



ROCCIA RUBANO RUGBY

documento triennale di programmazione tecnica
2015 – 2016, 2016 – 2017, 2017 – 2018

a cura del gruppo allenatori - settore tecnico del club

INDICE

- finalità
- cosa insegnare
- priorità di un settore giovanile
- criteri metodologici
- strumenti operativi
- concetto di vissuto
- l'abilità tecnica individuale (ati) e altri concetti di base
- volumi di lavoro
- contenuti progressivi
- criteri di valutazione
- struttura generale del settore
- norme comportamentali

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

FINALITA'

Il presente documento ha validità di tre stagioni sportive e si propone come strumento di lavoro esclusivo e prevalente nell'azione di "formazione del giocatore" che deve intendersi finalità strategica e condivisa di tutti gli operatori del settore nell'ambito societario.

Si tratta, a tutti gli effetti, del principale “attrezzo” di lavoro a disposizione di quanti partecipano con incarico e responsabilità di “docenti formatori” ai processi di trasferimento delle conoscenze e di edificazione/strutturazione delle competenze, tipico di ogni procedura di “apprendimento applicativo”

Il documento nella sua veste ufficiale (e di fatto prescrittiva per i componenti del gruppo di lavoro) assume la denominazione di “Piano di sviluppo triennale del progetto tecnico della società Rugby Rubano”.

COSA INSEGNARE

Rugby! Secondo tempi e modi scanditi da precise scelte metodologiche e di contenuto. Nella serena consapevolezza che il ruolo (la mission) primario di una società sportiva è sì educare (meglio: partecipare in quota parte all’educazione degli individui coinvolti), ma farlo attraverso insegnamenti impartiti che insistono nell’area dei “comportamenti specifici” tipici della disciplina. Niente di più. Una tale consapevolezza è da ritenersi fondamentale per chiunque entri/entrerà a far parte del gruppo di lavoro che applicherà il presente programma. L’idea che l’aspetto educativo generale (compresa la socializzazione) preceda, nella scala delle priorità, quello dell’ambito sportivo propriamente detto è da considerarsi fuorviante e fonte di inutili (a volte pericolose) dispersione di energie e di risorse. Bello sarebbe che nel giro di qualche anno si consolidasse la convinzione secondo cui: “Mi tesserò con il Rubano perché voglio imparare a giocare a rugby”. Niente di più. E il giorno in cui una tale “opinione diffusa” si venisse a creare avremo netta la percezione del nostro successo.

PRIORITA’/OBIETTIVI DEL SETTORE GIOVANILE

1. Incremento di almeno il 10% annuo del numero dei tesserati.
2. Copertura (numero tesserati) adeguata di tutte le categorie federali
3. Contenimento al di sotto del 20% della dispersione/abbandono nel periodo stagionale (sett – giugno)
4. Il 75% dei tesserati partecipa ad almeno l’80% delle sedute in programma (base annua)
5. Il 75% dei tesserati disputa un numero di incontri (ufficiali e amichevoli) superiore al 60% di quelli in calendario

6. Aumento (rispetto all'anno precedente) del numero di tesserati convocati in rappresentative regionali/nazionali
7. Diminuzione (rispetto all'anno precedente) del numero delle sanzioni disciplinari (gialli – rossi)
8. Aumento del numero dei tecnici in possesso di qualifica federale di livello II e III
9. Aumento del numero dei preparatori fisici con qualifica federale
10. Vincere campionati/tornei

CRITERI METODOLOGICI

In generale vale il principio “dal semplice al complesso” con il gioco (reale, a ranghi ridotti, pilotato...) come strumento di apprendimento primario e fasi speciali con funzione di supporto (funzione propedeutica).

Esistono due famiglie di esercitazioni da proporre agli atleti durante le sedute di allenamento. Esse si differenziano per: intensità, durata e forma degli interventi correttivi.

Istruente

Tipica delle fasi in cui si introducono/approfondiscono/correggono modelli standard finalizzati all'acquisizione di “meccanismi chiusi” o procedure generali di riferimento (modelli). Il modello istruente è caratterizzato da bassi livelli di intensità, alto numero di ripetizioni e da interventi correttivi molto particolareggiati e specifici. Tale modalità di lavoro è applicabile a contenuti quali: le fasi di conquista, i modelli di difesa da lancio del gioco, la distribuzione/ricircolo dei giocatori, il passaggio in corsa, il placcaggio... Di norma non deve superare (fino u16) il 30% del volume complessivo del lavoro stagionale e, nei limiti del possibile, concentrato nei periodi di pre stagione o di sospensione dei campionati.

Di gara/allenante

Tipica delle fasi di “riversamento” delle conoscenze/competenze nel gioco reale. Dentro tale famiglia trovano posto forme di “raffinamento degli apprendimenti” e di verifica. Il modello “di gara” è caratterizzato da un ambito operativo reale per intensità sempre elevata (simile/uguale a quella di gara, appunto), numero di ripetizione contenuto e interventi correttivi molto specifici ma brevi nell'enunciato e secchi nella struttura (avanza!, libera, passa, recupera...). Di norma rappresenta il 70% del volume complessivo del lavoro stagionale e viene concentrato nel periodo della stagione agonistica.

Gli interventi del tecnico nel corso di entrambe le forme di attività devono mantenersi in equilibrio quantitativo (50 – 50) fra le forme positive (ottimo, buon lavoro, ben fatto...) e negative (male, pessima esecuzione/scelta). Nel corso del lavoro sul campo è

consigliabile evitare la ricerca e l'esplicitazione delle (supposte) cause dell'errore. Frasi come: "avete sbagliato perché non siete concentrati, non vi impegnate..." non aiutano a mutare atteggiamento. Quindi vanno evitate. Quando il tecnico interviene deve comunicare dati evidenze oggettive (positive o negative), comprensibili (la palla è caduta perché ai messo le mani troppo basse e non hai girato le spalle verso il compagno, il passaggio è stato troppo corto perché hai allargato troppo gli appoggi, hai sbagliato placcaggio perché hai anticipato sul portatore...). Evitare commenti del tipo: mi sono stancato di ripetere inutilmente... con voi non è possibile fare niente di buono..., la prossima volta stare a casa che è meglio.... Evitare nel modo più tassativo bestemmie o turpiloquio.

STRUMENTI OPERATIVI

sedute tecniche sul campo collettive

sedute tecniche sul campo a gruppi/reparti (u14 – 16 - 18)

sedute tecniche sul campo individualizzate (stages u16, u18)

sedute atletiche collettive

sedute atletiche individualizzate

sedute in palestra pesi (u16 tecnica esecutive, u18 potenziamento)

riunioni tecniche in aula(max. 30')

materiale scritto (dispense, u14, u16, u18 max 4 pagine)

VOLUMI DI LAVORO

Ipotizzando la seguente divisione dell'anno da intendersi come modello di riferimento

15 giugno – 15 agosto fuori stagione

16 agosto – 16 settembre pre stagione

17 settembre – 14 giugno stagione

Si individuano i seguenti volumi complessivi di lavoro

periodo FUORI STAGIONE – 100 ore

periodo PRE STAGIONE - 40 ore

periodo STAGIONE – 184 ore

- al 15 ottobre 6 ore x 4 settimane
- al 15 novembre 6 x 4
- al 15 dicembre 6 x 4
- al 15 gennaio 4 x 4
- al 15 febbraio 6 x 4
- al 15 marzo 6 x 4
- al 15 aprile 3 x 4
- al 15 maggio 6 x 4
- al 15 giugno 3 x 4

In ragione delle categorie si individua la seguente classificazione

- u 6 – 8 – 10 - no lavoro fuori stagione, no pre stagione, lavoro in stagione ridotto del 30%
- u12 – 14 – lavoro fuori stagione ridotto del 50%, pre stagione facoltativo e ridotto del 50%
- u16 - lavoro pre stagione ridotto del 30%
- u18 – modello integrale

TIPOLOGIA DELLE ATTIVITA' FORMATIVE/VALUTATIVE PROPOSTE

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

CONCETTO DI VISSUTO

È l'insieme (misurabile) delle situazioni di gioco effettivamente vissute dal soggetto e dal gruppo dal cui volume (numero) dipende il livello dell'efficacia del comportamento del singolo e della squadra (intesa come somma di comportamenti).

La dimensione del VISSUTO, prima individuale e poi di gruppo, determina la quantità dei processi di acquisizione che è sensato proporre al singolo atleta (parametro di riferimento).

Lo squilibrio fra l'entità del VISSUTO individuale dei componenti del gruppi e la complessità delle acquisizioni proposte (e perciò degli obiettivi attesi), per quanto correttamente trasmesse, determina la classica situazione di ALLENAMENTO INUTILE/IMPRODUTTIVO.

Esempio: dedicarsi all'insegnamento della "tecnica di mantenimento del possesso al contatto" con un gruppo di soggetti che abbia nel proprio vissuto un numero ridotto di "ESPERIENZE RIPRODUCIBILI" di quella particolare situazione, genera un processo di accavallamento delle priorità. In forza del quale l'esecuzione formale del gesto contrasta palesemente i principi del gioco (...vado a contatto per restare in piedi/per andare a terra e mantenere il possesso alla squadra), concorrendo in tal modo a CREARE UN EVIDENTE SCOMPENSO negli apprendimenti per cui diventa PRIORITARIO mantenere correttamente il possesso e non LA CONTINUITA' DELL'AVANZAMENTO.

Lo stesso vale per altre competenze somministrate in anticipo sul consolidamento del

VISSUTO (passaggio, distribuzione dello spazio, avvio del gioco preordinato...). Il VISSUTO rugbistico, essendo un dato meramente quantitativo può essere implementato SOLO attraverso l'aumento del numero delle occasioni di gioco REALE (giocare tanto, giocare tutti). Per tale motivo, almeno fino all'under 16 compresa, non sono previste modalità di allenamento senza opposizione se non per quanto riguarda i meccanismi di conquista (di tipo istruente).

ABILITA'/TECNICA INDIVIDUALE (ati)

Esecuzione efficace di una procedura motoria in situazione di massima pressione (ambientale, fisica e psicologica) finalizzata al conseguimento di un vantaggio di tipo operativo.

Le ati sono STRUMENTI che consentono di acquisire vantaggi concreti immediatamente percepibili e misurabili. Non forme applicative di canoni (motori) comportamentali slegati dall'immediatezza della decisione presa.

Esse vanno insegnate con approccio metodologico di tipo ANALITICO solo nel momento in cui sia definita sufficiente la quota di pre requisiti (legati alle competenze motorie e al vissuto rugbistico) dei soggetti ai quali vengono presentate.

L'anticipo di tale intervento è da ritenersi DANNOSO, così come l'eccessivo RITARDO.

Nella determinazione di un tale "momento" è consigliata la seguente procedura: si inizi a lavorare analiticamente sulle ati (generali o specifiche) nel momento in cui si abbia acquisito la certezza da parte dei tecnici che l'insuccesso (mancata efficacia) di una decisione presa dipende ESCLUSIVAMENTE o in parte molto rilevante, dalla mancanza di perizia nella parte esecutiva.

Esempio: il soggetto attaccante in situazione di 2c1 davanti alla difesa passa la palla al compagno in soprannumero al largo, ma lo fa a una distanza tale dal difensore da consentire agevolmente a costui di recuperare e placare il ricevente. Il fatto che la palla venga correttamente (forma) passata e ricevuta (forma), non incide sulla qualità complessiva dell'azione (sostanza) che resta un'azione INEFFICACE. Se nella medesima situazione il passatore effettua il passaggio a una distanza corretta dal difensore e lungo una direzione di corsa corretta (fissazione diretta/sostanza) ma la direzione e la traiettoria del passaggio sono tali da non ottenere l'effetto sperato (mettere il ricevente 1c0), allora risulta SENSATO e NECESSARIO intervenire con un lavoro di tipo analitico sull'ati in questione (passaggio in corsa).

ADATTAMENTO PRIMARIO (Ap)

Abilità/capacità del singolo di analizzare correttamente la situazione che sta vivendo sul campo e, di conseguenza (guardo-vedo-analizzo-comparo-scelgo) agire assumendo LA DECISIONE che ritiene essere la più indicata per alzare (o mantenere alta) l'efficacia

dell'azione collettiva.

ADATTAMENTO SECONDARIO (As)

Somma degli adattamenti primari cui concorrono gli adattamenti di tutti i soggetti presenti sul terreno di gioco in ragione di un condiviso procedimento di osservazione-analisi-presa di decisione. Il livello qualitativo e la tempistica di attuazione dell'As forniscono la vera (e unica) chiave di valutazione di un gruppo/squadra. Gli As POSSONO essere allenati anche in forma derivata-riproduttiva MA SOLO in presenza di un elevato livello nella qualità individuale degli Ap.

Il livello qualitativo più alto dell'As è l'ANTICIPAZIONE COLLETTIVA.

Esempio: il giocatore A (difensore) placca e il suo compagno B interviene sul punto per il RECUPERO. Dalla correttezza dell'analisi e dalla previsione dell'esito (recupero sì, recupero no) compiuta dai compagni C, D, E,dipendono i tempi di reazione del gruppo. Non prevedo/prevediamo recupero: costituiamo fronte difensivo equilibrato garantendo/non garantendo profondità. Prevedo/prevediamo recupero: occupo il campo e lo spazio nella prospettiva immediata di diventare attaccante.

PRIORITA' TECNICA (Pt di categoria)

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

OPERATIVITA'

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

@@@@@@@@@@@@@@@@

CONTENUTI PROGRESSIVI

PREMESSA GENERALE

***ANDARE A TERRA CON LA PALLA IN MANO È INTERESSE DELLA DIFESA!!!
MAI DELL'ATTACCO!!***

Under 8

Obiettivo strategico:

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

Obiettivo intermedio (specifico della categoria):

presa di decisione individuale

- Avanzare SEMPRE con la palla a DUE MANI (progetto individuale, scelta degli angoli/direzione in risposta alle informazioni acquisite GUARDANDO avanti)
- Avanzare SEMPRE senza palla per fermare/placcare il portatore con l'obiettivo di fermarlo, metterlo a terra e recuperare la palla
- Rendersi utile (nello spazio- sul punto) per continuare l'avanzamento del compagno (sostegno)
- Agire sempre al massimo dell'intensità (pressione)

comprensione del gioco

- comprendere l'alternanza attacco/difesa
- Individuare lo spazio dove avanzare (concetto grezzo di "spazio utile", non necessariamente dove ci sono intervalli liberi, anche in situazioni di miss match)
- Individuazione delle zone di sostegno efficace (voglia di andare a "fari dare" la palla)
- Prima distinzione fra punto e largo (in forma grezza e SENZA imporre meccanismi di distribuzione pre costituiti)

criteri di valutazione

- efficacia grezza (principi di avanzamento e continuità dell'avanzamento attraverso il sostegno.)

- utilità d'intervento (dove vado? – a fare cosa?)
- MAI LA FORMA DEL GESTO

Regolamento

- Linee del campo
- Tenuto a terra (chiarire che NON è il pallone a essere TENUTO, ma il placcato)
- Comportamento del placcatore (liberare il placcato, alzarsi per recuperare)
 - Comportamento del placcato (combattere per non essere atterrato, continuare ad avanzare e, se messo a terra, avviare a forme grezze di passaggio da terra)

NOTA DIDATTICA GENERALE

Evitare di usare terminologie specialistiche (offload...). Termini consigliati: avanza, placca, recupera

Under 10

Sedute collettive previste: 70 tecniche – 25 ed. motoria

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

Obiettivo intermedio (specifico della categoria):
avviamento al lancio del gioco (da cp e altro)

Avviamento al lancio del gioco

Comportamenti suggeriti (criteri di efficacia)

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

Avviamento alla difesa da lancio del gioco

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

COMPORAMENTI SUGGERITI

EVITARE SITUAZIONI DI CONTATTO IN ATTACCO!

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

A contatto (da ricercare!!!!!!) in difesa

SEMPRE IMPATTO ALLE GAMBE (testa dietro)

- portatore a terra
- tentativo di recupero immediato
- numero ridotto giocatori coinvolti (utilità di intervento da verificare volta per volta e da far percepire a tutti sulla base dell'evoluzione dell'azione. NON sulla base di un modello di riferimento!)

Abilità esecutive individuali (pre ati)

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

Passaggio/trasferimento

- modelli NON convenzionali (efficacia grezza)

- appoggio esterno (se possibile per il livello motorio medio del gruppo)

Caratteristiche della seduta:

Alto volume di lavoro con la palla

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

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

Ritmo generale elevato (efficacia grezza, NON conta il numero degli errori)

Inserire SEMPRE giochi di lotta/affrontamento

Abilità individuali (ati)

Placcaggio/recupero (basso e subito in piedi)

Avanzamento con palla SEMPRE a due mani

Passaggio da terra

Passaggio in situazione di squilibrio

Regolamento

Apprendimento precisato di

- rapporto e doveri di placcato e placcatore
- tenuto
- comportamento dei NON partecipanti al punto d'incontro
- introduzione della figura del "recuperatore" (primo sostegno al placcatore)

Under 12

Sedute collettive previste: 70 tecniche – 25 ed. motoria

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

Obiettivo intermedio (specifico della categoria):

Ricostruzione del movimento avanzante e potenziamento del lancio del gioco da fase statica (cp)

Caratteristiche del lavoro proposto

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

Difesa da lancio del gioco avversario

Concetto di salita collettiva INTERNA (non anticipata all'esterno e non perpendicolare alla linea di meta!!)

- Occupazione prioritaria dello spazio allargato (n° in ragione del punto)
- Occupazione secondaria della parte chiusa (n° in ragione del punto)
- Occupazione di terzo tipo sull'asse della palla (max 2)
- Costruzione di un triangolo profondo a 2 secondo il meccanismo di alimentazione dal fronte esterno e dal residuo

Avanzamento controllato sul primo passaggio con corsa int/esterno

- Salita della linea con direzione interna (dalla zona di collisione verso l'esterno) dopo primo placcaggio

A contatto (in attacco quando l'uscita dal frontale NON ha avuto l'esito atteso)

- Creazione e applicazione di UN PROGETTO INDIVIDUALE
- Prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- Velocità di riutilizzo
- off loads/trasf. dirette della forma di gioco (concatenazioni)
- Passaggi atipici

A contatto (difesa)

- Portatore a terra
- Tentativo di recupero (PLACCATORE O RECUPERATORE)
- Numero ridotto giocatori coinvolti (utilità di intervento da verificare volta per volta e da far percepire a tutti)

Abilità tecniche individuali (ati)

- Polivalenti non specialistiche (mani/piedi)

IMPORTANTE

- **Introduzione di lavoro specifici sul modello di Passaggio NON DISSOCIATO** (progress. didattica standard)
- sedute/giochi di abilità di avviamento al gioco al piede (drop, grubber, chip)

Regolamento

Verificato il livello medio di conoscenze del gruppo (vissuto), introdurre la spiegazione della regola del fuori gioco in gioco aperto (modello BUONI – CATTIVI - CATTIVISSIMI)

NOTA

1) La composizione delle squadre del settore minirugby che partecipano all'attività ufficiale CRV nel corso dell'anno NON devono essere rappresentative delle diverse fasce di competenza dei componenti del gruppo (i migliori con i migliori gli scarsi con gli scarsi).

2) Al termine del periodo di permanenza nel settore Minirugby ogni giocatore sarà valutato dal gruppo tecnico 8/10/12 secondo una graduazione riferita all'effettivo grado di acquisizione delle diverse priorità di categoria stabilite

Under 14

Sedute collettive previste: 100 tecnico/atletiche

Obiettivi strategici:

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

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

Nello specifico:

Fasi di conquista

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

Lancio del gioco da fasi di conquista

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

Difesa da fasi di conquista

- A uomo dall'interno e uomo in più al largo (schieramento stretto in partenza e leggermente profondo – ala d'aereo))
- Uomo in più al largo (15 su 14 su - 1)
- Triangolo profondo a 2
- Sempre due difensori in piedi lato opposto a introduz. su mo a più di 10 metri ri

Distribuzione sullo spazio in difesa

- Due famiglie sul fronte con triangolo profondo garantito composto da 2 elementi

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- Due famiglie
- Sui punti d'incontro velocità di riutilizzo
- Prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- Frequenti off loads (primo sostegno all'altezza)

Gioco sui punti d'incontro (difesa)

- Portatore a terra placcatore subito in piedi
- Tentativo di recupero immediato
- Numero ridotto giocatori coinvolti (no infrazioni!!!)

Abilità tecniche individuali

- Polivalenti (recupero palla a terra, recupero calcio alto, mano-piede, grubber, pass in corsa min 7mt con peso corpo su lato esterno e linea di corsa verso il compagno al momento del rilascio)

Specialistiche

- Mediano di mischia Incaricato a rotazione): introduzione in mischia, touche (passaggio 10 metri lato forte, 8 lato debole)
- Tallonatore: tallonaggio, r.l

PER TUTTI - Passaggio secondo la procedura del modello NON dissociato (progress. didattica standard)

ESSENZA DEL GIOCO

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

CONTENUTI SPECIFICI

- Mischia ordinata: assetto e stabilità
- Occupazione spazi su "gioco rotto"
- Ribaltamento attacco/difesa in caso di recupero/perdita di possesso

COMPONENTI REGOLAMENTARI

- Punti di incontro (placcaggio-recupero)
- Fuori gioco da fase statica (regole della distanza obbligata – concetti di fine mischia e fine rimessa)
- Fuori gioco su gioco al piede in gioco aperto
- Uso del mark e ripresa del gioco

- Regole speciali nei 22 metri
- Cp veloce
- Limiti di attuazione del calcio di punizione indiretto A

Under 16

Sedute previste: 120 con parte atletica

Obiettivo strategico

Prima razionalizzazione del vissuto pregresso sotto forma di “riferimenti comuni” e potenziamento del bagaglio di conoscenze attraverso approfondimenti tematici legati a fasi di conquista (meccanismi chiusi), utilizzo efficace (meccanismi aperti)

Nello specifico

Fasi di conquista

- M.O. propria introduzione assetto avanzante a dx (prevalente 8/9)
- M.O. introduzione avversaria assetto avanzante a sx (prevalente 9 su 8 a sx) - R.L. proprio lancio utilizzo veloce (prevalente 2° piramide – uso peel off ove possibile anche in Z3)
- R.L. allineamento a 5 x rilancio canale interno (6/7) o utilizzo veloce 10 all'altezza
- R.L. dentro 22: lancio su prima piramide per conquista sicura, no uscita rapida e non avanzamento che azzera i 10 metri
- R.L. su lancio avversario: dentro loro metà campo: 2 blocchi di salto dentro 22, un blocco di salto (primo) e difesa con piedi a terra direttamente su piramide di conquista.
- Sui 5 tutti piedi a terra (dopo verifica impossibilità di contesa aerea)

Lancio del gioco da fasi di conquista

- Da M.O. uso dell'ala chiusa nella linea di attacco (frequente alternando primo e secondo canale)
- Da M.O. uso del lato opposto a introduzione 8/9/7 – 8/9/(15)/11 (e variazioni) - Da M.O. utilizzo mani n° 8 (anche sotto le gambe)
- MO/RL: utilizzo prevalente del primo canale per creare squilibrio sulla penetrazione/tentativo di e allargare gioco in seconda fase
- Da R.L. 10 all'altezza su primo canale
- Da R.L. dentro 22 avversari: possibilità di inserire raggruppamento avanzante
- Da MO e RL.: inizio uso tattico del gioco al piede (spostamenti, calci dietro la

prima linea di difesa, calci in profondità, etc).

Difesa da lancio del gioco fasi di conquista

- Modello “uomo pura” dall’interno (schieramento stretto)
- posizionamento delle guardie attorno al raggruppamento (poss. 2 per parte)
- Salita linea di difesa garantendo i rientri all’interno
- Uomo in più al largo
- Triangolo profondo a 2 (ala chiusa ed estremo)
- Da partenza avversaria da base della mischia: 6 su largo – 8 radente

Distribuzione sullo spazio in difesa

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

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- Tre famiglie
- Sostegno sull’asse per utilizzo immediato e primo sostegno in spinta
- Sui punti d’incontro velocità di riutilizzo
- Prevalenza gioco in piedi (uscita dal frontale)
- Frequenti offloads (primo sostegno all’altezza eventualmente a vuoto)

Gioco sui punti d’incontro (difesa)

- Impatto vincente con possibilità di secondo placcatore (primo basso – secondo alto)
- Portatore a terra (placcatore in piedi)
- Tentativo di recupero immediato (uso del regolamento: per placcatore NON vale cancello)
- Numero ridotto giocatori coinvolti (no infrazioni!!!)

Lavoro sui punti di incontro (in piedi e a terra):

- Velocità di intervento con lavoro sulla qualità del gesto adattato (raccolta

immediata o spinta per conquista palla, etc) 2 giocatori almeno per intervento immediato (i più vicini – no ruolo definito)

Abilità tecniche individuali

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

Passaggio/manualità

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

Regolamento di gioco

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

Under 18

numero sedute: 160 con parte atletica + eventuali stage specialistici

Obiettivi strategici

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

Fasi di conquista

- Da M.O propria introduzione assetto avanzante a dx (prevalente 8/9)

- Da M.O introduzione avversaria assetto avanzante a sx (prevalente 9 su 8 a sx – no imbuto a dx)
- Da R.L. proprio lancio utilizzo veloce (prevalente 2° piramide – uso peel off – ridotte a 4/5)
- R.L. lancio avversario (contesa anticipata - sacking)

-

Lancio del gioco da fasi di conquista

- Da M.O. uso dell'ala chiusa nella linea di attacco (sempre)
- Da M.O. uso del lato opposto a introduzione 8/9/15/11 (e variazioni)
- Da M.O. grande utilizzo mani n° 8
- Da R.L.. 10 all'altezza su primo canale
- Da R.L.. uso del primo canale da primo uomo in piedi (interno-radente)
- Da R.L uso del lancio lungo su ridotte e impegno immediato primo canale (linee di corsa del sostegno di continuità proveniente dall'allineamento)
- Modalità di ricezione CI e successivo utilizzo
- Modalità di adattamento su proprio CI (occupazione, scelta indotta, recupero)
- Schieramenti da CR per riconquista/occupazione in pressione

Difesa da fasi di conquista

- A uomo (pura) dall'interno (schieramento legg. profondo)
- A uomo adattata (man wider)
- Rovesciata (banana – incursione/blitz)
- Triangolo profondo 2+1 (autoalimentato 8, 9, 15, 14...)
- Su partenza da base della mischia a imbuto con assetto assiale

Distribuzione sullo spazio in difesa

- Tre famiglie con triangolo profondo garantito a 2/3

Distribuzione sullo spazio/continuità attacco

- Quattro famiglie (punto, variabili, largo, profondo)

Dal punto d'incontro al PUNTO DI CONTINUITA'

- Velocità di riutilizzo (triangolo garantito sul primo att. del fronte)
- Prevalenza gioco in piedi
- Off loads con primo sost. all'altezza

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

Gioco sui punti d'incontro (difesa)

- Primo impatto aggressivo
- Portatore a terra/placcatore subito in piedi
- Tentativo di recupero del placcatore (lato libero)
- Tentativo di recupero primo sostegno (lato obbligato/gate)
- Numero ridotto giocatori coinvolti
- Valutazione immediata delle effettive possibilità di recupero (diretta o contro ruck)

Abilità tecniche individuali

- Polivalenti – specialistiche con le mani
- Polivalenti e specialistiche con i piedi
- Tutti i tipi di presa al volo (terzo tempo sotto pressione)
- Linee di corsa senza palla
- Tempi di intervento sul portatore (lato forte/lato debole, accelerazione dopo decelerazione)

Passaggio

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

Gioco strutturato (componenti)

- Determinazione della zona di superamento LV e primi due sostegni di continuità

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

CRITERI DI VALUTAZIONE

Saranno messi a disposizione dei responsabili di categoria moduli di registrazione e valutazione dei comportamenti dei singoli atleti e del livello di acquisizione delle competenze/abilità previste nel piano di sviluppo. Tali documenti saranno compilati e aggiornati nel corso dell'intera stagione sportiva. Al termine della quale ogni gruppo di lavoro avrà un quadro chiaro e oggettivo della “quota di acquisizione media” di ogni categoria, oltre al profilo individuale (portfolio) che accompagnerà il tesserato fino all'uscita dal settore giovanile. L'analisi di questi due dati indicherà la qualità del lavoro svolto e suggerirà eventuali adattamenti o modifiche dei tempi di somministrazione dei contenuti e dell'insieme delle priorità stabilito per ogni grado di formazione.

STRUTTURA GENERALE

Il settore giovanile del Roccia Rubano Rugby si intende strutturato in dipartimenti secondo la scansione

- Reclutamento
- Prima formazione (u.6 – 8 – 10 - 12)
- Seconda formazione (u. 14 – 16)
- Terza formazione (u. 18)

NORME COMPORTAMENTALI (per gli appartenenti al settore tecnico)

Generali

- puntualità (10' prima di ogni convocazione e 5' prima dell'orario di inizio di ogni seduta. Con ciò intendendosi: sul campo, in divisa da allenamento e pronti a iniziare il lavoro previsto)
- correttezza del linguaggio (evitare di esprimersi in dialetto, di fare uso di espressioni scurrili, di bestemmiare e, ove possibile, di alzare la voce o di gridare)
- i giocatori (minorenni) che cominciano la seduta di allenamento la completano sotto la responsabilità del tecnico. Eventuali provvedimenti punitivi verranno comunicati in un secondo tempo, al diretto interessato e/o ai suoi genitori

In gara

- Salutare l'arbitro prima dell'inizio della gara e alla fine.
- Affrontare con l'arbitro discussioni circa quanto accaduto in gara solo se richiesti e invitati a farlo dallo stesso e a tempo scaduto
- Mai commentare le decisioni dell'arbitro in modo da essere uditi dal campo o dai giocatori in panchina
- Mai protestare
- Mai commentare le decisioni prese dall'arbitro rivolgendosi al pubblico, ai giocatori in campo o a quelli in panchina. E pretendere lo stesso dagli altri soggetti iscritti a referto
- Evitare di dare indicazioni ai propri giocatori in maniera generica e indifferenziata (es: Dai! Forza! Sveglia!...)
- Per eventuali indicazioni tecniche, parlare con il capitano e incaricarlo di portarne a conoscenza la squadra

Nell'intervallo

- individuare due argomenti da trattare, identificandoli nelle mancanze più evidenti emerse nel corso del primo tempo. Max. 3' di parlato con indicazioni semplici e dirette. Prima di chiudere domandare se c'è qualcosa di quanto detto da chiarire ulteriormente

A fine partita

- subito in spogliatoio dopo il saluto all'avversario e all'arbitro
- evitare i briefings sul terreno di gioco
- in spogliatoio illustrare fino a 3 argomenti relativi all'andamento della gara per un totale di parlato non superiore ai 5'. Non aprire discussioni. Se necessario, convocare un giocatore personalmente (es: Antonio, per favore, martedì vieni 10' prima, ti devo parlare)

In trasferta

- Evitare alcolici
- Evitare di fumare sia all'andata sia al ritorno
- Eventuali video non superiori ai 45'

Rapporti con le famiglie

- riservare un'ora alla settimana per incontri/colloqui su richiesta o programmati
- presente al colloquio sempre un dirigente/rappresentante del presidente
- eventuali provvedimenti disciplinari saranno comunicati al tesserato, alla presenza di almeno un genitore, dal dirigente incaricato dal presidente

@ @

redatto e approvato in Rubano – agosto 2015