# ANALISI PRESTAZIONE E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

L'AQUILA, 29 MARZO 2025

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

GIOVANNI BIONDI – ANDREA DI GIANDOMENICO

# VOLUME di ALLENAMENTO

Cos’è il VOLUME di allenamento?

- Tempo-Ripetizioni-Metri-Quantità totale allenamento
- In partita qual è il volume?
- In allenamento?
- Ogni esercizio ha il suo volume (TEMPO).
- VOLUME PER NOI È ?
- La somma del Tempo in minuti dei vari ’’Esercizi’’+ i tempi di pausa tra uno e l’altro sarà pari al VOLUME TOTALE DI ALLENAMENTO

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# DENSITA’ di ALLENAMENTO

Cosa è la Densità?

- Il tempo effettivo di movimento, ’’palla in gioco’’.
- Il rapporto tra T°Lavoro/T°Recupero
- Si può esprimere in % del Volume totale
- Il numero di interventi, ripetizioni, gesti fatti nel tempo.
- Che Densità ha il Rugby?
- Che Densità abbiamo nel TEMPO EFFETTIVO?
- Qual è l’unico parametro dell’allenamento che obbliga ad abbassare la Densità?

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# L'INTENSITA'

Cosa è l'Intensità?

- La % del carico massimo (Sollevamento pesi)
- La % del picco di velocità della Corsa
- Può essere l'impegno dell'Alteta?
- La 'richiesta' dell'allenatore può fa variare l'Intensità?
- Si può definire con una 'SCALA DI VALORI' ?

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# L'INTENSITA'

Che tipi di INTESITA' abbiamo nel Rugby?

FISICA

- MOVIMENTO (Corsa-Cambi di direzione-Salti ecc.)
- CONTATTO (Lotta e Collisioni)

PSICOLOGICA

- COGNITIVA-TECNICO-TATTICA -STRATEGICA (presa di decisione, lettura del gioco, ecc.)
- EMOTIVA (motivazione, mentalità, stadio, tifosi, selezione, stress, casa, scuola, lavoro, famiglia, aula video*, ecc.)

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# Scale INTENSITA’

| Intensità di Movimento | |
|---|---|
| M 0 | Da Fermo |
| | Camminato |
| M 1 | Spazi molto ristretti |
| | Solo appoggi, Piccoli cambi di direzione |
| M 2 | 10-15 metri |
| | Accelerazioni e Cambi di direzione massimale |
| M 3 | Spazi ampi anche oltre i 30-40mt |
| | Accelerazioni e Corse ad alta velocità |
| M 4 | Spazi adeguati al Collettivo Tot./Parz. |
| | Accelerazioni e corse ad alta velocità |
| | con garanzia di continuità |

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# Scale INTENSITA'

| Intensità di Collisioni e Contatti | |
|---|---|
| | |
| C 0 | Contatti e collisioni assenti |
| | No andare a terra |
| C 1 | No collisioni, contatti tecnici in spazi ridotti anche con il terreno |
| | Evetuale utilizzo di scudi |
| | |
| C 2 | Gestione delle collisioni* |
| | Tutte le situazioni di lotta senza impatti e collisioni massimali |
| | |
| C 3 | Gestione delle collisioni* |
| | Intensità Massimale dei Punto d'Incontro |
| | |
| C 4 | Rugby Senza restrizioni |
| | Collisioni e contatti massimali |

# SCALE INTESITA’

| M2 | M3 | M4 |
|---|---|---|
| Situazioni a ranghi ridotti su distanze brevi dove si richiede accelerazione massima.<br>I contrapposti collettivi rispondono a questo tipo di intensità | Lavori in uscita dalla PFA 15'/20' dove è richiesto un lavoro tecnico ad alta velocità su distanze oltre i 30m.<br>Determinate tipologie di lavoro sul contrattacco. | Lavori collettivi in regime di alta DENSITÀ con obiettivo di qualità nella continuità. |

| C2 | C3 | C4 |
|---|---|---|
| Shoulder check (controllo della spalla) nell'atto del placcaggio. La lotta rimane possibile e anzi da incentivare. Collettivo. Attività di lotta. | Situazioni di contatto reale in contesti controllati (ranghi ridotti) dove si abbassa il carico cognitivo | Contesto partita.<br>Nessuna restrizione |

| | | |
|---|---|---|
| collettivo alta densità | M4 | C2 |
| punto d'incontro | M1/M2 | C3 |
| UTT | M2/M3 | C2/C3 |
| contrapposto reale | M2 | C4 |

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# L’INTENSITÀ RELATIVA

Cos’è l’Intensità Relativa?

- Chi la Allena?
- Talento, Esperienza e Vissuto del giocatore
- Proposte per alzarla o abbassarla?
- Efficacia e Efficenza
- QUALITA’

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# Modello di Preparazione Fisica

Area Preparatore Fisico

La Priorità in SALA PESI sono due:

- Insegnamento delle tecniche di sollevamento e sviluppo della FORZA attraverso STACCO, SQUAT e GIRATA
- Lavoro da subito di Rinforzo STRUTTURALE

L'Atletica a secco ha come fine la priorità dell'insegnamento della Tecnica della CORSA VELOCE

Piedi, andature, andature balzate, accelerazioni, cambi di direzione, tecnica di velocità sul lanciato e velocità pura.

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

**A secco limitiamo quasi completamente il condizionamento generale, vicino alle competizioni lo eliminiamo.**

# Modello di Preparazione Fisica

Area Allenatore-Preparatore

La collaborazione tra tecnico e preparatore sta:

- nella progettazione e nel controllo dei paramenti di Densità ed Intensità.
- nella definizione delle priorità di osservazione che dobbiamo avere.

Introduciamo lavoro Aerobici o Lattacidi solo nel caso in cui gli allenatori non riescano a svolgere i collettivi ad Alta Densità, o ci siano necessità individuali dei giocatori.

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# Modello Settimana CDFP

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì |
|---|---|---|---|
| | SALA PESI | | SALA PESI |
| COLAZIONE | COLAZIONE | COLAZIONE | COLAZIONE |
| SCUOLA | SCUOLA / ALLENAMENTI tecnici, pesi e atletica per NON scuolari o eventuali ESTERNI | SCUOLA | SCUOLA / ALLENAMENTI tecnici, pesi e atletica per NON scuolari o eventuali ESTERNI |
| PRANZO | PRANZO | PRANZO | PRANZO |
| RUGBY 55'-60 | 55' SALA PESI / Reparto o Gruppi 55' | ATLETICA 50' (Alta Velocità) | 55' SALA PESI / Reparto o Gruppi 55' |
| 55' SALA PESI / Reparto o Gruppi 55' | Reparto o Gruppi 55' (Area del Contatto) / 55' SALA PESI | RUGBY 60' | Reparto o Gruppi 55' / 55' SALA PESI |
| Reparto o Gruppi 55' / 55' SALA PESI | RUGBY 55'-60 di cui 20-25 minuti M4 C2 (Alta Densità) | Reparto MISCHIE / Reparto CALCI | RUGBY 55'-60 |
| CENA | CENA | CENA | CENA |

# VOLUME TOTALE 25:44

| | PRIMO TEMPO | SECONDO TEMPO | TOTALE |
|---|---|---|---|
| BALL IN PLAY | 19:56 | 0:00 | 19:56 |
| DENSITA' | 3,44 | 0 | 3,44 |
| N.SEQUENZE | 7 | 0 | 7 |

# LUNGHEZZA SEQUENZE

| < 120 sec | 120 - 130 sec | 130 - 150 sec | 150 - 170 sec | 170 - 180 sec | > 180 sec |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 |

# GESTIONE SEQUENZE CAMPO

| | | | |
|---|---|---|---|
| SEQUENZA 1 | 2:33 | REST 1 | 0:50 |
| SEQUENZA 2 | 2:28 | REST 2 | 0:49 |
| SEQUENZA 3 | 2:17 | REST 3 | 1:02 |
| SEQUENZA 4 | 3:37 | REST 4 | 1:12 |
| SEQUENZA 5 | 2:34 | REST 5 | 0:51 |
| SEQUENZA 6 | 4:15 | REST 6 | 1:04 |
| SEQUENZA 7 | 2:11 | | |

# ERRORI TOTALI 93

| | | | |
|---|---|---|---|
| ERRORI TECNICI | 39 | ERRORI TATTICI | 28 |
| HANDLING | 23 | BACK IN GAME | 2 |
| PIEDE | 5 | DISTRIBUZIONE | 26 |
| TURNOVER | 10 | OFFSIDE | 9 |
| ERRORI FISICI | 26 | DECISION | 10 |
| BACK IN GAME | 26 | SOSTEGNO | 8 |

# DISTRIBUZIONE ERRORI

| | | | |
|---|---|---|---|
| ERRORI < 60 SEC | 33 | ERRORI < 90 SEC | 54 |
| ERRORI > 60 SEC | 60 | ERRORI > 90 SEC | 39 |

# > 5 ERRORI FISICI

| | |
|---|---|
| SILLARI | ARRIGHETTI |
| ERRICHIELLO | MADIA |
| FENT | CHEVAL |

# < 3 ERRORI TOTALI

| | |
|---|---|
| FEDRIGHI | DUCA |
| CAPOMAGGI | GRANZOTTO |

# REALTA’ del GIOCO

Quanto dura una sequenza in media?

30’’

Quando dura in media 1 intervento ad alta intensità?

5’’

Quali sono i mezzi più coerenti per riprodurre questo scenario?

UTT

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# RUGBY STATS, GPS, DATI TEST, Analisi dal Mondiale 2022 ad oggi di 12 Squadre

**DURATA di una Sequenza M:** **31s**

**Tempo Medio di Recupero:** **47s**

**Sequenze Lunghe?** **Le Sequenze Sopra i 60s rappresentano circa il 50-60% del Tempo Effettivo**

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# Differenze AV.e 3/4

| | Corsa e Lotta | |
|---|---|---|
| " Primi 5" | 70% | 30% |
| 3L* e Centri | 50% | 50% |
| 10-11-14-15 | 30% | 70% |

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# GPS

## Aiuto nel monitoraggio del Carico della corsa

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# PARAMETRI

Metri Totali

Metri sopra ai 7km/H

Metri sotto ai 7km/H

Distanza Sopra all’80% del Picco di Velocità

Distanza Sopra ai 18 km/H

N°di Accelerazioni

HML

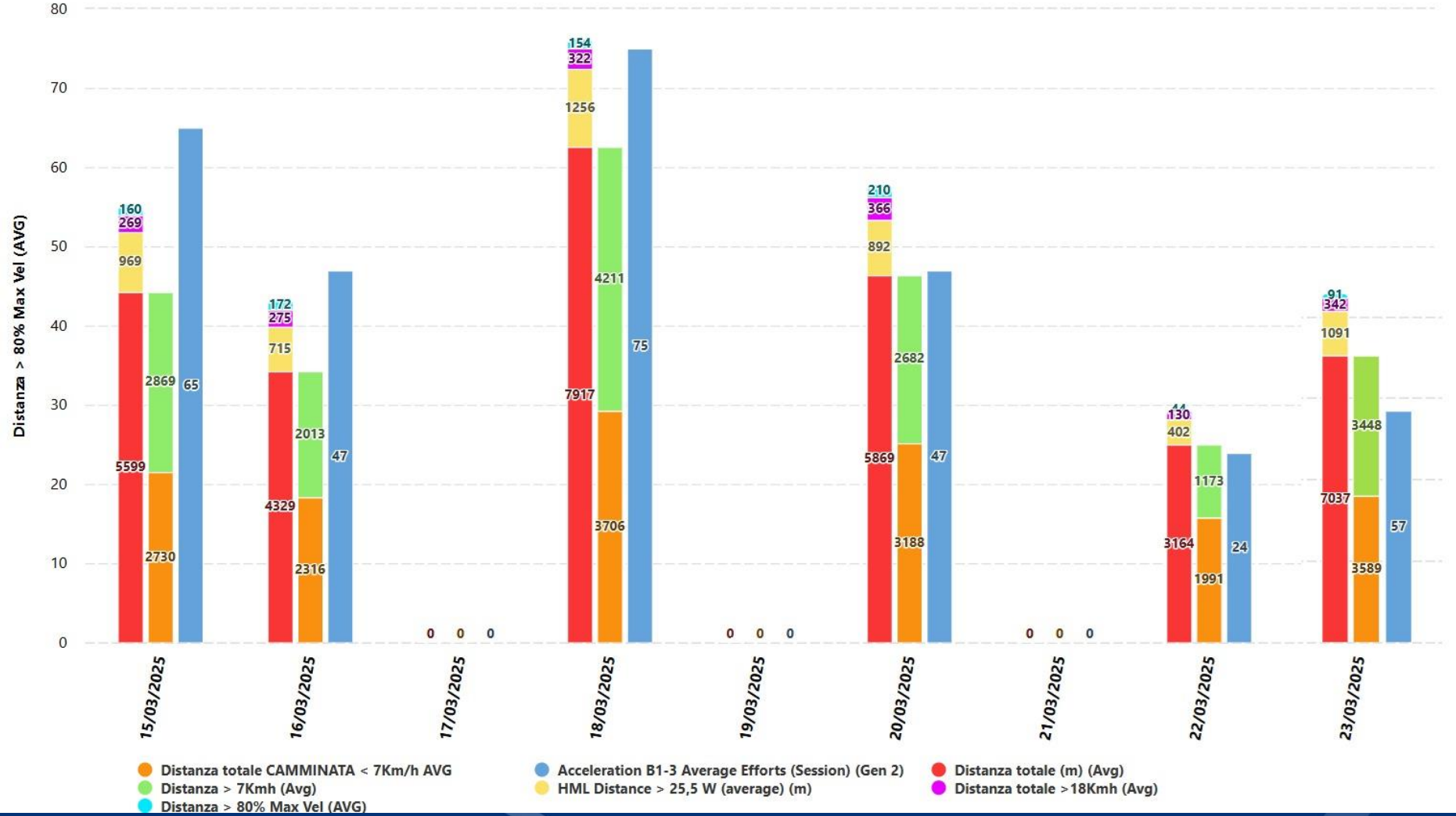
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# Settimana

INGHILTERRA

| sabato 15 marzo | domenica 16 marzo | lunedì 17 marzo | martedì 18 marzo | mercoledì 19 marzo | giovedì 20 marzo | venerdì 21 marzo | sabato 22 marzo | domenica 23 marzo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | il giorno, Ale Ferri arriva alle 12:30 | | | | | | | |
| | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 9.00 colazione? | entro le ore 8.30 colazione |
| | 9.00 RIUNIONE REPARTO | | Lancio 6N25 ore 11.30 Bologna- HC e Capitano | | | | | Risveglio Muscolare |
| | GYM 9.30-11.30 30-11.30 REPARTI | GYM 10.00-12.00 2 GRUPPI LAVORO/ RIUNIONI A GRUPPI | GYM 10.00-12.00 2 GRUPPI Contatto | GYM 9.30-11.30 2 GRUPPI | .00CAMPO ERBACOLLETTIVO + REPA Alta Velocità | GYM 10.00-12.00 09.30-11.30 (grup | | |
| | | | tatami ore 10.15-11.30? | | | conf annuncio formazione con R | | PRANZO ORE 11.45 |
| | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | .45 arrivo allo stadio (CR 13.00 | |
| | 14:00-15:00 Foto Squadra Teatro Regio | | Ostuni e Bitonci rientra in raduno | ranzo: spazio per richiesta inte<br>Nel pomeriggio: registrazione co | | partenza pullman ore 13.30 | PRANZO ORE 14.30 ?<br>mandare orari hotel<br>fine CR: conferenza con Capita | 50 caps Muzzo |
| Parma ore 15.00 | tine e foto figura intera per Ros | e 15:00 incontro stampa con atl | RIUNIONE ATTACCO | | e 15:30 incontro stampa con atl | | | ILTERRA-ITALIA ore 15.00 (uk) |
| RIUNIONE INIZIO RADUNO TEMA | RIUNIONE DIFESA | CA CORSACAMPO ERBAORGANIZZAZ | 0 - 17.30CAMPO ERBAREPARTO (DRIVE) + COL Alta Densità | LIBERO | ruppo 116.15 GYM gruppo 2(GYM 1 | x AereoportoMPX 17.50 -YORK 19. | | |
| 17.30 - 19.00CAMPO ERBA90' RUG | 17.30 - 19.00CAMPO ERBA90' RUG | | Ore 18.30 incontro stampa con atleta | | | | | |
| Stecca arriva dopo allenamento | Giordano lasciano il raduno | | | | | | | |
| cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.30 a Manchester | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 |

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY


Distanza > 80% Max Vel (AVG)
80
70
60
50
40
30
20
10
0
15/03/2025
160
269
969
5599
2869
2730
65
16/03/2025
172
275
715
4329
2013
2316
47
17/03/2025
0 0 0
18/03/2025
154
322
1256
7917
4211
3706
75
19/03/2025
0 0 0
20/03/2025
210
366
892
5869
2682
3188
47
21/03/2025
0 0 0
22/03/2025
130
402
3164
1173
1991
24
23/03/2025
91
342
1091
7037
3448
3589
57
Distanza totale CAMMINATA < 7Km/h AVG
Distanza > 7Kmh (Avg)
Distanza > 80% Max Vel (AVG)
Acceleration B1-3 Average Efforts (Session) (Gen 2)
HML Distance > 25,5 W (average) (m)
Distanza totale (m) (Avg)
Distanza totale >18Kmh (Avg)

| 969 HML | 715 HML | 0 | 1256 HML | 0 | 892 HML | 0 | 402 HML | 1091 HML |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 65 ACC | 47 ACC | 0 | 75 ACC | 0 | 47 ACC | 0 | 24 ACC | 57 ACC |
| 2730 Mt <7km/h | 2316 Mt <7km/h | ...* | 3706 Mt <7km/h | 0 | 3188 Mt <7km/h | ...* | 1991 Mt <7km/h | 3589 Mt <7km/h |
| 2869 mt >7km/h | 2013 Mt >7km/h | 0 | 4211 Mt >7km/h | 0 | 2682 Mt >7km/h | 0 | 1173 Mt >7km/h | 3448 Mt >7km/h |

INGHILTERRA

| *sabato 15 marzo* | *domenica 16 marzo* | *lunedì 17 marzo* | *martedì 18 marzo* | *mercoledì 19 marzo* | *giovedì 20 marzo* | *venerdì 21 marzo* | *sabato 22 marzo* | *domenica 23 marzo* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | il giorno, Ale Ferri arriva alle 12:30 ) | | | | | | | |
| | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 8.30 colazione | entro le ore 9.00 colazione? | entro le ore 8.30 colazione |
| | 9.00 RIUNIONE REPARTO | | Lancio 6N25 ore 11.30 Bologna- HC e Capitano | | | | | |
| | GYM 9.30-11.30 30-11.30 REPARTI | GYM 10.00-12.00 2 GRUPPI / LAVORO/ RIUNIONI A GRUPPI | GYM 10.00-12.00 2 GRUPPI | GYM 9.30-11.30 2 GRUPPI | .00CAMPO ERBACOLLETTIVO + REPAI | GYM 10.00-12.00 09.30-11.30 (grup | | Risveglio Muscolare |
| | | | tatami ore 10.15-11.30? | | | conf annuncio formazione con R | | PRANZO ORE 11.45 |
| | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | PRANZO ORE 13.00 | .45 arrivo allo stadio (CR 13.00 | |
| | 14:00-15:00 Foto Squadra Teatro Regio | | Ostuni e Bitonci rientra in raduno | ranzo: spazio per richiesta inte<br>Nel pomeriggio: registrazione co | | partenza pullman ore 13.30 | PRANZO ORE 14.30 ?<br>mandare orari hotel<br>fine CR: conferenza con Capita | 50 caps Muzzo |
| Parma ore 15.00 | | e 15:00 incontro stampa con atl | RIUNIONE ATTACCO | | e 15:30 incontro stampa con atl | | | ILTERRA-ITALIA ore 15.00 (uk) |
| | tine e foto figura intera per Ros | | | | | | | |
| RIUNIONE INIZIO RADUNO TEMA | RIUNIONE DIFESA | CA CORSACAMPO ERBAORGANIZZAZI | 0 - 17.30CAMPO ERBAREPARTO (DRIVE) + COL | LIBERO | ruppo 116.15 GYM gruppo 2(GYM 1 | x AereoportoMPX 17.50 -YORK 19. | | |
| 17.30 - 19.00CAMPO ERBA90' RUG | 17.30 - 19.00CAMPO ERBA90' RUG | | Ore 18.30 incontro stampa con atleta | | | | | |
| Stecca arriva dopo allenamento | Giordano lasciano il raduno | | | | | | | |
| cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 | cena ore 20.30 a Manchester | cena ore 20.00 | cena ore 20.00 |

# Report

## 1 ALLENAMENTO

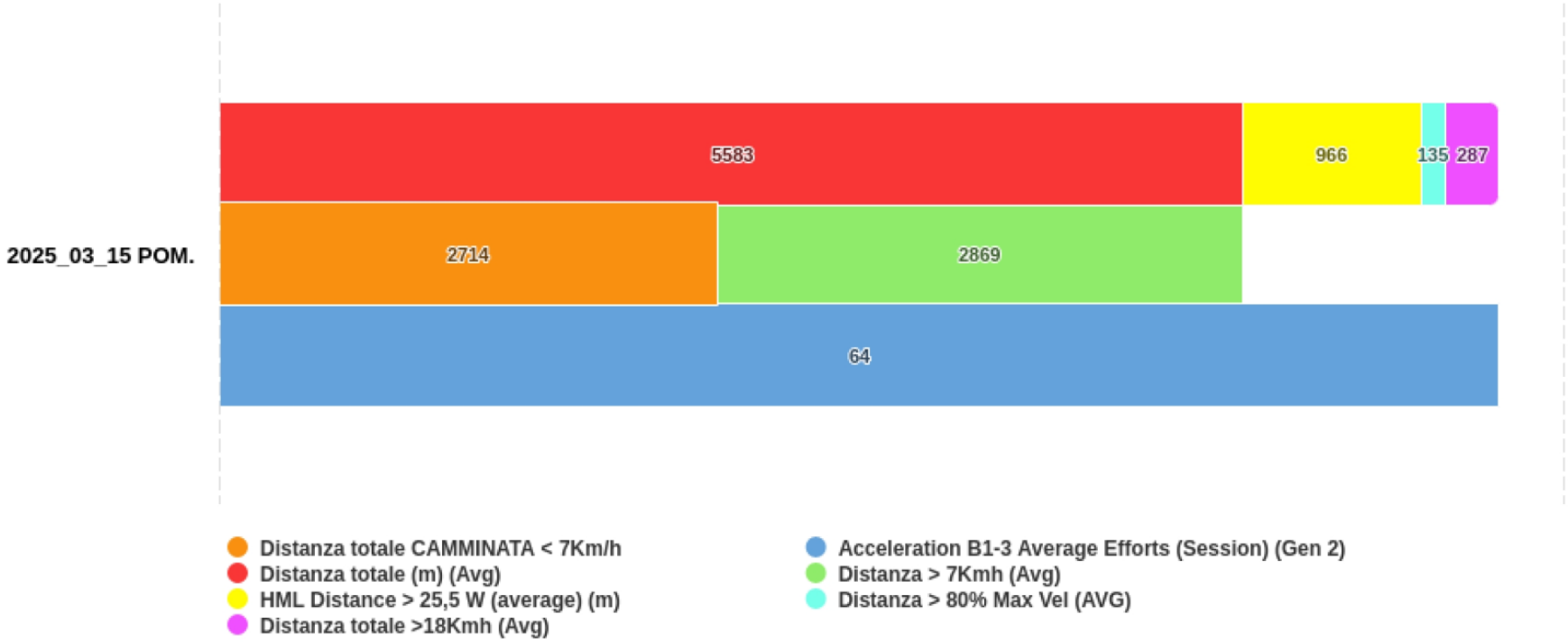
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

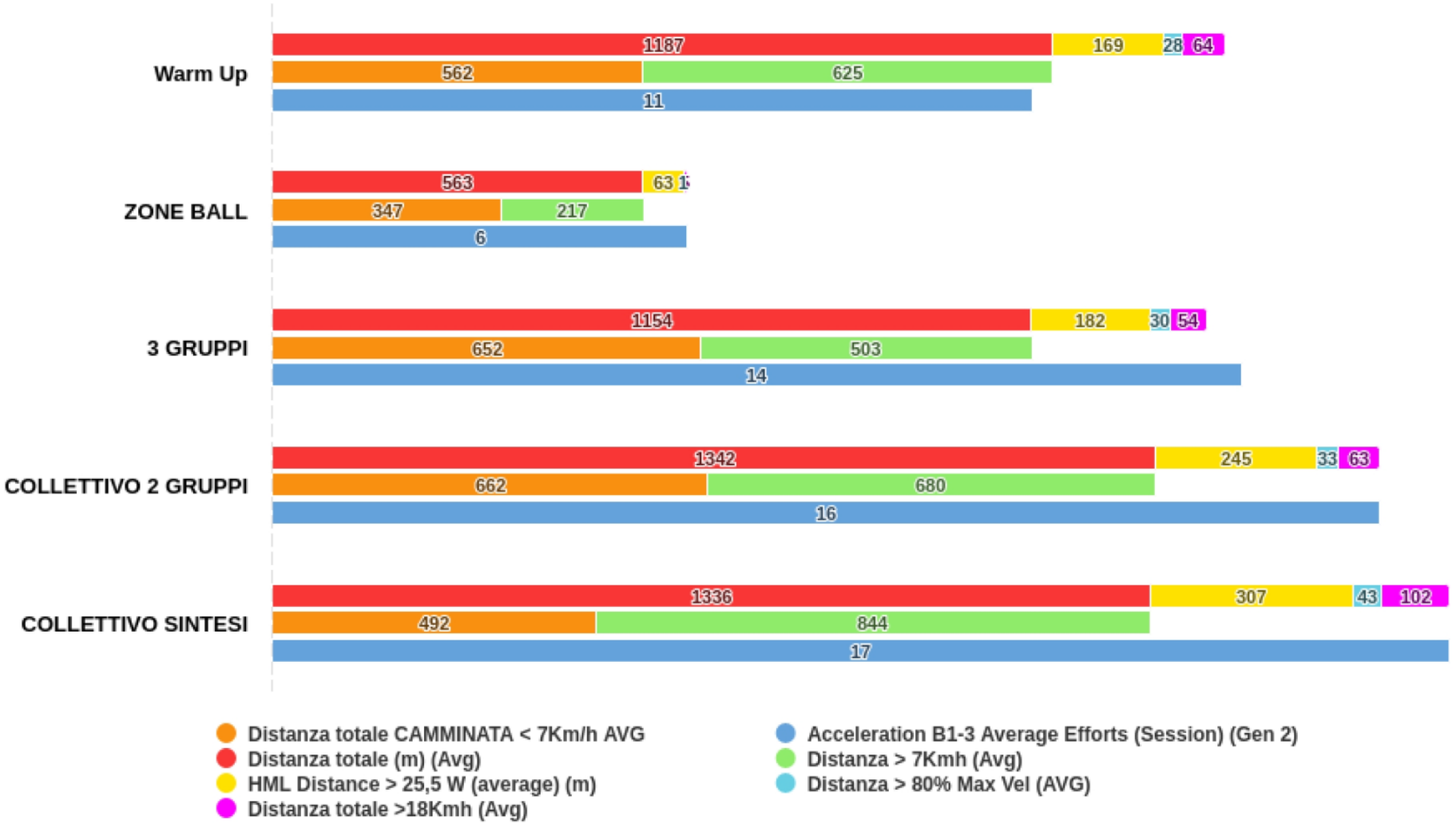
**15/03/2025**
Date

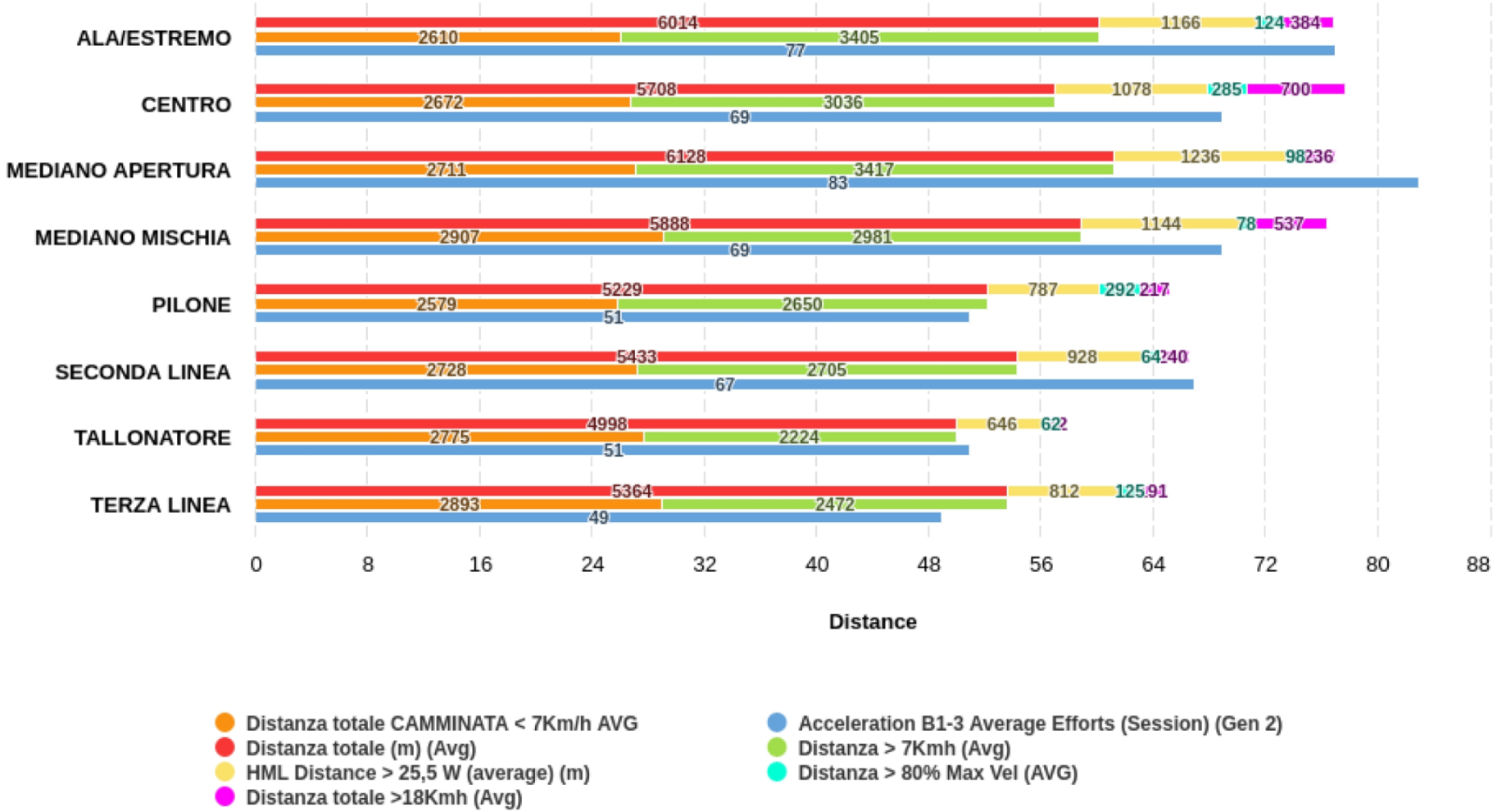
2025_03_15 POM.

# 6NAZIONI 25 DAY 1

## PREVIEW




Warm Up
1187
169
28
64
562
625
11
ZONE BALL
563
63
347
217
6
3 GRUPPI
1154
182
30
54
652
503
14
COLLETTIVO 2 GRUPPI
1342
245
33
63
662
680
16
COLLETTIVO SINTESI
1336
307
43
102
492
844
17
Distanza totale CAMMINATA < 7Km/h AVG
Distanza totale (m) (Avg)
HML Distance > 25,5 W (average) (m)
Distanza totale >18Kmh (Avg)
Acceleration B1-3 Average Efforts (Session) (Gen 2)
Distanza > 7Kmh (Avg)
Distanza > 80% Max Vel (AVG)


ALA/ESTREMO
6014
1166
124
384
2610
3405
77
CENTRO
5708
1078
285
700
2672
3036
69
MEDIANO APERTURA
6128
1236
98
236
2711
3417
83
MEDIANO MISCHIA
5888
1144
78
537
2907
2981
69
PILONE
5229
787
292
217
2579
2650
51
SECONDA LINEA
5433
928
64
240
2728
2705
67
TALLONATORE
4998
646
622
2775
2224
51
TERZA LINEA
5364
812
125
91
2893
2472
49
0
8
16
24
32
40
48
56
64
72
80
88
Distance
Distanza totale CAMMINATA < 7Km/h AVG
Distanza totale (m) (Avg)
HML Distance > 25,5 W (average) (m)
Distanza totale >18Kmh (Avg)
Acceleration B1-3 Average Efforts (Session) (Gen 2)
Distanza > 7Kmh (Avg)
Distanza > 80% Max Vel (AVG)

| | HML Dist (>25,5W) (m) | Distanza > 80% Max Vel | Tot Effs >80% Vel | Acc B1-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) | A + D Effs | Max Vel (km/h) | Max Vel (% Max) | Profile Max Vel (km/h) | Tot Dist (m) | Tot Impacts |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ALA/ESTREMO** | | | | | | | | | | |
| **AURA MUZZO** | 1108 | 47 | 4 | 77 | 140 | 25.30 | 93% | 27.08 | 5846 | 15 |
| **Alyssa D'inca** | 1495 | 146 | 14 | 98 | 175 | 26.41 | 94% | 27.96 | 6426 | 16 |
| **BEATRICE CAPOMAGGI** | 1018 | 204 | 17 | 85 | 149 | 23.09 | 100% | 23.15 | 5914 | 21 |
| **FRANCESCA GRANZOTTO** | 880 | 47 | 4 | 54 | 108 | 25.29 | 100% | 25.41 | 5187 | 2 |
| **VITTORIA OSTUNI** | 1328 | 174 | 16 | 69 | 122 | 24.31 | 97% | 25.00 | 6707 | 9 |
| **CENTRO** | | | | | | | | | | |
| **BEATRICE RIGONI** | 1078 | 285 | 26 | 69 | 112 | 22.39 | 100% | 22.39 | 5707 | 7 |
| **MEDIANO APERTURA** | | | | | | | | | | |
| **EMMA STEVANIN** | 1107 | 43 | 5 | 84 | 149 | 22.35 | 92% | 24.26 | 6023 | 9 |
| **Veronica Madia** | 1365 | 154 | 9 | 82 | 156 | 21.25 | 89% | 23.86 | 6233 | 10 |
| **MEDIANO MISCHIA** | | | | | | | | | | |
| **ALIA BITONCI** | 818 | 18 | 2 | 54 | 109 | 21.52 | 84% | 25.63 | 5705 | 7 |
| **SOFIA STEFAN** | 1470 | 138 | 12 | 84 | 165 | 23.59 | 94% | 25.02 | 6075 | 5 |
| **PILONE** | | | | | | | | | | |
| **Alessia Pilani** | 523 | 291 | 36 | 37 | 64 | 18.29 | 102% | 18.00 | 4852 | 2 |
| **GAIA MARIS** | 533 | 21 | 1 | 38 | 80 | 19.35 | 91% | 21.34 | 4502 | 7 |
| **SILVIA TURANI** | 1136 | 185 | 11 | 66 | 127 | 22.99 | 100% | 22.99 | 6263 | 4 |
| **Sara Seye** | 957 | 671 | 97 | 62 | 126 | 22.02 | 122% | 18.00 | 5301 | 6 |
| **SECONDA LINEA** | | | | | | | | | | |
| **ALESSANDRA FRANGIPANI** | 911 | 72 | 8 | 62 | 115 | 23.30 | 98% | 23.77 | 5782 | 5 |
| **GIORDANA DUCA** | 902 | 62 | 6 | 72 | 121 | 23.22 | 97% | 23.96 | 5312 | 3 |
| **ISABELLA LOCATELLI** | 1051 | 108 | 8 | 77 | 140 | 24.89 | 100% | 24.89 | 5640 | 4 |
| **SARA TOUNESI** | 928 | 36 | 3 | 62 | 111 | 22.64 | 90% | 25.02 | 5321 | 11 |
| **VALERIA FEDRIGHI** | 846 | 44 | 6 | 64 | 117 | 21.48 | 93% | 23.16 | 5113 | 2 |
| **TALLONATORE** | | | | | | | | | | |
| **LAURA GURIOLI** | 735 | 62 | 7 | 61 | 100 | 22.33 | 98% | 22.85 | 5229 | 13 |
| **VITTORIA VECCHINI** | 557 | 63 | 5 | 41 | 70 | 18.87 | 93% | 20.39 | 4768 | 6 |
| **TERZA LINEA** | | | | | | | | | | |
| **Beatrice Veronese** | 996 | 72 | 5 | 63 | 108 | 23.18 | 91% | 25.48 | 5755 | 10 |
| **FRANCESCA SGORBINI** | 946 | 231 | 20 | 60 | 114 | 22.92 | 101% | 22.61 | 5348 | 15 |
| **GIADA FRANCO** | 493 | 71 | 5 | 25 | 38 | 19.54 | 89% | 21.87 | 4993 | 3 |

# Report

## MATCH

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# 5 - 38

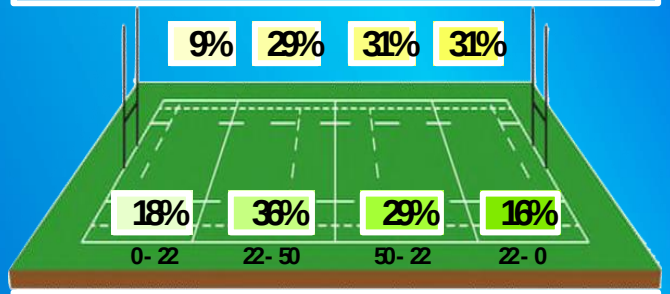
## TEMPO EFFETTIVO 40:18

| | PRIMO TEMPO | SECONDO TEMPO | TOTALE |
|---|---|---|---|
| BALL IN PLAY | 18:28 | 21:49 | 40:18 |
| LAVORO/ RIPOSO | 0,57 | 0,72 | 0,64 |
| N SEQUENZE | 30 | 32 | 62 |

## LUNGHEZZA SEQUENZE

| < 10 sec | 10 - 30 sec | 31 - 60 sec | 61 - 90 sec | 91 - 120 sec | > 120 sec |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 19 | 23 | 11 | 1 | 0 |

## 45% ITALIA POSSESSO ENGLAND 55%




## 46% TERRITORIO 54%

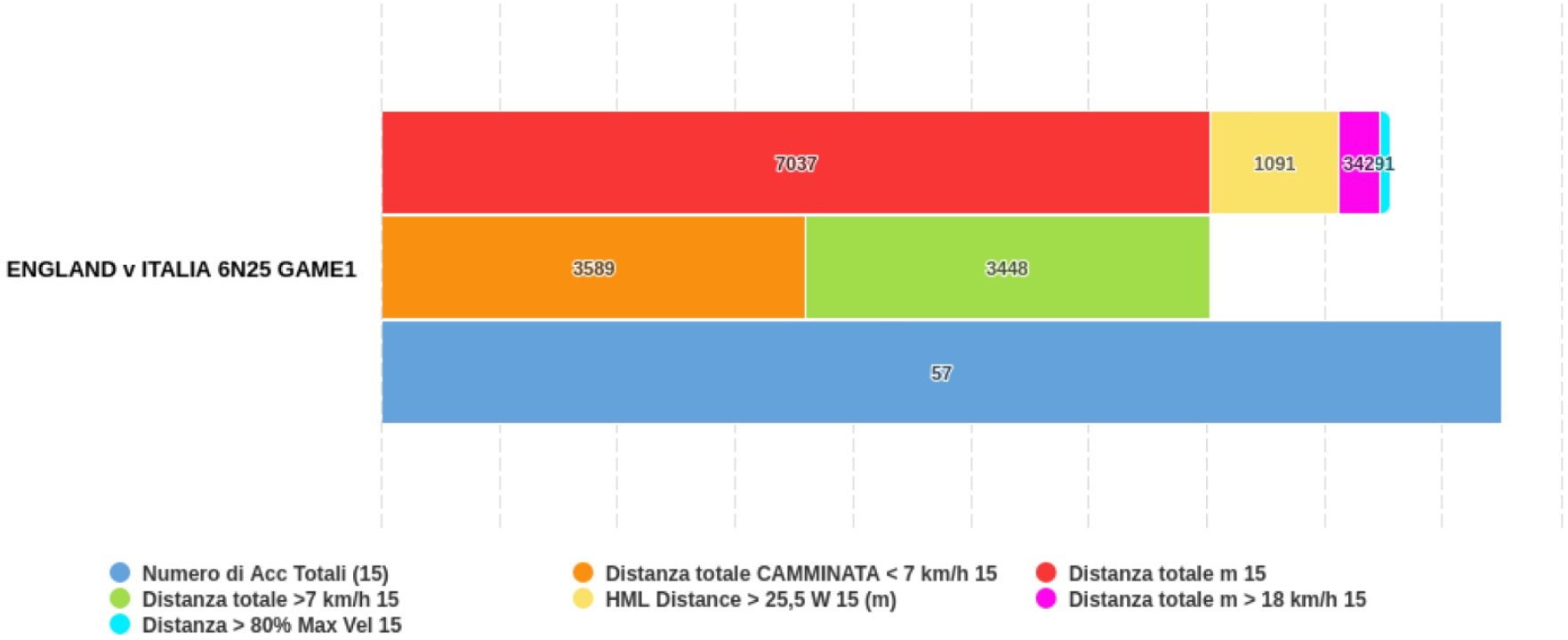
FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

**23/03/2025**
Date

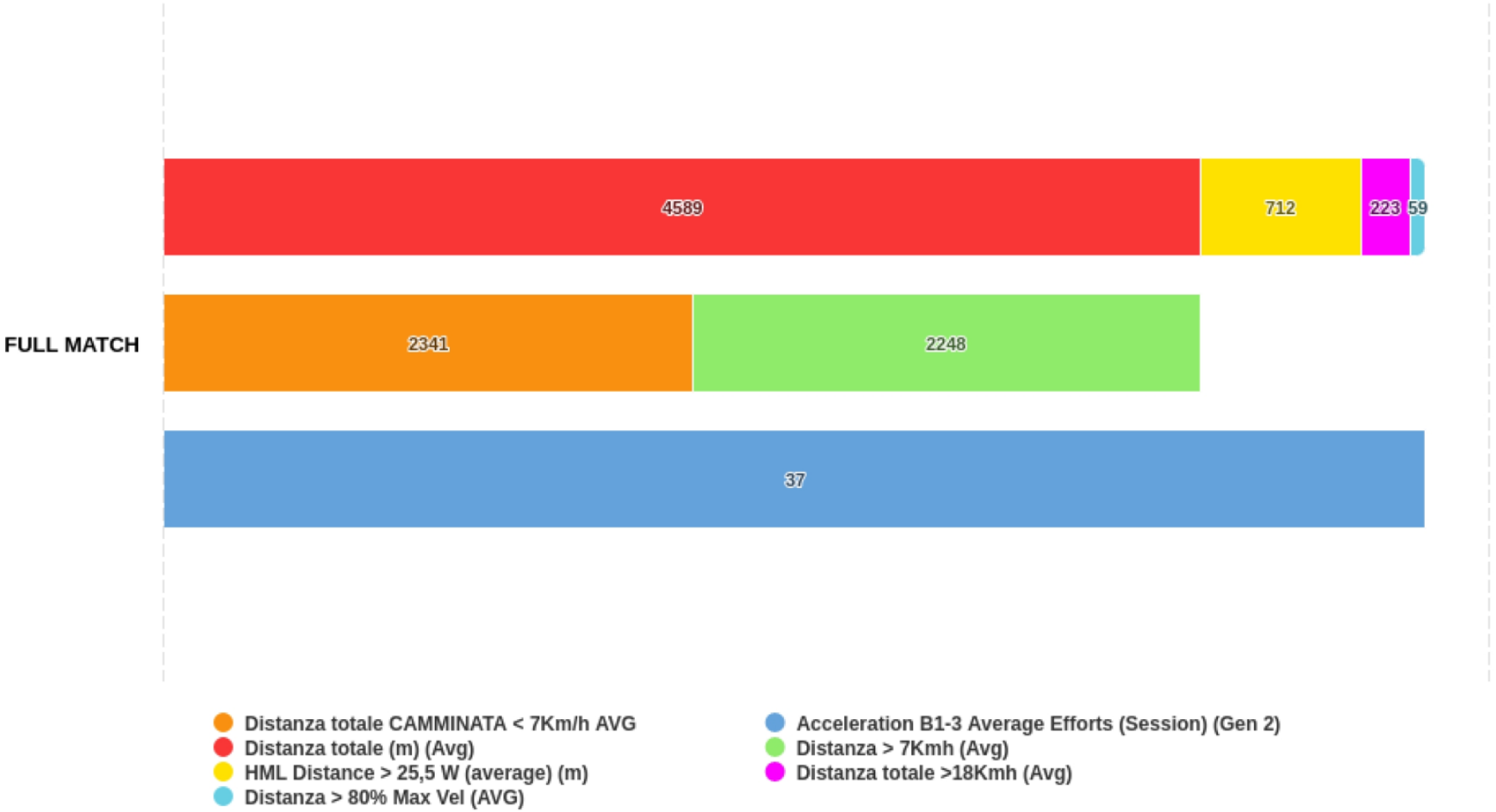
ENGLAND v ITALIA 6N25 GAME1

# 6NAZIONI 25ENG v ITA

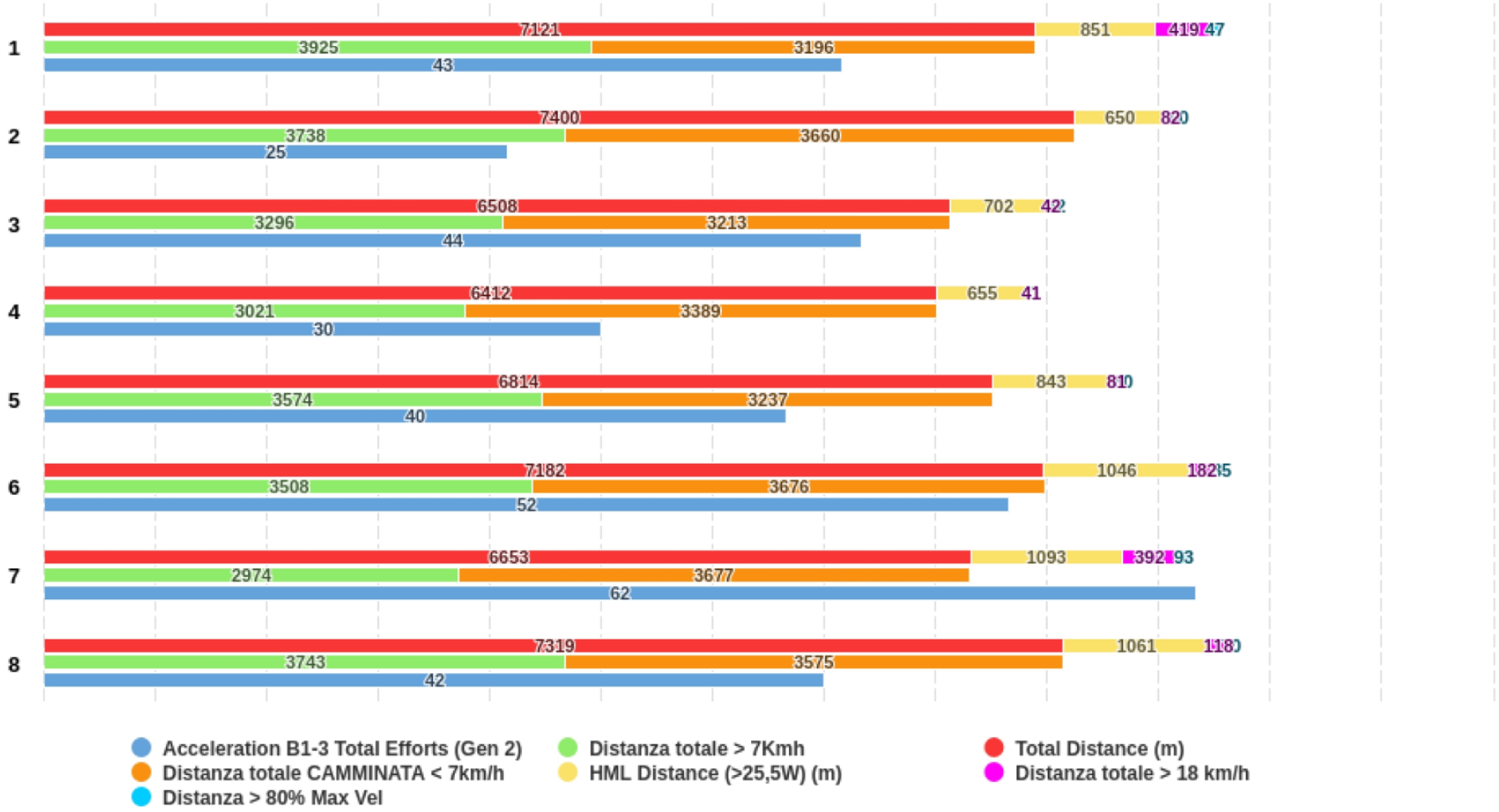
## DATI MEDI 15 ATLETE



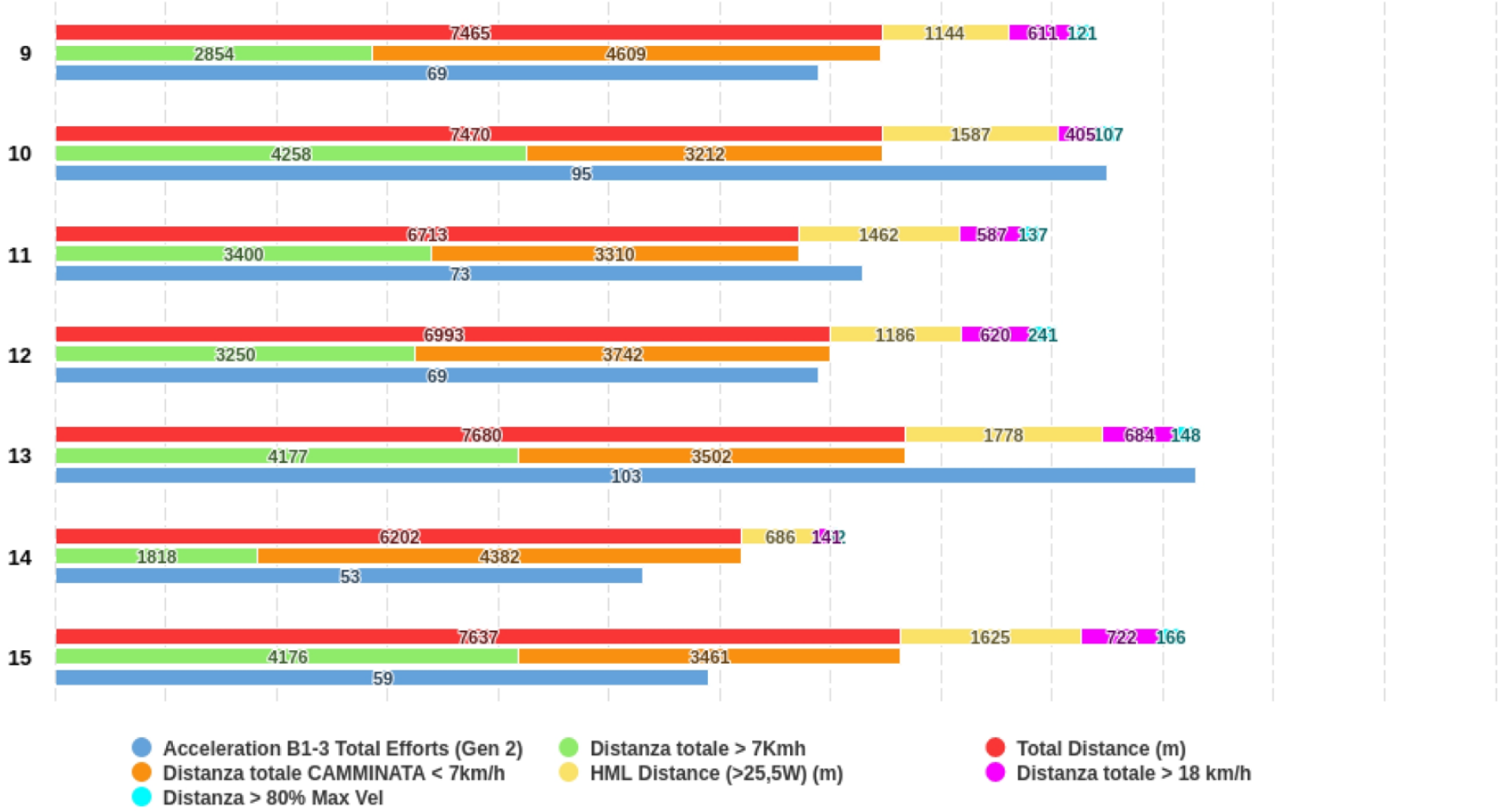
## DATI MEDI 23 ATLETE



## AVANTI - DATI SOMMA PER POSIZIONE



## TREQUARTI - DATI SOMMA PER POSIZIONE



| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Alyssa D'inca** | 1778 | 148 | 11 | 103 | 200 | 27.92 | 99% | 28.31 | 7680 | 31 |
| **Total** | 1778 | 148 | 11 | 103 | 200 | 27.92 | 99% | 28.31 | 7680 | 31 |
| **Average** | 1778 | 148 | 11 | 103 | 200 | 27.92 | 99% | 28.31 | 7680 | 31 |
| **11** | | | | | | | | | | |
| **FRANCESCA GRANZOTTO** | 1462 | 137 | 9 | 73 | 150 | 26.12 | 97% | 27.01 | 6713 | 30 |
| **Total** | 1462 | 137 | 9 | 73 | 150 | 26.12 | 97% | 27.01 | 6713 | 30 |
| **Average** | 1462 | 137 | 9 | 73 | 150 | 26.12 | 97% | 27.01 | 6713 | 30 |
| **12** | | | | | | | | | | |
| **BEATRICE RIGONI** | 950 | 206 | 16 | 46 | 87 | 23.22 | 97% | 23.90 | 5821 | 29 |
| **BEATRICE CAPOMAGGI** | 236 | 35 | 4 | 23 | 43 | 21.08 | 90% | 23.49 | 1172 | 8 |
| **Total** | 1186 | 241 | 20 | 69 | 130 | 23.22 | 97% | 23.90 | 6993 | 37 |
| **Average** | 593 | 121 | 10 | 35 | 65 | 22.15 | 93% | 23.69 | 3497 | 19 |
| **1** | | | | | | | | | | |
| **SILVIA TURANI** | 773 | 47 | 4 | 40 | 71 | 20.14 | 88% | 22.99 | 5718 | 27 |
| **EMANUELA STECCA** | 78 | 0 | 0 | 3 | 10 | 16.01 | 76% | 20.97 | 1403 | 3 |
| **Total** | 851 | 47 | 4 | 43 | 81 | 20.14 | 88% | 22.99 | 7121 | 30 |
| **Average** | 426 | 23 | 2 | 22 | 41 | 18.08 | 82% | 21.98 | 3560 | 15 |
| **15** | | | | | | | | | | |
| **VITTORIA OSTUNI** | 1625 | 166 | 14 | 59 | 125 | 29.83 | 109% | 27.28 | 7637 | 26 |
| **Total** | 1625 | 166 | 14 | 59 | 125 | 29.83 | 109% | 27.28 | 7637 | 26 |
| **Average** | 1625 | 166 | 14 | 59 | 125 | 29.83 | 109% | 27.28 | 7637 | 26 |
| **7** | | | | | | | | | | |
| **SARA TOUNESI** | 616 | 50 | 4 | 35 | 73 | 24.70 | 99% | 25.02 | 3398 | 45 |
| **ISABELLA LOCATELLI** | 477 | 43 | 4 | 27 | 61 | 24.27 | 97% | 24.91 | 3255 | 17 |
| **Total** | 1093 | 93 | 8 | 62 | 134 | 24.70 | 99% | 25.02 | 6653 | 62 |
| **Average** | 546 | 46 | 4 | 31 | 67 | 24.49 | 98% | 24.96 | 3326 | 31 |
| **3** | | | | | | | | | | |
| **GAIA MARIS** | 176 | 0 | 0 | 14 | 29 | 15.97 | 75% | 21.34 | 2430 | 19 |
| **Sara Seye** | 526 | 42 | 5 | 30 | 56 | 19.53 | 87% | 22.49 | 4078 | 14 |
| **Total** | 702 | 42 | 5 | 44 | 85 | 19.53 | 87% | 22.49 | 6508 | 33 |
| **Average** | 351 | 21 | 3 | 22 | 43 | 17.75 | 81% | 21.91 | 3254 | 17 |
| **2** | | | | | | | | | | |
| **VITTORIA VECCHINI** | 209 | 16 | 1 | 5 | 19 | 18.96 | 88% | 21.64 | 3934 | 20 |
| **LAURA GURIOLI** | 441 | 24 | 2 | 20 | 38 | 20.68 | 86% | 24.00 | 3465 | 11 |
| **Total** | 650 | 40 | 3 | 25 | 57 | 20.68 | 88% | 24.00 | 7400 | 31 |
| **Average** | 325 | 20 | 2 | 13 | 29 | 19.82 | 87% | 22.82 | 3700 | 16 |
| **6** | | | | | | | | | | |
| **Beatrice Veronese** | 692 | 56 | 6 | 29 | 58 | 30.52 | 120% | 25.48 | 4726 | 22 |
| **GIADA FRANCO** | 354 | 29 | 2 | 23 | 43 | 19.88 | 88% | 22.66 | 2457 | 10 |
| **Total** | 1046 | 85 | 8 | 52 | 101 | 30.52 | 120% | 25.48 | 7182 | 32 |
| **Average** | 523 | 43 | 4 | 26 | 51 | 25.20 | 104% | 24.07 | 3591 | 16 |

5 row(s) missing

# *La prestazione integrata*

*Ogni situazione di gioco comprende una decisione (tattica/strategica) che è interpretata attraverso un'azione motrice (tecnica), facilitata dal movimento (atletica) e orientata a livello cognitivo ed emotivo (psicologica).*

*L'allenamento sistemico è il metodo più adeguato a rispettare la variabilità insita nel gioco: il certo e l'incerto, individuale e collettivo, ordine e disordine devono comparire in modo sincrono in quanto sono caratteristiche tipiche del gioco in tutti i suoi aspetti.*

# *PERCHÉ L'ALLENAMENTO TATTICO-TECNICO?*

- **Il rugby è un gioco di combattimento e di situazioni da risolvere……..**

**In anticipo sull'avversario**

➢ **L'intervento puntuale tecnico-tattico-consistente**

*"in movimento"*

*Veloce-Rapido!!!*

❖ *Non si può dividere la tecnica dalla tattica*

FEDER
ITALIAN
RUGBY

# PERCHÉ L'ALLENAMENTO TATTICO-TECNICO?

**Perché racchiude in se tutti gli elementi che costituiscono l'efficacia del gioco:**

- **Fisici**
- **Mentali**

***che sono indispensabili nel processo cognitivo***

❖ **Vedere, analizzare, comprendere ed agire**

FED
ITAL
RUGBY

# METODOLOGIA

## I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO/INSEGNAMENTO

*Rispettare il ciclo:*

- **FARE**
- **RIPETERE**
- **AGGIUNGERE**

**CON RITMI LENTI SOLO PER INSEGNARE**

**CON ALTI RITMI E NUMEROSE RIPETIZIONI PER ALLENARE E INSEGNARE**

FEDER
ITALIA
RUGB

# QUINDI

**RITMO BASSO = SOLO CONOSCENZA**

**RITMO ALTO = ALLENAMENTO E CONOSCENZA**

- ***la quantità e la qualità delle ripetizioni e del recupero determinano il carico di lavoro***
- ***la qualità del carico determina l'insegnamento efficace tecnico-tattico***

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# I METODI* E I MEZZI
# PER LA CONTINUITA'

- Gioco collettivo totale o parziale (sempre)
- Unità tattica - tecnica compiuta
- Ranghi ridotti e individuale

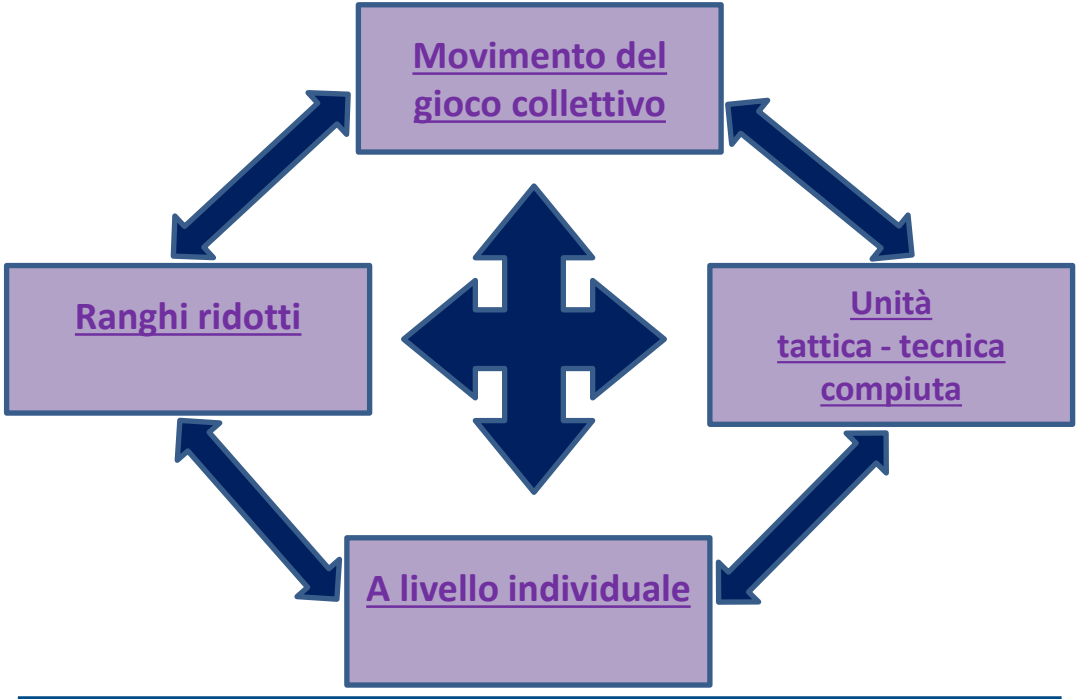
➢ Mov. offensivo- Mov. difensivo

➢ Sul pallone – Sullo spazio

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

*METODO: struttura logica con cui un problema viene impostato e risolto, garantendo il soddisfacente risultato di un lavoro

# I METODI PER ALLENARE IL MOVIMENTO PER LA CONTINUITÀ




FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

# Unità tattica - tecnica compiuta

# Per la continuità offensiva

FEDER
ITALIA
RUGBY

# L'ATTO TATTICO-TECNICO INDIVIDUALE COME UNITÀ COMPIUTA PER LA CONTINUITÀ OFFENSIVA

- ***Un esercizio che comprende:***
  - ***Il portatore***
  - ***Il sostegno***

***Interno ⟷ Sull'asse ⟷ Esterno***

  - ***Il gioco di linea***

- ✓ ***Davanti alla difesa – sulla difesa – oltre la difesa***

***E che finisce con la meta***

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

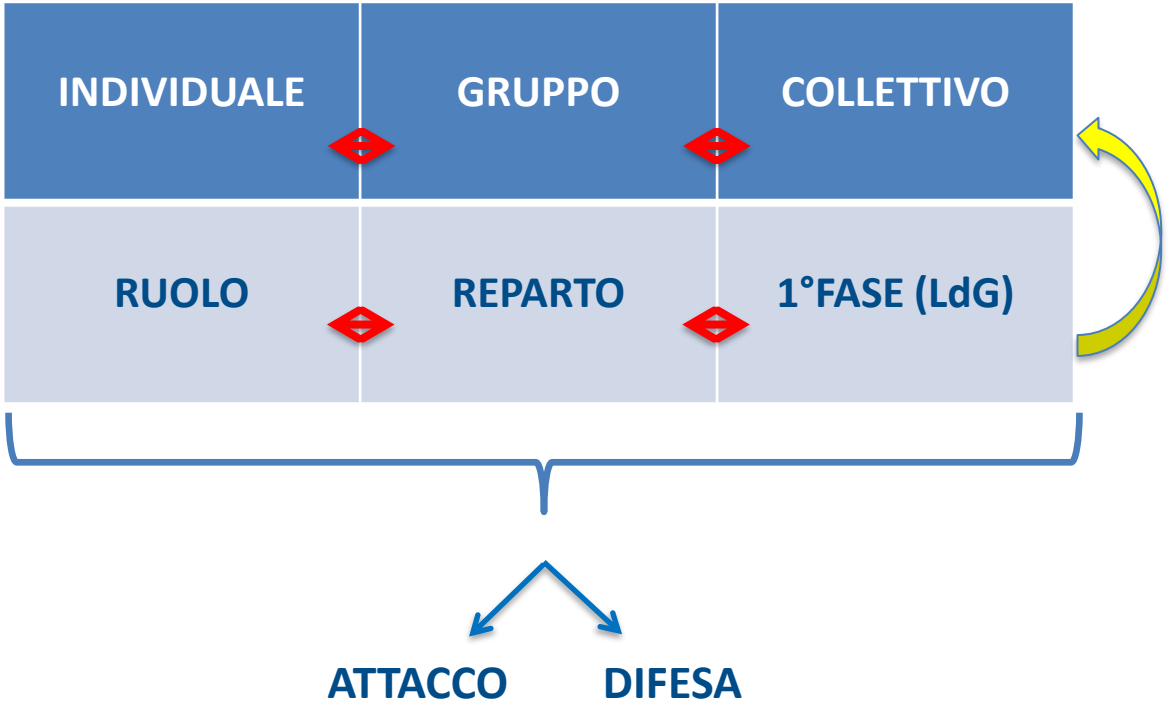
## DOBBIAMO ESSERE ATTENTI!!!!

# ➢A CONTESTUALIZZARE

# I MOMENTI DELL'ALLENAMENTO

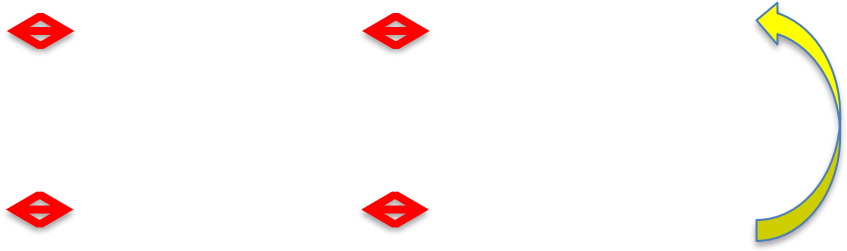
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO

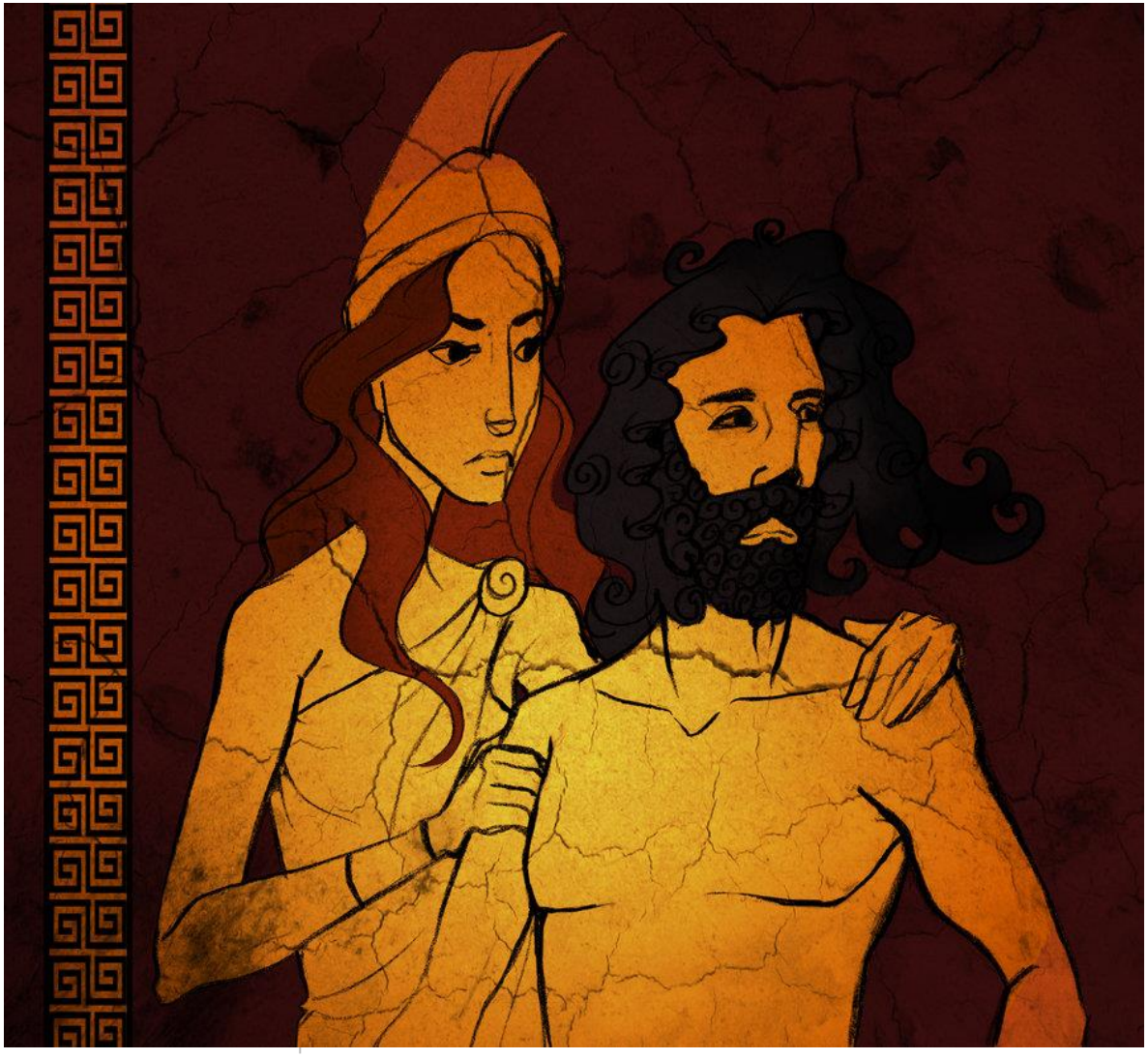



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

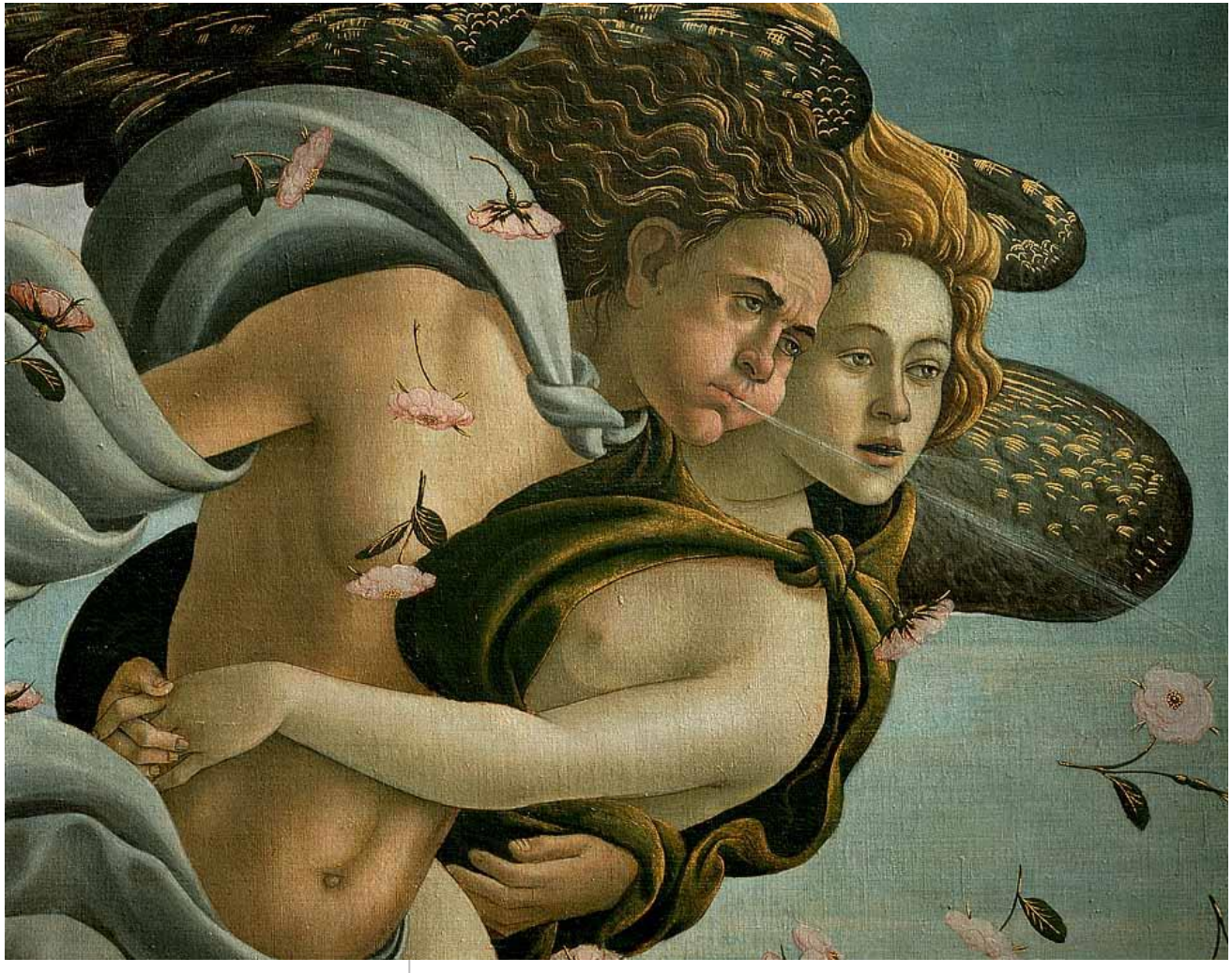
# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY