

## **UNIT 7**

### **Mischia e rimessa laterale**

#### **Introduzione**

Come allenatori abbiamo la tendenza di dedicare gran parte del nostro allenamento a perfezionare e rifinire le tecniche al fine di avere una buona mischia. Per creare una mischia dominante possiamo prendere a prestito e adattare molte abilità richieste anche per contestare il possesso di palla (posizione del corpo in ruck e maul).

In questo corso di livello introduttivo ci concentreremo nel tentativo di sviluppare nei giocatori le abilità tecniche in modo che siano in grado di eseguire una mischia con il giusto livello di competenza.

#### **Obiettivi di apprendimento**

1. Avere la conoscenza degli obiettivi della mischia ordinata fino ai 13 anni
2. Avere la conoscenza della posizione del corpo, idonea e sicura, per partecipare alla mischia (equilibrio e legature).
3. Avere la conoscenza delle tecniche di legatura all'interno (sul compagno all'interno della mischia) che siano idonee e sicure per partecipare a una mischia.
4. Avere la conoscenza delle tecniche di legatura all'esterno (sul compagno o sull'avversario) che siano idonee e sicure per partecipare a una mischia.
5. Avere conoscenza della sequenza di comandi per il contatto della mischia ordinata (bassi – tocco – pausa – contatto).

### ESERCIZIO 1

Rispondi alle seguenti domande:

1. per quale motivo viene fatta una mischia?
2. Mostra dove, nel campo da gioco, può venire effettuata una mischia?
3. con riferimento alla categoria nella quale alleni, quanti giocatori per ogni squadra possono partecipare alla mischia e qual è la configurazione della mischia?

---

---

---

---

---

---

---

### TATTICHE

Per eseguire in modo efficiente e secondo le regole, una mischia ordinata, ci sono quattro concetti che devono essere rispettati:

1. **SOLIDITA'** - si ottiene da un'efficace legatura e coesione.
2. **ALLA STESSA ALTEZZA (PARALLELO)** - si ottiene quando tutti i giocatori tengono le spalle e le anche parallele alla linea di meta.
3. **STABILITA'** - si ottiene quando ogni singolo giocatore garantisce una sicura ed efficace posizione dei piedi e del corpo.
4. **SINCRONIZZAZIONE** - si ottiene quando tutti i giocatori generano una forza verso una comune direzione a un comune momento (timing).

## **ESERCIZIO 2**

Rispondi alla seguente domanda:

1. Cosa ritieni essere lo scopo tattico della mischia?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **TECNICHE (SESSIONE PRATICA)**

I fattori chiave della mischia sono:

- Posizione dei piedi
- Legature
- Spingere e resistere (bloccare)
- Meccanismi

## **POSIZIONE DEL CORPO**

- Mento alto con collo dritto
  - Un buon esempio è quando si riesce a vedere al di sopra dei propri occhiali da sole, partendo da una posizione accosciata.
- Schiena dritta (un po' inarcata verso l'alto) e con gli addominali contratti
- Ginocchia e piedi allargati all'altezza delle spalle.
- Quando subiamo la pressione (e vogliamo bloccare) l'angolo delle ginocchia deve essere di 90°.
- Quando portiamo pressione (spingiamo) l'angolo delle ginocchia non deve mai estendersi più di 120°.

## FORMARE UNA MISCHIA

- I giocatori devono riunirsi attorno al punto segnato dall'arbitro.
- Il tallonatore deve essere la prima persona che si posiziona (set the mark - fare da riferimento) con i piedi e con la corretta posizione del corpo.

### LEGATURE DELLE PRIME LINEE (FRONT ROWS)

Tallonatore (Hooker):

- Il tallonatore si posiziona nel punto segnato piazzando il suo piede destro sul punto e, tenendo i piedi allargati quanto le proprie spalle, muove il piede sinistro allineandolo con il tallone del piede destro (la punta del piede sinistro e il tallone del piede destro devono essere alla stessa altezza)
- Il tallonatore aspetta la legatura da parte dei due piloni. Dopo che si sono legati egli si lega a sua volta sopra alle loro spalle e sotto le ascelle di entrambi i piloni.

Pilone sinistro (loose head):

- Partire da dietro al tallonatore, facendo attenzione di non sbilanciarlo.
- Il pilone sinistro è il primo che si lega, stringendo la maglia del tallonatore all'altezza del petto (non più in basso, ne più in alto, sotto l'ascella)
- Quindi avanza piazzando il suo piede destro di fianco al piede sinistro del tallonatore (alla stessa altezza) e quindi allinea il piede sinistro in modo di trovarsi di fianco al tallonatore.
- Quindi portare la propria spalla destra davanti al tallonatore.

Pilone destro (Tight Head):

- Il pilone destro è il secondo giocatore che si lega al tallonatore, anche lui stringendo la maglia del tallonatore all'altezza del petto con la sua mano sinistra (non più in basso, ne più in alto, sotto l'ascella)
- Quindi avanza piazzando il suo piede sinistro di fianco al piede destro del tallonatore (alla stessa altezza) e quindi allinea il piede destro in modo di trovarsi di fianco al tallonatore.
- Quindi portare la propria spalla sinistra davanti al tallonatore.

**ATTENZIONE:** tutti i giocatori devono avere le loro anche e le spalle parallele alla linea di meta.

## LEGATURA DELLE SECONDE E DELLE TERZE LINEE (BACK FIVE)

Seconda linea (second row - lock):

- Entrambi i giocatori di seconda linea si legano assieme con il giocatore meno alto che tiene la propria spalla sotto.
- Entrambi i giocatori portano il loro braccio esterno tra le gambe del rispettivo pilone e si tentano di legarsi il più vicino possibile alla tasca dei pantaloncini (portare la mano attorno alla gamba interna del pilone all'altezza dell'inguine fino alla posizione della tasca).
- Posizionare la testa tra il tallonatore e il proprio pilone. La spalla va a contatto con il gluteo del pilone in una posizione tale da non far perdere forza dopo l'ingaggio (la spalla non deve essere posizionata sulla coscia del pilone, ne essere posizionata in modo da scivolare verso l'alto).
- È importante che i giocatori tengano i piedi alla stessa altezza tra di loro e che non cedano sulle ginocchia (drop the knees).

Terza ala (flankers)

- I flankers si legano sulla maglia della seconda linea portando il braccio interno oltre la schiena della stessa.
- La spalla va a contatto con il gluteo del pilone in una posizione tale da non far perdere forza dopo l'ingaggio (la spalla non deve essere posizionata sulla coscia del pilone, ne essere posizionata in modo da scivolare verso l'alto).
- I piedi devono essere posizionati alla stessa altezza per mantenere l'equilibrio.

Numero 8:

- Il numero 8 si lega nella parte esterna dei calzoncini di entrambe le seconde linee.
- Il numero 8 mantiene le spalle a contatto dalla posizione precedente all'ingaggio fino alla completamento della mischia.
- I piedi devono essere tenuti alla stessa altezza per mantenere l'equilibrio.
- Prima dell'ingaggio può alzare la testa per cercare di intuire le scelte di gioco avversarie.

**ATTENZIONE:** nella formazione della mischia, il massimo dell'attenzione deve essere dato all'equilibrio e alla posizione del corpo. La quantità di tempo dedicata a questi aspetti deve essere proporzionata all'importanza.

## **LEGATURA ESTERNA DEI PILONI SULL'AVVERSARIO (PROPS EXTERNAL BINDING)**

Pilone sinistro (Loose head Prop):

- Il pilone sinistro deve legarsi sulla maglia del pilone destro avversario portando il braccio sinistro all'interno del braccio destro dell'avversario (sotto l'ascella, il più in alto possibile).
- Non deve legarsi all'altezza del petto, del braccio dell'avversario, della manica o del colletto avversario (deve legarsi esclusivamente sulla maglia dell'avversario verso la schiena il più alto possibile).
- Non deve esercitare nessuna pressione (forza, spinta) verso il basso.

Pilone destro (Tight Head Prop):

- Il pilone destro deve legarsi sulla maglia del pilone sinistro avversario portando il braccio destro all'esterno del braccio sinistro dell'avversario e legandosi all'altezza della schiena o del fianco.
- Non deve legarsi all'altezza del petto, del braccio dell'avversario, della manica o del colletto avversario (deve legarsi esclusivamente sulla maglia dell'avversario verso la schiena il più alto possibile).
- Non deve esercitare nessuna pressione (forza, spinta) verso il basso.

## SEQUENZE DI INGAGGIO

La nuova sequenza di ingaggio regolata dall'IRB dice:

“Bassi, Tocco, Pausa, Contatto”

“Crouch, Touch, Pause, Engage”

### **BASSI (CROUCH)**

- Flettere sulle ginocchia, sulle caviglie e all'altezza dell'anca.
- Buona posizione dei piedi
- Portare il peso sulla parte anteriore dei piedi con il tallone leggermente sollevato.
- Schiena dritta
- Petti allineati con i compagni di reparto e spalle tenute ad un'altezza superiore alle anche.
- Testa alta (guardare verso l'obiettivo)

### **TOCCO (TOUCH)**

- Un leggero tocco al di sopra della spalla del pilone avversario per stabilire la corretta e sicura distanza per l'ingaggio.

### **PAUSA (PAUSE)**

- Dopo aver toccato l'avversario si deve ritirare al mano.
- Mettere a fuoco l'obiettivo dell'ingaggio (per ogni ruolo esiste uno specifico obiettivo all'ingaggio).

### **CONTATTO (engage)**

- Portare il peso in avanti in modo di ottenere un ingaggio positivo.
- Mantenere la propria testa e le spalle al di sopra della linea delle anche.

**ATTENZIONE:** dopo “contatto” i piloni devono eseguire la legatura esterna sul pilone avversario.

## **ALLENARE LA MISCHIA**

I seguenti esercizi hanno lo scopo di sviluppare una sicura ed efficace tecnica per la mischia ordinata:

### ***Under 7 e Under 9***

Gatto arrabbiato

---

---

---

London Bridge

---

---

---

Scrum Clusters

---

---

---

### ***Under 11 Extension***

1 v 1 sulle ginocchia

---

---

---





***Under 13 Extension***

1 v 1

---

---

---

2 v 2

---

---

---

3 v 3

---

---

---

## Rimessa laterale

Come per la mischia ci concentreremo nel tentativo di sviluppare nei giocatori le abilità tecniche in modo che siano in grado di eseguire una rimessa laterale con il giusto livello di competenza.

### Obiettivi di apprendimento

- Avere conoscenza dello scopo della rimessa laterale
- Avere conoscenza delle appropriate tecniche per lanciare il pallone in rimessa laterale.
- Avere conoscenza della appropriate e sicure tecniche per saltare senza essere assistito (sollevato) e per recuperare il pallone in rimessa laterale.

#### ESERCIZIO 1:

1. Cosa ritieni essere lo scopo della rimessa laterale?

---

---

---

---

---

---

---

## TECNICHE

I fattori chiave della rimessa laterale sono:

- Lanciare
- Saltare e recuperare il pallone
- Sostenere
- Variazioni

## LANCIARE

Le tecniche di lancio possono essere diverse da persona a persona a seconda delle singole preferenze e abilità.

La migliore tecnica sarà quella che ottiene il risultato desiderato con consistenza.

Lo sviluppo della tecnica di lancio deve essere effettuato in ordine inverso.

L'esempio seguente si riferisce al modo più comune di lanciare: il lancio a due mani sopra la testa.

*Solo polso:*

- Si inizia in ginocchio.
- Bloccare i gomiti a mezza estensione.
- Spingere il pallone (lanciare) flettendo (sul pallone) e poi estendendo i polsi e le dita.

*Gomiti e poi polsi:*

- Si inizia sempre in ginocchio.
- Posizionando il pallone sopra la proprio testa, bloccare le spalle in posizione di massima estensione
- Spingere il pallone (lanciare):
  - Distendendo i gomiti.
  - Distendendo i polsi e le dita.

*Addominali, spalle, e poi gomiti e poi polsi:*

- Si inizia sempre in ginocchio.
- La palla dietro alla testa
- Addominali contratti
- Spingere la palla:
  - Flettendo le spalle
  - Estendendo i gomiti
  - Estendendo polso e dita
- Dopo il lancio i pollici devono essere indirizzati verso l'obiettivo

## **SALTARE E RECUPERARE IL PALLONE**

### *Prima del salto:*

- Piedi ravvicinati.
- Il piede interno (verso gli avversari) leggermente avanti.
- Portare il peso sulla parte anteriore dei piedi con il tallone leggermente sollevato.
- Ginocchia leggermente flesse.
- Mani all'altezza della faccia (davanti).
- Concentrarsi sul pallone (nelle mani del lanciatore) guardando attraverso lo spazio circoscritto dalla proprie mani.
- Petto e spalle leggermente girate avanzando la spalla interna.

### *Saltare:*

- Non caricare eccessivamente flettendo sulle ginocchia.
- Esplosione dalla posizione precedente al lancio:
  - Estendendo le caviglie, le ginocchia e la zona all'altezza delle anche.
  - Mantenendo i piedi ravvicinati.
  - Spingere verso l'alto estendendo le braccia con un movimento d'aiuto dei gomiti (l'estensione delle braccia deve essere anticipata dal ricongiungimento dei gomiti).
  - Mantenere le mani vicine in una formazione di raccolta (pollici vicini tra di loro e indici vicini tra di loro. Posizione "diamante").

### *Recuperare la palla:*

- Estendere le mani verso la palla
- Continuare a concentrarsi sul pallone (lanciato dal tallonatore), guardando attraverso lo spazio circoscritto dalle proprie mani.
- Una volta recuperato il pallone portarlo al petto con due mani.

### *Atterrare:*

- Mantenersi in equilibrio
- Aumentare la girata della spalla interna posizionandosi di fronte al proprio sostegno (schiena all'avversario)
- Allargare il compasso delle gambe per concedersi una migliore base di atterraggio.
- Nel momento dell'atterraggio flettere all'altezza delle anche, delle ginocchia e delle caviglie, per assorbire la pressione.

## **ALLENARE LA RIMESSA LATERALE**

Recupero del pallone da seduti (Seated Partner Catch)

---

---

---

Recupero del pallone da posizione in piedi (Standing Partner Catch)

---

---

---

Pitter Patter (passettini) salto e recupero del pallone (Pitter Patter Jump and Catch)

---

---

---