intensità e, a volte, ridotta al minimo per la tecnica individuale, ma occorrerà, poi, ritornare alla realtà dell'opposizione);
- strutturazione del gruppo (formare squadre equilibrate);
- strutturazione dello spazio (rapportato al livello di gioco dei principianti);
- strutturazione del processo d'apprendimento in cicli di allenamenti - incontri (in cui i problemi emersi nel gioco potranno essere affrontati negli allenamenti seguenti e verificati nel prossimo incontro), e che esige la presenza di un educatore che osserva, analizza e interpreta i comportamenti dei partecipanti, definisce obiettivi e realizza i mezzi per raggiungerli.

Il principiante - giocatore di livello 1

6 - 9 anni

L'avviamento

Sebbene gli apprendimenti di un gruppo non possano essere standardizzati "a priori", giacché non è possibile predeterminare tempi di evoluzione collegati ad aspetti genetici, di vissuto e quindi strettamente individuali possiamo, comunque, definire le tappe attraverso cui si struttura e si sviluppa l'apprendimento stesso. L'osservazione, l'analisi, l'interpretazione e la verifica dei relativi comportamenti dominanti significativi di ciascun livello sono quindi di grandissima importanza per gli educatori/animatori che potranno gestire meglio l'intero processo formativo con una programmazione anche di tipo individualizzata.

I FASE:

L'introduzione delle regole fondamentali, la scoperta del gioco e la presa in considerazione dell'avversario

Progressione didattica

Sul piano metodologico tutte le indicazioni precedenti trovano attuazione nella progressione didattica di avviamento al rugby.

Il Gioco è sempre il punto di partenza e di arrivo di questa progressione; una graduale introduzione di semplici regole permette di strutturare il Gioco stesso a livelli diversi propri della comprensione e della padronanza di abilità motorie dei partecipanti.

Attraverso l'introduzione nel Gioco delle REGOLE FONDAMENTALI (Meta, Placcaggio, Tenuto, Passaggio indietro/Fuorigioco) si realizza l'obiettivo di presentare un rugby semplice, facilmente comprensibile a tutti, ma con tutte le caratteristiche proprie del Gioco stesso, così come quello di una progressiva e graduale complessità, base di un continuo ed effettivo apprendimento.

Da un punto di vista operativo occorre immediatamente formare due squadre, equilibrate sul piano fisico e motorio, ed avviare la Scoperta del Rugby, nel gioco, secondo la conoscenza delle Regole Fondamentali:

- **Segnare la meta**
- **Placcare**
- **Fuori gioco - passaggio non in avanti**
- **Tenuto**

introdotte nel gioco progressivamente.

L'attività ludica caratterizza la conoscenza del gioco del rugby. Le regole sono introdotte durante il gioco, in apposite pause e con appropriate spiegazioni (poche parole chiare e dirette).

La proposta deve avere le seguenti caratteristiche:

- il gioco come continua opposizione: il gioco è conosciuto secondo il concetto di opposizione che lega le 2 squadre (l'attacco gioca in rapporto alla difesa, e viceversa);
- il gioco come movimento ininterrotto: il gioco si sviluppa inoltre, secondo un concetto di dinamismo continuo, grazie al ruolo dell'educatore che lo organizza continuamente rilanciandolo quando vi sono arresti del movimento;
- coinvolgimento dell'intero gruppo assegnando il pallone, oggetto del gioco, in fase di rilancio anche agli elementi che vi partecipano poco spontaneamente in modo da riportare la totalità del gruppo verso la zona di interesse;
- pochi giocatori in uno spazio stretto es.: 6 giocatori contro 6 giocatori in uno spazio di 12 mt. di larghezza e 30 mt. di lunghezza; tale definizione dello spazio determina situazioni d'apprendimento iniziali che prediligono l'affrontamento piuttosto che l'evitamento, per una precisa scelta metodologica:
 - contatti più numerosi e meno pericolosi (gestire una minore profondità dei giocatori, stimolando l'avanzamento offensivo/difensivo determina una minor velocità dei giocatori e di conseguenza contatti meno pericolosi);
 - corse laterali che non risulteranno efficaci e di conseguenza la comprensione dell'utilità della corsa dritta;
 - lo spazio stretto, inoltre, facilita l'intervento della difesa e provoca molti arresti dell'azione offensiva favorendo la necessità del sostegno "vicino" per la conservazione e la continuità.

L'avvio del gioco in tutte le riprese (dopo un arresto a seguito di un'azione del giocatore oltre il limite delle regole o dello spazio assegnato) si farà sempre tramite l'educatore che assegnerà il pallone ad un giocatore della squadra che ne ha diritto con i giocatori avversari schierati ad almeno 3 mt.

Durante il gioco sono costantemente stimolati i principi fondamentali dell'avanzare e sostenere, prioritari per una giusta comprensione del rugby.

Si realizza così la prima tappa, definita anche come scoperta del gioco del rugby, in cui oltre ad un gioco continuamente e diversamente strutturato per la progressiva introduzione di regole e limiti all'azione dei partecipanti, devono emergere le valenze educative del nostro sport (rispetto dell'avversario, dell'arbitro, dei compagni, lealtà, ecc.).

Sia dal punto di vista affettivo che motorio, di fondamentale importanza sono le esercitazioni di educazione al contatto avversario/terreno, per far familiarizzare i principianti a queste due forme tipiche e ricorrenti nella nostra attività. In questa prima tappa dell'AVVIAMENTO, detta anche della "costruzione dell'avversario" è fondamentale, dato l'approccio nettamente egocentrico del principiante, proporre una ricca e variata serie di esercitazioni di 1 contro 1, per coppie omogenee, ai fini di un più agevole l'apprendimento dei comportamenti base d'attacco e di difesa.

Da queste situazioni facilitate di 1 contro 1 (ma estremamente variate nei rapporti spazio - temporali), facendo intervenire compagni in grado di "aiutare", si cercherà di costruire l'esigenza del sostegno e del compagno, della liberazione a contatto, di una maggiore protezione del pallone, ecc.. Sarà così più evidente la necessità dell'avanzamento difensivo e di una primordiale esigenza del "placcaggio". Le situazioni di gioco svolte sia al livello squadra, che a livello individuale saranno finalizzate ad una sempre maggiore comprensione di gioco nel rispetto dei principi.

Il bambino in questa età è:

- egocentrico;
- incapace ad avere una visione periferica;
- l'attenzione nel gioco è sempre sul pallone;
- 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.

Comportamenti 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 al principio dell'avanzamento e della 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 ("grap-poli" 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

Il giocatore ha la necessità di vivere un'ampia gamma di movimenti e di attività in un contesto giocoso di divertimento e di creatività. Ha la necessità di sviluppare le abilità pre sportive generali prima delle competenze specifiche. Occorre enfatizzare, quindi, lo sviluppo degli schemi motori di base e l'ABC dell'atletismo: agilità, equilibrio, la coordinazione dinamica generale il tutto in regime di velocità. La competizione deve essere informale/ludica e non competitiva, I genitori sono da coinvolgere in quanto supporto all'attività sportiva; infine è bene abituare i bambini al rispetto di semplici regole e all'etica dello sport.

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.

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 avvisi (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 avvisi.

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

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.

Le situazioni verifica (esercitazione)

- 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.
- Esercitazioni di lotta in piedi e a terra.
- Esercitazioni propedeutiche al placcaggio.
- Esercitazioni sull'abilità di base.
- Esercitazione per la coordinazione dinamica generale in regime di velocità con il pallone.
- Esercitazione di familiarizzazione con il pallone

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, etc.).

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.

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 maturato 2 anni di esperienze di gioco).

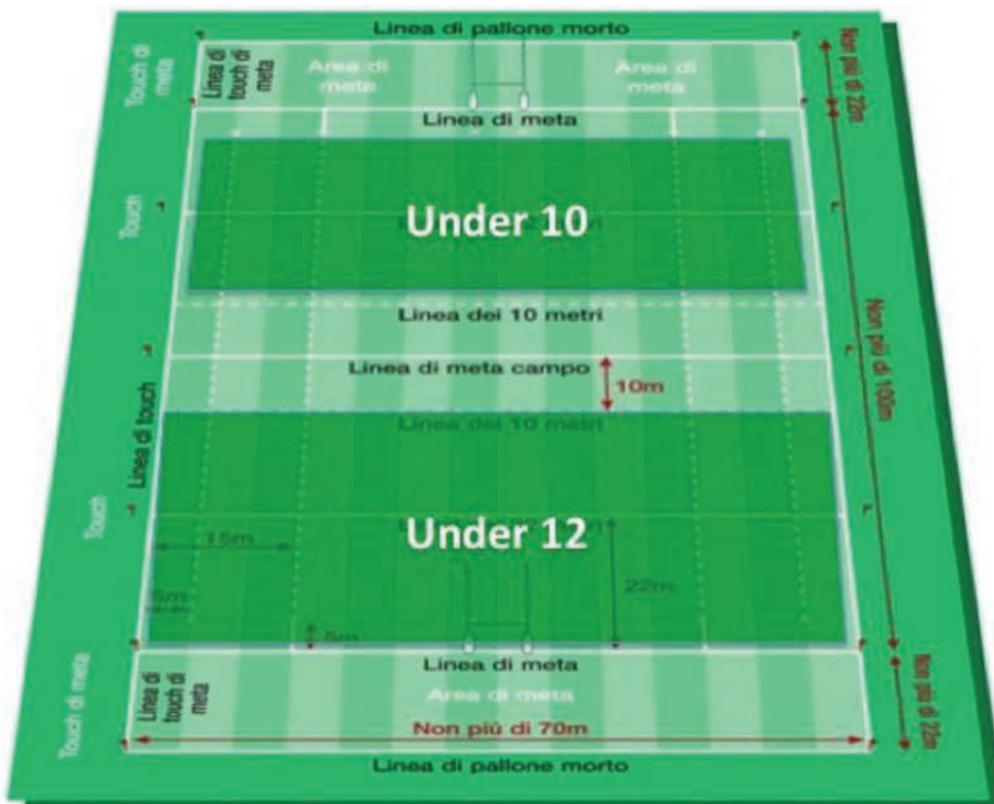
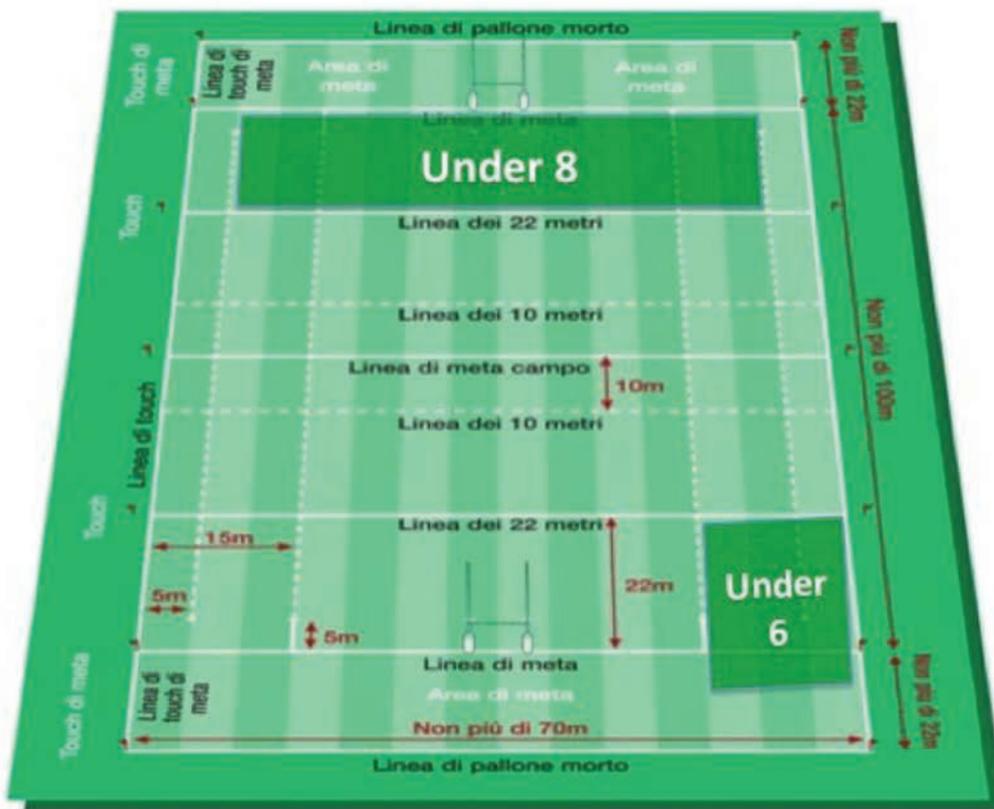
RIFERIMENTI REGOLAMENTARI

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 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 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	

IL CAMPO DA GIOCO



Il giocatore di livello 2

- I**l 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;
 - evidenzia 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.

Comportamenti 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 avvisi 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), placca-re per riprendersi il pallone.
- Abilità individuali polivalenti sul pallone e sullo spazio relative al livello di gioco sviluppato dal gruppo.

Le situazioni di verifica

- Tutte quelle relative al livello 1.
- Il gioco 10 c 10 (partita intesa come momento di verifica del lavoro fatto); movimento del gioco nel rispetto dell'essenza.
- 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 (lateralmente 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 livello 1 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).

L'allenatore in questo ciclo

- Motiva e stimola nel piccolo giocatore la fiducia ad accrescere le proprie competenze nell'appropriarsi della comprensione del gioco;
- favorisce gli apprendimenti, fissando obiettivi raggiungibili, valorizzando l'impegno, ponendo l'accento su i miglioramenti, fornendo feedback puntuali e costruttivi. Questo aiuta il giocatore a sviluppare sia l'autostima sia la capacità di valutare realisticamente le proprie prestazioni;
- organizza il lavoro in campo in modo da aiutare il processo decisionale;
- favorisce gli apprendimenti creando situazioni di gioco semplificate e con opzioni ridotte e adeguate alle competenze dei giocatori che operano scelte con la guida e il supporto dell'allenatore. L'evoluzione delle proposte deve essere collegata all'evoluzione delle competenze fornendo feedback costruttivi così da potenziare la fiducia in se stessi;
- il giocatore deve essere incoraggiato a porre l'attenzione su quei aspetti del gioco (tecnici e tattici) che è in grado di controllare e gestire.

Alla fine del secondo ciclo il giocatore deve essere in grado di:

Piano tecnico - tattico

Portatore

- Correre con il pallone
- Correre ed evitare (1 contro 1)
- Ricevere e passare destro e sinistro
- Corpo ostacolo a contatto con controllo del pallone
- A contatto continuare ad avanzare
- A contatto dare vita alla palla
- Pallone a disposizione sul placcaggio

Sostegno vicino

- Correre per intervenire
- Idea della continuità (intervengo per continuare)
- Posizione di spinta nelle continuità non dirette (utilizza le spalle)

Sostegno lontano

- Prima forma di utilità sullo spazio
- Piazzamento: utilizza dello spazio

Placcatore

- Placcaggio basso
- Idea del recupero

Sostegno di occupazione

- Prima forma di utilità
- Avanzamento in linea

Piano mentale

- Fiducia in se stessi
- Autostima
- Positiva attitudine allo sport

Piano fisico

- Agilità, equilibrio statico e dinamico e coordinazione;
- correre, saltare, rotolare, lanciare e prendere;
- presa di coscienza dello spazio e consapevolezza sensoriale della posizione del corpo nello spazio;
- controllo della postura;
- lo sviluppo di velocità (multi-direzionale) è fondamentale;
- sviluppare l'accelerazione da diverse posizioni di partenza (jogging, saltando, in piedi, da terra, accelerazione, decelerazione, cambio di direzione, ri-accelerazione);
- la resistenza (non fondamentale in questa età) si sviluppa attraverso il gioco, sia in allenamento che in competizione tramite proposte intense e continue;
- la Forza va sviluppata utilizzando il peso corporeo;
- flessibilità: promuovere esercizi che favoriscono una gamma di movimenti che coinvolga tutte le articolazioni.

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 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 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 di rimbalzo, quante le mete realizzate.</p>	
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 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	

Il giocatore di livello 3 (giocatore che ha maturato almeno 4 anni di esperienze di gioco)

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

Comportamenti osservabili nel gioco

Il concetto di utilità sul pallone e sullo spazio da parte di giocatori è capito, ma non è interiorizzato. Il che significa che sul piano prettamente teorico sono in grado di spiegare cosa occorre fare per rispondere al principio di utilità (Conoscenza), non sempre in grado di rispondere sul piano operativo (Competenza).

In Attacco

Il Portatore ha la capacità di utilizzare sia lontano della difesa per trovare la penetrazione su un asse diverso, e sia 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 utilizzato ma la logica è legata più alla liberazione che alla continuità per cui il pallone è spesso reso all'avversario senza pressione.

Il Sostegno di continuità

Il sostegno di continuità generalmente interviene per "continuare", ma la qualità dell'intervento è grezza.

Problematiche:

- profondità (o troppo piatti o troppo profondi);
- rapidità d'intervento (distribuzione - 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)).

Il Sostegno di riutilizzo

Per il sostegno di riutilizzo lo spazio laterale comincia ad essere più significativo e viene utilizzato in continuità 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 una 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 poco utilizzata; 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 ripiazzamento 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 (mani e piedi) 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 (priorità le abilità legate alla situazione di placcaggio).
- Abilità individuali specifiche (primi lavori individuali legati al ruolo)

Situazioni Test: Il gioco nel rispetto dell'essenza.

Le situazioni pedagogiche

- Movimento del gioco (80%): 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
- Elementi tecnici polivalenti fondamentali: placcaggio, passaggio, corpo a contatto, piedi e a terra.

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	Numero 4
MISCHIA	6 GIOCATORI



Il giocatore di livello 4:

D i cosa preoccuparsi in questa fase.

- 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 seriissimi 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, grande intensità, 40' di gioco effettivo.
- Grande velocità individuale e collettiva
- Durata media delle azioni superiori a 35".
- Impatti di alta intensità, oltre 170 Punti d'incontro.
- Cambi di direzione e accelerazioni (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.

Il giocatore Under 16: competenze d'acquisire

Piano tecnico

PASSAGGIO

- Ds vs Sx
- Sx vs ds

PASSAGGIO LUNGO

- Ds vs Sx
- Sx vs ds

PASSAGGIO DA TERRA

- Ds vs Sx
- Sx vs ds

PLACCAGGIO/RECUPERO (alle gambe e sulla palla)

- Frontale
- Laterale

RECUPERO PALLONI

- Salto (recupero aereo)
- A terra (recupero con lotta)
- Ricezione mani protese (da passaggio)

CALCIO

- Padronanza del piede ds (calciatore)
- Padronanza del piede sx (calciatore)
- Pali (calciatore)
- Drop (calciatore)
- Territorio(calciatore)
- Tattico

MISCHIA

- Posizione individuale
- Preingaggio (routine legatura)
- Ingaggio simultaneo (comandi e legature con avversari)
- Nella trasmissione del peso (postura individuale e spinta direzionata collettiva - stabilità)

RIMESSA LATERALE

- Lancio (Tallonatore)
- Esplosività nel salto
- Gestione aerea
- Tecnica di sostegno
- Velocità di utilizzo (diverse forme)

CAPACITÀ POLIVALENTI ATTACCO

- Velocità del riconoscimento dell'utilità pallone/spazio
- Fissazione/Passaggio/sostegno

PORTATORE SULLO SPAZIO

- Riconoscimento parità e superiorità
- 1 contro 1
- 2 contro 1
- 3 contro 2

PORTATORE: CONTINUITÀ A CONTATTO

- Capacità di uscire dal frontale
- Capacità di giocare in piedi a contatto
- Continuità dal suolo
- Presentazione della palla a terra

DA SOSTEGNO SUL PALLONE

- Angoli corsa
- Qualità dell'intervento su portatore a terra
- Qualità dell'intervento su portatore in piedi

SOSTEGNO SULLO SPAZIO

- Velocità del ripiazzamento

CAPACITÀ POLIVALENTI DIFESA

- Velocità del riconoscimento dell'utilità pallone/spazio
- Comunicazione
- Costruzione veloce della linea difensiva densa.
- Salita (linea del vantaggio e costruzione del compagno)
- Placcaggio/recupero

Piano Fisico

L'insorgenza della (PHV), influenzante la crescita scheletrica, lo sviluppo del sistema nervoso, lo sviluppo ormonale e la maturazione organica sono fattori influenzanti lo sviluppo delle capacità fisiche.

Obiettivi di lavoro sono:

- L'aumento di forza generale, prioritario allo sviluppo della potenza, passa attraverso l'apprendimento delle tecniche di sollevamento del bilanciere olimpico;
- il controllo posturale deve essere un obiettivo prioritario delle sedute di allenamento (Core Stability);
- le abilità di corsa (Le sessioni di velocità devono concentrarsi sulla qualità tecnica e non la quantità);
- la rapidità/reattività;
- la resistenza alla velocità (sviluppata attraverso molteplici attività di sprint con diverse lunghezze di lavoro e di recupero);
- dopo il PHV, il giocatore è in grado di lavorare in condizioni anaerobiche (in assenza di ossigeno) con periodi intensità di lavoro sempre più elevati;
- la flessibilità/mobilità (molto importante nella maturazione individuale).

Piano Mentale

- Sfidare
- Goal setting
- Disponibilità al lavoro
- Competitività
- Autovalutazione
- Perseveranza
- Ambizione

Stile Di Vita

- Responsabilità nei confronti di progetti di vita
- Abilità di comunicazione interpersonale e integrazione nel gruppo
- Performance = Allenamento + recupero + adattamento: i giocatori devono prendere coscienza del processo
- Riposo, nutrizione, idratazione;
- Introduzione all'educazione di una cultura antidoping.
- Introduzione a una cultura della prevenzione degli infortuni.
- Introduzione ad un'analisi della prestazione, diventare attori della processo di formazione.

Contenuti tecnici 15 - 17 anni

Movimento del gioco in attacco

- Consolidare l'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 fondamentali.
- Distribuzione e ridistribuzione dei giocatori, (circolazione) in rapporto all'efficacia difensiva e al movimento del pallone sull'asse profondo e laterale, finalizzata all'avanzamento e alla continuità dell'avanzamento;
Distribuzione utile sul pallone e sullo 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 un volta battuta la difesa.
- Qualità degli interventi sul pallone e sullo spazio: abilità polivalenti.

Principi del movimento offensivo

Efficacia del gioco sul pallone

Portatore

- Attitudine: intesa come volontà a essere avanzante o di voler fare avanzare.
- 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 vincente nei confronti del sostegno di recupero in tempo e qualità d'intervento.
- Atto Tecnico/tattico
 - Valutazione rapporto di forza Portatore/Placcatore

- Anticipazione dell'intervento sul sostegno di recupero
- Valutazione della tipologia d'intervento sostegno recupero
- Utilizzo del gesto tecnico efficace e appropriato alla situazione.
- Immediatezza d'intervento, determinata da:
 - Anticipazione (capacità di anticipare l'evoluzione logica del gioco)
 - Tempo di partenza
 - Direzione di corsa
 - Velocità di corsa
- Tipologia d'intervento legata alla Qualità dell'intervento (forma) e al numero Utile (legato all'immediatezza dell'intervento e alla qualità dell'intervento).

Efficacia del gioco sullo spazio

- Riconoscimento immediato della propria utilità sullo spazio.
- Anticipazione della redistribuzione sulla larghezza e sulla profondità avendo il riferimento della linea del vantaggio prendendo informazione sulla:
 - Qualità del riutilizzo (palla lenta /palla veloce)
 - Difesa avversaria sul fronte in rapporto al numero difensori, alla qualità occupazione difensiva, alla tipologia della pressione ed a 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 (direzioni di corsa) per conservare gli spazi attraverso fissazioni (giocatori con il pallone - giocatori senza pallone) - Passaggio / Sostegno
 - In assenza di spazi liberi lavorare creare spazi (aprire intervalli) attraverso: Presa spazio e cambi di angolo (animazione) - Fissazioni con e senza pallone - Passaggio / Sostegno
 - 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 richieste ai giocatori sul pallone

Portatore prima dell'intervento difensivo (davanti alla difesa)

- Idea di andare oltre
 - Difensore sbilanciato sugli appoggi e in anticipo **attaccare la spalla debole** attraverso un cambio di direzione collegato a un cambio di velocità e la gestione degli appoggi.
 - Difensore bilanciato sugli appoggi e posto correttamente all'interno, **determinare il lato debole** attraverso un 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)

Sostegno prima dell'intervento difensivo

- Qualità della distribuzione dei giocatori sulla totalità dello spazio - assicurare una distribuzione che permetta una relazione portatore sostegno immediata.

Portatore - sostegno sull'intervento difensivo (sulla difesa):

Portatore	Sostegno di continuità
<p>Nel caso in cui il portatore fissa prima dell'impatto il suo diretto avversario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio in piedi - continuità diretta - Il pallone va verso il sostegno 	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione del Tempo di intervento - per il giocatore in asse: mantenere una posizione in asse al portatore fino al momento in cui questo fissa il diretto avversario. - Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento - Convergere nella direzione del pallone - Mani verso il pallone
<p>Portatore oltre il difensore (vincente nel 1 contro 1) in piedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio in piedi - continuità diretta - Il pallone va verso il sostegno 	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione del tempo di intervento riferimento rapporto di forza placcatore/portatore e pallone - Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento - Convergere nella direzione del pallone - Mani verso il pallone
<p>Portatore oltre il difensore, placcato:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio da terra - continuità diretta - Il pallone va verso il sostegno 	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione del tempo di intervento riferimento rapporto di forza placcatore/portatore e pallone. - 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 a terra nella impossibilità di continuità diretta: continuità dell'avanzamento attraverso una ruck (tecnica messa disposizione del pallone). Sostegno verso il pallone</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 (soccumbente nell'1 contro 1) in piedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - curare il controllo corpo: <ul style="list-style-type: none"> corpo ostacolo; ampiezza base di appoggio; baricentro; busto; pallone. Sostegno verso il pallone 	<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 (soccombente nell'1 contro 1) a terra: ruck - tecnica liberazione del pallone. Sostegno verso il pallone</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.
	<p>REGOLAMENTO</p>

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
- 4 Vs 3

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

- 2 Vs 2
- 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**: a **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;

La qualità della barriera densa 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 con il mio interno e con il mio esterno/ 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 al fine di produrre un placcaggio in avanzamento:
 - rispetto a un attacco alto: difesa aggressiva chiudendo lo spazio intorno al portatore per ridurre le opportunità;
 - rispetto a un profondo: controllo per riaccelerare.
- 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/ Recupero - 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 (RIMBALZO) PER IL RECUPERO O PER RITARDARE L'UTILIZZO (REGOLAMENTO)
- Occupazione nei pressi - rialimentazione dall'occupazione interna, prioritario il lato del senso del gioco
- Occupazione sulla larghezza

Placcaggio/Recupero In rapporto alla linea del vantaggio:

Nel campo avversario (al di là della linea del vantaggio)	
<p>Placcaggio</p> <p>Finalizzato a mettere a terra l'avversario in piedi per tentare recupero o mettere pressione (controruck)</p>	<p>Recupero</p> <p>Presa d'informazione e decisione per: recupero - controruck - occupazione - sul recupero immediata transizione</p>
Sulla linea del vantaggio	
<p>Placcaggio</p> <p>finalizzato a mettere a terra l'avversario e a vincere il rapporto di forza 1 contro 1</p>	<p>Recupero</p> <p>Presa d'informazione e decisione per: recupero - controruck - occupazione - sul recupero immediata transizione</p>

Nel proprio campo (al di qua della linea del vantaggio)	
<p>Placcaggio</p> <p>Placcaggio sul pallone finalizzato a ritardare l'uscita del pallone</p>	<p>Recupero</p> <p>Priorità occupazione</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 situazione • 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 (Rimbalzo);
- 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

Esercitazioni finalizzate al miglioramento dei Parametri di efficacia individuali

Conquista collegata all'utilizzo - Ritorno immediato nell'essenza del gioco (velocità del circuito N° 2 - Saltatore - N° 9)

Esercitazioni finalizzate alla:

- qualità del blocco di salto
- coordinazione lancio/salto
 - coordinamento saltatore - sollevatori;
 - velocità negli spostamenti (anticipazione);
 - stabilità;
 - sicurezza.

Esercitazioni finalizzate al miglioramento dei Parametri di efficacia individuali

Lancio

- accurato
- preciso
- veloce
- vario (Z1 - Z2 - Z3)

Salto

- atto tattico
- stacco ed esplosività del saltatore
- Salto a totale componente verticale

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

Esercitazioni finalizzate al miglioramento dei Parametri di efficacia collettivi - SICUREZZA e REGOLAMENTO

- lavori per la costruzione di un assetto: stabile - compatto - avanzante avendo cura di:
 - Legature
 - Ingaggio (tempi- regolamento)
 - Appoggi e angoli di spinta
 - Trasmissione del peso
 - 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

Esercitazioni finalizzate al miglioramento dei Parametri di efficacia individuali (SICUREZZA)

- Posizione del corpo
- Angoli
- **Gesto tecnico del tallonaggio**
- Passaggio introduzione
- Canalizzazione, controllo, passaggio e\o corsa del n° 8

Invio e rinvio in attacco

Obiettivo

- recupero diretto del possesso
- recupero indiretto del possesso (qualità del calcio - qualità della pressione-qualità dell'occupazione spazio profondo)
- se il recupero non avviene: mantenere la pressione

Parametri di efficacia collettivi

Organizzazione di chi:

- Calcio
- Zona
- Salta per recuperare
- Chi è preposto ai palloni vaganti
- Chi consolida o mette pressione (pallone recuperato o no)
- Chi riutilizza o copre il fronte (pallone recuperato o no)
- Chi copre la profondità per il recupero indiretto

Parametri di efficacia individuali

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

Invio e rinvio in difesa

Obiettivo

- Recupero del possesso
- Rientro immediato nell'essenza

Parametri di efficacia collettivi

Organizzazione di chi riceve:

- Salta per recuperare
 - anticipazione
 - tempi di intervento
- Sostiene
 - 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

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

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 situazione 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

Le abilità individuali del giocatore

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

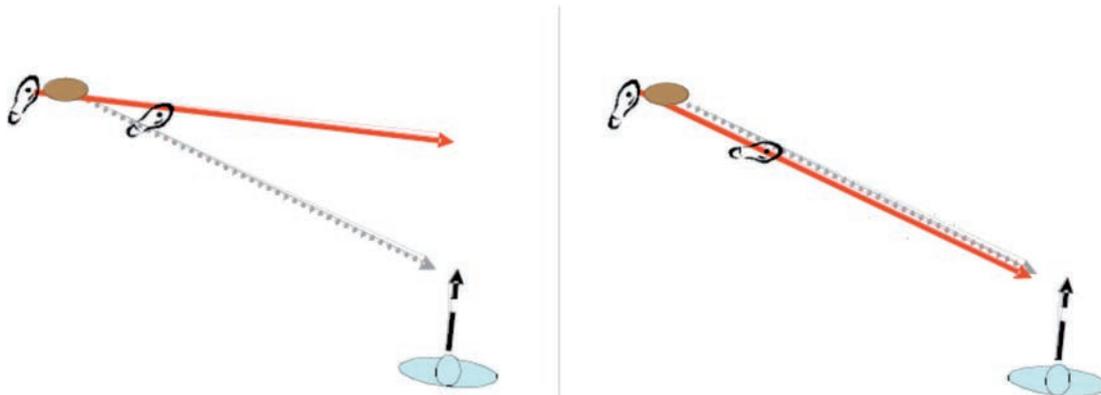
Piazzamento

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



IL PASSAGGIO

Abilità	Fattori di efficacia
Prima della ricezione del pallone	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).
Ricezione del pallone	Ricezione del pallone mantenendo i gomiti leggermente piegati, garantendo il completo controllo del pallone avendo le dite aperte, e le mani morbide.
Trasferimento del pallone	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>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 il 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 "aggrederlo" - La traiettoria è definita dalle dita
<p>Gestione del 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
<p>Presentazione della palla sul placcaggio</p>	<p>Forma del corpo dopo il placcaggio</p> <p>Se placcato andare a terra e cercare di atterrare in posizione prona sulla parte superiore della palla, tenendo la palla nascosta opposizione. Facendo perno su dell'anca, portare il corpo verso il proprio campo (lato opposto al placcatore) usando la forza degli addominali, tenendo la palla stretto al corpo e vicino al terreno. Nel momento in cui si è orientati verso il proprio campo estendere le braccia rapidamente con la finalità di presentare il pallone con due mani il più lontano possibile</p>

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



Passaggio lungo



Presentazione della palla sul placcaggio

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



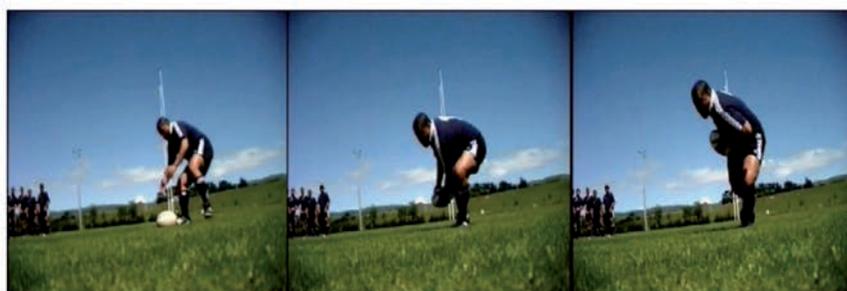
Abilità	Fattori di efficacia
Recupero del pallone dall'alto	<ul style="list-style-type: none"> - Valutare la traiettoria del pallone e la pressione avversaria - Valutare le opzioni: rimanere sulla terra o saltare in aria - Attaccare la palla - Estendere le braccia in direzione della palla (più alto quello 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



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.



Abilità	Fattori di efficacia
Recupero del pallone da terra	<ul style="list-style-type: none"> - Approcciare 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 $\frac{3}{4}$

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 calci up and under / box
- Lavoro triangolo profondo
- Tracking difensivo

¾ Centro

In attacco

- Eccellenza
 - Giocare le parità numeriche - (2 contro 2 - 3 contro 3)
 - Qualità di giocare sovrannumero.
 - Sfida (1 contro 1)
- “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
- Corsa evasiva
- Guadagno territoriale, Piede a scavalcare, corto rasoterra

In difesa

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

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

- 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

In 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

in 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

Le tappe del lavoro fisico (cenni)

Premessa

L'organismo umano, nelle sue componenti psicologiche e fisiche si sviluppa attraverso una serie di tappe che lo portano ad arrivare ad uno stato di individuo adulto. Le tappe principali, dalla nascita in poi, si caratterizzano in "prima infanzia" (fino ai 2 anni di età), "seconda infanzia" (dai 2 ai 6 anni), "terza infanzia" (dai 6 anni alla pubertà), "pubertà" (tra gli 11 e i 15 anni) ed infine nella "adolescenza" (dall'età della pubertà a circa 21 anni).

Ognuno dei periodi descritti corrisponde ad una serie di fenomeni naturali che in genere segue la cronologia elencata, ma talvolta può discostarsi anticipando o posticipando le tappe facendo sì che età cronologica ed età biologica non sempre corrispondano. Ciò soprattutto per quanto riguarda la preadolescenza e la comparsa della pubertà, essendo quest'ultima una tappa fondamentale che corrisponde ad una bufera endocrina che porta a cambiamenti della psiche e delle forme del ragazzo.

Dal punto di vista dell'esercizio fisico è tuttavia possibile cominciare ad educare al movimento attraverso diversi obiettivi già dai primi anni di vita, anzi la fisiologia insegna che non c'è sviluppo o incremento di funzione in un organo non usato... Logicamente è opportuno rispettare delle tappe e non esagerare in certe richieste motorie inutili se non addirittura dannose all'intero sistema.

Attraverso quelle che sono state identificate dallo studioso tedesco Martin nel 1982 come "fasi sensibili" è possibile ottenere i migliori adattamenti lavorando su Capacità coordinative o condizionali a secondo appunto delle diverse età.

In sostanza, fino ad 1 anno la motricità del fanciullo sarà essenzialmente di tipo riflesso, per poi diventare grezza entro i 3 anni e "di base" entro i 6 (quando termina la seconda infanzia).

PREPARAZIONE. Allenarsi per giocare e crescere

Dai 6 anni, acquisite in famiglia o nella scuola materna gli schemi motori di base che corrispondono alla motricità di base, parlerei di "motricità sportiva" in cui fino a circa 10 anni vi saranno ancora ottimi presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e delle capacità coordinative in genere, che spesso possono essere associate ad alcuni gesti del nostro sport... Ad esempio il concetto di coordinazione spazio temporale nella ricezione di una palla alta o di differenziazione motoria compiendo uno slalom e scappando da un avversario...

Gli stimoli per l'acquisizione di questi concetti devono essere frequenti e ripetuti continuamente attraverso la classica metodologia "dal facile al complesso" cercando ovviamente di catturare il coinvolgimento dei bambini attraverso situazioni interessanti e stimolanti; ancora da un punto di vista metodologico sarà fondamentale che le proposte riguardanti le capacità coordinative avvengano in stato di freschezza nervosa, con la possibilità di trovare dei recettori del Sistema Nervoso pronti e capaci ad ogni forma di adattamento. Tre sedute settimanali di un'ora e trenta l'una dovrebbero essere il minimo per poter fornire ai ragazzi quel bagaglio essenziale di capacità coordinative su cui si baseranno le capacità condizionali ed il gioco del rugby in generale.

Per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità condizionali, Forza-Velocità-Resistenza, in questo periodo che va dai 6 ai 10 anni dobbiamo rifarci alla fisiologia per capire se possa essere interessante, ed eventualmente in che modo, intervenire per determinare alcuni cambiamenti atti al miglioramento delle stesse.

La Forza, intesa come la capacità di sviluppare una tensione attraverso la contrazione muscolare, può essere intesa come “massimale” quando la tensione è massima e misurata isometricamente, ma può essere intesa anche come “relativa” e cioè come rapporto tra Forza massimale e peso corporeo. Legandoci a questo concetto di forza relativa, possiamo osservare come da circa 12 anni la curva di crescita della forza aumenti in modo significativo e questo ovviamente grazie alla funzione anabolizzante degli ormoni sessuali che nel periodo della pubertà cominciano ad essere prodotti; infatti in età evolutiva l’incremento della forza si registra costantemente, ma mentre fino alla pubertà esso è parallelo allo sviluppo corporeo generale e al miglioramento delle capacità di controllo dell’attività muscolare (coordinazione neuromuscolare), solo dopo la pubertà tale incremento si manifesta prepotentemente ed in maniera più accentuata di quanto lo sviluppo somatico farebbe prevedere. Ecco che quindi la preparazione fisica specifica per la forza non ha senso avvenga prima dei 13-14 anni, ma al tempo stesso dovrebbe iniziare a ridosso di questa età per trarne maggior vantaggio; certo, alcune esercitazioni che riguardano la struttura e lo sviluppo della muscolatura profonda, stabilizzatrice e posturale possono e dovrebbero essere introdotte già dagli 11-12 anni per far trovare “terreno fertile” al momento che si cominci con esercitazioni per lo sviluppo della forza e che esigeranno muscoli complementari tonici ed abituati al controllo. Giochi di lotta in questa età saranno precursori di esercizi di forza con sovraccarichi, svilupperanno la sfera affettiva fondamentale nel rugby ed abitueranno i ragazzi a gesti in disequilibrio e in torsioni tipici dei momenti di contatto con terreno ed avversari...

La Velocità, come è noto, è fortemente legata a fattori nervosi e muscolari del soggetto; se da un lato lo sviluppo muscolare e quindi di forza è legato come abbiamo appena visto ad una crescita endocrina tipica della pubertà, dall’altro lato i fattori nervosi seguono l’andamento di crescita del S.N.C. (sistema nervoso centrale) che invece trova la sua stabilizzazione evolutiva all’insorgere della pubertà. Analizzando la “rapidità”, componente della qualità motoria “velocità” e che consiste nella velocità di movimento ad esempio di un arto, notiamo come essa evolva e si stabilizzi intorno ai 12 anni di età. Ecco che quindi l’allenamento per lo sviluppo della velocità possa avvenire principalmente prima della pubertà attraverso esercitazioni che vadano a stimolare il sistema nervoso ed eventualmente dopo la pubertà con esercitazioni che riguardino le capacità di tensione muscolare come vedremo... Intorno a questa giovane età andranno esasperate in tutte le sedute di allenamento settimanale, esercitazioni di agilità, rapidità semplice e complessa, variazioni di ritmo e magari attraverso sfide coinvolgenti sprint brevi con difficoltà crescenti, tutte attività che favoriscano quindi l’attivazione dei complessi meccanismi intersinaptici del S.N.C., sistema che seppur con minimi margini, denota un certo miglioramento in soggetti allenati.

La Resistenza intesa come capacità anaerobica lattacida o come capacità aerobica dai 6 anni non può sussistere. La sola parola “resistere” non può appartenere ad un bambino il cui sistema endocrino produce il 40% di PFK (Fosfofruttochinasi) enzima limitante la glicolisi anaerobica, infatti nei bambini non verranno mai raggiunte concentrazioni ematiche e muscolari elevate di lattato; più semplicemente basta osservare un bambino come nel gioco sia in grado di gestire per brevi momenti attività ad altissima intensità e solo dopo adeguate pause possa riprendere gli stessi con la stessa efficienza. Per quanto riguarda il meccanismo aerobico, è risaputo che il massimo consumo di ossigeno (VO2 max) viene raggiunto tra i 16 e i 18 anni, la quantità di Hb (emoglobina) nel sangue è ancora bassa, la f.c. (frequenza cardiaca) è più alta, il cuore di un bambino si adatta a frequenti allenamenti aerobici (attenzione, tutti gli allenamenti di questa età sono prevalentemente aerobici!) con una maggior gittata sistolica e ad una diminuzione, a parità di carico, della f.c.; in conclusione si può dire che il bambino si presenterebbe potenzialmente in grado di sostenere carichi di lavoro aerobico simili a quelli degli adulti, naturalmente in relazione alle caratteristiche antropometriche, e che la difficoltà che presenterebbe in

lavori submassimali per lungo tempo siano solo a causa di incapacità psicologica nel mantenere la concentrazione all'impegno fisico in questione, c'è da precisare infine la non correlazione diretta tra meccanismo aerobico e rugby (sport di accelerazioni ripetute).

IMPOSTAZIONE. Allenarsi per imparare

Dai 10-11 anni, parallelamente a quello che abbiamo visto essere il periodo pre-puberale, si hanno delle fasi sensibili per l'inizio dello sviluppo delle capacità condizionali, mentre per quanto riguarda quelle coordinative siamo al limite dei benefici ottenibili; ecco che inizia l'impostazione di nuove esperienze, la cultura fisica aumenta e progressivamente si passa da "allenamento per giocare" ad "allenamento per imparare a migliorarsi", sarebbe auspicabile la conoscenza di semplici esercizi per il miglioramento della struttura (spalle e cintura addominale in primis), maggiori esercitazioni in disequilibrio, mantenimento di esercitazioni sulle componenti della velocità, sul reclutamento neuromuscolare e sulla forza veloce. E' un periodo delicato che potrebbe concludersi intorno ai 14-15 anni fornendo alle tappe successive un atleta formato per quanto riguarda la sfera coordinativa e con delle fondamenta sicure per quanto riguarda lo sviluppo della tappa successiva. Per quanto riguarda le ore lavoro, queste dovrebbero aumentare ad almeno 6-8 a settimana più la partita, la densità fisica e la capacità contrattile del muscolo dovrebbe cominciare ad essere conosciuta attraverso specifiche sedute in sala pesi, senza lavori sulla forza massima, ma indirettamente sulla struttura attraverso tecnica di sollevamenti dai più semplici ai più complessi, anche a corpo libero e senza sovraccarichi particolari e quindi attraverso una coordinazione intermuscolare ed un primo coinvolgimento di intere catene cinetiche in forma conscia per il ragazzo, didattica dello squat e delle sue varianti, dello slancio e di esercizi più semplici come affondi sagittali, laterali etc...

COSTRUZIONE. Allenarsi per crescere

Dai 15 anni circa, terminata la pubertà, la cascata endocrina è massimale ed ottimizzabile per crescere fisicamente in quella che è la regina delle qualità condizionali e cioè la Forza. Ecco che dal punto di vista fisico possono iniziare veri e propri piani di lavoro e programmazioni annuali atte alla crescita di questa qualità in armonia con quelle che sono le richieste specifiche del rugby: Forza esplosiva elastica che deve reggersi su delle basi di Forza massima e delle capacità di reclutamento rapido delle fibre. Logicamente la Forza massima intesa come 1 o 2 ripetizioni massimali verrà raggiunta progressivamente ed in seguito a lavori sull'adattamento anatomico, su serie di "volumi alti" (es. 8x8 o 6x6) per poi progressivamente negli anni calare ed avvicinarsi a quello che è un vero lavoro di forza massima distinguendo o miscelando Forza massima, esplosiva ed elastica a seconda delle tappe; rimane fondamentale il concetto che ci troviamo ancora in una situazione intermedia in cui il lavoro viene proposto ed eseguito come tappa di crescita personale che terminerà solamente dopo i 22-23 anni...

Anche la scelta degli esercizi nel corso degli anni andrà dal semplice al complesso, con l'inserimento di esercizi in disequilibrio ed in rotazione man mano che si stabilizzi la conoscenza degli step precedenti.

Per quello che riguarda la velocità, alle componenti "nervose" di cui ho precedentemente parlato si aggiungono ora (grazie alla maggior capacità di forza) veri lavori che hanno nella ricerca dell'ampiezza del passo la via di miglioramento dei tempi nelle prove di sprint attraverso mezzi diversi quali balzi di svariati tipi, andature e prove in pista superiori ai 30m...

Anche la resistenza specifica può cominciare ad essere interessata attraverso percorsi di condizionamento in cui vengano inseriti gesti specifici di lotta, corsa, collisioni, accelerazioni etc... La condizione ideale per poter toccare la resistenza specifica e quindi un giusto condizionamento metabolico passa attraverso allenamenti ad alte intensità, con tempi di recupero adeguati a poter ripetere gesti potenti e di accelerazioni adeguate.

Per questo periodo, con tutte queste abilità da poter sviluppare, si dovrebbero spendere non meno di 10-12 ore a settimana incrementando così ancor più il lavoro rispetto alla tappa precedente.

La fase di "costruzione" dai 15 ai 20 anni è ovviamente progressiva e si orienta verso lavori che solo a fine ciclo arriveranno ad essere massimi. C'è da ricordare che annualmente le misure antropometriche cresceranno non poco e tenderanno a stabilizzarsi solamente verso i 20-21 anni.

Non vedo motivo di particolari pianificazioni e programmazioni in funzione di particolari gare o competizioni da affrontare in questa età perché l'idea deve rimanere quella di continuare a lavorare su un "prodotto" che dovrà tendere ad essere maturo nella tappa successiva o addirittura in quella ancora seguente. Grazie alla cascata endocrina, possono avere un valore in questo senso anche lavori e programmazioni dirette alla crescita muscolare attraverso schede classiche di ipertrofia strutturale o funzionale che nei periodi estivi, lontano da impegni di rugby, possono trovare il terreno più fertile per far aumentare la densità muscolare e creare quindi una carrozzeria adatta a delle collisioni via via più violente.

SPECIALIZZAZIONE. Allenarsi per vincere

Dai 20-21 anni, talvolta in alcuni soggetti non prima dei 22-23 anni, si può considerare completata la maturazione fisica del giocatore che sarà in grado di sostenere sedute intense e di ripeterle più volte nella settimana. In questo periodo i giocatori sono pronti a dedicare un periodo di pre-stagione per poter riportare al massimo le proprie capacità condizionali dopo periodi di transizione e di gestire poi all'interno della stagione, settimane di carico o di scarico in funzione della programmazione o dell'esigenza del club...

Il lavoro fisico andrà ancor più personalizzato in funzione di età e ruoli diversi con eventuali aggiunte o diversificazioni per quanto riguarda temi, volumi e carichi di lavoro. La proposta del preparatore non sarà più dedicata alla crescita del ragazzo, quanto invece alla ricerca di una sua massima condizione da dedicare ad una determinata prestazione in un determinato periodo.

Nei contenuti non ci discosterà troppo da quello che era stato fatto fino ad ora con la ricerca di un giocatore potente ($\text{Potenza} = \text{Forza} \times \text{Velocità}$) che sappia sostenere quindi grandi accelerazioni e le sappia protrarre più volte nel corso della partita; il ruolo dell'allenamento fisico, in questa fase a maggior ragione, ha anche un significato preventivo per quanto riguarda gli infortuni ed eventuali recidive da evitare.

Sembra scontato, ma aumentando l'età, il livello e quindi l'intensità, bisogna porre maggiore attenzione riguardo la sfera del "recupero", sia esso del dopo-partita, sia tra un allenamento e l'altro, sia per una questione preventiva, sia per una questione prestativa.

Quali sono i fattori che favoriscono la diffusione del doping?

Certamente esiste la ricerca di gratificazioni economiche, ma importante è, spesso, il desiderio di primeggiare, di poter aumentare i carichi di allenamento per superare se stessi e le proprie possibilità. Spesso è l'ambiente vicino all'atleta che facilita il doping perché immagina per questi, una carriera sportiva da campioni da ottenere **a qualsiasi costo**. È talmente forte la proiezione da parte di chi è vicino all'atleta (dirigenti, allenatori, familiari) e l'ansia di raggiungere il successo che per realizzare l'obiettivo sono disposti anche ad accettare e qualche volta a stimolare che i ragazzi facciano uso di sostanze illecite, rimuovendo o minimizzando le possibili conseguenze. A volte può essere proprio il disinteresse della famiglia a far crescere la voglia di affermarsi nel giovane che finisce per ricorrere al doping, senza che in casa nessuno se ne accorga.

Leggi in materia antidoping

- LEGGE 26 OTTOBRE 1971 N° 1099 - Tutela sanitaria delle attività sportive;
- LEGGE 29 NOVEMBRE 1955 N° 522 - Ratifica ed esecuzione della convenzione contro il doping;
- LEGGE 14 DICEMBRE 200 N° 376 - Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping.

Le conseguenze del Doping

Da



Che cosa succede se commetto una violazione del regolamento anti - doping?

Sarai provvisoriamente sospeso da tutte le attività di Rugby, comprese quelle di allenarti e giocare con una squadra, in attesa dell'esito di un'udienza davanti ad una Commissione Giudicante. Se il tuo è un caso di un controllo con esito positivo, avrai diritto a fare analizzare il tuo Campione B. Avrai la possibilità di presentare il tuo caso davanti ad una Commissione Giudicante, la quale deciderà poi su eventuali sanzioni applicabili e produrrà una decisione scritta, che verrà pubblicata sul sito web dell'IRB. Avrai il diritto di appello, se non sei d'accordo con la decisione di prima istanza.

Sanzioni

Le sanzioni dipendono dalla sostanza e dal tipo di violazione del regolamento anti-doping. In generale, la sanzione standard per una violazione del regolamento anti-doping è di 2 anni, periodo che può essere ridotto od esteso, a seconda delle circostanze individuali di ciascun caso. Decisioni dell'IRB relative a casi precedenti possono essere consultate su www.irbkeeprugbyclean.com.

Ulteriori conseguenze

Oltre a ricevere una sanzione, in seguito a una violazione del regolamento anti-doping, potrebbe accaderti quanto segue:

- essere etichettato come imbroglione o drogato;
- pubblicazione del tuo nome sugli organi di stampa;
- danneggiamento della tua reputazione;

- perdita del rispetto dei tuoi pari o compagni di squadra;
- perdita di rispettabilità nella tua comunità locale;
- perdita di un contratto, o di un potenziale contratto, con un club;
- perdita di guadagni ricavati tramite il Rugby;
- perdita di sponsor;
- ostacolo alle tue opportunità di impiego;
- isolamento.

Quali sono i diversi tipi di violazioni del regolamento antidoping?

Risultare positivo ad un controllo per la presenza di una sostanza proibita non è l'unico modo di commettere una violazione del regolamento anti-doping. Vi sono otto diverse violazioni, che non si applicano solo a te in qualità di Giocatore, ma anche al personale di sostegno al Giocatore, nel quale sono compresi allenatori, manager e staff medico. Le 8 violazioni comprendono:

- Presenza di una sostanza vietata o metodo proibito
- Uso, o tentato uso, di una sostanza vietata o metodo proibito
- Rifiuto o mancato soddisfacimento della richiesta di presentare un campione
- Possesso di sostanze vietate o metodi proibiti
- Manomissione, o tentata manomissione, di qualsiasi parte del Controllo del Doping
- Violazione dei requisiti di reperibilità
- Somministrazione, o tentata somministrazione, di una sostanza vietata o metodo proibito
- Traffico, o tentato traffico, di una sostanza vietata o metodo proibito

Studio di un caso

Un giocatore di 20 anni della Namibia dopo aver giocato per il suo Paese nella categoria Under 19, era passato alla Squadra Nazionale Maggiore. La seconda linea di 1,95 metri per 110 kg sognava di diventare un giocatore di Rugby Professionistico sin dalla tenera età e gli si era presentata un'opportunità presso un importante Club in Sudafrica, che desiderava disperatamente. Al fine di ottenere un contratto per giocare presso tale Club, doveva soddisfare determinati requisiti di forza fisica e, benché si allenasse ininterrottamente, non aveva raggiunto i livelli richiesti. Insicuro sul da farsi e timoroso di consultare il Club - sul quale stava tentando di esercitare una buona impressione - per ottenere assistenza su questo problema di marginale importanza, decise di prendere degli steroidi anabolizzanti nel tentativo di raggiungere i suoi obiettivi di allenamento muscolare. Sapeva, a quel tempo, che era contro le regole, ma decise di correre il rischio.

Alcune settimane dopo ricevette una visita senza preavviso a casa sua, da parte di Funzionari del Controllo del Doping, per un Controllo Fuori Competizione. Il suo campione generò un esito positivo del controllo. Venne sospeso per 2 anni. Fu etichettato come imbroglione all'interno della sua comunità e agli occhi dei suoi compagni di gioco. Il suo sogno di diventare un giocatore di Rugby Professionistico era terminato, insieme alla sua occasione di rappresentare la Namibia alla Coppa del Mondo di Rugby 2011 in Nuova Zelanda.

Per ulteriori informazioni sull'Anti-Doping si prega di consultare il sito IRB sull'Anti-Doping

www.keeprugbyclean.com

La pratica in sicurezza

Il gioco del rugby è un gioco d'evasione e di combattimento, dove l'obiettivo dell'attacco è di avanzare verso la meta usufruendo degli spazi liberi mentre, quello della difesa è di bloccare tale avanzamento per rientrare in possesso del pallone e tentare di segnare a sua volta. È evidente che il contatto è inevitabile e tal evento è sicuramente quello che periodicamente si ripete più spesso durante una partita. Le situazioni di contatto sono, senz'altro, le situazioni che in base alla casistica maggiormente provocano infortuni e lesioni ai giocatori.

Occorre, quindi, da parte dell'allenatore **sviluppare e attuare un piano per prevenire e ridurre al minimo i rischi d'infortuni associati alla pratica del rugby** che si basi nel seguire le indicazioni riportate di seguito:

- **Attrezzature personali:** L'utilizzo del **paradenti** da parte dei giocatori è fortemente raccomandato sia durante le sessioni di allenamento che durante le partite. Un buon paradenti protegge i denti e tessuti molli circostanti e può impedire fratture a carico della mascella. Le **scarpe da gioco** devono essere in buone condizioni e i tacchetti adeguati alle condizioni del terreno e nel rispetto del regolamento. I giocatori non devono eseguire il lavoro di mischia ordinata senza scarpe che forniscono la necessaria stabilità.
- **La struttura** dove si svolge l'allenamento o la competizione deve essere adeguata alle esigenze di un gioco di contatto come il rugby, per cui alla presenza di recinzioni dello spazio di gioco, o di ostacoli fissi va garantita una distanza di almeno 3 metri. I pali della porta adeguatamente imbottiti e le bandierine poste in maniera corretta negli angoli; la superficie di gioco in erba o comunque di un terreno non duro, non scivoloso e non devono essere presenti oggetti estranei sulla superficie. Le attrezzature mediche essenzialmente presenti sono:
 - Barella - tavola spinale
 - Collari - varie dimensioni o regolabili
 - Kit di primo soccorso contenente materiale di sutura
 - Lettino da visita
 - Defibrillatore esterno automatico
 - Inoltre deve essere predisposto l'accesso per una barella, l'accesso per l'ambulanza, l'accesso ad un telefono e i numeri telefonici di emergenza ben visibili.
- Nel caso di utilizzo di **attrezzature** specifiche come macchine da mischia, occorre controllare sempre la corretta funzionalità prima dell'utilizzo.
- Le **condizioni meteo** estreme possono causare il surriscaldamento con relativa disidratazione o ipotermia dei giocatori. Occorre assicurarsi, quindi, che questi indossino un abbigliamento sportivo adeguato.
- Molti infortuni gravi accadono quando gli atleti sono lo stress della **fatica**; gli allenatori ne devono tener conto e garantire un adeguato **recupero**.
- Evitare esercizi potenzialmente pericolosi.
- Proporre esercitazioni adeguate alle capacità tecniche e fisiche e alle fasi di crescita e di sviluppo degli atleti.

- Fissare obiettivi realistici per gli atleti, o aiutarli a fare questo per se stessi.
- Provvedere sempre a un adeguato riscaldamento prima dell'allenamento e della gara, e a un defaticamento a conclusione di ogni sessione di allenamento.
- Organizzare le esercitazioni scegliendo i gruppi di atleti in base alle loro competenze.
- Garantire agli atleti infortunati una completa riabilitazione prima di tornare alla normalità agonistica. In caso di dubbio, consultare il proprio medico specialista. Non permettere mai ad un atleta che non è in buone condizioni di partecipare alle gare. Il dolore è un segnale e non va mai ignorato!
- **Nutrizione corretta:** Lo sportivo agonista deve dedicare particolare attenzione alla:
 - Copertura del fabbisogno energetico;
 - Idratazione ottimale;
 - Maggiore fabbisogno di carboidrati;
 - Maggiore fabbisogno di proteine;
 - Qualità e tempistica dei pasti
(generale e rispetto ad allenamento/gare)

Quello che un atleta mangia e beve influenza:

- La salute;
- Il peso;
- La composizione corporea;
- La disponibilità dei substrati;
- La velocità di recupero;
- La performance atletica.



Occorre rinnovare le riserve di energia attraverso i pasti ben bilanciati, evitando lunghi intervalli tra i pasti e garantendo un equilibrato livello di assunzione di proteine e carboidrati alimentari in ogni pasto. Un piano nutrizionale non deve limitarsi solo a ottimizzare i livelli di energia per l'allenamento e la competizione. Similmente all'allenamento di forza o di velocità, un piano d'alimentazione per il rugby è finalizzato a risultati specifici. Le aree da considerare nel piano di nutrizione sono:

- 1) **Produzione di energia:** I carboidrati sono la fonte più facilmente disponibile di energia per i giocatori di rugby, e dovrebbero costituire la maggior parte dell'apporto calorico. Le linee guida per i pasti pre partita sono:
 - Mangiare un pasto principale almeno 3 ore prima del calcio d'inizio, utilizzando alimenti ricchi di carboidrati con una piccola fonte di proteine.
 - Un piccolo spuntino (Es. una mela) 1 ora e mezzo prima del calcio d'inizio.
 - Evitare pasti con alto contenuto di proteine e di grassi e bere molti fluidi.
 - Focus su alimenti con un indice glicemico medio prima del match o dell'allenamento, e alimenti indice glicemico alto immediatamente dopo la prestazione (esempio, banane, miele etc.).
- 2) **Costruzione:** A causa della sua natura di "gioco di potenza" i giocatori di rugby hanno bisogno di un maggiore apporto di proteine rispetto ai non-giocatori. L'incremento della massa muscolare e la diminuzione di massa grassa si basa su un livello di assunzione di proteine pari 1.8 - 2 g / Kg peso /die, ma richiedono anche energia da altri nutrienti (grassi e carboidrati) per facilitare un bilancio energetico positivo.
- 3) **Ricostituire:** Entro 30 - 40 minuti dopo la partita occorre ricostituire le riserve di carboidrati e di liquidi. Va anche integrata, inoltre, una piccola quantità di proteine. Di seguito alcuni esempi di spuntini del post-allenamento (scegliete una scelta dall'elenco).
 - a. 200 - 300 ml. di frutta frullato / frappè
 - b. 250 ml di yogurt alla frutta basso contenuto di grassi o 1 bere yogurt (350ml)
 - c. 200 ml yogurt da bere + una barretta energetica a basso contenuto di grasso

d. Un panino con formaggio / carne magra / pollo + 1 pezzo di frutta

- 4) **Idratazione adeguata:** la disidratazione è il nemico numero uno di un giocatore. Occorre iniziare a pre - idratarsi 2 ore prima di giocare (bere circa 1 litro in questo periodo, la metà dei quali dovrebbero essere consumati nei 15 minuti prima del calcio d’inizio); bere 100-150 ml ogni 15 minuti durante l’allenamento o la partita; - post-idratarsi attraverso l’assunzione di 1,5 litri di liquido per ogni 1 kg di perdita di peso.

La Commozione cerebrale

La commozione cerebrale è un processo complesso, causato da un trauma che trasmette forza al cervello sia direttamente sia indirettamente, e si traduce in compromissione temporanea della funzione del cervello. Un giocatore può subire una commozione cerebrale cui non è abbinata una perdita di coscienza.

La Commozione cerebrale riflette una lesione funzionale piuttosto che strutturale e deve essere presa molto sul serio per salvaguardare il benessere del giocatore.

I giocatori sospettati di avere una commozione cerebrale devono:

- Essere immediatamente rimossi dal gioco e non devono più riprenderlo nella partita.
- Essere valutati clinicamente.

Inoltre i giocatori sospettati di avere una commozione cerebrale o con diagnosi di trauma cranico devono passare attraverso un graduale ritorno al gioco dettato da un protocollo. Questi devono ricevere certificato medico prima di tornare a giocare.

Sintomatologia della commozione cerebrale

Sintomi	Mal di testa, vertigini, “il sentirsi in una nebbia”
Segni fisici	Perdita di coscienza, vomito, malfermo sulle gambe, reazioni rallentate
Cambiamenti comportamentali	Emozioni inappropriate, irritabilità, confusione/disorientamento, scarsa attenzione e concentrazione, perdita di memoria
Disturbi del sonno	Sonnolenza

Gli esercizi di seguito elencati sono solo un esempio di quanto applicare in campo e, certamente, non possono essere esaustivi nella completa formazione del giocatore.

Nella costruzione dell'esercitazioni occorre avere presente il gioco ed, esse devono rappresentare uno spaccato del gioco stesso.

A tale tipologia di esercitazioni vanno aggiunte quelle relative alla formazione specifica per ruolo fondamentali per l'efficacia del giocatori in campo.

Gli esercizi di seguito elencati sono solo un esempio di quanto applicare in campo e, certamente, non possono essere esaustivi nella completa formazione del giocatore.

Nella costruzione dell'esercitazioni occorre avere presente il gioco ed, esse devono rappresentare uno spaccato del gioco stesso.

A tale tipologia di esercitazioni vanno aggiunte quelle relative alla formazione specifica per ruolo fondamentali per l'efficacia del giocatori in campo.

Esercizi di manipolazione del pallone

Esercizio in quadrato

Giocatori 12

Materiale: 1 pallone per ogni 2 giocatori

Spazio: quadrato 10 x 10 mt

- Correre e passare a quello che non ha pallone (non può essere ripassato a chi ha passato);
- lanciare il pallone nell'aria, recuperarlo e consegnarlo;
- lanciare il pallone nell'aria, recuperarlo e passarlo;
- lanciare il pallone nell'aria, un altro deve recuperarlo;
- al segnale, porre mettere il pallone a terra, un altro deve raccoglierlo;
- lanciare il pallone a terra recuperarlo e consegnarlo.

Staffette

- Correre col pallone e segnare
- Correre a zig- zag e segnare
- Correre passando il pallone intorno al corpo e segnare
- Correre passando il pallone tra le gambe e segnare

Placcaggio

Azione con cui il difensore, tramite un contatto dinamico, sacrificando il proprio equilibrio, determina una distruzione di quello del portatore del pallone per metterlo a terra, così da obbligarlo a lasciare il pallone e dando la possibilità del recupero.

Il processo di apprendimento impone una risoluzione di alcune problematiche relative a:

- sfera affettiva: intesa come attitudine a padroneggiare il proprio corpo nelle situazioni di contatto;
- capacità coordinative legate all'equilibrio ed ai rotolamenti: intesa come capacità di effettuare un contatto dinamico con tecnica efficace;
- capacità di gestione spazio-temporale e velocità di corsa: capacità di costringere il portatore ad entrare nel proprio spazio d'intervento per un placcaggio efficace ed in sicurezza (tracking).

Progressione didattica Placcaggio

Giochi motori

- Situazioni di orientamento spazio temporale, reazione motoria di tipo complessa, anticipazione, ecc. per riuscire a toccare, bloccare un giocatore che scappa e evita di esser preso all'interno di uno spazio definito.
- Giochi di movimento e di inseguimento, in gruppo con possibilità di toccare a una / due mani, bloccare, bloccare e spingere fuori dal campo, ecc...
- Situazioni individuali per coppie omogenee con possibilità di toccare a una / due mani, bloccare, bloccare e spingere fuori dal campo, ecc.. (lo spazio per la riuscita del compito difensivo evolve da uno spazio stretto ad uno più largo e più profondo).

Giochi individuali di contatto, opposizione - resistenza, lotta per coppie omogenee:

- Situazioni motorie varie relative all'equilibrio, con cadute, rotolamenti, ecc..
- Giochi di lotta in situazione di equilibrio (rovesciare la tartaruga, lotta dei galli, ecc.).
- Da dietro, a gambe piegate e larghe, trattenere per i fianchi chi vuole scappare (scattare con partenza in piedi).
- Da dietro, a gambe piegate, cinturare alla vita, prima lasciandosi trasportare da chi deve scattare, e poi cercando di far cadere l'avversario abbassando e stringendo la presa (curare la posizione della testa, come fattore di prevenzione).

Educazione al contatto con il suolo e con l'avversario

Esercizi di 1 contro 1 con giocatori distesi a terra partire da situazioni di baricentro bassissimo. Tale situazione con coppie omogenee, con giocatori distesi vicini in spazio stretto e poco profondo aumenta l'accettazione della situazione di lotta; quella di baricentro basso aumenta l'accettazione del contatto con il suolo.

- Da distesi a terra (attaccante e difensore proni) e affiancati, l'attaccante, in possesso di pallone e vicino all'area di meta deve segnare mentre il difensore farà di tutto per trattenerlo a terra e impedirgli di segnare.
- Esercizi di 1 contro 1 per far cadere l'avversario a partire da situazioni di baricentro basso (carponi, ginocchio, gambe piegate) e già in appoggio sull'attaccante, laterale e frontale.

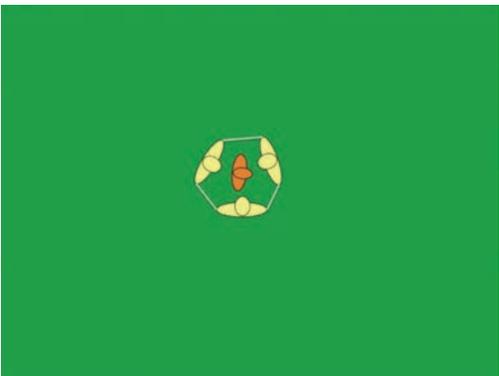
Placcaggio

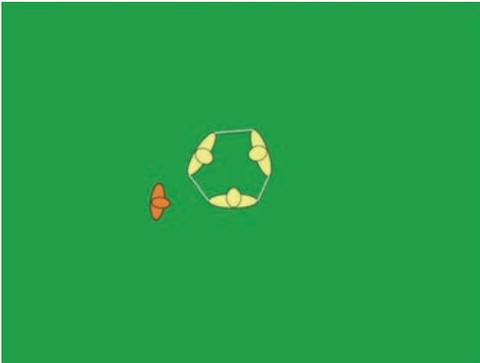
- Evoluzione verso posizioni di partenza più alte da terra. Di lato o di fronte ma entrambi in ginocchio e vicini, su una zona erbosa, il difensore dovrà l'attaccante prima che riesca a segnare; curare gli aspetti tecnici del placcaggio - l'appoggio della spalla e della testa e il serrare le braccia.
- Evoluzione verso situazione di portatore in piedi e placcatore in ginocchio fino a arrivare a situazioni in cui entrambi sono in piedi non lontani (Tecnica).
- Evoluzioni verso situazioni di 1 contro 1 dove la distanza tra attaccante e difensore aumenta.

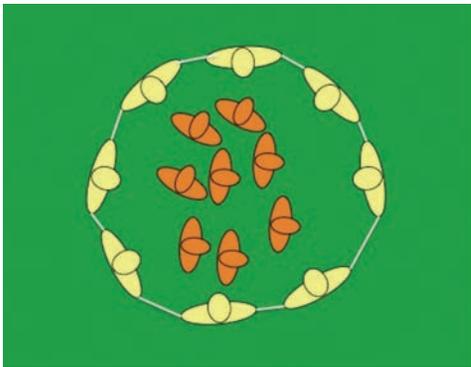


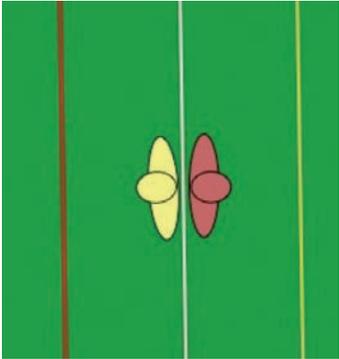


CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
	Coppie di due	
MATERIALE		
DESCRIZIONE	Due bambini posti di fronte in quadrupedia a distanza di un braccio con il corpo proteso dietro.	
CONSEGNE		Educatore
	Il gioco consiste a far perdere l'equilibrio l'altro togliendogli un appoggio con le mani	
EVOLUZIONE		

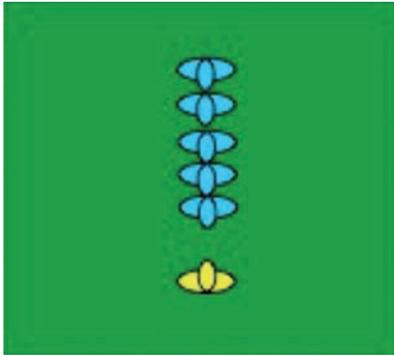
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
N° GIOCATORI	4 giocatori	
MATERIALE		
DESCRIZIONE		<p>3 giocatori in cerchio che si tengono per mano. Un giocatore posto nel cerchio.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Il giocatore posto nel cerchio forzando sulla legature delle mani, abbassandosi, e utilizzando mani e busto e muovendosi repentinamente deve uscire dal cerchio; gli altri girando e muovendo le mani verso l'alto e il basso lo impediscono; mai lasciare la mano del compagno</p>		
EVOLUZIONE		
Gare a tempo		

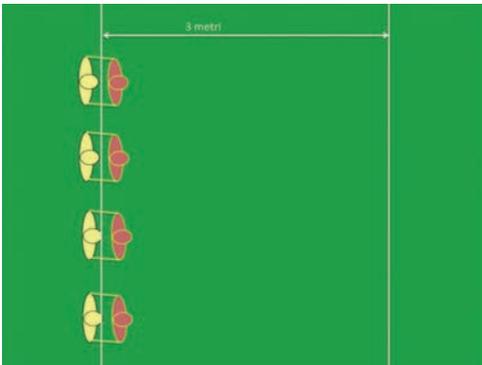
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
N° GIOCATORI	4 giocatori	
MATERIALE		
DESCRIZIONE		<p>3 giocatori in cerchio che si tengono per mano. Un giocatore posto fuori dal cerchio.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Il giocatore posto fuori dal cerchio forzando sulla legature delle mani, abbassandosi, e utilizzando mani e busto e muovendosi repentinamente deve entrare nel cerchio</p>		
EVOLUZIONE		
Gare a tempo		

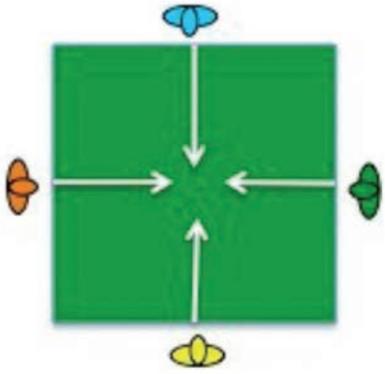
CICLO	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
N° GIOCATORI	2 gruppi di otto giocatori	
MATERIALE	Maglie colore diverso	
DESCRIZIONE		8 giocatori in cerchio che si tengono per mano; 8 giocatori posti all'interno del cerchio; gara a tempo
CONSEGNE	Educatore	
	<p>I giocatori posti all'interno del cerchio, forzando sulla legature delle mani, abbassandosi, e utilizzando mani e busto e muovendosi repentinamente devono uscire dal cerchio; gli altri girando e muovendo le mani verso l'alto e il basso lo impediscono; mai lasciare la mano del compagno</p>	
EVOLUZIONE		

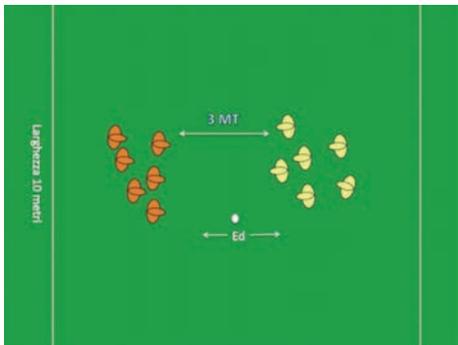
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
N° GIOCATORI	coppie di giocatori	
MATERIALE		
DESCRIZIONE		<p>2 giocatori seduti a terra schiena contro schiena linea dietro a mt 1,5</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Al via dell'educatore i giocatori alzandosi lottano con l'obiettivo di portare l'avversario oltre la linea posta alle spalle (sicurezza - no presa al di sopra delle spalle). Mai perdere il contatto con l'altro</p>	<p>Stimolare l'utilizzo delle gambe</p> 	
EVOLUZIONE	<p>Gare a tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stesso esercizio ma posti uno di fronte all'altro con le mani sulle spalle. - Stesso esercizio, posti uno di fronte all'altro spalla contro spalla. 	

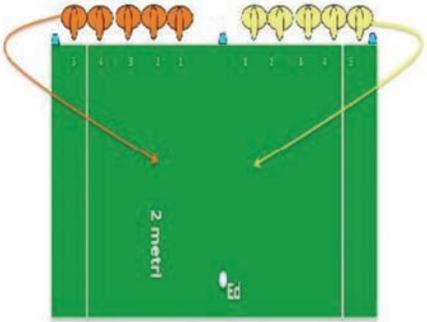
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO - La tartaruga	
N° GIOCATORI	Coppie di due	
MATERIALE		
DESCRIZIONE		<p>Un bambino posto al suolo in quadrupedia l'altro deve girarlo fino a metterlo con la schiena a terra</p>
CONSEGNE		Educatore
		<p>Stimolare l'utilizzo delle braccia e delle gambe per schienare il giocatore in quadrupedia il quale deve resistere lavorando con braccia e gambe al suolo.</p>
EVOLUZIONE		

CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO - Il lupo e l'agnello	
N° GIOCATORI	5 giocatori in fila indiana + uno di fronte	
MATERIALE		
DESCRIZIONE		<p>Un gruppo di bambini in fila indiana che si tengono per i fianchi, un bambino posto di fronte (il lupo) con un pallone. Scopo del gioco è che il lupo tocchi con il pallone l'ultimo della fila (l'agnello) e questi non deve farsi prendere aiutato dai suoi compagni da cui non può staccarsi.</p>
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Stimolare i cambi di direzione da parte del lupo e la cooperazione da parte dei giocatori che proteggono l'agnello</p>	
EVOLUZIONE		

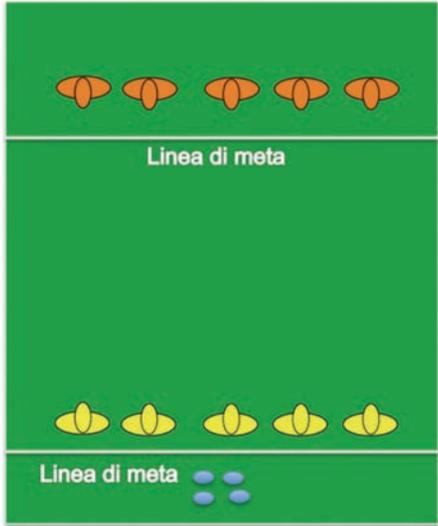
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO	
N° GIOCATORI	2 gruppi di quattro giocatori	
MATERIALE	Casacche colore diverso	
DESCRIZIONE		<p>Giocatori in piedi per coppie omogenee. Il giocatore indietro cinge il giocatore davanti intorno al busto.</p>
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Al via il giocatore posto davanti deve tentare di raggiungere la linea davanti posizionata a tre metri; quello dietro deve tentare di impedirlo mettendolo a terra.</p>	
EVOLUZIONE		
	Introdurre il pallone	

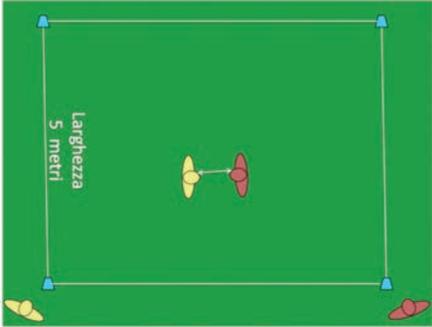
CICLO 1	ESERCIZI DI LOTTA E PER SDRAMMATIZZARE IL CONTATTO - Segnare la meta	
N° GIOCATORI	Coppie di due	
MATERIALE	1 Palloni - Casacche - coni	
DESCRIZIONE		<p>Uno spazio quadrato - lato di 1,5 mt. Quattro bambini posti in ginocchio sui lati del quadrato; consegnato a uno di loro un pallone, deve fare la meta, avanzando rimanendo in ginocchio, sul lato opposto. Gli altri recuperare il pallone e segnare a propria volta.</p>
CONSEGNE	Educatore	
	Controllare la sicurezza	
EVOLUZIONE		

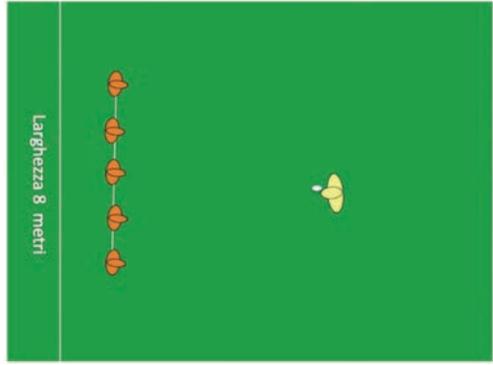
CICLO 1	Obiettivo: Comprensione del principio di avanzamento e costruzione dell'avversario;	
N° GIOCATORI	6 attaccanti - 6 difensori	
MATERIALE	Palloni e casacche	
DESCRIZIONE		Chiara delimitazione dello spazio 10 mt. x 20 mt.; Distanza tra i gruppi 3 mt.
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Attacco: Il possessore del pallone può deve avanzare per segnare; può passare ad un compagno libero; se bloccato deve permettere ad un suo compagno di continuare ad avanzare verso la meta. I compagni possono/devono avanzare per aiutare il compagno ad avanzare spingendolo avanti o ricevendo il pallone e tentare di segnare.</p> <p>Difesa: I difensori possono/devono avanzare per bloccare il portatore, recuperare il pallone e tentare di segnare a loro volta.</p> <p>Avvio: l'educatore assegna il pallone ad un giocatore di una squadra avendo cura che la difesa rimanga a tre metri fino a quando questi non e entrato in possesso del pallone. A ogni pallone ingiocabile o uscita dello stesso dallo spazio di gioco, l'educatore comanda l'arresto di gioco e immediatamente consegna il pallone alla squadra che non aveva il possesso prima dell'evento.</p>	<p>L'educatore deve stimolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il portatore all'avanzamento e alla ricerca dello spazio più opportuno per avanzare, alla liberazione del pallone a contatto; - Il sostegno a seguirlo per intervenire sul pallone e per avanzare a sua volta. <p>Per la difesa: avanzare insieme, per bloccare prima possibile, per recuperare e contrattaccare;</p> <p>Nell'evoluzioni stimolare, all'avvio, l'entrata in possesso in avanzamento.</p> <p>Caratteristiche del gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gioco caratterizzato da dinamismo continuo. - Gioco che coinvolge l'intero gruppo - L'educatore deve collegare il suo movimento in campo alla logica del gioco. Avanzando verso la meta e consegnando il pallone all'attacco renderà più semplice a questa squadra ad avanzare.
EVOLUZIONE	<p>Introduzione in successione delle regole del tenuto, fuori gioco passaggio non in avanti.</p> <p>Introduzioni di elementi tecnici quali corpo ostacolo a contatto (a contatto il pallone come scudo al corpo o il corpo come scudo al pallone?)</p>	

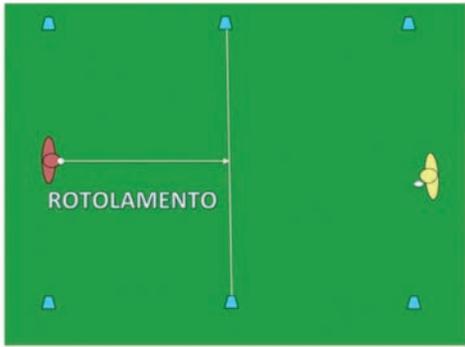
CICLO 1	Avanzamento nell'uno contro	
N° GIOCATORI	5 VS 5	
MATERIALE	Palloni – Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Giocatori seduti a terra ad un lato dello spazio di gioco; a ognuno viene attribuito un numero - l'attribuzione dei numeri va fatta avendo cura che a numeri uguali corrispondono coppie omogenee di giocatori sul piano fisico motorio. L'educatore chiama un numero e i giocatori corrispondenti alzandosi velocemente entrano nello spazio di gioco ; l'educatore assegna il pallone a uno dei due giocatori che deve segnare la meta, mentre l'altro prova ad impedirlo.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Attacco: Il portatore deve avanzare nello spazio per segnare.</p> <p>Difesa: il difensore deve avanzare per bloccare l'attaccante e, recuperare il pallone e tentare di segnare a sua volta</p>	<p>L'educatore deve stimolare, l'avanzamento nello spazio per il portatore, e qualora bloccato, la determinazione a continuare ad avanzare difendendo il pallone. Per il difensore a intervenire bloccando prima possibile.</p>	
EVOLUZIONE	<p>Sull'intervento efficace del difensore e opportuno chiamare ulteriore coppia di giocatori al per:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il sostegno di attacco aiutare il compagno ad avanzare, o ricevere il pallone e tentare di segnare a sua volta; - il sostegno in difesa, aiutare il primo difensore a recuperare il pallone e segnare a sua volta 	

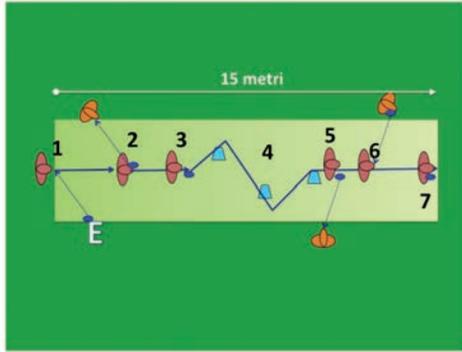
CICLO 1	LA SPARVIERO - Obiettivo: Comprensione del principio di avanzamento e costruzione dell'avversario;	
N° GIOCATORI	Giocatori: 5 Attaccanti - 1 sparviero	
MATERIALE	5 Palloni - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 8 mt. x 15 mt.;</p> <p>Avvio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - attaccanti in uno spazio detto zona franca (le zone franche sono due, opposte nello spazio di spazio di gioco). - Un difensore (Sparviero) nello spazio centrale.
CONSEGNE	Educatore	
<p>Al via gli attaccanti lasciano velocemente la zona franca per andare in quella posta sul lato opposto. Lo sparviero tenta di toccare i giocatori che corrono nella zona non franca. Il giocatore toccato diventa sparviero a sua volta.</p>	<p>L'educatore deve stimolare: gli attaccanti ad avanzare velocemente negli spazi opportuni per evitare lo sparviero.</p>	
EVOLUZIONE		
<ul style="list-style-type: none"> - Più sparvieri - Introdurre i palloni - Per giocatori con adeguate abilità introdurre il placcaggio 		

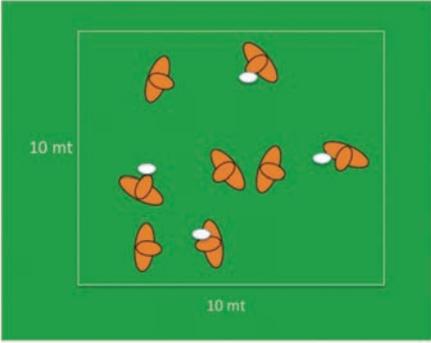
CICLO 1	Obiettivo: Comprensione del principio di avanzamento e costruzione dell'avversario e del compagno;	
N° GIOCATORI	Giocatori 5 Vs 5	
MATERIALE	Palloni - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 8 mt. x 15 mt.;</p> <p>Avvio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - attaccanti seduti a terra nello spazio di gioco; dietro di loro vengono posti 4 palloni; - difensori, seduti a terra nello spazio dietro la linea di meta.
CONSEGNE	Educatore	
<p>Al via gli attaccanti si alzano, raccolgono velocemente i palloni per segnare, i difensori si alzano velocemente per non far segnare. Il giocatore che placca ha diritto di recuperare e segnare.</p>	<p>L'educatore deve stimolare: gli attaccanti ad avanzare velocemente negli spazi opportuni per segnare e, i difensori, ad avanzare per non far segnare ed a scegliersi un attaccante su cui intervenire che non sia stato già scelto da un compagno. Nei casi in cui i palloni sono in numero minore degli attaccanti, i giocatori senza pallone dovranno immediatamente comportarsi da sostegno.</p>	
EVOLUZIONE		
<p>Evoluzione: Ridurre progressivamente il numero dei palloni in attacco facendo nascere la necessità del sostegno per essere efficaci fino a utilizzare un solo pallone e quindi creare una situazione di gioco reale.</p>		

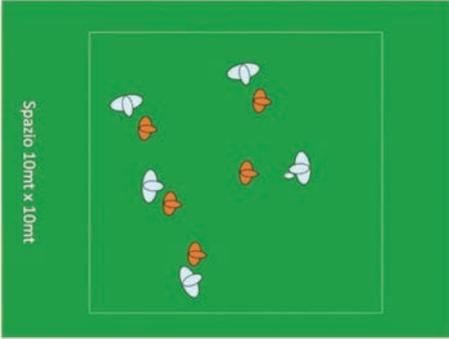
CICLO 1	Obiettivo: Comprensione del principio di avanzamento e costruzione dell'avversario e del compagno;	
N° GIOCATORI	Giocatori 1+1 Vs 1+1	
MATERIALE	1 Pallone - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Canale 5 mt. x 15 mt.;</p> <p>Avvio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - due giocatori posti uno di fronte all'altro (avversari) che si passano il pallone. Due giocatori sostegno.
CONSEGNE	Educatore	
<p>Al via il giocatore che rimane in possesso del pallone diventa portatore e immediatamente prova ad avanzare per segnare la meta. I giocatori in sostegno al via intervengono o per continuare o per placcare - recuperare. Il gioco finisce con una meta.</p>	<p>L'educatore deve stimolare: gli attaccanti ad avanzare velocemente negli spazi opportuni per segnare e, i difensori, ad avanzare per non far segnare ed a scegliersi un attaccante su cui intervenire che non sia stato già scelto da un compagno. Nei casi in cui i palloni sono in numero minore degli attaccanti, i giocatori senza pallone dovranno immediatamente comportarsi da sostegno.</p>	
EVOLUZIONE		
<ul style="list-style-type: none"> - Evoluzione: variare la larghezza dello spazio - Variare la distanza dei sostegni anche diversificandola 		

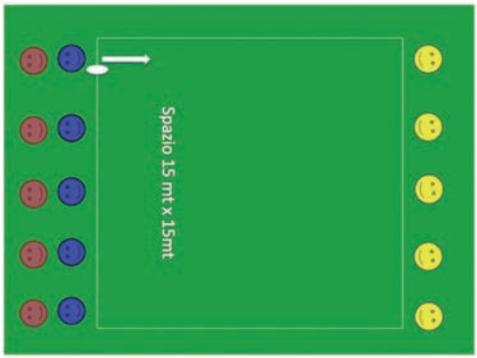
CICLO 1	LA RETE E I PESCIOLINI Obiettivo: Comprensione del principio di avanzamento e costruzione dell'avversario;	
N° GIOCATORI	Giocatori 5 Vs 1	
MATERIALE	1 Pallone - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 8 mt. x 10 mt.;</p> <p>Avvio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Difensori in riga tenendosi per mano (RETE) - un attaccante posto a 5 mt.
CONSEGNE	Educatore	
<p>Al via la rete avanza insieme per catturare il pesciolino il quale a sua volta avanza cercando uno spazio lasciato libero dalla rete per segnare.</p> <p>Modificare la difficoltà dell'esercitazione gestendo i tempi di presa dello spazio tra attacco e difesa modificando la distanza tra i coni.</p>	Regime di velocità	
EVOLUZIONE	Evoluzione: dividere la rete in due ponendola su profondità diverse; introdurre altri attaccanti	

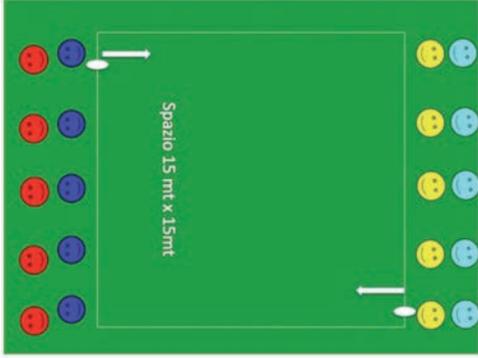
CICLO 1	1 contro 1 collegato alla coordinazione dinamica generale.	
N° GIOCATORI	Giocatori 1 VS 1	
MATERIALE	1 Pallone - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		<p>Canale 2 mt x 8 mt.;</p> <p>Avvio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - difensore posto a 8 metri dall'attaccante dietro la linea di meta.
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Al via il difensore esegue un rotolamento; nel momento in cui ritrova la posizione eretta l'attaccante inizia ad avanzare per tentare di segnare. Il difensore deve bloccare e mettere a terra l'attaccante.</p>	
EVOLUZIONE		
	Evoluzione: il bloccaggio si evolve nel placcaggio / recupero - tecnica	

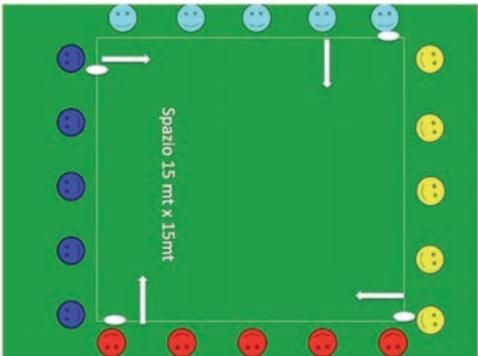
CICLO 1 - 2	Percorso destrezza e abilità.	
N° GIOCATORI	Giocatori 1	
MATERIALE	1 Pallone - Casacche - Coni	
DESCRIZIONE		Canale 4 mt x 15 mt.
CONSEGNE	<ul style="list-style-type: none"> • riceve da destra e corre • Passa a sinistra • Raccoglie il pallone • corre a zig- zag con il pallone • Passa destra • Riceve da sinistra • Segna la meta 	<p>Educatore</p> <p>Misura il tempo e la qualità di esecuzione</p>
EVOLUZIONE	Gare di velocità due percorsi paralleli	

CICLO 1 - 2	Manipolare - Passare - Controllare il pallone	
N° GIOCATORI	8 Giocatori	
MATERIALE	4 palloni - Conetti per delimitare il terreno	
DESCRIZIONE	 <p>The diagram shows a green square field with a white border. Inside the square, there are 8 orange player icons and 4 white ball icons. The dimensions of the square are labeled as 10 mt on the left and 10 mt at the bottom.</p>	Spazio 10 mt per 10 mt
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Passare senza far cadere il pallone - poggiare a terra e il compagno raccoglie - lanciare in aria e il compagno raccoglie, il tutto comunicando il nome del compagno.</p>	
EVOLUZIONE		
	<p>Inserire la nozione tempo - fare il maggior numero di passaggi in 30 secondi)</p>	

CICLO 1 - 2	Esercizio di motricità e presa informazione	
N° GIOCATORI	5 vs 5	
MATERIALE	Coni - Casacche	
DESCRIZIONE	 <p>Spazio 10mt x 10mt</p>	<p>Quadrato spazio 10 x 10 Gioco di passaggi</p>
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Al giocatore con il pallone non è permesso muoversi e può rimanere in possesso del pallone per tre secondi. I compagni di squadra di chi è in possesso del pallone devono muoversi per togliersi dalla marcatura degli avversari al fine di ricevere il passaggio. I giocatori della squadra non in possesso del pallone possono intervenire solo sulla palla e non sul giocatore.</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO 2 - 3	Esercizi di passaggi	
N° GIOCATORI	15 Giocatori	
MATERIALE	1 pallone - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio di gioco 15 X 15; tre file di 5 giocatori poste dai lati opposti del quadrato. Al via il primo gruppo parte eseguendo passaggi da ds verso sx. L'ultimo giocatore passa il pallone al primo giocatore della linea posta dal lato opposto del quadrato, che parte a sua volta parte eseguendo passaggi da sx verso ds e così di seguito.</p>
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Correre dritti. Ricezione del pallone mantenendo i gomiti leggermente piegati, garantendo il completo controllo del pallone avendo le dita aperte, e le mani morbide. 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>	
EVOLUZIONE		
	<p>Cambiare gli spazi per aumentare la velocità di passaggio e la lunghezza del passaggio</p>	

CICLO 2 - 3	Esercizi di passaggi	
N° GIOCATORI	20 Giocatori	
MATERIALE	2 palloni - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio di gioco 15 x 15; quattro file di 5 giocatori poste dai lati opposti del quadrato. Al via le file poste opposti partono simultaneamente eseguendo passaggi.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Corsa dritta - tecnica passaggio - al momento dell'incrocio evitare attraverso un cambio di direzione.</p>		
EVOLUZIONE		
<p>Variare gli spazi - inserire più palloni</p>		

CICLO 2 - 3	Esercizi di passaggi	
N° GIOCATORI	20 Giocatori	
MATERIALE	4 palloni - coni - casacche	
DESCRIZIONE		Spazio di gioco 15 x 15; quattro file di 5 giocatori poste sui lati del quadrato. Al via le file partono simultaneamente eseguendo passaggi
CONSEGNE	Educatore	
Corsa dritta - tecnica passaggio - al momento dell'incrocio evitare attraverso un cambio di direzione.		
EVOLUZIONE		
Variare gli spazi		

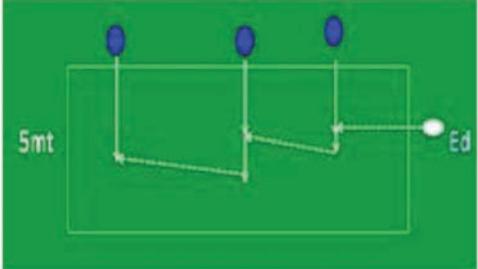
CICLO 2 - 3	Passaggio - fissazione - ripiazzamento	
N° GIOCATORI	4 Giocatori	
MATERIALE	1 pallone - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio di gioco 15x15; Una file di 4 giocatori posta ai lati del quadrato. Al via il primo gruppo parte eseguendo passaggi da sx verso ds e ripiazzandosi sul lato attiguo del quadrato dove una volta piazzati il primo giocatore riceve il pallone da un educatore e via di seguito.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Corsa dritta - passaggi sempre prima del lato del quadrato - piazzamento e ripiazzamento per attaccare il pallone e fissare.</p>	<p>Stimolare i giocatori ad una profondità di piazzamento e ripiazzamento che permetta di non ricevere il pallone da fermo - tecnica di passaggio</p>	
EVOLUZIONE		

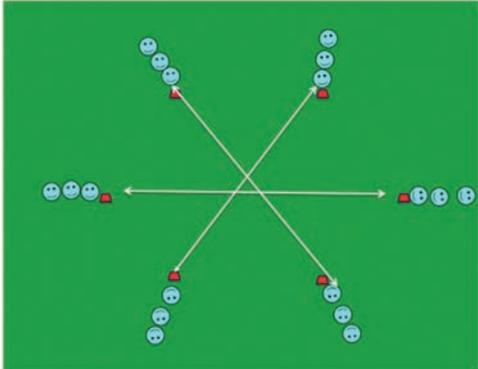
CICLO 1 - 2 - 3	Due contro uno	
N° GIOCATORI	2 VS 1	
MATERIALE	Coni e Casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 6 mt x 12 metri</p> <p>I giocatori sono posizionati accanto all'educatore fuori dallo spazio di gioco. Al via L'educatore lancia il pallone in aria e i giocatori entrano nello spazio di gioco passando dietro i coni.</p>
CONSEGNE	Educatore	
Obiettivo: segnare la meta		<p>Stimolare la presa dello spazio in profondità e larghezza; feedback relativi la direzione di corsa, la velocità di corsa, e il tempo di passaggio del primo attaccante, la larghezza e la profondità del secondo attaccante.</p>
EVOLUZIONE	<p>Il lancio del pallone in area rappresenta il segnale ai giocatori per iniziare l'esercitazione. Più il tempo è lungo (lancio del pallone più in alto) più i giocatori avranno tempo per trovare un corretto piazzamento. Per la gestione dei tempi d'intervento si può diversificare la distanza dei coni rendendo l'esercitazione più semplice o più complessa.</p>	

CICLO 2 - 3	Tre contro uno più uno	
N° GIOCATORI	5 giocatori	
MATERIALE	1 pallone - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 10 mt x 12 metri</p> <p>I giocatori sono posti accanto all'educatore fuori dallo spazio di gioco. Al via l'educatore lancia il pallone in aria e i giocatori entrano nello spazio di gioco passando dietro i coni (Il secondo difensore entra dietro il secondo cono)</p>
CONSEGNE	Educatore	
Obiettivo: segnare la meta	<p>Stimolare la presa dello spazio in profondità e larghezza; feedback relativi la direzione di corsa / la velocità di corsa (fissazione), il tempo di passaggio del primo attaccante, la larghezza e la profondità del secondo attaccante il suo tempo di passaggio e la larghezza e la profondità del terzo.</p>	
EVOLUZIONE	<p>Il lancio del pallone in area rappresenta il segnale ai giocatori per iniziare l'esercitazione. Più il tempo è lungo (lancio del pallone più in alto) più i giocatori avranno tempo per trovare un corretto piazzamento. Per la gestione dei tempi d'intervento si può diversificare la distanza dei coni rendendo l'esercitazione più semplice o più complessa.</p>	

CICLO 2 - 3	Tre contro due	
N° GIOCATORI	5 giocatori	
MATERIALE	1 pallone - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 12 mt x 15 metri</p> <p>I giocatori sono posizionati accanto all'educatore fuori dallo spazio di gioco. Al via L'educatore lancia il pallone in aria e i giocatori entrano nello spazio di gioco passando dietro i coni.</p>
CONSEGNE	Educatore	
Obiettivo: segnare la meta	<p>Stimolare la presa dello spazio in profondità e larghezza; feedback relativi la direzione di corsa / la velocità di corsa (fissazione), il tempo di passaggio del primo attaccante, la larghezza e la profondità del secondo attaccante, il suo tempo di passaggio e la larghezza e la profondità del terzo.</p>	
EVOLUZIONE	<p>Modificare la difficoltà dell'esercitazione gestendo i tempi di presa dello spazio tra attacco e difesa modificando la distanza tra i coni.</p>	

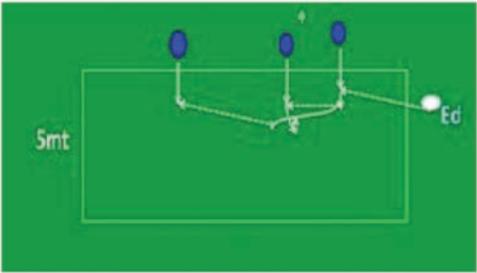
CICLO 2 - 3	Avanzamento e continuità con conservazione del ritmo	
N° GIOCATORI	12 giocatori	
MATERIALE	1 pallone - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 20x20; 6 contro 6; gli attaccanti piazzati sulla larghezza dello spazio; i difensori condizionati ad intervenire i primi tre, attraverso uno spazio stretto, il secondo gruppo di tre in ritardo passando dietro ad un cono posizionato a 5 metri. Al via L'educatore lancia il pallone in aria e il gioco inizia.</p>
CONSEGNE	Educatore	
Segnare la meta conservando il ritmo avanzante.		<p>Stimolare al lancio la presa dello spazio degli attaccanti; in seguito la fissazione da parte del primo attraverso la presa del pallone alta e non da fermo; Feedback sulla profondità e larghezza e sulla direzione di corsa dei giocatori e il tempo di passaggio finalizzato alla fissazione.</p>
EVOLUZIONE	<p>Variazione del piazzamento iniziale; variazione delle distanze e delle tipologie del lancio dell'esercizio.</p>	

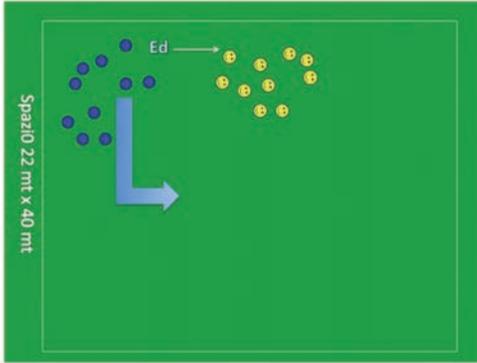
CICLO 2 - 3	Esercitazioni di velocità passaggio	
N° GIOCATORI	File di tre	
MATERIALE	Coni per delimitare	
DESCRIZIONE		<p>Spazio largo 5 metri Giocatori a distanza di tre/quattro metri in fila.</p>
CONSEGNE	Educatore	
Effettuare i tre passaggi entro i 5 mt		<p>Feedback sulla direzione di corsa (dritta); posizione delle mani prima di ricevere il pallone; fluidità del gesto</p>
EVOLUZIONE		

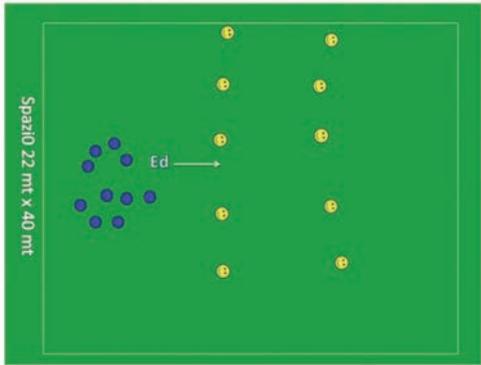
CICLO 2 - 3 - 4	Esercitazione di manipolazione, gestione di corsa e gestione degli appoggi	
N° GIOCATORI	18 giocatori (min)	
MATERIALE	Coni - 6 palloni	
DESCRIZIONE		<p>Posizionare i coni al suolo al fine di formare un esagono. Tre giocatori in fila posti dietro ciascun cono, il primo della fila con il pallone. Al via il portatore del pallone attraversa accelerando lo spazio portando il pallone al giocatore posto dietro al cono di fronte.</p>
CONSEGNE	Educatore	
<p>Correre portando il pallone a due mani; nel "traffico" gestione della velocità e della direzione di corsa al fine di evitare. Mai ricevere il pallone da fermo ma "attaccare" il pallone</p>	<p>Stimolare l'accelerazione del portatore e del giocatore che riceve il pallone</p>	
EVOLUZIONE	<p>Gestire la distanza tra i coni per incidere sulla velocità di corsa rapportata al traffico determinato dai giocatori. Introdurre più di 6 palloni.</p>	

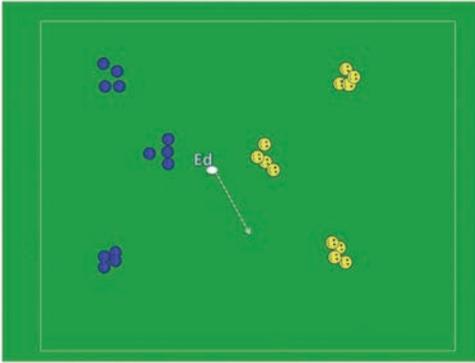
CICLO 3 - 4	Passaggio Incrocio	
N° GIOCATORI	File di 3 giocatori	
MATERIALE	Coni e palloni	
DESCRIZIONE		<p>Passaggio al giocatore posto a centro - Corsa diritta e incrocio con il giocatore esterno e passaggio al primo.</p>
CONSEGNE	<ul style="list-style-type: none"> - Portatore: corsa diritta - variazione di corsa e di velocità passaggio pop. - Giocatore esterno: corsa speculare a quella del portatore fino al ricevimento del pallone. Poi mentre raddrizza, passaggio al primo giocatore della linea. - Tutto nei cinque metri. 	Educatore
EVOLUZIONE		

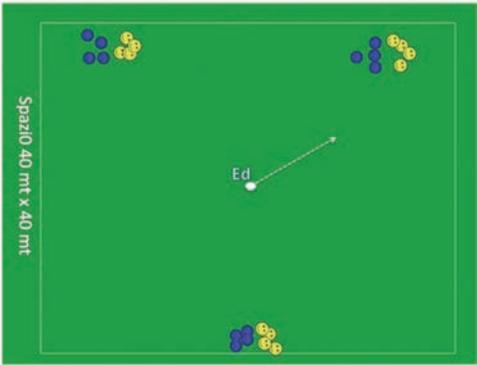
CICLO 3 - 4	Passaggio Raddoppio	
N° GIOCATORI	File di 3 giocatori	
MATERIALE	Coni e palloni	
DESCRIZIONE		<p>L'allenatore passa al giocatore posto a centro - Corsa diritta e passaggio interno al primo giocatore - passaggio al terzo.</p>
CONSEGNE		Educatore
	<ul style="list-style-type: none"> - Portatore: corsa diritta - passaggio interno veloce e corto. - Primo Giocatore: corsa prima diritta poi variazione di verso il portatore - ricevuto il pallone raddrizza e passaggio. - Tutto nei cinque metri. 	
EVOLUZIONE		

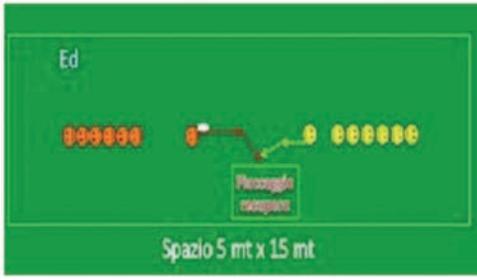
CICLO	Ricezione - passaggio - raddoppio	
N° GIOCATORI	File di 3 giocatori	
MATERIALE	Coni e palloni	
DESCRIZIONE		<p>Passaggio al primo giocatore Corsa dritta e passaggio - raddoppio e passaggio al terzo.</p>
CONSEGNE	<ul style="list-style-type: none"> - Portatore: corsa dritta - passaggio - variazione di corsa e di velocità verso il giocatore a cui passato il pallone. - Giocatore esterno: corsa speculare a quella del portatore fino al ricevimento del pallone. Poi cambio di direzione verso il giocatore da cui ricevuto il pallone - passaggio interno. - Tutto nei cinque metri. 	Educatore
EVOLUZIONE		

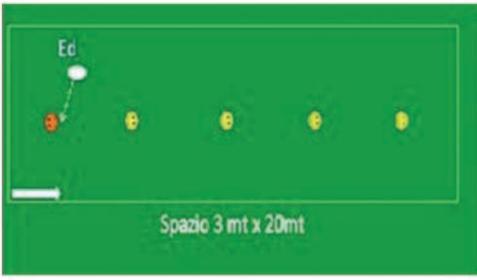
CICLO 1 - 2 - 3	Avanzamento e continuità dell'avanzamento nel rispetto del principio di utilità fino a segnare la meta	
N° GIOCATORI	10 vs 10	
MATERIALE	Canotte, palloni	
DESCRIZIONE		<p>Posizionamento Iniziale: Attacco e difesa raggruppati nei pressi dell'allenatore il quale si sposta nel campo portando pressione sulla difesa o fa arretrare l'attacco. Al segnale dell'allenatore (pallone lanciato in aria) i giocatori in attacco si muovono per posizionarsi prendendo spazio sulla larghezza, mentre i difensori rimangono raggruppati fino al momento in cui l'allenatore non consegna il pallone all'attacco. Ciò determinerà uno squilibrio tra i due schieramenti a vantaggio dell'attacco.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
Attacco: Veloce presa dello spazio in larghezza e profondità; al lancio del pallone presa d'informazione sullo schieramento difensivo - fissazione - passaggio - sostegno - sull'intervento difensivo distribuzione utile per continuare direttamente o indirettamente cercando di mantenere la velocità di avanzamento	In attacco: Deve stimolare la presa d'informazione per la corretta scelta finalizzata al principio di avanzamento, il gioco in piedi e la capacità di continuare a contatto. Nessuna scelta di gioco è preclusa.	
EVOLUZIONE	L'utilizzo di un secondo pallone, nel caso di continuità lenta, può essere introdotto per abituare i giocatori ad un ripiattamento e conseguente riutilizzo efficace nel rispetto di un ritmo di continuità alto.	

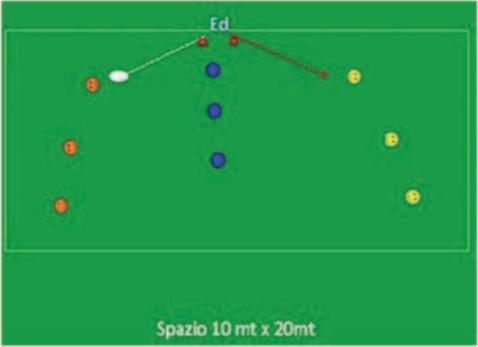
CICLO 1 - 2 - 3	Avanzamento e continuità dell'avanzamento nel rispetto del principio di utilità fino a segnare la meta	
N° GIOCATORI	10 vs 10	
MATERIALE	Canotte, palloni	
DESCRIZIONE		<p>Posizionamento Iniziale: Attacco raggruppato nei pressi dell'allenatore, difesa distribuita sulla larghezza su due linee. Nel rispetto delle competenze dei giocatori l'allenatore favorisce l'avanzamento dell'attacco attraverso il suo muoversi con il pallone (<i>prende l'intervallo e consegna il pallone all'attacco; fissa il difensore e utilizza; arretra con il pallone verso l'attacco, crea cioè quelle situazione di gare a cui i giocatori devono dare una risposta efficace</i>)</p>
CONSEGNE	Educatore	
	<p>Attacco: al lancio del pallone presa d'informazione sullo schieramento difensivo - penetrazione - passaggio - sostegno - sull'intervento difensivo distribuzione utile per continuare direttamente o indirettamente cercando di mantenere la velocità di avanzamento</p>	<p>In attacco: Deve stimolare la presa d'informazione per la corretta scelta finalizzata al principio di avanzamento, il gioco in piedi e la capacità di continuare a contatto. Nessuna scelta di gioco è preclusa.</p>
EVOLUZIONE	<p>L'utilizzo di un secondo pallone, nel caso di continuità lenta, può essere introdotto per abituare i giocatori ad un ripiattamento e conseguente riutilizzo efficace nel rispetto di un ritmo di continuità alto.</p>	

CICLO 2 - 3	In attacco: distribuzione e ridistribuzione sul pallone e sullo spazio utile, finalizzata all'avanzamento e alla continuità dell'avanzamento - In difesa distribuzione efficace sul pallone sullo spazio per recuperare	
N° GIOCATORI	12 Vs 12	
MATERIALE	Palloni - Canotte	
DESCRIZIONE		<p>Spazio: 40 mt per 40 mt. 3 gruppi di 4 giocatori in attacco, 3 gruppi di 4 giocatori in difesa posizionati in maniera speculare. L'allenatore lancia il pallone in una parte del campo avendo già determinato la squadra che attacca. I giocatori più vicini garantiscono la conservazione dello stesso, i più lontani si ridistribuiscono per continuare. In difesa distribuzione sul pallone, sullo spazio laterale e profondo.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Al lancio del pallone, immediata distribuzione dei giocatori sul pallone e sullo spazio offensiva e difensiva; Al secondo via dell'allenatore giocare nel rispetto dell'efficacia offensiva e difensiva.</p>	<p>Qualità del gioco davanti, nella e oltre la difesa.</p>	
EVOLUZIONE		
<p>Variare la posizione di partenza dei giocatori per determinare squilibri offensivi e difensivi al lancio dell'esercizio - Altra variazione è nel non determinare la squadra che attacca.</p>		

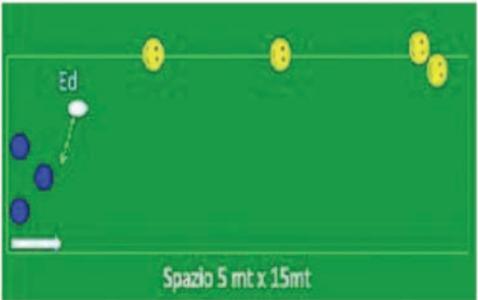
CICLO 3 - 4	In attacco: distribuzione e redistribuzione sul pallone e sullo spazio utile, finalizzata all'avanzamento e alla continuità dell'avanzamento - In difesa distribuzione efficace sul pallone sullo spazio per recuperare	
N° GIOCATORI	12 Vs 12	
MATERIALE	Palloni - Canotte	
DESCRIZIONE		<p>Spazio: 40 mt per 40 mt.</p> <p>3 gruppi di 4 giocatori in attacco, 3 gruppi di 4 giocatori in difesa posizionati ciascun gruppo vicino all'altro sul campo di gioco come da figura. L'allenatore lancia il pallone in una parte del campo avendo già determinato la squadra che attacca. I giocatori più vicini garantiscono la conservazione dello stesso, i più lontani si redistribuiscono per continuare. In difesa distribuzione sul pallone, sullo spazio laterale e profondo.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Al lancio del pallone, immediata distribuzione dei giocatori sul pallone e sullo spazio offensiva e difensiva; Al secondo via dell'allenatore giocare nel rispetto dell'efficacia offensiva e difensiva.</p>	<p>Immediato piazzamento dei giocatori in rapporto al principio di utilità Qualità del gioco davanti, nella e oltre la difesa.</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO Tutti	Placcaggio Recupero	
N° GIOCATORI	Fila di giocatori	
MATERIALE	Palloni - coni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio largo 5 metri (puo essere ridotto o allargato a secondo delle abilità dei giocatori nel placcare). Due file di giocatori poste di fronte all'altra.</p>
CONSEGNE	<p>Il primo della fila parte per battere il placcatore. Il placcatore avanza, placca il portatore e si rialza immediatamente per recuperare il pallone e a sua volta diventa portatore su cui viene portato un placcaggio dal primo della fila opposta. Nel caso di placcaggio mancato il portatore consegna il pallone al prima giocatore della fila opposta.</p>	<p>Allenatore</p> <p>Tecnica del placcaggio e recupero</p>
EVOLUZIONE		

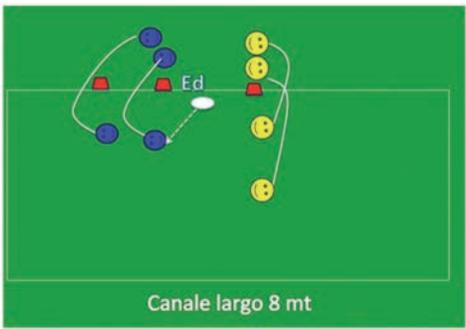
CICLO	Placcaggio Recupero	
N° GIOCATORI		
MATERIALE	Palloni e coni delimitatori	
DESCRIZIONE		<p>Spazio largo 3 metri (può essere ridotto o allargato a seconda delle abilità dei giocatori nel placcare). Fila di giocatori posti a 5 metri uno dall'altro.</p>
CONSEGNE		
Il primo giocatore parte con il pallone, il secondo placca si rialza e recupera il pallone e corre verso il terzo giocatore e così via.	Tecnica del placcaggio e recupero	
EVOLUZIONE		

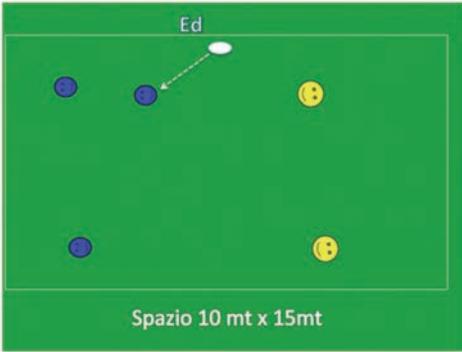
CICLO 2 - 3 - 4	Lavoro difensivo di linea a tre giocatori	
N° GIOCATORI	Una linea di tre difensori e due linee di tre attaccanti	
MATERIALE	Coni e casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio largo 10 metri lungo 20 metri. I tre difensori (azzurri), al lancio del pallone effettuato dall'allenatore, difendono prima sul gruppo degli attaccanti arancioni; successivamente, al comando dell'allenatore difendono insieme sugli attaccanti gialli a cui l'allenatore ha consegnato un altro pallone; poi nuovamente sugli arancioni e via di seguito. Alla fine del tempo definito cambiare i gruppi.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
	<p>Difensori: lavorare insieme in linea dall'interno verso l'esterno - Placcare e recuperare - Curare sempre la costruzione della linea.</p>	<p>Comunicazione - lavoro di linea - direzione di corsa - velocità di corsa - qualità del placcaggio recupero</p>
EVOLUZIONE	<p>Variare la larghezza dello spazio per semplificare o rendere più complesso; far lavorare i difensori in sottonumero.</p>	

CICLO	1+1 contro 1	
N° GIOCATORI	2 attaccanti e un difensore	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Canale 5 mt x 10 1 attaccante + 1 in asse 1 difensore</p>
CONSEGNE		
	<ul style="list-style-type: none"> - Portatore: Fissazione - passaggio - continuità - Sostegno: Il giocatore in asse, al momento in cui il primo difensore è fissato, si scopre e interviene per segnare. 	
EVOLUZIONE		

CICLO 2 - 3	Avanzamento e continuità "sul pallone"	
N° GIOCATORI	3 vs 4	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Canale largo 5 metri, lungo 15 metri. Il primo e il secondo difensore posti a ca. 5 metri uno dall'altro sulla linea delimitante il canale, il terzo e il quarto insieme alla fine del canale. Tre attaccanti, un portatore e due sostegni. Al portatore viene chiesto di avanzare velocemente, fissare, utilizzare e sostenere, cercando la continuità prioritariamente prima del contatto fino ad affrontare il muro costituito dai due difensori posti alla fine del canale. I difensori difendono muovendosi solo lateralmente, senza avanzare.</p>
CONSEGNE		Allenatore
	<p>Attacco: segnare la meta attraverso l'avanzamento, la fissazione, l'utilizzo. Sul muro difensivo portare pressione e se vi è un bloccaggio dell'avanzamento garantire la conservazione attraverso la qualità dell'intervento del sostegno</p> <p>Difesa: difendere muovendosi lateralmente sullo spazio.</p>	<p>Qualità della fissazione e metrizzazione da parte del portatore - intervento in accelerazione del sostegno - sul muro cambio di direzione per attaccare un lato - qualità della liberazione del pallone - qualità del sostegno.</p>
EVOLUZIONE		

CICLO 2 - 3	Avanzamento e continuità "sul pallone"	
N° GIOCATORI	3 vs 4	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Canale largo 5 metri, lungo 15 metri. Il primo e il secondo difensore posti a ca. 5 metri uno dall'altro a centro del canale, il terzo e il quarto insieme alla fine del canale. Tre attaccanti, un portatore e due sostegni. Al portatore viene chiesto di avanzare velocemente, fissare, utilizzare e sostenere, cercando la continuità prioritariamente prima del contatto fino ad affrontare il muro costituito dai due difensori posti alla fine del canale.</p> <p>I difensori difendono muovendosi solo lateralmente, senza avanzare.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
Attacco: segnare la meta attraverso l'avanzamento, la fissazione, l'utilizzo. Sul muro difensivo portare pressione e se vi è un bloccaggio dell'avanzamento garantire la conservazione attraverso la qualità dell'intervento del sostegno.	Qualità della fissazione e metrizzazione da parte del portatore - intervento in accelerazione del sostegno - sul muro cambio di direzione per attaccare un lato - qualità della liberazione del pallone - qualità del sostegno.	
EVOLUZIONE		
Difesa: difendere muovendosi lateralmente sullo spazio.		

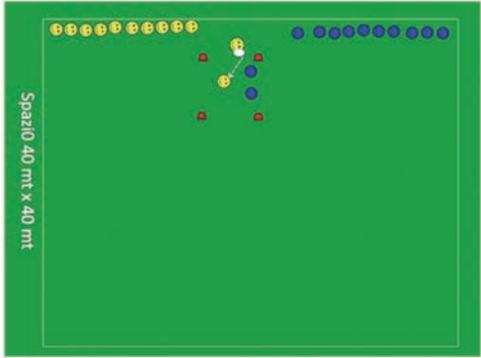
CICLO	1 più 1 contro 2	
N° GIOCATORI	2 vs 2	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio: 8 metri largo x 10 metri lungo. I giocatori posizionati fuori dallo spazio nei pressi dell'allenatore. Al via (pallone lanciato in aria) i giocatori prendono lo spazio di gioco passando dietro i coni a loro assegnati (il secondo attaccante dietro al secondo cono al fine di determinare un ritardo).</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Portatore: Sfida il difensori per andare oltre. Sostegno: Prende informazione relativamente al rapporto di forza portatore /placcatore e interviene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per avanzare direttamente - Per conservare - Per portare più avanti il portatore 	<p>Portatore: Uscita dal frontale e qualità della continuità diretta o indiretta Sostegno: Immediatezza e qualità d'intervento in rapporto alla presa d'informazione</p>	
EVOLUZIONE	Aumentare il numero degli attaccanti e dei difensori	

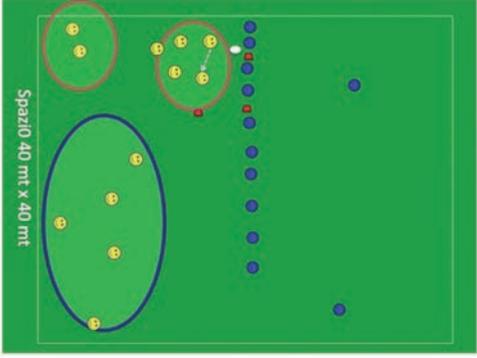
CICLO 2 - 3	2 + 1 contro 1	
N° GIOCATORI	5 giocatori	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 10 mt x 15 mt. La distanza tra attaccanti e difensori è 5 metri. Il giocatore in seconda linea di attacco è in asse al primo attaccante</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Il primo attaccante riceve e fissa il diretto difensore. Il giocatore in asse, al momento in cui il primo difensore è fissato, si scopre e diventa un'opportunità per attaccare. Il giocatore sullo spazio largo, contestualmente, prende ancora più spazio per portare pressione sul secondo difensore, diventando un'opportunità di attacco. La scelta da parte del primo attaccante viene fatta in rapporto a una comunicazione da parte del giocatore in asse in seguito ad un'informazione presa sull'orientamento di corsa del secondo difensore</p>		<p>Direzione di corsa e velocità di corsa dei giocatori - comunicazione - qualità dell'esecuzione del gesto tecnico del passaggio</p>
EVOLUZIONE		

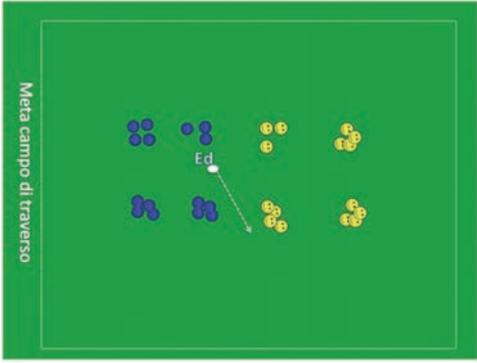
CICLO	3 + 1 contro 3	
N° GIOCATORI	7 giocatori	
MATERIALE	Coni - Casacche - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 12 mt x 15 mt. La distanza tra attaccanti e difensori è 5 metri. Il giocatore in seconda linea di attacco è in asse al primo attaccante</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>I primo attaccante riceve e fissa il diretto difensore. Il giocatore in asse, in rapporto alla tipo di fissazione (alta o più profonda) diventa un'opportunità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - per continuare dall'asse; - per essere un'opzione interna al secondo attaccante dopo che questi ha fissato il suo diretto avversario; - dietro la schiena del secondo giocatore di linea, sempre quando ha fissato il suo diretto avversario. 	<p>Direzione di corsa e velocità di corsa dei giocatori - comunicazione - qualità dell'esecuzione del gesto tecnico del passaggio</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO	Tre contro tre	
N° GIOCATORI	6 giocatori	
MATERIALE	Palloni coni e casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 12 mt x 15 mt. La distanza tra attaccanti e difensori è 5 metri. Il giocatori in attacco occupano lo spazio utile.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
	<p>Il primo attaccante fissa il diretto difensore e attraverso un cambiamento di direzione di corsa connesso ad un cambiamento di velocità porta pressione sul secondo difensore. A lui è demandata la scelta di utilizzare il secondo o il terzo attaccante a secondo del comportamento del terzo difensore (converge sul secondo attaccante; rimane sul terzo attaccante).</p>	<p>Direzione di corsa e velocità di corsa dei giocatori - comunicazione - qualità dell'esecuzione del gesto tecnico del passaggio.</p>
EVOLUZIONE		

CICLO	Avanzamento e continuità sul pallone e sullo spazio	
N° GIOCATORI	4 attaccanti e 4 difensori	
MATERIALE	Coni, casacche e palloni	
DESCRIZIONE		<p>2 spazi</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 mt per 25 mt - 10 mt per 25 mt <p>Sul primo canale: fissazione - continuità prima del contatto.</p> <p>Sul secondo canale: fissazione - ricerca delle sostegni per continuare conservando il ritmo avanzante.</p>
CONSEGNE	<p>Attacco primo canale: segnare la meta attraverso l'avanzamento, la fissazione, l'utilizzo. Garanzia dell'avanzamento attraverso la qualità dell'intervento del sostegno in accelerazione.</p> <p>Sul secondo canale, ripiazzamento che garantisca sempre al portatore un'opzione interna, esterna profonda e esterna; garantire queste opzioni durante l'avanzamento.</p> <p>Difesa: difendere muovendosi lateralmente sullo spazio.</p> <p>Sul secondo canale la difesa si ripiazza due + due</p>	<p>Allenatore</p> <p>Direzione di corsa e velocità di corsa dei giocatori - comunicazione - qualità dell'esecuzione del gesto tecnico del passaggio - qualità del sostegno.</p>
EVOLUZIONE		

CICLO	Avanzamento e continuità di avanzamento nel rispetto del principio di utilità	
N° GIOCATORI	12 giocatori contro 12 giocatori	
MATERIALE	Canotte - coni - pallone	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 40 mt x 40 mt Giocatori gialli in attacco - giocatori azzurri in difesa; Situazione iniziale: 1+1 attaccanti contro 2 difensori e giocatori in sostegno posti sui lati dello spazio di gioco.</p>
CONSEGNE		
	<p>Al via dell'allenatore (gioco), passaggio del primo giocatore giallo al primo attaccante che sfida i due difensori di fronte. Attacco: Intervento in sostegno dei giocatori più vicini per conservare e continuare; distribuzione utile sullo spazio dei rimanenti giocatori finalizzata all'avanzamento. Difesa: immediata distribuzione difensiva sullo spazio interno, esterno e profondo finalizzata all'avanzamento e al placcaggio recupero.</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO	Avanzamento e continuità di avanzamento nel rispetto del principio di utilità	
N° GIOCATORI	12 giocatori contro 12 giocatori	
MATERIALE	Canotte - coni - pallone	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 40 mt x 40 mt Giocatori gialli in attacco - giocatori azzurri in difesa Situazione iniziale: 1 + 4 giocatori sul pallone; restanti attaccanti distribuiti sullo spazio e sul pallone/spazio. Difesa: distribuita sul pallone e sullo spazio laterale e profondo</p>
CONSEGNE		
	<p>Attacco: avanzamento e continuità sul pallone e sullo spazio con le scelte efficaci (rispetto dei principi) Difesa: qualità del lavoro difensivo sul pallone e sullo spazio</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO	In attacco: distribuzione e redistribuzione sul pallone e sullo spazio utile, finalizzata all'avanzamento e alla continuità dell'avanzamento - In difesa distribuzione efficace sul pallone sullo spazio per recuperare	
N° GIOCATORI	15 giocatori vs 15 giocatori	
MATERIALE	Coni - canotte - Palloni	
DESCRIZIONE		<p>Spazio: Metà campo di traverso. 4 gruppi di 4 giocatori in attacco, 4 gruppi di 4 giocatori in difesa posizionati in maniera speculare. L'allenatore lancia il pallone in una parte del campo avendo già determinato la squadra che attacca. I giocatori più vicini garantiscono la conservazione dello stesso, i più lontani si redistribuiscono per continuare. In difesa, distribuzione sul pallone, sullo spazio laterale e profondo.</p>
CONSEGNE		
<p>Al lancio del pallone, immediata distribuzione dei giocatori sul pallone e sullo spazio offensiva e difensiva; Al secondo via dell'allenatore giocare nel rispetto dell'efficacia offensiva e difensiva.</p>		
EVOLUZIONE		

CICLO	Esercitazione di placcaggio - recupero	
N° GIOCATORI	3 giocatori	
MATERIALE	Palloni - scudi - casacche - coni	
DESCRIZIONE	 <p>Canale largo 3mt</p>	<p>Canale di 3 metri;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 attaccante - un giocatore in sostegno in asse con scudo; - Un placcatore
CONSEGNE		
	<ul style="list-style-type: none"> - Il portatore avanza per battere il difensore - Il difensore placca e si rialza in piedi per recuperare - Il sostegno con lo scudo interviene supportare il placcato - Contesa in spinta per il possesso del pallone. 	
EVOLUZIONE		

CICLO	Esercitazione di placcaggio - recupero	
N° GIOCATORI	4 giocatori	
MATERIALE	Palloni - scudi - casacche - coni	
DESCRIZIONE		<p>Canale di 3 metri;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 attaccante - un giocatore in sostegno in asse con scudo; - Un placcatore - Un interno al placcatore
CONSEGNE		
	<ul style="list-style-type: none"> - Il portatore avanza per battere il difensore - Il difensore placca e si rialza in piedi per recuperare - Il sostegno con lo scudo interviene supportare il placcato - Contesa in spinta per il possesso del pallone - Il difensore interno valutando il rapporto di forza della contesa valuta se intervenire per recuperare o occupare 	
EVOLUZIONE		

CICLO	Qualità della difesa di linea	
N° GIOCATORI	12 giocatori (6 attaccanti - 6 difensori)	
MATERIALE	Coni - Casacche - Scudi	
DESCRIZIONE		<p>Due spazi: - spazio A: 25 mt x 40 mt - spazio B: 25 mt x 40 mt</p> <p>Attacco: 5 giocatori in linea di fronte a 5 giocatori possesso di scudo (spazio A). Salita di linea e placcaggio sui giocatori con scudo, ripiattamento sullo spazio B di entrambi i gruppi e gioco reale.</p>
CONSEGNE		
	<p>La linea dei giocatori gialli, al comando dell'allenatore, salgono insieme ed eseguono un placcaggio alto sul giocatore in possesso dello scudo - ripiattamento e ancora una salita di linea con un placcaggio con la spalla opposta - Ripiattamento sullo spazio B di entrambi i gruppi e lavoro difensivo (gialli) di linea finalizzato al placcaggio recupero. I giocatore azzurri attaccano con l'obiettivo per segnare.</p>	<p>Tecnica placcaggio alto - qualità della salita difensiva e del placcaggio - recupero</p>
EVOLUZIONE		

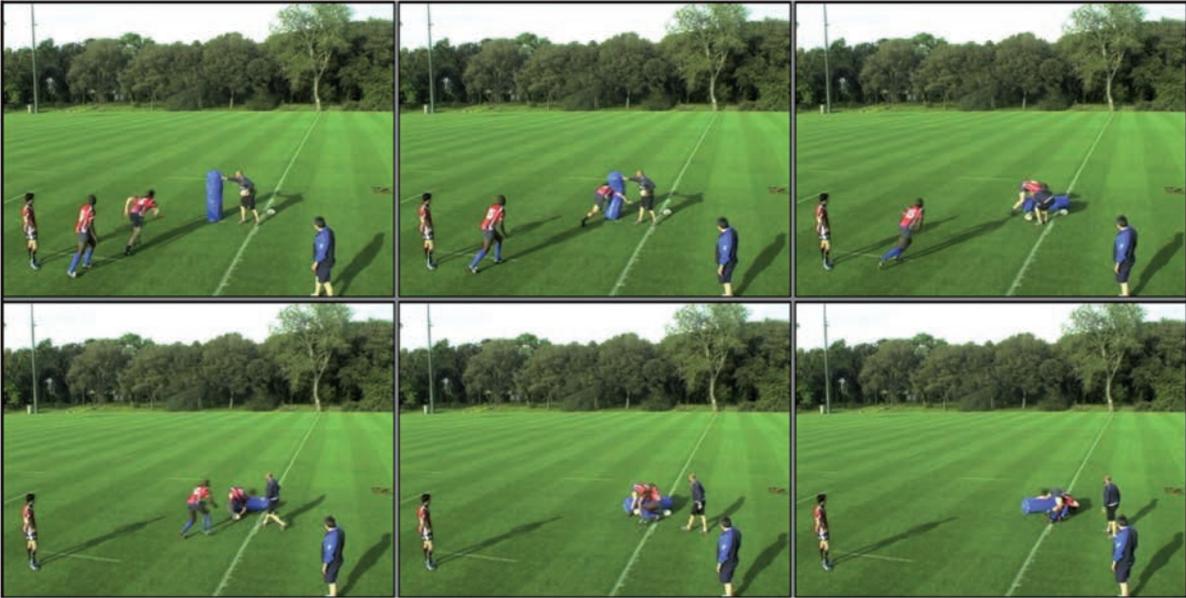
CICLO	3 contro due	
N° GIOCATORI	6 giocatori	
MATERIALE	Coni - Casacche	
DESCRIZIONE		<p>Spazio 12 mt per 15 mt; Due linee di tre giocatori posti a 5 metri una dall'altra, ciascuna con un pallone.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Le due linee si passano il pallone da fermi. Al comando dell'allenatore (gioco), il giocatore della squadra in difesa (precedentemente determinata) in possesso del pallone esce dallo spazio di gioco determinando un sottonumero difensivo. L'attacco gioca il sovrannumero.</p>		<p>Stimola la percezione dello spazio da attaccare e l'efficacia dell'esecuzione.</p>
EVOLUZIONE		

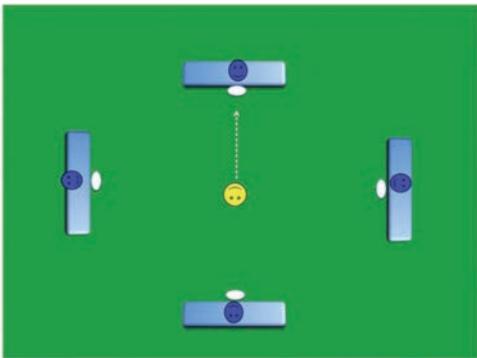
CICLO	Lavoro sul punto d'incontro - sostegno di conservazione: qualità d'intervento	
N° GIOCATORI	Tre giocatori	
MATERIALE	Saccone	
DESCRIZIONE		<p>Un saccone da placcaggio messo al suolo; Un giocatore prono sul saccone in posizione di recupero del Pallone (Gambe piegate e piedi in appoggio); 2 giocatori nel ruolo di sostegno di conservazione proni di fianco al saccone</p>
CONSEGNE	Allenatore	
Al via i due giocatori nel ruolo di sostegno di conservazione si rialzano e intervenendo dal gate, dal basso verso l'alto, portando via il giocatore in funzione di recupero.	<p>Elementi tecnici d'intervento del sostegno di recupero:</p> <ul style="list-style-type: none"> - basso - utilizzo dei piedi e delle spalle - utilizzo delle braccia 	
EVOLUZIONE		

CICLO	Attacco da mischia ordinata- 1 + 1 contro 1 + 1 in ritardo	
N° GIOCATORI	5 giocatori	
MATERIALE	Pallone - casacche - coni	
DESCRIZIONE		<p>Coni posti al suolo simulando una mischia ordinata. Un difensore posizionato in posizione di Flanker. Un difensore in posizione N° 10. In attacco un giocatore in posizione N° 10, un giocatore in asse al 10.</p>
CONSEGNE		
	<p>Passaggio 9 - 10, fissazione del rispettivo avversario attraverso un ricezione alta che non permette al flanker d'intervenire e utilizzo del giocatore in asse per segnare.</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO	Attacco da mischia ordinata - 2+1 contro 2+1 in ritardo	
N° GIOCATORI	7 giocatori	
MATERIALE	Palloni - coni - casacche	
DESCRIZIONE		<p>Coni posti al suolo simulando una mischia ordinata.</p> <p>In difesa: Un difensore posizionato in posizione di Flanker. Un difensore in posizione N° 10. Un difensore in posizione 12</p> <p>In attacco un giocatore in posizione N° 10, un giocatore in asse al 10. Un giocatore in posizione 12</p>
CONSEGNE	Allenatore	
Passaggio 9 - 10, fissazione del rispettivo avversario attraverso un ricezione alta che non permette al flanker d'intervenire e utilizzo o del giocatore in asse o del giocatore 12 per segnare.	Qualità della fissazione legata alla qualità della scelta.	
EVOLUZIONE		

CICLO	Difesa di linea in successione	
N° GIOCATORI	20 giocatori	
MATERIALE	Coni casacche palloni	
DESCRIZIONE	 <p>Il diagramma mostra un campo di rugby verde diviso in tre spazi verticali: Spazio A, Spazio B e Spazio C. In Spazio A, a sinistra, ci sono 5 giocatori difensori (gialli) e 5 giocatori attaccanti (rossi). In Spazio B, ci sono 5 giocatori attaccanti (blu). In Spazio C, ci sono 5 giocatori attaccanti (ciano). Un pallone è visibile in Spazio B. Una freccia bianca indica il movimento del pallone da Spazio A verso Spazio B, e un'altra freccia bianca indica il movimento da Spazio B verso Spazio C.</p>	<p>Tre spazi lunghi 30 mt., larghi 20 mt. Situazione iniziale</p> <p>Spazio A: 5 difensori e cinque attaccanti</p> <p>Spazio B: 5 attaccanti</p> <p>Spazio C 5 attaccanti</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Al segnale dell'allenatore il gruppo dei difensori difende di linea tentando il recupero sul primo spazio. Successivamente, sul secondo spazio e infine sul terzo spazio. Il passaggio da uno spazio all'altro è determinato dal recupero del pallone o da un segnale dell'allenatore.</p>	<p>Qualità della salita in velocità e orientazione, comunicazione, costruzione del muro e placcaggio recupero.</p>	
EVOLUZIONE		

Livello	lavoro sul punto d'incontro - presa d'informazione e decisione	
N° GIOCATORI	2	
MATERIALE	Saccone - pallone	
		
DESCRIZIONE	Educatore	
<p>Allenatore con il pallone che sorregge in piedi il saccone. Il primo giocatore (difensore) placca il saccone e mentre sta per rialzarsi l'allenatore pone il pallone a terra. Il placcatore tenta il recupero e il giocatore che lavora da sostegno di continuità interviene per conservare.</p>	<p>Gestione dei tempi di intervento del placcatore e del sostegno di continuità in rapporto all'esecuzione del gesto tecnico efficace.</p>	
EVOLUZIONE		
Empty space for evolution details		

CICLO	Lavoro sul punto d'incontro - presa d'informazione e decisione	
N° GIOCATORI	5 giocatori	
MATERIALE	Sacconi da placcaggi; palloni	
DESCRIZIONE		<p>Quattro sacconi placcaggio e un giocatore per ciascuno di essi con un pallone posto davanti al saccone; un giocatore posto nel mezzo come da figura.</p>
CONSEGNE	Allenatore	
<p>Al via il giocatore posto a centro interviene da sostegno di conservazione sul punto d'incontro determinato dall'allenatore (N° 1, N° 2 etc.), ed esegue il gesto tecnico efficace in rapporto al comportamento del sostegno di recupero:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basso, Entra per portare via - Raccoglie e parte - Twist 	<p>Logica della scelta, qualità della presa d'informazione, scelto tecnico efficace</p>	
EVOLUZIONE		

CICLO	Lavoro sul punto d'incontro	
N° GIOCATORI		
MATERIALE	Coni, casacche, palloni, scudi	
DESCRIZIONE		<p>Quattro gruppi di 2 giocatori ciascuno con uno scudo. Due gruppi di 4 attaccanti. Sul passaggio del giocatore di colore celeste (mediano di mischia) il primo gruppo attacca la prima coppia di difensori con lo scudo. Sul riutilizzo il pallone va al secondo gruppo di attaccanti che attacca il secondo gruppo di difensori e così via.</p>
CONSEGNE		Allenatore
Chiedere sempre al primo attaccante di utilizzare prima dell'impatto		<ul style="list-style-type: none"> - Uscita dal frontale da parte del portatore - Corpo ostacolo a contatto - A contatto utilizzare i piedi per continuare ad avanzare - a terra e cercare di atterrare in posizione prona sulla parte superiore della palla, tenendo la palla nascosta opposizione. Facendo perno su dell'anca, portare il corpo verso il proprio campo e presentare il pallone con due mani il più lontano possibile - Sostegno: basso il primo con testa in direzione dell'asse del pallone - In accelerazione intervenendo da basso verso l'alto
EVOLUZIONE		

Indice

Premessa	Pagina	5
Percorso formativo del giocatore a lungo termine	Pagina	9
Genitori	Pagina	15
Le fasi sensibili	Pagina	21
Il giocatore e il gioco	Pagina	27
Il principiante - Il giocatore di livello 1	Pagina	33
Il giocatore di livello 2	Pagina	45
Il giocatore di livello 3	Pagina	53
Il giocatore di livello 4	Pagina	59
Le abilità	Pagina	75
Le specificità	Pagina	85
Le Tappe del lavoro fisico	Pagina	93
Doping	Pagina	99
La pratica in sicurezza	Pagina	105
Appendice - Esercizi	Pagina	111