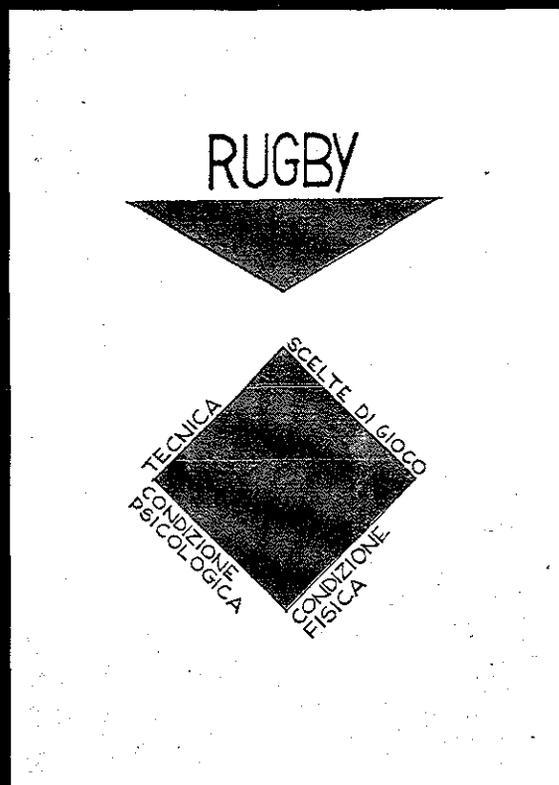


Franco Ascantini

Luigi Nespoli

RUGBY

Creatività Totale



TOMMASO MAROTTA EDITORE

Franco Ascantini, nato a Fragneto Monforte, in provincia di Benevento, da madre gallese, si avvicinò al rugby nel liceo "Genovesi" di Napoli, in occasione dei Campionati studenteschi del 1953-54; nazionale giovanile nel 1955, campione universitario con il CUS NAPOLI nel 1960, campione italiano con la Partenope nel 1965 e nel 1966; allievo allenatore nel 1960 sotto la guida di Invernici, Lena e Cacciadominioni; allenatore del G.S. Vesuvio, Cus Napoli, Esercito; fondatore nel 1964 dell'U.S. Rugby Benevento, insieme con G. Nobile e padre A. Bevilacqua; allenatore dell'U.S. Rugby Benevento dalla fondazione fino al 1980. Tecnico regionale e nazionale, istruttore federale, presidente degli allenatori italiani, vice-allenatore della Nazionale "A" con Pierre Villepreux tecnico federale dall'81 all'85; allenatore del Fracasso S. Donà dall'85 all'88, del Viterbo (88 e 89), attualmente allenatore dell'Unibit Cus Roma. È docente di Educazione Fisica.

Luigi Nespoli, nato a Napoli, docente di Filosofia e ora preside di scuola superiore, iniziò a giocare a rugby nello stesso liceo "Genovesi" di Napoli, sotto la guida di Franco Ascantini di cui fu vice-allenatore nel G.S. Vesuvio; allenatore di terzo grado nel 1969; campione italiano giovanile con la Partenope nel 1964; ha fondato nel 1982 il G.S. Rugby del Liceo "Umberto" di Napoli che ha allenato ininterrottamente dal 1982 al 1989, fondando anche una sezione femminile con regole nuove. Scrittore di vari libri di poesia, testi teatrali, un romanzo, ha pubblicato il poema "Rugby" in 5.000 versi nel 1984 e ne ha curato la traduzione in Inglese e Francese. Attualmente allena l'under 17 della società "Rugby Prato".
Con il racconto "Notre Dame di Parigi, rugby addio!", ha vinto il premio letterario "Picena" per la seconda volta.

Franco Ascantini

Luigi Nespoli

RUGBY

Creatività Totale

TOMMASO MAROTTA EDITORE

© by Tommaso Marotta Editore s.r.l.
Via dei Mille, 78/80/82 Napoli

A mia moglie Angela, a Camillo Pasolini, ai dirigenti, tecnici, giocatori con i quali ho vissuto questi 36 anni meravigliosi.

Franco Ascantini

Alla memoria di mio padre, a mio figlio Ettore che ne porta il nome, a Lucia dedico questo lavoro condotto insieme con il fraterno amico ed antico maestro Franco Ascantini.

Luigi Nespoli

PREFAZIONE

Il primo creativo: W. Webb Ellis

Franco Ascantini e Luigi Nespoli, in una pagina significativa di questo libro scritto a quattro mani, dicono "Il rugby può essere l'unica, se non l'ultima strada per le classi dirigenti del nostro Paese, per avviare un grande piano psico-pedagogico per una gioventù sana, capace di resistere ai mali del nostro secolo".

In questa frase c'è una provocazione culturale, la "creatività" che sembra limitata al rugby, cioè ad un gioco, rimbalza nel campo sociale e trasforma "questo romanzo che chiamiamo rugby in una delle poche pagine universali, realmente cosmopolitiche affidate all'uomo".

Aspettavamo questo libro che mette nero su bianco su idee originali prodotte negli ultimi anni, sulla base di lunghe esperienze del rugby italiano. Creatività è un neologismo che si adatta molto bene al rugby, sport che cerca sempre soluzioni nuove capaci di adeguarsi al mutare del gioco; questo libro vuole essere un contributo alla creatività dell'allenatore-educatore, per affermare una scuola italiana di rugby.

Il progetto richiede coraggio ed anche una positiva ambizione: il coraggio di offrire spunti di riflessione spesso più impegnativi degli schemi da manuale e l'ambizione di poter percorrere una strada giusta che esprima la cultura e l'identità sportiva di casa nostra.

Il coraggio è nel carattere di Ascantini, sannita con sangue gallese nelle vene; l'ambizione poggia su una solida cultura intessuta da esperienze personali di gioco e di allenatore-educatore che osserva e apprende per decenni; e gli è vicino l'unico poeta del rugby presente sulla scena mondiale, Luigi Nespoli, autore del poema in 5.000 versi "Rugby", pubblicato nel 1984 con la prefazione di Pierre Villepreux; e Nespoli è stato sempre vicino al lavoro di Ascantini, di cui fu, nel lontano 1964, viceallenatore in una delle tante squadre fondate da Ascantini, il G.S. Vesuvio, nato poco prima che fosse importato il rugby in terra sannitica dallo stesso Ascantini.

Io conosco Nespoli solo dal suo stupendo poema, che andrebbe ripubblicato insieme con questo libro, ma conosco Ascantini da sempre e ho cominciato a capirlo meno di dieci anni fa; accadde durante la tournée della Nazionale Italiana negli U.S.A., alle Isole Figi, in Nuova Zelanda, nelle isole del Sud Pacifico, all'epoca in cui Franco Ascantini era collaboratore di Pierre Villepreux; fui colpito dalla sua straordinaria capacità di intuire e valutare le reazioni dei nostri giocatori nelle diversità culturali e sociali; ma mi è caro ricordare due episodi: uno di squadra ed un altro individuale. Il primo allenamento in Nuova Zelanda si svolse sul campo del Nelson College, dove cent'anni prima s'era giocata la prima partita di rugby in quel paese, primo nel mondo in questo sport; Ascantini, allenando gli avanti, pretese un impegno massimo, adeguato alla sacralità di quel luogo; per lui era il rispetto per un grande rugby.

Poi, alle isole Cook volle che io gli scattassi una foto nella culla della cultura polinesiana, perché voleva ricordare fin dove fosse giunto il rugby e da chi fosse stato accettato; per lui era uno stimolo per l'Italia. Lì c'erano già le prime conclusioni per arrivare ad una via italiana al rugby; ma ora in questo libro, insieme con Nespoli, si dice di più "questa via va trovata insieme con tutti i tecnici italiani, quale che sia la realtà in cui essi operano".

Ma perché una via italiana al rugby? Perché creatività totale? Non ci sono forse modelli ai quali ispirarsi, buoni per noi, se non per tutti? Il rugby è uno sport universale, è mai possibile che non ci sia una teoria ormai consolidata sulla quale applicarsi?

La risposta è nel rugby stesso, gioco sì, ma anche rappresentazione simbolica della vita, favola reale, come per 5.000 versi s'è espresso il poeta Nespoli; il rugby, sport di contatto, si è sempre espresso con i modi di "combattere" dei suoi protagonisti che in esso esprimevano la loro cultura antropologica, dai collegi inglesi alle pianure agricole della Nuova Zelanda; dalle alte terre della Scozia al Sud della Francia dei vignaioli; dalle miniere gallesi al languido clima tropicale delle Isole Figi; dalla dura realtà dei pionieri australiani ai raffinati club della borghesia argentina, o nelle scuole cattoliche e protestanti dell'intellettualità irlandese, in Sud Africa, ora perfino negli USA ed in URSS, in Giappone; ma un filo conduttore delle diversità umane è l'avvicinarsi al gioco nell'essere disponibile allo sforzo, alla

solidarietà, al rispetto dell'avversario con cui si gioca e non contro cui si gioca.

Diceva lord Wavel Wakefield, mitico personaggio del rugby inglese: "Da sempre gli uomini hanno giocato a battersi; il rugby consente loro di farlo nel rispetto delle regole, gioco duro, ma questa è la sua virtù principale".

Dietro l'apparente complessità delle regole ed all'obbligo "assurdo" di non passare in avanti, il rugby è lo sport meno artificiale che esista: il fine unico è il possesso della palla ed il suo avanzamento; la lotta per conquistare la palla e portarla alla linea di meta è fatta di pregevoli momenti educativi, in ciò risiede la modernità del rugby e la sociologia ha con esso un amore a prima vista, perché ne coglie l'aggressività controllata e la funzione socializzante.

Ed in una realtà educante, una scuola inglese della cittadina di Rugby, uno studente avrebbe inventato il gioco ed una lapide ci dice "A ricordo dell'exploit di William Webb Ellis che senza riguardo alle regole del football come era giocato in quel tempo per primo prese la palla fra le braccia e corse con essa originando così il segno che distingue il gioco del Rugby. Anno del Signore 1823". Sembra ed è una favola, di Webb sappiamo solo che nacque nel 1807, da padre inglese, ma militare in Dublino, sposato con una irlandese che mise al mondo, in Inghilterra, però, il primo giocatore di rugby. E le prime regole furono scritte da un pedagogo e pedagogista, il preside Arnold che Nespoli, ora anche lui preside, ricorda sempre con venerazione nelle numerose conferenze e concerti di poesia dedicati al rugby, in quel liceo napoletano, l'Umberto, in cui, da professore di filosofia e di rugby, ha avviato centinaia di allievi a percorrere la strada di Webb e di Arnold. Quindi il rugby nacque per il gesto di un giovanissimo studente "creativo" e resta un gioco creativo; ma che cosa si può ancora creare?

Questa è la domanda che Ascantini e Nespoli si pongono ed alla quale offrono una risposta.

Il libro è, in qualche modo, un ritorno alle origini, una risposta-riproposta di creatività con il vantaggio di quasi due secoli di esperimenti e di esperienza, un tentativo, anche per l'Italia, di offrire un mattone al grande edificio del rugby, gioco dell'uomo e della vita.

Luciano Ravagnani

INTRODUZIONE

Alla fine del presente lavoro elencheremo i titoli delle opere più significative scritte sul rugby e sulle metodiche dell'allenamento; ma il nostro scopo non è scrivere un'antologia del migliore pensiero rugbistico; l'intento è più modesto, diverso, vogliamo offrire un lavoro teorico che possa essere di base per la creatività dell'allenatore-educatore di rugby, quale che sia la realtà in cui egli si trovi ad operare.

Inoltre è nostro intento contribuire ad affermare una scuola italiana di rugby che, pur rispettosa delle grandi tradizioni mondiali, non ne copi nessuna, perché i frutti di una imitazione di uno sport tanto creativo non porterebbero, come non hanno portato, a nessun risultato positivo.

Il rugby italiano è, purtroppo, malato, perché incapace di vivere una sua propria identità ed è singolare che spesso, nei confronti di tecnici stranieri che espongono le loro metodologie in frequenti incontri, il commento più sentito sottolinea la scoperta di sapere le cose che gli altri sanno; da qui persino il rischio di rinchiudersi in una saccente posizione di attesa che lamenta la scarsità del raccolto per cause unicamente imputabili ai giocatori, all'ambiente, addirittura alla natura degli Italiani, quasi a convincerci che i nostri giovani non sarebbero predisposti al gioco del rugby.

Un tecnico di rugby non deve mai commettere questo errore, mai deve analizzare come primo fattore di insuccesso ciò che è esterno alla sua conduzione; un tecnico deve avere un solo obiettivo: avanzare quanto più è possibile con la realtà che gli è affidata.

Ma il problema, per cui nasce questo lavoro, è racchiuso proprio in questa frase "quanto più è possibile".

Inoltre un'opera che abbia come fine di essere una base di metodo deve evitare il pericolo di ripetere o riprodurre la realtà presa in questione: è un errore elencare tutte le possibili giocate di touche, quando il problema principale è avere giocatori, quanto più possibilmente, capaci di capire come si partecipi ad una touche.

Questo lavoro è stato scritto sul campo, è diretto a tutti coloro che si sacrificano per il rugby, quale che sia il club di appartenenza; va trasformato profondamente il modo di vivere i 90 e i 120 minuti di allenamento, magari per solo due volte la settimana!

Ma anche se si avessero a disposizione solo venti minuti al mese (sic!) il tecnico deve da essi ricavare "quanto più è possibile".

LE FINALITÀ DI UNA SQUADRA: SEGNARE METE, SEGNARE PUNTI PIÙ DELL'AVVERSARIO. GLI STRUMENTI

I principi del rugby scaturiscono dal gioco reale e non viceversa.

Andare avanti e sostenere con continuità e pressione sono l'impianto teorico che ricaviamo dal gioco reale o possibile. Usiamo l'aggettivo "possibile" per intendere lo studio del gioco in astratto, avendo, quindi, schierati trenta atleti di uguali possibilità, di uguali caratteristiche fisiche, di uguali intelligenze.

Un modello teorico serve unicamente per intendere le possibilità del gioco, pertanto esso va correttamente utilizzato per capire come sia possibile avere un uomo in più, che è lo stesso che avere un tempo in più per avanzare alla linea di meta. Se questa linea coincide con la linea di vantaggio, l'uomo in più o il tempo in più fa differenza vincente. Pertanto, in un modello teorico, l'ala che porta palla deve essere considerata, per l'attrito dell'attrezzo con l'aria, d'un tempo inferiore al suo diretto avversario se avanza su di lui, d'un tempo superiore se apporta una variazione al gioco, sempre per il principio delle pari caratteristiche, per cui il riflesso di reazione dell'opponente arriverà sempre in ritardo sulla variazione.

Quanto più una squadra cresce tecnicamente e gioca con squadre di pari valore, tanto più la differenza vincente è data da impercettibili differenze di tempi e di variazione di gioco collettivo ed individuale. L'uomo in più lo si realizza o con il compagno o con se stesso, se si batte il diretto avversario.

La metodologia che noi proponiamo non è né quella globale, né quella analitica: entrambe sono aspetti parziali e, quindi, mutilanti della realtà complessa e ricca del rugby. Definiamo il metodo proposto "Metodologia della creatività totale".

Ovviamente nel rugby la creatività ha come solo fine il gioco vincente; il livello più alto è il raggiungimento della meta, perché, dato un modello teorico d'eguaglianza di uomini, la meta offre il punto più alto (4), suscettibile di aumento (+ 2); per cui in un immaginario incontro, escludendo i calci di punizione, inesistenti per la necessità d'escludere l'errore, una squadra che operasse solo per segnare drop, sarebbe sconfitta dall'altra che operasse per segnare mete.

La polemica tra metodologia analitica (superficialmente attribuita alla

scuola anglosassone nelle sue due derivanti continentali ed oltremare) e la metodologia globale (schematicamente attribuita alla Francia) non apporta alcuna utilità al lavoro che ci aspetta sul campo.

Guai se dimenticassimo che il gioco complessivo determina il gesto tecnico, ma il gesto tecnico concorre da protagonista al gioco complessivo; si pensi all'unico gesto tecnico che offre "immediatamente" punti, il drop; esso segna il dominio dell'azione individuale che, perfino sotto pressione, priva di sostegno, può realizzare "l'andare avanti, il sostenere con continuità e pressione" tutte nella sintesi di un sol giocatore! Ma anche questo sublime gesto tecnico, frutto di classe e di allenamento, è sempre inserito in una coralità di cui rappresenta l'acuto del solista.

Comunque esso è reso possibile anche da momenti minimi del gioco collettivo.

L'orchestra di rugby è veramente identica alla gemella sinfonica; le individualità quanto più grandi sono, tanto più devono provare insieme perché si realizzi il meglio del rugby: la migliore giocata è quella che deve essere fatta; ed il campione vero non è quello che gioca una qualunque variante, così come il musicista vero non è quello che imposta una qualunque nota, ma solo quella che, alla luce di tutti i fattori, sia la migliore.

È ovvio che, sul campo, può risultare la cosa migliore anche quella che non lo era in assoluto, ma non va dimenticato che il rugby è sì scienza, ma scienza umana e, quindi, pur poggiando sull'esatto calcolo delle componenti naturali, non può prescindere dalla componente umana che, a differenza della natura di cui pure è parte, è dotata sempre dell'imprevedibilità, categoria sconosciuta all'orbita di un pianeta o ad un'eclisse solare!

La metodologia della creatività completa si basa sul seguente modello teorico:

1) Andare avanti e sostenere con continuità e pressione

2) Conseguenze di questi principi sono due classi di gesti tecnici raggruppabili nei seguenti gruppi d'azione, a seconda che una squadra abbia o no il possesso della palla:

Caso A (possesso palla): passare, calciare (drop compreso), raggrupparsi, controllare la palla in dribbling, controllarla in mischia ordinata, in ruck.

Caso B (non possesso di palla): placcare, recuperare la palla da terra, raccogliere la palla dall'alto (compresa la cattura in touche), spingere nei raggruppamenti.

3) Mischia e touche rappresentano l'umanità del rugby; se sul campo avessimo un modello teorico incarnato, delle divinità viventi al posto di giocatori, non avremmo mai passaggi in avanti (errori), né calci in touche,

dovendo il modello teorico escludere il chiudere un'azione affidandosi ad un'azione la cui iniziativa spetta all'avversario.

Ma fortunatamente sono gli uomini e non gli dèi di Omero a giocare a rugby.

4) Il fine di una squadra è quello di avere uniti in sintesi e non in addizione i momenti fondamentali dell'andare avanti e del sostenere con continuità e pressione sia nelle azioni squisitamente corali, sia nei momenti individuali (massimo il drop, minimo nel raggruppamento).

N.B. (Un raggruppamento esige ovviamente il massimo di tecnica individuale, ma il tempo è scandito, da chi sostiene, solo col corpo, invece da chi effettua un drop dal corpo e dalla palla).

Di conseguenza emerge il punto 5.

5) Ogni gesto tecnico, sia fatto con palla che senza palla, è la sintesi, il compendio di un'azione corale ristretta in un sol giocatore.

Placcare frontalmente, di lato e da dietro, passare in linea, da terra, in tuffo, rovesciato all'impiedi, rovesciato in tuffo, calciare a seguire, su se stesso, su gli altri compagni, su avversari, raccogliere da terra, raccogliere la palla dall'alto, in touche, sono gesti tecnici tanto più efficaci se realizzano le azioni corali del gioco in profondità o del gioco al largo, a loro volta sintesi dell'andare avanti e del sostenere con continuità e pressione.

Il passo laterale, il passo incrociato, il crochet, inseriti nella variabile del tempo, data dal cambio di velocità, altro non sono che giocate al largo effettuate da un sol giocatore!

6) Annullare i tempi morti e giocare con ordine non deve mai significare gioco prevedibile.

Il grande rugby è ordine, ma è sempre velocità d'esecuzione e riorganizzazione rapida in gioco aperto.

7) Il rispetto dei primi sei punti rende del tutto secondario un momento pure importante dell'identità di una squadra: giocare sull'errore o sulla pochezza tecnica dell'avversario.

Per intenderci un buon capitano deve anche indirizzare il gioco contro un estremo o un'ala che non sappiano catturare palloni dall'alto, ma questa scelta sarà tanto più efficace se sarà inserita nell'identità del proprio gioco.

Un allenatore, quindi, deve radicalmente modificare i ritmi e le modalità d'allenamento. Questo lavoro propone una ideale seduta d'allenamento, seduta ideale, ma non campata in aria; il risultato non sarà l'inventare ciò che non esiste, ma migliorare l'esistente.

Se poi in campo ci sono quindici super-atleti, essi saranno quindici campioni che giocheranno sempre pensando di migliorare, perché il fermarsi non giova mai all'uomo di classe!

La sintesi, sul campo, di questi sei punti è realizzata dalla capacità di una squadra di saper passare rapidamente dal gioco in penetrazione (alla mano o al piede) a quello a largo e viceversa, tenendo conto del grado di organizzazione della difesa avversaria, e, dalla difesa, all'attacco e viceversa.

L'allenamento deve avere come fine la continua organizzazione e riorganizzazione della squadra, facendo sì che ogni giocatore sia preparato a non essere mai in fuori gioco e ad essere sempre pronto a sostenere lo sviluppo di un'azione.

Da qui scaturiscono le occasioni creative per tutti i momenti del gioco aperto e per il gioco da fasi statico-dinamiche (mischia, touche, calcio di invio, calcio di rinvio, calcio di punizione, calcio libero).

II

L'ALLENAMENTO CONDOTTO SECONDO IL PRINCIPIO DELLA CREATIVITÀ TOTALE

Vocabolario: tempo: frazione dell'allenamento in cui non importa la durata dell'azione proposta, che duri un minuto o dieci dipende dalla realtà, ma tutti i tempi devono essere presentati in una seduta di allenamento; sopprimerne uno può essere consentito solo in certe particolari condizioni, come p. e. la fase finale di un campionato.

Strumenti ideali: 30 atleti operanti con due allenatori in campo ed un arbitro. In caso di necessità un solo allenatore deve assommare queste tre figure, ma si capisce che così è più difficile, ma non impossibile!

I° TEMPO

Opposizione ragionata senza placcaggio.

Premessa generale: la presenza dell'arbitro (può essere anche un tecnico veramente capace di arbitrare) è determinante, perché una squadra che non subisce punizioni ha già vinto per metà un incontro!

Inoltre nessuna giocata o variante tattica è possibile se non è vissuta nel rispetto della regola, rispetto doveroso sul piano morale, ma anche utile sul piano della redditività del gioco e della sua intelligenza.

Il tecnico che segue la squadra in attacco è quello, oltre l'arbitro, che può interrompere l'azione per uno sbaglio tecnico; il tecnico della squadra che difende curerà il rispetto dei gesti tecnici richiesti dalla opposizione ragionata. La squadra che attacca parte dalla propria linea di meta. Il tecnico la fa posizionare sull'asse di palla in modo dinamico, correndo in orizzontale o in verticale; in tal modo la squadra impara a posizionarsi correttamente.

Importante è che la palla vada offerta sempre o da terra o dall'alto, in modo da curare il fondamentale gesto tecnico della cattura della palla in gioco aperto, nonché il posizionarsi dei giocatori in sostegno.

Il tecnico deve curare di offrire palloni sempre più difficili sia agli avanti, sia ai mediani, sia agli altri 3/4.

Ogni qual volta il gioco si interrompe, per un fallo o per un errore tecnico, va chiarita rapidamente la situazione e mostrata la correzione in movimento, creando l'esigenza del ripiattamento costante. Se il tecnico non è molto portato all'esecuzione del gesto tecnico in modo corretto, affiderà tale compito al giocatore di volta in volta più idoneo ad eseguire l'azione.

È opportuno che il tecnico offra palle, alla ripresa del gioco, anche alla

luce di come è schierata la squadra che difende, in modo da stimolare una velocità di riposizionamento nei giocatori che difendono.

La squadra che attacca ha come compito di impegnare i propri giocatori nel fissare, finché è possibile, col gioco in penetrazione gli avversari, impegnati nell'opposizione ragionata (fare resistenza al portatore di palla come se fosse un placcaggio frontale, senza impedirne l'avanzata; al momento del passaggio chi difende deve subito andare indietro per permettere agli altri compagni di bloccare chi, in progressione, via via riceve la palla. Se l'esercizio è fatto bene, un avanti che difende dovrebbe bloccare ogni sette passaggi fatti da chi attacca).

L'opposizione ragionata va sempre fatta al massimo della velocità, altrimenti perde la sua efficacia di educare al sostegno, alla continuità, alla pressione; inoltre nel rugby andare avanti lentamente significa favorire l'avversario che si difende.

La fase d'attacco termina solo quando viene raggiunta la linea di meta avversaria.

In questo tempo gli avanti che attaccano lo fanno in penetrazione; l'allenatore curerà molto il gesto tecnico di penetrazione della spalla opposta a quella portante palla e sul lato debole dell'avversario; esso movimento deve realizzare il massimo di andare avanti e fissare l'avversario passando la palla un attimo prima dell'impatto; la palla va offerta al compagno in sostegno con un passaggio corto, lungo, profondo, in linea a seconda del comportamento della difesa, per non avere soluzione di continuità nel progredire e nel mantenere la conquista della palla. La corsa è diritta quanto più è possibile, almeno che non si provi un capovolgimento di fronte teso ad opporre la forza degli avanti alla linea 3/4 avversaria.

Pertanto si avanza per strettissime corsie di corsa parallele, per cui il giocatore in sostegno deve possedere lo stesso gesto tecnico del passo laterale di un 3/4.

Ciò significa che avanzare con la spalla sinistra contro l'avversario (con pallone a destra prima dell'impatto) comporta che, pur andando avanti, si conquista spazio a destra. È buona norma far memorizzare che la spalla di fissazione rivolta alla linea di touche più vicina comporta un avanzare al centro; la spalla di fissazione opposta alla linea di touche più vicina comporta il rischio d'uscire fuori dal campo di gioco, per cui deve diventare momento d'intelligenza collettiva, e non solo di opportuno comando del mediano di mischia, saper cambiare spalla e, quindi, fronte d'attacco, sempre attenti alla posizione della difesa e alle infiltrazioni. L'allenatore della squadra che attacca ha tutto il modo di curare il gesto tecnico del possesso della palla, del modo di impattare l'avversario, del modo di passare, del modo di ricevere, del modo di correre e di posizionarsi degli avanti e delle linee arretrate, per non parlare di come il mediano sa quando farsi dare palla e come la sappia trasmettere con forza e precisione.

Questo modo di avanzare, che esclude in questo tempo il raggruppamento, va integrato con la tecnica di avanzare sull'asse verticale di palla (il cosiddetto dentro e fuori) che è tipico dei grandi pacchetti di mischia ed è l'azione più classica di gioco in penetrazione con passaggio, specialmente contro una difesa poco compatta. Il momento di aprire è quello legato al fatto che degli avversari siano stati "bruciati" e quindi ci sia l'uno in più per il gioco a largo.

L'allenatore verificherà la capacità di tutta la linea 3/4 di raggiungere al più presto la linea del vantaggio, la capacità di scegliere la necessaria profondità, la tecnica di circolazione della palla, la capacità di scelte di gioco opportune che tengano *sempre* conto del progetto difensivo. Inoltre, una volta che la palla è all'apertura, sono possibili tutte le classiche giocate dei 3/4: salto del 1° centro; salto del 2° centro con palla all'ala; allargamento; restringimento; ad altro tempo è affidato il calciare tattico dell'apertura, dei centri, dell'ala, dello stesso mediano di mischia. Inoltre l'allenatore può, con questo tempo, curare i numeri fondamentali della linea 3/4 (cambi di velocità, passaggi incrociati, passi laterali, passi incrociati, soprattutto intesi come rimedi ad una corsa eccessivamente obliqua e squilibrante il fronte d'attacco, crochet; per il crochet, numero individuale e gesto tecnico che riassume nel singolo una giocata a larga, il tecnico proporrà, di tanto in tanto, l'obbligo per l'ala 3/4, che sta per uscire fuori dalla linea di touche, di operare il crochet, in combinazione col cambio di velocità.

Il risultato tecnico per la squadra che attacca si riassume nei seguenti obiettivi:

- 1°) Raccogliere la palla correttamente dall'alto e da terra;
- 2°) Passare correttamente ed impattare l'avversario con tempestività, forza, coordinamento motorio;
- 3°) Riposizionarsi dinamicamente per un efficace sostegno ed occupare il campo correttamente e nel rispetto della regola;
- 4°) Provare tutte le giocate d'attacco alla mano della linea 3/4 e tutti i gesti tecnici necessari per realizzarle, nonché sperimentare la fantasia nel combinare le varie giocate che, se fatte meccanicamente e con scelte aprioristiche che non tengano conto della difesa, comportano il rischio di essere nulle e, perfino, occasioni di intercetto di 1° tipo (quello oltre la linea di vantaggio).
- 5°) Si raggiunge il ritmo elevato del grande rugby, si sopprimono i tempi morti, si impegnano tutti i giocatori sia fisicamente che psichicamente per la necessità di essere sempre disponibili a posizionarsi, a riposizionarsi, a partire immediatamente per una "palla vagante" offerta dall'allenatore.
- 6°) Si affina l'intesa tra mediano di mischia e mediano di apertura e tra pack e linee arretrate;
- 7°) Si raggiunge il massimo di intelligenza collettiva per capire la fase

delicata di quando si debba passare dal gioco in penetrazione a quello a largo e quando dal gioco a largo a quello in penetrazione;

8^o) Si verifica la tenuta fisica degli atleti, perché nessuno può barare: chi è in ritardo, nell'opposizione ragionata, è "solarmente" in ritardo; chiunque lo nota.

9^o) Ogni giocatore capisce non solo che cosa debba fare e come debba farlo, ma respira il fatto dell'unità inscindibile di gesto tecnico inteso come "riassunto, compendio, sintesi" di azione corale e collettiva; determinante è il raddoppio delle linee arretrate e, soprattutto, dell'apertura.

10^o) La scansione del gioco è vicina a quella reale ed è sempre costantemente vigilata da chi fa rispettare la regola; anche così nascono o si affinano giocatori che non parlano mai con l'arbitro, non discutono mai le decisioni arbitrali, affidandosi al gioco e non a meschine furberie e slealtà che mai hanno prodotto un grande rugby.

Ma in questo primo TEMPO la squadra che difende con la tecnica dell'opposizione ragionata, del far scivolare e poi andare indietro al momento del passaggio, comprende le seguenti cose:

1^o) Che cosa sia la difesa singola e collettiva;

2^o) La necessità di uno schieramento compatto e corretto;

3^o) L'obbligo per tutti di operare nell'immediato, ma pronti ad andare in recupero velocemente una volta che la palla opera su un altro fronte di gioco;

4^o) La stessa difesa scivolata o un necessario "flotting" vanno vissute al meglio; ma ai giovani va fatto capire che la prima e vera difesa è quella dell'uomo sull'uomo.

5^o) Si capisce come ci si debba riposizionare;

6^o) La continuità, il sostegno, la pressione in difesa sono un altro modo di andare avanti;

7^o) Si vive il momento psicologico che immediatamente precede il difficilissimo gesto tecnico del placcaggio, per il quale è ormai chiaro che il rugby non può solo affidarsi a doti naturali, ma all'utilizzo scientifico della scienza motoria dell'acrobatica, del tipo di quella praticata dagli atleti che sono impegnati nel judo.

8^o) Le linee arretrate sono quelle che maggiormente percepiscono come il grado di efficacia difensiva dipenda dal grado di impatto degli avanti;

9^o) Si affinano le capacità difensive della coppia dei mediani e la capacità del numero 10 di coordinare la propria linea 3/4.

10^o) Tutti capiscono come sia, purtroppo, facile, cadere nel fuori gioco; si opera come in un teatro nel quale la "spalla" dell'attore è essa stessa un attore sublime.

Si capisce come sia possibile affinare le capacità di respirare il rispetto degli spazi assegnati, anche grazie alla presenza di un inesorabile e giusto arbitro.

Ovviamente questo tempo è tanto più efficace quanto più ogni XV effettua sia l'attacco che la difesa; quanto più le due squadre si muovono con dinamismo organizzato, tanto più l'allenatore chiederà il rapido cambio di possesso della palla, trasformando l'aggressività attaccante in aggressività difensiva.

TEMPO N. 2

Opposizione ragionata con squadra in difesa che può solo placcare.

Questo tempo deve essere valutato come fondamentale per ogni squadra che voglia giocare un ottimo rugby: il grande rugby potrebbe anche riassumersi nell'imperativo *di saper passare e raddoppiare quando si ha la palla e di saper placcare quando essa è dell'avversario*.

Si parte come per il TEMPO N. 1, onde affinare nella squadra che attacca la capacità di conquistare palle da terra e dall'alto e si possono sperimentare, al massimo della velocità, tutte le giocate alla mano, ma anche quelle al piede; è il TEMPO ideale per curare i gesti tecnici del 1^o TEMPO, nonché quelli del calcio su se stesso dell'apertura, dei centri, dell'ala, l'inserimento saggio dell'estremo, il raddoppio delle terze linee, il raddoppio specifico e delicato del n. 10.

La squadra che attacca realizza la massima verifica del suo amalgama, della sua capacità di assicurare il sostegno dell'andare avanti, di mantenere continuità e pressione.

Si può dire che tutti i gesti tecnici fondamentali del rugby, compresi quello del calciare scientificamente, siano riassunti in questo fondamentale 2^o TEMPO.

Ma c'è qualcosa in più: la squadra che attacca impara a rispettare la regola del giacere a terra e del tenuto che ora sono una sola cosa.

Si capisce la necessità di operare tutto rapidamente: lasciare la palla a disposizione dei propri compagni, rialzarsi, passare.

L'arbitro in questo TEMPO deve essere inflessibile a cogliere le malizie, le furberie, gli ostacoli al libero fluire del gioco; così nasce una grande squadra.

Inoltre l'ostacolo naturale del rugby (l'essere placcato) rende più difficile il riposizionarsi in attacco, perché non sempre da un placcaggio ci si può subito rialzare e partecipare alla continuità.

Si può dire che, sia a livello teorico che pratico, il gesto tecnico del placcare, massima estrinsecazione dell'andare avanti e del sostenere con continuità e pressione in stato di difesa, sia la realtà speculare e contraria ai quattro momenti dell'andare avanti e sostenere con continuità e pressione di chi attacca.

La squadra che attacca comprende meglio come l'inserimento dell'estremo comporti l'obbligo che ci sia chi ne assicuri la continuità posizio-

nale, anche nel 2° TEMPO non è possibile per chi difende andare oltre il placcaggio.

Ma gli effetti migliori si realizzano col fatto che, nel 2° tempo, ognuno dei trenta sia obbligato a placcare molte volte ed in pochi minuti.

Non dimentichiamo che ci sono stati incontri, perfino della nazionale, dove le terze linee, complessivamente, hanno realizzato pochi placcaggi, e molti li hanno falliti o non li hanno tentati!!!

In questo 2° TEMPO i giocatori verificano l'efficacia del placcaggio frontale, l'intelligenza di quello laterale, l'audacia e la difficoltà di quello posteriore che, se è disperato sul piano tattico quando non ci sono ulteriori linee di difesa, è l'unico in grado di imporre la legge del rugby, con la quale, anche un atleta, di normali capacità fisiche, può abbattere una quercia di muscoli.

A tal proposito vorremmo ricordare che nel rugby devono esistere 3 linee di difesa sempre pronte a riciclarsi e, quindi, ad essere innumerevoli! Il 2° TEMPO, in certe fasi della preparazione stagionale di una squadra, può essere quello che precede la fase del "gioco reale puro" o del "gioco reale a partire da situazioni assegnate (mischia, touche, raggruppamenti, rimessa dai 22, inizio del gioco, punizione ecc.).

Ma, soprattutto con squadre inesperte o di giovani e di ragazzi, è opportuno tener conto dei tempi che proponiamo più avanti. Comunque il 2° TEMPO può essere reso ancora più difficile, se nell'alternarsi della squadra che attacca con quella che difende, si intervallano esercizi fisici di potenziamento (del tipo piegamenti, addominali,).

Viceversa il 2° TEMPO può essere diluito da intervalli di esercizi di scioltezza e di recupero, soprattutto in una fase agonistica in cui possono evidenziarsi segni di stanchezza, di superallenamento, di demotivazione generale.

I TEMPI 3, 4, 5, 6, appartengono a quella realtà squisitamente umana del rugby costituita dalle mischie ordinate e dalle touche.

Abbiamo già detto che in un modello teorico non potremmo ammettere la possibilità di un avanti involontario o di un calcio in touche perché dobbiamo escludere, dal modello teorico, sia l'errore che l'affidarsi ad un'azione di gioco in cui l'iniziativa è di un avversario del tutto uguale e, pertanto, vincente se ha l'iniziativa.

Ma, fortunatamente, per il fascino di questo gioco, la mischia e la touche sono tanta parte di una qualunque partita, fino ad occupare anche l'80% del tempo effettivamente giocato.

Ecco perché dopo i primi 2 TEMPI vengono i TEMPI dedicati alla mischia ordinata (3 e 4) e quelli indicati alla touche (5 e 6); questi insieme con i tempi n. 9, 10, 11, 12, 13, 14 allenano le cosiddette "fasi statiche" sulle quali è opportuna la seguente riflessione.

Allenamento dinamico delle cosiddette "fasi statiche"

La fase statica è il momento in cui si riprende il gioco, interrotto per un qualsiasi motivo con:

- 1) Mischia ordinata
- 2) Rimessa laterale
- 3) Calcio di invio e di rinvio
- 4) Calcio di punizione e quello libero

Il termine "fase statica" è una conseguenza del fatto che il gioco riprende con uno schieramento speculare delle squadre attraverso un procedimento solo apparentemente statico. Al contrario il gioco continua, (quando il pallone viene introdotto in mischia ordinata, lanciato tra i due schieramenti in rimessa laterale, giocato con un calcio di punizione e così via) ma tale definizione sembra sottintendere una netta distinzione di comportamento del gioco degli avanti e di tutta la squadra nelle fasi dinamiche e in quelle statiche.

Non si possono definire statici quei momenti che precedono la ripresa del gioco. Al contrario, essi sono e devono essere ricchi di intensità dinamica, caricamento della esplosione, in netto contrasto con la definizione di fasi statiche, che, di solito, predispone l'atleta a momenti di riposo.

Guai per quella squadra i cui avanti hanno fatto propria questa convinzione. Più idonea è la definizione di momenti statico-dinamici. *La metodologia dinamica* ci permette di realizzare un'infinità di situazioni positive.

In genere nel lasso di tempo che intercorre tra la infrazione, il fallo e la ripresa del gioco, l'allenamento avviene in forma statica, determinando negli atleti una mentalità al riposo, al non gioco, al recupero, invece anche nelle cosiddette fasi statiche l'allenamento deve essere impostato in forma dinamica, per cambiare una mentalità, per stimolare costantemente l'interesse degli avanti, per ridurre i tempi morti, per dare reattività, per allenare in movimento tutta la squadra contemporaneamente, anche quando gli avanti sono impegnati in una fase apparentemente statica il rendimento immediato è facile da concretizzarsi.

Prendiamo ad esempio la rimessa laterale che maggiormente riesce a rendere l'idea. Di solito tutti i partecipanti trascorrono un tempo abbastanza lungo, in allenamento, quasi sempre sullo stesso posto o al massimo spostandosi da un punto ad un altro, come in processione, per riprendere lo schieramento, provando i vari lanci e privilegiando, così, un aspetto solo tecnico, senz'altro necessario, ma solo fine a se stesso, se avulso del gioco. Ad esempio per allenare un calciatore ai piazzati, potremmo mai schierare tutta la squadra e lasciarla ad aspettare passiva tra i pali o dietro il calciatore stesso, a discapito di un allenamento più positivo e globale?

Nella rimessa laterale spesso si vedono, anche quando si utilizza

l'opposizione, troppi momenti di pausa e di noia in campo. Per chiarire, quando si prevede un lancio sul secondo lanciatore con bella presa a due mani, se ciò non si realizza in modo valido, così come spesso avverrà in partita, il gioco viene interrotto e ripreso dal punto di partenza. Si limita così la capacità di adattamento alla nuova situazione: nel frattempo tutti quelli non impegnati direttamente restano fermi, svogliati, mentalmente svuotati di quella necessaria concentrazione e reattività, richiesta invece in partita. Nel gioco reale la rimessa laterale inizia quando tutti i partecipanti hanno raggiunto i loro posti, nel rispetto della regola, pronti ad agire secondo un progetto di attacco o di difesa nel cui schema si muoveranno, rispettando inizialmente le loro funzioni primarie e poi, secondo le varie situazioni, pronti ad impegnarsi in modo diverso.

È evidente che si creeranno dei momenti nell'allenamento, proprio perché statico (corpi inerti e menti poco stimolate), privi della loro funzione di arricchimento di capacità motorie: qualità essenziale del giocatore di rugby sul piano individuale e collettivo.

L'allenamento dinamico, fornisce agli atleti in campo un forma mentis, una migliore risposta motoria variante, che arricchisce la capacità del gesto tecnico individuale, collettivo di reparto e di squadra, sempre più inserito nel movimento stesso, tipico di uno sport di situazioni come il rugby.

Proposta di lavoro:

Nella rimessa laterale, davanti ai due schieramenti lungo la linea laterale, l'allenatore, con il pallone nella posizione del lanciatore, si sposterà in tutte le direzioni volute, seguito dalle due squadre in allineamento e secondo le distanze sancite dal regolamento.

Quando lo riterrà opportuno, lancerà il pallone fra lo schieramento sul 1°, 2°, 3° saltatore a vantaggio o a svantaggio di una squadra. Variazioni saranno i lanci direttamente dei palloni a terra, vicino, lontano, oltre o in mezzo allo schieramento in movimento, determinando così in tutti i partecipanti alla rimessa laterale una preazione, un caricamento che esploderà, per chi avrà guadagnato il pallone, nel tentativo di giocarlo nella forma dettata dalle varie situazioni e per i difensori nel tentativo di impedirglielo in forma attiva con una grande predisposizione al recupero e al successivo immediato utilizzo del pallone. Questa forma di allenamento può avere una sorta di crescendo di velocità e quindi di difficoltà perché per entrambe le squadre i tempi di esecuzione saranno necessariamente sempre più stretti e pressanti, esigendo da tutti una maggiore capacità motoria nell'utilizzo del singolo gesto tecnico, un'armonia del collettivo sia del reparto che di tutta la squadra e, infine, una capacità sempre più raffinata di intuizione per quanto riguarda la successiva scelta tattica.

L'esempio della rimessa laterale può essere applicato a tutte le altre fasi che possono definirsi statico dinamiche. È evidente che per un lavoro

simile, nella mischia ordinata, solo la forma e il comportamento iniziale sono diversi, ma lo scopo è il medesimo.

Lo stesso discorso vale per il calcio di invio e di rinvio. Un'analisi più attenta invece è necessaria per il calcio di punizione e per quello libero, che hanno già in sé un dinamismo più evidente, aiutati in questo dal regolamento, per dare un elemento di sorpresa alla migliore scelta tattica, a tutto vantaggio, al solito, per la squadra capace di organizzarsi nel movimento. Qualcuno potrebbe giustamente dire che non è possibile mettere in movimento un gruppo di avanti in un modo continuo, superando ex-novo una forma mentis, condizionata da anni vissuti con una motricità di diverso livello.

Questa difficoltà, può essere superata attraverso un lavoro psico-fisico che dà agli avanti una predisposizione e una disponibilità al tipo di lavoro richiesto.

La ricerca e la sperimentazione di questa nuova forma di allenamento obbedisce alla giusta esigenza che l'allenamento deve essere il più possibile simile e, anche, più qualificato e intenso della partita stessa. Solo in questo modo si potranno avere squadre non più alla ricerca di motivazioni contingenti, spesso non sorrette da una condizione fisica e mentale, per un occasionale risultato, ma pronte ad esprimersi costantemente ai massimi livelli.

TEMPO n. 3

Opposizione ragionata da mischia senza placcaggio.

A parte approfondiremo idee nuove sul legarsi in mischia; ma ora ci basta dire che nel tempo n. 3 i punti di inizio di gioco vanno essenzialmente legati alla scansione del terreno, in primo luogo in verticale, con mischie a 5 metri dalla linea di meta (classica ripresa del gioco dopo un raggruppamento formatosi in area di meta, a vantaggio di chi attacca nel senso che occupa il campo avversario e non in quello di chi ha la palla); sulla linea dei 22 m. (centralmente: classica ripresa del gioco dopo una rimessa dei 22, calciata con drop che vada direttamente oltre la uscita di rimessa laterale).

Anche in questo caso è la squadra che occupa il campo avverso ad introdurre; sulla linea di metà campo (centralmente: classica ripresa del gioco dopo che un calcio di inizio partita, di ripresa del 2° tempo, di calcio piazzato dopo meta subita trasformato, di drop, dopo meta subita non trasformata, vadano direttamente fuori la linea di uscita laterale).

C'è poi il quarto caso ed il quinto (22 e 5 M. che sono specularmente uguali ai primi due).

Le azioni della squadra che introduce, nel 3° tempo, dovranno partire da questa scansione verticale del campo nei 5 luoghi indicati; ma l'allenatore, sempre assistito dall'arbitro e da un altro collega, intersecherà questa dimensione verticale con quella orizzontale, individuando, sulle cinque distanze, quella centrale, quella a 15 metri dalla linea di touche sinistra, quella

a 15 metri dalla linea di touche destra. Sono complessivamente 15 punti del campo che possono riassumere la realtà del gioco, se si esclude il perfezionamento di mischie giocate quasi sulla linea di meta che sono un capitolo a parte.

La squadra, che introduce e che dovrà vincere la mischia, opererà su questi 15 punti del campo (non dimentichiamo che per una rimessa laterale battuta irregolarmente si può richiedere la mischia a 15 metri dalla linea di touche e questo caso si verifica spesso).

Anche nel terzo tempo si creano le premesse per lo sviluppo della intelligenza collettiva.

Un pack moderno dovrebbe sempre sapere, dal risultato della spinta e dal terreno guadagnato, se si intende calciare, rigiocare con le terze linee, aprire ecc. ecc.

Comunque in questo tempo si possono curare tutti i movimenti di legatura in mischia, il modo di trasmissione del mediano che richiede una particolare tecnica, perché non ci sia il movimento di cattura del pallone e poi quello di passaggio o di ripresa in corsa, ma sia la cattura della palla essa stessa momento di corsa e passaggio.

In questo TEMPO l'allenatore della squadra che deve vincere la palla e che la introduce, può curare il livello di profondità dello schieramento delle linee arretrate, verificare, come nel 1° e nel 2° TEMPO, le diverse giocate dei 3/4, il sostegno delle terze linee, reso più difficile dal fatto che i flankers ed il n. 8 devono innanzitutto spingere per una conquista di palla fatta in avanzamento e, poi, partecipare al sostegno alle linee arretrate o essere esse stesse protagoniste di un attacco alla mano sulla vicinissima linea di vantaggio.

Per quanto sia scontata la vittoria di chi introduce in questo 3° tempo, la spinta dovrà essere reale.

Può essere opportuno che l'allenatore, per entrambi gli schieramenti, preveda l'utilizzo di giocatori di fiducia opportunamente educati a capire le dinamiche della mischia.

Non va dimenticato che la regola del divieto di ruotare oltre i 90° ha soppresso le giocate di mischia girata, ma ha aperto un grande capitolo di rotazione scientifica per separare gli avversari dall'asse di palla e fare irrompere i propri avanti contro le linee arretrate avversarie.

Comunque, nel terzo tempo, tutto può essere facilmente osservato e pazientemente corretto.

La squadra che difende, con la tecnica di cui al TEMPO 1°, approfondirà meglio i movimenti di difesa collettiva, di rispetto della regola, spesso violata dalle terze linee e dalle linee arretrate.

È questo il tempo più educativo per le linee arretrate, anche perché è da una mischia, vicina alla linea di meta avversaria, che una squadra di classe sa come conseguire, senza improvvisazioni deleterie, la meta.

In questo tempo si potenziano anche le capacità fisiche di resistenza, il coordinamento della spinta, nonché la possibilità di giocate nuove del tipo della mischia a 13, su cui parleremo più avanti.

Il terzo tempo ideale è quello fatto da un numero complessivo di trenta mischie.

Ma questo può anche essere cumulativo con le ipotesi del 4° tempo. La componente psicologica di questo terzo TEMPO è notevole, va educata, va allenata; ma, soprattutto i giocatori, attraverso questa esperienza di concentrazione nel tempo di gesti tecnici e situazioni equivalenti, possono memorizzare la carica e capire quando l'azione debba concludersi direttamente in meta e quando si debba puntare a guadagnare terreno ed allentare la pressione avversaria.

Realizzare e liberarsi dal pericolo che realizzi l'avversario è la grande diade, il magico pendolo che crea il grande rugby.

Il terzo TEMPO è anche ideale per provare la classica "culisse" nelle sue varianti di destra e di sinistra, nonché il drop su mischia centrale.

Spesso, poi, è proprio da mischia che si realizza la situazione migliore perché si inserisca l'estremo.

È inutile ripetere che il terzo tempo verifica tutta la gestualità dei tempi precedenti.

È in questa fase di allenamento che si può meglio e dinamicamente impostare la corsa a difesa della terza linea e della linea 3/4; l'arte del giocare senza palla, quella che fa di un giocatore un protagonista sempre presente, è veramente esaltata dal 3° TEMPO.

E possiamo, quindi, passare, al quarto TEMPO.

4° TEMPO

Opposizione ragionata da mischia con squadra, in difesa, che placca.

Gli stessi effetti positivi che il TEMPO n. 2 apportava al n. 1, sono dal 4° TEMPO apportati al 3°; infatti il fatto che la squadra che difende lo può fare placando, fa sì che la squadra che introduce la palla e che vince la mischia possa sperimentare anche i calci tattici e possa giocare vivendo l'assillo di questo gesto tecnico, il placcaggio, che abbiamo definito sintesi della metà del grande rugby.

Tutte le componenti di una squadra ne ricevono vantaggio illimitato: quando si attacca, il placcaggio rende vera l'azione ed, addirittura, il limite, costituito dal fatto che la squadra in difesa può solo placare, potenzia il valore del sostegno, della continuità e della pressione dell'andare avanti della squadra che porta palla, perché un mancare all'appuntamento è maggiormente evidenziato, proprio perché non c'è l'alibi di un possibile contrattacco avversario che ti taglia fuori immediatamente; tu non puoi mancare nel sostegno, non puoi essere poco veloce, perché anche uno sprovveduto noterebbe la

sgranatura della continuità del gioco; quanto sia salutare questo per la terza linea, quanto lo sia per la linea 3/4 e per il raddoppio del n. 10, è inutile dirlo.

Comunque il TEMPO n. 4 realizza i seguenti obiettivi:

- 1°) Coralità di azione;
- 2°) Potenziamento di tutta la gestualità tecnica di ogni giocatore;
- 3°) Precisione nell'occupare il campo e nel giocare a largo;
- 4°) Impostazione di fasi nuove a seguito di una fase statico-dinamica; i flankers ed il n. 8 possono affinarsi solo da questo Tempo;
- 5°) La squadra può verificare i vari vantaggi e svantaggi dello schierarsi troppo in profondità, poco in profondità, in una via mediana;

6°) Ad un certo livello di preparazione è possibile utilizzare la linea 3/4 schierata sì a molta profondità, ma solo per usare la distanza come "pista di lancio" per arrivare all'appuntamento con la palla in linea; il che comporta un dispendio d'energie, compensato dal fatto che, in presenza di una martellante terza linea avversaria, la si possa neutralizzare, utilizzando la distanza in profondità, alternativamente, come pista di lancio e come mezzo per portare palla ad un'ala particolarmente veloce, fantasiosa, dotata di grandi numeri nel superare il diretto avversario o nel riproporre, all'esterno, una giocata che sia appuntamento con tutti i giocatori che vengono in raddoppio, terza linea compresa, o, all'interno, ma solo quando avrà superato nettamente la linea del vantaggio.

7°) La squadra, quando si trova a dover difendere, placcando soltanto, potenzia al massimo la categoria individuale e quella collettiva del difendere; è questa la fase in cui quasi sempre un 3/4 deve vivere l'esaltante momento del placcaggio frontale, il flanker, spesso quello del placcaggio laterale; ma comunque l'incisività dell'attacco e la bravura dei singoli con palla determina l'angolo d'incidenza dell'impatto.

È questo il TEMPO che esige l'introduzione a latere dell'acrobatica; una squadra di 15 placcatori, inesorabili in spazi stretti ed in spazi larghi, non ha un futuro radioso davanti, ha già in sé un presente radioso!

Ecco perché è addirittura sterile fare effettuare, al di fuori dei TEMPI che proponiamo, sterili esercizi di caricature di placcaggi, in cui si perde solo tempo e non si realizza il minimo per creare il grande placcatore: farlo operare in situazione reale positivamente fittizia; reale perché ha di fronte un avversario che gli viene addosso per superarlo come in partita, positivamente fittizia perché deve solo placcare, senza la speranza di contrattaccare; ma quando l'esercizio, da noi proposto, prende quota, la squadra che difende, placcando, può anche sperimentare una solare verità: *impedire all'avversario di segnare, pur non potendo toccare la palla per un contrattacco!* Allora sì che si capisce, senza ascoltare conferenze, la sintesi del sostenere con

continuità e pressione in una fase di difesa, il che è, poi, l'altra faccia dell'andare avanti in difesa!!

Sui singoli gesti tecnici della mischia ordinata, su alcune novità teoriche che vogliamo introdurre in questo 4° TEMPO, ne faremo una trattazione a parte, per non appesantire il senso generale della METODOLOGIA DELLA CREATIVITÀ TOTALE.

TEMPO N. 5

Opposizione ragionata da touche senza placcaggio.

Il TEMPO n. 5, in ossequio a quanto abbiamo detto all'inizio illustrando i principi della metodologia della creatività totale, non intende enumerare tutte le possibili giocate di touche, ma solo, e forse non è poco, proporre il modo di presentarle alla squadra. Premettiamo che per la touche possiamo aspettarci e possiamo creare le maggiori novità; questa fase statico-dinamica, approfondita tanto bene dalla scuola neozelandese, ancora non ha esplicitato sul campo tutte le sue potenzialità, legate inesorabilmente al gesto tecnico del lancio che è, anche nel grande rugby, ancora lontano dall'essere millimetrico nella precisione, soprattutto nelle touche lunghe; così come spesso è carente il diverso atteggiamento da osservare se una touche è a favore o contro.

Un allenatore, impegnato seriamente, non dovrà mai trascurare di trasmettere ed allenare le doti di concentrazione richieste nei due differenti momenti; una touche a favore significa:

- 1) Iniziativa nello scegliere il tempo e la distanza di battuta,
- 2) iniziativa di collocazione degli uomini e del saltatore o dei saltatori,
- 3) iniziativa di giocata seguente al modo con cui si è conquistata la palla ecc. ecc.

Una touche contro è, invece, il momento del marcamento diretto uomo contro uomo; essa deve realizzare, per la presunta imprevedibilità del punto di caduta, un momento categoriale di assoluta rottura e demolizione di chi si appresta a catturare la palla: è anche questo un modo per imporre un dominio psicologico, il controllo visivo e fisico del diretto avversario schierato sull'asse di touche, e questo vale per gli avanti, ma c'è il dominio della corsa delle linee arretrate nel caso di touche giocata lunga oltre la linea dei 15 metri dagli avversari. Anche per questa fase del gioco il TEMPO n. 5 realizza i vantaggi della concentrazione dell'azione e, quindi, di una più facile memorizzazione, come premessa per essere più liberi di capire e di agire, perché nel rugby non è mai inutile ricordare che gli automatismi sono pari a quelli della danza classica, servono non a vincolare le doti della fantasia e dell'imprevedibilità, ma a rendere il cervello dell'atleta sgombro dall'assillo di dover pensare al gesto tecnico che sta compiendo, onde potersi muovere,

come un danzatore, libero dall'impaccio di calcolare ciò che sta facendo, per poter meglio cogliere le novità della situazione ed agire, di conseguenza, in termini mutati e nuovi in una situazione mutata e nuova; è questo anche il modo migliore per avere un atleta capace di rimediare al suo eventuale errore e/o all'errore dei compagni.

La scansione dei tempi, da noi teorizzata, allenando al massimo la velocità d'esecuzione, crea un'atleta più duttile e più capace di creare gioco; anche così si superano quelle penose situazioni che si vivono sui campi dove sembra che si reciti, non ricordandolo, un copione neanche tanto geniale, con tempi ritardati, sfalsati, o talvolta confusamente anticipati; i Tempi che proponiamo servono anche a far sì che l'allenatore corregga l'errore più frequente nei giocatori bravi: anticipare l'azione di sostegno, con la conseguenza che, al minimo errore o ritardo d'esecuzione di un gesto tecnico del compagno, ci si ritrovi o troppo avanti, o troppo indietro, o troppo di lato, o all'esterno, quando invece si doveva stare all'interno; *se si studiasse il modo con cui in Italia il n. 10 va in raddoppio, se va, si potrebbe scrivere un manuale sui tempi perduti!* Ma solo una metodologia creativa dell'allenamento fa emergere tali errori.

Ma tutto è allenabile! Tutto può essere impostato, migliorato, perfezionato, a seconda del livello di partenza. *L'allenatore è quello che migliora, non quello che gestisce l'esistente.*

Per il TEMPO n. 5 l'allenatore, sempre inserito nell'unità composta da lui, dall'arbitro e dal collega in tecnica, opererà una decisione verticale del campo che non è, ovviamente, casuale: sono 9 punti a partire dalla linea di meta e distanti all'incirca 10 m., pertanto avremo, sia sul lato destro che su quello sinistro, rimesse laterali quasi sulla propria linea di meta, a metà strada dai 22, sui 22, sulla linea dei 10 m., sulla linea di metà campo, sulla linea dei 10 m., sulla linea dei 22, a 10 m., dalla linea di meta e quasi sulla linea di meta avversaria.

Il livello massimo della tattica di una squadra evoluta dovrebbe e potrebbe coincidere con almeno 9 giocate di touche, che la squadra dovrebbe intendere sol dal guardare il terreno di gioco, ma niente si può realizzare se prima gli atleti non sono abituati a vivere la diade attacco-difesa e la diade giocata corta, giocata lunga o media.

Nel tempo n. 5 la squadra che attacca sperimenta la giocata corta fino ai 22 avversari, e quella lunga nei 22 avversari. Ma si può variare, l'essenziale è che non si faccia alcun fallo; quando si perde una partita per i calci di punizione, l'80% è dovuto a falli di touche; la presenza dell'arbitro è determinante per fare di una squadra un'equipe moderna che sappia giocare! Nel TEMPO n. 5 si impostano tutti i sostegni, per la conquista della palla, al saltatore ben difeso da due compagni sui due lati, il movimento di peeling-off del terzultimo e del penultimo uomo, il ruolo dell'ultimo uomo a difesa del lato aperto e del tallonatore di quello chiuso; sempre con la tecnica di far

scivolare, la squadra che difende, nel movimento del lancio, si raggruppa, ma lascia vincere la palla, poi opera con le modalità del TEMPO n. 1.

Che cosa si ottiene?

1°) La squadra che attacca sperimenta tutte le giocate affidate agli avanti o alla combinazione d'attacco del mediano di mischia sul lato aperto o nel corridoio, con gli adeguati sostegni.

2°) La linea arretrata apprende e consolida matematicamente la posizione ad inizio di touche e a fine di touche (la presenza dell'arbitro deve essere inesorabile a sottolineare le violazioni sostanziali e formali della regola, per prevenire punizioni pericolose).

3°) Si perfeziona l'intesa tra n. 9 e n. 10 e tra questi e la rimanente linea 3/4.

4°) Come per i tempi precedenti, si possono sperimentare tutte le classiche giocate delle linee arretrate, non escluse alcune più nuove e fantasiose che facciano del secondo centro, sostenuto, in contatto, dalla ala aperta e dal primo centro, una testa di ponte per ribaltare il potenziale degli avanti contro una squadra avversaria sconvolta e disorganizzata.

5°) Tutti i ritardi, le incertezze, i difetti di trasmissione vengono evidenziati, si acuisce la memorizzazione e l'affiatamento di tutti i reparti.

6°) Gli avanti sentono che, grazie alla velocità ed al sincronismo, la palla può essere conquistata comunque e, con un pack che avanza, unica premessa per giocare al largo, si può aprire non perché lo esiga l'ultimo incompetente di turno, ma la realtà dell'azione.

7°) Dal disordine all'ordine è la scansione ritmica di chi attacca; ma chi difende apprende l'arte difficile del giocare senza palla e non sono parole i concetti di prima, seconda e terza linea di difesa; si realizza la difesa ad uomo per la prima linea di difesa, a zona per la seconda, e per la terza; e se la condizione fisica è carente, nessuno potrà, anche in questo Tempo, nascondersi nel gruppo!

Lavorando a destra ed a sinistra sui nove punti indicati, alternativamente in attacco ed in difesa, si creano le premesse di passare al TEMPO N. 6.

TEMPO N. 6
Opposizione ragionata da touche con placcaggio.

Si capisce chiaramente a quali risultati conduca il TEMPO N. 6, le difficoltà aumentate per chi conquista la touche ed attacca e può essere solamente placcato, ma deve continuare a giocare, comportano che, come per la mischia, si possono provare tutte le giocate tattiche col calcio, ma collegate alla reale incidenza del livello difensivo.

I risultati sono uguali al TEMPO N. 4.

La squadra, i trenta atleti sono ormai maturi per passare alla delicata fase dei raggruppamenti in gioco aperto.

La discussione se un maul od un ruck debbano considerarsi azioni ricercate per proporre una seconda fase o siano "incidenti di percorso" può essere accantonata.

La metodologia che presentiamo tende a fare dei raggruppamenti, quale che ne sia l'intenzionalità, che conta poco, momenti vincenti.

Sempre dinamicamente, sempre offrendo la palla o rasoterra o dall'alto, l'allenatore imposterà l'inizio dei maul e dei ruck obbligando la squadra in attacco di alternare i maul ai ruck e poi giocare al largo, ruck e maul e poi giocare al largo o riproporre una seconda fase con gli avanti.

IL TEMPO N. 7 è, pertanto, Opposizione ragionata da raggruppamento senza placcaggio.

IL TEMPO N. 8 è Opposizione ragionata da raggruppamento con placcaggio.

I TEMPI successivi sono i seguenti, le modalità identiche ai precedenti.

TEMPO N. 9: Opposizione ragionata da calcio di rinvio dai 22 senza placcaggio.

TEMPO N. 10: Opposizione ragionata da calcio di rinvio dai 22 con placcaggio.

TEMPO N. 11: Opposizione ragionata da calcio di invio senza placcaggio.

TEMPO N. 12: Opposizione ragionata da calcio di invio con placcaggio.

TEMPO N. 13: Opposizione ragionata da calcio di punizione o calcio libero senza placcaggio. *Considerazioni: gioco moderno = ordine non prevedibile. Tattica finale.*

TEMPO N. 14: Opposizione ragionata da calcio di punizione o calcio libero con placcaggio.

TEMPO N. 15: Gioco pilotato senza placcaggio, ma sempre con la squadra che difende facendo scivolare.

TEMPO N. 16: Gioco pilotato con placcaggio.

TEMPO N. 17: Gioco pilotato senza placcaggio e con la presenza improvvisa di un secondo pallone lontano da dove si sta sviluppando il gioco.

TEMPO N. 18: Gioco reale a tutti gli effetti. L'allenatore non parla, ma annota luci ed ombre, il capitano è responsabile in questa fase di ogni scelta tattica.

Assegnando mediamente 5 minuti ad ogni tempo l'allenamento è di 90 minuti; c'è tempo per portarlo a due ore allungando il tempo n. 18, oppure arricchirlo con gli "esercizi atletici in azioni verosimili" intesi come integrazione atletica proposti nei capitoli successivi.

C'è poi un tempo aggiunto, il 19°, utile per terreni molto fangosi, e consiste nel far giocare solo al piede la squadra che attacca e di far provare a chi difende il difficile "fondamentale" dell'arresto al dribbling, con la predisposizione al recupero, al rilancio del gioco, in tutte le forme possibili.

I Grandi giochi

Come abbiamo visto, la forma di allenamento migliore resta sempre quella di avere 15 giocatori opposti ad altri 15 ma consigliamo anche alcuni "grandi giochi" utili per un lavoro qualitativo di opposizione anche con un numero ridotto di giocatori.

Gli stessi possono essere stimolati per il miglioramento della comprensione del gioco, della tecnica individuale e collettiva di reparto e per l'affinamento dell'aggressività rugbistica che scaturisce anche dalla naturale competitività tra il reparto degli avanti e quello dei 3/4.

I "grandi giochi" favoriscono anche la capacità difensiva degli avanti sul gioco a largo e quella dei 3/4 nel gioco in penetrazione; i grandi giochi possono essere svolti su spazi ridotti e su spazi ampi, con rapido cambio di possesso del pallone sia volontario che accidentale; se gestiti adeguatamente esaltano, in forma altamente dinamica, la pressione in attacco e in difesa, il sostegno, la continuità, la destrezza tattico e tecnica, la creatività individuale e collettiva di reparto. Indichiamo solo alcuni di essi, certi come siamo che ogni tecnico ne saprà creare mille altri diversi.

1) Avanti contro 3/4: un pacchetto di mischia, una linea di 3/4 (anche incompleta), 2 mediani di mischia, spazio ridotto o ampio.

Variazioni: A) due linee di 3/4 contro un pacchetto di mischia, per stimolare il contrattacco profondo. B) due pacchetti di mischia contro una linea di 3/4 per aumentare le difficoltà nel gioco dei 3/4 e per stimolare il piacere del rilancio del gioco degli avanti.

2) Due pacchetti di mischia contro due linee di 3/4: 2 pacchetti di mischia e due linee di 3/4 anche incomplete, 2 mediani di mischia, spazi ristretti o ampi. Riesce tale esercizio ad esaltare, anche se con maggiore difficoltà, il contrattacco, il rilancio del gioco, la pressione, il rimpiazzamento, la pressione dinamica collettiva e l'unità di reparto.

3) Due pacchetti di mischia contro due linee di 3/4 con l'utilizzo contemporaneo di due palloni: 2 pacchetti di mischia e due linee di 3/4 anche incomplete, 4 mediani di mischia non necessariamente specialisti, due palloni, spazi ristretti o ampi.

I due pacchetti saranno mescolati fra loro in spazi abbastanza ristretti e

i 3/4 saranno disposti su spazi più ampi per coprire buona parte del loro campo: il gioco consiste nel dare i palloni agli avanti o ai 3/4, perché sviluppino, sotto pressione, il gioco nella loro forma ritrovando il più rapidamente possibile il loro assetto di reparto (ricerca dell'ordine dal caos).

Per rendere ancora più stimolanti queste forme di gioco si possono prevedere punteggi differenziati per la meta segnata da azione diretta, per quella segnata dopo il recupero del pallone, prevedendo una infinità di variabili a seconda della creatività degli allenatori, della disponibilità dei giocatori e, anche, del caso stesso.

Va ricordato, infine, che tali "grandi giochi" possono iniziare da tutte le situazioni ideali di partita, *privilegiando i calci di punizione giocati velocemente, i calci tattici, i passaggi tattici ecc.*

III

METODOLOGIA DELLA CREATIVITÀ TOTALE APPLICATA ALLA FASCIA PREADOLESCENZIALE ED ADOLESCENZIALE

Per un allenatore-educatore preparato, aperto alle novità, teso a sviluppare le capacità creative dei suoi giocatori, deve essere considerato un dovere seguire l'attività promozionale del proprio club; in caso di assenza di tale attività c'è qualcosa di serio che non funziona nella realtà della società: manca il futuro e, quindi, si lavora solamente su giocatori che si sono avvicinati tardi al rugby e che hanno le maggiori difficoltà ad essere veramente creativi.

Il prestigio reale di una società, di un club, prima ancora di avere una forte realtà competitiva, si realizza con una diffusione del rugby educativo tra le giovanissime generazioni, nelle scuole, nei quartieri socialmente emarginati.

Prima di essere un problema tecnico, il gioco del rugby, praticato nella fascia d'età 7-15, è la grande missione che le società, la federazione e tutti gli appassionati di rugby devono sostenere. Siamo ancora separati dal grande rugby internazionale anche dal divario costituito dalla scarsa componente adulta praticante, con alle spalle la pratica del rugby iniziata da ragazzini.

Anche per il rugby educativo vasta è la letteratura ed è stato perfino prodotto un film "RUGBY SPORT PER TUTTI" curato da Pierre Villepreux che a tutti consigliamo di vedere.

Esso può essere considerato un ottimo documento di pedagogia rugbistica globale applicata al solo delicato momento dell'apprendimento.

La stessa scansione dei momenti fondamentali del gioco, da apprendere nelle successioni della meta, del tenuto, dell'in avanti, del fuori gioco, della touche e della mischia, può essere considerata perfetta, ad eccezione del fatto che dissentiamo sull'introduzione della mischia ordinata, che nella sua forma classica, date le leggi dell'accrescimento e del consolidamento fisico, non dovrebbe mai essere praticata prima dei 15 anni! In questa fase essa va vissuta solo come introduzione della palla in un cerchio di giocatori per riprendere il gioco. L'apprendimento è solo il primo impatto con uno sport-gioco come il rugby, ma è opportuno dire perché riteniamo fondamentale, per un tecnico, non separarsi mai dalla realtà del rugby educativo, ma addirittura sollecitare la realtà in cui opera a porsi il problema di come vada creata una vera e propria scuola di rugby educativo, affidata possibilmente ad educatrici. Cioè a dire, noi pensiamo che l'osservazione del mondo dei bambini sia un capitolo non secondario dell'attività di un tecnico; questo momento deve essere considerato come uno dei momenti di sperimentazione

più seria e, perfino, di verifica di ciò che è sviluppato nella pratica del rugby adulto. Diamo per scontata la tecnica dell'apprendimento, oramai essa ha superato in campo sperimentale ogni prova, ma non solo nel rugby; nello studio di qualunque disciplina, in primo luogo la linguistica, la percezione globale della realtà precede quella analitica, il tutto la parte; prima si impara ad ascoltare, poi a parlare e solo in una certa fase psicologica evolutiva si studiano grammatica e sintassi.

E allora il docente corregge errori ed imposta stili; questa legge è stata valida perfino per scrittori come Shakespeare o Manzoni, a maggior ragione lo è per la sintassi e la grammatica rugbistica: il rugby prima va vissuto globalmente, e poi perfezionato; ma come i primi anni di apprendimento linguistico sono determinanti per lo sviluppo intellettuale dell'adulto, il modo di come è appreso il rugby fin dalla più tenera età condiziona lo sviluppo ulteriore del gioco dell'adulto. È veramente sterile contrapporre a questo, che assurge a principio scientifico, sperimentalmente verificato, il fatto che ci siano, in Italia come nel mondo, anche bravi giocatori che non hanno vissuto, in qualche caso, l'approccio al rugby fin dalla più tenera età, o non l'hanno vissuto con l'utilizzo della metodologia globale; certo anche la scuola elementare delle aste ha dato buoni frutti, è stata capace di sconfiggere l'analfabetizzazione di massa, ma questo non annulla la realtà della maggiore facilità dell'apprendimento condotto con il metodo globale.

E comunque la scuola è già una fase di apprendimento che arriva dopo l'educazione familiare!

Inoltre, per una disciplina sportiva, che deve essere presentata nella fascia dell'infanzia come momento puramente ludico, la facilità di apprendimento è determinante perché il ragazzo, entrato nella fase della postadolescenza, confermi la scelta iniziale ed affini il suo patrimonio tecnico nell'ambito della realtà agonistica e competitiva.

A tal fine va evitata anche ogni esasperata specializzazione precoce, che può valere per altre discipline, ma non per il rugby. Va favorita la pratica di altri sport, per affinare l'intelligenza motoria. Superato, quindi, il momento dell'apprendimento, il gioco dei ragazzi va seguito con uno stile del tutto particolare che, forse, va recuperato nella sfera della conduzione tecnica di una squadra adulta.

Di nessun valore è l'osservazione che talvolta si stanca di giocare da adulto chi iniziò presto a giocare, ma allora significa che ci furono errori di impostazione! Ecco perché dedichiamo un capitolo al rugby educativo; esso è l'occasione per sperimentare quanto sia efficace favorire nei piccoli atleti la creatività, che non è oblio del gesto tecnico correttamente appreso e praticato, ma capacità di adattarsi e risolvere un problema sul campo sorto da una situazione nuova, non meccanicamente riconducibile a stereotipati schemi.

Il fanciullo, inserito in una scuola di rugby che rispetti le naturali

scansioni dell'apprendimento e che non esasperi mai l'agonismo facendo dei bambini strumenti e giocattoli degli adulti, vive un rugby che è, nello stesso tempo, colto e primitivo.

Ma come questi termini, colto e primitivo, semplice e complesso, siano sempre alla base dell'arte autentica lo si può capire proprio dalla realtà del rugby educativo.

Infatti, come nella fase dell'apprendimento si individuano quasi subito le doti diverse d'ogni bambino (velocità, aggressività, protagonismo, coordinamento motorio, paure ecc.), nella fase del gioco vero e proprio (quello con le regole) si verifica un fatto a dir poco eccezionale: i bambini applicano un modo di gioco "diretto alla meta" operando quasi sempre in profondità, come avessero appreso quel modello teorico astratto che serve solo per capire meglio la realtà concentrata del gioco; essi vanno a largo, solo quando il singolo non batte il diretto avversario ed oppongono il forte al debole naturalmente, ognuno sfrutta le sue doti al meglio, ognuno fa verificare che il rugby è uno sport di "grande naturalità" ed è un vero errore non utilizzare, anche nella fase adulta, queste naturalità, queste semplicità da recuperare al livello più alto della cultura rugbistica!

Ecco perché va proposta anche per i bambini una metodologia che abbiamo definito della "creatività totale" che non significa "aprire comunque nei 22 perché così si fa una cosa che rompe con la saggia azione di calciare perché il regolamento ti dà metri in più solo se calci dai 22".

Questo modo di ragionare non è vecchio oggi, lo è sempre stato! Quando nel memorabile test del centenario (partita giocata nel 1980 tra le formazioni di Galles e Inghilterra contro Irlanda-Scozia), il grande Holmes, all'82, su mischia perduta a pochi metri dalla propria area di meta, catturò la palla ed impostò un contrattacco che durò 25 secondi e permise al grande Davies di segnare la meta del 37 a 33 per la formazione gallese-inglese, dimostrò, come lo si è fatto tante volte sul campo di rugby, che è efficace ogni azione che coglie la novità e la debolezza dell'avversario, anche se a pochi centimetri dalla propria area di meta, così come è destinata ad insuccesso qualunque azione compiuta a memoria, incapace di tener conto di ciò che veramente sta avvenendo sul campo!

Quanti giocatori non sono diventati grandi, pur avendone le doti, perché hanno solo imparato a fare cose a memoria, o ad essere telecomandati dai tecnici!

Quanti anni stiamo perdendo per esprimere un rugby mutilato di creatività, che, purtroppo, ha solo come fine inseguire gli altri e non impostare una scuola rugbistica che recuperi le caratteristiche antropologiche latine.

Ma i ragazzini, fortunatamente, ci fanno capire come potrebbe essere il grande rugby!

La continuità, la pressione, il sostegno, la coralità dello andare avanti diritti, finché è possibile, di alternare forza ad astuzia a seconda delle carat-

teristiche del singolo, che cosa non potrebbero diventare se naturalmente educate ed evolute fino alle fasi più sofisticate del rugby?

Ecco perché il metodo che noi avanziamo, nell'allenare i ragazzi, impone il trionfo del momento ludico e dei 18 tempi, previsti per gli adulti, ne realizza solo il 17° ed il 18°, il 16°.

Ma c'è una variante importante che vive di due fasi; la prima: favorire touche rapide e punizioni rapide, anche con la possibilità di battere il calcio di punizione alla mano, da qualunque punto di caduta del pallone, per stimolare al massimo le componenti tecniche della riorganizzazione della squadra che attacca e di quella che difende.

La seconda: intervallare il gioco con opportuni esercizi di recupero e di rieducazione motoria, da far conoscere anche ai genitori dei bambini, perché vedano nel rugby educativo un momento di miglioramento motorio e psicomotorio, perché il rugby, proprio perché sport di contatto, è anche un potente momento educativo delle affettività e dei processi reali di socializzazione; se poi riusciamo a far capire che la fase ludica va mantenuta anche nella fase adulta, anche se nel senso nuovo e rinnovato del dilettantismo che può, grazie all'allenamento individuale, esprimere alti livelli di professionalità, senza far scadere l'atleta al gladiatore che si esibisce nelle moderne arene, allora si può capire quanti risultati possano essere colti nell'alveo naturale del rugby: la scuola, da quella materna all'università.

Dai 15 anni ai 18 i giovani diventano maturi per scadenze squisitamente agonistiche competitive nel senso più specifico della parola; ma alle spalle essi avranno almeno 8 anni di creatività che nessun tatticismo potrà mai ridurre od annullare. Il tecnico che mantiene i legami con il rugby educativo affina le sue doti tecniche, impara oltre ad insegnare.

È un dato acquisito che anche un grande docente di matematica, se prova ad insegnare ai ragazzini, migliora il suo linguaggio, lo libera da orpelli inutili e da appesantimenti retorici, lo rende scabro ed essenziale; aumentano le doti di comunicatività, si impara a rispondere non solo meglio alle domande, ma, il che è arte sopraffina, si interpretano i "silenzi", si impara a cogliere la realtà nelle sue manifestazioni più primigenie, si diventa, in una parola sola, educatore.

I gesti tecnici da correggere nei ragazzini sono solo 2: passare e placcare.

Tutto il resto va sobriamente corretto, e non è inopportuno, di tanto in tanto, inserire in due squadrette di ragazzi, uno per parte, un atleta completo nei gesti tecnici fondamentali (raccolta della palla da terra e dall'alto, calciare a seguire e rasoterra ecc). Il naturale spirito di emulazione e di imitazione non sarà a danno della creatività e si rafforzerà la sintesi di creatività e giusto utilizzo del gesto tecnico.

Comunque è questa l'età in cui naturalmente il giocatore è portato a

battere rapidamente e creativamente le touche, il calcio di invio, il calcio di rinvio, i c.d.p., i calci liberi. Momenti socializzanti dei ragazzini con la squadra adulta (partita, feste, tornei ecc.) non sono cosa diversa dalla nostra metodologia, ma ne rappresentano il coronamento.

Ecco perché questo lavoro presenterà alla fine un capitolo dedicato ai dirigenti; senza di essi sarà difficile per un tecnico creare rugby creativo!

E forse verificheremo che è più difficile continuare su strade vecchie, ma non antiche, che innovare e rinnovare il mondo culturale del rugby italiano.

IV

LA PREPARAZIONE ATLETICA DEL RUGBISTA CREATIVO

L'allenamento descritto nel 2° Capitolo è esso stesso ricco non solo di tutta la gestualità richiesta al rugbista moderno, compresa la capacità di sviluppare la propria creatività nella sinfonia del gioco e nella sincronia delle scelte tattiche e strategiche, ma anche e soprattutto di una seria ed accurata preparazione atletica, perché l'allenamento proposto significa vivere, condensati in una normale seduta di allenamento, tutte le situazioni di attacco e di difesa del gioco e, quindi, esprimere ed allenare tutte le doti di potenza, di resistenza, di scatto, di tenuta atletica, di coordinazione.

L'allenamento non può mai separare l'aspetto del potenziamento delle doti fisiche ed atletiche dalla concreta applicazione di queste doti al gioco reale, ricco dal punto di vista tecnico.

Pertanto l'allenatore, che vorrà seguire le nostre proposte, eviterà, nella maniera più assoluta, aspetti da tempo superati dell'allenamento, quale il riservare una parte della seduta ad esercizi del tutto separati dal gioco e da situazioni reali o verosimili.

Ma una squadra che voglia essere veramente competitiva deve avere atleti che si convincano, o siano convinti dall'allenatore, ad avere precise caratteristiche:

1°) La continuità: ogni giorno, compreso quello della partita, il vero rugbista deve, a prima mattina, dedicare almeno un'ora alla fase di potenziamento, inteso come base per vivere, nell'allenamento collettivo, a proprio agio, ipotesi propostegli di gioco; senza questa fase individuale, non si può essere un vero campione e non occorre scomodare la lezione che ci viene dalle scuole d'oltreoceano per capire questo solare segreto.

Ripartire questa fase individuale dell'allenamento nelle due o tre sedute collettive significherebbe non curare al massimo la sintesi di tecnica individuale e collettiva da noi proposta.

2°) Le caratteristiche dell'autoallenamento vanno preparate dall'allenatore, possibilmente insieme con un bravo preparatore atletico, tenendo conto delle caratteristiche morfologiche dell'atleta; il fine ideale è di portare tutti alle stesse condizioni ottimali, ma per strade diverse.

Tra le strade diverse c'è anche l'uso scientifico della dieta alimentare, intesa non come disumana sottrazione di alimenti, ma come razionale alimentazione, mai separata dalle abitudini del singolo e da quelle antropologiche generali del luogo in cui vive una squadra.

3°) Nell'ora mattutina, da vivere anche nelle condizioni di una strada

urbana, non va mai dimenticato che ogni rugbista deve essere allenato per sostenere scatti frequenti, spesso brevi, condotti al massimo della velocità e ricchi di decelerazioni ed accelerazioni, come base per i cambi di velocità ed i cambi di direzione.

I tempi di recupero devono essere allenati da essere quanto più vicini all'ipotesi teorica dello "0".

Il problema psicologico della volontà di vincere, dote delle grandi squadre, è allenabile con le doti umane dell'allenatore, del capitano, perfino del dirigente e dell'ambiente intorno alla squadra.

La maglia è un abito mentale, non un semplice indumento!

4°) Va incoraggiata la pratica di altri sport se essa piace al giocatore e se ne ha tempo (vedi i giovani).

Nessun altro sport è inconciliabile con il rugby: l'ideale sarebbe di avere dei decatleti che sapessero ben giocare anche a calcio, senza disdegnare il basket, e nuotare d'estate con un grande impegno, nonché amanti di lunghe passeggiate e di marce campestri.

5°) Le doti di scatto vanno allenate in tutti; ogni rugbista deve avere, almeno come obiettivo, d'essere un atleta completo, capace di effettuare tutti i gesti tecnici e di coprire ogni ruolo; un vero avanti è un 3/4 che partecipa anche alle touche, alle mischie ed alla maggior parte dei raggruppamenti spontanei. Ma anche un 3/4 deve saper essere potente.

6°) Il potenziamento muscolare degli arti e degli addominali va favorito da esercizi quanto più possibile semplici; meglio effettuare 100 piegamenti, intervallati in serie di 20, dopo ogni scatto di 20 metri, che andare demotivati in una palestra ed aggirarsi come un automa tra attrezzi complicati. Ma la palestra è grande alleata dei grandi campioni. Ma la serie di scatti, di piegamenti, di addominali è un obbligo quotidiano per chi voglia emergere.

L'autoallenamento è il grande sacrificio richiesto da uno sport completo, ricco di gestualità e fornito, insieme con il placcaggio, di una regola, quella del fuori gioco, combinata con il numero degli atleti e con le dimensioni del campo, che impedisce il piccolo trotto in ogni momento del gioco.

7°) Se si ha la possibilità di avere tre allenamenti collettivi a settimana, l'allenatore potrà, anche alla luce delle carenze riscontrate nella partita della domenica precedente, accentuare uno o più tempi dei 18 proposti ed inserire una serie di esercizi, legati ad azioni verosimili, condotte al massimo della velocità, che vanno considerati l'altra metà di ciò che definiamo preparazione atletica.

8°) Ultimo, ma non per importanza, la preparazione atletica da noi proposta va definita come l'unica e vera categoria di "preazione", è essa a realizzare la base per essere sempre disponibile al meglio dell'azione, alla sintesi dell'andare avanti e sostenere con continuità e pressione, ma, soprattutto, è essa che consente di essere, una volta liberi dalla condanna di non

poter recuperare, in grado di capire come agire, da singolo preparato, bene nella corralità, per riproporre sempre una scelta di gioco vincente.

Possiamo chiudere questo capitolo, salvo il rimando agli esercizi inseriti in azioni verosimili allegati ai problemi specifici dei 18 tempi dell'allenamento, ricordando al tecnico, non importa quale sia la sua squadra, che egli avrà risultati anche dalla capacità di proporre e di convincere i suoi atleti ad attuare uno stile diverso di vita che voglia armonizzarsi con la competitività; anche su questo terreno l'allenamento condotto secondo i principi della "creatività totale" può stimolare l'atleta, che individua le sue carenze atletiche, a vivere la pagina esaltante dell'autoallenamento, su cui il tecnico dovrà dare il meglio di sé per proporre tabelle scritte semplici, credibili, gravide di risultati positivi. L'ausilio di docenti di Educazione Fisica è sempre auspicabile.

RECUPERO DEL PALLONE A TERRA

Considerazioni generali:

Il recupero del pallone a terra non è casualmente il primo argomento tecnico: è la fase più importante del grande rugby; allenare dinamicamente a questa fase stimola l'adattabilità individuale e collettiva, stimola la ricerca dell'ordine dal caos ed il costante riciclaggio e la continuità.

Elemento necessario ed indispensabile per il recupero, favorito dalla pressione, sostegno, riorganizzazione della squadra, è che l'uomo più vicino al pallone agisca con la massima rapidità e determinazione.

Questa azione permette al gioco di non subire arresti e crea le premesse per la sua continuità.

Il recupero del pallone può essere influenzato da vari fattori: p.e.

- 1) situazione di gioco nel momento del recupero;
- 2) posizione del pallone nel campo;
- 3) numero degli avversari, dei compagni e loro distanza;
- 4) provenienza dei giocatori che intervengono sul pallone.

Analizziamo ora singolarmente i vari punti:

1) *Situazione di gioco nel momento del recupero*

La necessità di recuperare il pallone si può verificare, nello sviluppo del gioco, sia da fasi statico-dinamiche (M.O., Touche, Calcio di rinvio, Rinvio, Punizione) che da fasi dinamiche (gioco al largo, in penetrazione collettiva, alla mano o al piede).

2) *Posizione del pallone nel campo*

Per semplicità possiamo comunque ricondurla a 3 situazioni fondamentali per cui il recupero potrà avvenire:

- a) Al di qua della linea del vantaggio.
- b) Al di là della linea del vantaggio.
- c) Sulla linea del vantaggio.

3) *Numero degli avversari e dei compagni e loro distanza*

Si può sintetizzare questo punto dando la seguente definizione:

“rapporto numerico e spaziale tra le due squadre alla ricerca del recupero del pallone”.

È ovvio che numerose possono essere le situazioni possibili derivanti dalle varie combinazioni e, pertanto, a scopo esplicativo, ne presentiamo alcuni esempi:

a) pallone a terra in posizione equidistante tra due gruppi A e B di giocatori. Gruppo A composto da 6 giocatori, gruppo B composto da 3 giocatori.

b) Gruppo A e gruppo B composti da 6 giocatori ciascuno con il pallone a terra più vicino alla squadra A.

c) Gruppo A composto da 6 giocatori; Gruppo B composto da 3 giocatori; il pallone a terra più vicino al gruppo B.

4) *Provenienza dei giocatori che intervengono sul pallone*

Ricordando che il pallone a terra sarà sempre il punto di riferimento del movimento, risulta necessario indicare le varie possibilità di intervento.

- Intervento sulla palla andando avanti
- Intervento sulla palla andando indietro
- Intervento sulla palla andando lateralmente.

Proposte tecniche per il recupero del pallone e progressione didattica secondo quanto esposto

1) *Recupero del pallone al di qua della linea del vantaggio*

Sempre considerando la volontà di impossessarsi del pallone a terra, le condizioni necessarie a tale scopo in una situazione di squilibrio delle forze (differenza numerica), il giocatore dovrà, una volta entrato in possesso del pallone, cercare di difenderlo e di mantenere gli appoggi sulle gambe o di ritrovarli velocemente nel caso, ad esempio, di un suo tuffo a terra per anticipare l'avversario.

Tutto ciò sarà facilitato dalle capacità individuali di impegnare fisicamente gli avversari e dal sostegno dei compagni che dovrà essere eseguito con la massima rapidità, per consentire una veloce riorganizzazione.

2) *Recupero del pallone al di là della linea del vantaggio*

Se il pallone si trova al di là della linea del vantaggio, sarà preferibile che il giocatore, che effettua il recupero, sfrutti al massimo la sua progressione e la situazione favorevole che deriva dalla temporanea disorganizzazione dell'avversario. Si possono indicare ora, sempre in linea generale, quelle situazioni che più frequentemente si vengono a verificare:

- raccolta del pallone e messa a disposizione del sostegno;
- controllo del pallone sul terreno;
- controllo ed avanzamento al piede.

3) *Recupero del pallone nella zona della linea del vantaggio*

Se il pallone si trova nella zona della linea del vantaggio, sarà più difficile dare indicazioni precise sul tipo di intervento per la temporanea situazione di equilibrio nel recupero.

Questo dovrà, comunque, essere effettuato anticipando l'avversario, oltre che nei modi già descritti, anche con un tuffo che permetta al giocatore di indirizzare il pallone verso il sostegno per facilitarne l'incontro.

Ciò porta ad una interruzione della situazione di equilibrio ed implica ancor più la necessità di un'accorta azione di sostegno.

Scelte di gioco da effettuare dopo il recupero:

Esaurita la presentazione della casistica relativa all'atto più propriamente materiale ed individuale del recupero, è necessario affrontare lo studio della fase successiva, perché il recupero non può mai essere considerato una azione isolata, ma deve essere immediatamente seguita da una rapida riorganizzazione della squadra per il migliore utilizzo del pallone.

A tale scopo seguiremo la traccia indicata fino ad ora prendendo in esame, nell'ordine:

1° CASO: da quanto analizzato appare evidente che, in linea generale, l'azione, successiva al recupero del pallone al di qua della linea di vantaggio, sarà l'organizzazione immediata di un raggruppamento che acquisterà maggiore efficacia se si concretizzerà in forma di mischia aperta con pallone in mano (maul).

Non si esclude però che, in particolari condizioni di minor pressione, si possa rilanciare il gioco nelle sue forme classiche (in penetrazione, al largo, al piede), senza passare per il raggruppamento.

2° CASO: la maggior parte delle occasioni saranno ovviamente favorevoli alla squadra in progressione, dando luogo ad una casistica varia. Per il recupero al di là della linea del vantaggio sarà, comunque, molto importante riferirsi alla qualità della pressione data dal ripiego difensivo e/o dalla pressione frontale degli avversari, che potrà risultare DEBOLE, MEDIA, FORTE, secondo il numero e la distanza (degli avversari).

3° CASO: ritornando alle condizioni di equilibrio già precedentemente indicate, si ritiene consigliabile, dopo aver assicurato alla propria squadra il possesso del pallone, anche passando attraverso un raggruppamento, operare una scelta di gioco che sia in penetrazione o al piede, al fine di rompere l'equilibrio esistente sulla linea del vantaggio.

Conclusioni

Si deve considerare anche il recupero non una fase a sé stante, ma strettamente collegata alle possibilità di utilizzazione del pallone. È un gesto

tecnico che riassume i 4 momenti dell'andare avanti, del sostenere in CONTINUITÀ e PRESSIONE e che imposta, a seconda dell'organizzazione propria e di quella avversaria, il gioco a largo o quello in penetrazione (sia alla mano che al piede).

Esercizi atletici in situazioni verosimili

Gli esercizi che presentiamo vogliono essere una traccia di lavoro da seguire, in alcuni momenti della stagione agonistica. Si deve tenere presente, comunque, che lo spazio da utilizzare dovrà essere proporzionale al numero dei partecipanti e che gli esercizi possono essere variati, con un aumento progressivo delle difficoltà, spostando opportunamente l'opposizione.

Quando l'opposizione è reale lo scopo finale dell'esercizio è sempre quello di segnare.

Esercizio 1:

1 istruttore, 2 gruppi di giocatori disposti in fila indiana, più palloni.

L'istruttore lancia un pallone per due giocatori, uno per ogni fila, che senza distinzione devono cercare di recuperarlo, entrando in competizione.

Esercizio 2:

Gruppi di 3 giocatori con 1 pallone per ogni gruppo. A porta il pallone muovendosi sul campo. B e C lo seguono negli spostamenti.

A lancia il pallone a terra in qualsiasi direzione; B e C entrando in competizione dovranno cercare di recuperarlo, mentre A effettuerà un'azione di sostegno sul giocatore che riuscirà ad impossessarsi del pallone.

Esercizio 3:

Gruppi di 3 giocatori in fila indiana. A procede in avanti, si getta a terra lasciando il pallone disponibile indietro, B raccoglie e passa a C.

Il gioco si ripropone con C che va a terra, ecc ecc.

Esercizio 4:

Gruppi di 3 giocatori. A in difesa, B e C in attacco. Un istruttore con più palloni.

L'istruttore lancia il pallone nel campo.

A esercita una pressione su B e C che effettuano il recupero e terminano l'azione con la marcatura di una meta.

Esercizio 5:

Gruppi di 5 giocatori. A e B in difesa; C, D ed E in attacco. A deve

placcare C, D deve recuperare il pallone e, sotto la pressione di B, servirlo ad E che terminerà l'azione.

Esercizio 6:

2 gruppi A e B di giocatori.

Il gruppo A composto da 8 e B da 5 giocatori.

Il gruppo A è in possesso del pallone e gioca in penetrazione. B è in difesa allargata.

Il portatore del pallone viene placcato e cadendo a terra deve rendere il pallone disponibile per i compagni.

Il giocatore più vicino effettuerà il recupero permettendo ai compagni di utilizzare il pallone con un gioco in profondità per continuare l'esercizio.

Sarà ovviamente preferibile determinare una fascia di terreno larga circa 30 metri.

Come variante si potrà introdurre anche una fase di gioco al largo con limitazione del numero dei passaggi (1 o 2).

Esercizio 7:

3 gruppi di giocatori, A e C disposti a piacere nel campo. Il gruppo centrale B si passa la palla prestabilendo chi dei componenti la perderà a turno.

Inizierà la fase di recupero dei gruppi A e C che reagiscono in modo differente a favore della distanza del pallone (distanza di partenza). È possibile completare l'esercizio con un placcatore che ostacola il gruppo B.

Esercizio 8:

Assegnato il rispettivo campo a due gruppi A e B di giocatori, composti in ugual numero, l'istruttore si sposterà sul terreno portando il pallone che poi lancerà a terra in tutte le direzioni.

I giocatori che fino ad allora avranno seguito, anche mescolandosi tra loro, il movimento dell'istruttore, dovranno immediatamente recuperare il pallone ed organizzare velocemente un raggruppamento.

Ovviamente l'istruttore potrà provocare il verificarsi di situazioni di gioco più o meno complesse.

GIOCO DELLE LINEE ARRETRATE IN ALCUNE FASI DINAMICHE

1) **Premessa: concetti di base**1.1) *Gioco statico-dinamico:*

- a) mischia ordinata;
- b) touche;
- c) calcio di invio;
- d) calcio di rinvio;
- e) calcio di punizione;
- f) calcio libero.

2) **gioco dinamico:**

fase successiva ad una delle situazioni precedenti.

3) **seconda fase:**

trasformazione o continuazione del tipo di gioco dopo la fissazione della difesa avversaria.

4) **fissazione:**

la fissazione può avvenire sul piano individuale o collettivo. Questa azione consiste nell'orientare e/o nel trattenere uno o più avversari in una certa direzione.

La fissazione può creare una situazione di squilibrio della difesa avversaria.

5) **punti di fissazione:**

- a) oltre la linea del vantaggio;
- b) sulla linea del vantaggio.
- c) dietro la linea del vantaggio.

a) **Fissazione oltre la linea del vantaggio:**

L'aver superato la linea del vantaggio implica, di norma, uno squilibrio nella difesa avversaria; l'azione successiva alla fissazione deve, quindi, partire il più presto possibile. Non si deve, infatti, dare il tempo alla difesa avversaria di riorganizzarsi.

1) *Tipi di fissazione:* I tipi di fissazione che determinano la trasformazione del gioco (e che quindi danno l'avvio alla seconda fase) sono, in ordine preferenziale, i seguenti:

a) passaggio diretto da gioco in penetrazione a gioco al largo, una volta superata nettamente la linea del vantaggio.

b) semibloccaggio (possibilità d'impegnare uno o più avversari sul portatore del pallone, con o senza contatto);

c) ruck;

d) maul

2) *Lo schieramento dei tre quarti*: lo schieramento dei 3/4 può essere pressoché piatto il più vicino possibile (nel rispetto del regolamento) alla nuova linea del vantaggio creatosi.

Questa disposizione è consigliabile, perché permette di superare tale linea nel modo più rapido, non permettendo così la riorganizzazione difensiva.

I 3/4 si dispongono in maniera da occupare lateralmente il terreno, sia alla sinistra, che alla destra del punto di fissazione, con un maggior o minor numero di uomini a seconda che esso si trovi al centro o vicino alla linea laterale.

3) *Scelte di gioco*: una palla giocata rapidamente deve essere utilizzata con un gioco al largo in funzione della disorganizzazione della difesa avversaria.

È chiaro che ciascun 3/4 deve fissare il diretto avversario al fine di mantenere la superiorità numerica.

Nel caso deprecabile di una palla giocata con ritardo la difesa avversaria avrà avuto il tempo di riorganizzarsi, in questo caso occorre effettuare una scelta di gioco in funzione della disposizione di detta difesa, al fine di disorganizzarla nuovamente, p.e. calciare in modo tattico o rilanciare una nuova penetrazione.

4) *Sostegno*: il sostegno viene effettuato, nel primo e secondo caso, dagli uomini che erano rimasti a coprire il lato opposto del campo e in genere dai giocatori meglio piazzati che si muoveranno in direzione del pallone.

5) *Difesa*: a fronte degli attacchi descritti possono realizzarsi i seguenti tipi di difesa:

a) nel caso di una difesa squilibrata con attaccanti in sovrannumero è preferibile la "DIFESA SCIVOLATA", sempreché non ci si trovi in prossimità dell'area di meta, nel qual caso è da preferirsi il pressing immediato uomo a uomo.

Ad esempio, la situazione di due attaccanti contro un difensore può essere risolta in due modi diversi a seconda che si realizzi lontano o vicino all'area di meta.

Nel primo caso il difensore temporeggia tra i due attaccanti in attesa del sostegno all'interno.

Nel secondo caso deve cercare di placcare il più velocemente possibile il portatore del pallone;

b) se la palla è uscita in seconda fase con ritardo, la difesa ha maggior tempo di riorganizzarsi: è, quindi, necessaria la difesa in pressing uomo a uomo.

b) Fissazione nella zona della linea del vantaggio:

1) *Tipo di fissazione*: in questo caso dovrebbe verificarsi un raggruppamento che può essere realizzato con una ruck o una maul.

2) *Schieramento dei tre quarti e scelte di gioco*: quando la fissazione avviene in prossimità della linea del vantaggio, le due squadre normalmente si trovano in partita numerica. In questo caso è possibile proporre una delle seguenti tre scelte di gioco che devono avere come fine la disorganizzazione della difesa:

a) Penetrazione:

la penetrazione sarà effettuata in una zona vicina al raggruppamento in quanto sicuramente il sostegno sarà più favorevole;

b) Gioco al piede:

la disposizione dei 3/4 deve essere preferibilmente piatta e leggermente arretrata con varianti a seconda del tipo di calcio che si deve effettuare;

c) Al largo:

i 3/4 si schierano in media profondità per poter meglio sviluppare il gioco al largo e creare l'uomo in più, con passaggi tattici e con l'inserimento dell'estremo o di altro giocatore, o anche per effettuare un cambiamento di fronte.

Quanto sopra è in funzione della disposizione dei difensori avversari.

3) *Sostegno*: anche in questo caso il sostegno è effettuato dagli uomini in posizione più favorevole.

L'uomo in sostegno segue, lungo la linea più diretta, la progressione del pallone e sarà tanto più efficace quanto prima si porterà dietro il portatore del pallone con le spalle parallele alla linea di meta al momento della ricezione del pallone.

4) *Difesa*: premesso che la situazione venutasi a creare è di equilibrio numerico, adotteremo, preferibilmente, una difesa collettiva in pressione, precisando che il principio fondamentale di tale azione è di andare a placcare gli avversari, quanto più possibile, all'interno del loro campo.

È opportuno precisare che la disposizione della difesa deve tener conto della scelta di gioco degli avversari in quanto, essendo la difesa in funzione dell'attacco, si deve fare attenzione a non lasciare zone vulnerabili.

c) Fissazione che si verifica dietro la linea del vantaggio:

1) *Tipo di fissazione:* quando la fissazione avviene dietro la linea del vantaggio, la squadra in possesso del pallone deve cercare di mantenere detto possesso per il tempo necessario affinché i propri giocatori possano rischierarsi.

Infatti, si è verificato uno squilibrio numerico a favore della squadra avversaria.

La fissazione, in questo caso, deve essere solitamente realizzata con una maul.

Infatti, la maul dà modo di temporeggiare in attesa dell'arrivo del sostegno.

2) *Schieramento dei tre/quarti e scelte di gioco:* in attesa che la maul venga consolidata, i 3/4 o sono direttamente impegnati nella stessa, o si mantengono nelle immediate vicinanze al fine di essere disponibili per un pronto sostegno. A mano a mano che gli uomini di mischia prendono posizione nelle maul, i 3/4 si schierano piatti in prossimità della linea del fuori gioco.

Tale schieramento, che presuppone uno squilibrio numerico a favore degli avversari, è da preferirsi per i seguenti motivi:

a) non avendo la certezza di mantenere il possesso del pallone, risulta essere il più idoneo nella eventualità che si debba operare in difesa;

b) nel caso, invece, che il pallone resti in possesso della squadra che ha operato la fissazione, i 3/4 possono partire da una posizione piatta che permetterà loro di effettuare le seguenti scelte di gioco:

b1) gioco al piede;

b2) gioco dalla parte chiusa (in relazione al punto dove è avvenuto il fessaggio) preferibile al gioco largo in quanto, di norma, non esistono le condizioni favorevoli per tale tipo di sviluppo.

N.B.: nella situazione descritta è possibile ripartire, dalla maul, in penetrazione con gli avanti.

Anche in questo caso la disposizione dei 3/4 sarà in funzione dello sviluppo successivo del gioco.

Può avvenire che la fissazione determini un sicuro possesso del pallone in un contesto di equilibrio numerico.

In tal caso i 3/4, oltre ad arretrare leggermente, si disporranno in lieve profondità per permettere due ulteriori scelte di gioco: la prima, preferibile, in penetrazione, la seconda, più difficile, al largo.

3) *Sostegno:* lo schierare i 3/4 piatti, consente di realizzare il miglior tipo di sostegno, sia nel caso di una penetrazione degli avanti, sia in quello del gioco al piede (la posizione piatta delle linee arretrate sarà sempre in funzione della posizione del calciatore).

È importante, a questo punto, ricordare che, oltre ad un sostegno diretto, che si realizza nelle immediate vicinanze del pallone, esiste anche un sostegno che potremmo definire indiretto e che è almeno altrettanto importante (copertura del campo lateralmente ed in profondità).

Ad esempio: nel caso che il gioco si sviluppi dalla parte chiusa, i 3/4 che sono rimasti dalla parte aperta devono seguire, da questo lato, la progressione del pallone in modo da essere pronti a partecipare alle successive fasi del gioco. Ovviamente il sostegno indiretto è valido anche quando la fissazione avviene nei casi già descritti ai paragrafi b e "c".

4) *Difesa:* i 3/4 della squadra non in possesso del pallone, trovandosi inizialmente in vantaggio numerico, devono disporsi piatti all'altezza dell'eventuale linea di fuori gioco, ed occupare ambedue gli spazi laterali.

ESERCIZI ATLETICI IN SITUAZIONI VEROSIMILI

1° Esercizio:

Gruppi di 4,5 o 6 giocatori schierati per gioco al largo. Spazio 40 metri-linea di meta.

Prima fase: un giocatore in opposizione con il pallone in mano (D) che dà inizio al gioco passando al primo schieramento (A).

Scopo:

circolazione della palla da parte di A, con la fissazione successiva di D, che svolge un'azione di difesa controllata mantenendosi sempre all'interno dei successivi portatori della palla fino all'ultimo giocatore della linea.

Seconda fase: ripiazzamento degli attaccanti (A) impegnati nella prima fase.

Scopo:

fare arrivare la palla il più velocemente possibile verso l'A più esterno, mentre D prova a tenere ogni successivo portatore del pallone.

2° Esercizio:

gruppi di 4,5 o 6 giocatori + M.M., 5 palloni sparsi sul campo. Spazio: mezzo campo.

Scopo:

ripiazzamento continuo in un rapporto alla posizione del pallone nel campo.

Il M.M. sceglie un pallone, nello stesso tempo il gruppo attaccante (A) viene a ripiazzarsi nello spazio e utilizza la palla al largo, fino all'ultimo giocatore che lascerà il pallone a terra. Quando il M.M. ha passato il primo pallone e i giocatori A giocano, egli si sposta velocemente sull'altro pallone per ripetere l'esercizio (4 o 5 volte).

Funzione dell'allenatore è quella di dare il segnale per giocare il pallone successivo. Meglio ancora se c'è una linea di difesa.

3° Esercizio:

gruppi di 4,5 o 6 giocatori + M.M. che si muovono liberamente sul campo.

Spazio: mezzo campo, 1 pallone.

L'allenatore con il pallone in mano, lo lancia in qualsiasi direzione (avanti, indietro o lateralmente).

Il M.M. si porta velocemente sul pallone e lo passa agli attaccanti (A) che si sono ripiazzati al largo a destra o a sinistra o simmetricamente.

N.B.: se la palla è lanciata avanti ai giocatori A, è necessario prendere una posizione piatta.

Al contrario per i palloni lanciati indietro, prendere una posizione più profonda. Anche questo esercizio dovrebbe prevedere una linea di difesa organizzata da un altro allenatore; *non bisogna mai dimenticare che occorre una forte difesa per allenare intelligentemente un attacco.*

4° Esercizio:

Prima variazione: 1, 2 o 3 giocatori in difesa che su indicazione dell'allenatore si spostano a destra o a sinistra del pallone allo scopo di creare delle difficoltà di scelta negli attaccanti. Se la scelta è buona possono intervenire in difesa.

5° Esercizio:

Seconda variazione: lo stesso esercizio può essere effettuato con la variazione della difesa che decide di intervenire quando vuole.

La funzione dell'allenatore deve rimanere quella di piazzare precedentemente all'esercizio la difesa stessa (avanti o al lato).

6° Esercizio:

2 gruppi: 6 attaccanti contro 6 difensori + 2 M.M.

Spazio: mezzo campo.

Scopo:

utilizzo della palla in 2ª fase del gioco.

L'esercizio inizia con il piazzamento relativo ad una mischia o a una touche.

Gli attaccanti A giocano la prima fase come vogliono, escluso il gioco al piede (penetrazione o al largo).

La difesa deve intervenire il più efficacemente possibile. Nel momento in cui c'è un placcaggio, si chiede alla difesa di raggrupparsi velocemente sulla ZONA del placcaggio, lasciando la palla a disposizione del M.M. A.

Mentre la difesa si raggruppa, l'attacco ha il tempo di ripiazzarsi e di utilizzare in seconda fase la migliore scelta.

N.B.: quando il M.M. A ha giocato la palla, la difesa raggruppata D deve intervenire.

7) *Variazioni:* Il M.M. della squadra D con il pallone si comporta inizialmente come un giocatore della squadra A che ha la possibilità di disporsi sul campo liberamente.

Al momento che l'allenatore dà il segnale, lo stesso giocatore deve impegnare la difesa che prova a placcarlo.

Al momento del placcaggio libera la palla per il M.M. A che giocherà con le proprie linee arretrate che si sono ripiazzate in funzione della posizione della difesa.

Se nella seconda fase la difesa recupera la palla, può contrattaccare ed è libera di segnare.

Il M.M. D, che ha mantenuto il gioco nella seconda fase, gioca sempre con i difensori.

8) *Gioco totale:* 15 giocatori in attacco contro 15 giocatori in difesa. Spazio: tutto campo.

La prima fase del gioco (mischia, touche) vede il gioco svilupparsi in una forma controllata al largo o in penetrazione, in modo da impegnare le linee arretrate in difesa.

A questo punto il gioco diventa reale (segnale dell'allenatore); il pallone allora sarà utilizzato nel modo più valido dagli attaccanti se sono capaci di conservarlo o dai difensori se lo recuperano.

LA MISCHIA ORDINATA

Premessa

La mischia ordinata rappresenta una fase fondamentale del gioco. Agli inizi del Rugby, il gioco stesso consisteva in una unica, gigantesca mischia che vedeva opposti tra loro un gran numero di avversari.

L'esigenza di dare una regolamentazione a questa fase, per meglio tutelare l'incolumità dei singoli giocatori e favorire il gioco stesso, ha fatto sì che, col passare degli anni e delle esperienze, si sia ridotto il numero dei partecipanti alla mischia ordinata stessa e se ne sia modificata la composizione.

Dalla possibile totalità, ai 13, poi 10 sino agli 8 attuali, con l'obbligo della prima linea di tre elementi ed un minimo di 5 partecipanti.

Ma niente vieta che un allenatore creativo provi giocare proprio con 14 giocatori, tenendo fuori solo il mediano di mischia.

Si può, comunque, affermare che la mischia ordinata è l'immagine "tipo" che caratterizza il gioco del Rugby; è una fase di ripresa del gioco delicatissima e di vitale importanza come fonte e scelta di gioco dove il sincronismo dei partecipanti, le legature, gli appoggi, le risultanze delle spinte e gli adattamenti alle stesse, il tallonaggio ed il controllo del pallone verso i vari canali di uscita fanno sì che gli uomini impegnati diventino in realtà un qualcosa di potente, coordinato e funzionale, evidenziando, così, lo spirito del gioco non solo per l'impegno fisico, ma anche per il risultato tecnico e tattico.

Oggi la mischia ordinata rappresenta il mezzo di ripresa del gioco a seguito di una infrazione non grave del Regolamento o nel momento in cui la palla non sia più giocabile.

Tipi di mischia ordinata

Possiamo prendere in considerazione tre tipi di mischia ordinata per la diversa disposizione dei partecipanti, fermo restando il rispetto del Regolamento che prevede sempre tre giocatori in prima linea e almeno cinque giocatori.

Le formazioni possibili, a seconda delle scelte che possono essere determinate dalla tattica del gioco e dalle necessità soggettive di ogni squadra, sono essenzialmente:

la 3 - 4 - 1, la 3 - 2 - 3 e la 3 - 3 - 2.

Formazione 3-4-1

Questo tipo di formazione consente al pacchetto una maggior solidità e coesione dei primi cinque uomini, una maggiore potenza di spinta e vicinanza delle terze linee alla linea del vantaggio per la difesa.

Per contro non è possibile un sostegno immediato al Mediano di mischia e/o al numero 8 nel gioco in penetrazione attorno al pack e vi può essere una difficoltà di controllo del pallone in uscita rapida.

Formazione 3-2-3

Questo secondo tipo di formazione ci permette un migliore controllo della palla in uscita ed anche un pronto appoggio al gioco in penetrazione attorno al pacchetto.

Presenta svantaggi nella minor compattezza e spinta, una uscita dalla palla indubbiamente più lenta ed una lievemente maggiore distanza delle terze linee alla linea del vantaggio.

Formazione 3-3-2

L'adozione dello schieramento in questione nasce essenzialmente come scelta tattica (incertezza nella conquista del pallone, mischia girata) e, rispetto ai due precedenti, può essere considerato come una forma intermedia che presenta pregi e difetti dell'uno e dell'altro tipo.

Concetti di spinta e fattori fondamentali

La spinta deve consentire l'acquisizione di un vantaggio. Deve essere data da tutti e otto gli uomini insieme (omogeneità di spinta di un pacchetto).

La spinta, nell'organizzazione di una mischia ordinata, ha per fine la conquista del pallone o, comunque, l'acquisizione di un vantaggio (avanzamento).

Per raggiungere tale scopo la spinta deve essere collettiva, coordinata, organizzata, uniforme, compatta, omogenea, sincronizzata ed esplosiva.

Le componenti per l'ottenimento di una spinta ottimale sono la comprensione del gioco, la posizione del corpo (testa, spalle, tronco, bacino, gambe e piedi) le legature e gli appoggi (sia alti che bassi), la risultante delle linee di spinta individuali, il tallonaggio, i canali di uscita.

Posizione del corpo

Testa alta con sguardo in avanti, collo in posizione di ipertensione.

La linea di congiungimento delle spalle deve essere orizzontale e parallela alla linea di meta.

Schiena il più possibile piatta e diritta. Bacino basso. Gambe semi-

piegate con angoli, indicativamente, di circa 150° tra coscia e tronco e di 120/160° tra coscia e gamba.

Piedi con la pianta il più possibile aderente al terreno, non vicini tra loro ma semi-divaricati per una stabile base di appoggio.

Legatura

Prendiamo in esame il modo di legarsi delle varie linee della mischia ordinata e dei vari ruoli:

Prima linea:

1) il tallonatore si può legare disponendo le spalle sopra o sotto od in maniera alternata rispetto a quelle dei piloni. Le braccia vanno lungo il dorso del pilone sino a raggiungere il pantaloncino o la maglia.

I vari tipi di legatura presentano vantaggi e svantaggi. Spetta a tutta la prima linea ed al tallonatore in particolare, la scelta della posizione più adatta che potrà, in alcuni casi, dipendere dalla morfologia dei giocatori stessi. La posizione più usata (tallonatore con le spalle sopra quelle dei piloni) consente una più efficace legatura della prima linea ed una posizione più comoda per il tallonatore che, può effettuare un minor sforzo con le braccia per sostenersi ai piloni, mentre riduce, parzialmente, la mobilità dello stesso.

2) I piloni a loro volta si legano, con il braccio interno che corre lungo il dorso del tallonatore, mentre il braccio esterno invece lega il pilone avversario nel modo voluto dal regolamento.

La prima linea è il nucleo centrale su cui andrà a trasmettersi la spinta degli altri cinque uomini e degli avversari e, quindi, occorre che questa sia particolarmente compatta.

Seconda linea:

le due seconde linee si legano tra loro, con il braccio interno, come descritto per il pilone ed il tallonatore.

Qualora ci sia una differenza di statura tra i due giocatori, si deve avere l'accortezza di far portare la spalla del più alto sotto quella del più basso per migliorare il piano di spinta/appoggio delle spalle.

Così unite tra loro si incastrano con il collo e le spalle sotto i glutei interni dei piloni e del tallonatore (capo in ipertensione).

Con le braccia esterne, nel legarsi ai piloni, possono avere due alternative: o afferrare la cintura dei pantaloncini passando tra le gambe del pilone stesso (maggior libertà di movimento al pilone ma minor compattezza dell'insieme) oppure passando il braccio all'esterno del fianco del pilone (minor libertà di movimento per la gamba esterna del pilone, ostacolo alla posizione di spinta della terza linea alla formazione 3-4-1, ma maggior compattezza dell'insieme).

Terza linea:

1) il n° 8 (TERZO CENTRO) si lega alle seconde linee come queste ai piloni.

Con la legatura esterna controlla meglio la direzione di spinta della mischia (timone della mischia).

2) la terza linea ala, in funzione dello schieramento di mischia adottato (vedi punti precedenti) si mette in posizione di spinta appoggiando la spalla interna al gluteo del pilone o della seconda linea, legandosi con il braccio interno, nel primo caso, al dorso della seconda linea e, nel secondo, a quello del n° 8.

Risultante delle otto linee individuali di spinta

La risultante delle otto linee individuali di spinta deve essere la più intensa possibile sul centro della mischia avversaria.

Tale risultante deve essere possibilmente, salvo particolari scelte tattiche, il più possibile parallela alla linea di touche, mentre le spinte individuali, ottenute con l'adozione di differenti posizioni, devono compensare eventuali situazioni di equilibrio degli altri componenti la mischia.

Tallonaggio

Il tallonatore, per effettuare il lavoro a cui è preposto, sulla introduzione da parte del suo Mediano di mischia, ha due possibilità: usare il piede destro oppure il piede sinistro. Nel primo caso sarà favorito da una migliore disposizione del corpo che gli permetterà un maggiore tempismo e controllo del pallone. Il movimento comporterà una rapidissima distensione della gamba destra verso il punto di introduzione della palla (avanti a sinistra) con il piede ruotato all'interno (più o meno a seconda del canale di uscita prescelto) e tallone a terra.

Questa tecnica consente di continuare il movimento di chiusura e controllare il pallone verso il canale di uscita. Infatti la parte interna del piede consente maggior aderenza al pallone e, quindi, maggior controllo. Nel secondo caso potrà avvicinarsi maggiormente al pallone ma disporrà di una minor torsione della gamba e del piede ed abbisognerà maggiormente della chiusura del pilone di sinistra.

Questo movimento comporta una altrettanto rapida distensione, questa volta della gamba sinistra, in avanti, verso sinistra con il piede ruotato verso l'esterno, flesso e con tallone a terra.

Questa tecnica non consente di continuare il movimento di chiusura e la forma esterna del piede preclude un ottimale controllo del pallone.

Inoltre, sulla propria introduzione non si ha l'esigenza di una riduzione di tempo d'incontro.

Tali tecniche, pur rispondendo a criteri di logicità, vanno applicate

tenendo sempre conto delle caratteristiche tecnico-morfologiche di cui ogni individuo è dotato.

Effettuato il tallonaggio, il tallonatore deve immediatamente ritornare in una posizione tale da consentirgli una collaborazione di spinta ai propri compagni.

Sulla introduzione della palla da parte del mediano avversario, si sente maggiormente la necessità di avvantaggiarsi nel tempo d'incontro, diminuendo le distanze, per cui si opta per il terzo piede, sempre rispettando i criteri ed i principi precedentemente enunciati.

Fattore strettamente legato all'efficacia del tallonaggio è l'introduzione della palla da parte del mediano di mischia. In particolare è determinante il perfetto sincronismo tra il mediano di mischia ed il tallonatore e ciò si può ottenere con l'uso di segnali convenuti.

Anche il tallonaggio deve considerarsi una azione altamente specializzata e richiede una grande coordinazione tra le articolazioni del tronco-bacino-gambe, sempre nel rispetto del Regolamento.

All'efficacia del tallonaggio concorre anche la posizione e la collaborazione dei piloni.

Il pilone sinistro (ora sempre esterno) cercherà di favorire il suo tallonatore rimanendo alto il più possibile offrendo così la migliore visibilità della palla conquistata, e in questo caso dovrà cambiare la posizione dei propri appoggi a terra, senza compromettere la capacità di spinta che dovrà essere orientata verso l'asse della mischia.

Al contrario il pilone destro tende a stare basso sull'introduzione avversari.

Premesso che, nella normalità, il pilone sinistro non interviene direttamente nell'azione di tallonaggio e che cioè non ha un contatto diretto con il pallone, in questa fase è importante osservare quale sia la posizione dei piedi del pilone sinistro durante questa azione.

La posizione può subire qualche piccola variazione con un piccolo spostamento in avanti o indietro del piede sinistro dovuto ad una ricerca di equilibrio in funzione dell'opposizione. È, comunque, importante sottolineare che ogni movimento effettuato a livello di arti inferiori deve essere fatto con molta cautela e con piccole traslocazioni per non compromettere l'equilibrio di tutta la mischia.

Ogni qualvolta un piede abbandona il terreno, anche parzialmente, viene indebolita la spinta; è come il mito di Anteo, eroe figlio della terra ed immortale finché ad essa restava appoggiato; ma Ercole lo sollevò e lo strozzò, ricordando a lui, ed a noi, che senza la terra non c'è possibilità di vittorie. La posizione dei piedi delle seconde linee varierà in funzione della scelta del canale e sarà determinante per una buona uscita del pallone.

N.B. - Tale situazione teorica ottimale, per quanto ricercata il più possibile con l'allenamento, sarà sempre soggetta, nella pratica, ad alcune variazioni.

La qualità individuale e collettiva (Adattamento) dovrà essere tale da permettere, comunque, lo svolgimento del tema tattico prefisso.

Canali di uscita del pallone

Per canali di uscita del pallone si intendono quei corridoi individuati dalle posizioni dei piedi dei giocatori, attraverso i quali dovrà uscire il pallone dopo il tallonaggio.

1° canale - le seconde linee tengono entrambe il piede interno più avanzato rispetto all'esterno.

2° canale - le seconde linee tengono entrambe il piede esterno avanzato rispetto a quello interno.

3° canale - la seconda linea sinistra ha il piede sinistro più avanzato rispetto al destro.

Quella di destra spinge con entrambi i piedi sulla stessa linea del piede destro del compagno.

L'utilizzazione di uno o di un altro canale sarà in funzione della scelta tattica che verrà fatta in base alla condizione della squadra, in attacco o in difesa, tenendo opportunamente conto anche della posizione sul campo.

Per il primo canale vi sarà una rapida uscita del pallone, con una maggior pressione avversaria sul mediano di mischia da parte del mediano avversario e della terza ala.

Sul secondo canale si otterrà una maggior sicurezza nel controllo della palla, maggior lentezza di uscita, rispetto al primo, con una pressione avversaria meno immediata.

Sul terzo canale infine avremo una uscita di palla laboriosa che presuppone anche una eccezionale organizzazione di tutti i componenti la mischia, oltre ad una notevole potenza di spinta che permetta ad alcuni uomini di spostare la posizione dei piedi per consentire la formazione del corridoio-canale. Si avrà, però, la massima protezione per il mediano di mischia.

Considerazioni e comprensione del gioco

Occorre che tutti e otto gli uomini del pacchetto di mischia entrino in contatto con gli avversari contemporaneamente.

È il tallonatore che, in perfetta sincronia con i piloni, dà il "la" all'inizio del contatto con gli avversari.

Prima e seconda linea, che formano il nucleo portante della mischia ordinata, sono quelle che danno la maggior spinta così come, con particolari correzioni della posizione, (posizione bloccata) sono quelle che contrastano la spinta avversaria.

Le terze linee ala ed il n. 8 sono anch'esse parte fondamentale della

mischia e, sempre spingendo, si preoccupano di sostenere ed, eventualmente, correggere la linea di spinta.

Il n. 8 (centro di terza linea), inoltre, sempre spingendo, controlla eventuali sbandamenti ed ordina particolari evoluzioni tattiche.

Prima dell'introduzione, gli otto avanti si preparano alla spinta caricandosi sulle gambe, rinsaldando le legature, espirando profondamente e dando una leggera inspirazione (così da predisporre al lavoro di spinta "esplosiva").

Al momento dell'introduzione si estendono verso la mischia avversaria.

Il comportamento dei due piloni, in questa fase, è simile e si presentano ad essi gli stessi problemi per la conquista della posizione di dorso piatto nel momento di maggior spinta; sarà compito delle seconde linee allentare la propria spinta aiutando i piloni stessi a ritrovare la posizione ideale, nel caso essi stiano subendo la spinta degli avversari. Questo comportamento della seconda linea rientra nel concetto fondamentale, e più generale, della comprensione del gioco. L'esatta comprensione di quanto sta avvenendo è, infatti, molto importante da parte di tutti e otto gli avanti: con il corpo sentire / vedere / capire / agire.

La mischia, comunque, inizia prima dell'introduzione del pallone, e, quando i due pacchetti si trovano di fronte, ci deve essere uno studio del modo di entrare a contatto del proprio diretto avversario, di come siano i suoi appoggi e, subito dopo, alla prima sensazione del contatto, si determinano definitivamente le varie posizioni dei piedi, del tronco, delle spalle e della testa.

Comunque non è da scartare una legatura che faccia dei flankers e delle seconde linee un "continuum", tale da essere un vero muro che spinge la prima linea.

In tal caso il braccio interno dei flankers (destro per quello sinistro e sinistro per quello che gioca a destra), deve poggiare sul braccio di aggancio della rispettiva seconda linea, perché, così, quando la terza linea si stacca, alzando il suo braccio, è come se desse il segnale d'essere liberato.

La mischia ordinata girata

Tra le utilizzazioni tattiche della mischia ordinata particolare interesse assume la mischia girata.

Essa è frutto di una scelta che viene effettuata per favorire un attacco e per allontanare la pressione delle terze linee avversarie sia che si voglia attuare un gioco in penetrazione, che un gioco al largo o anche al piede (es. calcio del M.M.).

Nel primo caso saremo in prossimità della linea del vantaggio senza incontrare una grossa opposizione, mentre nel secondo sarà la seconda linea difensiva avversaria ad essere più debole.

Comunque, anche nelle mischie girate, che non possono superare una rotazione di 90°, per un migliore utilizzo della palla, dobbiamo sempre tendere ad avanzare.

Nella mischia ordinata, in generale, vi è una tendenza a ruotare dalla parte dell'introduzione, dato che i due pacchetti non sono perfettamente in asse tra loro.

Nelle varie situazioni, in base al possesso di palla, avremo quindi:

a) mischia in possesso di palla che gira facendo perno su uno dei due piloni, mentre gli altri componenti della mischia, modificati gli appoggi iniziali, e quindi le linee di spinta, applicano una maggiore pressione sul lato opposto al perno.

La rotazione deve essere effettuata velocemente, ma senza compromettere il controllo del pallone e deve avere inizio quando quest'ultimo, conquistato, si avvia verso il canale voluto.

b) mischia non in possesso di palla che, fermo restando il movimento generale sopra enunciato, gira con lo scopo preciso di creare difficoltà all'avversario.

Il movimento di rotazione verrà effettuato non già in maniera progressiva ed ordinata, ma in modo repentino iniziando subito dopo il tallonaggio vinto dagli avversari.

È importantissimo che tutti i componenti del pacchetto abbiano la percezione di ciò che accade e si adattino alla nuova situazione di spinta in forma collettiva.

La convenienza di scelta del senso di rotazione, sarà determinata anche dalla posizione della mischia ordinata sul terreno di gioco.

Due modi di evitare la rotazione

Esistono comunque delle possibilità per resistere o, comunque, per creare delle difficoltà al movimento di rotazione imposto dall'avversario:

1) il più semplice ed evidente: resistere e compensare la maggior intensità di spinta prodotta dall'avversario su di un lato;

2) effettuare un piccolo spostamento laterale di tutta la mischia, dalla parte in cui si sente che l'avversario tende ad effettuare la rotazione.

È importante riportare nell'allenamento delle fasi statico-dinamiche (M.O. e Touche) principi dinamici alternando, all'esecuzione dei movimenti tecnici, uno spostamento sul campo per essere pronti, poi, a riprendere l'esercizio nel più breve tempo possibile, al comando dell'allenatore.

Questa riproduzione delle varie situazioni di gioco porta gli atleti a condizioni reali di sforzo, azione e reazione, costantemente richiesti, poi, in partita.

Esercizi per il lavoro di mischia ordinata

Lavoro individuale:

uno contro uno per l'auto-controllo della posizione della schiena, prima carponi, poi in piedi, con spinta e resistenza alternate da parte di uno e dell'altro.

Nella posizione in piedi ci sarà, pure, il piegamento e distensione degli arti inferiori (secondo quelle angolazioni indicativamente esposte nei punti precedenti).

Evoluzione: uno contro due / due contro due / sino ad otto contro otto
Esercizio tre contro tre:

provare ad alzare ad abbassare gli avversari, spostarli a destra e sinistra con resistenza prima passiva, alternata, poi attiva come in lotta reale.

Evoluzione: aumentare il numero dei partecipanti, in maniera equilibrata e qualche volta anche scompensata, sino ai pacchetti completi contrapposti.

Esercizio per il tallonatore:

tre contro tre con un mediano che mette la palla a terra o la introduce per un lavoro alternato dei due tallonatori, anche alla introduzione avversaria (terzo piede).

Esercizi di reparto:

Obiettivo: miglioramento del lavoro di spinta e del coordinamento dello sforzo collettivo nell'opposizione di due pacchetti.

Organizzazione e svolgimento: due palloni, uno ciascuno dietro i piedi dei due tallonatori: spingere per cercare di guadagnare i palloni, senza toccarli.

Evoluzione: chiedere ai pacchetti di avanzare e retrocedere con il pallone tra i piedi della terza linea centro.

Con o senza pallone, fare spingere i due pacchetti e poi, al comando, farli spostare, di corsa, di 10/20 metri per farli ricominciare a spingere abituandoli, così non solo alla alternanza degli sforzi statico-dinamici e di quelli puramente dinamici, ma anche a ricomporre velocemente la struttura generale di mischia ordinata mentre si va verso il punto della nuova mischia (unità collettiva).

Esercizio per la prima linea:

Obiettivo: verifica della posizione dei piloni e del tallonatore del dorso, delle cosce, delle gambe e dei piedi.

Organizzazione e svolgimento: opposizione di cinque, o meglio otto giocatori, per ottenere una certa stabilità, con un minimo di resistenza, procedere ad una continua verifica dei punti su elencati aggiungendo e lavando sia le seconde che le terze linee.

La presenza dei compagni di seconda e terza linea è necessaria in quanto essi arrivano, a volte, a danneggiare piuttosto che aiutare i giocatori della prima linea, se la loro azione non è ben coordinata.

Evoluzione: una volta raggiunto un risultato soddisfacente, a pacchetti completi, si richiede ai giocatori di chiudere gli occhi prima di farli spingere, al fine di centrare la loro attenzione sulla percezione delle sensazioni degli altri sensi (pressioni sulle spalle, collo, dorso, gambe e piedi, tensioni muscolari etc.)

Bisogna chiedere ai giocatori di concentrarsi su quello che sentono quando acquisiscono una posizione ottimale o quando questa viene loro a mancare, precisando, ovviamente, che è solo un esercizio e che, durante il gioco, gli occhi vanno sempre tenuti ben aperti.

Esercizio per la mischia girata:

Può considerarsi una evoluzione dell'esercizio di reparto, in cui si fanno spingere i due pacchetti, chiedendo loro di controllare un pallone posto tra i piedi del n. 8 di ciascun pacchetto.

In tal assetto si faranno compiere le evoluzioni proprie della mischia girata, a destra e sinistra, con verifica di tutti i punti chiave ed il controllo del pallone e la comprensione di ciò che sta accadendo.

Per aumentare l'impegno si può, altresì, chiedere di far perdere la palla al pacchetto opposto con la propria azione, senza perdere il proprio.

In questa variante si porterà la palla dietro al tallonatore, come nell'effettiva situazione di gioco prima esposta.

Lavoro alla macchina da mischia:

La macchina da mischia non riproduce certo le condizioni ideali del lavoro degli avanti nella loro azione effettiva in mischia ordinata ma consente, però, di lavorare sulla preparazione muscolare, sulla coordinazione delle fasi di introduzione-tallonaggio-spinta e sugli appoggi inferiori.

Essa, però, difetta nella riproduzione delle oscillazioni verticali e laterali di una vera e propria prima linea avversaria e delle rispettive torsioni e altera, per i tallonatori, le esatte condizioni di lavoro (visione della palla e posizione).

Conclusioni

Oltre ai fattori fondamentali, per una solidità e validità di una mischia

ordinata, un qualcosa che esula dal tecnicismo esasperato di cui spesso siamo schiavi, ma che può sopperire o addirittura sovvertire una maggior potenza avversaria è l'aspetto affettivo che permette di raggiungere effetti positivi e, quindi, di produrre palloni di qualità.

L'affettività significa alto senso del dovere nel rispetto del regolamento, collaborazione, fiducia, superamento della paura, caratteristiche di vero gruppo ed, infine, profonda e sincera amicizia cementata da fatica e sacrificio.

È la spinta collettiva che determina la conquista del pallone e la sua utilizzazione.

La progressione collettiva degli avanti, al momento della rimessa in gioco, assicura il miglior tallonaggio.

Ogni pallone, giocato in avanzamento, aumenta le possibilità di gioco e, di contro, quando si è dominati, il momento di uscita del pallone è sempre critico.

Una mischia ben organizzata avrà in avanzamento l'accortezza di traslare e non marciare per ridurre i tempi di abbandono degli appoggi dal terreno; se dovesse arretrare avrà l'accortezza di bloccare la linea di spinta avversaria e trasformarsi in linea di puntello abbassando il bacino, stendendo le gambe e mettendo le punte dei piedi divaricate.

Un pacchetto di mischia che avanza mette nelle migliori condizioni i propri tre-quarti, con o senza il pallone, per impostare un gioco al di là della linea del vantaggio.

Il dominio nelle mischie ordinate si riflette sul comportamento degli avanti nelle altre fasi di gioco che li vedono impegnati (touche, maul, ruck, sostegno).

Per concludere, possiamo ribadire che la mischia ordinata è una caratteristica unica del gioco del Rugby (uno sport collettivo di combattimento) del quale è momento determinante per il numero di ripetizioni nell'arco di una gara (mediamente 45 volte per partita) e per il valore sportivo offerto attraverso la lealtà e la cavalleria richieste ai singoli componenti, nel rispetto di regole e canoni intesi a favorire in modo ordinato l'evoluzione del gioco.

È difficile che una squadra mal organizzata in mischia ordinata, costretta a subire continuamente il predominio avversario, possa finire una partita ottenendo un risultato positivo.

Ma il livello di avanzamento, di stasi o di retrocessione della Mischia deve essere occasione preziosa per sviluppare il senso tattico e l'intelligenza collettiva per le diverse possibilità di gioco. *Una mischia che avanza nei 22 avversari è segnale di gioco largo, una mischia ferma può essere segnale per calciare o rigiocare con le terze linee e così via.*

VIII

RIMESSA LATERALE (TOUCHE)

Compito di questo manuale non è, come già abbiamo detto, elencare le possibili giocate; esse sono infinite e dipendono sempre dalle caratteristiche della propria squadra e dal livello di quella avversaria.

Ma questa fase del gioco, quella su cui, forse, c'è più da inventare e creare, soprattutto se si sviluppano le capacità del lanciatore di tirare precisamente e lontano, deve vedere rispettate alcune indicazioni di base affinché la touche non sia mai prevedibile.

1) Ogni qual volta è possibile, bisogna battere la touche rapidamente. L'allenatore deve migliorare le capacità di riorganizzazione della squadra per rendere istintiva questa giocata da rugby creativo.

2) Dopo l'ottimale situazione della touche rapida, viene la capacità di giocare la stessa touche quanto più rapidamente possibile nei suoi sviluppi.

3) Che la touche sia battuta lunga o corta non ha tanta importanza, ma è determinante che il saltatore sia sempre protetto a destra ed a sinistra, con compagni che si leghino oltre il suo dorso, per sottrarlo alla pressione avversaria e per avere essi il volto rivolto agli oppositori.

4) Ruolo fondamentale è quello del giocatore "playmaker" che ha due compiti: a) strappare il pallone dalle mani del saltatore, venendo in movimento di "peeling-off"; b) nel caso di rapido passaggio al mediano di mischia il playmaker è il motore della spinta perché arretri il muro difensivo degli avversari.

Di solito il playmaker, se è il quarto uomo, può svolgere il suo compito sia sul saltatore collocato in seconda posizione, sia su quello posto in sesta posizione e che è protetto dal terzultimo e dall'ultimo uomo di schieramento.

5) Comunque il corridoio dei 5 metri va protetto da un uomo (può essere il lanciatore) ed il lato aperto va protetto dall'ultimo uomo di schieramento. Se la touche è battuta lunga, il raggruppamento che si forma deve vedere il rapido spostamento dell'uomo posto in prima posizione di difesa del lato aperto.

6) In caso di lancio sbagliato, l'ordine del raggruppamento è dato dalla vicinanza al giocatore che salta e conquista la palla o la lancia verso il mediano di mischia o verso i giocatori in peeling-off. Lo schema è classico: i giocatori di destra e di sinistra proteggono, quello più vicino funge da playmaker, altri due si raggruppano, i rimanenti due giocatori proteggono lato chiuso e lato aperto, o ripartono per azioni di sfondamento, o partecipano alla spinta, sempre vigili sui due lati.

7) L'atteggiamento da osservare, quando la touche è battuta dall'avversario, è, prima del lancio, di marcamento uomo ad uomo; dopo il lancio, di rapido spostamento sul punto di caduta, sempre rispettando la consegna di avere un avanti a protezione del lato aperto ed un altro sul lato chiuso (principio della tanaglia). L'allenamento da noi proposto vuole sviluppare, anche per la touche, le doti di adattabilità e di riorganizzazione.

8) Determinante è che nessun giocatore commetta falli per ignoranza e che ognuno sappia quando inizi e quando finisca la touche.

9) Se, nel corso della partita, si capisce che è grande l'inferiorità dei propri saltatori, bisogna utilizzare l'esperienza allenata di cambiare il numero di uomini in touche o di effettuare precisi lanci oltre i 15 metri, perché questa giocata, se realizzata con precisione, è una straordinaria opportunità per far giocare direttamente le linee arretrate, liberate dall'obbligo di restare fisse a 10 m. dalla linea di schieramento.

10) Non è affatto vero che la palla debba sempre essere conquistata a due mani, è vero il contrario: ideale sarebbe l'averne un saltatore che, come un giocatore di volley, lanciasse precisamente il pallone nelle mani del mediano di mischia, se non addirittura in quelle del mediano di apertura. Importante è anche passare a volo il pallone verso i compagni che si muovono nel movimento strisciante e radente di peeling-off; questa gestualità è tanto più necessaria quando la touche è battuta dagli avversari o quando si è inferiori all'avversario per peso e potenza.

11) Non c'è niente di più noioso che capire, dagli spalti, dopo pochi minuti di un incontro, come giocheranno le due squadre in touche; l'ordine e la razionalità, nel rugby, devono essere il trampolino di lancio per l'imprevedibilità e la creatività vincente; anche così si attuano i principi di opporre il forte al debole, l'organizzazione alla momentanea disorganizzazione dell'avversario disorientato.

IX

IL GIOCO DEI MEDIANI

Il M.M. e il M.A. sono due giocatori molto particolari in una squadra.

La loro funzione principale è quella di fare da collegamento tra il reparto degli avanti e quello dei tre quarti, e rafforzare la capacità della squadra di passare da un gioco al largo a un gioco in penetrazione o viceversa.

Essendo dei giocatori di collegamento, devono dare continuità al gioco ed avere caratteristiche e qualità ben precise.

Il loro compito non è solo quello di compiere scelte di gioco valide per i compagni, ma di dare anche sviluppo e continuità alle loro scelte.

Devono avere una capacità notevole di visione del gioco e dare un indirizzo tattico; devono avere, inoltre, una notevole personalità, una spiccata rapidità gestuale e una tecnica individuale perfetta, sostenuta da un'ottima condizione psicomotoria.

Queste caratteristiche, che si estrinsecheranno nelle diverse situazioni, dovrebbero essere, comunque, proprie di tutti i giocatori della squadra. Comunque un allenatore va giudicato per quel che aggiunge a ciò che trova in una squadra!

Mediano di mischia in attacco dalle fasi statico dinamiche

a) *Mischia ordinata*

Partendo da una mischia ordinata il primo momento da verificare è l'introduzione del pallone; qui c'è la necessità di sincronismo con il tallonatore per la conquista del pallone e la qualità del successivo possesso.

Una volta conquistata la palla si presentano al mediano di mischia tre possibilità derivate dalla utilizzazione dei diversi canali.

I CANALE: è difficile la realizzazione di una scelta di gioco da parte del M.M. per il tipo di pressione (molto forte) degli avversari; è evidente che in questa situazione consigliabile è il gioco in penetrazione.

II CANALE: essendo la pressione avversaria molto inferiore, la realizzazione, in questa fase, per il M.M. diventa più facile; in questa situazione esistono le possibilità di giocare in tutte e tre le maniere: penetrazione-largo-piede.

III CANALE: qui la pressione avversaria è minore, quindi tutte e tre le possibilità di gioco sono da ritenersi consigliabili; delle tre quella al piede è di più difficile realizzazione.

MISCHIA GIRATA: se la mischia gira in senso orario e la palla esce dal I

canale il M.M. è obbligato al gioco in penetrazione; se la palla esce dal II canale, non escludendo il gioco al largo, si preferisce il gioco in penetrazione. Se la palla esce dal III canale il M.M. potrà giocare al largo dalla parte più conveniente (ossia dalla parte dell'introduzione).

Se la mischia gira in senso antiorario e la palla esce dal I canale, il M.M. dovrà giocare al largo dalla parte opposta all'introduzione; se la palla esce nel secondo canale è consigliabile, non escludendo il gioco al largo dalla parte opposta all'introduzione, il gioco in penetrazione; il discorso è simile quando la palla esce dal III canale.

Le soluzioni indicate nella fase di mischia girata sono da considerare le più logiche e idonee sul piano tattico, evidentemente altre soluzioni non si possono escludere.

LA TOUCHE: in questa fase di gioco è necessario il sincronismo tra il lanciatore, i saltatori e gli altri componenti della rimessa laterale e il M.M.

Avendo in una touche quattro zone di presa del pallone in funzione dell'utilizzazione del gioco, il M.M. assumerà, in rapporto alla zona di presa, le posizioni più consone.

PRIMA ZONA: essendo la pressione maggiore verso il lato aperto, il M.M. opererà per un gioco al piede (proprio o di un compagno). Le altre scelte di gioco sono più difficili.

SECONDA ZONA: se il M.M. avrà la palla da un raggruppamento, gli sono aperte, indifferentemente, le tre possibilità.

Se la palla gli viene passata direttamente, la scelta del gioco in penetrazione è sicuramente la più difficile.

TERZA ZONA: lasciando invariate come possibilità le altre due scelte, in questa situazione la scelta prioritaria è il gioco al largo.

QUARTA ZONA: in questa situazione la scelta prioritaria per il M.M. è il gioco in penetrazione.

N.B.: Se la touche si trasforma in un raggruppamento, le possibili scelte del M.M. diventano tutte e tre valide in funzione della evoluzione del raggruppamento stesso.

Mediano di mischia in attacco nelle fasi dinamiche

In queste fasi dinamiche (raggruppamenti) è fondamentale che il M.M. sia vicino alla progressione del raggruppamento. Bisogna considerare i vari movimenti in relazione alla linea del vantaggio con conseguenza di avere per il M.M. varie soluzioni.

Mediano di mischia in difesa nelle fasi statico-dinamiche

MISCHIA: deve seguire la progressione del pallone; deve difendere sul M.M. avversario e sulla penetrazione dalla parte dell'introduzione; succes-

sivamente dovrà seguire il movimento del pallone, senza anticiparlo. È lui la vera prima terza linea.

TOUCHE: dovrà difendere sulle penetrazioni dirette.

Sui raggruppamenti in touche rientrerà nel programma di organizzazione difensiva di cui è l'ispiratore, con particolare attenzione alla parte chiusa.

Successivamente dovrà seguire il movimento del pallone.

Mediano di mischia in difesa nelle fasi dinamiche

Dovrà controllare le penetrazioni vicino al raggruppamento e successivamente seguire il movimento del pallone; partecipa alla prima linea di difesa.

N.B. Oltre alla difesa individuale nelle tre situazioni indicate, il M.M. sarà responsabile di un programma difensivo a tutto campo.

Caratteristiche del mediano di mischia

Il mediano di mischia deve avere capacità direttive sul gioco degli avanti, trasmesse agli stessi sia con presenza fisica che verbale. Deve possedere caratteristiche e qualità peculiari:

- I) *Capacità tattica*: scelte del gioco;
- II) *Capacità gestuale*: Tecnica individuale, Tecnica dei passaggi, Gioco al piede dx/sx, Gioco in penetrazione, Placcaggio inesorabile.
- III) *Capacità psicomotoria*: Adattabilità, Rapidità, Vivacità, Scaltrezza, Coraggio, Autocontrollo, Autorevolezza non autoritaria, Umanità.

Tecnica individuale (passaggio)

Premesso che le qualità fisiche e tecniche individuali sono importantissime, risulta difficile indicare con precisione la posizione degli appoggi del M.M. nel momento della raccolta del pallone (o ricezione) prima del passaggio.

Certo è che tale posizione dovrà essere tale da consentire, con il minimo spostamento e sforzo, un buon passaggio.

È consigliabile pertanto raccogliere il pallone con gli appoggi interni rispetto al lato scelto per l'apertura e con la possibilità di allargare la base di appoggio proprio in questa direzione.

Criteri per un buon passaggio:

- a) adatto alla situazione
- b) deve avere velocità

- c) precisione
- d) lunghezza

Gioco al piede (è una vera scienza).

- a) scelta (ricerca dello spazio giusto, rapporto spazio-tempo)
- b) scelta del tipo di gioco al piede
- c) adattamento e coordinazione per il tipo di gioco al piede.

Mediano d'apertura in attacco nelle fasi statico-dinamiche

MISCHIA: da una mischia ordinata, la prima condizione da verificare è il passaggio del M.M., fondamentale sarà quindi il sincronismo dei due mediani.

Il M.A. assumerà inizialmente una posizione di profondità e lateralità che, di volta in volta, modificherà secondo la scelta del tipo di gioco che riterrà di concretizzare in quel momento.

Nella eventualità che dalla mischia nasca una penetrazione, il M.A. seguirà la progressione della palla, pronto a realizzare sia un gioco al largo, al piede o in penetrazione, in funzione della difesa avversaria.

TOUCHE: deve rispettare, finché questa fase di gioco non è terminata, la distanza regolamentare dei 10 metri; la posizione iniziale è esterna rispetto alla linea dei 15 m.

Possibili variazioni adattate alla situazione e alla evoluzione del gioco.

PRIMA ZONA: il piazzamento del M.A. sarà tale da poter realizzare la scelta tattica più valida (in genere gioco al piede).

SECONDA ZONA: la sua posizione sarà lievemente esterna rispetto alla linea dei 15 metri che permetterà sia il gioco al largo, al piede e in penetrazione.

TERZA ZONA: la sua posizione sarà più laterale dalla linea dei 15 metri con possibilità del gioco al largo, in penetrazione e al piede.

QUARTA ZONA: se il lancio è oltre l'ultimo uomo in touche, il mediano d'apertura correrà velocemente verso la palla, adattandosi alla evoluzione del gioco.

Calci di punizione

Il mediano di mischia e quello di apertura devono essere veloci a piazzarsi sul punto del calcio per poter giocare il pallone in modo rapido.

Quindi si consiglia un maggior allenamento dei 2 mediani alla scelta ed all'esecuzione di questo tipo di gioco. *Purtroppo ancora non c'è sui campi una grande creatività in questa fase che esalta al massimo l'intelligenza complessiva di una squadra. Si pensi alla possibilità di sfruttare rapidamente un calcio di punizione su fuori gioco delle linee entrate avversarie specialmente nella rimessa laterale.*

Mediano d'apertura in attacco nelle fasi dinamiche

Se il raggruppamento è oltre la linea del vantaggio con l'uscita del pallone veloce, il ripiazzamento e del M.A. sarà quanto più alto possibile, compatibilmente al regolamento, in funzione della pressione dello schieramento avversario (residuo) e delle capacità tecniche motorie della sua linea arretrata, e dalla parte più valida per attaccare; se l'uscita della palla è lenta, il ripiazzamento è simile a quello della mischia ordinata.

Se il raggruppamento è intorno alla linea del vantaggio, la posizione in generale del M.A. è quella che assume da una mischia ordinata.

Se il raggruppamento è dietro la linea del vantaggio, la posizione che dovrà assumere il M.A. sarà quella di profondità cercando la posizione più idonea per la scelta del gioco al piede; se il raggruppamento assumerà successivamente una forma positiva il M.A. avrà una posizione simile a quella avuta nella mischia ordinata e leggermente più alta.

Mediano di apertura in difesa

In mischia, in touche e nelle fasi dinamiche il M.A. fa parte della prima linea di difesa.

Va successivamente a ripiazzarsi in sostegno difensivo dopo il bloccaggio dell'azione avversaria.

Dovrà comunque seguire il movimento difensivo dei compagni.

Caratteristiche personali del mediano d'apertura

Il mediano d'apertura è l'organizzatore del gioco dei 3/4 e quindi deve possedere caratteristiche e qualità peculiari.

Mediano di apertura

CAPACITÀ:

- 1) *tattica*: scelte di gioco
- 2) *gestuale*: tecnica individuale, tecnica dei passaggi, gioco al piede dx/sx, gioco in penetrazione, placcaggio inesorabile. Conoscenza delle variazioni nei passaggi tattici. Creatività.
- 3) *psicomotoria*: adattabilità, controllo della corsa, pre-azione (piazzamento, ripiazzamento), autocontrollo, altruismo.

Tecnica individuale

Passaggio, gioco al piede e gioco in penetrazione.

- 1) *Prima di ricevere la palla*
 - a) adattabilità alla presa

- b) buon piazzamento sul compagno che passa
 - c) controllo della velocità e direzione della corsa
 - d) orientamento del tronco
 - e) posizione delle braccia (verso la palla)
 - f) coordinazione degli appoggi per ricevere la palla sul piede migliore
 - g) raddrizzare la corsa
- 2) *Nel ricevere la palla*, in rapporto alla situazione, deve scegliere di passare, calciare o penetrare.
- 3) *Gioco al piede* - come per il m.d.m.

Esercizi atletici in situazioni verosimili

I GRUPPO - Visione e scelte di gioco

Esercizio n. 1: I difensori stanno in piedi o seduti con spalle rivolte al gioco e leggermente trattenuti da alcuni compagni. Il M.D.M. riceve la palla dall'allenatore e, secondo il grado di pressione dei difensori, deve effettuare una scelta di gioco.

A seconda del grado di maturità dei giocatori si varierà l'indirizzo della difesa.

Esercizio n. 2: L'apertura attende il passaggio dal M.M. e, sotto la pressione dei numerosi difensori, deve calciare negli spazi liberi secondo il movimento dei giocatori.

Esercizio n. 3: Il M.d.M. lancia la palla sul palo, che gli restituisce di rimbalzo l'ovale, e la calcia oltre la traversa chiamando al "mark" uno dei giocatori schierati dietro ai pali.

L'esercizio può variare chiamando in pressione sul n. 9 i giocatori non interessati al calcio e aggiungendo il M.d.A., che a sua volta calcerà.

Esercizio n. 4: Il n. 9 lancerà la palla sul palo e al rimbalzo aprirà al M.d.A. che gli chiederà il passaggio a destra o a sinistra o all'estremo schierato dietro in profondità.

L'esercizio si potrà anche fare con l'allenatore che con più palloni solleciterà il M.d.M. e giocare con ritmi sostenuti.

II GRUPPO - Gioco pilotato per i M.M. e i M.A.

- a tutto campo, 15 e 15, l'educatore guida il gioco.

Visione a scelta del gioco; sia in attacco che in difesa del M.M. e del M.A.

L'educatore dovrà cercare di presentare varie situazioni di gioco, intervenendo sia sulla difesa che sull'attacco, seguendo una progressione che va dal gioco controllato al gioco reale.

L'educatore dovrà cercare di allenare i due mediani in modo che debbano scegliere di volta in volta o il gioco al largo o al piede o in penetrazione, sia dalle fasi statico-dinamiche che da quelle dinamiche.

Esempio: Partendo da una situazione di gioco controllato, la difesa non deve intervenire sulla palla, si chiede, con mischia ordinata girata in senso antiorario, di giocare in penetrazione. Quando la penetrazione sarà bloccata e la palla esce, sarà il momento del gioco reale, chiedendo ai tre quarti della difesa di assumere di volta in volta posizioni diverse e modi diversi di pressione per influenzare le scelte del M.M. e del M.A. (terze linee che montano in anticipo sul M.A. e il M.M. dovrà ricontinuare a variare la penetrazione se al largo non esiste più situazione di soprannumero).

È sottinteso che il gioco pilotato può presentare tutte le situazioni immaginabili che si possono avere durante la partita, sta all'Educatore crearle nei modi che ritiene più utili per i suoi mediani, lavorando sui loro limiti. Tutto è allenabile.

IL GIOCO DELLE TERZE LINEE IN DIFESA E IN ATTACCO

Premessa

Funzione principale del gioco delle terze linee è assicurare, soprattutto, la continuità del movimento globale della squadra. Le caratteristiche di una terza linea dovranno essere: il dinamismo, la resistenza, la velocità, la potenza e la determinazione.

La reattività nella visione e nella realizzazione del gioco, dovrà sintetizzarsi nella potenza degli avanti e nella destrezza dei 3/4. Sul piano tecnico la terza linea dovrà essere un giocatore completo, sul piano tattico, polivalente.

Il gioco delle terze linee in attacco

In attacco la terza linea può intervenire in modo diretto, iniziando il movimento di penetrazione (asse profondo), oppure in modo indiretto cioè sostenendo il movimento del gioco al largo (asse profondo, asse laterale).

1) Terza linea promotrice del gioco in attacco: fasi statico-dinamiche (touche/M.O.)

In touche le terze linee, in generale, si schierano in fondo all'allineamento per due motivi: migliore possibilità di sostegno nel gioco al largo e migliore posizione difensiva nel caso di una touche perduta nel primo lancio.

In touche le possibilità di promuovere il gioco da parte delle terze linee sono diverse:

- partenza in peel-off sul lato chiuso;
- partenza a seguito di raggruppamento nato dalla touche;
- rimessa laterale ridotta; una terza linea schierato come mediano di mischia per ricevere il lancio oltre l'ultimo uomo.

Da mischia, potremo avere una partenza del n. 8 con il sostegno in penetrazione dei flankers (uno a destra e uno a sinistra); partenza del n. 8 che appoggia al mediano di mischia che, a sua volta, sviluppa il gioco col sostegno dei flankers.

Condizione indispensabile per la riuscita del gioco in penetrazione delle terze linee è che *la mischia sia stabile o in progressione* e che la partenza avvenga sempre dal lato in cui la mischia è in leggero avanzamento,

perché si è più vicini alla linea di vantaggio e si separa il pack avversario dalla linea 3/4.

Esiste, inoltre, una iniziativa della terze linee quasi obbligata: da mischia girata deve raccogliere la palla il n. 8.

L'efficacia e la riuscita di questo tipo di gioco può creare un soprannumero reale (gioco dietro le spalle degli avversari che sono costretti a ripiegare), oppure la fissazione di uno o più trequarti avversari (in questo caso il gioco in penetrazione dovrà essere trasformato in gioco al largo direttamente o indirettamente, mediante raggruppamento veloce e dinamico).

È importante sottolineare il fatto che le terze linee, per la loro posizione di partenza molto vicina alla linea del vantaggio, hanno la possibilità di guadagnarla molto più velocemente di qualsiasi giocatore delle linee arretrate.

2) Gioco delle terze linee in sostegno offensivo da fasi statico-dinamiche

Da touche e mischia la terza linea costituisce la seconda linea d'attacco; essa seguirà la progressione del pallone all'interno dell'asse del portatore, con una linea di corsa laterale-avanti e leggermente in profondità. A seconda del tipo di disposizione della difesa (dispersa, raggruppata ecc.), il sostegno delle terze linee sortirà esiti differenti: trasformazione diretta del gioco al largo in gioco penetrazione (per esempio con un trequarti che, in condizioni di parità numerica tra attacco e difesa, rilancia il gioco all'interno con le terze linee) oppure con il trequarti-ala che, riuscito a debordare la prima linea di difesa, rilancia il gioco con le terze linee dopo aver fissato il primo dei giocatori della seconda linea di difesa.

3) Il gioco offensivo delle terze linee nelle fasi dinamiche

Il compito principale delle terze linee sarà di assicurare la continuità del movimento nel gioco alla mano, nei raggruppamenti, nella fase iniziale di recupero del pallone, sempre cacciatori di palloni.

In quest'ultimo caso il comportamento delle terze linee varierà a seconda che il pallone venga recuperato oltre la linea del vantaggio, vicino ad essa, al di qua di essa.

Nel primo caso il recupero ed il successivo attacco dovranno essere molto rapidi e, se le condizioni di gioco richiedono la effettuazione di un raggruppamento, va proposta una ruck.

Nel secondo caso, di solito in condizioni di sostanziale equilibrio tra attacco e difesa, nel recuperare il pallone, le terze linee dovranno cercare di fissare il maggior numero possibile di avversari per impostare una successiva fase di gioco.

Nel terzo caso il sostegno viene effettuato correndo verso la propria linea di meta; la difesa avversaria, in soprannumero ed organizzata, richiede

che le terze linee, dopo aver assicurato il possesso del pallone, impostino una fissazione prolungata degli avversari (maul), per permettere il ripiazzamento della propria squadra.

4) Altre situazioni di gioco

Le terze linee svolgono un'importante funzione nei calci di invio e di rinvio: possono essere impiegate, a seconda delle loro caratteristiche, nel recupero e nella conquista della palla.

Gioco delle terze linee in attacco come promotrici di gioco

Tutte le giocate che prevedono l'utilizzazione delle terze linee in penetrazione dovranno trovare ampio spazio nelle sedute di allenamento e il lavoro dovrà essere sempre svolto con opposizione.

Esercizio n.1 - ricerca degli spazi liberi

1 giocatore attaccante con la palla tenuta a due mani di fronte a 4 avversari che fanno opposizione con le mani dietro la schiena, nel corridoio dei 15 metri; l'attaccante sempre in avanzamento deve superare gli oppositori, cercando di evitare i contatti; i difensori non piaccano, ma hanno la possibilità di toccarlo con le spalle all'altezza dei bacini; cambiare il giocatore attaccante, una volta giunti a metà campo.

Un ulteriore sviluppo di questo esercizio consisterà nel portare gli attaccanti a due o tre: dopo essere penetrati dovranno rendere il pallone disponibile per i compagni in sostegno.

Esercizio n. 2

3 terze linee con tre 3/4 schierati a destra e tre a sinistra, uguale il numero dei 3/4 in difesa, alcuni palloni che vengono distribuiti da un giocatore o dall'allenatore stesso; ad ogni pallone giocato subentrano altre tre terze linee; i difensori si muoveranno, secondo le consegne dell'allenatore stesso; ad ogni pallone giocato subentrano altre tre terze linee; i difensori si muoveranno, secondo le consegne dell'allenatore, ora dispersi, ora in pressing uomo contro uomo, ora raggruppati. A seconda del tipo di disposizione della difesa gli attaccanti dovranno scegliere il modo di giocare; sarà in relazione a questo che le terze linee sosterranno nel modo giusto.

Questo esercizio può essere fatto evolvere verso il gioco controllato a ranghi completi.

Esercizio n. 3

Due squadre a ranghi completi, campo di gioco, partenza da una mischia o da una touche; gli attaccanti sviluppano il gioco al largo, i difensori

chiudono senza placcare; ad un certo punto, secondo le consegne dell'allenatore, uno dei tre quarti passerà il pallone al primo della terza linea in sostegno che, sostenuto dagli altri due, dovrà iniziare il gioco in penetrazione lungo l'asse profondo del campo; dal momento in cui intevengono le terze linee, l'opposizione diventerà reale.

Esercizio n. 4

Uguale al precedente; la consegna però dell'allenatore sarà di lasciar cadere il pallone oppure di farsi placcare in piedi: questa forma di esercizio è indirizzata al miglioramento del lavoro di recupero del pallone e di rilancio del gioco al di qua o vicino alla linea di vantaggio.

Il gioco delle terze linee in difesa

Il gioco di difesa della terza linea è un'aspetto fondamentale dell'organizzazione collettiva di difesa.

Appartengono a quel gruppo di "avanti" che, nelle varie situazioni, operano insieme o separatamente nelle varie linee di difesa, con l'obiettivo di bloccare l'attacco avversario alla sua fonte (se possibile) e/o occupare gli spazi in funzione dell'attacco avversario; di recuperare il pallone e di conseguenza di rilanciare un contrattacco.

Prenderemo in esame le funzioni difensive delle terze linee nelle seguenti circostanze di gioco:

- 1) Difesa dalla touche
- 2) Difesa dalla mischia ordinata
- 3) Difesa nei ragguppamenti
- 4) Posizione difensiva nei calci di rinvio/invio

Difesa delle terze linee dalla rimessa laterale (Touche)

Consideriamo le varie situazioni di difesa delle III L. in rapporto al tipo di rimessa laterale e alla posizione in cui il pallone viene perso. Ovviamente si danno solo indicazioni di massima che rispettino i concetti generali dell'organizzazione difensiva. L'allenatore farà le scelte, poi, in funzione di fattori contingenti. L'essenziale è allenare la capacità a trasformare la difesa in attacco.

Le diverse rimesse laterali che analizzeremo sono:

- 1) Touche corta (palla sul I° saltatore)
- 2) Touche media (palla sul II° saltatore)
- 3) Touche lunga (palla sul III° saltatore)

- 4) Touche oltre i 15 metri
- 5) Touche ridotta.

Le III linee, solitamente, sono le ultime nello schieramento e ciò perché si trovano nelle posizioni più vantaggiose per difendere in rapporto allo spazio per un attacco al largo (ed un eventuale attacco in PEELING-OFF).

1) Touche corta

L'attacco da una touche corta ha diverse possibilità di utilizzo della palla (scelta di gioco) ed è a queste che dobbiamo riferirci.

a) Gioco al largo

La terza linea (ultimo uomo) parteciperà alla prima difensiva con i tre quarti difendendo sull'uomo (primo avversario n. 10) con una corsa leggermente laterale all'interno del portatore.

La finalità della prima terza linea sarà quella di andare a difendere il più possibile nel campo dell'avversario. Le altre terze linee formeranno la seconda linea di difesa col compito di controllo del n. 9 e di difesa sul portatore se la prima linea di difesa viene battuta, ancora sul portatore se c'è un rientro del gioco in penetrazione e infine su eventuali calci (gioco al piede) non profondi e che, necessariamente, devono essere recuperati dalla seconda linea di difesa.

Il gioco al largo da una touche corta non è sempre una scelta di gioco efficace, ma non per questo impossibile a verificarsi.

b) Raggruppamento

Da un raggruppamento all'inizio dello schieramento si possono avere diverse possibilità di utilizzo del pallone da parte dell'attacco.

Le scelte di gioco, qualora il compito difensivo degli avanti in genere è vanificato (si presuppone che il raggruppamento non sia stato disorganizzato, non retroceda e non vi sia il recupero di pallone) possono essere: al largo-in penetrazione al piede.

Compito difensivo delle terze linee è di prevenire la scelta per arrestare il gioco nel sorgere e impedire che si sviluppi.

In un gioco al largo l'ultima terza linea (se il raggruppamento non guadagna terreno) dovrà tenersi fuori dal raggruppamento stesso dal lato aperto per essere nelle condizioni ottimali per intervenire soprattutto se la touche non è terminata. In un gioco in penetrazione vicino al raggruppamento a destro o sinistra le terze laterali e, poi, tutti i difensori devono impedire che

l'attacco guadagni o faccia guadagnare la linea di vantaggio (bloccare il gioco alla sorgente offensiva).

Nel gioco al piede (p.e. del n. 9, del n. 10 e del n. 15) pressare sul calciatore per togliergli tempo e spazio.

c) Penetrazione parte chiusa in peeling-off

L'attacco qualora volesse utilizzare il corridoio della Touche difesa in origine dal solo tallonatore, deve trovare la strada sbarrata dalle terze che immediatamente ripropongono l'equilibrio difensivo.

d) Gioco al piede

L'attacco può usufruire del gioco al piede o direttamente (n. 9 e n. 10 che calciano) oppure passando attraverso un raggruppamento (dove o il 9, il 10 o il 15 calciano).

Nel primo caso le terze parteciperanno al progetto difensivo con l'ultimo uomo che preclude l'attacco al largo e le altre terze che recuperanno il calcio (se è nel loro raggio di azione) sia direttamente sia da terra oppure andranno a sostenere dove il pallone è recuperato.

2) Touche media

Le scelte di gioco da una Touche media sono:

a) Gioco al largo

Considerazioni analoghe al gioco al largo - Touche corta.

Unica diversità è che il n. 10 è in condizioni leggermente più favorevoli.

Stesso comportamento difensivo delle III linee.

b) Utilizzo del pallone all'inizio o alla fine dello schieramento

Scelta di gioco alquanto negativa, ma possibile. Se l'attacco è portato all'inizio dello schieramento, le terze linee parteciperanno in seconda battuta in quanto chi ha recuperato il pallone, dovendolo portare troppo a lungo, avrà favorito la difesa (primi uomini dell'allineamento).

Se invece l'attacco si svolge alla fine dell'allineamento, saranno i primi a intervenire sostenuti dagli altri difensori.

c) Raggruppamento

Stesse considerazioni della Touche-corta.

Le uniche diversità sono costituite da:

- 1) Il corridoio tra la linea laterale e il raggruppamento più largo;

- 2) Possibilità di gioco al largo sia a destra che a sinistra;

- 3) Possibilità di penetrare al livello del pallone, perché la difesa ha difficoltà a raggrupparsi e la linea di vantaggio è vicina.

d) Gioco al piede

Analogo comportamento della Touche-corta da parte delle 3 linee.

3) Touche lunga

La conquista della palla alla fine dello schieramento è la più interessante perché favorisce tutti gli sviluppi possibili di gioco.

a) Gioco al largo

Le terze di difesa hanno un compito molto delicato per due motivi:

- 1) perché il M.A. può, in posizione meno pressata, prendere la palla vicino alla L.V.
- 2) perché gli uomini (Terze linee) dall'allineamento sono priormente impegnate nella conquista della palla e quindi in ritardo per difendere.

Da qui l'obbligo di orientare l'azione di corsa lateralmente per agire.

b) Raggruppamento

Nel caso di un raggruppamento tutte le le terze linee saranno impegnate nel raggruppamento, perciò il compito difensivo, che solitamente effettueranno per bloccare nel sorgere ogni scelta di gioco, sarà svolto da giocatori supplenti.

c) Penetrazione alla fine dello schieramento

La difesa (in particolare le terze linee) dovrà impedire che il giocatore che ha recuperato la palla e che ha trasformato la sua direzione di corsa da laterale in frontale superi la L.V., l'ideale sarebbe bloccare nel campo avversario il gioco del portatore e dell'immediato sostegno.

Bloccare il portatore di palla è importante, ma le terze linee devono avere, nel loro progetto difensivo, la capacità di bloccare anche il sostegno che può essere lanciato da un compagno che, pur non superando la L.V., ha fatto velo sui giocatori avversari (caso di una girata).

4) Touche ridotta

Le terze linee in difesa dovranno impedire la penetrazione dell'avversario (penetrazione dinamica lanciata direttamente dal M.M. o indirettamente

attraverso il passaggio al M.A. che rilancia gli avanti, o al suo interno o al suo esterno.

Le terze linee in difesa devono saper leggere la situazione e reagire di conseguenza nel modo più efficace e tempestivo possibile.

Gioco difensivo delle terze linee dalla mischia ordinata

Il movimento difensivo attorno alla mischia ordinata sarà attuato:

- dal lato dell'introduzione dal mediano di mischia e dalla relativa terza linea;
- dall'altro lato a seconda delle valutazioni dei punti forti dell'avversario potrà essere fatta dalla terza linea esterna (flanker) e successivamente dal n. 8 o viceversa.

Gioco difensivo in rapporto alla posizione sul campo della mischia

a) Sul lato destro o sinistro del campo contro il gioco al largo:

Il giocatore dal lato aperto partecipa alla prima linea di difesa, mentre gli altri due costituiranno normalmente la seconda linea di difesa come abbiamo riferito precedentemente in Touche.

b) Mischia al centro del campo con due punti di attacco:

Se l'attacco si svolge sul lato dell'introduzione il mediano di mischia parteciperà alla prima linea di difesa supplendo l'azione difensiva del flanker di quel lato, permettendo allo stesso giocatore di partecipare insieme alle altre due terze linee (7-8) alla formazione di una seconda linea difensiva organizzata.

Se l'attacco si svolge dal lato opposto all'introduzione il flanker di questo lato parteciperà però alla prima linea di difesa ed il n. 8 e 7 alla seconda linea difensiva.

Le consegne difensive delle terze linee saranno quelle di intervenire il più presto possibile per contenere l'avversario al di là della linea del vantaggio, formando di conseguenza la prima linea di difesa.

Difesa sulla mischia girata

Premesso che, statisticamente, il più delle volte in condizioni di una preordinata azione rotativa da parte degli avversari, la mischia ruoterà verso sinistra; la terza linea ala dal lato opposto alla rotazione (cioè 7) dovrà giocare in anticipo (staccandosi) sull'uscita del pallone.

Parimenti l'altra terza Ala (6) dovrà recuperare immediatamente una posizione di copertura ed il n. 8 dovrà sorreggere (con gli altri avanti) la spinta della mischia avversaria.

Difesa dai raggruppamenti

Nei raggruppamenti che si formano in seguito ad un placcaggio o, più generalmente in seconda fase, le terze linee sono le prime ad essere impegnate nel bloccare l'attacco con l'eventuale recupero del pallone; in tale eventualità il compito di supplire le loro funzioni sarà demandato ai giocatori facenti parte della riserva assiale che arriveranno dopo nel raggruppamento; le terze linee devono cercare di riacquistare la posizione per svolgere il loro compito difensivo il più presto possibile.

Posizione difensiva sui calci di invio e rinvio

(Terze linee della squadra che riceve)

La posizione delle terze linee sui calci di invio o rinvio farà parte di un progetto difensivo che tenga conto dell'occupazione razionale del terreno per il recupero del pallone e per iniziare, successivamente, una azione di contrattacco collettivo.

Nel caso di mancato recupero del pallone, dovranno assumere una posizione valida ed efficace per difendere, tenendo presente le forme di gioco che potranno concretizzare gli attaccanti.

Esercizi di lavoro sul campo per allenare le terze linee sui progetti di difesa

Esercizio n. 1

Scopo: difesa della terza linea sul gioco al largo dalla touche; creare situazioni di gioco reale per verificare se le stesse partecipino alle I e alla II linea di difesa.

Esecuzione: campo normale con due squadre di nove giocatori - l'istruttore dà la palla al mediano di mischia.

- A) l'istruttore preordina il punto dove avverrà il bloccaggio sulla prima linea di attacco;
- B) l'istruttore preordina il superamento della prima linea di difesa;
- C) l'istruttore preordina un calcio tattico chiedendo alla prima linea di difesa di montare velocemente.

Progressivamente si dovrà completare lo schieramento di Touche (gli avanti in difesa lasceranno il pallone agli avversari) al fine di allenare la terza linea sia sulle penetrazioni dirette 'peeling-off' sul lato aperto e sul lato chiuso della touche, sia sui raggruppamenti diversi che possono crearsi.

Esercizio n. 2

Scopo: allenare la terza linea in difesa su un attacco attorno alla mischia.

Esecuzione: terreno ridotto (22x50) mt. - due mischie - 2 mediani e quattro tre-quarti.

- A) l'istruttore preordina un attacco in penetrazione. La squadra in difesa non deve vincere la palla;
- B) l'istruttore preordina una rotazione della mischia con un successivo gioco in penetrazione da parte dell'attacco.

Esercizio n. 3

Scopo: difesa della terza linea dalla mischia con gioco al largo.

Esecuzione: campo normale - 2 squadre complete.

VEDI A-B-C dell'esercizio n. 1.

L'istruttore dovrà ripetere tali esercizi variando la posizione della mischia nel terreno di gioco (lateralmente)

Come per l'esercizio n. 1 si dovrà progressivamente arrivare al gioco totale con la possibilità dell'attacco di scegliere un gioco al largo, in penetrazione o al piede.

Esercizio n. 4

Scopo: difesa al largo da un raggruppamento.

Esecuzione: terreno normale - 6 terze linee - 2 mediani di mischia - 8 tre-quarti.

- A) l'istruttore si muove liberamente sul campo seguito delle terze linee, avremo così i tre-quarti che adatteranno la loro posizione in funzione di dove si trova la palla. L'istruttore darà la palla alle terze linee in attacco che organizzeranno un raggruppamento, la terza linea in difesa non interviene sulla palla e, quando incomincerà il gioco al largo, inizierà la loro difesa;
- B) progressivamente si potrà aggiungere all'esercizio l'intero pacchetto ed i restanti tre-quarti per permettere anche all'attacco un gioco in penetrazione ed al piede.

ORGANIZZAZIONE TECNICO-TATTICA DEI RAGGRUPPAMENTI

Considerazioni generali

Il raggruppamento è una situazione di gioco che si presenta spesso in una partita e a cui si giunge per:

- 1) opposizione;
- 2) scelta tattica;
- 3) recupero del pallone.

È indispensabile di conseguenza che si giunga ad esso con la migliore organizzazione tecnico/tattica e nel rispetto dei 4 grandi principi del gioco.

Definizione

Il raggruppamento avviene tra i giocatori delle due squadre che intendono conservare e/o impossessarsi del pallone, come conseguenza della impossibilità di continuare il gioco in penetrazione o al largo o per fissare il maggiore numero di avversari.

Forme di raggruppamento

MAUL - Raggruppamento con la palla in mano (2 col pallone + 1 Avversario)

RUCK - Raggruppamento con la palla a terra (1+1)

Principi fondamentali del raggruppamento

- conoscenza del regolamento;
- superiorità numerica;
- organizzazione;
- spinta (con le spalle verso la linea di meta avversaria);
- sostegno sull'asse profondo;
- sapere dove si trova il pallone;
- avere una testa di raggruppamento il più stretta e compatta possibile;
- avere la capacità, attraverso la sensibilità dei giocatori, di equilibrare e/o orientare la spinta (compensazione).

Organizzazione della maul

La maul si può costruire in questo modo: il portatore del pallone bloccato dall'avversario decide di mettere il pallone a disposizione della propria squadra; il primo giocatore che viene in sostegno ha il compito, legandosi e spingendo, di impossessarsi del pallone con lo scopo di allontanarlo dall'avversario, il secondo e il terzo giocatore entreranno a proteggere, uno a destra e l'altro a sinistra, spingendo, tale spinta dovrà essere convergente in modo da proteggere meglio il portatore del pallone.

Compito di questi ultimi due giocatori sarà quello di spingere sugli avversari per allontanarli dal centro dell'azione.

Alcune squadre preferiscono che i primi due uomini in sostegno vadano in protezione mentre il pallone è strappato dal quarto uomo.

Sarà compito di ogni tecnico ricercare la migliore soluzione per la propria squadra, secondo le caratteristiche dei suoi giocatori e delle situazioni contingenti.

I giocatori, che arrivano successivamente, si organizzano in modo tale da consolidare il possesso del pallone per un utilizzo ottimale.

All'ultimo giocatore può affidarsi il compito di rilanciare il gioco in penetrazione o di sostegno alla fase successiva in funzione delle scelte.

Qualora il primo blocco riesca a resistere alla spinta avversaria, i giocatori che sopraggiungono potranno occupare una posizione piuttosto larga a seconda delle diverse situazioni del gioco.

Nel caso in cui il primo blocco trovi difficoltà a resistere alla pressione avversaria oppure la stessa squadra ricerchi una maggiore spinta all'interno del raggruppamento, i rimanenti giocatori occuperanno, nella maul, una posizione più compatta (in pratica come se essi dovessero ricostruire una mischia chiusa).

N.B.: Nel Maul è importante:

- organizzarsi velocemente;
- cercare di avanzare;
- ricercare velocemente l'unità collettiva del reparto e della squadra tutta;
- conservare la libertà dei movimenti per manovrare il pallone;
- conservare l'iniziativa;
- non liberarsi del pallone senza aver raggiunto un minimo di riorganizzazione; *spingere anche nel momento in cui il pallone sta uscendo;*
- non essere statici ma cercare all'interno di esso il movimento, quindi:
SPINGERE, SPINGERE, SPINGERE con intelligenza.

Organizzazione difensiva su maul avversaria

Il primo difensore potrà intervenire sul portatore del pallone nei seguenti modi: placcandolo; in questa situazione il possessore del pallone sarà costretto a lasciarlo; nell'impossibilità di ciò, bloccandolo e girandolo, spingendolo dalla propria parte.

In questa situazione il compito del primo difensore sarà di girare il portatore della palla mentre i compagni difensori interverranno in questo modo: il primo strappa il pallone dalle mani dell'avversario e i successivi isolano il portatore del pallone.

Qualora tutto ciò non dovesse riuscire, in quanto i possessori del pallone hanno già formato un raggruppamento, si cercherà, entrando sempre più in posizione di spinta del tutto simile a quella che si assume in mischia ordinata, di far retrocedere il raggruppamento ed iniziare ad organizzare una prima difesa intorno alla maul stessa.

Esercizio n. 1

Zona di azione: 10m x 15m

Partecipanti: 4 contro 4 + istruttore

Obiettivo: organizzazione della maul con possesso di palla e in fase di recupero.

- a) l'istruttore lancia il pallone al gruppo A che imposta la maul e il gruppo B difende in modo passivo.
- b) l'istruttore si muove per il campo distribuendo il pallone alternativamente ai due gruppi.
- c) l'istruttore lancia il pallone dietro ai gruppi.

Progressione:

- difesa passiva;
- difesa controllata;
- riduzione degli spazi;
- aumento dei partecipanti;
- difesa reale.

Esercizio n. 2

Zona di azione: area dei 22

Partecipanti: 6 contro 6 + istruttore

Obiettivo: sviluppo delle capacità di sostegno profondo al compagno e di contenimento della pressione avversaria.

L'istruttore lancia il pallone su un giocatore del gruppo A che viene affrontato da un giocatore del gruppo B, al momento del contatto i compagni vanno in sostegno a formare una maul.

Progressione:

- ridurre gli spazi fra i gruppi;
- A e B mescolati fra loro;
- con pallone da recuperare avanti e indietro.

Esercizio 3

obiettivo: in situazione reale di gioco analizzare e correggere gli errori tattici.

La nostra progressione didattica per l'insegnamento della maul dovrà concludersi con una fase reale di gioco:

- calcio d'inizio
- calcio di rinvio
- rimessa dai 22m

N.B.: Il numero dei partecipanti può essere:

- 8 contro 8
- 15 contro 15

Organizzazione della ruck

Avviene di solito:

- a) quando il pallone si trova già a terra (es. giocatore placcato);
- b) per scelta dell'attaccante (ricerca di uscita veloce del pallone); il modo con il quale si effettua la ruck è del tutto simile a quello della mischia chiusa (dinamica).

Nel primo caso (pallone già a terra), valutata la necessità, (ad esempio avversari vicini al pallone vagante), i primi due o tre giocatori che intervengono, devono legarsi mentre superano il pallone, creando il primo ostacolo (testa di ponte) fra la palla e gli avversari; il tutto sempre assumendo la posizione di spinta ottimale.

I giocatori che intervengono successivamente avranno lo scopo di dare alla ruck maggiore propulsione e compattezza.

Nel secondo caso, nel momento in cui il giocatore portatore del pallone decide di metterlo a terra, ritenendo che così venga ad agevolarsi la azione di attacco, egli si preparerà a ciò assumendo con il corpo una posizione bassa, porterà il pallone di lato e dietro e lo appoggerà a terra, mentre i suoi compagni, in sostegno sull'asse profondo, lo legheranno, continuando una spinta dinamica.

N.B.: Nella Ruck è importante:

- a) sapere costantemente dove si trovi il pallone;
- b) controllare la posizione dei piedi evitando di dare calci al pallone superandolo
- c) evitare di cadere all'interno del raggruppamento;
- d) il giocatore placcato deve subito rialzarsi per evitare che sia interrotta l'azione dall'arbitro.

Organizzazione difensiva su ruck avversaria

Quando non si ha il possesso del pallone e si subisce questo tipo di raggruppamento, bisogna riuscire a tamponare la spinta dell'avversario per poter superare il pallone e riconquistarlo; per raggiungere questo obiettivo le condizioni da realizzare sono le stesse della ruck con il possesso della palla, quindi si deve ricercare la migliore organizzazione da contrapporre all'attacco, in difesa, però, bisognerà anche rapidamente organizzare (persa ogni possibilità di recupero del pallone) la difesa sui lati.

Positiva è da considerarsi una difesa che riesca a ritardare (sporcare) l'uscita della palla per permettere la riorganizzazione della propria squadra.

Esercizio n. 4

Zona di azione: 10m x 15m

Partecipanti: 5 contro 5 + istruttore

Obiettivo: l'istruttore lancia il pallone a terra fra i gruppi favorendo uno dei due che deve impostare la Ruck

Progressione:

- movimento di tutto il gruppo
- aumento del numero dei giocatori
- giocatori in disordine che partono da una posizione seduta a terra.

La difesa è, anche in questo esercizio, condizionata in modo progressivo fino ad arrivare al gioco reale.

Esercizio 5

Zona di azione: 22 x 20

Partecipanti: 9 contro 9 + istruttore

Obiettivo: abituare i giocatori che vanno in Ruck a:

- acquisire profondità sull'asse profondo con sostegno di qualità
- contatto del gruppo e non del singolo

- spingere
- controllare l'uscita del pallone

Descrizione: 9 giocatori *A* si dispongono a gruppi di tre, girati con la schiena ai giocatori *B* che, al comando dell'educatore, andranno in Ruck alternativamente su *A* passando alle spalle del M.M.

Dovranno guadagnare spingendo velocemente su appoggi brevi il pallone e, al comando del M.M., portarsi in velocità sul gruppo successivo.

L'esercizio indicativamente non deve superare il minuto e deve essere eseguito tre o quattro volte.

Naturalmente dopo il primo minuto si cambiano i ruoli.

Maul o ruck?

Il problema è di esaminare quando sia preferibile effettuare la maul e quando, invece, la ruck.

In linea del tutto schematica possiamo dire che tale scelta è in funzione di dove si forma il raggruppamento in rapporto alla linea del vantaggio.

Condizioni tattiche di realizzazione

- 1) Raggruppamento con il possesso della palla al di là della linea del vantaggio velocemente e profondamente.

La Ruck è da ritenersi in questa situazione di gioco, il tipo di raggruppamento da privilegiare per:

- a) Dinamicità
- b) Rapida disponibilità del pallone
- c) Maggiore rapidità nel determinare la linea del fuori gioco.

Tale tipo di raggruppamento sarà valido per un rilancio del gioco al largo senza precludere una condizione del gioco in penetrazione o al piede; come sempre, sarà una scelta fatta in funzione della disorganizzazione difensiva.

- 2) Raggruppamento senza palla al di là della linea del vantaggio.

In questo caso sarà importante:

- a) placcare il portatore del pallone;
- b) lottare collettivamente all'interno del raggruppamento per la conquista del pallone
- c) avanzare collettivamente su tutta la larghezza
- d) difendere intorno al raggruppamento
- e) organizzarsi in funzione della situazione (sostegno laterale e profondo)

- 3) Raggruppamento con il possesso della palla vicino alla linea del vantaggio.

In prossimità della linea la scelta tattica della forma del raggruppamento sarà determinata dalla reale situazione di vantaggio o di svantaggio concretizzatasi.

- 4) Raggruppamento senza palla vicino alla linea del vantaggio

Bisogna realizzare le seguenti condizioni:

- a) placcare l'avversario
- b) fermare l'avanzamento dell'avversario
- c) cercare di impossessarsi della palla
- d) guadagnare tempo per permettere la riorganizzazione difensiva (rimessa in gioco dei propri compagni)

- 5) Raggruppamento con il possesso della palla al di qua della linea del vantaggio.

- a) ristabilire le forze e l'organizzazione del raggruppamento:

- restando impiedi
- resistendo alla pressione
- mantenendo il possesso del pallone (MAUL)
- cercare il sostegno temporeggiando

- b) SPINGERE, SPINGERE, SPINGERE

- c) ristabilire l'equilibrio generale (la riorganizzazione fatta retrocedendo è molto più difficile di quella eseguita in avanzamento).

Tale tipo di raggruppamento, che nel maggior numero dei casi sarà una maul, una volta equilibrato, sarà valido per il rilancio del gioco al piede, senza precludere la continuazione, in penetrazione o al largo, sempre in funzione del comportamento degli avversari.

- 6) Raggruppamento senza palla al di qua della linea del vantaggio

Sarà importante:

- a) arrestare l'avanzamento dell'avversario
- b) cercare di impossessarsi della palla
- c) organizzare la difesa intorno al raggruppamento
- d) guadagnare tempo per permettere la riorganizzazione sia sull'asse profondo che sull'asse laterale.

Esercizio n. 6

Zona del campo: area dei 22

Partecipanti: due gruppi di avanti ed un istruttore.

Obiettivo: ricerca del movimento di gruppo

I due pacchetti A e B seduti a una decina di metri dall'educatore, al comando, il gruppo A si muove velocemente e forma una ruck o un maul.

Successivamente il gruppo B ripeterà l'esercizio.

Evoluzione:

- a) partenza da schieramento sfalsato
- b) restringere gli spazi
- c) i gruppi si intersecano
- d) la palla viene lanciata nel verso di avanzamento del gruppo A
- e) la palla viene lanciata contro il verso di avanzamento del gruppo A
- f) la palla si lancia dietro ai gruppi

Esercizio n. 7

Zona di azione: area dei 22m

Partecipanti: 3 gruppi da 6 giocatori per un efficace rilancio in penetrazione e successivo raggruppamento tattico.

Descrizione: gruppo A in attacco, gruppi B e C distanti 10m tra loro.

L'istruttore lancia il pallone ai giocatori del gruppo A e, a seconda dello spazio a disposizione, essi impostano un raggruppamento sul gruppo B.

Successiva ripartenza del gruppo A sul gruppo C e nuovo raggruppamento.

Contemporaneamente il gruppo B si porta dietro a 10m dal gruppo C per dare continuità all'esercizio.

Progressione:

- variazione della distanza dello schieramento difensivo
- movimento di tutto il gruppo
- attivazione della difesa

Esercizio n. 8

Zona di azione: area di 22m

Partecipanti: 8 contro 8 con 2 mediani di mischia

Obiettivo: realizzare vari tipi di raggruppamenti, partendo da fasi statico-dinamiche, secondo la qualità della difesa.

Descrizione: gioco reale, tra due gruppi di avanti partendo da mischie ordinate o da touche secondo i casi.

Conclusioni

L'educatore allenatore deve lavorare su 4 qualità fondamentali:

- 1) comprensione della situazione
- 2) qualità tecniche
- 3) qualità fisiche
- 4) qualità morali

La priorità a dette qualità è in relazione all'età e alla esperienza dei "giocatori" con i quali siamo chiamati ad operare.

Nei giovani si ricercherà un maggiore sviluppo della comprensione del gioco, senza escludere le altre qualità; nei giocatori più evoluti la priorità spetterà alle qualità tecniche.

Né va dimenticato che qualche autorevole voce preferisce quasi sempre il maul al ruck perché questo tipo di raggruppamento ha il vantaggio di controllare meglio la palla e di difenderla meglio se ci si trova in svantaggio numerico. Inoltre un maul può essere trasformato in ruck, ma non è consentito il contrario.

IL CONTRATTACCO

Definizione

Per contrattacco deve intendersi il repentino passaggio del possesso del pallone dalla squadra A alla squadra B e immediata realizzazione da parte della squadra B di un movimento offensivo che potrà essere, tenendo presenti i diversi rapporti di forza che verranno a crearsi dinamicamente in campo, di:

- 1) gioco al largo o in penetrazione (quando si ha un rapporto di forze favorevoli);
- 2) gioco raggruppato e poi largo (quando il rapporto di forze è uguale);
- 3) gioco al piede offensivo con possibilità di gioco raggruppato tramite fissazione ed eventuale trasformazione in gioco a largo (quando il rapporto di forze è sfavorevole).

Il concetto di contrattacco è quello di un movimento globale; ovviamente ci sono azioni di gioco che normalmente nascono dal "gioco individuale"; il contrattacco nasce come iniziativa individuale, ma deve trasformarsi il più presto possibile in un vero e proprio attacco collettivo.

Elementi base per la riuscita di un contrattacco

La riuscita del contratto presuppone che vi sia, da parte di tutti i giocatori in campo, una disponibilità mentale a voler realizzare tale tipo di movimento offensivo.

Il concetto di mentalità o disponibilità non deve però essere inteso come qualcosa di innato; tali qualità sono sicuramente allenabili ed il loro incremento maggiore si avrà intorno ai 10-15 anni.

Anche successivamente, comunque, potranno aversi dei miglioramenti, ma essi saranno, spesso, inferiori rispetto ai primi.

Il contrattacco, per la sua riuscita, richiede una organizzazione difensiva globale che preveda la possibilità di una immediata trasformazione del movimento da difensivo ad offensivo.

Il movimento difensivo, inoltre, dovrà essere:

Aggressivo ed Avanzante

Sarà importante che ogni giocatore comprenda che, a secondo delle diverse situazioni che verranno a crearsi in campo, egli potrà avere una funzione di primo attaccante, oppure di primo sostegno, oppure di riserva assiale.

Tutto questo dovrà essere compreso in "anticipo" rispetto all'evoluzione del gioco, perché solo così sarà possibile creare in "pre-azione" tutta quella serie di movimenti che poi saranno alla base della riuscita del contrattacco.

La decisione sull'opportunità o meno di contrattaccare, ovviamente, non potrà essere presa tenendo conto della sola posizione sul terreno di gioco del singolo giocatore (promotore) o del pallone, ma dovrà scaturire dall'analisi globale della situazione che si sta realizzando e sarà, di conseguenza, importante percepire come il movimento nel suo insieme vada evolvendosi. A guidare tale percezione dovrà essere l'osservazione attenta e cosciente di alcuni parametri che andranno riferiti al binomio *Difesa-Sostegno*.

Tali parametri sono:

- spazio profondo o laterale;
- tempo a disposizione;
- forte pressione sull'uomo, scarsa sul sostegno;
- pressione omogenea;
- pressione sfalsata e lontana.

Tra i diversi elementi base che condizionano la riuscita di un contrattacco bisogna ricordare:

1) La condizione fisica: il correre velocemente in avanti in difesa, il ritornare indietro altrettanto o più velocemente alla ricerca del migliore piazzamento offensivo, i continui cambiamenti di ritmo, richiedono sicuramente che la condizione fisica sia ottimale;

2) la conoscenza del regolamento: esso spesso concede molto più di quanto noi ci prendiamo;

3) la tecnica individuale: a ben poco servirebbe, infatti, sapere che cosa si debba fare, se non si possiede la gestualità per realizzare ciò che ci siamo prefissi.

Differenti tipi di contrattacco

Didatticamente parlando il contrattacco può suddividersi in:

Contrattacco di 1° tipo (al di là L.V.)

Contrattacco di 2° tipo (sulla L.V.)

Contrattacco di 3° tipo (al di qua L.V.)

Tale disposizione può farsi solo a livello didattico, in quanto il movimento del contrattacco alla sua origine è un movimento globale che dovrà interessare tutti i giocatori in campo.

Solo susseguentemente, durante lo sviluppo dell'azione, si potranno avere le varie differenziazioni.

Con il termine unico di contrattacco "di primo e secondo tipo" si intende quell'azione che avviene a livello o poco oltre la linea del vantaggio. Per la sua riuscita esso richiede che la prima linea di difesa intervenga direttamente nell'azione, che la seconda linea di difesa assicuri il sostegno, mentre i compiti di copertura saranno di competenza della terza linea di difesa e della riserva assiale.

Per contrattacco di terzo tipo si deve intendere quel movimento globale che avviene all'interno del nostro campo e che demanda il compito di trasformare il movimento *Difesa-Attacco* alla seconda o alla terza linea di difesa; ad una parte della riserva assiale e alla prima linea difensiva spetteranno compiti di sostegno.

Il contrattacco più semplice è quello che viene a realizzarsi a livello della prima linea di difesa e questo perché in tale situazione si avrà un rapporto numerico di giocatori favorevole, maggiori attaccanti (ex difensori) minori difensori (ex attaccanti), un facile superamento della linea del vantaggio, un buon sostegno, diversa disponibilità mentale a continuare il gioco.

Sarà poi importante vedere come detto contrattacco dovrebbe realizzarsi e a questo punto entrano in causa le scelte.

Schematicamente possiamo dire che i principali punti di riferimento su cui poggiare la scelte sono:

- assenza della seconda linea di difesa: in questo caso si richiederà un gioco al piede controllato se i difensori sono vicini al pallone; raccolta, al contrario, del pallone il più velocemente possibile se i difensori sono da esso relativamente lontani.

- Presenza della seconda linea di difesa: giocare con i compagni.

Insegnamento del contrattacco in funzione del livello di gioco

In precedenza abbiamo più volte sottolineato che il movimento di contrattacco richiede, per la sua migliore riuscita, Disponibilità e Mentalità e che *tali qualità sono allenabili*.

Sembra ovvio aggiungere che l'insegnamento di detto movimento andrà diversificato, a seconda dei vari livelli di apprendimento.

In maniera molto schematica possiamo suddividere l'insegnamento del contrattacco in tre fasce:

a) Principianti: l'insegnamento sarà la forma "anarchica" del gioco.

La via didattica perseguita da detta metodologia è quella di cercare di far vivere al giocatore l'essenza del gioco nella sua globalità, senza ricorrere a costrizioni tecnico-tattiche che impoveriscono la fantasia e la libera iniziativa.

b) Intermedio (in evoluzione): esercizi semplici aventi come scopo la presa di coscienza del sostegno, della forza numerica, dall'attacco e della difesa; sarà inoltre importante che ognuno si renda conto delle proprie qualità fisiche. Si deve far comprendere che il rugby è realmente un equilibrio fra gioco alla mano e al piede in rapporto alle situazioni.

c) Evoluto: ricerca della massima efficacia tecnica, della gestualità, della velocità, della precisione esecutiva.

Sarà importante lavorare per migliorare i riferimenti, siano essi generali che particolari; è importante sviluppare la comprensione della misura degli spazi necessari alla fissazione e agli eventuali cambi di fronte; la ricerca del miglior piazzamento, soprattutto per quei giocatori che si trovano più lontani dal pallone e che, di conseguenza, spesso si autoescludono dal gioco; percezione delle giuste scelte (gioco alla mano, gioco al piede).

I mezzi a nostra disposizione per raggiungere tali obiettivi sono, come d'altronde per tutta la didattica del rugby:

- il gioco reale e globale simile alla gara (situazioni di gioco che richiama a particolari del gioco globale);

- gli esercizi con opposizione e senza opposizione;

- la teoria.

Per quanto concerne gli esercizi risultano indispensabili quelli con opposizione e quelli senza opposizione; importante è, però, conoscere le loro prerogative e di conseguenza il loro migliore utilizzo.

Il nostro suggerimento per l'utilizzazione degli esercizi è il seguente:

1) Principianti: esercizi con opposizione;

2) intermedio: 70% opposizione, 30% senza opposizione;

3) evoluto: 50% con opposizione, 50% senza opposizione;

Bisogna infine ricordare che gli esercizi con opposizione sono utili per sviluppare:

1) decisione individuale e collettiva;

2) tecnica individuale e collettiva;

3) condizione fisica.

Gli esercizi senza opposizione sono utili per sviluppare:

a) tecnica individuale e collettiva;

b) gestualità ("arricchente");

c) condizione fisica.

Esercizi didattici per l'apprendimento del contrattacco

Riteniamo che ogni qualvolta si parli di lavoro sul campo e di esercizi inseriti in situazioni verosimili sia importante per prima cosa definire quali siano gli elementi base su cui debba poggiare il lavoro.

La creatività di ognuno, poi, favorirà lo sviluppo del lavoro secondo le proprie esigenze.

La prima domanda alla quale bisogna rispondere ogni qualvolta si inizia un lavoro è: che cosa si vuol raggiungere con esso?

Attraverso gli esercizi inseriti in situazioni verosimili l'allenatore deve mettere i giocatori nella situazione di comprendere quel determinato particolare del gioco; bisognerà, di conseguenza, far capire agli atleti quali siano gli obiettivi primari che ci siamo prefissati e che cosa ci aspettiamo da essi.

Per conseguire tali risultati sarà indispensabile una organizzazione del lavoro che preveda:

1) precisazione dello spazio su cui si intende operare;

2) il tempo di durata dell'esercizio;

3) precisi compiti per l'attacco e la difesa;

4) un numero di ripetizioni sufficienti all'assimilazione dell'esercizio;

5) capacità da parte dell'allenatore di intervenire semplificando o complicando il lavoro, a seconda delle varie necessità;

6) permettere ad ognuno di trovare la propria soluzione;

7) aumentare in maniera progressiva il ritmo di lavoro;

8) correggere gli errori (ciò sarà possibile intervenendo senza interrompere l'azione e nei casi più gravi, arrestando il gioco in forma dinamica).

Di importanza fondamentale sarà poi interessare gli atleti a ciò che stanno facendo; per ottenere ciò sarà necessario mantenere elevato il ritmo dell'allenamento.

ESERCIZI PER IL CONTRATTACCO

PRIMO LIVELLO

Esercizio n. 1

Spazio: area dei 22.

Numero dei giocatori: 8 contro 8.

Scopo dell'esercizio è quello di riuscire a compiere 5 passaggi, anche in avanti, al quinto passaggio inizia il gioco reale. La difesa placca regolarmente e qualora riesca ad impossessarsi del pallone inizia a giocare in attacco.

Esercizio n. 2

Spazio: area di meta, 22.

Numero dei giocatori: 5 contro 5.

Il nero attacca nel corridoio, bianco difende, appena placcato il giocatore nero lascia il pallone, recupero del bianco e:

Gioco reale: 5 contro 5

Evoluzione: il recupero del pallone non sarà più prestabilito.

LIVELLO MEDIO

Esercizio n. 1

Spazio: ristretto.

Numero giocatori: 1C1; 2C2; 3C3; 4C4.

L'allenatore lancia il pallone in avanti, il nero lo va a recuperare e contrattacca, il bianco difende.

Evoluzione: 2C2; 3C3; 4C4.

Esercizio n. 2

Spazio: area dei 22.

Numero dei giocatori: 8C8.

I bianchi difendono, i neri attaccano; l'istruttore lancia il pallone a suo piacimento i neri lo recuperano mentre i bianchi difendono.

Variazioni: modificare i rapporti in campo e le posizioni.

Esercizio n. 3

Spazio: area dei 22

Numero dei giocatori: tre gruppi da 5.

L'allenatore lancia il pallone, attacco dei neri e difesa dei bianchi al fischio lancio di un nuovo pallone, uscita dei bianchi impegnati, difesa dei bianchi rimasti fermi.

ALTO LIVELLO (massima velocità)

Esercizio n. 4

Spazio: metà campo.

Numero giocatori: squadra completa.

Il n. 10 calcia il pallone sull'ala, il n. 14 lo recupera, gli avanti vanno in sostegno mentre i 3/4 si ripiazzano per un gioco a largo a seconda delle scelte, con gli avanti o con i 3/4.

Esercizio n. 5

Spazio: metà campo.

Numero giocatori: 8 avanti, sette tre quarti.

L'istruttore lancia il pallone sugli avanti che attaccano, mentre i 3/4 difendono.

Evoluzione: modificare le posizioni in campo.

Esercizi specifici per il contrattacco di II tipo

Esercizio n. 1

Spazio: area dei 22.

Numero dei giocatori: 8 contro 7.

Avanti contro tre quarti.

Evoluzione: modificare le posizioni dei difensori, ridurre o aumentare gli spazi.

Esercizio n. 2

Spazio: tutto campo.

Numero dei giocatori: 15 contro 15.

L'istruttore, alternativamente, calcia il pallone alle spalle di una delle due squadre. Giuoco.

Evoluzione: condizionare l'intervento della difesa.

Esercizi didattici di base per l'apprendimento del contrattacco negli spazi ristretti

Caratteristica degli esercizi: semplicità e facilità di riuscita.

Esercizio n. 1

Spazio: corridoio tra i 5 e i 15 metri.

Numero giocatori: tre gruppi da 5 fino ad un massimo di 8 contro 8.

Il pallone viene portato in avanti in penetrazione dal gruppo A che giunto all'altezza lo dà al gruppo B che ripeterà l'esercizio fino al gruppo C e via di seguito.

Esercizio n. 2

Spazio: tutto campo.

Numero dei giocatori: due squadre complete.

Gioco elaborato nelle varie situazioni con continui scambi del possesso del pallone e ricerca dell'immediato Contrattacco.

Variante generale:

A seconda del livello, l'educatore interverrà sempre meno direttamente, ma, alla voce, chiederà che i giocatori attaccanti in qualsiasi situazione diano il pallone ai difensori, favorendo così ulteriori situazioni di contrattacco.

Questo suo intervento potrà avvenire durante gli esercizi, il lavoro di opposizione ragionato, nel giuoco pilotato ed, infine, anche durante una partita di allenamento.

Il contrattacco di terzo tipo o profondo

Si verifica normalmente in seguito a un calcio lungo, con avversari che avanzano e carenza di sostegno che però velocemente deve riproporsi. Ovviamente può verificarsi anche a pochi metri dalla linea di meta avversaria se chi recupera il pallone ha i compagni schierati davanti.

Possibilità di gioco

- a) Difesa larga e disorganizzata: penetrazione individuale e collettiva negli spazi;
- b) Difesa larga: fissazione per richiamare avversari e rilanciare il gioco;
- c) Difesa raggruppata: fissazione per richiamare avversari e rilanciare il gioco;
- d) Difesa organizzata: gioco reale.

Recupero del pallone

È il movimento che fanno i giocatori che si trovano davanti al pallone per rimettersi in gioco nel più breve tempo possibile e favorire un buon sostegno.

Quindi l'azione non deve essere quella di aspettare di essere messi in gioco dal portatore del pallone, ma quella di ripiegare immediatamente e piazzarsi per il sostegno.

Ripiegare, verso chi recupera e avanza, raddoppia la velocità dell'azione, perché vengono a sommarsi le due velocità di corsa.

Posizione degli avversari sul terreno di gioco

La disposizione ed il movimento degli avversari condiziona la scelta di gioco del contrattaccante in quanto essi si possono presentare vicini o lontani, raggruppati o larghi, bene o male organizzati, più o meno in pressione.

Scelta di gioco e fissazione

La scelta di gioco è fondamentale per la buona riuscita del contrattacco.

Tale scelta sarà effettuata dal 1° contrattaccante che deciderà per il contrattacco in penetrazione o al largo.

Ancor prima di entrare in possesso del pallone il contrattaccante deve, dopo la valutazione del movimento della difesa e dei compagni, prendere una decisione sulla scelta di gioco da fare.

I compagni, nel ripiegare, devono intuire e favorire la scelta di gioco che farà il 1° contrattaccante e, di conseguenza, ripiazzarsi adeguatamente.

Attraverso la fissazione il contrattaccante cerca di trattenere od orientare in una certa direzione il maggior numero di avversari per poter attaccare dalla parte più sguarnita.

Distinguiamo a tale scopo una fissazione diretta ed una indiretta, riferendoci alla direzione di corsa del contrattaccante che costringe la difesa rispettivamente a mantenere o a modificare la propria direzione di corsa.

Il contrattacco termina quando la squadra che difende è riuscita a riorganizzarsi.

Qualora lo sviluppo del contrattacco si riveli pericoloso per la pronta organizzazione difensiva, il contrattaccante deve avere sempre la possibilità di utilizzare il gioco al piede.

Il contrattacco nelle varie zone del campo in relazione alla difesa

A) Difesa sparpagliata in larghezza e profondità, compagni in ritardo di ripiegamento:

Il 1° contrattaccante corre velocemente in avanti con l'intento di rimettere in gioco i compagni per poter facilitare il loro sostegno e fissare il maggior numero di difensori.

La conclusione di questo tipo di contrattacco sarà in genere la formazione di un raggruppamento.

N.B. È bene che il 1° contrattaccante una volta messi in gioco i compagni per favorire il raggruppamento, dia il pallone ad un avanti.

B) Difesa organizzata e lontana, compagni in ritardo di ripiegamento:

Il 1° contrattaccante corre in avanti e di traverso per orientare e fissare il maggior numero di difensori in una zona del campo e poter poi attaccare al largo della parte opposta.

C) *Difensori lontani e raggruppati in una parte del campo. Sostegno leggermente in ritardo di ripiegamento:*

1° contrattaccante corre velocemente in avanti verso la difesa raggruppata per rimettere i compagni e fissare gli avversari.

D) *Difesa vicina. Molti difensori vicini e raggruppati in una zona del campo, sostegno già piazzato lateralmente:*

Il 1° contrattaccante gioca velocemente al largo nella zona dove non ci sono avversari.

E) *Difesa organizzata in larghezza e molto vicina ma carente nella copertura profonda. Sostegno vicino:*

Il contrattacco alla mano è difficile perché il sostegno è piatto e subisce la pressione avversaria; il 1° contrattaccante può optare per un gioco al piede.

XIII

IL MONDO INTORNO AI GIOCATORI (dirigenti, arbitri, appassionati, forze scolastiche, culturali, sociali, istituzionali)

L'edificio creativo del rugby consta di tanti protagonisti, senza i quali non c'è presente e non si costruisce solido futuro.

I grandi protagonisti del rugby moderno sono gli arbitri, ad essi noi possiamo solo raccomandare di seguire con attenzione l'evoluzione del gioco in Italia ed all'estero; nell'epoca del videoregistratore tutto è abbastanza facilitato; possiamo rivedere infinite volte le più belle partite del mondo e, quindi, i migliori arbitraggi.

Una grande squadra si crea anche promuovendo l'amore all'arbitraggio ed avendo sempre in allenamento, nella metodologia che abbiamo proposta, presente un arbitro vero, non importa se di serie iniziale o internazionale: la presenza dell'arbitro stimola a capire il gioco che ha tutto da guadagnare dalla riduzione dei falli.

Non abbiamo la presunzione di suggerire come si applichi la grande regola del vantaggio, ma un arbitro deve sapere che il rugby è l'unico sport che ha un vantaggio totale ed illimitato nel tempo.

Comunque il lavoro d'equipe arbitro-allenatore abituerà pure gli atleti a capire che si diventa campione anche con una precisa condotta nei riguardi dell'arbitro: *"Non va mai discussa una decisione arbitrale, anche se appare immotivata"*; del resto la simbologia poetica del rugby assegna al direttore di gara il grande compito di rappresentare, nella fiaba del gioco, la *Legge*; e non sempre la *Legge* coglie tutti i minimi aspetti del reale; essa, come diceva il filosofo Hegel, è sempre "più povera della realtà", ma è necessaria, insostituibile anche sul campo di rugby, oltre che su quello della vita.

Accettare sempre in silenzio il responso arbitrale, retrocedere subito per organizzare una valida difesa collettiva ad un calcio di punizione è segno di grandezza tecnica e serenità psicologica; i XV sono XV di uomini pensanti, ma silenziosi; il vero rugbista, alla fine della partita, deve pensare solo al terzo tempo, alla gioia di riprogettare una nuova discesa sul campo.

L'allenatore è fondamentale per trasmettere, ai giovani ed ai meno giovani atleti, il rispetto per l'arbitro, a cui spetta anche la sacralità dell'istituto dell'arbitrato, figura giuridica presente in tutte le civiltà e nei più diversi contesti antropologici, proprio perché la sua genesi affonda nell'ancestrale bisogno dell'uomo di affidare il giudizio, o il controllo di un'azione comune e delicata, a chi deve mantenere caratteristiche di diversità e di "necessaria superiorità" decisionale, nel bene come nel male.

Una grande squadra è quella che non attribuisce mai la sconfitta ad un arbitraggio infelice.

Nessun passo avanti sarà fatto in Italia se non nascerà o non si rafforzerà una leva di allenatori preparatissimi sul regolamento ed in grado di ispirare rispetto totale verso gli arbitri.

Così pure saranno sempre insufficienti gli sforzi per avere una classe arbitrale preparata anche fisicamente ed in grado d'essere sul campo guida autorevole ma non autoritaria, luminosa figura simbolica della regola scritta, condizione anche nel rugby per giocare bene, cioè vincere per bravura, lealmente.

A questo punto crediamo che per gli arbitri, come per gli allenatori, andrebbe formulato una sorta di "giuramento d'Ippocrate" un impegno a non tentare mai di vincere violando la regola scritta!

Grandi sarebbero gli effetti sui giovani che, sul piano mondiale, sono ben lontani dall'essere insensibili ai valori della lealtà incarnata nella forza e nell'intelligenza del rugby.

Ma dopo gli arbitri, una parola particolare va rivolta ai dirigenti, quale che sia, lo ripetiamo, il valore del club e della squadra a cui si offre la propria passione e la propria direzione organizzativa.

Un grande dirigente è quello che opera per ampliare le basi del rugby, non per ampliare la sua sfera d'influenza; che poi dall'ampliamento delle basi del rugby ne venga anche "un po' di gloria" è positivo, ma il fine deve essere di avere mille ragazzi sul campo!

Pertanto un buon dirigente deve, a tavolino, programmare un piano di attività per rafforzare il numero dei soci che contribuiscano alle necessarie spese per sviluppare il rugby.

Bisogna, con buona volontà, imparare quali siano le leggi nazionali o le delibere locali delle istituzioni per accedere a piani di edilizia sportiva, a campi, a sovvenzioni serie per la promozione e lo sviluppo del rugby tra i ragazzi e nella scuola.

I grandi alleati del dirigente rugbistico devono essere i Presidi ed i Direttori didattici della scuola elementare, media superiore; gli intellettuali (esperti di psicomotricità, di pedagogia, di estetica, i giornalisti della carta stampata e dei mezzi radiotelevisivi, gli artisti in genere, tutti coloro che si preoccupano dell'educazione dell'infanzia e della gioventù, senza trascurare piani di intervento per gli svantaggiati che possano ricavare dal rugby vantaggi psico motori, Provveditori agli Studi, Assessori e Sindaci, quale che sia il loro orientamento politico ecc.).

Con tutti gli uomini e con tutte le donne di buona volontà i dirigenti di una società devono intrecciare rapporti e conoscenze, perché il rugby può essere l'unica, se non l'ultima strada, per le classi dirigenti del nostro paese per avviare un grande piano psico-pedagogico per una gioventù sana, capace di resistere ai mali del nostro secolo, in primo luogo droga e violenza).

Sarebbe un grave errore non far diventare nel proprio paese, o nella propria città, la propria squadra una grande occasione per utilizzare il volontariato civile a favore dei giovani e per convogliare le migliori energie, anche economiche, per una pratica sportiva altamente educativa e civile.

Un ragazzo che avrà seminato la propria area di meta, la difenderà non solo nella partita.

Ma queste cose non s'improvvisano e necessitano di uomini preparati e capaci di capire che, ad ogni età, ci si può riconvertire ed imparare a ricominciare da capo: tutto è allenabile, abbiamo detto, sempre sul campo, ma anche il dirigente appartiene a questa grande legge umana prima che sportiva: la progettualità al nuovo, che dell'antico recupera il meglio e prosegue, fino al giorno in cui ci tocca consegnare il testimone all'altro che prosegue nella drammatica, ma esaltante staffetta della vita e della morte, quella che sul campo di rugby si evidenzia in mille simbologie di gioco; ma come dirigenti si può tanto, soprattutto se si riesce a creare un club come base d'appoggio per avere il meglio delle energie che permettano ad una squadra di programmare un lavoro non episodico e non frammentario.

Ma grandi dirigenti si diventa pure conoscendo i dirigenti di altre città e d'altri paesi e si capisce che questo romanzo che chiamiamo rugby è una delle poche pagine universali, cosmopolitiche affidate all'uomo.

SUGGERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Sterminata è la bibliografia sul rugby, arricchita negli ultimi tempi da moderni sussidi audiovisuali che permettono a chiunque di studiare attentamente le più belle ed interessanti partite del grande rugby internazionale.

Ai colleghi allenatori-educatori, ai giocatori, agli arbitri, ai dirigenti, a tutti gli amanti del rugby noi suggeriamo di assistere alle proiezioni in gruppo e discutere le più complesse azioni o i gesti tecnici individuali meglio eseguiti.

Ma lo studio individuale è sempre necessario; segnaliamo solo le opere che possono essere la base per continuare a studiare; ovviamente la prima cosa da fare è seguire i corsi di aggiornamento organizzati dalla F.I.R. e le discussioni ospitate dalla rivista "Il mondo del Rugby".

Il migliore testo di tattica e strategia, arricchito anche da semplici spiegazioni di tecnica individuale, è quello curato dai Neozelandesi, "Rugby Football-The All Black Way", Orbis Publishing, London; di esso ogni due anni esce un'edizione aggiornata; sarebbe auspicabile la traduzione in italiano.

Altra opera fondamentale, per la tecnica individuale di base che rischia di essere trasmessa solo per via orale, è il testo "Rugby" di Giuseppe Sessa e Julien Saby, Editrice La Gazzetta dello Sport; per il mini-rugby è indispensabile visionare il film "Rugby, sport per tutti" di Pierre Villepreux e tutti gli opuscoli editi dalla F.I.R. per la fascia d'età 9-15 anni.

Per una cultura rugbistica capace di trasmettere valori umani sono da leggere il testo di Aldo Invernici e Giannino Scuderi "Sport e Personalità, valore educativo dello sport, il gioco del Rugby" edito dalla F.I.R. nel 1982, e l'affascinante "I grandi del rugby" di Giuseppe Tognatti, edito da Cappelli nel 1976.

Indispensabile per l'allenamento tecnico-fisico è il testo "Il libro del Rugby" di G. Azzali e C. Beccarini, Edizioni Mediterranee, 1987.

Il poema "Rugby", di Luigi Nespoli, edito da Marotta (1984), con prefazione di Pierre Villepreux e note tecniche di F. Ascantini è un manuale in versi e può contribuire ad accentuare i valori umani del rugby.

Ma il miglior modo per affinare le capacità educative di un tecnico è assistere, insieme con giocatori, dirigenti ed arbitri, al torneo delle 5 Nazioni e ai grandi incontri internazionali; il confronto ideale, la discussione sono la base per avere sempre apertura mentale e cultura rugbistica.

INDICE

<i>Prefazione</i>	di L. Ravagnani "Il primo creativo: W. Webb Ellis"	Pag. 5
<i>Introduzione</i>		» 9
Capitolo I	Le finalità di una squadra: segnare mete, segnare punti più dell'avversario. Gli strumenti	» 11
Capitolo II	L'allenamento condotto secondo il principio della creatività totale	» 15
Capitolo III	Metodologia della creatività totale applicata alla fascia preadolescenziale ed adolescenziale	» 33
Capitolo IV	La preparazione atletica del rugbista creativo	» 39
Capitolo V	Recupero del pallone a terra	» 43
Capitolo VI	Gioco delle Linee Arretrate in alcune fasi dinamiche	» 49
Capitolo VII	La mischia ordinata	» 57
Capitolo VIII	Rimessa laterale (touche)	» 69
Capitolo IX	Il gioco dei Mediani	» 71
Capitolo X	Il gioco delle Terze Linee in difesa e in attacco	» 79
Capitolo XI	Organizzazione Tecnico-Tattica dei raggruppamenti	» 89
Capitolo XII	Il contrattacco	» 99
Capitolo XIII	Il mondo intorno ai giocatori (dirigenti, arbitri, appassionati, forze scolastiche, culturali, sociali, istituzionali)	» 109
	<i>Suggerimenti bibliografici, giornalistici, audiovisuali ..</i>	» 113

Alla luce di molti anni vissuti come giocatore e dirigente di rugby, mi pare che questo pregevole lavoro di Franco Ascantini e Luigi Nespoli sia paragonabile alla conclusione di un incontro tra rugbisti che a lungo hanno discusso di rugby. Ho ritrovato, soprattutto nell'insistere sul concetto di "creatività", che dà il titolo al libro, l'eco del discorso che da anni cerchiamo, in Italia, di costruire per radicare il rugby tra le nuove generazioni. Come dirigente, da questo volume, traggio la riconferma ad agire perché il rugby entri, dalla porta principale, nelle naturali sedi dei giovani: la Scuola di ogni ordine e grado, l'Università, i quartieri delle città grandi, medie e piccole.

Il discorso tecnico, teso a migliorare le qualità degli educatori e dei giovani, ha bisogno di una classe dirigente rugbistica capace di evidenziare, in ogni sede, le potenzialità educative, culturali, sociali del rugby.

Questo lavoro di Ascantini e Nespoli è un invito ad esaltare l'antico costume del "terzo tempo" durante il quale i rugbisti, terminata la partita con le sue luci e le sue inevitabili ombre, si siedono e, costruttivamente e serenamente, parlano di ciò che è stato e di ciò che sarà.

Giancarlo Dondi
Vice-Presidente della F.I.R.
Presidente della C.T.F.