

Сборник упражнений для ТЭГ-регби

Подготовлен Ассоциацией участников детской лиги регби
«Ростсельмаш-лига»



При поддержке группы компаний РОСТСЕЛЬМАШ



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

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



Перевод Ватошкина Н



Упражнение 1. Срывание ленты в командах.

Цели обучения:

- Удержание мяча двумя руками;
- Навык уклонения;
- Общение на поле с игроками своей команды;
- Игра на позиции в защите.

Навыки игры в регби:

- Срыв ленты;
- Быстрое перемещение в свободную зону – уклонение;
- Удержание мяча двумя руками;
- Общение с остальными игроками защиты;
- Сближение с атакующим игроком.

Описание и подготовка:

- Цель игры: команда без мячей должна как можно быстрее убрать с игрового поля всех игроков атакующей команды, сорвав с них ленты.
- 12 игроков с мячами распределяются по игровому полю.
- Четыре защитника стоят в круге в центре игрового поля, держа друг друга за руки, до начала игры.
- После начала игры игроки защищающейся команды выходят из круга и начинают преследование игроков атакующей команды, которые перемещаются по полю.
- После того, как с игрока с мячом сорвали ленту, он прикрепляет ленту на место и покидает игровую площадку.
- Продолжительность игры – 3 минуты, или пока со всех игроков с мячами не сорвут ленты.
- Затем защищается следующая команда, стараясь сорвать ленты быстрее или сорвать за 3 минуты больше лент, чем предыдущая команда.

Правила:

- В этой игре контакта нет.



- Игроки не должны не придерживать или отталкивать защитников.
- Игрок с мячом не должен прятать ленты.
- Защитник должен вернуть ленту игроку, с которого сорвали ленту, до возобновления игры.
- После того, как с него сорвали ленту, игрок с мячом должен покинуть игровую площадку.



© www.akebreadillustrations.com

Вопросы:

В: Что мы как команда можем сделать, чтобы сорвать ленту с игрока?

О: Перекрыть свободное пространство, работая в группе.

В: Что мы можем сделать, чтобы с нас не сорвали ленту?

О: Находить свободные зоны и бреши на игровой площадке.

В: Где в защите легче всего поймать игрока с мячом?

О: В углах площадки, т.к. это ограничивает выбор направления движения.



Упражнение 2. Работа с мячом.

Цели обучения:

- Контроль и передача мяча из руки в руку;
- Умение подбрасывать мяч в воздух и ловить его;
- Умение точно передавать мяч другому игроку в движении;
- Умение подобрать мяч и приземлить его.

Навыки игры в регби:

- Удержание мяча двумя руками;
- Освоение навыков обращения с мячом;
- Приземление мяча (попытка);
- Поднятие мяча с земли (оставаясь на ногах);
- Быстрое перемещение в свободную зону.

Описание и подготовка:

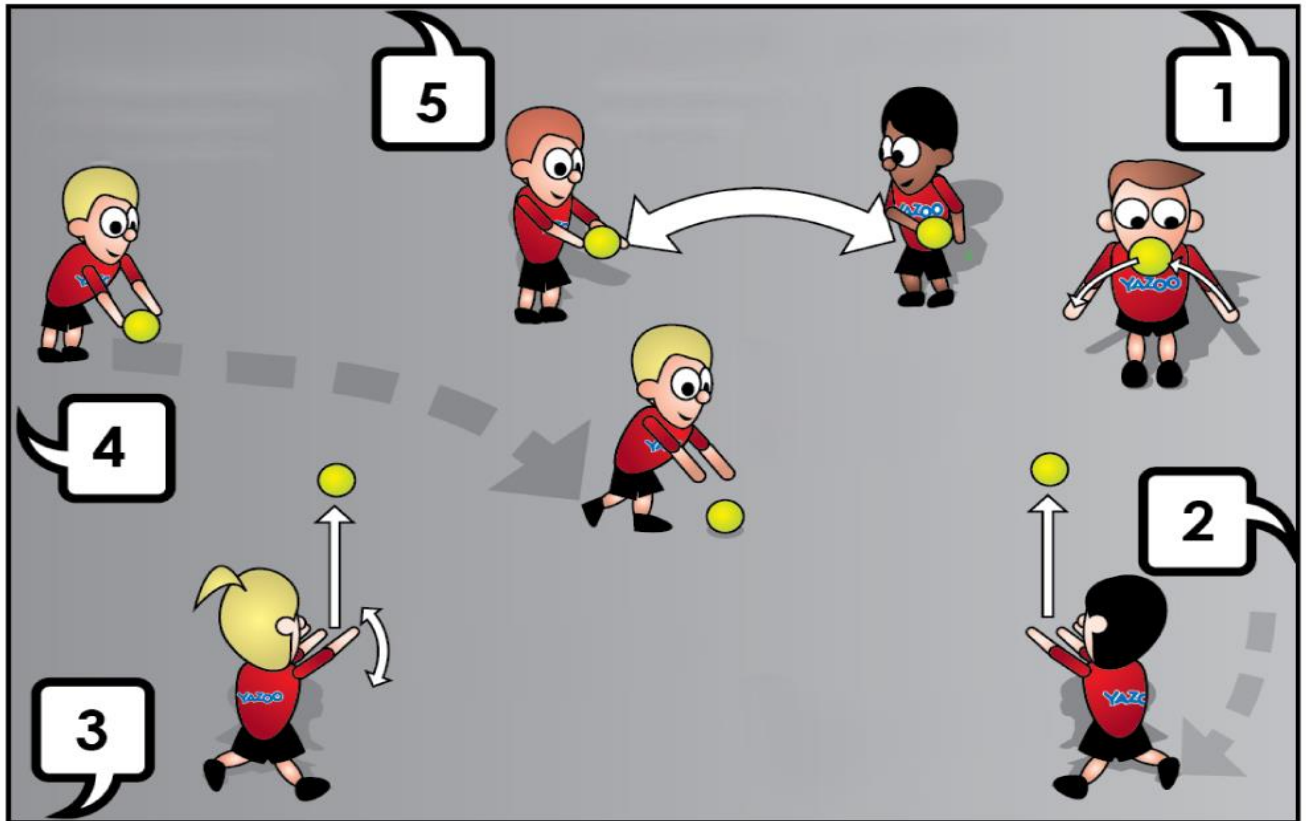
- Каждый игрок держит мяч (не обязательно мяч для регби).
- Игроки перемещаются по игровой площадке, удерживая мяч двумя руками и стремясь пройти между игроками (избегая контакта).
- При перемещении игроков по площадке преподаватель просит их выполнить следующие упражнения:
 - 1 Перебрасывать мяч из одной руки в другую (как в «ладушках»).
 - 2 Подбрасывать мяч в воздух и ловить его.
 - 3 Подбрасывать мяч в воздух, 3 раза хлопать в ладоши и ловить его.
 - 4 Перебрасываться мячом с партнером, передавая мячи высоко и низко.
 - 5 Приземлить мяч при занесении попытки; найти и поднять другой мяч.
- Преподаватель может использовать перечисленные упражнения в любом сочетании или ввести другие упражнения.

Правила:

- Не нырять при занесении попытки.
- Не нырять за мячом.



- Игроки должны всё время оставаться на ногах.



© www.cakebreadillustrations.com

Вопросы:

В: Для чего нужно держать мяч в обеих руках?

О Лучший контроль мяча, больше возможностей для передачи и выполнения ложных приемов; руки не могут случайно закрыть ленту.

В: Чего нельзя делать, когда мяч лежит на земле?

О: Нырять на него - игроки должны всегда оставаться на ногах.

В: Как лучше всего подбирать мяч?

О: Переступить через мяч так, чтобы он находился между ногами; следить за руками во время подбора. Затем посмотреть исподлобья, чтобы видеть других игроков.



Упражнение 3. Владение мячом.

Цели обучения:

- Умение поддерживать игрока с мячом в атаке;
- Умение войти в свободную зону, чтобы принять передачу;
- Умение обыграть защитника, уходя от него и работая с мячом;
- Знание своей роли при игре в защите.

Навыки игры в регби:

- Бег и уклонение;
- Работа в команде для эффективной защиты;
- Эффективное и четкое общение на поле, информирование о своих действиях;
- Срыв ленты.

Описание и подготовка:

Упражнение похоже на срывание ленты в командах, однако с упором на мяч.

- Игрок с мячом, с которого сорвали ленту, должен вынести мяч («мертвый мяч») с игровой площадки, но он может вернуться в игру.
- После возврата в игру игрок может помогать другим игрокам с мячом, открываясь для приема передач.
- Игра продолжается до тех пор, пока последний мяч не станет «мертвым».

Правила:

- В этой игре контакта нет.
- Игроки не должны не придерживать или отталкивать защитников.
- Игрок с мячом не должен прятать ленты.
- Защитник должен вернуть ленту игроку, с которого сорвали ленту, до возобновления игры.
- После того, как с него сорвали ленту, игрок с мячом должен покинуть игровую площадку.
- При касании мяча в воздухе или при ударе о землю мяч становится «мертвым».



© www.cakebreadillustrations.com

Вопросы:

В: Как изменяется игра с уменьшением количества мячей?

О: Защитники должны более внимательно определять игроков, которые могут принять мяч.

В: Как можно угадать, куда будет сделана передача?

О: Наблюдать, куда смотрит игрок с мячом, кто подает сигналы для приема мяча и кто находится в свободной зоне.

В: Какие навыки нужны, чтобы с тебя не сорвали ленту, пока ты с мячом?

О: Навыки передачи, ложных приемов, уклонения и входа в свободные зоны.



Упражнение 4. Яйца в гнезде.

Цели обучения:

- Контроль и передача мяча из руки в руку;
- Умение подбрасывать мяч в воздух и ловить его;
- Умение точно передавать мяч другому игроку в движении;
- Умение подобрать мяч и приземлить его;

Навыки игры в регби:

- Удержание мяча двумя руками;
- Освоение навыков обращения с мячом;
- Приземление мяча (попытка);
- Поднятие мяча с земли (оставаясь на ногах);
- Быстрое перемещение в свободную зону.

Описание и подготовка:

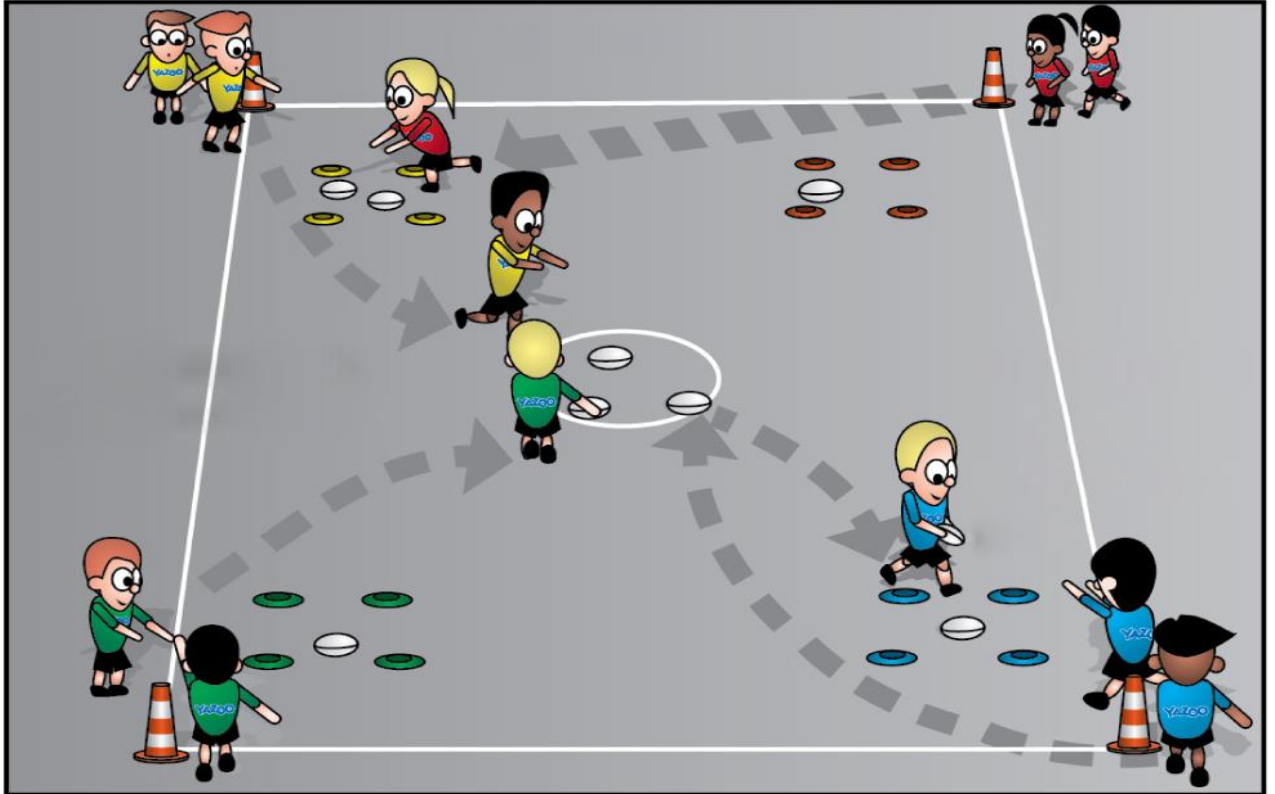
- Разделить игроков на четыре группы. Группы выстраиваются по углам площадки одной линией в направлении центра.
- В метре от угла (в направлении центра) поставить конусы так, чтобы они образовали кольцо.
- В центре поля располагается большое гнездо, в котором лежат все мячи.
- В начале игры ближние к центру игроки каждой линии бегут к центральному гнезду, берут мяч, возвращаются и кладут его в свое гнездо. После этого они могут коснуться второго игрока (как в эстафете).
- Второй игрок может взять мяч из центра или украсть мяч из гнезда другой команды.
- Такая эстафета продолжается до тех пор, пока у одной из команд в гнезде не окажется три мяча.

Правила:

- Команды не могут защищать свое гнездо.
- Один игрок за раз может взять только один мяч.



- Игроки должны ждать, пока их не коснутся, и только потом входить на площадку.



Вопросы:

В: Для чего нужно держать мяч в обеих руках?

О: Лучший контроль мяча, больше возможностей для передачи и выполнения ложных приемов; руки не могут случайно закрыть ленту.

В: Чего нельзя делать, когда мяч лежит на земле?

О: Нырять на него - игроки должны всегда оставаться на ногах.

В: Как лучше всего подбирать мяч?

О: Переступить через мяч так, чтобы он находился между ногами; следить за руками во время подбора. Затем посмотреть исподлобья, чтобы видеть других игроков.