



PROGETTO TECNICO RAPPRESENTATIVE E SELEZIONI AREA E REGIONALI 2022-2023

I VALORI

INTEGRITA'

Un giocatore/trice che ha una morale integra è un giocatore/trice onesto, sincero, affidabile, responsabile, che non prende scorciatoie immorali per raggiungere i propri obiettivi ed è consapevole della sua persona e del ruolo che riveste. Integrità significa avere un fondamento morale fermo che costituisce un metro di giudizio delle proprie azioni.

RISPETTO

Il rispetto è forse il più noto dei valori di un giocatore/trice di rugby, ma proprio perché è il più decantato è anche quello che richiede maggiore responsabilità e non può mai essere dimenticato. Avere rispetto è un modo di vivere e influisce costantemente sull'atteggiamento delle persone. Sicuramente non possiamo dimenticarci di avere sempre rispetto per tutte le persone che ci circondano (arbitri, avversari, compagni, dirigenti, allenatori, noi stessi), rispetto anche per cose (materiali da campo, spogliatoi, ecc...) e le regole che ci siamo scelti scegliendo il rugby. La prima forma di rispetto del Comitato Rugby Piemonte è verso lo stemma che ogni partita si ha sulla maglia all'altezza del petto.

CORAGGIO

La parola coraggio deriva dal latino "coraticum" che significa "avere cuore / agire con il cuore", e proprio sul significato originale della parola che il Comitato Rugby Piemonte vuole che i suoi giocatori/trici operino come giocatori/trici e come persone. Coraggio per un giocatore/trice di rugby vuol dire non mollare mai per raggiungere i propri obiettivi, vuol dire aiutare il compagno/a in ogni situazione, vuol dire non dimenticare mai le proprie origini, vuol dire giocare per e con i compagni/e, vuol dire sacrificarsi per il bene degli altri. Un giocatore/uomo /donna coraggioso è colui che ascolta il suo cuore nei vari momenti della sua vita.

LA NOSTRA FILOSOFIA



O.S.A.R.E.

OPPORTUNITÀ : parità di opportunità (femminile/maschile, club piccoli/grandi), opportunità di confronto per i giocatori/tecnici.

SOSTEGNO: Affiancare ragazze, ragazzi e tecnici nell'attività del comitato orientato alla crescita individuale e di tutto il movimento.

AVVENTURA: percorso formativo e istruttivo, all'insegna del divertimento e del confronto con altre realtà, tramite formazione continua che coinvolge ragazze e ragazzi, tecnici e club.

RISPETTO: attenzione verso le fasi di sviluppo fisico, tecnico e cognitivo. Responsabilità verso i principi e valori del gioco dentro e fuori dal campo.

ESPERIENZA: garantire responsabilità e competenza negli organi tecnici del comitato.



MISSION E VISION

MISSION

- Contribuire alla costruzione di ricordi indelebili.
- Contribuire alla formazione di amicizie durature.

VISION

- Migliorare la comprensione del gioco degli atleti piemontesi.
- Alzare l'asticella prestativa delle rappresentative Piemontesi.
- Sinergia completa tra Club e Comitato.

I PRINCIPI

AVANZARE/PRESSARE

Il primo principio del gioco del rugby evidenzia come sia fondamentale in questo sport avanzare verso la linea di meta avversaria per mettere pressione al sistema difensivo e offensivo avversario. Più ampio e più rapido sarà l'avanzamento e maggiore saranno le difficoltà per l'avversario. In attacco quindi l'avanzamento si rifà alla capacità di portare avanti il pallone tramite un utilizzo veloce in penetrazione e al largo. In difesa questo principio mette l'accento sul fatto che i difensori aggrediscano gli attaccanti riducendogli il più possibile l'avanzamento, anzi, addirittura facendoli indietreggiare. La linea del vantaggio (linea di massimo avanzamento del pallone) è un buon metro di misura per comprendere se quella fase di gioco sia stata avanzante o meno.

SOSTENERE

Il sostegno è il principio più bello del gioco del rugby perché ha un richiamo diretto all'amicizia, al legame che intercorre tra tutti i giocatori della squadra. Il sostegno divide i giocatori in 4 tipi sul campo:

- **Sostegno di continuità**
(Coloro che sostengono il portatore di palla e intervengono in prossimità del pallone) (i più vicini alla palla)
- **Sostegno di riutilizzo**
(Giocatori che occupano lo spazio allargato offensivo) (chi non è sostegno di continuità)
- **Sostegno di recupero**
(Sono i giocatori che intervengono in aiuto del placcatore o sul pallone per rubarlo all'attacco)
- **Sostegno di occupazione**
(Sono i giocatori che occupano lo spazio difensivo su 3 linee di difesa)

CONTINUARE

Per continuare si intende il “continuare ad avanzare e sostenere”, quindi il continuare a giocare con o senza palla. La qualità del principio di utilità è una conseguenza diretta della qualità dei primi due principi. Un grosso avanzamento, con un sostegno immediato e quindi un utilizzo del pallone velocemente permetterà una continuità con ulteriore avanzamento e sostegno. Il gioco del rugby, molto spesso, non si risolve in una o due fasi di gioco e quindi i giocatori devono essere consapevoli che questo principio è il gioco stesso del rugby.



IL GIOCO OFFENSIVO

FILOSOFIA

O.S.A.R.E.

- **O**NORARE la palla. Ne sono il responsabile e la devo dare meglio di come l'ho ricevuta.
- **S**TRATEGIA subordinata all'atto tattico
- **A**VANZARE in piedi = linee dirette. Pensiero comune
- **R**IDISTRIBUZIONE per giocare d'anticipo in rapporto a
 1. VELOCITÀ P.I. = RICERCA IMMEDIATA DELLO SPAZIO
 2. CONQUISTA L.V. = ATTACCARE GLI SPAZI ALL'ALTEZZA E RICERCA DEL SENSO DEL GIOCO
 3. SPAZIO LONGITUDINALE = CONSAPEVOLEZZA SULLA PRESENZA (O MENO)
DELL'AVVERSARIO IN BASE ALLA NOSTRA DECISIONE DI GIOCO PRECEDENTE
- **E**RRORE: è parte del percorso di apprendimento, analizzare per ripetere il meno possibile





IL GIOCO DIFENSIVO

FILOSOFIA

O.S.A.R.E.

- **O**CCUPARE gli spazi laterali e verticali costantemente e con continuità
- **S**ALIRE per togliere subito spazio
- **A**BBATTERE il portatore di palla
- **R**ECUPERARE con placcatore o un solo uomo, gli altri pronti a contrattaccare spostando il pallone o ri-occupare
- **E**RRORE è parte dell'apprendimento: non rischi non cresci





I PERCORSI



PERCORSO FORMATIVO GIOCATORI

U 14				
Allenamenti congiunti				
U 15				
Allenamenti congiunti	Allenamenti di area	Allenamenti di rappresentativa	Competizioni di area	Competizioni nazionali e internazionali
U 16				
	Allenamenti di area	Allenamenti di rappresentativa	Competizioni di area	Competizioni nazionali
U 17				
	Allenamenti di area	Allenamenti di rappresentativa	Percorso di allenamento individuale potenziali CDFP	

TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ GIOCATORI

- ALLENAMENTI CONGIUNTI: allenamenti tra due o più club organizzati in collaborazione con il tecnico d'area.
- ALLENAMENTI D'AREA: allenamenti aperti itineranti per atleti/e di interesse appartenenti a società geograficamente limitrofe. (Piemonte nord/sud, Torino Nord/Sud).
- ALLENAMENTI RAPPRESENTATIVA: allenamenti con atleti selezionati provenienti da tutto il territorio regionale
- ALLENAMENTI ASA: allenamenti per la selezione per l'ingresso al C.D. F. P. di Milano.
- PERCORSO INDIVIDUALE (PROGRAMMA INDIVIDUALE TECNICO/FISICO): specializzazione delle tecniche individuali per atleti ASA
- COMPETIZIONI D'AREA: competizioni tra i selezionati delle diverse aree del Piemonte.
- COMPETIZIONI NAZIONALI/INTERNAZIONALI: momento di confronto della rappresentativa.
- C.D.F.P.: centro di formazione permanente (accademia).

PERCORSO FORMATIVO GIOCATRICI

U 13

Competizioni dedicate categoria				
---------------------------------	--	--	--	--

U 15

Allenamenti aperti	Competizioni nazionali e internazionali			
--------------------	---	--	--	--

U 17

Allenamenti aperti	Competizioni nazionali e internazionali			
--------------------	---	--	--	--

U 18

		Percorso individuale	Raduni nazionali	6 Nazioni
--	--	----------------------	------------------	-----------

U19

		Percorso individuale	Raduni nazionali	6 Nazioni U20
--	--	----------------------	------------------	---------------



TIPOLOGIA ATTIVITA' GIOCATRICI

- ALLENAMENTI APERTI DI CATEGORIA: allenamenti con atlete provenienti da tutto il territorio regionale.
- COMPETIZIONI NAZIONALI/INTERNAZIONALI: momento di confronto della rappresentativa regionale.
- ALLENAMENTI DI AREA NORD-OVEST (Piemonte, Liguria, Lombardia): allenamenti per le atlete U 17 - U18 selezionate.
- PERCORSO INDIVIDUALE (PROGRAMMA INDIVIDUALE TECNICO/FISICO): specializzazione delle tecniche individuali per atlete di AREA U18-U19 Nord-Ovest in regione e al CDFP (raduni giornalieri)
- RADUNI NAZIONALI: allenamenti atlete nazionali selezionate.
- 6 NAZIONI U18-U20





PARAMETRI E OBIETTIVI



UNDER 14 MASCHILE

OBIETTIVI

- Formazione, ovvero l'accrescimento di competenze tramite proposte alternative a quelle normali di club (allenamenti congiunti)
- Proposte tecniche nel rispetto dei principi in connubio con i club
- Affiancamento al club tramite un processo di formazione in sinergia continua tra tecnici di club e regionali per lo sviluppo degli atleti

UNDER 15 MASCHILE

OBIETTIVI

- Formazione, ovvero l'accrescimento di competenze tramite proposte alternative a quelle normali di club (allenamenti congiunti, allenamenti d'area, ecc...)
- Proposte tecniche nel rispetto dei principi in connubio con i club
- Affiancamento al club tramite un processo di formazione in sinergia continua tra tecnici di club e regionali per lo sviluppo degli atleti
- Individuazione del gruppo-squadra rappresentativa piemontese

PARAMETRI

UMANI

- Partecipare all'attività di club in maniera costante
- Saper organizzare la propria quotidianità
 - Rispettoso

ATTITUDINALI

- Superamento della paura del contatto con terreno e avversari

FISICI/MOTORI

- FLESSIBILITÀ -> SIT & REACH
- POTENZA -> VERTICAL JUMP (VJ)
- COORDINAZIONE -> SALTO CORDA

TECNICO/TATTICI

- Efficacia 1 contro 1 offensivo e difensivo
- Conoscere ed attuare i principi del rugby (Avanzamento e sostegno)
- Conoscere ed attuare i comportamenti delle famiglie (palla-spazio interno-asse-spazio esterno)



UNDER 16 MASCHILE

OBIETTIVI

- Formazione ovvero coinvolgimento dei tecnici negli allenamenti , corsi, aggiornamenti
- Costruzione del gruppo-squadra rappresentativa Piemontese
- Competere alla pari con le altre selezioni regionali federali





UNDER 16 MASCHILE

PARAMETRI

UMANI

- Partecipare all'attività di club in maniera costante
 - Saper organizzare la propria quotidianità
 - Voler essere un esempio
 - Essere umile
 - Interessarsi della vita di selezione

ATTITUDINALI

- Interiorizzazione del principio di avanzamento individuale e collettivo
 - Competitivo

FISICI/MOTORI

- FLESSIBILITÀ è SIT & REACH
- POTENZA è VERTICAL JUMP (VJ)
- COORDINAZIONE è SALTO CORDA
- FORZA è MAX N° PIEGAMENTI A TERRA – MAX N° SIT UP IN 30”

TECNICO/TATTICI

COMPETENZA 1 CONTRO 1

- OFF: evadere prima, durante e dopo
- DIF: placcare, mettere a terra velocemente per tornare utili al gioco

TRASMISSIONE E GESTIONE PALLA

- Ricevere avanzando
- Qualità del passaggio
- Polivalenza dei tipi di passaggi
- Capacità di far continuare il gioco (messa a disposizione / off loads)

RICONOSCIMENTO DELLA SITUAZIONE TATTICA

OFF: in rapporto alla posizione propria e dei sostegni, alla linea del vantaggio, alla distribuzione della linea difensiva

DIF: in rapporto alla propria posizione rispetto alla palla, rispetto alla L.V., rispetto ai compagni, in rapporto alla distribuzione della linea avversaria

COMPETENZE SPECIFICHE DI RUOLO





UNDER 17 MASCHILE

OBIETTIVI

- Individuazione degli atleti per l'accesso al C.D.F.P.

PARAMETRI

- Allenabilità
- Potenziale per uno sviluppo tecnico-fisico-tattico per nazionale u 20



UNDER 15 FEMMINILE

OBIETTIVI

- Affiancamento al club attraverso un processo di fidelizzazione (1) e formazione (2) in sinergia continua tra tecnici di club e regionali per lo sviluppo delle atlete
- 1 Fidelizzazione: allenamenti aperti congiunti e rappresentativa come strumento aggiuntivo per stimolare e potenziare la fidelizzazione delle giocatrici verso il rugby
- 2 Formazione: l'accrescimento di competenze attraverso la possibilità di allenamenti con numeriche più alte rispetto all'attività di club

UNDER 17 FEMMINILE

OBIETTIVI

Affiancamento al club attraverso un processo di fidelizzazione (1) e formazione (2) in sinergia continua tra tecnici di club e regionali per lo sviluppo delle atlete.

Fidelizzazione: allenamenti aperti congiunti e rappresentativa come strumento aggiuntivo per stimolare e potenziare la fidelizzazione delle giocatrici verso il rugby

Formazione: l'accrescimento di competenze attraverso la possibilità di allenamenti con numeriche più alte rispetto all'attività di club e stage di approfondimento tecnico

- Proposta tecnica e competizioni orientate al gioco a 15

UNDER 18-19 FEMMINILE percorso elite

PARAMETRI

UMANI

- Partecipare all'attività di club e di selezione di area in maniera costante
 - Saper organizzare la propria quotidianità
 - Voler essere un esempio
 - Essere umile

ATTITUDINALI

- Interiorizzazione del principio di avanzamento individuale e collettivo

FISICI/MOTORI

- Consulenza preparatori fisici

TECNICO/TATTICI

- Efficacia 1 contro 1 offensivo e difensivo
- Comprensione utilità pallone spazio

OBIETTIVI

Affiancamento al club attraverso un processo di formazione in sinergia continua tra tecnici di club e regionali per lo sviluppo delle atlete

- Formazione: l'accrescimento di competenze attraverso la possibilità di allenamenti con numeriche più alte rispetto all'attività di club e stage di approfondimento tecnico
- Proposta tecnica e competizioni orientate al gioco a 15
- Individuazione e formazione di atlete di interesse regionale
- Individuazione e formazione di atlete di interesse di area nord ovest

Programmazione attività

		U 15		U 16		U 17
O T T O B R E	1 sett					
	2 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Attività area		Attività area
	3 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Attività area		Attività area
	4 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Attività area		Attività area
N O V E M B R E	1 sett	Allenamento Area				
	2 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Lunedì 7 Selezione regionale		
	4 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Attività area		Attività area
	4 sett	Allenamento Area				
	5 sett	Tutoraggi, visione allenamenti e partite		Lunedì 28 selezione Regionale		
D I C E M B R E	1 sett	Festival		3-4 raduno regionale		3-4 raduno osservazione ASA
	2 sett			8 dicembre - partita Liguria		
	4 sett					
	4 sett					