

## Lunedì 26 Giugno

### MATTINO

Ore 9.30 presentazione camp

Ore 10.00 inizio allenamento

- **OSSERVAZIONE** - esercizio tecnico / motorio + rugby al tocco.
- **IL PASSAGGIO E IL TEMPISMO NEL PASSAGGIO** - esercizi “matrice” e TRANSFER nel M.G.
- **I PASSAGGI CREATIVI** - esercizi e transfer nel M.G.

Ore 11.45 fine allenamento

### POMERIGGIO

Ore 15.45 inizio allenamento

- **RIPRESA SKILL LIVELLO 2** - passaggio e tempismo nel passaggio
- **GIOCO DAVANTI ALLA DIFESA** - skill aperti sulla comprensione della zona di frattura ( giocare dove è più facile ).
- **RUGBY AL TOCCO** - progressione su gioco base precedente
- **RUGBY BLOCCAGGIO**
- **RUGBY PLACCAGGIO** - ( difesa livello 2 )

Ore 17.30 fine allenamento

Questa è l'organizzazione della settimana (orari). Tutta la progressione verrà poi costruita sulla base dell'OSSERVAZIONE dei ragazzi, dei loro punti di forza e delle loro carenze. In sostanza vogliamo applicare un “VESTITO” su misura, sulle reali capacità motorie, tecniche, tattiche (cognitive), dei ragazzi che andiamo ad allenare. Andremo a lavorare la sfida, la cellula di sostegno, il lavoro davanti e dentro la difesa, il ricircolo offensivo, ma soprattutto andremo a lavorare la capacità di RICONOSCERE LA SITUAZIONE. Ricorda, la mente è come un paracadute, funziona solo se si apre..! (cit.A.E.)

Sergio Zorzi

### LA METODOLOGIA DI AKKADEmia SZ13

## Dall'osservazione (GIOCO) alla costruzione della sessione allenante..

1. Cosa fare
2. Come fare
3. Perché
4. Come apprendere

Sergio Zorzi

