

Abilità Individuali	Fattori Chiave	Esercizi
Familiarizzazione con la palla	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mani morbide senza suono 2. Prendi la palla a dita larghe 	Guarda gli esercizi nel libro minirugby/ Cd che ti è stato dato
Stabilità	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi larghi 2. Abbassa il centro di gravità 3. Movimento dei piedi veloci 	Guarda gli esercizi di bilanciamento e stabilità che ci sono nel libro

Abilità di Base	Fattori Chiave	Parole Chiave
Prendere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mani fuori con dite larghe verso l'alto – Creo un bersaglio - 2. Chiamare la palla 3. Prendere la palla più velocemente possibile mantenendo le linee di corsa 4. Prendere la palla nelle mani non sul petto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mani fuori 2. Chiamare 3. Attaccare la palla 4. Nelle mani
Passare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dita larghe sul Pallone – 2. Guardare l'obiettivo – mantenere le linee di corsa 3. Ruotare il busto e muovere le mani attorno al copo 4. Dopo aver passato mantenere le mani verso l'obiettivo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dita larghe 2. Guardare 3. Mani verso obiettivo
Dominare un difensore (Uscita dal Frontale)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piccoli passi veloci verso il difensore 2. Flettere il busto, caviglie, ginocchia e le anche 3. Cambia l'angolo con piccoli passi potenti e veloci 4. Spingere sulle gambe con la massima potenza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piccoli passi 2. Caricare 3. Espositività 4. Spingi sulle gambe
Sostegno a Contatto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stare profondi –lascia il portatore di palla di prendere decisioni 2. Se non c'è spazio per un passaggio legati al portatore di palla 3. Se c'è spazio per un passaggio chiama per il pallone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Profondità 2. Reagire
Continuità	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mento alto e guarda l'obiettivo 2. Contatto con la spalla 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mento Alto 2. Spalla a Contatto

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Muoversi dal basso verso l'alto 4. Spingi sulle gambe per dominare il contatto 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Aereoplano 4. Spingere sull Gambe
Inseguimento (in difesa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stare all'interno dell'attaccante 2. Salire in difesa velocemente restando all'interno dell'attaccante 3. Cambia angolo con piccolo passi 4. Metti un piede più vicino possibile al difensore 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interno 2. Fuori della linea 3. Chiudere lo spazio 4. Piedi vicino l'obiettivo
Placcaggio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mento alto – occhi sull'obiettivo 2. Contatto con la spalla 3. Chiudi le braccia sulle gambe 4. Spingi con le gambe per dominare il contatto 5. Alzarsi in piedi per prendere il pallone 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mento Alto 2. Spalla a Contatto 3. Chiudere le braccia 4. Spingere sulle Gambe 5. Prova a prendere il pallone

Posizione Specifica - Abilità	Fattori Chiave	Parole chiave
Mischia – Posizione del Corpo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Larghezza piedi uguale alla larghezza delle spalle 2. Fletti caviglie, ginocchia e anche 3. Guarda verso l'alto 4. Schiena piatta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flettere le gambe e larghe 2. Schiena piatta 3. Occhi alti
Mischia – Spinta e Resistere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrarre gli addominali 2. Mantieni la posizione del corpo 3. Piccoli passi in avanzamento o in arretramento 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Addominali 2. Stringi 3. Piccoli passi
Touche - Sostegni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Larghezza piedi uguale alla larghezza delle spalle 2. Fletti caviglie, ginocchia e anche 3. Guarda verso l'alto 4. Schiena piatta e mani con dita verso l'alto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flettere le gambe e larghe 2. Schiena 3. Mani
Touche - Salto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un piede avanti l'altro 2. Caricare sulle gambe 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mani all'altezza delle spalle 4. Espoldere verso l'alto 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Caricare 3. Mani 4. Espoldere
Touche - Lancio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi paralleli verso l'obiettivo 2. La mano che lancia è per 1/3 posizionata nella parte posteriore del Pallone, mentre l'altra mano che guida su 1/3 della parte anteriore del pallone 3. Mani verso l'obiettivo 4. Usare le dita per guidare il Pallone verso l'obiettivo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi 2. Mani verso l'obiettivo 3. Le Dita
Passaggio da mediano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il piede più lontano dall'obiettivo va posizionato più vicino al pallone 2. L'altro piede a una distanza media 3. Fletti caviglie, ginocchia e anche – Con la testa sopra la palla 4. Fai correre la palla verso l'obiettivo 5. Spingi con le gambe e vai con le mani verso l'obiettivo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piede lontano 2. L'altro verso l'obiettivo 3. Flettere 4. Spingere 5. Mani verso l'obiettivo
Calcio a spirale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stessa posizione delle mani del lanciatore in touche facendo ruotare il pallone verso la gamba che calcia 2. Mettere la palla sul piede, non farla cadere 3. Muovere le gambe verso l'obiettivo con il piede rigido 4. Il Pallone deve venire a contatto con il piede più vicino possibile al terreno 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palla in mano 2. Mettere non cadere 3. Gambe dritto 4. Contatto vicini
Calcio nel Box	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metto il piede che non deve calciare più vicino possibile al pallone 2. Fletti caviglie, ginocchia e anche – Con la testa sopra la palla 3. Raccogli il Pallone e spingi con la gamba che non calci 4. Calcia tranquillamente e con 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi 2. Flettere 3. Spingi 4. Con calma

	controllo	
Calcio di Aussie Rules	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palla tenuta a due mani in posizione verticale. 2. Palla sopra la gamba che calcia 3. La gamba che non calci mettere verso l'obiettivo 4. Mettere la palla sul piede 5. Il Pallone deve venire a contatto con il piede più vicino possibile al terreno 6. Muovere le gambe verso l'obiettivo con il piede rigido 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palla Verticale 2. Sopra la gamba 3. Mettere non cadere 4. Vicini 5. Gambe dritto
Presca al Volo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posizione sotto la palla più veloce possibile 2. Girare il corpo verso la parte opposta da dove arriva il calcio 3. Mani più alte dell'altezza della testa e le dita larghe e gomiti della larghezza delle spalle 4. Alza le mani e portare il Pallone al petto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sotto la palla 2. Girare 3. Mani 4. Portala