

РУКОВОДСТВО ДЛЯ  
НАЧИНАЮЩИХ ПО  
**РЕГБИ**





## Безопасность - наивысший приоритет

Регби – физический вид спорта. Для того чтобы получать от игры максимальное удовольствие, необходимо быть физически и морально готовым к игре. Вам также необходимо понимать как вести игру безопасно.



[www.irbrugbyready.com](http://www.irbrugbyready.com)

Программа Международного союза регби «Готовность к регби» обучает, помогает и поддерживает игроков, тренеров, официальных представителей матчей в важности достаточной подготовки к тренировкам и игре, чтобы играть в регби и любить игру, одновременно снижая риск получения серьезных травм.

Вебстраница позволяет вам прочитать текст, просмотреть видео, заполнить онлайн-тест на самопроверку и получить сертификат об ознакомлении с материалом. Вы также можете связаться со своим национальным союзом для получения информации о курсах, преподаваемых в вашем регионе.

### Отказ от ответственности

Настоящий продукт «Руководство для начинающих по регби» был разработан в контексте правил, применимых к профилактике несчастных случаев и травматизма, а также медицинской практике в Ирландии; информация и рекомендации относительно этих вопросов даются строго на том основании, что Международный совет регби (IRB) (включая его действующий орган IRFB Services (Ireland) Limited и другие аффилированные организации) не берут на себя любую ответственность по отношению к любому лицу или организации за потерю, расход или ущерб, каким-либо образом вытекающим из любого отношения к и (или) использования информации и (или) рекомендаций, содержащихся в настоящем продукте «Руководство для начинающих по регби».

# История и дух регби



Фотографии представлены с любезного разрешения Музея мирового регби, город Тауингхэм, и компании «Getty Images».

Согласно легенде, в 1823 году, во время школьной игры в футбол в городе Регби, Англия, молодой человек по имени Вильям Вэб Эллис взял мяч в руки и побежал к линии ворот соперника.

Спустя два века игра в регби стала одним из самых популярных видов спорта, миллионы людей играют в регби, смотрят регби и любят эту игру.

В сердце регби лежит уникальный дух, который был сохранен в течение долгих лет. В регби играют не только в соответствии, но и в духе правил игры.

Посредством дисциплины, контроля и взаимоуважения, были выкованы товарищество и чувство справедливой игры, определяющие регби как игру.

От школьной игровой площадки до финала Кубка мира по регби, Союз регби предлагает истинно уникальный и вознаграждающий опыт для всех участников игры.

## Игровой устав Международного союза регби

Международный союз регби публикует Устав игры, определяющий основные принципы регби: поведение, дух, контролируемая физическая природа игры и борьба за мяч. Цель Устава – обеспечить сохранение уникального характера регби, как на поле, так и вне него.



Принципы регби – фундаментальные элементы, на которых основывается игра, и они позволяют участникам немедленно определить характер игры и что отличает ее как вид спорта, в который играют люди всех форм и размеров.

Устав игры Международного союза регби включен в Правила игры Международного союза регби и может быть скачан с вебстраницы [www.irb.com](http://www.irb.com) на английском, французском, испанском, русском, традиционном китайском, японском и итальянском языках.

# Игра

Регби – игра, целью которой является занести мяч за линию ворот соперника и с силой приземлить его для набора очков.

## Это просто..., но сложно

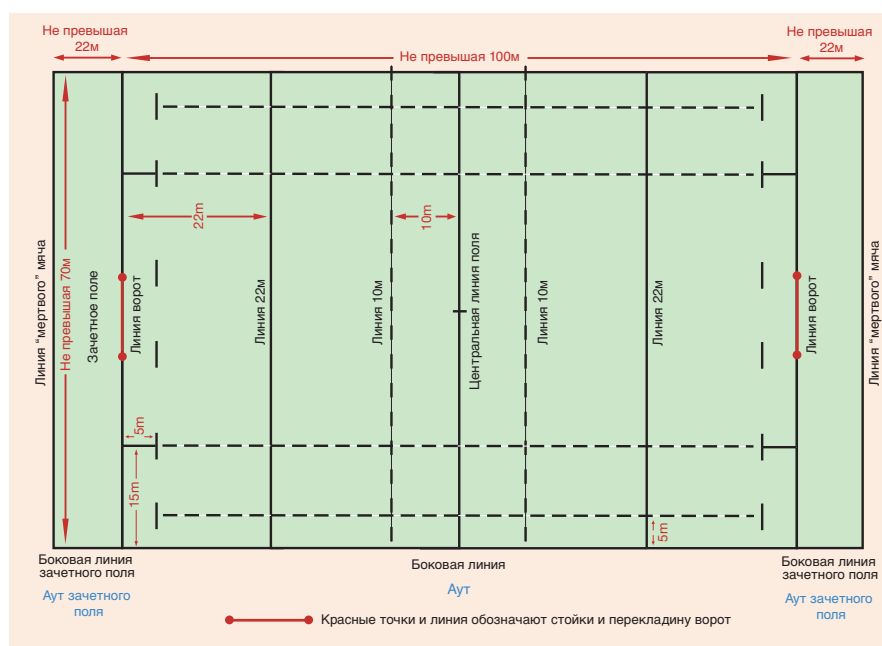
Приведенное выше описание может показаться простым, но здесь есть один подвод. Для того чтобы пройти вперед, мяч должен передаваться назад. Мяч может быть отбит ногой вперед, но игроки этой команды должны оставаться за мячом в момент удара по мячу.

Это кажущееся противоречие создает необходимость для точной работы в команде и отличной дисциплины, так как один индивидуальный игрок не сможет добиться результата. Только посредством работы в команде игроки могут переместить мяч вперед к зачетной зоне соперника и, впоследствии, продолжить и выиграть игру.



Регби обладает уникальными аспектами, но, как и в любом другом виде спорта, крайне важно создать и использовать пространство. Победит та команда, которая сумеет толково занять пространство и занести туда мяч, не дав соперникам ни мяча, ни доступа к использованию пространства.

## Игровое поле



## Набор очков

### Попытка – 5 очков

Попытка зачисляется, если мяч приземлен за линией ворот соперника в зачетном поле.

Может быть назначена штрафная попытка, если игрок мог занести попытку, но этого не произошло из-за грубой игры соперника.



Сигнал о попытке



### Реализация – 2 очка

После заноса попытки, команда может попытаться набрать дополнительные два очка посредством удара мяча по воротам, так, чтобы мяч прошел над перекладиной ворот и между его стойками с линии, проходящей через место занесения попытки.

### Штрафной удар – 3 очка

При назначении штрафного удара после нарушения командой соперника, команда может выбрать вариант удара по воротам.

### Дроп-гол – 3 очка

Дроп-гол засчитывается, когда игрок выполняет удар по воротам в открытой игре посредством удара с отскока, т.е. когда мяч сначала ударяется об землю, а потом отбивается с полета.





## Удары ногой

Если игрок решает не передавать мяч товарищу по команде и не бежать с мячом, такой игрок может отбить мяч ногой. Мяч может быть отбит вперед, но любой товарищ по команде, находящийся впереди мяча на момент удара, оказывается в положении «вне игры», пока не отойдет назад за игрока, сыгравшего мячом последним, или не будет возвращен «в игру», благодаря товарищу по команде.



Сохранить мяч после удара ногой может быть сложной задачей.

Существуют несколько стратегий при использовании удара ногой:

- Мяч отбивается в пространство, чтобы у товарищей по команде было время догнать мяч до того, как он будет пойман соперником.
- Мяч отбивается в направлении боковой линии, под непрямым углом, чтобы крайний или внешний центровой мог поймать мяч.
- Мяч отбивается в аут (за пределы игрового поля), что приводит к построению коридора (см. стр. 9), и команда соперника вбрасывает мяч в коридор. Таким образом, команда теряет мяч, но это позволяет ей продолжить вести борьбу за него в более выгодной позиции на поле.

# Открытая игра

Термин «открытая игра» относится к любому этапу игры, когда мяч передается пасом или отбивается ногой между товарищами по команде, и обе команды ведут борьбу за мяч. В открытой игре команда с мячом пытается передать мяч игрокам в пространстве, которые могут пройти вперед к линии ворот соперника.

## Начальный удар

Каждый тайм матча начинается с удара с отскока с середины центральной линии поля. Команда без мяча должна отойти на 10 метров от мяча во время удара, и после удара мяч должен пройти как минимум 10 метров по направлению к линии ворот соперника до контакта с землей.



## Игра руками



### Передача паса

Игрок может передавать пас (бросать мяч) товарищу по команде, который находится в лучшей позиции для продолжения нападения, но пас не должен передаваться вперед, т.е. по направлению к линии ворот соперника. Пас должен передаваться или поперек поля, или назад, по направлению к своей линии ворот.

Территория зарабатывается посредством прохождения с мячом вперед и передачи мяча назад.

Если был передан пас вперед, судья останавливает игру и назначает схватку (см. стр. 8), и мяч вводит та команда, которая не владела мячом во время паса вперед. Таким образом, передача паса вперед наказывается потерей мяча.

### Игра вперед

Когда игрок плохо сыграл мячом руками, т.е. уронил мяч или позволил ему отскочить от кисти или руки, и мяч проходит вперед, это называется игрой вперед.

В этом случае назначается схватка, и мяч вводит команда соперника, таким образом, мяч переходит к другой команде.



# Захват, рак и мол

В то время как регби является маневренной игрой, которая требует создания и использования пространства, регби также является контактным видом спорта. Более того, контактные ситуации могут быть тем самым механизмом, посредством которого игроки создают пространство, необходимого для нападения. Тремя наиболее распространенными контактными ситуациями, которые имеют место в открытой игре, являются захват, рак и мол.

## Захват

Только игрок с мячом может быть захвачен игроком команды соперника. Захват имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или более соперниками и повален на землю, т.е. одно или оба его колена находятся на земле, игрок сидит на земле или находится на другом игроке, лежащем на земле. Для поддержания продолжительности игры, игрок с мячом должен освободить мяч немедленно после захвата; игрок, выполнивший захват, должен отпустить игрока с мячом, и оба игрока должны отодвинуться от мяча. Это позволяет другим игрокам приблизиться и вести борьбу за мяч, таким образом, начиная новый этап игры.



## Рак



Рак формируется, если мяч находится на земле и один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, группируются вокруг мяча в контакте друг с другом. Игроки в раке не могут играть мячом руками и должны использовать ноги для перемещения мяча или оттеснить соперника над мячом, чтобы мяч появился у задней стопы последнего игрока в раке, - только тогда мяч может быть поднят руками.

## Мол

Мол имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или несколькими соперниками, и, одновременно, с ним связывается один или несколько товарищей по команде. Мяч не должен находиться на земле.

Команда с мячом может попытаться отыграть территорию посредством оттеснения соперников назад по направлению к их линии ворот. Мяч затем может передаваться пасом назад между игроками в моле и, впоследствии, быть передан игроку, который не участвует в моле, или игроку, который может отделиться от мола и начать бег с мячом.



## Преимущество

Правило преимущество позволяет игре быть более продолжительной с меньшим количеством остановок.

Иногда во время игры может иметь место нарушение правил, но остановка игры не даст возможности набрать очки команде, не совершившей нарушения.

Даже если правила игры предписывают получение права штрафного удара, свободного удара или схватки в пользу не нарушившей правила команды, им также дается возможность продолжить открытую игру и попытаться занести попытку.

В этом случае, судья позволит игре продолжиться вместо того, чтобы остановить игру для назначения наказания.

## Положение «вне игры»

Правило игры в регби о положении «вне игры» ограничивает пространство на поле, в котором могут находиться игроки, для того чтобы существовало пространство как для нападения, так и защиты.

Обычно игрок находится в положении «вне игры», если такой игрок находится впереди (ближе к линии ворот соперника) товарища по команде с мячом или товарища по команде, который сыграл мячом последним.

Нахождение в положении «вне игры», по сути, не является нарушением, но игрок в положении «вне игры» не может принимать участие в игре, пока снова не окажется в положение «в игре».

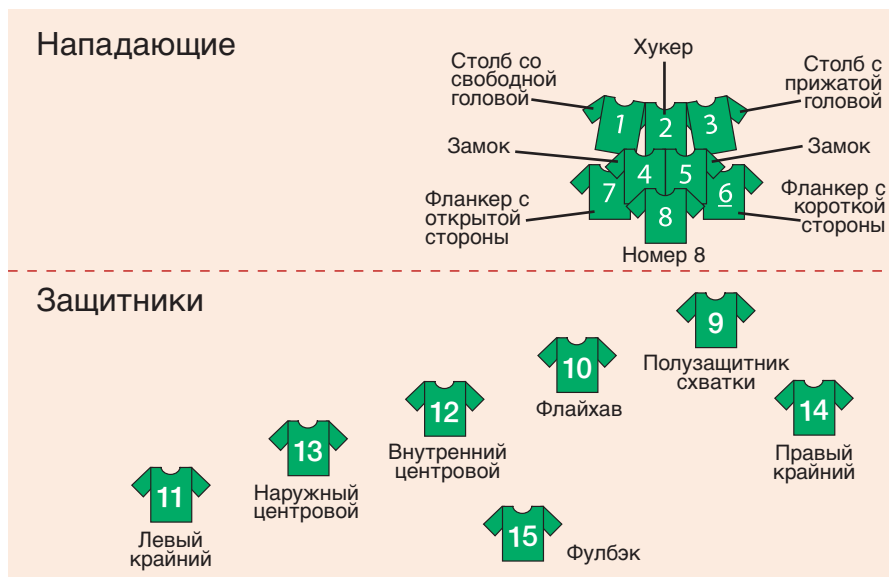
Если игрок в положении «вне игры» принимает участие в игре, он подлежит наказанию.

# Позиции

Игра в регби всегда отличалась тем, что она подходит игрокам всех форм и размеров.

Однозначно каждая позиция требует различного набора физических и технических показателей, и именно это разнообразие делает эту игру доступной для всех.

В регбийной команде есть место для любого желающего – от мощи нападающих до скорости защитников.



Названия позиций, которые приведены здесь, являются наиболее распространенными в мире регби. Тем не менее, могут существовать некоторые региональные варианты.



## Столбы



**Что они делают?** Их первичная роль – быть «якорем» схватки и обеспечивать силу и поддержку для подъема игроков, выпрыгивающих за мячом в коридоре. Они также выполняют ведущую роль в раках и молах.

**Что им требуется?** Сила верхней части тела для обеспечения устойчивости в схватке, выносливость, мобильность и надежные руки для поддержания продолжительности игры.



## Хукер



**Что он делает?** Хукер выполняет две уникальные роли на игровом поле, как игрок, который выигрывает мяч в схватке и который обычно вбрасывает мяч в коридор.

**Что ему требуется?** Большая сила, чтобы выдержать физический характер игры в первой линии, в купе со скоростью для передвижения на игровом поле, а также хорошие навыки бросания.



## Замки



**Что они делают?** Замки отыгрывают мяч из коридора и после начальных ударов. Они являются силой, движущей вперед схватки, раки и мола, обеспечивая платформу для нападения.

**Что им требуется?** Ключевая характеристика – рост. Замки – великаны команды, они комбинируют свою физическую силу с мобильностью и отличными навыками ловли.



## Фланкеры



**Что они делают?** Их ключевая цель – отыграть мяч посредством перехвата, используя физическую силу в захвате и скорость для быстрого перехода к следующему этапу игры.

**Что им требуется?** Жажда больших захватов и бесстрашный подход к выигрыванию мяча. Комбинация скорости, силы, выносливости и навыков игры руками.





№8



**Что он делает?** №8 должен обеспечить владение мячом у основы схватки, нести мяч в отрывной игре, обеспечивать связное звено между нападающими и защитниками во время этапов нападения и вести агрессивную защиту.

**Что ему требуется?** Неотъемлемы хорошие навыки игры руками, а также отличное чувство и понимание пространства. Мощь и хороший темп на коротких дистанциях – критичны для прохождения территории и занятия выгодной позиции на поле для быстрого освобождения мяча защитникам при нападении.



Полузащитник схватки



**Что он делает?** Обеспечивает связное звено между нападающими и защитниками в схватке и коридорах. №9 ответственен за принятие решений, он будет решать, передать ли быстрый мяч защитникам или держать его ближе к нападающим.

**Что ему требуется?** Многогранная позиция: полузащитник схватки должен быть мощным, обладать взрывной скоростью, полным набором навыков игры руками и отличными навыками отбивания мяча ногой. Выдающиеся игроки в этой позиции – чрезвычайно уверенные игроки, которые обладают отличным пониманием игры.



Флайхав



**Что он делает?** Как игрок, который дирижирует игрой команды, №10 получает мяч от №9 и принимает решение о том, отбить ли мяч ногой, передать пас или прорваться вперед на основе моментального анализа этапа игры.

**Что ему требуется?** Способность хорошо отбивать мяч из рук, в идеале, любой ногой, искусные навыки игры руками, темп, тактическое видение и способность играть под давлением.



Центровые



**Что они делают?** Центровые являются ключевыми игроками, как при защите, так и при нападении. При защите они попытаются захватить нападающих игроков, а при нападении они будут использовать свою скорость, мощь и творческий талант для того, чтобы пройти через защиту соперника.

**Что им требуется?** Современный центровой поджар, силен и крайне быстр. Данная позиция требует выдающегося мастерства в нападении, а также интенсивности в контакте, как для сохранения мяча, так и для его перехвата.



Крайние



**Что они делают?** Крайние находятся на игровом поле для того, чтобы обеспечить внесение абсолютной скорости, необходимой для того, чтобы обогнать соперника и занести попытку. Им также необходимо быть сильными в защите.

**Что им требуется?** Скорость. Крайние зачастую находятся в открытом пространстве, где их приоритет номер один – нажать на газ и бежать к линии ворот. Сила и хорошие навыки игры руками также являются преимуществом.



Фулбэк



**Что он делает?** Он должен быть уверенным под высоким мячом, иметь хороший удар ногой, чтобы ослабить напор соперника, и любить физический аспект игры, необходимый для выполнения захватов, предотвращающих попытки соперника.

**Что ему требуется?** Хорошие навыки игры руками, скорость при нападении и мощь при защите. Способность присоединиться к линии нападения на скорости, для того чтобы создать перекрытие и возможность для занесения попытки для крайнего. Тактические навыки и врожденный талант.

## Снаряжение

До того как начать игру в регби важно понимать какое снаряжение вам потребуется.



Во-первых, вам понадобится крепкая пара бутсов с шипами, подходящими для данных условий. Они крайне необходимы для обеспечения устойчивости, особенно при игре в контакте.



Рекомендуется надевать капу для защиты зубов и челюсти, также некоторые игроки предпочитают надевать шлемы или снаряжение с набивкой под майку. Все снаряжение должно быть одобрено Международным советом регби.



## Схватка



Сигналы для назначения схватки (слева) и построения схватки (справа)

Схватка – это способ возобновления игры после остановки, причиной которой послужило незначительное нарушение игры (например: пас вперед или игра вперед), а также, если мячом стало невозможно играть в раке или моле. Схватка служит для того, чтобы сосредоточить всех нападающих и полузащитников схватки в одном месте на игровом поле, обеспечивая возможность для защитников начать нападение, используя пространство, созданное в других частях поля.



Мяч вводится в середину туннеля между двумя первыми линиями, и в этот момент два хукера могут вести борьбу за мяч, пытаясь зацепить мяч ногой и передать его назад своим товарищам по команде. Обычно мяч остается у той команды, которая вводит мяч в схватку, так как хукер и полузащитник схватки могут синхронизировать свои действия.

Как только владение мячом обеспечено, команда может оставить мяч на земле в схватке и попытаться оттеснить соперника вглубь поля. В другом случае, они могут переместить мяч к задней стопе схватки, где мяч затем может быть передан линии защитников, и таким образом, возобновится открытая игра.

### Полузащитник схватки



Ключевой игрок в схватке – полузащитник схватки. Этот игрок вводит мяч в схватку, двигается к задней стопе схватки и обычно является игроком, который подбирает мяч и передает его флайхау, чтобы последний передал мяч линии защитников. Как только полузащитник схватки подберет мяч, команда соперника может вести борьбу за мяч и попытаться захватить игрока, у которого на тот момент он находится.



# Коридор



Боковой судья подает сигнал о выходе мяча в аут и о том, какая команда будет вбрасывать мяч в коридор



**Коридор – это средство возобновления игры после того, как мяч вышел в аут (за пределы игрового поля с боковой стороны). Коридор группирует всех нападающих в одном месте около боковой линии, чтобы у защитников оставалась ширина поля для начала и разворота нападения.**

Нападающие выстраиваются в две линии, перпендикулярно боковой линии, на расстоянии одного метра друг от друга. Хукер вбрасывает мяч в коридор между этими двумя линиями игроков. Так как товарищи по команде вбрасывающего игрока знают, куда он, скорее всего, вбросит мяч, у такой команды есть преимущество в сохранении мяча. Тем не менее, при хорошей скорости мысли и движения, команда соперника может вести борьбу за мяч, и в коридоре зачастую мяч перехватывается другой командой.

Игрок, который успешно поймал мяч, может сохранить его и сформировать мол или может передать его принимающему игроку (игроку, который стоит около коридора и ожидает передачи паса), который затем передает пас флайхаву и далее линии защитников.

## Поддержка в коридоре

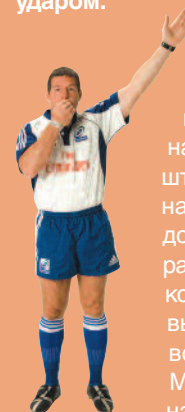


Для того чтобы игроки смогли поймать мяч, высоко вбрасываемый в коридор, товарищам по команде разрешается поддерживать игрока, ловящего мяч, в то время, как он выпрыгивает за мячом.

В этом случае безопасность является вопросом первостепенной важности, и любой игрок, который находится в воздухе, должен поддерживаться до возвращения на землю. Запрещается захват игрока в воздухе. К тому же, удержание, толчок или опора на соперников в коридоре является нарушением правил и наказывается штрафным ударом.

# Штрафной и свободный удары

Нарушение правил игры, в результате которого на команду соперника было оказано физическое или значительное воздействие, наказывается штрафным ударом.



Сигнал о назначении штрафного

Если место, с которого должен выполняться назначенный штрафной удар находится в достижимом радиусе от ворот, команда обычно выбирает удар по воротам с земли. Мяч помещается на подставку, и бьющий игрок пытается отбить мяч ногой таким образом, чтобы мяч прошел между стойками и над перекладиной ворот. Удачный удар по воротам приносит команде три очка.

Команда может предпочесть не выполнять удар по воротам. Возможными вариантами являются схватка, «быстрый штрафной» для выноса мяча в открытую игру или удар в аут (в таком случае бьющая команда вбрасывает мяч в коридор).

Свободный удар назначается за менее значительные нарушения. Команда не может набрать очки непосредственно в результате свободного удара.

Команда может выбрать схватку вместо свободного удара.



Сигнал о назначении свободного удара

## Становление официальным представителем матча

Становление судьей или боковым судьей – уникальный способ участия в регби.

Большинство тех, кто становится официальными представителями матчей, когда-то играли сами и теперь хотят внести свой вклад в игру, которую они любят, но это не является обязательным требованием. Любой может научиться судейству, даже в юном возрасте. Более того, тому, кто хочет достичь высот в карьере судьи, желательно начать как можно раньше.

Как официальный представитель матча вы находитесь в самом центре событий и, таким образом, видите игру с уникальной перспективы. Это прекрасный способ хорошо потренироваться, а также проверить себя во многих сложных ситуациях. Судейство – нелегкая задача, но она может быть очень вознаграждающей.

Для того чтобы стать квалифицированным официальным представителем матча, начните с запроса в свой клуб, региональный филиал или национальный союз об учебных курсах, которые проводятся в вашем регионе. Международный совет регби проводит курсы для всех уровней участников, от новичков до опытных представителей матчей.

Базовый курс обучения может быть пройден за один день, и с добавлением чувства и понимания игры, которые могут быть развиты только посредством участия в игре в качестве игрока или зрителя, - вы на пути становления судьей.

# Официальные представители матчей

Матч контролируется судьей и двумя боковыми судьями. В зависимости от уровня, на котором проходит игра, в ней могут участвовать другие официальные лица, такие как хронометрист или телевизионный официальный представитель игры, который выносит решения по спорным моментам, просматривая повторы.



## Судья

До матча судья обычно разговаривает с игроками первой линии (столбами и хукерами) обеих команд, чтобы обсудить процесс входа в контакт в схватке. Это помогает сфокусировать мысли всех участников на этом важнейшем этапе игры. Затем судья организует жеребьевку, которая решает, какая из команд начнет игру. Во время самого матча судья является единственным арбитром по оценке ситуации и принятию решений в соответствии с правилами. Крайне необходимо, чтобы все игроки всегда уважали решения судьи.

## Боковые судьи

Двое судей, по одному с каждой боковой стороны поля, помогают судье в вопросах, касающихся того, когда и где мяч вышел в аут, а также любых других вопросах, которые определяет судья. Боковые судьи также выносят решения о том, был ли успешным удар по воротам.



## Грубая игра

Грубая игра – любое действие, которое совершает игрок в противоречие букве и духу правил игры, включая препятствование, несправедливую игру, опасную игру и нарушение дисциплины. Судья должен наказывать грубую игру должным образом.



# Почему СВИСТИТ СВИСТОК?

Тому, кто не знаком с тонкостями правил игры в регби, иногда сложно определить, почему судья остановил игру после нарушения. Давайте посмотрим на наиболее распространенные случаи, в которых может быть подан сигнал свистком. Иллюстрации показывают сигнал, которым судья сопровождает свое решение во время игры. Сигналы для штрафного и свободного ударов показаны на стр. 9.

## Розыгрыш преимущества

Преимущество может быть применимо при незначительных нарушениях (например: игра вперед) или нарушениях, которые наказываются штрафным ударом (например: положение «вне игры»). Судья должен принять решение о том, будет ли более выгодным для команды, не нарушившей правила, продолжить игру. Если преимущество не разыгрывается, судья подаст сигнал свистком и вернет игру на место первоначального нарушения, которое имело место до розыгрыша преимущества.



## Пас вперед или игра вперед

Иногда нападение будет остановлено свистком судьи, когда, как кажется, они, наконец, близки к линии попытки.

Если пас был передан вперед, или ошибка привела к игре вперед, будет назначена схватка, и мяч будет вводить не нарушившая правила команда.



Пас вперед

Игра вперед

## Несвоевременное освобождение игрока или мяча

После захвата игрок, выполнивший захват, должен немедленно освободить игрока с мячом, а игрок с мячом должен немедленно освободить мяч. Несоблюдение этого правила ограничивает справедливую борьбу за мяч. Если мяч или игрок не освобождаются в течение разумного времени, судья назначит штрафной в пользу не нарушившей правила команды.



Несвоевременное освобождение:  
(a) игрока (b) мяча

## Несвоевременное удаление от мяча

Когда сформирован рак или мол, все игроки на земле должны немедленно откатиться от мяча, чтобы таким образом позволить команде с мячом продолжить игру.

Несоблюдение этого правила приводит к назначению штрафного в пользу не нарушившей правила команды.



## Присоединение к раку или молу со стороны

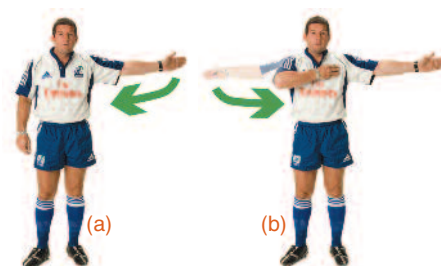
При присоединении к раку или молу все игроки должны присоединяться из-за задней стопы последнего товарища по команде.

Если они присоединяются со стороны, они оказываются в положении «вне игры» и принимают участие в игре, таким образом, они будут немедленно наказаны с назначением штрафного удара в пользу другой команды.



## Мячом невозможно играть в раке или моле

Если мячом стало невозможно играть в раке или моле, например, он находится на земле под игроками, и в этом не виновна ни одна из команд, судья назначит схватку в пользу команды, которая владела мячом до формирования рака или мола.



Мячом невозможно играть в:  
(a) раке (b) моле

## Становление тренером

Стать тренером и, таким образом, помогать другим получать удовольствие от игры, может быть очень вознаграждающим способом участия в регби.

Большинство тех, кто начинают тренировать, или бывшие игроки, которые хотят внести свой вклад в регби, или родители, которые хотят помочь своим детям участвовать в регби.

Тренерская работа может быть богатым и удовлетворяющим опытом, но это также большая ответственность, к которой нельзя относиться небрежно.

Молодые люди, которые находятся на попечении сегодняшних тренеров, - следующее поколение игроков, судей и добровольцев, и то отношение, которому они учатся на своем опыте, может повлиять на многие аспекты их жизни. Как тренер вы можете помочь дать им уверенность для успеха, не только в регби, но и в жизни.

Ваш клуб, региональный орган или национальный союз помогут вам начать свою карьеру в становлении тренером. Хорошо начать с программы Международного союза регби «Готовность к регби» (см. стр. 2), после которого вы можете перейти к курсу квалификации «Тренерская работа – Уровень 1», этот курс длится один день и дает вам основы основ тренерской работы.

## Тренер



**Роль тренера значительно варьируется в зависимости от уровня, на котором играет команда. На самом начальном уровне вся работа направлена на развитие игроков – в техническом и личном плане, в то время как на международном уровне тренер ответственен за отбор команды, качество и результаты ее игры.**

Тренер берет на себя различные роли, такие как лидер, менеджер, учитель и организатор. Тренеру необходимо знание игры и ее правил, мотивация, физическая подготовка и понимание того, как тренировать и развивать игроков.

### Замены

Помимо пятнадцати игроков, которые начинают игру, у команды могут быть запасные игроки. Во время игры тренер может выполнить заранее оговоренное количество замен по тактическим причинам. Игроки так же могут быть заменены в случае травмы, как временно (на тот период, пока травмированному игроку оказывается медицинское внимание), так и на всю игру, если травмированный игрок не может продолжить игру.

### Командный дух



Другая важная роль тренера – вселить командный дух в игроков. Это особенно важно на тех уровнях игры, где игроки играют в регби ради удовольствия от участия, а не с целью выиграть.



# Тактика команды



**Источник бесконечных дебатов, разногласий и приветствия – разработка правильной тактики, которая может создать или сломать игру команды. Это далеко не простой вопрос, но если вы найдете правильный подход к нему, вы станете самым великим провидцем в истории регби, как минимум, для своих игроков.**

Разработка тактики требует досконального понимания сильных сторон своей команды. Такая тактика будет частично основана на доминировании нападающих, а также с расчетом на создание пространства и использования скорости. Одинаково важно понимание командой и отдельными игроками того, с чем они сталкиваются на поле, в таком случае они, вероятнее всего, смогут применить тактику на практике.

## Использование мощи



Использование физической силы нападающих в схватках и перекачивающихся молах, может привести к значительному выигрышу территории. Нападающие игроки могут «поднимать и толкать» (поднимать мяч и нести его вперед при поддержке товарищей по команде), пока не настанет подходящий момент для передачи мяча защитникам.

## Создание пространства

Несмотря на все сложности и нюансы, по существу, регби – простая игра. Очки зарабатываются, когда игрок попадает в пространство и когда у команды нападения больше игроков, чем у команды защиты.

Как таковой, Святой Грааль лежит в создании пространства. Существуют множество тактик о том, как этого достичь, но, прежде всего, речь идет о выигрыше быстрого мяча для перемещения игры в сторону от скопления игроков, одновременно внося скорость и творческий подход в нападение с целью создания пространства для набора очков одним из игроков.



## Просмотр регби

Скорость и мощь современной игры в регби сделали ее одним из наиболее захватывающих видов спорта для болельщиков. В действительности, были развиты многие аспекты игры, что привело к ее массовой популярности среди зрителей.

### Большие экраны

Многие стадионы теперь оборудованы большими экранами, на которых проигрываются важные моменты игры, которые только что имели место.



### Телевизионный официальный представитель игры

На матчи, транслируемые по телевидению, назначается официальный представитель, который помогает судье принимать решения на основе просмотра повторов.

Тем не менее, когда вы смотрите игру, не старайтесь сосредоточиться на мяче, постарайтесь обращать внимание на построение игроков нападения и защиты, а также расположение центральных игроков, таких как флайхав, №8 и фулбэк.

## Экспериментальные изменения правил



Иногда Международный совет регби проводит испытание изменений к правилам до того, как вынести окончательное решение о принятии таких изменений и их введении в полный комплект правил игры на мировом уровне. Такие испытания называются **Экспериментальными изменениями правил (ЭИП)**.

Иногда Экспериментальные изменения правил применяются только в определенном регионе, например: в северном или южном полушарии.

Экспериментальные изменения правил – сложная задача, как для игроков, так и тренеров, так как любое изменение правил дает новые возможности для команд в плане внесения поправок в их игровую тактику, чтобы использовать в своих интересах любую дополнительную свободу или ограничение, привнесенное таким изменением правил.

Именно поэтому для всех участников регби важно идти в ногу с любыми изменениями правил.

Подробности текущих или запланированных ЭИП можно найти на сайте [www.irb.com/elvs](http://www.irb.com/elvs).

# Регби в своем многообразии



## Регби-7

Регби-7 играется на полнометражном поле командами из семи, а не пятнадцати игроков. Игра короче по длительности, каждый тайм длится семь минут. Кроме этого, правила игры слегка отличаются от регби с пятнадцатью игроками в команде, и, конечно же, из-за количества пространства на поле, эта игра разительно отличается своей зрелищностью. Иногда команды изначально двигаются назад, уводя на себя противников и создавая пространство в других частях поля, а затем двигаются вперед в нападении.

## Другие варианты и игры с малым количеством игроков

Существуют различные варианты регби, которые разработаны для того, чтобы позволить любому желающему играть в регби в любых условиях с постепенным развитием навыков.



Примерами таких изменений могут послужить тэг-регби, регби на касание и пляжное регби.

Например, в тэг-регби к поясу игроков крепятся флажки. Отрыв одного из этих флажков считается захватом, и игрок с мячом должен сразу передать пас. Один из ключевых факторов привлекательности этих вариантов регби - бесконтактная природа, что означает, что желающие всех возрастов, обоих полов и любого уровня подготовки могут играть вместе на различных поверхностях.



## До 19 лет и возрастные группы

Даже после перехода к игре с пятнадцатью игроками в команде, все еще существуют варианты игры, которые смягчают переход к полной версии регби. Подробности изменений правил для игроков до 19 лет можно найти в правилах игры Международного союза регби.



# Учебные ресурсы Международного союза регби

## Откуда начать

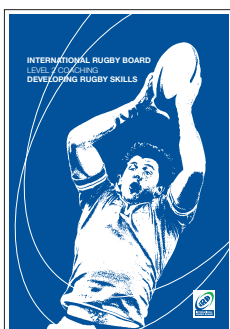
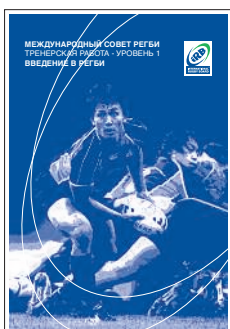
Международный совет регби публикует различные тренировочные и учебные ресурсы, разработанные для того, чтобы помочь игрокам, тренерам, судьям и энтузиастам узнать больше об игре в регби и быть более вовлеченными в игру.

## Правила игры союза регби – книга и DVD



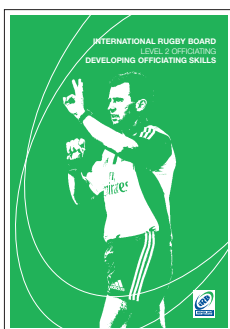
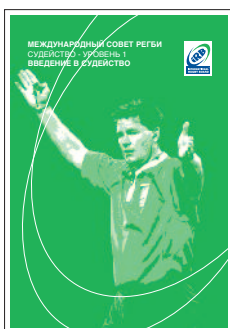
Правила игры союза регби Международного союза регби публикуются каждый год и также доступны в виде интерактивного DVD для компьютерного использования. Ваш национальный союз может предоставить вам копию правил игры на вашем языке или, в другом случае, вы можете скачать правила игры на английском, французском, испанском, русском, традиционном китайском, японском и итальянском языках с сайта [www.irb.com](http://www.irb.com).

## Курсы для тренеров



Курсы для тренеров регулярно проводятся в различных местах во всем мире. Каждый уровень квалификации (1, 2, 3 и Регби-7) сопровождается соответствующим ресурсом, который включает в себя рабочее пособие.

## Курсы для судей



Для официальных представителей матча и любого, кто желает обучиться и стать тренером для официальных представителей матча, существует ряд учебных курсов и соответствующих учебных ресурсов. Ваш клуб, региональный орган или национальный союз смогут объяснить вам процесс записи на курс.

## Как найти клуб?

Вовлечение является одним из составляющих духа регби, поэтому вы можете быть уверены в том, что вас тепло примут в вашем местном регбийном клубе или, более того, в любом клубе во всем мире.



Независимо от того, хотите ли вы участвовать в регби сами или хотите привести своего сына или дочь, ваш ближайший клуб будет наилучшим местом для начала. Ваш национальный союз сможет предоставить вам список клубов в вашей стране.

## Добровольцы в регби

Один из наиболее вознаграждающих способов участия в регби – стать добровольцем. Существует широкий спектр ролей для добровольца, начиная от организации и секретарской работы до ухода за полем и предоставления помощи тренерам и игрокам.





## Руководство для начинающих по регби

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**

Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland  
Tel. +353-1-240-9200 Fax. +353-1-240-9201 Web. [www.irb.com](http://www.irb.com)



**Copyright © International Rugby Board 2008.** Воспроизведение данного материала разрешается только с целью личного пользования или обучения. Копирование, прокат, сдача в аренду или распространение этого пособия в коммерческих целях запрещено.

Если вы хотите больше узнать о регби, свяжитесь с вашим местным клубом или национальным союзом или посетите нашу веб-страницу: [www.irb.com](http://www.irb.com)