

LA CONTINUITA' NELLA DIFESA



Principio base dell'attacco

Al fine di essere efficace nel gioco la squadra che attacca deve garantire la continuità di avanzamento e, sull'intervento difensivo, deve avere la capacità di continuare ad avanzare conservando il ritmo o innalzandolo

Attacco

Difesa

Avanzare con il possesso

Avanzare senza possesso

**Punto
Continuità**

Continuare
ad avanzare

Recuperare per
avanzare
con il possesso

Continuità d'avanzamento

In un partita di alto livello ci sono una media di 150 punti d'incontro, da cui la capacità di una squadra di risolvere lo stesso nella maniera più veloce possibile e con qualità, è sicuramente un aspetto fondamentale per un gioco efficace

Nella difesa

Andare oltre

Attraverso la qualità del comportamento
del portatore e del sostegno

Continuità d'avanzamento

I “parametri di efficacia” sul punto d'incontro sono:

Portatore

- **Sfida per avanzare o per far avanzare**
- **Gestione della velocità e direzione di corsa (qualità degli appoggi) finalizzata ad uscire dal placcaggio ed essere vincente imponendo pressione (creare il debole)**
- **Gestione del proprio corpo e dell'attrezzo di gioco (tecnica in piedi e a terra)**
- **Capacità di gestione del pallone finalizzato a farlo “vivere” direttamente/indirettamente**

Continuità d'avanzamento

Sostegno

- ✓ **Immediatezza del sostegno**

Distribuzione e circolazione dei giocatori rispetto al principio di utilità

- ✓ **Tempo d'intervento**

- ✓ **Qualità di intervento del sostegno**

Saper riconoscere ed adattarsi alla situazione con il giusto intervento tecnico/tattico/attitudinale

- ✓ **Rispetto del regolamento**

Riferimenti comuni per i giocatori

PORTATORE	SOSTEGNO DI CONTINUITÀ
<p>Nel caso in cui il portatore fissa prima dell'impatto il suo diretto avversario - Passaggio <u>in piedi</u>;</p> <p>CONTINUTA' DIRETTA</p> <p><u>Il pallone va verso il sostegno</u></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tempo di intervento▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento▪ <u>Convergere nella direzione del pallone</u>▪ Mani verso il pallone
<p>Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) <u>in piedi</u>:</p> <p>○ Passaggio <u>in piedi</u>;</p> <p>CONTINUTA' DIRETTA</p> <p><u>Il pallone va verso il sostegno</u></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tempo di intervento▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento▪ <u>Convergere nella direzione del pallone</u>▪ Mani verso il pallone

Riferimenti comuni per i giocatori

PORTATORE	SOSTEGNO DI CONTINUITÀ
<p>Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) placcato e quindi a terra:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Passaggio da terra; <p>CONTINUTA' DIRETTA</p> <p><u>Il pallone va verso il sostegno</u></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tempo di intervento▪ Accelerazione per incrementare il ritmo dell'avanzamento▪ Convergere nella direzione del pallone▪ Mani verso il pallone
<p>Portatore oltre il difensore (vincente nell'1 contro 1) placcato e quindi a terra nella impossibilità di continuità diretta: continuità dell'avanzamento attraverso una ruck (tecnica messa disposizione del pallone).</p> <p><u>Sostegno verso il pallone</u></p>	<p>Pallone visibile</p> <ul style="list-style-type: none">○ Con il sostegno di recupero non presente, intervento per raccogliere e ricercare immediatamente l'avanzamento○ Con il sostegno di recupero presente, intervento a portar via e a chiudere (accelerazione – asse del pallone — baricentro basso – appoggi -regolamento/gate) <p>Pallone non visibile</p> <ul style="list-style-type: none">○ intervento sull'avversario dal basso verso l'alto utilizzare le braccia per portar via.

Riferimenti comuni per i giocatori

Portatore	Sostegno
<p>Portatore che subisce pressione (soccumbente nell'1 contro 1) in piedi :</p> <ul style="list-style-type: none">○ curare il controllo corpo (corpo ostacolo – ampiezza base di appoggio – baricentro – busto – pallone); <p><u>Sostegno verso il pallone</u></p>	<p>Pallone visibile</p> <ul style="list-style-type: none">○ intervento sul pallone: blocco / portatore/sostegno avanzante. <p>Modalità di intervento:</p> <ul style="list-style-type: none">○ 1 su 1 e riparte○ 1 su 1 e rilancia○ 2 su 1○ Raggruppato penetrante con l'idea di ritrovare immediatamente l'avanzamento. <p>Pallone non visibile</p> <ul style="list-style-type: none">○ intervento sul portatore a portare avanti
<p>Portatore a terra non vincente pallone visibile: tecnica di posizionamento del pallone (corpo mani) - Squeeze</p>	<p>Intervento sul sostegno di recupero a spazzare dal basso se in ritardo <u>TWIST</u></p>

Aspetti tecnici fondamentali sul ruck

Portatore:

✓ Allontanare il più possibile il pallone verso il proprio campo usando braccia e busto simultaneamente

Sostegni:

✓ Intervento sull'avversario: spazza, con determinazione, **entrando sull'asse del pallone dal basso verso l'alto**

✓ Intervento sul portatore: difende il pallone legandosi sull'uomo con bacino basso e appoggi larghi

Rispetta il regolamento, evita di cadere e, se cade, si toglie immediatamente

Esercitazioni tecnico/tattiche per il portatore

- ✓ Uscita dal frontale (dentro - fuori)
- ✓ Passaggio prima dell'impatto
- ✓ Impatto vincente e passaggio in piedi
- ✓ Impatto vincente e passaggio da terra
- ✓ Impatto vincente palla a disposizione in piedi (corpo ostacolo)
- ✓ Impatto vincente palla a disposizione a terra (liberazione tradizionale o tra le gambe)

Esercitazioni tecnico/tattiche per il sostegno

- ✓ Gioco penetrante sull'asse con passaggi
- ✓ Collegamento in piedi :
 - Portatore + I sostegno sul pallone e parte
 - Portatore + I sostegno sul pallone e rilancia
 - Portatore + I sostegno sul pallone,II sostegno prende il I e gira (2 su 1) e rilancio del gioco
 - Portatore + I sostegno sul pallone,II e III sostegno interno ed esterno al I (inizio raggruppamento penetrante)
- ✓ Collegamenti palla a terra

Cosa non vorremmo mai vedere ...

- ✓ Lavorare il punto d'incontro in maniera “standardizzata” e senza opposizione
 - “facciamo la ruck” ; “buttati a terra”; “vai a sbattere contro lo scudo” ...
- ✓ Esercitazioni che non ammettono il recupero del pallone
 - Manca il perché del sostegno
- ✓ Esercitazioni che non rispettano il regolamento
 - Allenare l'errore non migliora la prestazione