



STRUTTURA BASE DELLA MISCHIA
ORDINATA, FINALIZZATA AD UN GIOCO
EFFICACE
under 17

Corso d'aggiornamento
2° Livello



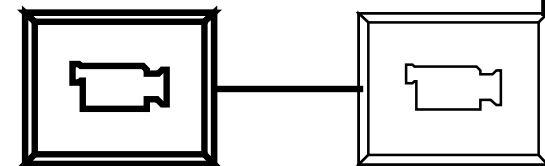
F.I.R.
CENTRO STUDI
2005-2006

Carlo Orlandi

Perché si è scelto questo tema per l'aggiornamento?

Osservando le partite di categoria under 17 e 19, si è notato che la mischia ordinata viene giocata dalle nostre squadre in modo inefficacie e pericoloso.

Secondo motivo, perché è una fase molto importante nella formazione di un futuro giocatore di rugby.



PER APPRENDERE BISOGNA FARE
ESPERIENZE

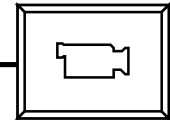
PER FARE ESPERIENZE BISOGNA
LAVORARE

SI LAVORA IN MODO
PROFICUO SE SI RIPETE

FONDAMENTALE

i QUALE IMPORTANZA DIAMO ALLA MISCHIA ORDINATA?

| Almeno 25 mischie a partita???



i ALLENIAMO A SUFFICIENZA LA MISCHIA ORDINATA?

| Mediamente 30' ogni 15 giorni???

| Almeno 45'\60' a settimana (posizione di spinta individuale e organizzazione collettiva) 15 \ 20% del tempo totale settimanale.

ATTITUDINE

- i La mischia ordinata è un confronto fisico, a cui un giocatore non può sottrarsi.
- i Un'avanti deve avere un'attitudine al contatto e un'aggressività innata, associata ad una corretta tecnica, per "dominare" il proprio avversario.
Specialmente in prima linea.
- i Non bisogna dimenticare che è una fase di confronto di gruppo, dove le debolezze del singolo devono essere risolte dal gruppo.



ELEMENTI INDISPENSABILI

1. Attitudine al combattimento individuale e di squadra.
2. Posizione individuale di spinta.
3. Organizzazione:
 - A. Legatura
 - B. Appoggi e angoli di spinta
 - C. Ingaggio, trasmissione del peso e stabilità
 - D. Introduzione, tallonaggio e canalizzazione
4. Rispetto del regolamento.

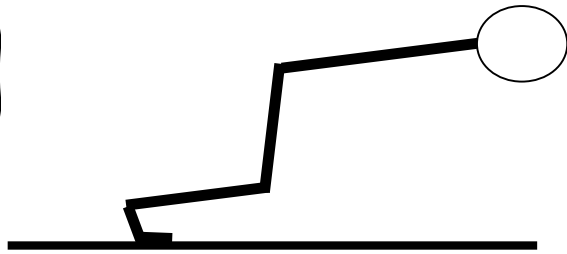
1) ATTITUDINE AL COMBATTIMENTO

- i Caratteristica del giocatore, difficile da migliorare dall'esterno dall'allenatore.
- i Con la ripetizione del gesto e con esercizi propedeutici si può in parte migliorare.
- i Aumentando le proprie capacità e i parametri di forza, migliora l'autostima e perciò si acquisisce più sicurezza in se stessi.

2) POSIZIONE DI SPINTA

- ; Dovrebbe essere già conosciuta.
- ; Meglio ripetere, specialmente per i giocatori con poca esperienza.
- ; Interiorizzare la posizione sia in situazioni statiche che dinamiche.
- ; Esigere la massima efficacia del gesto.

APPOGGI E ANGOLI DI SPINTA



Angoli di spinta dopo l'ingaggio
Piedi larghezza delle spalle
Gamba - coscia $90\backslash 100^\circ$
Coscia - busto $105\backslash 110^\circ$
Sguardo avanti



2005\2006

3) ORGANIZZAZIONE (legature)

- i Essere esigenti nella corretta legatura dei giocatori.
- i Due sono le legature maggiormente adottate, utilizzate quella che vi garantisce la mischia più stabile:
 - i Legature classica delle 2° linee ai piloni
 - i Legature con braccio esterno delle 2° linee ai piloni

3) ORGANIZZAZIONE

(appoggi e angoli di spinta)

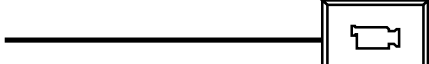
- i Punto critico delle nostre categorie giovanili (under 15 – 17 – 19\20).
 - i Sicuramente perché poco allenato.
 - i Sicuramente perché i giocatori sono poco preparati fisicamente.
- i Forse perché alcuni allenatori danno poca importanza a questa fase di gioco?
- i Problema che si riscontra sia prima che dopo l'ingaggio.

3) ORGANIZZAZIONE

(ingaggio, trasmissione del peso, stabilità)

- i Il problema dell'ingaggio va gestito con l'arbitro prima di ogni incontro.
- i Negli allenamenti l'ingaggio deve essere efficace, garantendo alla squadra la trasmissione del peso verso gli avversari.
- i Un buon ingaggio, più una buona legatura, più appoggi corretti, garantiscono la stabilità necessaria per giocare una mischia efficace e in sicurezza.

EFFICACIA

L'ingaggio è il 50% della riuscita di una mischia: 

- | Posizione e tempi d'ingaggio comuni.
- | Respirazione comune; inspirazione prima dell'ingaggio.
- | Essere sbilanciati in equilibrio pronti a impattare al segnale dell'arbitro.
- | Altro 30% è la trasmissione del peso:
 - | Vincere la posizione rispetto al diretto avversario, soprattutto con la legatura.
 - | Mantenere gli appoggi al suolo e posizionarsi al meglio in avanzamento.

2005\2006

3) ORGANIZZAZIONE

(introduzione, tallonaggio, canalizzazione)

- i Rispetto del regolamento da parte del mediano e della prima linea.
- i Esigere che la palla venga tallonata e canalizzata nel modo più veloce possibile, per poter essere utilizzata velocemente.
- i In questa fase ricercare la massima stabilità.

TALLONAGGIO E CANALIZZAZIONE

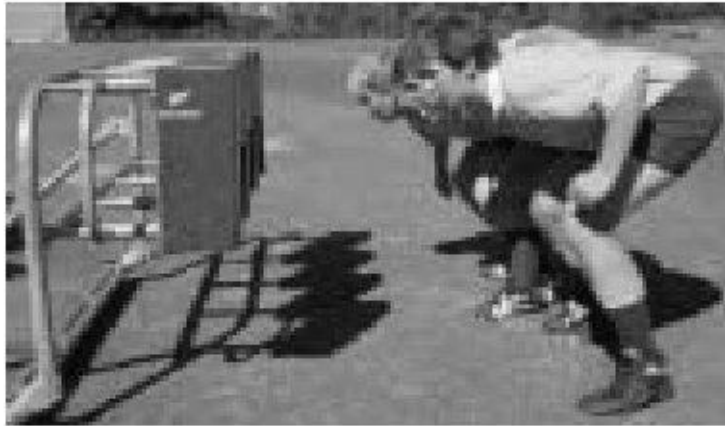
- i Il tallonaggio può creare problemi alla stabilità della mischia, se lo si esegue ricevendo pressione.
- i L'introduzione e il tallonaggio deve inserirsi in una mischia che è STABILE.
- i Il 1° canale è il più sicuro e veloce, anche se sotto pressione.
- i Il 2° canale è quello più diretto e veloce per utilizzare la palla. Lo si può utilizzare solo se la mischia è stabile.
- i Il 3° canale è scarsamente utilizzato.

4) RISPETTO DEL REGOLAMENTO

- i Numero e posizionamento dei giocatori nel proprio schieramento.
- i Distanza e rispetto dei tempi dettati dall'arbitro.
- i Legatura con la prima linea avversaria.
- i Direzione di spinta dei giocatori di 1° linea.
- i Rispetto dell'avanzamento consentito.
- i Possibilità di ripartire con il n° 8.
- i Rispetto del fuorigioco in difesa.

4) RISPETTO DEL REGOLAMENTO

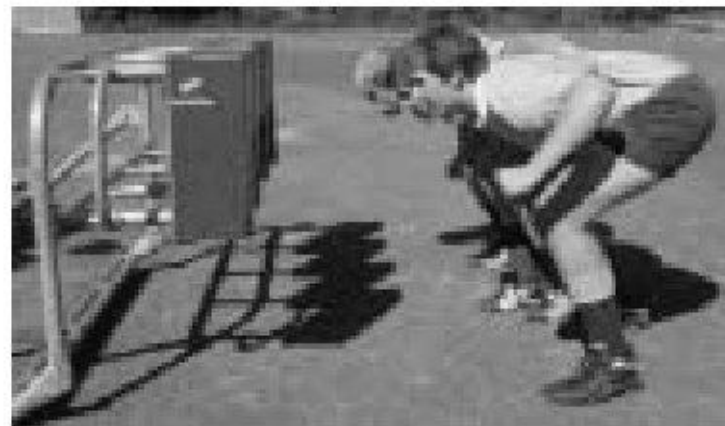
tempi annunciati dall'arbitro:



Crouch BASSI



Touch TOCCA



Hold FERMI



Engage CONTATTO

RICAPITOLANDO

- i La legatura fra i componenti della mischia è indispensabile per la stabilità e la trasmissione del peso.
- i Appoggi e angoli di spinta, ottimali per ricercare la posizione di spinta individuale e di squadra (stabilità).
- i Ingaggio a 8. Respirazione comune e sbilanciamento massimo verso gli avversari. Dopo l'ingaggio trovare la stabilità in avanzamento.
- i Il tallonaggio deve avvenire senza variare la forza della propria squadra. La canalizzazione deve permettere un utilizzo veloce.

STRATEGIE D'INTERVENTO

i APPRESO

- | Posizione individuale di spinta.
- | Legature.
- | Rispetto dei tempi d'ingaggio.

i DEVONO APPRENDERE

- | Migliorare posizione di preingaggio.
- | Ingaggio + trasmissione del peso
- | Stabilità.
- | Ripartenza n° 8.
- | Utilità nel gioco seguente.



COME

2005\2006

<http://www.pdf4free.com>



ESEMPI DI SEDUTE D'ALLENAMENTO

Riscaldamento per collo, spalle e busto.

Riscaldamento tecnico per correggere gli angoli e gli appoggi, trasmissione del peso:

1 contro 2

2+1 contro 3

Utilizzando la macchina di mischia, esercizi per legature e posizione, tempo d'ingaggio e trasmissione del peso, tallonaggio, canalizzazione e spinta. (ranghi ridotti e mischia completa)

Mischie contrapposte, per legature 1° linea, tempo d'ingaggio tallonaggio e canalizzazione.

2005\2006

ESEMPI DI SEDUTE D'ALLENAMENTO

Riscaldamento per collo, spalle e busto.

Se il numero di giocatori a disposizione lo permette, giocare la mischia in opposizione per poi collegarsi al lancio del gioco e al movimento.

Se il numero dei giocatori a disposizione non lo permette, posizionare la macchina di mischia al lato del campo (sx e dx), giocare la mischia e poi collegarsi al lancio del gioco e al movimento.

A fine seduta, se necessario, completare con ripetizioni delle sole mischie.

Video

