



DESCRIZIONE DEL DOCUMENTO: PROTOCOLLO CONTATTO APRILE/MAGGIO 2021

FOGLIO 1: MODELLO DI RIFERIMENTO

Il concetto di **INGAGGIO** viene esteso a tutte le situazioni che presentano la componente del **CONTATTO** (con terreno, scudo o altro materiale, avversario, compagno). E' una variabile fondamentale da tenere monitorata vista l'assenza da oltre 1 anno.

FOGLIO 2: ANALISI CONTESTO CLUB

Criteri per definire il proprio gruppo squadra in base al fatto che l'attività che verrà svolta da aprile fino a fine stagione sia orientata alla **COMPETIZIONE** o alla **FORMAZIONE** – Di conseguenza ogni tecnico indica la **modalità di intervento richiesto al Comitato**.
Descrizione sviluppo obiettivi per 5 settimane. Dalla settimana del 10 maggio il club potrà tornare alla normalità, ovvero allenando i ragazzi senza limitazioni.

FOGLIO 3: SVILUPPO CONTATTO NEI MEZZI

In base alla struttura proposta della Federazione sull'uso dei mezzi nell'allenamento, il club svilupperà gli obiettivi tecnici lavorando su **3 tipologie di contatto: ISTRUENTE, CONTROLLATO, REALE**.

A ogni tipologia di contatto è affiancato un colore:

VERDE – sì in base alla settimana

GIALLO – sì in base al gruppo di lavoro

ROSSO – sconsigliato.

FOGLIO 4: MODELLO PRESTATIVO

Analisi tempo effettivo di gioco e differenza tra livello under 18 Elite e CDFP

FOGLIO 5: SVILUPPO TEMPO NEI MEZZI

In base al modello prestativo e all'uso corretto dei mezzi, inseriamo la **variabile tempo**. Un esercizio quindi ha una durata e un recupero e dei volumi che crescono come l'avvicinamento al contatto.

FOGLIO 6: ALTERNANZA OBIETTIVI NEL MESE

Lo **sviluppo dell'obiettivo** difesa si concretizza nella reciprocità tra il gioco di attacco e quello di difesa. Dopo un anno di attività senza contatto reale, avviciniamoci progressivamente attraverso l'alternanza degli obiettivi.



FOGLIO 7: PROPOSTA DIDATTICA

In base a un modello di video che il Comitato condivide, cerchiamo di creare la lista dei video del club di appartenenza. Ogni settimana nella tabella PROPOSTA CLUB inserisci il link dell'esercizio filmato, sarà una base per creare il tuo progetto tecnico monitorando il lavoro seduta dopo seduta.

FOGLIO 8: MODELLO SCHEDA ALLENATORI

L'utilizzo di un modello di lavoro comune al club permette a tutto lo staff di potersi confrontare prima e dopo l'allenamento, dà la possibilità nell'evenienza di essere sostituiti senza problemi e creare uno storico dell'attività svolta.

Per ulteriori informazioni e chiarimenti:

Matteo Ambrosini – Tecnico Regionale (m.ambrosini@federugby.it)

Luca Nunziata – Tecnico Formatore di Area (nunziata.luca@gmail.com)