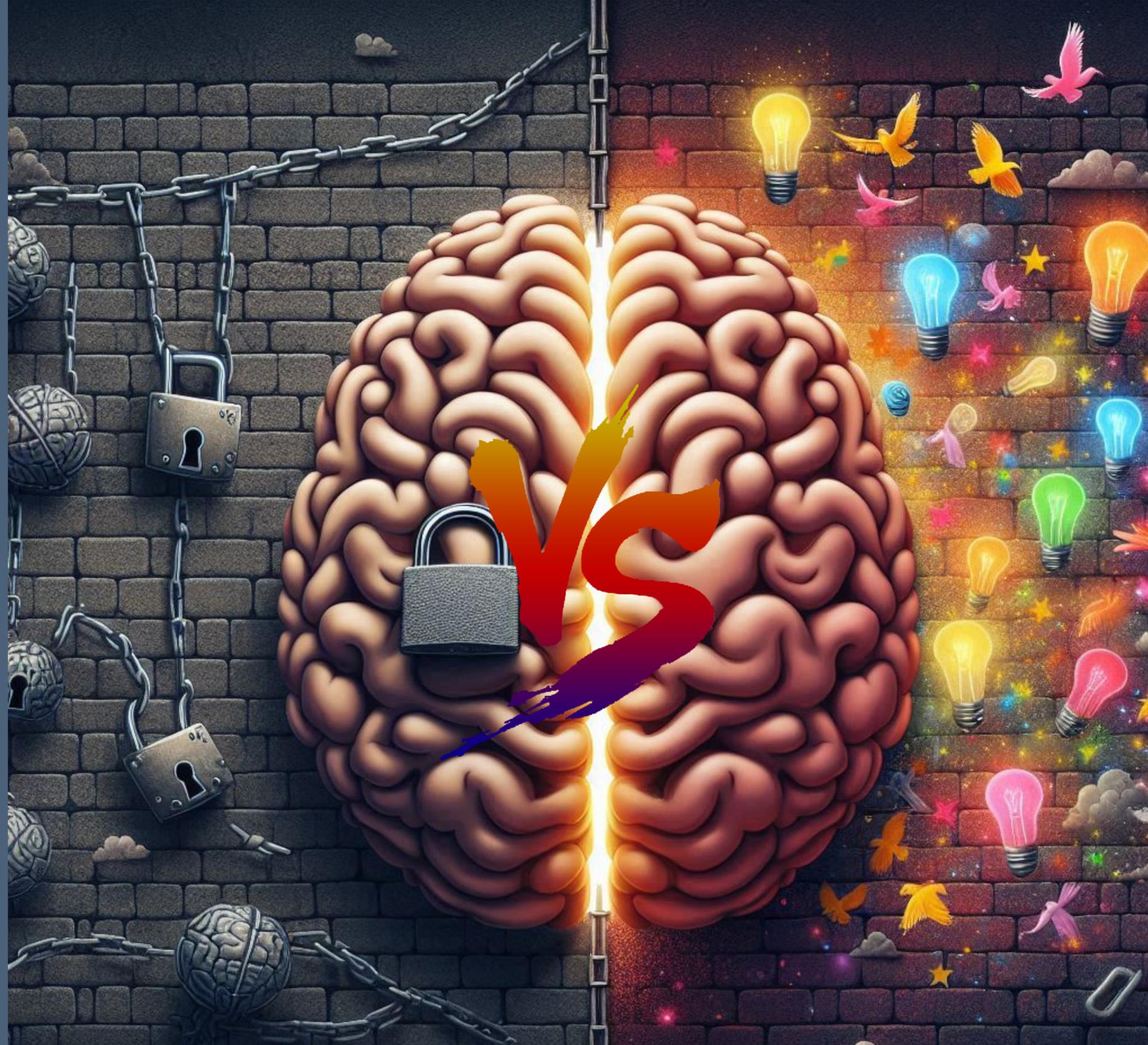


LOGICA

RAZIONALE



INTUITO

CREATIVO

*“La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale un servo fedele. Abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono”* Albert Einstein



# RUGBY

# STRUTTURATO **vs** DE-STRUTTURATO

Le fonti del gioco e come mantenere un avversario disorganizzato



# RUGBY DESTRUZZURATO

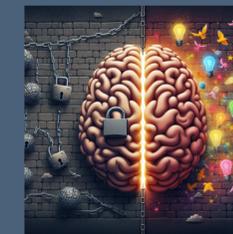


## Significato & Vantaggi

- La capacità di disorganizzare la difesa e non dare tempo all'avversario di riorganizzarsi
- Il Gioco risponde a Principi e sotto-Principi - non sono presenti “strutture chiuse”
- Stimola e sviluppa la comprensione, la creatività, l'interpretazione e la presa di decisione, l'autostima; con l'esplorazione si arriva alla consapevolezza che l'errore fa parte dell'apprendimento e del miglioramento.

**LA CREATIVITA' E' L'INTELLIGENZA CHE SI DIVERTE**

*Albert Einstein*



# STATISTICHE STUDIO

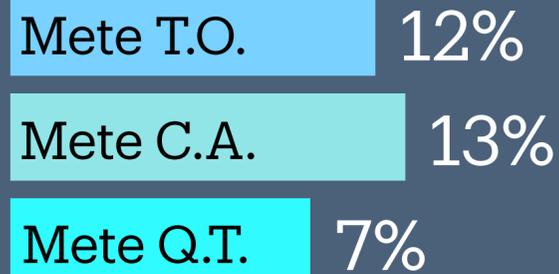
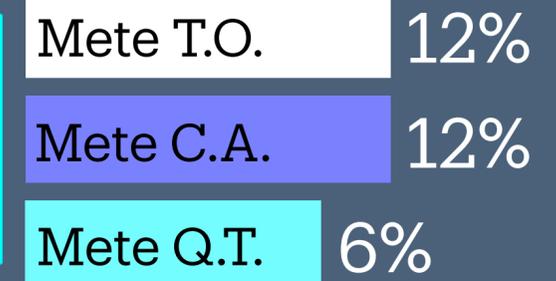
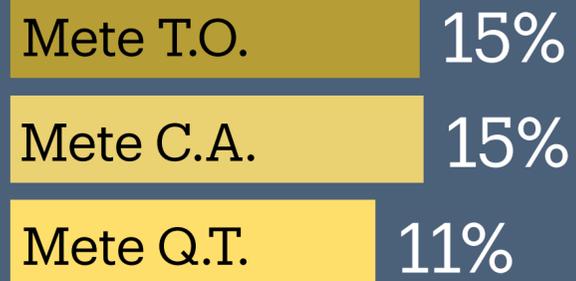
NAZIONALE tier 1 - TOP14 - URC - SUPER RUGBY

Competizione	Metre	Turnover	Contrattacco	Quick Tap	%
<b>NAZIONALE</b>	39	13	3	3	50%
<b>TOP 14</b>	1039	156	146	112	41%
<b>URC</b>	938	108	119	65	32%
<b>SUPER RUGBY</b>	663	76	78	39	30%



# STATISTICHE STUDIO

NAZIONALE tier 1 - TOP14 - URC - SUPER RUGBY



Gioco De-Strutturato





# STATISTICHE STUDIO

KICKING METRES media 2023-2024



2024-2025

90%



QUALI OPPORTUNITA'



# STATISTICHE STUDIO

Media Turnover e Fonti di gioco Destrutturato

+

65% di fonti Destrutturate

+

1 TO ogni minuto di t.e.

NEL NOSTRO ALLENAMENTO ?



# STATISTICHE STUDIO

Media Turnover e Fonti di gioco Destrutturato



QUALI SCENARI ALLENIAMO ?



# FONTI DI GIOCO DESTRUTTURATE



- T.O. SET PIECE
- T.O. RUCK
- T.O. CONTATTO
- T.O. GIOCO AL PIEDE
- T.O. ERRORI GESTIONE PALLA
- T.O. REGOLAMENTO PEN./F.K.





# FILOSOFIA ( esempio )

PRINCIPI & SOTTO-PRINCIPI (Forza vs Debolezze)

**AGGIRARE LA DIFESA - ROMPERE LA LINEA D**

PRINCIPI

**VINCI LA PALLA**

SOTTO-PRINCIPI

★ 10" IperVelocità (comunicazione?)

★ Evitare BreakDown (off loads efficaci)

★ Muovi la palla velocemente  
(giocatore chiave dalla profondità)

★ Attacca lo Spazio (Fast Lane / Prof.)

★ Usare Mani & Piede

★ Distribuzione (Tutta la larghezza)

**Mantieni la difesa avversaria DISORGANIZZATA**



# RUGBY DESTRUTTURATO

Allenamento - Periodizzazione

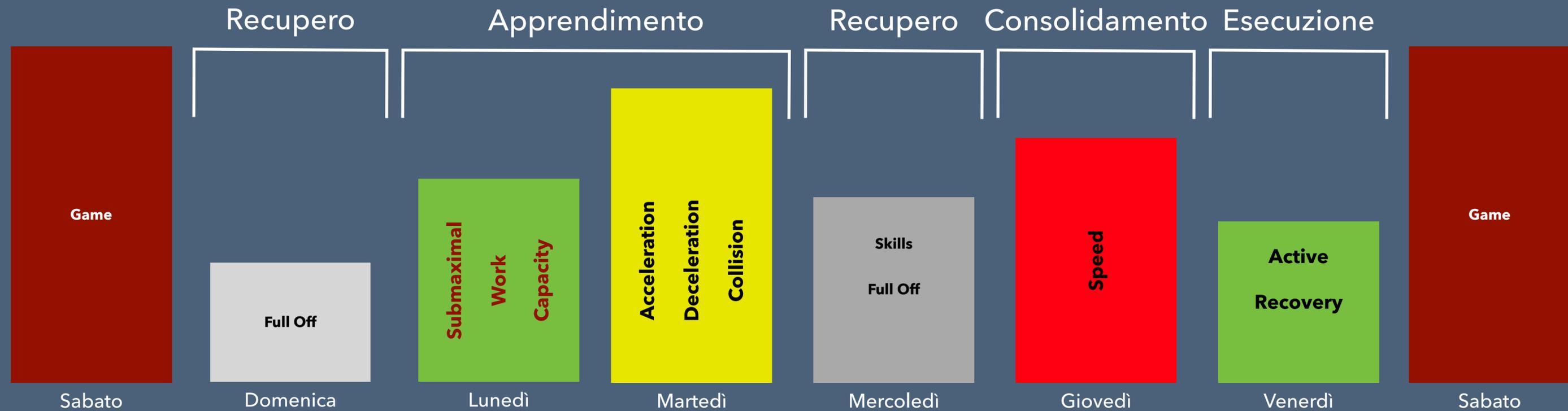
- ✓ Stabilire le percentuali di allenamento in relazione  $\alpha$ : Rugby Strutturato - Rugby Destrustrurato
- ✓ Quali Situazioni Chiave?
- ✓ Collettivo - Collettivo Parziale - Gruppi Ridotti - Reparti
- ✓ Rugby & Fitness Games Specifici (Sviluppano abilità tecnico-tattiche “caratterizzanti”)
- ✓ Allenare e Sovraccaricare con Intensità Fisica e Tattica adeguata per il Miglioramento
- ✓ Programmazione Settimanale (Contenuto sempre presente in ogni giorno)

**SKILL SET**



# PERIODIZZAZIONE

Carichi e Contenuti settimanali (esempio)



Settimana Standard



# ZONE BALL (sequenze a tempo)

6vs6 - 7vs7

- ✓ Si segna 1 punto ricevendo dentro l'area goal
- ✓ Cambiare il ricevitore dentro l'area goal ogni punto marcato
- ✓ Non correre con palla in mano
- ✓ Usare diversi tipi di palloni

REATTIVITA' NELLA TRANSIZIONE ✓

VINCERE LA PALLA ✓

VELOCITA' DM & CATCH-PASS ✓

COMUNICAZIONE "GAS" ✓

SMARCAMENTO E SOSTEGNO ✓

# FAST & FLAT (sequenze a tempo)

6vs6 - 7vs7 - 8vs8

- ✓ Si segna 1 punto marcando la meta
- ✓ Al tocco del difensore = Off Load da terra
- ✓ Numero di tocchi Definito o Illimitato

REATTIVITA' NELLA TRANSIZIONE ✓

VINCERE LA PALLA ✓

VELOCITA' DM & CATCH-PASS ✓

COMUNICAZIONE "GAS" ✓

SMARCAMENTO E SOSTEGNO ✓



# ITALIAN BALL (sequenze a tempo)

9 vs 9 + 3 "Apriporta" sempre in Attacco

- ✓ Si segna 1 punto marcando la meta
- ✓ 1° tocco = OFF LOAD
- ✓ 2° tocco = OFF LOAD DA TERRA
- ✓ 3° tocco = Breakdown + GIOCO AL PIEDE

REATTIVITA' NELLA TRANSIZIONE ✓

CONTRATTACCO ✓

ATTACCO PORTE APERTE ✓

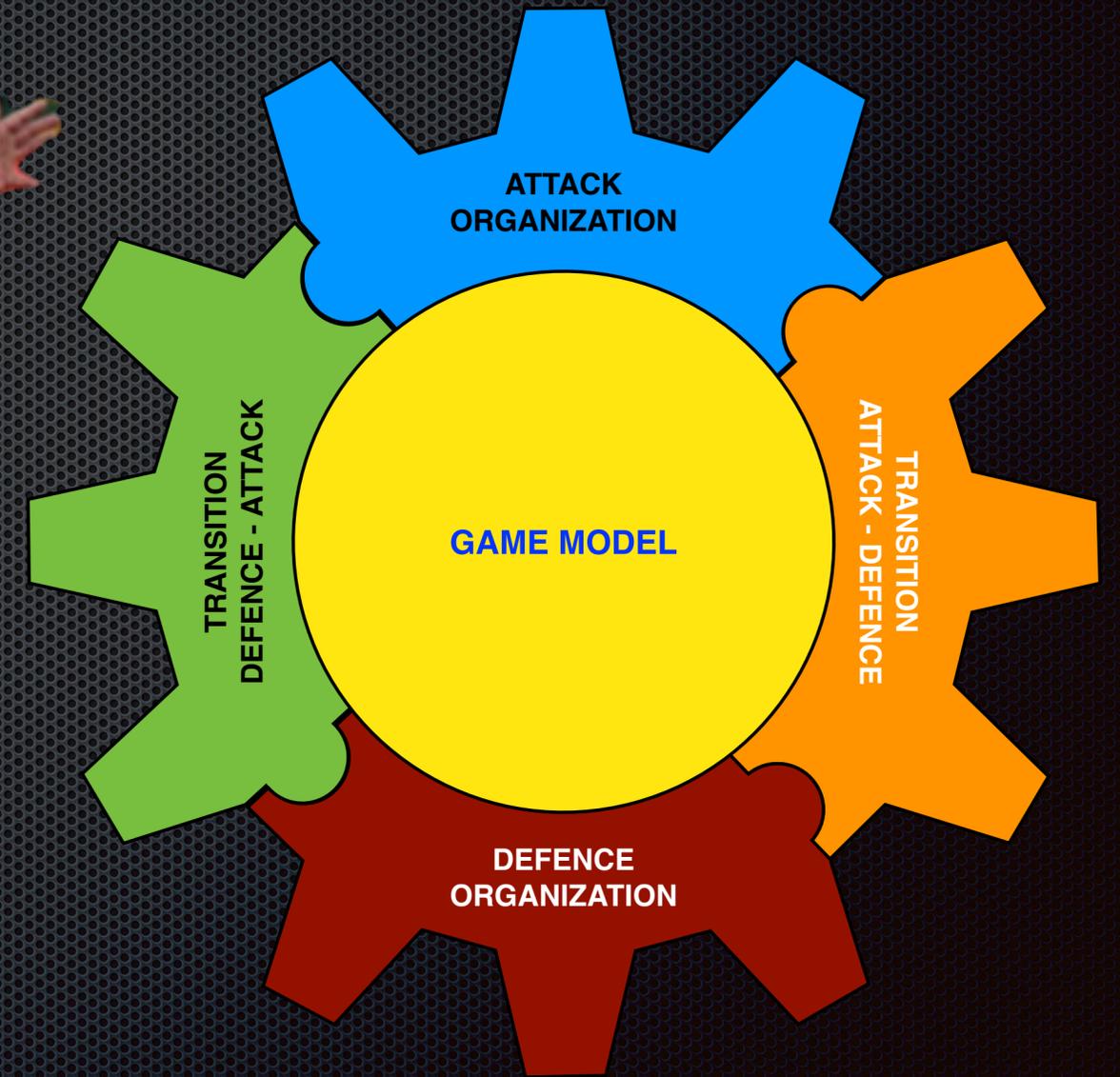
COMUNICAZIONE "GAS" ✓

OFF LOADING & SOSTEGNO ✓

# GIOCO AL PIEDE

## TRANSIZIONE

Da Difesa ad **ATTACCO**



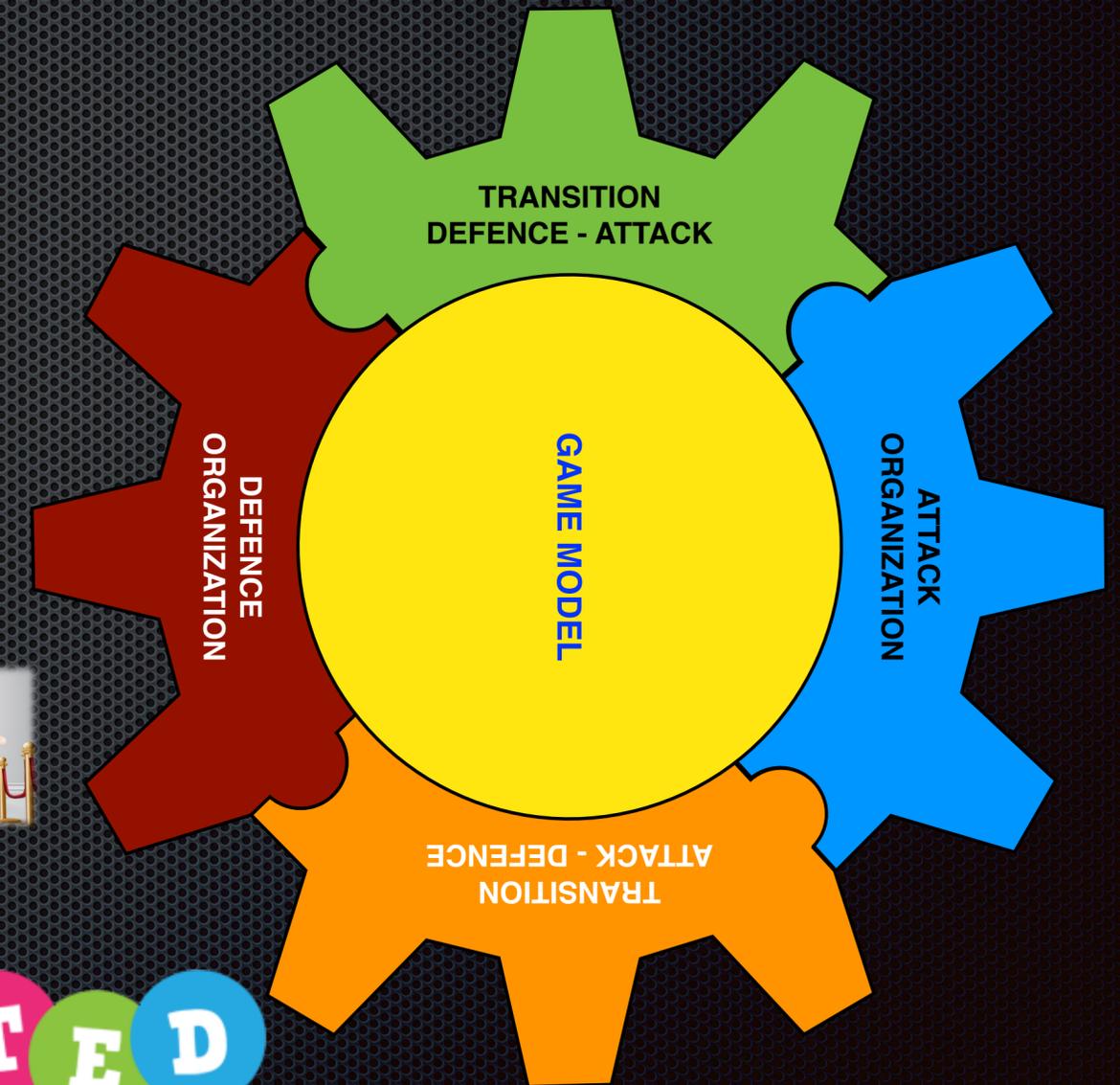
# RICEZIONE CALCIO LUNGO

## OBBIETTIVO DI PERFORMANCE

**De-Strutturare la difesa avversaria per raggiungere esiti positivi**

## PROCESSI CHIAVE

- **Pressione** al calciatore (sempre) & al BD 
- Squadra **Apriporta** (30-40-50) Rimani nella gara 
- Squadra **Fast Lane** Vinci la gara 
- Squadra **ContrAttacco** Rompi la Linea D / Calcio Trova 



Chiamare **GAS!** Tutti conoscono cosa succederà  
&  
Accelerare la reazione della Squadra



GAS 10"

Pressione

Rallentare



T E D



RESTA NELLA GARA



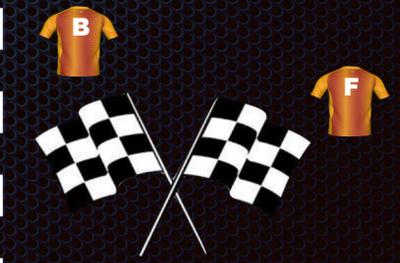
T E D



T E D



VINCI LA GARA



VINCI LA GARA



# RUGBY DESTRUTTURATO

## CONCLUSIONI

- ▶ 65% del possesso viene da fonti De-strutturate (sequenze Lunghe)
- ▶ Caos - Organizzazione
- ▶ Filosofia Chiara - Punti di Forza
- ▶ Specificità
- ▶ Periodizzazione - Sovraccaricare “situazioni chiave”

