

## **UNIT 4**

### **Il placcaggio e la difesa**

#### **Obiettivi di apprendimento**

1. Avere la conoscenza delle tecniche adatte per sviluppare le abilità di contatto a terra.
2. Avere la conoscenza delle tecniche di sicurezza (fisica) quando si esegue un placcaggio.
3. Avere la conoscenza dei concetti chiave di pressione.
4. Avere la conoscenza di come togliere al portatore di palla tempo e spazio.
5. Avere la conoscenza della linea del fuori gioco nella lotta per il possesso, sia nelle fasi statiche che nelle seconde fasi.
6. Avere la conoscenza dei fattori chiave per eseguire un placcaggio.

## REGOLE DEL PLACCAGGIO (art . 15 Regole di Gioco)

È importante che allenatori e giocatori abbiano conoscenza delle regole sul placcaggio per poter applicare le abilità tecniche di placcaggio nel modo corretto. È anche importante per capire che in una situazione di placcaggio, ci sono specifiche azioni che devono essere eseguite dal portatore di palla, dal giocatore che esegue il placcaggio e da tutti gli altri giocatori che partecipano all'azione.

### ESERCIZIO 1

Sulla base di quanto stabilito nella regole 15 delle Regole di Gioco rispondi ai seguenti quesiti:

1. Quale è la definizione di placcaggio?
2. Quale è la definizione di placcatore?
3. Cosa **deve** fare un giocatore dopo essere placcato?
4. Cosa **può** fare un giocatore dopo essere stato placcato?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le tue risposte saranno estremamente importanti per capire come il Rugby dovrebbe essere giocato e per comprendere come gli arbitri gestiscono una partita.

## **GIOCATORI DIVERSI DAL PLACCATORE E DAL PLACCATO**

Aumentando la tua conoscenza tu realizzerai che il placcatore e il placcato devono rialzarsi (essere sui loro piedi) prima di poter prendere parte in qualsiasi modo al gioco.

Essere in piedi è la condizione necessaria per tutti gli altri giocatori nella situazione di placcaggio.

Il secondo requisito è che i giocatori che arrivano devono entrare nella zona di placcaggio da dietro la parte dal loro lato del placcaggio (entrare dalla propria parte del campo).

### *Tattica:*

La regola del placcaggio è scritta in modo tale che entrambe le squadre abbiano l'opportunità di prendere un vantaggio nel contendere il possesso del pallone.

Questo vantaggio sarà determinato da un insieme di fattori conosciuti come "vincere il placcaggio".

Se un placcaggio avviene oltre la linea del vantaggio, la squadra che attacca e che è in possesso del pallone avrà un grande vantaggio nel cercare di mantenere il possesso. Questo perché i propri giocatori in sostegno facilmente potranno entrare nella zona di placcaggio da dietro e gli avversari dovranno ritirarsi dalla loro parte per avere accesso alla zona di placcaggio.

Tutto ciò può essere completamente cambiato dalla qualità del placcaggio stesso. Indipendentemente da dove avviene il placcaggio, se il difensore è in grado di respingere indietro il portatore di palla dal punto di contatto allora sarà la squadra che difende a guadagnare un vantaggio significativo.

## **ESERCIZIO 2**

1. Se il portatore di palla, nella situazione di placcaggio, è in grado di forzare in avanti, prima di essere portato a terra, e cioè “vincerà il placcaggio”, che riflessi avrà sugli avversari?
2. Se il placcatore, nella situazione di placcaggio, è in grado di respingere il portatore di palla, che riflessi avrà per i giocatori in sostegno della squadra?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ANDARE A TERRA - PORTATORE DI PALLA**

Le tecniche per andare a terra sono comuni in tutti gli sport, dove questo avviene. Inizialmente è importante che il portatore di palla sia preparato al contatto in modo da ridurre gli effetti del placcaggio. ha opposto la forza al placcatore che riduce perciò l'effetto del placcaggio. Una volta che il contatto è avvenuto e il contatto con il terreno è imminente, è importante che le braccia non siano totalmente distese, poiché questo può esporre le giunture (spalle, gomito e polso) a possibili infortuni. Da un punto di vista di sicurezza e tecnica entrambe le mani dovrebbero essere sul pallone per poter effettuare un passaggio o con un mettere a disposizione il pallone, ma anche per compattare tutta la parte alta del corpo.

Quindi:

1. Inizialmente il contatto a terra deve essere effettuato sulla schiena, questo per permettere di dissipare l'impatto su un'area più larga del corpo (la schiena appunto) .
2. Anche rotolando si dissipano gradualmente le forze di impatto.
3. Il giocatore placcato deve giocare il pallone immediatamente dopo aver completato il contatto con il terreno.
4. Il placcato e il placcatore quindi devono rotolare via o rimettersi in piedi.

## METTERE IL PALLONE A DISPOSIZIONE

Abbiamo stabilito che il placcato deve mettere a disposizione il pallone nei seguenti modi:

- Passando il pallone
- Posizionando il pallone a terra in ogni direzione (mettere a disposizione)
- Facendo rotolare il pallone sul terreno in ogni direzione, che non sia in avanti.

Si raccomandano le seguenti tecniche per ottenere un efficace tecnica in sicurezza:

- Mettere a disposizione il pallone (the back and clear crunch placement): tenere il corpo raggruppato (crunching the body) e piazzare il pallone con l'estensione massima delle proprie braccia verso la propria linea di meta.
- Il passaggio spinto (push pass): spingere il pallone verso un compagno che sostiene profondo (che sostiene in ritardo).

### ESERCIZIO 3

In entrambe le tecniche sopraesposte è importante che il portatore “vinca il placcaggio” forzando il placcaggio in avanti. Considera i requisiti tattici e tecnici per il portatore di palla prima del contatto.

Spiega cosa **deve** fare il portatore di palla prima del contatto?

---

---

---

---

---

---

---

## TECNICHE PER METTERE A DISPOSIZIONE LA PALLA

La palla dovrebbe sempre essere trattenuta con due mani al petto al momento del contatto con il terreno.

### *Back and clear crunch placement*

- Il primo movimento dovrebbe essere una potente contrazione dei muscoli addominali che permetta di raggruppare il corpo verso la propria linea di meta.  
→ Questo movimento deve essere eseguito di lato (non in posizione prona o supina) e sempre aderente al terreno.
- La contrazione degli addominali e il susseguente movimento all'indietro della parte alta del corpo (crunching the body) deve essere completato con la massima estensione delle proprie braccia.

### *Il passaggio spinto (push pass)*

- Se c'è uno spazio aperto (senza presenza di giocatori avversari) con giocatori in sostegno profondi, ma facilmente identificabili.
- Spingere la palla secondo la tecnica del basket (chest pass) direttamente verso un giocatore in sostegno.

#### **ESERCIZIO 4**

Dai precedenti esempi di come piazzare la palla, spiega quando e dove un giocatore deve usare le specifiche tecniche.

---

---

---

---

---

---

---

## **ALLENARE IL PLACCAGGIO (esercizi - drills)**

I seguenti esercizi vanno eseguiti per i portatori di palla:

Vincere il placcaggio 1 v 1

---

---

---

---

Back and clear (piazzare il pallone secondo la tecnica del back and clear crunch placement)

---

---

---

---

Push pass

---

---

---

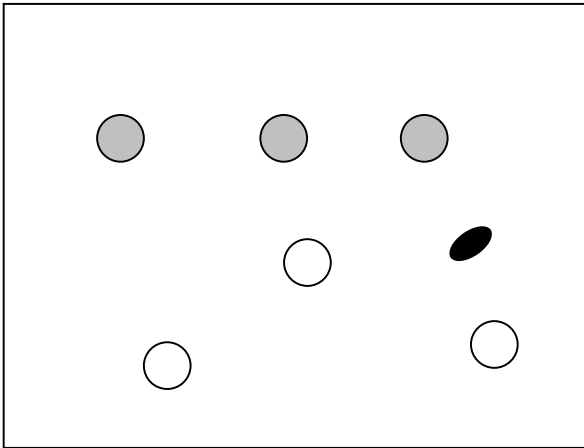
---

### ESERCIZIO 5

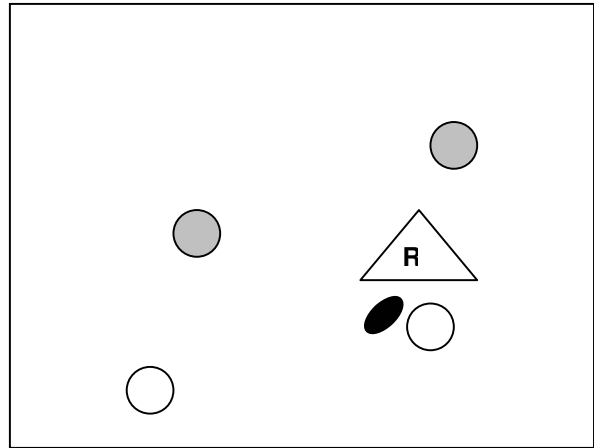
Sulla base delle tua conoscenza della regola del fuori gioco, completa il seguente esercizio:

1. Nei seguenti cinque esempi marca con un cerchio il giocatore che è in posizione per poter partecipare al gioco e con una croce il giocatore che è in fuorigioco.

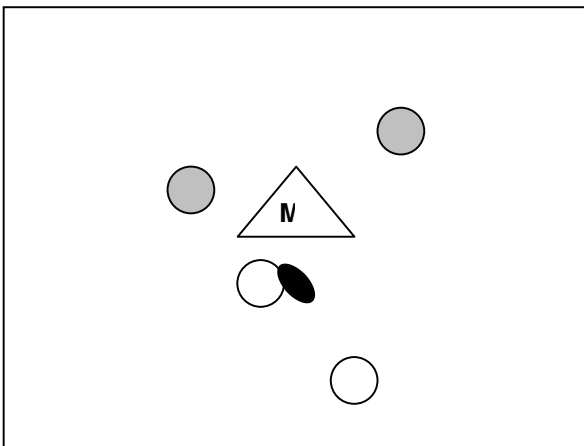
#### GIOCO GENERALE



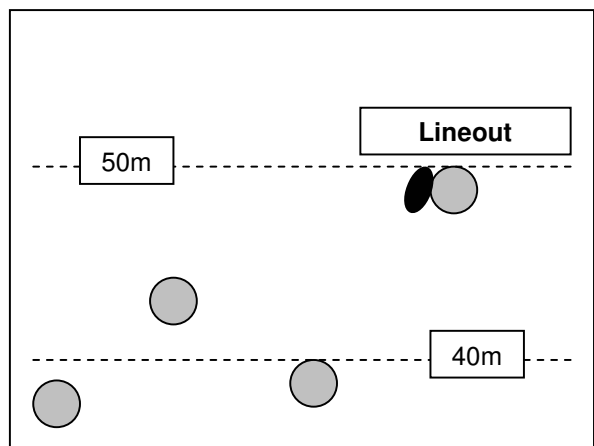
#### RUCK



#### MAUL

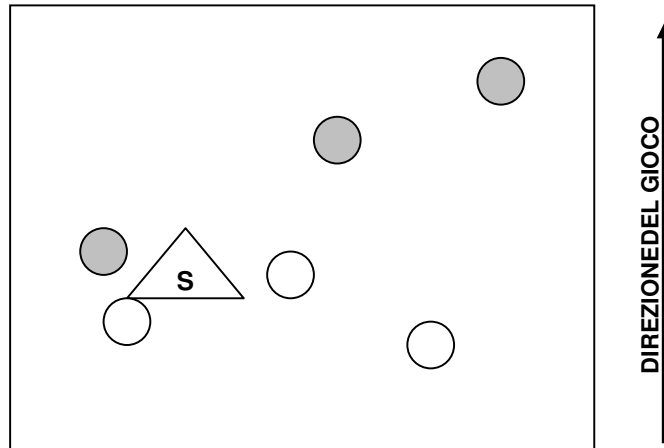


#### FUORIGIOCO



#### MISCHIA





## DEFENSIVE POSITIONS

Nel gioco difensivo le abilità tecniche di base sono:

- “cacciare” il portatore di palla avversario
- Effettuare il placcaggio e rimettersi in piedi dopo aver effettuato il placcaggio

### “CACCIARE” (TRACKING)

“Cacciare” è il procedimento che il giocatore in difesa deve usare per essere in una posizione forte dalla quale effettuare il placcaggio (cacciare allineando la propria corsa in modo da togliere al giocatore avversario portatore di palla, cacciato, spazio e tempo). Tracking significa seguire le tracce. Traduciamo cacciare per dare aggressività al movimento.

### NEGARE SPAZIO (CACCIARE)

- Allinearsi su una spalla del giocatore da placcare cercando di spingerlo verso l'opposta direzione (verso la direzione che noi vogliamo).

### NEGARE TEMPO (CACCIARE)

- Il movimento iniziale di allineamento deve essere fatto rapidamente.
- Fare tre veloci passi in avanti.

## **EQUILIBRIO**

- Ridurre la falcata per aumentare la possibilità di modificare il proprio equilibrio (agilità)
- Allargare le gambe per aumentare l'equilibrio.
- Abbassare sensibilmente il centro della gravità.

## **“FARLO PRIGIONIERO”**

- Mantenere l'attaccante all'esterno della spalla prescelta.
- Idealmente impattare il portatore di palla con una corsa angolata a 45°.
- È importante che il placcatore appoggi uno dei due piedi il più vicino possibile al portatore di palla, subito prima di effettuare il placcaggio.

Come per l'attacco è importante sviluppare un linguaggio essenziale (una o due parole) che traduca il gesto tecnico.

## PLACCATORE

*Il placcatore **deve:***

- Rimettersi in piedi il più in fretta possibile e tenere una posizione al di là della palla o vicino alla palla.
- Avere un basso centro di gravità e un compasso allargato delle gambe (solidi appoggi a terra con piedi opportunamente allargati) con le spalle più alte del bacino.

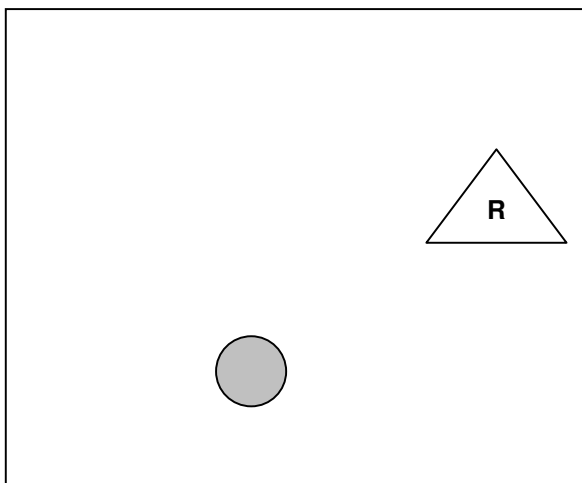
## ALTRI GIOCATORI (escluso il placcatore)

*Gli altri giocatori **devono:***

- Tenere una posizione che permetta loro di partecipare al gioco (secondo il regolamento).
- Tenere una posizione abbassata guardando verso gli attaccanti pronti ad avanzare velocemente per togliere all'avversario tempo e spazio.

## ESERCIZIO 6

Adesso che sei confidente con la tecnica del cacciare (tracking) nella situazione sottostante segna dove tu pensi che il difensore debba essere.



## TECNICA DI PLACCAGGIO

I fattori chiave del placcaggio sono:

- Posizione della testa
- Effettuare il placcaggio con la spalla
- Chiudere la mani attorno al placcato
- Spingere sulle gambe

Questi fattori chiave rimangono rilevanti per tutte le tecniche di placcaggio, comunque il focus cambierà per ogni tipo di placcaggio sulla base della tecnica di placcaggio scelta. Il rugby necessita diversi tipi di placcaggio. Essi sono i seguenti:

- Placcaggio basso
- Placcaggio di fronte
- Placcaggio di lato
- Placcaggio da dietro

**Nota:** l'obiettivo di questi placcaggi (target zone) è impattare con la propria spalla il portatore di palla tra il bacino e le gambe

**ESERCIZIO 7**

Compila il quadro sotto con i fattori chiave dei tre tipi di placcaggio.

<b>FATTORI CHIAVE</b>	<b>PLACCAGGIO FRONTALE</b>	<b>PLACCAGGIO LATERALE</b>	<b>PLACCAGGIO DA DIETRO</b>
<b>POSIZIONE DELLA TESTA</b>			
<b>CONTATTO CON LA PROPRIA SPALLA</b>			
<b>CHIUDERE LE BRACCIA</b>			
<b>SPINGERE SULLE GAMBE</b>			

## ALLENARE IL “CACCIARE”

1 v 1 IMBUTO

---

---

---

---

1 v 1 “CACCIA”

---

---

---

---

2 v 1

---

---

---

---