

UNIT 5

Attacco

Introduzione

Se la leggenda di William Webb Ellis è vera, nel rugby la prima cosa istintiva è attaccare.

guardando i bambini giocare a rugby è facilmente identificabile questo istinto, peraltro a volte è ironico, guardando giocatori più vecchi (quelli che sono stati “allenati”) constatare che il primo istinto sia “difendere”, calciando il pallone.

Ad ogni livello del rugby gli istinti di attacco dei giocatori dev’essere incoraggiato e sviluppato, in parallelo con le abilità base per attaccare, raccogliere, passare, correre e portare sostegno.

Aumentando le abilità in queste aree i giocatori **devono** anche esercitarsi in situazioni nelle quali **devono** prendere decisioni.

Obiettivi di apprendimento

Con l’apprendimento di questi concetti tu potrai:

1. avere la conoscenza delle seguenti tecniche di base attaccare, raccogliere, passare, correre e portare sostegno.
2. avere conoscenza su come sviluppare nei giocatori di minirugby le abilità nel prendere decisioni
3. avere conoscenza di cosa rappresenta la linea del vantaggio, la linea di fuorigioco e la linea del placcaggio

TECNICHE DI BASE PER LE ABILITA' DI ATTACCO

Le basilari abilità di attacco che dobbiamo sviluppare nei giocatori di minirugby consistono in come raccogliere, correre e passare.

Gli allenatori di qualsiasi livello devono capire che questa abilità di base devono essere sviluppate in continuazione, anche nei giocatori ai più alti livelli.

RACCOGLIERE

ESERCIZIO 1

Usando le tue esperienze e conoscenze di allenatore rispondi alle seguenti domande:

1. Secondo te quali sono i 3-4 punti più importanti su cui concentrarsi quando si allena un giocatore a come raccogliere la palla?

2. Quali tecniche/metodi puoi usare per lavorare su questi aspetti?

PASSARE

Ci sono un certo numero di tecniche di passaggio.
La domanda che segue fa riferimento al passaggio base laterale.

ESERCIZIO 2

Usando le tue esperienze e conoscenze di allenatore rispondi alla seguente domanda:

1. Secondo te quali sono i 3-4 punti più importanti su cui concentrarsi quando si allena un giocatore a come passare la palla?

CORRERE (con la palla)

Come abbiamo avuto modo di dire nell'introduzione, il naturale istinto della maggioranza dei giovani giocatori nel corso di una partita è garantirsi il possesso della palla e correre con la stessa.

Il più grande errore che i giocatori di qualsiasi età fanno è quella di portare il pallone con una sola mano - per altro per molti giocatori giovani questo non è possibile a causa della loro taglia e della taglia del pallone!

ESERCIZIO 3 - CONSIDERAZIONI E OPINIONI

Secondo te perché i giocatori cominciano a tenere il pallone con una mano anche se in precedenza non erano in grado di farlo oppure erano stati allenati a tenere il pallone in due mani?

SOSTEGNO

In ogni partita di rugby **solo** un giocatore in campo ha il possesso della palla in ogni preciso momento. I compagni di squadra del portatore di palla dovranno quindi cercare di assisterlo con un sostegno.

ESERCIZIO 4

Usando le tue esperienze e conoscenze di allenatore rispondi alla seguente domanda:

1. Quando un portatore di palla dovrebbe passare il pallone a uno dei compagni in sostegno?

VARI MODI DI SOSTENERE

In generale, nel rugby, esistono tre modi di sostenere e sono:

- Giocatori in sostegno esterno (anche sostegno laterale)
 - Sono quei giocatori posizionati tra il portatore di palla e la linea dalla parte verso la quale va il gioco.
- Giocatori in sostegno interno (anche sostegno primario)
 - Sono i giocatori posizionati tra il portatore di palla e la linea laterale dalla parte da cui proviene il gioco.
- Giocatori in sostegno da dietro (profondo o anche sostegno secondario)
 - Sono quei giocatori che sono posizionati dietro al portatore di palla o dietro ai sostegni esterni.

ESERCIZIO 5

Usando le tue esperienze e conoscenze di allenatore rispondi alla seguente domanda:

1. Secondo te di cosa sono responsabili questi tipi di sostegno?

Esterno _____

Interno _____

Da dietro _____

ATTENZIONE: La responsabilità deve essere in relazione sia se il pallone è passato sia per garantire il possesso dopo una situazione di placcaggio.

ALLENARE L'ATTACCO

Come in tutti gli elementi del rugby ci sono per l'attacco aspetti di tecnica e di tattica.

ALLENARE LA TATTICA

Quando si allena le tattiche di attacco è meglio se l'esercizio contiene una certa percentuale di pressione (sia essa espressa dal tempo, dallo spazio o da entrambi). Questo sosterrà lo sviluppo della capacità di prendere decisioni che è un importante componente dell'attacco (velocità di testa - speed of mind).

La pressione si applica nel modo più efficace facendo l'esercizio, includendo giocatori in difesa. L'esercizio può essere un semplice 1v1 per sviluppare le abilità di corsa evasiva (battere l'avversario), e può aumentare in complessità con l'aumento del numero (degli attaccanti, dei difensori o entrambi)

ESERCIZIO 6

Usando le tue esperienze e conoscenze di allenatore rispondi alla seguente domanda:

1. Quale altre varianti oltre al numero dei giocatori puoi tu apportare in modo che possa influenzare la capacità di prendere decisioni da parte dei giocatori?

ATTENZIONE :

Ripensa alle risposte che tu hai dato in "Rugby – Il gioco" (unit 3) quando ti è stato chiesto di elencare le differenze tra il rugby e gli altri sport. Le varianti quindi includono dove i giocatori possono segnare, il metodo del contatto, il tipo di continuità, il tipo di intervento concesso al difensore, etc..