



FEDERAȚIA  
ROMÂNĂ  
DE RUGBY

# PRINCIPIILE JOCULUI SI ANTRENAREA LOR

# PRINCIPIILE JOCULUI

POSESIA



AVANSARE



SUPPORT

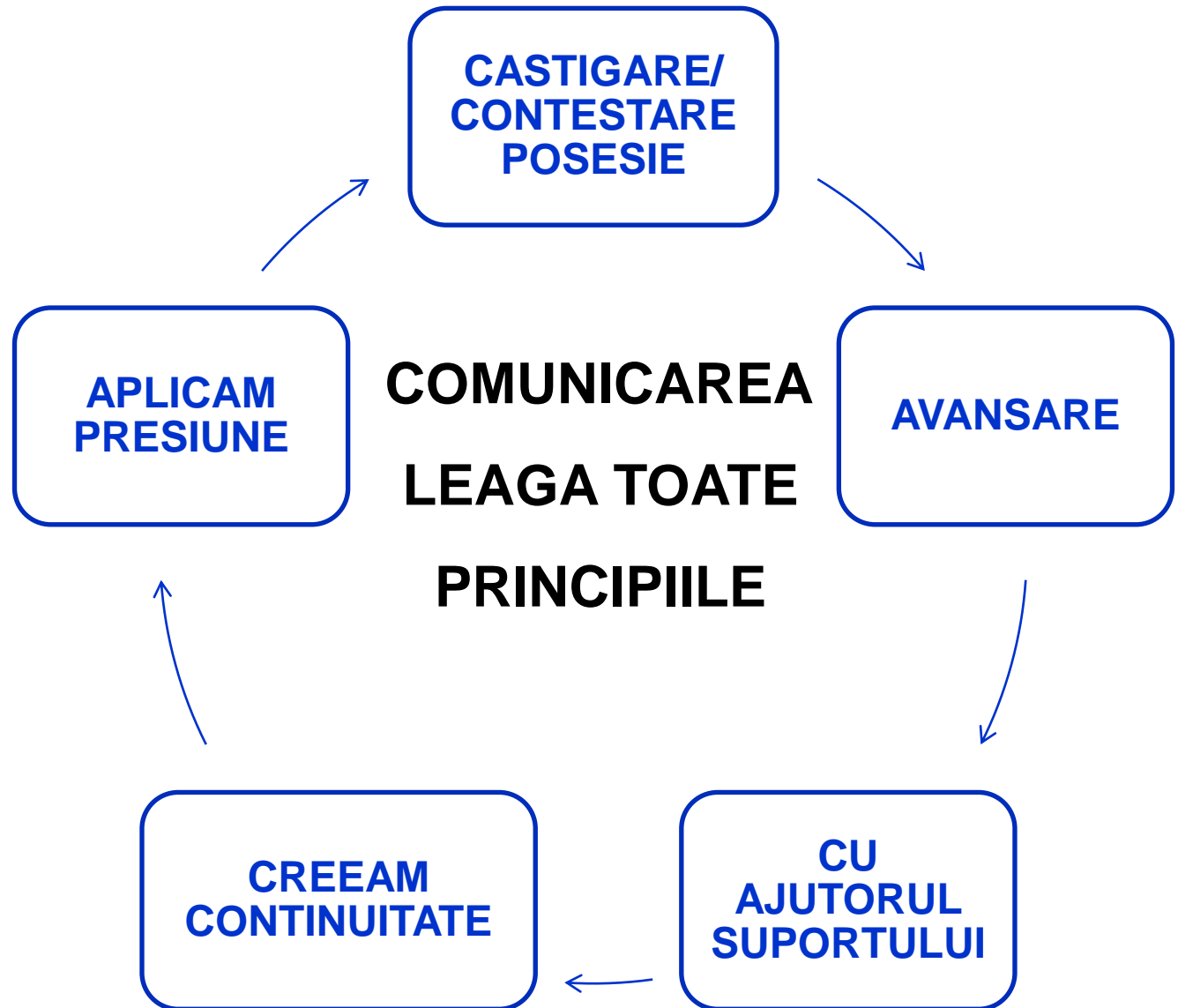


CONTNUITATE



PRESIUNE

# PRINCIPIILE JOCULUI





# AVANSARE

=

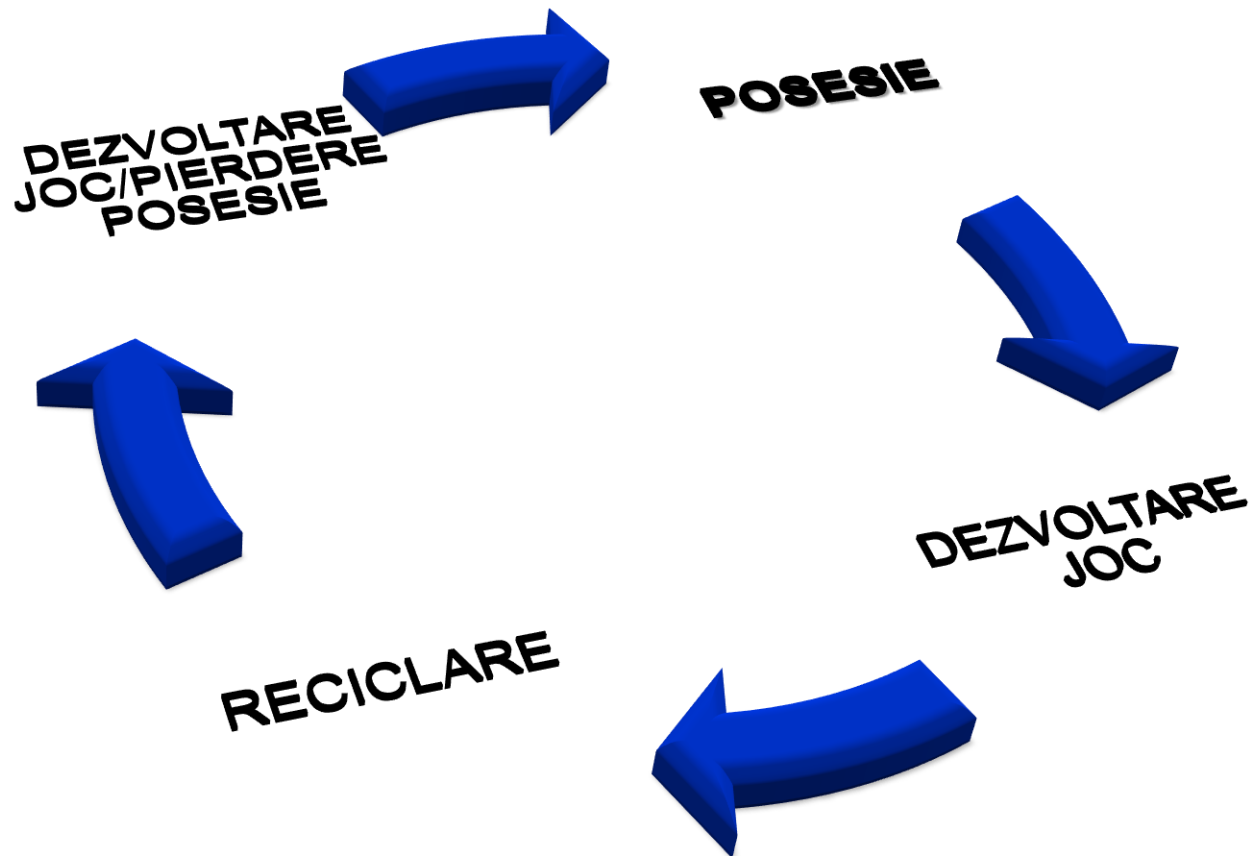
# TRECEREA LINIEI DE AVANTAJ

# SUPPORT

- ULTIMUL PASATOR PRIMUL SUSTINATOR
- PURTATORUL DE BALON INCADRAT STANGA, DREAPTA SI IN AX.
- PURTATORUL DE BALON ESTE RESPONSABIL DE BALON = POSESIA.
- SUPORTUL PURTATORULUI DE BALON ESTE RESPONSABIL DE PURTATORUL DE BALON = CONTINUITATE



# SUPPORT



# CONTINUITATE

**RUGBYUL ESTE SPORT DE  
CONTACT SAU DE EVITARE ?**

# CONTINUITATE

## EVITAREA CONTACTULUI – alergare/pasa

In contact – Miscarea balonului in contact – controlul balonului dupa contact

Contact si rasucire

Joc dupa placaj

Balon blocat – primul suport contact, smuls, pasa

“Curatare” balon – mol si reciclare

Placaj – pasa/contact

Eliberare la sol

Jucator de suport – joaca balonul / curata

Suport – gramada spontana, reciclare



# PRESIUNE = PUNCTE

