

# Jocul cu piciorul



# De ce este asa important?

- Analiza statisticilor RWC (41/meci)
- Jocul cu piciorul creaza mai multe sanse de a se marca puncte
- Este socoti ca fiind o arma de atac:
  - Sutul in diagonala
  - Sutul inalt
  - Sutul razant
- Crearea presiunii asupra adversarului
  - Inceperi si reinceperi
  - Suturi inalte de urmarire
  - Lovitura de picior dupa lovitura de pedeapsa pentru margine, creaza o platforma ideala de atac



# RASSIE ERASMUS – Cele mai importante sectoare ale jocului modern de rugby :

- 1. PREGATIREA FIZICA**
- 2. JOCUL CU PICIORUL**

Cand cele 2 sectoare exista se pot marca incercari !!!

# Factorii cheie pentru un joc cu piciorul eficient

- Calitatite de baza necesare practicarii jocului
  - Prinderea si pasarea
  - Pastrarea posesia in prima faza
  - Calitati de penetrare
  - Crearea unui “limbaj” prin care jucatorii pot comunica
  - Caliatii personale.

- **Strategie**

- Exista 2 scoli diferite
- In ce zona de teren dorim sa ne impunem jocul ?
- Comunicarea planului cu claritate
- Fiecare sut este bun atat timp cat exista o linie de urmarire.

- **Practicarea jocului cu piciorul**

- Este o foarte importanta parte a pregatirii – trebuie sa ne gasim timp pentru a o antrena.
- Este un demeniu ce necesita practica.
- Analiza opozitiei este cruciala pentru alcatuirea planului

- **Specialistul**

# Construirea unui plan pentru jocul cu piciorul

- **Zone de joc**
  - » Zona defensiva
  - » Zona ofensiva
- **Care este scoala urmata?**
  - Conservatoare sau creativa?
- **Identificarea persoanei potrivite**
  - Pastrarea posesiei dupa prima faza
  - Primire si pasare
  - Penetrare
  - Coordonator de joc
  - Suteor

- **Planul:**

1. Inlaturarea presiunii

- Crearea de timp si spatiu pentru suteor.

2. Sutul pentru contestare

- Izolarea unui prinzator slab

3. Sut inalt dupa prinzator

- Trebuie sa atinga terenul din spatele lui

- Linie de urmarire

- A doua linie

- A treia linie

- Se va castiga cu rabdare

- Se creaza o oportunitate de “joc”

# **RECOMANDARE**

- Analiza opozitiei
  - In functie de modelul advers de aparare.
  - Identificarea prinzatorilor mai slabi
- Echipament
- Baloane
- Un suteor cu ambele picioare este un bonus
- Practica trebuie sa fie in conditiile de joc cat mai mult posibil.
- Repetarea este cheia.



# Tehnica lovirii

- Antrenament specializat de la varste fragede
- Wilkinson – 13 ani
- Practicarea tehnicii de lovire corecta, inca de la inceput.
- Obiceiurile gresite inseamna ani de corectari.

## LA NIVEL SI PRIN POARTA

Toate degajarile se fac prin transferul greutatii si puterii. Nu trebuie sa existe balansarea balonului sau miscarea laterala a piciorului. Cheia mentala este de a crea un "cadru" ce va avea un anumit nivel si o anumita latime (poarta). Totul e ca balonul sa ajunga acolo unde ne dorim prin acel cadru.



"La nivel" inseamna pozitionarea baonului la nivelul bazinului. Mainile dau acest nivel prin pozitonarea lor in jurul balonului. Este ca si cand ai pune balonul pe un raft la nivelul bazinului.



"Prin poarta": Bratele formeaza o poarta, iar piciorul de sut trebuie sa treaca prin aceasta poarta.



# Puncte generale

- Asezarea balonului - Wilkinson
- Balansul de la golf – Principii de baza
- MISCAREA CORPULUI
- POZITIONAREA CALCAIULUI
- LINIA CAPULUI PESTE BALON
- REPETAREA ESTE CHEIA
- Joc mental (noi provocari)

# Lovitura de picior asezata

- Se incepe cu asezarea suportului de sut (a conului)
- Alinierea corecta a balonului
- Unghiul de apropiere fata de balon.
- Distanta de la balon
- Concentrare pe tinta
- Apropierea este inceata si cu pasi mici
- Bratele sus pentru balans.
- Ultimul pas destul de mare pentru forta.
- **Piciorul de sprijin langa balon**

**Un picior drept = constanta**



# Lovitura de picior asezata

- Ochii pe tinta = te obliga sa te concentrezi
- Lovirea in tinta corecta
- Incordarea piciorului
- Piciorul peste tinta
- Piciorul de sprijin trebuie sa avanseze.
- Soldul peste tinta
- Repetarea
- Eliminarea obisnuintelor gresite

**Privirea jos = pastrarea miscarii**



# Lovitura de picior in margine

- **Insurubat**

- Alinierea si **tinerea**
- Pasii sunt inceti si marunti
- Piciorul incordat
- O eliberare perfecta a balonului este cheia
- Linia capului peste balon
- Calcaiul jos pentru putere
- Ultimul pas destul de mare pentru forta
- **Lovirea cu partea exterioara a piciorului (siretul exterior).**
- Miscarea piciorului de sprijin
- Incordarea piciorului pentru putere
- Soldul peste balon

- **Degajare normala**

- Alinierea si **tinerea**
- Pasii sunt inceti si marunti
- Piciorul incordat
- O eliberare perfecta a balonului este cheia
- Linia capului peste balon
- Calcaiul jos pentru putere
- Ultimul pas destul de mare pentru forta
- **Lovirea cu partea din fata a piciorului (spitul)**
- Miscarea piciorului de sprijin
- Incordarea piciorului pentru putere
- Soldul peste balon

**Practica creaza  
perfectiunea !**