

Rugby :

Esercizi per il Ruck

Under 12 e under 14



Bene ragazzi, si fa del judo !!!

Preambolo

Come si sente dire spesso tra i più vecchi : «i ruks dipendono dal grugno ! ». E' vero che l'aspetto mentale conta molto durante questa fase di combattimento, tuttavia sembra molto riduttivo limitarsi a questo fattore della prestazione. L'aspetto tecnico è molto importante per avere il gesto giusto al momento giusto. Cosa c'è di più logico se non prepararcisi fin dalla più giovane età, al fine di formare i nostri giovani a praticare un rugby quantitativo.

Risorse tecniche del ruck:

Liberazione :

- Andare a terra
- Posare il pallone
- Passare il pallone

Lotta :

- Legarsi
- Padroneggiare l'impatto
- Padroneggiare la spinta
- Combattere

Mediano :

- Prendere il pallone
- Passare/correre.

Note :


- I fratini non sono indicati, poiché sono in funzione del numero dei giocatori.
- Sulla base del materiale di cui disponete, viene utilizzato quel minimo che permette di migliorare l'esercizio.
- I temi tecnici sono delle dominanti, può essere che durante degli esercizi siano proposti più temi, l'attenzione sarà orientata verso il/i tema/i principale/i. I temi secondari sono scritti in caratteri più piccoli.


Legenda :


Laddove è possibile, utilizzare le linee del campo. Gli **schemi non sono in scala** per una maggiore leggibilità degli esercizi, è indicato il massimo delle distanze.

Coni:    

Pallone : 

Sacco da placcaggi in piedi : 


Sacco da placcaggi steso : 

Scudo steso : 


Scudo tenuto dal giocatore :  o 

Squadra 1 :    etc...

Squadra 2 :    etc...

Educatore : 

Direzione di corsa :

Corsa unica o all'andata : 

Al ritorno : 

Posare il pallone : 

Passaggi : 

Qualche spiegazione sui contenuti

Esercizio :

Tecniche :

La o le tecniche lavorate.

Numero di giocatori : *il minimo e il massimo a seconda del materiale utilizzato e il numero di educatori (qui 1 solo).*

Squadre : *funzionamento a squadra o no.*

Materiali : *utilizzati qui a condizione di arricchirlo e/o di aumentarlo (tra l'altro per aumentare il numero dei giocatori).*

Scopo : *aspetto competitivo dell'esercizio- Quando c'è scritto « Tecnica » o « Tattica » non c'è posta in gioco.*

Lancio : *condizione di partenza dell'esercizio.*

Consegne :

E' quello che bisogna dire ai giocatori. Sono sia delle spiegazioni sul funzionamento dell'esercizio, sia delle indicazioni sulla o sulle tecniche da utilizzare, o sulla sicurezza del giocatore.

Schema dell'esercizio :

Disegno esplicativo

+

Indicazioni su ciò che bisogna fare nell'esercizio, vi permettono di capirlo meglio : possono essere aggiunte nelle consegne, se necessario.

Suggerimenti didattici :

Rappresentano le spiegazioni per far vivere meglio l'esercizio. Come le consegne, si orientano su diverse cose :

- Il funzionamento dell'esercizio*
- Delle variazioni sui lanci*
- Delle evoluzioni*
- Delle indicazioni tecniche...*

Tecniche :

- Padroneggiare l'impatto
- Padroneggiare la spinta

Numero di giocatori : da 2 a 18
Individuale

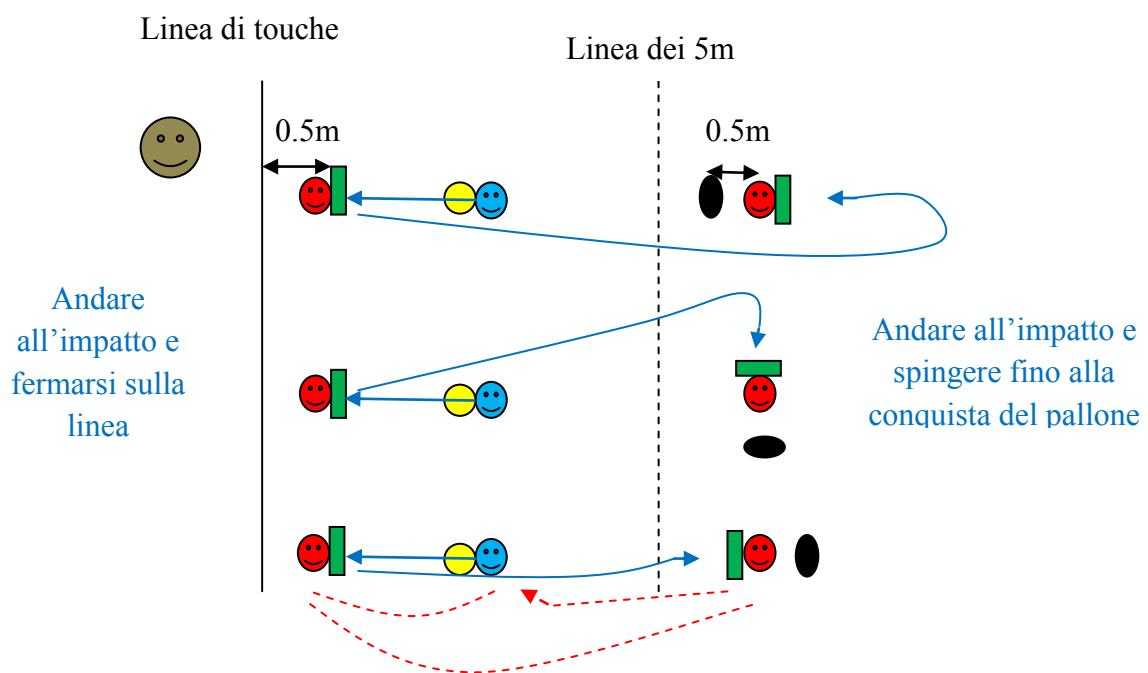
Scopo : tecnica.

Materiale : 3 coni (1 colore), 6 scudi, 3 palloni.

Lancio : partenza al segnale dell'educatore

Consegne:

- Rispettare gli arresti => sulla linea col 1. impatto e sul pallone col 2.
- Abbracciare bene l'avversario
- Utilizzare la spalla giusta sulla 2. pulizia
- L'avversario fa una resistenza moderata.

**Suggerimenti didattici :**

- I giocatori ruotano come indicato dalle frecce rosse tratteggiate
- Variare la disposizione degli scudi sulla 2. pulizia (nello schema sono mostrati 3 esempi)
- Fare in modo che quelli che vanno a pulire non vedano la posizione del 2. giocatore da impattare (adattamento dopo il loro 1. impatto e non una memorizzazione prima di cominciare l'esercizio)
- Ruotare dopo 2 ripetizioni
- Fare almeno 6 ripetizioni a giocatore.