



Settore OLD

Focus

TRASMETTERE I VALORI E LE COMPETENZE DEL GIOCO IN UNA PRATICA AMATORIALE DIVERTENTE E SOSTENIBILE

Obiettivi Generali

Scopo della pratica è il mantenimento di un settore di formazione/reclutamento all'Associazione per classi di età escluse dalla pratica agonistica.

Il segmento include sia gli ex giocatori che gli adulti arrivati alla pratica oltre l'età Seniores.

La pratica resta in linea con il Progetto Tecnico-sportivo, il Codice etico e le tradizioni del Rugby Union.

Obiettivi TECNICI

- Approfondire e praticare in campo i principi e il regolamento del Rugby
- Avanzamento difensivo ed evasione ricerca dello spazio
- Sostegno e continuità diretta
- Placcaggio e tempismo nel Placcaggio
- Posizione e Movimento in campo (Difesa/Attacco)
- Passaggio e tempismo nel passaggio
- Recupero della Palla in situazioni di gioco (Ruck)
- Presa di Decisione

Obiettivi ATLETICI e MOTORI

- Mantenimento fisico
- Rinforzo Posturale
- Miglioramento schemi motori (corsa, cambi di velocità, rapidità, forza, ecc.)
- Coordinazione e Orientamento
- Equilibrio / Disequilibrio
- Affettività, contatto con i compagni e con il terreno

Metodologia e regole dei partecipanti

- ✓ Rispettare in ogni sua componente il Codice Etico e di Comportamento
- ✓ Potenziare il senso di appartenenza
- ✓ Stimolare l'iniziativa personale e l'impegno a portare a termine le proposte
- ✓ Rinforzare i comportamenti positivi verso il gruppo e l'esterno
- ✓ Educare al rispetto delle regole (non solo di gioco) dei compagni e degli avversari
- ✓ Trasmettere i concetti tecnici basilari sulla tecnica individuale e di squadra, sui movimenti generali difensivi e offensivi
- ✓ Rafforzare la comprensione del contesto per arrivare a giocare di squadra
- ✓ Non esistono ruoli predefiniti, tutti i giocatori sono in funzione della squadra
- ✓ Non utilizzare la chat di gruppo per proposte tecniche. A tal proposito sarà organizzata mensilmente una riunione post allenamento (SPAZIO DI CONFRONTO)

Obiettivi sportivi annuali

1. Inclusione di nuove risorse provenienti dall'esterno o da genitori del mini rugby o altri soggetti non praticanti (amici, colleghi, appassionati e non, ecc.)
2. Partecipare con costanza agli allenamenti
3. Partecipazione ad almeno 2 eventi mensili (Allenamento congiunto/gara/torneo), uno in casa e uno fuori
4. Organizzazione annuale di almeno 2 gare interne per il consolidamento immagine
5. Partecipazione come supporto ad almeno 1 iniziativa del CUS Sez. Rugby



CODICE ETICO E DI COMPORTAMENTO

- 1) Giocherò a Rugby solo per il piacere di giocare
- 2) Prometto di non ricordare il punteggio una volta finito il primo bicchiere
- 3) Rispetterò tutti, soprattutto i membri anziani e decrepiti della squadra avversaria in ogni momento e luogo durante la partita
- 4) Se durante il mio periodo da giocatore sono arrivato ad *"alti livelli"*, metterò la mia esperienza al servizio e non la userò per creare imbarazzo nei compagni (giocatori/allenatori)
- 5) Se non ho sfondato nei miei giorni di gloria da giocatore, non cercherò di utilizzare i tornei old/allenamenti per farlo adesso
- 6) In squadra esiste un ruolo per tutti: alti e bassi, grassi e magri, tutti possono avere un ruolo ed essere utili alla causa
- 7) Farò mia la filosofia del Rugby, volta al divertimento, all'irriverenza e all'autoindulgenza
- 8) Agirò sempre come ambasciatore del Rugby Old e predicherò la sua parola
- 9) Rispetterò sempre le regole del gioco per fare nuove amicizie e rinnovare relazioni verso luoghi esotici
- 10) Terrò sempre presente che nessun danno che mi è stato fatto sul campo da Rugby sarà maggiore di quello che mi sono inflitto fuori, personalmente o socialmente
- 11) Mi allenerò sempre con impegno, rispettando il programma degli allenatori
- 12) Se proporrò spunti tecnici costruttivi e/o idee propositive per la squadra, lo farò al momento opportuno; mai durante l'allenamento, men che meno nella chat del gruppo
- 13) Uscirò con botte e graffi su faccia, gambe, schiena e braccia, perché se vuoi placcare ci provi anche con le unghie
- 14) Le donne sanno giocare come, se non meglio, degli uomini, ricordatevelo sempre
- 15) In campo non si protesta e non si parla, al terzo tempo si canta e si balla

Siamo Noi! Il resto non conta. Siamo i Milo'ld Carajo!