

GEAS Rugby

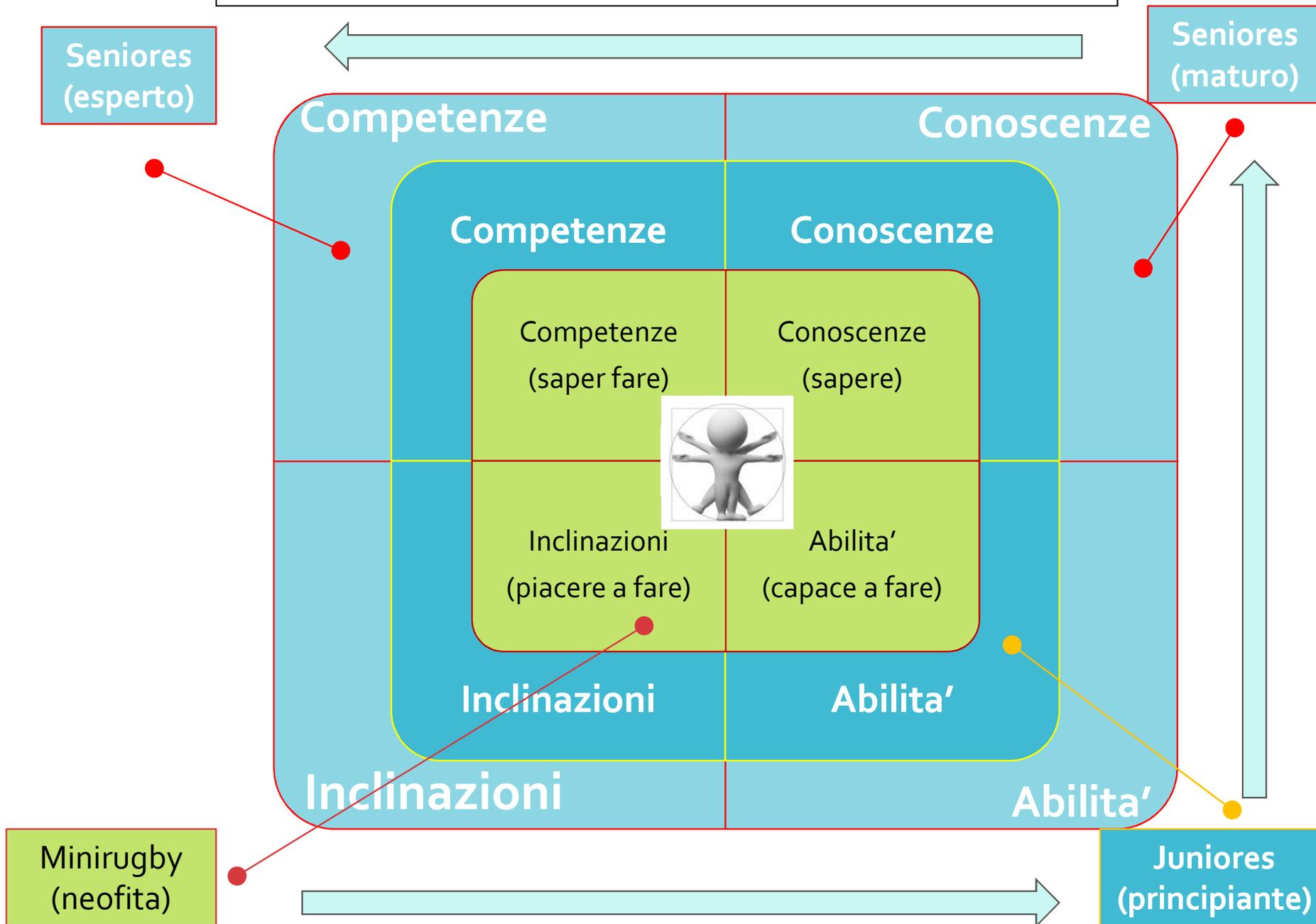
Sesto S. Giovanni

Proposta Didattica ai Tecnici

Obiettivi

- individuare dei principi comuni
- condividere un approccio organizzato all'insegnamento del rugby
- disporre dello stesso linguaggio
- pianificare la progressione didattica dal bambino al seniores
(ma anche dal neofita "attempato" al giocatore di prima squadra)

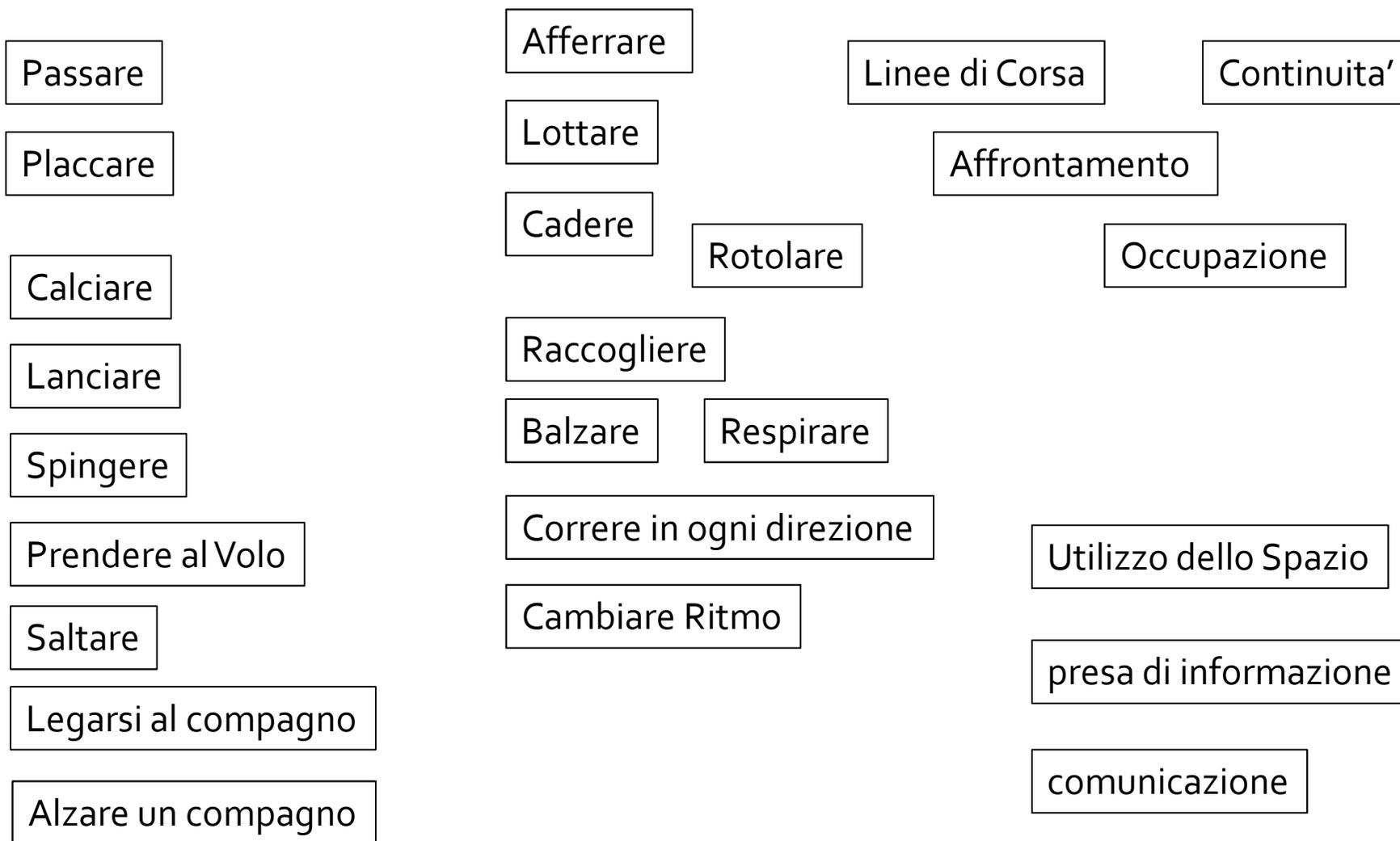
CHI SONO I NOSTRI GIOCATORI: LA PERSONA AL CENTRO



LE CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI E I FATTORI DETERMINANTI

Abilita' Fisico Atletica	Abilita' Individuale (Skill)	Abilita' Collettiva (Team)	Conoscenza Del Gioco	Conoscenza delle Regole	FATTORI
●	●	○			Affettivi
●	●	●			Motori/Muscolari
○	●	●	●	●	Cognitivi
		○	●	○	Relazionali

LE <<ABILITA'>>: COSA ALLENIAMO



Abilita'
Fisico
Atletica

Lottare

Cadere

Rotolare

Afferrare

Raccogliere

Balzare

Correre in ogni
direzione

Cambiare Ritmo

Respirare

Abilita'
Individuale
(Skill)

Passare

Placcare

Calciare

Specialistiche
di Ruolo

Lanciare

Spingere

Prendere al Volo

Saltare

Alzare un
compagno

Legarsi al compagno

Abilita' Individuali
di transizione per le
Abilita' Collettive

Linee di Corsa

Occupazione

Affrontamento

presa di informazione

comunicazione

Abilita'
Collettiva
(Team)

Continuita'

Pressione'

Utilizzo dello Spazio

(Ri)organizzazione offensiva

(Ri)organizzazione difensiva

Progressione Didattica



Essenza del rugby

L'essenza del rugby consiste nell'osservanza dei principi tattici di:

- Avanzamento
- Pressione
- Sostegno
- Continuità nell'avanzare/pressare

che, in un contesto di contrapposizione attacco-difesa,
determinano
comportamenti efficaci
nel rispetto del regolamento
e secondo

il principio di utilità sul pallone/sullo spazio (distribuzione ottimale).