



# PROGETTO AREE

Periodo settembre/dicembre 2015

# OBBIETTIVI

- Formazione dei tecnici u14 e u16 attraverso un confronto pratico sull'allenamento.
- Formazione dei preparatori u14 e u16 attraverso un confronto pratico sull'allenamento.
- Attivita' di selezione under 14

# STRUTTURA SEDUTE

- RITROVO 30' MIN PRIMA DELL'ALLENAMENTO E DISCUSSIONE SUL TEMA SCELTO
- SVOLGIMENTO DELL'ALLENAMENTO (Gestito da tecnici selezione e club insieme)
- 45 ' DISCUSSIONE SUL LAVORO SVOLTO
- 15' STABILIRE OBBIETTIVI APPUNTAMENTO SUCCESSIVO.

# GIOCATORI

- OGNI SOCIETA' DOVRA' PORTARE IL NUMERO COMUNICATO ALLA RIUNIONE DI GIOCATORI CHE DOVRANNO ESSERE REGOLARMENTE TESSERATI ED IN POSSESSO DELLA VISITA MEDICA IN CORSO DI VALIDITA'
- I NOMI DEI GIOCATORI DOVRANNO ESSERE ANTICIPATI ENTRO IL GIORNO PRIMA DELL'INCONTRO AL TECNICO DI RIFERIMENTO COME DA TABELLE DEI CONTATTI SUCCESSIVE

# ATTIVITA' AREA VARESE

- SETTEMBRE:
  - - Lunedì 28 settembre a Varese via Salvore, ore 18:15, tema: Intensità allenamento
- OTTOBRE:
  - - Lunedì 12 ottobre Como via Longoni, ore 18:15
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Lunedì 09 novembre a ore 18:15
  - - Lunedì 16 novembre Gallarate ore 18:15
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - (questa attività non contrasta con il progetto aree che si può svolgere tranquillamente anche la stessa settimana)
- DICEMBRE
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - Lunedì 14 dicembre a Gallarate ore 18:15

# ATTIVITA' AREA MILANO

- SETTEMBRE:
  - - Mercoledì 30 settembre a Monza ore 18:00, tema: distribuzione difensiva
- OTTOBRE:
  - - Mercoledì 7 San Donato ore 18:30 “confronto/selezione” tema: Intensità allenamento?
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Martedì 3 Cernusco “selezione” ore 18:00
  - - Lunedì 23 Asr “confronto/selezione” tema da definire ore 18:00
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - (questa attività non contrasta con il progetto aree che si può svolgere tranquillamente anche la stessa settimana)
- DICEMBRE
  - - Mercoledì 2 Carraro “confronto/selezione” tema da definire ore 18:00
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.

# ATTIVITA' AREA RHO

- SETTEMBRE:
  - - Lunedì 21 settembre a Rho ore 18:00, tema: l'intensità
- OTTOBRE:
  - - Martedì 6 ottobre confronto/area a Settimo Milanese ore 18:15 tema: l'intensità
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Giovedì 12 novembre Saints tema e orario da definire
  - - Martedì 17 novembre confronto/area a Parabiago tema e orario da definire
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - (questa attività non contrasta con il progetto aree che si può svolgere tranquillamente anche la stessa settimana)
- DICEMBRE
  - - Martedì 1 dicembre "confronto/area" a Cesano Boscone tema e orario da definire
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.

# ATTIVITA' AREA ROVATO

- SETTEMBRE:
  - - Mercoledì 16 Settembre - attività "selezione" ore 18:30 in campo a Rovato – tema "l'allenamento efficace"
  -
- OTTOBRE:
  - - Mercoledì 7 Ottobre - attività "confronto/selezione" ore 18:00 tecnici 18:30 atleti in campo a Rovato – oratorio via S. Orsola
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
  -
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Martedì 10 Novembre - attività "selezione" ore 18:30 Rogno campo Rugby Valle Camonica.
  - - Mercoledì 25 Novembre - attività "confronto/selezione" ore 18:00 tecnici 18:30 atleti in campo Gussago campo rugby Gussago
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - (questa attività non contrasta con il progetto aree che si può svolgere tranquillamente anche la stessa settimana)
- DICEMBRE
  - - Mercoledì 6 Dicembre - attività "confronto/selezione" ore 18:00 tecnici 18:30 atleti in campo a Ospitaletto campo Rugby Ospitaletto
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.



# ATTIVITA' AREA DI REMEDELLO

- SETTEMBRE:
  - - Mercoledì 23 settembre BAGNOLO ORE 18,00 RITROVO
- OTTOBRE:
  - - Mercoledì 14 ottobre BRESCIA (CONFRONTO)
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
  - - Martedì 27 ottobre FIUMICELLO
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Mercoledì 11 novembre BAGNOLO (CONFRONTO)
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
- DICEMBRE
  - - Mercoledì 02 dicembre (CONFRONTO)
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.

# ATTIVITA' AREA DI VIADANA

- SETTEMBRE:
  - - Lunedì 21 settembre Selezione - campo Migliaretto via L. Guerra (MN) ritrovo ore 17:30 Allenamento ore 18:00
- OTTOBRE:
  - - Lunedì 12 ottobre Confronto/Selezione campo Migliaretto via L. Guerra (MN) ritrovo ore 17:30 Allenamento ore 18:00
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Lunedì 9 novembre Selezione campo Migliaretto via L. Guerra (MN) ritrovo ore 17:30 Allenamento ore 18:00
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - - 23 novembre Confronto/Selezione campo Migliaretto via L. Guerra (MN) ritrovo ore 17:30 Allenamento ore 18:00
- DICEMBRE
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - Lunedì 14 Confronto/Selezione campo Migliaretto via L. Guerra (MN) ritrovo ore 17:30 Allenamento ore 18:00

# ATTIVITA' AREA LECCO/SONDRIO

- SETTEMBRE:
  - - Mercoledì 16 settembre Lecco ore 18:30
- OTTOBRE:
  - - Mercoledì 14 ottobre Sorico (CONFRONTO/SELEZIONE) ore 18:30 argomento L'intensità
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Giovedì 5 novembre Sondrio (CONFRONTO/SELEZIONE) ore 18:00
  - - Mercoledì 11 novembre Lecco (Selezione) ore 18:30
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
- DICEMBRE
  - - Mercoledì 02 dicembre Sorico (CONFRONTO/SELEZIONE) ore 18:30
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.

# ATTIVITA' AREA BERGAMO

- SETTEMBRE:
  - - Lunedì 28 settembre Orio ORE 18,00 RITROVO
- OTTOBRE:
  - - Giovedì 15 ottobre Bergamo (CONFRONTO)
  - - 21 Ottobre: festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est .
  - 26/10 Orio SELEZIONE
- NOVEMBRE
  - - 4 Novembre attività selezione 25 giocatori ovest e 25 giocatori est. RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.
  - - Giovedì 12 novembre Brembate (CONFRONTO)
  - - 21 NOVEMBRE TORNEO A ROMA CON SELEZIONE VENETO/LAZIO/TOSCANA
  - (questa attività non contrasta con il progetto aree che si può svolgere tranquillamente anche la stessa settimana)
  -
- DICEMBRE
  - - 03 dicembre Orobic (CONFRONTO)
  - - 9 Dicembre festival 2 zone (Rho, Varese, Milano, Lecco faranno zona ovest; Bergamo, Rovato, Viadana, Remedello zona est) RITROVO ore 17:30 Parabiago zona Ovest e Brescia Zona Est.

# DIVISIONE AREE

## Societa' per area u14 / cdf o Elite u16

<b>Varese</b>	Como	Varese	Malpensa	Tradate	Valcuvia	Verbania				
<b>Rho</b>	Lainate	Cesano Boscone	Lyons Settimo Milanese	Rugby Saints	Rho	Parabiago	Pavia	Vigevano	Voghera	Seregno
<b>Milano</b>	Monza	Metanopoli	Amatori Mi jr/Union	Asr Milano	Cus Milano	Cernusco	Cologno	San Donato	Chicken	Grande Brianza
<b>Rovato</b>	Lumezzane	Valle Camonica	Rovato	Ospitaletto	Gussago	Oltremella	Crema			
<b>Remedello</b>	Bassa bresciana	Fiumicello	Brescia	Calvisano	Desenzano	Botticino	Borgo Poncarale			
<b>Viadana</b>	Mantova	Viadana	Caimani							
<b>Lecco/Sondrio</b>	Lecco	Sondrio	Delebio	Livigno						
<b>Bergamo</b>	Bergamo	Orio	Valcavallina	Orobic	Treviglio	Brembate	Dalmine	Valseriana	Velate	

# staff x area

	<b>Tutor</b>	<b>Tecnico u16</b>	<b>Tecnico u14</b>	<b>Preparatore</b>	<b>Resp. Prep.</b>	<b>Riunione</b>	<b>Attivita' area</b>
<b>Varese</b>	Romagnoli Stefano	Parigi Pietro	Rivezzi Angelo	Fulginiti Matteo	Biondi Giovanni	Lun 7 Settembre CDF	Lun 28 sett Varese
<b>Rho</b>	Romagnoli Stefano	Malossi Eugenio	Stemberger Enrico	Maiorano Cristian	Biondi Giovanni	Mer 9 Settembre CDF	Lun 21 Sett Rho
<b>Milano</b>	Di Giandomenico Andrea	Fulgoni Giuseppe	Guidugli Andrea	Sicuro Mattia	Giuliano Pierosario	Lun 14 sett accademia	Mer 30 Sett Monza
<b>Rovato</b>	Ghini Sandro	Geddo Alessandro	Abeni Matteo	Curione Alessio	Biondi Giovanni	Lun 7 Settembre CDF	Mer 16 Sett Rovato
<b>Remedello</b>	Griffen Paul	Poli Luca	Arbosti Enrico	Biondi Giovanni	Biondi Giovanni	14 settembre accademia	Mer 23 sett Bagnolo
<b>Viadana</b>	Ghini Sandro	Sciamanna Plinio	Ghelfi Giovanni	Rasoli Giorgio	Biondi Giovanni	Mer 2 Settembre Viadana	Lun 21 sett Mantova
<b>Lecco/Son drio</b>	Porrino Daniele	Locatelli Giancarlo	Dal Toe Roberto	Milani Marco	Artina Matteo	Mer 9 Settembre Lecco	Giov 17 sett Sorico
<b>Bergamo</b>	Arbosti Enrico	Gritti Marco	Laube Massimiliano	Rocca Mauro	Artina Matteo	Giov 10 Settembre Bergamo	Lun 28 sett Orio

# CONTATTI

N°	NOME COGNOME	RUOLO	TELEFONO	MAIL
1	ABENI MATTEO	AREA ROVATO U14	3351243257	<a href="mailto:abenimatteo81@gmail.com">abenimatteo81@gmail.com</a>
2	ARBOSTI ENRICO	AREA REMEDELLO U14	3283918538	<a href="mailto:erboenr@libero.it">erboenr@libero.it</a>
3	DAL TOE' ROBERTO	AREA SONDRIO U14	3460912567	<a href="mailto:robidalto@gmail.com">robidalto@gmail.com</a>
4	FULGONI GIUSEPPE	AREA MILANO U14	3288855335	<a href="mailto:gius.fulgoni@fastwebnet.it">gius.fulgoni@fastwebnet.it</a>
5	GEDDO ALESSANDRO	CDF ROVATO U16	3934678989	<a href="mailto:alexdogge@yahoo.it">alexdogge@yahoo.it</a>
6	GHELFI GIOVANNI	AREA MANTOVA U14	3488821471	<a href="mailto:all.ghelfigiovanni@federugby.it">all.ghelfigiovanni@federugby.it</a>
7	GRITTI MARCO	ELITE BERGAMO U16	3476153637	<a href="mailto:grittimarco@gmail.com">grittimarco@gmail.com</a>
8	GUIDUGLI ANDREA	AREA MILANO U14	3289583931	<a href="mailto:andreaguidugli@gmail.com">andreaguidugli@gmail.com</a>
9	LAUBE MASSIMILANO	AREA BERGAMO U14	3474568142	<a href="mailto:maxlaube@libero.it">maxlaube@libero.it</a>
10	LOCATELLI GIANCARLO	ELITE LECCO U16	3345733206	<a href="mailto:giancaloca7@gmail.com">giancaloca7@gmail.com</a>
11	PARIGI PIETRO	CDF VARESE U16	3921678501	<a href="mailto:parigi.pietro@gmail.com">parigi.pietro@gmail.com</a>
12	POLI LUCA	AREA REMEDELLO U14	3397360978	<a href="mailto:luca Poli86@alice.it">luca Poli86@alice.it</a>
13	RIVIEZZI ANGELO	AREA VARESE U14	più41765715728	<a href="mailto:angelo.riviezzi@rsi.ch">angelo.riviezzi@rsi.ch</a>
14	STEMBERGHER ENRICO	AREA RHO U14	3478367098	<a href="mailto:enrico.stemberger@gmail.com">enrico.stemberger@gmail.com</a>
15	PLINIO SCIAMANNA	CDF VIADANA U16	3402281928	<a href="mailto:all.sciamannaplinio@federugby.it">all.sciamannaplinio@federugby.it</a>
16	MALLOSSI EUGENIO	CDF RHO U16	3403968912	<a href="mailto:gege.malossi@gmail.com">gege.malossi@gmail.com</a>
17	FULGONI ROBERTO	CDF MILANO	3358102873	<a href="mailto:accademiamilano@federugby.it">accademiamilano@federugby.it</a>
18	ANGELONI FEDERICO	CDF REMEDELLO	3346869707	<a href="mailto:accademiamedello@federugby.it">accademiamedello@federugby.it</a>