

Programma allenamento TI-ZG sabato e domenica 7-8 marzo 2009

Sabato 7 marzo:

- 09:00 - 09:30 Ritrovo informazione varie. sul terreno presentazione programma, conoscenza giocatori e allenatori.
- 09:30 - 10:00 Inizio con riscaldamento e stretching, con giochetti vari di abilità.
- 10:00 - 11:30 Lavoro tecnico:
Mischia, tecnica di spinta e touche.
3/4 esercizi di velocità e di posizione.
- 11:30 - 12:00 Gioco al tocco comandato su tutto il terreno.
- 12:00 - 13:45 Pausa pranzo e discussione tra i coach.
- 14:00 - 14:30 Riscaldamento e stretching.
- 14:30 - 15:00 Esercizi di placcaggio.
- 15:00 - 15:30 Esercizi di Ruck attacco e difesa.
- 15:30 - 15:45 Pausa Thé.
- 15:45 - 16:30 Regolamento e segni arbitro.
- 16:30 - 17:00 Fine lavoro e valutazione giornata.
- 18:00 Inizio serata al Birilli con costinata e visione partite del 6 nazioni.

Domenica 8 marzo:

- 09:00 - 09:30 Riscaldamento e stretching.
- 09:30 - 10:30 Esercizi tecnici con la palla, Australiano, es con sostegno ed eventualmente collettivo collettivo ridotto per gioco di penetrazione.
- 10:30 - 11:00 Ripasso sulle regole e i segni, visti il giorno prima.
- 11:00 - 11:30 Separazione delle 2 squadre a disposizione dei propri coach, per la preparazione della Partitella del pomeriggio.
- 11:30 - 13:00 Pranzo e riposo.
- 14:00 Inizio partitella, 3 X 20 min (ev. 1 X 20 in più).
- 15:30 - 16:00 Fine partita, discussione finale con critiche e saluti.
- 17:00 Fine giornate di allenamento, buon campionato e alla prossima occasione.