

Scopri Tutto Sul RUGBY

Dalle Basi alla Strategia e al Gioco Avanzato

Owen Jones



Contenuto

Scopri Tutto Sul RUGBY

Copyright

Introduzione

Citazioni Ispirazionali

Sei Fatti Interessanti sul Rugby

1: Introduzione al Rugby Union

2: Il Campo da Rugby e l'Equipaggiamento

3: Comprensione delle Posizioni

4: Regole e Regolamenti di Base

5. Come Iniziare a Giocare

6: Abilità ed Esercitazioni Essenziali

7: Fondamenti della Mischia

8: Touche (o Rimesse) e Maul

9: Gioco del Ruck e del Breakdown

10: Strategie del Calcio

11: Gioco Difensivo

12. Strategie di Attacco

13: Forma Fisica e Condizionamento

14: Preparazione Mentale e Concentrazione

15: Etichetta del Rugby e Sportività

16: Introduzione ai Tornei e alle Competizioni

17: Analisi e Statistiche nel Rugby

18: Rugby Femminile e Diversità

19: Il Ruolo degli Allenatori e dei Dirigenti nel Rugby Union

20: Il Futuro del Rugby Union

21. La Coppa del Mondo di Rugby

22. Il Sei Nazioni Rugby Internazionale

23: Giocatori di Rugby Famosi a Partire dagli Anni '70

24. Leggende Gallesi degli anni '70 e '80 Famose

Dettagli di Contatto

Copyright

Copyright © Owen Jones 2024

[Megan Publishing Services](https://meganpublishingservices.com/)

<https://meganpublishingservices.com/>

Tutti i Diritti Sono Riservati

Introduzione

Benvenuti a ***Scopri Tutto Sul Rugby: Dalle Basi alla Strategia e al Gioco Avanzato***, una guida completa per comprendere lo sport del rugby union. Sia che siate alle prime armi con il rugby, sia che vogliate approfondire le vostre conoscenze, questo libro copre tutto ciò che dovete sapere.

Il rugby union è uno sport dinamico e fisico praticato in tutto il mondo. Questo libro esplora gli aspetti fondamentali del gioco, tra cui le dimensioni del campo, l'equipaggiamento, le posizioni dei giocatori e le regole delle partite. Dalla mischia e dalle touche (riemesse) alle tecniche di placcaggio e alle strategie di squadra. Ogni capitolo fornisce informazioni su come viene giocato e apprezzato il rugby.

Approfondite il ruolo degli allenatori e dei dirigenti, il loro impatto sulle prestazioni della squadra e lo sviluppo di programmi di allenamento efficaci. Scoprite l'importanza della leadership e del lavoro di squadra per raggiungere il successo dentro e fuori dal campo.

Che siate giocatori, allenatori o tifosi, *Scopri Tutto Sul Rugby* è la risorsa ideale per comprendere le complessità del gioco e apprezzarne il fascino intramontabile.

Owen Jones

Citazioni Ispirazionali

Non credete a nulla solo perché l'avete sentito dire,

Non credete a nulla solo perché è stato detto e vociferato da molti,

Non credete a nulla solo perché è stato scritto nei vostri testi religiosi,

Non credete a nulla solo per l'autorità di insegnanti e anziani,

Non credete alle tradizioni perché sono state tramandate per generazioni,

Ma dopo l'osservazione e l'analisi, se qualcosa concorda con la ragione ed è favorevole al bene e al vantaggio di tutti, accettatelo e vivetelo.

Gautama Buddha

—

Grande Spirito, la cui voce è nel vento, ascoltami.

Fammi crescere in forza e conoscenza.

Permettami di ammirare il rosso e porpora tramonto.

Possano le mie mani rispettare le cose che mi hai dato.

Insegnami i segreti nascosti sotto ogni foglia e pietra, come hai insegnato agli uomini per secoli.

Fa che usi la mia forza non per essere più grande di mio fratello, ma per combattere il mio più grande nemico: me stesso.

Fa che mi possa presentare sempre davanti a te con le mani pulite e il cuore aperto, in modo che quando la mia vita terrena si dissolverà come il tramonto, il mio Spirito possa tornare a te senza vergogna.

(Tratto da una preghiera **Sioux** tradizionale)

—

“Non cerco di camminare sulle orme dei Saggi di un tempo; cerco ciò che essi hanno cercato”.

Matsuo Basho

—

Sei Fatti Interessanti sul Rugby

1. **Origine del Nome:** Lo sport del rugby prende il nome dalla scuola pubblica inglese Rugby School, dove fu sviluppato per la prima volta nel XIX secolo. La leggenda narra che il gioco ebbe origine quando uno studente, William Webb Ellis, raccolse la palla durante una partita di calcio e corse con essa.
2. **La Singolare Forma del Pallone:** La caratteristica forma ovale del pallone da rugby non è per apparenza. Si è evoluta dalla forma originale del pallone da calcio per consentire un trasporto e un passaggio più agevoli, nonché un rimbalzo imprevedibile sul terreno irregolare dei primi campi da rugby.
3. **La Partita più Lunga:** La partita di rugby più lunga mai registrata è durata 24 ore e 30 minuti. Si è svolta nel 2015 nel Regno Unito, raccogliendo fondi per beneficenza. Il punteggio alla fine della partita è stato di ben 1.372-1.370!
4. **Tradizione della Nudità:** Nella Repubblica Ceca, una tradizione tra i giocatori di rugby consiste nel celebrare le vittorie correndo nudi per il campo. Questa pratica è vista come una dimostrazione di unità e cameratismo della squadra.
5. **Connessioni Reali:** Il rugby ha forti legami con la famiglia reale. I principi Harry del Galles e William sono stati entrambi accaniti giocatori e sostenitori di rugby. Anche la Regina Elisabetta II è nota per essere stata una fan di questo sport.
6. **Pig Mascot della Coppa del Mondo di Rugby:** La Coppa del Mondo di Rugby del 1995 in Sudafrica ha avuto una mascotte insolita chiamata "Gilbert the Pig". Gilbert era un maiale vivo che assisteva alle partite e divenne un simbolo amato del torneo.

Questi fatti mettono in risalto gli aspetti bizzarri e unici del rugby che ne accrescono il fascino e l'attrattiva globale.

1: Introduzione al Rugby Union

Breve Storia del Rugby Union

Le origini del rugby union risalgono all'inizio del XIX secolo presso la Rugby School nel Warwickshire, in Inghilterra. La leggenda narra che nel 1823 uno studente di nome William Webb Ellis sfidò le norme dell'epoca raccogliendo la palla durante una partita di calcio e correndo con essa. Anche se l'accuratezza di questa storia è oggetto di dibattito, essa rimane una parte iconica del folklore del rugby.

A metà del XIX secolo, il rugby si era diffuso in diverse scuole e università. Nel 1871, in Inghilterra fu fondata la Rugby Football Union (RFU) per standardizzare le regole. Lo sport continuò a crescere in popolarità, portando alla formazione di squadre nazionali e di partite internazionali. La prima partita internazionale fu giocata nel 1871 tra Inghilterra e Scozia.

Il rugby union si separò dal rugby league nel 1895, principalmente per la questione del professionismo. Mentre il rugby league ha abbracciato il professionismo, il rugby union è rimasto strettamente amatoriale fino al 1995, quando l'International Rugby Board (ora World Rugby) ha dichiarato lo sport aperto al professionismo. Questo cambiamento ha permesso ai giocatori di essere compensati per le loro abilità e ha contribuito in modo significativo alla crescita globale e alla commercializzazione del gioco.

Panoramica della Popolarità Globale del Gioco

Il rugby union è oggi uno sport di portata mondiale con un seguito di appassionati. È particolarmente popolare nelle Isole

britanniche, in Francia, Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica e nelle Isole del Pacifico. Il Torneo Sei Nazioni e il Rugby Championship sono tornei annuali che vedono la partecipazione delle migliori squadre nazionali, rispettivamente dell'Europa e dell'emisfero meridionale, e attirano un'enorme quantità di spettatori.

L'apice del rugby union internazionale è la Coppa del Mondo di Rugby, disputata per la prima volta nel 1987. Questo torneo quadriennale vede la partecipazione di squadre provenienti da tutto il mondo ed è diventato uno degli eventi sportivi più seguiti a livello globale. Squadre come gli All Blacks neozelandesi, gli Springboks sudafricani, gli England e gli Australia hanno tutte vinto la Webb Ellis Cup, che prende il nome dalla figura leggendaria di questo sport.

Anche il rugby di club gode di una notevole popolarità, con campionati come il Premiership Rugby inglese, il Top 14 francese e il Super Rugby dell'emisfero meridionale in cui si esibiscono talenti di alto livello. Le competizioni europee, come la Heineken Champions Cup, elevano ulteriormente il profilo del gioco, mettendo uno contro l'altro i migliori club di diversi Paesi.

Regole e Obiettivi di Base

Il rugby union è un gioco complesso giocato da due squadre di 15 giocatori ciascuna su un campo rettangolare. L'obiettivo è segnare più punti dell'avversario entro 80 minuti, divisi in due tempi da 40 minuti. I punti possono essere segnati in diversi modi:

1. Meta (5 punti): Si ottiene mettendo a terra la palla nell'area in-goal avversaria. È il metodo con il punteggio più alto.
2. Calcio di Trasformazione (2 punti): Dopo una meta, la squadra che ha segnato può tentare un calcio in porta da un punto

direttamente in linea con quello in cui è stata segnata la meta.

3. Calcio di Punizione (3 punti): Accordato dopo alcune infrazioni dell'avversario. La squadra può scegliere di calciare in porta.

4. Calcio di rimbalzo o "Drop" (3 punti): La palla viene lasciata cadere e calciata tra i pali oltre la traversa della porta avversaria durante il gioco aperto.

La partita inizia con un calcio d'inizio ed è caratterizzata da un gioco continuo con poche interruzioni. Gli elementi chiave del gioco includono:

- Mischia: Una contesa per il pallone che coinvolge otto giocatori di ogni squadra, che si legano tra loro e spingono contro l'avversario.

- Touche (o Rimessa): Metodo per far ripartire il gioco dopo che il pallone è uscito dal campo. I giocatori si allineano e saltano per prendere il pallone lanciato.

- Ruck: Viene formata quando il pallone è a terra e i giocatori di entrambe le squadre si stringono intorno ad esso, contendendosi il possesso spingendosi l'uno contro l'altro.

- Maul: Si verifica quando il portatore di palla viene trattenuto da uno o più avversari e uno o più compagni di squadra si legano al portatore di palla.

Il rugby union enfatizza la fisicità, la strategia e il lavoro di squadra. Ogni giocatore ha un ruolo specifico, suddiviso grossomodo in: avanti e trequarti. Gli avanti sono in genere giocatori più robusti e più forti, impegnati in contese fisiche come mischie e touche. I trequarti sono generalmente più veloci e più agili, concentrati sulla corsa, sui passaggi e sui calci.

La disciplina e il rispetto sono valori fondamentali nel rugby union: i giocatori devono attenersi alle norme e mostrare spirito sportivo. L'arbitro ha l'autorità di far rispettare le regole e le

infrazioni possono comportare sanzioni o cartellini gialli o rossi, con conseguente allontanamento temporaneo o permanente dal gioco.

La miscela di fisicità, strategia e rispetto della tradizione del rugby union continua ad attrarre nuovi fan e giocatori in tutto il mondo. La sua ricca storia, la portata globale e l'emozione delle competizioni internazionali e di club ne fanno uno sport amato e intramontabile.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>