

# Federazione Italiana Rugby



## La formazione del giocatore U 13 Contenuti tecnici

Francesco Ascione - Daniele Pacini



Ottobre 2005

Efficacia

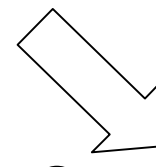
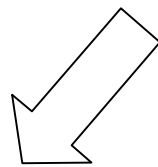
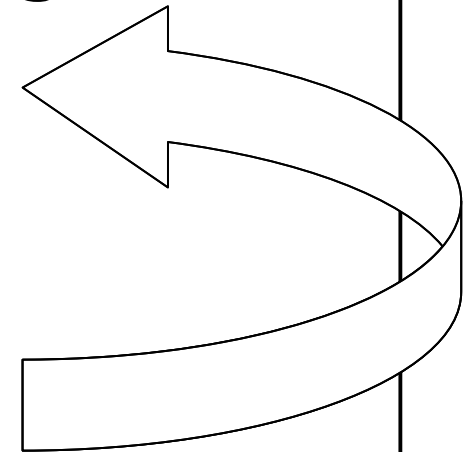
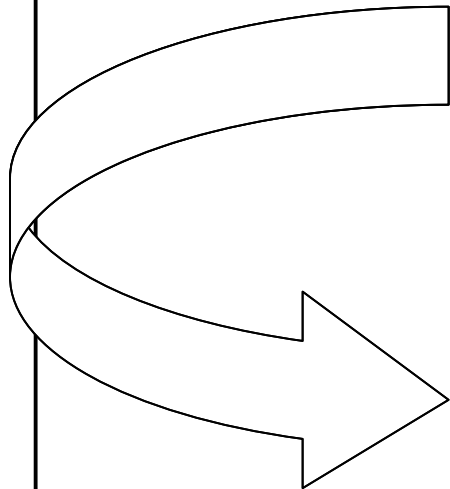
Mov. Off ↔ Mov-Dif

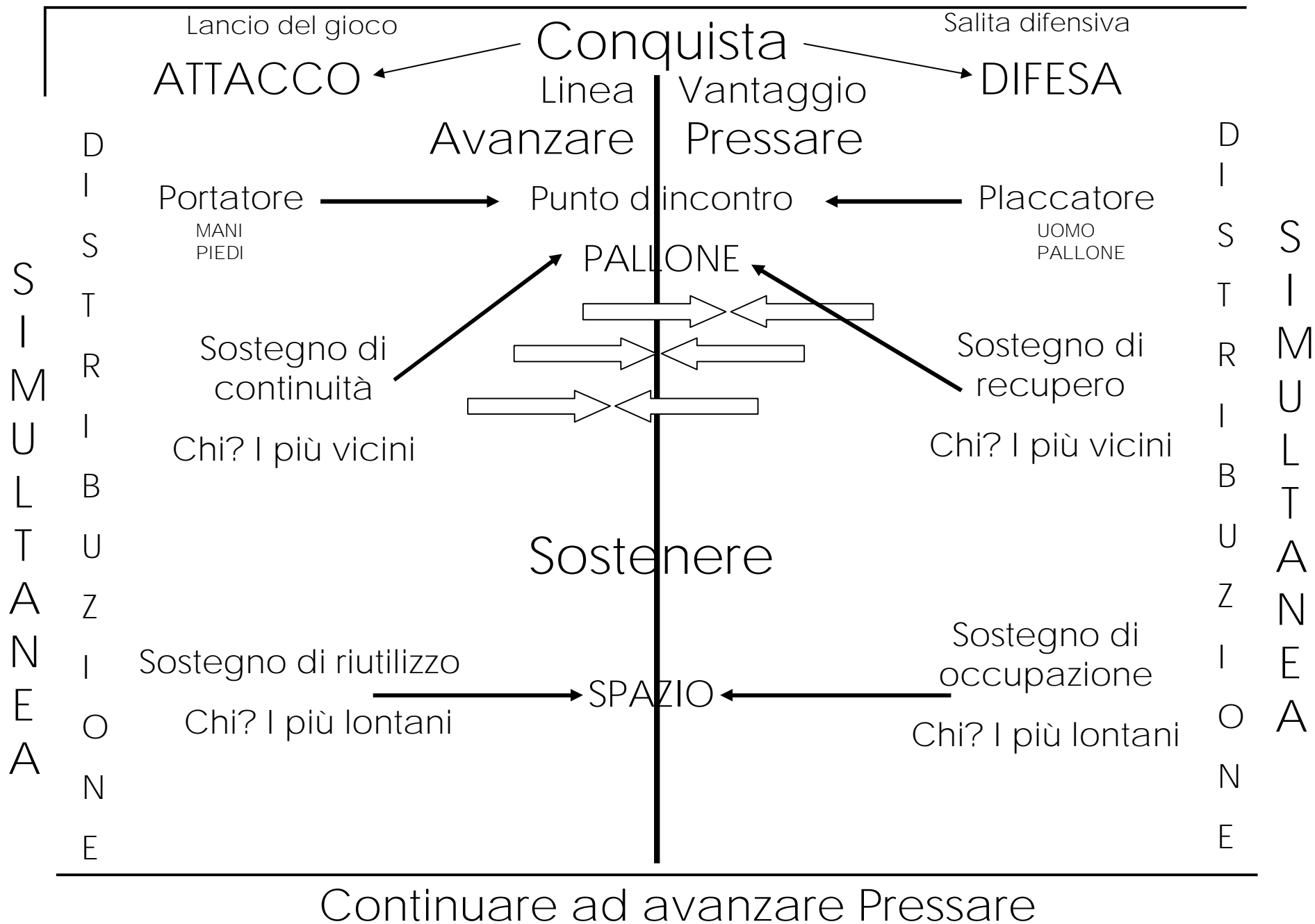
Rispetto "dell'essenza" del gioco

Rispetto dei principi

Utilità dei giocatori

Pallone ↔ Spazio





La reciprocità del rapporto  
Movimento Offensivo - Movimento Difensivo  
è descritta relativamente a tre momenti

Movimento Offensivo	↔	Movimento difensivo
Di fronte alla difesa		Di fronte all'attacco
Nella difesa		Sull'incontro
Oltre la difesa		Fronte difensivo battuto



= RISPETTO PERENNE  
nel gioco della sua ESSENZA

---

# METODOLOGIA

- n Dal movimento del gioco alle situazioni particolari
  - n Dall'ESSENZA all'ORGANIZZAZIONE all'ESSENZA
  - n Dal movimento offensivo al movimento difensivo
  - n Dal movimento grezzo al movimento fine
-

---

# METODOLOGIA

§ Il gioco in opposizione è la forma di apprendimento prioritaria per chi non ha un vissuto

§ Il lavoro che non prevede una reale opposizione (ad esempio il gioco a vuoto) non determina alcun feedback in quanto nulla può essere "richiamato" se non conosciuto

---

---

# METODOLOGIA

- n I lavori su situazioni particolari hanno significato se riconducibili a movimenti che riproducano l'essenza del gioco e che rispondano al principio dell'allenamento



---

# IL METODO

(principio dell'allenamento)

## FARE-RIPETERE-AGGIUNGERE

- n Con ritmi lenti solo per istruire
- n Con alti ritmi e numerose ripetizioni per allenare

---

QUINDI

n RITMO BASSO = CONOSCENZA

n RITMO ALTO = ALLENAMENTO

---

---

# RIFERIMENTI FONDAMENTALI

- n La coerenza sulla metodologia e sul metodo sono fondamentali
- n In particolare nella formazione ma anche in seguito " L'atto tattico comanda sull'idea strategica"
- n L'intervento consistente rende efficace la distribuzione ( sostanza  $\Longrightarrow$  forma)
- n Nella preparazione dell'allenamento il pensiero dell'allenatore deve andare sempre sui momenti di efficacia (contenuti nel rispetto dell'essenza)

---

# MODALITA' DI INTERVENTO DELL'ALLENATORE

- n Spiegazione sintetica della finalità del lavoro del lavoro " prima del riscaldamento"
- n Nel movimento interventi flash , decisi e precisi
- n Nel recupero interventi più globali ma sempre sintetici e precisi
- n Essere spesso a ridosso dei giocatori per costruire l'attitudine (in particolare nella formazione)

NB Il ragazzo cresce quando ripete e non se ascolta solamente

---

---

# LA CATEGORIA Under 13

LA QUANTITA' DI LAVORO: almeno 3 allenamenti settimanali nei quali:

- n 75% LAVORI SULL'ESSENZA (*collettivo e ranghi ridotti in opposizione*)
- n 15% TECNICO/TATTICA POLIVALENTE (*pallone e spazio*)
- n 10% ORGANIZZAZIONE (*inizio lavoro per ruoli*)

Su 300' di allenamento settimanali:

- § 225' lavori sull'essenza (*collettivo 60/70% ranghi ridotti 40/30%*)
  - § 45' tecnica polivalente
  - § 30' organizzazione (*conquista-lanci*)
-

---

# CONTENUTI DEL MOVIMENTO OFFENSIVO PER LA CATEGORIA U.13

---

---

# PUNTI DI RIFERIMENTO DELL'ALLENATORE

Nel movimento del gioco offensivo:

- n Cosa deve avvenire di fronte alla difesa
- n Cosa deve avvenire nella difesa
- n Cosa deve avvenire oltre la difesa
- n Interventi efficaci sul pallone e sullo spazio (qualità d'intervento)

---

# PUNTI DI RIFERIMENTO DELL'ALLENATORE

Nelle situazioni particolari nel movimento offensivo:

- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del portatore
- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del sostegno di continuità di utilizzo
- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del sostegno di riutilizzo sullo spazio



---

# MOVIMENTO OFFENSIVO

## “ Di fronte alla difesa ”

Principio: creare incertezza su dove avverrà l'attacco e creare i presupposti per attaccare

n Utilizzo in avanzamento alla ricerca dell'intervallo giusto o dello spazio laterale da attaccare spostando il pallone e cambiando l'asse di penetrazione (passaggio – sostegno)

n A ridosso della linea difensiva

FISSAZIONE- PASSAGGIO – PENETRAZIONE

---

---

# MOVIMENTO OFFENSIVO

## “ Nella difesa ”

Principio: mantenere la conservazione del ritmo avanzante

Portatore

- § Uscita dal frontale ⇨ presa intervallo o spalla debole del difensore
- § Utilizzo in avanzamento: impatto vincente ⇨ passaggio in piedi o da terra
- § Utilizzo su impatto non vincente: collegamento palla in mano o palla in terra

Sostegno di continuità

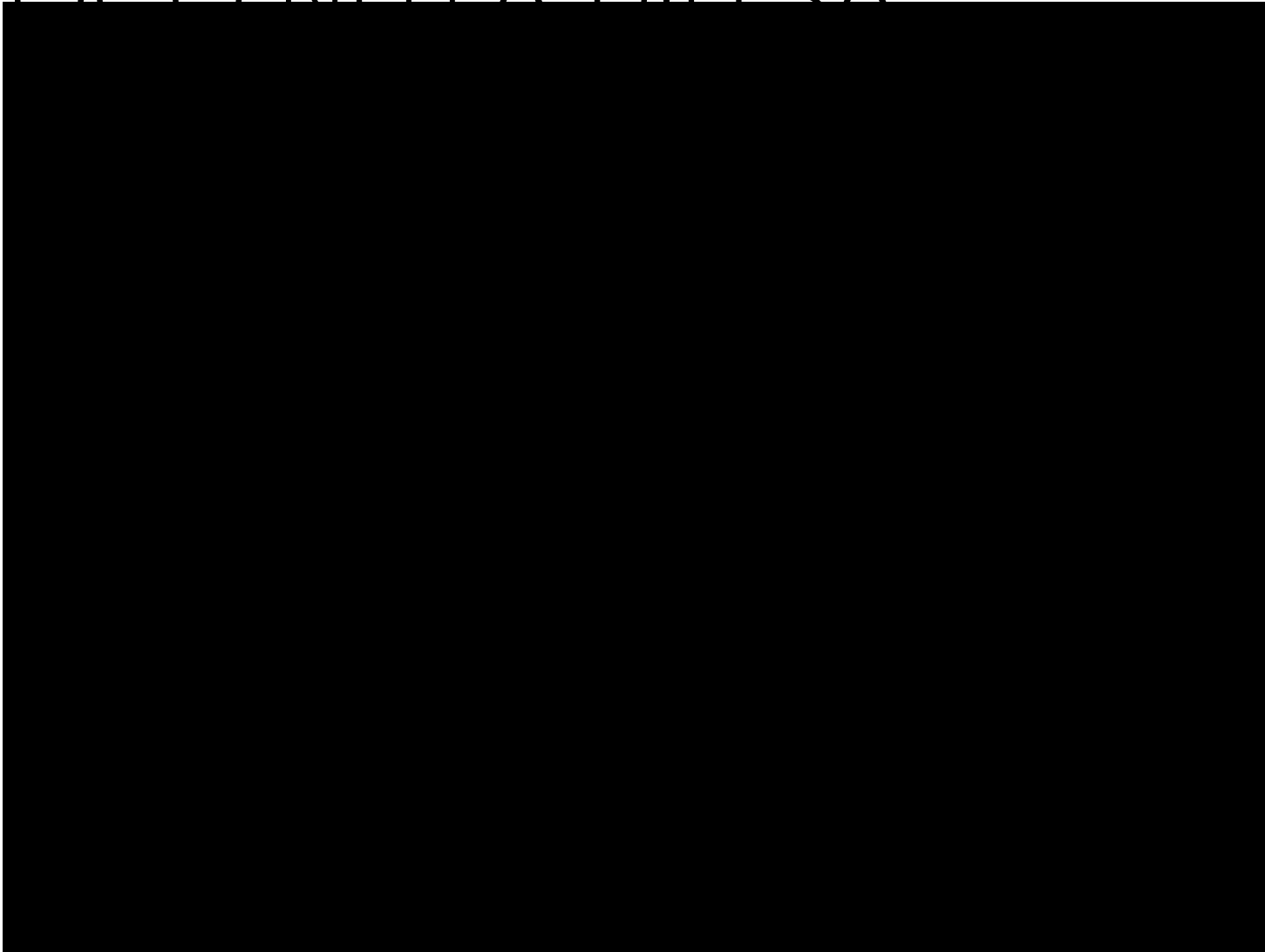
- § Almeno due nello stesso intervallo (intervento sull'asse)
- § Ricezione passaggio o raccolta del pallone e continuità di penetrazione sull'asse
- § Intervento di collegamento palla in mano (maul) o palla in terra (ruck)

Sostegno di riutilizzo sullo spazio

- § Occupazione dello spazio esterno in larghezza e profondità (priorità stesso senso di gioco sul mantenimento del ritmo avanzante)
- § Movimento continuo dei giocatori interni (coloro che hanno fatto il punto d'incontro precedente NON DEVONO RIMANERE FERMI)

---

# GIOCO NELLA DIFESA



---

# MOVIMENTO OFFENSIVO

## "Oltre la difesa"

Principio: utilizzare velocemente il pallone per evitare il placcaggio

### § Portatore

Continuità di utilizzo aumentando il ritmo attraverso passaggi prima di ulteriori impatti( passaggio sull'asse o laterale):

- ∅ DIFENSORI SPARSI CHE RECUPERANO – UTILIZZO SULL'ASSE
- ∅ DIFENSORI NETTAMENTE SUPERATI – UTILIZZO LATERALE ALL'ALTEZZA

### § Sostegno di continuità

Almeno due sostegni nello stesso intervallo che garantiscano l'asse

### § Sostegno di riutilizzo sullo spazio

Esterno e interno all'altezza convergendo negli intervalli utili

---

---

# QUALITA' DI INTERVENTO SUL PALLONE: \_\_\_\_\_

- § Esce dal frontale del difensore (cambio d'angolo e accelerazione) o entra nell'intervallo
- § Allontana il pallone dall'avversario (gesto tecnico appropriato)
- § Lotta per il continuo avanzamento dal momento dell'impatto fino all'utilizzo (rimanere in piedi) e subito rientra nel gioco se finisce in terra
- § Utilizza il pallone in avanzamento e nel ritmo (passaggio sia in piedi da che terra oppure palla a disposizione in mano in piedi o a terra)
- § Passa se vincente quando sente e vede il sostegno
- § Mette a disposizione il pallone a terra allontanandolo nel proprio campo, controllandolo con la mano sopra (liberazione tradizionale)
- § Rispetta il regolamento ed evita il tenuto

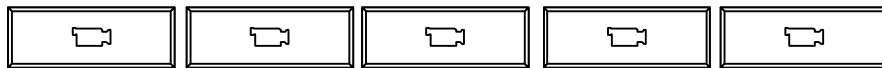
NB E' fondamentale continuare a premere sulle gambe nell'incontro con il difensore (atteggiamento tecnico-attitudinale corretto)

---

---

# ESERCITAZIONI PER IL PORTATORE

- § Passaggio prima dell'impatto
- § Uscita dal frontale (interno-esterno)
- § Impatto vincente  $\Rightarrow$  passaggio in piedi
- § Impatto vincente  $\Rightarrow$  passaggio da terra
- § Impatto vincente palla a disposizione in piedi ed in avanzamento (corpo ostacolo)
- § Impatto vincente palla a disposizione a terra (liberazione tradizionale)



---

# QUALITA' DI INTERVENTO SUL PALLONE:

---

- § Converte immediatamente dalla profondità nell'intervallo attaccato dal portatore (regolamento: "gate" d'ingresso)
- § Accelera nell'intervallo leggendo la situazione (momento tattico) pronto a: ricevere un passaggio, raccogliere il pallone, intervenire in un ruck, intervenire in un maul
- § Effettua l'intervento con il corretto atteggiamento tecnico e attitudinale (disponibilità ad ingaggiare una lotta per la continuità dell'avanzamento)
- § Terminato l'intervento si ripropone immediatamente nel gioco (no spettatori in campo)
- § Rispetta il regolamento (fondamentale rimanere in piedi intervenendo dal basso verso l'alto)

---

# ESERCITAZIONI PER IL SOSTEGNO

## Intervento sul ruck

§ Intervento sull'avversario che sta per recuperare:  
Spazza, con determinazione, dal basso verso l'alto rimanendo in piedi, entrando sull'asse del pallone ("gate d'ingresso")

§ Intervento sull'avversario che si è già abbassato per recuperare:

Gira, con determinazione, l'avversario afferrandolo per il busto (twist), entrando dall'asse del pallone ("gate d'ingresso")



---

# ESERCITAZIONI PER IL SOSTEGNO

## Intervento sul maul

- n Il primo sostegno: intervento sul portatore (immediatezza)  
Si collega al portatore del pallone, mantenendo l'avanzamento (pesta sulle gambe) e strappando il pallone lo allontana dall'avversario
  
- n Il secondo sostegno: intervento sull'avversario  
Si collega all'avversario e al compagno dal lato dell'evoluzione mantenendo l'avanzamento e facendo evolvere il movimento
  
- n Il terzo sostegno (se non si è già sviluppato il gioco) intervento sul compagno o avversario  
Si collega all'avversario o al compagno dal lato dell'evoluzione mantenendo l'avanzamento e facendo evolvere il movimento

---

# QUALITA' D'INTERVENTO SULLO SPAZIO

## Rispetto a:

- n Difesa in sottonumero o mal distribuita
- n Difesa ben piazzata e presente (parità numerica)

IL TUTTO VA CONSIDERATO RISPETTO AL TIPO DI PRESSIONE DIFENSIVA  
(difesa aggressiva – difesa che attende)

---

---

# QUALITA' D'INTERVENTO SULLO SPAZIO

Difesa in sottonumero:

Principio: sfruttare il soprannumero senza che la difesa possa recuperare

- n Lettura della situazione (primo momento tattico) per cui è fondamentale guardare avanti e non il pallone
  - n Fissazione efficace dei difensori (ossia impegnarli nel proprio canale)
  - n Capacità di controllo della corsa ("metrizzazione") rispetto a linea avversaria lontana o vicina, veloce o lenta
  - n Direzione della corsa (dritta)
  - n Gestione del "momento del passaggio" (a ridosso, più lontano)
  - n Gestualità del passaggio (gesto tecnico appropriato)
-

---

# ESERCITAZIONI PER LA SUPERIORITA' NUMERICA

Esercitazioni ed evoluzioni:

n 2 c 1

n 2 c 1 + 1

n 3 c 1 + 1

n 3 c 2 (assai difficile in questa fascia di età)

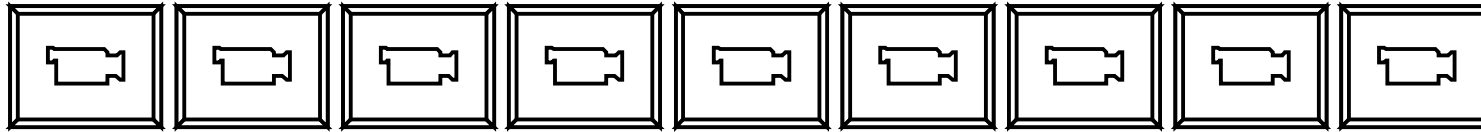
n Lavori nel canale con difesa sparpagliata che lascia spazi

NB Variare sempre il parametro della pressione difensiva al fine di ampliare il vissuto dei giocatori (difesa aggressiva/che attende, difesa vicina/lontana)

---

---

# ESERCITAZIONI



---

# QUALITA' D'INTERVENTO SULLO SPAZIO

Difesa in parità numerica:

Principio: attaccare un intervallo utile senza che la difesa lo possa chiudere

- n Lettura della situazione (primo momento tattico) per cui è fondamentale guardare avanti e non il pallone
  - n Utilizzo del passaggio per non far individuare l'intervallo da attaccare (gioco di fronte alla difesa)
  - n Capacità di controllo della corsa ("metrizzazione") rispetto a linea avversaria lontana o vicina, veloce o lenta
  - n Fissazione dell'avversario per non far chiudere l'intervallo
  - n Cambio d'angolo del penetrante di linea o intervento dalla profondità del giocatore in seconda linea (gioco nella difesa)
  - n Convergenza dei sostegni (sul pallone e sullo spazio)
-

---

# ESERCITAZIONI PER LA PARITA' NUMERICA

## Esercitazioni sullo spazio:

§ Lavori a ranghi ridotti nel quale i giocatori della linea devono fare delle differenze a cui si collegano immediatamente i sostegni (intervallo attaccato da un giocatore della linea)

A QUESTA FASCIA DI ETA' E' SEMPRE MEGLIO  
PROPORRE UN MOVIMENTO COMPIUTO E  
RICHIEDERE SEMPRE LA SEGNATURA DELLA META

---

# UTILIZZO DEL GIOCO AL PIEDE

## nell'evoluzione logica del gioco

### NOTA FONDAMENTALE PER GLI ALLENATORI:

Il gioco al piede deve essere introdotto con una finalità ben precisa, ossia quella di allenare i propri giocatori all'utilizzo tecnico/tattico di questa importante forma di gioco. I rischi legati alla "superficialità" nel proporre il gioco al piede sono:

§ *La tendenza da parte dei giocatori di (scarico di responsabilità) e non affrontare il gioco*

§ *La tendenza da parte dei giocatori ed allenatori di (viste le scarsi doti a questa età del recupero difensivo)*

§ *La tendenza da parte degli allenatori ad utilizzare il piede unicamente in*

E' quindi importante dosare il gioco al piede e farlo vivere ai giocatori come una delle forme di gioco, non la principale, che va utilizzata in presenza di determinati momenti tattici e finalizzata al recupero del pallone stesso

---



---

# UTILIZZO DEL GIOCO AL PIEDE

## nell'evoluzione logica del gioco

### DI FRONTE ALLA DIFESA PER SCELTA TATTICA:

In seguito ad una sequenza poco avanzante e/o lenta che determina:

∅ Per la difesa conservazione dell'equilibrio pallone/spazio

∅ Per l'attacco molti giocatori sul punto d'incontro e pochi giocatori disponibili a sostenere

I tipi di calcio che richiediamo di utilizzare sono:

§ Il calcio a scavalcare la prima linea di difesa (obiettivo: rientro immediato del possesso)

§ Il calcio in campo sulla profondità dalla propria zona difensiva (obiettivo: porre pressione con una organizzazione difensiva)

---

# UTILIZZO DEL GIOCO AL PIEDE

## nell'evoluzione logica del gioco

NELLA DIFESA PER SCELTA TATTICA:

In seguito ad un attacco nell'intervallo nel quale il portatore abbia visto:

§ Il fronte difensivo sguarnito sulla profondità

§ Un ritardo del sostegno di continuità nell'intervallo

Il tipo di calcio che richiediamo è:

§ Il calcio rasoterra che rimanga in campo per un immediato recupero dei sostegni (che devono rapidamente uscire), o per porre pressione sul recupero difensivo

---

# RECUPERO DIFENSIVO DA GIOCO AL PIEDE

PRINCIPIO: attaccare l'avversario sul suo debole sfruttando l'eventuale disorganizzazione nella salita successiva al calcio

A tal fine vanno introdotte in questa fascia di età forme di contrattacco, sia nel movimento del gioco sia nelle esercitazioni a ranghi ridotti.

I criteri di efficacia sono:

§ Assicurarsi il possesso del pallone (gesto tecnico: presa al volo)

§ Scelta della zona da attaccare (zona da cui viene minor pressione da parte della squadra che ha calciato)

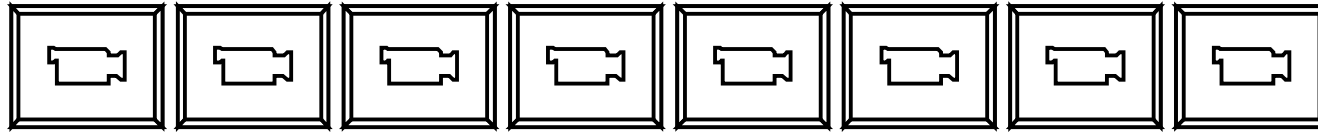
§ Sostegno da parte dei giocatori che si trovano davanti al pallone (spingerli a rientrare per essere immediatamente utili sul pallone o sullo spazio)

§ Rientro immediato nell'efficacia del gioco dentro la difesa (portatore e sostegni)

---

---

# ESERCITAZIONI

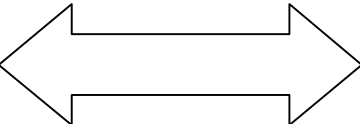


---

# CONTENUTI DEL MOVIMENTO DIFENSIVO PER LA CATEGORIA U.13

# FINALITA' DELL'INTERVENTO DIFENSIVO

- n Placcaggio efficace ed un recupero di qualità per un utilizzo vincente
- n Difesa = attacco al possesso avversario

CONSISTENZA  EFFICACIA

---

# PUNTI DI RIFERIMENTO DELL'ALLENTORE

Nel movimento del gioco difensivo:

- n Occupazione e salita difensiva prima del placcaggio (di fronte all'attacco)
  - n Qualità del placcaggio e chi interviene sul punto d'incontro per recupero (sull'intervento)
  - n Occupazione degli spazi (vicino al punto d'incontro e lontano). Nuova salita difensiva
-

---

# PUNTI DI RIFERIMENTO DELL'ALLENATORE

Nelle situazioni particolari nel movimento difensivo:

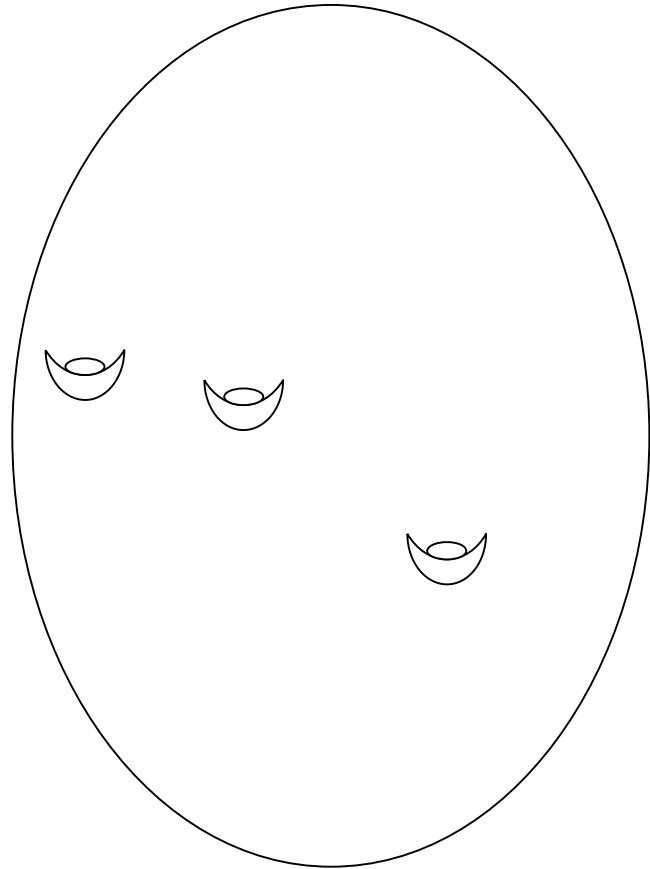
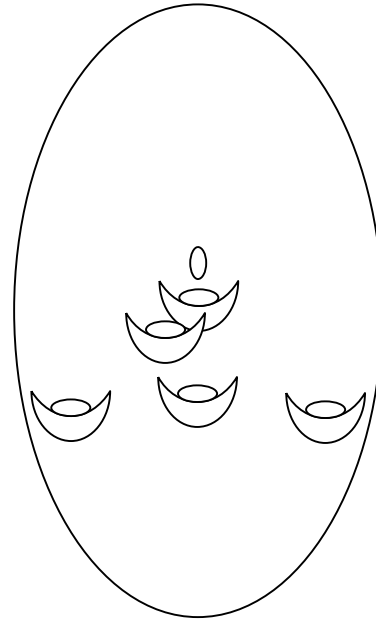
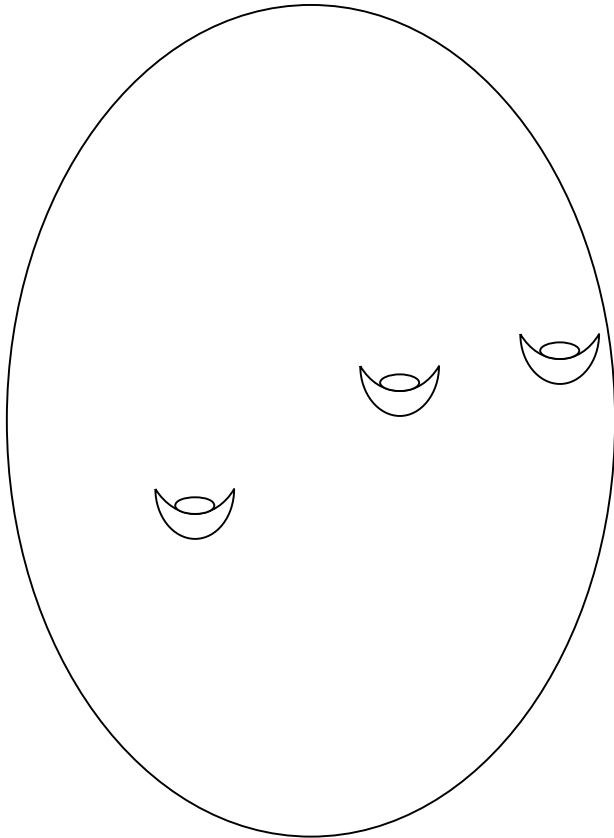
- n Occupazione ottimale dello spazio e qualità della salita difensiva
- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del placcatore
- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del sostegno di recupero
- n Costruzione tecnico-tattica attitudinale del sostegno di occupazione sullo spazio-nuova salita difensiva



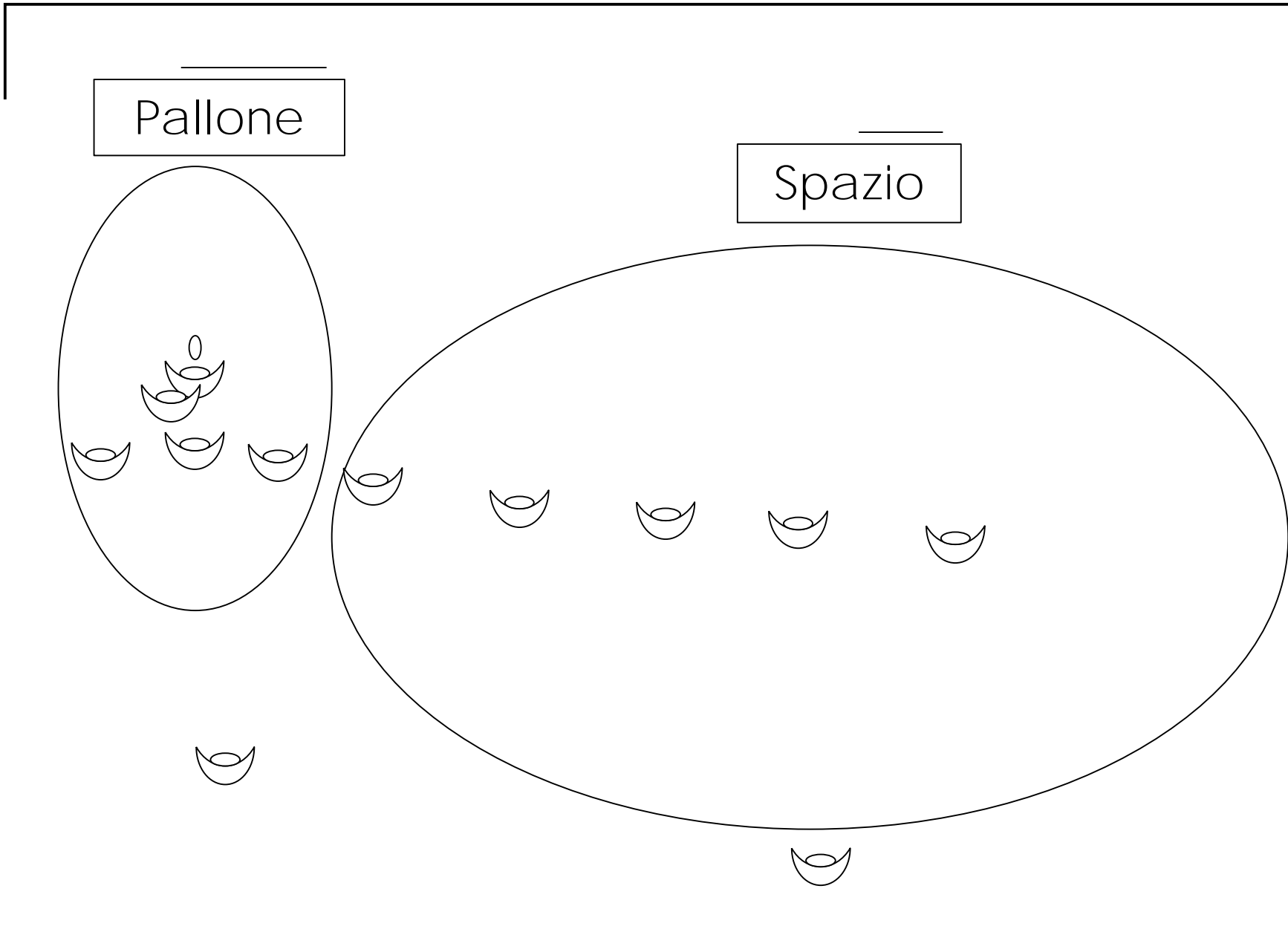
Spazio

Pallone

Spazio



Distribuzione difensiva centrale



# Distribuzione difensiva laterale

---

# Movimento difensivo

## Di fronte all'attacco

Principio: una qualitativa occupazione dello spazio, creare una linea forte

Che abbia le seguenti caratteristiche:

- § La giusta distanza tra i giocatori di linea (larghezza tra i difensori che permetta di difendere insieme senza lasciare intervalli ampi nella linea: max 3 metri)
- § Numericamente densa (almeno parità numerica rispetto agli attaccanti utili )
- § Copra la profondità (almeno due giocatori in grado di collaborare per coprire la profondità del campo)
- n Identificazione e comunicazione del proprio avversario in rapporto al canale d'intervento
- n Rispetto del regolamento (rispetto delle linee del fuorigioco)

---

# Movimento difensivo

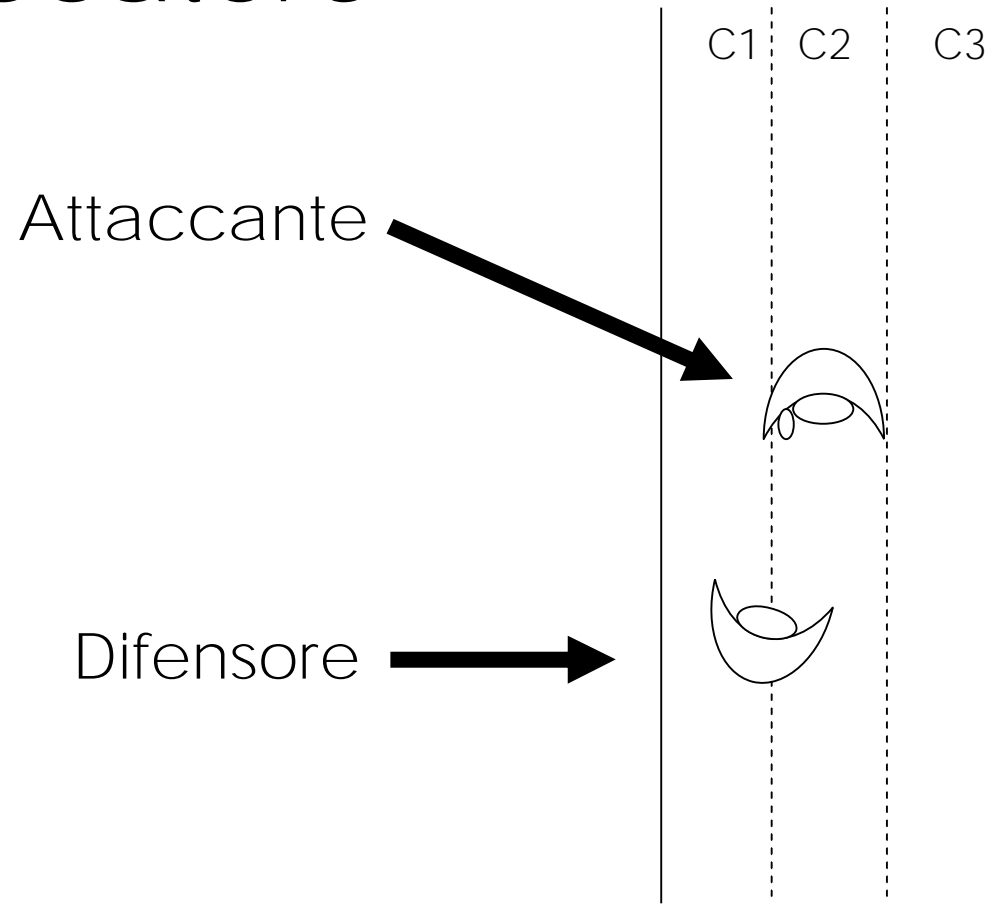
## Sull'utilizzo avversario

Principio: una salita difensiva collettiva di linea per arrivare al placcaggio efficace

La qualità della salita è data da:

- § Direzione di corsa : tale che permetta ad ogni difensore di entrare nel canale del diretto avversario per un placcaggio efficace o per una copertura interna o esterna all'eventuale placcatore
- § Velocità di corsa: tale che permetta un placcaggio in accelerazione (salita controllata fino a che l'attaccante non può uscire dal canale del placcaggio ⇒ accelerare per placcare con determinazione per essere vincenti sull'impatto)
- § Capacità dei giocatori: di guardare avanti e comprendere il momento tattico della salita (chi placca chi, quale velocità, quale direzione)
- § Rispetto del regolamento: fuori gioco inteso come momento per la salita

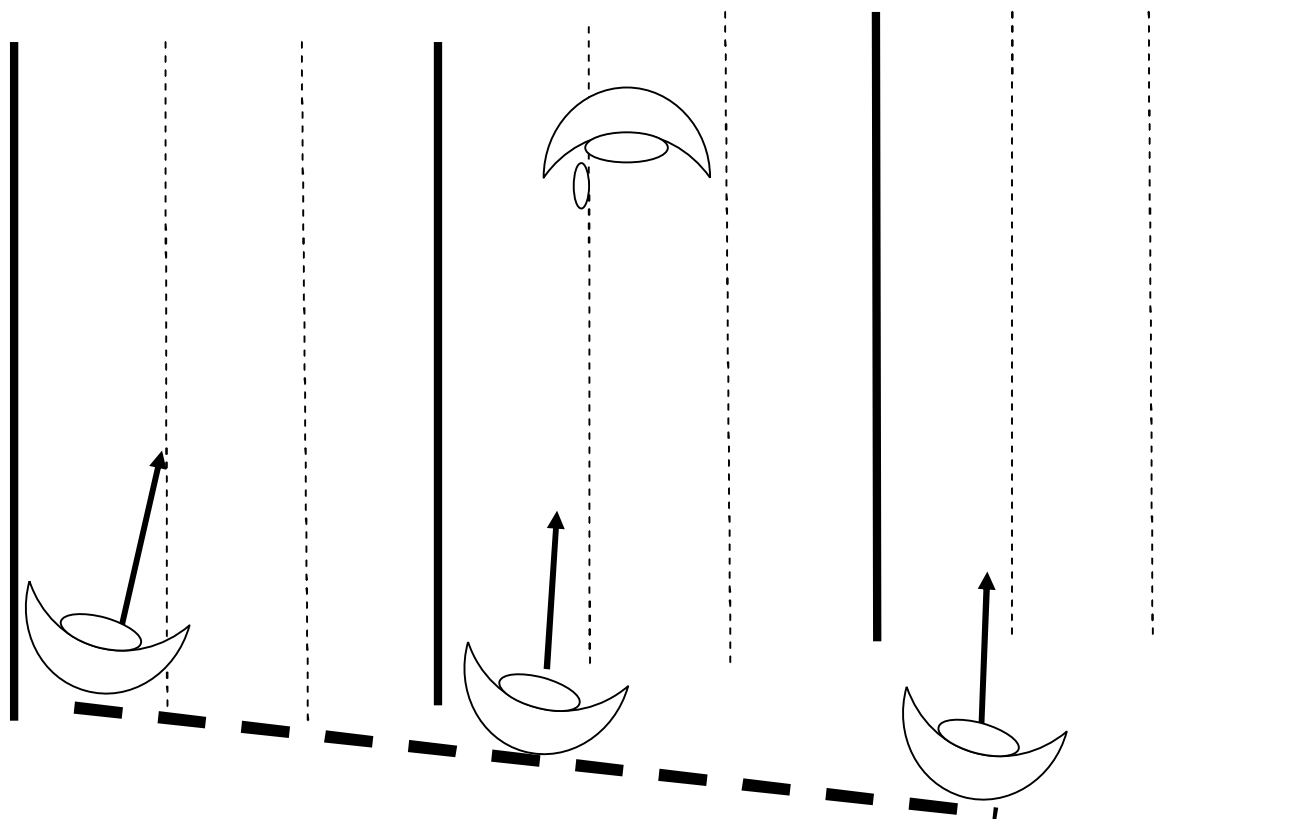
# Canale d'intervento del placcatore



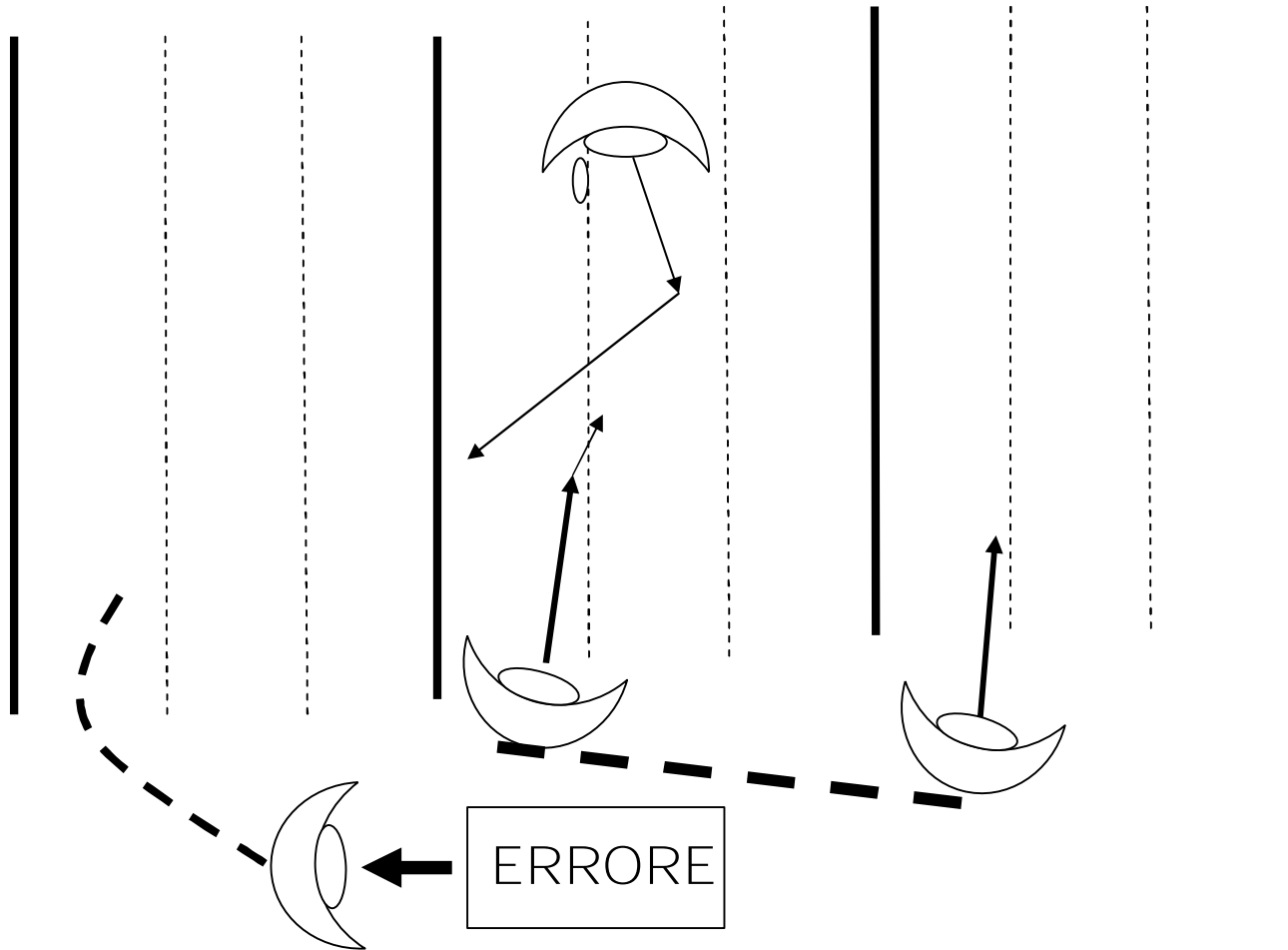
Finalità dell'organizzazione della salita difensiva per un placcaggio ed un intervento di recupero efficace :

Mai far giocare all'attaccante l'uno contro uno:

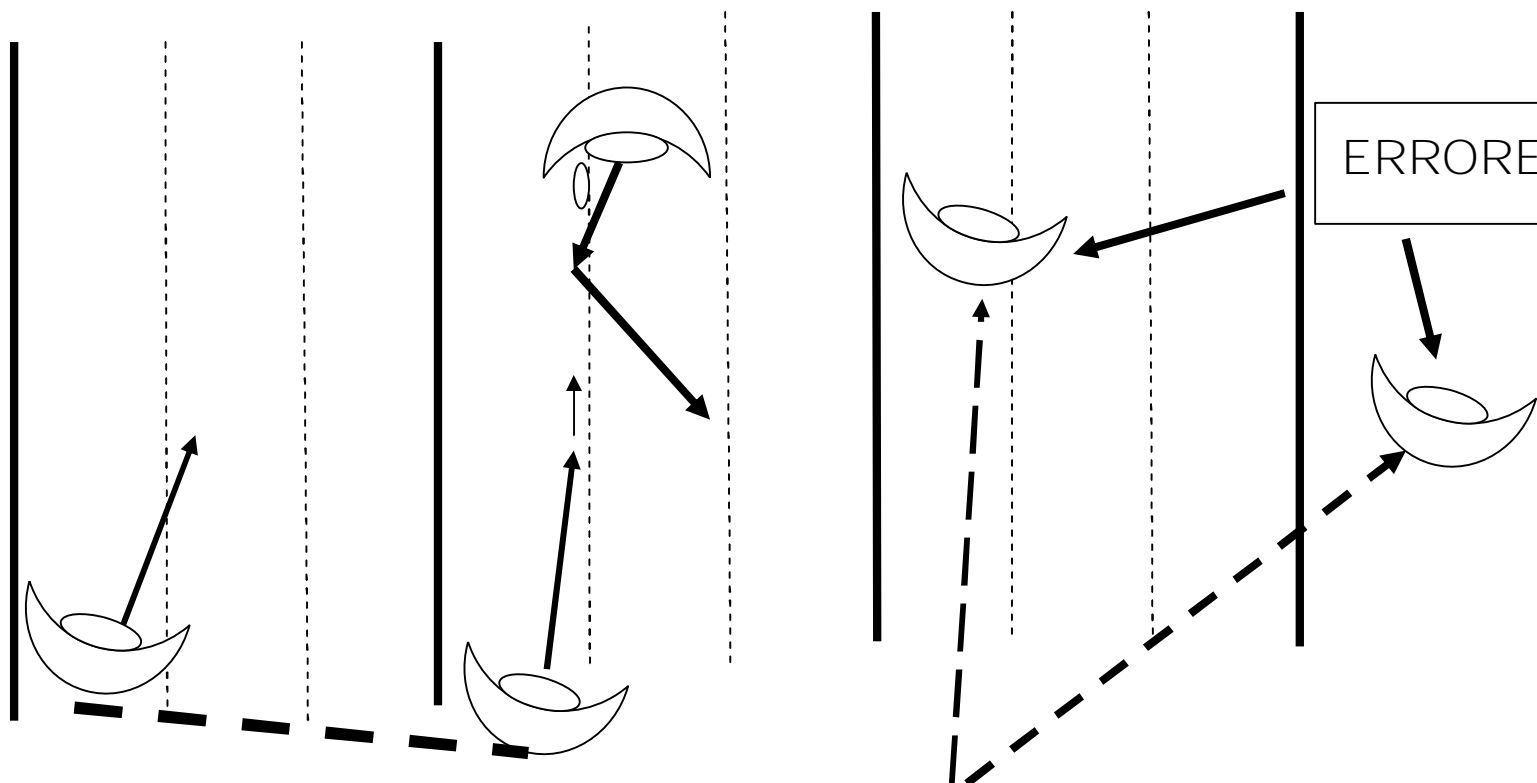
)



# Mai scoprire l'interno



Nella salita non anticipare all'esterno  
o allargare l'intervallo difensivo





---

# Movimento difensivo

SULL'INCONTRO: sul pallone

PRINCIPIO: placcare per recuperare

Per finalizzare il placcaggio al recupero è fondamentale che il difensore porti a terra l'avversario nel tempo più veloce possibile per permettere poi il recupero da terra

Due le tipologie d'intervento:

§ 2 su 1: il primo placca e il secondo (di solito l'interno) recupera

§ 2 su 1 + recupero: il primo non riesce a portare a terra ed il secondo (di solito l'interno) porta a terra ed il terzo si adatta. Ossia recupera se è possibile, difende sull'asse nell'impossibilità del recupero o occupa immediatamente all'esterno in situazioni di immediato pericolo sull'esterno

§ Rispetto assoluto del regolamento: sia le regole del placcatore (rotolare via) sia quelle dei sostegni di recupero ("gate" di ingresso, rimanere in piedi, non usare le mani se è un ruck)

---

---

# Movimento difensivo

SULL'INCONTRO: sul pallone

La struttura sul punto d'incontro deve essere completata da giocatori che provengono preferibilmente dall'interno per non sguarnire lo spazio esterno:

- n Copertura dell'asse, guardia esterna e guardia interna: da costituirsi simultaneamente e nel minor tempo possibile
- n Compito del giocatore "asse": è difendere su eventuali penetrazioni sull'asse della ruck o la linea di difesa (o interno alla guardia se si allarga dal P.I.)
- n Compito della guardia: è difendere sul primo attaccante diretto (mm) o chiudere l'interno sul gioco al largo degli avversari
- n Piazzamento: in linea con il giocatore asse, braccio largo
- n Rispetto assoluto delle linee di fuorigioco

# Movimento difensivo

SULL'INCONTRO: sullo spazio

PRINCIPIO: simultaneità della copertura sul pallone e sullo spazio

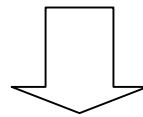
§ Occupazione immediata dello spazio esterno ed interno al punto d'incontro

§ Copertura dello spazio profondo (difesa da gioco al piede)

n Nell'evoluzione logica del gioco occorre garantire la ricostruzione perenne della distribuzione dei giocatori sul pallone e sullo spazio

SE NON C'E' RECUPERO SI E' RIENTRATI NEL MOMENTO DI FRONTE ALL'ATTACCO

SE IL PALLONE E' RECUPERATO



PRINCIPIO: attaccare immediatamente l'avversario non preparato

§ Occupazione immediata dello spazio utile e ricerca degli intervalli da attaccare (gioco davanti alla difesa)

n Come principio generale del contrattacco spostare velocemente il pallone lontano dal punto di recupero dove ci dovrebbe essere meno concentrazione di avversari