

## CAPITOLO 1

Introduzione

Definizioni e sfide legate al rugby

Comprensione del gioco e allenamento sistematico

## CAPITOLO 2

Campo, ruoli e schieramento dei giocatori

I diversi approcci

Metodo d'insegnamento

Supporto storico e prima seduta

Situazioni, obiettivi, contenuti, indicazioni

## CAPITOLO 3

Comportamenti durante il gioco (quattro livelli)

Strategie di gioco

Gioco al piede

## CAPITOLO 4

Tecnica, tattica, strategia

Esercizi di riferimento

Esercizi di insegnamento classici

## CAPITOLO 5

Osservazioni e valutazioni

Riscaldamento

Gestione dei giocatori

Svolgimento di una seduta