



MISCHIA ORDINATA

I° LIVELLO



F.I.R.
Centro studi

Carlo Orlandi

Elementi indispensabili

- 1) Attitudine al confronto individuale e di squadra.
- 2) Organizzazione:
 - Legatura
 - Appoggi e angoli di spinta
 - Ingaggio, trasmissione del peso e stabilità
 - Tallonaggio e canalizzazione
- 3) Conoscenza della struttura di lancio del gioco successiva alla conquista.
- 4) Preparazione atletica.

Attitudine

- La mischia ordinata è un confronto, fisico, a cui un giocatore non può sottrarsi. Si esegue di conseguenza ad una infrazione di gioco.
- Un'avanti deve avere un'attitudine alta per il contatto, e un'aggressività innata per dominare il proprio avversario. Specialmente per gli uomini di prima linea.
- Non bisogna dimenticare che è una fase di confronto di gruppo, dove le debolezze del singolo devono essere risolte dal gruppo.

Organizzazione

- La legatura fra i componenti della mischia è indispensabile per ricercare la stabilità e per trasmettere al meglio la propria forza.
- Appoggi e angoli di spinta, devono essere ottimali, per ricercare della posizione di spinta individuale e di squadra, necessaria per ingaggiare al meglio.
- L'ingaggio deve avvenire tutti e 8 assieme. Utile una respirazione comune e uno sbilanciamento massimo verso gli avversari. Subito dopo l'ingaggio trovare la migliore posizione in avanzamento.
- Il tallonaggio deve avvenire senza variare la forza della propria squadra. La canalizzazione deve essere ottimale per giocare la palla il più velocemente possibile.

Legature

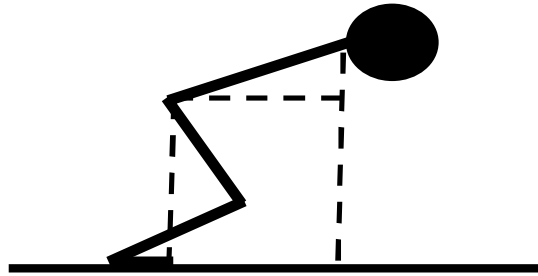
- Il pilone Sx lega il tallonatore per primo e il pilone Ds passa sopra al braccio del pilone Sx per legare il tallonatore. Il tallonatore attende le legature basso con il busto.
- La seconda linea Dx dovrebbe legare sopra a quella Sx, entrambi all'altezza del margine del pantaloncino. Entrambi si legano ai piloni prendendo maglia e pantaloncino, appoggiando la propria spalla sotto il gluteo della prima linea. Il tutto senza sbilanciare la prima linea.
- I Flanker si legano alla maglia della seconda linea opposta, posizionando la spalla sotto il gluteo del proprio pilone.
- Il n° 8 si lega esterno ai glutei delle seconde linee, appoggiando le spalle sotto ai glutei degli stessi.

Legature / appoggi

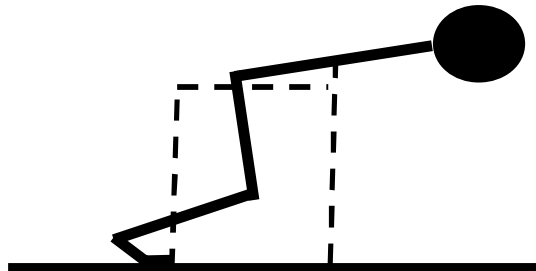


F.I.R.
Centro studi

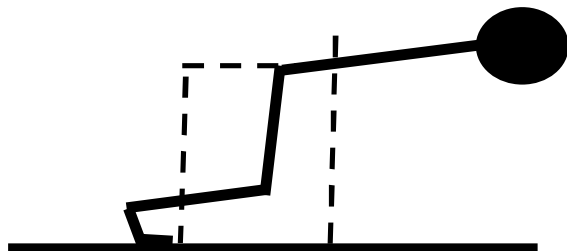
Appoggi e angoli di spinta



Angoli di spinta prima dell'ingaggio
Gamba – coscia 90°
Coscia – busto 110°

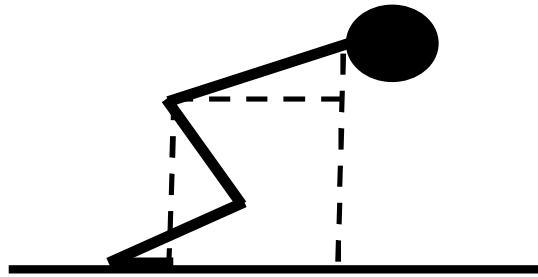


Angoli di spinta nell'ingaggio
Gamba – coscia $90^\circ \setminus 100^\circ$
Coscia – busto $100^\circ \setminus 110^\circ$



Angoli di spinta nella trasmissione del peso
Gamba – coscia $90^\circ \setminus 100^\circ$
Coscia – busto oltre 110°

Appoggi e angoli di spinta



Angoli di spinta prima dell'ingaggio
Gamba – coscia 90°
Coscia – busto 110°



F.I.R.
Centro studi

Trasmissione del peso

- Un buon ingaggio è il 50% della riuscita di una mischia.
Necessari sono:
 - Posizione e tempi d'ingaggio comuni.
 - Respirazione comune; inspirazione prima dell'ingaggio.
 - Essere sbilanciati in equilibrio pronti a impattare al segnale dell'arbitro.
- Altro 30% è la trasmissione del peso agli avversari.
Necessari sono:
 - Vincere la posizione rispetto al diretto avversario, soprattutto con la legatura.
 - Mantenere gli appoggi al suolo e posizionarsi al meglio in avanzamento.

Tallonaggio e canalizzazione

- Il tallonaggio può creare problemi alla stabilità della mischia. Se lo si esegue ricevendo pressione, nel momento in cui si toglie dalla posizione di spinta, si rischia di retrocedere.
- Il tallonaggio deve inserirsi in una mischia che è in avanzamento.
- Il 1° canale è il più sicuro, compito delle seconde linee è di canalizzare la palla per renderla disponibile al più presto per l'utilizzo.
- Il 2° canale è quello più diretto e veloce per utilizzare la palla. Lo si può utilizzare solo se la mischia è dominante rispetto agli avversari.
- Il 3° canale è scarsamente utilizzato.

Lancio del gioco

- Per sfruttare il vantaggio dell'introduzione della palla e della scelta del lancio del gioco, è necessario che gli avanti conoscano alla perfezione le strutture del lancio del gioco.
- I sostegni predeterminati, devono garantire la continuità del gioco, il possesso e il riutilizzo rispettando i principi del gioco.
- I sostegni interverranno, normalmente, rispettando la seguente logica:
 - N° 8 e Flanker, nel 1° P.I.
 - Flanker e seconde linee, nel 2° P.I.
 - Prima linea, nel 3° P.I.

Preparazione fisico\atletica

- Una buona forza della muscolatura del collo, busto e arti inferiori, è una componente indispensabile per evitare infortuni ai propri giocatori.
- A parità di tecnica individuale e organizzazione collettiva di spinta, la squadra meglio preparata fisicamente avrà il sopravvento.
- Una squadra, anche se in possesso di una tecnica inferiore, ma con una preparazione e una massa muscolare superiore, avrà il sopravvento.