

La Progressione tecnica è importante

La progressione tecnica nella Boxe Francese Savate, come in tutti gli altri sport ha un'importanza fondamentale per il raggiungimento della performance ottimale dell'atleta.

I passaggi di grado nel savate, chiamati guanti, si differenziano dai differenti colori, ogni colore rappresenta un tassello in più nel bagaglio tecnico da far apprendere all'atleta.

Dettano procedura graduale di formazione per garantire il miglior risultato d'apprendimento

Fissano obiettivi concreti, periodici, da raggiungere

Evidenziano il reale progredire di ogni singolo allievo

Motivano i ragazzi a migliorarsi e a impegnarsi sempre di più

Fidelizzano i praticanti alla disciplina

Gli esami mettono alla prova e il raggiungimento e la conquista del diploma garantisce il livello acquisito.

Garantiscono la sicurezza dell'atleta nelle competizioni, per questo vedremo il perché, per il bene dell'atleta, il guanto rosso è obbligatorio per accedere alle gare ufficiali.



Allena la Mente e

superati nello sport

Seminario formativo di Mental Training per lo sport

Saranno trattati quattro argomenti principali:

- 1 Comunicazione efficace
- 2 Saper stilare u profilo di prestazione
- 3 individuare i fattori limitanti
- 4 Saper creare un programma di Mental Training per superarli



Scansiona il codice qr e guarda il dettaglio del seminario



LA PROGRESSIONE TECNICO/TATTICA

M° Stefano Secci



GUANTO BLU

Insegna le tecniche base, impostare un attacco semplice e una difesa da un attacco semplice sulle tre linee.

Tecniche di attacco da insegnare: fouette, chasse, revers, pugno diretto

Tecniche di difesa da imparare: parata bloccante, in protezione, parata chassè, schivata in dietro, laterale, rotativa.

Linee: bassa, mediana, alta.

Il controllo dei colpi e la giusta distanza di toccata.

GUANTO VERDE

insegna a organizzare una situazione difensiva efficace, e il movimento tournant.

Tecniche di attacco da insegnare : il gancio, il colpo di piede basso, il movimento tournant applicato a tutte le tecniche di calcio su tutte le linee.

Tecniche difensive da insegnare: Organizzare una situazione difensiva per poter rispondere con un azione offensiva.

il controllo dei colpi e la giusta distanza di toccata.

GUANTO ROSSO

Con questo grado si può accedere alle competizioni ufficiali Federali di assalto, garantisce all'atleta la sicurezza sul quadrato, data dalla padronanza del movimento.

Tecniche di attacco e difesa da insegnare: il montante, il decalage (spostamento di un piede dall'asse a 45°), il debordement (spostamento di due piedi dall'asse) su tutte le tecniche di pugno e di calcio, su tutte le linee.

SEGUICI GUARDA LE TUE
FOTO SU FACEBOOK



<https://www.facebook.com/savate.boxe.francese/>

GUANTO BIANCO

Insegna all'atleta ad anticipare un attacco e a contrattaccare e a perfezionare le tecniche già apprese.

GUANTO GIALLO

Il grado permette all'atleta di partecipare alle competizioni a contatto pieno, ed è rilasciato su giudizio di una commissione regionale preposta che insegna all'atleta ad attaccare illudendo l'avversario con delle finte.

GUANTO ARGENTO 1° 2° 3° LIVELLO

Insegna le tecniche superiori della Savate, ed è concesso con il superamento dell'esame previsto sotto giudizio di una commissione tecnica nazionale preposta.

L'esame viene preparato dall'atleta in base a 4 concatenamenti imposti dalla Federazione, il quale atleta, in base ad un sorteggio svolgerà l'esame su due dei 4 concatenamenti previsti.

I concatenamenti imposti sono elencati e spiegati nel manuale "La Progressione Tecnica savate"



PASSAGGI DI GRADO COMBATTENTI

I passaggi di grado per i combattenti sono di fondamentale importanza per definire il livello di esperienza e di competenza nel contatto pieno, per tutelare l'incolumità dell'atleta evitando match con troppe disparità di livello tra i contendenti.

GUANTO DI BRONZO

È il grado che si acquisisce per meriti sportivi in combattimento e permette all'atleta di passare dai combattimenti 2° serie alla 1° serie. Si ottiene con raggiungimento di almeno 15 punti (il conteggio dei punti è spiegata nel regolamento tecnico)

Da la possibilità di accedere al grado d'Argento combattimento 1° livello

GUANTO D'ARGENTO COMBATTENTE

1° 2° 3° 4° 5° Livello

Per il conseguimento dei gradi d'Argento combattenti sono necessarie 2 vittorie effettive per livello più il seguente punteggio:

1°liv 10 punti - 2°liv. 10+15 punti - 3°liv. 25+20 punti - 4°liv 45+30 punti - 5° liv. 75+40 punti.

PASSAGGI DI GRADO SAVATE CANGURO (dai 6 ai 12 anni)

CANGURO 1° LIVELLO

IL SALUTO

LA GUARDIA

COLPI DIRETTI E GANCI

FOUETTE', CHASSE', REVERSE

PARATE

LA COOPERAZIONE

CURA DEL MATERIALE

CANGURO 2° LIVELLO

COLPI GIRATI

SCHIVATE

PARATE

MONTANTE

COLPO DI PIEDE BASSO

DISTANZA

CONTROLLO DEI COLPI

PUNTUALITA'

CANGURO 3° LIVELLO

ASSALTI

ARBITRAGGIO

CONTRATTACCO

CONTROLLO DEI COLPI

COLPI SALTATI

CONCATENAZIONI

DOPPIATI

FARE GRUPPO



Un sentito ringraziamento a tutti per la fiducia riposta.

Maestro Stefano Secci

Incaricato dal Fight 1, organizzazione riconosciuta dalla Federazione Internazionale Savate, per l'aggiornamento tecnico nazionale