

## **Raduno Natalizio CdF di Udine 2016**

Scritto da Delegazione FVG  
Mercoledì 21 Dicembre 2016 11:40 -

---

Il Centro di Formazione di Udine in collaborazione con la Delegazione Rugby Friuli Venezia Giulia organizza una giornata dedicata alla categoria U16 con i seguenti temi:

-Lancio del gioco;

-Principio di utilità legato alla fonte del gioco.

Il raduno si terrà in data 28 Dicembre 2016 ed è un'importante occasione di formazione sia per i giocatori che partecipano al Centro di Formazione Federale che per i tecnici di qualsiasi livello ed in fase di formazione. I responsabili del raduno sono il tecnico regionale del Friuli Venezia Giulia Federico Dalla Nora, il tecnico responsabile del CdF di Udine Luca Nunziata e il preparatore atletico del CdF di Udine e della Benetton Treviso Andrea Costabile; sarà richiesto il supporto e la partecipazione dei tecnici regionali presenti (che quindi si dovranno presentare con gli indumenti da campo e da palestra).

La giornata sarà così strutturata:

-ORE 10.30, RITROVO ATLETI E TECNICI PRESSO GLI IMPIANTI DI VIA DON BOSCO A UDINE;

-ORE 12.30, PAUSA PRANZO (offerto in Club House);

-ORE 17.00, FINE DEL RADUNO;

La giornata prevede:

## Raduno Natalizio CdF di Udine 2016

Scritto da Delegazione FVG

Mercoledì 21 Dicembre 2016 11:40 -

---

-Video Analisi dell'incontro CdF Udine – CdF Mogliano

-Lavoro in campo sui lanci del gioco

-Lavoro in campo sul principio di utilità legato alla fonte del gioco

-Lavoro specifico in palestra e/o Palaindoor diviso a gruppi mischia e  $\frac{3}{4}$

-Lavoro specifico in campo per reparto

I giocatori dovranno presentarsi obbligatoriamente con il seguente materiale;

- Borraccia personale
  
- Un Frutto
  
- Scarpe per il campo
  
- Scarpe per la palestra
  
- Abbigliamento per il campo
  
- Abbigliamento per la palestra

## **Raduno Natalizio CdF di Udine 2016**

Scritto da Delegazione FVG

Mercoledì 21 Dicembre 2016 11:40 -

---

In allegato la lista di atleti convocati per il raduno; vi chiediamo la cortesia di confermare la presenza, degli atleti e dei tecnici interessati, all'indirizzo mail [cdf.udine@federugby.it](mailto:cdf.udine@federugby.it) entro e non oltre sabato 24 Dicembre 2016.