

Сборник упражнений для перехода от тэг-регби к регби

10 занятий тэг-регби с падениями

Подготовлен Ассоциацией участников детской лиги регби

«Ростсельмаш-лига»



При поддержке группы компаний РОСТСЕЛЬМАШ



© Авторские права Союз футбола регби. Опубликовано в 2011 г.

The England Rose является официально зарегистрированной торговой
маркой Союза футбола регби (Rugby Football Union)



Перевод Ватошкина Н.



Занятие 1. Тэг-регби с падениями.

Общеобразовательная программа обучения

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Демонстрация основ игры в нападении и в защите;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Разминка для тэг-регби;
- Оценка способностей группы;
- Контроль, приём и передача регбийного мяча;
- Игра в «доставь мяч».

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

Разминка / заминка,

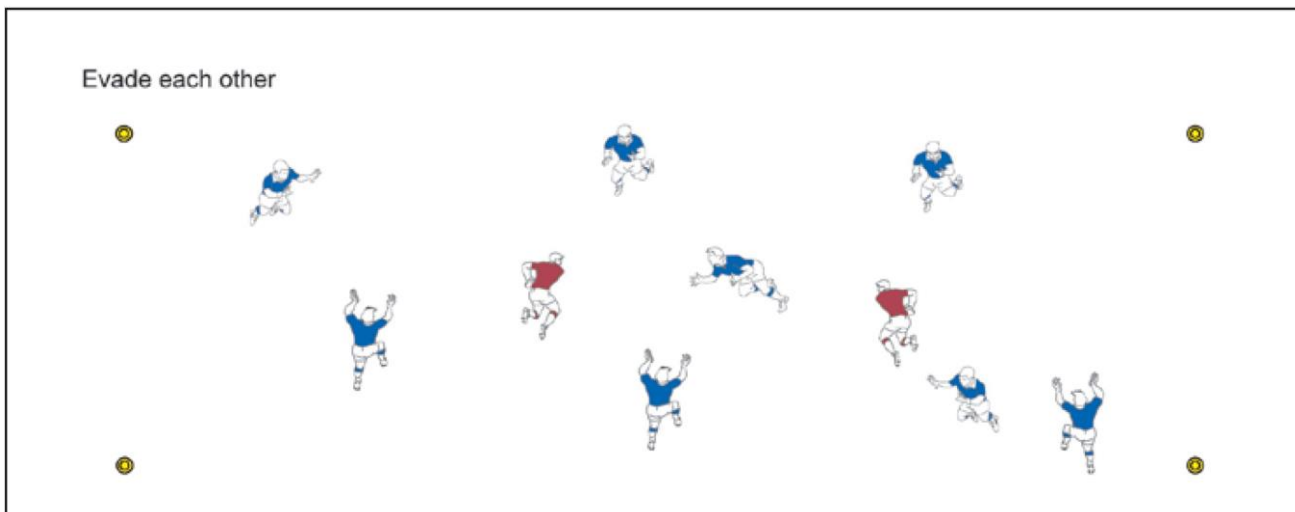
Описание и подготовка:

- На каждом занятии преподаватель назначает игрока для проведения групповой разминки (6 минут).
- Разогрев тела.
- 14 игроков, двое в манишках.
- Игроки бегают по площадке 10 м x 10 м, избегая столкновений друг с другом.
- Двое игроков - преследователи - надевают манишки и бегают с мячом, пытаясь дотронуться до максимального количества игроков за 60 секунд.



- Преследователи удерживают мяч двумя руками, широко обхватив пальцами центр мяча.
- Мяч находится на уровне груди, локти согнуты

Уклонение от других игроков.



Далее – динамическая растяжка.

Ключевые моменты:

- Разогрев тела;
- Увеличение притока крови к мышцам;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Разминка;
- Заминка;
- Измененные правила;



□ Система начисления очков.

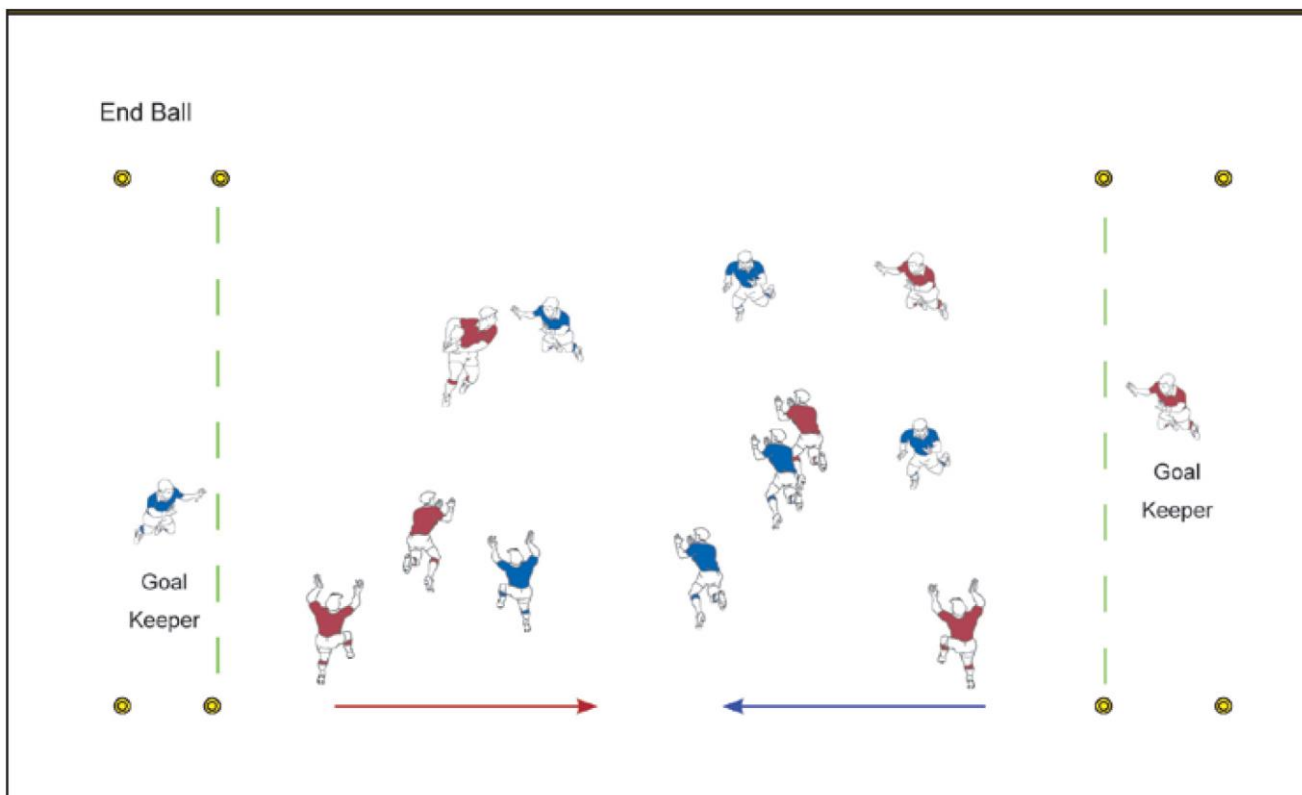
Игра.

Описание и подготовка:

- «Доставь мяч» (правила). См. страницу с дополнительными материалами к уроку.
- Примерно по 7 человек в команде (контакт запрещён).
- Цель – 6 игроков команды, владеющей мячом, пытаются доставить мяч своему голкиперу, который находится за лицевой линией соперника.
- Игрок, владеющий мячом, неподвижно стоит на месте, а остальные члены команды свободно перемещаются по площадке и открываются для передачи.
- Голкиперы сменяются после каждой попытки.
- Все передачи должны быть прямо в руки. Если мяч не принят, вышел из игры или касается защитника, он переходит команде защиты, и команды меняются ролями.
 - Игроки перемещаются по площадке и поднятием руки показывают, что они открыты для передачи.
 - Игроки удерживают взгляд на мяче, пока он летит им в руки, чтобы поймать его чисто и быстро.
 - Игроки не должны стоять на месте, ожидая передачи, им следует все время пытаться выйти из прикрытия защитников.



Доставь мяч.



Рефери:

- Плохая передача;
- Мёртвый мяч;
- Непринятая передача;
- Бег игрока с мячом;
- Помеха передаче.

В результате любого из вышеперечисленных действий мяч передается команде соперника.

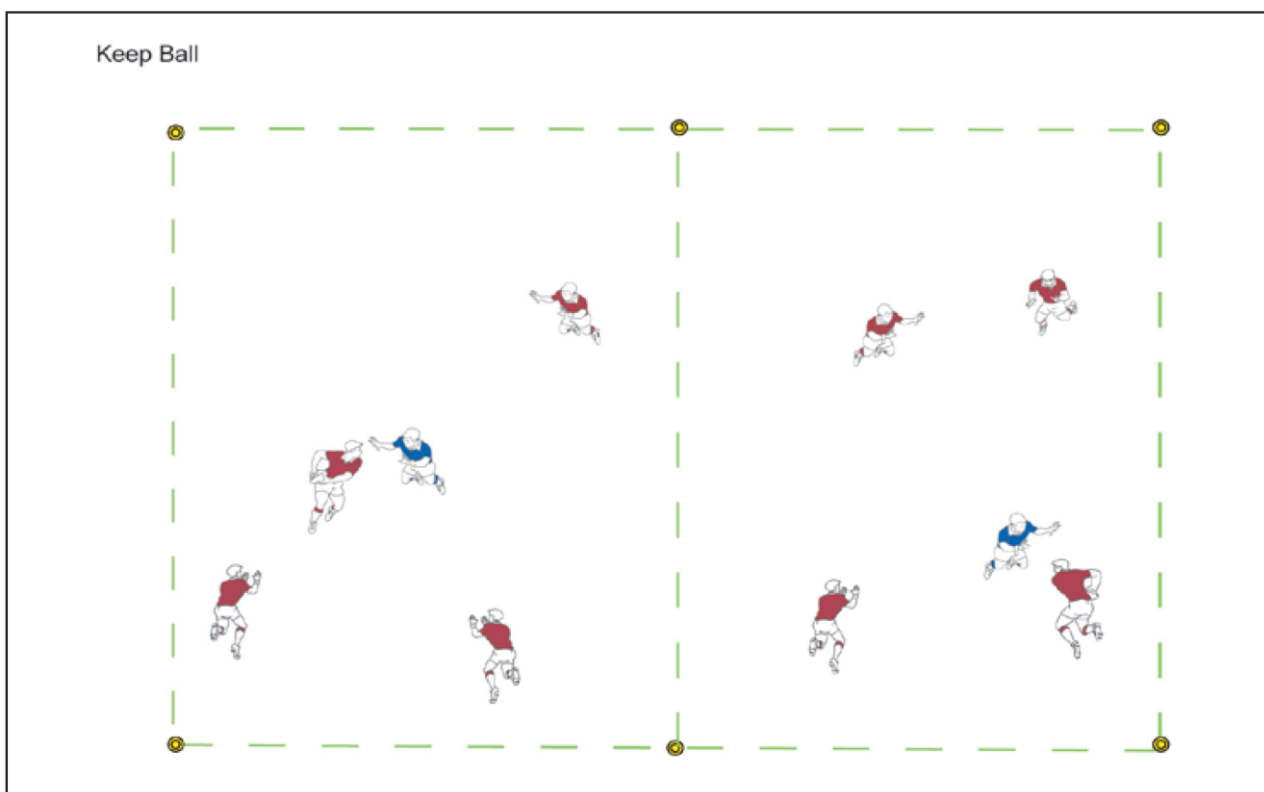
Отработка техники.

Игроки не обязаны делать передачу каждый раз на нового игрока. Цель – сделать 10 передач, чтобы преподаватель мог прокомментировать использованную тактику.

Обращайте внимание на результат передачи, а не на то, как она выполнена. При передачах и сбросах поощряются эксперименты, обманные движения рук и трюки.



Упражнение на владение мячом.



Ключевые моменты:

- Поиск свободной зоны;
- Перемещение в свободную зону;
- Передача и поиск другой свободной зоны;
- Открываются для приёма передачи;
- Открытие для передачи, ловля мяча и поиск игрока команды, открытого для передачи, передача или ложная передача.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону;
- Постоянное перемещение мяча.

Через несколько минут запретите отдавать передачи выше головы соперника.



Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Координация работы рук и взгляда;
- Правила игры;
- Принятие решений;
- Подготовленность;
- Уверенность.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Подгруппы или группа целиком могут разделить площадку на части для тренировки в командах по 3-4 человека. В этих командах один игрок стремится перехватить мяч, а остальные пытаются сделать 10 передач в руки (и сохранить мяч). Передача мяча выше головы запрещена.
- Игроки учатся занимать наилучшую позицию для открытия под передачу.

Ключевые моменты:

- Принимающий должен открыться для передачи. Игрок с мячом может совершить ложную передачу с целью перехитрить соперника.

Технические / тактические:

- Точная передача;
- Защитник стремится закрыть все возможности отдать передачу, имеющиеся у игрока с мячом.

Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Координация работы рук и взгляда;
- Правила игры.

Подведение итогов урока:

- Пронаблюдайте за разминкой и игрой, определите сильные и слабые стороны учеников. Задайте ученикам вопросы на понимание целей игры, необходимых в игре навыков и связанных с ней тактик.
- Продемонстрируйте заминку на пути в раздевалку. Бег трусцой вперемежку с лёгкой статической растяжкой.



Занятие 2. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Проведение разминки;
- Объяснение правил тэг-регби: срыв ленты, положение «вне игры» и передача вперед;
- Использование основного принципа игры – продвижения вперед;
- Выработка методов преодоления линии защиты.

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока.

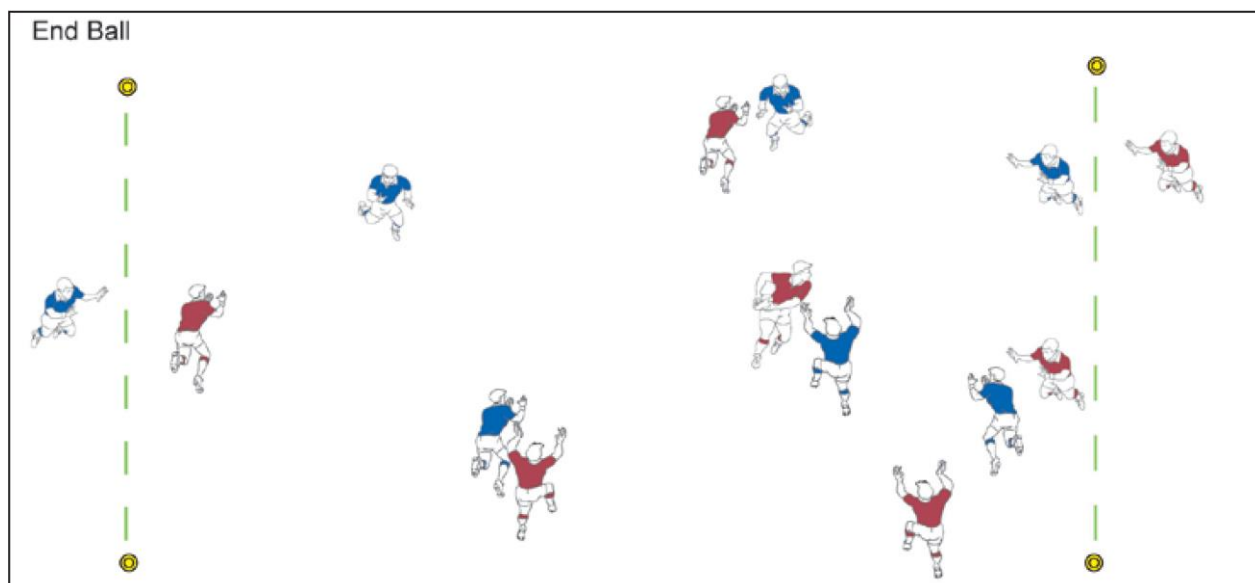
Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Разогрев тела.
- Сыграйте в игру «доставь мяч» с прошлого занятия.
- После этого проведите динамическую растяжку.
- Мяч находится на уровне груди и прижимается к грудной клетке, чтобы защитить его в случае столкновения, локти согнуты.
- Преподаватель может периодически командовать группа немедленно присесть и встать для дополнительной мобилизации организма.



Доставь мяч.



Ключевые моменты:

- Разогрев тела;
- Увеличение притока крови к мышцам;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Разминка;
- Заминка;
- Измененные правила;
- Система начисления очков.

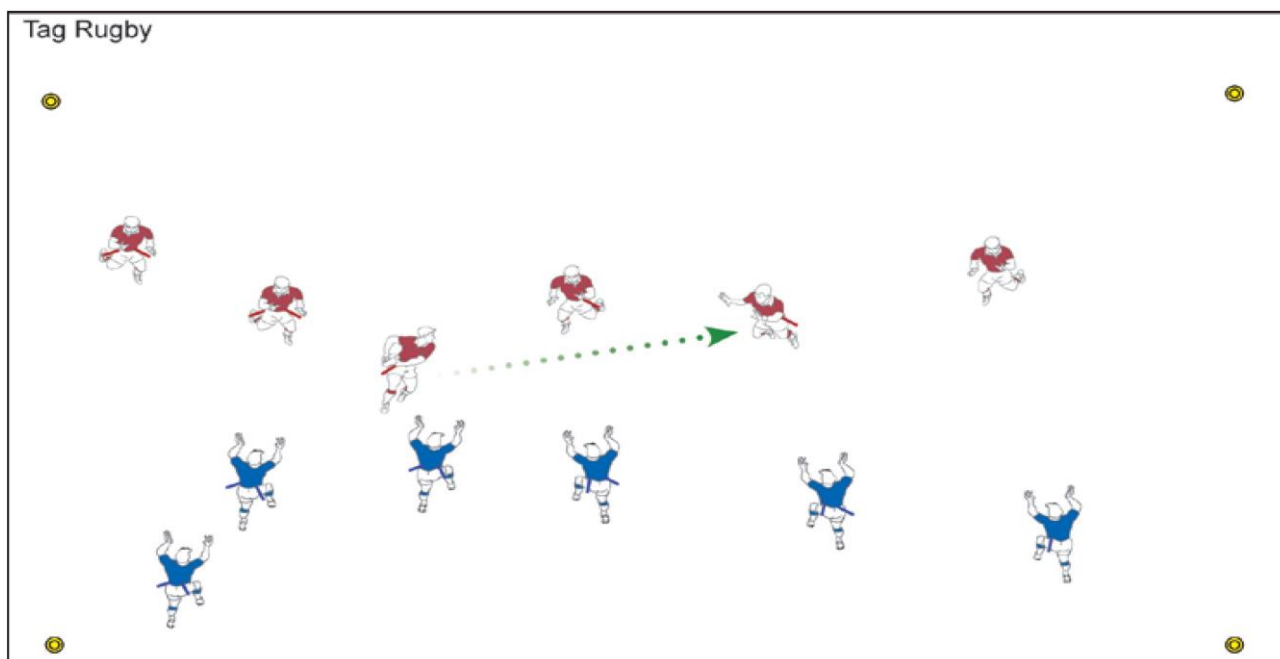
Игра.

Описание и подготовка:



- Объясните основные правила тэг-регби.
- Продемонстрируйте, как правильно срывать ленты. Сорвавший должен отдать ленту ее обладателю, чтобы они оба могли вернуться в игру.
- Продемонстрируйте, как держать регбийный мяч и делать передачу параллельно лицевой линии.
- В качестве лицевых линий используйте наиболее широкие стороны игровой площадки. Всякий раз, когда игрок уклоняется и не даёт сорвать с себя ленту, пока он не поравнялся с защитником или не прошёл его, засчитывайте его команде одно очко. За попытку засчитывается 5 очков.
- Удерживайте мяч двумя руками, широко обхватив его пальцами.
- Продолжайте смотреть вперед. Выполняя передачу, смотрите на принимающего игрока.
- Передача должна идти в руки принимающего. Цельтесь в дальнее плечо.
- Мяч следует провозжать ладонями и руками.

Тэг-регби.



Ключевые моменты:

- Продвижение вперед;
- Игра в поддержке;



- Общение на поле;
- Создавайте свободные зоны по всей ширине игровой площадки.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Прием мяча в движении вперед;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Координация работы рук и взгляда;
- Правила игры.

Правила/рефери:

- Срыв ленты;
- Положение «вне игры»;
- Передача вперед;
- Проброс мяча вперед;
- Блокировка соперника;
- Перемещение более чем на три шага после срыва ленты;

Все перечисленные выше действия дают не нарушившей команде право на совершение свободной передачи с места нарушения.

Отработка техники:

- Преподаватель не должен подробно рассказывать, как уйти от защитника.
- Пусть нападающий на собственном опыте выяснит методы обхода препятствий.



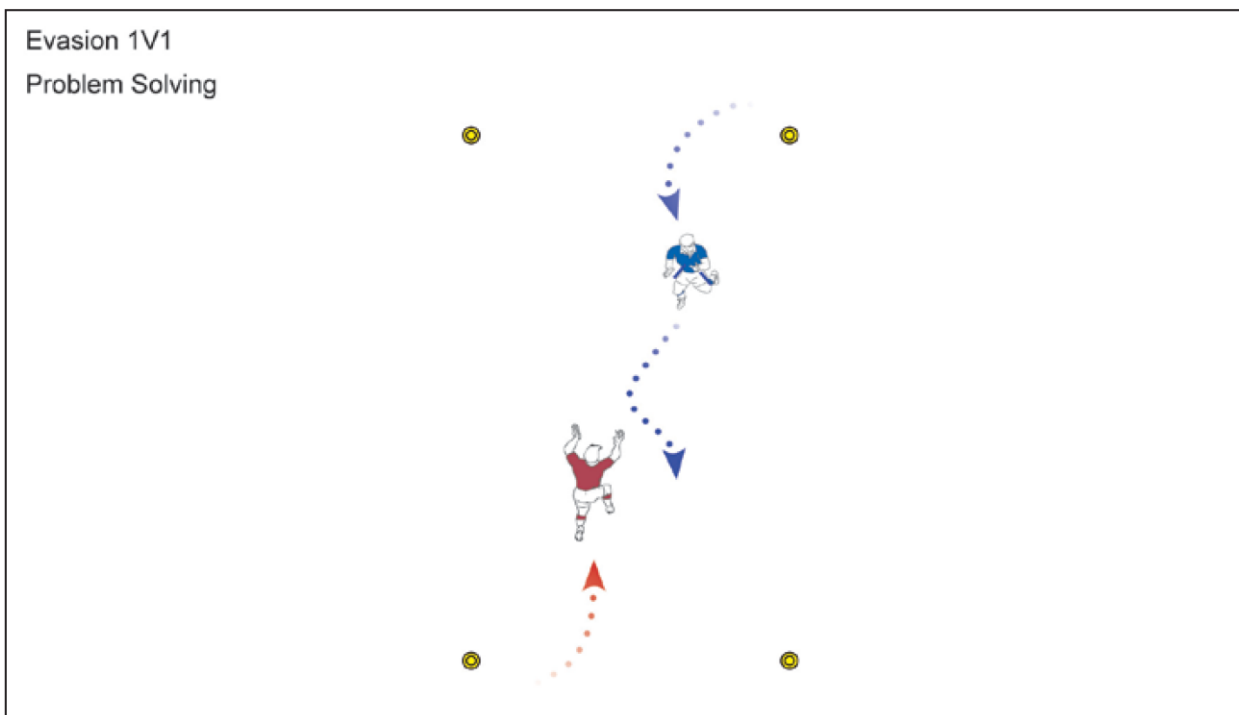
- Преподавателю следует задавать движение защитника, а не нападающего.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Игры на уклонение и преодоление препятствий, игра «1 на 1», когда защитник начинает движение с разных мест (см. страницу с дополнительными материалами к уроку).
- Используемые приёмы: подвижность, вращение, уклонение, смена направления и смена темпа.
- Тренировка на срыв ленты в ситуации 1 на 1.

Решение задачи в уклонении ситуации «1 на 1».



Ключевые моменты:

- Голова смотрит прямо, взгляд на защитнике
- Насколько быстро он приближается?
- С какой стороны он слабее?

Технические / тактические:

- Голова смотрит прямо;



- Сохранение равновесия;
- Уклонение;
- Отрыв от соперника;
- Атака в зону, а не в соперника.

Физические / психологические:

- Скорость;
- Ускорение;
- Скоростная выносливость;
- Принятие решений по уклонению от соперника.

Подведение итогов урока:

- Задайте ученикам вопросы на понимание «ключевых моментов». Попросите их прокомментировать те приёмы и тактики, которые им особенно удалось, и те, которые сработали не так хорошо. Пусть ученики попробуют предложить способы для тренировки слабых сторон и более частого использования сильных.
- Обсудите с детьми, как повысить всеобщую вовлеченность. Из числа желающих выберите добровольца, который проведет заминку по пути в раздевалку. Бег трусцой попеременно с лёгкой статической растяжкой. Расскажите правила поведения игроков на поле и раздайте дополнительные материалы (см. страницы с дополнительными материалами к уроку).



Занятие 3. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Выполнение разминки и заминки;
- Разминка для тэг-регби;
- Объяснение правил тэг-регби: срыв ленты, положение «вне игры» и передача вперед;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Объяснение принципов игры в нападении: когда стоит совершить прорыв через центр, а когда – атаковать через фланги;
- Использование основного принципа игры – продвижения вперед;
- Выработка методов преодоления линии защиты;
- Пусть игроки укажут на сильные и слабые стороны своей команды;

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

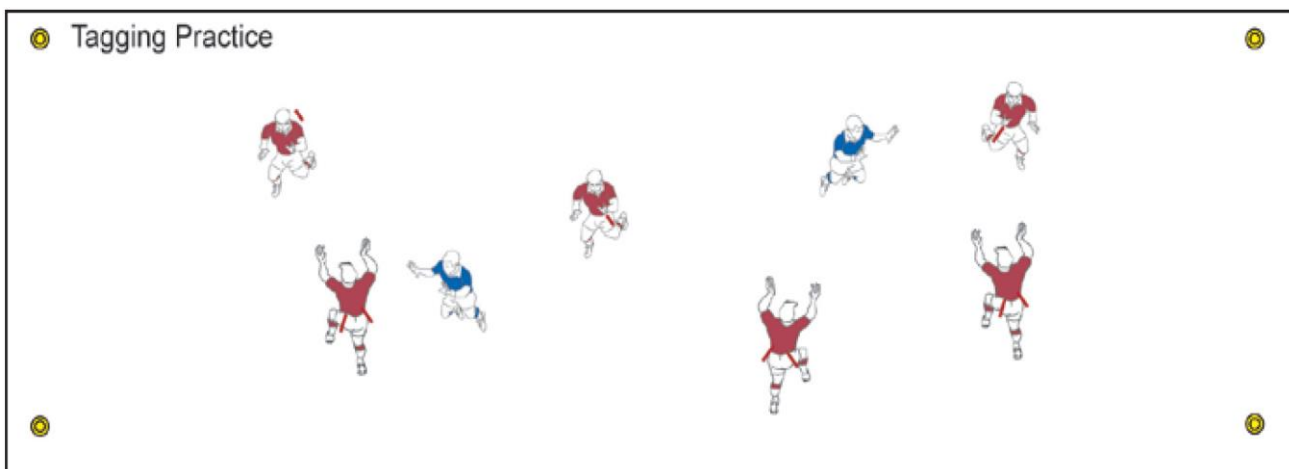
Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Разогрев тела.
- Сыграйте в игру, в которой два игрока в манишках стремятся за одну минуту сорвать ленты с как можно большего числа человек.
 - Преподаватель может менять размер игровой зоны, чтобы облегчить или усложнить игру.



Тренировка на срыв ленты.



Ключевые моменты:

- Разогрев тела;
- Увеличение притока крови к мышцам;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Разминка;
- Заминка;
- Измененные правила;
- Система начисления очков.

Игра.

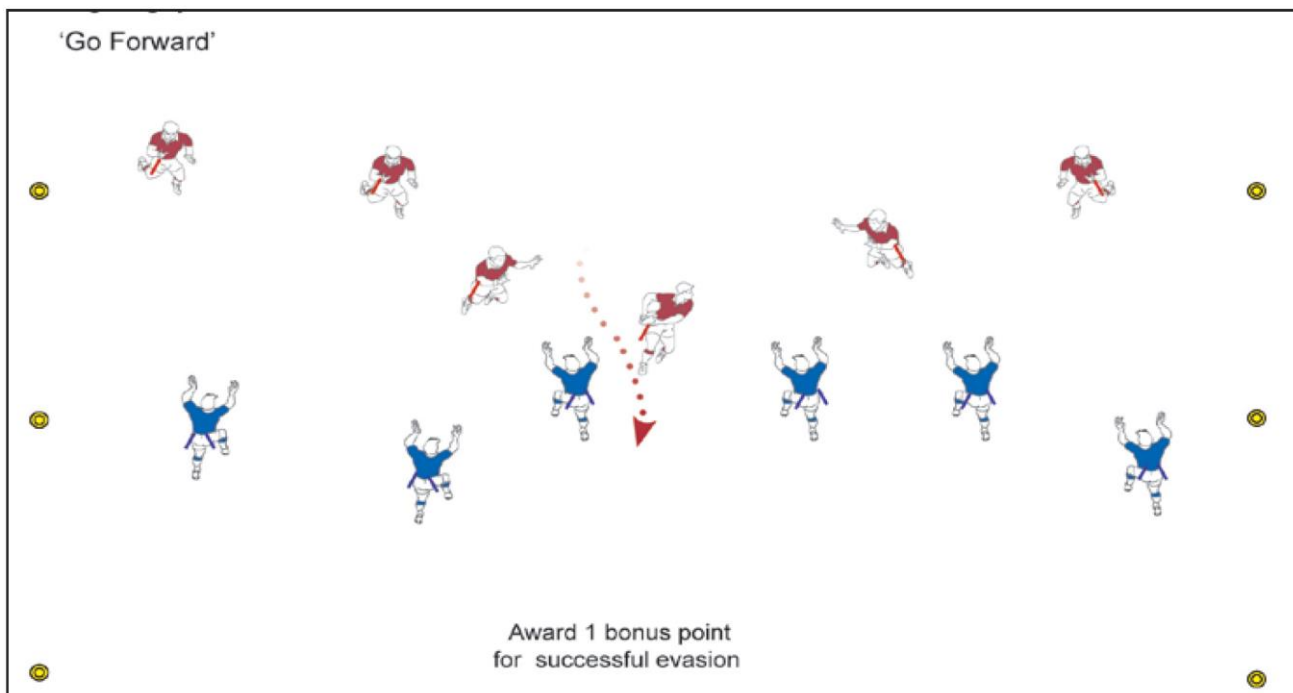
Описание и подготовка:

- Сыграйте в игру на срыв ленты с прошлого занятия.



- Использование основного принципа игры – продвижения вперед
- В качестве лицевых линий используйте наиболее широкие стороны игровой площадки.
- Всякий раз, когда игрок уклоняется и не даёт сорвать с себя ленту, пока он не поравнялся с защитником или не прошёл его, засчитывайте его команде одно очко. За попытку засчитывается 5 очков.
- Стимулируйте продвижение игроков вперед.
- Засчитывайте дополнительные очки за успешное уклонение. Не ругайте игрока, остановленного при продвижении вперед.
- Если для некоторых игроков продвижение вперед остается проблемой, засчитывайте дополнительные очки за каждый пройденный с мячом в руках конус боковой линии.

Продвижение вперед.



Ключевые моменты:

- Продвижение вперед;
- Игра в поддержке;
- Общение на поле;
- Создавайте свободные зоны по всей ширине игровой площадки.



Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Прием мяча в движении вперед;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Скорость;
- Координация работы рук и взгляда;
- Правила игры.

Правила/рефери:

- Срыв ленты;
- Положение «вне игры»;
- Передача вперед;
- Проброс мяча вперед;
- Блокировка соперника;
- Перемещение более чем на три шага после срыва ленты;

Все перечисленные выше действия дают не нарушившей команде право на совершение свободной передачи с места нарушения.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Преподаватель должен объяснить основы игры в нападении: атаковать через фланги, когда защита соперника сосредоточена в одном месте, и атаковать через зоны между игроками, когда защита рассредоточена.

Отработка техники.

Преподаватель встает посередине площадки между двумя командами.

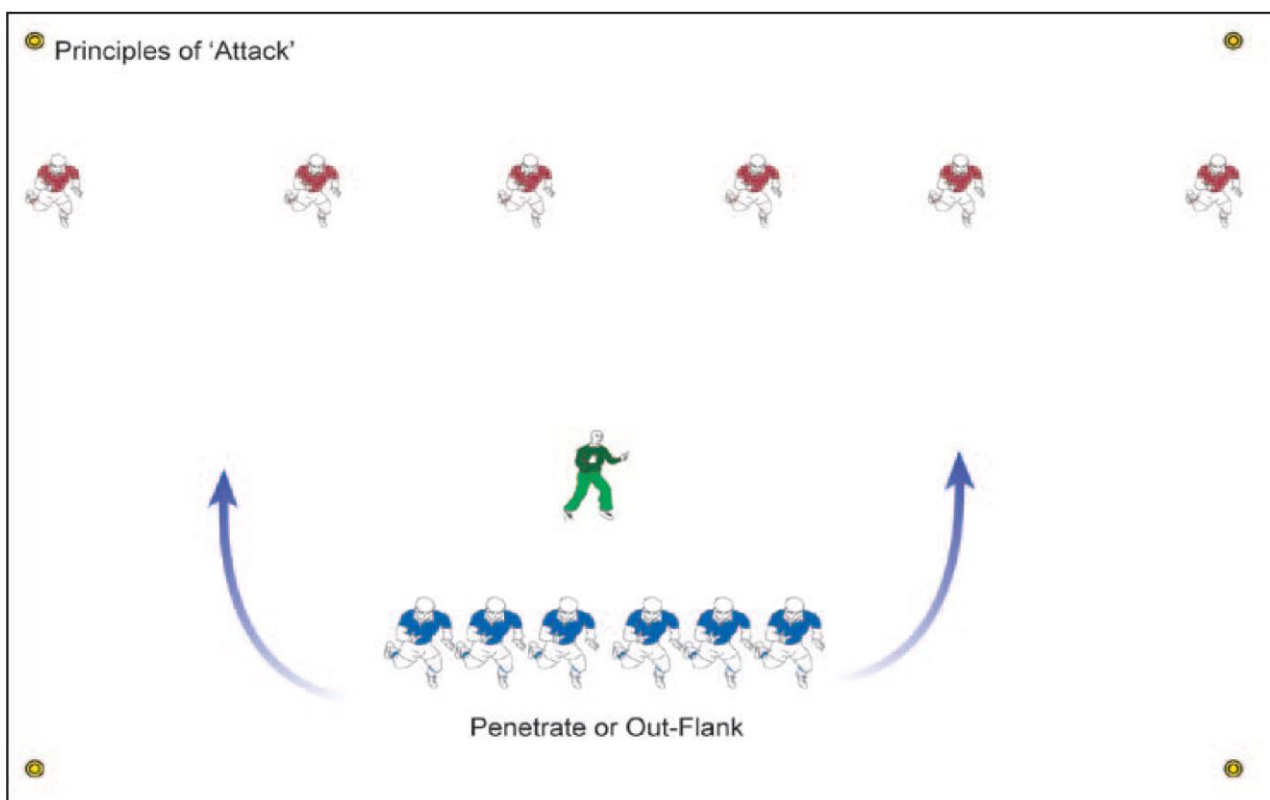
Атакующая команда отворачивается от защищающейся, поэтому они не видят, как преподаватель показывает защищающейся команде тактику



(сжатый кулак – концентрированная защита, открытая ладонь – рассредоточенная).

Преподаватель произносит команду «Поворот!» и бросает мяч атакующей команде, игроки которой должны понять, как играет защита, и построить свою атаку соответствующим образом.

Основы игры в нападении.



Ключевые моменты:

- В игре держите голову прямо;
- Следите за расположением игроков соперника и атакуйте в зоны между ними;

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Бег с уходом от противника;
- Поиск слабых мест в защите соперника и сообщение о них своим игрокам.

Физические / психологические:



□ Спросите учеников о физических требованиях для игры в тэг-регби и проверьте знание правил каждым из игроков.

Подведение итогов урока:

- Попросите учеников прокомментировать тактики игры против сосредоточенной и рассредоточенной защит соперника.
- Пусть ученики попробуют предложить способы для тренировки слабых сторон и более частого использования сильных.
- Из числа желающих выберите добровольца, который проведет заминку по пути в раздевалку. Бег трусцой вперемежку с лёгкой статической растяжкой.
- Задайте ученикам вопросы на понимание «ключевых моментов».



Занятие 4. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Разминка для тэг-регби и контакта с землей;
- Демонстрация основ игры в нападении, в поддержке и в защите в командной игре;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Формирование правильного понимания игры в поддержке, в разы расширяющей арсенал игровых приемов;
- Контроль, приём и передача регбийного мяча;
- Игра в тэг-регби внутри команды с передачей мяча назад после срыва ленты с игрока.

Инвентарь:

1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;

- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

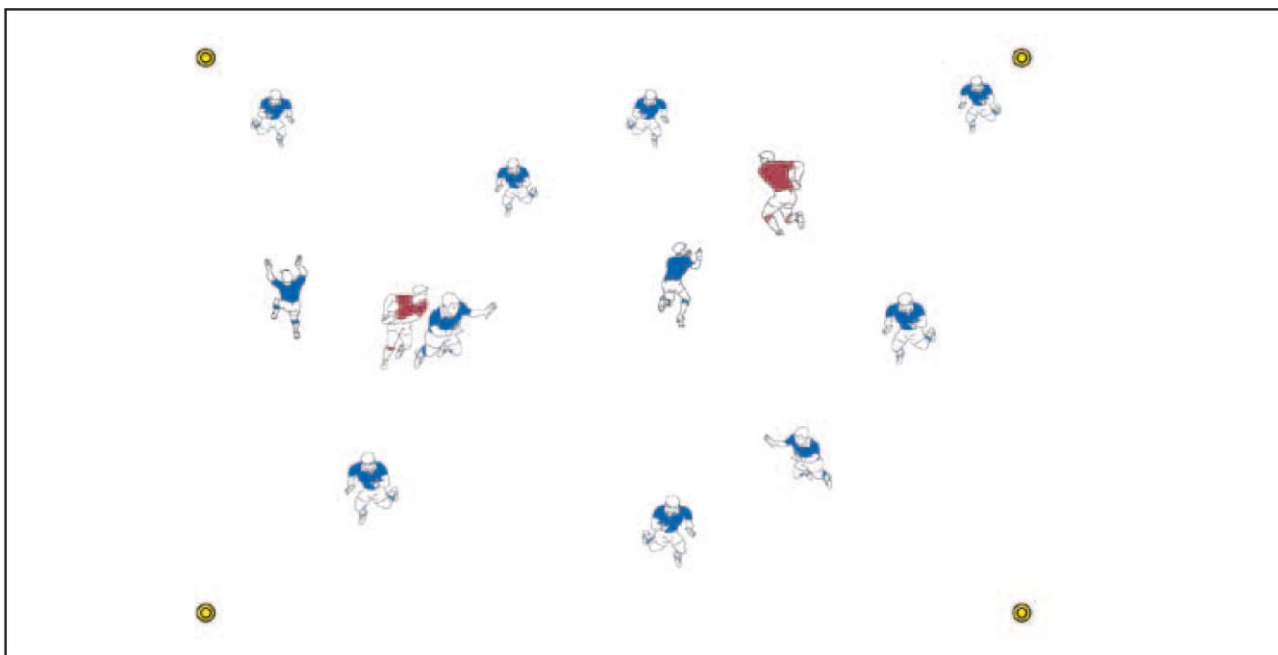
Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Демонстрация кувырков через плечо и падения на более крупные части тела (бедро, плечи и спина), а не на малые (запястья, колени и локти) во избежание повреждений и травм.
- Разогрев тела.
- 14 игроков, двое в манишках.
- Игроки бегают по площадке 10 м x 10 м, избегая столкновений друг с другом.



- Двое игроков - преследователи - надевают манишки и бегают с мячом, пытаясь дотронуться до максимального количества игроков за 60 секунд. Далее – динамическая растяжка.
- Затем ученики практикуются в падении на крупные части тела с мячом в руках. Упав на землю, они отдают кистевой пас на партнера и меняются ролями.
- Демонстрация кувырков через плечо и падения на более крупные части тела (бедро, плечи и спина), а не на малые (запястья, колени и локти) во избежание повреждений и травм.



Ключевые моменты:

- Разогрев тела;
- Увеличение притока крови к мышцам;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Безопасное приземление при падении;



Совершая сбрасывающую передачу, подкиньте мяч достаточно высоко, чтобы принимающий мог поймать его на уровне собственной груди (сохраняя поле обзора).

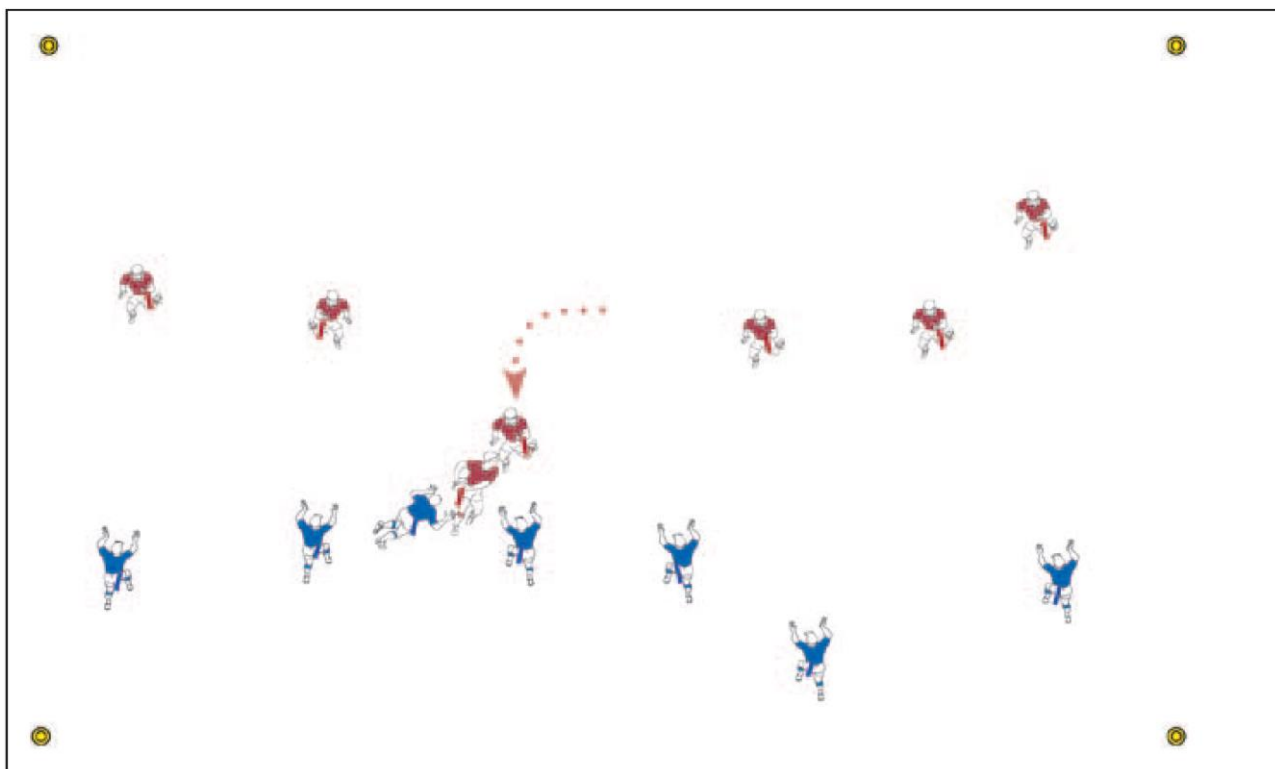
Физические / психологические:

- Разминка;
- Заминка;
- Измененные правила;
- Система начисления очков;
- Уверенность при падении.

Игра.

Описание и подготовка:

- Игра в полноценный тэг-регби с передачей мяча игроку поддержки, бегущему прямо позади игрока, с которого сорвали ленту. Это научит игроков поддержки занимать хорошую поддерживающую позицию, давая им возможность переместиться вправо, влево или упасть на мяч (при опасности отбора мяча командой соперника в игре в контактный регби).





Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;
- Активное перемещение по полю для возврата в игру.

Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Возврат в игру;
- Прорыв защиты или атака по флангам.

Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Правила игры;
- Активное движение на поле для обеспечения поддержки.

Рефери:

- Потери;
- Проброс мяча вперед;
- Передача вперед;
- Аут;
- Положение «вне игры»;
- Свободная передача для начального удара команды, которой занесли попытку;
- Нет ограничения на количество срывов ленты.

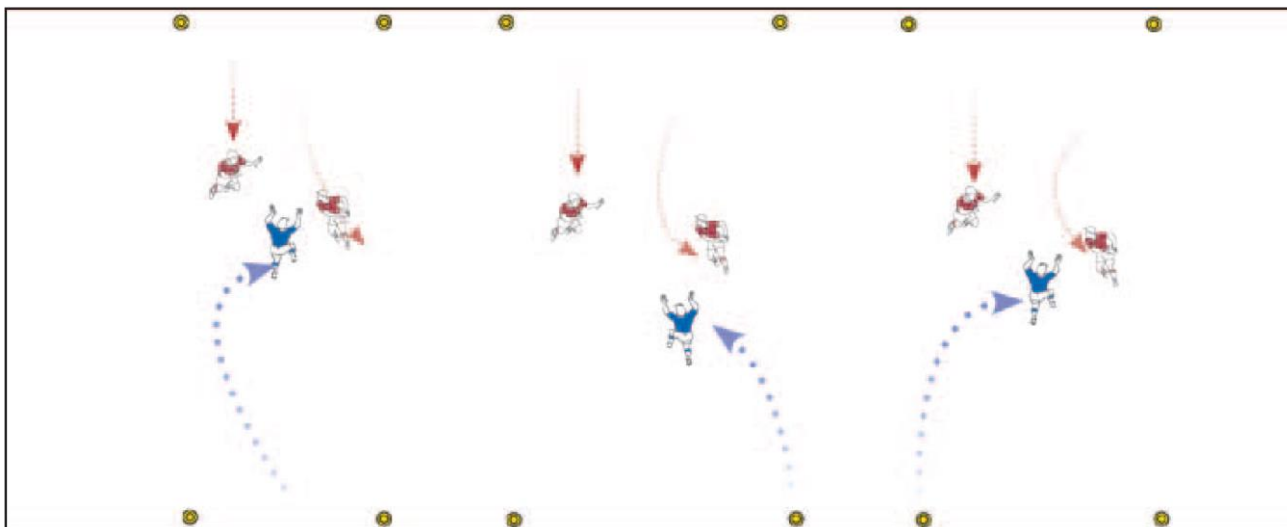
ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Продемонстрируйте техники, используемые в ситуации 2 против 1. Дайте время и пространство для принимающего, двигаясь на внутреннее плечо защитника и отводя его от принимающего.
- Изобразите ложную передачу, если чувствуете, что защитник слишком рано переключился на принимающего.



- Ситуации «2 на 1». Защитник каждый раз начинает с разных позиций.



Ключевые моменты:

- Мяч удерживается двумя руками;
- Атака внутреннего плеча защитника (для того, чтобы дать принимающему время и пространство) либо исполнение ложной передачи.

Технические / тактические:

- Всегда заканчивайте тренировки попыткой;
- После успешно разыгранной нападающими атаки защитник разворачивается и продолжает преследование.

Физические / психологические:

- Совершенствование навыков передачи (выбор правильных времени и расстояния от соперника для передачи с целью максимального вывода защитника из игры).

Подведение итогов урока:

- Поинтересуйтесь у учеников, как они принимают решения о том, когда и как делать передачу. Задайте им вопросы об основных принципах атаки, таких как ширина, прорыв, скорость, поддержка и продолжение атаки. Заметили ли они и могут ли рассказать, как игра в регби влияет на их здоровье и физическую форму?
- Удостоверьтесь, что ученики понимают преимущества, получаемые при занятии поддерживающей позиции прямо за игроком с мячом.



Занятие 5. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация принципов разминки и заминки;
- Разминка перед тэг-регби с небольшим количеством падений;
- Демонстрация принципов атаки и защиты в командной игре;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Оценка способностей группы;
- Игра в тэг-регби с выхватыванием мяча из рук товарища по команде, который не может сделать передачу из-за блокирующего его соперника.

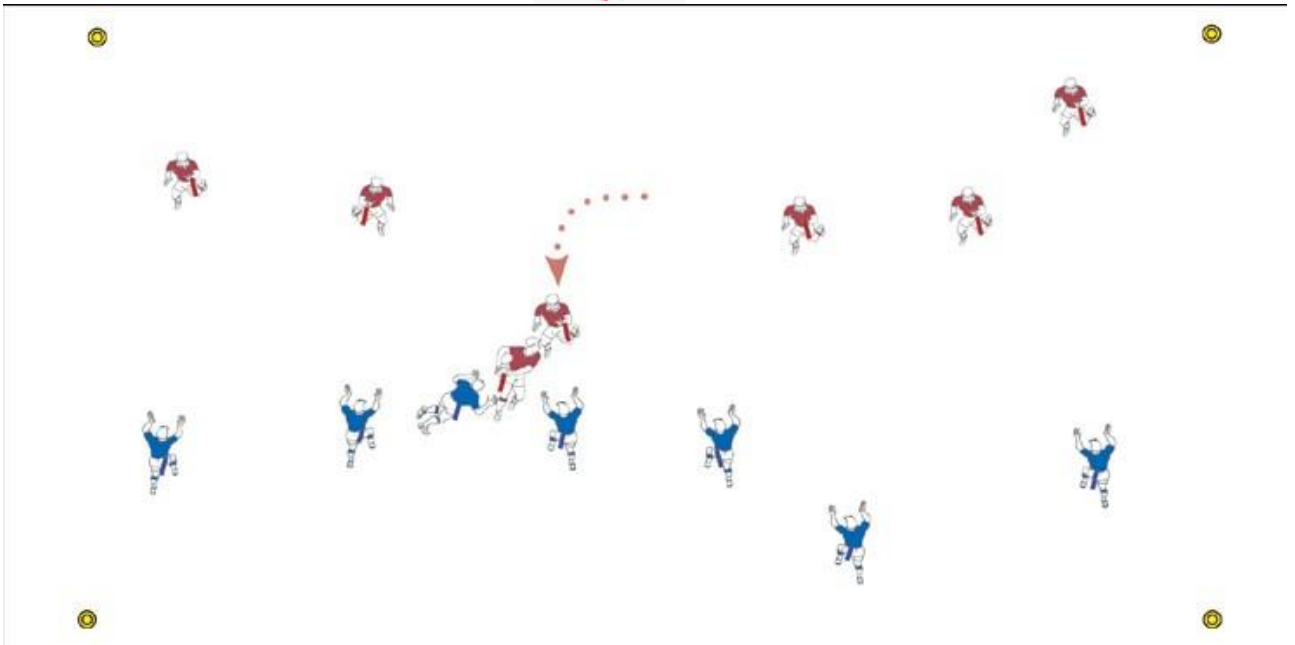
Инвентарь:

- 1 мяч для регби (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) или 1 мяч на двоих учеников;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока»
- 7 манишек.

Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Разогрев тела.
- Игра в полноценный тэг-регби с отработкой передачи мяча игроку поддержки, бегущему прямо позади игрока, с которого сорвали ленту.
- Изобразите захват. Игрок, с которого сорвали ленту, падает на землю и делает передачу по направлению к собственной лицевой линии набегавшему сзади партнеру. Начните заново.



Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сообщение об открытости для передачи;
- Активное перемещение по полю для возврата в игру.

Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Возврат в игру;
- При срыве ленты игрок падает на землю и передает мяч игроку поддержки.

Физические / психологические:

- Разминка / заминка;
- Система начисления очков;
- Развитие уверенности при падениях на землю и сохранение контроля над мячом.

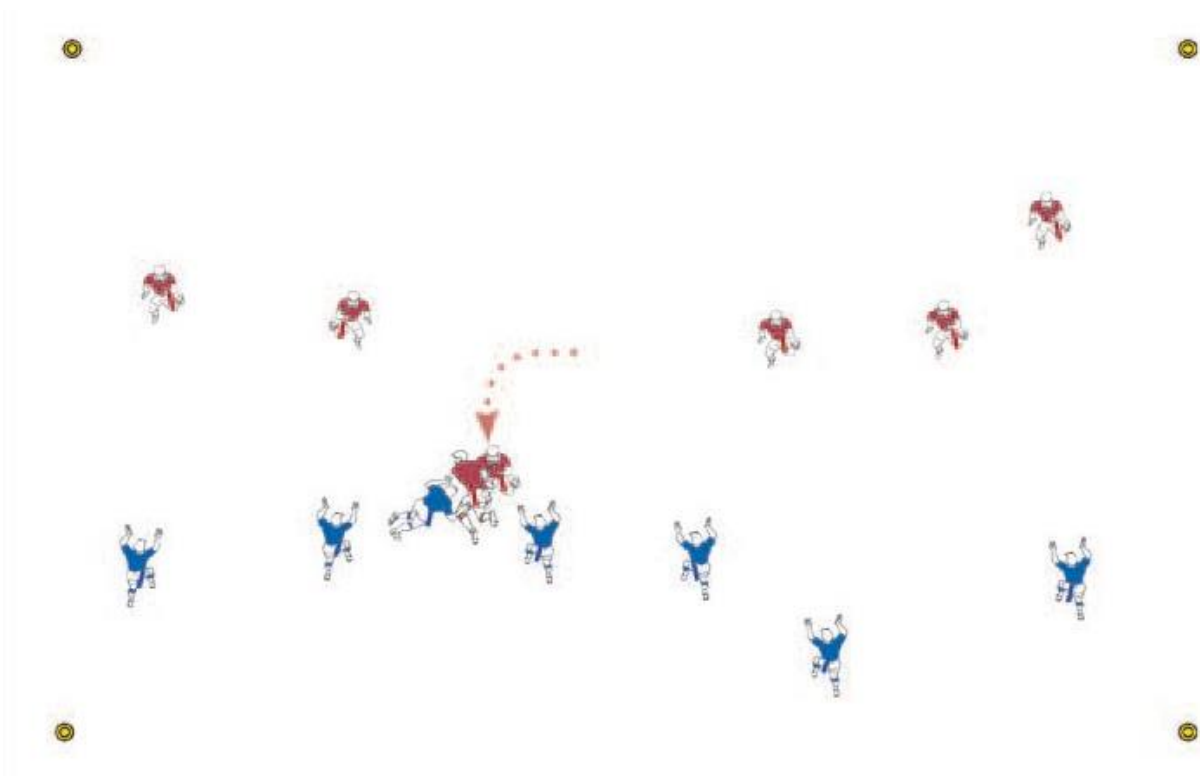
Игра.

Описание и подготовка:

- Покажите ученикам игру «отбери мяч».



- Игра в полноценный тэг-регби. Игрок поддержки теперь должен забрать мяч из рук игрока, с которого сорвали ленту, чтобы продолжить атаку. Так имитируется ситуация, в которой сдерживаемый соперником игрок не может передать мяч. Это еще раз научит игроков поддержки занимать хорошую поддерживающую позицию за игроком с мячом. После перехвата мяча игрок поддержки может развернуться вместе с мячом и продолжить атаку или передать мяч другому игроку поддержки, находящемуся в лучшей позиции для продвижения вперед.



Правила:

- Полные правила тэг-регби;
- Игрок, с которого сорвали ленту, не может совершать передачу, мяч необходимо выхватить у него из рук.

Рефери:

- Потеря мяча;
- Проброс мяча вперед;
- Передача вперед;
- Аут;
- Положение «вне игры».



Введение мяча в игру не нарушившей правила командой посредством свободной передачи.

Нет ограничения на количество срывов ленты.

Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сообщение об открытости для передачи;
- Активное перемещение по полю для возврата в игру.

Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Возврат в игру;
- Прорыв защиты или атака по флангам;
- Поддержка из глубины поля;
- Отбор и разворот;
- Отбор и передача.

Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Правила игры;
- Активное движение на поле для обеспечения поддержки.

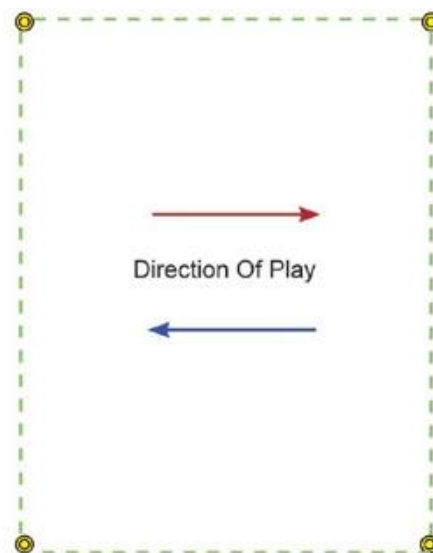
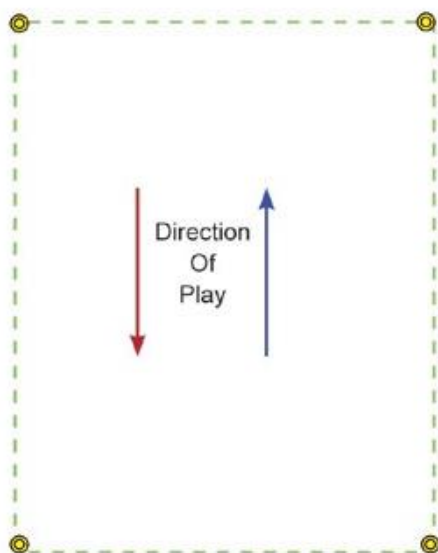
ИДЕИ для развивающего практикума.

Описание и подготовка:

- Начните игру с лицевыми линиями, расположенными вдоль более широких сторон поля. Спустя примерно половину занятия переместите расположение лицевых линий на узкие стороны поля, таким образом заставляя игроков прибегать к различным тактикам. Обратите внимание на придуманные ребятами тактические решения.



- Преподаватель или рефери может в течение игры неоднократно объявлять смену лицевых линий.



Ключевые моменты:

- Сила передачи;
- Дальность передачи;
- Расположение защитников;
- Атака свободного пространства между соперниками.

Технические / тактические:

- Выбор длины передач и различных тактик в зависимости от изменений размеров поля.

Физические / психологические:

- Обретение компетентности и уверенности через разработку навыков;
- Улучшение физической формы.

Подведение итогов урока:

- Прокомментируйте и задайте ребятам вопросы о технических и тактических решениях, принятых ими при изменении размеров поля.
- Где находилось большинство соперников при смене лицевых линий?



Занятие 6. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Разминка перед тэг-регби;
- Демонстрация основ игры в нападении и в защите;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Оценка способностей группы;
- Игра в тэг-регби с падениями, демонстрация сбрасывающей передачи с земли для продолжения атаки.

Инвентарь:

1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;

- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

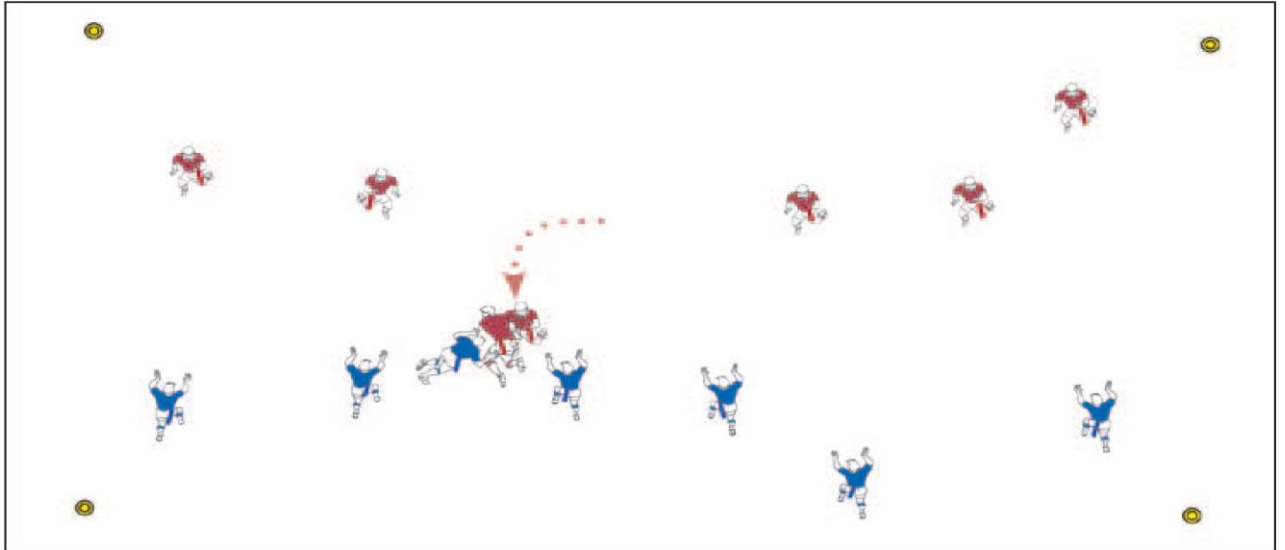
Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Сыграйте в игру «отбери мяч» с прошлого занятия, но в этот раз игроки поддержки должны идти прямо позади игрока с мячом. Игрок, с которого сорвали ленту, не должен передавать мяч игроку поддержки.
- Делайте регулярные перерывы на растяжку.

Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;
- Активное перемещение по полю для возврата в игру.



Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Возврат в игру;
- Прорыв защиты или атака по флангам;
- Сохранение глубины для лучших вариантов игры.

Физические / психологические:

- Разминка;
- Заминка;
- Измененные правила;
- Система начисления очков.

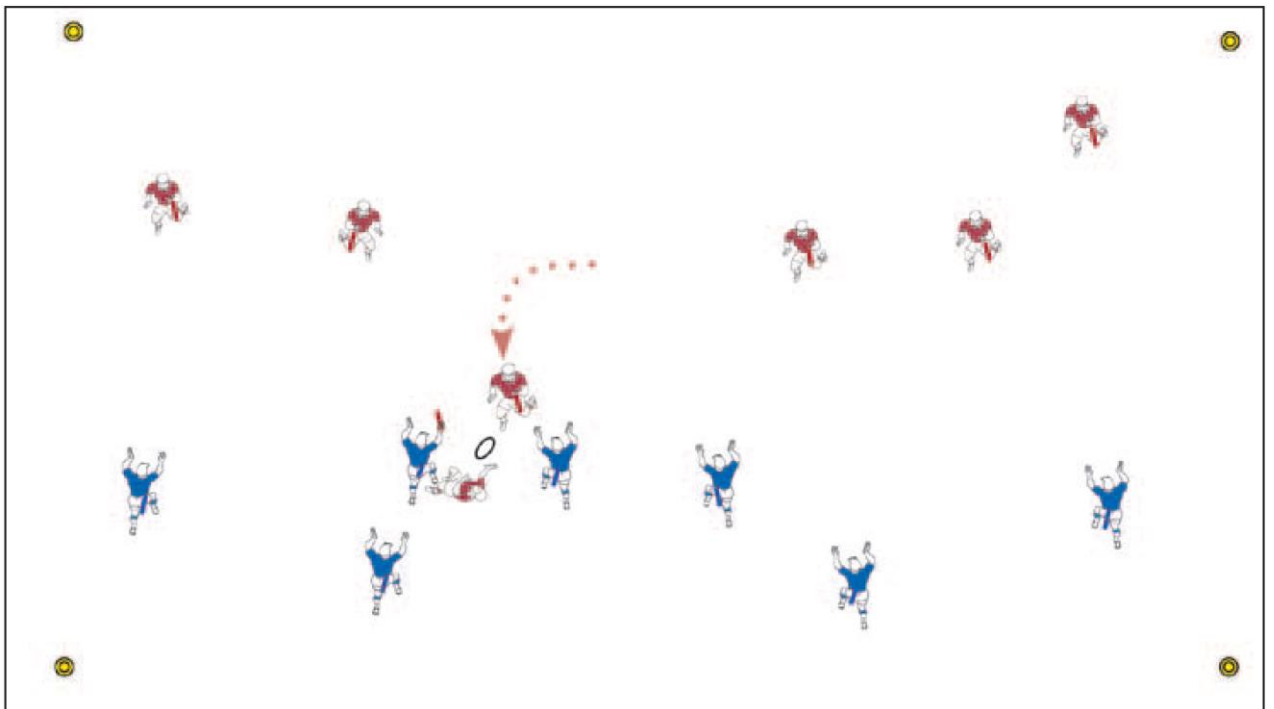
Игра.

Описание и подготовка:

- Демонстрация сброса мяча с земли
- Игра в полноценный тэг-регби. Игрок, падающий на землю после срыва ленты, с земли сбрасывает мяч игроку поддержки.
- Засчитывайте одно очко за каждую успешную сбрасывающую передачу (сбрасывающие передачи должны быть направлены на уровень груди принимающего, помогая ему сохранить хорошее поле обзора и продолжить атаку).



- Также засчитывайте одно очко, если игрок поддержки делает рывок для получения передачи и продвигается по полю дальше, чем совершивший передачу игрок.
- Пробуйте создавать ситуации 2 на 1 посредством умной игры в поддержке.
- Игрок, с которого сорвали ленту, должен упасть на землю и сбросить мяч игроку поддержки.
- Игроки, с которых сорвали ленту, должны после передачи как можно скорее подняться на ноги и вернуться в игру.



Правила:

- Полные правила тэг-регби;
- Игрок, с которого сорвали ленту, не может делать передачу, должен сбросить мяч игроку поддержки;

Рефери:

- Проброс мяча вперед;
- Передача вперед;
- Аут;
- Положение «вне игры».



Свободная передача для начального удара команды, которой занесли попытку.

Нет ограничения на количество срывов ленты.

Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;
- Активное перемещение по полю для возврата в игру.

Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила/высота сбрасываемой передачи;
- Возврат в игру.
- Прорыв защиты или атака по флангам.

Физические / психологические:

- Уверенность при падении;
- Скорость;
- Правила игры;
- Активное движение на поле для обеспечения поддержки.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Начните игру с лицевыми линиями, расположенными вдоль более широких сторон поля. Спустя примерно половину занятия переместите расположение лицевых линий на узкие стороны поля, таким образом заставляя игроков прибегать к различным тактикам. Обратите внимание на решения тех задач, которые возникают при изменении размеров площадки.
- Преподаватель или рефери может в течение игры неоднократно объявлять смену лицевых линий.

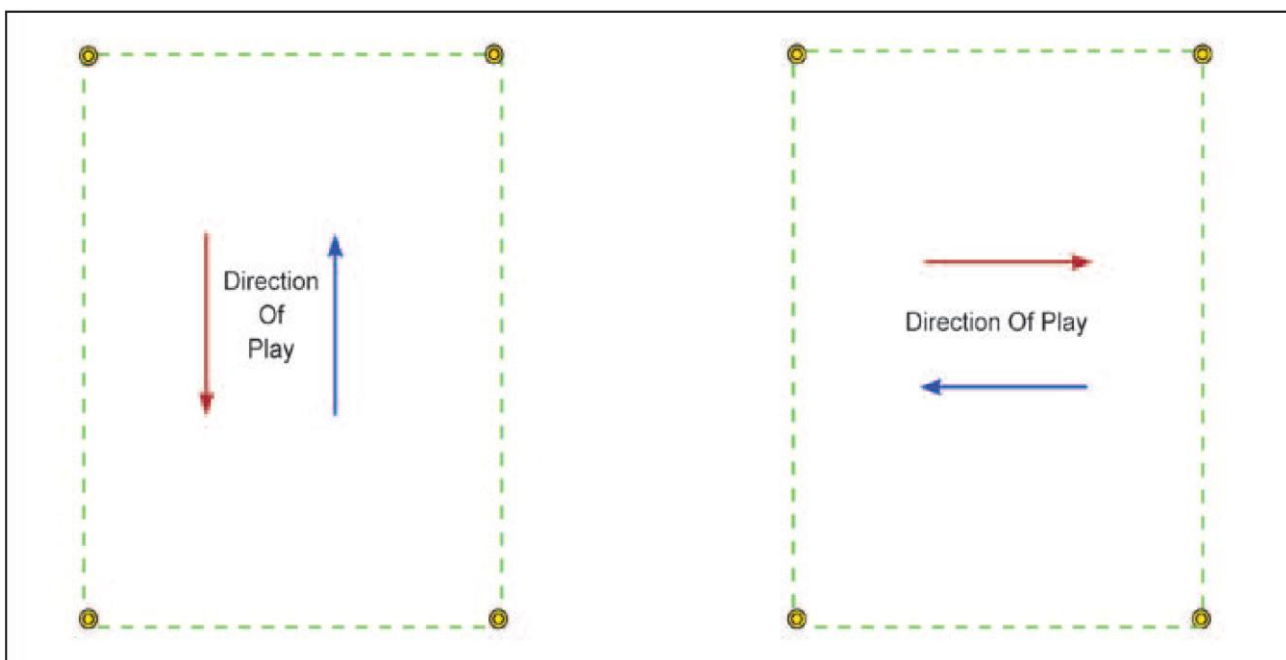
Вопрос: «Какие трудности возникают при атаке узкой лицевой линии в сравнении с широкой?»

На узком поле меньше расстояния между защитниками и меньше свободного места, чтобы обходить защиту по флангам.



Ключевые моменты:

- Сила передачи;
- Дальность передачи;
- Построение защитников;
- Атака свободного пространства между соперниками.



Технические / тактические:

- Выбор длины передач на широком и узком поле, влияние изменения размеров поля на тактику игры.

Физические / психологические:

- Повышение подготовки и выработка уверенности путём получения навыков;
- Улучшение физической формы.

Подведение итогов урока:

- Прокомментируйте и задайте ученикам вопросы о влиянии изменения размеров поля на технические и тактические решения. Где при смене лицевых линий находилось большинство игроков противника? Задайте вопрос «что помогает игроку с мячом выполнять хорошую сбрасывающую передачу?»



Занятие 7. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Разминка для тэг-регби (контакт с землей);
- Демонстрация основ игры в нападении и в защите в командных играх;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Игра в тэг-регби с падениями. Игрок, с которого сорвали ленту, должен падать на землю. Упавший на землю игрок мягко и точно откатывает мяч в направлении игроков поддержки.

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

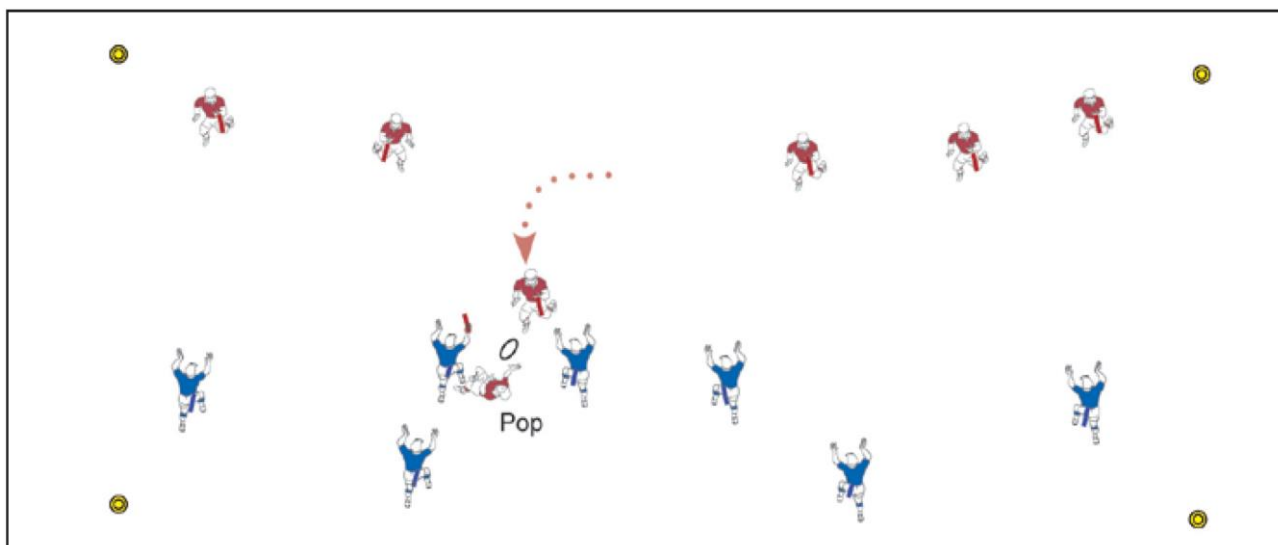
- Разогрев тела.
- Сыграйте в игру с прошлого занятия, где игроки, с которых срывают ленту, падают на землю и сбрасывают мяч игроку поддержки. Засчитывайте одно очко, если игрок поддержки сделал рывок для получения передачи и продвигается по полю дальше, чем совершивший передачу игрок.
- Делайте регулярные перерывы на растяжку.

Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;



- Активное перемещение по полю для возврата в игру.



Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Возврат в игру;
- Сохранение глубины для лучших вариантов игры.

Физические / психологические:

- Измененные правила;
- Система начисления очков;
- Уверенность при падении.

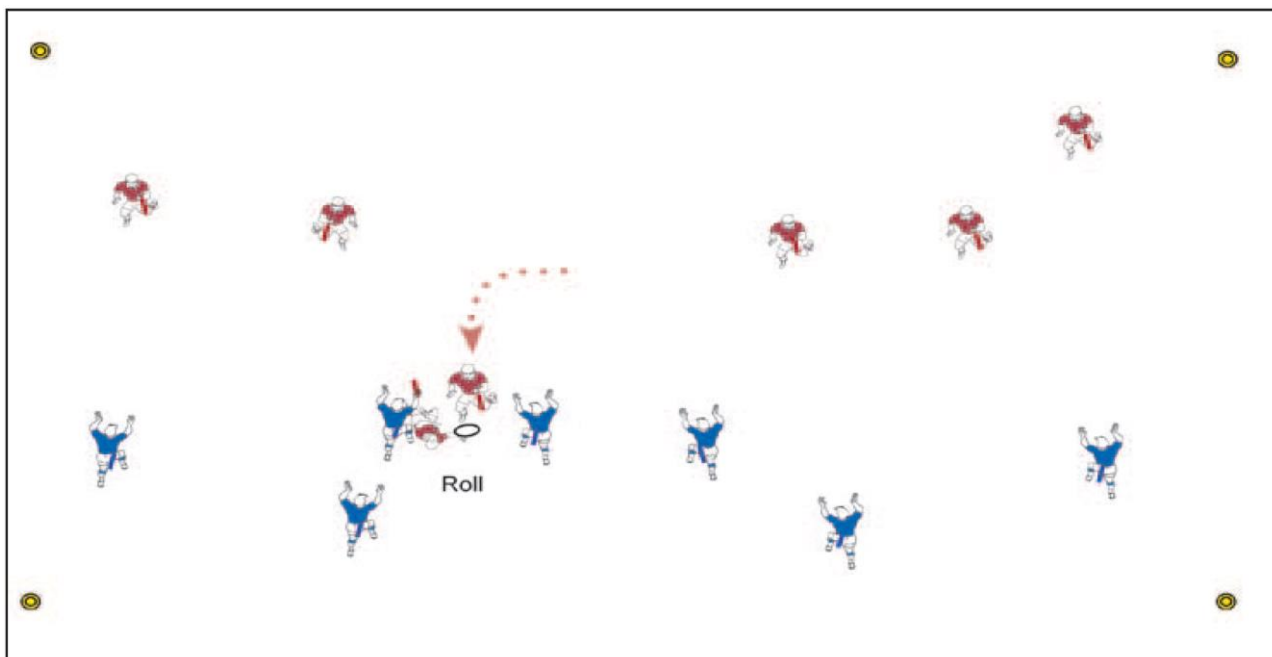
Игра.

Описание и подготовка:

- Покажите ученикам игру «откати мяч».
- Игра в полноценный тэг-регби. Теперь игрок, с которого сорвали ленту, падает на землю и с земли откатывает мяч игрокам поддержки. Откатывать мяч нужно аккуратно, чтобы игроку поддержки было максимально удобно подбирать его и продолжать атаку.
- Засчитывайте одно очко за каждую успешную и удобную для игрока поддержки передачу накатом.



- Пробуйте создавать ситуации 2 на 1 посредством умной игры в поддержке.
- Игра в полноценный тэг-регби. Теперь игрок, с которого сорвали ленту, падает на землю и с земли откатывает мяч игрокам поддержки. Откатывать мяч нужно аккуратно, чтобы игроку поддержки было максимально удобно подбирать его и продолжать атаку.



Правила:

- Полные правила тэг-регби;
- Игрок, с которого сорвали ленту, не может делать передачу, должен сбросить мяч игроку поддержки. Защитники не могут подбирать катящийся мяч.

Рефери:

- Свободная передача для начального удара команды, которой занесли попытку.
- Нет ограничения на количество срывов ленты.

Ключевые моменты:

- Сила передачи;
- Дальность передачи;
- Построение защитников;
- Атака свободного пространства между соперниками;
- Контролируемый откат мяча назад;
- При необходимости прибегайте к ложным передачам.



Технические / тактические:

- Сохранение контроля над мячом при падении на землю;
- Удерживайте мяч двумя руками;
- Выполнение передачи накатом, максимально удобной для подбора игроком поддержки.

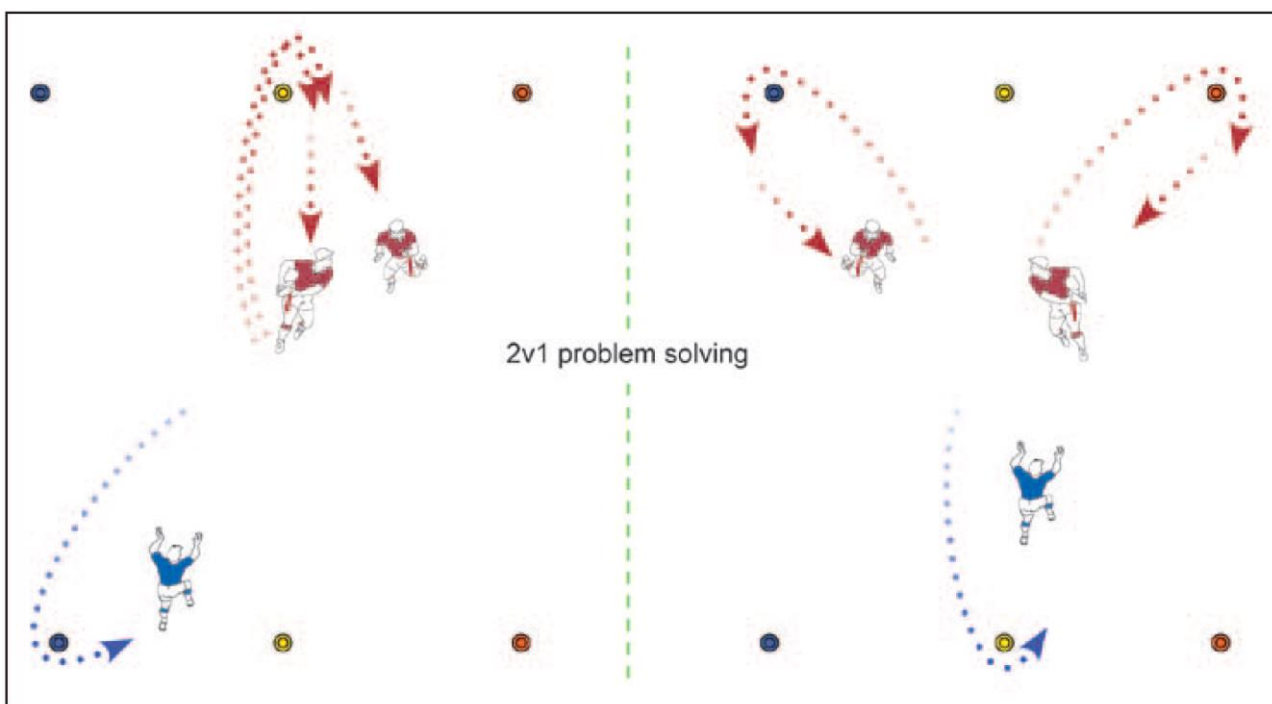
Физические / психологические:

- Повышение подготовки и выработка уверенности путём получения навыков;
- Улучшение физической формы.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

• Игра «2 на 1» на площадках 10 м x 10 м. При помощи 6 конусов (2 красных, 2 синих, 2 желтых) обозначьте границы площадки. В начале игры ученики стоят спиной к спине в центре площадки. По команде «старт» двое атакующих (один с мячом в руках) оббегают вокруг цветных конусов и атакуют защитника, который перед этим также оббегает один из конусов на его стороне площадки. Преподаватель или рефери перед каждой игрой говорит атакующим цвета конусов, например: один красный, один синий или два желтых. Для моделирования различных игровых ситуаций меняйте количество и цвета конусов. Защитник сам выбирает конус, который он будет оббегать перед отражением атаки.





Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;
- В зависимости от направления, в котором приближается защитник, передача делается либо параллельно линии ворот, либо назад в глубину поля;
- До совершения передачи необходимо оттянуть защитника на себя.

Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Сила передачи;
- Передача параллельно линии ворот, передача в руки принимающего, которые должны располагаться на уровне груди, чтобы не перекрывать поле зрения.

Физические / психологические:

- Выносливость;
- Скорость;
- Правила игры;
- Активное движение на поле для обеспечения поддержки.

Подведение итогов урока:

- Спросите игроков, как им удавалось создавать ситуации «2 на 1» во время игры и насколько получалось продолжить атаку после мягкого отката мяча игроку поддержки.



Занятие 8. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Разминка для тэг-регби и контакта земель;
- Демонстрация основ игры в нападении и в защите в командной игре;
- Развитие подвижности, способности поддерживать равновесие и координации движений;
- Закрепление, совершенствование и расширение игровых навыков;
- Адаптация и развитие базовых навыков;
- Игра в тэг-регби с падениями с комбинациями приемов продолжения атаки при захвате и падении на землю игрока с мячом;
- Защита «1 на 1».

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока;
- 7 манишек.

Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

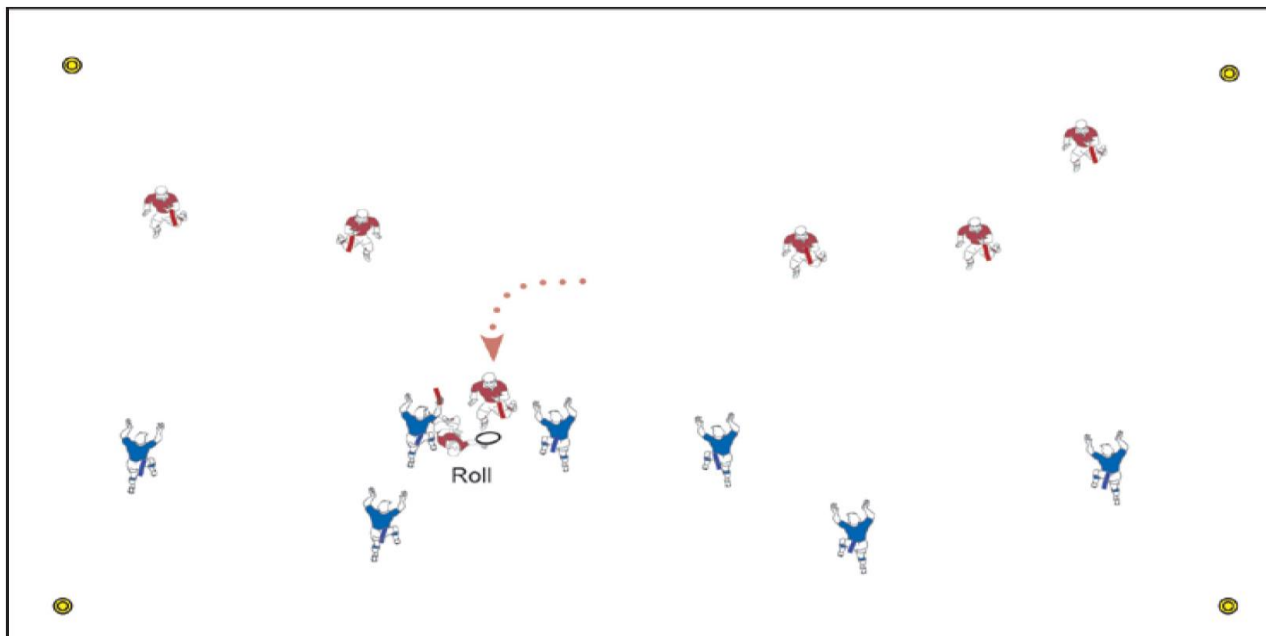
- Разогрев тела
- Сыграйте в игру с прошлого занятия, где игроки, с которых срывают ленту, падают на землю и сбрасывают мяч игроку поддержки. Засчитывайте одно очко, если игрок поддержки сделал рывок для получения передачи и продвигается по полю дальше, чем совершивший передачу игрок.
- Делайте регулярные перерывы на растяжку.

Ключевые моменты:

- Поддержка из глубины поля;
- Сигнал готовности принять передачу;



- Активное перемещение по полю для возврата в игру.



Технические / тактические:

- Общение на поле;
- Контролируемый откат мяча назад;
- Подбор игроками поддержки без проброса мяча вперед;
- Сохранение глубины для лучших вариантов игры.

Физические / психологические:

- Измененные правила;
- Система начисления очков;
- Уверенность при падении.

Игра.

Описание и подготовка:

- Игра в полноценный тэг-регби; рефери позволяет использовать комбинации приемов после падения игрока на землю (имитации захвата), например, пас на игрока поддержки позади игрока с мячом либо откат назад.
- Постепенно арсенал допустимых приемов увеличивается и включает все возможные. Рефери передаёт мяч команде защиты, если атакующая команда нарушает установленные правила. Нет ограничения на количество срывов ленты

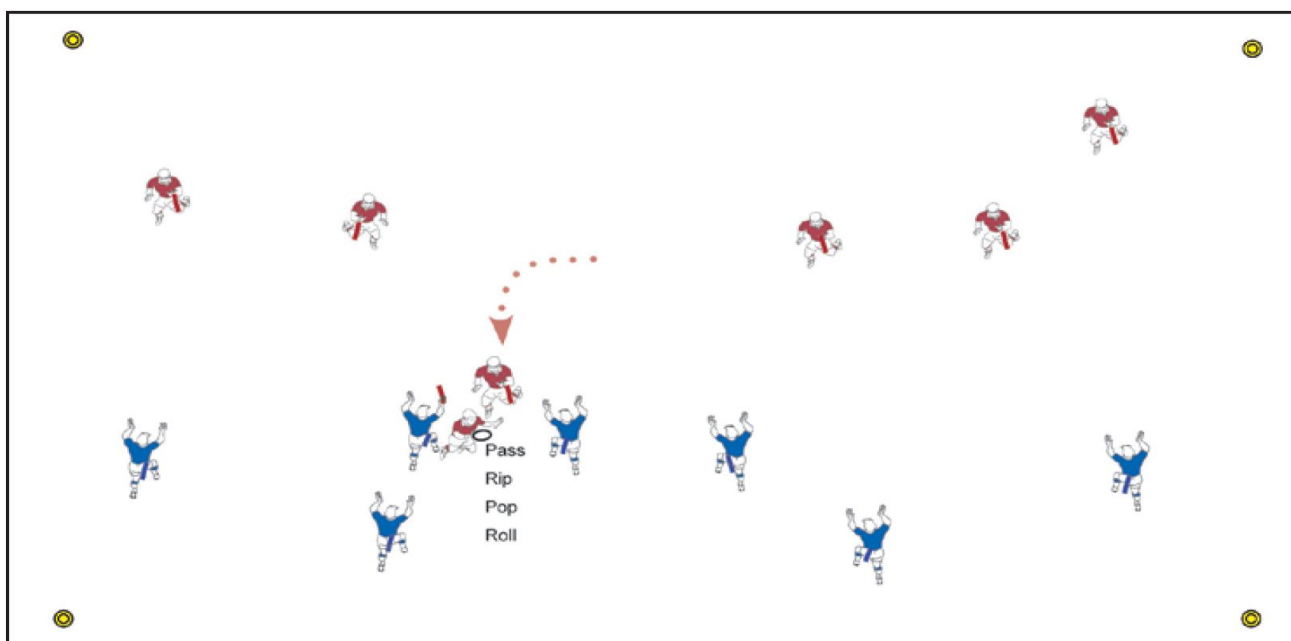


Правила:

- Полные правила тэг-регби;
- Игрок, с которого сорвали ленту, не может делать передачу, должен сбросить мяч игроку поддержки. Защитники не могут подбирать катящийся мяч.

Рефери:

- Свободная передача для начального удара команды, которой занесли попытку;
- Нет ограничения на количество срывов ленты.



Ключевые моменты:

- Сила передачи;
- Высота передачи;
- Построение защитников;
- Атака свободного пространства между соперниками;
- Выбор хорошего варианта игры;
- При необходимости прибегайте к ложным передачам.

Технические / тактические:

- Сохранение контроля над мячом при падении на землю;



Выполнение передачи накатом, максимально удобной для подбора игроком поддержки.

Физические / психологические:

Повышение подготовки и выработка уверенности путём получения навыков;

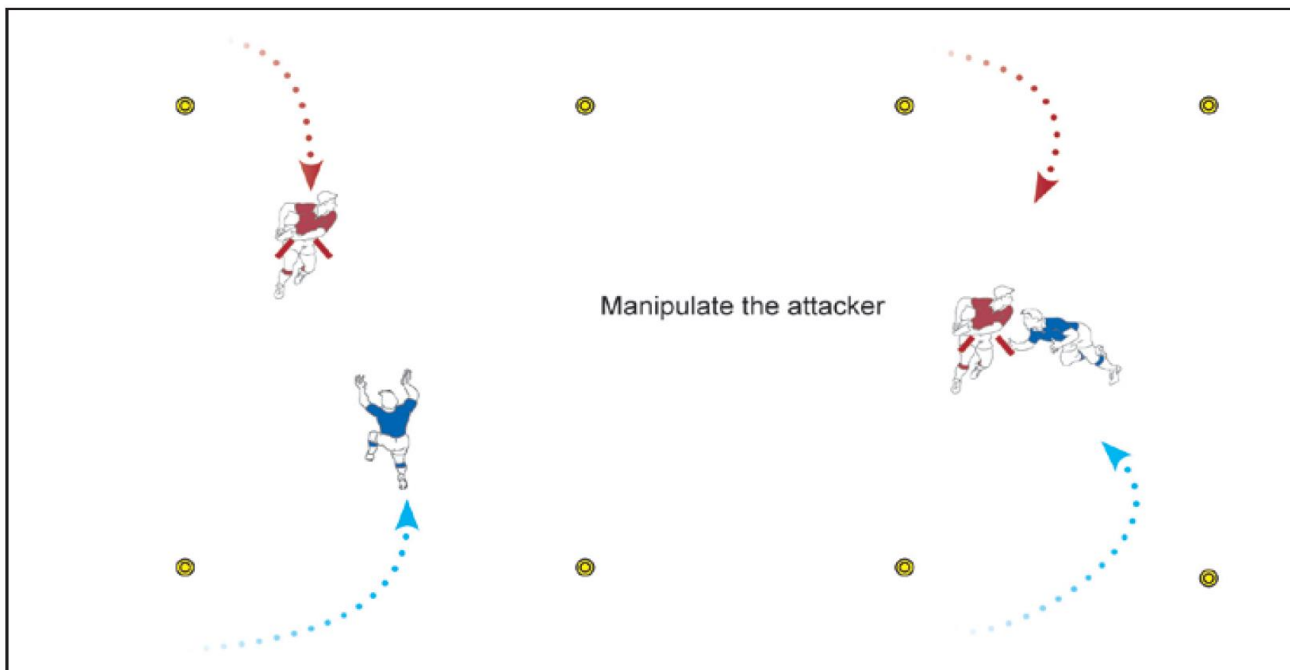
Улучшение физической формы.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

• Работая в ситуациях 1 на 1, покажите игрокам, как защитник может перекрыть пространство атаки и заставить атакующего игрока двигаться туда, где вам удобнее всего будет его захватить. Например, если вы хотите, чтобы нападающий пошел вправо от вас, двигайтесь вперед и немного влево - это заставит его сместиться в вашу правую сторону. И наоборот – двигайтесь вперед и вправо, чтобы атакующий пошел в левую для вас сторону.

Управление атакующим.



Ключевые моменты:

Перекрытие зоны атаки;

Управление атакующим и выход на удобную для захвата позицию.



Технические / тактические:

- Способность играть и исполнять роль рефери в игре в регби;
- Способность подбора техники игры под конкретную тактическую задачу.

Физические / психологические:

- Использование физических способностей в спорте;
- Умение эффективно применять сочетания навыков.

Подведение итогов урока:

- Спросите игроков, какие приемы наиболее подходят для применения в различных ситуациях.
- Напомните ученикам, кто будет исполнять роль тренеров на следующей неделе. Задания должны быть на уклонение, передачу руками, игру в поддержке, «2 на 1» и заминку.

Занятие 9. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Способность успешно и безопасно проводить подготовку и восстановление после занятий и осознание пользы регулярных занятий для здоровья;
- Команды сами делятся на атакующую и защищающуюся, и игроки периодически меняются игровыми позициями;
- Игроки должны самостоятельно выбирать и успешно применять различные тактики и стратегии;
- Игра в полноценный тэг-регби с падениями с применением всех возможных приемов после имитации захвата и падения на землю игрока, несущего мяч;
- Усовершенствование технических навыков для реализации соответствующих тактических решений;
- Применение принципов игры в нападении: продвижение вперед и игра в поддержке;
- Игроки проводят тренировку по развитию базовых навыков у своих одноклассников;



- Судейство в игре тэг-регби.

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока.

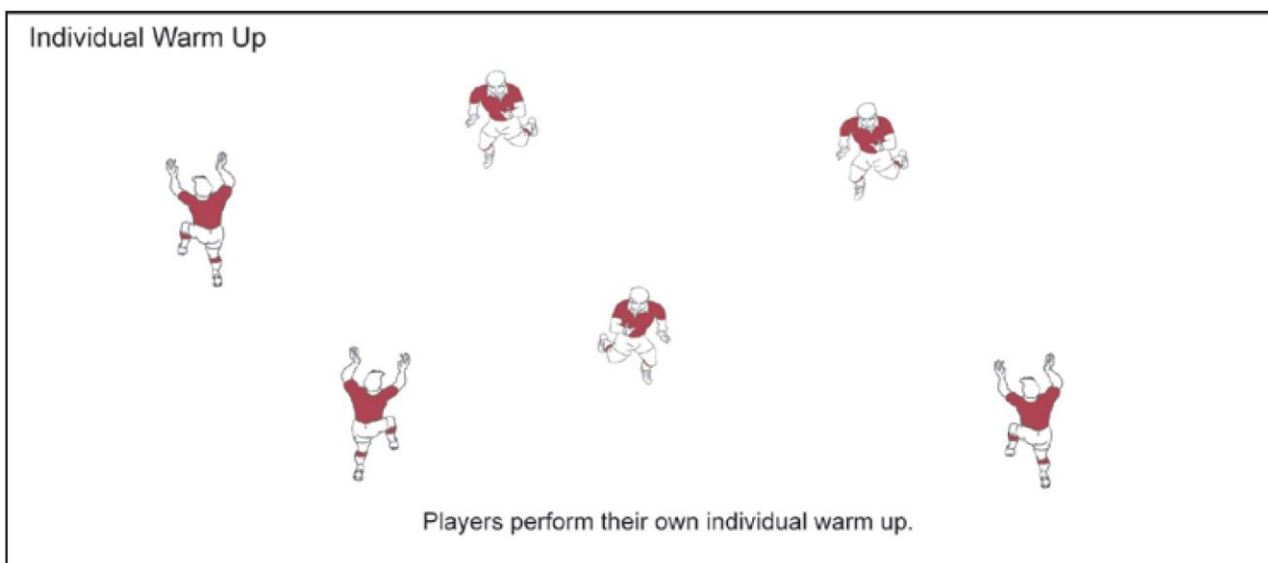
Разминка / заминка.

Описание и подготовка:

- Игроки самостоятельно разминаются, уделяя внимание следующим ключевым моментам: разогрев тела, поднятие психологического тонуса, разминка суставов с целью профилактики и предотвращения травм
- Преподаватель наблюдает за самостоятельной разминкой учеников и задает им вопросы, чтобы проверить понимание ими основ выполнения разминки и заминки.

Самостоятельная разминка:

- Разогрев тела.
- Поднятие психологического тонуса.
- Динамическая растяжка.



Ключевые моменты:



- Разогрев тела;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Правильное осмысление упражнений, входящих в самостоятельную разминку.

Игра.

Описание и подготовка:

- Игроки сами делятся на атакующую и защищающуюся команду и периодически меняются игровыми позициями.
- Каждый третий игрок, с которого срывают ленту, падает на землю и либо откатывает мяч назад, либо сбрасывает его игроку поддержки.
- У каждого четвертого игрока, с которого срывают ленту, игроки поддержки забирают мяч из рук и продолжают атаку.

Примечание: 3-4 ученикам, которым пока не удалось побывать в роли тренеров, можно дать задание провести тренировку техники для своих одноклассников.

Сконцентрируйтесь на процессе принятия решений в зависимости от возможностей для ведения игры через центр или по флангам.

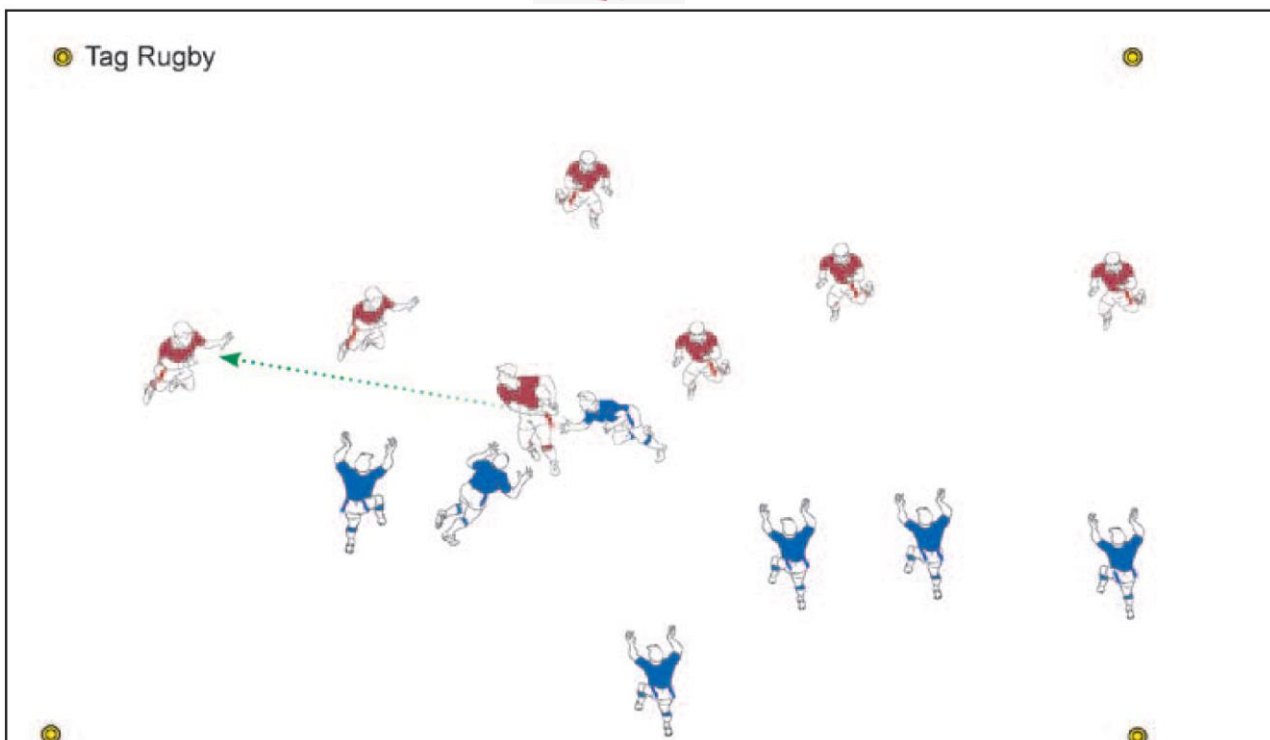
Поиск игроков, занимающих наилучшую позицию для прорыва защиты.

Правила:

Полные правила тэг-регби.

Рефери:

Следует так занимать позицию, чтобы видеть, как можно большую область игрового поля.



Ключевые моменты:

- Основы игры в нападении;
- Основы игры в защите;
- Принципы поддержки на поле;
- Возможности для продолжения атаки после захвата.

Технические / тактические:

- Работа рук;
- Уклонение;
- Навыки игры в поддержке;
- Выявление и использование сильных сторон собственной команды и слабых мест команды соперника.

Физические / психологические:

- Использование физических способностей в спорте.

ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:



- Преподаватель наблюдает, как ученики, вызвавшиеся на прошлом уроке, проводят тренировку. Разделите класс на группы по 3-4 человека и дайте тренерам 5-6 минут на проведение тренировки по данным им заданиям.

Преподаватель комментирует проведенные тренировки.



Инструктаж:

- 1) Перед тем как что-то сказать, сформулируйте и обдумайте это про себя.
- 2) Перед тем, как начать говорить, убедитесь, что внимание учеников обращено на вас.
- 3) Излагайте коротко и просто.
- 4) Предложите ученикам задать вопросы и удостоверьтесь, что они правильно вас поняли.

Устройте демонстрацию:

- 1) Встаньте так, чтобы всем было видно и слышно.
- 2) Сделайте упор на один или два ключевых момента.
- 3) Повторяйте примеры по несколько раз.
- 4) Предложите ученикам задать вопросы и проверьте их понимание.

Наблюдение и анализ выполнения игроками ключевых моментов:

- 1) Подробно разбирайте по одному ключевому моменту за раз.
- 2) Рассматривайте ситуацию с разных сторон.
- 3) Сравнивайте действия игроков с тем, как их следует выполнять правильно.
- 4) Наметьте дальнейшие действия: сделать упор на сильные стороны, исправить ошибки, либо ничего не менять.

Комментарии учеников:



- 1) Задавайте ученикам вопросы, чтобы они самостоятельно комментировали свои действия.
- 2) Ограничьтесь одним или двумя ключевыми моментами.
- 3) Излагайте просто и конкретно.
- 4) Следите за тем, чтобы комментарии были положительными.

Тренеры получают от преподавателя комментарии по их текущим тренерским навыкам:

- Планирование.
- Организация.
- Контроль.
- Принцип максимального вовлечения, понимания целей, получения удовольствия и обеспечения безопасности.

Ключевые моменты:

- Планирование;
- Организация;
- Контроль;
- Принцип максимального вовлечения, понимания целей, получения удовольствия и обеспечения безопасности.

Технические / тактические:

- Это зависит от заданий, данных тренерам.

Физические / психологические:

- Развитие тренерских навыков.

Подведение итогов урока:

- Прокомментируйте тренировки и дайте тренерам советы по планированию, организации, контролю, максимальному вовлечению, пониманию целей, получению удовольствия и обеспечению безопасности. Убедитесь, что ученики правильно понимают, как безопасно провести заминку и попросите всех выполнить собственные заминочные упражнения. Раздайте задания ученикам, которые будут выступать в роли тренеров на следующем уроке.



Занятие 10. Тэг-регби с падениями.

Цели занятия:

- Демонстрация основ выполнения разминки и заминки;
- Команды сами делятся на атакующую и защищающуюся, и игроки периодически меняются игровыми позициями;
- Игроки должны самостоятельно выбирать и успешно применять различные тактики и стратегии;
- Игра в тэг-регби с падениями;
- Усовершенствование технических навыков для реализации соответствующих тактических решений;
- Применение принципов игры в нападении: продвижение вперед и игра в поддержке;
- Игроки проводят тренировку по развитию базовых навыков у своих одноклассников;
- Судейство в тэг-регби;
- Тренировка для одноклассников.

Инвентарь:

- 1 регбийный мяч (4-й размер) на человека (при наличии достаточного числа мячей) либо 1 мяч на двоих;
- 50 конусов;
- 1 пояс для тэг-регби на игрока.

Разминка/заминка.

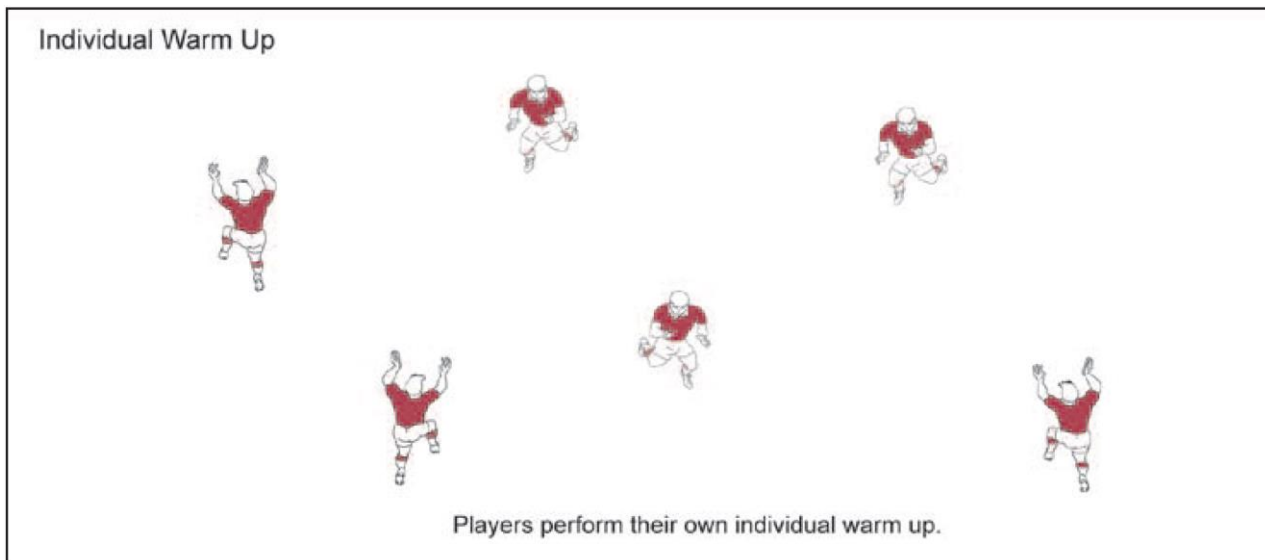
Описание и подготовка:

- Игроки самостоятельно разминаются, уделяя внимание следующим ключевым моментам: разогрев тела, поднятие психологического тонуса, разминка суставов с целью профилактики и предотвращения травм.
- Преподаватель наблюдает за самостоятельной разминкой учеников и задает им вопросы, чтобы проверить понимание ими основ выполнения разминки и заминки.

Разминка:



- Разогрев тела;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.



Ключевые моменты:

- Разогрев тела;
- Поднятие психологического тонуса;
- Динамическая растяжка.

Технические / тактические:

- Разминка всех групп мышц, подготовка к игре в тэг-регби;
- Приём и передача;
- Уклонение;
- Поиск свободной зоны;
- Атака в зону.

Физические / психологические:

- Правильное осмысление упражнений, входящих в самостоятельную разминку.

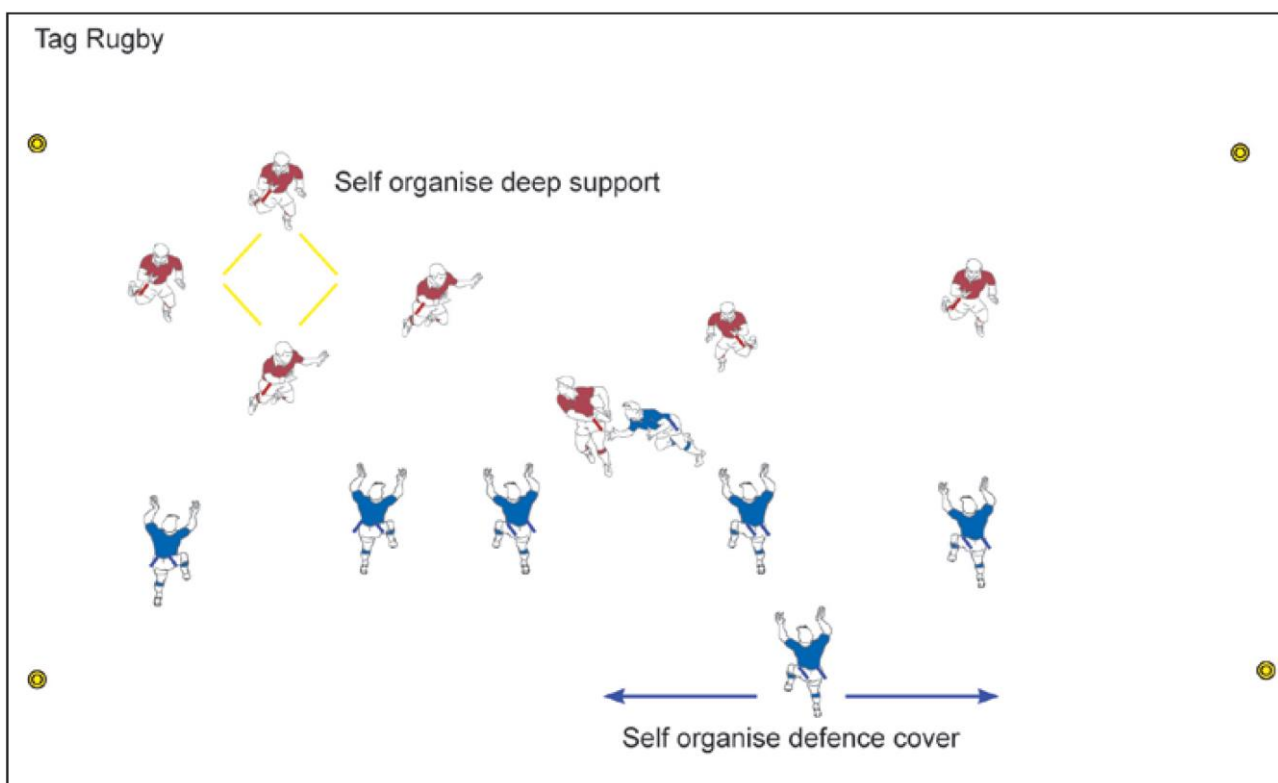
Игра.

Описание и подготовка:



- Игра в тэг-регби с лицевыми линиями, расположенными вдоль широких сторон игровой площадки. Игроки сами делятся на атакующую и защищающуюся команду и периодически меняются игровыми позициями. 3-4 ученикам, которым пока не удалось побывать в роли тренеров, можно дать задание провести тренировку техники для своих одноклассников.

Самоорганизующаяся защита.



Ключевые моменты:

- Основы игры в нападении;
- Основы игры в защите;
- Принципы поддержки на поле;
- Возможности для продолжения атаки после захвата.

Технические / тактические:

- Работа рук, уклонение, игра в поддержке;
- Выявление и использование сильных сторон собственной команды и слабых мест команды соперника.

Физические / психологические:

- Использование физических способностей в спорте.



ИДЕИ для тренировки техники.

Описание и подготовка:

- Преподаватель наблюдает, как ученики, вызвавшиеся на прошлом уроке, проводят тренировку. Разделите класс на группы по 3-4 человека и дайте тренерам 5-6 минут на проведение тренировки по данным им заданиям.

Преподаватель комментирует проведенные тренировки.

Тренеры получают от преподавателя комментарии по их текущим тренерским навыкам:

- Планирование;
- Организация;
- Контроль;
- Принцип максимального вовлечения, понимания целей, получения удовольствия и обеспечения безопасности.



Инструктаж:

- 1) Перед тем как что-то сказать, сформулируйте и обдумайте это про себя.
- 2) Перед тем, как начать говорить, убедитесь, что внимание учеников обращено на вас.
- 3) Излагайте коротко и просто.
- 4) Предложите ученикам задать вопросы и удостоверьтесь, что они правильно вас поняли.

Устройте демонстрацию:

- 1) Встаньте так, чтобы всем было видно и слышно.



- 2) Сделайте упор на один или два ключевых момента.
- 3) Повторяйте примеры по несколько раз.
- 4) Предложите ученикам задать вопросы и проверьте их понимание.

Наблюдение и анализ выполнения игроками ключевых моментов:

- 1) Подробно разбирайте по одному ключевому моменту за раз.
- 2) Рассматривайте ситуацию с разных сторон.
- 3) Сравнивайте действия игроков с тем, как их следует выполнять правильно.
- 4) Наметьте дальнейшие действия: сделать упор на сильные стороны, исправить ошибки, либо ничего не менять.

Комментарии учеников:

- 1) Задавайте ученикам вопросы, чтобы они самостоятельно комментировали свои действия.
- 2) Ограничьтесь одним или двумя ключевыми моментами.
- 3) Излагайте просто и конкретно.
- 4) Следите за тем, чтобы комментарии были положительными.

Ключевые моменты:

- Планирование;
- Организация;
- Контроль;
- Принцип максимального вовлечения, понимания целей, получения удовольствия и обеспечения безопасности.

Технические / тактические:

- Это зависит от заданий, данных тренерам.

Физические / психологические:

- Развитие тренерских навыков.

Подведение итогов урока:

- Прокомментируйте тренировки и дайте тренерам советы по планированию, организации, контролю, максимальному вовлечению, пониманию целей, получению удовольствия и обеспечению безопасности.