

?

CE FEL DE SPORT

ESTE RUGBYUL

RUGBY ESTE

SPORT DE EVITARE ?

DE CONTACT ?

SAU AMBELE

ALTERNATIV ?

REGRUPĂRILE

(SPONTANE SAU MOLURI)

AU LOC DATORITĂ A

DOUĂ CAUZE TOTAL DIFERITE

1. GREȘEALĂ A JOCULUI DE PENETRARE
SAU DE OCOLIRE A ADVERSARULUI
(*EVITAREA CONTACTULUI*)

2. TACTICA SPECIFICĂ MECIULUI
(*SE CAUTĂ CONTACTUL*)

GREȘEALĂ A JOCULUI DE PENETRARE SAU DE OCOLIRE A ADVERSARULUI

Este rezultatul unuia sau a mai multor combinații de factori aplicați de către jucători.

VIZIUNE

DECIZIE

COMUNICARE

EXECUȚIE

TACTICA SPECIFICĂ MECIULUI

Este o adaptare la încercarea de a îndeplini următoarele scopuri:

- CREAREA UNEI PĂRȚI ÎNCHISE
- ATACAREA PUNCTELOR SLABE
- EPUIZAREA JUCĂTORILOR PUTERNICI AI ADVERSARULUI
- CEA MAI SCURTĂ CALE DE A BATE LINIA AVANTAJULUI
- PĂSTRAREA POSESIEI CÂND AVEM UN PACHET LENT ȘI GREOI
- INIȚIEREA/IMPLICAREA ATACULUI
- ÎNCETINIREA TEMPOULUI JOCULUI
- OBOSIREA APĂRĂRII
- CREAREA UNUI MECANISM DE A MARCA ÎNCERCĂRI
- ADAPTAREA LA CONDIȚIILE DE JOC
- PĂSTRAREA POSESIEI

STATISTICA CUPEI MONDIALE 2007

•Nr. mediu de pase / meci	- 222
•Nr. rucks/mol / meci	- 143
•Margini / meci	- 31
•Grămezi ordonate / meci	- 18
•Timp efectiv jucat / meci	- 35,31

CUM LE EVITĂM ?

- TEHNICĂ INDIVIDUALĂ
- PASĂ ÎNAINTE DE CONTACT ȘI JOCUL SUPORTULUI
- PASĂ DIN PLACAJ ȘI JOCUL SUPORTULUI
- MINI RUCK ȘI MINI MOL

TEHNICA INDIVIDUALĂ

- VITEZĂ
- SCHIMBARE DE DIRECȚIE
- SCHIMBAREA RITMULUI
- FALSĂ
- LOVITURĂ DE PICIOR RAZANTĂ
- PIVOTARE/DEMI-TUR ÎN SITUAȚIE DE PLACAJ

PASA DIN PLACAJ ȘI JOCUL DE SUPORT

ELEMENTELE CHEIE

- POZIȚIONAREA BALONULUI

- TIPUL PASEI: PE DUPĂ SPATELE
ADVERSARULUI
DE LA SOL

- DIRECTIA PASEI

JUCĂTORII DE SUPORT: ÎN ADÂNCIME
LATERAL
DIRECȚIA DE ALERGARE
CÂTE OPȚIUNI AU ?
SPAȚIUL
POZIȚIA CORPULUI

MINI RUCK

ELEMENTE CHEIE

NU TREBUIE SĂ CUPRINDĂ MAI MULT DE 4 PERSOANE.

PURTĂTORUL DE BALON

RESPONSABILITĂȚI: Scopul de a intra în spatele și printre apărători

Reținerea posesiei

Să asigure relansarea rapidă a jocului

JUCĂTORII DE SUPORT (primul, al doilea și al treilea
jucători care sosesc)

RESPONSABILITĂȚI: “Curățenia” adversarilor.

(Nu există decizii de luat)

AL PATRULEA

JUCĂTOR:

Ia decizia

MINI MOL

ELEMENTE CHEIE

NU TREBUIE SĂ CUPRINDĂ MAI MULT DE 4 PERSOANE.

PURTĂTOR DE BALON

RESPONSABILITĂȚI: Stă puternic pe picioare

Asigură o “țintă” pentru primul
jucător de suport.

Retinerea posesiei

PRIMUL JUCĂTOR DE SUPORT

RESPONSABILITĂȚI: Vine direct la balon

Asigură adâncimea molului și asigură balonul.

Poziție joasă pentru a dezvoltă presiunea

AL DOILEA, AL TREILEA JUCĂTOR DE SUPORT

RESPONSABILITĂȚI: Asigură lățimea molului

Mențin presiunea

În jurul primului jucător care vine la balon

CONTACTUL

REGULILE IMPACTULUI

PURTĂTORUL DE BALON

- NU CAUTĂ CONTACTUL
- DACĂ POATE, PASEAZĂ ÎNAINTE DE CONTACT.
- SE FACE O “PRADĂ” GREA
- CONSUMĂ SPAȚIU – SCOP ÎN SPATELE ADVERSARULUI
- LUCREAZĂ DIN PICIOARE
- ÎMPINGE ÎN PICIOARE

PURTĂTORUL DE BALON

- LUPTĂ PENTRU BALON
- LUPTĂ SĂ RĂMÂNĂ ÎN PICIOARE
- DACĂ POATE, PASEAZĂ DIN CONTACT
- ASIGURĂ POSESIA
- FOLOSEȘTE PRESIUNEA CREATĂ
- CADE CA ULTIMĂ SOLUȚIE
- PROTEJEAZĂ BALONUL!!!

JUCĂTORII DE SUPORT

- DAU PURTĂTORULUI DE BALON SPAȚIU
- ÎNCEARCĂ SĂ PĂSTREZE FORMAȚIA (romb).
- DACĂ EZITĂ ESTE SUPORT DIN AX.
- COMUNICA.
- ACCELEREZĂ ÎN INTERVAL.
- AȘTEAPTĂ BALONUL.

JUCĂTORII DE SUPORT

- ATACĂ SPAȚIUL LĂSAT DE APĂRĂTORI DACĂ PURTĂTORUL DE BALON ESTE ȚINUT
- COMUNICA.
- PRIMUL OM LA BALON-POZIȚIE JOASĂ
- URMĂTORII DOI ÎN LATERAL-IMPACT PUTERNIC
- SE MUTĂ BALONUL ÎN SPATE RAPID

ÎNĂLȚIMEA CORPULUI

Înălțimea corpului

- Întotdeauna se adoptă o poziție de grămadă ordonată – joasă.
- Se împinge în picioare și se ridică genunchii în toate situațiile de contact.
- Se comunică.
- Activare puternică cu sprijinul apărării (active).
- Toate exercițiile se bazează pe fizic.

Înălțimea corpului

- Poziție joasă
- Se încordează gâtul
- Ochii deschiși și înainte
- SE atacă intervalul cu corpul întreg.
- Se folosește lucrul picioarelor
- Prezentarea balonului este vitală în situațiile de ruck și mol.

Dinamica Ruck/Mol

- Se construiește o platformă (Strâns)
- Balonul se izolează în spate.
- Presiune permanentă (dispunerea jucătorilor astfel încât să înainteze)
- Lucrul trenului inferior
- Coordonare
- Comunicare

Construirea molului

- Poziție joasă a balonului.
- Izolarea rapidă a balonului.
- Se crează o linia a I-a.
- Primul care primește balonul trebuie să mențină presiunea.
- Jucătorii care sosesc vor umple “găurile” și continuă lucrul la nivelul trenului inferior.
- Se păstrează mișcarea.

Construirea ruck

- Accelerarea în contact
- Adoptarea unei poziții joase foarte rapid
- Se vizează balonul și majoritatea apărătorilor.
- O lățime de doar 3 jucători.
- Se umple “găurile”, se crează o grămadă activă.