



Rugby Specifico 1

Collettivo difesa

Livello 1 Rugby

Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno i fattori principali di un efficace difesa collettiva:
 - ***Distribuzione e redistribuzione***
 - ***Principi del gioco***
 - ***Avanzamento***
 - ***Fare pressione attraverso il placcaggio***
- Gli allenatori comprenderanno le relazione tra i principi fondamentali e le abilità principali individuali
- Gli allenatori verranno preparati ai metodi per introdurre e sviluppare principi di difesa collettiva con i bambini/e
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di difesa collettiva
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento

Difesa

Obiettivi

Mettere pressione e placcare

Difesa

Compiti chiave

- *Posizione*
- *Organizzazione (distribuzione e redistribuzione)*
- *Efficacia dei movimenti (pressione)*
- *Azione efficace (placcare e contendere la palla)*

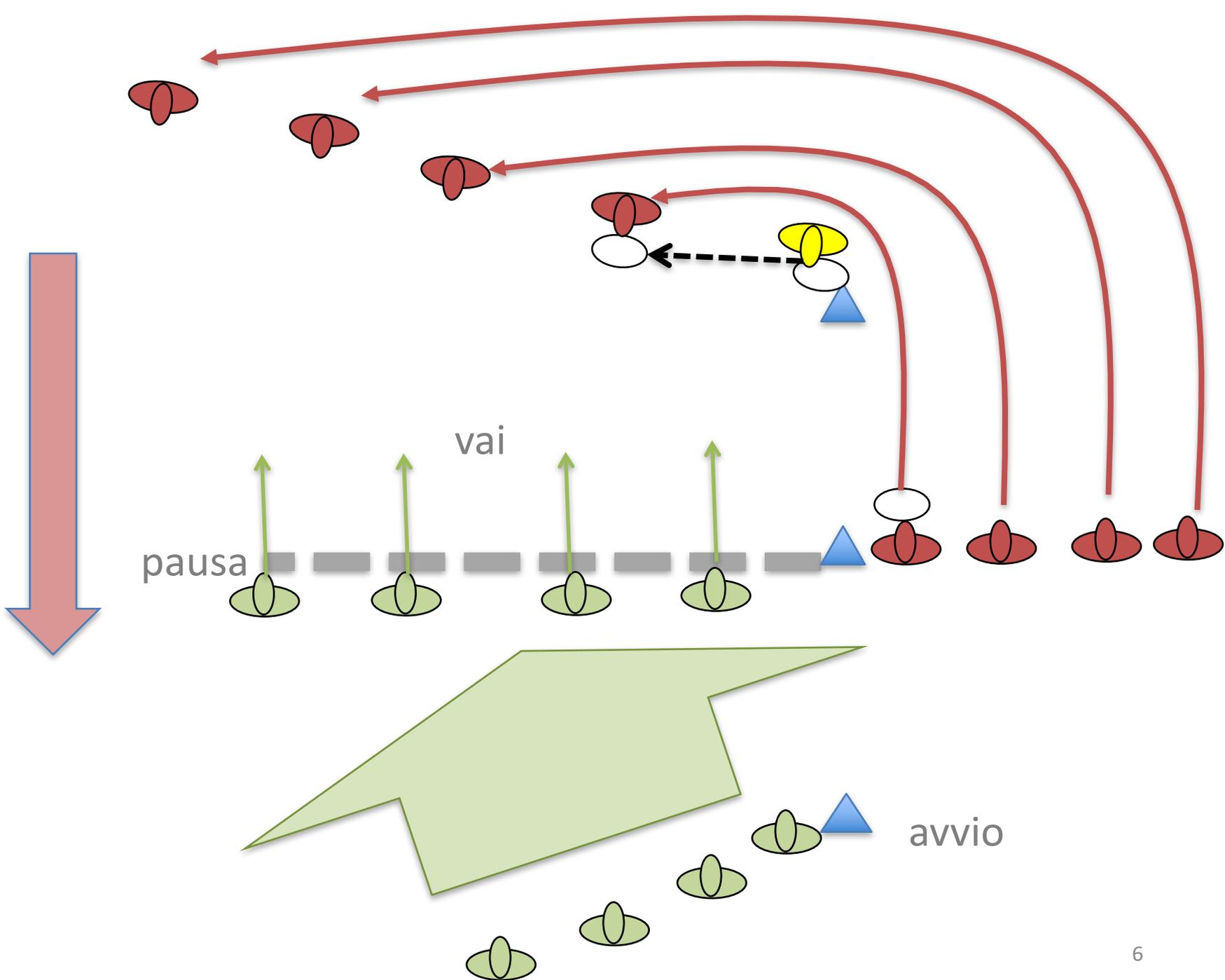


Posizione

- Rispetto del fuorigioco
- Dietro al piede dell'ultimo partecipante alla ruck/maul
- Occupazione: affiancare il difensore dall'interno
 - Perché: per vedere e lavorare con il giocatore interno
- Leggermente all'interno del proprio attaccante
 - Perché: per non dare due opzioni all'attaccante
- Guardare la palla
 - Perché: per anticipare le opzioni interne dell'attacco (passaggi lunghi e corti)

Avanzare - Sistema di placcaggio

- Avanzare assieme
 - Formare un muro
- Se il tuo giocatore passa la palla...
 - Continua il movimento per sostenere il compagno
 - Mantieni l'allineamento



F.I.R. Collettivo difesa

Cosa avete appreso?