

***ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ
ПОДГОТОВКИ
РЕГБИСТОВ.***

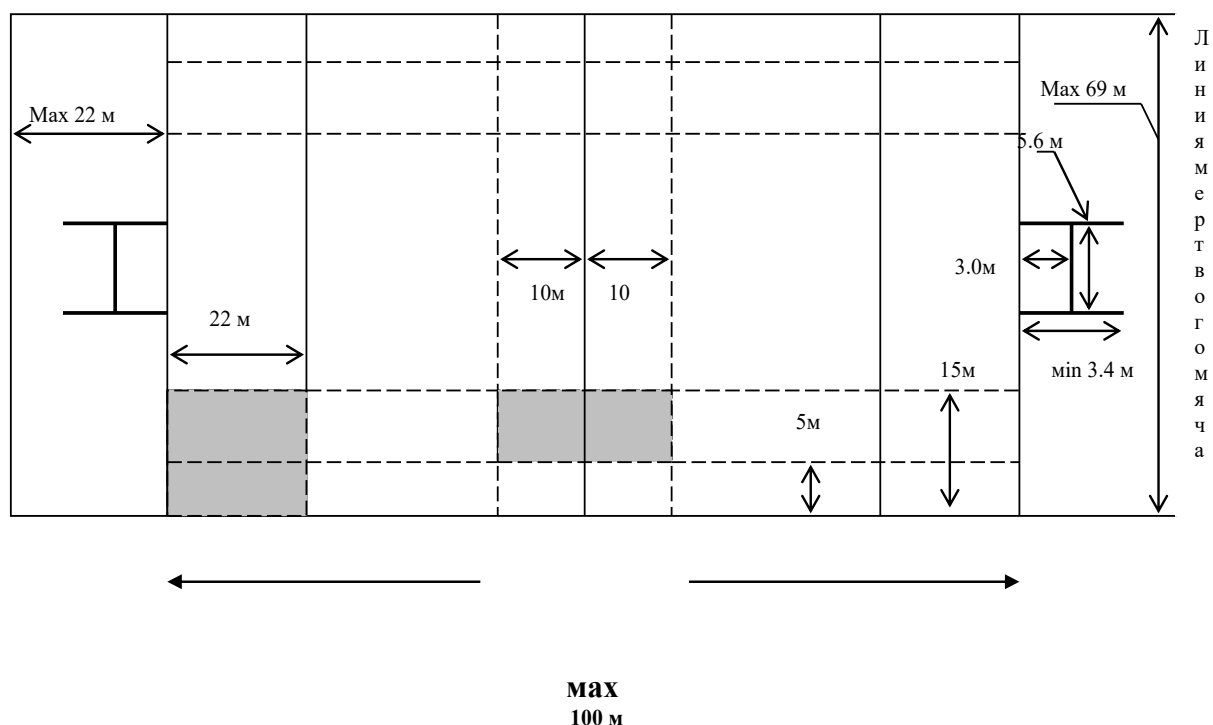
ЧАСТЬ 2.

Principles for Successful Coaching
SARFU Publication.

Перевод Ватошкина Н.

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

ИГРЫ В РЕГБИ



- МОДУЛЬ 1:** Особенности психологической подготовки регбистов.
- МОДУЛЬ 2:** Годовой план физической подготовки регбистов.
- МОДУЛЬ 3:** Особенности игры в различные моменты матча.
- МОДУЛЬ 4:** Схватка.
- МОДУЛЬ 5:** Вбрасывание аута (коридор).
- МОДУЛЬ 6:** Открытая игра.
- МОДУЛЬ 7:** Игра задней линии. (Часть 1 и часть 2).
- МОДУЛЬ 8:** Поддержка.
- МОДУЛЬ 9:** Игровое мышление.
- МОДУЛЬ 10:** Контратака.
- МОДУЛЬ 11:** Защитные системы.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

Чаще всего, в вопросе, хорош ли игрок или действительно выдающийся, тренер определяет это, глядя на его силу воли и сообразительность. Основная цель психологической подготовки и развития психологической стойкости, направлена на обучение игроков использовать свои физические способности в полную силу, воспитания желание побеждать и получать удовольствие от игры.

Физическая подготовка, владения техникой, сосредоточенность, уверенность в своих силах, основа любого успеха команды. И если это сплоченный коллектив единомышленников, такая команда является супер коллективом.

Каждая команда, игрок и тренер, которые достигли таких высот, неизменно включали следующие компоненты в свои перспективные программы:

1. Желание добиться успеха.
2. Готовность к самоотверженной работе, выше среднего уровня.
3. Решительность.
4. Установка на достижение ясных и реальных целей.
5. Развитие здоровых и положительных отношений.
6. Умение давать наставление и советы в доброжелательной, в легко доступной форме, как всей команде, так, и каждому игроку в отдельности.

Доброжелательный подход

Нет никого лучше тренера, который излучает доброжелательность.

Каждый тренер должен делать все, что в его силах, показывая игрокам и внушая им свою доброжелательность в отношениях. Как редкий, исключительный случай тренер, имеет право на отрицательную критику.

Почему доброжелательный подход так важен?

Доказывающие моменты, что тренер выглядит доброжелательно:

- Хорошо воспринимается.
- Он близок к своей команде.
- Есть способность влиять на свою команду.
- Есть способность повышать у своей команды чувство собственной уверенности и возможности.
- Есть - возможность (способность) повысить у игроков ответственное отношение к тренировкам.
- Есть - способность повысить у игроков собственную самооценку.
- Есть - умение держать в руках стрессовую ситуацию соревнований (турниров).
- Уметь эффективно управлять негативными эмоциями.

Из чего складывается позитивное, доброжелательное отношение.

Суть положительного отношения состоит в следующем:

Поощряющее ободрение.

Доброжелательные комментарии (разборы), высказывания и замечания.

Одобрительный кивок головой, легкий поклон, положительный знак рукой (большой палец вверх), улыбка.

Делать более очевидными результаты работы, тренировок и всей подготовки.

Поощрять любые успехи, из которых потом постепенно вырастает настоящий триумф.

Метод "бутерброда" означает, что все негативное (-) всегда между двумя позитивными (+).

Использовать метод "бутерброда" при оценке коррекции или критики.

Пример:

(+) Наши $\frac{3}{4}$ были собраны и сконцентрированы и все шло хорошо.

(-) Но как только они расслабились, мы оказались в затруднительном положении.

(+) Это значит, что когда мы собраны и настроены на игру, мы отлично играем, и мы очень сильны.

Настрой (мотивация)

Слово "настрой", используется в спортивных кругах зачастую без глубокого смысла, ему не придается особенно большого значения, и этот способ является не особенно надежным. Накачка особенно часто используется в попытке генерировать большой уровень энергии. Команда начинает возбуждаться, проявлять нервозность и часто перегорает. Это называется встряхивающим настроем, но это только часть всего процесса и на сегодня не всегда его главная часть. Идея достижения 120% энергии или какого-то усиливающего эффекта рождается от 120% отчаяния и растерянности тренера. Команда регбистов, в которой все 15 игроков выбегают на поле в состоянии дикого возбуждения, с желанием смести все на своем пути, такая команда настроена на игру неправильно. (Сильное пере возбуждение перед игрой дает иногда обратный эффект, особенно в случае некоторых даже не очень серьезных неудач, так, как пик нервного возбуждения уже пройден, надеяться на хороший настрой в дальнейшем не имеет смысла).

Ни что не может заменить техничность, самоотверженность, смелость, уверенность в своих силах и разумный, обдуманый план игры.

МОДУЛЬ 1. Основные моменты психологической подготовки игроков

Техническая подготовка

Техническая подготовка, которую игрок получил от тренера, дает ему уверенность и ясное представление, что его возможности позволят ему выполнить то, что от него хотят во время матча и у него хватит на это умения, (умения будут достаточно).

Уверенность в себе

Владение техникой, пробуждает в игроке уверенность в себе и уверенность в своих возможностях.

Глубокая убежденность.

(Спортивный дух).

С ростом технической подготовки, уверенности в своих силах, в каждом спортсмене пробуждается глубокая убежденность (растет спортивный дух, воля к победе), которая требуется, и не в малой мере, в его настрое.

Разумное планирование

Основные характеристики (черты) такие, как, техническая подготовленность, уверенность в собственных силах, внутренняя убежденность, является результатом хорошо спланированного сезона, недельных программ, и индивидуальных тренировок. Каждая тренировка должна достигать особенного эффекта относительно техники, каждый игрок постоянно должен находиться под нагрузкой задания. Игрок должен прогрессировать, проходя через игровые ситуации, сначала без сопротивления, затем с имитацией сопротивления и наконец с сопротивлением в полную силу.

Какая команда лучше настроена?

Многие тренеры верят, что, лучший способ добиться от команды результата это постоянно говорить: что не надо делать. Такой подход "Не делай..." очевидно не продуктивный, во-первых это дает игроку знания о неправильном игровом поведении, и создает, у всех негативное представление об игре, и привить, что-то позитивное на этом фоне очень трудно. Исследования ясно показывают, что тело на прямую отвечает внутреннему образу, сложившемуся в сознание. Для примера: если вы, хотите, чтобы игрок реагировал быстрее и был сообразительнее, не говорите ему, что он бегаёт, как слон или, как старая тетка, иначе весь процесс работы будет под угрозой. Такое замечание будет воспринято (создаст такое восприятие), как раз не так, как вы бы хотели, и усложнит процесс понимания и воспроизведения того, что же от него хотят. Один из лучших способов, воздействия на разум и сознание, постоянное стимулирование появление в воображении положительных образов. Положительные реакции последуют незамедлительно и естественно.

НАСТРОЙ- КАК УПРАВЛЕНИЕ ИЛИ ГЕНЕРАТОР КОМАНДНОЙ СИЛЫ.

Эти аспекты настроения являются следствием возбуждения, остроты восприятия происходящего, готовности и ожиданий. Игрок находится в эмоциональном состоянии, которое может меняться от состояния страха и состояния тревоги, до состояния возбуждения и самоуверенности. Помните, что любая эмоция, вызовет изменение чувств (настроение). Тело реагирует на вырабатывание коллективом соответствующей энергии, и вызывает, как ответ, эмоциональную суматоху, смятение.

Ниже приведены эмоции, которые активируют и приготавливают тело.

- счастье, удача.
- агрессивность.
- любовь-удовольствие.
- страх.
- беспокойство.
- скромность, сдержанность.
- возбуждение.
- солидарность-гордость.
- успех.
- уверенность в себе.

Тренер может во время тренировок, перед матчем и во время игры использовать, по своему решению и усмотрению те или иные эмоции, активизируя и настраивая своих игроков. Очень часто такие эмоции уже присутствуют естественно и не требуется их искусственно провоцировать. Каждый игрок имеет индивидуальный характер, и тренер не должен использовать, единый подход к влиянию на эмоциональное состояние игроков, разогревая их, (например, использовать только агрессию). Некоторые знания об индивидуальных чертах характера абсолютно необходимы.

Уверенность в себе, смелость - это эмоциональные состояния с очень высоким уровнем эмоциональной энергии. Она не может быть вызвана в результате короткого разговора или накачки, во время тренировки. Уверенность в себе, смелость, является продуктом: уверенной техники, взаимопонимания на протяжении большого периода общения с тренером, большое значение имеет личный пример тренера.

Очевидный факт - что очень высокий уровень эмоционального состояния, гиперуровень, может подействовать на команду разрушительно, особенно перед матчем. Время перед матчем, это время для расслабления, успокаивающих методов воздействия или обсуждения общей стратегии игры, другими словами: Каждый игрок должен хорошо знать, что будет в следующий момент и, что конкретно ждут от него.

Иногда необходимо укрепить уверенность игроков в своих силах, фокусируясь и призывая их эмоциональные реакции.

Ниже следующие рекомендации могут оказаться полезными, при необходимости:

- Законспектируйте задачи и цель, которые ставите перед игроком.
- Воссоздайте приятные чувства, связанные с предыдущим успехом.
- Помогите ему визуально и доходчиво почувствовать себя в той или иной ситуации, используйте примеры опытных игроков, используйте, как модель технику, ловкость, упорство, и высокий уровень работоспособности известных игроков. Используйте видео записи, иллюстрируя или делая упор на моментах игры.
- Дайте ему доброжелательное прозвище или определение (типа мистер Спокойствие или Хитрющий).

МОДУЛЬ 1. Основные моменты психологической подготовки игроков

- Укрепляйте любые поступки в желательном позитивном направлении (старайтесь реагировать позитивно на все стремления к лучшему).
- Используйте наглядность, рисунки, схемы, графики в процессе тренировок и занятий, подготовки к матчам, потому что, чем ярче и полней внутренняя картинка (представление), тем больше шансов на успех.

Настрой (воспитание) на достижение твердости и решительности.

Хорошо и понятно сформулированная задача лучшая форма настроя. Команда, которая решительна и целеустремленна в достижении ясных рубежей и преуспевает в достижении большинства из них, является хорошо настроенной командой. Очень часто в спорте большое значение придается результату, победам или достижениям в материальном отношении (призы и премии).

По-настоящему великие, спортивные команды ставят перед собой задачу, фокусируясь не только на том, чтобы победить противника или добиться наград, а постоянно нацелены показывать хорошую игру и свои возможности на самом высоком уровне. Против такого фона есть много путей разумно утвердить другое качество взглядов, дающих уверенность, что они будут вырабатывать более качественный настрой и продуцировать отличные игровые качества. Рассмотрим некоторые пути, которые помогут в этом:

Развивать и наращивать в себе умение, способности, как игрока, так и тактика, а так же, как личности (познавательный процесс).

Преодолевать препятствия (не отступать перед трудностями).

Чувствовать удовольствие, веселье, положительный прилив эмоций от игры.

Делать все возможное для достижения успеха, проявлять целеустремленность, сосредоточенность и ответственность. Умение фокусироваться.

Добиться проявления общего одобрения и принятия ценности чувства товарищества (духа, братства), которое дает игра.

Эти моменты, которые мы рассмотрели, являются основой хорошего настроя (командного духа) и успеха. Тренер должен спрашивать себя постоянно, во время тренировок, правильно ли поставлены цели, которые уже достигнуты. (Правильно ли выбрана цель.) Настрой (моральное воспитание духа) - это длительный процесс, длящийся годы, а не то, что происходит перед матчем или после. Если основные положения указанные выше будут действительно постигнуты, то победы и призы придут обязательно. Но если не будет призов и громких побед, каждый из членов команды, все равно выиграет в том, что в нем разовьется действительно что-то ценное (ценные качества характера).

Роль тренера Регби в настрое команды (как побуждающая, двигающая сила)

Команда должна получить от тренера достаточную физическую и техническую подготовку.

Нужно убрать из игры принуждение.

Знать и понимать своих игроков.

Каждый отличается от другого.

Потратьте не менее 10 или 15 минут с каждым игроком перед началом тренировочного сезона. Приветствуйте каждого игрока перед тренировками

и уделите немного времени. Выслушивайте (прислушивайтесь) своих игроков и создавайте для этого возможность.

- Взаимоотношение (управление) с хорошо подготовленными и целеустремленными игроками.

Такой игрок проявляет и требует внимания, он является активом, вкладывает большое количество энергии в тренировки и во время тренировки и хочет, чтобы он был замечен, и старается исправить любые ошибки и элементарные неточности.

Обратите свое внимание на такого игрока положительным образом, оказывайте ему техническую помощь, особенно не мешая его самостоятельности. Тренер должен чувствовать разницу между настоящей самостоятельностью и тем, что кажется на первый взгляд.

- Работа с плохо организованным, не целеустремленным игроком.

Такие игроки зачастую проявляют мало внимания, не организованы, пассивны, выполняют все с равнодушием, избегают проблемных ситуаций и редко проявляют дух соперничества и радуются успеху. Тренер должен разговаривать, обсуждать с такими игроками их поведение, без определений и вынесения приговора. Тренер призван быть сдержанным и уверенным в своих чувствах, в скоропалительных проявлениях, ощущениях, разочарованиях, срывах и в случаях проявления приступа гнева. В таких случаях тренер должен более внимательно выслушивать игрока, беседуя с ним открывая и преодолевая трудности в своей линии действий.

(Что беспокоит тебя? Что тебе хочется? Чего ты хочешь добиться? Тебе нужна помощь?) Это хороший этап (момент) упомянуть, показать ему какую пользу он может получить от спорта и предоставить ему выбор. Если игрок иногда проявляет небольшие склонности к энтузиазму и иногда выглядит храбрым парнем, тренер должен поддерживать и одобрять положительные эмоции и поступки.

Укрепляйте любые признаки положительных эмоций своим вниманием, одобряя и официально признавая их. Будде уверены, что вы всегда хороший пример в его глазах. Такому игроку необходимо показать его сильные стороны, и это может сработать очень эффективно.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ КОМАНДНЫЕ БЕСЕДЫ.

Хороший командный разговор особенно необходим в двух следующих случаях.

- Обсудить (довести до команды) план (каждый должен знать свою роль, и, что должно происходить).
- Увеличить энергетический (эмоциональный уровень или наоборот успокоить, взять ситуации или эмоции под контроль).

Особенность командных собраний, проводимых известными тренерами, имеет направляющий, инструктирующий характер. Понятно, что эффективный разговор - это искусство, которое не поддается копированию. Особенности игры, команда, противник и индивидуально каждый игрок, стиль и манера игры, на которые нужно обратить внимание:

- Концентрируйтесь на всей команде, обратите внимание на каждого игрока, не выделяя никого отдельно.

МОДУЛЬ 1. Основные моменты психологической подготовки игроков

- Каждый должен хорошо понимать свою роль.
- В случае если нужно стимулировать каких-то игроков, дать им специальное задание, сделайте это после того, как отпустите остальных.
- Упомяните о той большой работе, которая была проделана в процессе подготовки совсем недавно.
- Сделайте небольшой обзор предыдущих тренировок и планов.
- Укрепите в игроках самоуверенность, твердость духа (гордость). Пользуйтесь положительным убеждением.
- Обратите внимание на самодисциплину и самоконтроль.
- Обратите внимание на важность контроля над своими эмоциями при решении спортивных проблем и ситуаций, возникших на поле.
- Всколыхните командный дух в последние минуты “ Я горжусь, что я член этой команды, помните, сегодня мы должны быть вместе, в этом испытании. Вместе нам ничего не страшно, и мы одолеем противника. Один за всех и все за одного”. Командное знамя, эмблема, счастливый билет, командная песня или боевой клич, короче все, что может сплотить команду.

Настрой (встряхивание) во время игры.

Тренер должен совершенствовать свое умение стоять у бровки и позволять капитану команде делать свою работу. Относиться к этому нужно и с умением и осторожно. Слишком большое давление может стать результатом пассивности в случае, когда тренера нет у бровки. Избегайте слишком часто употреблять запрещающие возгласы типа: не делать так, не то... и т.д. Тренер должен точно формулировать свои требования к поступкам и действиям игроков, которые он хочет видеть от них на поле. Позвольте начать команде игру с вещей более близких и понятных ее манере игры. Вам знакомо, что каждая игра имеет свой определенный ритм и темы. Ваша команда так же, как и противник, будут переживать как радость так и досаду.

В случае если удача поворачивается к команде лицом, капитан и тренер должны накапливать возможности положительного настроя (“Отлично!!! Вы как сверкающие молнии среди бела-дня”). Не переиграйте, так, как основные испытания могут быть впереди.

Когда противник продолжает сражаться, после того как ваша команда повела в счете, подбодрите и похвалите свою команду. Следуя вашим похвалам, капитан должен тут же довести до всех незамедлительно, план, нацеленный на наращивание счета. Такой путь общения является коротким, нацеленным и уместным.

Когда вы почувствовали преимущество противника, поднятые руки должны означать, что команда должна сфокусироваться, сосредоточиться на технике игры руками, на стандартных ситуациях и на основных принципах игры, которые вы разбирали. Не должно присутствовать никаких ультимативных высказываний, оскорблений или отрицательных комментариев.

Тренер и игроки должны научиться исключать то, что может вызвать обиду и разногласия, и научиться мудрости, что и когда говорить.

Несколько мыслей о том, как настроить игроков после игры.

После большинства игр, эмоции, как положительные, так и отрицательные, доходят до наивысшего уровня, так же чувствуется физическое возбуждение. Комментарии в этот момент имеют очень большое потенциальное влияние. Желательно отложить их на неделю, а иногда и на месяц, изучив все благоприятные и вредоносные моменты.

Важно для тренера, выбрать для себя, что обсуждать на после матчевых разборах.

“А” игру (игровые качества) уровень работоспособности.

Или

“В” обсасывать результат.

Не упускайте вашу возможность сфокусироваться на важнейших моментах хорошей игры, игровых качествах и работоспособности. Затратьте не более двух минут на свои общие комментарии и передачу своих особых впечатлений.

Держите в уме следующие рекомендации:

Когда команда играла хорошо и выиграла.

Выразите похвалу, будьте положительно настроены.

Воздержитесь от обсуждения ошибок, это можно сделать на следующих встречах.

Разделите общую радость победы.

Когда команда играла хорошо, но проиграла.

Одобрите хорошую игру.

Будьте в соответствующем моменту настроении.

Выразите свою признательность за усилие команды.

Выслушайте своих игроков, дайте им высказаться.

Обратите внимание на спонтанное расстройство (слезы).

Это покажет им вашу заботу о них. Скажите: “Ну что же, сегодня вышло так, а завтра будем работать”.

Убедите, что не стоит расстраиваться, положительные чувства величайшее

(сильнейшее) оружие в их арсенале.

Призовите их расслабиться и взглянуть вперед, через несколько дней понадобятся их восстановившиеся силы.

Когда команда играла плохо, но выиграла.

Не напоминайте игрокам, что они играли плохо. Они это знают.

Опустите их на землю, если кто-то из них почувствует себя слишком самоуверенно. (Мы выиграли только, потому, что, нам повезло.) Кратко укажите на недостатки.

Когда команда играла плохо и проиграла.

- Воздержитесь от моментальной критики. Это вызовет отрицательное восприятие и усилит его. Позвольте командам разойтись по домам и все обдумать самостоятельно.
- Используйте какие-то меры воздействия или отрицательной критики в том случаи, если вы видите, что команда особенно не расстроена.

МОДУЛЬ 1. Основные моменты психологической подготовки игроков

Было бы хорошо, если бы тренера, держали бы следующие моменты в своем уме, в момент окончания игры

- Поблагодарить игроков за достижение положительного результата.
- Игнорировать нежелательное.
- Критиковать только в самых нетерпимых ситуациях.
- Укреплять положительное (хорошее) настроение.

Настрой в течение следующих тренировок

Замеченные ошибки в прошедшей игре должны быть изучены и устранены все очевидные препятствия. Ошибки не очень серьезные на первый взгляд, если их вовремя исправить могут помочь решить большие проблемы.

ЧТО "ДОЛЖЕН" И ЧТО "НЕ ДОЛЖЕН" ДЕЛАТЬ ТРЕНЕР В СВОЕЙ РАБОТЕ

"Делать"

- Как можно качественно готовиться к каждой тренировке.
- Как можно полнее (охватывать) вовлекать каждого игрока в процесс тренировок.
- Проявлять свое внимание к каждому игроку.
- Показать каждому игроку, что он важен (необходим) команде, сделать понятным, что от него ждет тренер и его команда.
- Быть уверенным, что тренировки (уровень тренировок) соответствуют актуальным играм, и что игроки знают назначение каждого упражнения.
- Утвердить понятия: уважения преданности, пунктуальности, чистоплотности, и руководить ими.
- Проявлять сочувствие и сопереживания.
- Проявлять твердость и уверенность в своих действиях.
- Направлять свои усилия на то, чтобы новые игроки чувствовали себя как дома.
- Прислушиваться к мнению других о своей команде.
- Работать в содружестве с капитаном и вице капитаном.
- Уметь признаться, что был не прав, если сомневается в своем решении.
- Проявлять скромность при победах, и терпимость при поражениях.
- Приучать своих игроков думать и отвечать самим за себя.
- Делать короткие замечания, по всем аспектам игры руководя и направляя командные собрания.

"Не делать"

- Оскорблять игрока или команду.
- Быть не преклонным и догматичным в своих методах.
- Ставить не реальные задачи, давать не осуществимые обещания и надежды.
- Орать.
- Разговаривать с кем-то посторонним, когда мяч в игре.
- Делать вид, что тебя тошнит, когда команда терпит полный разгром.
- Критиковать команду и игроков сразу же после игры.
- Игнорировать игрока, по какой-то причине.
- Откладывать или отменять наказание, если оно уже объявлено.
- Быть не лояльным, (вероломным; предателем)
- Поучать в виде проповеди.
- Панебратствовать.
- Воспитывать фаворитов, (любимчиков)
- Проектировать, передавать свою тревогу, неуверенность своим игрокам.
- Способствовать психологической перегрузке игроков перед матчем.

ТРЕНЕР РЕГБИ, КОТОРЫЙ ИМЕЕТ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД

- Он концентрируется на главном, на характере своих игроков.
- Он вдохновляет и подбадривает своих игроков жестами. Так как Регби - игра, он внушает, что от тренировок и игр можно получать удовольствие.
- Он пропагандирует мысль о том, что не важно выиграл ты или проиграл, важно то, как ты играл.
- Он фокусирует своё внимание на тех, для кого важен дух соревновательности, а не на тех, кто ищет в игре просто развлечения.
- Регби - это командная игра и поэтому, она хорошая почва для воспитания чувства превосходства потребностей коллектива над своими собственными.
- Регби игра контактная. Он (тренер) учит игроков само контролю.
- Запугивание (психологическое давление) одна из составляющих частей регбийной психологии. Он направляет своих игроков, прикладывает и направляет своё давление в рамках правил, используя захваты, схватки, открытую игру, и не перегибать в атаках.
- Он хорошо понимает, что не может знать все об игре, и использует все, что может пополнить его знания.
- Он нацелен быть:

позитивным (доброжелательным)
строгим, точным
логичным
пунктуальным
подготовленным
сочувственным
скромным

МОДУЛЬ 1. Основные моменты психологической подготовки игроков

ответственным
дружелюбным
честным, искренним
преданным
полным жизнерадостности
способным сопереживать
гибким, уступчивым
уверенным в своих возможностях
справедливым и порядочным
само дисциплинированным
полным энергии
твердым

- Должен производить впечатление
жизнерадостности, бодрости
хорошего здоровья
аккуратности
 - убедительности, что делает это с удовольствием
- Он верит, что если ты не чем не вооружён, то это, как раз то, чем можно драться.
- Его подход является доброжелательным, нацеленным на совместную работу и он верит в удачу. Отрицательные черты характера он может проявлять только когда это крайне необходимо и только по отношению к противнику и его агрессии.
- Он сотрудничает и оперирует только в рамках общепринятых норм, в то время как его соперник может думать только о собственной выгоде не обращая внимания на других и порядочность.
- Он понимает, что альтруизм подразумевает самоотверженность и полезность, агрессивность пагубна для окружающих.
- Он реально верит, его тренировки - это образование, которое с необходимыми элементами доверия, обеспечивают защиту, руководство и корректирование.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РЕГБИ

Регби одна из немногих спортивных игр, в которой, от игроков требуется разносторонняя физическая подготовка, охватывающая почти все её разделы.

Интенсивность игры меняется от очень высокой до низкой и не может быть предугадана перед каким-то матчем. Это значит, что все виды физической подготовки, включая предсезонные и после сезонные компоненты, должны поддерживаться в течение всего соревновательного периода.

Очень важно, что бы каждой игрок имел поставленную перед ним цель, и использовал весь свой талант и способности, умственные и физические, на её достижение.

Исключительно высокий уровень физической нагрузки в регбийных матчах не допускает половинчатого подхода к делу, так как это ставит под угрозу срыва успешную игру, как самого игрока, так и всей команды в целом.

Физическая подготовка в регби включает в себя следующее:

- 1 Мышечная сила.
- 2 Общая выносливость.
- 3 Силовая, скоростная выносливость.
- 4 Скорость.
- 5 Гибкость.
- 6 Взрывная сила.
- 7 Координация движений и ловкость.

МЫШЕЧНАЯ СИЛА.

Всемирная организация здоровья (World Health Organization) описало мышечную силу как максимально, добровольно согласованную силу, которую, группа мышц может выработать под действием различных обстоятельств. Эта сила зависит от персональных возможностей или умения приложить свои силы, как можно эффективней. Мышечную силу можно развивать упражнениями используя свой собственный вес, а также упражнениями с отягощениями и на гимнастических снарядах. Последние два метода являются более эффективными для развития силы.

Развитие силы значительно сокращает возможность получения травм. Основная функция мышц – обеспечение движения тела и поддержание суставов, таких как колени, локти, тазобедренный сустав, позвоночник и голеностоп.

Сильные мышцы более надежно защищают тело и весь комплекс суставов.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Она характеризуется подготовкой к аэробной нагрузке и к сердечно дыхательным возможностям.

Термин “аэробная” указывает на то, что энергия вырабатывается в присутствие кислорода. Такой процесс зависит от окисления (сгорания кислорода) или продуктов питания. Выносливость в контексте аэробных упражнений измеряется нагрузкой, которая длится более 50 секунд.

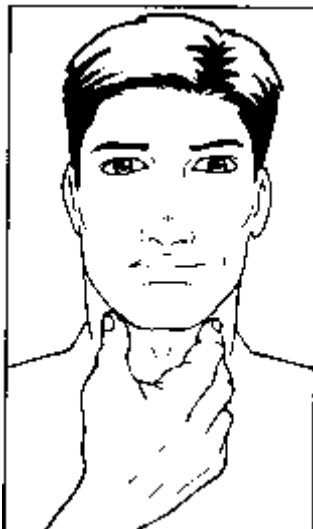
Развитие общей выносливости это основная, важная задача для любого регбиста. Так как она является платформой для развития мышечной силы, скорости, игровой выносливости (живучести игрока), особенно важной во второй и третьей фазе атаки. Ни один игрок не сможет отыграть весь матч в высоком и эффективном темпе, если его общая выносливость на низком уровне.

Уровень выносливости можно повысить длительными пробежками. Конечно монотонный бег лучше, чем ничего, но продуманная программа дает больший эффект. Бег со специфической интенсивностью дает возможность сконцентрироваться на эффективной стимуляции работы сердца и легких.

Необходимо измерять частоту ударов сердца для того, чтобы найти правильный тренировочный уровень.

Эффективными считаются тренировки, которые проводятся при уровне пульса от 60 до 90% от максимального, как минимум три раза в неделю.

Максимальный пульс можно определить для каждого. От числа 220 нужно отнять полное количество лет. Если игрок будет получать такую нагрузку 20-40 минут три раза в неделю, его выносливость будет значительно возрастать. Измерять свой пульс можно у запястья руки, за ухом или на шее.



Частоту ударов сердца можно измерить по пульсу, который можно нащупать на шее или на запястье руки

МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

(силовая, скоростная)

Она проявляется при анаэробной нагрузке. Это вид активности требующий выносливости мышц при работе не продолжительной и очень высокой интенсивности нагрузки. Такая нагрузка сопровождается отсутствием кислородного пополнения (при кислородном долге, анаэробно).

Мышечную выносливость также называют локальной (специальной) выносливостью

Анаэробной нагрузкой являются: спринт на 200 и 400 метров, бег по лестнице и упражнения с отягощениями.

Регби состоит из нагрузок, которые требуют высокого уровня мышечной выносливости, и её развитие является обязательным в тренировках.

СКОРОСТЬ

Быстрота является врожденной характеристикой и естественно, не может быть изменена. Но развитие мышц, улучшение мышечной координации и раскрепощение, может значительно улучшить скорость игрока. Так же, как и улучшить врожденные данные.

ГИБКОСТЬ

Гибкость является существенной частью физической подготовки, особенно как предупреждение различных травм. Закрепощение мышц и ограниченная подвижность суставов приводят к большому числу травм.

Упражнения на растяжку и развитие гибкости, лучший способ вернуть гибкость закрепощенным, закаченным мышцам.

Мышцы обладают сложным механизмом предупреждения повреждений от пере растяжения. Маленькие растягивающиеся рецепторы расположены на поверхности мышечных волокон. При растягивании степень растяжения измеряется этими рецепторами. Рецепторы посылают импульс через спинной мозг к нервам, которые включают реакцию мышц на противодействие от пере растяжения мышцы, в которой эти рецепторы расположены.

Все упражнения на растяжение и гибкость, должны проводиться

с постепенным наращиванием амплитуды. Постепенное и равномерное увеличение интенсивности, упражнений на растяжку, обеспечивает более длительный период стимуляции рецепторов в активизированных мышцах.

Как результат, рецепторы находятся в спокойном состоянии, как при отдыхе, так и при нагрузке, и сокращение мышцы в противодействие минимально.

Помните, что, наиболее эффективное растяжение мышц происходит при её полном расслаблении.

Статические упражнения на растяжку мышц должны проводится постепенно и продолжаться 30-40 секунд. Это обеспечит постепенное увеличение нагрузки, таким образом рефлекс пере растяжения не будет активизироваться

Когда связки растягиваются постепенно,

рефлекс против растяжения включается, не вызывая сильного напряжения мышц, в этом случае растяжку можно проводить дальше. Так, как, статические упражнения на растяжку задействуют большое количество мышц, они рекомендуются как самые эффективные.

ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Возможность производить взрывную силу во многом определяется генетическими факторами, но в отличие от скорости, её можно развить при помощи упражнений с отягощениями и специальными упражнениями на взрыв (на резкость). Они включают в себя глубокие прыжки (с подставки на землю и обратно), прыжки на одной ноге через препятствия.

Взрывная сила мышц особенно важна в следующих моментах:

- Прыжок в коридоре.
- Неожиданный толчок в схватке или прорыв сквозь группу игроков.
- Резкий спурт (рывок).
- Использование финтов, (уход в сторону)
- Резкое изменение направления бега.

КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ

Каждый игрок обладает этими двумя качествами натуральным образом.

Эти качества определяются физическим развитием, строением тела, и другими генетически заложенными факторами.

Что касается Регби, эти возможности ярко освещены в развитии специальной техники, такой как техника владения мячом. Развитие координации и ловкости происходит в процессе обычных тренировок по овладению техники владения мячом.

Развитие координации и ловкости, одна из основных тем физической подготовки ведущей к правильному функционированию нервно мышечной системы. Физическое истощение способствует снижению координации и ловкости.

Способность выдерживать перегрузки, другими словами, хорошая физическая подготовка, так же много значит, как и развитие ловкости и проворности.

ФАЗЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РЕГБИ

Регби как игра требует определенного физического развития, который каждый игрок должен подтвердить индивидуально, и вдобавок игра требует внимательного изучения базовых аспектов игры. Все это требует продуманного годового плана, чередующего физическую подготовку и теоретическую подготовку по основным аспектам игры.

После игровой сезон ноябрь- декабрь	Пред игровой сезон январь- март	Игровой сезон Апрель - октябрь
--	--	---

Каждый из этих трех сезонов имеет специфическое расписание подготовки.

ПОСЛЕ ИГРОВОЙ СЕЗОН.

Фаза - 1 Подведение под кондиции. (Набор начальной формы)

- Общие силовые упражнения с базовым (первоначальным) уровнем нагрузки. 6-7 недель в зале на уровне 70% от "мах"
- Подведение к базовой форме выносливости, используя кросс
- Поддержание силовой выносливости и скорости, набранной во время сезона, в низкой интенсивности.
- Развитие гибкости.
- Терапевтические упражнения для преодоления последствий травм.

Фаза -2 Силовые тренировки.

- Полная загрузка силовых тренировок для развития силы мышц и особенно тех, которые необходимы для игры на соответствующих позициях.
- Развитие максимально возможной общей и силовой выносливости.
- Упражнения на развитие скорости, гибкости и ловкости.

ПРЕД ИГРОВОЙ СЕЗОН.

Фаза - 3 Развитие техники и мышечной резкости.

- Это должно происходить во время перехода от после игрового к пред-игровому периоду Февраль-Март
- Специальные упражнения для развития скорости и резкости.
- Работа над скоростной выносливостью, как пример продолжительный спринт с не большими интервалами.
- Тренировка мышечной (силовой) выносливости и ловкости.
- Скоростная работа: ускорения, прыжки, бег с сопротивлением.
- Развитие гибкости.

ИГРОВОЙ СЕЗОН.

- Работа над специальной силовой выносливостью.
- Сохранение силы, скорости, резкости, и гибкости.
- Вся физическая подготовка должна включать функциональную деятельность с мячом.
- Поддержание силовых возможностей с отягощением, как минимум один раз в неделю.

Важные аспекты и основные направления физической подготовки регбистов

Игроки должны хорошо быть разогреты перед началом упражнений на растяжку. Разминка должна включать в себя упражнения, которые готовят игроков к последующим более трудным упражнениям. Тело разогревается и подготавливается, следующим образом:

- Увеличивается частота ударов сердца.
- Увеличивается частота дыхания.
- Увеличивается температура тела.
- Увеличивается свобода движения суставов.

Разминка может включать в себя следующие виды активности.

- Работа на вело тренажере.
- Легкий бег.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с захлестом голени, до удара по ягодицы.
- Бег на мысках.
- Вращение различных суставов

Разминка может занимать 3-5 минут.

Упражнения на растяжку важны для всех спортсменов и должны выполняться в статическом положении, плавно, без рывков.

Очень важно выполнять упражнения, только после разогрева. Например, после бега.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

!!! Помните следующие моменты:

- Разогрев мышц, разминка, необходима перед любой работой с тяжестями.
- Делайте ваши упражнения в предписанной последовательности, но не стесняйтесь проявить личную инициативу, приспособиваясь к утвержденному порядку, чтобы избежать травм и других видов риска.
- Закончите весь объем упражнения прежде, чем приступить к другому.
- Делайте упражнения под страховкой своих товарищей по команде.
- Увеличьте нагрузку, если чувствуете, что нагрузка недостаточна, и на оборот уменьшите, если заданное количество повторений не может быть выполнено полностью.
- Сохраняйте не большой вес до тех пор, пока полный объем повторений не будет выполняться без перенапряжения.
- Делайте только один подход к весу если только приступили к тренировкам, два в следующую, и полный объем с третьей тренировки.
- Прекратите тренировку если почувствуете боль, или другие не обычные ощущения. Не тренируйтесь с травмами.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАЛА

1ый -2ой - месяцы после сезона (ноябрь- декабрь по книге)

программа подготовки на 6 недель

Эти упражнения выполняются с нагрузкой 70-80% от возможности игрока.

Отдых -30 секунд между подходами.

1 РАЗМИНКА
(перед упражнениями или игрой)

Бег, вело тренажёр, или ступеньки.
3-5 минут.



1 Голень
Левая Правая
3x20 сек



2 Бедро
Левое Правое
3x20 сек



3 Задняя поверхность
бедр
Левое Правое
3x20



4 Пах
3x20 сек



5 Пах
3x15 сек

6 Внешняя
поверхность бедра
Левая Правая
3x20 сек



8 низ спины
Левая Правая
3x15 сек



9 Плечи
Левая Правая
3x15 сек



7 Пах
3x20 сек



8 Лев Низ спины
Прав
3x20 сек



10 Шея
Влево Вправо
3x15 сек



11 Шея
Взад Вперед
3x15 сек

2 Упражнения на растяжку (перед упражнениями или игрой)

Внимание!!! Упражнение не должны включать в себя - контакты, рывки, толчки. Упражнения должны выполняться плавно, сохраняя растягивающее усилие на мышцах 15-20 сек, повторяя упражнение три раза.

Далее по таблице с пункта 3

	количество подходов	количество повторений	вес
1 Разминка 3-5 минут			
2 Упражнения на растяжку и гибкость			
3 Подъем на ступеньку	3	12	
4 Сидя, подъем голени вперед с нагрузкой (станок)	3	12	70-80% от MAX
5 Жим сидя из-за спины	3	12	70-80% от MAX
6 Подъем штанги до груди из положения стоя	3	12	70-80% от MAX
7 Из виса упор на локтях, подъем коленей к груди	1	40	
8 Лежа на спине, подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди	1	60	
9 Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и на вису, подъем туловища к коленям	1	50	
10 Жим лежа	3	15	70-80% от MAX
11 Тяга штанги ногами (становая тяга) до колен	3	15	70-80% от MAX
12 Тренажер, тяга к груди, с верху	3	15	70-80% от MAX
13 Отжимание, от скамейки, упор руки за спиной, пятки на другой скамейке	3	20	
14 Стоя на носках на краю скамейки, подъем на носке на каждую ногу	3	15	

БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА

Начальные беговые упражнения

- Игрок с первоначальной плохой выносливостью (ниже 45%) должен пробегать по полю только 1 км. Когда он сможет справиться с 2км он может перейти к работе на беговой дорожке, с постепенным наращиванием нагрузок, как предписано в программе.
- Бегать необходимо в удобной спортивной обуви.
- Следуйте программе, не делайте быстрее, больше, или чаще того, чем требует программа.
- Если игрок почувствует, что нагрузка для него слишком велика, он должен отдохнув один день, повторить задание, но с половинной нагрузкой.
- Не следует тренироваться если вы почувствовали, что больны.
- Тренироваться надо регулярно, не пропуская тренировки.

БЕГОВАЯ ПРОГРАММА

Первоначальные упражнения на развитие выносливости.

Бег в удобном темпе, два раза в неделю, но не больше трех раз в неделю.

Интенсивность -55-60% от мах возможной скорости.

- 1ая неделя-3-4 км
- 2ая неделя-3-4км

Увеличение интенсивности до-60-65% от мах. -

- 3ья неделя-4-5км
- 4ая неделя-4-5км

Увеличение интенсивности до-75% от мах.

- 5ая -10ая недня-5-6км.

Развитие скоростной выносливости и скорости бега.

- 1ая-2-ая неделя - 10 интервальных ускорений по 25 метров (без отдыха между интервалами)
- 3я-4ая неделя- 2x10 интервальных ускорений по 25 метров
- 5я-6ая неделя-3x10----- по 25 м

Пробежать 25 м, дотронуться до земли и вновь ускорится до стартовой линии и т.д., отдых после серии 10x25м-1 минута.

Выполнять данное беговое упражнение с усилием близким к МАХ, обращая внимание на работу коленей, икроножных мышц, и мышц бедра. Бег должен быть с полной амплитудой работы ног и высоким подниманием колен.

ПОСЛЕ СЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА

(ноябрь январь по пособию)

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Эта программа заимствована у Northern Transvaal Rugby Academy's biokinetic center. Составлена dr. Jones Cilliers, с которым можно связаться по телефону (012) 3435190 , или The Lofts gymnasium (012) 344 40 44.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОК И ИХ УПРУГОСТИ

Эти упражнения используются с марта по апрель (по наставлению) или для оттачивания техники в любое другое время. Этот вид нагрузок для тех игроков, которые, уже обладают необходимой мышечной силой и выносливостью и для которых необходимо увеличить резкость и улучшить реакцию.

РЛИОМЕТРИС. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прежде, чем приступить к следующей серии упражнений, пожалуйста прочитайте список рекомендаций к проведению биометрических упражнений. Убедитесь в том, что:

- Поверхность для упражнений ровная.
- Поверхность покрыта резиной или это травяной покров, хорошо поглощающий удар от касания ног.
- Максимальное количество контактов с грунтом при прыжках не должно превышать 120 при каждом упражнении.
- Количество контактов должно возрастать постепенно от нескольких до 120 в течение 6-ти недель.
- Применять биометрические упражнения два раза в неделю.
- Программа не должна превышать 6 недель.
- Затем сделать перерыв на 3-4 недели.
- Игроки должны отдыхать между сериями достаточно эквивалентно нагрузке 10 секунд работа 10 секунд отдых.

Сделайте два теста, которые проводятся для наглядности и контроля, как для тренера, так и для игрока.

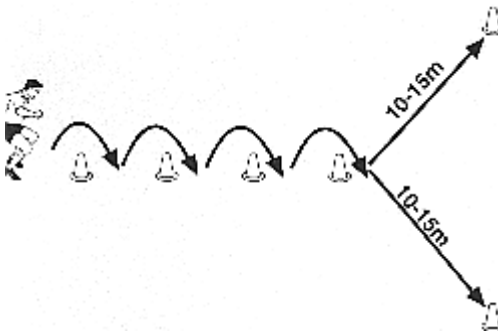
ТЕСТ

Игрок должен мелом натереть руку и сделать отметку на стене, полностью вытянув руку. Сделать два глубоких прыжка, затем приступить к тесту.

- 1- Спрыгнуть с тумбы высотой 45см и подпрыгнуть в одно движение сделав отметку на той же стене, где и прежде, как можно выше, затем измерить разницу.
- 2- Повторить прыжок с высоты 60см, и так же замерить разницу. Повторить тесты через 2 или 3 недели и проверить прогресс.

PLIOMETRIC. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

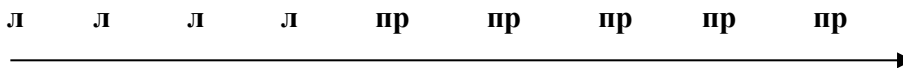
Расположите 8 маркеров (не больших препятствий) на расстоянии 1 метр друг от друга в один ряд. Игроки перепрыгивают через маркеры и заканчивают упражнения спринтом под углом 45 градусов к осевой линии 10-15 метров.



- Можно использовать следующие варианты упражнения:
- Прыжки через маркеры- ноги вместе.
 - Первый прыжок с двух ног, приземление на одну и с неё прыжок, приземление на две и прыжок с двух, приземление на другую, прыжок с неё и так далее.
 - Прыжок с пол оборотом, затем прыжок с пол оборотом в другую сторону.
 - Прыжок с двух ног с поворотом на 360 градусов, затем прыжок с поворотом на 360 градусов, но в другую сторону.

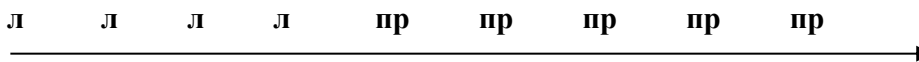
НА ОДНОЙ НОГЕ

- Перепрыгивание через линию на одной ноге, расстояние 30 метров



л л л пр пр пр пр

- Прыжок с правой ноги, на левую сторону, с левой ноги, на правую сторону. Прыжок с высоким подниманием колена.



пр пр пр л л л л

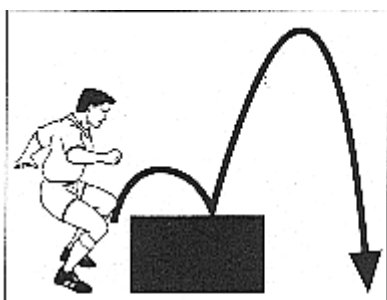
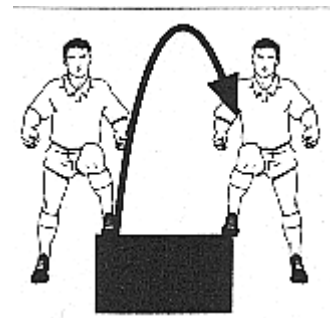
ИСПОЛЬЗУЯ ТУМБЫ

Используйте тумбы, две или больше, одну высотой 60 см другую 45 см.

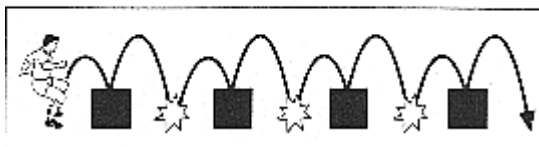
- Игрок спрыгивает с одной, и одним движением запрыгивает на другую, стараясь подпрыгнуть на максимальную высоту.
- Игрок спрыгивает с высокой тумбы, делая пол оборота, затем запрыгивая на тумбу ниже делает полный оборот.
- Игрок запрыгивает на тумбу прыгая с двух ног и ноги вместе, одним движением спрыгивает с тумбы держа ноги вместе и стараясь достигнуть наибольшей высоты прыжка.



Игрок встает около тумбы поставив ногу на край тумбы. Подпрыгивает на поставленной на тумбу ноге и приземляется на той же ноге с другой стороны тумбы, поставив на край тумбы другую ногу. Повторять упражнения с максимальной амплитудой. Высота тумбы 60 см, 6-8 тумб один ряд.



Прыжки продолжаются без пауз, на двух ногах.



Более подробную информацию о биометрических упражнениях можно получить от dr Jones Cilliers (012)344 40 11.

ТЕСТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРАНСИЛЬВАНСКОЙ АКАДЕМИИ РЕГБИ

Цель теста

Цель физического теста, провести контроль физического уровня индивидуально каждого игрока, уровень всей команды, а также установить уровень необходимых физических нагрузок. Достижение оптимального физического уровня развития по всем параметрам, увеличивает возможности игроков и снижает риск получения травм. Физическая подготовленность игроков очень необходима, и с её повышением повышаются игровые возможности, и функциональные возможности всей команды в целом.

Уровень физического развития

- Это показатель физических возможностей и контроль за физическим развитием.
- Он указывает на недостатки в подготовке игроков и помогает установить уровень физической подготовки каждого игрока и команды.
- Он указывает на дисбаланс в развитии на причину неудач и указывает на то, готов ли игрок, особенно после восстановления после травмы.
- Дает необходимую базу для разработки планов будущих тренировок.

Упражнения, которые могут быть применены для теста.

1. Подтягивание на перекладине.
2. Тройной прыжок.
3. Сгибание лежа на спине.
4. Рывок (30 метров)
5. Интервальные ускорения (5 x 22)
6. 3 000 метров.

1. Подтягивание на перекладине

Игрок должен выполнить максимальное количество подтягиваний. Упражнение выполняется хватом с верху, ширина хвата как удобно. Упражнение считается выполненным, когда игрок из полного вися, выводит подбородок над перекладиной.

Этот тест показывает силу плечевого пояса и рук. Он отражает способность игрока: сохранять мяч, ловить мяч, бороться за мяч в коридоре и в молах.

Нормы:

Первая линия	10
Вторая линия	11
Третья линия и Хукер	13
Трех четвертные	15

2. Тройной прыжок

Встать перед линией, ноги вместе, и сделать три прыжка, держа ноги вместе. Прыгать нужно как можно дальше, не делая перерывов между прыжками. Разрешается сделать три попытки.

Этот тест указывает на:

- Скорость рывка на 15 - 30 метров.
- Возможности работы в движущемся моле.
- Способность уходить в сторону или смены направления бега на большой скорости.
- Прыжковые способности в коридоре.

Нормы:

Первая линия	7. 0 м
Вторая линия	7. 5 м
Третья линия и Хукер	7. 8 м
Трех четвертные	8. 0 м

3. Сгибание лежа на спине

Нужно сделать максимальное количество повторений за 2 минуты. Лягте на спину, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль тела. Сгибая тело поднимите плечи вверх, стараясь достать коленями до груди. Ступни ног, держать на земле, скрестив ноги.

Отклоняясь назад, плечами нужно достать землю.

Этот тест показывает на силу брюшного пресса. Сильные мышцы живота необходимы в силовой борьбе и влияют на мощность работы ног. Эти мышцы так же предохраняют мышцы спины от травм.

Норма: 85 повторений за две минуты.

Скорость

Тренер замеряет результат при помощи секундомера, на отмерянной дистанции 30 метров.

Нормы	отлично	хорошо	приемлемо
Первые пять форвардов	< 4.3	< 4.4	< 4.5
Третья линия и Хукер	< 4.2	< 4.3	< 4.4
Трех четвертные	< 4.0	< 4.1	< 4.2

Интервальные ускорения

Совершить максимальное количество ускорений по 22 метра за 2 минуты, без отдыха. Старт с линии зачетного поля, добежать до линии 22метра, дотронуться двумя руками до линии 22 метра, повернуться ускориться обратно. Когда игрок достигнет линии зачетного поля считается выполненным два повтора.

Тест указывает на:

- Мышечную выносливость
- Способность быстро менять скорость бега
- Скорость на дистанции 22 метра и возможность сохранять её на второй и третьей фазе атаки.

Нормы

Первая линия	10 повторений
Вторая линия	11 повторений
Третья линия и Хукер	12 повторений
Трех четвертные	12.5 и более повторений

3 000 метров

тест 3 000 метров проводится на замеренной дистанции с замером времени и на ровной поверхности. Тест указывает:

- На уровень общей выносливости, на способность выдерживать нагрузки высокой интенсивности.
- На способность выдерживать длительные беговые нагрузки.
- Мышечную выносливость в пределах общей выносливости.

Нормы

Первая линия	13 -14 минут
Вторая линия	12 -13 минут
Третья линия и Хукер	11 -12 минут
Трех четвертными	11 минут 20 секунд

ВНИМАНИЕ

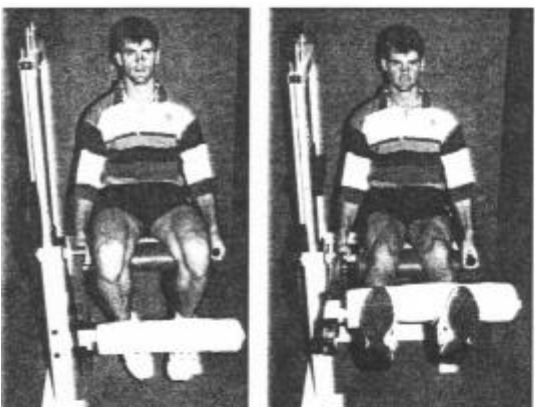
- Отдых между тестом 5 и 6 пять минут.
- Игроки должны быть хорошо размяты и растянуты перед тестом. Это поможет показать лучший результат и уберечь от травм.
- Игроки должны быть в удобной обуви и одежде. Для тестов, проводимых на регбийном поле, можно использовать регбийную форму.
- Тесты не должны проводиться как наказание или дисциплинарная мера воздействия.

- Цель регулярно проводимых тестов: определить уровень физической подготовки игроков. Это идеальный метод определения эффективности тренерских программ и самоконтроля игроков их физической подготовленности.

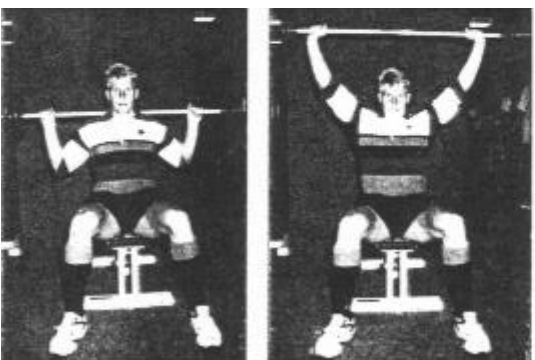
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА программ на 6 недель



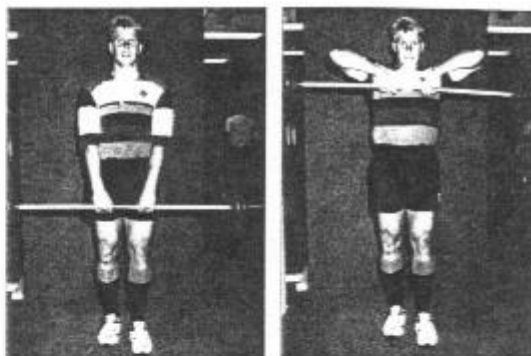
Ходьба в полу приседе: согните ноги пока бедра не станут параллельны земле. 3x12



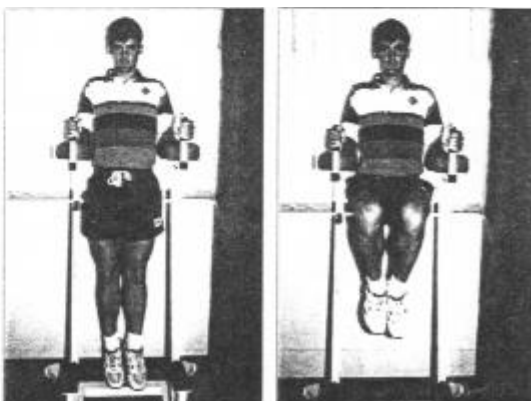
Сидя, выпрямление ног вперед. 3x12



Жим из-за головы. 3x12



Подъем к груди. 3x12

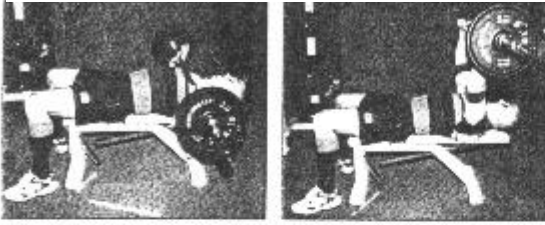


Подъем колен 1x30-40

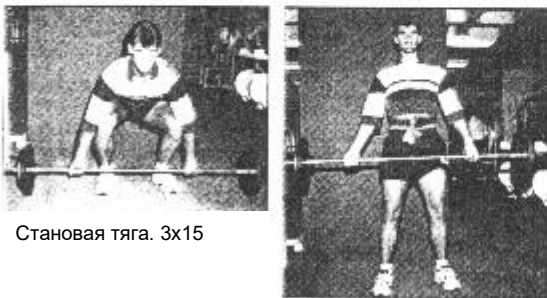
Подъем туловища, ноги полусогнуты, стопы на земле. 1x30- 40



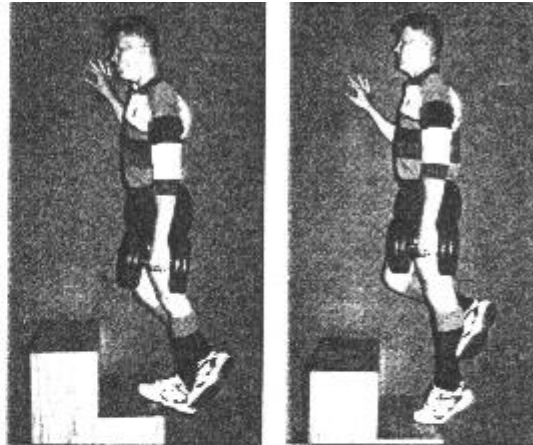
Подъем туловища, ноги полусогнут на вису. 1x30-50



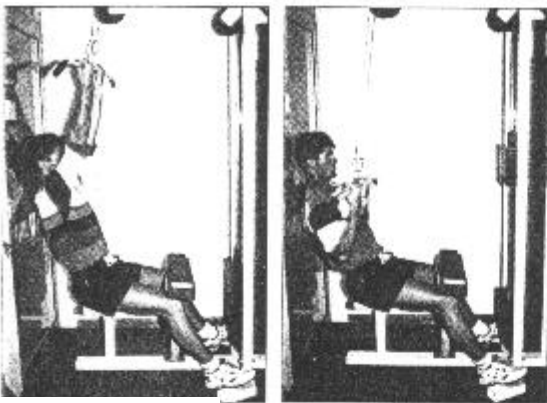
Жим лежа. 3x15



Становая тяга. 3x15



Подъем на носке. 3x20



Тяга к груди.
3x15

Отжимания, руки
назад ноги, на
скамейке.
3x20



МОДУЛЬ 3

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В РАЗЛИЧНЫХ МОМЕНТАХ МАТЧА.

Мяч, полученный после начального удара или не удачного удара в аут, предоставляет большие возможности для атаки, особенно если противник плохо организован.

Чем быстрее будет разыгран мяч, тем больше шансов на успех. Вот несколько примеров:

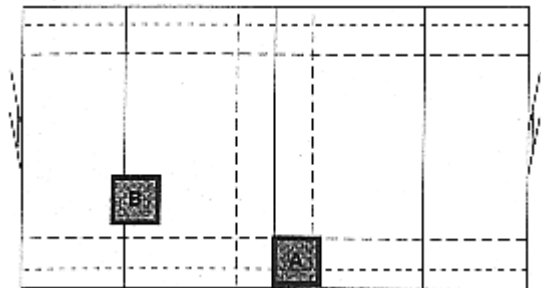
- Игроки третьей линии противника не смогут еще участвовать в защите, когда начнется атака.
- №10 находится не на своем месте, так, как только, что бил по мячу. Другими словами говоря, быстрота начала атаки, вызывает беспорядок в рядах противника.

Чем лучше подготовлена атака (её начало), тем больше возможностей, и свободы вы получите.

НАЧАЛО АТАКИ ПОСЛЕ ПРИЕМА МЯЧА С НАЧАЛЬНОГО УДАРА, ИЛИ ДЛИННОГО УДАРА В АУТ.

Характер атакующих действий будет определен местом, где контролируется мяч. Если удар был дальним и пойман рядом с боковой линией.

- После ловли, мяч передается к №9, и тот передает мяч к №10 который находится в зоне своих 22 метров и может, используя своё преимущество, выбить мяч на прямую в аут. В этом случае аут будет разыгран, как после удара в аут с касанием поля перед выходом в аут. Команда переходит на позицию «А»



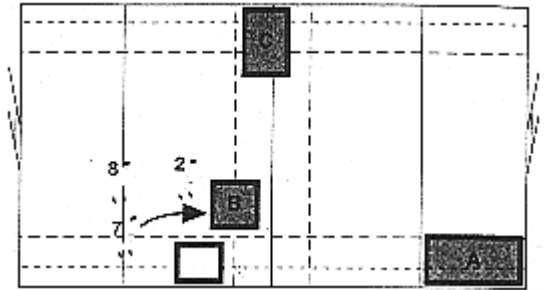
Так как первый удар был глубоким (дальним), только самые быстрые игроки противника окажутся у мяча, чтобы оказать давление на защиту. Возможно, что игроков третьей линии противника не будет в зоне «В», это характерно для их игры. (Зона «В» находится в районе пересечения линии 22 и линии 15 метров от аута, зона «А» ограничена линией аута, 15 метров от аута, линией центра поля и линией 10 метров от центра со стороны противника.)

Эта зона используется для начала атаки номером 10, который в момент ловли, выходит на пас широко и плоско, затем получив мяч начинает движение, с целью вытянуть на себя игрока, а затем отдает пас № 6 или № 8, которые двигаются вперед поддерживая друг друга.

- Если удар был совсем близко к линии зачетного поля, то крайний трех четвертной может присоединиться к атаке, и поддержать №№ 6 и 8. После того, как зона «В» будет пройдена, все трех четвертные будут способны оказать поддержку. Но игроки в этой ситуации должны избегать статических ситуаций и продвигаться вперед, передовая мяч партнеру до контакта.

Если удар был ближним (на 10 метровую линию) и рядом с линией аута.

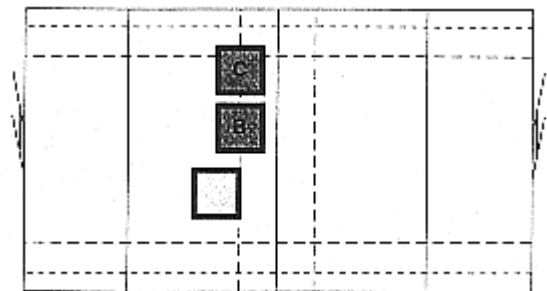
- №10 находится не в зоне своих 22 метров и это создает дополнительные трудности, в ударе в аут. Удар должен быть дальним и с касанием поля перед выходом в аут, к тому же №11 противника, отошёл на заднюю позицию, и №15 занимает оттянутую позицию, широко и глубоко прикрывая свои тылы. В этом случае №10 может направить длинный удар в зону "А" зона за линией 22 противника между аутом и 15 метров от аута, в это время крайний трех четвертной должен набежать на мяч и оказать давление на защиту.



Если зона "В" атакована, там будет больше защитников. Если передать мяч сразу от номера 10 к №7, он сможет сделать первое движение. Третья линия противника перекрывает зону "В" у центра поля, но мяч сохранен и дальнейшее движение атаки могут осуществлять №2 и №8 по направлению на линию трех четвертных противника, образовав там игру в моле. Если мяч, затем, быстро выйдет в открытую игру, то трех четвертные могут продолжить атаку. Это легко можно сделать, осуществив перестроение и сменив направление атаки.

ЕСЛИ УДАР БЫЛ КОРОТКИМ И НИЗКИМ

Как вариант имеет место атака номером 7, в закрытую сторону, (после ловли мяча и организации мола или рака), который должен прикрывать эту зону во время розыгрыша мяча с центра поля. В этой атаке очень важно, чтобы Хав схватки №9 смог попытаться пробиться сквозь чаек, которые находятся в защите около мола, прежде чем передать мяч №7, который, получив мяч, задаст направление. Атака поддерживается №14, крайним трех четвертным, в это время нападающие должны освободиться от борьбы, и оказать поддержку.



- Зона "В" может также использоваться для атаки. Обсуждая атаку в зону «В» можно допустить, что №7 и 8 не будут контролировать эту зону, так как будут вовлечены в борьбу в моле или раке. Их отсутствие на левом фланге атаки и даст золотую возможность.
- Основная задача при атаке в зону С, вытянуть команду противника в середину поля. Чтобы они последовали за быстрым смещением ваших трех четвертных вправо, №9 получив мяч, от поймавшего его после начального удара, передает его коротким пасом в центр, но после того, как он предпримет попытку начать вторую фазу атаки. Суть которой для него состоит в том, чтобы вытянуть ближайшего защитника на себя, и задать направление движения для следующих за ним №2 и 8. №2 и 8 поддерживая друг друга продолжают атаку в направлении трех четвертных противника. В продолжение этого игрового момента ваши трех четвертные не должны быть вовлечены в борьбу в открытых схватках. Они должны перестроиться вправо и как только мяч будет открыт для свободной игры, начать третью фазу атаки. Для усиления этой фазы №7 не должен участвовать во второй фазе атаки, оставаясь на своём правом фланге атаки, и как только трех четвертные начнут атаку оказать им поддержку. Движение трех четвертных должно быть не глубоким, но широким. Необходимо поймать противника на перестроении и

смене направления движения атаки. Только в этом случае с правой стороны откроется большое пространство для вашей атаки.

ДВИЖУЩИЙСЯ МОЛ (РУЛОН)

Рулон (дрейфующий мол) можно начать в любой позиции, при условии, что ваша команда контролирует мяч. Однако нужно понимать, что ваши игроки могут находиться довольно далеко от половины поля противника, решив начать рулон после дальнего удара на вашу половину. В результате продвижения вашего мола на небольшое расстояние вперед, ваш №10 окажется вытянут из своей 22х метровой зоны, что затруднит его возможность сделать хороший удар в аут. Не глубокий удар более предпочтителен для организации атаки РУЛОНОМ, так как ваш №10 находится далеко от вашей зоны 22х метров. Такой мол (рулон) может быть организован, как минимум двумя путями, построить мол по классической схеме схватки или открытый мол. (смотрите раздел "открытая игра")

СВОБОДНЫЙ ИЛИ ШТРАФНОЙ УДАР

Каждый игрок, и это очень важно, должен точно знать, какую позицию он должен занять при штрафном или свободном ударе, как в пользу своей команды так и против неё.

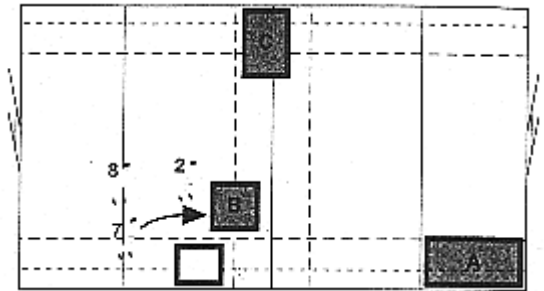
Каждый тренер может расположить своих игроков по своему усмотрению.

Ниже приводится несколько рекомендаций.

Штрафной или свободный удар против вашей команды

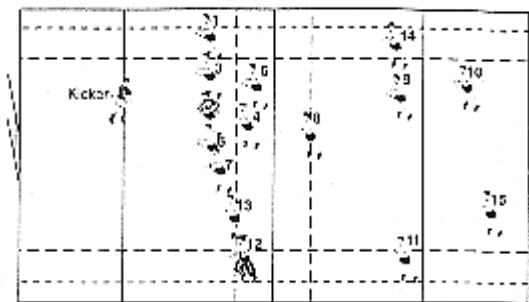
Около линии аута

- Игроки должны отойти на 10метров от указанного судьей места штрафного или свободного удара, и что очень важно, не оборачиваясь к противнику спиной, постоянно следя за его перемещениями.
- Игроки должны занять предназначенную им позицию, как можно быстро, постоянно следя за мячом.
- №6 и 7 должны располагаться в непосредственной близости от позиции, которую должен занимать №10, в готовности взять под контроль любую атаку в этом направлении, так как №10 оттягивается на зад.
- №8 должен занять такую позицию, с которой он может легко подстраховать линию своих трех четвертных. Он должен нацелиться на прием короткого удара (свечи) или удара по земле, или любую другую попытку прорваться через линию защиты своей команды.
- №9 и №10 отходят на удобную позицию, для того чтобы, при не удачном ударе противника в аут, начать контратаку или №9 поймав мяч, передает его №10 для ответного удара.
- Если противник бьет поперек поля крайний трех четвертной №11 или №14 отходят глубоко назад для приема мяча и вместе с №15, который находится в глубине, организуют дальнейшую игру
- Если противник намерен пробить аут как можно ближе к линии зачетного поля, №6;7;12;13и14 отходят назад, в готовности начать контратаку в случае, если мяч не выйдет в аут.



УДАР С СЕРЕДИНЫ ПОЛЯ

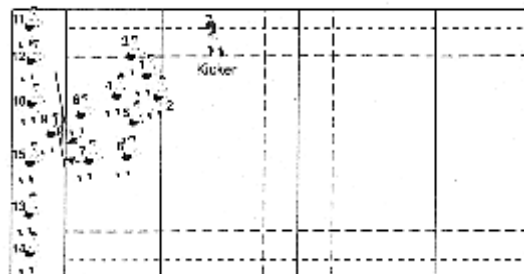
- Если назначен штрафной или свободный с середины поля, быстрая реакция должна последовать незамедлительно, так как команда противника имеет на выбор два направления для атаки. Пять нападающих формируют забор перед разыгрывающим (бьющим), вынуждая команду противника сыграть в ширину, в начальной стадии атаки, прежде чем нападающие получают возможность атаковать с мячом. Так же получена оттяжка во времени, так как команда противника должна сгруппироваться для атаки.



- Во всех ситуациях игроки должны отходить от отметки штрафного удара как можно быстрее, так как игроки противника находятся в хорошей позиции, и постараются начать свою атаку на ваших спинах. И скорее всего это будут их трех четвертные. Пятерым нападающим будет не легко обороняться в такой ситуации, к этому добавит трудностей то, что №14 и 15, а возможно и №10 будут оттянуты под дальний удар.
- Доведите до ваших игроков все возможные варианты атак и розыгрышей.
- Они должны научиться предугадывать направление удара, и действовать коллективно, нейтрализуя атаки противника.
- Игроки, участвующие в игре, особенно хорошо сохраняющие мяч, должны быстро оттягиваться на зад, если мяч не вышел в аут, для того чтобы использовать возможность для контратаки.

РАСПОЛОЖЕНИЕ И ДЕЙСТВИЕ ИГРОКОВ ПРИ УДАРЕ ПО ВАШИМ ВОРОТАМ

Расположите самых опытных и техничных игроков в задней линии, для того чтобы поймать мяч, если рассчитываете начать атаку после удара. Лучшие ловящие и бьющие, обычно № 10 и 15 прикрывают каждый свою стойку ворот. Если мяч не прошел ворота, они должны быть готовы поймать мяч и затем или приземлить его или выбить или начать атаку.



- Два, самых медленных, игрока закрывают бьющему удар, встав к нему ближе всех.

ШТРАФНОЙ ИЛИ СВОБОДНЫЙ УДАР НАЗНАЧЕННЫЙ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

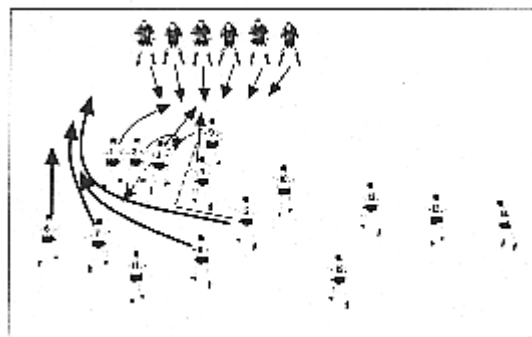
- Научите свою команду быть готовой для быстрой атаки со штрафного назначенного в вашу пользу. Они должны быть готовы, чтобы использовать любую возможность и ситуацию чтобы увеличить счет.

БЫСТРЫЙ РОЗЫГРЫШ ШТРАФНОГО ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ АТАКИ

- Разыграв мяч, выберете направление атаки в сторону наименьшего числа защитников или в ту сторону, где вам окажут наиболее сильную поддержку.
- Реакция команды, в поддержку игрока, владеющего мячом, должна быть незамедлительной, и выбор позиции должен обеспечить наибольшую поддержку.
- Обратите внимание своих игроков на то, что быстрый розыгрыш мяча со штрафного, должен быть произведен с точки, которую указал судья или позади точки, но с перпендикуляра, проходящего через эту точку.
- Если штрафной удар назначается вблизи зачетного поля противника, всегда возникает проблема, бить по воротам или атаковать. Если вам необходимы 5 очков. Разыграв мяч сделайте навес в направлении зачетного поля противника, рассчитав свой удар так, чтобы ваш наиболее свободный от опеки противника партнер, смог поймать мяч пробиться в зачетное поле.
- Правильно принятое решение, энтузиазм и быстрые сплоченные действия, очень важны в ситуациях таких, как эта. Старайтесь максимально использовать их на пользу команды.

РОЗЫГРЫШ ШТРАФНОГО С ЛОЖНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ АТАКИ

Такой розыгрыш может быть применен, когда до зачетного поля противника остается 15 -30 метров. Нападающие №1; 2; 3; 4; 5 плотной группой располагаются за №9 (полузащитником схватки), который готовится разыграть мяч ногой. Нападающие должны сконцентрировать на себе внимание противника, всем своим видом показывая, что они готовы пробиться сквозь защиту, как можно глубже.



- №9 полузащитник схватки, разыграв мяч ногой, передает его наиболее техничному нападающему. Его партнеры должны обеспечить быстрый выход мяча, после контакта с противником и построения произвольной схватки. Мяч должен быть передан №8, который пробегает мимо схватки, направляясь с права налево. Вместе с ним начинают своё движение №6;7;11;15 в поддержку атаки слева от произвольной схватки.
- Одна из первых задач №8 вытянуть на себя игроков противника, прикрывающих произвольную схватку с лева, достигнув этой цели он передает мяч №6 или №7. Они продолжают связывать игроков противника своим продвижением вперед и затем передают мяч №11 или №15 для завершающей стадии атаки.
- Остальные трех четвертные, которые остались с правого крыла атаки, должны активно требовать, во весь голос, мяч для своей атаки, отвлекая внимание защитников от основного направления атаки.

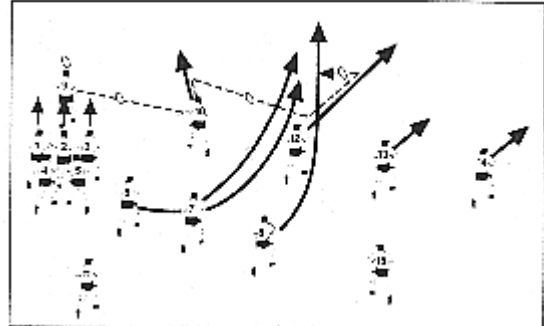
РОЗЫГРЫШ ШТРАФНОГО С ПАСОМ ВОВНУТРЬ

- 5 тяжелых нападающих №1;2;3;4;5 формируются в группу напоминающую схватку, встав перед точкой розыгрыша штрафного.
- №8 и №7 встают немного в заде от №10 и с права от основной группы нападающих
- №6 встает за основной группой нападающих, но его задача последовать в сторону основного удара атаки обеспечив поддержку.
- №9 разыгрывает мяч и сразу же отдает его №10, который двигается почти навстречу мячу перед тем, как отдать мяч №12. №12 получив мяч, уширяется (изменяет направление своего движения, в сторону от игрока, отдавшего пас). Немного растянув линию защиты, он отдает пас вовнутрь к №8, который должен получить мяч на полной скорости и сделать свой рывок как можно неожиданней для противника, для этого он должен до момента получения мяча

оставаться в тени №12 и следовать его направлению движения, ничем не проявляя своей активности. Также должны вести себя и остальные игроки третьей линии, участвующие в этой атаке.

- №8 делает попытку пройти сквозь линию защитников, затем передает мяч №6 и №7, которые продолжают атаку вправо, уходя от второго эшелона защитников и рассчитывая на поддержку крайних трех четвертных и №15. №7 и 6 должны выходить в поддержку к №8 из глубины, двигаясь ему в спину на некотором **расстоянии**.

Успех этой комбинации зависит от того, как успешно будет пройдена первая линия обороны. Если будет хорошая поддержка и игроки выдержат направление атаки, будут действовать в едином порыве, прорыв в зачетное поле противника определенно реален. Но если даже не будет прорыва в зачетное поле, то до необходимости формирования статической ситуации мола или рака, будет отыграна значительная часть территории противника.



- Как только мяч остановит своё продвижение вперед, трех четвертные должны перестроится влево, хотя основное направление атаки вправо, но, если мяч остановил своё продвижение вперед и попал в статическую ситуацию, то есть, рак или мол, необходимо сменить направление атаки влево. Исключением может быть момент, если мяч очень быстро выходит в открытую игру. В этом случае атаку можно продолжить вправо. Но если мяч длительное время оставался в моле или раке, то направление атаки необходимо сменить.

Чем продолжительней атака, тем больше возможностей она открывает для трехчетвертных потому, что большое количество защитников втягивается в хаотичную игру остается за спинами нападающих, и они не могут препятствовать продвижению вперед, другие двигаются на встречу друг к другу и должны перестраивать свои ряды обороны. Игроки должны следить за перестроениями противника и уметь использовать любое их замешательство.

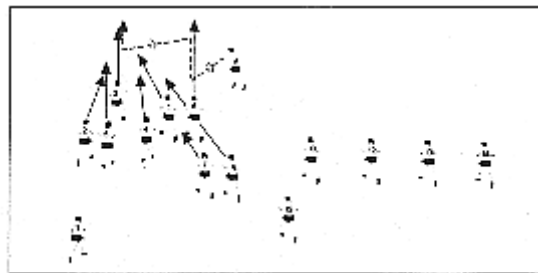
КОНЦЕНТРАЦИЯ СИЛЫ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ (БУЛЬДОЗЕР)

Такой способ розыгрыша штрафного возможен, если до зачетного поля противника остается менее 15 метров.

- В идеале это должно выглядеть так: вокруг игрока, владеющего мячом, организуется крепко сплоченное формирование похожее на схватку (назначаемую), и которая при полном напряжении сил, каждого участвующего в ней игрока, двигается вперед и пересекает линию зачетного поля, приземляет в нём мяч.

В игре может выглядеть так: №9 полузащитник схватки, разыгрывает мяч, и передает его одному из самых больших и сильных нападающих. Предположим, что в данном случае, это будет игрок №6. Он двигается прямо на защитников, его задача привлечь к себе внимание противника, его движение - это направление ложной атаки.

- В то время, когда противник почти поверит в атаку №6 и выдвинется для её отражения, №6 должен передать мяч наиболее опытному и техничному игроку, способному сохранить мяч для команды после жесткого контакта с защитой.



Этот игрок должен к моменту получения мяча уже определить слабое место в линии защиты и направить в это место атаку. В нашем случае это будет нападающий №3. №№2;1;5;7;8 должны создать мощную поддержку и в момент, когда №3 войдет в контакт с игроками защиты, организовать вокруг него мощное формирование и протолкнуть его в зачетку противника. Обратите внимание на то, что игроки поддержки должны соединиться с №3, только после его контакта с защитником, иначе, блокировка будет усмотрена в их действии и последует штрафной. Поддерживающие игроки атаки должны быть как можно сильнее сцеплены с №3 и между собой, прилагая максимальное усилие все время продвижения до завершения атаки.

- Во время борьбы нападающих, трех четвертные не должны быть пассивными наблюдателями, они должны перестроить свои ряды и в любой момент быть готовыми получить мяч и атаковать. Это создаст дополнительные трудности для защиты.

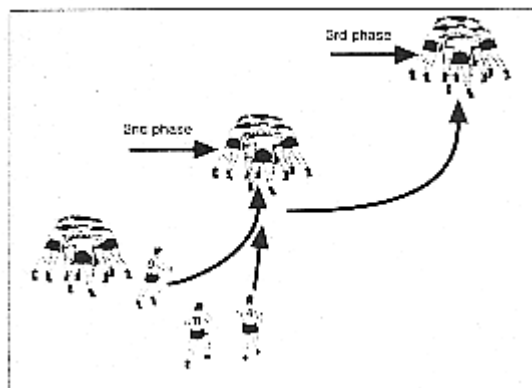
УСИЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В ОТКРЫТЫХ СХВАТКАХ

- Преследуемая цель, снабдить игроков задней линии (3/4) мячом, который является результатом атаки с применением организации двух или более произвольных схваток, следующих одна за другой и вносящих путаницу в организацию защиты соперников. Чем больше защищающихся соперников будет вовлечено в борьбу в открытых схватках, тем больше атакующих будет не прикрыто и у команды появится больше шансов увеличить счет в свою пользу.
- Разделите команду (нападающих) на две группы, игроки столба открытой головы №1;2;4;6 и игроки столба закрытой головы №3;5;7;8.
- Две группы встают друг за другом примерно за 7 метров до отметки.
- Полузащитник №9 разыгрывает мяч ногой и отдает мяч следующей за ним группе. Она атакует защиту и формирует открытую схватку.
- Вторая группа в это время начинает движение в сторону открытой схватки с левой стороны, как только открывается мяч №9 сразу же передает его второй группе нападающих, которая делает активное ускорение, атакуя защиту соперника и формируя открытую схватку.
- Первая группа быстро перестраивается и двигается влево за №10 (полузащитником 3/4х). Как только появляется возможность, №9 передает мяч №10, и тот решает, есть ли преимущество у его линии трех четвертных перед защитой (больше ли атакующих чем защитников) Если преимущество есть, то он передает мяч дальше трех четвертным для продолжения атаки, если нет то возвращает мяч нападающим, которые вновь атакуют защиту и опять формируют произвольную схватку, мол или рак. В то время как мяч будет готов для открытой игры наверняка, число атакующих будет больше, чем защитников, и команда получит явную возможность заработать очки.

Некоторые условия:

- Игроки должны уметь сохранять мяч и уметь его контролировать для того, чтобы иметь возможность вернуть мяч в открытую игру как можно быстрее.
- Нападающие должны идти вперед уверенно и прикладывая максимальные усилия.

- Каждая произвольная схватка должна указывать на продвижение нападающих вперед минимум как на 10 метров. Это заставляет защитников, вовлеченных в произвольную схватку, прежде как принять участие в другой такой схватке, сначала отойти назад за последнюю ногу своего игрока, участвующего в схватке, и только потом принять участие в борьбе.



- №10 полузащитник трех четвертных, должен постоянно следить за обстановкой на поле, быстро уметь её оценить и решать кому отдать пас, трех четвертным, если у них есть преимущество, или нападающим, если количество трех четвертных противника равно или больше.

РОЗЫГРЫШ ШТРАФНОГО С РАСТЯГИВАНИЕМ ОБОРОНЫ ПРОТИВНИКА В ШИРИНУ.

Цель: привести в замешательство противника, вызвать у него нерешительность, а затем сыграть широко.

- Поставьте 4 или 5 игроков плечом к плечу, спиной к противнику.
- №9 полузащитник схватки, разыгрывает мяч и передает его через верх второму игроку, стоящему в заборе, то есть тем нападающим, которые стоят спиной к противнику.
- Как только он отдает пас, он забегает за забор и вновь получает пас. Затем он может сделать один или два ложных паса игрокам, выбегающим к нему “ножницами”. В этот момент №9 не должен находиться под блокировкой забора, а стоять сбоку от него.
- Игроки должны выходить на ложный пас на полной скорости и голосом требовать мяч.
- Когда же трех четвертные получают основной пас от №9, они должны на полной скорости обойти по дуге позиции противника или пробиться сквозь линию защиты в образовавшиеся разрывы. Основной пас должен быть очень быстрым, так как должен быть полной неожиданностью для защитников и нападающих противника.
- Убедитесь, что запутали противника ложными пасами, но не запутайтесь сами.

ВВОД МЯЧА В ИГРУ С ЦЕНТРА ПОЛЯ, УДАРОМ С ЗЕМЛИ ИЛИ С ОТСКОКА.

- Очень важно оговорить некоторые моменты в действиях команды, когда разбираете, как будет действовать команда при начальном ударе с центра поля. Очень часто команда, выполняющая начальный удар с центра поля, теряет своё преимущество, это очень нежелательно. Если начальный удар хорошо спланирован, и команда отработала этот план на тренировках, то из начального удара можно получить преимущество.

Нужно обязательно соблюдать несколько основных принципов при выполнении удара с центра поля, вводя мяч в игру.

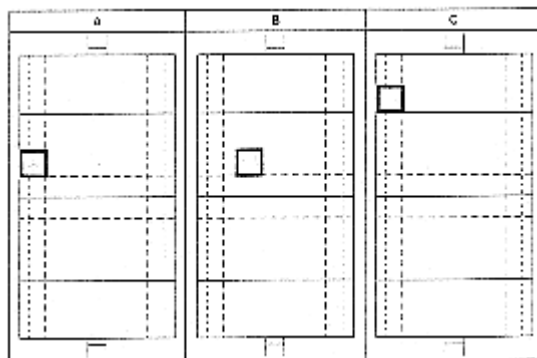
УДАР

Бьющий должен так рассчитать полет и место приземления мяча, что бы его нападающие получили возможность завладеть мячом.

- Мяч должен находиться в воздухе ровно столько, сколько нужно нападающим, чтобы достигнуть места его падения.

- Необходимо договориться о сигналах, которые покажут, как будет бить бьющий и где приземлится мяч для приема. Короткий высокий удар, высокий удар рядом с аутом, дальний удар к зачетке и рядом с аутом, в угол.

ВЫСОКИЙ УДАР РЯДОМ С АУТОМ



- Высокий на столько, чтобы нападающие успели под падающий мяч.
 - Близко к ауту - команда противника будет иметь только одно направление атаки.
- Набегать коллективно, так как, если ваша команда не завладеет мячом, противник должен быть вытолкнут в аут с мячом.

КОРОТКИЙ И ВЫСОКИЙ МЯЧ

- Короткий, потому что должно быть слабым местом в расположении игроков противника, ожидающих дальний удар, к линии зачетного поля.

Высокий, так чтобы у двоих или больше игроков, набегающих на мяч, был хороший шанс завладеть им.

ГЛУБОКИЙ, ДАЛЬНИЙ УДАР РЯДОМ С АУТОМ.

- Дальним на столько, чтобы остальным форвардам противника, пришлось бы развернуться и бежать на зад.
- Если игрок, поймавший мяч, будет захвачен в этой зоне, у него будет слабая поддержка.
- Если мяч выйдет в аут с касанием поля, у вас будет полное территориальное преимущество, и противник останется на своей половине поля, вынужден будет предпринимать защитные действия.

Рядом с аутом, дает возможность вытолкнуть ловящего мяч игрока, в аут.

ЗАЩИТА

Эти действия начинаются с момента розыгрыша, согласно стратегии, которая выбрана для того, чтобы завладеть мячом.

- Высокий и быстрые игроки набегают на мяч, в то время как, самые быстрые делают ускорения и стараются занять позицию среди игроков противоположной стороны, контролируя ситуацию, если мяч отскочит от земли или от ловящих игроков.
- Если набегающие игроки завладеют мячом, следующие за ними, страхуют их и контролируют ситуацию.
- Если набегающие игроки не овладевают мячом, то все в полном составе следуют к месту контакта и стараются продвинуть мол противника в сторону их зачетки, заставляя остальных двигаться назад за последнюю ногу своей схватки, тем самым затрудняя их и так не легкое положение.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №2 закрывает сторону мола или схватки со стороны аута.
- №№7 и 8 прикрывают открытую сторону, со стороны середины поля.
- Крайние трех четвертные закрывают свой аут от возможного удара противника в аут.
- Два центральных трех четвертных №12 и №13, должны немедленно занять защитные позиции на линии “в не игры” за последней ногой своих игроков, вовлечённых в открытую схватку, напротив своих оппонентов.

КОНЕЦ МОДУЛЯ 3

Схватка

Вся история Регбийных матчей показывает очень ясно, что победившая в матче команда, имела превосходство в назначаемых схватках.

Назначаемая схватка один из основных аспектов статической, силовой игры. Успех игры в назначаемой схватке, определяет успех в игре в открытых сватках, в молах и раках, а также при розыгрыше коридоров.

Схватка, которая имеет превосходство, предоставляет качественные возможности, и держит противника в постоянном напряжении, что значительно сужает круг его возможностей. Любая схватка имеет определённую цель, и тренер должен хорошо понимать механизм процессов, которые в ней происходят.

СКРЕПЛЕНИЕ ИГРОКОВ В СХВАТКЕ

Первая линия.

Столб свободной головы.

(№1 левый)

Соединение с Хукером №2.

- Сначала он ухватывается за шорты Хукера (обычно за пояс шорт), затем прижимает своё плечо за плечом Хукера, и делает это как можно плотнее

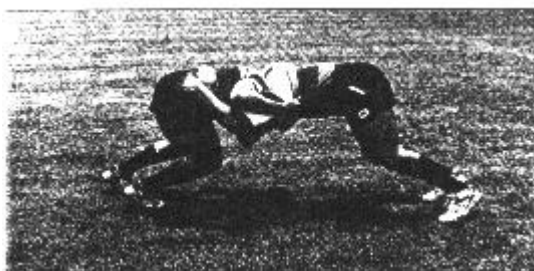
Почему?

- Делая это, он прикрывает Хукера от противостоящего столба "закрытой головы", и создает проход в схватке для мяча таким образом, чтобы Хукер мог первым дотянуться до мяча и отыграть его.



Соединение с противоположным игроком схватки. (столб №3)

Вытянутое соединение.



- противника и постараться снять давление со своего Хукера на себя, давя из под противника, при давлении в схватке.

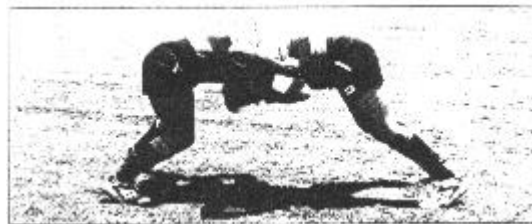
Почему?

- Необходимо нейтрализовать давление столба на Хукера, в положении, когда его выталкивают вверх, он не может толкать прямо. (Импульс толчка уходит вверх)

Это используется специально, когда противоположный столб "закрытой головы" входит в Хукера. Обратите внимание на положение ног противостоящего столба. Если его наружная нога далеко выдвинута вперед, он будет оказывать давление вовнутрь. Столб свободной головы должен присоединиться, как можно дальше назад от столба

Плотное сцепление.

- Столб открытой головы сцепляется под рукой противоположного столба и тянет его локоть сильно от себя, одновременно поднимая голову.



Почему?

- Такое соединение дает ему превосходство, обеспечивает безопасность и нарушает связь между столбами противника.

Расположение ступней ног.

- Удобное расположение, когда ноги на ширине плеч. Внешняя нога может быть немного выдвинута вперед, если используется длинный вариант сцепления (не плотный, вар1). Но самое большое усилие можно развить, если обе ступни ног будут расположены сзади.

Почему?

- Такое расположение ног обеспечит баланс и, если противоположный столб будет давить вперед, можно создать упор на вытянутых ногах. Другое преимущество, то что столб давит только вперед.

Ноги.

- Игрок должен регулировать ногами высоту положения своих бедер, которое позволяет держать плечи и бедра на одном уровне параллельно земле.

Почему?

- В таком положении передается наибольшая энергия толчка на противника, а также легче синхронизировать совместные действия, что значительно облегчит момент входа в схватку.

ХУКЕР №2

- Обе руки подняты вверх перед тем, как соединится со столбами, ухватив их крепко за их тело.

Соединение.

Он соединяется через (сверху) плечи столбов и закрепляет руки, чуть ниже подмышек.

Расположение ног.

- Ноги нужно расположить как удобно, лучше на ширине плеч.

СТОЛБ ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ столб №3

Соединение с Хукером.

- Он соединяется с Хукером так же, как и предыдущий, левый столб, захватывая шорты Хукера. Затем захватив столба, он выводит своё плечо из-под плеча Хукера вперед, оставляя под его подмышкой только руку.

Почему?

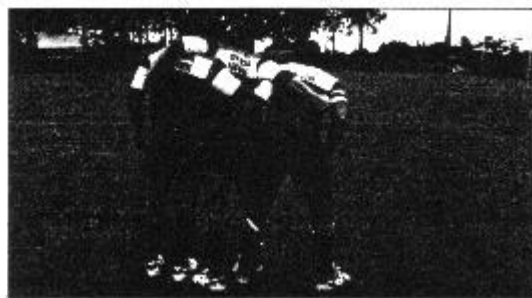
- Это лучший способ оттеснить Хукера противника от его столба открытой головы, и оказать на них давление по отдельности.



- Вес, опора на не отыгрывающей ноге.
- Не отыгрывающая нога указывает направление вбрасывания мяча.

Соединение со столбом противоположной стороны.

- Схватившись с противоположным столбом противника за рубашку, как можно ближе к его подмышке. Предпринимает попытку надавить своим плечом на шею противника.



Почему?

- Если столб закрытой головы поднимет свой локоть выше своего плеча это уменьшит давление на шею противоположного столба открытой головы противника и даст ему больше возможности для маневра.
- Он должен помнить о том, что должен держать свою голову и плечо вместе и давить своим плечом на шею противника.

Положение ног.

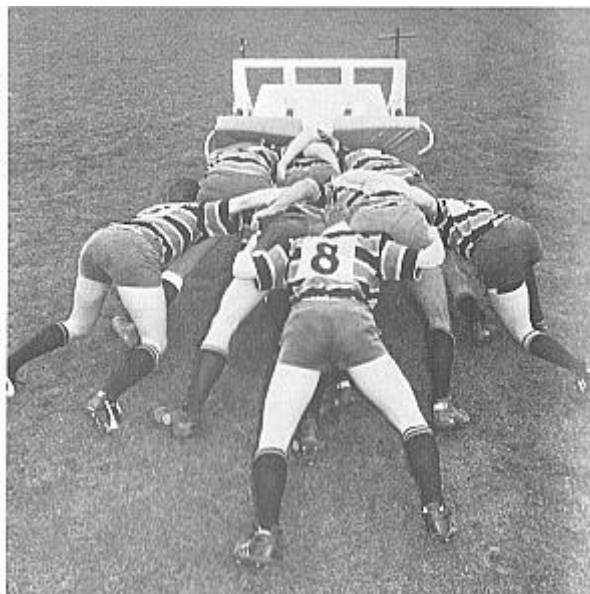
- Расположить как удобно, но на ширине плеч, внутренняя нога немного впереди, так как это обеспечит направленность его толчка вперед, а не во внутрь схватки.

Положение тела.

- Прямая спина
- Наибольшее усилие можно оказать если давить немного вверх и вперед.
- Плечи немного выше бёдер.

Почему?

- В соответствии с правилами (правило 20 п. 2), которые обеспечивают безопасность игры, плечи игроков, находящихся в контактной игре: мол, схватка, рак, должны быть выше бедер.
- В такой позиции, когда плечи выше бедер, развивается самая высокая мощность толчка.



МЕТОД ТРЕНИРОВКИ.



Один на один.

- Игроки входят в контакт один на один на линии ворот. Игрок, стоящий лицом к полю, делает пять резких толчков, в то время как, другой оказывает сопротивление. После пяти толчков, они делают ускорение до линии 22, меняют своё положение и повторяют упражнение до следующей линии разметки поля.

Проделайте это пройдя 2-4 длинны поля.

Двое надвое.

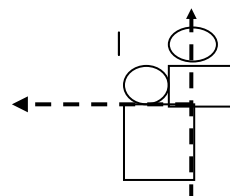
- Повторите первое упражнение, но двое надвое.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- На технику соединения игроков между собой и игроками противника.
- Расположения ног.
- Положения тела. Не опускать голову в низ, прямая спина, плечи выше бедер.
- Давление в схватке с двух ног, ноги по отношению к спине под углом 120-150 градусов.

**ВТОРАЯ ЛИНИЯ****Фланкер “открытой головы” №6****(flanker loose head)**

- Своё правое плечо размещает под прямым углом, упираясь в своего столба
- В первую очередь №6 должен быть хорошим защитником, и в месте с тем должен хорошо работать в схватке.

**Почему?**

- Он отвечает за защиту зоны схватки со своей стороны и в тоже время должен помогать в усилиях своего столба не дать развернуть схватку в его сторону, если команда противника решила поднять мяч от схватки и атаковать в его сторону.
- Для нейтрализации атаки от схватки необходимо продвинуть схватку противника назад, тогда атака третьей линии от схватки будет менее эффективной.

•

Расположение ног.

- Обе ноги далеко сзади, на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях.
- Внутренняя нога немного впереди.

Направление давления.

- Вперед и не в коем случае во внутрь.

•

СВЯЗЫВАЮЩИЙ “ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ”**(loose head lock) нападающий №4**

- При построении схватки сначала соединяется со своим столбом открытой головы, обязательно до входа в схватку и найдя удобную для себя позицию.
- Ноги на ширине плеч.
- Закрепляет свою руку на рубашке или шортах столба, предварительно пропустив её между его ног. Он должен прижать своё плечо, как можно плотнее к ягодице столба, а своё ухо как можно плотнее к его бедру. Руку нужно закрепить на шортах столба рядом со своим ухом. Во время толчка локоть нужно прижать к груди.

•

СВЯЗЫВАЮЩИЙ “ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ”**(tight head lock) нападающий №5**

- По возможности должен быть самый тяжелый и самый большой игрок.

Почему?

- Это помогает противостоять усилиям противника развернуть схватку, для осложнения момента вбрасывания мяча и его отыгрыша.
- Техника скрепления со своим столбом такая же, как и у №4.
- С №4 соединяется после того, как №4 обхватит его и закрепит свою руку.

ФЛАНКЕР ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ.**(tight head flanker) нападающий №7.**

- Обычно он крупнее №6

Техника соединения.

- Соединяется рукой с верху спины №5, и своим плечом плотно упирается в ягодицу своего столба, “закрытой головы”.

Расположение ног.

- На ширине плеч, так как толкает прямо вперед и всегда поддерживает крестец своего столба.

Направление толчка.

- Прямо вперед и не в коем случае не во внутрь. Давление в низ или вверх может травмировать столба.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ФОРВАРДОВ В НАЗНАЧАЕМОЙ СХВАТКЕ**СТОЛБ ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ. Правый столб №3**

- Руководит схваткой при входе в контакт с противником.
- Первый входит в контакт.
- Стабилизирует схватку, создает платформу для успешного вбрасывания мяча со стороны столба “открытой головы”.
- Расположить внутреннюю ногу немного впереди, развернуть вправо.
- Давить только вперед и не в коем случае вовнутрь.
- Освободить своё плечо на столько, на сколько это возможно.
- Предпринять все возможные усилия, к тому, чтобы отделить противоположного столба “с открытой головой” от Хукера. Повернуть свой подбородок сопротивляясь движению противоположного столба, если он решит давить вовнутрь.

СТОЛБ СВОБОДНОЙ ГОЛОВЫ левый столб №1

- Как можно крепче соединится со своим Хукером, не должен выводить своё плечо вперед, как в случае со столбом закрытой головы, но оставаться как можно ближе со своим Хукером.
- Давить вперед и немного в верх, помогая своему Хукеру при отыгрыше мяча.
- Вытянуть свою левую руку, как можно дальше вперед, для ускорения момента сцепления после входа схватки в контакт.
- Переместить весь свой вес на противостоящего столба.
- Информировать схватку о прохождении мяча, помогая Хукеру в его усилиях.
- Использовать свою левую руку для достижения большего успеха в своих усилиях.

ХУКЕР №2

- Перенести свой вес на левую ногу при своём вбрасывании.
- Отыграть свой мяч при своём вбрасывании.
- Стоять как можно ближе к своему столбу “открытой головы”.

Не стараться постоянно отыграть мяч, с чужого вбрасывания с лева, но предпринять попытку сделать это при выгодной позиции команды на поле.

- Отыгрывать мяч в выбранный по ситуации канал.

- Руководить действиями нападающих и сплачивать их, при вбрасывании мяча в схватку противником, и в последующей игре.
- Хорошо понимать друг друга с №9 полузащитником схватки.

ВТОРАЯ ЛИНИЯ, СВЯЗЫВАЮЩИЕ №4 и №5.

- Давить в схватке минимальным передвижением ступней ног.
- Держать ноги в упоре на ширине плеч и всегда готовыми к толчку.
- Помогать столбам в прочном соединении в схватке друг с другом. Схватка не должна "гулять" или разваливаться.
- Передавать усилие толчка в схватке в большей степени на своих столбов, предоставляя Хукеру возможность более свободно действовать в схватке, особенно при отыгрыше своего мяча.

СВОБОДНЫЕ НАПАДАЮЩИЕ №6; 7; 8.

- Присоединится к своим партнерам до входа в контакт, усиливая сцепление в схватке, её монолитность.
- Координировать действия со своим №8, который отвечает за выход мяча из схватки и последующие тактические действия.

ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ СХВАТКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВХОДУ В КОНТАКТ СО СХВАТКОЙ ПРОТИВНИКА,

- Первая линия приседает назад, опираясь на свою вторую линию, которая находится в упоре на одном колене.
- Хукер основной игрок в схватке, который руководит схваткой во время контакта.
- Во время своего вбрасывания, правое плечо столба "закрытой головы" должно быть хорошо выдвинуто вперед, этот столб должен первым входить в контакт.
- Вторая линия, связывающие, должны быть хорошо сцеплены между собой и со своими столбами, обеспечивая монолитность всей схватки в момент толчка.
- Во время чужого вбрасывания первым в контакт входит столб открытой головы. (левый столб).
- Ноги должны оставаться всегда в устойчивом положении, удобном для толчка, и если схватка начнет пятиться назад, необходимо встать в упор на прямые ноги и широко их расставить.

СИЛА ДАВЛЕНИЯ

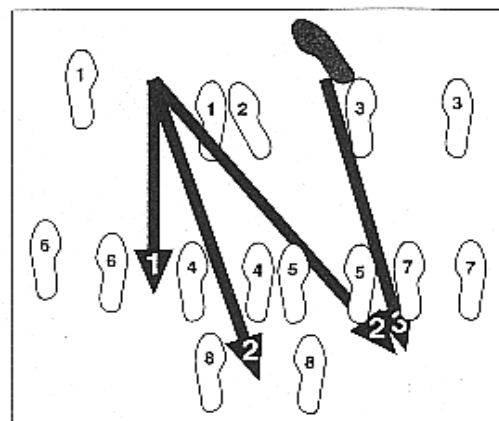
- Сила давления начинается с бедер и ног.
- После контакта, все игроки схватки должны немного присесть, согнув ноги, что позволит создать упор для следующего мощного толчка и оказание давления на схватку соперников.

ОТЫГРЫШ МЯЧА.

Каналы прохождения мяча.

- Существует три канала прохождения мяча.
- Хукер №2 должен дать сигнал №9 полузащитнику схватки, каким каналом он будет пользоваться в данный момент. (через какой канал выйдет мяч)
- Только Хукер №2 отыгрывает мяч.

Обеспечивая устойчивость схватки и толчок, столбы в то же время не должны закрывать проходы в схватке и сам свод схватки. (рот схватки)



КАНАЛ №1

Этот канал используется для быстрого выхода мяча на трех четвертных или для тактических действий около схватки.

Слабое место этой ситуации в том, что полузащитник схватки №9, находится под давлением №9 противника, так как место выхода мяча легко для него досягаемо.

КАНАЛ №2

Этот канал предоставляет большое число возможностей. №8 также как и №9 может играть мячом. Полузащитник №9, при таком выходе мяча, находится под защитой №8, который прикрывает мяч своим телом, и отделяет от полузащитника противника мяч и своего №9.

КАНАЛ №3

Используйте этот канал после успешного толчка вашей схватки её продвижения вперед. В этой ситуации вам гарантирован удобный мяч и открываются хорошие тактические возможности.

ЧУЖОЕ ВБРАСЫВАНИЕ.

В современной игре, при чужом вбрасывании, Хукер №2 используется как третий столб, в схватке из восьми человек.

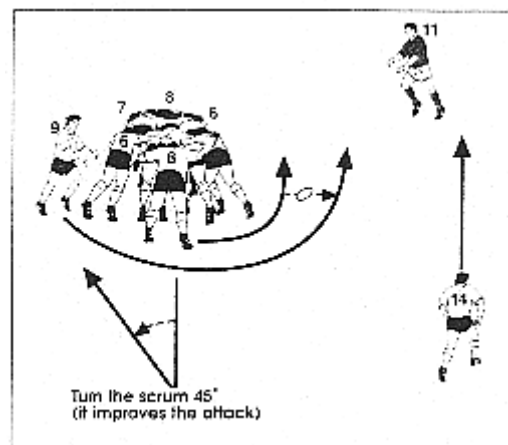
СОХРАНЯЙТЕ В УМЕ СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ:

- Скорость и контроль мяча основные моменты успешной игры.
- Выбор в действиях зависит от:
 - сильных и слабых сторон защиты и атаки
 - вашего местоположения на поле
 - пространства на поле, где происходит игра
- Различные варианты сохранения мяча и приёмы владения им в атаке.
- Нужно избегать длительных задержек мяча в схватках.

Атака от схватки.**ПОДЪЕМ ТРЕТЬЕЙ ЛИНИИ****Атака в сторону столба закрытой головы №3.**

№8 отрываясь с мячом от схватки и входит в контакт с №6 противника, прежде чем передать мяч своему полузащитнику схватки №9, который направляет свою атаку на №11 противника, прикрывающего пространство за схваткой, около бровки. И только после того, как №9 вытянет на себя №11 противника, он передает пас своему №14, который в этот момент остается не прикрытым защитниками.

Желательно, перед подъемом схватки, развернуть её на 45 градусов, вправо.



Это усилит атаку, так как первые шаги после подъема, №8 будет делать свободно и получит момент для разгона.

№9 должен проделать свой маневр и получить мяч на полной скорости.

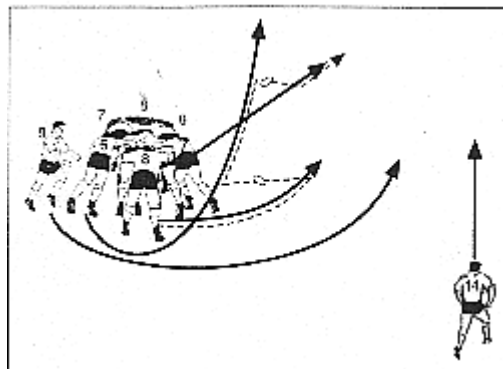
Перед подъемом мяча, схватка должна сделать максимально мощный толчок и постараться продвинуться вперед. Если схватка противника движется назад, это сковывает защитные действия противника, заставляет его оказывать противодействие и находится в напряжении.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Схватка двигается вперед.
- №9 двигается на полной скорости.

**Атака №8 в сторону столба закрытой головы №3 (вправо)
с правым крыльевым №7**

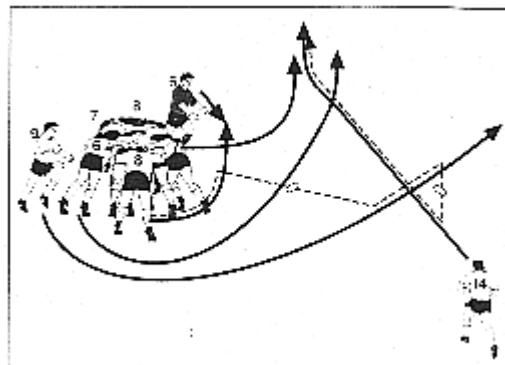
№8 поднимает мяч широко уходит вправо от схватки, уводя за собой №6 противника, затем передает мяч, скрытым пасом во внутрь, своему №6, который атакует прямо, но если его останавливают, передает пас №7.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №8 передает скрытый пас №6.
- №6 двигается на пас на полной скорости.
- №7 выходит на пас к №6 с правой от него стороны.

Атака №8 вправо с №9 и крест с №14.

№8 поднимает мяч от схватки идет вправо, входит в контакт с №6 противника, передав мяч своему №9. Он широко уходит от схватки вправо, и играет в крест со своим крайним №14. Он пробегает с левой стороны получая от него пас, №6 и №7 оказывают ему поддержку в атаке.

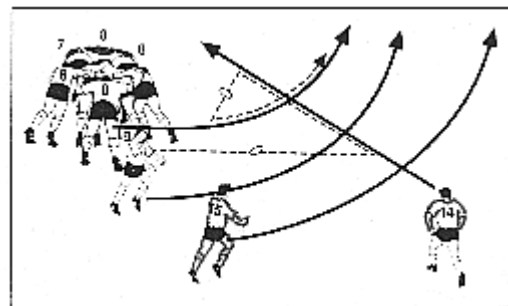
**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №14 немного должен задержать свой рывок, подрезая вовнутрь, для того что бы в полной мере дать проходу открыться
- №9 и №14 должны сделать крест далеко от схватки, но не затягивать до её распада.

Поддерживающие игроки, в начале атаки продолжают оказывать давление в схватке на противника, чтобы как дольше не дать ему выйти из борьбы и перестроится. Обязательно сохранить движение мяча, и не дать ему завязнуть в открытой схватке

Атака №9, вправо, с №14 и возврат к схватке.

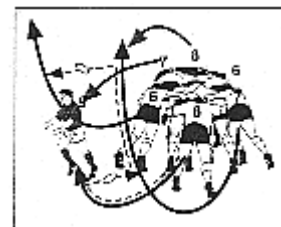
№9 поднимает мяч и делает ложный пас №15, который на полной скорости проходит линию полета мяча. №14 должен находиться на линии полета мяча, и в последний момент ускорится ему на встречу, по направлению к своей схватке. Вытянув на себя №ра 6 противника, он должен сыграть в крест со своим №ром 8, который атакует вправо, имея у себя в поддержке с внешней стороны №9 и №15.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №9 должен сделать проброс на №14.
- Вся комбинация должна проходить без остановок, в одно движение.

Атака №8, в лево, в сторону столба открытой головы.

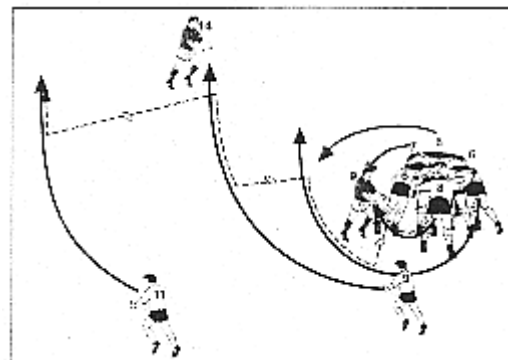
№8 отрывается с мячом и атакует №9 противника, в то время как №7, так же, поддерживая атаку, скальвается со схватки в лево, и обогнув её, получает мяч от своего №8 и атакует между ним и схваткой. В момент его остановки противником, передает пас своему №6, который стартует из под него в левую от №7сторону.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №8 должен сыграть достаточно широко, так, чтобы хватило пространства для рывка №7.
- №7 делает рывок только после того, как №7 противника ввяжется в силовую борьбу с №8 (№8 должен собрать на себе и №9 и №7противника)

Атака №8 с №7 и №9 влево, рядом с аутом.

№8 скальвается с мячом от схватки и вытягивает на себя №9 противника, и отдает пас к №7, который уходит широко влево, и передает мяч №ру9, который так же играет широко в лево, стараясь вывести в прорыв своего №11, крайнего трех четвертного.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

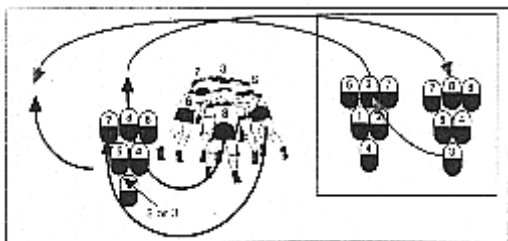
- Убедитесь, что все действуют одновременно.
- №9 противника должен быть протаранен, так что бы перекрыть и втянуть в силовую борьбу №7 защиты.

Атака молотом влево, в сторону столба открытой головы.

№8 поднимает мяч и атакуя в лево, входит в контакт с №9 противника,

его поддерживает №7 который помогает ему организовать мол присоединившись с внешней стороны. №6 присоединяется с внутренней стороны, таким образом закончив организацию первой линии мола.

№5 и №4 входят в мол, как в обычную сватку, и заканчивает его формирование №3, на позиции восьмого номера. Мяч немедленно проводится к №3.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки сцеплены очень плотно.
- Они дают в моле в низкой стойке и прилагая максимум усилий.
- Следующий мол будет организован точно таким же методом, как только будет невозможно продвижение вперед.

АТАКА ОТ СХВАТКИ ПО СЕРЕДИНЕ ПОЛЯ.

№9 под прикрытием №8, поднимает мяч от схватки и отдает пас №10, который располагается от него с левой стороны, имея у себя с лево №12 и №11 который находится на своей позиции у бровки поля.

№10 передает пас №ру11, который выходит к нему на пас из-под №12 с левой стороны и устремляется по направлению к схватке.



№11, вытянув на себя некоторых защитников и переключив на себя их внимание, играет в крест с №15, который выходит к нему на пас из глубокой, задней позиции.

№15 атакует в лево, имея у себя в поддержке с лева, №12.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

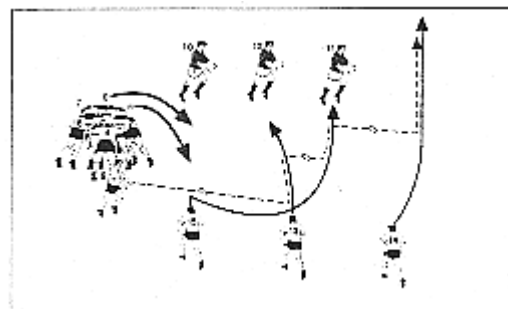
- №11 должен оказаться за спинами №9 и №7 противника прежде, чем он отдаст пас в крест №15.
- №15 должен быть на полном ходу, в момент получения мяча от №11.

АТАКА ОТ СХВАТКИ ВПРАВО.

№10 занимает позицию с лева от схватки, то время, как №15 занимает место №10 с права от схватки.

№9 взяв мяч от схватки пробрасывает №15, направляя мяч №13.

№13 решительно двигается вперед, делая вид, что будет сам атаковать, в то время как №15 делает забегание за него, и получив пас вытягивает на себя крайнего №11 противника, освобождая тем самым место для продолжения атаки №14.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Центральный трех четвертной №13 двигается вперед с такой скоростью, которая позволяет №15 сделать за него забегание и набрать полную скорость.

ЗАЩИТА

- Не забывайте постоянно следить за мячом.

ЗАЩИТА ОКОЛО СХВАТКИ

- Не допускайте продвижение противника с мячом к линии преимущества. Золотое правило гласит: «Давить в схватке пока не выйдет мяч».
- Делайте нижние захваты, чтобы избежать открытых схваток. Заставляйте атакующих соперников откатываться назад, хорошо организованно и быстро набегая на противника в защите.

ЗАЩИТА ЗАКРЫТОЙ СТОРОНЫ.

- Каждый игрок должен четко знать, кого он держит в защите в той или другой игровой ситуации.
- Команда должна определить для себя варианты построения в защите, хорошо понимать друг друга, иметь условные знаки, и обязательно отрабатывать приёмы защиты на тренировках.

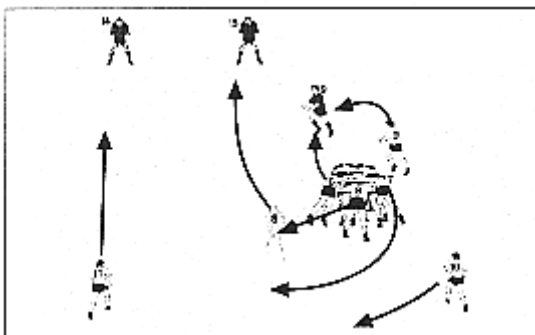
На пример:

- Первого игрока от схватки берет №6
- Второго получившего мяч №8
- Третьего №10.

СХЕМА ЗАЩИТЫ ОТ НАЗНАЧАЕМОЙ СХВАТКИ.

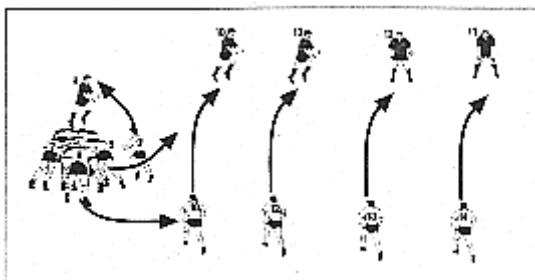
Защита слепой. (Короткой стороны.)

Схватка с лева.



ЗАЩИТА ОТКРЫТОЙ СТОРОНЫ (Длинной) СХВАТКИ.

Схватка с лева.

**НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ РАЗВОРОТА СХВАТКИ.**

- Вся схватка одновременно начинает давить вправо, стараясь оказать наибольшее давление на столба с открытой головой противника.
- Основная часть схватки остается в контакте с противником и продолжает давить вперед, по направлению между Хукером и столбом открытой головы №1 противника.

ИГРОКИ ВТОРОЙ ЛИНИИ И ПЕРВОЙ ЛИНИИ.

После окончания схватки наступает момент, когда игроки второй линии должны перейти к открытой игре в защите, и включиться в неё, как можно быстрее.

- Игроки первой линии постепенно, по дуге отходят немного назад, включаясь в защиту.
- Игрок второй линии, стоящий со стороны атаки, широко уходит в сторону мяча, в то время как игрок, стоящий с ним рядом, сначала страхует противоположную сторону, исключая возможность смены направления атаки, а затем двигается в сторону мяча включаясь в общую схему защиты.

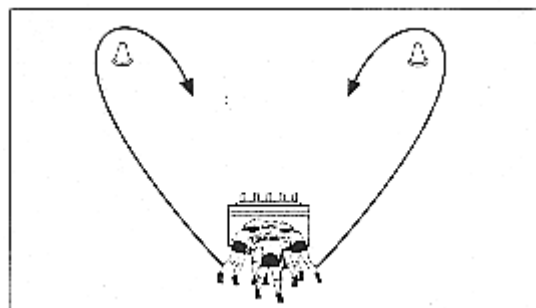
**МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ.
МОЩНОСТЬ И СИНХРОННОСТЬ.**

Работа с тяжёлым станком схватки (схватка 8 человек).**Атака**

- Работа над входом в схватку.
- При подготовке к входу, бедра как можно ниже.
- Сохранять словесную связь между игроками в схватке.
- Мощный вход в схватку с хорошим импульсом, но без смены положения ног.

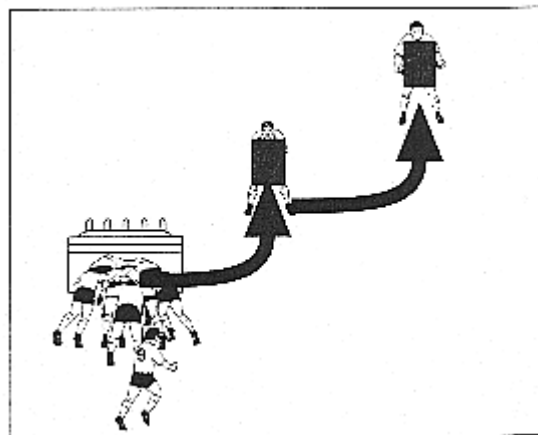
Выше, упомянутые моменты должны помочь в будущих упражнениях при отработке построения и игры в молах и раках.

Игроки должны выполнять упражнения на возможно большей скорости. Повторите те же упражнения, но все должны бежать в одну сторону. Повторите с имитацией открытых схваток, комбинаций по поддержке в атаке, коллективного продвижения с мячом, и так далее.



Симуляция игры против живой схватки.

Комбинируйте приведенные выше упражнения с отработкой тактики продвижения игроков нападения в атаке.

**Обратите внимание на следующее:**

- На первоначальное положение тела у игроков перед входом в схватку, во время контакта, и после входа в схватку.
- Положение тела и головы.
- Прочность сцепления игроков, особенно второй линии (Locks).
- Расположение ног. (Согласно схеме.)
- Синхронность действий.
- Положение спины после входа. (Все спины в одной горизонтали.)
- Взрывная работа в схватке.
- Сделать упражнения, как можно больше похожими на игровые ситуации.

РИТМ И МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

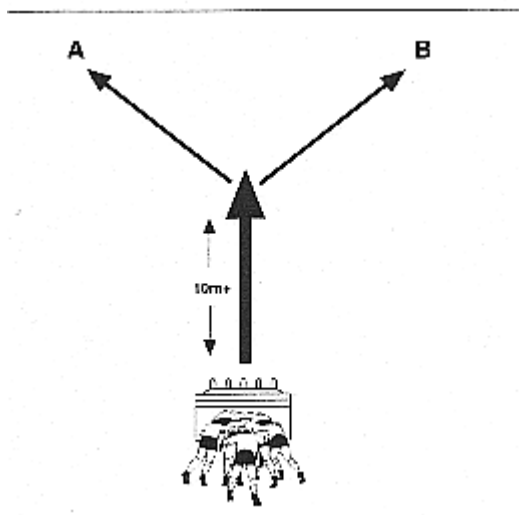
Все основные навыки игры в схватке должны постоянно обрабатываться в правильно подобранных упражнениях.

Станок для схватки должен быть тяжёл на столько, чтобы восемь нападающих могли его двигать.

- После жесткого входа в схватку, и взрывного первого толчка, все восемь нападающих продолжают короткими, ритмичными толчками двигать станок 10 метров, и затем рассыпавшись ускорятся к своим рабочим станциям.

Выше описанные упражнения повторяются:

- С удвоением количества ритмических движений со станком, каждый раз, доведя до максимального - 50 метров
- Настройте игроков делать данное упражнение с полной отдачей, полностью выполняя объем упражнения.
- Предварительно определите и отработайте тактические действия перед тем, как начать работать со станком.



КОНЕЦ МОДУЛЯ 4

ВБРАСЫВАНИЕ АУТА. (КОРИДОР)**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ АУТА.****ОСНОВНОЕ**

- Ввести мяч в игру.
- Разыграть мяч между командами.

ВО ВРЕМЯ АТАКИ

- Отыграть мяч для своей команды.
- Получить возможность для коллективной атаки нападающих или создать возможность атаки трех четвертных.
- Вовлечь, как можно больше игроков противника в борьбу за мяч, оттянув их на себя.

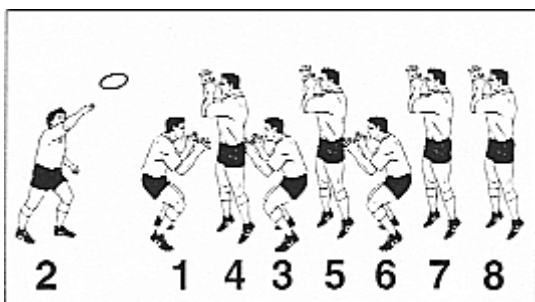
ВО ВРЕМЯ ЗАЩИТЫ.

- Перехватить мяч.
- Разрушить преимущество противника.
- Нейтрализовать поддержку противника.
- Не позволить прыгающему противнику свободно отыграть мяч.
- Оказать давление на трех четвертных противника.

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

На эти 13 основных моментов тренер должен постоянно обращать внимание в процессе тренировок.

- Построение при вбрасывании.
- Вбрасывание мяча.
- Тип вбрасывания.
- Прыгающие.
- Прыжок.
- Ловля и отыгрыш мяча.
- Различные варианты приёма мяча от отыгрывающего.
- Поддержка прыгающего.
- Варианты построения при розыгрыше аута.
- Сигналы между игроками.
- Варианты атаки.
- Варианты защиты.
- Приёмы тренировки.

ПОСТРОЕНИЯ ИГРОКОВ ПРИ ВБРАСЫВАНИИ В АУТ.

Классическое построение.

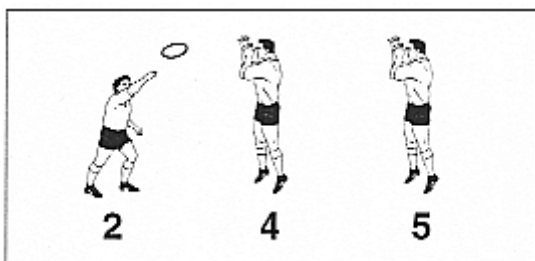
Такое построение предусматривает, что прыгающий, который стоит в линии, вторым, обеспечивается поддержкой двумя мощными игроками, № 1 и №3, которые стоят перед и после него.

- Прыгающий, который стоит четвертым, поддерживается № 3 и №6 при вбрасывании на него.
- Последний прыгающий №8 не обеспечивается силовой поддержкой во время прыжка, так как, для получения преимущества должен использовать возможность перемещения вдоль линии вбрасывания.
- Игрок, стоящий шестым, также может отыгрывать мяч, в этом случае его поддерживают игроки №6 и №8.

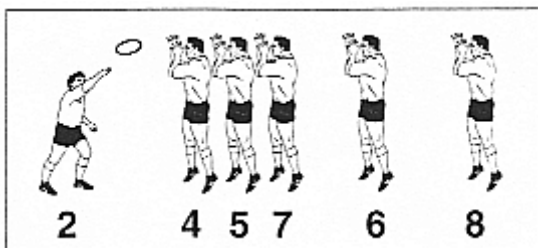
Следующие построения в ауте могут использоваться для усиления своего преимущества или для ослабления преимущества противника.



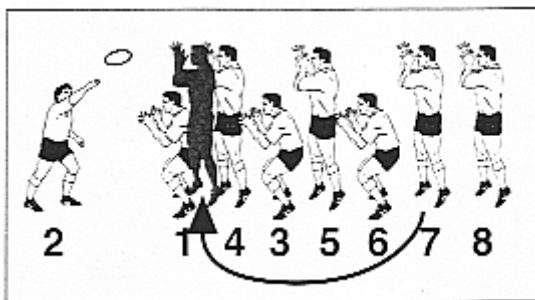
Используйте не всех нападающих при своем вбрасывании, в этом случае согласно правилам, противник тоже должен будет отойти на 10 метров назад, что даст вашим игрокам, участвующим в розыгрыше аута, больше шансов пересечь линию преимущества.



Используйте только двух самых высоких прыгающих.



Используйте трех своих лучших прыгающих в ряд. В такой ситуации не используются поддерживающие, прыгающие сами помогают друг другу. Такое построение используется при чужом вбрасывании. При его помощи на прыгающего противника, оказывается очень большое давление.



Меняйте позиции после того, как все игроки уже построились.
Например: №7 переходит на вторую позицию, перед самым вбрасыванием.

ВБРАСЫВАЮЩИЙ

Правильное положение мяча в руках вбрасывающего очень важный момент техники вбрасывания. Проверьте, что ваш вбрасывающий знает следующие моменты:

- сигналы между ним и №9, а также между другими игроками
- устойчивое положение ног (ноги на ширине плеч)
- ноги должны находиться за линией аута, вне поля
- перед вбрасыванием мяча, прицеливаться на внутреннее плечо своих партнеров
- следить за правильным положением локтя руки, направляющей полет мяча
- уметь компенсировать при вбрасывании недостатки погоды, сильный ветер, мокрый, тяжелый мяч

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА

БЫСТРОЕ ВБРАСЫВАНИЕ

Это вбрасывание часто используется при вбрасывании на прыгающего, который первым стоит в коридоре. При этом вбрасывание, вбрасывающий и прыгающий должны хорошо понимать друг друга, бросок и прыжок должны быть синхронны. Прыгающий должен сначала выпрыгнуть и затем должен последовать резкий бросок, прямо в руки прыгающего, находящегося в верхней точке своего прыжка. Быстрое вбрасывание мяча из аута, так же можно производить на прыгающего, стоящего в середине коридора. В этой ситуации усложняется момент синхронности, из-за увеличения расстояния между вбрасывающим и прыгающим, но, отработав это на тренировках, можно применять такое вбрасывание с успехом.

НАВЕСНОЕ ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.

Мяч вбрасывается навесом, так, чтобы он падал на прыгающего сверху. При таком типе вбрасывания синхронность действий не так важна, более важным является высота прыжка прыгающего.

ВБРАСЫВАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ.

Здесь необходимо задержать момент броска. Мяч отводится назад за голову, но не вбрасывается сразу. Первое движение, вбрасывающего, обычно вызывает реакцию у противоположной команды, и только после этого прыгает отыгрывающий игрок. Мяч вбрасывается только после реакции противника. Ваш прыгающий получает преимущество, прыгая первым, пока противоположная команда не перекрыла его. Необходимо помнить о том, что недопустимо, придерживаясь правил, делать обманные движения при вбрасывании, мяч просто отводится назад, делается пауза, и в нужный момент мяч обычным движением вбрасывается.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: АККУРАТНОСТЬ

Вбрасывающий отступает примерно на 6 метров от вертикальной стойки и пытается мячом в неё попасть.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Ноги правильно расположены, и на нужном расстоянии. Вбрасывающий начинает двигаться вперед, только после вбрасывания мяча, сделав первый шаг, с ноги стоящей впереди, но не в след движению мяча.
(в момент броска плотно стоит на двух ногах)

☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: ТОЧНОСТЬ.

Используйте двух или больше вбрасывающих, или воспользуйтесь помощниками для этого упражнения.

Вбрасывающие расходятся на различные расстояния, меняя их в процессе упражнения, и выполняют вбрасывания, стараясь чтобы мяч приземлился в руки следующему. Это упражнение позволяет развить чувство расстояния и развить точность.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Вбрасывающий занимает правильную позицию и использует правильный хват мяча.
(Правильно держит мяч)
- Каждый вбрасывающий бросает мяч, так, чтобы он приземлился прямо на "ловящего".

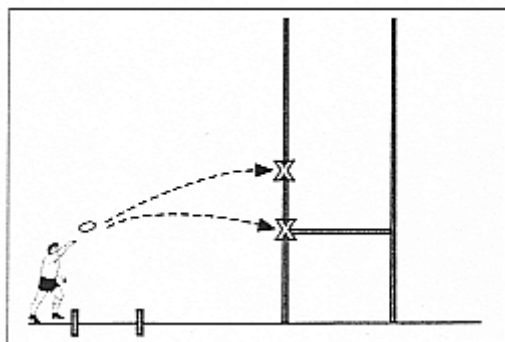
☞ УПРАЖНЕНИЕ 3: АККУРАТНОСТЬ И ПРАВИЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ

Вбрасывающий отмечает правильное расстояние, на которое он будет вбрасывать, на первого прыгающего, на второго, и на дальнего прыгающего игрока. Каждый прыгающий подходит к стойке, подпрыгивает, и делает отметку на самом высоком прыжке. Таким образом, вбрасывающий может правильно почувствовать расстояние до прыгающего и высоту, на которую он должен бросать мяч.

Для улучшения стабильности вбрасывания, хукер №2, должен перед вбрасыванием сделать ускорение. Сделать два или три броска на первую отметку, затем на полной скорости подобрать мячи, занять исходную позицию, сделать несколько бросков по второй отметке, а затем также подобрать мячи и повторить броски по третьей отметке на стойке (если мячи подает помощник, рекомендуется ускорение на 10 -15 метров при смене отметок)

Повторите пять таких серий, затем можно отдохнуть.

Это позволит научить Хукера концентрироваться, когда он уже почувствует усталость. Всего получается 10- 15 интервалов. Улучшение можно почувствовать по количеству попаданий по отметкам, а также стабильности попаданий в процессе уставания.

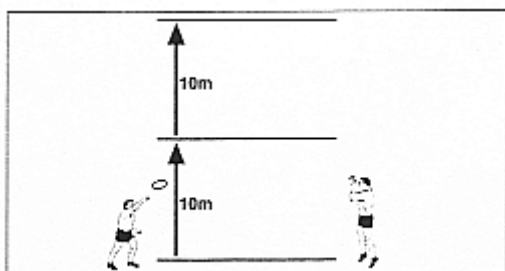


УПРАЖНЕНИЕ 4: ВБРАСЫВАНИЕ НА ПРЫГАЮЩЕГО ИГРОКА.

Используйте Хукера и по очереди одного из прыгающих. Каждый из прыгающих получает возможность поработать над техникой с вбрасывающим.

Упражнение:

- Прыгающий и вбрасывающий начинают с линии ворот.
- Прыгающий занимает свою позицию, как в коридоре.
- Вбрасывающий вбрасывает, ловящий ловит мяч.
- Как только мяч попадает в полный контроль ловящего, оба ускоряются на 10-15 метров и двигаясь на полной скорости передают друг другу мяч.
- Повторить 4-6 длин поля.



- Это упражнение позволяет не только отработать синхронность взаимодействия, но и позволяет повысить стабильность действий игроков при их усталости.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки, работая в паре, стараются свести свои ошибки до минимума, стараясь конкурировать друг с другом.
- Вбрасывание выполняется технически правильно.

УПРАЖНЕНИЕ 5: ПРЫЖОК И ПОДДЕРЖКА.

Используйте вбрасывающего, прыгающего и двух поддерживающих, которые будут играть с этим прыгающим. Повторите с ними упражнение 4

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Поддерживающие игроки занимают позицию, таким образом, что могут обеспечить прыгающему наибольшую поддержку.
- Поддерживающие, каждый раз, занимают такую же позицию.
- Игроки получают мяч и на полной скорости бегут к следующей точке вбрасывания, передавая мяч друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ 6: ВБРАСЫВАНИЕ, ПРЫЖОК, ПОДДЕРЖКА, СОХРАНЕНИЕ МЯЧА.

Для этого упражнения соберите вместе вбрасывающего, прыгающего, поддерживающих и игрока нападения, который будет обеспечивать сохранение мяча. Повторите с ними упражнение 5.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Сохраняющий мяч игрок, делает это, оказывая давление вперед и двигается в сторону противника.
- Сохраняющий мяч игрок, находится в упоре плечами, в низкой стойке сохраняет мяч в низу под собой.
- Повторите упражнение со всеми прыгающими, и игроками нападения, которые в игре могут оказаться на месте игрока, сохраняющего мяч.

УПРАЖНЕНИЕ 7: ПОЛНАЯ ЛИНИЯ ИГРОКОВ В АУТЕ, ПОЛНЫЙ КОРИДОР.

Повторите упражнение с полной линией игроков в коридоре, в начале без сопротивления, затем переходите от пассивного к полному сопротивлению.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

- Включите элементы сопротивления во все упражнения, начиная с упражнения 4.
- Игроки должны упражняться до тех пор, пока не смогут эффективно действовать против сопротивления.
- Дайте игрокам, которые оказывают сопротивление следующие задания:
 - оказывать сопротивление только после того, как пойман мяч.
 - сразу вступить в борьбу за мяч.
 - оказать полное сопротивление, для улучшения игры поддерживающих игроков.

ПОМНИТЕ, ЧТО:

поддержка в данной ситуации предполагает следующее

- обеспечение безопасного пространства во круг прыгающего, в котором он может свободно прыгать.
- поддержка прыгающего, исключая его перевертывание или выталкивание.
- поддержка прыгающего в воздухе обеспечивающая ему стабильное равновесие, позволяющее поймать мяч более уверенно.

ПРЫГАЮЩИЙ

Особое внимание обращайтесь на прыгающих, на развитие у них прыгучести и эластичности.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Ноги прыгающего достаточно развиты тренировочными весами, для прыжков вверх.
- Руки и плечи прыгающего игрока, достаточно развиты для хорошего контроля над мячом и сопротивлению различным толчкам и прихватам, во время прыжков за мячом.
- Прыгающий с желанием борется за каждый мяч, посланный непосредственно ему или его оппоненту (игроку играющему против него).
- Прыгающий меняет свою позицию в линии построения (коридоре), для более успешной игры, например:
 - встает первым в линии построения коридора
 - переходит на четвертую позицию
 - три прыгающих встают подряд.

Каждый прыгающий должен постоянно работать над улучшением контроля мяча в воздухе. Важно понять, что контроль над мячом в воздухе и контроль над мячом на земле в обычном положении, отличаются друг от друга.

УПРАЖНЕНИЕ 1: БЫСТРОТА

От двух до четырех игроков, встав лицом, друг к другу, вбрасывают мяч партнеру по высокой дуге, ловящий должен поймать и передать мяч другому не приземляясь, оставаясь в воздухе. Усложняя упражнение вбрасывающий, после вбрасывания меняет свою позицию, с целью улучшить контроль мяча прыгающего, так как в этом случае, прыгающий должен определить место нахождения игрока и передать ему мяч.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Каждый игрок выполняет все действия упражнения, и работает без задержек и с хорошей отдачей сил.

☛ УПРАЖНЕНИЕ 2:

Игроки встают в круг и передают мяч друг другу в прыжке, ловя мяч и не приземляясь, передают его другому, стараясь как можно дольше не позволить мячу упасть на землю.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки подчитывают количество бросков, когда мяч находится под контролем, и стараются увеличить рекорд.

ПРЫЖОК

Существует три основных вида прыжка: вперед, прямо вверх и с отходом назад.

ПРЫЖОК ВПЕРЁД.

- Этот прыжок применяется при коротком и быстром виде вбрасывания, для усиления агрессивности момента.
- Внутренняя нога прыгающего, должна быть впереди, и тело развернуто в свою сторону, для того чтобы сразу же после ловли, закрыть мяч от противника.
- Прыжок нужно делать с двух ног. Руки делают полный мах кверху и вытягиваются вперед в направлении мяча.
- В завершении прыжка, прыгающий приземляется напротив игрока противника, поддерживающего противоположного прыгающего, и лучше даже перед ним. Направление прыжка должно быть вверх и вперед, под углом 45*, как по отношению к вбрасывающему, так и по отношению к противнику. В этом случае игроки, обеспечивающие поддержку, должны немедленно отреагировать на движение "прыгающего".

Преимущество, которое можно получить, от такого быстрого и агрессивного прыжка, зависит от координации действий прыгающего и вбрасывающего, обратите внимание, что прыгающий делает свой прыжок до вбрасывания, и должен получить мяч, когда находится в воздухе.

- В этом случае, игрок, поддерживающий прыгающего спереди должен отойти назад, создав достаточное пространство для движения своего "прыгающего" вперед.
- С другой стороны, поддерживающий сзади, должен сохранять минимальную дистанцию, между собой и прыгающим. Поэтому все должны хорошо знать условный код-сигнал.

ПРЫЖОК ВВЕРХ.

Используйте этот вид прыжка как вариант, особенно если ваш прыгающий, может обыграть своего оппонента просто прыгая вверх выше.

- Успех зависит от правильно выбранного момента прыжка, так, как в этом случае мяч будет брошен по высокой дуге, и будет падать на "прыгающего" сверху. Прыжок нужно сделать в такой момент, чтобы достать мяч в самой высокой точке, до которой может достать прыгающий.
- Его поддерживающие, в начале должны предоставить ему достаточно места для прыжка, прежде чем производить поддержку.
- После того, как прыгающий завладел мячом, он разворачивается по направлению к своему полузащитнику схватки №9 и опускает мяч перед собой, прежде чем сделать пас.

ПРЫЖОК С ОТХОДОМ НАЗАД.

Обратите внимание на следующие моменты:

- Все прыгающие могут использовать этот прыжок. Он очень эффективен, если перед ним регулярно использовался прыжок с движением вперед, так как противник будет в замешательстве.
- Прыгающий должен сделать движение назад, после ложного движения вперед. Это движение заставит противника также сделать шаг вперед, и только после того, как противник поддастся на эту уловку, не дожидаясь окончания его движения нужно сразу

отойти назад и, опережая противника сделать прыжок вверх, используя обе ноги. Это позволит обмануть команду противника.

- "Передний" поддерживающий должен быть готов к отходу прыгающего назад, и не допустить между ними большого промежутка.
- "Задний" поддерживающий должен так же быть готовым к маневру прыгающего, и исключить возможность их столкновения при отходе назад прыгающего для прыжка. Он должен создать достаточное пространство для окончания прыжка.

ЛОВЛЯ МЯЧА ПРЫГАЮЩИМ.

Используется два метода отыгрыша с ловлей мяча и два метода отыгрыша, без ловли мяча. Под отыгрышем без ловли, подразумевается отыгрыш мяча как в волейболе, без его задержки в руках.

МЕТОДЫ ЛОВЛИ МЯЧА ПРИ РОЗЫГРЫШЕ АУТА (коридора)

- Ловля мяча двумя руками.
-Прыгающий ловит вброшенный мяч двумя руками и вместе с ним опускается в низ.
- Ловля мяча одной рукой.
-Прыгающий останавливает мяч одной рукой и второй рукой придерживает падающий мяч, прикрывая мяч своим туловищем.

МЕТОД ОТЫГРЫША МЯЧА В АУТЕ БЕЗ ЕГО ЛОВЛИ.

- Отыгрыш мяча двумя руками.
- Прыгающий мягко отыгрывает мяч в сторону своей команды, в руки своего полузащитника схватки или в руки другого игрока, стоящего в линии аута, или вышедшего на прием мяча. Прыгающий отыгрывает мяч двумя руками, соединенными вместе перед его лбом. Руки должны быть мягкими, чтобы отыграть мяч в нужное место.
- Отыгрыш мяча одной рукой.
- Прыгающий может дотянуться гораздо выше, если будет использовать одну вытянутую высоко вверх руку.
- Принцип движения такой же, как и при отыгрыше двумя руками.
- Прыгающий должен сохранять свою руку вытянутой высоко вверх по направлению к мячу, и сохранять свои пальцы руки расслабленными, для того чтобы направить мяч в выбранном направлении.
- Правила игры не разрешают отыгрывать мяч внешней рукой. (Дальней рукой от середины коридора).

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОТ ЛИНИИ АУТА.

Рекомендуются следующие методы передачи мяча от коридора.

- Мяч ловится двумя руками, и после приземления прыгающего, он передает его своему полузащитнику схватки №9.
- Мяч ловится двумя руками в прыжке и передается полузащитнику схватки до приземления прыгающего, пока он остается в воздухе.
- Прыгающий контролирует мяч и опускается с ним в низ, один из нападающих, отвечающий за контроль мяча, берет его у прыгающего и за тем передает мяч своему полузащитнику схватки №9.

ПОДДЕРЖКА ПРЫГАЮЩЕГО.

Существует различие между первичной и вторичной поддержкой.

ПЕРВИЧНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Это касается игроков, стоящих перед и после "прыгающего".

Каждый из них, стоящий спереди и сзади "прыгающего", должны контролировать пространство между ним и прыгающим, таким образом, чтобы никто не мог помешать прыгающему прыгнуть, а за тем, чтобы никто не смог просочиться между ними.

ВТОРИЧНАЯ ПОДДЕРЖКА.

В ней участвуют все оставшиеся игроки, стоящие в линии аута (коридоре). Они помогают тем, кто оказывал первичную поддержку, и, присоединившись к ним, организывают плотное формирование, надежно контролируя мяч.

В ЧЕМ СОСТОИТ ПОДДЕРЖКА

- Предохранить прыгающего от толчков и перевертывания, во время прыжка и приземления.
- Создать для прыгающего достаточно пространства для удачного прыжка.
- Организоваться во круг игрока, владеющего мячом, таким образом, чтобы противник не смог добраться до мяча.

“ПОДЧИСТКА”

Игрок, о котором мы говорили раньше, как об игроке отвечающим за сохранение мяча, должен быть готов к тому, что прыгающий не сможет отыграть мяч с необходимым уровнем контроля над ним. В этом случае он должен предпринять всё возможное, для сохранения мяча своей командой.

- В случае если вбрасывание производится на переднего прыгающего, обычно это №4 или №6, который стоит в линии аута (коридоре) пятым, исполняет роль “чистильщика”
- Если мяч вбрасывается на среднего игрока в ауте (коридоре), то эти функции выполняются столбом “со свободной головы” №1, стоящий в ауте первым.

РАЗНООБРАЗИЕ ПРИЕМОВ.

Учите своих игроков использовать различные методы вбрасывания, пусть даже не обычные, для того чтобы преодолеть стереотипы.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ.

- Не полное количество игроков при вашем вбрасывании мяча из аута.
- Все прыгающие встают в конце линии аута (коридора).
- Прыгающий занимает своё место за мгновение перед вбрасыванием мяча, для этого оставьте в линии аута (коридоре) пространство, в которое высокий игрок мог бы встать, и внезапно выпрыгнуть, не дожидаясь реакции противника.
- Различные игроки двигаются вперед и на зад, в то время как мяч вбрасывается не обозначившему себя игроку.
- Мяч вбрасывается через всю линию игроков (коридор), на последнего игрока.
- Мяч умышленно вбрасывается за последнего игрока, стоящего в линии аута (коридоре), который отходит назад на подбор мяча.
- Мяч вбрасывается на первого стоящего в линии аута (коридоре) игрока и он, отыгрывает его таким образом, что игроки, стоящие сзади, смогут поймать мяч со стороны своего внешнего плеча. (Со своей стороны коридора).
- Мяч вбрасывается на первого, стоящего игрока в коридоре, и он отыгрывает мяч на своего Хукера №2, который отдает пас своему полузащитнику схватки №9.
- Помните о быстром вбрасывании аута, при котором нет необходимости выстраивать аут.

ДЕРЖИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ В УМЕ, КОГДА ЗАНИМАЕТЕСЬ ОТРАБОТКОЙ ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ АУТА НА ТРЕНИРОВКАХ.

- Во всех вариантах должен присутствовать элемент неожиданности.
- Каждый игрок должен знать свою позицию, свои обязанности, что будут делать его партнеры.
- Каждый игрок должен знать систему сигналов.

МОДУЛЬ 5

Вбрасывание аута

- Каждый игрок должен немедленно занимать позицию в соответствии с полученным сигналом.
- Очень много вариантов розыгрыша могут привести к путанице.
- Каждый вариант должен быть тщательно отработан на тренировках.

СИГНАЛЫ ПРИ ВБРАСЫВАНИИ АУТА.

Команда должна иметь два вида условных сигналов. Тренер должен разучить эти сигналы с игроками, так, чтобы каждый игрок знал какое построение нужно выполнить, и кому будет брошен мяч после каждого сигнала. Сигналы может подавать полузащитник схватки или вбрасывающий аут игрок, обычно Хукер №2.

ПРИМЕРЫ СИГНАЛОВ.

ЧИСЛА

Используйте три числа, которые будут указывать на то куда будет брошен мяч, первому игроку второму или, наконец, линии аута. (коридора)

Пример:

0-9 первому

10-19 на середину

20- 29 на конец линии аута (коридора)

30-39 проброс на №8.

Как код, может работать и средняя цифра.

19-33-70 проброс на №8

12-10-19 вбрасывание на середину.

СИГНАЛЫ МЯЧОМ.

Вбрасывающий может использовать для сигналов мяч.

Например:

- Перед вбрасыванием мяч в левой руке - вбрасывание на второго прыгающего.
- Мяч в правой руке - вбрасывание на четвертого прыгающего
- Мяч в двух руках - вбрасывание на №6, третьего прыгающего.

КОДОВЫЕ СЛОВА.

Используйте кодовые слова, такие например: как СИЛВЕРТОН. Разделите слово на три СИЛ-ВЕР-ТОН. Полузащитник схватки выкрикивает любое слово начинающиеся с С, И или Л - это сигнал, что вбрасывание будет на первого прыгающего, слова, которые будут начинаться с букв В, Е, Р означают, что вбрасывание на второго прыгающего. Слова, начинающиеся с букв Т, О, Н вбрасывание на третьего прыгающего или конец коридора.

АТАКА ОТ ВБРАСЫВАНИЯ АУТА (ОТ КОРИДОРА)

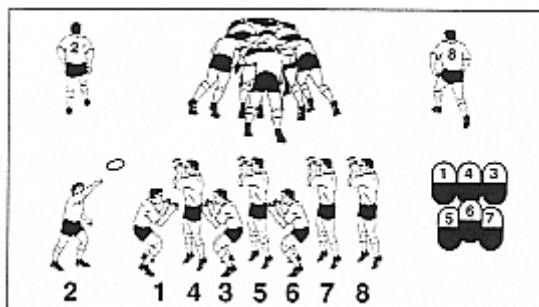
Моменты или продвижение нападающих вперед (драйвинг) от коридора или в момент розыгрыша аута, можно проводить с использованием игрока, который будет контролировать сохранение мяча, или без него.

ПРОДАВЛИВАНИЕ СХВАТКОЙ ПРИ ВБРАСЫВАНИИ НА ВТОРОГО ПРЫГАЮЩЕГО. (ДРАЙВИНГ НА ВТОРОМ ПРЫГАЮЩЕМ)

Сохранение мяча и его продвижение вперед осуществляется следующим образом:

- мяч вбрасывается на начало линии игроков в ауте (коридора).
- №1 и №3 оказывают прямую поддержку "прыгающему".
- мяч сразу же от "прыгающего" игрока, принимает №6, который упирается в "прыгающего" и давит в перед.
- №5 продолжает формирование схватки, войдя между №6 и №3 и №7 входит между №6 и №1.

- №2 и №8 не участвуют в сформированной схватке, оставаясь рядом, каждый со своей стороны, контролируя фланги, если мяч вдруг перейдет на сторону противника.



БЕЗ ИГРОКА, СОХРАНЯЮЩЕГО МЯЧ.

Этот метод очень эффективен, если передний прыгающий имеет возможность поймать мяч, и хорошо контролируя его опустить в низ, не используя помощь игрока для контроля мяча.

- Мяч вбрасывается на второго прыгающего (№4).
- №1 и №3 оказывают "прыгающему" прямую поддержку перед ним и за ним.
- Прыгающий немедленно, после ловли, опускает мяч в низ, вместо игрока отвечающего за контроль мяча, игроки №5 и №6, соединившись вместе, дают в перед, войдя в контакт, между тремя игроками, стоящими перед ними.

Как только мяч брошен, и опущен в низ номером 4, №5 и №6 соединяются вместе, перед тем как войти в контакт и начать давить вперед, в игрока, владеющего мячом, и в игроков, оказывающих поддержку своему прыгающему. №5 входит в контакт между №4 и №3, то время, как №6 входит между №1 и №4. Теперь формирование схватки закончено.

- №7 занимает в этой схватке место №8.

- Мяч немедленно передается к №7, в то время как все игроки двигаются вперед, стараясь продавить оборону противника, прилагая к этому все свои усилия.
- №2 и №8 должны быть свободны от борьбы, контролируя зоны рядом со схваткой, и в готовности оказать поддержку своему игроку №7, если он решит продолжить атаку, сколовшись от схватки.

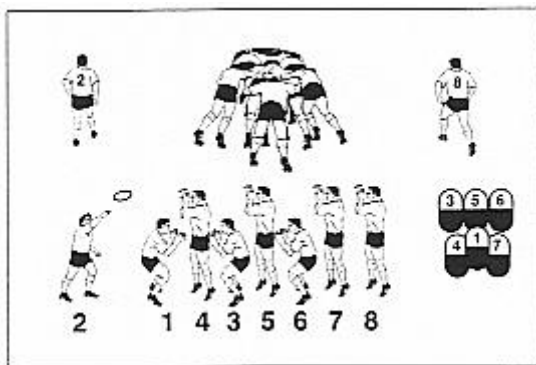


УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №5 и №6 прикладывают максимум усилий, оказывая давление на противника.
- Все игроки крепко соединены и давят одновременно, все вместе.
- Все игроки, исключая игрока №4, который стоит спиной к противнику, находятся в низкой стойке.

ПРОДАВЛИВАНИЕ (драйвинг) В СЕРЕДИНЕ ЛИНИИ АУТА (коридора).

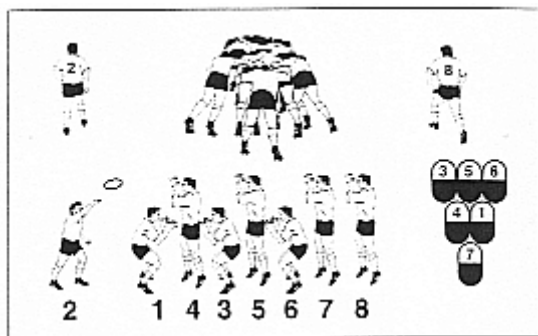
С использованием игрока, сохраняющего мяч.



- Мяч вбрасывается на середину линии игроков в ауте (на середину коридора).
- №3 и №6 оказывают прямую поддержку "прыгающему".
- №1 немедленно берет мяч от прыгающего под свой контроль, не прекращая давить в сторону противника, не опуская глаза, смотря прямо перед собой.
- №4 входит в схватку между №3 и №1, вместе с ним №7 входит между №1 и №6 крепко соединившись между собой.
- №2 и №8 остаются свободными, контролируя фланги, готовые, если нужно присоединиться к своим партнерам и помочь им, толкая противника, продвигаться вперед.

ДРАЙВИНГ (ПРОДАВЛИВАНИЕ) В ЦЕНТРЕ КОРИДОРА

БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОКА, СОХРАНЯЮЩЕГО МЯЧ.



Чтобы использовать этот вариант, тренер должен быть, уверен, что второй прыгающий, стоящий в центре коридора, может без посторонней помощи, сохранить мяч после его ловли. Только после этого можно приступить к тренировкам и использования такого варианта атаки.

- Мяч вбрасывается на среднего "прыгающего" (№5).
- №3 и №6 оказывают "прыгающему" прямую поддержку.
- Без помощи игрока помогающего сохранить мяч, мяч опускается вниз. №4 и №1 входят в контакт прямо в мяч.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

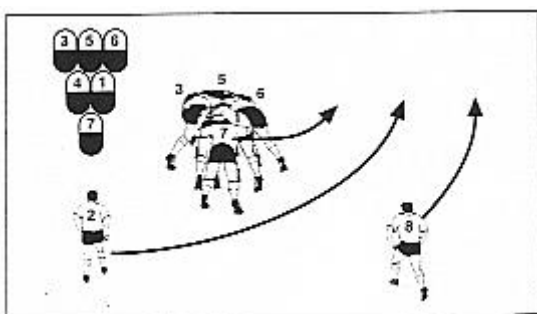
Как только мяч опущен "прыгающим" в низ, №4 соединяется с №1 и входят в контакт с игроком, прыгающим за мячом и его поддержкой. Игрок второй линии №4 один обеспечивает соединение с игроком №1, таким образом, чтобы руки №1 были свободны, для того чтобы принять мяч от "прыгающего". После того как он получит мяч, он должен иметь возможность передать мяч назад.

- №7 занимает позицию "стягивающего" №8, между игроками №1 и №4.
- №2 и №8 не участвуют в силовой борьбе и занимают позиции с флангов в готовности оказать поддержку №7, если он решит сколоться со схватки и атаковать.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №5 после ловли мяча опускает его достаточно низко, так чтобы №4 и №1 могли прикладывать свои усилия в низкой стойке, но сверху мяча. Если мяч опущен недостаточно низко, то высокое положение туловища нападающих сделает их усилия недостаточно эффективными.
- Мяч быстро передается назад к №7.
- Все игроки прочно соединены друг с другом, и используют силу своих ног, для давления вперед, и находятся в низкой стойке.

- Если продвижение нападающих вперед проходит успешно, №7 может поднять сам мяч и продолжить атаку, в которую подключаются остальные игроки, на пример:
- Если, мол, приближается к линии зачетного поля противника, №7 должен сколоться с мола в сторону поля (в длинную сторону) №2, стоящий с лева от мола, должен быть готов к такому продолжению и должен первым быть под пасом, №8 и трех четвертные так же готовы продолжить атаку.



- Если попытка отрыва от схватки была не удачной и №7 с мячом остановлен противником, ему на помощь приходит №8 и №2 стабилизируя ситуацию.

ДРАЙВИНГ (ПРОДАВЛИВАНИЕ) В ОБХОД ЛИНИИ АУТА СПЕРЕДИ.

- Мяч вбрасывается на второго прыгающего №4.
- Используйте одного хорошо подготовленного игрока, расположив его напротив прыгающего. Он, получив мяч, устремляет свой рывок на прорыв перед линией игроков в ауте (перед коридором).
- Игроки, оказывающие первую поддержку, игроку с мячом, должны мощно оттеснить назад игроков противника, стоящих в начале линии аута (коридора) для того, чтобы атакующий с мячом игрок как можно легче продвинулся вперед.
- Если его продвижение останавливает Хукер противника, он должен передать мяч своему хукеру, до контакта или после, но желательно чтобы пас был из-за спины противника.
- Остальные партнеры должны оказать поддержку хукеру, и продолжить вместе с ним атаку.

ДВА СПОСОБА НАЧАТЬ АТАКУ.

- Опустить мяч в низ, перед тем как передать его игроку, который готов начать прорыв.
- Передать мяч атакующему партнеру, в то время как прыгающий игрок поймает мяч и будет ещё в воздухе.

АТАКА НАПАДАЮЩИХ ЧЕРЕЗ КОНЕЦ КОРИДОРА (ДРАЙВИНГ ЧЕРЕЗ КОНЕЦ ЛИНИИ АУТА).

- Мяч вбрасывается глубоко на №7, ему помогают (лифтуют) №6, №8.
- Он отыгрывает мяч, двумя руками, №3 или №5, которые двигаются вдоль коридора по направлению к мячу. Нет большой разницы кто из них примет мяч, главное, чтобы этот игрок обладал хорошей техникой сохранения мяча.

- Как только он получит мяч, он делает ускорение вперед, стараясь нейтрализовать первого на его пути защитника, и затем передать мяч своему партнеру, который поддерживает его со стороны открытого поля.
- №4 как один из самых мощных игроков, должен первым оказаться на поддержке у атакующего игрока, №1; №5; №6, так же участвуют в поддержке атаки, по очереди получая мяч с открытой стороны (со стороны к середине поля).

Главная цель атаки на конце линии аута (коридора), пройти линию преимущества и вовлечь трех четвертных противника в мол, а затем, предоставить мяч для атаки своим трех четвертным. К этому моменту, свободных атакующих должно быть больше, чем защищающихся, и вероятность прорыва в зачетное поле противника, в этой ситуации, становится более очевидной.

КОРОТКАЯ ЛИНИЯ АУТА

(КОРОТКИЙ КОРИДОР)

ЛИНИЯ АУТА ИЗ ЧЕТЫРЕХ ИГРОКОВ (ЧЕТВЕРО В КОРИДОРЕ)

Используйте этот вариант, если остальные четыре нападающих готовятся атаковать по середине поля.

Или, вы готовите платформу для второй фазы атаки по середине поля.

В этом случае необходимо иметь сильного второго прыгающего, который гарантировал бы вам, выигрыш мяча в коридоре.

Метод

- Быстрое вбрасывание на первого прыгающего.
- Он должен сделать прыжок вперед, использовать любую возможность, для того чтобы отыграть мяч, как можно уверенней.
- Мяч быстро передается к полузащитнику схватки. Чем быстрее будет передан мяч, тем сложнее будет защите помешать развитию атаки.
- Мяч может быть передан к месту, где планируется вторая фаза атаки:
- пасами от игрока к игроку, при помощи проброса. (При помощи направленного паса к группе нападающих.)

Если вторую фазу атаки планируется провести с трех четвертными, то мяч должен быть передан им, как можно быстрее.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Когда произойдет контакт с игроками противника, это должны быть их трех четвертные, и они должны быть вовлечены в силовую борьбу.
- Противник должен быть отеснен назад при контакте, поэтому они должны будут отступить за линию "вне игры".
- Мяч должен оставаться контролируемым и свободным для выхода в открытую игру.
- Вы должны двигаться вперед, когда выходит мяч.
- Полузащитник схватки должен сделать несколько шагов, для того чтобы отвлечь на себя игроков, не участвующих в статической борьбе и находящихся около мола.

ЛИНИЯ АУТА ИЗ ДВУХ ИГРОКОВ (ДВА ИГРОКА В КОРИДОРЕ)

Используйте такой вид аута, если мало шансов выиграть мяч при полной линии игроков. (При полном коридоре)

- Вбрасывающий должен быть хорошо подготовлен к такому вбрасыванию, так как скорость, высота, дальность полета мяча постоянно меняется, в зависимости от того, как двигается "прыгающий", назад, вперед.
- Он должен применить всё своё умение для того, чтобы мяч попал к не прикрытому прыгающему.
- Учите своих игроков использовать коды, которые обозначают следующее

Код - X.

МОДУЛЬ 5

Вбрасывание аута

- Задний игрок будет двигаться вперед на мяч. Вбрасывание будет медленным и высоким за спины передним игрокам. Задний игрок в начале делает движение назад, для того чтобы сбить с толка своего опекуна, и за тем делает движение вперед, уходя на свободное место.

Код - У.

Передний прыгающий двигается назад, чтобы завладеть мячом. Вбрасывание должно быть с задержкой и высоким, что бы мяч перелетел опекуна вашего прыгающего, который перед прыжком сначала делает движение вперед, но (как только на это среагирует противник) отходит назад для того, чтобы поймать мяч.

Код - Z.

Два прыгающих меняются местами перед вбрасыванием. В то время как передний прыгающий двигается назад, задний двигается вперед и прыгает на опережение своего противника, вперед отыгрывая мяч. Вбрасывание должно быть быстрым и прямым. При розыгрыше аута из двух игроков (два в коридоре) лучше отыгрывать мяч одним движением, чем ловить мяч. Прыгающий не обеспечивается поддержкой (его не лифтуют), он не может гарантировать контроль над мячом, и не сможет бороться за мяч, если первым поймает его, а за тем опустит вниз.

Передний игрок, может так же отыграть мяч хукеру, который должен контролировать отыгрыш мяча.

ЛИНИЯ АУТА ИЗ ТРЕХ ИГРОКОВ. (КОРИДОР ИЗ ТРЕХ)

Для получения мяча в такой расстановке, нужно использовать лучших игроков прыгающих или самых высоких игроков.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Вбрасывающий и прыгающий хорошо понимают друг друга и хорошо знают сигналы. |
|---|

- Обратите внимание на инструкции для аута из двух игроков.
- Мяч вбрасывается вдоль коридора, на место, где нет игроков.

Для примера:

- расположите трех прыгающих у линии 15 метров. По сигналу они двигаются вперед, и увлекают за собой противника, в то время как мяч летит над ними и задний игрок, отойдя назад, прыгает вверх и ловит летящий мяч.

Ваша команда и особенно нападающие, не участвующие в ауте, должны хорошо понимать маневр и быть готовы, подключится к игре, согласно плану, отработанному на тренировках.

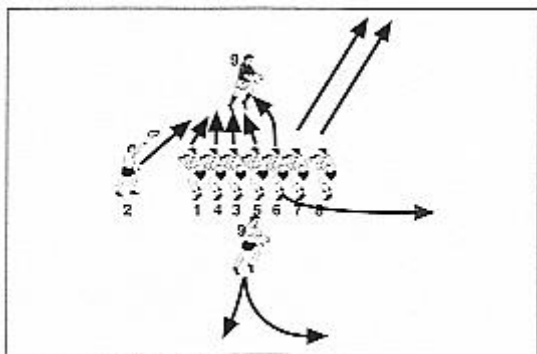
Или

-в последний момент, полузащитник схватки сам ловит мяч, на конце коридора, и немедленно включают в игру нападающих.

ЗАЩИТА ОТ ЛИНИИ АУТА (ОТ КОРИДОРА)

Существует несколько классических планов защиты от линии аута (от коридора). Решите, какой из вариантов подходит для ваших игроков больше, так как один может дать вам преимущество, а другой ослабить вашу игру.

Успех защиты так же зависит от сильных и слабых сторон ваших соперников, которые так же должны учитываться.



Следующие защитные действия вокруг линии аута гарантируют высокий уровень безопасности.

- Лучшая форма защиты в линии аута (в коридоре), попытаться выиграть мяч при вбрасывании, затем попробовать перехватить мяч, или заблокировать его движение от линии аута. (Коридора).

Основные обязанности для каждого игрока суммированы в следующей таблице:

Хукер

- Он должен следить за зоной 5ти метров, перед линией аута, что бы никто не смог пересечь эту зону с мячом.
- Он должен оказать давление на полузащитника схватки противника, действуя через 5ти метровую зону, перед линией аута (коридора).
- Если полузащитник схватки противника, успевает передать мяч полузащитнику трех четвертных №ру 10, то Хукер должен переключить своё давление на №ра10.

Восьмой номер №8.

- Он сосредотачивает своё внимание на №10, полу защитнике трех четвертных соперника.
- Он должен оставаться свободным от борьбы в моле иле раке, для того чтобы быть способным остановить или предотвратить атаку как можно быстрее.
- Его основная задача - заставить играть №10 полузащитника трех четвертных как можно глубже в своей зоне, так что бы он смог отыграть, как можно меньше территории.
- Чем глубже, № 10 будет играть в своей территории, тем легче перекрыть противника в его зоне.
- Он должен пресечь любое движение противника с мячом на конце линии аута. (На конце коридора).

№7 Фланкер (для игрока второго от конца коридора)

- Он прикрывает пространство с внутренней стороны от № 8, страхуя его от подрезки в эту сторону.
- Вместе с№8 оказывает давление на №10, полузащитника трех четвертных, и на остальных трех четвертных противника.

№6 Фланкер

Его основная задача перекрыть № 9 полузащитника схватки противника.

- В то время как двое последних игроков в коридоре отрываются перекрывать № 10 соперника, №6 остается один на конце коридора и если не может достать №9 сразу, он должен перекрыть его прорыв на конце коридора.

- После того как №9 противника отдаст пас, №6 двигается по направлению к мячу, в поддержку игроков, набегающих на №10, в линию с ними предотвращая обратную игру, или немного сзади.

№9 полузащитник схватки.

- В тот момент как противник завладел мячом, он отходит назад, прикрывая от короткого удара ногой не прикрытое пространство за коридором.
- Если команда противника играет широко от коридора, то №9 должен быть готов прикрыть зону за своими трех четвертными.
- Он должен избегать положения на одной линии с мячом, и стараться находится за мячом, в готовности получить пас или подобрать мяч, оказавшийся без контроля.

НАПАДАЮЩИЕ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ЛИНИИ.

- В то время, когда противник вбрасывает мяч, каждый из них старается приложить максимум давления на то место, куда вбрасывается мяч.
- Игрок, стоящий напротив прыгающего за мячом противника, борется с ним в прыжке за мяч, а за тем входит с противником в контакт и старается оказать на него давление, толкая вперед.
- Если Хукер противника вбрасывает мяч на середину, первый прыгающий, так же выпрыгивает, и как можно выше, делая точное вбрасывание более трудным.
- Если невозможно перехватить мяч у противника, то нападающие, должны постараться отодвинуть противника с мячом, в глубину его территории, как можно дальше.

№10 СВОБОДНЫЙ ПОЛУЗАЩИТНИК ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ.

- Он должен прикрыть №12 внутреннего центрального трех четвертного, стоящего под №10 противника. (Самого №10 противника перекрывает №7 и №8)
- Но он должен постоянно следить за действиями №8 противника и если тот решит атаковать от линии аута (коридора) сам, то он (№10) должен будет перекрывать №10 противника.

№12 ВНУТРЕННИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОЙ.

- Он отвечает за перекрытие №13 противника (внешнего центрального трех четвертного защитника.)

№13 ВНЕШНИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОЙ ЗАЩИТНИК.

- Он отвечает за прикрытие игрока противника, второго от конца (от бровки) линии трех четвертных противника. Это может быть крайний трех четвертной или их полный защитник №15.

КРАЙНИЙ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОЙ №14 или №11 в зависимости от края.

- Он перекрывает игру последнего игрока в линии атакующих трех четвертных. (Последнего у бровки).

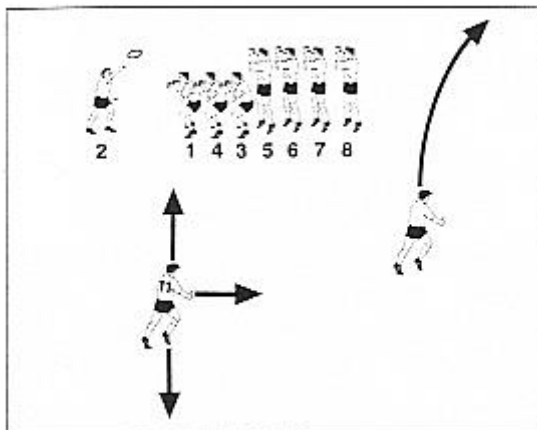
КРАЙНИЙ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОЙ КОРОТКОЙ (ЗАКРЫТОЙ СТОРОНЫ).

- Его первая задача прикрыть свою территорию от любого удара ногой в его сторону.
- Если команда противника играет широко в открытую сторону, он двигается по мячу страхуя свой тыл, но не выходя на линию мяча, оставаясь немного в глубине, и если последует удар на №15, полного защитника, он первым должен оказаться около него и оказать ему поддержку. Он постоянно должен находиться в зоне паса №15 или, если необходимо занять позицию глубже.
- Если №10 противника находится в зоне своих 22 метров, то крайний трех четвертной закрытой стороны, располагается примерно у средней линии поля, закрывая бровку. (Линию аута)

МОДУЛЬ 5

Вбрасывание аута

- Если №10 противника находится за пределами своих 22 метров, то крайний трех четвертной занимает позицию на линии 15 метров от аута, в этом случае №15 может занять свою позицию с противоположной стороны.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №15 полный защитник и №11 с №14, действуют по принципу треугольника.
- Крайний трех четвертной закрытой стороны заменяет №15 полного защитника, если тот вовлечён в атаку или перешел к активной защите с линией трех четвертных.

ТРЕНИРОВКИ В ЛИНИИ АУТА (В КОРИДОРЕ).

- Вбрасывающий вбрасывает аккуратно, используя различные варианты вбрасывания. (см. вбрасывание).
- Должно быть, полное взаимопонимание и синхронность в действиях вбрасывающего и прыгающего игроков, а также с действиями игроков, оказывающих поддержку прыгающему.
- Все варианты поддержки должны быть тщательно отработаны, все игроки должны хорошо понимать сигналы и свою роль.
- Когда вбрасывание достаточно хорошо отработано можно перейти к следующим упражнениям.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ЛИНИЯ АУТА (КОРИДОР) С СОПРОТИВЛЕНИЕМ.

Используйте сопротивление.

ДЕЙСТВИЕ:

- Начните с построения линии аута (коридора) на линии ворот (зачетки)
- После того, как вбрасывание аута (коридор) закончено, обе группы нападающих бегут на линию 22 метров и повторяют вбрасывание, за тем вбрасывание повторяется на каждой линии разметки поля, после прохождения двух кругов, те, кто был в сопротивлении получают мяч для вбрасывания, повторяя упражнение.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки должны получать четкие команды при инструктаже.
- Игроки должны реагировать незамедлительно.
- Игроки должны быть сконцентрированы. Подбадривайте игроков постоянно.
- Все должны понимать, что упражнение является так же и развитием выносливости.
- Вбрасывание мяча должно быть разнообразным, игроки для координации своих действий должны пользоваться условными сигналами.

УПРАЖНЕНИЕ 2:

Противопоставьте полный комплект нападающих против полного комплекта сопротивления.

Действие:

Игроки тренируются в прямой коллективной атаке (драйвинге), продавливания коридора, и атаках с переднего и заднего фланга коридора.

- Начните с линии ворот, и как только игра достигнет середины поля, повторите построение линии аута (коридора). Атакующая команда должна атаковать пока не достигнет линии ворот противника.
- Повторите упражнения с другой стороны, чтобы приучить прыгающих, прыгать с разной ноги и использовать разные руки.
- Если атакующая команда теряет мяч, он штрафуетя потерей 5-10 метров своей территории. Такая система должна сконцентрировать игроков.
- Упражнение не должно приводить игроков до полного изнеможения.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки быстро выстраивают линию аута (коридор).
- Все приёмы исполняются с правильной техникой.
- Сцепление игроков при молах очень плотное, и они работают с полной отдачей.
- Игроки должны иметь отдых, после прохождения длинны поля.

УПРАЖНЕНИЕ 3:

Две полные команды играют друг против друга. Убедитесь до начала упражнения, что тренер трех четвертных знает, что будет происходить на поле. Спланируйте вместе, что могут отработать трех четвертные, получив мяч.

Действие:

Две команды играют друг против друга, но каждое нарушение разыгрывается вбрасыванием аута, на точке ближайшей к месту нарушения.

Или позвольте защищающейся команде играть только в игроков и не трогать мяч. Это позволит атакующим получать мяч более быстро и чаще, что придаст им больше уверенности.

- Защитники делают все, что могут для того, чтобы завладеть мячом. Это заставит атакующих работать с полной отдачей сил, для того чтобы сохранить мяч, и заставит более быстро включиться в поддержку. Оставьте некоторых из защитников в заде, чтобы определить, заметят ли это атакующие и используют ли это преимущество. Игроки должны постоянно искать возможности для атаки и это надо развивать. Дайте указание нападающим защитников, первой и второй линии не вступать в игру, после того как мяч отыгран. Или проинструктируйте одного из центральных трех четвертных, не участвовать в набегании.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Во время ваших тренировочных упражнений, и тренировочных игр, достаточно внимания уделяется вбрасыванию в линии аута (коридоре).
- Каждый игрок, должен знать, что и где будет происходить, за что он отвечает, и почему это необходимо.
- Различные варианты вбрасывания и построения в ауте хорошо отработаны, и трех четвертные готовы к игре в любой ситуации.
- Все возможные варианты защиты от аута хорошо отработаны.
- Все игроки знают, где и как оказать давление, если №10 ударил мяч ногой. Для примера: кто из центральных трех четвертных набегает на мяч, кто за нападающими, где располагаются нападающие, для того чтобы сразу же и вместе оказать давление.

СОВЕТЫ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ВБРАСЫВАНИЯ АУТА.

- Для уверенной игры в линии аута (коридоре), необходимо использовать в матче, более чем один вид вбрасывания и построения линии аута.
- Если в вашей команде есть игрок, постоянно выигрывающий мяч в линии аута (коридоре), вбрасывайте мяч на него.
- Необходимо понимать, что вбрасывание требует специальной техники, требующей специальной тренировки. Следите за тем, чтобы вбрасывающий тренировал вбрасывание, как можно чаще.
- Координированные действия игроков в линии аута, продукт длительных тренировок. Такие тренировки должны проходить с сопротивлением и в соответствии с правилами.
- Игроки, обеспечивающие поддержку прыгающих, должны исключить попадание их в окружение игроков противника.
- Прыгающий должен делать прыжок с разворотом тела во внутреннюю сторону на 45°, это обеспечит наибольшее давление на противника. (Наиболее удобная позиция для прыжка).
- Необходимо повторить, что прыжок должен быть быстрым и агрессивным, необходимо опередить противника в первоначальный момент.
- Прыгающий должен использовать различные варианты прыжков, избегая стереотипов.
- Игроки должны использовать любую попытку выиграть мяч при чужом вбрасывании, никогда не исключать такую возможность.
- Последний игрок в линии аута должен стоять немного сзади своего соперника, для того, чтобы беспрепятственно достать №10 противника.
Если аут около своей линии ворот (зачетки), то вбрасывание лучше делать на середину линии аута (коридора), а не на начало, где противник может гораздо легче пробиться к мячу.
- Отработка действий в линии аута (коридоре) должна быть ориентирована на сопротивление, выработку выносливости, и многократное повторение.
- Игроки должны получать нагрузку между игрой в линии аута (коридоре), так как их техника, концентрация и координация не должны ухудшаться с их усталостью. Это улучшает подготовленность игроков и их игровую дисциплину.

КОНЕЦ МОДУЛЯ 5

Открытая игра

Открытая игра может являться следствием:

- Противник не поймал мяч.
- Противнику не удалось сохранить мяч после контакта.
- Мяч был пойман после удара противником по мячу ногой.
- Мяч был пойман после начального удара противника или вашего или после удара с 22 метров
- Мяч отыгран в статической ситуации.

Результативная игра, это плод длительных командных тренировок, успех необязательно должен прийти в первой фазе атаки, он может прийти и во-второй и в-третьей фазе. Это только кажется, что успех пришел легко или случайно, он всегда результат долгой работы.

Обычно команда добивается результата во второй или третьей стадии (фазе) атаки.

Наиболее выгодные ситуации возникают, когда мяч переходит к вашей команде после хорошего захвата, после успешной борьбы в моле или раке или после не очень удачного удара противника ногой. Контратаки, начатые в таких ситуациях, бывают очень удачны.

Успех сопутствует игрокам, постоянно следующим за мячом и обеспечивающим поддержку в его продвижение вперед.

Команда, которая выигрывает по количеству попыток, обычно имеет в игре меньшее число открытых схваток и раков, всегда стремится, как можно быстрее вывести мяч в открытую игру.

Индивидуальная техника фундаментальная основа, от которой зависит результат задуманного.

Мало толка в принятии правильного решения, которое не может быть выполнено. Хорошее завершение атаки должно воодушевлять игру всей команды, а не только трех четвертных. Игроки, обеспечивающие поддержку, должны уметь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение, где и как приложить свои силы, чтобы оказать поддержку.

Призывайте игроков развивать эту проницательность, (видение игры), провоцируйте во время тренировок ситуации, в которых они должны правильно выбрать дальнейшее продолжение игры. Это можно сделать только в тренировках близко приближенных к матчу.

Принципы, в соответствии с которыми, игроки должны реагировать на ситуации в игре.

- Когда противник растянут - проникайте сквозь линию защиты. Делайте это, врезаясь в неё и прокладывая путь идущему в заде партнеру.
- Когда противник сконцентрирован - играйте широко, обходя его с флангов.

Уяснив эти правила, игроки должны знать, что делать в той или иной ситуации. Очень велика роль поддерживающих игроков при проходе линии защиты, а для широкой игры необходима хорошая индивидуальная техника.

Очень важно, что бы каждый игрок знал, что от него ждут в первой, во второй или в третьей фазе игры.

Открытая игра может быть разделена на следующие компоненты:

Продолжительность.

Продолжительность подразумевает под собой владение и контролирование мяча, таким образом, при котором нет необходимости создавать открытые схватки, молы или раки. Игроки добиваются этого, полностью используя все возможности игры в пасс.

Темп.

Темп определяется скоростью, с которой мяч возвращается в открытую игру, выходя из открытых схваток и других статических ситуаций. Чем быстрее игроки выводят мяч в открытую игру из открытых схваток и молов, тем быстрее темп игры.

Нацеленность.

- Концентрация внимания на том, чтобы, как можно дольше поддерживать мяч в открытой игре, избегая задержек в продвижение вперед.
- Избегать образований открытых схваток и молдов, потому что они приостанавливают ход игры, сбивая темп атаки и давая противнику время на реорганизацию защиты.
- Обеспечить хороший контроль над мячом, быстро выводить мяч в игру из открытых схваток, если они стали неизбежны.

Совершенствовать индивидуальную технику, связанную с ведением открытой игры доводя её до высокого уровня.

Для того чтобы поддерживать открытую игру как можно дольше необходимо тренировать и отрабатывать пässe, сохраняющие открытую игру.**Типы пässe, сохраняющие мяч в открытой игре.**

Они могут быть разделены на две группы.

- Сохраняющий пässe до контакта.
- Сохраняющий пässe во время контакта.

Пässe до контакта

- Обычный пässe.
- Пässe с пробросом одного или больше игроков.
- Пässe в крест.
- Пässe одной рукой.
- Пässe из-за головы одной рукой.
- Пässe из-за головы двумя руками.
- Пässe из стойки полузащитника схватки (пässe на месте с широким шагом).
- Пässe на уровне груди.
- Пässe в падение.
- Пässe вовнутрь (за спиной).

Эти пässe могут быть отработаны в следующих упражнениях:

☞УПРАЖНЕНИЕ 1:

Разделите игроков на группы по четыре человека.

Содержание:

Принцип этого упражнения, основывается на использовании длинны или ширины поля, и всегда используются защитники. Для примера:

- Два защитника располагаются на расстоянии 5-10 метров друг за другом. Два нападающих делают своё первое движение в первого защитника, пässe передается поддерживающему игроку, который двигается во второго защитника и передает мяч первому нападающему.
- Здесь нападающие немедленно кладут мяч на землю и два атакующих занимают место защитников. Защитники теперь бегут с мячом, и упражнение продолжается.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Защитники располагаются на достаточном расстоянии друг от друга.
- Скорость, на которой начато упражнение, не высока и увеличивается по мере улучшения техники.

Используйте данное упражнение для отработки следующих пассов:

- Обычный пасс.
- Пасс в крест.
- Пасс одной рукой.
- Пасс из-за головы одной рукой.
- Пасс из-за головы двумя руками.
- Пасс из рук в руки.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПАСС С ПОДДЕРЖКОЙ (с забеганием).

Используйте по четыре игрока в каждой группе. Игроки работают по двое.

СОДЕРЖАНИЕ:

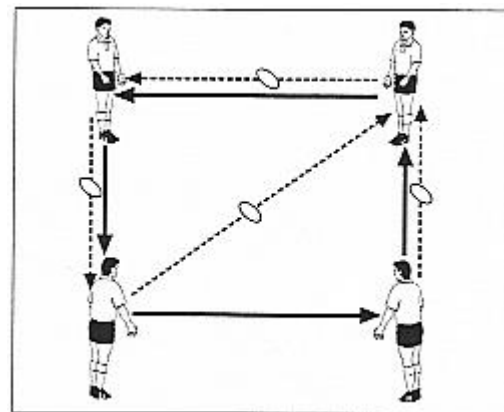
Так же, как в первом упражнении, но атакующие игроки, стоят в линию друг за другом на расстоянии 5 метров. Первый игрок, владеющий мячом, бежит по направлению защитника и делает пасс игроку, идущему сзади, и получает мяч обратно от своего партнера, пройдя линию защитника, кладет мяч на землю. Затем они занимают позицию защитников, отойдя на 10 метров, затем упражнение повторяется.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПАСС ПОЛУЗАЩИТНИКА СХВАТКИ НА МЕСТЕ.

Четыре игрока встают каждый в угол квадрата.

ДЕЙСТВИЕ:

Первый игрок делает пасс с широким шагом и, поднимая мяч с земли, и сразу следует за мячом. Игрок, поймавший мяч кладет его на землю, где его поднимает игрок отдавший пасс, и делает следующий пасс. Достигнув третьего игрока, он передает мяч по диагонали, а сам занимает своё место. Второй игрок повторяет упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ 4: КОМБИНИРОВАННЫЕ ПАССЫ.

Игроки занимают позицию на линии ворот. Один из игроков делает удар ногой в сторону центра поля.

Игроки набегают на мяч и выполняют следующие пассы:

- Пасс полузащитника схватки на месте (игрок подобранный мяч).
- Пасс с поддержкой, с забеганием (игрок получивший первый пасс).
- Пасс в крест, ножницы (предпоследний игрок в линии).
- Пасс из рук в руки (игрок получающий пасс в крест).
- Обычный пасс (все игроки, возвращая мяч в начало линии).

Это упражнение может включать в себя все возможные виды пассов. Но не используйте много типов пассов за одно движение мяча туда и обратно.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки используют правильную технику пассов.
- Игроки выполняют упражнение на полной скорости.

УПРАЖНЕНИЕ 5: С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Используйте для упражнения группы по пять игроков.

ДЕЙСТВИЕ:

Первая группа игроков как в упражнении 4. Вторая группа используется как сопротивление.

- Защитники занимают позицию 10 метров от нападения.
- В группе защитников два игрока.
- Три атакующих против двух защитников
- Равное количество атакующих и защитников.
- Используйте различный уровень давления защиты.

Используйте следующие методу защиты:

- Касание противника двумя руками.
- Удерживание нападающих.
- Остановка противника при помощи защитных мешков.
- Игра с захватами в полную силу.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

Игроки должны использовать все возможные техники для того чтобы:

- обыграть защиту- технику бега и технику владения мячом.
- Нападающие должны оказывать поддержку продвижению мяча, следуя за ним.
- Игроки должны постоянно поддерживать между собой контакт.

УПРАЖНЕНИЕ 6: ИГРА НА МАЛЕНЬКОМ ПОЛЕ.

Разделите игроков на две группы от 4 до 10 человек.

ДЕЙСТВИЕ:

Игроки играют на маленьком поле.

Цель сделать, как можно больше попыток пока ваша команда владеет мячом.

ИГРА МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ В РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ

- Разделите игровое поле на две зоны, а игроков на две группы. Каждая группа игроков защищает свою зону. Это позволит создать больше пространства для атак.
- Защитникам не разрешается играть в мяч. Они защищаются, только прихватывая нападающих.
- Игроки могут использовать защитные мешки, играя в защите.

Совершив попытку, игроки могут сразу развернуться, и атаковать в обратную сторону. Атаки, таким образом, проходят в обратную сторону и занимают меньше времени. Каждая команда атакует 4-6 раз, каждая команда старается сделать, как можно больше попыток за 1-5 минут перед тем, как мяч перейдет к другой команде.

СОХРАНЯЮЩИЕ ПАССЫ ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА.

- Передача мяча через землю во время контакта и падения игрока на землю.
- Пасс одной рукой. (Через землю)
- Пасс двумя руками. (Через землю)
- Передача мяча из рук в руки на уровне груди.
- Короткий, обычный пасс.
- Длинный, обычный пасс.
- Пасс одной рукой.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Группы по три игрока.

ДЕЙСТВИЕ:

Первый игрок бежит, кладет мяч и через 10 метров занимает позицию, как защитник.

Следующий игрок поднимает мяч и, войдя в контакт с защитником, делает один из вышеперечисленных пассив.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Пасы отрабатываются по возрастанию трудности, от простого к сложному.
- Игрок, выполняющий пас, должен применять различную технику бега, чтобы не нарваться на плечо защитника. Это обеспечить лучший контроль и сохранение мяча. Если атакующий попадет на плечо защитника, он будет отброшен назад и это приведет к потере мяча.
- Игрок, принимающий мяч, как поддерживающий игрок, должен идти в мяч, прикладывая максимум усилий, чем решительней он будет это делать, тем больше гарантий сохранить мяч.
- Игроки должны поддерживать между собой контакт, игрок, владеющий мячом, должен хорошо представлять себе, где находится игрок поддержки.
- Делая контакт, игрок должен:
 - Держать мяч в руках, как можно дальше от защитника.
 - Избегать попадания на плечо защитника.
 - Входить в контакт, делая ускорение.
 - Развернуться для паса за момент до захвата.
 - Установить визуальный контакт с партнером, перед тем как передать ему пас (увидеть глаза партнера).
 - Как можно быстрее вернуться в игру после захвата и падения.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Игроки располагаются в круг. В зависимости от количества игроков в круге используйте один или два мяча.

ДЕЙСТВИЕ:

Игроки не должны располагаться слишком близко, 6-12 метров друг от друга. Два игрока на каждый мяч. Игрок, владеющий мячом, входит в контакт с защитником и выполняет один из описанных выше псов, определенных тренером, после чего занимает место защитника. Защитник теперь, занимает место поддерживающего игрока. Все игроки, стоящие в круге, должны выполнить упражнение. Игрокам не разрешается останавливаться или поворачивать назад

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Защитники быстро поднимаются и включаются в поддержку.
- Атакующий должен быстро сориентироваться и занять место защитника.

Большое преимущество этих упражнений в том, что оно продолжается непрерывно, и все игроки задействованы в нём.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОТКРЫТОЙ ИГРЫ**Силовая коллективная игра.**

Такие моменты в открытой игре возникают в результате:

- Неумения игроков поддерживать продолжительное время открытую игру.
- Игроки не могут правильно распорядиться мячом, вышедшим в игру, так как имеют мало наигранных вариантов, в результате этого игроки вынуждены использовать силовые коллективные формирования для ведения игры.

Примером могут быть моменты когда:

- Игрок попадает в ситуацию, когда ему не кому предложить мяч и переход к силовой коллективной игре может улучшить ситуацию и предоставить возможность продолжить открытую игру.
- Целью, силовой коллективной игры, может стать задача, вовлечь, как можно больше, игроков противника в борьбу, уменьшить количество защитников в следующей стадии атаки.

Приемы силовой коллективной игры.

- Рак.
- Мол.
- Катящийся мол. (Рулон).

Рак.

Каждый игрок должен знать, за, что он отвечает в момент образования РАКА.

Игрок, владеющий мячом, и игроки, поддерживающие его, каждый имеет своё задание.

Игрок, владеющий мячом.

- Игрок, владеющий мячом, должен сыграть так, чтобы сохранить мяч и не дать завладеть им противнику.
- Он должен постоянно давить вперед, перед тем как он намеривается упасть на землю и положить мяч (в случае если мяч не выходит в игру, он должен быть всё равно сохранен). Продавливая противника, на вытянутой назад ноге или работая ногами, как во время спурта (ускорения), сделать всё возможное для того, чтобы мяч был легче выведен своим.
- Если игрок упал, его тело всегда должно располагаться между мячом и линии ворот противника.
- Он должен сделать всё возможное, чтобы поместить мяч в чашу, образованную его телом, и чтобы мяч сразу же попал под контроль партнеров.
- Партнеры по команде должны незамедлительно оказать поддержку и постараться вывести мяч в игру.

Первый поддерживающий.

- Он должен решить для себя, что он должен предпринять, подобрать мяч или продавить противника. Его решение будет зависеть от следующего:
 - Если он оказывается около мяча вместе с защитниками, он должен оказать давление на защитников, оттеснить их и освободить мяч для следующего, идущего на поддержку игрока.
 - Если он опережает защитников и первым оказывается у мяча, он должен подобрать его и продолжить атаку или отдать пас игроку, идущему на поддержку.
 - В момент продавливания противника игрок должен входить в контакт с ним на уровне его пояса, в положении низкой стойки, но следить за тем, чтобы его плечи были выше бедер.
 - Если первый поддерживающий оказался у мяча и против него два защитника, он должен заблокировать мяч, наклонившись над мячом и соединившись с игроком владеющим мячом. Он соединяется с ним при помощи плеча, стараясь продвинуть свою голову как можно ближе к мячу. Но он должен позаботиться о том, чтобы не упасть на игрока, владеющего мячом, или дотронуться земли своими коленями. Его ноги должны быть широко расставлены. Мяч должен находиться в треугольнике ног. Следующий поддерживающий игрок не должен скрепляться с этим игроком, а должен войти в контакт с защитниками и постараться оттеснить их. Все вместе, они должны сформировать стабильную платформу, для продолжения игры.

Второй поддерживающий.

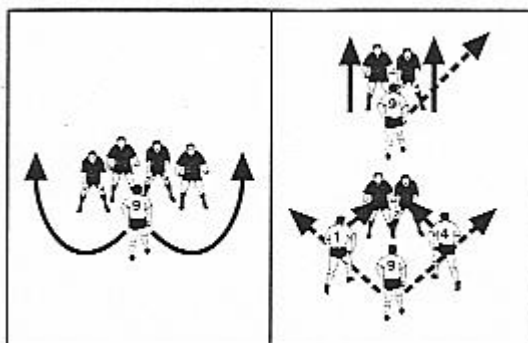
- Если в борьбу вступили еще защитники, он должен постараться оттеснить их.
- Если мяч оказывается доступен, он поднимает его и атакует противника.
- Если, при подъеме мяча, его останавливает противник, он должен отдать пас другому поддерживающему игроку, для атаки.
- Если противник смог сделать быстрое продолжение атаки невозможным, он должен помочь остальным участвующим в раке, создать стабильную платформу для продолжения игры.
- Он должен занять следующую позицию:
 - Переступить через мяч.
 - Держать ноги широко врозь.
 - Войти в противника ниже его пояса.

- Прикрыть свою голову, направив свои локти колени и жесткую часть бедра в сторону противника. Таким образом, затруднив вход в вас противника, так как для этого останутся только жесткие части вашего тела.

Остальные поддерживающие.

Если мяч находится в раке и под вашим контролем.

- Они входят в рак с той стороны, где наибольшее число защитников.
- Они входят в рак, расширяя его края, широкие края рака создают пространство и возможность для атаки полузащитника схватки.
- Затем игроки стараются задавить свои края, двигая рак вперед, создавая возможность, полузащитнику схватки атаковать сразу прямо, не делая манёвра назад.



Игроки должны предпринять все возможное, избегая формирования рака до того, как пройдут линию преимущества. После прохождения линии преимущества, игроки должны использовать всю свою технику владения пасами, оставаясь на ногах и играя в мяч.

Формирование рака до линии преимущества затормаживает игру и отодвигает линию вне игры в вашу сторону. Это позволяет противнику реорганизовать свою игру и построить перед вами линию защиты.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ИГРЫ В РАКЕ.

☞ Упражнение 1:

Используйте группы по 7-15 игроков.

ДЕЙСТВИЕ:

Всегда используйте больше атакующих, чем защитников. Защитники располагаются между линией 15 метров и аутом, вблизи линии ворот, они должны быть с защитными мешками и располагаться широко друг от друга. Нападающие располагаются с мячом лицом к линии ворот перед защитниками. Они должны попытаться атаковать противника, построить рак перед линией ворот, попытаться прорваться в зачетное поле противника, и сделать попытку.

- Защитники, используя защитные мешки, останавливают нападающих, останавливают продвижения мола, и затем вновь, отходят назад и коллективная атака (драйвинг) продолжается.

АЛЬТЕРНАТИВА

Упражнение можно проводить и между линией 5-метров и аута. Ограниченное пространство заставит игроков двигаться прямо вперед.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок, владеющий мячом, идет прямо вперед и в низкой стойке.
- Игроки поддержки должны создавать пространство для атаки вперед, продавливая противника и оттесняя его назад.
- Игроки должны громко общаться друг с другом.
- Используя широкую зону атаки, игроки должны выбирать между: атаковать самим или отдать пасс, для того чтобы обойти рак. Они должны искать слабое место в защите.
- Если противник рядом и игроки поддержки не могут поднять мяч, противник должен быть блокирован.

ТРИ ТИПА ПОСТРОЕНИЯ РАКА

АТАКУЮЩИЙ РАК.

Такой Рак строится после прохождения линии преимущества, – игроки поддержки могут двигаться вперед для того, чтобы присоединиться к Раку.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ РАК.

Такое построение происходит на линии преимущества, – игроки поддержки двигаются, параллельно входя в Рак.

ЗАЩИТНЫЙ РАК.

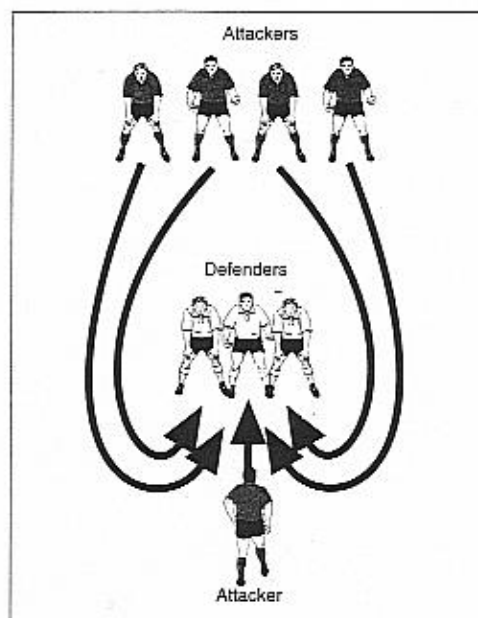
Такой Рак строится перед линией преимущества, – игроки должны отойти назад, что бы войти в Рак и поддержать своих игроков.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: ЗАЩИТНЫЙ РАК.

Используйте в упражнении 5 атакующих, 3х защитников с защитными мешками (можно использовать и большее число игроков, доведя число атакующих до 8).

ДЕЙСТВИЕ:

Три защитника выстраиваются с защитными мешками, за их спинами, на расстоянии 5 метров, выстраиваются четыре нападающих, а перед защитниками на таком же расстоянии располагается еще один нападающий. Этот один нападающий получает мяч, и в то время, как он ловит мяч, четверо остальных нападающих забегают назад к своему партнеру и формируют защитный Рак.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок, получивший мяч должен немедленно атаковать противника, войти с ним в контакт, но остаться на ногах.
- По сигналу он должен опуститься на землю с мячом для организации Рака, в тот момент, когда его партнеры будут рядом с ним.
- Игроки поддержки должны войти в противника в низкой стойке и давить вперед с полной силой.

Усиливая сопротивление, увеличивайте число защитников. Игроки должны сконцентрироваться на моменте входа в Рак, технике сцепления, положения тела, и работы ног во время толчка.

ДЕРЖИТЕ В УМЕ:

Чем длиннее дистанция и дольше время игроки будут продвигать защиту, тем сильнее будет развиваться у игроков мышечная сила и выносливость.

Чем сильнее будет сопротивление, тем выше будет техника и мощь игроков.

МОЛ.

Игроки должны точно знать свои обязанности в Моле.

ИГРОК, ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ**ИГРОК, ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ, ДОЛЖЕН:**

- Не дать противнику завладеть мячом и сохранить мяч во время контакта.
- Остаться на ногах во время и после контакта и давления вперед.
- Установить цель для своих поддерживающих партнеров, -
- Держать мяч так, что
- бы его было видно и возможно забрать, первому игроку, идущему на поддержку.
- Мяч должен быть целью для игроков поддержки, образующих вокруг него Мол.
- Он должен передать мяч первому поддерживающему игроку, чтобы отвести мяч от точки контакта с соперником.

Он должен держать мяч низко, чтобы дать возможность поддерживающему игроку войти в мол, в низкой стойке. Если он будет держать мяч высоко, он вынудит партнера войти высоко, высокое положение тела сделает трудным давление вперед.

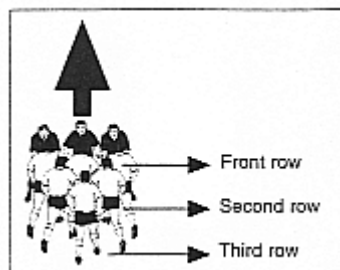
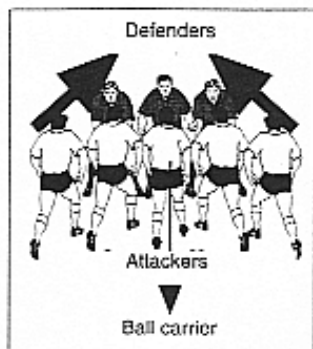
ПЕРВЫЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ:

- Он должен немедленно двигаться к своей цели и взять мяч под свой контроль. Игрок, владевший мячом, должен прикрыть собой, как щитом, партнёра и мяч от противника.
- Он должен давить вперед, в низкой стойке, так что бы мяч был под ним, и его плечи должны быть на одном уровне с его бедрами. Точнее, его плечи должны быть немного выше бедер для того, чтобы было удобней оказывать давление вперед на противника.
- Он должен смотреть вперед и давя двигаться вперед настолько, насколько он способен продвигаться.
- Если мол, стабилизируется, он должен приложить все свои силы, чтобы продолжить движения мола вперед.
- Если он не в состоянии обеспечить больше движение мола вперед, он должен развернуться и передать мяч своему полузащитнику схватки или одному из поддерживающих.
- Он не в какой ситуации не должен передавать пасс игроку, неподвижно стоящему около мола, исключая полузащитника схватки.

ВТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ:

- Они присоединяются к молу, с обеих сторон от второго поддерживающего, обеспечивая поддержку и прикрытие.
- Первый из них должен присоединиться к молу с той стороны, где оказалось больше соперников.
- Присоединяясь к молу, игроки должны нацеливаться на то, чтобы войти в контакт с соперником на уровне пояса.
- Они должны задавливать мол, с обеих сторон, чтобы обеспечить возможность своему полузащитнику схватки свободно атаковать по прямой линии от мола.
- Если первый поддерживающий игрок, ещё расположен к сопернику лицом, вторые поддерживающие присоединяются к нему как игроки в первой линии, остальные присоединяются, как игроки второй линии и №8.

- Двигаясь вперед в моле, нападающие должны передать мяч к последнему игроку в моле, при этом все игроки должны быть
- надежно соединены между собой.



КАТЯЩИЙСЯ МОЛ (ДРАЙВИНГ МОЛ)

Такой, мол, может быть двух видов:

- Мол, в жестком скреплении, по классической схеме.
- Свободнодвигающийся мол.

МОЛ В ЖЕСТКОМ СКРЕПЛЕНИЕ

Это прекрасный приём продвижения вперед. Игроки организуют, вокруг мяча, формирование по схеме назначаемой схватки. Противнику приходится приложить много сил, для того чтобы остановить продвижение такого мола.

Мол, организовывается по следующей схеме:

- Игрок с мячом входит в контакт с намеченным соперником.
- Первый игрок, идущий на поддержку, немедленно двигается прямо в мяч и берет его под свой контроль.
- Следующие два игрока поддержки входят в контакт с соперником, обхватывая игрока с мячом с обеих сторон.
- Следующие двое игроков входят в мол, между партнерами как игроки второй линии.
- Последний игрок занимает позицию в моле как №8.
- Мяч немедленно передается через игроков на позицию игрока, занимающего место №8.
- Используя игрока, первоначально владеющего мячом, как щит, игроки формируются вокруг первого игрока поддержки.
- Так как сформирован очень плотный мол, в котором все игроки крепко соединены друг с другом, он дает возможность, сплотив все силы, двигаться вперед.
- Такой мол, может быть легко сформирован после вбрасывание аута в коридоре, если все игроки на месте.

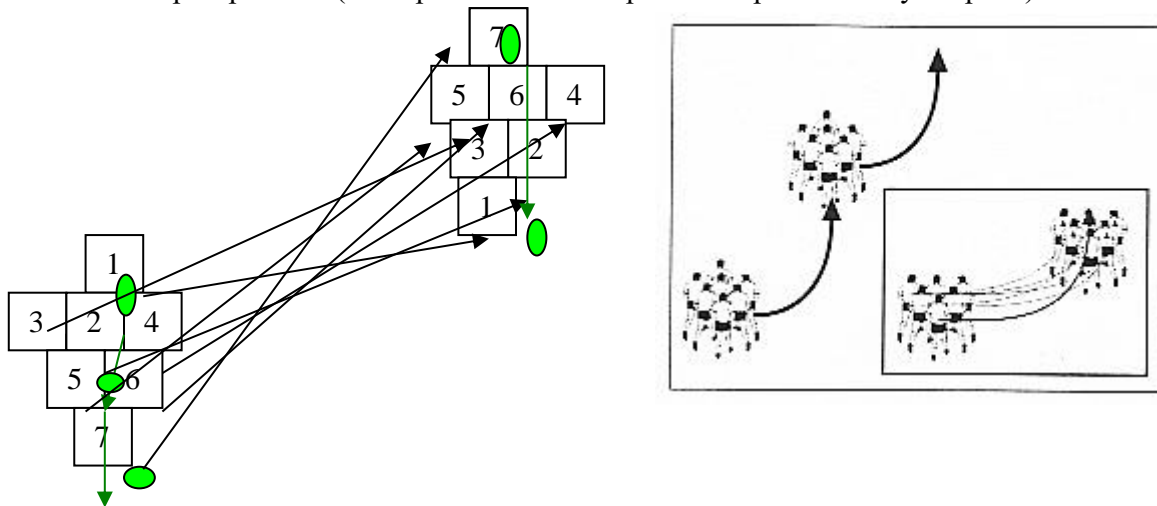
Развитие движения.

- Как только движение вперед будет невозможно, игрок, занимающий место №8 и владеющий мячом, отрывается от мола с мячом делает попытку организовать открытую игру.
- Как только он оказывается в контакте с противником, он начинает процесс организации мола с начала: передача мяча игрокам поддержки, организация плотного формирования, давления вперед и продвижение.
- В то время, когда игроки, занимающие место второй линии в первоначальном моле, отрываются в поддержку игроку с мячом, ближайший из них к мячу, должен войти в мяч и

взять его под свой контроль, используя остальных как щит, находясь с ними в плотном контакте.

- Следующий игрок обхватывает его со свободной стороны, обеспечивает плотное сцепление, и заканчивая построение первой линии мола.
- Сам №8 не участвующий в первом построение, теперь вместе с игроком, начавшим построение первого мола, входят в новое построение как вторая линия. Последний игрок, вышедший из первого мола, занимает место на позиции №8.
- Мяч должен быть немедленно передан игрокам, занявшим место второй линии.
- Мяч, должен всегда, находится внутри мола, среди игроков и никогда не должен быть во внешней руке игроков в моле. Чем дальше, мяч будет не видим, для противника, тем больше шансов для удачного продолжения атаки.

Схема перестроения. (Номер на схеме не отражает игровое амплу игрока)

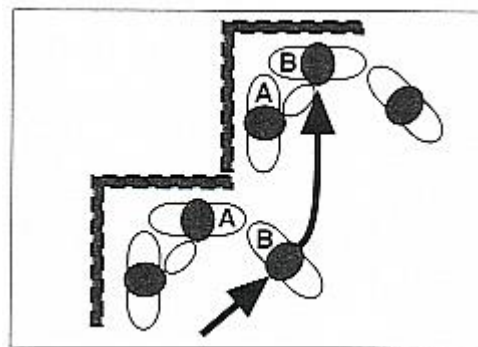


№8 стоя в этой позиции, может занять место 2 в новом моле.

СВОБОДНО ДВИГАЮЩИЙСЯ МОЛ

- При построении такого мола, точка приложения силы и направление давления моментально меняются, как только дальнейшее движение становится затруднительным. Для примера, если движение мола происходит по часовой стрелке, то игроки сразу же изменяют направление своего движения, и начинают двигаться против часовой стрелки.
- В таком построении, мяч постоянно передается игроку, идущему вперед.
- Как только новый игрок забирает мяч, он разворачивается к противнику спиной.
- Следующий игрок, который входит в мяч, и забирает его, но не сразу разворачивается к противнику спиной, а старается продвинуть мол, вперед. Если игроки двигаются влево, он берет мяч правой рукой, а левой рукой скрепляется со своим партнером владевшим перед этим мячом, своё левое плечо, которое должно быть опущено ниже, он давит вперед, обеспечивая движение вперед.
- Следующий игрок своей правой рукой стремится взять мяч и разворачивает игрока, держащего мяч спиной к соперникам.
- Никто из игроков не должен поворачиваться к противнику спиной сам, пока к нему не присоединится другой игрок, помогая сохранять мяч. Это движение должно быть непрерывным.
- Игроки должны образовывать угол из своих тел вокруг мяча, чтобы обеспечить его сохранение.

- Движение не должно быть быстрым. В этой ситуации сохранение мяча более важно, чем отыгранная территория.
- Свободно двигающийся, вращающийся мол, быстро вовлекает в борьбу свободно стоящих игроков, так как они будут стараться остановить продвижение мола. Выход мяча из мола в тот момент, когда все стоящие рядом с молем, игроки противника вовлечены в борьбу, значительно повысят шанс удачной атаки.



МЕТОД ТРЕНИРОВКИ.

Тренируя свободно перемещающийся мол, представьте в уме линию движения мола. Игроки должны заблаговременно хорошо представлять себе, что они должны делать.

Держите в уме:

Отрабатывать технику игры в моле, необходимо в ситуациях близких к игре. Игроки должны изучить свои обязанности при построении и движении свободно катящегося мола.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: МОЛ

Разбейте игроков на группы по четыре игрока. Защитники занимают позицию по кругу 10 метров друг от друга.

ДЕЙСТВИЕ:

Первый игрок, владеющий мячом, двигается в защитника, входит в контакт и разворачивается, сохраняя мяч. Первый поддерживающий входит в мяч, двое следующих входят в него с обеих сторон, блокируя его от противника. В момент движения мола вперед первый поддерживающий. Игрок, который теперь владеет мячом, отрывается от мола и двигается в следующего защитника, повторяя упражнение. Тот, кто был первым с мячом, начиная упражнение, остается как защитник, а защитник присоединяется к атаке как четвертый игрок.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Первый игрок с мячом, войдя в контакт с соперником, должен так расположить своё тело и мяч, чтобы обеспечить поддерживающему игроку возможность войти с ним в контакт в низкой стойке и над мячом.
- Игрок, идущий на поддержку, должен входить в контакт с партнером с полным напряжением сил, двигаясь вперед, сохраняя своё плечо над мячом.
- Игроки, идущие вторыми на поддержку, должны, оказать давление на противника со своих сторон и сцепится со своим игроком, с первым поддерживающим.

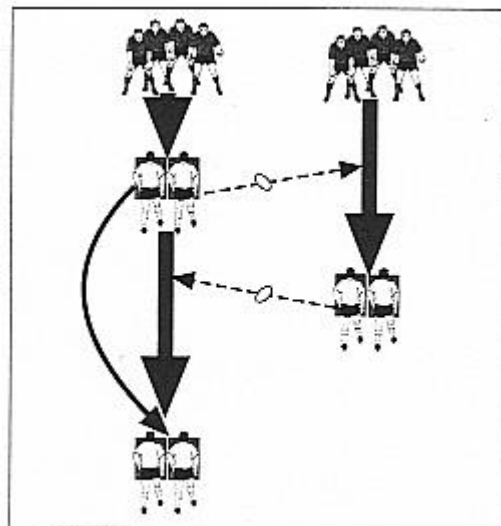
☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МОЛЫ.

Используйте две группы по четыре игрока и одного полузащитника схватки. Две группы защитников по 2-3 игрока, перед каждой группой нападающих.

ДЕЙСТВИЕ:

Две группы нападающих располагаются параллельно, 10 метров друг от друга. Первая группа, получившая мяч двигается к ближайшим защитникам, и формируют мол.

Быстро передают мяч своему полузащитнику схватки, и тот передаёт его следующей группе нападающих. Они двигаются к следующей группе защитников и повторяют упражнение. После каждого мола группа защитников отходит на пять метров назад.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Мол, должен быть правильно сформирован, мяч должен быть быстро передан полузащитнику схватки.
- Вторая группа атакующих игроков, должна стартовать в тот момент, когда будет уверена, что получит мяч на полной скорости.
- Игроки должны постоянно контактировать между собой о том:
 - ✓ Где они расположены.
 - ✓ Кто получит мяч.
 - ✓ Кто обеспечит поддержку.
 - ✓ Кто будет блокировать соперников

УПРАЖНЕНИЕ 3:

Упражнение отрабатывается в двух группах на ограниченной территории. В группе нападающих 9 игроков и в группе защитников 5-7 с защитными щитами.

ДЕЙСТВИЕ:

Нападающие, используя один из видов мола, пытаются прорваться в зачетное поле противника. Они концентрируются на следующих принципах:

- Если игрок, владеющий мячом, остается с противником один на один, он старается оказать давление на противника, двигаясь вперед.
- Если присутствуют игроки, поддерживающие игрока после контакта, он сразу передает мяч.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Все игроки оказывают поддержку. Никто из игроков не пьтится назад, и все следят за положением мяча.
- Ближайший игрок, должен правильно блокировать своего партнера.
- Игрок принявший мяч от партнера в моле должен принять решение: продолжить давление и движение вперед в моле или передать мяч.
- Игроки должны использовать кодовые слова для каждого момента. "ПЛЕЧО" продолжаем движение в моле. "руки" мяч выводится из мола и передается пас. Кодовые слова помогают сохранять представление, что происходит и быстро на это реагировать. И конечно они должны знать, что они будут делать.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАЮЩЕГОСЯ МОЛА

В упражнении участвуют два комплекта нападающих. Форварды, которые будут играть роль защитников, делятся на две группы.

ДЕЙСТВИЕ:

Защитники располагаются одна группа перед другой. Первый атакующий двигается в защитников и после контакта разворачивается, сохраняя мяч и, дав партнеру, возможность присоединиться к нему. Второй поддерживающий входит в контакт с игроком, сохраняющим мяч, забирает его, в то время как двое других партнеров завершают формирование первой линии мола и стараются продавить противника вперед, перед тем как соединится с игроком, сохраняющим мяч. Затем формирование мола заканчивают два игрока как вторая линия и игрок на позиции №8. Мяч сразу же передается последнему игроку в моле. Когда формирование мола закончено, мол движется вперед, примерно десять метров. Игрок с мячом, стоящий на позиции №8, сигнализирует, о том в какую сторону он будет скальваться, и атакует в эту сторону, входя в контакт со следующей группой защитников. Упражнение повторяется.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Отработка упражнения проходит в спокойном темпе, каждый из игроков должен попробовать сыграть на всех позициях в моле.
- Игрок, первый пришедший на поддержку, должен немедленно предпринять действия для сохранения мяча, убрать его от защитников и передать мяч, игроку, стоящему в моле, на позиции №8.
- Игроки, идущие вторыми на поддержку, должны присоединиться к игроку, сохраняющему мяч, за ним и обеспечить его защиту.
- Игроки, входящие в мол, как вторая линия, должны плотно быть соединены с остальными участниками мола.
- Как только техника построения мола и движение в нем, улучшается, скорость упражнения может быть увеличена.
- Игрок первым пришедший на поддержку, после передачи мяча и построения мола, должен найти возможность включиться в давление на противника.
- Увеличьте уровень сопротивления, с улучшением техники.
- Отработайте это упражнение от вбрасывания ауа в коридоре.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 5: СВОБОДНО КАТЯЩИЙСЯ МОЛ

Используйте минимум трех нападающих и одного защитника.

ДЕЙСТВИЕ:

Три нападающих формируют свободно катящийся мол, против одного защитника. Цель упражнения отработка техники взаимодействия игрока с мячом и первого поддерживающего. Защитник должен только сдерживать продвижение игроков вперед.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок, забравший мяч не должен разворачиваться к противнику спиной до тех пор, пока следующий игрок не придет к нему на поддержку и не возьмет под свой контроль мяч.
- Игрок, взявший под свой контроль мяч, перед тем как развернутся спиной к противнику, должен своим плечом оказать на противника давление и продвинуться вперед.
- Игроки должны постоянно образовывать квадрат вокруг мяча.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 6:

Используйте комбинацию: пять атакующих и четырех защищающихся. Количество игроков может быть увеличено, но атакующих должно быть всегда на одного игрока больше.

ДЕЙСТВИЕ:

Начните с линии 22 метра. Используя технику свободно катящегося мола, постарайтесь прорваться в зачетку соперника. Как только попытка будет засчитана, группы игроков меняются местами.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки должны поддерживать между собой связь о том, кто забирает мяч, в какую сторону продолжать движение и так далее.
- Дайте задание защитникам играть на первых порах только в игрока и не трогать мяч.
- Как только техника игры улучшится, защита, может играть в мяч.

УПРАЖНЕНИЕ 7: СОЧЕТАНИЕ МОЛА С ДРУГИМИ ИГРОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ.

В упражнении участвуют два полных комплекта нападающих.

ДЕЙСТВИЕ:

Одна группа нападающих формирует мол, против другой группы, после следующих игровых ситуаций:

- назначаемая схватка
- вбрасывание аута
- начальный удар или удар с 22
- свободный удар

Если в упражнении допущена ошибка, упражнение повторяется с той же ситуации.

Следите за тем чтобы ситуация предшествующая молу была сыгранна технически правильно. Чем успешней будет выигран мяч в заданной ситуации, тем успешней будет сформирован мол.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки в первой фазе упражнения действуют так же правильно, как и при построении мола.
- Определите пространство, в котором отработка игровой ситуации и мола обеспечит максимальное количество повторений.

КОНЕЦ МОДУЛЯ 6

ИГРА ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Этот модуль нацелен на расширение тренерского взгляда на сохранения мяча, во время таких игровых ситуаций, как схватка, аут, вторая фаза атаки. Все это предназначено для тренера.

МЯЧ ОТ НАЗНАЧАЕМЫХ СХВАТОК.

ПРИНЦИП

- Схватки - это ситуации высокого давления, так как защитники занимают позицию почти на линии преимущества. Существует несколько очень важных принципов, которые должны соблюдаться.
- Чем выше давление противника, тем глубже нужно играть, избегая попадания в полосу контакта.
- Чем больше сделано пассов, тем дальше в глубину отходит игра, так как затрачивается больше времени. Меньшее количество пассов позволит сыграть более широко, и это займет меньше времени.
- Когда игроки становятся более опытными, и пассы становятся быстрее, сохраняется время и игра становится шире.

ЦЕЛЬ:

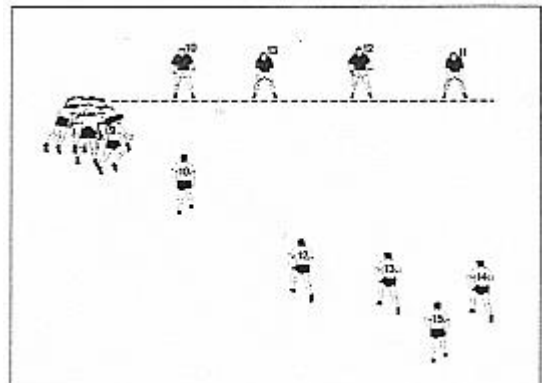
- Нейтрализовать давление соперника и вывести игроков из-под прямого удара защитников. Другими словами, сломать первую линию защиты и используя хорошую поддержку, пройти вторую и третью линию защиты.

СЛЕДУЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОНЯТЫ И ОТРАБОТАНЫ

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ, С ГЛУБОКОЙ ПОЗИЦИЕЙ №10 И ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРА №12.

Почему?

Когда №10 и №12 играют глубоко, они создают время и пространство для остальных трех четвертных. Это дает возможность остальным трех четвертным развить атаку в ширину. Последний защитник №15 может подключиться к атаке, входя в линию трех четвертных в различных местах, используя для прорыва промежуток между соперниками или создавая лишнего игрока.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №10 двигается с мячом, как можно меньше (но не стоит на месте), так как чем больше он будет бежать с мячом, тем меньше останется время и пространства между атакующими и защитниками.
- Угол, под которым, №10 отдает пас, примерно равен 45° назад.

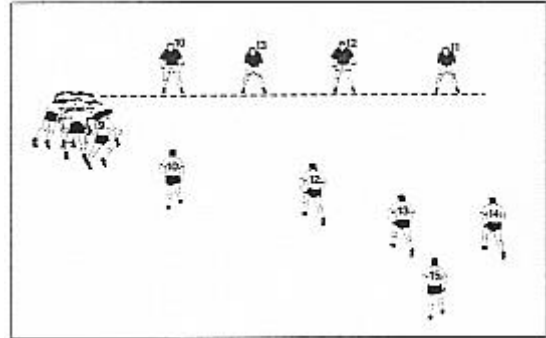
Как это сделать?

Внутренний центральный трехчетвертной поймав мяч, делает сразу пасс, перед тем как пересечь линию, на которой находился №10. Делая это, он углубляет канал дальнейшего развития атаки.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ, С ШИРОКОЙ И ПЛОСКОЙ ПОЗИЦИЕЙ №10 И ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРАЛЬНОГО ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОГО.

Для чего?

Чем шире и прямее сыграют №10 и внутренний центр №12, тем больше защитников, они вытянут на себя. Будет создано больше пространства и выиграно больше времени для атаки, если два первых игрока сыграют широко. Внешний центральный трех четвертной, должен сыграть затем, глубоко и по диагонали, в это время,



следующий игрок, так же играет глубоко, но последний игрок, который должен быть лишним, то есть без опекающего его защитника, должен сыграть широко и не глубоко.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Трех четвертные получают и отдают пас в одно движение.
- Игроки не должны получать пасс в глубине, а затем широко уходить в сторону, они должны сначала занять позицию уширившись, а затем получить пасс и отдать его в одно движение.
- Внешний центральный трех четвертной, должен бежать по диагонали, создавая для себя пространство.
- Лишний игрок в этой ситуации должен сыграть широко. Этот широкий пасс, обеспечит ему свободу действия и возможность обойти защитников.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПАССОВ: СИТУАЦИЯ ВЫСОКОЙ НАПРЯЖЁННОСТИ

Пассы требуют времени и их количество должно быть сокращенно, но не во вред развитию атаки, и для этого можно применить следующие приемы

- **Пасс с пробросом игрока**

Пробрасывается ближний игрок, мяч передается следующему за ним партнеру. Таким образом, экономится время и не сужается пространство атаки.

- **Пасс в крест**

Игрок двигается с мячом, по диагонали, и делает пасс крайнему партнеру, который пробегает за ним меняя направление движения атаки. Другими словами, он движется в противоход линии защиты и прорывается через линию контакта с защитниками.

- **Пасс с уширением**

Игрок, владеющий мячом, передает пасс своему следующему партнеру, который делает смещение, стараясь вытянуть на себя не своего, а следующего игрока защиты, ломая, таким образом, линию защиты.

- **Обрезанный пасс**

Мяч готовится для передачи в направлении следующего партнера, и он до конца делает вид, что готов принять мяч, но его принимает другой игрок, неожиданно для противника, войдя между отдающим пасс и принимающим. Таким образом, растягивается и ломается линия защиты.

- **Пасс накоротке**

Игрок, получивший пасс, старается вытянуть на себя защитника, и, делая вид, что передает мяч следующему партнеру, почти в момент контакта, передает мяч игроку, неожиданно вошедшему в

линию атаки. Атака продолжается в том же направлении, игрок с мячом проходит между двумя защитниками.

• Пасс с забеганием

Игрок с мячом отдает пас своему партнеру, и делает за него забегание, что бы тут же получить мяч с другой от него стороны. Затем, его задача, пройти в пространство между двумя защитниками.

• Огибающий пас

Первый игрок отдает пас во внутреннюю сторону игроку, следующему глубоко за ним, который тут же передает мяч, в обратном направлении, за спиной отдавшего пас, игроку следующему за первым игроком, с внешней стороны. Это дает возможность отвести мяч от линии контакта с противником и продолжить атаку.

Ниже рассматриваются варианты техники исполнения, методы и особенности тренировок данных технических приемов.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПАССОВ

ПАС С ПРОБРОСОМ

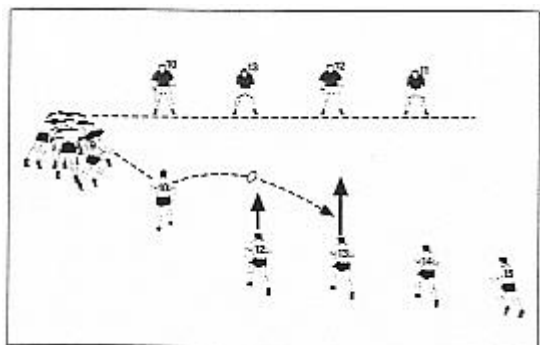
Ключевые тренировочные принципы:

- Игрок, принимающий мяч определяет, как глубоко будет сделан ему пас. Обратите внимание на то, что пас должен быть нацелен в то место где стоял игрок, который готовился принять мяч.
- Игрок, которого пробрасывают и тот, кто будет получать мяч, должны располагаться в линию и одинаково глубоко. Это облегчает задачу игрока, отдающего пас, так как он может видеть сразу обоих партнеров. И это так же дает возможность обоим игрокам двигаться перпендикулярно вперед.
- Игрок, которого пробрасывают, должен:
 - ✓ Тянуться к мячу.
 - ✓ Постоянно смотреть на мяч.
 - ✓ Двигаться, почти, по направлению к мячу.
- Игрок, принимающий мяч, должен двигаться прямо как можно дальше, перед тем как получить мяч.
- Игрок, отдающий пас должен, как можно меньше двигаться с мячом, хорошо, если он отдаст пас в одно движение.
- Пас должен быть резким и не в коем случае не зависшим или медленным, для того что бы противник ни мог перехватить мяч или прочесть ваши намеренья.

ПАС №10 С ПРОБРОСОМ ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРАЛЬНОГО ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОГО №12, К ВНЕШНЕМУ ЦЕНТРАЛЬНОМУ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОМУ №13.

ЦЕЛЬ:

- Как можно быстрее переместить мяч к краю поля.
- Сократить количество пасов.



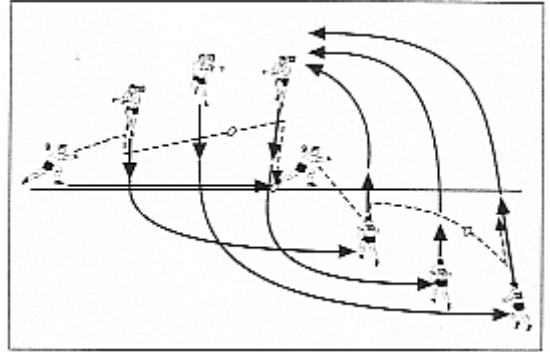
ОСНОВНОЕ НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- Полузащитник трех четвертных №10, должен до получения мяча, находится глубоко.
- Центральные трех четвертные №12 и №13 занимают позицию в одну линию и глубоко от №10.
- Остальные занимают позицию широко и затем двигаются прямо.

Уровень давление защитников будет зависеть от того, как глубоко внешний центральный трехчетвертной займет позицию. Внешний центр должен хорошо представлять себе, что проброс на него, должен быть выполнен так, чтобы у него было достаточно времени. Для того, чтобы оценить все свои возможности и использовать их.

МЕТОД ТРЕНИРОВОК.

- Полузащитник схватки №9, полузащитник трех четвертных №10, и оба центральных трех четвертных №12 и №13.
- №9 занимает позицию с мячом на линии 22х метров около аута, в то время как №10, №12, №13 занимают позиции, как при выходе мяча из схватки.



ДЕЙСТВИЕ:

Полузащитник схватки №9 передает пасс полузащитнику трех четвертных №10, который побрасывает внутреннего центрального трех четвертного №13, передав пасс внешнему центральному трех четвертному №12. Который бежит вперед и кладет мяч на линию "22". Игроки размещаются на своих позициях с другой стороны и повторяют упражнение. Делая упражнение попеременно с левой и с правой руки.

- Возможно использование сопротивления после того, как движение будет отработано. На пример:
- ✓ Крайний трех четвертной занимает позицию перед №10 и №12, стараясь оказать давление (игровая ситуация).
- ✓ Замыкающий защитник №15 подключается к центру (№№ 12, 13) получившему мяч с внешней стороны, в тот момент, когда крайний трех четвертной оказывает на него давление.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки повторяют движения, столько раз и так быстро, как только возможно, двигаясь от одной линии аута к другой. Обязательно помните, что №10 двигается прямо.
- Очень важно качество пассивов от №9 и от №10. Полузащитник трех четвертных №10, сможет быстро передать мяч дальше, только если получит от №9 качественный пасс.
- №10 должен скрывать, своё намеренье сделать длинный пасс. Он не должен делать большого замаха, отдавая пасс.
- Замечания, о неточностях в выполнении упражнения, даются без остановки упражнения. Делайте перерывы для отдыха игроков.
- Первое время сопротивление должно быть очень слабым, но за тем должно возрастать.

ДВОЙНОЙ ПРОБРОС

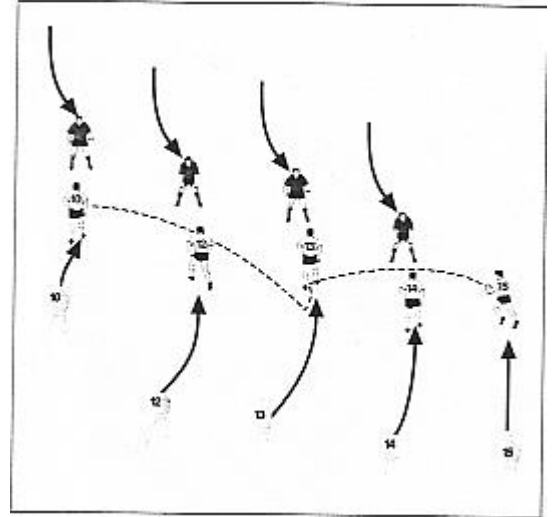
№10 побрасывает внутреннего центрального, передовая мяч внешнему центру, который повторяет, пробрасывая следующего игрока и передовая мяч крайнему игроку.

ЦЕЛЬ:

Как можно быстрее передать мяч крайнему игроку, который находится в позиции лишнего игрока (игрока не прикрытого защитой). Если противник использует персональный вид защиты, то есть каждый против каждого.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- Один пасс глубокий
- Другой широкий

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №10 отдает пасс в глубину, для того чтобы обеспечить достаточное пространство между защитниками и атакующими.
- Пасс от внешнего центра №13, должен быть плоским, так как получающий мяч №15, не должен быть прикрытым защитником.
- Последний игрок, получающий мяч на краю, и оказывающийся не прикрытым на краю веера, должен, перед тем как получить мяч бежать прямо. Затем постараться обойти защиту по свободному месту и прорваться в тыл.
- Игроки, которых пробрасывают должны двигаться прямо на своих оппонентов, до последнего момента делая вид что получают мяч, тем самым, вытягивая противника на себя, не давая ему переключиться на игрока, получающего мяч.

ТРЕНИРОВКА:

Отработка пасса с пробросом, как уже обсуждалось ранее.

Затем, используя четырех защитников и пять атакующих, для создания реального превосходства численности.

ПАСС В КРЕСТ**КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ.**

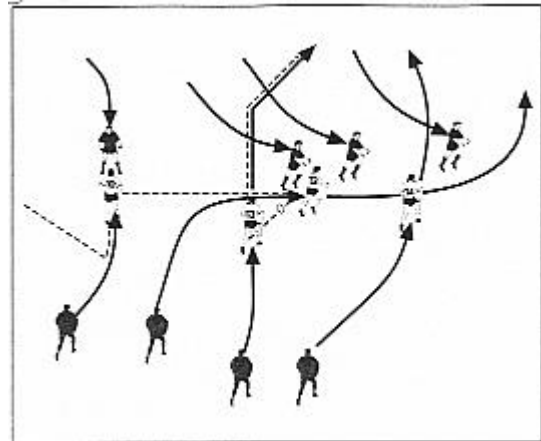
- Игрок, владеющий мячом, отдает пасс в момент, когда находится перед игроком, принимающим мяч в крест. Это придает уверенность в том, что пасс отдан назад и в направлении игрока, принимающего мяч.
- Игрок, отдающий пасс всегда бежит по диагонали. Это заставляет его прямого оппонента (игрока играющего против него) развернуть свои плечи в неудобное положение, когда он следует за игроком владеющим мячом, которое не позволяет ему достать до игрока, получающего мяч.
- Для игрока, получающего мяч, очень важно, в какой момент получить мяч потому, что:
 - Если он будет слишком быстрым, он может проскочить пасс.
 - Если будет слишком медленным, игрок с мячом может быть захвачен или пространство за ним будет закрыто.
- Игрок, принимающий мяч должен бежать по диагонали, следуя за игроком владеющим мячом, прежде как сменить направление, уходя за игрока с мячом и спрямляя свое движение прямо за ним. Прodelывая это, он скрывает своё намеренье и увеличивает пространство, в которое он должен будет пройти.

- Игрок принимающий мяч должен быть готов принять мяч, буквально перед тем, как игрок с мячом будет захвачен или войдет в контакт с противником.
- Игрок, отдающий пасс должен держать мяч как можно ниже, перед тем как отдать пасс. Это даст возможность отдать пасс снизу вверх, который легче поймать. Игрок, отдающий мяч должен избегать горизонтальных пасов на уровне лица и из рук, закрытых от глаз, принимающего мяч.

ПАСС В КРЕСТ МЕЖДУ ВНУТРЕННИМ И ВНЕШНИМ ЦЕНТРАЛЬНЫМИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫМИ.

Цель:

- Прорвать первую линию обороны, сделав как можно меньше пасов.
- Ускорить перегруппировку для начала второй фазы атаки, если не удастся пробиться через первую линию защиты противника.
- Изменить направление атаки.



Ключевые моменты:

- Игрок с мячом бежит по диагонали и вперед.
- Игрок, получающий мяч бежит вперед и контролирует действия, отдающего пасс.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Полузащитник трех четвертных №10, расположен плоско, но широко, как можно ближе к линии контакта. Успех комбинации, зависит от того, как близко он сможет расположиться у линии контакта. Если начать движение слишком далеко от линии контакта, у защитников будет возможность изменить свои позиции и переключится на других игроков.
- №10 полузащитник трех четвертных, должен сыграть плоско и прямо в своего опекуна, полностью вытянув его на себя. Это должно быть сделано для того, чтобы защитник не смог перекрыть пространство, созданное для внешнего центра №13.
- №10 должен отдать резкий пасс. №12 внутренний центр, должен сделать уширение и двигаться по диагонали, после того как получит мяч. Это заставит защитника следовать за ним и тем самым увеличить пространство для прохода №13 между №10 и №12 противника.
- №12 внутренний центр, не должен затягивать пасс внешнему центру №13. Он должен незамедлительно отдать пасс внешнему центру, когда тот окажется за ним. Неожиданность для противника должна заключаться в резкой смене направления движения. Защита будет иметь возможность перестроиться или захватить внутреннего центра перед тем, как он отдаст пасс, если он будет слишком долго бежать с мячом.
- Внешний центр №13 должен бежать глубоко под №12 и следуя за ним по диагонали перед тем, как изменить направление своего движения и получить мяч. Это должно создать впечатление, что он собирается продолжить своё движение по диагонали в том же направлении, что внутренний центр.
- После получения мяча, внешний центр, должен устремиться в промежуток (в дыру) между защитниками и постараться избежать контакта с ними.
- Если прорыв сквозь линию защитников №13 был удачным, он должен устремиться в открытую сторону (в сторону от схватки) и постараться соединиться с трех четвертными, которые двигаются по этой части поля к нему в поддержку.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

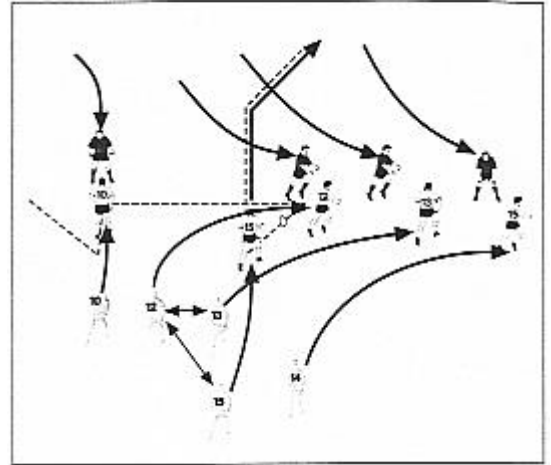
Используйте систему для отработки паса с пробросом.

Пасс в крест можно обрабатывать в этой же системе. Основные тренировочные принципы остаются прежними.

ПАСС В КРЕСТ МЕЖДУ ВНУТРЕННИМ ЦЕНТРОМ №12 И ПОЛНЫМ ЗАЩИТНИКОМ №15.**ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ:**

Трех четвертные располагаются плоско, и обязательно следуют в след, движениям внутреннего

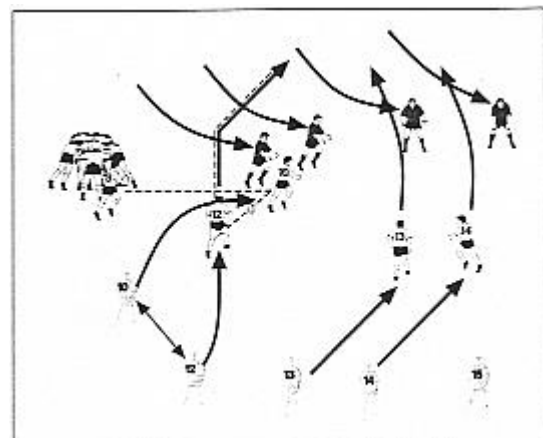
- центра, отвлекая на себя внимание своих защитников.
- №15 полный защитник, располагается за внешним центром.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- Линия трех четвертных занимает плоскую позицию относительно №10, полузащитника трех четвертных, который располагается глубоко от схватки. Это должно привлечь внимание защитников.
- Последний защитник №15 должен бежать прямо, перед тем как он сделает рывок.
- Последний защитник №15 следует за игроком владеющим мячом, в готовности получить мяч на линии контакта.

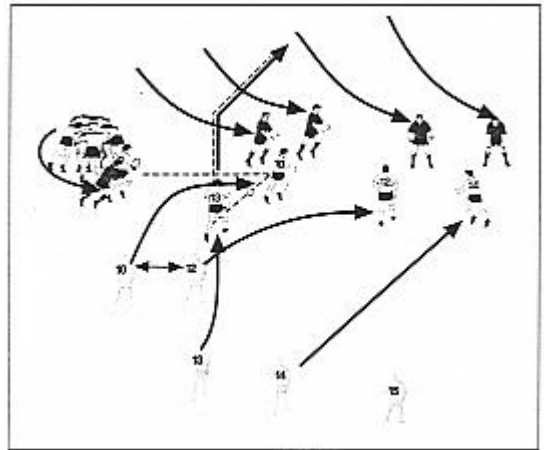
ПАСС В КРЕСТ МЕЖДУ ПОЛУЗАЩИТНИКОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №ром10 И ВНУТРЕННИМ ЦЕНТРОМ №ром12**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- №10 двигается плоско поперек поля, притягивая защитников как можно ближе к линии преимущества.
- Внутренний центр №12 бежит по диагонали с №10, пока не начнет свой рывок.
- Остальные трех четвертные должны знать, куда будет двигаться внутренний центр, получив мяч, так как они должны обеспечить ему поддержку.

**ПАСС В КРЕСТ МЕЖДУ ПОЛУЗАЩИТНИКОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №10, И ВНЕШНИМ ЦЕНТРОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №13.**

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

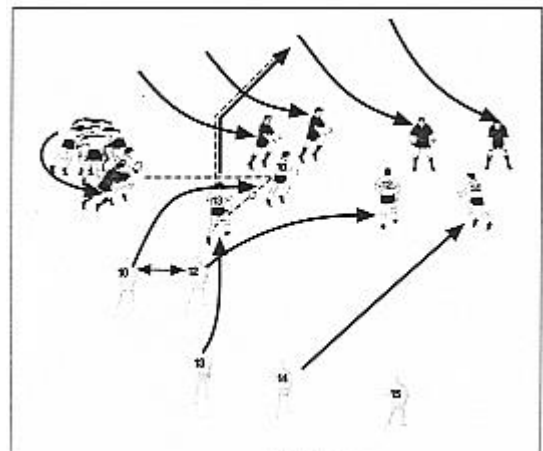
- №10 полузащитник трех четвертных, бежит поперек поля (плоско).
- Внутренний центр №12, бежит по диагонали, двигаясь вместе с №10.
- Внешний центр должен находиться в тени и бежать также по диагонали до того как он предпримет свой рывок.

**ДВОЙНОЙ КРЕСТ**

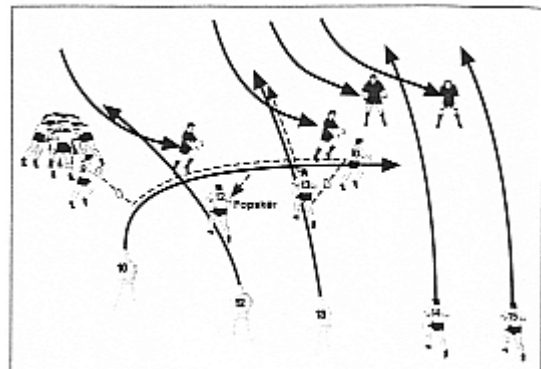
№10 полузащитник трех четвертных, отдает пасс в крест внутреннему центру №12, который получив мяч отдает его в крест №8.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Внутренний центр бежит по диагонали в сторону схватки.
- Фланкер (крыльевой игрок схватки третьей линии) и №8 противника, будут в замешательстве, в тот момент, когда он будет отдавать пасс № 8

**ПАСС В КРЕСТ С ПЕРВЫМ ЛОЖНЫМ ПАССОМ В КРЕСТ.**

№10 делает первый ложный пасс, в крест с внутренним центром №12 и затем играет в крест с внешним центром №13.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Первый ложный пасс, выглядит очень убедительно. Этот момент не должен быть очень быстрым.
- №10 должен быть уверен, что первый набегающий защитник и второй, среагируют на ложный пасс и немного задержатся.
- Внешний центр бежит по направлению открывшегося пространства между полузащитником схватки №10 противника и его внутреннего центра №12.
- №10 бежит на полной скорости, увлекая за собой внутреннего центра противника и раздвигая пространство для своего внешнего центра.

КОМБИНАЦИИ С ОБРЕЗАННЫМ ПАССОМ**КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ КОМБИНАЦИИ:**

- Игрок, получающий пасс, после приема мяча, всегда выходит вперед игрока, отдающего пасс.
- Пасс всегда должен отдаваться на линии контакта. Будьте уверены, что пасс отдается не туда, где принимающий должен быть, а туда, где он есть.
- Пасс должен быть адресован, игроку стоящему, следующим в линии трех четвертных. Затем, неожиданно для противника, мяч перехватывается, вышедшим на него игроком.
- Игрок, который должен был получить мяч, должен очень убедительно делать вид, что готовится принять мяч, вытянуть руки в направлении мяча, держать глаза на мяче, при этом двигаться по диагонали. Это должно привлечь внимание опекающего его защитника, заставить его двигаться вместе с отвлекающим игроком, и создать пространство (дыру) для того, кто получит мяч.
- Игрок, владеющий мячом, должен вытянуть на себя защитника, и отдать пасс почти перед контактом с ним. На это нужно обратить особое внимание.
- Сигналом, для рывка, игроку, получающему мяч, должен служить момент сближения игрока, владеющего мячом, с опекающим его защитником. Игрок, владеющий мячом, отдает пасс, перед самым контактом с защитником.

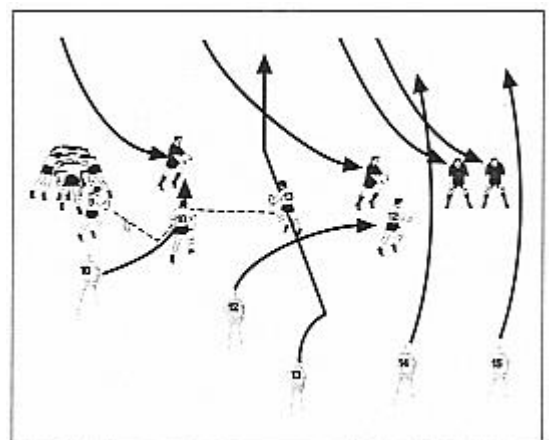
ПОДРЕЗАННЫЙ ПАСС В ЦЕНТРЕ**Цель:**

Во-первых: прорвать первую линию защиты, сделав, как можно меньше пассивных пассов.

Во вторых: ускорить розыгрыш второй фазы атаки, сыграв рядом с нападающими.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ:

- На линии контакта.
 - Контролируемый пасс, точно тому, кто должен получить.
 - Игрок получает мяч, на полной скорости.
- Точный расчет по врем



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №10 играет широко и плоско, в то время как получающий мяч игрок, выходит на позицию приема мяча. №10 должен делать вид, что отдает обычный плоский пасс своему внутреннему центру №12, но адресует мяч внешнему центру №13, который в свою очередь бежит прямо за внутренним центром и затем проходит по его обычному месту.
- Внешний центр, в случае удачного прорыва первой линии защиты, должен направить своё движение в открытую сторону, для соединения с трех четвертными, идущими к нему в поддержку.
- Внешний центр должен стараться пройти линию защиты, как можно прямее, так будет легче присоединиться к поддержке трех четвертины. Если он будет двигаться вовнутрь, ему будет труднее изменить направление своего движения в открытую сторону.
- Внешний центр №13 должен двигаться ближе к нападающим, для безопасности и поддержки. Если он намеривается ускорить развитие второй фазы атаки.

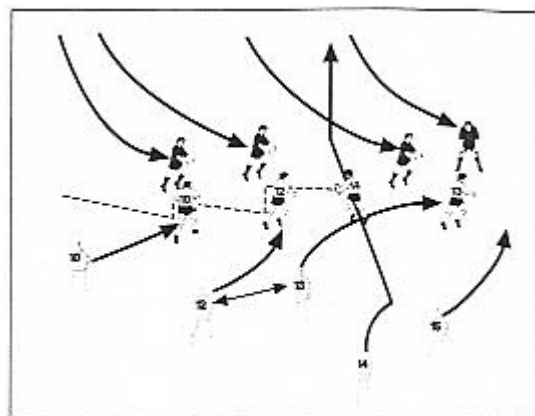
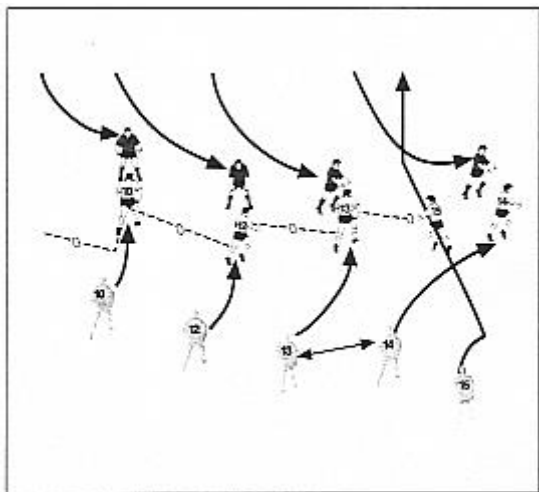
Тренер должен держать постоянно в уме следующие моменты, отрабатывая перестроения игроков в комбинациях с обрезаемыми пассажами.

- Игрок, владеющий мячом, не должен задерживать пасс. Это будет обеспечивать неожиданность для защитников. Пасс должен выглядеть, как обычный. Затем, мяч перехватывается игроком, который проходит между игроком, отдающим пасс и игроком, который должен был его получить и который делая вид, что готовится получить мяч уширятся в открытую сторону.
- №10, полузащитник трех четвертных, должен отдать пасс на линии контакта. Чем дальше он сыграет от линии контакта, тем больше защитники будут иметь возможностей, закрыть пространство для прорыва, перестроив свои защитные позиции.
- Пасс должен быть плоским и на линии контакта, чтобы устранить защитников, и создать безопасное пространство для прохода внешнего центра №13. В этом пространстве не должно быть защитника, так как они должны играть каждый против своего игрока.
- Пасс должен быть мягким и точным. Принимающий пасс игрок, движется на встречу полета мяча и на полной скорости, обработать жесткий пасс ему будет очень трудно.

ОБРЕЗАННЫЙ ПАСС МЕЖДУ ДВУМЯ ЦЕНТРАМИ № 12 И №13, С ПОДКЛЮЧЕНИЕМ №14 ИЛИ №15.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ:

Используйте систему из предыдущих упражнений, равномерно добавляйте защитников.



ОБРЕЗАННЫЙ ПАСС, МЕЖДУ ВНЕШНИМ ЦЕНТРОМ №13 И КРАЙНИМ №14 С ПОДКЛЮЧЕНИЕМ ПОЛНОГО ЗАЩИТНИКА №15

ПАССЫ НА КОРОТКЕ.

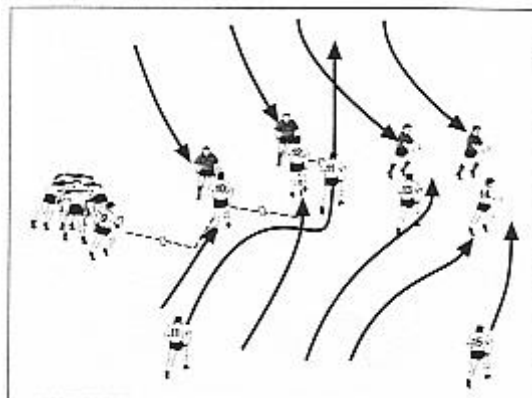
Основные тренировочные принципы

- Данный вид пассив всегда выполняется по направлению хода атаки. Говоря другими словами, если игроки линии трех четвертных, решат прорвать линию защиты противника между их центрами, пасс на коротке должен быть, сыгран с открытой стороны внутреннего центра.
- Игрок, получающий пасс, должен выйти в точку получения пассива и прорыва вместе с игроком владеющим мячом.
- Пасс не должен быть длинным (не длиннее одних вытянутых рук).
- Пасс должен быть выполнен на линии контакта. Игрок, владеющий мячом, должен концентрировать своё внимание на игре, происходящей перед ним. В момент, когда игрок, который должен получить мяч, будет уверен, что он в правильной позиции, это момент, когда игрок с мячом почти входит в контакт, пасс должен быть сделан.
- Игрок, стоящий следующим в линии трех четвертных, должен создать впечатление, что готовится принять мяч, он должен двигаться по диагонали вместе с игроком, отдающим мяч. В момент, когда игрок с мячом готовится войти в контакт и отдать пасс, игрок, стоящий следующим, должен сохранять направление своего движения по диагонали, увеличивая пространство (дыру) для игрока, получающего мяч.
- В начале комбинации, игрок получающий мяч должен оставаться в тени других игроков, не привлекая к себе внимания противника.

ПАСС НА КОРОТКЕ ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРА №12 С ВЫХОДОМ НА ПАСС КРАЙНЕГО С ЗАКРЫТОЙ СТОРОНЫ №РА 11, МЕЖДУ ДВУМЯ ЦЕНТРАМИ

Цель:

Вывести в прорыв игрока, в созданное пространство, не прикрытое защитой, где он может прорвать линию контакта, используя пасс на коротке.



Основные моменты, которые должны держать в уме игроки:

- ВСЕ ПО ДИАГОНАЛИ
- ИМИТИРОВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- СПРЯТАТЬ НЕ УЧТЕННОГО ЗАЩИТОЙ ИГРОКА
- ПАСС НА ЛИНИИ КОНТАКТА
- ИГРОК, ПОЛУЧАЮЩИЙ МЯЧ ДОЛЖЕН БЫТЬ, КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ИГРОКУ, ОТДАЮЩЕМУ ПАСС.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №11 крайний трех четвертной, предпринимает маскировочный маневр. Лучше создать впечатление, что он намеривается войти в линию трех четвертных между №10 и №12.
- Все игроки, линии трех четвертных, двигаются вперед плоско и по диагонали под углом 45°. Это заставит противника сыграть, каждого против своего.
- Внутренний центр №12, получив мяч, спрямляет свой бег. Он должен остановить своего прямого оппонента перед тем, как отдать пасс, выходящему из-под него, партнеру.

- Игрок, стоящий следующим в линии трех четвертных, должен продолжать движение по диагонали, для того чтобы увеличить пространство (дыру) для прохода №11 крайнего трех четвертного закрытой стороны.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ:

- Используйте ту же систему что ранее.
- Защитники, должны использоваться с первого момента отработки данного приёма.
- Начните упражнение с полузащитником схватки №9, полузащитником трех четвертных №10, внутренним центром, крайним трех четвертным закрытой стороны и защитниками.

СЛЕДУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ!

- Начало маневра, определяется моментом контакта, между внутренним центром №12 и его защитником. Это указывает крайнему трех четвертному №11, момент, когда он должен выйти на пассив и получить мяч. Пассив должен быть отдан перед самым контактом.
- №10 Флайхав (полузащитник трех четвертных) должен сыграть плоско, всем своим видом показывая своему внутреннему центру №12, что хочет сыграть в короткий пассив с №11.
- Внутренний центр может показать ложный пассив внешнему центру, если у него есть достаточно пространства перед защитником. Это еще больше убедит внешнего центра противника, в необходимости идти на захват своего подопечного, и тем самым он откроет пространство (дыру) для прохода крайнего трех четвертного закрытой стороны.

Полный защитник №15 может быть использован для пассива на коротке между внешним центром №12 и крайним трех четвертным открытой стороны №14.

ПАСС С ЗАБЕГАНИЕМ

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ТРЕНИРОВОК

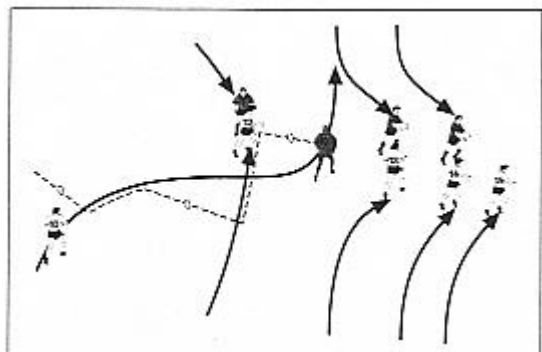
- Первый пассив всегда должен быть плоским.
- Игрок, получающий пассив, сначала получает мяч, а за тем бежит прямо в полную силу, столько, сколько позволяет ситуация. Это облегчит маневр оббегающего его игрока, потому что он сможет бежать вперед, а не забегать назад.
- Второй пассив может быть плоским или глубоким. Пассив должен быть плоским, если забегающий игрок намеривается нырнуть в пространство между игроками (дыру). Если он намерен, получив мяч, сделать еще один пассив, до линии контакта, пассив должен быть глубоким.
- Выбор момента для первого пассива зависит от того, как далеко находятся защитники от игрока с мячом.
- Нужно помнить о том, что игрок, получивший первый пассив, должен иметь время выйти вперед с мячом.

ФЛАЙХАВ №10 ПЕРЕДАЕТ ПАСС ВНУТРЕННЕМУ ЦЕНТРУ №12 И ЗАБЕЖАВ ЗА НЕГО ПОЛУЧАЕТ ОБРАТНЫЙ ПАСС.

Цель:

Получить лишнего игрока в линии трех четвертных за счет использования дважды одного

- игрока, или вывести игрока на прорыв в пространство между защитниками (в дыру).



Основное, что должны помнить игроки:

- НЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ МЯЧ.
- ИГРОК, ПОЛУЧИВШИЙ МЯЧ, ДОЛЖЕН ДВИГАТЬСЯ ПРЯМО.
- ОБЕГАТЬ ИГРОКА НУЖНО НА ПОЛНОЙ СКОРОСТИ.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ:

Такой же, как в предыдущих упражнениях.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Сохраняется скорость мяча при пасах от №9 к №10 и от него к №12 и обратно к №10. Мяч для прохода, должен передаваться быстрее, чтобы противник не смог на него среагировать.
- Полузащитник трех четвертных №10 должен обежать партнера немедленно, как только передаст мяч. Это позволит ему забежать за внутреннего центра вовремя. Он не должен спрямлять бег, перед тем как отдаст пас.
- Пас к внутреннему центру должен быть плоским. Это облегчит №10 обегание вокруг внутреннего центра №10.
- Внутренний центр трех четвертных №12 двигается прямо в направлении опекающего его защитника. Делая это, он отвлекает на себя защитника и создает пространство для обегания №10 вокруг него. Попутно, двигаясь вперед, внутренний центр, блокирует передвижения №10 противника, оставляя его с внутренней стороны своего №12.
- Внешний центр должен двигаться по диагонали, отвлекая на себя своего защитника и увеличивая пространство (дыру) для прохода своего №10.
- Полузащитник трех четвертных №10 должен наиграть следующую ситуацию: если внешний центр противника двигается на него, он должен немедленно отдать пас своему внешнему центру.
- Полузащитник трех четвертных №10 должен поднять мяч над защитником, если он не успевает передать пас до того, как защитник произведет захват и отдать пас уже, будучи захваченным. Внешний центр трех четвертных должен двигаться по направлению к мячу.

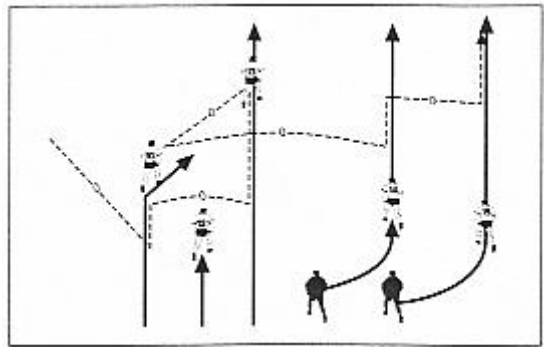
ОБРАТНЫЙ ОБВОДНОЙ ПАСС.**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ:**

- №10 полузащитник трех четвертных пробрасывает внутреннего центра №12. Внутренний центр №12 отдает пас назад крайнему трех четвертному закрытой стороны №11 или возвращает мяч обратно №10. Затем мяч, за спиной №12 передается полному защитнику №15 и крайнему трех четвертному №14.
- Обводной пасс подразумевает глубокий пасс, пасс назад сделанный с линии контакта, а за тем мяч играется широко.
- Игрок, атакующий линию контакта, должен бежать прямо и немного вовнутрь перед тем, как отдать мяч. Он должен немного задержать свой пасс.
- Обратный пасс должен быть под углом 45° и глубже. Второй пасс, заканчивающий обводной маневр, должен быть длинным, резким и выполнен немедленно.

ОБРАТНЫЙ ПАСС №10 ВНЕШНЕГО ЦЕНТРА №13

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ДЕРЖАТЬ В УМЕ.

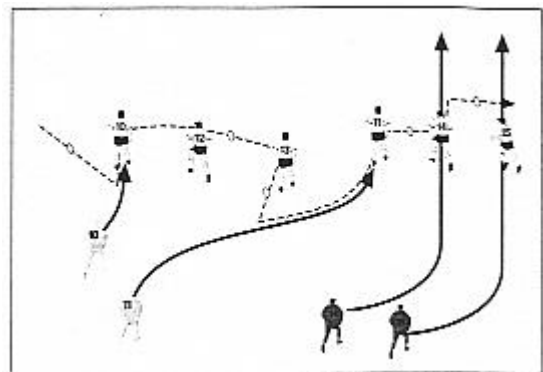
- ПЕРВАЯ ЛИНИЯ АТАКИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПЛОСКОЙ.
- ПЕРВЫЙ ПАСС ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА ЛИНИИ ЗАЩИТЫ.
- ВТОРОЙ ПАСС ДОЛЖЕН ПОСЛЕДОВАТЬ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО.



ОБРАТНЫЙ ПАСС ВНЕШНЕГО ЦЕНТРА №13 С КРАЙНИМ ЗАКРЫТОЙ СТОРОНЫ №11.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Первая линия атаки, состоящая из №10 и центра №13, атакует линию контакта, стараясь вытянуть на себя своих защитников.
- Внешний центр №13 отдает пасс крайнему закрытой стороны, под углом 45°. Этот пасс должен перевести в замешательство, так как сделан назад. Этот пасс должен быть глубоким и создавать пространство перед линией контакта.



- Вторая линия атаки состоит из крайнего трех четвертного закрытой стороны №11, полного защитника №15 и крайнего трех четвертного открытой стороны.
- Крайний трех четвертной закрытой стороны №11, должен незамедлительно отдать пасс полному защитнику №15. Полный защитник №15 и крайний открытой стороны №14, должны в этот момент, находится в позиции лишних игроков (не прикрытых защитниками).

АТАКА В ЗАКРЫТУЮ СТОРОНУ СХВАТКИ

Закрытая сторона схватки - это сторона, противоположная той, где располагаются трехчетвертные (игроки задней линии). Обычно это сторона, расположенная ближе к ауту.

Как правило, в ней располагается не большое число защитников противника, и это предоставляет большие возможности для развития атаки.

Приведенные ниже атакующие действия, по закрытой стороне, могут быть отработаны, и применены в матчах. Атакующие действия, нацеленные в правую сторону от схватки, будут обсуждены в первую очередь.

ЗАКРЫТАЯ СТОРОНА СПРАВА ОТ СХВАТКИ.

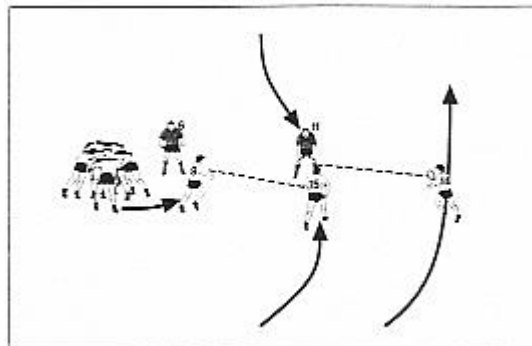
Ключевые принципы тренировки:

- С права от схватки будит всегда меньше защитников, чем атакующих, так как полузащитник схватки №9 противника, будет находиться слева от схватки.
- Атака вправо от схватки, требует правильного выполнения следующих действий:
 - Столб закрытой головы (правый) должен давить и двигаться вперед. Противоположный столб противника открытой головы, пятясь назад, будет вовлечен в борьбу и не сможет включиться в защитные действия.
 - Выход мяча из схватки должен быть контролируемый и быстрый. Атакующие будут иметь преимущество, если №8 противника, не успеет среагировать на выход мяча, и не успеет нейтрализовать атаку.

- Игроки должны уметь применять альтернативный маневр, если №8 противника и его фланкер (крыльевой третьей линии), смогут перехватить атаку. Игроки должны быть адаптированы к изменениям ситуации.

СОЗДАНИЕ ЛИШНЕГО ИГРОКА, ИСПОЛЬЗУЯ ПОЛНОГО ЗАЩИТНИКА №15.

- Полный защитник №15 играет на позиции полузащитника трех четвертных №10, создавая ситуацию двое против одного защитника, на правой стороне от схватки.



Ключевые слова для памяти:

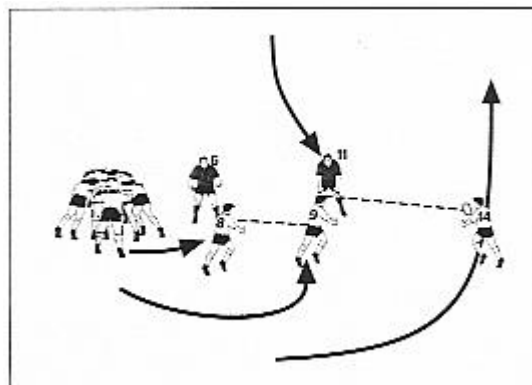
- БЫСТРЫЙ ПАСС.
- ШИРОКО И ПЛОСКО.
- ПОДДЕРЖКА ИЗ ГЛУБИНЫ.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Мяч выходит из схватки быстро, как только возможно. Если №8 противника среагирует на выход мяча и оторвется от схватки, розыгрыш "лишнего" будет невозможен.
- Полный защитник должен сыграть плоско и широко, вытянув на себя крайнего трех четвертного противника, прежде чем отдать пасс своему крыльевому.
- Игроки первой и второй линии схватки, полузащитник схватки и полный защитник, должны оказать первую поддержку своему крайнему трех четвертному с мячом.

ИСПОЛЬЗУЯ №8, ПОЛУЗАЩИТНИКА СХВАТКИ И КРАЙНЕГО ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОГО

Эта комбинация становится более эффективной, если используется третий канал выхода мяча из схватки, назначенной не далеко от линии зачетного поля противника и немного развернутой. №8 поднимает мяч и входит в контакт во фланкера противника, прежде чем отдать пасс своему полузащитнику схватки №9. №9 должен широко выйти на пасс, прежде чем получить мяч от №8. Затем он должен



спрямить свой бег и вытянуть на себя крайнего трех четвертного противника и передать мяч своему крайнему №14, который в этот момент должен быть не прикрытым защитой (лишним игроком). Он так же может использовать ложные шаги, меняя направление бега, для привлечения к себе внимания крайнего трех четвертного противника.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

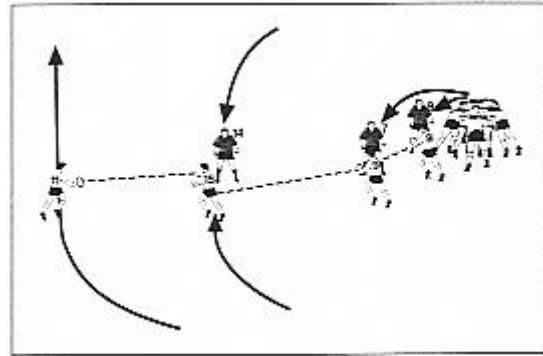
- Мяч как можно быстро выходит из схватки.
- Комбинация выполняется гладко, по намеченному плану.
- №9 быстро получает мяч.

ЗАКРЫТАЯ СТОРОНА С ЛЕВА ОТ СХВАТКИ

Для выполнения атаки в левую сторону от схватки, требуется более тщательная разработка плана, и большее количество игроков, так как с этой стороны больше защищающихся. №9 противника также находится с лева, и является первым игроком в линии защиты противника.

АТАКА №ра8, ПОЛУ ЗАЩИТНИКА СХВАТКИ №ра9, ПОЛНОГО ЗАЩИТНИКА №ра15 И ЛЕВОГО КРАЙНЕГО ТРЕХ ЧЕТВЕРТНОГО №ра11.

№8 поднимает мяч от схватки и берет на себя №9 противника, перед тем как отдать пасс своему №9. №7, фланкер противника, должен быть рядом с №9, который должен вытянуть его на себя перед тем, как передать мяч своему №15, который в свою очередь входит в контакт с крайним трех четвертных противника, и передает мяч своему



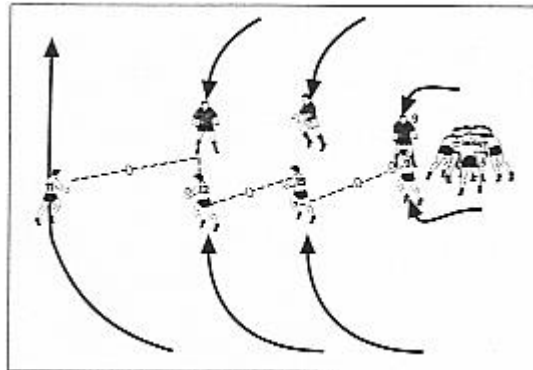
крайнему, который в этот момент должен быть не перекрыт защитой (лишний игрок).

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Схватка не развернута в сторону столба закрытой головы (правого), лучше иметь разворот в сторону открытой головы.
- №8 подняв мяч, атакует №9 противника. Если он не сделает это, на него выйдет фланкер противника №7, а №9 противника останется около №9 и сможет среагировать на лишнего игрока в линии трех четвертных.
- Остальные трех четвертные с открытой стороны, занимают позицию около схватки
- и с выходом мяча должны эмитировать атаку, отвлекая на себя внимание защиты.

№9, ПОЛНЫЙ ЗАЩИТНИК №15, ЦЕНТР №12 И ЛЕВЫЙ КРАЙНИЙ №11

Полузащитник схватки №9, отдает длинный пасс своему полному защитнику №15, который бежит широко, вытягивая на себя центра противника. В то же время центр атакующих, получив мяч, берет на себя крайнего трех четвертного, выводя своего крайнего на свободное место. Полузащитник схватки №9 может пройти некоторое расстояние с мячом, прежде чем отдать пасс.



Это должно привлечь его опекуна, №9 противника, и заставить среагировать на его движение.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

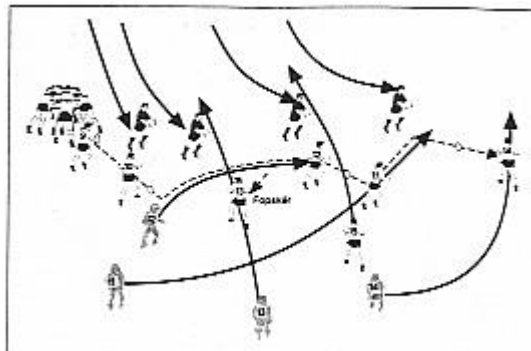
- Полузащитник схватки №9, начиная атаку должен знать, кого будет перекрывать №9 полузащитник схватки противника, в защите. Если он должен опекать полузащитника схватки №9, тогда нужно делать длинный пасс к №15, но если он идет на перехват второго игрока получившего пасс, полузащитник прежде чем отдать пасс, должен своим движением заставить №9 противника сыграть в защите в него, и только после этого отдать мяч №15.
- Остальные игроки, участвующие в этой комбинации, должны играть прямо и в линию. Крайний трех четвертной не должен занимать глубокую позицию, так как №15 получив мяч, при недостатке времени, может пробросить №12.

МОДУЛЬ 7 часть 2**КОМБИНАЦИИ И ИХ ВАРИАНТЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ****ЛОЖНЫЕ КРЕСТЫ И ДЛИННЫЕ ПАССЫ****Цель:**

Затормозить внутренних трех четвертных противника, заблокировать защитников и нацелить атаку на свободное пространство поля.

Действия:

Полузащитник трех четвертных, отдает пасс своему внутреннему центру, который играет в ложный крест с внешним центром. Полный защитник №15, может выйти на



короткий пас, но внутренний центр играет за его спиной и передает пас крайнему закрытой стороны (который выбегает на широкий пас), за тем он передает мяч своему крайнему открытой стороны, который в этот момент должен находится в позиции лишнего, не прикрытого защитой, игрока.

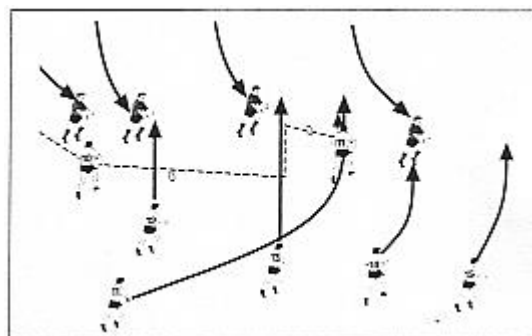
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- №15 и внешний центр играют не далеко от №9 и от схватки. Их задача создать впечатление, что они получают мяч и собираются атаковать в закрытую сторону (в сторону схватки), в случае если защита среагирует на них, то все они должны остаться на месте, и не следовать за мячом.
- Очень важен правильный, по времени, выход на пас крайнего трех четвертного закрытой стороны, он должен сделать это на полной скорости.
- Крайний трех четвертной открытой стороны, должен двигаться быстро и освободить пространство для атаки крайнего трех четвертного закрытой стороны, прежде чем получить пас от него он должен спрямить свой бег.

ПАС С ПРОБРОСОМ И КОРОТКИЙ ПАС

ЦЕЛЬ: быстро передать мяч в зону атаки и прорвать линию контакта, между внешним центром и крайним трех четвертным.

ДЕЙСТВИЯ: №10 полузащитник трех четвертных пробрасывает внутреннего центра, и передает мяч внешнему центру, который вначале двигается по диагонали, а затем, получив мяч, спрямляет свой бег и на коротке передает пас №11, крайнему с закрытой стороны, который старается прорваться между внешним центром и крайним трех четвертным.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Проброс выполняется как можно шире. Это заставить защищающихся, сыграть в своих номеров, оставив пространство для прорыва крайнего трех четвертного закрытой стороны.
- Крайний трех четвертной закрытой стороны занимает первоначальную позицию, перед внутренним центром, защитники должны видеть, что он собирается сыграть с этим игроком. Он должен выйти на пас с внешней стороны внешнего центра, только тогда, когда тот получит пас.
- Весь маневр должен проводится как можно ближе к линии контакта.
- Важно заметить, что такую атаку лучше организовать от коридора, от схватки такой маневр нужно проводить, используя на месте крайнего трехчетвертного полного защитника №15.

ПАС С ПРОБРОСОМ КАК ПАС НА ВХОД ИГРОКА.

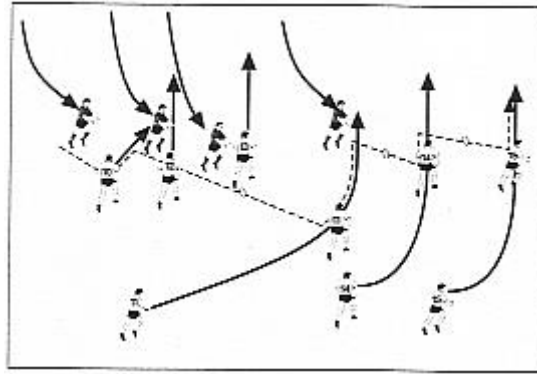
Полу защитник трех четвертных, отдает широкий пас между двумя центральными трех четвертных, крайнему трех четвертному закрытой стороны. Крайний трех четвертной закрытой стороны, получает мяч за внешним центром трех четвертных.

Цель:

- Быстро перевести мяч на край поля, вытянув защитников во внутреннюю, противоположную от атаки сторону.

ДЕЙСТВИЯ:

Полу защитник трех четвертных №10 передает длинный пас, в то время как два центра бегут вперед, и мяч, проходя между ними, должен попасть вышедшему на него крайнему



трех четвертному, закрытой стороны. Он должен выйти на мяч как можно шире и по диагонали. Он должен вытянуть на себя крайнего трех четвертного противника, прежде чем передать мяч своему полному защитнику, №15. В начале комбинации, №15 и крайний трех четвертной открытой стороны, должны занять обычную позицию, но как только мяч окажется в игре, они должны сместиться, и оказаться между боковой бровкой и крайним трех четвертным противника.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

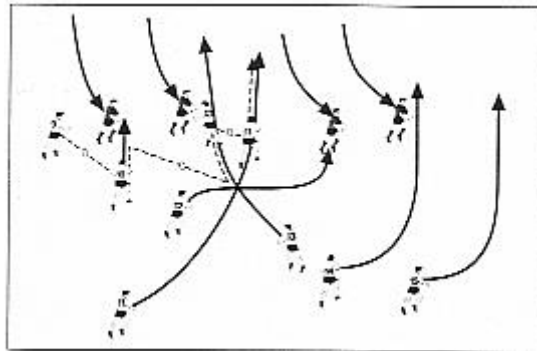
- №10 быстро отдает пас, длинный и прямо за спиной внешнего центра №13. Оба центра №12 и №13 бегут прямо и нацелены на мяч.

ОБРЕЗАННЫЙ ПАС И ПАС НА ВХОД ИГРОКА.**Цель:**

Остановить внутренних игроков и атаковать крайними игроками по проходу, который создается в середине поля.

Действие:

№10 полузащитник трех четвертной, передает пас внешнему центру №ру 13, который подрезает пас адресованный №ру12, и отдает пас на вход на коротке



№ру 11, со своей внешней стороны. №11 крайний трех четвертной закрытой стороны, пытается прорваться между центрами противника

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Первый пас, который будет получать №13, не должен быть коротким. В противном случае, №13 придется подрезать таким образом, что он закончит свой маневр на одной линии с внутренним центром №ром12, противника.
- Внутренний центр №12 противника, должен быть полностью нейтрализован №13, после получения мяча. Это должно создать пространство для прохода №11, крайнего трех четвертного закрытой стороны между двумя центрами противника.
- Последний защитник №15 и крайний трех четвертной, открытой стороны №14 должны оказать поддержку, в тот момент, когда №11 прорвет линию обороны противника.

МЯЧ ОТ ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ АУТА (КОРИДОРА)**Ключевые тренировочные принципы:**

Необходимо помнить о том, что прямые защитники будут оказывать небольшое давление в защите при вбрасывании аута, так как правила требуют, чтобы трех четвертные располагались друг от друга на расстоянии не менее 20 метров.

- Полузащитник трех четвертных №10, испытывает в этой ситуации самое большое давление со стороны противника, так как №7 и №8 стоящие на конце коридора, нацелены на него и будут стараться, при любой возможности, нейтрализовать его действия.

- Внутренний центр трех четвертных, может играть плоско, и большее количество пассив может быть сделано, так как в распоряжение трех четвертных достаточно времени и пространства.
- В данной ситуации использование паса с пробросом не дает преимущества, так как у противника достаточно пространства для того, чтобы перестроить защиту. Противник находится на достаточно большом расстоянии и применяемая система защиты один в один затруднит вывод лишнего игрока, в атаке линии трехчетвертных.
- Обычно в такой ситуации применяется система защиты, "сгон к бровке" и лишний игрок должен быть создан другим способом, отличным от того который применяется при игре от схватки. Возможно, нужно будет задействовать большее количество игроков, применив забегание или ввод в линию трех четвертных дополнительного игрока.

ВОЗМОЖНОСТИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПРИ ОТЫГРЫШЕ МЯЧА ОТ НАЧАЛА КОРИДОРА.

Такой отыгрыш мяча, заставляет трех четвертных приблизиться к боковой бровке и в такой ситуации последний игрок в коридоре, будет располагаться напротив центральных игроков линии трех четвертных.

Полузащитник схватки, вынужден будет отдавать длинный пас № 10 и это не позволит ему сыграть широко для того, чтобы уйти в открытую сторону, уходя

из-под опеки №8 противника, который стоит в конце коридора.

Говоря другими словами, дистанция от начала коридора до полузащитника трех четвертных №10, который захочет сыграть глубоко и широко от коридора, становится слишком большой для паса полузащитника схватки №9.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ.

Полузащитник трех четвертных №10, занимает позицию, в одну линию с № 8, стоящим последним в коридоре. Сразу, как только №10 получит мяч от №9, он сразу же передает широкий и плоский пас, своему внутреннему центру. Делая это, он вытягивает на себя первых защитников, в то время как внутренний центр №12, имеет лучший шанс сыграть вперед и плоско, (нужно помнить, что его оппонент находится от него на расстоянии 20 метров).

ЦЕЛЬ:

- Полузащитник трех четвертных №10 отвлекает на себя форвардов, выдергивая их на себя. (Первоначально он идет прямо в них).
- Следите за тем, чтобы пас от №9 не был слишком длинным. Слишком длинный пас, увеличивает время и дает возможность защитникам оказать давление на №10.
- Пас №9у 12 должен отдаваться таким образом, чтобы форварды противника не смогли его достать. (№10 должен вытянуть их на себя).

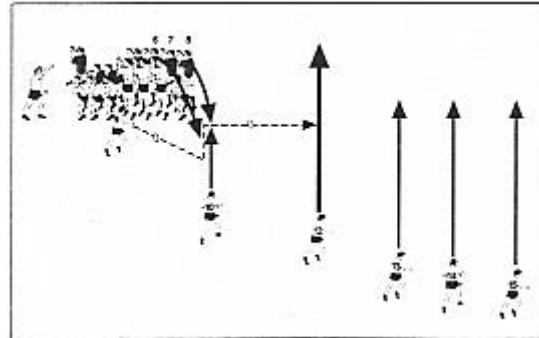
ОСНОВНОЕ, ЧТО ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ ИГРОКИ.

- НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ФОРВАРДОВ.
- ПАС К ВНУТРЕННЕМУ ЦЕНТРУ №12 ДОЛЖЕН БЫТЬ ШИРОКИМ И ПЛОСКИМ.

ТРЕНИРОВКА:

Начните с паса полузащитника схватки №9 полузащитнику трех четвертных №10, с 5ти метровой линии, в тоже время, отрабатывая синхронность в действиях №10 с внутренним центром №12, его выход на широкий пас и ловлю мяча на полной скорости.

Когда мяч достигает крайнего трех четвертного, игроки разворачиваются и повторяют упражнение.

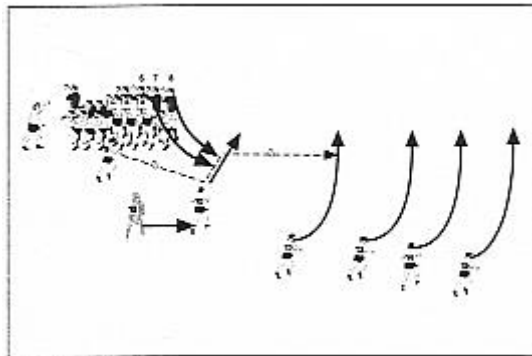


ОБЪЯСНИТЕ ПОЛУЗАЩИТНИКУ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №10 И ВНУТРЕННЕМУ ЦЕНТРУ №12, ЧТО ОТ НИХ ТРЕБУЕТСЯ, ПОЧЕМУ НУЖНО ДЕЛАТЬ ИМЕННО ТАК.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ОТЫГРЫШЕ МЯЧА ОТ СЕРЕДИНЫ КОРИДОРА.

ТЕХНИКА

- Когда мяч вброшен, полузащитник трех четвертных №10, перемещается на 5 метров к середине поля от 15ти метровой линии, и остальные трех четвертные так же смещаются.
- Трех четвертные начинают своё движение от конца коридора, и форварды, стоящие в конце коридора, смогут оказать давление на полузащитника трех четвертных №10, только с внутренней стороны.
- Длина паса от полузащитника схватки №9, остаётся той же или длинней.
- Полузащитник трех четвертных №10 двигается теперь немного по диагонали и плоче для того, чтобы убедиться, что опекающие его форварды, будут находиться с его внутренней стороны, когда он отдает пас.



ЦЕЛЬ:

- Уйти из-под коридора для того, чтобы быть уверенным, что форварды защищающихся располагаются, не перед трехчетвертными, а следуют в след их атаки.
- Более просто нейтрализовать действия форвардов защищающихся.
- Сыграть плоче и использовать пространство.
- Сыграть ближе к линии преимущества.

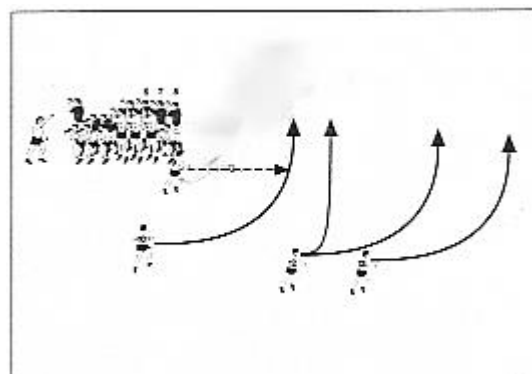
ТРЕНИРОВКА

- Начните от воображаемой линии вбрасывания аута (коридора) – полузащитник схватки №9 ловит мяч в условленном месте в середине коридора.
- Полузащитник трех четвертных №10 бежит широко и на полной скорости, отдавая пас внутреннему центру №12, который бежит широко от него и прямо.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ОТЫГРЫШЕ МЯЧА ОТ КОНЦА КОРИДОРА.

Мяч, отыгранный с конца коридора, дает больше всего возможностей для атаки трех четвертных.

- Игроки третьей линии соперника, расположенные в конце коридора, будут заняты борьбой за мяч и не смогут быстро переключиться на подавление игры атакующих трех четвертных.



- Персональные защитники трех четвертных, в соответствии с правилами, вынуждены занять позиции на расстоянии 20 метров от атакующих, и должны использовать систему защиты "каждый в своего".
- Возможна неуверенная игра, полузащитника трех четвертных №10 соперника. Он, по прежнему попытается сыграть в защите против внутреннего центра, будучи уверенным, что игроки третьей линии с конца коридора, сыграют в защите против его непосредственного оппонента.

Но им будет трудно это сделать, так как они будут вовлечены в борьбу за мяч, при розыгрыше аута.

Учитывая выше сказанное, следующие атакующие действия могут быть предприняты:

ПЛОСКО С ПОЛУЗАЩИТНИКОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №10.

ЦЕЛЬ:

- ПРОЙТИ ЛИНИЮ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИ ПОМОЩИ ТОЛЬКО ОДНОГО ПАССА
- В момент, когда мяч будет вброшен, №10 перемещается на 6-10 метров от линии 15ти метров, остальные трех четвертные соответственно меняют свои позиции. (Они уширяются в открытую сторону.) как только мяч от коридора получает №9, №10 на полной скорости, выходит на плоский и широкий пасс. Делая это, он может пройти линию преимущества, двигаясь в ширину, оставив форвардов соперника за своей спиной

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Полузащитник схватки №9 и полузащитник трех четвертных хорошо понимают друг друга. Каждый из них должен хорошо знать когда они собираются сыграть плоско. Пасс должен быть всегда быстрым.
- Остальные трех четвертные должны немедленно повторять движения №10, двигается он во внутрь или в широкую сторону.
- После того как №10 прорвет линию преимущества, у него будет два направления для продолжения атаки. С открытой стороны его поддерживают центральные трех четвертные, а с внутренней стороны его поддерживают нападающие.

- Полузащитник трех четвертных №10, может прорвать линию обороны, используя индивидуальную технику. Первоначально он двигается по диагонали, а затем спрямляет свой бег, уходя во внутрь, на противоходе от №10 соперника, который уже переключился на давление №12.

ПОДРЕЗАННЫЙ ПАСС В ЦЕНТРЕ (сыграть нужно как можно плоче)

ЦЕЛЬ:

Прорвать линию обороны соперника, немного в стороне от линии коридора.

ДЕЙСТВИЯ:

Полузащитник трех четверных, вначале маневра, перед тем как получить мяч, двигается плоско и вперед, внутренний центр двигается вместе с ним. Когда полузащитник схватки №9 передает мяч, внутренний центр №12 меняет направление своего движения в широкую (открытую) сторону, в это же время внешний центр №13 подрезает вовнутрь за его спиной и получает мяч. Он должен пересечь линию преимущества и прорвать линию обороны соперника.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

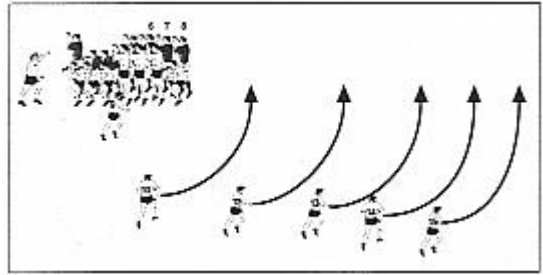
№10 и №12 выполняют тот же маневр, но внешний центр вместо того, чтобы прорвать оборону соперника, возвращает мяч №10, который следует за ним.

ЛИШНИЙ В ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ, ПРИ ПОМОЩИ ПАССА НА ВХОД №15, В ЛИНИЮ АТАКИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ.

ЦЕЛЬ:

- Создать лишнего игрока в линии трех четвертных.
- Полный защитник делает рывок на вход в линию трех четвертных (по любому месту) и раздвигает её на 8-10 метров, каждый следующий игрок движется прямо, перед тем как поймать адресованный ему мяч.

Такие действия игроков вызовут замешательство защищающихся потому, что на каждого из них выходит не тот игрок, на которого они нацеливались. Такая атака должна базироваться на индивидуальном мастерстве игроков. Игроки должны быть способны сделать это.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- Игроки хорошо владеют техникой бега и техникой паса, необходимой для выполнения этого маневра. Игроки должны отработать вначале пас на вход игрока с уширением и последующим спрямлением бега, в небольших группах, перед тем как перейти к отработке полной комбинации.
- Каждый игрок уширяется так широко, на сколько это разумно, используя глубину своей позиции для того, чтобы вытянуть на себя своего защитника, и оставить достаточное пространство, для маневра после паса, своему партнеру.

Говоря другими словами, глубина данного маневра будет определяться активностью защиты.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРОЙ ФАЗЫ АТАКИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПЕРВОЙ.**ЦЕЛЬ:**

Вовлечь игроков линии трех четвертных соперника в рак или мол и тем самым создать лучшие условия для игры своих трех четвертных.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- ВЫТЯНУТЬ НА СЕБЯ ДВУХ ИГРОКОВ
- СОХРАНИТЬ МЯЧ
- БЫСТРО ВЫВЕСТИ МЯЧ В ИГРУ
- ОКАЗАТЬ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ
- ОСТАВАТЬСЯ СТОЯ НА НОГАХ (ДЛЯ ИГРОКОВ, ПРИСОЕДИНЯЮЩИХСЯ К ИГРОКУ С МЯЧОМ)
- АТАКОВАТЬ ЗОНУ С МЕНЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ИГРОКОВ

Каждый момент игры, когда мяч закрыт в борьбе, имеет свою технику в соответствии с которой, и будет развиваться вторая фаза атаки.

ОТ СХВАТКИ.**КЛЮЧЕВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

- Старайтесь войти в контакт с соперником ближе к своим форвардам, для быстрой поддержки.
- Используйте сильного трех четвертного, для того чтобы сохранить мяч и устоять на ногах.
- Входите между двух игроков, а не прямо в одного. Это позволит вовлечь в борьбу больше защищающихся соперников. Чем больше в борьбе около мяча будет защищающихся, тем больше ваших игроков останется не прикрытыми.
- Мяч должен быть возвращен в игру сразу после контакта с соперником для того, чтобы у него не было времени для реорганизации своей защиты и занятия новых позиций. При быстром выходе мяча, атака должна быть продолжена в первоначальном направлении. При замедленном выходе, атака может быть развернута в любом направлении.

№10 должен бежать прямо и отдать пас сильному игроку незамедлительно. Он бежит между полузащитником №10 и внутренним центром №12.

№8 и крыльевой третьей линии должны знать, что будет происходить, за ранее, и должны первыми оказать поддержку своему внутреннему центру №12 и сделать мяч доступным для своего №9.

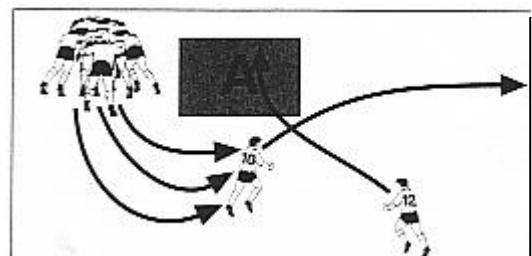
Трех четвертные должны сыграть в соответствии с обстановкой.

Если соперник не успел занять защитные позиции, то №10 и трех четвертные играют плоско и широко.

Если мяч задержался в борьбе и соперник успел перестроиться, то необходимо повторить попытку получить более выгодную ситуацию. (Третья фаза). Говоря другими словами трехчетвертные вновь должны войти в контакт с соперником, форварды оказать поддержку и быстро вернуть мяч в игру.

КРЕСТ ПОЛУЗАЩИТНИКА ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ №РА10 И ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРА №12.

Первоначально каждая комбинация должна быть нацелена на прорыв защиты соперника, но, если это не удалось, нужно организовать и подготовить вторую фазу атаки.



Допустим, что зона, где должен будет произведен контакт, будет зоной "А", как показано на схеме ниже.

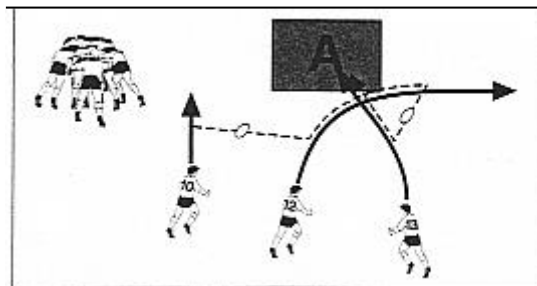
Форварды знают, что они должны первыми оказать поддержку, сохранить и вывести мяч в игру. Форварды двигаются вперед, по направлению к трех четвертным противника, атакуют их и оттесняют назад, прежде чем зафиксировать мяч, стараясь как можно больше соперников вовлечь в контактную борьбу.

Пасс в крест может быть сыгран и между двумя центрами трех четвертных, если этот маневр служит для организации второй фазы атаки от схватки.

ПАСС В КРЕСТ МЕЖДУ ДВУМЯ ЦЕНТРАМИ

Принцип остается прежний. Используется сильный игрок, который должен иметь как минимум два продолжения атаки, чтобы маневр был не стереотипным.

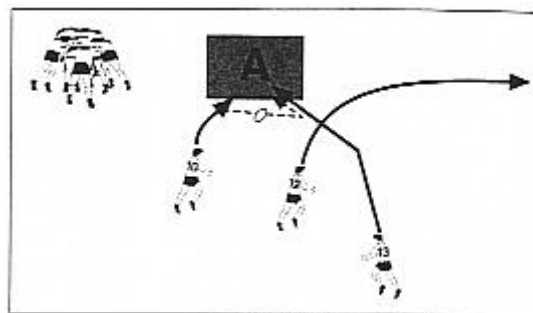
В тот момент, когда пасс в крест будет сыгран, игрок получивший мяч может сменить направление бега вовнутрь.



ВТОРАЯ ФАЗА АТАКИ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДГОТОВЛЕНА ПРИ ПОМОЩИ ОБРЕЗАННОГО ПАССА.

ПОДРЕЗАННЫЙ ПАСС В ЦЕНТРЕ

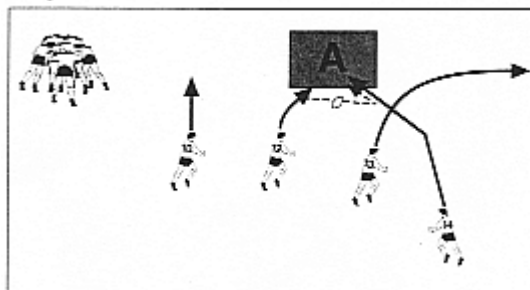
Полузащитник трех четвертных №10 играет плоско и широко, в это момент, внутренний центр №12 уширяется в широкую сторону. №10 отдает простой плоский пасс внешнему центру №13, который вышел за позицию №12, пройдя за его спиной.



Зона контакта может быть немного отдалена от форвардов. Если использовать различные варианты, то это помешает сопернику предугадать, где будет происходить контакт и организация мола или рака, подготавливающего вторую фазу атаки.

Можно предпринять еще один вариант атаки для организации второго удара

ПОДРЕЗКА ПАССА КРАЙНИМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫМ.



ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРОЙ ФАЗЫ АТАКИ ОТ КОРИДОРА.

ПРИНЦИП

Трех четвертные игроки далеко расположены друг от друга и внутренние трех четвертные смогут войти в контакт с соперником для организации второй фазы атаки, если получат быстро

отыгранный мяч.

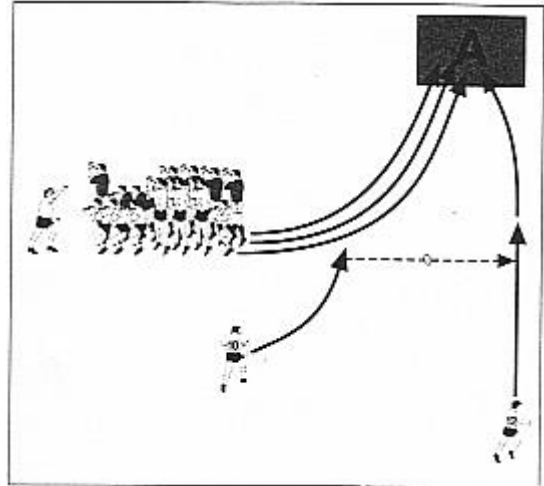
Свободные форварды (третья линия) должны быть отвлечены от основного направления атаки, только тогда трех четвертные смогут войти в контакт с защищающимися трех четвертными, а не с их форвардами.

Игроки третьей линии атакующей команды, должны получить сигнал для того, чтобы быть готовыми к маневру. Это даст им возможность первыми оказаться около игрока, входящего в контакт и оказать ему поддержку.

Основная обязанность полузащитника трех четвертных №10, вытянуть на себя игроков третьей линии соперника, отвлекая их внимание от игрока, который будет входить в контакт.

ЕСЛИ МЯЧ ОТЫГРАН ОТ СЕРЕДИНЫ КОРИДОРА.

- В этой ситуации полузащитник трех четвертных №10 должен следить за тем, чтобы игроки третьей линии соперника были всегда у него с внутренней стороны. Длинный плоский пасс сделает внутреннего центра №12 не достигаемым для форвардов соперника



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Точка контакта находится в зоне А:
 - Форварды, атакующей команды, двигаются вперед, в то время как защищающиеся форварды вынуждены забегать на зад для того, чтобы занять свои позиции. Игроки должны делать, как можно меньше пассивных действий, это не позволит противнику достигнуть мяча. Если маневр будет прерван, игроки должны быстро передать мяч.
 - Первоначально атака всей команды должна быть направлена прямо вперед.
 - Это вытянет на себя всех свободно стоящих защитников

- Полузащитник трех четвертных №10, должен играть плоско и в направлении игроков третьей линии противника, перед тем как отдать пасс крайнему трех четвертному закрытой стороны №11, который выходит на пасс между ним и внутренним центром. Эта атака так же нацелена в зону "А", как и та, что описана выше.

Цель атаки обыграть полузащитника трех четвертных противника во внутреннюю сторону. Для крайнего трех четвертного появляется пространство (дыра), так как №10 противника на пути к внутреннему центру №12.

- Короткое построение в линии аута, (коридоре) может быть так же применено. Оставшиеся форварды занимают позицию между двумя центрами. Мяч передается центру №12, который в свою очередь передает его одному из форвардов. Он движется вперед при поддержке остальных форвардов. Форварды должны направить свое движение в трех четвертных соперника и постараться, как можно больше их вовлечь в силовое противостояние.

Когда все возможности будут использованы, и мяч выйдет в открытую игру, в защите будет не так много игроков соперника, что даст шанс прорваться в город противника. Трех четвертные атакующей команды не будут вовлечены в силовую борьбу, и смогут использовать любую случайность, когда мяч выйдет в игру.

ОТКРЫТЬ МЯЧ.**Цель:**

Сделать мяч доступным для игры трех четвертных, в то время как защита соперника ещё не организована.

Ключевые тренировочные принципы.

- Скорость, с которой мяч становится доступным для продолжения игры, не является наиважнейшим фактором. Важнее определить защитные возможности соперника.
- Быстрый выход мяча может привести соперника в замешательство, но лучше, атаковать его, имея, соответствующий ситуации, план.

Обычно оцениваются два обстоятельства:

- Сколько у вас времени и пространства.
- Есть ли лишний игрок (превосходство). Говоря другими словами больше ли атакующих чем защитников.
- Трех четвертные должны всегда помнить следующие:
 - Больше ли атакующих чем защитников? Если да, то мяч должен быть передан к лишнему игроку как можно быстрее.
 - Достаточно ли время и пространства? Свободное пространство должно быть использовано немедленно.
 - Если защитников больше, чем атакующих, то мяч должен быть сыгран ногой для отыгрыша территории или немедленно передан форвардам.
- Если при получении свободного мяча у трех четвертных достаточно времени и пространства, они должны постараться обыграть соперника при помощи индивидуальной техники.

ПЛОСКО И ШИРОКО

Очень важно, что бы игроки могли сыграть свободный мяч плоско и широко.

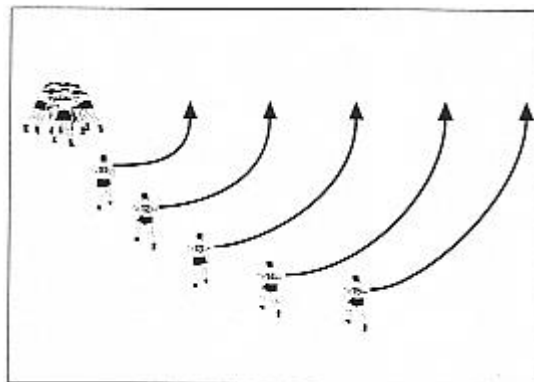
Если свободный мяч или мяч, полученный на вторую фазу атаки, быстро стал доступен для свободной игры, нужно отметить, как мы уже говорили, то, что прямые оппоненты защиты, не будут занимать свои правильные позиции, в момент выхода мяча в игру.

Действия:

Убедитесь в том, что ваши трех четвертные всегда двигаются вместе, и стоят рядом друг с другом перед тем, как открытый мяч выходит в игру. Как только мяч оказывается в игре, все игроки двигаются широко и сохраняют прямое движение, перед тем как поймать мяч. Большинство игроков будут располагаться плоско.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

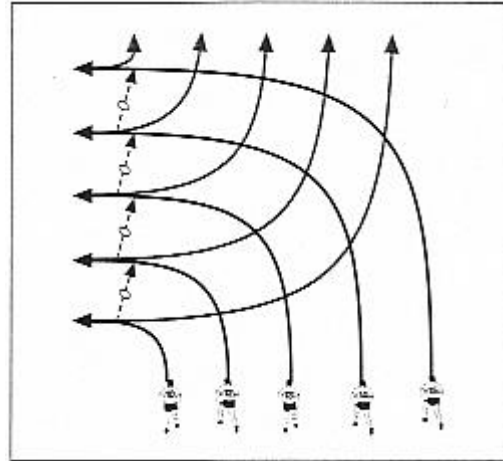
- Игроки отдают быстрые и точные пässe.
- Каждый игрок вовремя выбегает на мяч. Такой маневр вытягивает защитников и заставляет нервничать игроков второй линии обороны).

**☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: НАУЧИТЬ ИГРОКОВ ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ ПЕРЕД ЛОВЛЕЙ МЯЧА.**

Разместите 4-7 игроков в квадрате примерно 20 X 20.

ДЕЙСТВИЕ

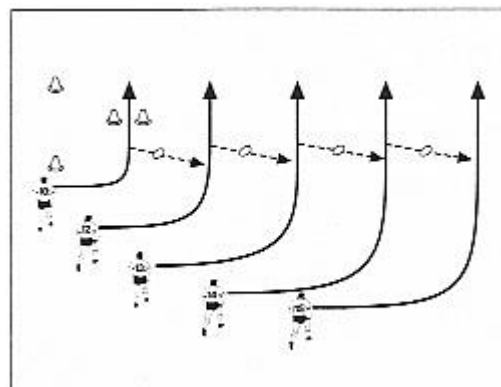
Игроки располагаются на расстоянии примерно 5 метров друг от друга, лицом вовнутрь квадрата. Игроки будут атаковать левую смежную сторону, пробегая по дуге 90°. Как только последний игрок выходит на угол квадрата, игроки разворачиваются и атакуют следующую сторону.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- Игроки выходят на мяч вовремя.
- Игроки бегут по направлению к мячу. (Вовремя перестраиваются).
- Игроки направляют свой пас в принимающего мяч, а не перед ним. Это заставляет принимающего пас двигаться в мяч. Если мяч пасуется далеко перед принимающим, это направит его бег поперек и не позволит уширится перед приёмом мяча.
- Упражнение выполняется под правую и левую руку.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПЕРЕСТРОИТСЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИНЯТЬ МЯЧ, ПОДСТРОИТСЯ ПОД ВНУТРЕННЕГО ИГРОКА.

Разместите 4-6 игроков позади друг друга и 4 маркера как показано на рисунке

**ДЕЙСТВИЕ:**

Первый игрок начинает свой бег, огибая первый маркер, отдает пас, перед тем как пройти между следующими двумя маркерами. Время, которое он затратит на то, чтобы обогнуть первый маркер и подбежать к другим, даст его партнерам время занять их правильные позиции. Крайние игроки должны бежать в ширину, перед тем как занять место в линии веера, в то момент как первый игрок начнет двигаться.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Крайние игроки стартуют вовремя и вначале бегут по диагонали поперек.
- Каждый игрок, перед тем как получить мяч, спрямляет свой бег.
- Пасс нацелен в игрока, а не перед ним.
- Игрок, получающий мяч, выходит на него вовремя.
- Упражнение выполняется под левую и правую руку.

Игроки могут передавать мяч двумя способами:

- Мяч плотно прижимается к телу, перед тем как отдать пасс. (ОСТАНОВКА, ЛОВЛЯ, ПАСС).
- Мяч передается в одно движение. (ЛОВЛЯ, ПАСС).

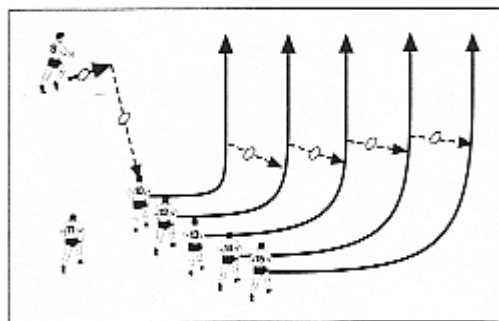
☞ УПРАЖНЕНИЕ 3: СОХРАНЕНИЕ ПРЯМОЛИНЕЙНОГО ДВИЖЕНИЯ В ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ.

Трех четвертные занимают позицию 1 метр, друг перед другом. Полузащитник схватки №9, 8-10 метров впереди от группы.

ДЕЙСТВИЕ:

№9 по сигналу, прокатывает ногой мяч на 1-2 метра, перед тем как поднять мяч и передает его №10. Пока №9 прокатывает мяч, трех четвертные начинают движение в ширину по диагонали и плоско передают мяч к последнему игроку. Все должны спрямлять свой бег, перед тем как

поймать мяч.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:**

- Игроки спрямляют свой бег к тому моменту, как мяч приходит к ним.
- Пасс длинный и быстрый. (Плоский).
- Упражнение выполняется под левую и правую руку.

Если игроки бегут недостаточно широко, нужно поставить маркеры в точках приема мяча, перед каждым игроком, так чтобы он пробежал его с внешней стороны.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 4: ПЛОСКО И ШИРОКО С ЗАЩИТОЙ

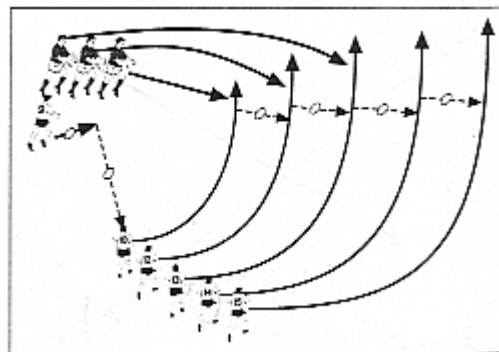
Используйте полную линию трех четвертных, и трех защитников.

ДЕЙСТВИЕ:

Защитники занимают позицию рядом с полузащитником схватки. Линия трех четвертных, как описано в упражнении 3. В то время как полузащитник схватки №9 поднимет мяч, сыгранный им ногой, защитники могут набежать и постараться достать атакующих двумя руками, в то время как они владеют мячом

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Полузащитник трех четвертных играет плоско и широко, используя столько пространства, сколько возможно, перед тем как, отдать мяч.
- Остальные трех четвертные, бегут прямо с мячом, на сколько это возможно перед тем, как отдать мяч.
- Полузащитник трех четвертных №10, должен вытянуть на себя, как можно больше защитников.



- Внутренний защитник вытягивает на себя следующего защитника, перед тем как отдать мяч.

АЛЬТЕРНАТИВА

1. Переместите защитников на 5 метров от полузащитника схватки №9.
2. Двух защитников расположите прямо перед линией трех четвертных и одного перед полузащитником и схватки №9.
3. Расположите одного защитника в линию с полузащитником трех четвертных №10, одного на линии с внутренним центром №12 и третьего защитника на расстоянии 10-15 метров позади.

ГЛУБОКО И РЯДОМ

В тот момент игры, когда мяч задерживается в произвольных схватках и соперник имеет время для перестройки своей защиты, игровая ситуация становится похожа на ту которая возникает при назначаемых схватках. (Защитники находятся в плоской позиции и готовы к отражению атаки). Однако вторая и третья линия обороны не организованы ещё так хорошо, как при назначаемой схватке.

Создавшаяся ситуация, высокого давления, вынуждает трех четвертных играть в атаке, глубоко, применяя различные варианты, чтобы получить время и пространство для маневра.

Медленный выход мяча, при организации второй фазы атаки, обычно хорошо прикрыт с флагов, игроками стерегущими и готовыми к защите, с обеих сторон произвольной схватки. Полузащитник трех четвертных №10, должен держать этих игроков перед собой. Двигаясь с мячом на них, он вынудит их двигаться на себя.

Делая это, он не позволит этим игрокам двигаться наперез движению своих трех четвертных и ослабит давление защиты. Он должен блокировать своей игрой первого защитника, прежде чем отдать пасс.

Это обязывает полузащитника трех четвертных №10, уметь оценивать ситуацию вокруг схватки и знать, когда нужно сыграть широко и плоско, а когда глубоко и прямо.

☛ УПРАЖНЕНИЕ 1: НАУЧИТЬ ИГРОКОВ ИГРАТЬ ГЛУБОКО ПРЯМО И РЯДОМ.

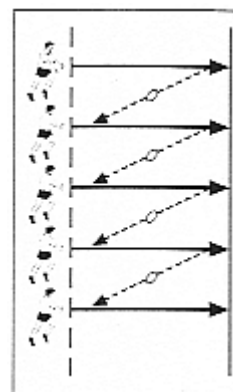
Группа игроков по 4 –6. Расположить их одного за другим, на расстоянии 5 метров на 5ти метровой линии.

ДЕЙСТВИЕ:

Первый игрок бежит с мячом к линии аута и делает глубокий обратный пасс, следующему игроку у самой линии аута. Получающий мяч игрок остается на месте до тех пор, пока расстояние между ним и мячом не будет примерно 1 метр. Не ранее этого момента он выбегает на мяч, и двигается с ним вперед, повторяя упражнение, отдает пасс следующему игроку. В тот момент, как мяч достигнет последнего игрока, вся линия разворачивается, и повторяет упражнение, в направлении к 5ти метровой линии.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки нацеливают мяч, при пассе, в руки игроку, а не перед ним.
- Принимающий игрок ждет, когда будет отдан пасс, перед тем как начать движение.
- Все пассы отдаются, не доходя до линии.



☛ УПРАЖНЕНИЕ 2: НАУЧИТЬ ИГРОКОВ БЕЖАТЬ ПРЯМО И ИГРАТЬ ГЛУБОКО.

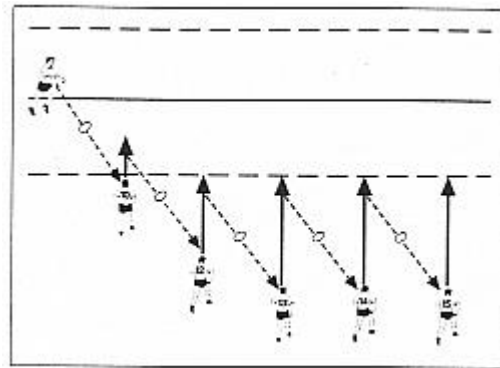
Используйте полную линию трех четвертных. Расположите их на обычных позициях, с

полузащитником схватки на линии центра поля.

ДЕЙСТВИЕ:

Полузащитник схватки №9 передает мяч полузащитнику трех четвертных, который передает пас своему центру и так далее, пока мяч не дойдет до последнего игрока.

Игроки должны передавать пас не доходя до линии 10метров, поддерживая между собой контакт и используя глубокий пас.



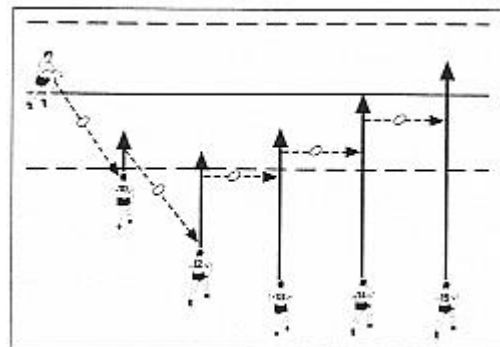
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Трех четвертные хорошо понимают друг друга. Если первый пас будет недостаточно глубоким, ошибку будет невозможно исправить.
- Пас внутреннему центру №12, должен быть глубоким. Если этот пас будет глубоким, то сохранять мяч перед линией 10 метров, будет не трудно.
- Упражнение нужно отрабатывать с левой и правой руки.

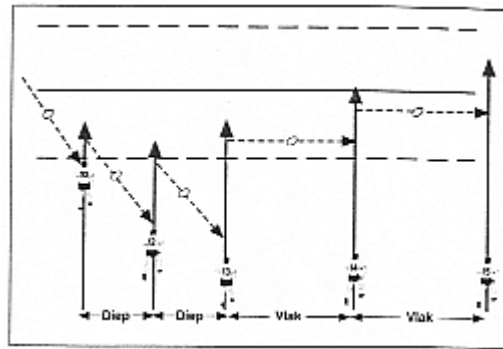
УПРАЖНЕНИЕ 3: ОТРАБОТКА У ИГРОКОВ ТЕХНИКИ И УМЕНИЯ КОМБИНИРОВАТЬ ПЛОСКИЙ И ГЛУБОКИЙ ПАСС.

Используйте полную линию трех четвертных.

ДЕЙСТВИЕ:



Игроки делают первые два пасса глубоко, а остальные плоско. Делайте упражнение в направлении средней линии поля, разметка поля поможет вам ориентироваться, когда изменять вид паса.



При плоском пасе расстояние между игроками должно возрастать, при глубоком пасе, игроки располагаются ближе друг к другу.

ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ, ПРИ ВЫХОДЕ МЯЧА В ОТКРЫТУЮ ИГРУ.

Полузащитник схватки №9 располагается за пределами 22х метровой зоны, а полузащитник трех четвертных №10 в 22х метровой зоне. №9 получив от схватки мяч, как можно быстро передает его №10 для удара из своих 22х. Полузащитник трех четвертных №10, должен принять решения, после того как оценит расположение соперников. Полузащитник схватки №9, должен понимать, что будет делать полузащитник трех четвертных №10: отдать пас, атаковать сам, или ударит ногой.

- Полузащитник схватки №9, должен всегда видеть, как расположен соперник. Если стороны произвольной схватки плохо прикрыты защитой, он должен сам атаковать под схваткой. Но он не должен это делать импульсивно только после того, как он оценит обстановку, особенно при быстром выходе мяча. Это позволит ему избежать ловушек.
- Если форварды продвигаются вперед в произвольной схватке и мяч выходит из неё, №9 поднимает мяч и организовывает новый импульс атаки, подобрав мяч и атакуя противника сам.
- "Быстрее и прямо" не всегда гарантирует хорошие игровые возможности, каждый раз действовать нужно в зависимости от сложившейся ситуации, оценив свои возможности, принять решение и действовать в соответствии с ним.
- Когда мяч задерживается в произвольной схватке, и защитники соответственно располагаются рядом с ней, полузащитник схватки №9, поднимает мяч и двигается по диагонали перед ними. Это вытянет защитников на него, и он отдаст пас полузащитнику трех четвертных, у которого благодаря этому появится больше пространства и времени для игры.

Когда полузащитник схватки №9, в такой ситуации поднимает мяч, остальные трех четвертные, должны соответственно, сместиться с ним, сохраняя свою линию, перед тем как получить пас.

- Полузащитник схватки может ударить любой вышедший из схватки мяч, но только после того, как правильно оценит своё и положение соперника на поле. Для примера:
 - В какой части поля он находится?
 - Где расположился последний защитник (замыкающий) соперника?
 - Где находится крайний трех четвертной закрытой стороны №11?
 - Какой удар нужно сделать, свечу, по земле или дальний?

Если ему мешают ударить, сможет ли он уйти из-под давления, уйдя в сторону, ударив низом между двух игроков и так далее?

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ

- Начните с простого и переходите к более сложному.
- Начните обрабатывать ситуацию без сопротивления.
- Первоначально защита должна быть не подвижной, затем перемещаться шагом, затем трусцой и только в последующих тренировках бегом в полную силу.
- Первоначально даже при беге в полную силу, защита играет до касания двумя руками, затем переходит к захватам не в полную силу, только затем ситуацию можно максимально приблизить к игровой.
- Всегда следите за тем, чтобы траектории движения игроков соответствовали игровым

ситуациям.

- Только многократные повторения дают результат.
- Не прибегайте к критике, поддерживайте игроков и обучайте их, через положительные образы и примеры.

ОКОНЧАНИЕ МОДУЛЯ 7.

Поддержка

Поддержка - это основной принцип регби, но игроки не всегда хорошо знают КАК, ГДЕ и ЧТО поддерживать.

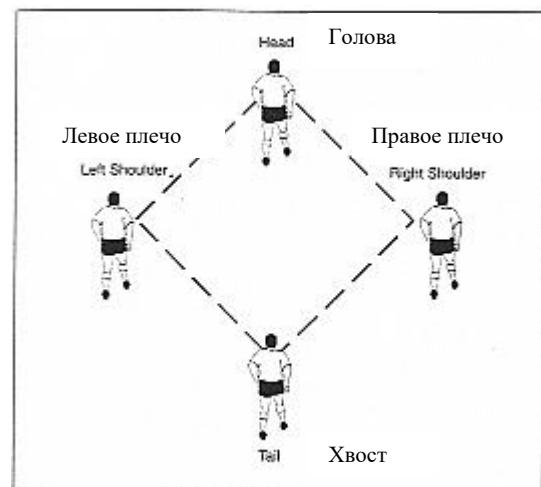
Познакомьте игроков с организацией поддержки по системе брильянт (ромб).

СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ "БРИЛЬЯНТ" (РОМБ)

Для простоты, будем называть игрока с мячом, стоящего впереди - головой остальных располагающихся с левого и правого плеча - левым и правым плечом, и игрока, стоящего сзади - хвостом.

ЦЕЛЬ

- Оказать организованную поддержку игроку с мячом и тем самым гарантировать уверенное продолжение игры.
- Создать условия для проникновения сквозь вторую и третью линию защиты.



ТЕХНИКА

Кто и где?

Как ромб восстанавливается во время атаки:

- Как только головной игрок отдает пас вправо, правому плечу, хвостовой становится правым плечом, левое плечо - хвостовым и тот, кто был головой становится левым плечом.
- Как только головной отдает пас влево, хвостовой становится левым плечом, правое плечо уходит в хвост, и тот, кто был головой, становится правым плечом.

Игрок, владеющий мячом, должен всегда помнить, как только он отдал пас влево, он должен занять позицию правого плеча, но, если он отдал пас вправо он становится левым плечом, игрока, получившего от него пас.

Если мяч получает хвост, то он выходит на позицию головного игрока, левое и правое плечо остаются на своих местах и тот, кто был головой оттягивается, занимая место хвоста.

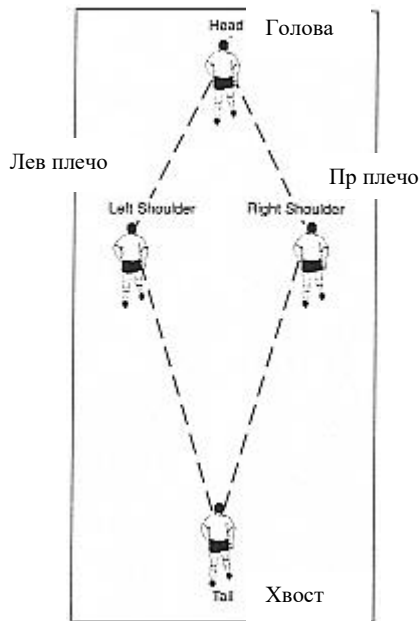
КОНФИГУРАЦИЯ РОМБА (БРИЛЬЯНТА)

Острота ромба постоянно меняется в зависимости от ситуации.

Пример:

Перед атакой линии преимущества ромб становится острее, левое и правое плечо сдвигаются ближе, для облегчения просачивания.

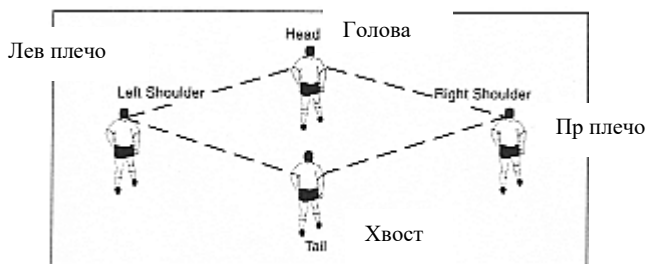
Форварды обычно играют в такой конфигурации.



шире, грани расходятся в ширину, что даст игрокам возможность уйти от защитников, войти в линию, контакте головы с противником.

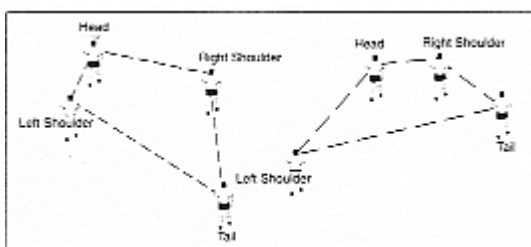
После прохода линии преимущества, конфигурация изменяется вновь и становится

Трех четвертные чаще играют в такой позиции.



Острота и форма, так же будет зависеть от количества и расположения защитников. Если защита располагается плотно, то поддержка становится глубже. Если защита растянута и не многочисленна, построение поддержки, соответственно вытягивается в ширину.

Направление ромба может изменяться.



Возможности

Так как возможности игроков, занимающих позиции головы, плеч и хвоста очень широки, они должны быть хорошо изучены всеми игроками.

Также хорошо, должны быть изучены ситуации, когда острей ромба не направленно точно вперед.

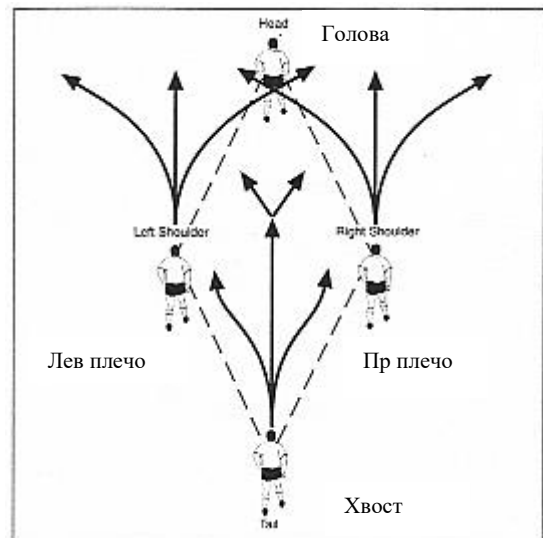
Пример возможностей для различных позиций:

Если атака направлена прямо вперед

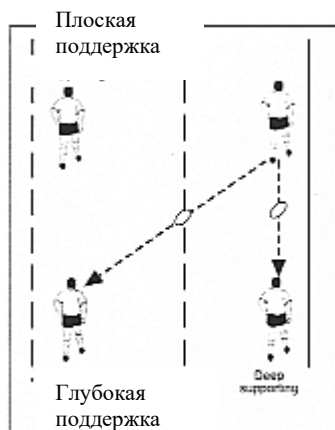
Чем глубже поддержка, тем больше возможностей она дает.

Ключевые слова

- ГОЛОВА, ПЛЕЧО, ХВОСТ.
- ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ. ТЕМ УЖЕ РОМБ, БЛИЖЕ И ГЛУБЖЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ИГРОКИ
- В ПОДДЕРЖКА.
- ЧЕМ СЛАБЕЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ, ТЕМ ШИРЕ РОМБ, ШИРЕ ПОДДЕРЖКА И ПЛОЩЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ИГРОКИ.



ИЗМЕНЕНИЕ ПОЗИЦИИ В НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ СИТУАЦИЯХ



ПОДДЕРЖКА ИГРОКА ОКОЛО ЛИНИИ АУТА

- Обратите внимание на две следующие ситуации:

Плоская позиция поддержки (игрок рядом с владеющим мячом)

Проблема данной ситуации состоит в том, что внутренний игрок, не может видеть, что происходит у него с внутренней стороны, так как его глаза зафиксированы на мяче, и он может видеть только то, что происходит спереди от него. Как результат, его движение с мячом останавливает соперник захватом, и он не может продолжить игру и сохранить мяч в игре. Ситуация переходит под контроль соперника.

Такой вид поддержки возможно применять только после того, как пройдены все линии защиты соперника и перед атакующими последний защитник.

Глубокая поддержка за игроком с мячом.

Когда игрок с мячом бежит около самой линии аута, поддержка должна быть с позиции хвоста, так, как в данной позиции у игрока будет широкий угол обзора относительно защитников.

- Поддерживающий игрок может видеть, где находятся игроки соперника и у него достаточно времени на то, чтобы среагировать и действовать по обстановке.
- Такая позиция поддержки, дает шанс продолжить игру, так как поддерживающий игрок не придушен защитой, и у него есть возможность передать мяч своим партнерам, после того как он его получит.

Поддержка игрока в середине поля.

В ситуации, когда игрок с мячом бежит по середине поля, поддерживающие которые должны обеспечить ему поддержку со стороны плеч, должны приложить максимум усилий, чтобы оказаться позади своего головного игрока.

- Поддерживающие должны обратить максимум внимания, на то, с какой стороны приближается противник, к игроку владеющим мячом. Если игрок с мячом будет захвачен с правой стороны, поддерживающие должны занять позиции с той же стороны, так как захват развернет игрока с мячом в этом направлении, и поддерживающему игроку нужно занять позицию с права.
- Игроки поддержки, которые двигаются слишком быстро и слишком близко с игроком, владеющим мячом, могут быть отрезаны от мяча, так как противник может вклиниться между ними и игроком с мячом.

Поддержка игрока собирающегося сделать контакт.

Перед тем как принять пас, от игрока собирающегося сделать контакт, игрок поддержки, должен дать время игроку с мячом прийти в себя после контакта. Очень важно, что бы поддерживающий игрок мог читать действия игрока с мячом.

Изучите следующие действия в подобных ситуациях.

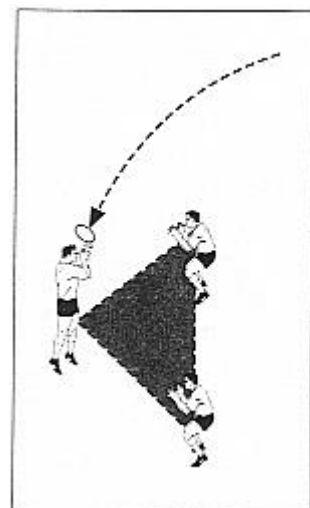
- Если игрок с мячом вошел в контакт, двигается вперед, и открыл мяч для продолжения игры, игрок поддерживающий его, немедленно должен присоединится к нему и принять у него мяч.
- Если игрок с мячом собирается передать пас до входа в контакт, игрок поддержки должен выйти к нему на плоский пас.
- Если игрок с мячом собирается завязать с соперником силовую борьбу и отдать пас за его спиной (сохраняющий пас в контактной ситуации), игрок поддержки должен немного задержать свой рывок на мяч, а затем выйти на пас и получить его. Игрок поддержки должен выходить на мяч с лева, если игрок с мячом захвачен с лева.

Поддержка в случае высокого удара ногой

При ловле мяча

Как только игрок дает понять партнерам, что собирается поймать высоко летящий мяч, ближайšie к нему два игрока должны оказать ему поддержку, заняв позиции с права и слева от него (как два плеча). Если ловящий мяч игрок не справится с ловлей, они будут в позиции, которая позволит им контролировать мяч.

Игроки поддержки не должны быть впереди игрока, ловящего мяч, так как если мяч не будет пойман, они будут

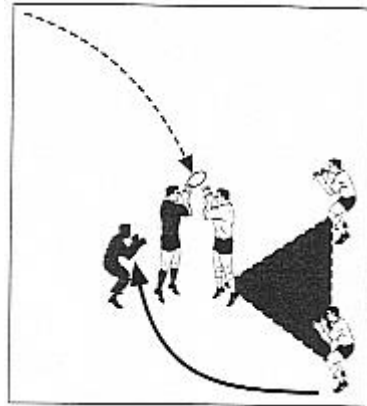


отрезаны от него набегающими игроками соперника и не смогут проконтролировать мяч.

Один из игроков, забегает со стороны противника под их ловящего на случай, если соперник отыграет мяч назад, до того, как мяч достигнет ловящего вашей команды. Это даст шанс завладеть отскочившим мячом.

При начальном ударе.

Игроки должны быть расположены так, чтобы впереди, были расположены игроки, которые будут участвовать в борьбе за верхний мяч, и рядом с ними как два плеча поддержки игроки, страхующие мяч, готовые войти в борьбу с соперником в моле или раке. Одного игрока нужно обязательно нацелить на мяч, который соперник может отыграть в свою сторону. Если этому игроку удастся завладеть мячом, то игроки, поддерживающие



прыгающих, сразу занимают позицию плеч, в его поддержке, а игроки, боровшиеся за верхний мяч, оказываются её хвостом.

Методы тренировки.

Используйте группы по четыре игрока, один мяч.

- Игроки в группах, организуются в виде ромба, игрок с мячом во главе.
- Игроки начинают двигаться в таком построении.
- Игрок с мячом,двигающийся во главе передает пас вправо и становится левым плечом.
- Левое плечо переходит в хвост.
- Хвостовой переходит на позицию правого плеча.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Первоначально, игроки шагом выполняют упражнение и только в одну сторону, до тех пор, пока хорошо не усвоят маневр и только после этого делают в другую сторону.
- После того как они хорошо усвоят перестроения, они могут переходить на бег.
- Игрок получающий мяч должен ловить его на полной скорости. (Он должен ускоряться на мяч, выходя вперед игрока, уходящего к нему как плечо.
- Игроки поддержки должны располагаться, скорее глубоко, чем плоско.
- Игрок с мячом, входящий в контакт с противником, должен обязательно развернуться на 180°
- Игрок с мячом должен всегда прежде увидеть глаза партнера, которому он собирается отдать мяч и только после этого отдать ему пас.
- Поддерживающие игроки, должны постоянно поддерживать контакт, общаться с игроком, владеющим мячом.

Когда команда в совершенстве овладеет системой поддержки, каждый игрок будет более уверенно двигаться с мячом потому, что он будет знать наверняка, как и где его будут поддерживать. Каждый игрок, должен знать очень четко, как оказывать поддержку игроку с мячом, и что тот от него будет ожидать в происходящей ситуации.

Поддержка в игре форвардов.

В том случае, когда с мячом играют форварды, поддержка выстраивается ближе друг к другу и глубже, так как форварды играют плотно и чаще всего окружены соперником. Поддержка форвардов более направлена на мяч.

Поддержка от назначаемой схватки.

Схватка с левой стороны поля

- Фланкер схватки №7 оторвавшись от схватки, фокусирует своё внимание на линии преимущества, и немедленно оказывает поддержку любому трех четвертному, который прорвался через линию контакта.
- Игроки третьей линии №6 и №8 фокусируют свое внимание на линии контакта, после того как оторвутся от схватки. Их задача состоит в том, чтобы обеспечить поддержку игроку трех четвертных, которому не удалось прорваться через линию контакта и обеспечить сохранность мяча.
- Остальные пять сцепленных игроков схватки, выйдя из неё, фокусируют своё внимание на мяче. Они имеют больше времени для того, чтобы оценить ситуацию и направить соответственно свою поддержку.
- Полузащитник схватки занимает позицию глубокого плеча, для того чтобы обеспечить продолжение игры или ускорить темп игры, немедленно переводя мяч в открытую игру.

Схватка с правой стороны поля

- №6 оторвавшись от схватки фокусируется на линии преимущества, готовый оказать немедленную поддержку трехчетвертному прорвавшемуся сквозь линию контакта.
- №7 и №8 устремляются к линии контакта, готовые оказать поддержку тому игроку, которому не удалось пробиться сквозь линию контакта.
- Остальные форварды, действуют, как в первом случаи, фокусируя своё внимание на мяче.

Схватка по середине поля

- №6 и №7 фокусируются на линии преимущества, если атака проходит с их стороны. Говоря другими словами, они должны фокусироваться на мяче.
- №8 фокусируется на линии контакта и должен оказать поддержку, как плечо, любому трех четвертному, прорвавшемуся через линию контакта.
- Остальные форварды, выйдя из схватки фокусируют своё внимание на мяче.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Отрываясь от схватки, игроки должны первые 10-20 метров бежать на полной скорости. Они должны занять свои позиции как можно быстрее.
- Игроки должны хорошо знать, что от них ожидают.
- Игроки первой и второй линии схватки должны хорошо "читать" игру, и быть готовыми не только поддержать игрока с мячом, принять мяч, но и взять на себя инициативу в атаке.

Поддержка от линии коридора (аута)

- Два последних игрока, стоящих в коридоре, должны сфокусироваться на линии контакта, для оказания поддержки любому из трех четвертных, который не смог пробиться через линию контакта.
- №6 фокусируется на линии преимущества оказывая поддержку любому игроку, прорвавшемуся через линию трех контакта.
- Остальные форварды фокусируются на мяче.
- №2 Хукер, может занять позицию за трех четвертными, чтобы получить быстрый мяч, вышедший для второй фазы атаки.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки концентрируются на поддержке мяча и продолжение игры.
- Их поддержка должна обеспечить быстрый вывод мяча в открытую игру.

Поддержка при тактических маневрах.

- Планирование и проведение поддержки, под ключевых игроков, во время тактических маневров, не сложно.
- Каждый маневр, должен иметь определенный сигнал, для проведения поддержки. Сигнал или код должен быть передан всем, таким образом, чтобы каждый игрок знал, как и где он должен действовать.
- Для примера назовем "А-2" подрезанный пасс в центре с левой стороны схватки.
- Игроки знают кто, где и как должен оказывать поддержку.
- №7 знает какая зона будет атакована и займет позицию как левое плечо поддержки, когда центр прорвет линию контакта.
- №8 будет хвостом для центра и для №7, если тот получит мяч.
- Правый крайний трех четвертной занимает позицию правого крыла, вместе с полным защитником №15, который располагается с внешней от него стороны.
- Внутренний центр, который двигался в сторону от пасса, уходит на позицию хвоста если пасс передается левому крайнему трех четвертному.

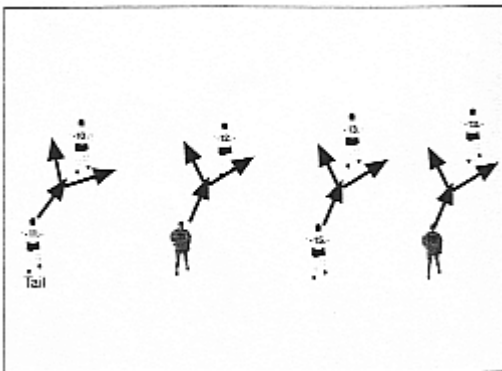
Поддержка в игре трех четвертных.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1

Один из самых важных принципов который нужно помнить, это то, что каждый отдавший пасс становится плечом поддержки. Если он отдает пасс вправо, становится левым плечом, если влево то правым плечом.

Когда №9 полузащитник схватки отдает пасс вправо, своему полузащитнику трех четвертных №10, он становится как и №8 его левым плечом поддержки.

Внутренний центр правое плечо. И только хвост поддержки, в этот момент ещё не сформирован.



Как только №10 отдает пасс, своему внутреннему центру №12, он сразу переходит на позицию левого плеча поддержки, №9 и №8 (или первая и вторая линия схватки) занимают позицию хвоста, и внешний центр №13, правого плеча.

Передав пасс внешнему центру №13, сам №12 становится левым плечом №10 занимает позицию хвоста, и крайний трех четвертной формирует правое плечо.

В момент передачи пасса к крайнему трех четвертному № 14, №13 немедленно занимает позицию левого плеча, внутренний центр №12 становится хвостом, и полный защитник №15 становится правым плечом.

Ось формирования поддержки, должна располагаться по диагонали, к линии ворот, и ни в коем случае, не под углом 90°.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: неподвижные защитники.

Используйте четырех неподвижных защитника, на расстоянии 10 метров, друг за другом.

Четыре атакующих двигаются сквозь защищающихся, образуя ромб.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

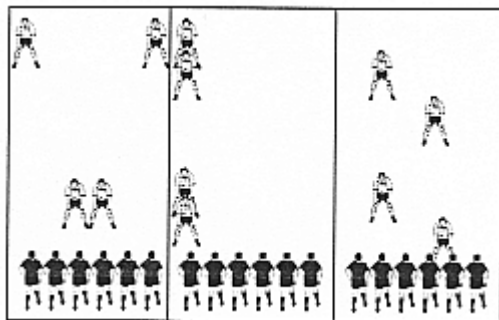
- Игроки выстраивают глубокую поддержку.
- Игрок с мячом должен повернуться прежде, чем отдать пасс.

☞ **УПРАЖНЕНИЕ 3:двигающиеся защитники.**

Повторите предыдущее упражнение, но теперь игроки защиты, могут двигаться, стараясь разрушить сформированную поддержку.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Поддерживающие игроки должны бежать в полную силу.
- Игроки должны передать пас в сторону, от движущегося защитника.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Используйте четырех защитников и шесть атакующих. Расположите игроков как показано на рисунке:

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Атакующие не двигаются назад, а прикладывают усилия, чтобы пробиться сквозь блок не теряя мяча.
- Поддержка должна быть глубокой, что позволит им выбегать на мяч на полной скорости.
- Не меняйте расположение защитников слишком быстро. Игроки должны научиться перестраиваться в каждой из этих ситуаций.
- Каждый блок должен научить игроков применять различную технику, тактику и свою ловкость.
- Помогите игрокам научиться оказывать поддержку в каждой из этих специфических ситуациях.

ОКОНЧАНИЕ МОДУЛЯ 8.

Игровое мышление

Тренер не всегда имеет время на развитие у игроков игрового мышления, на это обычно не хватает времени, которое уходит на быструю подготовку команды к очередному матчу.

Факторы, влияющие на игровое мышление во время матча:

- Индивидуальная техника игрока.
- Физическая подготовка.
- Игровая позиция игрока.
- Сильные и слабые места соперника.
- Погодные условия.
- Счет в матче.
- Игровое время, имеющееся в распоряжение команды.

Игровое мышление игрока должно включать в себя следующие возможности:

- Сыграть самому.
- Дать возможность сыграть партнерам.
- Ударить ногой.
- Войти в контакт с соперником и сохранить мяч.
- Обеспечить сохранение мяча.

Если игрок решил играть сам следующие возможности могут быть использованы:

- Обманное движение. (Обманный пас)
- Обегание по дуге.
- Уход в сторону. (Скрещенный шаг)
- Рывок.
- Удар ногой.

Если игрок решил ударить ногой, он должен выбрать следующую возможность:

- Удар в аут.
- Удар вперед на ход.
- Катящийся мяч по земле.
- Высокая свеча.
- Короткий переброс через линию защиты соперников.

Если игрок с мячом решил отдать пас, следующие моменты должны быть учтены:

- На каком расстоянии от противника должен быть отдан мяч и будет ли партнер, получивший мяч, иметь достаточное пространство?
- Должен ли он сначала вытянуть соперника на себя, а затем отдать пас?
- Должен ли он отдать пас влево или вправо?
- Должен ли он пробросить одного партнера?
- Должен ли он отдать пас и немедленно получить мяч обратно?

Если игрок с мячом решил войти в контакт с противником и организовать переход ко второй фазе атаки, он должен решить для себя:

- Должен ли он оставаться на ногах и сразу же открыть мяч для партнеров?
- Должен ли он упасть на землю и открыть мяч для партнеров?

Эти два решения должны быть оценены игроками, идущими в поддержке, и они должны быть готовыми к принятию следующих решений:

Первый поддерживающий игрок, который должен присоединиться к игроку с мячом, должен определить для себя:

- Должен ли он получить мяч с паса?
- Должен ли он войти в мяч и постараться завладеть им?
- Должен ли он войти в ближайшего соперника и оказать на него давление?

Первый поддерживающий игрок, присоединившийся к игроку с мячом (на земле), должен определить для себя:

- Должен ли он подобрать мяч.
- Должен ли он оттеснить ближайшего соперника.
- Должен ли он просто переступить через мяч.

При присоединении второго игрока к произвольной схватке (мол, рак), следующие моменты должны быть определены:

- Должны ли они сыграть мячом?
- Должны ли они изолировать мяч?
- Какую сторону они должны блокировать?
- Двигается ли схватка вперед? (возможности продолжения игры и сохранения мяча различны, при статической схватке или придвигающейся вперед и практически отсутствуют, если схватка движется назад).

Смысл игрового мышления:

Оценить возможности, выбрать правильное, и действовать согласно принятому решению.

Индивидуальная техника.

Индивидуальная техника, один из главных элементов, делающих эффективным игровое мышление. Без неё мышление будет мертвым, так как, возможности будут не использованы. Индивидуальная техника становится более направлена и эффективна с развитием игрового мышления.

Ключевые моменты

игроки должны:

- Рассчитывать время и дистанцию.
- Быть уверенными в поддержке.
- Уметь пользоваться всеми своими чувствами в игре.
- Развивать прямое боковое и заднее зрение.
- Знать свое место на поле согласно игровому амплуа.
- Знать какие игровые возможности применимы в данной ситуации.

Факторы, которые могут влиять на выбор возможного продолжения игры

Если игрок с мячом решил играть сам

Обманное движение (обманный пас)

Возможно применить, в момент, когда игрок с мячом, готовится отдать пас, если защитник двигается наперез слишком быстро.

Обегание.

Если игрок идет на полной скорости и имеет достаточно пространства обойти соперника по дуге.

Уход в сторону (скрещенный шаг)

Если защита, не выдерживает линию в набегание или линия идет по диагонали, соперник может быть атакован во внутреннюю сторону. Если защитник стоит на месте, его можно атаковать в обе стороны применяя уход в сторону (скрещенный шаг).

Рывок

Когда атакующий замедляет свой темп, защитник рассчитывает момент контакта и захвата, но игрок с мячом ускоряется, и защитник не успевает рассчитать новый момент и место контакта.

Удар ногой

Если игрок с мячом действительно не имеет лучшего продолжения игры.

Если выбран удар ногой

Удар в аут

Если игрок с мячом хочет отыграть территорию или уйти со своей половины поля.

Удар вперед на ход.

Если игрок не может сам пробиться среди игроков защиты, он передает пас ударив мяч ногой на ход партнеру или бьет в не прикрытое соперником пространство, где мяч может быть подобран и сохранен.

Катящийся мяч (в аут)

Если игрок с мячом находится не своей 22х зоне и хочет отыграть территорию или уйти со своей половины.

Высокая свеча

Если игрок с мячом хочет изменить ситуацию в игре, усилить давление на противника или, выбрав как мишень определённого соперника, постараться перехватить его с мячом, лишив соперника преимущества.

Короткая перекидка на ход

Если игрок с мячом не может создать для себя или для партнера проход в линии защиты, он перекидывает мяч ногой через линию защитников, стараясь поймать мяч сам или в надежде что его поймает один из партнеров.

Если игрок с мячом решил отдать пас

Как далеко от соперника он должен отдать мяч?

Чем ближе к защите будет отдан пас, тем меньше времени остается для обработки и передачи мяча дальше. Поэтому игрок с мячом должен держать в поле зрения, как своего непосредственного оппонента, так и защитника играющего против его партнера, которому он собирается передать мяч. (Избегайте госпитальных пассивов, пассивов при которых вашего партнера сносят захватом во время приема мяча.)

Должен ли он сделать контакт перед тем, как отдать пас?

Когда игрок с мячом решает отдать пас, он должен оценить в какой ситуации находится партнер. Он не должен отдавать пас, если партнер находится в худшей, чем он позиции.

Вправо или влево отдавать пасс?

Игрок с мячом должен оценить, кто из поддержки с лева или с права находится в лучшей позиции. Говоря другими словами, он должен действовать в зависимости от того, как ведет себя соперник.

Должен ли он пробросить следующего игрока?

Если игрок с мячом видит, что следующий за ним игрок, не имеет достаточно времени и пространства, для того чтобы передать пасс следующему игроку, он может пробросить его, другому, не прикрытому, игроку, который имеет достаточно времени для продолжения игры.

Должен ли он отдать пасс и немедленно получить пасс обратно?

Если игрок с мячом, решил отдать мяч и сразу же получить пасс назад, он должен убедиться, что расстояние между его партнерами и опекающим его соперником, достаточно большое и позволит ему забежать за партнера и получить от него пасс. Если пасс будет отдан слишком поздно, партнер будет захвачен с мячом.

Если игрок с мячом решил сделать контакт

Первый игрок, идущий в поддержку, игроку с мячом (стоящим на ногах), должен определить следующее:

- Должен ли он получить пасс?
- Если игрок с мячом решил отдать пасс после контакта, игрок поддержки должен выйти на мяч с той же стороны, с которой защитник делает захват. (Так как захват натурально развернет игрока с мячом в эту сторону).

Если игрок с мячом, сделав контакт, развернулся, игрок, идущий на поддержку, должен определить, может ли игрок с мячом отдать пасс.

- Должен ли он войти в мяч и постараться сохранить его?
- Если первый игрок поддержки видит, что игрок с мячом, захвачен таким образом, что не может отдать пасс, он должен войти тем же плечом, у которого игрок с мячом держит мяч и постараться забрать мяч.
- Должен ли он войти в соперника?

Если игрок поддержки считает, что мяч будет открыт для продолжения игры, когда он войдет в соперника, он должен нацелить себя на пояс соперника войти в него плечом, постараться с силой продвинуть его и расположить своё тело между ним и мячом.

Первый игрок поддержки, присоединяясь к игроку с мячом, лежащим на земле и положившим мяч, должен определить для себя:

- Должен ли он поднять мяч?
Приближаясь к такой ситуации, он должен решить для себя достаточно ли у него времени для того, чтобы сыграть мячом, говоря другими словами, он должен определить, позволяет ли ему расстояние, до следующего соперника, поднять мяч и продолжить игру.

Если он поднимет мяч, может ли он сыграть с мячом сам или должен отдать пасс?

Должен ли он идти вперед с мячом и войти в контакт?

Должен ли он поднять мяч, сохранить его для передачи своим партнерам?

Должен ли он войти в контакт с первым соперником и убрать его от мяча?

Если он оказывается в зоне контакта вместе с соперником, он должен убрать соперника от мяча, что бы его партнеры подобрали и сохранили мяч.

Если его партнеры достаточно близко и могут продолжить игру с мячом, должен ли он отбросить соперников от мяча.

- Должен ли он заблокировать мяч переступив через него?

Если он не может поднять мяч до того момента как подойдет соперник, он должен переступить через своего партнера и принять позицию упора, в низкой стойки раздвинув

ноги, сохраняя мяч пока партнеры не подойдут и не подберут мяч, попутно он прикроет своего лежащего партнера.

Когда второй игрок поддержки присоединяется к произвольной схватке.

- Мяч на земле.

Должен ли он играть в мяч? Если мяч открыт и доступен, он должен решить играть ему с мячом самому и идти в контакт с соперником или отдать пас. Игроки должны также следить за тем, где располагается соперник, для того чтобы, подняв мяч идти в ту сторону, где слабее защита. (Не всегда прямо в линию ворот).

- Мяч в руках.

Должен ли он идти в мяч и постараться завладеть им, так как игрок с мячом не контролирует мяч полностью? Если мяч не открыт для игры, второй игрок поддержки, должен в первую очередь постараться оказать помощь в сохранении мяча, постараться завладеть им и продолжить игру или отстранить противника и позволить партнерам сыграть с мячом. Если не то не другое не возможно, он должен приложить все усилия, что бы сдвинуть соперника в его сторону, продвигая мяч вперед.

- Он должен определить с какой стороны войти в мол, помогая игроку с мячом?

Подойдя к молу, он должен определить, с какой стороны мола, ему войти и какую сторону, нужно прикрыть в первую очередь.

- Когда второй поддерживающий подходит к молу, он должен определить, должен ли он присоединиться, и прикрыть зад мола или прикрыть какую-то сторону?

Если произвольная схватка (мол, рак) остается не подвижной, игрок поддержки должен присоединиться с фланга, увеличивая ширину и тем самым прикрывая игрока с мячом.

Если произвольная схватка двигается вперед, то он должен присоединиться с хвоста схватки и усилить импульс движения.

Когда все основные аспекты игры, такие как продолжительная игра, мол, открытая схватка, пазы изучаются и отрабатываются, одновременно должны изучаться и отрабатываться, все игровые моменты приведенные выше.

Методы тренировки

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: вытягивание защитника и пас

Поделите игроков на группы по два атакующих и шесть защитников, каждая группа с мячом.

ДЕЙСТВИЕ

Расположите защитников на расстоянии 10 метров друг от друга, в ряд один за другим. Атакующие должны двигаться между ними, передовая пас из рук в руки. Они должны быстро двигаться каждый в следующего.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок с мячом выходит на защитника по прямой линии, прежде чем отдать мяч.
- Игрок с мячом отдает пас на достаточном расстоянии от защитника, так как он может перехватить или выбить мяч.
- Игрок отдающий пас, должен сначала увидеть руки получающего мяч, перед тем как отдать пас.
- Атакующие и защитники регулярно меняются местами.

Усложнение упражнения

- Начните упражнение с неподвижными защитниками.
- Защитники могут делать только два шага вперед.
- Защитники могут двигаться вперед и в сторону.
- Игрок с мячом должен всегда вытягивать защитника в сторону от принимающего мяч.
- Атакующие должны выполнить упражнение на полной скорости.

☞ **УПРАЖНЕНИЕ 2: пас вправо или влево**

Используйте группы игроков, по три атакующих с мячом и по 4-6 защитников, расставив их, друг за другом между 5ти и 15ти метровыми линиями.

ДЕЙСТВИЕ:

Средний игрок начинает движение с мячом и, выйдя на защитника, он должен решит в какую сторону отдать мяч, немедленно забежать и получить пас назад, выйти на следующего защитника и т.д. Только один игрок получает практический навык, поэтому среднего игрока с мячом нужно регулярно менять.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Средний игрок с мячом всегда бежит прямо на защитника.
- Мяч быстро передается назад среднему игроку. (Так как это упражнение направленно на развитие его игрового мышления)
- Игрок с мячом быстро выполняет свои перемещения.
- Если атакующие начнут с крайнего игрока, то игрок с мячом сможет играть только в одну сторону, так как все его партнеры расположены с одной стороны.
- Если атакующие начинают со среднего игрока, то у них есть два направления продолжения игры.

☞ **УПРАЖНЕНИЕ 3: широкий выбор возможностей**

Группы по 4-6 атакующих и три пары защитников. Расположите защитников между линией ворот и линией 22х метров. Игроки работают от одной линии аута до другой.

Пары защитников расположены с интервалом 15 метров.

ДЕЙСТВИЕ:

Атакующие должны пройти пары защитников, так чтобы защитники не смогли дотронуться до игрока с мячом двумя руками.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

Игроки используют различную технику, для прохождения защитников:

- Вытягивание игроков на себя.
- Уход в сторону.
- Рывок.
- Обманный пас.
- Пас в крест.
- Проброс, и т. д.
- Упражнение выполняется на полной скорости.
- Игроки с мячом понимают друг друга и одновременно решают, что они будут делать.
- Игроки учатся использовать прямое и боковое зрение.
- Игроки не договариваются за ранее, что они будут делать, они должны действовать инстинктивно и импровизировать.

УСЛОЖНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Первоначально защитники перемещаются из стороны в сторону.
- Только средняя пара двигается вперед и назад.
- Защитники занимают позиции по краям, и двигаются в защите под различными углами.

☞ **УПРАЖНЕНИЕ 4: улучшение техники и развитие игрового мышления.**

Используйте 4-5 защитников и шесть атакующих. (Первоначально можно использовать меньшие группы.

ДЕЙСТВИЕ:

Расположите защищающихся позади атакующих, на расстоянии 20 метров, атакующие располагаются в ряд один за другим. По сигналу все начинают двигаться в одну сторону, атакующие держат мяч у последнего игрока. По второму сигналу атакующие поворачиваются и стараются пройти линию защиты.

Как только атака заканчивается, игроки выстраиваются по ходу последней атаки и повторяют упражнение. Для меньшего перерыва и быстрого повторения.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки, первоначально, начинают широко разойдись. Позволив им играть ближе, вы увеличите давление на игрока с мячом, и он должен будет, быстрее ориентироваться в ситуации.
- Игроки используют быстрые, без задержки мяча, пässe или пässe с пробросом.
- Игроки выполняют всё на полной скорости.

УСЛОЖЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Дайте задание защитникам набегать в одну линию, это вынудит атакующих искать варианты атаки.
- Расположите атакующих в линию один за другим, мяч у последнего игрока, защитники в линию, один рядом с другим.
- Расположите атакующих один за другим, защитников двух друг за другом и двух рядом с ними на расстоянии 5 метров.
- Расположите атакующих рядом друг с другом, и трех защитников рядом с друг другом, расположите перед атакующими, а двух за 10 –15 метров позади их.
- Перед тем как начать отработку описанного упражнения, убедитесь, что игроки могут действовать в ситуации двое против одного, двое против двух и трое против двух. Каждый игрок должен предварительно знать, что делать в такой ситуации. Каждый игрок должен уметь быстро распознавать эти ситуации. В некоторых ситуациях игроки должны уметь создавать похожие ситуации. Например: при ситуации пятеро против шестерых, игроки стараются быстро передать пасс на край линии и создать ситуацию двое против одного.

☞ **УПРАЖНЕНИЕ 5:**

Используйте полную линию трех четвертных и четырех защитников.

ДЕЙСТВИЕ

Полузащитник схватки бьёт по мячу, но не дальше, чем на 4 метра. (Прямо, в сторону, назад)

Защитники располагаются за линией в не игры, примерно 5 метров от мяча, по сигналу полузащитник схватки №9 подбирает мяч, передает его своим трех четвертным и те пытаются пройти линию защиты. Упражнение можно выполнять на ограниченной территории, для оказания большего игрового давления на игроков.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки создают ситуацию численного преимущества.
- Игроки ищут возможность пройти в пространство между защитниками.
- Все игроки продолжают участвовать в поддержке мяча после прорыва первой линии защиты.

В какие моменты улучшается игровое мышление.

Так как тренер считает главной задачей обучить всех техническим приемам игры, не удивительно, что развитие игрового мышления уходит на второй план, а иногда и просто игнорируется, не смотря на тот факт, что игровое мышление чаще всего приводит к "попытке" и увеличению счета. Часто, ситуации в атаке, «двое против одного», ставит игроков в тупик.

МОДУЛЬ 9 Игровое мышление

Начните две тренировки в неделю с развития игрового мышления и игровых навыков.

Пример 1

Расположите 4-6 защитника в линию вдоль линии аута и 5ти метровой линии, остальные по двое, с мячом. Поставьте задачу, игроку с мячом вытянуть защитника на себя, а за тем отдать пасс. Это можно делать как разминочное упражнение, так как не требуется концентрации на темпе, игроки следят только за своевременностью паса и расположении защитника.

Пример 2

После провидения разминки, следующие упражнения могут быть выполнены, в течение 6-10 минут. Разделите игроков на группы по пять, и разместите их в квадраты со сторонами по 10-15 метров или между 5ю и 15ти метровыми линиями. Три игрока атакуют двух. После 4х-8ми атак один атакующий меняется с защитником. Следите что бы игроки выполняли упражнение быстро и на полной скорости.

Эти два примера не ограничивают список возможных упражнений.

ОКОНЧАНИЕ МОДУЛЯ 9

Контратака

Контратака не занимает большого внимания тренеров Регби. Другие аспекты игры кажутся более важными и в результате некоторые тренеры не знают, как научить игроков организовывать контратаки.

Статистика утверждает, что большинство "попыток", в играх Кубка Мира, были сделаны в результате розыгрыша четвертой фазы атаки. Но также, статистика утверждает, что гораздо больше "попыток" было сделано с мячей, отобранных при атаках противника. Контратака прекрасная платформа для развития атаки и заслуживают большего внимания.

Цель

Постараться зафиксировать попытку, с неожиданно полученного мяча.

важнейшие принципы:

Подход

Тренер, для которого основное безопасность, не будет торопиться развивать контратаку, и будет сдерживать своих игроков. Это не правильный подход. Тренер должен подвигать своих игроков играть смело, использовать любой шанс развить атаку. Игроки должны знать, что против них не будет применено никаких репрессивных действий, если их попытка не принесет положительного результата.

Развитие техники

Индивидуальная техника формирует базу контратак. Игроки должны упорно работать над своей индивидуальной техникой, прежде чем их контратаки будут успешными.

Чем техничнее будут игроки, тем острее и неожиданней будут контратаки.

Следующие виды техник считаются наиболее важными:

- Игровое мышление (сообразительность).
- Техника пассивов (умение применять все виды пассивов).
- Техника бега. (Скрещенный шаг, обегание, рывки и т. д.)
- Техника контакта.

Ускорение темпа игры.

Чем быстрее темп игры, тем больше возможностей появляется, и игроки особенно талантливые, будут иметь много возможностей, организовать контратаки.

Определение уровня риска.

Помогите игрокам научиться определять степень риска. Боязнь неудачи не должна останавливать игроков от организации контратак.

Умение сохранять мяч в открытой игре длительное время.

Умение игроков сохранять мяч в контактной игре, определяет возможность команды длительное время сохранять мяч в игре. Это очень важный фактор, для организации контратак.

Игроки должны учиться поддерживать партнера и сохранять мяч. В тот момент, когда игрок с мячом входит в контакт, игроки поддержки должны быть готовы действовать. В ходе организации и развития контратак, разумней избегать статических ситуаций – молотов, раков, открытых схваток. Лучше сосредоточиться на сохранении мяча в открытой игре.

Как должны подходить к контратакам игроки.

Возможности:

Прежде чем организовать контратаку игроки должны оценить следующие моменты:

- Как много времени в их распоряжении (дистанция до соперника)?
- Где будет наименьшее сопротивление соперника?
- Где поддержка?
- Каким образом игрок собирается организовать контратаку?
 - Пасс (тип паса)?
 - Уход в сторону?
 - Обегание?
 - Обманное движение?
 - В каком направлении начать контратаку?

Хорошее игровое мышление (сообразительность), решающий фактор, просчитать все возможности, перед тем как начать контратаку. Игрок должен обладать необходимой техникой для выполнения того, что задумал.

Уверенность в себе.

Игрок будет больше уверен в себе и в своих силах, обладая хорошей техникой.

Смелость.

Смелость в игре появляется с развитием уверенности в себе, вследствие того и другого игрок становится более виртуозным. Вдохновляйте игроков использовать появляющиеся шансы.

Сыгранность.

Игроки должны видеть одинаковые возможности в сложившейся ситуации. Сконцентрировать своё внимание на действиях игрока с мячом и знать, что от них будет требоваться в следующий момент развития контратаки. Упражнения, приведенные в данном модуле, направлены на развитие сыгранности между игроками.

Взаимопонимание, знание возможностей и особенностей друг друга.

В процессе тренировок и матчей, игроки становятся близко знакомы друг с другом, узнают черты характера и игровые возможности товарищей по команде. Они могут предвидеть, что ожидать от кого в определенной ситуации.

Умение игроков читать язык тела и жестов партнеров, и предвидение действий партнеров в сложившейся игровой ситуации, позволит улучшить действия игроков как единой команды.

Скорость

Сама возможность провидения контратаки мало, что стоит без скорости, с которой она организовывается и развивается. Чем выше эта скорость, с которой двигаются игроки, тем успешнее будет контратака. Но не только скорость бега игроков, главный фактор успешной контратаки.

- Быстрое мышление.
 - Игроки должны думать на ходу, оценивать ситуацию и принимать решение.
- Скорость передачи мяча
 - Игроки должны передавать мяч как можно быстрее друг другу.
- Скорость, с которой изменяется направление атаки.
- Скорость, с которой проводится атака.
- Скорость, с которой организовывается поддержка.

Превосходство в темпе, с которым проводится контратака, играет решающую роль в успехе её провидения.

Уровень работоспособности.

Только игроки, показывающие высокий уровень работоспособности, должны принимать участие в организации и развитии контратаки. Высокая работоспособность и хорошая физическая подготовка означает хорошую поддержку и увеличивает шансы на успех.

Это значит:

- Игроки могут длительное время непрерывно оказывать поддержку мячу.
- Игроки могут продолжительное время держать мяч в непрерывной игре.
- Игроки могут набежать на удар ногой.
- Они могут быстро отойти назад организовать защиту и оказать поддержку.
- Игроки не ждут мяча, а ищут возможность его получить или отобрать у соперника.

Не подготовленный игрок не в силах все это выполнить.

С каких полученных мячей можно организовать контратаку?

- После удара в аут, не достигшего своей цели.
- Быстрого вбрасывания аута.
- Не удачного удара по воротам.
- После слишком глубокого начального удара или удара с 22х метров.
- После не контролируемого удара ногой по мячу на земле.
- После удачного захвата (мяч выпущен из рук соперника).
- Мяч отобран в контактной борьбе.
- Перехват паса.
- Быстрый розыгрыш штрафного или свободного удара.

Принцип техники организации контратак.

Используйте один из нижеописанных пассив для организации контратак.

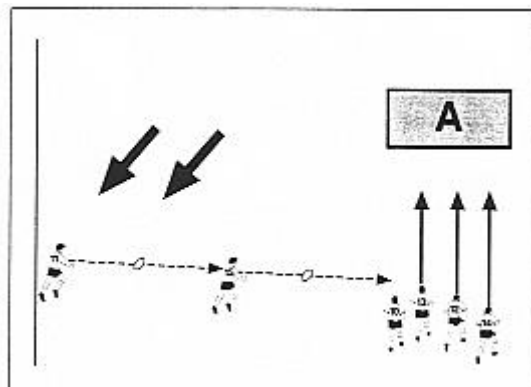
Длинный пасс

Для того чтобы вывести мяч из зоны плотного скопления соперника в зону, где находятся поддержка или меньше защитников соперника.

Контратака, после удар соперника в аут, не достигшего цели.

Используйте два длинных паса на месте (пасс как №9) для начала маневра. Это переведет мяч в середину поля, где обычно только два игрока соперника. Стальные игроки поддержки начнут своё движение, только тогда, когда мяч достигнет их позиции.

Мяч быстро передается в зону организации контратаки, которая будет направлена в зону А.



Мяч отобранный у соперника

Мяч, который был отобран у соперника в контакте и не использованный сразу же для атаки, должен быть передан длинным псом, в зону, где наименьшая плотность защиты.

Мяч, полученный после высокого удара ногой, противником.

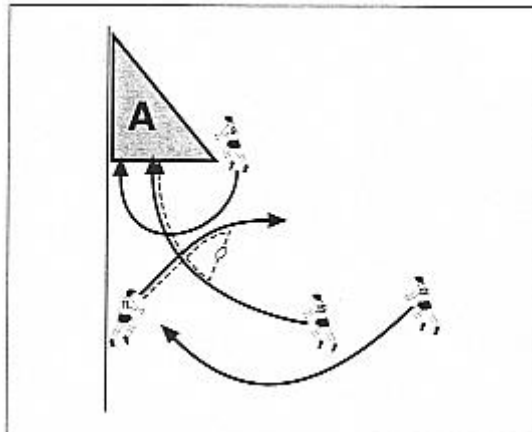
Когда, мяч получен после ловли высокого мяча, обычно под рукой находится большое количество защитников. Игроки, получившие такой мяч, прежде чем отдать длинный пас, сначала делают несколько шагов меняя направление, для того чтобы вытянуть соперника на себя. Это отвлечет соперника от основного направления контратаки. Игрок, владеющий мячом, должен сам решить, бежать ему с мячом или немедленно передать пас.

ПАС В КРЕСТ (смена направления).

Мяч, полученный после не удачного удара в аут.

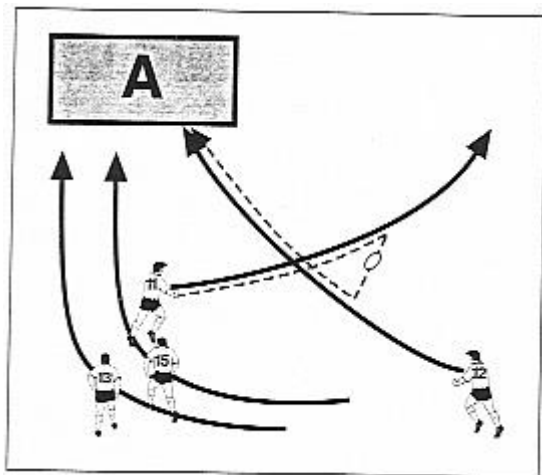
Если у игрока достаточно пространства, для движения в поле, он имеет возможность создать зону для атаки (зону А).

Первоначально он двигается от линии аута в середину поля. Перед тем как его захватят, он передает мяч во внутрь, пасом в крест своему центру или другому игроку, вышедшему к нему на пас: крайнему, или полному защитнику. Этот игрок должен перевести направление атаки в зону А. Остальные игроки заранее двигаются в зону А для оказания поддержки. Если

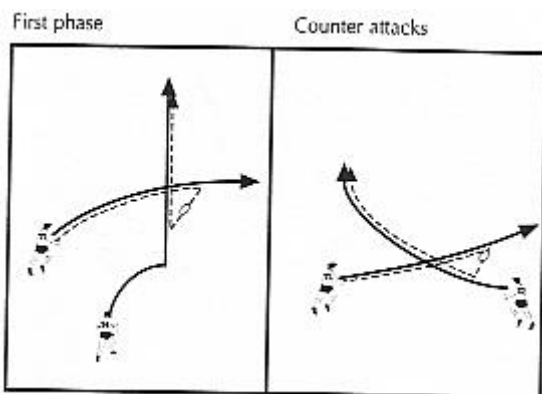


разыгрывался аут, то №9, №6 и вторая линия, немедленно направляются в эту зону

После удара в середину поля



Если игрок, поймавший мяч имеет достаточно времени, он должен привлечь к себе внимание ближайших игроков соперника, вытянуть их на себя. Он должен сначала сделать движение в сторону линии аута, а затем направить контратаку в середину поля (в зону А). Для этого, он должен использовать пас в крест с игроком, направляющимся в середину поля (в зону А),



где предположительно должно быть меньше игроков соперника. Остальные игроки направляются в середину поля (в зону А) до паса, чтобы оказать поддержку.

Пас в крест значительно отличается от того паса, который был описан при развитии первой фазы атаки. В первой фазе атаки игрок, получающий мяч бежит прямо вперед, а при организации данной контратаки, по диагонали. Пасс, первой фазы атаки, обычно короткий, а при организации контратаки длинный.

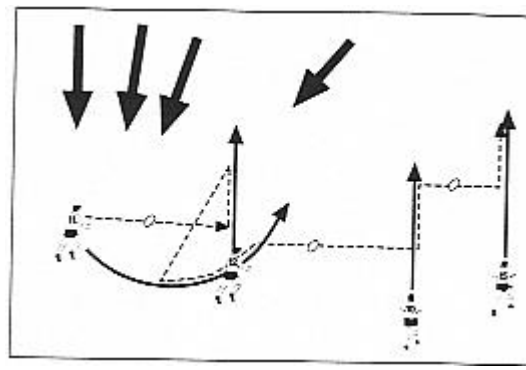
Обводной пас

Цель паса:

- Удержать соперника, от прямого набегания, на атакующих, так как пас будет сначала передан назад, а затем мяч сыграют широко в сторону.
- Вывести атакующих из-под прямого давления защиты. Глубокий пас назад создаст время для того, чтобы сыграть широко.

Середина поля

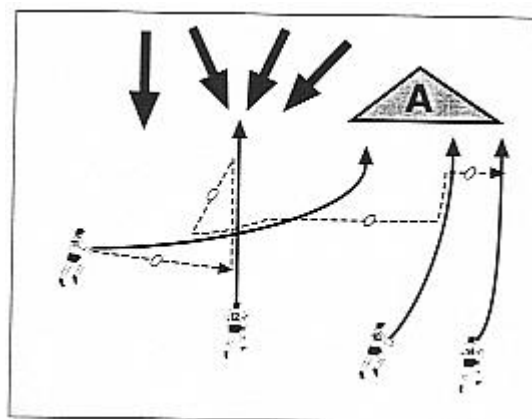
Мяч выигран или пойман в середине (не путать в центре) и у вас достаточно игроков в поддержке. Игрок, поймавший мяч, начинает движение в сторону поддержки, оставляя их со своей внутренней стороны, а затем отдает глубокий пас во внутреннюю сторону. Игрок, получивший пас, идет прямо, вытягивая защитников на себя, и перед контактом отдает мяч игроку, от которого получил мяч, который в этот момент забежал за него.



Далее мяч выводится в зону атаки длинным и широким пасом.

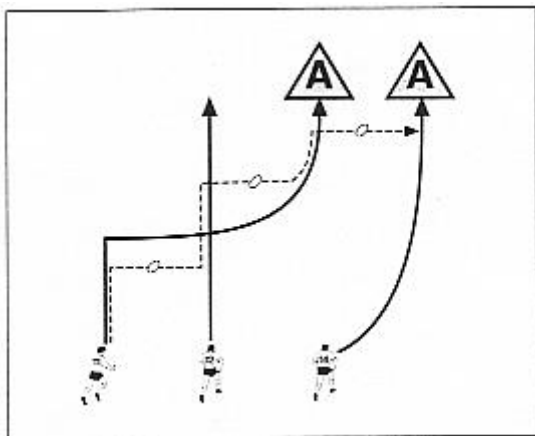
Контратака от линии аута.

Если достаточно времени и пространства. Игрок, который поймал мяч около линии аута, немедленно отдает пас к середине поля. Игрок принявший мяч, бежит прямо, делая вид, что собирается атаковать сам, вытягивая ближайших игроков соперника на себя. Перед тем как войти в контакт, он отдает мяч тому игроку, от которого принял мяч. Получив мяч, он обегает набегающих соперников, спрямляет бег и



отдает пас, так как имеет поддержку с внешней от себя стороны

Пасс с забеганием



Когда время достаточно, можно применить такой пасс, в поддержку развития контратаки. Оба игрока начинают двигаться вперед, прежде чем выполнить пасс. Пасс можно так же применить для получения лишнего игрока, когда каждый игрок прикрыт защитником. Такой вид контратаки, обычно приводит в замешательство соперника.

Непосредственный оппонент не может сместиться в сторону, другие игроки, в линии защиты соперника, не уверены, держать им игрока, который стоит перед ними, или прикрывать внутреннюю сторону

Перед тем как приступить к отработке этой контратаки, игроки должны отработать все виды пассив.

Короткий пасс

Для того чтобы освоить организацию контратак, при помощи короткого пассив, игроки должны быть готовы выполнить следующие:

- Поддерживать общепонятный контакт между собой. (Словесно, жестами, условными сигналами, кодовыми фразами). Для примера: игрок подбирает мяч после удачного захвата соперника. Он связан ещё силовой борьбой, но игрок поддерживающий его идет на полной скорости, фразой или условным сигналом предупреждает игрока с мячом о своём приближении, и получает от него короткий пасс.
- Играть в направлении мяча.

Игроки должны учиться играть в направлении мяча, если мяч окажется свободно лежащим или катящимся по земле игрок должен подобрать мяч, и так как поддержка находится в его распоряжении, передать короткий пасс ближайшему, идущему на скорости вперед игроку, организуя контратаку.

После захвата

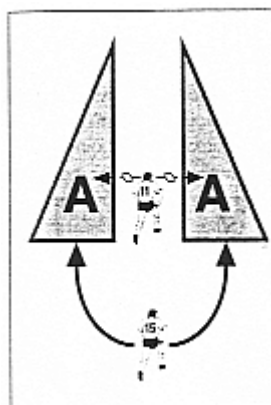
Зона атаки обычно находится около захваченного игрока. Игрок должен переступить через своего партнера, сделавшего захват, подобрать мяч и отдать пасс игроку, идущему на полной скорости.

Мяч, полученный в силовой борьбе, от произвольной схватки или рака.

Когда мяч, отобран у противника в раке или моле, атака немедленно организуется при помощи короткого пассив. Игрок, получивший мяч идет на пробой первой линии защитников. И очень важно, чтобы поддержка была рядом, игроки должны играть (следовать) в направлении мяча. Короткий пасс позволяет усилить эффект контакта и удачное продолжение игры после него. Игроки должны хорошо владеть техникой пассив во время контакта, сохраняющего владение мячом.

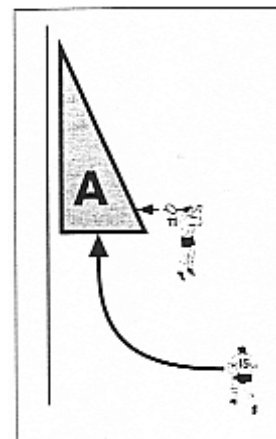
Ловля высоко летящего мяча

Обычно соперник, набегающий на высоко летящий мяч, концентрирует своё давление на игроке, который ловит мяч. Это означает, что зона контратаки будет находиться рядом с атакующими (набегающими) соперниками. Короткий пасс от игрока, ловящего мяч, игроку, идущему на полной скорости, организует контратаку в неожиданном для соперника направлении.



Высокий мяч 10-20 метров от линии аута.

Игроки, набегающие на мяч, обычно оставляют зону около линии аута без внимания. Это идеальная зона для проведения контратаки. Игрок получающий короткий пасс от ловящего, должен быть на полной скорости, чтобы опередить игроков пытающихся закрыть эту зону.



Техника бег

Способность игроков обыгрывать первых защитников соперника, при помощи различных техник бега, наиболее предпочтительна. Контратаки базируются на индивидуальных способностях игроков.

После того, как игроки овладеют различными техниками (приёмами) бега, они могут приступить к отработке следующих игровых моментов.

- Вытягивание первых игроков защиты соперника, в сторону противоположную основному направлению контратаки.
- Подержать мяч в одном месте (при помощи перемещений и пассивов), стянув в эту зону как можно больше игроков соперника, а затем направить атаку в том направлении где меньше защитников.
- Выравнивать свой бег, перед тем как получить мяч. Используя свои индивидуальные возможности, вытягивать соперника на себя, обыгрывать, или приводить вторую линию защиты в замешательство. В это же время игроки соперника теряют шанс перехватить атакующих, выстроив линию защиты (сыграть в линию), что делает поле открытым для поддержки.
- Вытягивать игроков на себя. Игроки должны уметь хорошо мыслить.
 - На каком расстоянии от соперника отдать пасс.
 - Как вытянуть на себя соперника.
 - Как много нужно времени, игрокам соперника для того, чтобы быть у мяча.
 - Должен ли он попытаться вытянуть на себя больше, чем одного соперника.

Методы тренировок

Принципы, которых должны придерживаться игроки во время тренировок.

- Спрямять направление бега, перед тем как получить пасс.
- Выполнить пасс немного раньше, чтобы остаться в игре и продолжить участие в атаке.
- Общаться в игре: громко и понятно.
- Игрок, отходящий назад, должен забежать на 5 метров назад, за игрока с мячом, прежде чем получить мяч.
- Отходить назад, нужно перпендикулярно линии, своих ворот. Это уменьшит время затраченное на отход, и подключение в игру.
- Разворачиваясь, после ловли мяча, развернитесь плечом по направлению полета мяча. Мяч с права, правое плечо вперед, мяч слева, левое плечо вперед.

- Стоя спиной к противнику разворачивайтесь через противоположное плечо, выбранного вами направления бега. В сторону правого плеча, если бежите влево, в сторону левого плеча, если вправо. Это позволит вам быстрее сделать рывок.
- Игроки, поддерживающие игрока с мячом, должны повторять его линию бега.
- Движение по диагонали, перед получением мяча, не позволит вам быстро принять пасс на коротке или пасс с забеганием вас партнером, поэтому вы должны спрямить свой бег перед приемом паса.
- Провоцируйте игроков на использование ими своей индивидуальной техники и игрового мышления.
- Поддерживающие игроки должны идти в мяч, если видят, что игрок с мячом собирается войти в контакт.
- Начните отработку с остановки атакующих касанием двух рук, затем переходите на полные захваты.

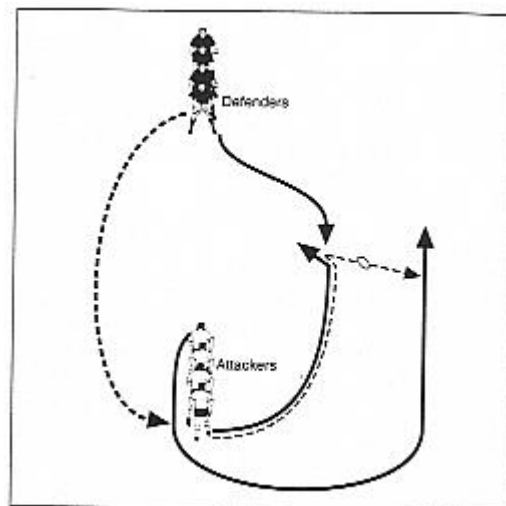
Ключевые принципы.

- Обыгрывать первых защитников при помощи беговой технике (на ногах).
- Движение всегда должно быть направленно в сторону поддержки. Для примера:
 - Выполнение паса в крест должно быть направленно в сторону поддержки (исключение последняя линия защиты).
 - Пасс с забеганием всегда направлен в сторону поддержки. Всегда должно быть достаточное количество пространства и времени.
 - Обводной пасс под давлением защиты, но только при глубокой поддержке.
 - Чтобы обыграть соперника при помощи бега, ваша скорость всегда должна быть отличной от скорости соперника: рывок, остановка, уход в сторону, рваный темп и так далее.

Вытягивание игрока на себя.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: ВЫТЯГИВАНИЕ ИГРОКА НА СЕБЯ.

Расположите игроков друг за другом. Первый и последний игроки играют против защитников.



Действие:

Направьте мяч, ударом ноги последнему игроку в ряду. Как только удар ногой сделан, первый игрок разворачивается, отбегает назад и встает в поддержку последнему игроку, ловящему мяч. Игрок, стоящий в ряду защитников, начинает набегать, как только мяч пойман и старается дотронуться до игрока с мячом двумя руками.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

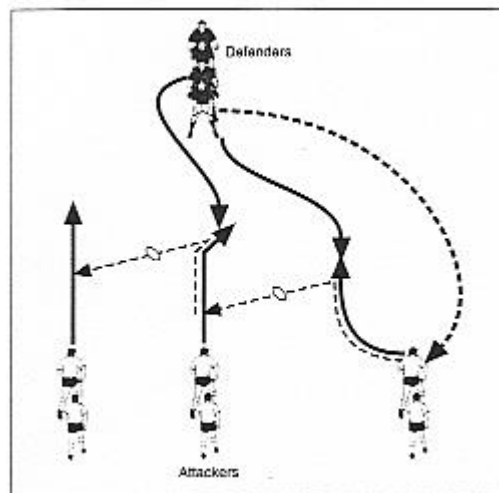
- Игрок с мячом должен бежать прямо в первого защитника.

Упражнение 2: Вытягивание игрока на себя при дефиците времени.

Расположите игроков в три ряда и один ряд защитников напротив.

ДЕЙСТВИЕ:

Направьте мяч ударом ноги, любой группе игроков, стоящих с краю. Как только мяч пойман, два игрока защиты начинают набегать на игрока с мячом и ближайшего поддерживающего игрока. Игрок с мячом начинает движение в сторону поддерживающего игрока и отдает ему пас, с учетом, что ему должно хватить времени на то, чтобы передать пас игроку, стоящему в позиции свободного игрока.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок с мячом, сообразуясь с игровым навыком, вовремя отдаст мяч.
- Игрок с мячом движется прямо в первого защитника.
- Все игроки выполняют упражнение на полной скорости.

Пасс в крест

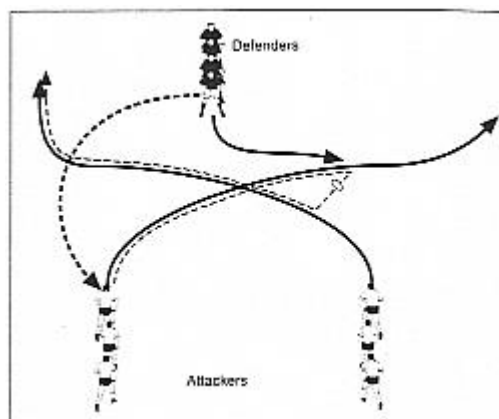
Упражнение 1:

Игроки располагаются в два ряда 10-15 друг от друга.

Действие:

Направьте мяч ногой игроку стоящем первым в любом ряду. Два игрока стоящих первыми в рядах работают вместе. Игрок, поймавший или подобранный мяч, начинает бежать по диагонали, для того чтобы сыграть в пас в крест с игроком, стоящим в другом ряду.

После выполнения паса, игроки кладут мяч около тренера и становятся в конец ряда защитников, а защищающиеся переходят в ряд атакующих.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

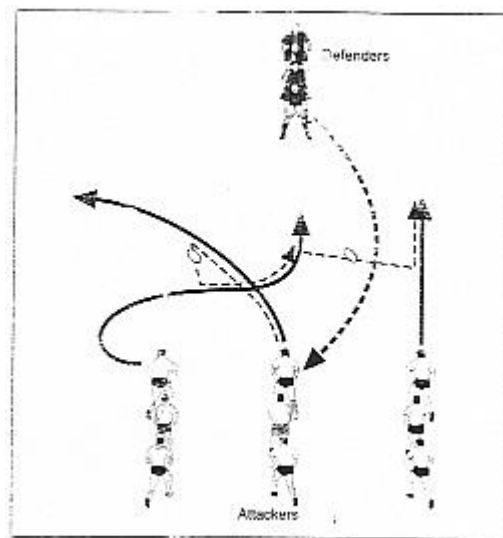
- Игрок с мячом идет на полной скорости, скрывая свой пас.
- Первоначально игрок, получающий пас должен скрыть основное направления своего движения, двигаясь в тени игрока с мячом, это позволит игроку с мячом вытянуть защищающегося игрока на себя и только за тем выйти на прием мяча.

Упражнение 2: пас в крест с поддержкой.

Расположите игроков в три ряда 10-15 метров друг от друга.

Действие:

Направьте мяч игроку, стоящему в среднем ряду. Получив мяч, он начинает двигаться вправо или влево, и выполняет пас в крест с игроком, стоящим с этой стороны. Другой игрок, стоящий с ними в одной линии, оказывает поддержку.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок, получающий мяч, должен начать двигаться сначала в одну сторону с игроком с мячом и только перед пасом, сменить своё направление бега.
- Игроки должны постоянно общаться друг с другом.
- Игрок поддерживающий, не должен быть слишком близко к игроку с мячом.

Упражнение 3: определение направления паса в крест.

Игроки стоят в один ряд. Защитники в ряд напротив.

Игроки работают в группах по три.

Действие:

Направьте мяч первому игроку в ряду. Направление его движения для приёма мяча, будет определять направление маневра при пасе в крест. Игрок поддержки должен немедленно занять позицию для того, чтобы сыграть в крест.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки общаются между собой, о том, что они планируют предпринять.
- Хотя игрок, принимающий мяч в крест, задерживает свой выход на пас, он должен сделать это вовремя, быстро развивая манёвр.

Упражнение 4: пас в крест с сопротивлением защиты.

Повторите предыдущее упражнение. Используйте защитника, который будет работать против первого игрока с мячом.

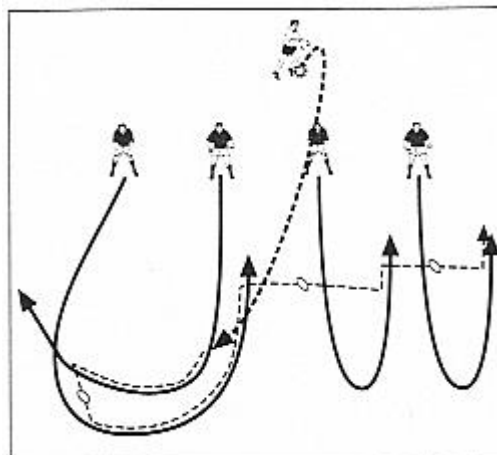
- Игрок с мячом должен идти в своего защитника.
- Игрок, получающий пас должен следить за пасом и за защитником. Как только соперник соберется делать захват, идущему с мячом, получающий мяч должен выйти на мяч. Игрок в защите, в результате этого, не сможет переключиться на игрока, получившего мяч.

☞ **Упражнение 5: забегание назад перед пасом в крест.**

Используйте группу по четыре игрока. Они занимают позицию в ширину поля в 10 метрах от тренера.

Действие:

Направьте мяч ударом ноги через головы игроков. Игроки отбегают назад и организуют контратаку в сторону тренера. Игроки должны убедиться, что игрок второй от края, подобрал мяч и намеривается сыграть в крест, с крайним игроком в линии, который, приняв мяч, направляется назад и в сторону поддерживающих игроков.



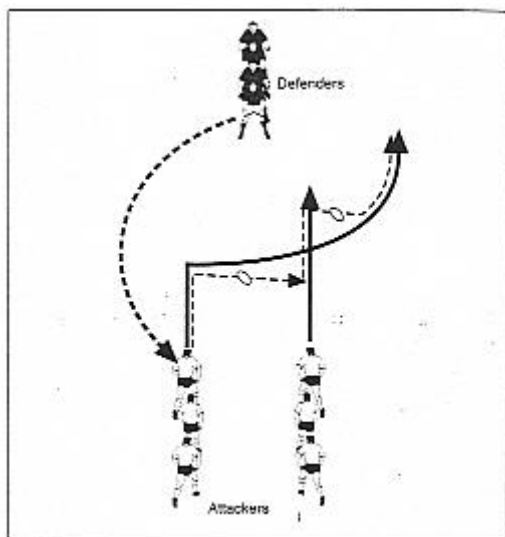
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок принимающий пас в крест, всегда должен быть игрок на краю линии.
- Игроки немного задерживают выполнение паса в крест.
- Игрок, подбирающий мяч (второй с края), должен бежать по диагонали и на полной скорости.
- Игроки поддержки, должны занять правильную позицию, не близко и не далеко от игрока, владеющего мячом, поймать мяч и продолжить игру.

Пасс с забеганием.

☞ **Упражнение 1: пасс с забеганием.**

Два ряда игроков располагаются на расстоянии 10 метров друг от друга



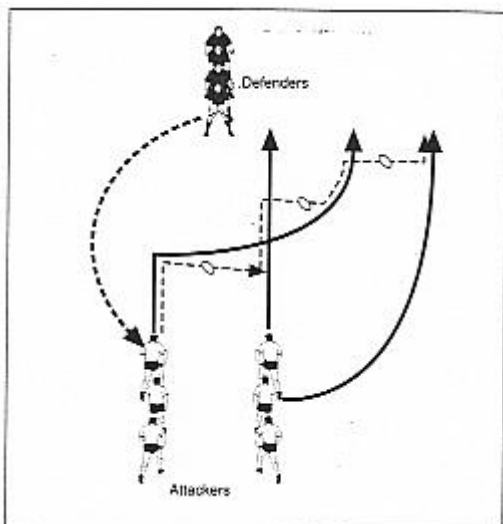
Действие: Направьте мяч первому игроку в любом ряду. Игрок, получивший мяч, сначала бежит вперед, затем отдает пас, забегает и получает мяч, с другой стороны.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Оба игрока выполняют упражнение на скорости и агрессивно.
- Игрок, получающий пас должен, должен ускориться после приема мяча, а не бежать медленно. Это даст возможность оббегающему игроку выполнять свой маневр на полной скорости.
- Мяч должен быть направлен точно принимающему игроку, а не на то место, где он стоял.

Упражнение 2: пас с забеганием, с поддержкой.

Используйте то же построение, как в упражнении 1. Игрок, стоящий вторым за игроком, выходящим на

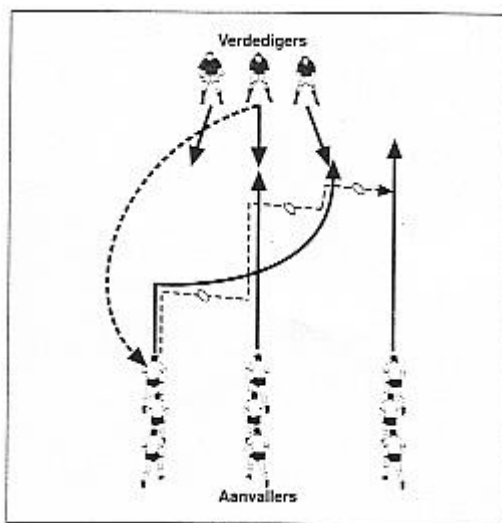


первый пас, выполняет роль поддерживающего.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Второй игрок, выходящий в поддержку, должен подстраивать свою игру под оббегающего игрока.
- Игрок, получающий мяч, должен бежать на полной скорости.

Упражнение 3: пас с забеганием, с сопротивлением.



Расположите игроков в три ряда и против них трех защитников в шеренгу.

Действие:

Направьте мяч на любой крайний ряд, первому стоящему игроку. Защитники, начинают набегать, только когда пойман мяч. Атакующие должны теперь обойти защиту при помощи пасса с забеганием.

УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО:

- Первое движение должно быть прямым, чтобы вытянуть защитника на себя.
- Пасс с забеганием должен быть выполнен рядом с соперником и в том направлении, где находится принимающий мяч.
- Игрок поддержки движется до получения мяча, прямо и широко.

Обратный пасс.

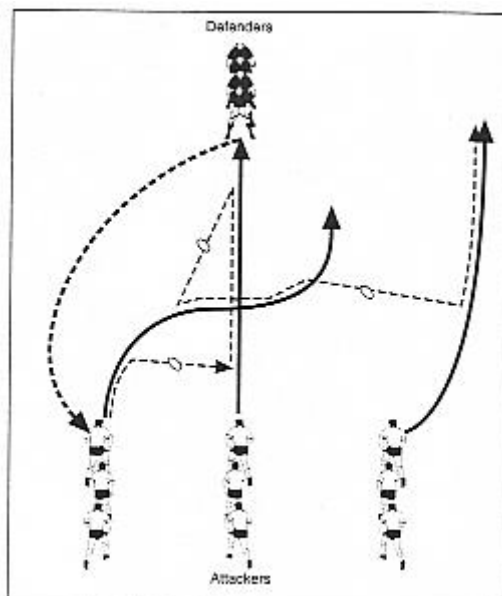
В момент, когда первый игрок находится под давлением соперника, а второй нет. И в тот момент, когда необходима глубокая поддержка.

Упражнение 1: обратный пасс.

Расположите игроков в три ряда, 10-15 метров друг от друга.

Действие:

Направьте мяч игроку, стоящему в крайней колонне, поймав мяч, он немедленно должен передать его игроку, стоящему в середине. Третий игрок, стоящий с другого края, должен задержать свой старт. Игрок в центре, получивший мяч, должен выбежать вперед на полной скорости, и вернуть мяч игроку, от которого он получил мяч. Тот в свою очередь, получив мяч, проходит за его спиной в направлении третьего игрока, спрямляет свой бег и отдает ему пасс. Теперь он может бежать вперед на полной скорости.



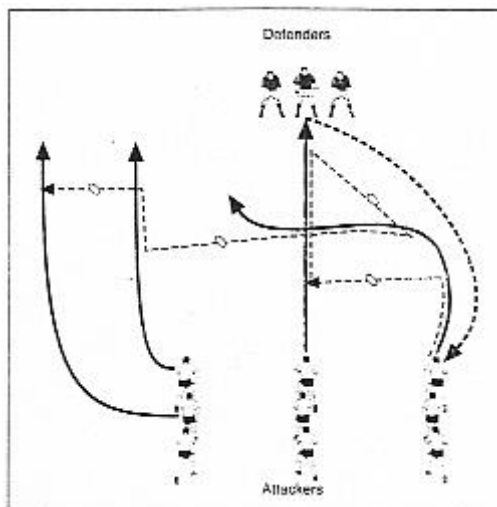
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Средний игрок бежит вперед с полной скоростью и агрессивно, перед тем как выполнить глубокий пасс.
- Последующий пасс должен быть быстрым и глубоким.

☞ **Упражнение 2: обратный пас с сопротивлением.**

Действие:

Повторите упражнение 1, но используйте двух защитников, чтобы оказать давление на двух первых игроков. Затем увеличьте число защитников до трех и атакующих до четырех.



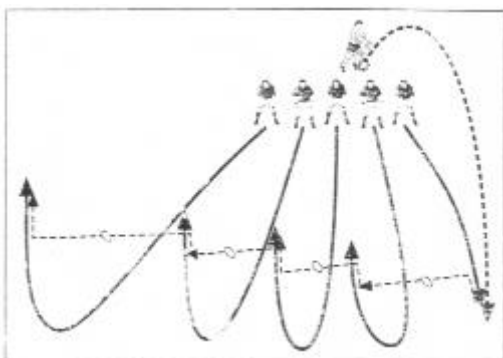
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки не подставляют игроков поддержки под давление защиты, отдавая им слишком поздно пас.
- Игроки общаются друг с другом, какой вид паса они будут использовать.
- Игроки громко называют имена игроков, которым они намериваются отдать пас.

Длинный пас.

☞ **Упражнение 1: отход на зад и организация атаки при помощи длинного паса.**

Расположите игроков группой по 4-6 игроков. Расположите их на расстоянии 10 метров перед тренером.



Действие:

Направьте мяч ударом ноги через головы игроков в сторону края поля (аута). Игрок, ближайший к мячу, поднимает его и при помощи длинного паса с места, как №9, передает мяч первому игроку, оказывающему ему поддержку. Остальные игроки бегут в направлении линии своих ворот и, развернувшись, поддерживают игру. Каждый игрок выравнивает линию своего бега, перед тем как получить мяч.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

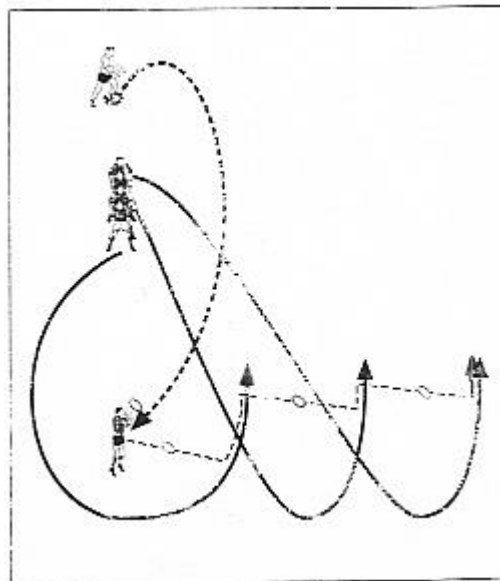
- Игрок, принимающий мяч должен быть на 5 метров глубже, чем игрок отдающий пас.
- Игроки должны ясно общаться между собой.

☞ **Упражнение 2: обегание вокруг игрока, ловящего мяч.**

Разделите игроков на группы по четыре. Расположите игроков в ряд перед тренером и одного игрока на расстоянии 15 метров за ними.

Действие:

Направьте мяч, на игрока стоящего отдельно в заде группы. Остальная группа, забегает за этого игрока, и присоединяются к игре, разворачиваясь в линию. Игрок, поймавший мяч, оставаясь на месте, длинным пасом разворачивает контратаку. Игроки предварительно решают, в какую сторону развернуть атаку.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок, оббегающий ловящего мяч игрока, получает пас на полной скорости. Он мобилизует остальных партнеров занять свои позиции и организовать линию атаки.

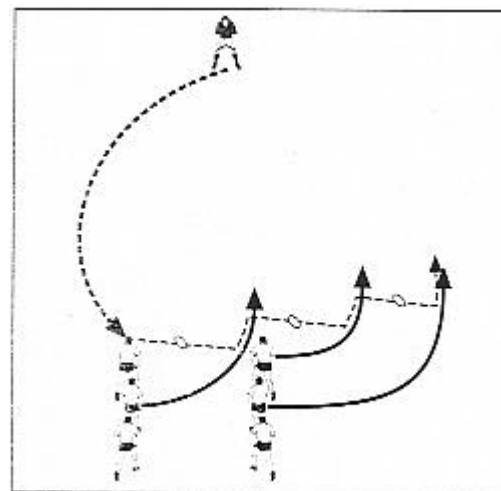
☞ **Упражнение 3: выход на позиции атаки во время бега.**

Расположите игроков в две колонны, на расстоянии 20 метров друг от друга.

Действие.

Направьте мяч ударом ноги в сторону стоящих игроков. В атаке принимают участие по два игрока стоящими в колоннах первыми. Игрок, получивший мяч, передает его, оставаясь на месте, длинным пасом, начиная контратаку. Он должен обозначить, что именно он готов принять мяч. Так как он имеет игроков поддержки за собой, он может начать контратаку коротким пасом. Игроки должны контактировать между собой для того, чтобы понять, что они

планируют сыграть.



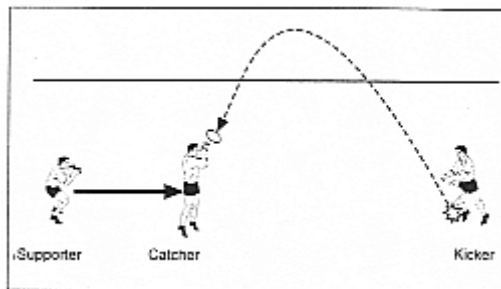
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки должны сообщать друг другу, где они находятся, и в какую сторону будет следующее движение.

Короткий пас.

☞ **Упражнение 1: ловля высоко летящего мяча и короткий пас.**

Разделите игроков на три группы.



Действие:

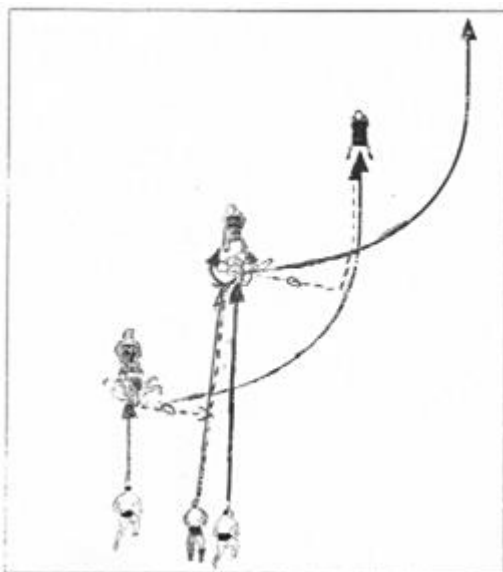
Работайте между пятиметровой линией и линией аута. Игроки стоят на расстоянии 10 метров друг от друга. Первый игрок бьет ногой мяч на второго игрока, стоящего в середине, и набегает на него оказывая давление. Игрок, ловящий мяч, выпрыгивает на мяч, или ловит его, стоя на земле и входит в контакт в набегающего партнера, перед тем как отдать короткий пас, игроку, стоящему после него. Затем игроки меняются: игрок поддержки становится бьющим, бьющий ловящим, ловящий уходит в поддержку

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игрок поддержки должен переговариваться с игроком, ловящим мяч, давая понять о своей позиции, для паса.

Упражнение 2: короткий пас с земли.

Используйте 5-8 игроков в сопротивлении с контактными мешками. Расположите их на расстоянии 5 метров друг от друга по диагонали поля, и пять атакующих перед ними.



Действие:

Первый игрок с мячом бежит в игрока защиты, входит в него и, падая на землю, оставляет за собой мяч. Следующий игрок подбирает мяч и отдает пас следующему за ним партнеру, который сигнализирует ему, что готов принять мяч. Партнер, стоящий за этим игроком, оказывает ему поддержку, и подбирает мяч, когда тот войдет в контакт с очередным защитником с мешком.

МОДУЛЬ 10 Контратака

Повторите это упражнение на каждом защитники. Игроки, упавшие с мячом на землю, должны быстро встать и выйти в поддержку партнерам. Расположите игроков по диагонали поля, это позволит игрокам отрабатывать пасс и получать навык развивать атаку в одну сторону.

В последствии защитники могут набегать на атакующих, которые в свою очередь могу направить атаку в любую сторону.

Альтернатива.

Расположите защитников по двое. Если атакующий с мячом входит в правого защитника, поддерживающий должен быть с права, и на оборот, если в левого должен быть с лева. Таким образом, игроки учатся определять с какой стороны слабее защита и соответственно направлять развитие атаки.

Подводя итог:

- Мяч пойман у края поля (крайний игрок в линии), используйте пасс с забеганием, но только тогда, когда у вас есть достаточное пространство и время для маневра. Если они отсутствуют, используйте длинный пасс или пасс в крест.
- Мяч пойман на второй или третьей позиции от боковой линии, используйте пасс в крест (получивший пасс выходит) по направлению к основной поддержке.
- Мяч, перешедший к вам в игру быстро – короткий пасс.
- Мяч получен с длинного удара – игрок, поймавший пасс двигается сначала поперек, прежде чем отдать длинный пасс.
- Защитники глубоко расположены – используйте длинный или короткий пасс. Направьте контратаку туда, где меньше защищающихся.

Защитные системы

Цель

- Используя различные системы защиты, необходимо быть уверенным, что каждый игрок точно знает, что от него ожидают, и что его партнеры по команде будут предпринимать в различных фазах игры.
- Выработать командный дух, товарищеское взаимоотношение, так как команда может успешно действовать, только как единый коллектив.
- Подготовить игроков психологически, объединив индивидуальные приемы защиты в общие системы.
- Научить игроков не только оборонять линию своих ворот, но и:
 - Искать возможность отобрать у соперника мяч.
 - Оттеснять противника от мяча.
 - Делать все возможное, что бы соперник получал плохие мячи.
 - Противостоять продвижению соперника вперед.
 - Усиливать давление на противника.
 - Стараться сделать не возможным продолжительное нахождение мяча в открытой, игре при атаках соперника.
 - Запугать, сломить соперника морально.

Три важнейших проблемы

Выбор позиции

Расположит игроков так, чтобы у соперника осталось как можно меньше возможностей в атаке. Для примера: игрок размещается немного вовнутрь от своего прямого оппонента, оставляя, таким образом, только одну сторону для прохода, внешнюю от себя. Преимущество в этом случае в том, что защитник готов к попытке прорыва линии защиты в этом месте.

Игрок должен правильно занять позицию, в таких случаях, как набегание на высокий удар сопернику за спину. Игрок не должен набегать прямо на соперника, так как это даст противнику возможность обыгрывать его в две стороны.

Убедитесь, что игроки набегают таким образом, что оставляет противнику возможность, обойти его только с одной стороны, с той, с которой он его ждет.

Расчет времени

Очень важно, что бы игроки развивали свою технику захватов, захватывая игроков своим плечом. Сопернику легче пробиться через руки защитника, если его не сбивают плечом. Знакомя игрока с контролируемым бегом, можно добиться лучшего расчета во времени при маневре, ограничивающим возможности в атаке, предотвратить внезапные неожиданные действия противника, и сорвать атаку противника.

Защитники должны избегать длительного передвижения в низкой стойке, перед контактом, так как это даст возможность сопернику опрокинуть его.

Предвидение

Игроки должны уметь предвидеть, что собирается предпринять соперник, это позволит им подготовиться к возможным ситуациям.

Предвидение просто необходимо когда разворачиваются защитные действия, и игроки просчитывают свои линии набегания. Будет ли противник предпринимать маневр на создание численного преимущества? Скорость, с которой предпринимается тот или иной маневр, может много сказать о его конечной цели. Будет ли игрок, владеющий мячом, бить ногой или отдаст пас? В этом случаи игроки должны концентрировать своё внимание на особенностях движениях тела атакующего (язык тела и жестов).

Различные системы защиты

Зеркальная защита

Такая защита подразумевает, защиту каждого против каждого, полузащитник трех четвертных против полузащитника трех четвертных (№10 против №10), крайний против крайнего, такая же система применяется в основном в игре, при индивидуальной защите, когда каждый держит своего.

Много эшелонная защита

Посмотрим на игроков, которые бегут чтобы занять свои позиции с целью подстраховать или усилить защиту. Для примера посмотрим на №8, который должен отвечать за защиту зоны за своими трех четвертными, и предотвращать дальнейшее продвижение игроков соперника, прорвавшихся сквозь их линию защиты. Другой пример, использование короткой переброски мяча ногой или удара по земле, для организации атаки. Это подразумевает, что № 8 находится в защите и в очень специфической ситуации.

Это так же подразумевает что каждый игрок отходит назад для прикрытия после того как разгаданы (прочитаны) намерения соперника. Для примера: №10 отходит в определенное место для прикрытия зоны, на случай если соперник ударит по мячу ногой.

Перекрестная защита

Посмотрим на игрока, решительнодвигающегося за своими партнерами, с целью остановить продвижение любого игрока, собравшегося изменить направление атаки. Для примера: №11 крайний трехчетвертной успевает остановить своего оппонента, крайнего №14 противника, который решил войти в линию трех четвертных с открытой стороны. Это так же видно в ситуации, когда Флайхав (№10), после того как его непосредственный оппонент №10 соперника, отдаст пас, уходит за линию своих трех четвертных за тем, чтобы остановить любого соперника, прорвавшегося сквозь линию защиты.

Различные линии защиты

Очень важно для тренера и его игроков знать, кто, где и какие линии защиты должен формировать в различных игровых ситуациях.

Обычно система защиты состоит из трех линий, первой, второй и третьей линии защиты. В различных ситуациях, при вбрасывании мяча в схватку или в коридоре, в эти три линии привлекаются различные игроки. Правая или левая сторона поля, так же имеет значение, какие игроки будут задействованы в первой, второй или третьей линии оборон.

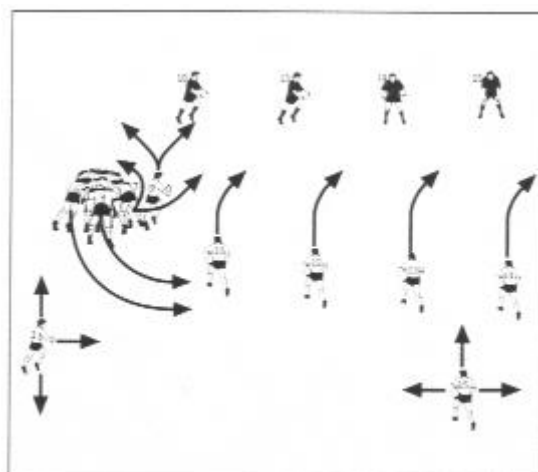
СИСТЕМА ЗАЩИТЫ ОТ НАЗНАЧАЕМОЙ СХВАТКИ

Обычно защитная система от назначаемой схватки, состоит из трех линий:

Первая линия защиты

Это те игроки, которые могут первыми достичь соперников. Более того, большинство из них будет вовлечено в прямую защиту:

- Полузащитник схватки №9
- Фланкер открытой стороны №7
- Полузащитник трех четвертных (Флайхав) №10
- Оба центра (№12 и №13)
- Крайний открытой стороны №14



Вторая линия защиты

- Те игроки, которые выходят на позиции прикрытия или усиления защиты.
 - №8
 - фланкер закрытой стороны №7

Третья линия защиты

- Это последняя линия защиты.

- Полный защитник. №15
- Крыло закрытой стороны №11.

Линии защиты от линии вбрасывания аута (полный коридор)

Первая линия защиты

- Хукер №2
- №8
- Флайхав (полузащитник трех четвертных) №10
- Центры №12 и №13
- Крыло открытой стороны №14
- Фланкер №7 (или игрок, стоящий вторым от конца коридора, если он не оказывает поддержку прыгающему).

Вторая линия защиты

- Скрамхав (полузащитник схватки) №9
- Фланкер №6 или игрок, стоящий третьим с конца коридора.

Третья линия защиты

- Полный защитник №15
- Крыло закрытой стороны (№11 или №15, зависит от стороны)
- Скрамхав №9 (если его оппонент №9 отдаст пас немедленно)

Различные системы защиты

- Перед тем, как довести различные системы защиты до игроков, необходимо добиться их понимания, что все системы состоят из индивидуальных игроков, и система будет работать, только если каждый игрок приложит свои индивидуальные усилия. Тренер должен следить за тем, чтобы игроки постоянно повышали своё индивидуальное мастерство игры в защите.
- Во время защитных действий, каждый игрок должен двигаться так, чтобы до минимума сократить пространство и время у атакующей команды.
- Защитник должен, оставить для атакующего игрока, только одно направление для атаки и быть готовым перекрыть его, закрывая ему путь.
- Линия трехчетвертных, должна защищаться таким образом, чтобы быть уверенными, что внутренний игрок опережает внешнего на пол метра.
- Игроки, линии трех четвертных (задней линии), должны набегать на полной скорости и одновременно, в одну линию. (Скорость должна выравниваться по самому медленному игроку).
- Первая задача первой линии защиты, как можно дальше вынести линию контакта с соперником за линию преимущества.
- Поддержание контакта между игроками (визуального и голосового) очень важно при любой защитной системе. Игроки должны постоянно контактировать между собой, давая понять друг другу: кто делает захват, кто переходит в закрытую сторону, кто переходит в открытую.

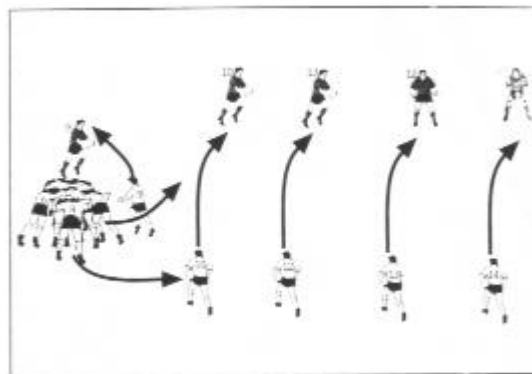
Схватка (левая сторона поля)

В такой ситуации, "схватка с лева", может быть применено две системы защиты.

Каждый в каждого (в своего).
Обязанности каждого игрока в этой системе.

Скрамхав: №9 (полузащитник схватки)

Он берет на себя первого игрока, оторвавшегося от схватки с мячом в его сторону. Как только мяч передан, он следует за ним с внутренней от мяча стороны, страхуя защиту с внутренней стороны, перекрывая игроков решивших сыграть во внутреннюю сторону.



Например: если №9 или №8 соперника предпримут попытку сыграть в этом направлении.

Фланкер открытой стороны: №7

Он перекрывает второго игрока, получившего мяч. Если, Скрамхав №9 или №8 поднимает мяч, он закрывает №9. (подъем мяча в левую сторону идет через контакт №8 в №9 защищающегося) Если мяч передан дальше, он закрывает проход во внутреннюю сторону, играя против тех игроков, которые играют в крест или подрезают во внутреннюю сторону.

Флайхав: №10 (полузащитник трех четвертных)

Он играет в своего игрока, №10 соперника. Как только тот передаст пас, он следует за мячом и страхует своих партнеров с внутренней стороны. Одна из основных задач, заставить соперника сыграть как можно глубже. Поэтому он должен убедиться, что большинство его партнеров правильно заняли свои защитные позиции. Он также, должен заставить противника сыграть как можно дальше от линии преимущества.

Центры: №12 и №13

Они должны сыграть против своих прямых оппонентов.

Крыло открытой стороны: №14

Он играет против предпоследнего игрока в линии трех четвертных соперника.

№8

Он отвечает за прикрытие защиты. Он должен бежать, держа мяч в поле зрения перед собой. Делая это, он обеспечивает контроль над любым ударом соперника ногой или прохода сквозь линию защиты, так как все происходящее будет по ходу его бега.

Он не должен полностью останавливаться или обегать своих трех четвертных, так как это ставит его в слабую защитную позицию.

Фланкер закрытой стороны: №6

Он следует за №8, но по более глубокой линии. Как только он может видеть место контакта, он меняет свою линию, делая её глубже или шире для того, чтобы быстрее быть в месте контакта и обеспечить необходимую поддержку своим партнерам.

Крыло закрытой стороны: №11

В первый момент он должен отойти назад, чтобы быть готовым принять мяч после удара ногой противника за него. Затем, он должен быть готовым двигаться поперек поля, как только №10 соперника отдаст пас.

Очень важно, что бы он занял защитную позицию в линию защиты с №15, как можно быстрее. Таким образом, они организуют общую линию защиты, вместо того чтобы защищаться один на один. В этом случаи очень важен контакт между №11 и №15, какого игрока он будет держать, внутреннего или внешнего, в случаи, если два защитника провалятся и будут пройдены атакующими. Если противник нацеливает свой удар ногой на №15, №11 должен быть готов принять от него пас.

Замыкающий: №15

Первоначально он должен занять позицию, дающую ему возможность поймать любой мяч с воздуха, после удара противника ногой. Но если соперник намеривается предпринять попытку пройти сквозь защиту, он должен скоординировать свои намерения и возможности со своим

крылом закрытой стороны №11. В случае если противник нацелил свой удар ногой в зону №11, №15 должен быть рядом и готовым принять от него мяч.

Локк (вторая линия) закрытой (правый) головы №5, Столб закрытой стороны (правый) №3 и Хукер №2.

После окончания работы в схватке, двигаются по направлению к мячу или в то место, где предположительно будет контакт с противником, т.е. того, чтобы получить мяч или участвовать в очередном моле или раке.

Локк (вторая линия) открытой головы и столб открытой (левый) головы.

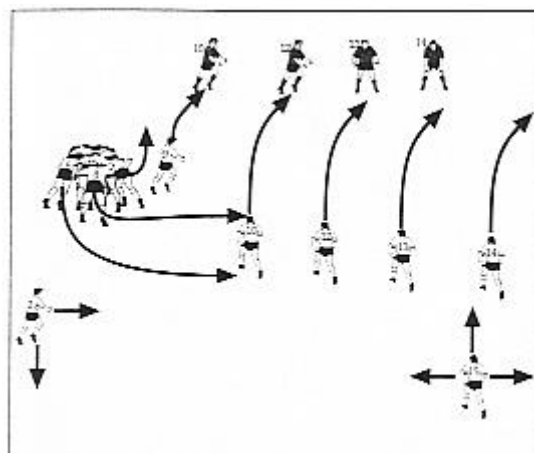
Двигается по глубокой линии, готовясь оказать поддержку из глубины (перпендикулярно сзади входят в произвольные схватки).

Защитная система со сдвигом в открытую сторону.

Обязанности игроков при такой системе защиты:

Фланкер открытой стороны: №7

Этот фланкер, обязан взять на себя первого атакующего игрока, будет ли это Скрамхав №9 или №8 соперника. После того как Скрамхав №9, отдаст пас №7 продолжает двигаться по направлению к мячу, закрывая пространство с внутренней стороны, предотвращая возможную игру соперника в крест или подрезку во внутреннюю сторону.



Скрамхав №9 полузащитник схватки.

При использовании этой системы защиты, №9 занимает позицию немного дальше от схватки, чем обычно, так как он, должен будет закрыть второго получившего мяч игрока, соперника, обычно №10.

Если №8 соперника сам поднимает мяч и отдает пас своему №9, то он становится вторым, и теперь его должен закрыть №9 защиты.

Флайхав №10 полузащитник трех четвертных.

Он берет на себя в защите третьего получившего мяч соперника (обычно внутренний центр №12). Если №8 сам поднимает мяч и передает его своему №9, а за тем мяч приходит к №10 соперника, то тогда №10 должен защищаться против №10 атаки. Это создаст определенные трудности в защите, так как в этом случае, нет почти никакого преимущества перед соперником.

Внутренний центр №12

Он играет защиту против внутреннего центра соперника (четвертый получивший мяч).

Если №8 сам поднимал мяч, то №12 играет против внутреннего центра.

Внешний центр №13

Он берет на себя предпоследнего игрока в линии трех четвертных атаки. №15 подрезающего во внутрь или крыло открытой стороны. Если №8 сам поднял мяч, то №13 играет защиту против внешнего центра.

Крайний открытой стороны №14

Он должен закрыть путь последнему, перед бровкой игроку с мячом. Если №8 сам поднимал мяч, то №14 берет предпоследнего перед бровкой игрока, независимо, кто это будет.

Схватка (правая сторона поля)

На правой стороне поля (соперник атакует в свою правую сторону). Возможно применение двух защитных систем.

Система защиты "каждый в своего".

Главное отличие между защитой от схватки с право и схватки с лева, состоит в том, что нет дополнительного защитника, полузащитник схватки (Скрамхав) №9, при схватке с правой стороны поля, стоит с противоположной стороны от развития атаки и практически отстранен от активной защиты.

Обязанности игроков при защитной системе "каждый в своего".

Скрамхав (полузащитник схватки) №9:

Первое, что он должен сделать, оказать как можно большее давление, на своего прямого оппонента №9 соперника. Если №9 или №8 будут сами поднимать мяч и атаковать, он обязан остановить их захватом сзади. Если №9 соперника, немедленно отдаст мяч, №9 играющий в защите, должен последовать за мячом и сыграть в защите против любого игрока соперника, атакующего во внутреннюю сторону.

Фланкер открытой стороны №6:

Он должен сыграть в защите против первого игрока, идущего вокруг схватки, в его направлении.

№8:

Он выполняет свою обычную работу, прикрывает защиту, если №9 соперника, быстро сыграт в пас. Но если №8 соперника, сам поднимет мяч и будет атаковать №6 защиты, он не идет прикрывать, а играет прямую защиту в следующего игрока, получившего мяч.

Остальные игроки выполняют те же обязанности, играя в защите, как и в предыдущей системе.

Линия коридора (от аута)

Система со сдвигом в открытую сторону.

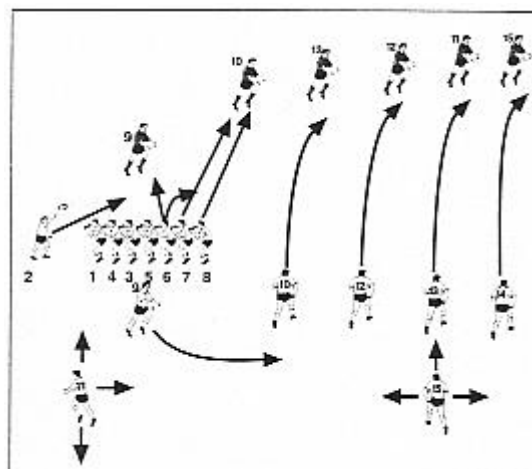
Обязанности игроков в данной системе:

Хукер №2

Его первая обязанность, предотвратить атаку перед коридором, по пятиметровой зоне.

Если мяч отыгран №9 соперника, Хукер старается оказать на него давление и если мяч уходит дальше к №10, он продолжает двигаться за мячом, отрезая №10 соперника, путь к

ближней бровке. Если мяч уходит дальше по линии трех четвертных, он движется по направлению к месту, предполагаемого контакта, выбирая самый короткий путь.



Третий от конца, в линии коридора, обычно фланкер №6:

Его первая обязанность, оказать давление на №9 соперника. Он должен, так же, предотвратить проход №9, за своими №7 и №8, которые будут вовлечены в защитные действия. После того как №9 соперника отдаст пас, №6 следует за мячом, перекрывая трех четвертным соперника, возможность сыграть во внутреннюю сторону.

Второй от конца, в линии коридора, обычно фланкер №7:

Он должен вместе со своим №8, оказать как можно большее давление на флайхава

№ 10, соперника. Их совместное усилие, должно быть направлено на то, чтобы заставить №10 сыграть как можно глубже. Угол направления его бега, должен быть таким, чтобы вынудить №10 соперника, бежать поперек в направлении к своим трех четвертным.

Если №10 успеваеt отдать пас, он должен закрыть пространство между ним и своим №8.

Последний игрок в линии коридора, обычно №8:

Первоначально, он должен быть нацелен на №10 соперника. Угол направления его бега должен быть таким, чтобы отсечь №10 соперника, от его линии трех четвертных. Вместе со своим №7, он должен заставить №10 сыграть как можно глубже. Если №10 соперника, смог отдать пас, он должен оказать как можно больше давления на следующих игроков соперника. Так же, он должен следить и остановить тех игроков, которые, собираются сыграть в крест или подрезать во внутреннюю сторону.

Скрамхав №9 (полузащитник схватки):

В случае если его команда проиграла мяч, он отходит на прикрытие защиты. Он движется в направлении мяча, за своими трех четвертными. Его игра в этой защитной ситуации напоминает игру №8 в защите от схватки.

Флайхав №10:

Первоначально, он занемет позицию немного шире обычной, дающую ему возможность сыграть защиту против внутреннего центра соперника. Когда он набегаеt в защите, он должен быть примерно на полметра, впереди своих трех четвертных.

Если два последних в коридоре игрока не могут набежать на соперника, команда моментально должна перейти на защитную систему "каждый в своего". Это происходит, когда № 7, № 8 вовлечены в борьбу и не могут сыграть защиту против № 10 соперника. Такая ситуация возникает при вбрасывании мяча на конец коридора, в этом случае два последних игрока вовлечены в борьбу за мяч.

В этом случае №10 и остальные трех четвертные должны отменить игру "со сдвигом в сторону", и играть систему "каждый в своего".

Это означает, что если:

- Флайхав собирался играть против внутреннего центра
- Внутренний центр против внешнего центра
- Внешний центр против предпоследнего в линии веера
- Крайний крыльевой против последнего игрока, в линии веера

То после перехода на систему "каждый в своего"

- Флайхав играет против Флайхава соперника
- Внутренний центр против внутреннего центра
- Внешний центр против внешнего центра
- Крыльевой против предпоследнего игрока в линии

Крыльевой закрытой стороны (крайний №11)

Первоначально, он занимает глубокую позицию в линию с полным защитником №15, дающую ему возможность быстро организовать третью линию защиты вместе с №15, и позволяющую поймать с воздуха любой мяч после удара ногой соперником, в его зону. Если Флайхав № 10 соперника не в зоне своих "22х" метров, то № 11 занимает позицию между "5ти" и "15ти" метровыми линиями, в этом случае № 15 занимает позицию прикрывая более широкую зону.

Если №10 противника находится в зоне своих "22х" метров, то №11 занимает позицию между линией аута и "5ти" метровой линией. Выгода такой позиции состоит в том, что если удар №10 соперника не достигнет аута, то №11 сможет начать контратаку от линии аута.

В случае если удар будет сделан на №15, то №11 должен немедленно оказать ему поддержку, выйти на пас или помочь сохранить мяч, если №15 будет захвачен.

Полный защитник №15:

Первоначально, он занимает широкую позицию, позволяющую ему видеть сквозь своего внешнего центра и крыльевого и держать в поле зрения Флайхав №10 соперника (крыльевой закрытой стороны прикрывает остальную часть поля). Если №10 соперника бьет ногой, №15 идет на мяч. В случае если №10 соперника ударит через поле, №15 находится в хорошей позиции и, поймав мяч, может начать контратаку.

Форварды - первая и вторая линия:

Игроки второй линии схватки, это первая линия обороны, они пытаются отобрать мяч у соперника в коридоре и в этом им помогают игроки первой линии схватки.

Если попытка овладеть мячом в коридоре, оказалась неудачной, игроки первой и второй линии схватки двигаются за игроками соперника с мячом, немедленно входят в контакт с соперником и противодействуют продвижению вперед мола или других формирований. Если мяч передан Скрамхаву № 9 и далее, они должны двигаться по направлению к месту предполагаемого контакта. Угол направления их бега, должен быть таким, чтобы как можно быстрее достичь места контакта с противником и оказаться в выгодной позиции, для давления на соперника в открытой игре и толчка в контакте.

Защита около линии своего зачетного поля.**От линии коридора (вбрасывание аута).**

Крыльевой закрытой стороны №11 занимает место своего Флайхав №10, так как нет достаточного пространства для организации третьей линии защиты. Теперь №11 становится частью первой линии защиты. Флайхав №10 теперь становится второй линией защиты, располагаясь как можно ближе к своим трем четвертным, страхуя короткий удар ногой, подрезку во внутреннюю сторону или прорвавшихся игроков.

Полный защитник №15 так же становится частью первой линии защиты, страхуя ситуацию, в которой его №7 и №8 будут вовлечены в силовую борьбу за мяч или соперник использует для атаки своего крыльевого закрытой стороны. Остальные игроки защищаются, как описано в защите от коридора.

От схватки с лева:

Принцип защиты остается тот же, как в описанной защитной системе "от схватки с лева", за исключением того, что №15, становится частью первой линии защиты. Он старается перекрыть вход лишнего игрока соперника, в линию трех четвертных.

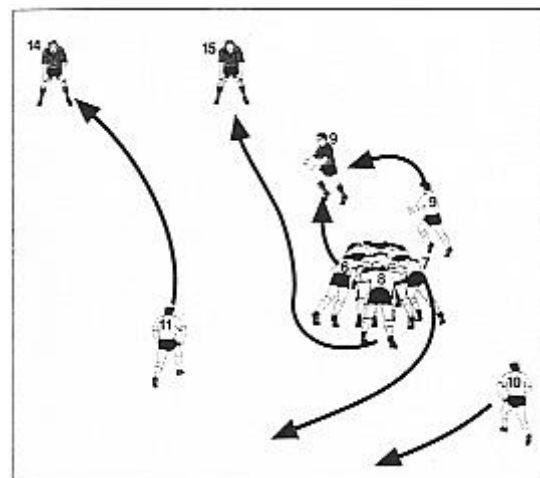
№8 играет в этой ситуации более широко в направлении своих трех четвертных и точки предполагаемого контакта.

Закрытая сторона при схватке с лева:

Фланкер закрытой стороны №6 играет защиту против первого атакующего.

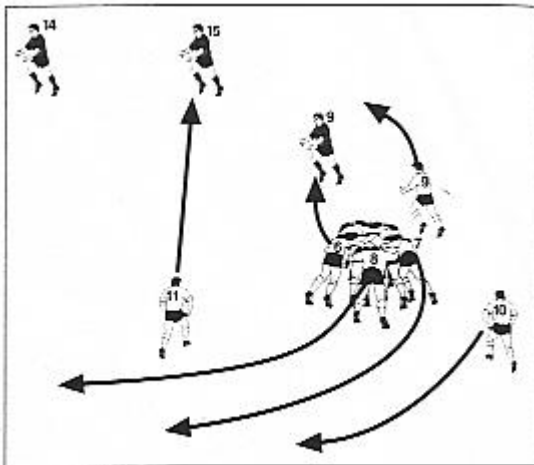
№8 берет на себя второго атакующего. Крыльевой закрытой стороны №11, берет на себя третьего атакующего игрока. Фланкер открытой стороны №7 играет против каждого, кто встретится на его пути. №9 должен предупредить его условным сигналом, о том, что атака будет со стороны №6.

- Очень важно, чтобы №11, №8 и №6, помнили о том, что в линии защиты внутренние игроки стоят всегда на 1-2 метра впереди внешних игроков.

**Закрытая сторона при схватке с лева немного дальше от линии аута.**

Если атакующие, играют широко, то №8 труднее достать второго атакующего игрока. В этом случае, крыльевой, закрытой стороны, идет во второго игрока, а №8 берет на себя третьего. Для

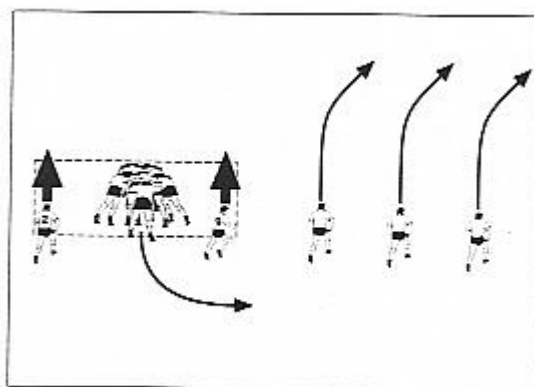
того чтобы вынести линию защиты, как можно глубже на территорию соперника, № 6 и № 11 формируют первую линию защиты. №ру 8 будет гораздо легче достать крыльевого, если № 15 противника вынужден будет, под давлением защищающегося № 11, играть глубоко, прилагая усилия, чтобы продолжить игру.



№9 должен продолжать следовать за мячом, так как у него остается возможность настигнуть игрока с мячом, особенно если игрок с мячом задержит пас вытягивая на себя игрока защиты.

Защита при произвольных схватках.

Полузащитник схватки № 9 играет важную роль в таких ситуациях, если он сам не вовлечен в силовую борьбу. Он отвечает за руководство и организацию защиты рядом с произвольной схваткой, будь то, мол, или рак. Он должен проинструктировать игроков, подошедших после того, как образован мол или рак, особенно если оно имеет статический характер, то есть не двигается, какую сторону нужно



прикрыть, в какую сторону развернуть, мол или рак, для организации успешной контратаки. Это обязательно нужно делать в момент, когда произвольная схватка еще не сформирована, или нет игроков, прикрывающих зону атаки соперника. В процессе защиты от произвольных схваток, игроки должны концентрироваться на следующих моментах:

- полузащитник схватки №9, должен иметь контакт со всеми защищающимися игроками. Он должен сам прикрывать открытую сторону и проинструктировать другого форварда прикрыть закрытую сторону.
- Убедитесь, что трех четвертные, двигаются в линию и пересекают линию преимущества, как можно быстрее. Это окажет большое давление на соперника, даст возможность отыграть пространство и ослабит атаку.
- Если ситуация не развивается как описано выше, то лучшая альтернатива: противника нужно вытолкнуть в аут.
- Игроки должны всегда следовать за игроком владеющим мячом, такое давление уменьшает возможность свободно передать пас (два игрока всегда в перехвате).
- Если соперника нельзя остановить сразу, это лучше сделать, вошедшему в линию защиты игроку, на конце линии атаки. Передача мяча требует времени, и страхующие защитники имеют возможность настигнуть или остановить игроков соперника.

- Защитники, противоположно расположенные с внешней стороны к нападающим, должны играть защиту во внутреннюю сторону, это даст возможность хорошо рассчитать момент захвата и остановить опасное продвижение соперника.
- Игроки, так же, должны быть знакомы с гибкой защитой (защита в загон). Как только соперник делает первый пас, защитники смещаются на одного игрока, при следующем пасе еще на одного и так далее, пока не будет устранено численное преимущество соперника.
- Игроки должны предпринимать все возможное, чтобы остановить соперника около произвольной схватки (мола или рака), так как это единственное место, где они могут рассчитывать на помощь и вовремя пресечь развитие атаки.

Практическая работа над защитой.

Упражнения по обрабатыванию действий в защите должны быть разделены на две группы:

- Системы защиты
- Индивидуальная техническая подготовка игры в защите.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: СИСТЕМЫ

Для отработки защиты относительно положения схватки на поле, очень важно изучить следующие четыре фазы.

• Первая фаза

Перед тем, как перейти к практическим тренировкам, необходимо убедиться, используя макет поля, все ли игроки знают и понимают свои обязанности при игре в этой системе защиты?

Попросите их описать свои обязанности в ответ на следующие вопросы:

- Как он должен бежать?
- За чем он будет следить и для чего?
- Против кого будет играть защиту следующий партнер?
- Что он должен будет делать, если его прямой оппонент отдаст перед ним пас?
- Что должны знать прикрывающие защитники?
- Какова первая задача игроков, которые идут поперек поля, поддерживая защиту?
- Какова вторая задача игроков, которые идут поперек поля, поддерживая защиту?

Задавайте любые вопросы, но убедитесь, что каждый игрок понимает, за что отвечает он и каждый другой в линии защиты.

Разбирайте только одну систему за занятие.

Практическое применение и практическая тренировка системы.

• Вторая фаза

Используйте две команды

ДЕЙСТВИЯ:

Две команды располагаются друг против друга, формируют назначаемую схватку, расположенную с права от защищающихся. Атакующие получают мяч, и полная схема системы прорабатывается шаг за шагом.

На пример:

- Вбрасывается мяч и №9 кричит, кто первый играет с мячом.
- Звучит свисток, как только №9 кричит о том, что мяч благополучно вышел из схватки.
- В этот момент игроки первой линии защиты должны быть уже в движении. Как только прозвучал свисток, все должны остановиться и замереть.
- Опросите игроков, на различных позициях, как они планируют двигаться дальше, и за чем они должны будут следить.
- Следующий свисток звучит, как только №9 передал мяч к №10, и опять, когда все игроки остановятся, проверьте игроков:
 - Правильно ли определена линия преимущества?
 - Одновременно и в линию ли двигаются трех четвертные?
 - Близко или далеко двигается №8?

- Пропустите несколько пасов и снова остановите игроков свистком. Проверьте снова, все ли точно знают, кто у них с внутренней стороны, кто с внешней стороны и кто прямо перед ними.

• Третья фаза

Повторите вторую фазу дважды бегом в медленном темпе. Используйте свисток в различные моменты и проверяйте движение каждого игрока. Не обязательно повторять все вопросы. Используйте свой опыт, задавая уместные вопросы. В этой стадии, защитники не должны захватывать атакующих, они должны спокойно останавливать их касанием двух рук.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Убедитесь, что защитники не услышат ваших инструкций, которые вы даете атакующим игрокам:

- №9 играет сам.
- №8 поднимает мяч.
- №10 играет в крест.
- №15 входит в атаку на различных позициях.

Объясните каждому игроку, что вы ждете от него в каждой приведенной ситуации.

ПОМНЕТЕ: НЕОБХОДИМО ПОХВАЛИТЬ ТЕХ ИГРОКОВ, КОТОРЫЕ БЫСТРО ВСЁ УСВОИЛИ.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ, К ТЕМ, КТО ДОЛГО УСВАИВАЕТ ДЕЙСТВИЯ, В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ.

• Четвертая фаза.

Повторите упражнение, описанное в третьей фазе. Но теперь, всё должно происходить в полную силу, и каждый защищающийся должен выложиться в полную силу. Форварды, играя в защите, должны знать тот факт, что защитная игра, начнется с того, что соперника нужно вынудить сделать плохой пас. Разворот схватки, со сторону левого столба открытой головы, вперед, делает фланкера № 6 ближе к первому атакующему игроку, и затрудняет самостоятельную игру № 9 соперника.

Используйте свисток, если появилась возможность проверить, как выполняют свои обязанности игроки. Повторяйте упражнение, пока вы не будете довольны результатом.

Когда система будет отработана, переходите к работе над другой системой в той же последовательности и с той же методикой. Всегда делите работу на четыре фазы.

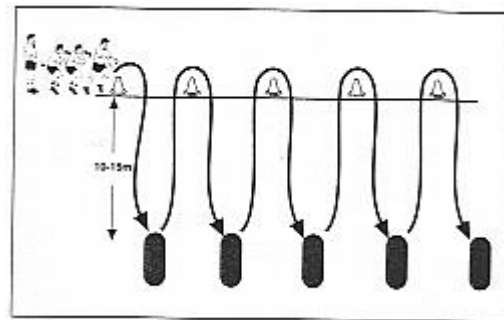
Индивидуальная техническая подготовка к игре в защите.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: захваты и линия преимущества.

Используйте 4-8 мешков для захватов. Расположите их на расстоянии 10-15 метров от линии зачетного поля. Вдоль линии разместите маркеры напротив каждого мешка.

ДЕЙСТВИЯ:

Каждый игрок обегает маркер и сбивает, с захватом, каждый мешок. Как только захват сделан, игрок прыжком поднимается на ноги, обегает следующий маркер и захватывает следующий мешок. Как только пройдены все мешки, игрок возвращается в конец колонны партнеров и готовится повторить упражнение.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки делают захват очередного мешка как можно быстрее.
- Игроки набегают на захват, под таким углом, который оставит, атакующему игроку, только одно направление продолжения его бега.

- Игроки располагаются на линии зачетного поля. Перед маркером первого игрока и по очереди выполняют упражнение.

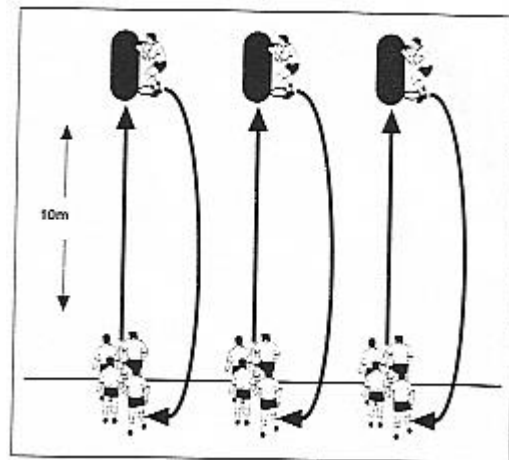
УПРАЖНЕНИЕ 2: ЗАХВАТ И ТЕХНИКА ПОДБОРА МЯЧА.

Используйте 4-8 мешков

Расположите мешки для захватов на расстоянии 10 метров от линии зачетного поля, в ряд и разместите мячи около мешков.

ДЕЙСТВИЯ:

- Расположите 2-6 игрока перед каждым мешком, на линии зачетного поля, и мяч на три метра за мешком. Первый игрок в каждой группе, набегает на мешок и делает захват, в это время игрок поддерживающий мешок, поднимает мяч и отдает пас игроку, стоящему первым в ряду. Этот игрок должен поместить мяч на три метра за мешком и взять мешок, перед тем как повторится упражнение.
- Положите мяч рядом с мешком. Первый игрок в каждом ряду набегает на мешок и делает захват, и быстро встает, подбирая мяч. Затем он поднимает мешок. А тот игрок кто держал мешок, встает в конец ряда.
- Первый игрок, стоящий в ряду, бьет ногой, так что бы мяч падал на мешок с веру. Набегает на мешок и делает захват. Встает, на полной скорости подбирает мяч, и, используя длинный пас, передает мяч следующему игроку. После чего берет мешок.

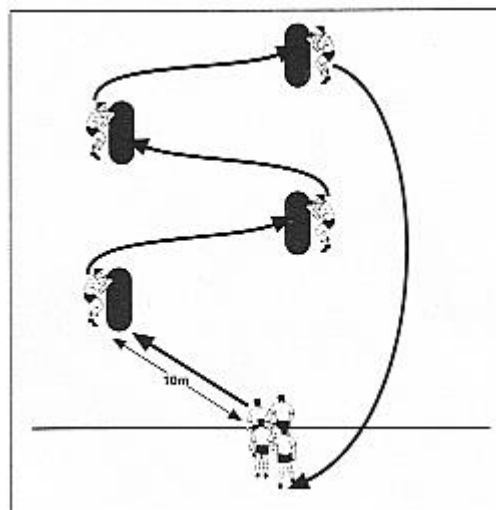


УПРАЖНЕНИЕ 3: СЕРИИ ЗАХВАТОВ.

Расположите 4-8 мешков для захватов зигзагом, на расстоянии 10 метров друг от друга. Каждый мешок должен поддерживать игрок.

ДЕЙСТВИЯ:

Игроки занимают позицию 10 метров от первого мешка. Первый игрок ускоряется к первому мешку и сбивает его на землю захватом. В то время, когда он встает и готовит мешок к следующему игроку, игрок, державший мешок, бежит к следующему мешку и сбивает его захватом. Как только захвачен последний мешок, игрок, державший его, становится в конец ряда игроков.



- Изменяйте расстояние между мешками, это улучшит физическую подготовку игроков.
- После того как игрок поднимет мешок, он движется с ним 10 –15 метров вперед, и готовит его для следующего захвата.

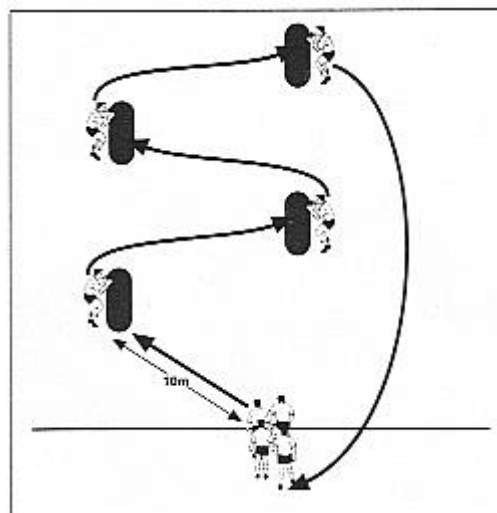
УПРАЖНЕНИЕ 4: ЗАХВАТ И ОТТЕСНЕНИЕ СОПЕРНИКА НАЗАД

Используйте 4-8 мешков. Расположите за каждым мешком двух игроков. Остальные располагаются на расстоянии 5 метров от мешков.

ДЕЙСТВИЯ:

Первый игрок входит в контакт в мешок. Он должен войти в него с усилием, следя за правильным положением тела. Применяя бег, короткими шагами, он продавлиывает мешок и держащих его двух игроков назад на пять метров.

Поменяйте игроков, державших мешок. Они присоединяются к выполнению упражнения. Продвижение мешка вперед не должно превышать 5 метров, это снизит риск получить травмы.



КОНЕЦ МОДУЛЯ 11

