

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА - УРОВЕНЬ 1 ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ





Тренерская работа - Уровень 1

Введение в регби

Содержание курса

Краткий обзор	3
Модуль 1 Понимание игры	7
Задание 1 – ДВД «Понимание регби»	7
Модуль 2 Понимание принципов и навыков регби	11
Задание 2 – Определите примеры принципов регби	20
Модуль 3 Применение принципов и навыков к эффективности игры команды	21
Задание 3 – Использование принципов регби для анализа игры команды	40
Задание 4 – Определение недостатков в навыках игроков	41
Модуль 4 Планирование	51
Задание 5 – Анализ роста и развития игрока	56
Задание 6 – Понимание прямого и косвенного подходов к тренировочной деятельности	60
Задание 7 – Планирование тренировки команды	61
Модуль 5 Демонстрация тренировки	73
Задание 8 – Демонстрация своей тренировочной сессии	74
Модуль 6 Управление рисками и этика	75
Задание 9 – Краткое изложение ресурса «Готовность к регби»	75
Задание 10 – Решение проблем, связанных с детским развитием и управлением рисками.	76
Модуль 7 Правила игры союза регби	77

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ
ОБЩИЙ ОБЗОР**



ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ ОБЩИЙ ОБЗОР



Общий обзор

Содержание

Курсы Международного совета регби по тренерской работе и судейству	4
Введение	5
Расписание курса	5
Общая информация о курсе	5
Учебные результаты курса	6

Предисловие

Добро пожаловать в Курс Международного совета регби по тренерской работе – Уровень 1. Этот курс разработан для того, чтобы тренеры могли приобрести основные навыки, позволяющие игрокам, начинающим в регби с нуля, учиться игре в регби в безопасной и приятной соревновательной среде.

Присутствие спорта в жизни человека несет огромную пользу для социального, физического и личного развития, а также воспитания уважения к культуре и традициям других народов. Регби – это уникальный спорт для всех, и вы, как тренер, можете оказать настоящее влияние на уровень личного развития игрока, его чувство принадлежности коллективу и его самоуважение.

Уровень 1 Курса Международного совета регби по тренерской работе направлен на то, чтобы развивать тренеров, которые знают, **как тренировать**, а также **что тренировать**.

Курс преподается в соответствии со следующей структурой:

- прежде всего, курс использует **принципы нападения и защиты**, для того чтобы дать общее представление об игре;
- во-вторых, **анализ ключевых факторов**, позволяющие вам объяснить, продемонстрировать, отработать на практике, применить и анализировать игровые навыки;
- в-третьих, модули, посвященные знанию игры, также сопровождаются **общими** модулями, охватывающими такие темы, как планирование, управление рисками, роль тренера, общение, развитие детей и подростков, физическая подготовка и правила игры.

На протяжении курса вам будет предоставлена возможность использовать свои тренерские навыки на практике. Воспользуйтесь этой возможностью для того, чтобы услышать мнение Инструктора Международного совета регби, а также ваших коллег.

С уважением,



Марк Харрингтон

Менеджер по обучению, Международный совет регби

Благодарность

Мы искренне признательны автору и редакторской команде за преданность делу и приложенные усилия, а также консультативной команде за внесение вклада в развитие этой образовательной программы.

Автор:

Ли Смит

Редакторская команда:

Брюс Кук (IRB) и Марк Харрингтон (IRB)

Консультативная команда:

Джок Пегги (SRU), Стив Абуд (IRFU), Саймон Джонс (Инструктор IRB), Брайан О Шей (Тренер IRB), Хью Галван (Тренер IRB)

Дизайн и публикация:

The Bridge
Контактное лицо –
Адам Пирсон
adam@the-bridge.co.uk

О данном пособии

Это пособие является как руководством, так и рабочей тетрадью, поэтому его копию следует предоставить каждому участнику курса.

Заметки для инструктора можно отдельно запросить у Международного совета регби.

Курсы для тренеров и судей Международного совета регби



Курсы для тренеров и судей Международного совета регби были впервые разработаны в середине 90-х годов. В 2003 году стало очевидным, что содержание этих курсов потеряло свою актуальность, и курсы были тщательным образом пересмотрены.

В результате этого пересмотра в начале 2004 года в Ленсбери, Англия, был проведен Стратегический семинар по развитию тренеров и судей, участники которого были непосредственно и активно вовлечены в преподавание и развитие тренерской и судейской деятельности.

Список минимальных критериев компетентности, который был разработан на этом семинаре, сформировал основу для обновления и новой редакции этих курсов в соответствии с приведенной выше структурой.

С 2006 года был разработан новый пакет курсов для тренеров и судей. Теперь все курсы Международного совета регби основаны на компетентности и разработаны для того, чтобы предоставить обучение и тренинг, соответствующие контексту, в котором участвуют тренеры и официальные представители игры.

Введение в Курс по тренерской деятельности – Уровень 1

Регби предлагает широкий спектр индивидуальных и командных возможностей. Первостепенная роль Игры – удовольствие от эффективного применения регбийных навыков, которое не только приносит удовлетворение отдельным спортсменам, но и зачастую является атрибутом успешной игры. Такие навыки преимущественно технические, но также включают аспекты физической подготовки и способности принимать решения.

Данный подход создает благоприятные условия для игры в регби, в которой поощряется участие всех игроков, чтобы с помощью множества навыков они могли набрать очки в рамках правил игры.

В тех странах, где регби не является первостепенным видом спорта и редко транслируется по телевидению, очень мало образцов для подражания, поэтому игрокам и тренерам остается получать удовлетворение только от собственного участия в игре. Изучение навыков и их использование в игре позволяют этого достичь. Игру следует модифицировать для того, чтобы она подходила способностям и культуре игроков на заданном уровне.

Данный ресурс «Введение в регби» объясняет, как тренировать, а курс учит тренеров тому, как применять эту информацию на практике. В результате, модули курса начинаются с объяснения и демонстрации, максимально ставя ударение на обучение и тренерскую работу с игроками, которые являются новичками в регби. Тренировки на таком уровне обычно проводятся один или два раза в неделю и длятся от 30 до 90 минут. Это зависит от зрелости игроков и их возможности посещать тренировки.

Расписание курса

Раздел 1 – Знание игры		
Модуль 1	Понимание игры	45 минут
Модуль 2	Принципы и навыки	1 час 30 минут
Модуль 3	Эффективность игры команды	1 час 15 минут
Раздел 2 – Планирование		
Модуль 4	Планирование	1 час
Модуль 5	Демонстрация тренировки	1 час 30 минут
Раздел 3 – Управление		
Модуль 6	Управление рисками и этика	45 минут
Раздел 4 – Технические аспекты		
Модуль 7	Правила игры союза регби	-
Заключение		30 минут

Общая продолжительность: 8 часов (однодневный курс)

Общая информация о курсе

Необходимые для курса ресурсы:

- Введение в модули регби
- Пособие «Готовность к регби» или доступ к www.irbrugbyready.com
- DVD Международного совета регби «Правила игры союза регби»

Оценка

Для того чтобы получить сертификат Международного совета регби о посещении курса, участник должен прослушать все модули курса.

Методы проведения курса

Данный курс может быть проведен посредством:

- презентаций,
- видео анализа,
- тестов на способность принятия решений,
- сценариев,
- практических сессий с использованием объяснения, наглядного показа и практики.

Учебные итоги курса

По завершению курса, вы сможете:

- 1 составить план тренировочной сессии, которая будет удовлетворять потребности игроков;
- 2 провести запланированную тренировку;
- 3 во время планирования и проведения сессии продемонстрировать компетентность в следующих областях:
 - планирование,
 - управление коллективом,
 - общение,
 - знание игры и игровые навыки.

По завершению курса вы приобретете следующие компетенции:

(a) Планирование и проведение компетентной тренировочной сессии

- (i) Способность определить, чего предполагается достичь посредством тренировочной сессии, т.е. каковы учебные цели.
- (ii) Планирование с использованием последовательного развития навыков и вариантов игры.
- (iii) Определение основных тренерских пунктов.
- (iv) Планирование, соответствующее потребностям группы.
- (v) Планирование, предоставление и использование оборудования.

(b) Проведение соответствующей тренировочной сессии:

(i) Управление коллективом

- 1 обеспечение безопасной и приятной игровой среды;
- 2 максимальное увеличение участия;
- 3 реагирование на нужды группы;
- 4 проведение соответствующих мероприятий для достижения учебных целей;
- 5 обеспечение и поддержание темпа тренировки;
- 6 обеспечения плавного хода тренировки.

(ii) Общение

- 1 предоставление точного объяснения и указаний;
- 2 проверка понимания посредством слушания;
- 3 демонстрация владения голосом: различная высота тона, скорость, интонация и громкость;
- 4 предоставление мнения – конкретного, уместного и своевременного;
- 5 наглядный показ техники постановки вопросов с использованием закрытых и открытых вопросов;
- 6 наглядный показ положительного языка тела;
- 7 завершение сессии повторным рассмотрением учебных итогов и ключевых тренерских пунктов.

(c) Знание игры

(i) Принципы регби

- 1 Определение принципов и навыков, необходимых для игры в регби.
- 2 Применение принципов игры к командной игре.

(ii) Анализ навыков

- 1 Наблюдение за игрой для определения уровня эффективности навыков.
- 2 Анализ эффективности навыков с использованием ключевых тренерских пунктов.
- 3 Применение на практике соответствующих методов для улучшения навыков.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

МОДУЛЬ 1 – Понимание игры



МОДУЛЬ 1 ПОНИМАНИЕ ИГРЫ



Раздел 1 – Знание игры

Модуль 1 – Понимание игры

Учебные итоги

В этом модуле, в качестве видеоматериала, вам будет представлена ознакомительная информация, которая заложит основу вашего понимания игры в регби. В общем, вы узнаете, что такое регби.

Задание 1 – DVD «Понимание регби»

Сейчас вы просмотрите видеоматериал «Понимание регби», который послужит введением в игру.

На следующих страницах данного модуля приведено краткое изложение ключевых пунктов видеоматериала, которые вы сможете использовать на протяжении всего курса Уровень 1.

Понимание регби

Регби- игра, целью которой является занести мяч за линию ворот противника и энергично приземлить его.

Члены команды могут передавать мяч друг другу. Может быть захвачен только игрок с мячом.

Мяч должен передаваться назад. Существуют только два способа отправки мяча вперед: посредством удара ногой или неся мяч в руках.

Когда мяч выходит в аут, т.е. покидает игровое поле, формируется коридор. Команда, выигравшая мяч, перемещает его из той части поля, в которой находится большее количество игроков, в ту часть поля, где меньше игроков и есть пространство между соперниками.

Занесение попыток

Набор очков называется «попыткой». За попытку команда получает пять очков. После занесения попытки, команда может постараться набрать дополнительные два очка посредством успешного выполнения удара по воротам, что, в целом, дает команде семь очков.

Остановки

Во время игры происходят остановки, которые приводят к возобновлению игры. Наиболее распространенные виды возобновления игры – схватка и коридор.

Схватка проводится на игровом поле после небольшого нарушения правил. Команда, которая не нарушила правила, вводит мяч в схватку, что дает им преимущество и обычно приводит к выигрышу мяча.

Если мяч выходит из игры, т.е. в аут, он вбрасывается в коридор. Главный навык игры в коридоре – способность игроков выпрыгивать в воздух и поймать мяч, иногда при помощи товарищей по команде.

Раки и молы

Когда игрок останавливается, или, выражаясь более точно, захвачен соперниками, его товарищи по команде присоединяются к игре за ним и формируют свободную схватку, из которой мяч выводится для того, чтобы могло продолжиться нападение.

Если мяч находится на земле, такая свободная схватка называется «раком», если мяч поддерживается над землей, - она называется «молем».

Почему это происходит

Схватка назначается, если игрок совершает ошибку при передаче мяча и передает мяч вперед, играет мячом вперед или совершает небольшое нарушение правил, которое не имеет серьезных последствий для игры команды соперника.

Коридоры назначаются после того, как мяч выходит из игры.

Раки и молы создаются игроками добровольно, когда у них нет места для проведения нападения. Посредством формирования рака или мола создается пространство для продолжения нападения.



Очки

Если игрок поймал мяч на игровом поле, он может выполнить дроп-гол, т.е. отбить мяч ногой так, чтобы мяч прошел над перекладиной и между стойками ворот. Дроп-гол приносит команде три очка.

Если игрок совершает серьезное нарушение, команде соперника присуждается право выполнения штрафного удара по воротам с места нарушения. Если такое место находится вблизи ворот, игрок может отбить мяч с земли по воротам, чтобы мяч прошел над перекладиной. Такой удар называется «ударом с земли». За успешный удар по воротам команда получает три очка.

Защита

Когда игрок захвачен, мяч должен быть разыгран немедленно, позволяя игрокам, стоящим на ногах, вести борьбу за мяч.

Возобновление игры с удара ногой

Игра начинается с начального удара ногой, при котором команда бьющего игрока остается за центральной линией и начинает двигаться вперед, как только мяч был отбит в направлении команды соперника. При этом, команда соперника должна находиться, как минимум, в десяти метрах от центральной линии.

Удар от ворот с линии 22м назначается, если команда отбивает мяч за линию ворот соперника, а игроки команды соперника приземляют там мяч.

Наказания и метка

Наказания часто назначаются около захватов, в которых свободная борьба за мяч приводит к нарушениям правил игры. Среди них следующие:

- игроки не остаются на своей стороне мяча,
- игроки, лежащие на земле, вмешиваются в игру,
- игроки находятся в положении «вне игры» - это происходит, когда они подходят слишком близко к команде соперника, до того как мяч выходит из схватки, коридора, рака и мола, это также может произойти, если игрок присоединяется к игре перед стоящим позади всех товарищем по команде.

Когда мяч отбивается ногой в глубину поля и пойман игроком, находящимся в зоне 22м, такой игрок может выкрикнуть: «Метка!», что позволяет его команде выполнить отбить мяч ногой вперед или быстро разыграть мяч и бежать с мячом вперед.

Расположение игроков

В общем, игра развивается таким образом: нападающие отыгрывают мяч и передают мяч защитникам, которые используют его для того, чтобы выбежать в открытое пространство и постараться занести попытку. Если у них не получается сразу набрать очки, они могут развернуть нападение посредством формирования серии раков или моллов.

По мере развития игры, нападающие и защитники перемешиваются, что может привести к тому, что нападающие могут бежать с мячом как защитники, в то время как защитники могут присоединяться к ракам, чтобы гарантировать сохранение мяча своей командой.

Номера нападающих игроков – 1-8, защитников – 9-15.



Нападающие

Игроки могут специализироваться в определенных аспектах игры по позициям. Один из таких аспектов – игра нападающих в схватке, в которой восемь игроков связываются вместе, как одна группа, и пытаются оттолкнуть соперников от мяча, чтобы его выиграть. Игроки в первой линии называются столбами, между которыми находится хукер, который зацепляет мяч ногой. Их номера - №1, №2 и №3. За ними находятся два замка, №4 и №5, которые непосредственно толкают первую линию, и вокруг них находятся свободные нападающие, №6, №7 и №8.

Защитники

Группа защитников состоит из внутренних защитников, хавбека или полузащитника схватки, который освобождает мяч из источника обладания, и первого получателя мяча, у которого есть несколько разных имен, наиболее распространенные из которых – аутхав, флайхав, первый 5/8, №9 и №10.

Роль защитников, находящихся в центре поля, №12 и №13, – создавать пространство, для того чтобы другие защитники могли пройти сквозь защиту и набрать очки. Центральные защитники могут нести мяч вперед и формировать рак или мол. Они также могут использовать свои беговые навыки или навыки передачи паса для передачи мяча игроку, который находится в лучшей позиции, чем они сами. Фулбэк или №15, и два крайних, №11 и №14, исполняют важные роли в нападении, так как доводят до конца возможности, созданные игроками, находящимися в центре поля, а также принимают мяч в тех случаях, когда он отбивается в глубину поля.

Нападение

При нападении, игрокам следует перемещаться вперед, для того чтобы использовать или сохранить пространство, и передавать мяч пасом игроку, который находится в лучшем положении, чем они, чтобы продолжить игру.

Если нет возможностей для бега вперед или передачи паса, мяч может быть перемещен вперед посредством удара ногой. Высокий удар ногой позволяет товарищам по команде бежать вперед, попытаться поймать мяч и продолжить игру.

Защита

При защите, игрокам защиты следует бежать по направлению к игроку с мячом в рамках определенной комбинации для того, чтобы выполнить сильный захват и не дать команде нападения хода вперед. Если команда нападения, несмотря на свои попытки, не сможет пройти вперед, она отобьет мяч ударом ногой в аут, в результате чего игроки защиты могут отыграть мяч во время возобновления игры и использовать его, чтобы отбить ударом ногой вперед или начать нападение с мячом в руках.

Игра в регби – интегрированная, в которой игроки всех позиций работают вместе, для того чтобы создать возможность для одного игрока, способного пересечь линию ворот соперника и набрать очки. При защите игроки работают вместе, чтобы вернуть мяч, который они уступили ранее, и превратить защиту в нападение, в результате которого они смогут набрать очки.

Пожалуйста, см. схемы позиций игроков на стр. 16 и 17.



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

МОДУЛЬ 2 – Понимание принципов и навыков регби



МОДУЛЬ 2 ПРИНЦИПЫ И НАВЫКИ



Раздел 1 – Знание игры

Модуль 2 – Понимание регбийных принципов и навыков

Содержание

Учебные итоги	11
Принципы регби	11
Краткое введение в регби	14
Задание 2 – Определите примеры принципов регби	20

Учебные итоги

По завершению данного модуля вы сможете анализировать игру и, исходя из этого анализа, разрабатывать технику тренерской работы, соответствующую потребностям команды.

Принципы регби

Принципы игры – это те принципы, на которых основывается игра. Они позволяют участникам четко определить, что отличает регби как вид спорта.

Нападение

Команда нападает, когда у нее находится мяч.

Защита

Команда защищается, когда у нее нет мяча.

Борьба за мяч с целью нападения

Борьба за мяч – ключевой принцип регби. Различные формы этой борьбы имеют место на протяжении всех этапов игры. Она может происходить во время динамичной игры, когда игрок одной команды вступает в контакт с соперником, или при статическом возобновлении игры: при схватках, коридорах или начальных ударах.

Все виды такой борьбы должны проводиться достаточно справедливо для обеих команд, чтобы у каждой команды была возможность получить и (или) удержать мяч. При начальных ударах, инициатива выполнения начального удара дается той команде, которая не совершила ошибку. Например:

1 Игрок бежит с мячом и захвачен соперником, он кладет мяч на землю так, чтобы его товарищи по команде могли легко подобрать его, - в таком случае команда награждается возможностью продолжить игру.



2 Игрок одной команды сыграл мячом вперед, и судья назначает схватку, - в таком случае команде, нарушившей правило, не дается право введения мяча в схватку. Эта роль отдается команде соперника. Это дает команде преимущество обладания мячом при возобновлении игры.

Вести нападение посредством перемещения мяча вперед

Команда, обладающая мячом, по определению, является командой нападения. Она пытается переместить мяч вперед, неся его в руках или отбивая мяч вперед ногой, в направлении линии ворот соперника.

Игроки команды нападения могут использовать как боковое пространство поперек поля, так и линейное пространство вдоль поля для того, чтобы развернуть нападение и, в результате этого, набрать очки.

Цель команды нападения - сохранить мяч и использовать свои навыки и физические способности для того, чтобы переместить мяч вперед.

Сохранение мяча посредством использования поэтапной игры для создания пространства

Так как соперники пытаются остановить команду нападения и отыграть мяч, чтобы начать контратаку, возможно, нападение будет вынуждено перегруппироваться в рак или мол, чтобы создать пространство для перемещения мяча вперед.

Пространство создается, так как в результате рака или мола игроки защиты скапливаются, чтобы вести борьбу за мяч и не дать молу передвигаться вперед. Это создает пространство поперек поля. Пространство вдоль поля обеспечивается правилами игры, создающими линии «вне игры», которые проходят через заднюю стопу последнего игрока в моле или раке. Это означает, что команда защиты не может выйти вперед дальше задней стопы заднего товарища по команде, пока мяч не покинет рак или мол.

При нападении команда поддерживает продолжительность игры путем сохранения мяча и перемещения мяча вперед по направлению к линии ворот команды соперника.

Защита с целью возвращения мяча

Первоначальная задача команды, которая не обладает мячом, не дать команде нападения пространства и времени, необходимых для того, чтобы переместить мяч вперед.

Если команде защиты это удастся, они также могут отыграть мяч и начать свое собственное нападение. Такое действие обеспечивает продолжительность игры.



Игра многих аспектов и способностей

Общая цель первых трех принципов – создать многогранную игру, в которой все игроки будут иметь возможность проявить и использовать широкий спектр индивидуальных и командных навыков: бег, передачу мяча пасом, ловлю, удары ногой, захват, навыки игры в раке, моле, коридоре, схватке и т.д.

Отдельные игроки могут обладать множеством общих навыков, и, одновременно, специализироваться в особых навыках, присущих их позиции, которая больше всего им подходит.

Поощрение и наказание

Если команда может вести игру в рамках правил игры, она будет награждена и поощрена, если же их игра не будет соответствовать правилам, то игроки будут подлежать наказанию.

Награждаемая команда

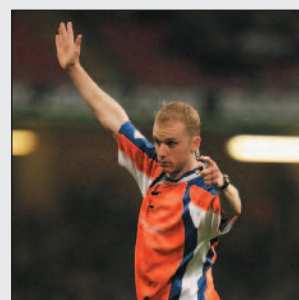
Способность отыграть территорию, сохранить мяч и, в конечном счете, набрать очки, является наградой для команды, способной пройти сквозь защиту команды соперника.

Даже если команде не дается право введения мяча в схватку, она сможет попытаться оттеснить команду соперника и выиграть мяч. За такие навыки, превосходящие навыки соперника, сам мяч является наградой.

Наказуемая команда

Примером может послужить команда, обладающая мячом в открытой игре, которая принимает решение отбить мяч в аут ударом ногой. Таким образом, она наказывается тем, что теряет мяч, отдав команде соперника право вбрасывания мяча в коридор. Команда соперника получает преимущество за оказанное давление, в результате которого мяч был выведен из игры, а инициатива вбрасывания мяча в рамках сильной комбинации приводит к выигрышу мяча.

Игроки команды защиты, которые находятся впереди своей линии «вне игры», в то время как их соперники начали игру мячом после схватки, коридора, рака или мола, и чьи действия ограничивают возможности соперника, будут наказаны судьей. Команде соперника будет дано право выполнения штрафного удара.



Краткое введение в регби

Для вариантов игры в регби игровым полем может служить любой безопасный участок прямоугольной формы, с размеченными на нем боковыми линиями, линиями ворот и зачетным полем для занесения попыток. Размеры должны соответствовать количеству и возрасту игроков. Меньшее количество игроков или молодые игроки требуют меньше пространства, чем целое игровое поле для регби-15 и регби-7 для взрослых игроков.

Размеры и вес мяча могут варьироваться в соответствии с возрастом и физическими способностями игроков. Более молодые игроки используют меньший и более легкий мяч, чем тот, использование которого предписывают правила. В качестве руководства можно использовать такой принцип: игрокам следует использовать мяч такого размера, чтобы они могли поймать его обеими ладонями. Им не стоит играть тем мячом, который им приходится ловить руками по всей длине, т.е. от кисти до плеча, так как это снизит эффективность их навыков в игре.

Игра и игроки

С течением времени игроки обнаружат, что им больше подходит та или иная позиция в команде. Это может зависеть как от их физического сложения и показателей, так и от их навыков и предпочтений. К позиционной специализации необходимо подходить осторожно. По мере роста игроки могут перестать подходить к той позиции, для которой они готовились в раннем возрасте, и это может привести к их потере для регби.

Команда по игровой позиции

В данном ресурсе позиции будут определяться номером игрока, который играет в такой позиции. Это поможет избежать путаницы, которая создается при использовании нескольких названий для определенной позиции. Используемые варианты названий позиций приведены ниже.

Полная команда из пятнадцати игроков состоит из следующих позиций и номеров:

Защитники

- №15 – фулбэк
- №14 – правый крайний
- №11 – левый крайний
- №13 – правый центровой (внешний центровой)
- №12 – левый центровой (второй 5/8, внутренний центровой)
- №10 – внешний полузащитник (флайхав, первый 5/8)
- №9 – Полузащитник схватки (хавбэк)

Нападающие

- №8 – Номер 8
- №7 – Фланкер с открытой стороны
- №6 – Фланкер с короткой стороны
- №5 – Правый замок (второй ряд)
- №4 – Левый замок (второй ряд)
- №3 – Столб с прижатой головой (правый столб)
- №2 – Хукер
- №1 – Столб со свободной головой (левый столб)



Названия позиций

Различные названия, присваемые позициям, не особо влияют на роль игрока. В данном ресурсе, для определения позиций игроков будут использоваться номера, приведенные слева.

Структура игры

Применение правил в открытой игре

Как только игра началась, игроки нападения могут перемещать мяч вдоль поля для того, чтобы набрать очки, ограничиваемые только двумя правилами:

- они не могут передавать пас вперед;
- игрок не может получить мяч, находясь в положении перед товарищем по команде с мячом.

Игроки защиты могут вести защиту, чтобы не уступить территорию и отыграть мяч, ограничиваемые только двумя правилами:

- они могут остановить только игрока с мячом,
- метод, используемый для остановки такого игрока, должен соответствовать принципам справедливой игре и безопасности, описанными в правилах игры.

Стандартные положения

Стандартные положения используются для начала игры, а также для ее возобновления после остановки. Они включают следующие:

1. Начальные удары

Начальные удары выполняются из середины центральной линии посредством удара от земли.

2. Удары от ворот с линии 22м

Удары от ворот выполняются посредством удара от земли. Их можно выполнить из любого места за линией 22м, и мяч должен достичь линии 22м или пройти над ней. Все игроки бьющей команды должны находиться за мячом во время выполнения такого удара. Удары от ворот выполняются после того, как команда нападения:

- отбила мяч за линию ворот, где мяч был приземлен игроком защиты;
- отбила мяч за линию «мертвого мяча», или мяч вышел в аут зачетного поля.

3. Схватки

Схватки формируются на игровом поле для возобновления игры после небольших нарушений правил, например, когда:

- мяч передается пасом вперед, или произошла игра вперед;
- мяч стало невозможно играть после захвата или в раке.

4. Коридоры

Коридоры формируются для возобновления игры после того, как мяч ушел или был вынесен за боковую линию.

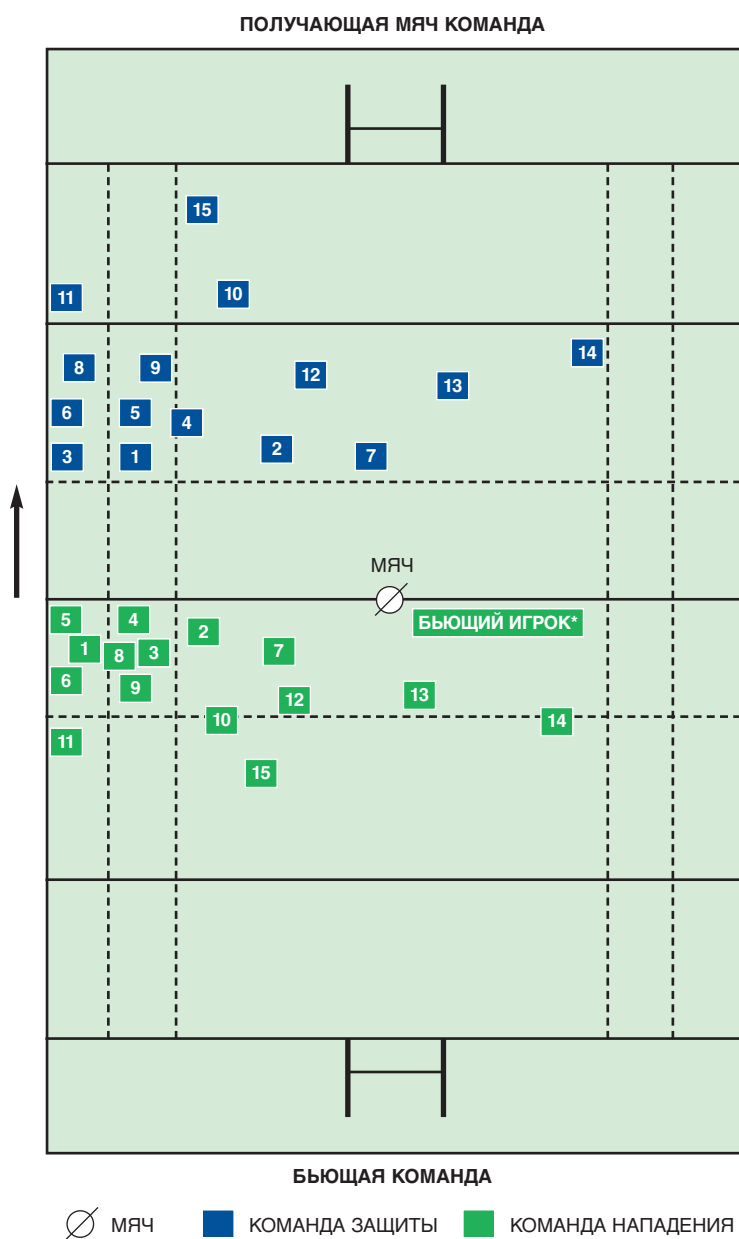
5. Штрафные и свободные удары

Штрафные и свободные удары назначаются для возобновления игры, когда одна команда нарушила правила с целью ограничения игровых вариантов команды соперника.



Расположение игрока

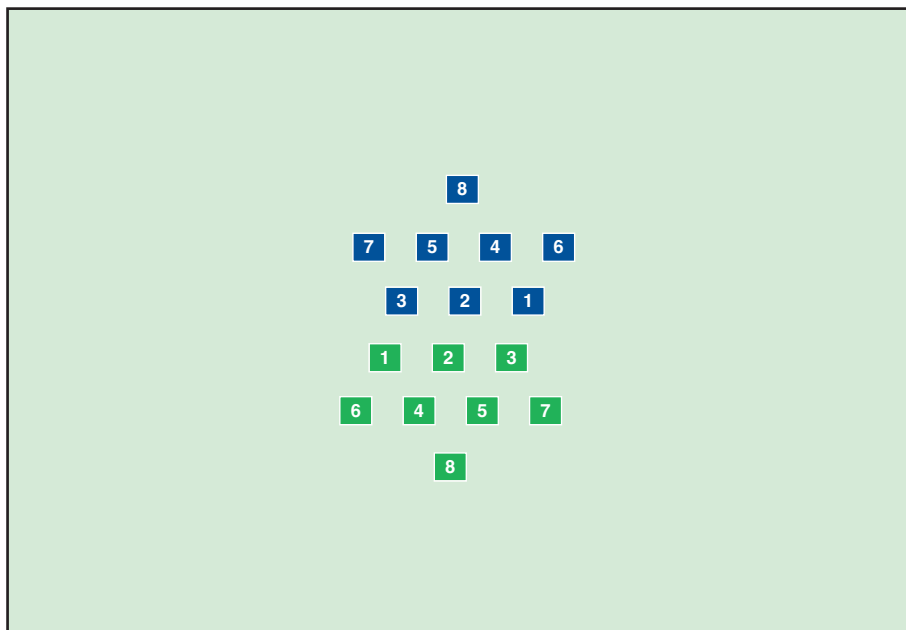
1. Расположение при начальных ударах



*Примечание: Бьющий игрок – один из 15 игроков.

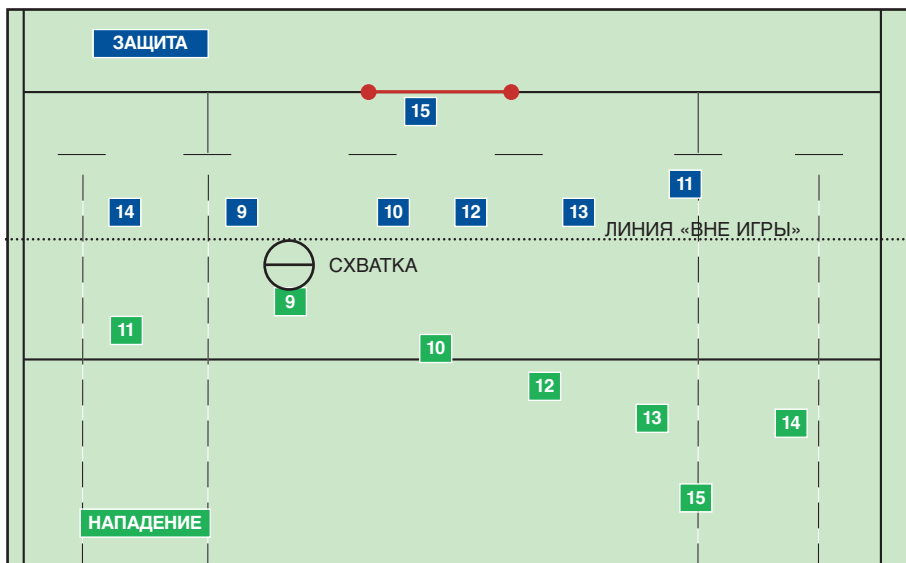


2. Расположение нападающих в схватке



3. Расположение защитников при розыгрыше схватки

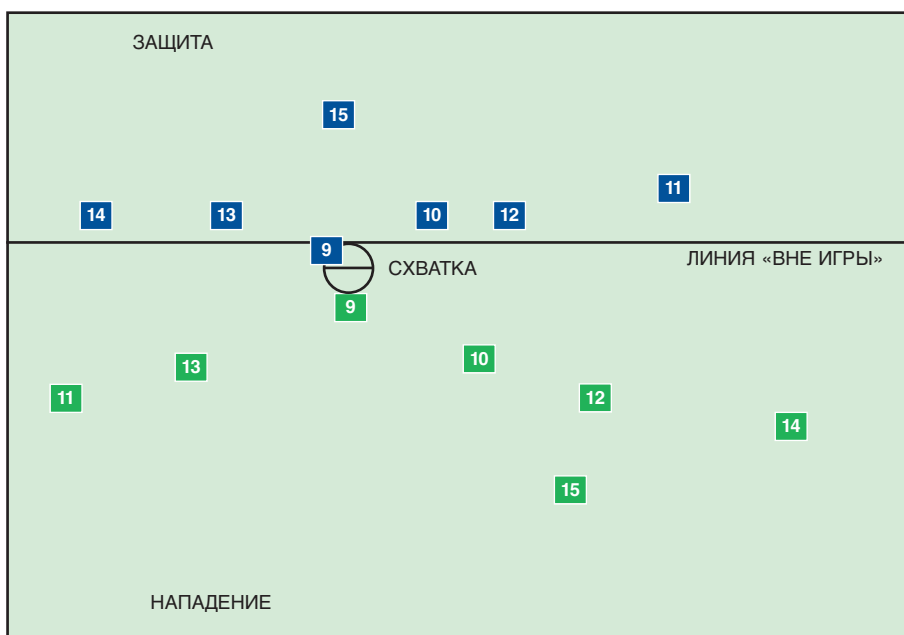
Пример 1: около боковой линии



■ КОМАНДА НАПАДЕНИЯ ■ КОМАНДА ЗАЩИТЫ

4. Расположение защитников при розыгрыше схватки

Пример 2: в середине поля

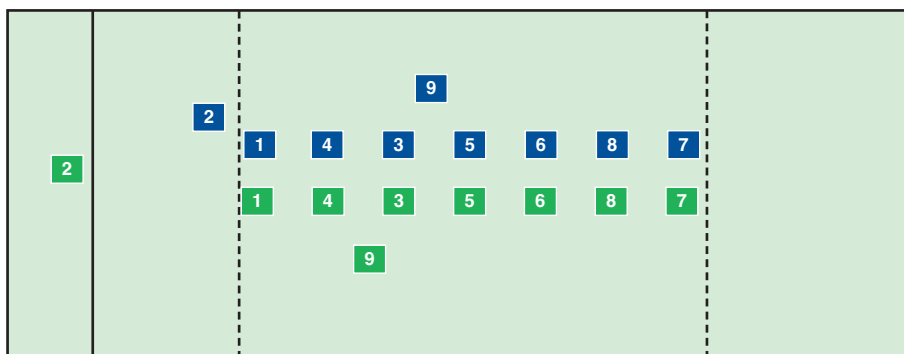


■ КОМАНДА НАПАДЕНИЯ ■ КОМАНДА ЗАЩИТЫ



5. Расположение нападающих в коридоре

Расположение может варьироваться в зависимости от состава команды и индивидуальных способностей игроков.



БОКОВАЯ
ЛИНИЯ

ЛИНИЯ 5М

ЛИНИЯ 15М

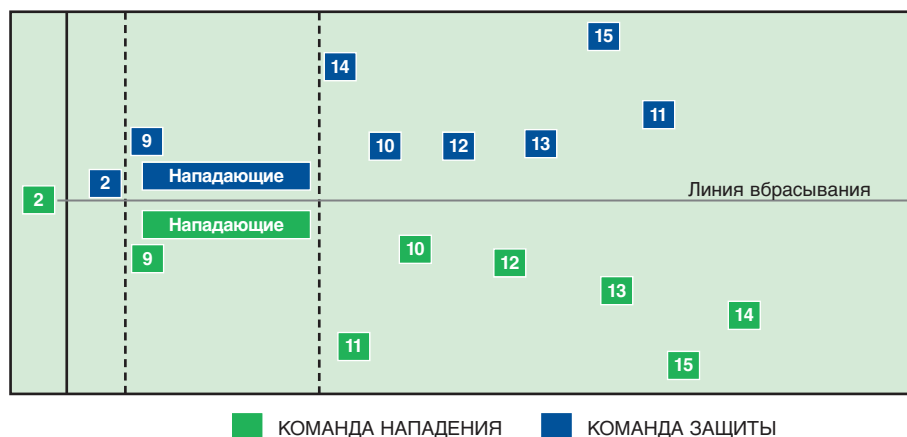
■ КОМАНДА НАПАДЕНИЯ ■ КОМАНДА ЗАЩИТЫ

**Номера игроков
вбрасывающей мяч
команды и их
расположение в
коридоре**

Номер	Позиция /роль
1	Поддержка
2	Вбрасывающий
3	Поддержка
4	Выпрыгивающий
5	Выпрыгивающий
6	Поддержка
7	Связующий игрок
8	Выпрыгивающий

Игроки, за исключением №2, выстраиваются в две линии между линией 5м и линией 15м. Цель №2 – вбросить мяч в коридор.

6. Расположение защитников при розыгрыше коридора



Функции игроков в игре

Нападение

1. В качестве игрока с мячом

Игроку с мячом следует:

- искать бреши в защите и пробежать сквозь них для набора очков;
- если нет брешей, передать пас товарищу по команде, который находится в лучшей позиции для прохождения вперед;
- создавать пространство для товарища по команде, выбегая на игрока защиты, чтобы такой игрок не мог защитить пространство от товарища по команде в лучшей позиции;
- если ни один из товарищей по команде не находится в лучшей позиции:
 - отбить мяч ногой вперед и преследовать мяч, чтобы нападение продолжало движение вперед; или
 - на бегу принять контакт, пытаясь сохранить мяч с помощью товарищей по команде для того, чтобы установить поэтапную игру, создать пространство и использовать его для повторного нападения.

2. В качестве игрока поддержки

Игроку поддержки следует:

- бежать достаточно близко к игроку с мячом, чтобы мяч мог быть передан точным пасом;
- быть в таком положении, чтобы смочь поддерживать с любой стороны: слева или справа;
- не выбегать вперед игрока с мячом, так как мяч не может быть передан вперед;
- сообщать о расположении игроку с мячом.

Защита

Игрокам защиты следует:

- пытаться быть в таком положении, чтобы суметь двигаться по направлению к мячу, независимо от того, находится ли мяч у игрока в руках или отбивается ударом ногой;
- бежать с внутренней стороны игрока с мячом, чтобы игрок с мячом был вынужден отдаляться от поддержки;
- оставаться близко к игроку с мячом до тех пор, пока он не передал пас или не отбил мяч ногой;
- поддерживать товарища по команде посредством завершения частичного захвата соперника.

После захвата

После захвата у игроков, находящихся около мяча, есть несколько вариантов действий, при условии, что они сохраняют устойчивое положение и не упадут на землю при борьбе за мяч:

- подобрать мяч,
- связаться с товарищем по команде и протолкнуть соперника над мячом,
- быть готовым к защите, если соперники отыграли мяч.



Задача 2 – Определить примеры принципов игры в регби

После завершения просмотра видеоматериала, определите и поясните примеры каждого принципа регби, заполнив следующую таблицу. Приведите свои примеры для каждого принципа на основе данных тех, которые даны в таблице.

Принципы	Примеры
Борьба за мяч в целях нападения, например: выигрыш мяча, после того как был отбит ногой при начальном ударе.	
Нападение посредством перемещения мяча вперед, например: отбив мяч ногой и поймав его.	
Сохранение мяча посредством использования поэтапной игры для создания пространства, например, рак.	
Защита для получения мяча, например: линия защиты двигается вперед сообща.	
Многогранная игра, например: различные виды физического сложения.	
Поощрения и наказания, например: поощрение – право вбрасывания мяча в коридор той команде, которая вынудила соперника отбить мяч в аут. Наказание – отказ права введения мяча в схватку, так как игрок сыграл мячом вперед.	

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ

МОДУЛЬ 3 - Применение принципов и навыков к эффективности игры команды



МОДУЛЬ 3 ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ



Раздел 1 – Знание игры

Модуль 3 – Применение принципов и навыков игры для повышения эффективности игры команды

Содержание

Учебные итоги	21
Индивидуальные навыки	22
Навыки в мини-группах	32
Навыки в группах	34
Задание 3 – используйте принципы игры для анализа игры команды	40
Задание 4 – определите недостатки в навыках игроков	41

Учебные итоги

По завершению модуля вы сможете анализировать игру команды, используя принципы игры и связанные с ними навыки, для составления плана тренировочной сессии, отвечающей потребностям игроков.

Передача мяча пасом и получение мяча

Итог – передающий пас игрок

Передать пас так, чтобы товарищу по команде в лучшей позиции было легко поймать мяч для поддержания продолжительности игры.

Итог – получающий мяч игрок

Поймать мяч, одновременно следя за расположением соперников, чтобы у получающего мяч игрока было время для выбора наилучшего варианта действий после получения мяча.

Ключевые факторы – передача паса

- бежать прямо,
- держать мяч обеими руками,
- увести на себя игрока защиты,
- сохранять вес на внутренней ноге,
- поворачиваться боком к защите, чтобы оставаться лицом к игроку поддержки, получающему мяч;
- выполнить мах руками в направлении паса,
- использовать локти и запястья, чтобы контролировать скорость и траекторию мяча при его освобождении,
- сопровождать мяч руками в направлении паса,
- передавать пас в «цель» на уровне груди игрока, получающего мяч;
- поддерживать игрока, получающего мяч, как только передача паса была завершена.

Ключевые факторы – получение паса

- бежать по направлению к пространству, созданному игроком, передающим пас;
- сохранять достаточную глубину, чтобы бежать по направлению к траектории мяча;
- вытянуть руки для раннего приема мяча;
- следить за мячом во время его ловли;
- ловить мяч пальцами и ладонями;
- как только мяч был пойман, выбрать наилучший вариант действий.

Практические советы

- Пас следует передавать таким образом, чтобы мяч было легко поймать, он должен быть «сочувствующим», т.е. не создавать проблему для игрока, получающего мяч.
- Пас следует передавать только тому игроку, который находится в лучшей позиции, чем игрок с мячом.
- Отработайте передачу паса в ситуациях, подобным игровым, насколько это позволяют навыки игроков.
- Различные ситуации требуют различных типов паса. Тем не менее, ключевые факторы, приведенные выше, представляют собой опробованный и проверенный метод передачи паса. Даже если он может не совсем подходить к ситуации, он предоставит игроку, передающему мяч, основу для соответствующего паса.
- Постепенно увеличивайте нагрузку для игроков, по мере развития их навыков, начиная с простых ситуаций, в которых традиционный пас позволит достигнуть желаемого результата, до менее обычных ситуаций, в которых им придется адаптироваться и импровизировать.



Ловля высокого мяча

Итог

Поймать мяч, чтобы сохранить его.

Ключевые факторы

- Расположиться так, чтобы было пространство для движения по направлению к мячу.
- Оценить, можно ли поймать мяч с земли или для этого нужно выпрыгнуть в воздух.
- Вытянуть руки в направлении мяча для ориентира.
- Расположиться так, чтобы одно плечо и одно бедро были направлены в сторону команды соперника.
- Выкрикнуть: «Мой мяч!»
- Следить за мячом во время его приема.
- Поймать мяч на уровне глаз, постепенно направляя его в ладони, руки и затем к телу.
- Напрячь мышцы тела в ожидании захвата соперниками.

Практические советы

- Тянуться по направлению к мячу, чтобы избежать отскока мяча от рук, что обычно приводит к игре вперед.
- Держать локти близко к туловищу, чтобы мяч не проскользнул между рук.
- Повернуться боком к соперникам, чтобы снизить шанс случайной игры вперед, а также для лучшей защиты. (Бедрa и плечи намного крепче, чем живот).
- Снизить расстояние, на которое мяч отбивается ногой, так как это увеличивает вероятность точности приземления мяча. По мере улучшения навыков игроков, можно увеличить расстояние между игроками.



Подбор мяча

Итог

Сохранить или получить мяч, чтобы команда могла развернуть нападение.

Ключевые факторы

- Приближаться к мячу в положении приседа.
- Расположиться над мячом боком, широко расставив ноги так, чтобы одна нога была перед мячом, а другая за ним.
- Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах.
- Не опускать голову вниз и держать ее в нейтральном положении.
- Придерживая мяч передней рукой, поднять его задней рукой.
- Прижать мяч к груди во время оценки возможностей.

Практические советы

- Этот навык чаще всего используется в ситуации, следующей за захватом. Обычно в такой ситуации наблюдается скопление игроков, так как многие игроки будут вести борьбу за мяч.

Отработка последовательности

- 1 Подбор неподвижного мяча.
- 2 Подбор катящегося мяча.
- 3 Подбор неподвижного мяча, который находится очень близко к мешку захвата.
- 4 Подбор мяча после того, как товарищ по команде оказался на земле и положил мяч.
- 5 Подбор мяча после захвата товарища по команде.
- 6 Подбор мяча после захвата соперника.
- 7 Подбор мяча после захвата соперника или товарища по команде в то время, когда соперники пытаются отыграть мяч.

После отработки этой последовательности упражнений, переходите к игре с продолжением после выигрыша мяча.

Используйте эту последовательность для разработки набора упражнений, посредством повторения которых игроки смогут отработать этот навык.



Обходной маневр

Итог

Развить инстинкт игроков, для того чтобы они «держали» защиту и затем атаковали пространство справа или слева от игрока защиты.

Ключевые факторы – бег с мячом

- Бежать по направлению к ближайшим игрокам защиты.
- Изменить направление движения около них, используя шаг в сторону, отклонение в сторону и (или) смену темпа движения.
- Двигаться в пространство, как можно дальше от игроков защиты.
- Ускорить движение, для того чтобы воспользоваться замешательством игрока (игроков) защиты.

Ключевые факторы – шаг в сторону

- Бежать по направлению к ближайшим игрокам защиты.
- Изменить направление около них, оттолкнувшись правой ногой для того, чтобы уйти налево, или левой ногой, чтобы уйти направо.
- Ускорить движение, для того чтобы воспользоваться нерешительностью игрока (игроков) защиты.

Советы тренеру

- Игроки, которые быстрее своих соперников, могут их обойти, но это может привести к их движению поперек поля. Это плохая привычка, так как она снижает эффективность игроков при игре с более опытными соперниками.
- Необходимо содействовать тому, чтобы игроки бежали на защиту и меняли направление достаточно далеко от игрока (игроков) защиты, чтобы не быть захваченными, но достаточно близко, чтобы снизить время для реакции игрока защиты, таким образом, избегая захвата.
- Уклонение от игрока, выполняющего захват, - естественный инстинкт, и вам необходимо поощрять следование этому инстинкту игроками. Вашей ролью, как тренера, является точная регулировка развития этого навыка на основе тех действий, которые выполняются естественно.



Удары ногой

Итог

Отыграть территорию или снова получить мяч.

Ключевые факторы – удар из рук или удар от земли по воротам

- Стоять, сохраняя равновесие.
- Плечо вперед: если удар выполняется правой ногой, то это левое плечо.
- Держать мяч обеими руками, чтобы его длинная ось находилась на одной линии со стопой.
- Позволить мячу упасть вниз по этой линии в положение для удара несколько раз.
- Перенести вес на стопу небьющей ноги, которая должна находиться на одной линии с целью.
- Выполнить мах бьющей ногой через линию мяча, ударив по нему вдоль его длинной оси. Для удара из рук ударить мяч с лета (пока он не достиг земли), а для удара от земли ударить мяч с полулета (после отскока мяча от земли).
- Выровнять полет мяча, отрегулировав точку соприкосновения и угол стопы, под которым стопа ударяет мяч.
- Сопровождать мяч бьющей ногой.
- Вытянуть руку с противоположной стороны для равновесия.
- Все время держать голову опущенной, не отрывая взгляда от мяча.

Практические советы

- Отрабатывайте удары ногой и ловлю вместе.
- Существуют два основных вида удара: тот, который позволяет сохранить мяч, например, короткий удар по воздуху или по земле, и тот, который отбивает мяч далеко от товарищей по команде и, вероятнее всего, приводит к потере мяча. Во второй ситуации расстояние, пройденное мячом, компенсирует потерю мяча.
- Посредством выполнения удара мяча ногой, команда может продолжить движение вперед.
- Воспользуйтесь этой возможностью для того, чтобы отрабатывать удары менее привычной к этому ногой.



Удар с земли при начальных ударах

Итог

Отбить мяч ногой, чтобы товарищи по команде смогли отыграть мяч.

Ключевые факторы

- Держать мяч так, чтобы каждый раз при падении на землю он отскакивал вверх по той же самой линии и на ту же высоту.
- Сделать шаг вперед небыющей ногой так, чтобы подъем ноги был на одной линии с целью.
- Отпустить мяч, чтобы он упал на землю на расстоянии ширины бедер от небыющей ноги.
- Повернуть плечо небыющей ноги по направлению к цели.
- Держать голову опущенной и над мячом.
- Выполнить мах бьющей ногой через линию мяча, чтобы она отбила мяч с полуполета (после отскока от земли) в момент максимальной скорости.
- Мяч должен соприкоснуться с костью верхней части подъема ноги.
- Завершить удар по естественной кривой, переноса вес на переднюю часть небыющей ноги.
- Использовать руку со стороны небыющей ноги для равновесия.

Практические советы

- Неопытным игрокам сложно выполнить точный удар с земли. Лучше всего обеспечить, чтобы были соблюдены все правила и не беспокоиться о любых других тактических результатах начальных ударов.
- Сделайте отработку выполнения начальных ударов (посредством удара с земли) частью тренировок, после того как игроки смогут уверенно выполнять более простой удар из рук.
- Без колебаний разрешайте игрокам выполнять удар из рук, если это наилучший способ начать игру в вариант игры в регби.

Штрафные и свободные удары

Практические советы

- Нарушение правил игроками может привести к тому, что команде соперника будет дано право выполнения штрафного или свободного удара.
- В случае штрафного удара (который назначается за более серьезные нарушения) у команды, не виновной в нарушении, есть несколько вариантов:
 - 1 Выполнить удар ногой вдоль поля и затем попытаться вернуть мяч.
 - 2 Выполнить удар по воротам (который стоит 3 очка) выше перекладины и между двумя стойками ворот.
 - 3 Выполнить удар в аут вглубь поля и, затем, вбросить мяч в коридор.
 - 4 Быстро разыграть мяч и немедленно начать нападение.
- Свободный удар назначается за менее серьезные нарушения, и если выполняется удар в аут (не из зоны 22м бьющей команды), то небыющая команда получает право вбрасывания мяча в коридор.



Выполнение захватов

Итог

Предотвратить продвижение команды соперника вперед и отыграть мяч.

Ключевые факторы – боковой захват

- Располагаться с внутренней стороны игрока с мячом.
- Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
- Не опускать голову и держать спину прямо.
- Смотреть на цель – чуть ниже ягодиц игрока с мячом.
- Отталкиваться ногами, для того чтобы плотно прижать плечо к цели.
- Расположить голову с задней стороны игрока с мячом.
- Обхватить руками нижнюю часть туловища игрока с мячом.
- Крепко держать игрока, пока он не окажется на земле.
- Встать на ноги и подобрать мяч.

Ключевые факторы – захват с передней стороны

- Выполнить низкий присед.
- Двигаться ближе к внутренней стороне игрока с мячом.
- Двигаться вперед в захват.
- Толкать, используя силу ног.
- Плотно прижать плечо к телу игрока с мячом между его талией и бедрами.
- Обхватить его руками.
- Поворачиваться с ударом.
- Встать на ноги и подобрать мяч.

Ключевые факторы – захват сзади

- Наметить цель на высоте пояса.
- Толкать, используя силу ног, как можно ближе к игроку с мячом.
- Выполнять удар плечом.
- Обхватить игрока с мячом руками.
- Встать на ноги и подобрать мяч.

Практические советы

- Выполнение захватов – наиболее необходимый навык защиты.
- Так как он вовлекает контакт, игрокам может не хватать уверенности при выполнении захвата из-за вероятности получения травмы. Очень важно следовать ниже приведенным шагам для того, чтобы улучшить этот навык и развить уверенность игроков для выполнения безопасных и эффективных захватов.
- Учтите следующие правила игры, касающиеся выполнения захватов:
 - 1 Захваты не должны выполняться выше плеч.
 - 2 Для удержания игрока с мячом в захвате должны использоваться руки.
 - 3 Только игрок с мячом может быть захвачен.
 - 4 Захват считается завершенным, когда игрок, выполнивший захват, удержал игрока с мячом, и они оба оказались на земле.
 - 5 Игрок, выполняющий захват, должен позволить захваченному игроку немедленно сыграть мячом.
 - 6 По окончании захвата, игрок с мячом и игрок, выполнивший захват, должны снова встать на ноги, до того как снова войти в игру.



Последовательность отработки захватов

Последовательность отработки бокового захвата

Этап 1

- 1 Оба игрока стоят на коленях. голова поднята, глаза открыты; плечо игрока, выполняющего захват, входит в контакт с бедром игрока с мячом, так, чтобы его голова была за игроком с мячом, руки обхватывают бедра.
- 2 Тянуть на себя руками и толкать вперед плечом.
- 3 Крепко удерживать захваченного игрока.

Этап 2

- 1 Оба игрока становятся на колени.
- 2 Игрок, который будет захвачен, двигается как можно быстрее, обходя игрока, который будет выполнять захват.
- 3 Игрок, выполняющий захват, выполняет захват, как на этапе 1.
- 4 Крепко удерживать игрока.

Этап 3

- 1 Игрок, выполняющий захват, становится на колени.
- 2 Игрок с мячом идет шагом мимо него и захватывается сбоку.
- 3 Крепко удерживать игрока.

Этап 4

- 1 Игрок, выполняющий захват, теперь захватывает игрока с мячом из положения приседа.
- 2 Крепко удерживать игрока.

Этап 5

- 1 Как этап 4, с добавлением того, что игрок с мячом выставляет свою руку, чтобы имитировать блокирование игрока, выполняющего захват. При этом игрок, выполняющий захват, наклоняется под рукой и толкает на более низком уровне.
- 2 По мере готовности игроков, постепенно увеличивайте сложность до захватов в передвижении бегом трусцой и бегом.



Захват сзади

Этап 1

- 1 Оба партнера на коленях.
- 2 Плечом в талию, руки вокруг бедер, голова поднята, глаза открыты и голова с одной стороны.
- 3 Толкать вперед плечом и тянуть на себя руками.
- 4 Тянуть ноги в сторону и крепко удерживать.

Этап 2

- 1 Встать на колени боком друг к другу.
- 2 По команде «вперед» игрок с мячом движется вперед как можно быстрее.
- 3 Игрок, выполняющий захват, немедленно наклоняется, чтобы захватить игрока с мячом.
- 4 Крепко удерживать игрока.

Этап 3

Та же цель, что и на этапе 2, но начальная позиция на четвереньках.

Этап 4

- 1 Игрок с мячом передвигается шагом, игрок, выполняющий захват, находится в положении присед.
- 2 Постепенно увеличивайте нагрузку до захватов при передвижении бегом трусцой, а затем бегом.



Захват спереди

Этап 1

- 1 Игрок, выполняющий захват, находится на коленях, а игрок с мячом обходит его шагом.
- 2 Голова поднята, глаза открыты.
- 3 Крепко держать игрока и перекатиться по земле так, чтобы оказаться сверху игрока с мячом.

Этап 2

Как на этапе 1, но игрок, выполняющий захват, теперь находится в положении приседа.

Этап 3

- 1 Из положения стоя.
- 2 Попытаться двигаться с одной стороны от игрока с мячом.

Краткое заключение

Не нужно пытаться отработать все эти последовательности во время одной тренировки. Постепенно вводите последовательности в использование на протяжении нескольких тренировок, пока ваши игроки не будут в себе уверены настолько, чтобы выполнять захват, когда оба игрока передвигаются бегом на игровой скорости.

Падение в захвате

Итог

Удерживать мяч.

Ключевые факторы

- Крепко держать мяч обеими руками во время бега вдоль поля.
- При захвате поворачиваться с силой удара.
- Передать пас игроку поддержки, если пас может быть выполнен успешно.
- Приземляться на заднюю часть плеча.
- Лежать под прямым углом к траектории передвижения.
- Передать мяч пасом или положить мяч так, чтобы товарищи по команде могли его получить.

Практические советы

- В то время как игрок с мячом попытается сохранить устойчивость во время захвата, в большинстве случаев, захват приводит к падению игрока с мячом на землю. Очень важно чтобы игрок мог принять на себя удар и упасть на землю безопасно, а также обеспечить, чтобы мяч получили его товарищи по команде.
- При захвате, необходимо поворачиваться с силой удара. Если захват выполнен справа, поворачиваться вправо, если слева – влево.
- Не выставлять руки, чтобы смягчить удар о землю. Игроки часто склонны к этому, но это может привести к травмам рук и плечей. На отработку падения потребуется определенное количество времени, так как это действие не свойственно природе человека. Правильная техника подобна кувырку в дзюдо. Сначала позвольте игрокам отрабатывать эту технику без мяча, затем введите мяч, и, в конечном итоге, захват.
- Существует ряд возможных вариантов игры с мячом после захвата, но наилучший вариант – после принятия устойчивого положения на земле - положить мяч обеими руками на землю на расстоянии вытянутой руки в направлении товарищей по команде.

Правила игры

- Когда захват игрока с мячом окончен, игрок с мячом может немедленно сыграть мячом. Игрок, выполнивший захват, не должен мешать игроку с мячом осуществить это действие.
- Оба игрока, находясь на земле, теперь находятся вне игры и не могут играть мячом, пока снова не встанут на ноги.
- Оба игрока также обязаны отодвинуться в сторону и не мешать игрокам команды соперника, прибывающих к мячу, оставаясь на ногах.



Навыки игры в контакте

Итог

Сохранить мяч во время контакта с соперниками

Ключевые факторы

- Бежать в таком положении, чтобы выдержать удар столкновения.
- Нести мяч обеими руками, чтобы можно было немедленно разыграть доступные варианты.
- Предупредить контакт и повернуться к нему боком.
- Толкать в контакте вверх из низкого приседа.
- Поставить ноги на ширине плеч, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах.
- Повернуться лицом к товарищам по команде.
- Предоставить мяч товарищам по команде.
- Осуществить наилучший возможный вариант для сохранения продолжительности игры.

Практические советы

- Потратьте большое количество времени на развитие навыков игры в контакте, чтобы игроки могли входить в контакт эффективно и безопасно.
- Обеспечьте, чтобы игроки не опускали голову вниз, это позволяет спине оставаться прямой, а не согнутой.
- Основная позиция должна быть введена на самой первой тренировке.
- Вводите контакт, постепенно увеличивая нагрузку, чтобы игроки выработали уверенность в себе.
- Подготовка для всей работы в контакте должна включать несоревновательные и соревновательные укрепляющие упражнения.

Постепенное увеличение нагрузки и психологические опасения

- Для некоторых игроков, уверенность вырабатывается только после нескольких тренировок, тщательно разработанных таким образом, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно до полного захвата и розыгрыша схватки.
- Некоторые молодые игроки, даже хрупкого телосложения, – не боятся физического контакта. Последовательности и тренировки, описанные в этом разделе, помогут в развитии их потенциальных способностей.
- Эти последовательности являются крайне важной помощью в развитии уверенности более робких игроков.
- После тщательной разминки в начале тренировки, можно ввести простые упражнения на толкание/ схватку один на один, когда оба игрока находятся на коленях. Упражнения на толкание/схватку можно затем развивать от «один на один» до «три на три».
- Удостоверьтесь в том, чтобы все упражнения выполнялись с партнерами примерно одного **размера** и **силы**. Не допускайте, чтобы игрок оказался в неудобном положении.
- Контакт должен быть несоревновательным, и его главной целью является **научиться** правильному расположению тела. Спустя некоторое время, эти упражнения можно сделать более соревновательными, но самое главное для развития это навыка – это повторение.



Практические упражнения

- толкание;
- тяга;
- армрестлинг;
- лег-рестлинг;
- фронтальная поддержка: отбить руки партнера в сторону;
- китайский бокс (попытайтесь ударить ладонью партнера по колену);
- петушиные бои (руки скрещены перед грудью, положение приседа, цель – попытаться опрокинуть партнера);
- борьба спина к спине (сидя, руки перекрещены и замкнуты с руками партнера по упражнению).

Примечание: эти упражнения также могут использоваться в качестве упражнений на разминку.

Продолжительность после контакта

Итог

При нападении - сохранение мяча; при защите – выигрыш мяча.

Ключевые факторы для принятия решений

Игрок, выполняющий захват, должен:

- завершить захват;
- позволить игроку с мячом немедленно сыграть мячом и
- отодвинуться в сторону или, если последнее невозможно, не играть мячом, находясь на земле.

Игрок с мячом должен предоставить мяч посредством:

- подхода к контакту со значительной энергией и решимостью для сохранения мяча и поддержания продолжительности игры;
- мысленного выбора пути освобождения мяча до контакта;
- крепкого удержания мяча,
- использования обходных маневров для ведения нападения в пространство,
- принятия решения о том, стоит ли попытаться обойти игрока защиты или принять контакт на себя и использовать товарищей по команде для продолжения игры;
- уверенности в том, что после захвата и падения на землю, ваше туловище находится параллельно линии ворот и между соперниками и мячом;
- освобождения мяча для товарищей по команде, чтобы они могли его подобрать и продолжить нападение.

Практические советы

- Продолжительность нападения может поддерживаться посредством передачи паса, удара ногой и/или бега с мячом. Если игрок с мячом выбирает последний вариант и бежит вперед, он несет ответственность за то, что произойдет с мячом в контакте.
- Поэтому более естественным выбором являются варианты паса или удара ногой, особенно, если, похоже на то, что бег вперед не приведет к положительным результатам.
- В случае сложного выбора, если возникают сомнения о том, стоит ли передать пас или отбить мяч ногой, зачастую, вариант бега с мячом является наиболее безопасным, при условии, что команда сохранит мяч за собой. Но игрок с мячом должен знать, как контролировать мяч после контакта и как передать его игрокам поддержки для сохранения продолжительности игры.
- Наиболее распространенный вариант – положить мяч в сторону от тела в направлении игроков поддержки, у которых сейчас есть время и пространство для того, чтобы поднять мяч (положить и поднять). Это наилучший вариант, если игрок с мячом физически уступает игроку, выполнившему захват. При таком варианте мяч кладется на землю примерно за метр до контакта, позволяя инерции игрока послужить временным барьером для соперников.

Игроки поддержки

- Прибывающие игроки должны прибыть к захвату и принять участие в этапе игры, следующим непосредственно за захватом (после захвата), со своей стороны мяча (стороны своей команды).
- Все игроки должны оставаться на ногах, если они играют мячом.
- Прибывающие игроки должны держать свои плечи выше уровня бедер.

Другие игроки на земле

- Эти игроки не участвуют в игре. Для того чтобы вернуться в игру, они должны подняться на ноги. Они не должны мешать противнику, стоящему на ногах, который пытается получить мяч. Они также не могут играть мячом и не должны пытаться захватить соперника.

Неудачный захват

Если игрок с мячом падает на землю и не удержан соперником, игрок может снова встать на ноги с мячом и продолжить бег вперед.

«Мягкий» захват

- Игроку с мячом следует использовать время между первоначальным контактом и завершение захвата для передачи мяча поддержке.
- Для этого игрок с мячом должен знать, где находятся игроки поддержки, и передать пас соответствующим образом.

Захват «стоя»

- Игрок с мячом имеет больше возможных вариантов, когда он стоит на ногах, а не находится на земле.
- Устоять на ногах не так просто, если игрок бежит на большой скорости в более открытом пространстве, но при близком столкновении это можно выполнить достаточно эффективно.
- В ожидании сильного контакта, игрок с мячом может подготовиться к более выгодному варианту, посредством:
 - входа в контакт сначала жесткой ближней рукой, слегка согнув ее в локте;
 - поддерживая мяч в руке, как ребенка, другой рукой;
 - толкая вперед ведущим плечом одновременно вынеся центр тяжести вперед;
 - толкая в контакт и используя пространство, созданное силой удара, чтобы стабилизировать положение, приняв широкую опору: встать боком, расставив ноги на ширине плеч в положении приседа (согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах).

Схватка

Итог

Передать контролируемый мяч полузащитнику схватки из устойчивой схватки таким образом, чтобы команда могла развернуть предпочтительный вариант нападения.

Первая линия

- Участники первой линии игроки под №1, №2 и №3 – соответственно, столб со свободной головой, хукер и столб с прижатой головой.
- Исключая варианты игры, первая линия всегда должна состоять из трех игроков.

Связывание как одно целое

- №2 поднимает вверх руки, чтобы №1 и №3 могли связаться с ним ниже уровня подмышек.
- №2 связывается с №1 и №3 чуть выше уровня их шорт.

Поза

- Ноги находятся на ширине плеч.
- Стопы №2 должны находиться на одной линии или чуть позади стоп столбов.
- №1 и №2 выносят свои внешние стопы слегка вперед по отношению к внутренним стопам для того, чтобы обеспечить устойчивость по направлению вперед и назад, а также слева направо.
- Плечи выше бедер, ступни устойчиво стоят на земле в положении для выполнения толчка вперед.
- Столбам №1 и №3, перед контактом, следует перенести вес на переднюю часть стоп, и вся первая линия должна низко присесть, чтобы в контакте они могли одновременно двигаться вперед и вверх.

Сразу после входа в контакт

- №2 следует держать обе стопы сзади и, опираясь на столбы, перенести весь свой вес на левую ногу, чтобы, когда мяч будет брошен в центр схватки, зацепить его правой ногой между ногами левого столба и протащить его через схватку.
- Для того чтобы обеспечить устойчивость схватки, только №2 следует подсекасть мяч.
- Столбам следует входить в контакт из положения приседа. Им следует находиться достаточно близко к сопернику, чтобы, как только две схватки соединятся, ноги игроков были не полностью выпрямлены и, таким образом, была сохранена стабильность.
- №1 входит в контакт с внешнего плеча №3, а №2 - между №3 и №2 соперника, а №3 – между №2 и №1 соперника.
- Необходимо следовать утвержденной последовательности входа в контакт в схватке.
- №1 связывается левой рукой с №3 со спины и наоборот. Связывайтесь крепко и сохраняйте связывание.
- Игроки не должны тянуть вниз.

Другие игроки в схватке

- Полная схватка связывается в построении 3-4-1 до контакта с командой соперника. №1, №2 и №3 формируют первую линию, №6, №4, №5 и №7 формируют средний ряд и №8 связывается между №4 и №5 в заднем ряду.

Замки

- №4 и №5, замки, связываются друг с другом до входа в контакт, стоя близко друг к другу и захватывая друг друга внутренней рукой около верхнего края шорт.



Передняя линия



Связывание



Положение ног



Сразу после входа в контакт

- Затем они связываются с передней линией так, что их головы находятся между бедрами №1 и №2, и №2 и №3, соответственно, а внутреннее плечо поддерживает внутреннюю ягодицу столба. Для этого они приседают или становятся на колени, поднимаясь сразу же после входа в контакт таким образом, чтобы обе стопы находились позади и ноги были слегка согнуты.
- Замки затем связываются с передней линией, положив свои внешние руки между ногами №1 и №3, соответственно, и крепко связываясь с поясом шорт столбов таким образом, чтобы не было давления вниз.

Фланкеры

- №6 и №7, фланкеры, связываются с замками, используя свои внутренние руки.
- Они связываются до контакта для поддержки замков, толкая под небольшим углом в ягодицы №1 и №3.
- Им следует расположить внешнюю ногу впереди внутренней ноги.
- Они связываются со схваткой одновременно с №4 и №5.

№ 8

- №8 представляет собой задний ряд и связывается с №4 и №5, обхватывая их руками, и вставляет голову между №4 и №5, как только эти два игрока связались с №1 и №3.
- Держа обе ноги сзади, №8 толкает плечами прямо вперед в ягодицы №4 и №5.

Практические советы

- Обработка навыков схватки – физически требовательна, особенно для игроков первой линии.
- Выбирайте игроков на основе физических требований позиции. Нападающим первой линии следует быть плотными, сильными, крепкими, с короткой шеей и спиной, также немаловажно желание самих игроков играть в этой позиции и приобрести эти специализированные навыки.
- Первоначально, всем игрокам следует попробовать игру в схватке, так как это улучшит их навыки игры в контакте.
- Во время этапов построения и контакта, как только схватка связалась вместе, игрокам не следует передвигать ступни ног.

Толчок

Как только игроки попробовали различные позиции в схватке и могут выстраивать схватку относительно комфортно, настает время для того, чтобы отработать технику толчка.

Расположение тела

- Голова должна быть поднята, как если бы игроки смотрели вверх очков.
- При поднятой голове, живот и бедра игрока давят к земле для того, чтобы помочь выпрямить спину.
- Голова и плечи не должны опускаться ниже уровня бедер. Колени следует согнуть, для того чтобы добиться короткого толчка при их выпрямлении, как только мяч будет вброшен.
- Связывание должно быть крепким в течение всего розыгрыша схватки для того, чтобы обеспечить ее устойчивость.

Толчок вперед

- Как только мяч был введен вдоль центральной линии схватки № 9, игроки схватки одновременно выпрямляют ноги, чтобы схватка прошла над мячом.
- В регби юниоров (до 19 лет), толчок не должен перемещать схватку на более, чем 1,5 метра.

Замкнутая позиция

Для того чтобы избежать толчка назад, держите голову поднятой, спину ровной, мышцы ног напряженными, крепко связывайтесь и крепко стойте ногами на земле.

Введение и зацепка мяча

- *Отрабатывайте введение и зацепку мяча, чтобы они были скоординированными.*
- *Начинайте с №9 и №2 с опорой на стойку ворот и постепенно переходите сначала к первой линии в полном составе, потом двум первым линиям и, в конечном итоге, полной схватке.*
- *Если количество игроков ограничено, и невозможно построить схватку со стороны противника, можно эффективно отрабатывать чувство времени, используя две первые линии или сторону столба с прижатой головой против стороны столба со свободной головой.*

Коридор

Итог

Обеспечить контролируемое владение мячом таким образом, чтобы команде было доступно большее количество вариантов нападения, для того чтобы продолжить движение вперед.

Ключевые факторы

- Построение вдоль линии вбрасывания*, на расстоянии одного метра от линии коридора соперника, которое позволит получить мяч.
- Вбрасывать мяч точно и вдоль линии вбрасывания игроку, получающему мяч.
- Выполнить шаг к линии вбрасывания и выпрыгнуть для того, чтобы обеспечить сохранность мяча посредством его ловли или отклонения.
- Вытянуть руки вверх, чтобы увеличить высоту прыжка.
- Поймать или отбить мяч в сторону.
- Перемещать мяч и поворачивать туловище в сторону от игроков команды соперника.
- Приземляться в устойчивом, полностью поддерживаемом положении.
- Создать мол или передать мяч защитникам.

*Определение: линия вбрасывания

Воображаемая линия под прямым углом к боковой линии из точки, в которой мяч вышел в аут и из которой мяч должен быть вброшен в коридор.

Практические советы

- Так как не они вывели мяч из игры, команда, вбрасывающая мяч, может вбросить мяч в ту часть коридора, где они имеют преимущество над соперником.
- Как только обладание мячом было обеспечено, существуют следующие варианты игры:
 - немедленно передать мяч №9;
 - для линии нападения - бежать вперед с мячом, передать пас или отбить мяч ногой;
 - сформировать мол и перемещать мяч вдоль поля.



Нападение

Итог

Создать пространство, через которое один из игроков линии нападения сможет пройти сквозь первую линию защиты соперника и, в результате, набрать очки.

Ключевые факторы

- Стоять достаточно далеко друг от друга, чтобы изолировать игрока защиты.
- Выстроиться по линии для того, чтобы дать достаточно времени для передачи мяча пасом вдоль линии защитников.
- Сохранять линейное построение, в то время как линия защитников движется вперед.
- Уводить на себя игрока защиты команды соперника перед тем, как передать пас.
- Передать пас перед следующим в линии защитником, чтобы мяч было легко поймать и чтобы было открыто поле бокового зрения.
- Создать пространство непосредственно перед линией захвата для дополнительного игрока, чтобы он мог пройти сквозь первую линию защиты.
- Войти в пространство для того, чтобы у защиты не было достаточно времени для захвата дополнительного игрока.
- Ускорить бег сквозь пространство.
- Использовать игроков поддержки для продолжения нападения.

Практические советы

- Любой игрок может оказаться и играть в линии нападения.
- Навыки, которые им будут необходимы для игры, могут варьироваться, но включают:
 - бег с мячом и обход соперника,
 - передача паса другому игроку, который находится в лучшем положении, чтобы обойти соперника,
 - удар ногой, для того чтобы отправить мяч вперед и снова поймать его.
- Регби – это игра, требующая работы в команде для того, чтобы преодолеть соперника. Ни отдельный игрок, ни набор технических навыков не смогут одержать победу над способными соперниками.
- У игроков будет возможность вести нападение:
 - из стандартных положений – схваток и коридоров;
 - в открытой игре, когда мяч был сохранен при нападении, берущем начало из стандартного положения;
 - из раков и молгов;
 - когда мяч был перехвачен у соперника.
- Ограничивающий фактор – уровень навыков всех участвующих игроков. Чем больше игроков способны развить полный набор навыков бега, передачи паса, ловли мяча и ударов ногой, тем больше вариантов будет доступно для конечного прохождения сквозь защиту команды соперника.

Нападение из стандартного положения

- Обычно можно рассчитывать на то, что мяч будет сохранен из стандартного положения.
- Так как правила игры требуют, чтобы все нападающие группировались при схватке и коридоре, существует пространство, в котором нападение может использовать мяч. В результате этого, могут быть разработаны заранее запланированные действия, которые приведут к ряду возможностей для продолжения игры.
- Недостатком нападения из стандартного положения зачастую является тот факт, что защита тоже будет готова к тому, что будет доступно как боковое, так и линейное пространство, создающее время для нападения и угрозу защите.
- При выборе методов нападения, необходимо помнить о следующих факторах:
 - относительно сильных и слабых сторонах команд,
 - погодных условиях и состоянии поля,
 - расположении игрового поля и источника владения мячом – схватки или коридора.
 - счете и времени, оставшемся до конца игры.



Пример 1

При хороших погодных условиях (отсутствии дождя), сильном крайнем нападающем и предполагаемой защите в ширину соперником имеет смысл передать мяч в руки крайнего.

Пример 2

В противном случае, если на улице холодно, грязно, ветрено и идет дождь, будет разумно снизить количество и длину пасов и сконцентрироваться на нападении около схватки и через внутренних защитников.

Общение

Общение – крайне важно для того, чтобы обеспечить, чтобы все игроки понимают, какую линию нападения пытается выстроить команда, т.е. где, как и когда они намереваются пройти сквозь защиту. Это включает в себя развитие понимания места проведения и метода нападения в группе и, в конечном итоге, команде.

Как только были приобретены основные навыки и у игроков начало вырабатываться умение принимать решения, можно разработать любое количество методов, которые могут вынудить соперников выполнять те или иные действия и позволят защитникам оказаться в ситуации «два против одного», крайне необходимой для того, чтобы, в конечном результате, привести к попытке.

Некоторые принципы разработки комбинаций нападения:

- Не нужно создавать слишком много комбинаций. Разработайте несколько комбинаций, в которых каждый участник хорошо выполняет свою роль и которые эффективны для прохождения сквозь линию защиты.
- Необходимо иметь запасную стратегию, если что-нибудь пойдет не так.
- Уводить игрока защиты до передачи паса, чтобы он не смог вести защиту против следующего игрока с мячом в случае паса.
- Поддерживать игрока, получающего мяч, после паса и увода на себя.
- Поддерживать игрока с мячом посредством следования его игре, чтобы он мог выбрать наилучший вариант. Путем следования игрок поддержки может пойти налево или направо.
- Будьте реалистичны во время тренировок и, в конечном итоге, отрабатывайте игру защитников против условной защиты защитников и заднего ряда нападающих.
- Следует иметь меньше игроков защиты, чем игроков нападения, чтобы последние могли выработать в себе способность видеть и использовать пространство.

Нападение в открытой игре

- Нападение из стандартного положения не всегда будет успешным, поэтому необходимо разработать варианты игры после захвата, рака и мола.
- Необходимые факторы для развития нападения при открытой игре:
 - Сохранение мяча.
 - Поддержка для обеспечения вариантов продолжения игры.
 - Движение с мячом туда, где находится больше игроков нападения, чем игроков защиты, или где опытный игрок защищается менее опытным игроком. У защиты будет меньше времени для построения, особенно, если сохраняется темп нападения.
 - Если защита сгруппирована, обойти защиту.
 - Если защита распределяется по ширине поля, использовать бреши между игроками защиты.
 - Если защита находится глубоко, переместить мяч вперед, чтобы увести игроков защиты в одну сторону и чтобы они не могли защищать другую часть поля.
 - Если защита находится близко, отбить мяч за нее и бежать вперед, чтобы снова получить мяч.

Примечание: Команда будет получать мяч намного больше в открытой игре, чем из стандартных положений. Это послужит вам ориентиром в разработке тренировочных сессий.



Контратака

Итог

Немедленно атаковать после получения мяча для того, чтобы быть в лучшем положении на игровом поле при следующей остановке игры.

Ключевые факторы

- Обеспечить сохранность мяча.
- Задержать соперников, одновременно перемещая мяч в сторону по направлению к существующему пространству посредством передачи мяча пасом.
- Поддержка в пространстве для предложения вариантов получения мяча.
- После паса, бег в поддержку игрока с мячом.
- Сохранение мяча и прохождение вперед до следующей остановки игры.

Практические советы

- Возможность контратаки возникает сразу же после того, как был отыгран мяч. Это происходит, когда мяч был получен после удара ногой, нападение теряет мяч (обычно в результате плохого паса), мяч забирается у игрока с мячом или перехватывается во время паса.
- Успех возможности проведения контратаки зависит от скорости, с которой команда адаптируется к нападению из защиты, по сравнению с соперниками, которые выполняют обратное.



Защита

Итог

Предотвратить прохождение территории соперником и отыграть мяч.

Ключевые факторы

- Занять положение в линии защиты под небольшим углом назад от источника владения мячом.
- Сохранить построение во время передвижения вперед по направлению к команде соперника.
- Выстроиться по возможному игроку с мячом, так, чтобы внешнее плечо находилось на одной линии с внутренним плечом того игрока.
- Бежать под углом с внутренней стороны игрока с мячом.
- Захватить игрока с мячом, если у игрока есть мяч.
- Если игрок передал мяч пасом, изменить траекторию передвижения для поддержки в борьбе за мяч, когда будет выполнен захват.
- Если мяч был отбит ногой до выполнения захвата, быстро бежать для поддержки игрока, который, вероятнее всего, поймает или поднимет мяч.
- Помогать отыграть мяч посредством выбора наилучшего возможного варианта.

Практические советы

- Качество защиты напрямую зависит от качества выполнения захватов.
- Двигаться вперед вместе, чтобы ограничить варианты для нападения, предоставляя им меньше времени и пространства.
- Выполнять захват изнутри, оттесняя игрока с мячом в сторону от большинства его товарищей по команде.
- Вести борьбу за каждый мяч, как в воздухе, так и на земле.
- Работать в команде для защиты, как вдоль поля, так и поперек него.
- Вести общение!



Задание 3 – использование принципов анализа игры команды

Для этого задания вам следует разбиться на пары, чтобы один участник оценивал, удачно или неудачно команда применяет принципы регби (задание 3.1), а другой – связывал принципы с навыками, используемыми для обеспечения применения принципов (задание 3.2).

Задание 3.1

Используйте следующую таблицу для определения удачного (✓) или неудачного (✗) применения принципов игры командами.

Принципы игры в регби							
Борьба за мяч с целью нападения		Нападение посредством продвижения мяча вперед		Сохранение мяча посредством использования поэтапной игры для создания пространства		Защита с целью возвращения мяча.	
✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗

Задание 3.2

Примените принципы и навыки игры по отношению к игре команды. Используйте следующую таблицу, чтобы установить связь между принципами и навыками игры.

Навыки	От принципов к навыкам (поставьте галочку в нужном столбце)			
	Борьба за мяч	Нападение	Сохранение мяча	Защита
Передача паса				
Бег с мячом				
Подбор мяча				
Удар ногой по мячу из рук				
Удар ногой по мячу с отскока				
Удар с земли				
Падение в захвате				
Захват				
Поддержка				
Раки				
Молы				
Комбинация нападения				
Комбинация защиты				
Схватки				
Коридоры				
Начальные удары				
Нападение защитников				
Нападение при поэтапной игре				
Защита линии защитников				
Защита при поэтапной игре				

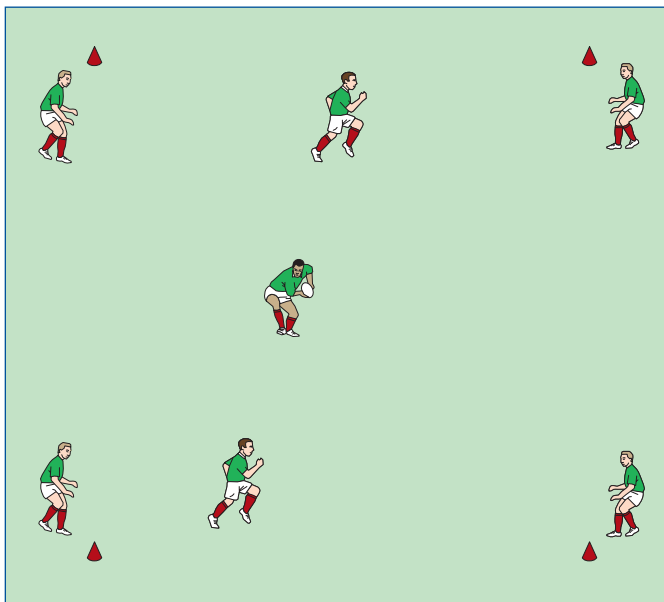
Задание 4 – Определите недостающие навыки

1. В группах из 6-8 человек, выполните каждое из упражнений, приведенных на следующих страницах, уделяя каждому из них 3-5 минут.
2. Выберите одного члена группы, который будет применять тренерские ключевые факторы к игре команды, и выразите свое мнение по завершению упражнения.
3. Выберите одного члена группы для товарищеской оценки тренера и, после того как он даст свой отзыв, прокомментируйте то, каким образом он выразил свое мнение.

Навык 1 – передача паса

Бег в центре

- Это упражнение рассчитано на 7 игроков на площадке 10м на 10м.
- С одной стороны площадки стоят четыре игрока, по два в каждом углу. Третий игрок находится посередине, на равном расстоянии от углов, он – центровой. 2 оставшихся игрока стоят в углах на противоположной стороне лицом к другим игрокам.
- Два игрока со стороны центрального (по одному из каждого угла) бегут через площадку, передавая пас, чтобы центровой поймал мяч и передал пас.
- Когда они добегают до другой стороны, мяч передается одному из игроков на той стороне, и эти два игрока бегут в обратную сторону, причем центровой возвращается с ними.
- Центровой бежит назад и вперед и передает мяч несколько раз до того, как другой игрок берет на себя эту роль.



Варианты упражнения

- 1 Увеличить количество игроков, бегущих в центре, до двух.
- 2 Первый из этих игроков обегает вокруг другого для получения и передачи второго паса.
- 3 Два игрока с защитными подушками стоят на пути центрального, чтобы он должен был протолкнуться между ними, передавая пас.

Теперь тот член группы, который исполнял роль тренера, должен применить тренерские ключевые факторы, приведенные ниже, по отношению к эффективности игры группы. Ему следует поставить галочку или крестик напротив каждого из принципов, в зависимости от того, был ли он, по его мнению, успешным или нет, и дать свой отзыв группе по завершению заполнения таблицы.

Цель

Передать пас, который легко поймать товарищу по команде в лучшей позиции, чем игрок, передающий пас, для сохранения продолжительности игры.

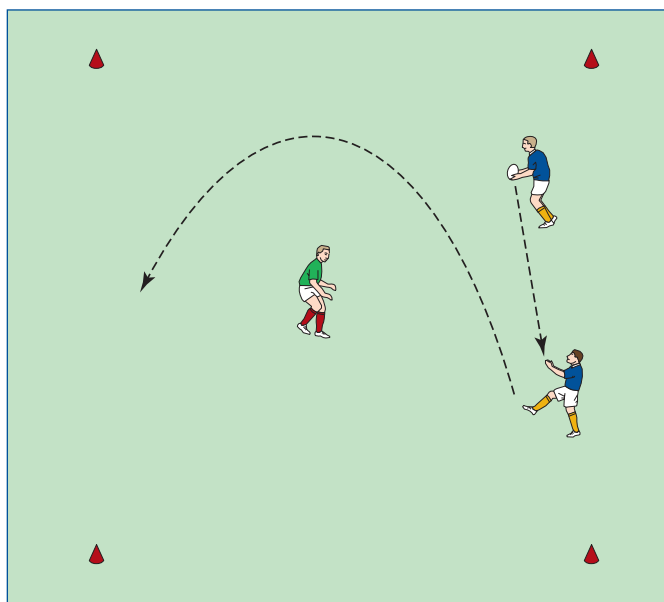
ПЕРЕДАЧА ПАСА		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Бежать прямо.		
2	Держать мяч обеими руками.		
3	Увести на себя игрока защиты.		
4	Опирается на внутреннюю ногу.		
5	Повернуться боком к защите, лицом к игроку поддержки, получающему мяч.		
6	Выполнить мах руками в направлении паса.		
7	Использовать локти и запястья для контроля над скоростью и траекторией мяча во время его освобождения.		
8	Сопровождать пас руками в направлении паса.		
9	Передавать пас в «цель» на высоте груди игрока, получающего мяч.		
10	Поддерживать игрока, получившего мяч, как только пас был передан.		

ПОЛУЧЕНИЕ ПАСА		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Располагаться так, чтобы можно было бежать навстречу мячу во время его полета.		
2	Бежать по направлению к пространству, созданному игроком, передавшим пас.		
3	Вытянуть руки для того, чтобы поймать мяч рано.		
4	Следить за мячом глазами во время его ловли.		
5	Ловить мяч пальцами и ладонями.		
6	Как только мяч был пойман, выбрать лучший доступный вариант.		

Навык 2 – ловля высокого мяча

Один игрок защиты против двух игроков нападения

А бежит и передает пас Б. Б отбивает мяч ногой над головой игрока защиты, и затем А и Б вдвоем следуют за мячом и пытаются его получить до игрока защиты. Убедитесь в том, что А остается в положении «в игре».



Цель

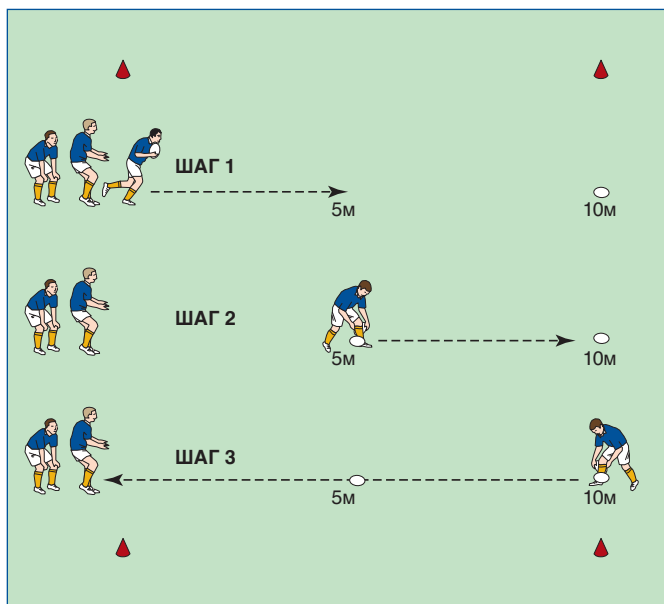
Поймать мяч, чтобы сохранить его во владении команды.

ЛОВЛЯ		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Располагаться так, чтобы было пространство для движения навстречу мячу.		
2	Оценить, можно ли поймать мяч, стоя на земле или выпрыгнув за ним в воздух.		
3	Вытянуть руки по направлению к мячу для ориентира.		
4	Располагаться к соперникам одним боком (плечом и бедром).		
5	Выкрикнуть «мой мяч».		
6	Следить глазами за мячом, ловя его руками.		
7	Поймать мяч на уровне глаз, постепенно приближая его к туловищу.		
8	Напрячь тело в ожидании захвата соперником.		

Навык 3 – подъем мяча

Эстафета передачи мяча

1 В группах по 4-6 человек, проведите эстафету, в которой, игрок несет мяч и кладет его на землю в 5 метрах от линии старта, а потом поднимает второй мяч, который лежит на земле в 10 метрах от линии старта, и приносит его обратно к команде.



2 Следующий игрок выносит мяч и кладет его на землю на расстоянии 10 метров от линии старта, а на обратном пути подбирает первый мяч, который находится на расстоянии 5 метров от линии старта.

3 Добавьте мешки для захвата, располагая мяч за мешком, чтобы игроки имитировали подъем мяча после захвата.

Цель

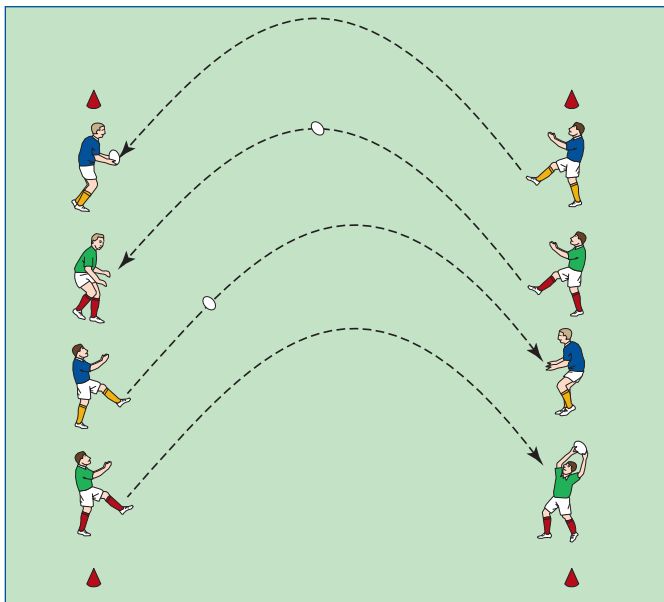
Сохранить или отыграть мяч, чтобы команда могла развернуть нападение.

ПОДЪЕМ МЯЧА		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Подходить к мячу в положении присед.		
2	Располагаться над мячом боком, широко расставив ноги, так чтобы одна нога находилась спереди мяча, а другая – позади него.		
3	Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах.		
4	Держать голову прямо в нейтральной позиции.		
5	Удерживая мяч передней рукой, подобрать мяч задней рукой.		
6	Прижать мяч к груди во время оценки возможных вариантов.		

Навык 4 – удар ногой

Удары по три

- 1 Обеспечьте достаточное количество мячей, чтобы на каждых двух игроков было по одному мячу.
- 2 Необходимое пространство – площадка 5-10 м на 15-20м.
- 3 Пусть игроки в парах отбивают мяч ногой назад и вперед, стараясь отбить мяч из рук в руки партнеру так, чтобы последнему не приходилось передвигаться для того, чтобы поймать мяч. Установите состязание между двумя игроками: сыграйте в «лучшего с пяти ударов».



Варианты упражнения

- 1 Постепенно увеличивать высоту, на которую должен отбиваться мяч.
- 2 Удар ногой, затем преследование, чтобы добежать до игрока, ловящего мяч, одновременно с мячом. Это упражнение можно потом проводить, увеличив группу до трех игроков.
- 3 Увеличить размер игрового пространства.
- 4 Пробежка, высокий удар ногой, преследование мяча и попытка добежать до игрока, ловящего мяч, одновременно с мячом. Игрок, ловящий мяч, теперь становится бьющим игроком, и игра повторяется.

Цель

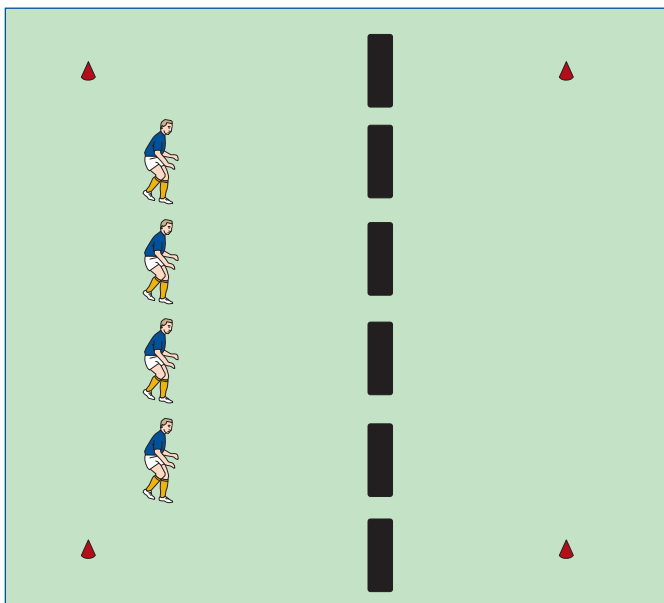
Пройти территорию или отыграть мяч.

УДАР ИЗ РУК		Цель достигнута?	
	Ключевые факторы	✓	✗
1	Стоять, удерживая равновесие.		
2	Плечо вперед: игрок, бьющий правой ногой, - левое плечо вперед, игрок, бьющий левой ногой, - правое плечо вперед.		
3	Держать мяч обеими руками, чтобы его длинная ось находилась на одной линии со стопой.		
4	Выпустить мяч из рук, чтобы он упал в положение удара по этой линии и, одновременно:		
5	Перенести вес на небьющую ногу, которая должна находиться на одной линии с целью.		
6	Размахнуться бьющей ногой по линии, проходящей через мяч, ударяя его вдоль его длинной оси.		
7	Отрегулировать траекторию мяча посредством поправки угла стопы и точки, в которой нога ударяет мяч.		
8	Сопроводить мяч бьющей ногой.		
9	Вытянуть руку с противоположной стороны тела для равновесия.		

Навык 5 – захват сбоку

Использование мешков для захвата

- 1 Четыре игрока выстраиваются вдоль линии на расстоянии пять метров друг от друга.
- 2 Шесть мешков для захвата кладутся на расстоянии 7-10 м перед игроками – один мешок перед каждым игроком, плюс мешки №5 и №6 с обеих сторон от первых четырех.
- 3 Когда тренер подает сигнал «1» игроки выполняют захват мешка слева от них, «2» - захват мешка непосредственно перед ними, и «3» - мешка справа от них.
- 4 После каждого захвата, игроки возвращаются в линию защиты.



Цель

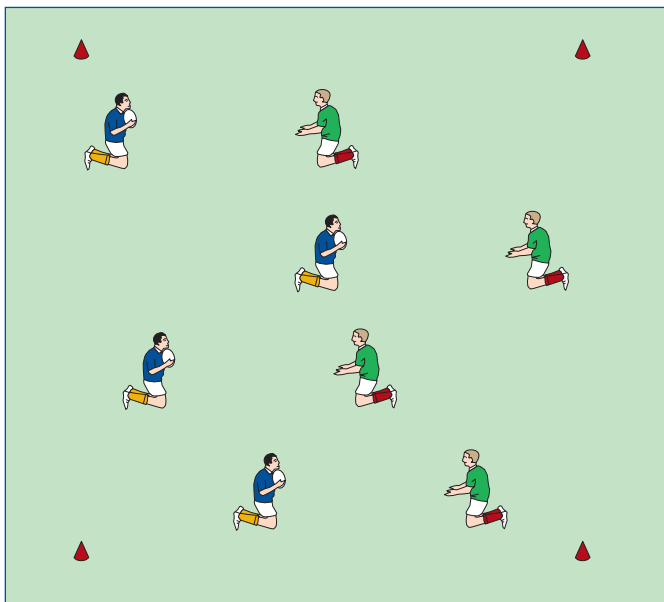
Предотвратить прохождение территории соперником или отыграть мяч.

THE SIDE-ON TACKLE		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Располагаться с внутренней стороны от игрока с мячом.		
2	Бежать, согнув ноги в коленях и тазобедренных суставах.		
3	Держать голову и спину прямо.		
4	Смотреть на цель – чуть ниже ягодицы игрока с мячом.		
5	Отталкиваться ногами, чтобы плечо плотно соприкоснулось с целью.		
6	Голова за телом игрока с мячом.		
7	Обхватить руками нижнюю часть туловища игрока с мячом.		
8	Крепко удерживать игрока, пока мяч не будет на земле.		
9	Встать на ноги и отыграть мяч.		

Навык 6 – падение в захвате

Живой захват в парах на коленях

1 Игроки в парах, на расстоянии 5 метров друг от друга; один игрок выполняет захват, другой игрок с мячом; игроки двигаются друг к другу для выполнения захвата и правильного падения, чтобы обеспечить безопасность и сохранение мяча.



2 В течение всего упражнения игроку, выполняющий захват, следует находиться на коленях, в то время как игрок с мячом постепенно переходит от игры на коленях и ползком до положения стоя и бегом трусцой.

Цель

Сохранить владение мячом. (Для того, чтобы сохранить владение мячом, игроку с мячом придется положиться на поддержку товарищей по команде, так как правила игры требуют, чтобы мяч был разыгран по окончании захвата.)

ПАДЕНИЕ В ЗАХВАТЕ		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Крепко держать мяч обеими руками во время передвижения вдоль поля.		
2	При захвате поворачиваться с силой столкновения.		
3	Передать пас игрокам поддержки.		
4	Приземляться на заднюю сторону плеча.		
5	Лежать под прямым углом к траектории движения.		
6	Передать мяч пасом или положить мяч на землю так, чтобы товарищи по команде могли его получить.		

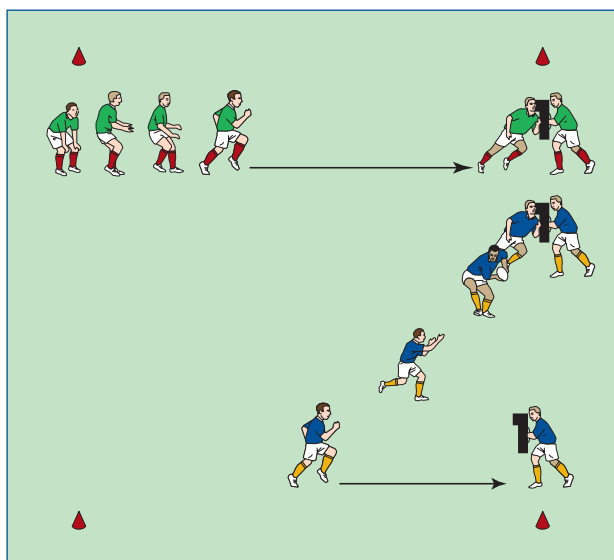
Навык 7 – положение туловища в контакте

Вхождение в щит

1 В группах по 6 человек, игроки по очереди отрабатывают вхождение в контакт посредством контакта с щитом.

2 Возможные последовательности:

- (a) Двигаться снизу вверх, упасть на землю и положить мяч для того, чтобы сделать его доступным.
- (b) Двигаться снизу вверх, повернуться лицом к поддержке. Следующий игрок входит на высоте мяча, получает мяч и затем падает на землю для того, чтобы освободить мяч.
- (c) Как в пункте (b), с двумя игроками, связывающимися с игроком с мячом с обеих сторон.
- (d) Как в пункте (c) с №9, передающим мяч линии защитников, повторите технику с введением второго щита и второго игрока, получающего мяч.



Цель

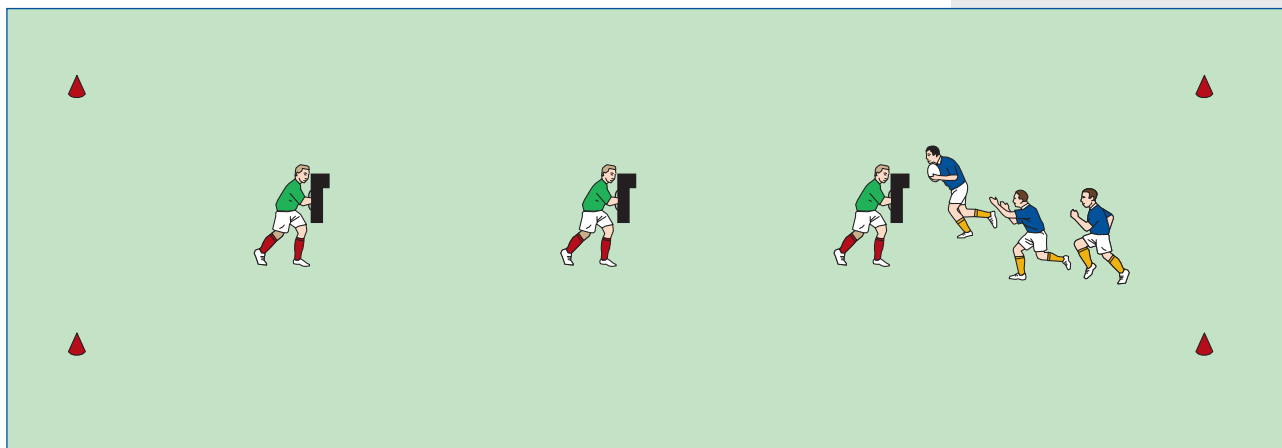
Получить/ сохранить мяч в контакте с соперниками.

ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА В КОНТАКТЕ		Цель достигнута?	
Ключевые факторы		✓	✗
1	Плечи не ниже бедер.		
2	Спина прямо или слегка вогнута.		
3	Голова откинута слегка назад и поднята.		
4	90 градусов между туловищем и бедрами.		
5	90 градусов между бедрами и голеньями.		
6	Ноги на ширине плеч для устойчивости.		

Навык 8 – продолжительность после контакта

Создание и использование пространства

- 1 Используйте конусы для того, чтобы обозначить канал шириной 1 м и длиной 10 м. Установите три «станции» на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль канала и поставьте игрока с щитом на каждой такой станции.
- 2 В группах по три человека с одним мячом на группу, игроки бегут одной шеренгой вдоль канала, выполняя шаги в сторону для того, чтобы увести на себя игрока с щитом и передать мяч пасом назад в канале для следующего игрока.
- 3 Увеличьте количество игроков в группе до шести и дайте задание игрокам создать рак в конце канала и двигать мяч в ширину.



Цель

Избежать соперников, передвигаясь к их линии ворот таким образом, чтобы не оказаться изолированным от своих товарищей по команде.

ПРОДОЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОСЛЕ КОНТАКТА		Цель достигнута?	
	Ключевые факторы	✓	✗
1	Приближаться к контакту на достаточной скорости и с готовностью сохранить мяч и поддержать продолжительность игры.		
2	Продумать путь освобождения мяча до контакта.		
3	Крепко держать мяч.		
4	Использовать обходные маневры для ведения нападения в пространство.		
5	Решить, стоит ли попытаться обойти игрока защиты или принять контакт на себя и использовать товарищей по команде.		

ЗАМЕТКИ

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

МОДУЛЬ 4 - Планирование



Раздел два – планирование

Модуль четыре – планирование тренировки

Содержание

Учебные итоги	51
Косвенный подход	51
Прямой подход	54
Задание 5 – анализ роста и развития игрока	56
Задание 6 – понимание косвенного и прямого подходов к тренировочной деятельности	60
Задание 7 – планирование командной тренировки	61

Учебные итоги

По завершению этого модуля, вы сможете составить план тренировки для команды, которую вы анализировали в Модуле 3, которая будет соответствовать её потребностям и, таким образом, сможет улучшить её эффективность в следующей игре.

Косвенный подход и использование измененных игр

Согласно рекомендации Международного совета регби, наилучшим способом безопасного и эффективного изучения игры является игра в варианты регби, которые следуют принципам игры и, что наиболее важно, регулируются правилами игры.

Лучше всего начать с игр, использующих небольшие команды (до восьми игроков в каждой команде) на уменьшенной игровой площадке. Они эффективны для новичков, потому что каждый игрок может проявить больше активности, находясь ближе к мячу, и быть более вовлеченным в игру, чем в обычной игре на стандартном игровом поле.

При использовании вариантов игры, следует использовать как можно больше пасов руками и меньше или вообще не использовать удары ногой, так это даст игроками возможность бежать, передавать пас и быть захваченными, а также выполнять захват соперников, когда те перехватывают мяч.

Размер игрового поля следует изменять в соответствии с количеством игроков в каждой команде.

Образцы тренировок с использованием косвенного подхода

Пример на следующей странице описывает упражнения на части игрового поля (десять или двенадцать игроков разделены на две команды на площадке 10м на 10м). Большие группы могут выполнять это упражнение на большей площадке. Размеры площадки следует изменять в зависимости от уровня навыков и количества игроков. В данном примере, игроков еще не стоит знакомить с захватами. Полный контакт может использоваться в подобной тренировочной сессии, только после того, как игроки были ознакомлены с техникой выполнения захватов посредством прямого метода обучения.

Планирование и проведение тренировок для развития навыков.

В данном модуле объясняются косвенный и прямой подходы к тренировкам. Ориентировочно, косвенный подход лучше всего использовать для обеспечения общего понимания игры, а прямой подход для исправления ошибок и обучения навыкам, применяемых в группах и мини-группах.

Цели тренировки: развитие навыков бега, передачи пасов, использования пространства и принятия решений

Шаг один: Разминка (10 минут)

(развивает навыки передачи паса, использования пространства и ведения общения).

Игроки передают пасы в одном направлении, используя любую технику. Им следует попытаться выполнить как можно больше пасов, не роняя мяч. Позвольте им свободно передвигаться бегом трусцой вокруг площадки. Для того чтобы изменить упражнение, измените используемый тип передачи паса.

Шаг два: Метка (10 минут)

(развивает навыки передачи паса, бега, принятия решения, использования пространства, ведения общения и общую физическую подготовку).

Идея упражнения - избежать касания мячом. Игрокам команды с мячом не позволяется передвигаться, но они могут передавать мяч пасом друг другу, используя любой тип паса, а затем пытаются дотронуться до игрока мячом, т.е. «пометить» его. Начинайте упражнение с тремя игроками в команде с мячом. Если к свободному игроку прикоснулись мячом, «пометили», то он присоединяется к команде с мячом. Последний свободный игрок остается победителем.

Шаг три: попытка набрать очки за линией – 1 (10 минут)

(развивает навыки передачи паса, бега, принятия решений, использования пространства, ведения общения, общую физическую подготовку и навыки набора очков).

Игроки пытаются приземлить мяч за линией ворот соперников (линия «их» стороны площадки). Игроки не могут бежать с мячом, но могут передавать пас в любом направлении, используя любой тип паса. Любой вид контакта запрещен. Игрок с мячом может поворачиваться вокруг своей оси, как в баскетболе. Идея – попытаться передать мяч товарищу по команде в зачетном поле соперника, который приземлит мяч. Ведите счет.

Шаг четыре: попытка набрать очки за линией – 2 (10 минут)

(развивает навыки передачи паса, бега, принятия решений, использования пространства, ведения общения, набора очков и общую физическую подготовку). Как и в предыдущем шаге три, но с добавлением требования для игроков держать мяч обеими руками все время.

Шаг пять: Попытаться набрать очки за линией – 3 (15 минут)

(развивает навыки передачи паса, бега, защиты, принятия решений, использования пространства, ведения общения, набора очков и общую физическую подготовку).

Как и в предыдущем шаге четыре, но теперь позвольте игрокам двигаться с мячом и введите касание (или «метку») двумя руками. После того, как к игроку с мячом прикоснулись, он должен передать мяч пасом. Мяч переходит к другой команде после пяти касаний.

Шаг шесть: Попытаться набрать очки за линией – 4 (25 минут)

(развивает навыки передачи паса, передачи паса, специфичного для регби, защиты, принятия решений, использования пространства, ведения общения, набора очков и общую физическую подготовку).

Как и в предыдущем шаге пять, но с добавлением требования, что мяч может передаваться только пасом назад.

Шаг семь: заключительная часть тренировки

Во время заключительной части тренировки на расслабление, пусть игроки продолжают передавать мяч друг другу.

Ключи к удачной тренировочной сессии

- Сделайте особое ударение на удовольствии. Помните о том, что вы хотите, чтобы игроки снова пришли на вашу тренировку и привели с собой друга, чтобы он попробовал игру, в которую так интересно было играть в прошлый раз!
- Будьте активным во время тренировки. Двигайтесь с игрой и всегда пользуйтесь возможностью тренерского вмешательства.
- Если у игроков что-то не получается, не давайте им решения ситуации. Пусть игроки находят свои решения проблемы, и помогите им найти их. Это настоящая тренировочная работа и настоящее учение.
- Закрепите успех. Попытайтесь сделать так, чтобы каждый игрок занес, как минимум, одну попытку. Обязательно похвалите каждого игрока за хорошо выполненное действие.
- Помните о том, что безопасность прежде всего.

Помощь игрокам в нападении и защите

Здесь приводятся несколько простых рекомендаций, которые могут помочь игрокам научиться эффективно вести нападение и защиту.

Нападение

Способствуйте тому, чтобы игрок с мячом **двигался вперед**, по направлению к линии ворот соперника, посредством:

- бега вперед и обхода игроков защиты,
- движения напрямую к игрокам защиты, чтобы попытаться вынудить их отступить, все еще сохраняя мяч.

Принципы относительно просты:

- Если игрок с мячом перемещается вперед, то он уведет на себя защиту. Если игрок с мячом обходит игроков защиты, другие игроки будут вынуждены оставить свои позиции по ширине поля для того, чтобы сгруппироваться для защиты.
- Если они оставляют свои позиции и игрок с мячом остановлен, последний передаст пас игрокам в пространстве, так как они находятся в лучшем положении для продолжения нападения посредством прохождения вперед к линии ворот соперника.
- Эти игроки поддерживают игрока с мячом, находясь в пространстве. Игрокам поддержки необходимо бежать достаточно близко, чтобы суметь получить пас от игрока с мячом, но достаточно далеко от игрока защиты, чтобы суметь продолжить движение нападения.
- В случае прохождения вперед в контакте, игроки защиты могут добавить свой вес и импульс для движения посредством связывания с игроком с мячом и толкания вперед.
- Игра поддержки создает возможность продолжительности нападения, так как игроки поддержки могут открыть другие возможности для нападения.

Защита

- При защите, чем дальше вперед игроки защиты проходят вместе для того, чтобы остановить соперника, тем более вероятно, что они остановят нападение до того момента, когда оно станет слишком опасным.
- Очень важно попытаться ограничить пространство и время для того, чтобы нападение не смогло стать организованным.
- Начальная цель защиты – остановить соперника. Вторая – вернуть мяч и начать контратаку, так как соперник, вероятнее всего, будет дезорганизованным сразу же после потери мяча.

Общая информация

- С помощью вовлечения молодых начинающих игроков в такой условной игре и с помощью развития индивидуальных навыков через тренировки, вы разовьете игроков с хорошим пониманием реалий игры.
- Этот метод создает спрос игрока на тот навык, который позволит ему играть лучше в той области, в которой у команды возникают проблемы.
- Тренерский навык – помочь игрокам удовлетворять спрос, созданный трудностями в принятии решений.
- Эти упражнения должны постепенно развиваться до подобных игровым ситуаций, укрепляя соответствие навыка образу игры. Упражнения должны развиваться от техники игры без противника, до навыков игры против соперника в подобных игровых ситуациях.
- Даже на уровне техники снижение времени получения мяча и применение техники при большей скорости оказывает определенное давление на игроков.
- Основной принцип любой последовательности – ограничить время и пространство для того, чтобы увеличить интенсивность.

Контакт или без контакта

Регби – это контактная игра. Регби на касание исключает все формы контакта, кроме касания («метки»). Поэтому, этот тип регби по праву критикуется, потому что в то время как игра развивает игроков, не очень искусных в игре, где контакт не является решающим фактором, эти навыки лишь ограниченно используются при контактной игре.

Существует множество вариантов игры на касание («метку»):

- касание одной или двумя руками,
- три или четыре касания,
- смена направления,
- потеря мяча или передача паса вперед разрешены или не разрешены,
- удары ногой разрешены, не разрешены или не требуются,
- малое количество игроков, большое количество игроков и т.д.

При рассмотрении того, стоит ли использовать регби на касание или нет, вы должны тщательно рассмотреть как отрицательные, так и положительные аспекты. И если вы используете этот вариант регби, какие варианты правил подходят вам для развития желаемых навыков.

Прямой подход

Вся тренерская деятельность проходит в специфичном контексте, обычно учитывая специфичные цели:

- ознакомить игроков с игрой,
- развить особые навыки,
- развить соревновательную команду с игроками различного возраста, уровня знаний и способностей.

Прямая тренировочная сессия содержит следующие элементы:

- Общую разминку для всех игроков.
- Развитие групповых навыков для нападающих (схватка и коридор) и защитников (комбинации игры).
- Особые навыки мини-групп, такие как задняя линия или №9 в схватке, вбрасывающий мяч и выпрыгивающий за мячом игроки в коридоре, №9 и №10.
- Командная тренировка – с противником или частичным сопротивлением.

Рекомендуется изменять структуру тренировки, чтобы они выделяли отдельные потребности игроков непосредственно на основе их игры.

Для того чтобы учить каждый навык и исправлять ошибки, связанные с ним, используйте следующий образец обучения: объяснение 5-15%, демонстрация 20-25% и применение/ практика 60-75%.

Включите метод «целое-часть-целое» в учебный подход, в котором отрабатывается целый навык, затем части, которые необходимо исправить и отработать индивидуально и, в конечном счете, навык снова отрабатывается целиком.

Постепенное развитие навыка

Начинайте с самых фундаментальных навыков: бег, передача паса, выполнение захватов и падение в захвате, - и постепенно переходите к:

- другим индивидуальным навыкам,
- схваткам и коридорам (групповые навыки, которые являются основой статической борьбы за мяч),
- начальные удары,
- защита и нападение как групповые навыки,
- раки и молы.

По завершению каждой тренировки проводите игру в один из вариантов игры, который использует навыки, отрабатываемые во время тренировки. Проверьте ранее пройденные навыки на каждой тренировке и, после освоения навыка, постепенно продвигайтесь на более высокий уровень компетентности.

Постепенное увеличение интенсивности

- Используйте большие группы, предоставляйте большое количество пространства и оставьте достаточно времени для восстановления сил.
- Постепенно увеличивайте нагрузку: от ходьбы до бега и, затем, до спринта.
- По мере роста компетенции, уменьшайте размер группы и пространства для того, чтобы снизить время для восстановления сил.
- Вводите пассивное сопротивление – мешки для захватов, щиты, машину для схватки и т.д.
- Вводите живое, но контролируемое сопротивление – игрок с мячом принимает захват, защита играет предсказуемо, захваты только с удержанием, защита ведет борьбу за пространство, а не за мяч.
- В конечном итоге, увеличивайте нагрузку до защиты полным ходом в рамках правил игры.

Контрольный лист для проведения тренировочной сессии

- 1 цель и структура;
- 2 организация группы;
- 3 разминка;
- 4 варианты игры;
- 5 установка продолжительности и времени;
- 6 организация снаряжения;
- 7 использование игр небольшого масштаба для того, чтобы способствовать развитию навыков передачи паса и бега.

Так как регби – это интересный спорт, в котором каждому игроку разрешается бежать с мячом и набрать очки, игроков следует поощрять в том, чтобы они открывали для себя удовольствие обхода соперников (и, возможно, набора очков) посредством обманных движений, искусной передачи мяча или поддержки игрока с мячом.

Переменные тренировочных сессий

- Зрелость игроков.
- Стандарт применения индивидуальных навыков игроком. Если игрок не может бежать и передавать пас, это усложняет нападение, а если игрок не применяет безопасную технику игры в контакте, это, в первую очередь, усложняет выигрывать в борьбе за мяч.
- Тактическое понимание и способность игроков принимать решения.
- Способность игроков справляться с ограниченным временем и пространством, а также присутствием множества игроков.

Помните, что вся игра в регби основана на способности хорошего применения элементарных навыков.

Планирование тренировочной сессии

В любом случае, тренеру необходимо уметь четко определить следующее:

- Цель тренировки. Почему игроки тренируются?
- Особые цели тренировки. Что игрок должен улучшить к концу тренировочной сессии?
- Характеристики тренировки (количество игроков, пространство, время, функции и т.д.)

Вы также должны принять во внимание следующее:

- Свое вмешательство (Что вы фактически делаете во время тренировки и что вы говорите игрокам?)
- Степень сопротивления (без противника, с частичным сопротивлением, с противником, в полном контакте и т.д.)
- Соответствующее увеличение нагрузки для тренирующихся игроков: от наименее сложных до более сложных.

Разработка тренировок основывается на эффективном использовании нескольких важных переменных:

- Область тренировки (больше или меньше пространства, узкое поле или широкое поле, знакомая или незнакомая ситуация на поле).
- Тренировка всегда включает в себя принятие решений.
- Количественное отношение игроков нападения (с мячом) к игрокам защиты (без мяча) и степень вмешательства противника (от пассивного сопротивления до полного сопротивления, подбного игровому).
- Все тренировки следует вести к какой-либо возможности набрать очки.
- Игрокам защиты всегда следует дать возможность провести контратаку и набрать очки.

Равновесие между нападением и защитой

Это особое отношение между двумя противостоящими друг другу командами: одна команда с мячом и, поэтому, она может вести нападение, и другая команда без мяча и, поэтому, она ведет защиту. Это отношение и то, как нападение и защита переходят от одной команды к другой во время игры, - диктуют природу большинства тренировок.

Это определение игры предполагает несколько характеристик тренировочных ситуаций:

- Ситуационные тренировки, включающие предварительно отработанные комбинации, ведущие к открытой командной игре.
- Включение сопротивления различной степени и формы.
- Определенная степень хаоса (как и в самой игре) неизбежна и необходима для того, чтобы сделать тренировку реалистичной.
- Рекомендуемый распорядок тренировки:
 - разминка;
 - открытая командная игра;
 - розыгрыш комбинаций: техника и организация;
 - игра в группе: техническая и тактическая;
 - общая командная игра – повторение и проверка.

Задание 5 – анализ роста и развития игрока

1 Рассмотреть и обсудить значение таблицы, приведенной ниже, для тренеров четырех указанных возрастных групп.

2 В таблице запишите три примера того, как вы измените свою тренировочную деятельность на основе того, что вы знаете теперь.

РОСТ И РАЗВИТИЕ			
Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
5-8	<ul style="list-style-type: none">• Получает удовольствие от энергичной деятельности, но легко устает.• Сложности с концентрацией на мяче.• Плохое боковое зрение.	<ul style="list-style-type: none">• Нуждается в несложных играх.• Получает удовольствие от повторяющихся тренировок и простых навыков.	<ul style="list-style-type: none">• Переменная устойчивость внимания• Ему нравится получать удовольствие от того, что он делает.• Нуждается в поощрении для уверенности в себе и поддержания самооценки.
Что это означает во время вашей тренировочной работы?			
1.			
.....			
.....			
.....			
.....			
2.			
.....			
.....			
.....			
.....			
3.			
.....			
.....			
.....			
.....			

РОСТ И РАЗВИТИЕ

Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
9-10	<ul style="list-style-type: none">• Увеличение времени на восстановление сил после энергичных упражнений.• Улучшенная координация.• Растяжка мышц до тренировки.	<ul style="list-style-type: none">• Повторение все еще крайне необходимо.• Начало выработки пространственной ориентации и использования времени, пространства и направления.• Способность учиться и применять безопасную технику в контакте.	<ul style="list-style-type: none">• Увеличенная устойчивость внимания и концентрация на задании.• Нуждается в том, чтобы принять и понять, что у всех разные способности.• Уверенность в себе растет при достижении успехов и принятии коллективом.

Что это означает во время вашей тренировочной работы?

1.

2.

3.

РОСТ И РАЗВИТИЕ

Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
11-13	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрый рост ведет к усталости и плохой координации. • Нуждается в структурированном руководстве. • Нуждается в упражнениях на сохранение гибкости и физической подготовки. • Хорошая координация в системе глаз-рука. 	<ul style="list-style-type: none"> • Может использовать скорость, точное расстояние и пространство для применения навыков. • Искусен в ранее приобретенных навыках. • Стремится к приобретению новых навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Охотно следует советам. • Повышенная роль лидерства и принятия решений. • Близко принимает к себе отказ. • Нуждается в руководстве для установки целей.

Что это означает во время вашей тренировочной работы?

1.

2.

3.

РОСТ И РАЗВИТИЕ

Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
14-15	<ul style="list-style-type: none">• Быстрый, но неровный рост.• Очень чувствителен по отношению к физической внешности.• Нуждается в физической подготовке на гибкость и сердечнососудистую и дыхательную системы.	<ul style="list-style-type: none">• Продолжение отработки навыков.	<ul style="list-style-type: none">• Предпочитает краткосрочные цели.• Растущая потребность в принятии товарищами по команде.• Ему сложно контролировать свои эмоции.• Нуждается в положительном поощрении для принятия участия в сессии.

Что это означает во время вашей тренировочной работы?1.
.....
.....
.....
.....2.
.....
.....
.....
.....3.
.....
.....
.....
.....

Задание 6 – Понимание косвенного и прямого подходов к тренировкам

- 1 Послушайте, как ваш инструктор объясняет косвенный и прямой континуум.
- 2 В таблице, приведенной ниже, укажите, как бы вы отработывали каждый аспект игры в ситуации, где вы являетесь тренером и должны ознакомить новичков с игрой в регби?

Введение последовательности игры	Косвенный Спроси игрока			Прямой Скажи игроку	
	1	2	3	4	5
1 Передача и получение паса.					
2 Удары ногой и ловля высокого мяча.					
3 Подбор мяча.					
4 Касание двумя руками и захват.					
5 Падение в захвате.					
6 Положение «вне игры» - игрок, который следующим сыграет мячом, должен выйти из-за игрока с мячом – штрафной удар.					
7 Получение мяча в захвате – рак.					
8 Формирование мола.					
9 Что происходит, если мяч отскакивает или падает вперед из рук? Схватка.					
10 Что происходит, когда мяч выходит за пределы игрового поля? Коридор.					
11 Как начать и возобновить игру? Начальные удары.					

Задание 7 – планирование командной тренировки

Изучите образцы плана тренировки на следующих страницах. Первый образец – пример прямой сессии, второй – пример косвенной сессии. Используя эти концепции, создайте свой план тренировки на чистом бланке, который дается после образцов.

Примеры заполненных форм плана тренировки

1 Прямая сессия, которая следует последовательному увеличению нагрузки с использованием ряда практических упражнений.

Тренировочная сессия для команды Понеке (до 10 лет)

Сессия №1, дата: 16/08/07

Области интереса

- 1 Игроки бегут поперек поля, зачастую за своими товарищами по команде.
- 2 Доминирующая игра игрока-звезды от хавбека, и никто другой не получает возможности принять участие в игре.
- 3 Игроки не понимают ценности передачи паса товарищу по команде, который находится в лучшей позиции, и играют индивидуально, когда получают мяч.

Цели сессии

- 1 Убедиться в том, что игроки бегут вдоль поля по направлению к линии ворот соперника и используют передачу пасов для перемещения мяча в сторону.
- 2 Менять игровые позиции внутри команды, чтобы все игроки учились играть в различных позициях в зависимости от размера, зрелости и телосложения.
- 3 Улучшить навыки передачи паса, чтобы мяч передавался быстро и, после передачи мяча, содействовать тому, чтобы игрок, передавший мяч, играл в поддержку игрока с мячом.

Снаряжение

- 1 8 мячей
- 2 16 конусов
- 3 2 щита.

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
Инструктаж/ административные вопросы, переключки Продолжительность 10 минут		Брайан О Шей болен. Харви Норман не пришел – причина неизвестна. Остальные игроки на месте.
Разминка Продолжительность 10 минут Навыки: Передача мяча и бег без противника	<ul style="list-style-type: none"> • Тренировка до пота, растяжка и навыки. • Реакция на команды: <ol style="list-style-type: none"> 1 передать пас, 2 положить мяч на землю, 3 поднять мяч, 4 кинуть мяч в воздух в зависимости от команды тренера. 	Использование тени: <ol style="list-style-type: none"> 1 Площадка 15м на 15м. 2 Игроки в парах, один мяч на пару. 3 Игрок с мячом бежит в любом направлении в пределах площадки, и его партнер держится к нему как можно ближе. 4 По вашей команде «1», «2», «3» и «4» игрок с мячом использует навык, а его партнер получает мяч и выбегает вперед.
Индивидуальные навыки Продолжительность: 20 минут Навыки: Передача паса игроку в лучшей позиции	<ol style="list-style-type: none"> 1 Бежать прямо. 2 Глубина игрока, получающего мяч. 3 Руки вытянуты навстречу мячу. 4 Немедленная передача мяча дальше. <p>«Пас хорош настолько, насколько легко его можно поймать».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Площадка 15м на 15 м. 2 Одна группа из 4-х игроков с мячом вдоль каждой стороны площадки. 3 Группы из четырех игроков бегут через площадку, передавая мяч. Начинайте с одной группы, которая избегает другие группы, и постепенно увеличивайте количество групп до 2, 3 и 4. Игроки должны принять и передать пас, одновременно уходя от других групп.
Навыки в мини-группе Продолжительность: 10 минут Навыки: передача мяча в контакте	<ol style="list-style-type: none"> 1 Увести игрока защиты. 2 Передать мяч игроку в лучшем положении. 3 Если нет игрока в лучшей позиции в захвате, привлечь защиту и сформировать мини-мол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Площадка 15 м на 10м. 2 Группа игроков на середине пути с одной стороны площадки. 3 По вашей команде, названное количество игроков, как защиты, так и нападения, бегут к краю площадки и ведут игру с сопротивлением. 4 Если вы называете 4/1, 4 игрока ведут нападение с мячом и 1 игрок защищает. Если вы называете 3/3, тогда три игрока ведут нападение и 3 игрока защищают.
Навыки в группах Продолжительность: 5 минут Навыки: повторение схваток без сопротивления и коридоров.	<p>1 Схватки</p> <ul style="list-style-type: none"> • связывание, • ноги на ширине плеч, • присед, • голова поднята, спина прямая, • касание, • пауза, • контакт – мягко, войдите в контакт в нужное место. <p>2 Коридоры</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать, кому вбрасывается мяч, • вбрасывать прямо и в цель, • связываться с игроком, ловящим мяч, • передавать мяч защитникам, для того, чтобы они могли бежать вперед и передавать пас. 	<p>1 Последовательность схватки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 против 1 на коленях и стоя • 2 против 2 • 2 против 3 <p>2 Последовательность коридора</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пары игроков с одним мячом на пару вбрасывают мяч друг другу. • В группах по четыре: игрок, вбрасывающий мяч; игрок, выпрыгивающим за мячом; и два игрока поддержки. • Полный коридор.

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Командная игра Продолжительность: 10 минут Навыки: Таг регби с использованием схваток и коридоров для возобновления игры, в которых дается поощрение за:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бег по прямой, 2. передачу паса, 3. поддержку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Бежать прямо. 2 Пас для передачи мяча поперек поля. 3 Пас только игроку в лучшей позиции. 4 Стоять в контакте и сформировать мол для создания пространства с использованием поддержки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Меняйте игроков, чтобы они играли в разных позициях. • Играйте на площадке, соответствующей количеству и зрелости игроков. • Присуждайте очки за передачу паса и использование дополнительного игрока. • Снимайте очки за эгоизм. • Не отклоняйтесь от целей тренировки.
<p>Разминка Продолжительность: 5 минут Навыки: Передача паса при беге легкой трусцой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Бег, затем бег трусцой, затем шаг. 2 Сохранение ключевых тренерских пунктов. 3 Растяжка. 	В группах по четыре игрока возвращайтесь к упражнениям, используемым для индивидуальных навыков.
<p>Разбор тренировки, административные вопросы Если игра назначена на субботу, проверьте доступность игроков и распределите формы игрового дня, которые содержат следующую информацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 проезд, 2 место проведения игры, 3 время встречи, 4 соперники, 5 функции после игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Чистое снаряжение, 2 пунктуальность, 3 дисциплина, 4 цели, 5 цельность, 6 организация. 	<p>Планирование: Начиная со времени начала игры и ведите обратный счет времени до настоящего момента, чтобы не упустить ни одного вопроса.</p>

2. Косвенная сессия, в которой используется последовательность, основанная на игре.

Тренировочная сессия для команды Понеке (до 10 лет)

Сессия №1, дата: 16/08/07

Области интереса

- 1 Игроки бегут поперек поля, зачастую за своими товарищами по команде.
- 2 Доминирующая игра игрока-звезды от хавбека, и никто другой не получает возможности принять участие в игре.
- 3 Игроки не понимают ценности передачи паса товарищу по команде, который находится в лучшей позиции, и играют индивидуально, когда получают мяч.

Цели сессии

- 1 Убедиться в том, что игроки бегут вдоль поля по направлению к линии ворот соперника и используют передачу пасов для перемещения мяча в сторону.
- 2 Менять игровые позиции внутри команды, чтобы все игроки учились играть в различных позициях в зависимости от размера, зрелости и телосложения.
- 3 Улучшить навыки передачи паса, чтобы мяч передавался быстро и, после передачи мяча, содействовать тому, чтобы игрок, передавший мяч, играл в поддержку игрока с мячом.

Снаряжение

- 1 8 мячей
- 2 16 конусов
- 3 2 щита.

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
Инструктаж/ административные вопросы, переключки Продолжительность 10 минут		Брайан О Шей болен. Харви Норман не пришел – причина неизвестна. Остальные игроки на месте.
Разминка (10 минут)	<ul style="list-style-type: none"> • Навыки передачи мяча, • использование пространства, • ведение общения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игроки бегут трусцой в любом направлении в пределах площадки, передавая мяч в любом направлении и используя любую технику. • Они пытаются передать как можно больше пасов, не роняя мяч. • Варианты упражнения включают обязательное использование определенного вида паса.
Шаг два: Угловой мяч (10 минут)	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча пасом, • бег, • принятие решений, • использование пространства, • ведение общения, • физическая подготовка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игроки в команде с мячом, передают мяч друг другу в пределах площадки и пытаются «пометить» члена другой команды, загнав его в угол. • Игрок с мячом может свободно передвигаться в пределах площадки. • Члены другой команды пытаются избежать касания мячом. • Может использоваться любой тип паса. • Отрегулируйте размер площадки в соответствии с количеством игроков. • За каждого «помеченного» касанием игрока команда с мячом зарабатывает очко. • Мяч переходит к другой команде после «метки» (касания), если мяч упал на землю, или в случае перехвата мяча во время паса. • Первая команда, выполнившая пять касаний, становится победителем.
Шаг три: Попытка набрать очки в «зачетной» зоне (1) (10 минут)	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса, • бег, • принятие решений, • использование пространства, • ведение общения, • физическая подготовка, • набор очков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Использование площадки, соответствующей количеству игроков. • Команды играют по направлению к линии ворот соперника. • Цель – передать пас игроку, который стоит в «зачетной» зоне соперника. • Пасы могут выполняться в любом направлении. • Игроку с мячом не разрешается бежать с мячом. • Без контакта.
Шаг четыре: попытка набрать очки в «зачетной» зоне (2) (10 минут)	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса, • выполнение захватов, • бег, • принятие решений, • использование пространства, • ведение общения, • физическая подготовка, • набор очков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса – мяч передается пасом назад. • Захват – касание бедер обеими руками. • Бег – игроки могут бежать с мячом, но должны передать мяч за два метра до потенциального касания. • Создание и использование пространства. Игроки бегут прямо, чтобы задержать защиту и передать мяч игроку, у которого больше пространства. • После пяти касаний, мяч передается сопернику для контратаки.

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Шаг пять: Попытка набрать очки в «зачетной» зоне (15 минут).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса, • выполнение захватов, • бег, • принятие решений, • использование пространства, • ведение общения, • физическая подготовка, • набор очков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса – как выше. • Захваты - боковые. • Бег – как только мяч был передан, игроки бегут, чтобы получить другой пас. • Принятие решений – бежать, передать пас игроку в лучшей позиции или принять контакт и играть от захвата. • Создание и использование пространства. • После нарушения при передаче мяча, назначается возобновление игры со схватки из трех игроков. • Когда мяч выходит в аут, игра возобновляется с коридора из трех игроков от каждой команды. • В обоих случаях, будут необходимы инструкции для того, чтобы игроки понимали правильную технику как для схватки, так и для коридора.
<p>Шаг шесть: попытка набрать очки за линией (4) (15 минут)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса, • выполнение захватов, • бег, • принятие решений, • использование пространства, • ведение общения, • физическая подготовка, • набор очков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача паса – как и выше. • Захват – боковой. • Бег – как только мяч был передан, игроки бегут, чтобы получить другой пас. • Принятие решений - бежать, передать пас игроку в лучшей позиции или принять контакт и играть от захвата. • Создание и использование пространства. • Продолжение игры с использованием схваток и коридоров. • После захвата два игрока от каждой команды должны сгруппироваться в пределах одного метра от захвата. Со временем переходите: <ul style="list-style-type: none"> - к захвату на земле, после которого следует рак; - захвату стоя, после которого следует мол.
<p>Шаг семь: Расслабление</p>		<p>Игроки продолжают передавать мяч друг другу.</p>
<p>Разбор тренировки, административные вопросы Если игра назначена на субботу, проверьте доступность игроков и распределите формы игрового дня, которые содержат следующую информацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 проезд, 2 место проведения игры, 3 время встречи, 4 соперники, 5 функции после игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Чистое снаряжение, 2 пунктуальность, 3 дисциплина, 4 цели, 5 цельность, 6 организация. 	<p>Планирование: Начинайте со времени начала игры и ведите обратный счет времени до настоящего момента, чтобы не упустить ни одного вопроса.</p>

Форма планирования тренировки

Сессия №: Дата:

Области интереса:

1.

2.

3.

Цели сессии:

1.

2.

3.

Оборудование и снаряжение:

.....

.....

.....

.....

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Инструктаж, администрация, перекличка:</p> <p>Продолжительность:</p>		
<p>Шаг один</p> <p>Название:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>Навыки:</p>		
<p>Шаг два</p> <p>Название:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>Навыки:</p>		
<p>Шаг три</p> <p>Название:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>Навыки:</p>		
<p>Шаг четыре</p> <p>Название:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>Навыки:</p>		

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Шаг пять</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг шесть</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Расслабление:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p>		
<p>Разбор тренировки, администрация</p>		

Форма планирования тренировки

Сессия №: Дата:

Области интереса:

1.

2.

3.

Цели сессии:

1.

2.

3.

Оборудование и снаряжение:

.....

.....

.....

.....

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Инструктаж, администрация, перекличка:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг один</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг два</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг три</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг четыре</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		

План тренировки	Ключевые тренерские пункты	Подробно об упражнении
<p>Шаг пять</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Шаг шесть</p> <p>Название:</p> <p>.....</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p> <p>Навыки:</p> <p>.....</p>		
<p>Расслабление:</p> <p>Продолжительность:</p> <p>.....</p>		
<p>Разбор тренировки, администрация</p>		

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

МОДУЛЬ 5 - Демонстрация тренировки



МОДУЛЬ 5 ДЕМОНСТРАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ



Раздел два – планирование

Модуль 5 – демонстрация тренировки

Учебные итоги

По завершению модуля, вы заполните разделы плана тренировки, и у вас будет возможность провести тренировку с другими членами вашей группы и получить отзывы, которые могут помочь вам улучшить ваши тренерские способности.

Общение и управление группой

Как тренеру вам следует использовать данный контрольный список для того, чтобы подготовиться к тренировке команды:

- цели сезона, согласованные вами и командой;
- планирование и подготовка к сезону;
- связь с родителями и вовлечение родителей;
- распределение ответственности;
- конфиденциальность;
- связь;
- пунктуальность и посещаемость;
- дисциплина;
- выбор команды и капитана, а также использование замен;
- ваша философия тренерской и судейской деятельности.

Желаемые характеристики тренера

Как тренер вы должны быть способны:

- развивать тактические, технические и физические навыки игроков;
- тренировать игроков для обеспечения многоэтапной игры в регби, включающей любого и всех членов команды;
- разрабатывать и проводить активные тренировочные сессии, которые требуют высокой степени вовлечения всех игроков, включая тренировки, подобные игре, с использованием мяча и включая различные степени сопротивления;
- развивать концепцию команды;
- пользоваться услугами других тренерских ресурсов, в случае необходимости (инструктор, медицинский персонал, спортивный психолог, администратор, собиратель средств и т.д.);
- участвовать в процессе принятия этических решений, относительно роли регби в обществе, а также определенных вопросов, имеющих отношение к регби.

Контрольный список игрока

Используйте контрольный список игрока для того, чтобы создать профиль игрового таланта, который поможет вам при планировании.

- *Физические показатели;*
- *желание и целеустремленность;*
- *степень увлечения спортом, в общем, и, в особенности, регби;*
- *легкость, с которой игрок поддается тренировкам;*
- *знакомство с другими контактными видами спорта;*
- *индивидуальность;*
- *восприимчивость к инструкциям;*
- *восприимчивость к решению проблем и исследовательскому подходу к обучению;*
- *подверженность регби и «регбийной культуре»;*
- *доступ к образцам для подражания в регби;*
- *положение регби в обществе;*
- *имидж регби в обществе.*

Контрольный список тренера

Подготовка

- Соберите хорошо организованную и совместимую команду менеджмента. Удостоверьтесь, что они знают и могут выполнять свои функции.
- Собирайте информацию и соответствующие ресурсы.
- Разработайте программу, соответствующую зрелости участников.
- Сфокусируйтесь на технике и двигайтесь медленно и основательно в развитии навыков. Навык – это техника, которая успешно использована в игре.
- Всегда вовлекайте всех игроков, даже не самых опытных.
- Установите небольшое количество правил, чтобы организация проходила гладко.
- Поддерживайте регулярную связь с участниками, родителями, командой менеджмента и администрацией клуба.

Связь с родителями

Как только была собрана команда, устройте встречу с родителями для того, чтобы объяснить различные административные вопросы, ваш подход к тренировкам, методике, которую вы намереваетесь ввести в силу и поддерживать, а также для того, чтобы ответить на любые вопросы родителей. На собрании представьте команду менеджмента и попросите их объяснить их функции, а также дайте расскажите немного об их подготовке. Также может быть уместным попросить каждого родителя или семью представиться другим родителям.

Области методики должны включать:

- справедливую игру,
- безопасность и оказание первой помощи,
- цели для каждой тренировки,
- пунктуальность и посещаемость,
- выбор имени команды и назначение капитана и вице-капитана,
- выбор команды, начинающей игру, и использование замен,
- выбор команды и посещаемость тренировок,
- позитивная поддержка на боковой линии,
- конфиденциальность относительно личных вопросов игроков, которые должны быть доверены тренеру наедине.

Области администрации должны включать:

- даты, время, продолжительность и места проведения тренировок и игр,
- проезд на игры на чужом поле,
- опрятность и чистота снаряжения,
- роли представителей команды менеджмента,
- функции команды, сбор средств, поездки и спонсорство.
- недельные списки команды и регулярное предоставление информации,
- планирование тренировки.

Задание 8 – демонстрация своей тренировочной сессии

- 1 Используя план тренировки, который вы разработали в задании 7, распределите свою тренировочную сессию: по одной части каждому члену вашей группы.
- 2 Оставшиеся члены группы будут игроками.
- 3 По завершению тренировки, дайте свои групповые отзывы каждому тренеру.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

МОДУЛЬ 6 - Управление рисками и этика



МОДУЛЬ 6 УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ И ЭТИКА



Раздел три – управление

Модуль 6 – Управление рисками и этика

Учебные итоги

По завершению этого модуля, вы будете понимать вопросы оценки рисков, как это описано в пособии Международного совета регби «Готовность к регби».

Задание 9 – дайте краткое изложение пособия «Готовность к регби»

Распределите поровну главы пособия «Готовность к регби» между членами вашей группы. Уделите несколько минут на изучение рекомендаций, данных в «Готовности к регби», и своими словами кратко изложите свои разделы остальным членам группы.



Задание 10 – решение проблем, связанных с развитием детей и управлением рисками.

- 1 Ваш инструктор теперь даст вашей группе, как минимум, один сценарий каждой категории, из приведенных ниже.
- 2 Обсудите в группе действия, которые вы бы выполнили, для того чтобы решить проблему, и затем сообщите о своих заключениях всем остальным.

1 Задачи, связанные с детским развитием

- a) Помощник тренера сообщил вам, что ваша команда одиннадцатилетних игроков обежала поле четыре раза, что привело к кислородной задолженности в начале тренировки.
- b) В вашей команде семилетних игроков, вы ввели новое упражнение, которое представляет собой эстафету, включающую: бег вперед с мячом; удар мяча ногой через мешок захвата, который держит один из игроков; захват мешка; получения мяча; обход мешка и бег назад к команде, где мяч передается следующему игроку. Игрокам сложно выполнить все это в правильной последовательности, и это отвлекает их от успешного применения навыков.
- c) Лучший игрок окружил себя группой приятелей, и после тренировки они объединяются против менее опытных игроков.
- d) Информация, которую вы отправляете домой об организации команды, поездках, времени начала матча, места проведения игр и родительской поддержки, - не доходит до родителей.
- e) Вы тренер труппы двенадцати детей, которые никогда раньше не играли в регби. Вы не уверены об их уровне навыков и координации в системе рука - глаз.
- f) Ваша команда детей используется для контактной игры в регби, которая включает захваты, схватки без сопротивления и коридоры. В предыдущих играх, их игра стала такой: один игрок хватал мяч и, держа его подмышкой, бежал, пока не был захвачен. Иногда игрок бежит вперед, но в большей степени передвигается поперек поля, зачастую по кривой и за товарищами по команде.

2 Сценарии управления рисками

- a) При работе в парах, вы заметили, что уровень навыков игроков не всегда соответствует, а у вас четное количество игроков.
- b) У вас ограниченное снаряжение, что приводит к тому, что игроки мерзнут, пока вы даете им инструкции.
- c) Вы тренируетесь в теплую погоду.
- d) У некоторых игроков есть бутсы, у некоторых нет.
- e) Игрок приходит на тренировку с подбитым глазом, и вам кажется, что он сам не свой.
- f) Ваш помощник тренера, кажется, уделяет особое внимание одному из игроков, подбирая его и подвозя домой после тренировки.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ**

**МОДУЛЬ 7 - Правила игры
союза регби**



МОДУЛЬ 7 ПРАВИЛА ИГРЫ

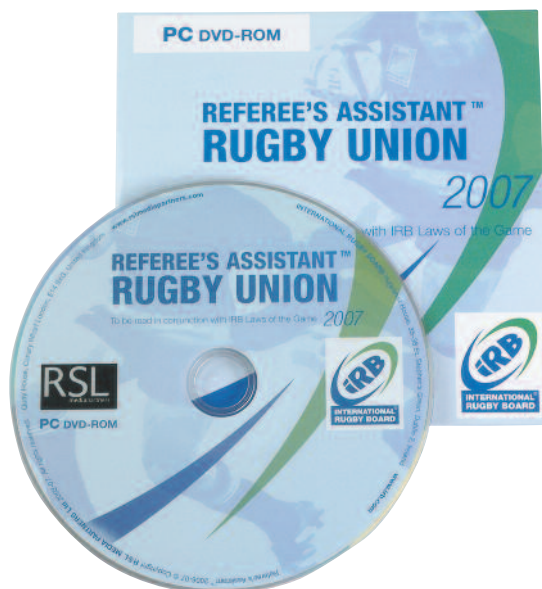


Раздел четыре – технический

Модуль 7 – Правила игры союза регби

Учебные итоги

По завершению этого модуля вы просмотрите видео о правилах игры и ознакомитесь с ними. Вы также изучите несколько вариантов игры, в которые играют некоторые национальные союзы.



Варианты регби

На протяжении нескольких лет, крупные союзы регби внесли изменения в некоторые элементы правил игры в регби-15 в полном контакте взрослыми игроками. Это произошло потому, что другие смежные дисциплины отдают предпочтение игре меньшего размера, в которой следующие аспекты игры изменены для того, чтобы поощрить набор и сохранение игроков до подросткового возраста с помощью игры, которая позволяет всем игрокам получать удовольствие и удовлетворение от участия в ней.

Преимущества вариантов игры в регби

- Игра имитирует основные важнейшие элементы регби таким образом, чтобы переход от бесконтактного регби к контактному был легким и уверенным.
- Игра ставит ударение на навыки игры с мячом. Бесконтактная природа игры содействует развитию этих навыков.
- Дети различного веса, роста и уровня координации могут играть вместе. В игру могут играть группы смешанных полов или одного пола.
- Уверенность в навыках помогает удержать молодых игроков в игре; игра в регби преподносится легко, так как ее сложные элементы упрощаются.

- Так как варианты игры ставят особое ударение на навыки и бесконтактную игру, рано развивающиеся игроки не могут использовать свою физическую силу. Это «спасает их от самих себя», так как они приобретут навыки, необходимые для того, чтобы играть успешно даже когда более медленно растущие игроки догонят их в физическом развитии.
- В варианты игры можно играть с минимумом ресурсов, и она может быть адаптирована к доступному количеству игроков, а также их уровня навыков и зрелости.
- Игра ставит ударение на участие игроков и командную игру, а также других аспектах игры, от которой игроки получают удовольствие. Награда немедленная и очевидная. Правила обеспечивают вовлечение в игру всех членов команды.

Примечание: правила игры легко приспособляемы, но только в пределах безопасности. Если их можно изменить, чтобы максимизировать участие игроков, воспользуйтесь этой возможностью.

- Например: рано созревший, скоординированный, быстрый игрок с хорошими навыками обхода может начать доминировать в игре. Когда он получает мяч, он может обежать вокруг соперников и набрать очки. В таком случае товарищи по команде становятся зрителями, так как они смотрят, как играет такой игрок. Это никому не приносит пользы.

Возможное изменение правил: ввести правило, что, как минимум, три игрока должны пробежать вперед и передать пас до того, как один из товарищей по команде занесет попытку.

- Существует множество форм вариантов игры, которые разрабатываются союзами во всем мире. Каждый вариант разрабатывается в зависимости от местной культуры, процесса, философии, структуры и администрации.

Примеры вариантов игры

Ниже приводится информация о нескольких примерах вариантов игры, используемых некоторыми национальными союзами. Этот список ни в коем случае не исчерпывающий, он приведен только для того, чтобы дать вам представление о некоторых примерах вариантов игры, используемых в мире.

Австралийский союз регби

Уолла-регби – возрастная категория 7 – 8 лет

Игра в Уолла-регби - первое введение в регби, в нее играют на измененном игровом поле, которое соответствует возрастной группе игроков, обеспечивая, чтобы каждый игрок испытал на себя максимальное участие. Это простое введение в игру без захватов, которое концентрируется на навыках передачи пасов, ловли мяча и бега.

Мини регби – возрастная категория 9 – 10 лет

Мини регби продолжает тему свободнотекущего бега и передачи пасов. Тем не менее, наиболее важно то, что мини-регби знакомит молодых игроков с контактными элементами захвата, продолжительности, рака и мола.

Миди-регби – возрастная категория 11-12 лет

Миди-регби – игра для команд по 12 человек и является важным переходом к полной игре. Она все еще проводится на поле измененного размера, но в нее вводится большее количество элементов игры в регби для игроков до 19 лет.

Шотландский союз регби

Нью имидж регби – возрастная категория 8-14 лет

Цель Нью имидж регби – ознакомить игроков с регби в безопасной среде с особым ударением на удовольствие от участия в игре на каждой тренировке.

Мини регби – возрастная категория 8-11 лет

Мини регби – вариант контактного регби, разработанный для постепенного развития регбийных навыков.

Таг регби – начиная от 8 лет и старше

Это относительно новая версия игры, разработанная для того, чтобы заполнить пробел между бесконтактным Нью имидж регби и мини-регби с полным контактом. В таг регби игроки надевают легкий пояс с двумя лентами, крепящимися на липкой ленте (велкро). «Захват» - простое отцепление одного или двух флажков игроком защиты. Это очень веселая игра, в которую можно играть всей семьей.

Союз регби (Англия)

Этап 1 – до 7-8 лет

Цель этого этапа – безопасно ввести и поддерживать современную игру посредством содействия игрокам и тренерам в развитии навыков бега и передачи паса, необходимых для использования пространства, времени, риска и игры поддержки.

Этап 2 – до 9-10 лет

Цель этого этапа – безопасное и прогрессивное введение контактных навыков, включая захваты и схватки, как показано в текущих материалах для тренеров союза регби.

Этап 3 – до 11-12 лет

Цель этого этапа – предоставить игрокам возможность продолжить безопасно развивать все навыки, необходимые для полной игры в регби-15.

ЗАМЕТКИ

Введение в регби Международного совета регби – оценочная анкета

Имя (по желанию):

Насколько курс помог вам:	Низкая	Высокая
понять игру союза регби?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
определить примеры принципов регби?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
определить недостатки в навыках?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
анализировать рост и развитие игроков?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
понять прямой и косвенный подходы к тренерской деятельности?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
планировать тренировку?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
проводить тренировку?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
решать проблемы, связанные с развитием детей и управлением рисками?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
улучшить ваши навыки как тренера?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Насколько удовлетворительными вы находите:	Низкая	Высокая
администрацию до начала курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
комнату/ аудиторию проведения курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
закуски?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
формат курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
практические упражнения?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
вспомогательные ресурсы, например, рабочую тетрадь, видеоматериал о правилах игры и т.д.?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Пожалуйста, оцените навыки преподавателя:	Низкая	Высокая
создание и поддержание учебного климата	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
навыки предоставления материала	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
навыки задавания вопросов и выслушивания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
знание судейства и применения правил игры	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
предоставление честных и точных отзывов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
инвестирование в студентов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Каким образом вы бы хотели улучшить курс?

Какие части курса вы считает наиболее полезными?

Мы благодарим вас за полное и честное заполнение этой формы, это поможет нам улучшить администрирование учебного курса, его преподавание и содержание.

ПОЖАЛУЙСТА, ВЫРВИТЕ ЭТУ СТРАНИЦУ И ПЕРЕДАЙТЕ ЕЕ ОРГАНИЗАТОРУ КУРСА ДО СВОЕГО УХОДА.