

Federazione Italiana Rugby



MISCHIA ORDINATA

3° LIVELLO

Carlo Orlandi

F.I.R.
CENTRO STUDI
2005-2006



Filosofia di gioco

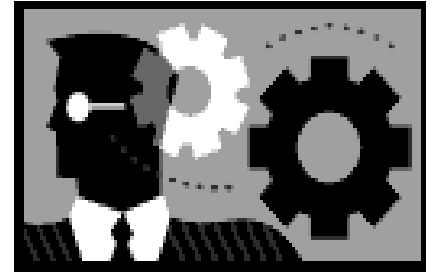


Elementi indispensabili

- *1) Attitudine al combattimento individuale e di squadra.*
- 2) Organizzazione:
 - Legatura
 - Appoggi e angoli di spinta
 - Ingaggio, trasmissione del peso e stabilità
 - Tallonaggio e canalizzazione
- 3) Conoscenza della struttura del lancio del gioco successivo alla conquista.

2°
LIVELLO

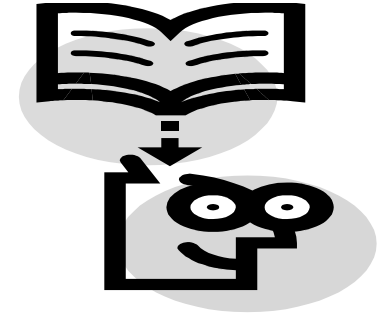
1 Attitudine



- *La mischia ordinata è un confronto, fisico, a cui un giocatore non può sottrarsi.*
- Un'avanti deve avere un'attitudine alta per il contatto, e un'aggressività innata per dominare il proprio avversario.
Specialmente in prima linea.

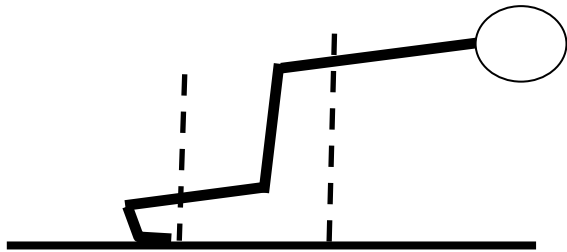
- *Non bisogna dimenticare che è una fase di confronto di gruppo, dove le debolezze del singolo devono essere risolte dal gruppo.*

2 Organizzazione



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

Appoggi e angoli di spinta



Angoli di spinta dopo l'ingaggio
Gamba – coscia $90\backslash95^\circ$
Coscia – busto $105\backslash110^\circ$



Centro studi
F.I.R.

Trasmissione del peso

- ***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, ricercare la massima stabilità,** muovendo il meno possibile gli appoggi al suolo.

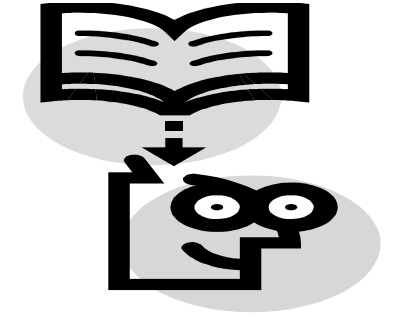
Massima stabilità

- ***Analizzando mischie ordinate giocate da squadre di alto livello, si è osservato:***
 - **Massimo 3 movimenti**, con gli appoggi dopo l'ingaggio, massima stabilità
 - **4 movimenti** con gli appoggi dopo l'ingaggio, buona stabilità
 - **+ di 4 movimenti** con gli appoggi dopo l'ingaggio, insufficiente stabilità e trasmissione del peso

Tallonaggio e canalizzazione

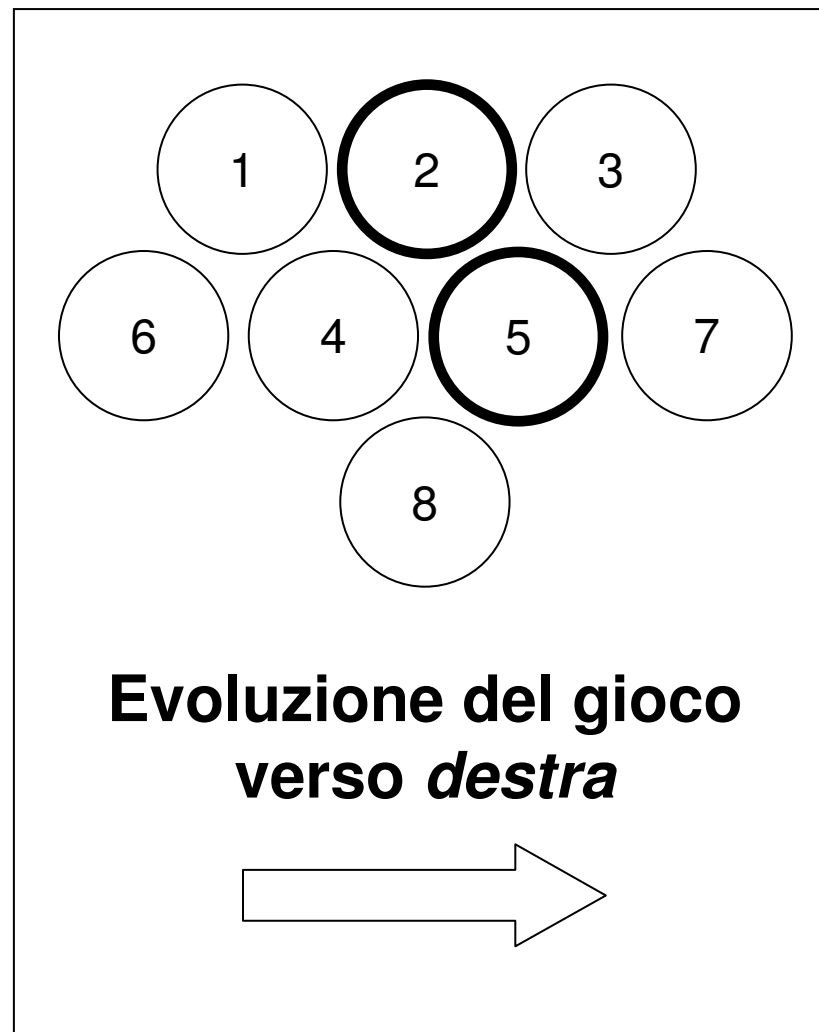
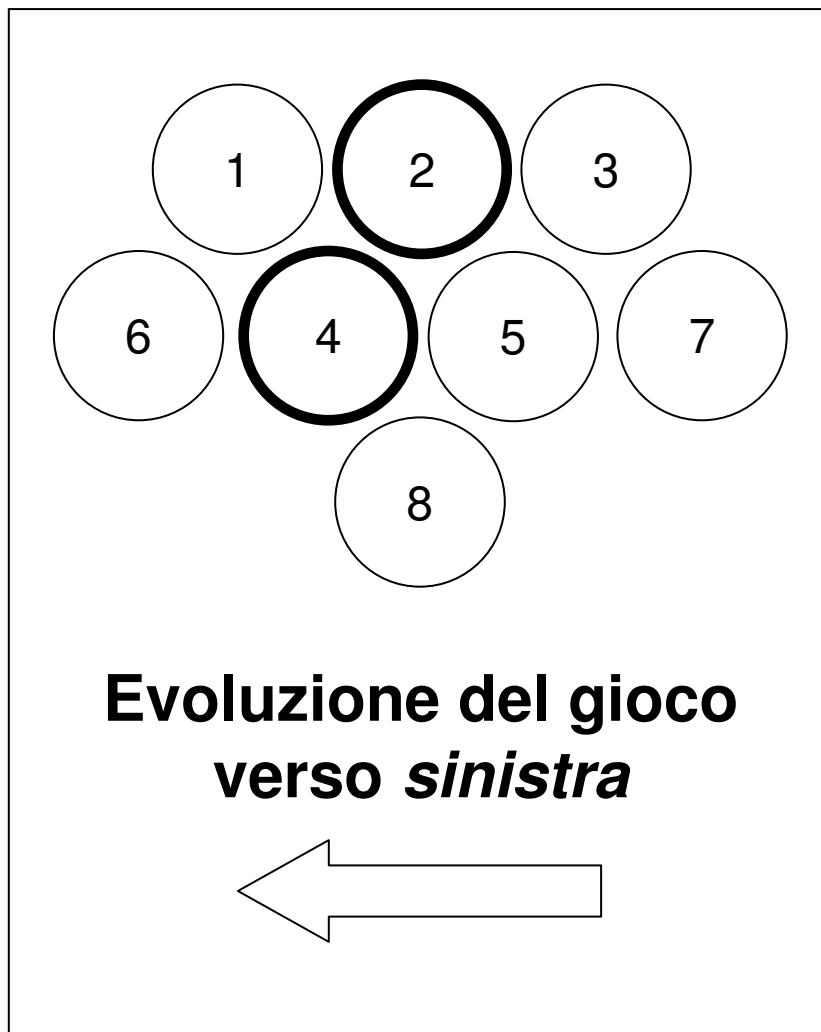
- Il tallonaggio può creare problemi alla stabilità della mischia, se lo si esegue ricevendo pressione.
- *Il tallonaggio deve inserirsi in una mischia che è in avanzamento o almeno stabile.*
- **Il 1° canale è il più sicuro, compito delle seconde linee è di canalizzare la palla per renderla disponibile.**
- **Il 2° canale è quello più diretto e veloce per utilizzare la palla. Lo si può utilizzare solo se la mischia è stabile.**
- Il 3° canale è scarsamente utilizzato.

Lancio del gioco



- Per sfruttare il vantaggio dell'introduzione, è necessario che gli avanti conoscano alla perfezione le strutture del lancio del gioco.
- **I sostegni predeterminati, devono garantire la continuità del gioco, l'utilizzo e il possesso, rispettando i principi del gioco.**
- I sostegni interverranno, normalmente, rispettando la seguente logica:
 - **N° 8 e Flanker, nel 1° P.I.**
 - **Flanker e seconde linee, nel 2° P.I.**
 - **Prima linea, nel 3° P.I.**

Distribuzione dei sostegni



Adattamenti particolari

- 1. Distanza nell'ingaggio.**
- 2. Legature dei piloni con l'avversario.**
- 3. Rotazioni indotte.**
- 4. Tallonaggio.**

1 Distanza nell'ingaggio

- ***Avversari di statura alta che ingaggiano dall'alto verso il basso:***
 - Stare vicini
 - Rubare il tempo dell'ingaggio
- ***Avversari di statura bassa:***
 - Partire lontani

2 Legature dei piloni

- **Per il pilone destro:**
 - *Se il sx entra, abbassarsi, legando corto e gomito basso. Attaccarlo verso l'esterno.*
- **Per il pilone sinistro:**
 - *Dritti nell'ingaggio, dopo leggermente verso l'interno, legandolo lungo per aprigli il bacino. Tenere alto e fuori il braccio.*
- **Importante che la prima linea sia stretta di spalle e di bacino.**

3 Rotazioni indotte

- ***Attacco:***
 - Rotazione verso dx, prima o durante il tallonaggio, non velocissima, avanzamento.
 - Lato dx che avanza e no lato sx che cede.
- ***Difesa:***
 - Rotazione verso sx, nell'introduzione, veloce e poi avanzamento dritto.
 - Attenzione al tipo di difesa e alla posizione nel campo.

4 Tallonaggio

- **Classico:**
 - Ingaggio, stabilità, al segnale del tallonatore introduzione.
 - Necessaria mischia dominante.
- **Ingaggio immediata introduzione:**
 - Subito dopo l'ingaggio, se avanzanti, immediata introduzione.
 - Adattamento per una mischia non dominante.
- **Ingaggio immediato canale 1:**
 - Ingaggio, introduzione, mantenendo stabile lato sx.
 - Spostare l'8 fra 6 e 2° linea, per immediato utilizzo dal canale 1

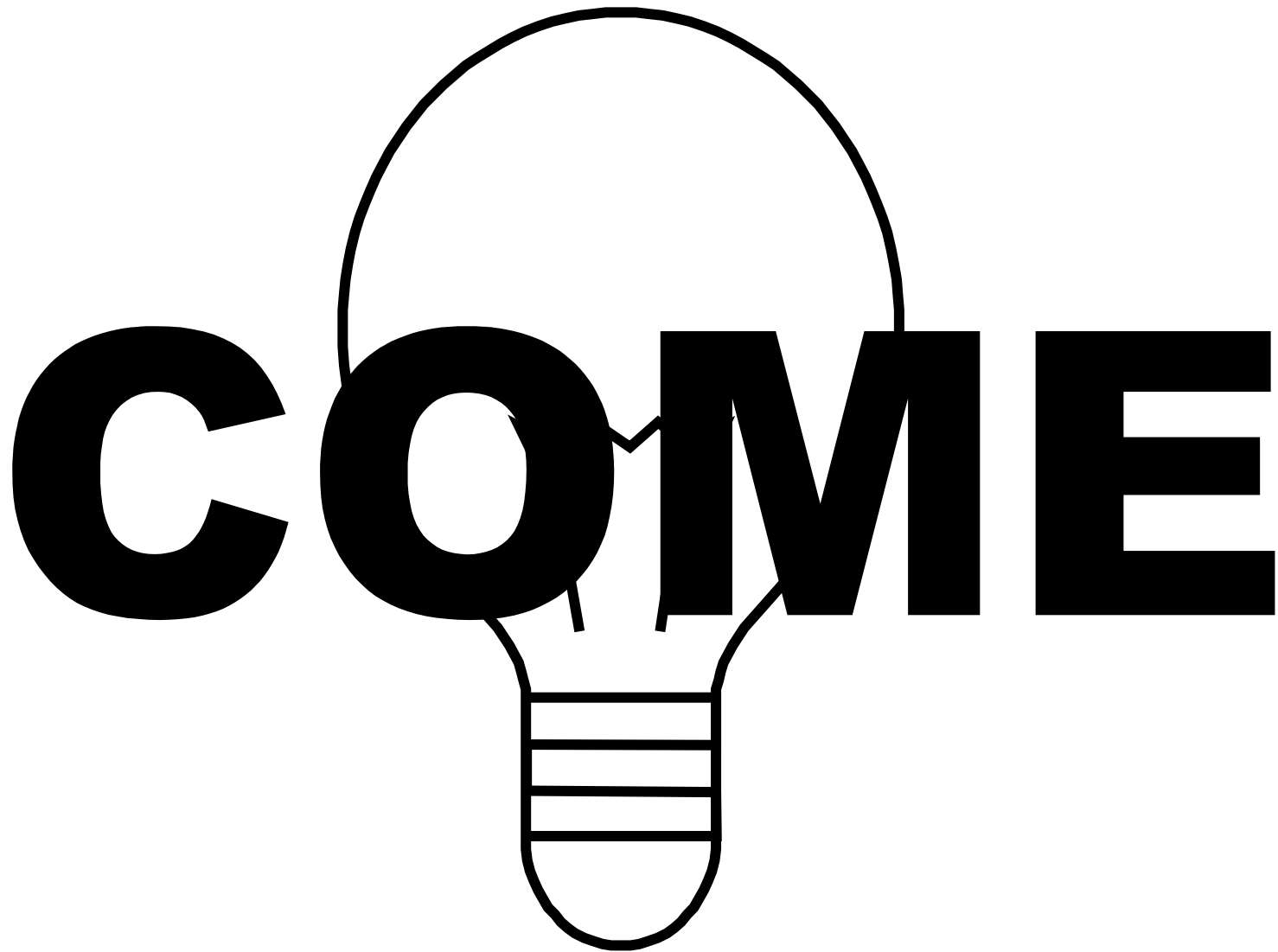
Obbiettivi tecnico-tattici

• **ATTACCO:**

- Ingaggio + stabilità
- Tallonaggio + spinta dritta
- Tallonaggio + eventuale rotazione
- Utilizzo della palla:
 - Passaggio del 9
 - Strutture di preparazione con n° 8 che parte
 - Passaggio fra le gambe del n° 8 per 9

• **DIFESA:**

- Ingaggio + stabilità
- Tempo per la spinta:
 - Spinta dritta
 - Rotazione DX e SX
- Difesa attorno alla zona di conquista:
 - Partenza n° 8
 - Partenza n° 9



Centro studi
F.I.R.

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, spinta e rotazioni indotte, tallonaggio e canalizzazione.

Mischie contrapposte:

per legature 1° linea, tempo d'ingaggio tallonaggio e canalizzazione, rotazioni indotte.