

UNIT 6

Ruck e Maul

Introduzione

Se la difesa ha successo nel negare all'attacco di segnare, avremo necessariamente un placcaggio, una ruck o una maul.

Queste situazioni sono strutturate in modo da soddisfare sia il principio di "contendere per la palla", sia il principio di continuità.

Ruck e maul vengono spesso chiamati "breakdown" o seconde fasi. (in inglese phase play significa seconda fase, set play prima fase).

Questa assimilazione riflette la natura intercambiabile nel raggiungere gli stessi o simili scopi. Riflette comunque anche le differenze, pur minime, e quindi dobbiamo tener conto di differenti tecniche e tattiche per ogni singolo tipo di raggruppamento e delle conseguenti differenze nel modo di allenare i singoli raggruppamenti.

Tutto ciò spiega il motivo di considerarle tutte assieme e nello stesso tempo ci suggerisce di comprendere e di considerare le loro differenze e singole caratteristiche.

Questo raggruppamento riflette la loro natura intercambiabile nel realizzare gli stessi o conseguenze simili. Riflette il modo comunque che loro sono diversi, comunque sottile e che ci sono tecniche diverse e tattiche riferite ad ognuno e ci sono perciò differenze.

Questo spiega evidentemente la ragione per raggrupparli insieme. Si consiglia anche di capire e rispettare le loro differenze e caratteristiche individuali.

Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo lavoro introduttivo tu, come allenatore, saprai:

- Aver conoscenza delle regole relative al Ruck e Maul
- Aver conoscenza delle tattiche che si riferiscono del Ruck e Maul.
- Aver conoscenza di come eseguire in sicurezza le tecniche del Ruck e Maul.
- Avere la conoscenza delle tecniche di conservazione nella Maul

Argomenti di collegamento

- Rugby il gioco (unit 3)
- Il placcaggio, cacciare e la difesa (unit 4)

ESERCIZIO 2

Nello spazio sottostante indica dove – come entrambe le squadre possono entrare in una situazione di ruck rispettando le regole.



TATTICHE DEL RUCK

In caso si sia formato un ruck a seguito del portatore di palla che ha “vinto il placcaggio”, la squadra in attacco dovrebbe essere in grado di garantire la continuità con la possibilità di riciclare una palla in modo veloce.

In caso si sia formato un ruck a seguito del successo ottenuto dal placcatore che ha spinto il portatore di palla all’indietro (il placcatore “vince il placcaggio”), la squadra che difende vede incrementare le sue possibilità di recuperare il possesso della palla.

Le tattiche del ruck sono quindi le stesse indipendentemente sia per la squadra che attacca, sia per la squadra che difende.

Nei casi dove un Ruck ha risultato quando il portatore di palla ha vinto il placcaggio, la squadra che attacca dovrebbe essere capace di mantenere la continuità col riciclaggio di palla rapida. Nei casi dove un Ruck ha risultato quando un placcatore è dominante sul portatore di palla la squadra che difende ha una maggior probabilità di riprendere possesso. Le tattiche di Ruck sono perciò le stesse regole sia che sia in attacco che in difensiva.

ESERCIZIO 3

Usando ogni tua precedente esperienza o conoscenza di allenatore rispondi alle seguenti domande:

Qual è secondo la tua opinione lo scopo tattico del ruck?

ATTENZIONE

Una squadra innanzitutto desidera che dal ruck ne derivi il possesso di palla.

Subito dopo desidera che tale possesso sia di qualità.

Uno scopo importante del ruck consiste nel vincere il possesso di palla avanzando in modo che una vasta gamma di opzioni su come usare il pallone sia a disposizione per continuare ad avanzare.

Per raggiungere questo i giocatori devono sentirsi impegnati nel spingersi oltre la palla.

La squadra vincente sarà quella che riuscirà a spingere indietro gli avversari.

TECNICHE DEL RUCK

I fattori chiave del ruck sono:

- Sostegno
- Posizione del corpo (angolazione e postura)
- Spinta
- Incanalamento del pallone (controllo del pallone)

L'ideale posizione del corpo nel ruck è virtualmente simile a quella del placcaggio.
Esempio:

Posizione della testa

- La testa deve essere posizionata con lo sguardo alto e dritto davanti (non guardando verso il basso);
- Le spalle devono essere più alte del bacino;
- I giocatori devono garantire un solido e sicuro posizionamento della testa quando raggiungono il ruck

Contatto di spalla

- Andare a contatto con un avversario posizionando la propria spalla sotto il busto
andare a contatto con un proprio compagno posizionando la spalla nel punto di congiunzione tra il gluteo e il bicipite femorale (sotto al sedere).

ATTENZIONE

Se un giocatore che si appresta a partecipare a una ruck ha l'accortezza di posizionare i palmi delle mani rivolti verso l'alto prima di legarsi garantirà a se stesso non solo un corretto ed efficace posizionamento del corpo, ma predisporrà anche il giocatore a rimanere in equilibrio sui piedi (palmi delle mani verso il basso e sguardo verso terra rendono la posizione del corpo non solida e portata a cadere a terra).

Avendo l'accortezza di posizionare i palmi delle mani verso l'alto, si interessa anche la stimolazione dei bicipiti che aiuta a creare una spinta verso l'alto da parte del busto. (la parte superiore del giocatore rispetto al centro di gravità, cioè busto, braccia e testa, in questo modo, è stimolata ad una spinta verso l'alto).

ALLENARE IL RUCK

Allenare il ruck deve mirare allo sviluppo di un'appropriata tecnica e mirare a creare situazioni in cui queste abilità possano essere allenate sotto pressione o sotto sforzo. Questo non solo garantirà che la tecnica è un comportamento di apprendimento, ma anche migliorerà la specifica preparazione fisica per il rugby.

Esercizi consigliati:

1 v 1

2 v 1

2 v 2

TECNICHE DELLA MAUL

I fattori chiave consigliati per il maul sono gli stessi per il ruck:

- Sostegno
- Posizione del corpo (angolazione e postura)
- Spinta
- Incanalamento del pallone (controllo del pallone)

L'unica differenza è che l'incanalamento del pallone risulta dall'abilità di tenere in mano il pallone dalla maul.

ESERCIZIO 6

Per essere considerato in posizione regolare, da dove un giocatore può partecipare alla maul?

ALLENARE LA MAUL

Quando si allena la maul è importante mettere chiaramente a fuoco le responsabilità dei giocatori negli specifici ruoli (compiti).

Ruoli (ruoli) nel maul:

Portatore di palla:

- Gestire la situazione di contatto con l'avversario
- Mantenere una posizione avanzante
- Mantenere il possesso e la disponibilità del pallone per i giocatori in sostegno
- Legarsi al compagno in sostegno dopo aver trasferito il pallone.

Giocatori in sostegno:

- Assicurare e proteggere il possesso della palla.
- Sviluppare una posizione avanzante.
- Mettere a disposizione e trasferire il pallone quando viene richiesto (quando è il momento).

Wedger / Blocker (alette / blocchi):

- Andare oltre al pallone il più possibile.
- Legarsi sull'iniziale portatore di palla.
- Tenere davanti la gamba interna.

ESERCIZI CONSIGLIATI

2 attaccanti v 1 difensore

4 attaccanti v 1 difensore

Maul Touch
