

Третий урок физкультуры в современной школе

РЕГБИ



2012

Третий урок физкультуры в современной школе

Методические
рекомендации для учителей

РЕГБИ

Москва 2012

Методические
рекомендации подготовил
Н.А.Ватошкин

Под редакцией Е.И.Антонова,
заслуженный тренер Российской Федерации



Учебник регби

Содержание:

| | |
|---|-----------|
| 1. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК. | 6 |
| 2. ЗНАКОМСТВО С ИГРОЙ..... | 11 |
| 2.1 Характеристика игры..... | 11 |
| 2.2 Состав команды..... | 17 |
| 2.3 Набор очков..... | 20 |
| 2.4 Начало матча..... | 23 |
| 3 ПОЧЕМУ ЗВУЧИТ СУДЕЙЧИЙ СВИСТОК...24 | |
| 3.1 Остановки в игре..... | 24 |
| 3.2 Судья в поле и боковые судьи..... | 47 |
| 3.3 Вопросы и ответы по правилам игры..... | 50 |
| 4 ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....59 | |
| 4.1 Составляющие физической подготовки..... | 59 |
| 4.2 Принципы тренировки..... | 61 |
| 4.3 Требования к физической подготовке..... | 61 |
| 4.4 Оценка функциональной готовности | 63 |
| 4.5 Упражнения по физической подготовке | 66 |
| 5. ТЕХНИКА ИГРЫ РЕГБИ.....74 | |
| 5.1 Индивидуальная техника..... | 77 |
| 5.2 Коллективные техники игры..... | 97 |

| | |
|---|------------|
| 6. ТАКТИКА ИГРЫ РЕГБИ..... | 107 |
| 6.1 Атака..... | 107 |
| 6.2 Защита..... | 110 |
| 7. УРОКИ РЕГБИ В ШКОЛЕ..... | 112 |
| 7.1 Предупреждение травматизма при проведении уроков регби, для учителей физической культуры и для учащихся | 112 |
| 7.2 Контакт или без контакта..... | 115 |
| 7.3 Организация занятий..... | 119 |
| 8. УРОКИ РЕГБИ В ШКОЛЕ..... | 127 |
| Урок 1..... | 127 |
| Урок 2..... | 137 |
| Урок 3..... | 146 |
| Урок 4..... | 156 |
| Урок 5..... | 166 |
| Урок 6..... | 176 |
| Урок 7..... | 186 |
| Урок 8..... | 201 |
| Урок 9..... | 219 |
| Урок 10..... | 226 |
| 9. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ..... | 241 |
| 9.1 Понимание игры. Game Sense..... | 241 |
| 9.2 Правила игры Тач-регби..... | 257 |
| 9.3 Правила игры Тэг-регби..... | 269 |
| 10 ТЕРМИНОГЛОГИЯ В РЕГБИС..... | 276 |

РЕГБИ

1. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

В отличие от многих других видов спорта, регби имеет точную дату и место своего рождения. Известно так же имя человека, который подарил нам этот прекрасный вид спорта. Звали этого человека Вильям Веб Эллис и произошло это в 1823 году, во время матча между двумя школами в Английском городке по названию Регби. Согласно легенде, в те давние времена, игры с мячом не имели четко определенных правил, и каждый раз перед очередным матчем, представители команд собирались для того что бы согласовать правила по которым они будут играть. В том историческом матче, кроме игры мячом ногами, допускалось подбирать мяч руками с земли и бежать с ним вперед, чем и воспользовался Вильям Веб Эллис. Игра приобрела совершенно новый вид и нашла многих последователей и поклонников. В последствие, возникла необходимость, для проведения турниров с участие нескольких команд, сформулировать более четкие и общепринятые правила. В результате чего сторонники игры мячом, только ногами приняли для себя правила, из которых появился современный футбол, а те, кто решил играть ногами и руками назвали свою игру Регби футбол. Первый свод правил игры Регби футбол, был принят в 1846 году на собрании любителей этой игры, в уже известном нам городке Регби, и только двумя годами позже были определены правила игры, которая позже стала называться просто футболом.

В те времена, мячи которые использовались в играх, были далеко не идеальной круглой формы, но и не совсем похожи на мячи, которые используются в современном регби. Так продолжалось до 1851 года. Это дата официального признания игры Регби, со всеми присущими этой игре атрибутами, овальной формой мяча, "Н" - образной формой ворот и разметкой поля.

С тех давних пор регби широко распространилось по всему свету, находя все больше и больше своих почитателей, во многом благодаря своим традициям, направленных на укрепления дружбы между любителями этой игры во всех странах.

Первый Кубок Мира по регби, был проведен в Новой Зеландии в 1987 году. Трофеем этого турнира, назван в честь родоначальника регби, "Кубок Веба Эллиса". Кубок Мира проводится каждые четыре года.

Регби в России и СССР

Официальной информации о регби в дореволюционной России немного; основные источники сведений – воспоминания очевидцев и участников матчей. Вот что пишет генерал-лейтенант Н. Биязи о «матче», состоявшемся в 1908 году: «В одесский порт приходило много иностранных пароходов. Однажды причалил корабль английской компании... Команда этого парохода вызвала одесситов на матч в регби. Для нас это была новая игра, но мы все же согласились, и встреча состоялась... Игра носила резкий, грубый характер: так, например, корабельный кок схватил меня за ногу в то время, когда я несся с овальным мячом к лицевой черте, играя переднего. Разумеется, я упал, но мяча из рук не выпустил, вследствие чего надо мной тотчас же устроили схватку, в которой все стремились повалить противника и завладеть мячом. После игры кок сказал: «Хватая тебя за ногу, я применил еще деликатный прием».

Первый официально зарегистрированный матч регбистов состоялся уже в советское время, в 1923 году на московском стадионе «Буревестник» (на его месте позднее был выстроен с/к «Олимпийский»). На поле встретились команды Общества физического воспитания трудящихся и Московского речного яхт-клуба. Организатором этих команд был выдающийся деятель советского спорта, заведующий кафедрой спортивных игр Московского института физической культуры М. С. Козлов, первый тренер сборной СССР по футболу. Одним из первых энтузиастов и игроков-регбистов был и выдающийся футболист тех времен С. В. Сысоев.

В 1934 году в Москве и других городах появилось еще несколько команд, состоялся первый чемпионат столицы по регби. Первых советских тренеров по регби готовил французский журналист Жан Но.

В московских регбийных командах тогда выступали спортсмены, уже добившиеся успеха в других видах спорта. Среди них – заслуженные мастера спорта: борец Г. Пыльников, баскетболисты и баскетбольные тренеры С. Спандарьян, К. Травин, А. Зинин, известный футболист и футбольный тренер А. Соколов.

В 1936 году состоялись первые чемпионаты СССР и по футболу, и по регби. Но уже в 1949 году регби в СССР запретило руководство страны – велась борьба с «космополитизмом» и «преклонением перед Западом». Регби было объявлено игрой, не соответствующей нравственным устоям советских людей.

Регби возродилось в СССР лишь после Всемирного фестиваля молодежи и студентов в 1957 году. Жан Но писал тогда: «Утверждать, что трибуны детского стадиона в Лужниках, где проходило регби, были переполнены, значит сказать только

половину правды. Все пространство вокруг поля было забито до отказа. В коробке сардин можно скорее найти свободное место!»

В это время были созданы команды в Московском высшем техническом училище им Н. Э. Баумана, Московском авиационном институте и в Воронежском лесотехническом институте (там студенты, на свой страх и риск, создали команду еще до фестиваля, в 1956 году, и сами сшили три первых мяча). В 1959 году в Москве состоялся первый послевоенный международный турнир с участием команд МВТУ, МАИ, Лесотехнической академии (г. Воронеж) и Педагогического института (г. Николаев). Победила команда МВТУ.

Всесоюзные первенства по регби возобновились в 1966 году, а регулярно стали разыгрываться с 1968 года, после создания в 1967 году Федерации регби СССР.

В мае 1975 года Федерация регби СССР была принята в состав Международной любительской федерации регби, и с 1976 года сборная СССР в розыгрыше чемпионата Европы благодаря своим успехам была допущена сразу в турнир команд группы «Б» (вторая группа). С 1979 года советская сборная – неизменный участник высшей лиги (группа «А») чемпионата Европы, где трижды — в 1978, 1981 и 1983 годах, становилась бронзовым призером, а в 1985-1987, 1989 и 1990 годах завоевала «серебро». Игроки команды получили право на присвоение звания «Мастер спорта международного класса».

В 1990 Федерация регби СССР стала ассоциированным членом IRB.(Международный Союз Регби)

В 1992 был создан Союз регбистов России. Помимо чемпионата, проводится также розыгрыш Кубка страны.

Сборная России не раз принимала участие в отборочных турнирах Кубка Мира, а в 2000 г. – вошла в дивизион «А» чемпионата FIRA (Международная Федерация Регби Европы).

Сборная России в 2011 году дебютировала в финальном турнире Кубка мира, который проходил в Новой Зеландии. Потерпев лишь два поражения в 10 матчах Кубка европейских наций 2009-2010, сборная России в марте 2010 года впервые в истории обеспечила себе путёвку на главный мировой регбийный форум.

Регби олимпийский вид спорта.

13 августа 2009 года, Международный олимпийский комитет на своей сессии в Копенгагене принял решение о включении вида спорта регби в программу Олимпиад 2016 и 2020 годов, на которых регби будет представлено, одной из своих разновидностью регби-7. При голосовании регби получил 81 голос, 8 человек проголосовали против, один - воздержался.

Регби как вид спорта, входил в олимпийскую программу четырех Игр — в 1900, 1908, 1920 и 1924 гг. Однако затем этот вид спорта потерял олимпийский статус из-за отсутствия Международной федерации регби и невозможности курирования национальных подразделений и проведения международных соревнований.

2 . ЗНАКОМСТВО С ИГРОЙ

2.1 Характеристика игры

В регби играют на прямоугольных полях, шириной не более 69 метров и длиной не более 100 метров. Габариты полей должны быть максимально приближены к приведенным цифрам, но местные условия могут вносить небольшие поправки.

Поле

Игровое поле – это площадь (как показано на плане) между линиями ворот и боковыми линиями. Эти линии не являются частью игрового поля.

Игровая площадь состоит из игрового и зачетного поля (как показано на плане). Боковые линии, боковые линии зачетного поля и линии “мертвого мяча” не являются частью игровой площади.

Игровое пространство состоит из игровой площади и окружающей ее территории в пределах 5 метров (если это практически выполнимо), которая называется, площадью по периметру.

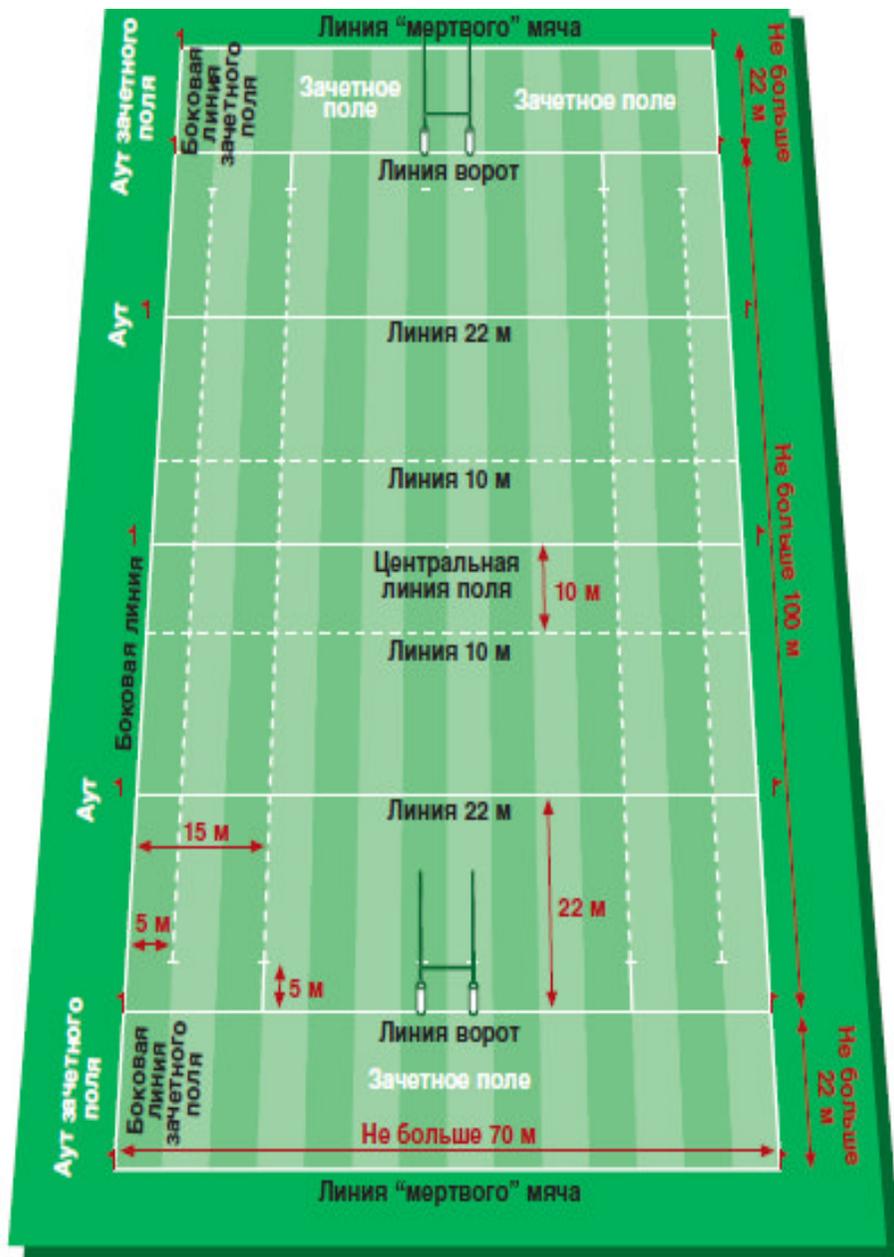
Зачетное поле является площадью между линией ворот, линией “мертвого мяча” и боковыми линиями зачетного поля. Оно включает линию ворот, но не линию “мертвого мяча” и боковые линии зачетного поля.

“Зона 22 м” - площадь между линией ворот и линией 22 м, включая линию 22 м, но исключая линию ворот.

Поверхность должна быть безопасной для игры в любое время.

Поверхность должна быть покрыта травой или, также возможно, песком, глиной, снегом или искусственной травой.

Игра может проводиться на снегу, при условии, что снег и поверхность под ним являются безопасными для игры. Ни в коем случае поверхность не должна быть жесткой, т.е. покрытой бетоном или асфальтом.



13

Разметка поля

Сплошными линиями на поле обозначены:

Линии "мертвого мяча" и боковые линии зачетного поля, которые не являются частью зачетного поля.

Линии ворот, которые являются частью зачетного поля, но не игрового поля.

Линии 22 м, параллельные линии ворот.

Центральная линия, которая также параллельна линии ворот.

Боковые линии, которые не являются частью игрового поля.

Прерывистыми линиями на поле обозначены:

Линии 10 м, которые проходят от одной боковой линии до другой, находятся на расстоянии 10 метров с каждой стороны от центральной линии и параллельны ей.

Линии 5 м, которые проходят от одной пунктирной линии 5 метров до другой, находятся на расстоянии 5 метров от боковых линий и параллельны им.

Линии 15 м, которые соединяют пунктирные линии 5 м, находятся на расстоянии 15 метров от боковых линий и параллельны им.

Флажки

На поле установлено 14 флажков, каждый высотой минимум 1,2 метра над землей.

Флажки должны быть установлены на пересечении боковых линий зачетного поля и линии ворот, а также боковых линий зачетного поля и линий "мертвого" мяча. Эти восемь флажков находятся вне зачетного поля и не являются частью игровой площади.

Флажки должны быть установлены на одной линии с линиями 22 м и центральной линией, на расстоянии 2 метров с наружной стороны боковых линий и внутри игрового пространства.

14

Ворота

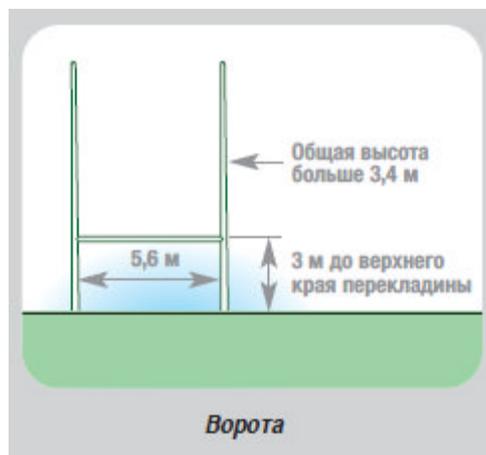
Обычно ворота сделаны из дерева, в виде буквы "Н".

Длина боковых стоек может быть различной, но не меньше чем 3.4м. обычно стойки имеют высоту от 7.5 до 9 метров. Ширина ворот, то есть расстояние между двумя вертикальными стойками, должна быть 5.6 метров, нижняя часть вертикальных стоек

должны быть закрыты мягкими подушками, для предотвращения травм.

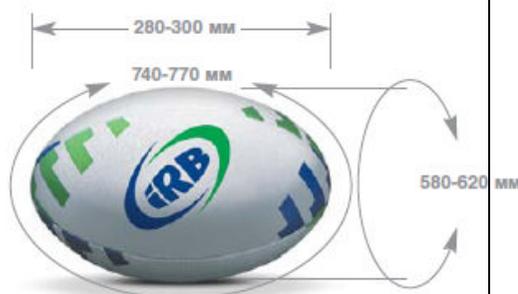
Две вертикальные стойки соединены поперечной перекладиной на высоте 3 метров. высота измеряется от земли до верхней поверхности перекладины.

Поперечная перекладина не должна выходить за пределы вертикальных стоек.



Мяч

Мяч регби имеет овальную форму и изготовлялся раньше из кожи. В современные дни мячи изготавливают из синтетических материалов, которые меньше подвержены влиянию погоды. Для игроков младшего возраста предусмотрены мячи меньших размеров.



Размеры мяч:

Длина по центральной оси от 280 до 300 мм

Окружность (продольная) от 740 до 770 мм

Окружность (поперечная) от 580 до 620 мм

Оснащение игроков

Не смотря на то, что регби считается контактным видом спорта, игроки не имеют на себе защиты подобной игрокам американского футбола.

Возможно применение тонких прокладок из мягкого материала, толщина которых не должна превышать размер, указанный в международных правилах игры.

Шлем, который некоторые игроки одевают на голову во время игры, так же должен быть изготовлен из мягкого материала. Судья перед началом матча должен внимательно проверить экипировку игроков и убедиться, что на игроках не одето ни чего жесткого и колющего, что может стать причиной травмы для остальных игроков.



Обувь - Бутсы

Когда то ботинки для игры в регби, которые называются бутсы, изготавливались из толстой прочной кожи и были довольно тяжелыми. Сейчас бутсы изготавливаются с применением синтетических материалов, что позволяет быть им такими же прочными как и раньше но при этом быть гораздо легче.

В регби используются бутсы двух видов, высокие с защитой голеностопного сустава, и низкие похожие на обычные футбольные бутсы.

Правилами игры строго определены размеры шипов, их максимальная длина и минимальная толщина. Разрешается так



же играть в бутсах с литой подошвой, при условии, что на её поверхности нет острых граней. Регбисты всегда тщательно следят за своими бусами и подбирают размеры шипов в зависимости от погодных условий и качества поля. Длинные шипы, хорошо подходят, для сырого и мягкого поля, короткие для сухого и жесткого.

Рубашка, шорты, гетры.

Все игроки команды должны быть одеты в одинаковую форму.

Рубашки, которые принято называть "регбийками", шьются из прочного материала, цвет которых, традиционно является цветом клуба. На спине регбийки, обязательно должен быть номер. Традиции игры не позволяют игрокам иметь свой персональный номер, обычно стартовый состав, выходящий на поле в матче между командами классического регби 15, имеют на спинах номера от 1 до 15. Каждый из этих номеров, соответствует игровому амплу игрока, носящего его на спине.

Игровые шорты регбистов, так же как и рубашки, должны быть изготовлены из прочного материала и должны хорошо держаться на поясе игрока. В соответствии с правилами они не должны иметь никаких вставок или прокладок.

Гетры не имеют, каких-то специальных требований. Они могут быть сделаны из натуральных или синтетических материалов. Современные технологи позволили создать легкую, удобную форму, её достоинства в значительной мере повлияли не только на зрелищность, но и на качество игры.

2.2 Состав команды

Команд в регби состоит из пятнадцати игроков. Во время игры разрешены замены. Пятнадцать игроков разделены на две группы, нападающие и защитники.



Нападающие

Их действия на поле в основном направлены на то, что бы завладеть мячом, и передать его своим защитникам.

Вою очередь нападающие делятся на игроков первой, второй и третьей линии, согласно своим игровым позициям при игре в схватке. О ней, мы более подробно поговорим позже.

Говоря об игре форвардов, можно так же отметить, что обычно они более рослые и тяжелые игроки в команде, но современное регби, которое называют "Тотальным", все больше и больше стираются границы различий между игроками, нападающие становятся подвижными и скоростными, защитники обретают все более мощные формы.

| | | |
|----|-----------------------|--------------------|
| №8 | Восьмой (Стягивающий) | Eight-man |
| №7 | Правый фланкер | Tight-head Flanker |
| №6 | Левый фланкер | Loose-head Flanker |
| №5 | Правый замок (Лок) | Tight-head Lock |
| №4 | Левый замок (Лок) | Loose-head Lock |
| №3 | Правый столб | Tight-head Prop |
| №2 | Хукер | Hooker |
| №1 | Левый столб | Loose-head Prop |

Защитники

Как мы уже говорили, игроки, играющие на этих позициях наиболее мобильные и быстрые игроки по сравнению с нападающими.

| | | |
|-----|-----------------------------|----------------|
| №15 | Замыкающий | Full Back |
| №14 | Правый крайний | Right Wing |
| №13 | Внешний центр | Outside Centre |
| №12 | Внутренний центр | Inside Centre |
| №11 | Левый крайний | Left Wing |
| №10 | Полузащитник трехчетвертных | Fly-half |
| №9 | Полузащитник схватки | Scrum-half |

Во время игры, защитники, получив мяч, от своих нападающих, стремительно развивают атаку, используя свою скорость и ловкость.

Об игроке под №9, стоит рассказать немного подробнее. Этот игрок, которого еще называют полузащитником схватки, является связующим звеном между нападающими и защитниками. От его умения быстро обращаться с мячом и быстро принимать решения, во многом зависит успешные действия всей команды в атаке.

Несмотря на то, что игроки разделены по своим игровым амплуа на нападающих и защитников, на самом деле все игроки

должны активно принимать участие, как в атаке, так и в защите. Каждый игрок в команде, должен атакуя хорошо уметь играть с мячом и хорошо делать захваты, играя в защите. Возможно, нападающим достается больше физической борьбы, а защитникам больше приходится быстро бегать, тем не менее, во время игры, своими действиями, они должны надежно дополнять и поддерживать друг друга. Поддержка это ключевое слово в регби. В этой игре, как ни в какой другой, наглядно подтверждается народная мудрость "Один в поле не воин!".

Что бы лучше понять особенное назначение игроков, давайте посмотрим, как опытные тренеры советуют изучать команду соперника, перед тем, как составить свой план на предстоящую игру.

И так, если вам нужно понять, насколько команда сильна духом и готова сражаться, посмотрите, как действуют игроки первой линии, хукер №2 и два столба №1 и №3. Чтобы узнать, силу и мощь команды, обратите внимание на игру второй линии №4 и №5. Вам нужно понять, насколько вынослива, мобильна и агрессивна команда, последите за тем как действуют на поле игроки третьей линии №6, №7 и №8. По тому, как играют в команде её полузащитники №9 и №10, можно определить насколько быстро и умно может действовать и принимать решения команда. Надежность игры команды в защите, можно подсмотреть, последив за центральными защитниками №12 и №13. Скорость команды определяют её два крайних защитника №11 и №14. Психологическую устойчивость, умение сохранять спокойствие в сложных игровых ситуациях, определяется в команде по игре замыкающего защитника №15.

вставить фотографию команды стоящей в шеренгу, обнявшись перед игрой.

2.3 Набор очков

Количество очков.

1. Попытка**5 очков**
2. Штрафная попытка**5 очков**
3. Реализация.....**2 очка**
4. Штрафной удар **3 очка**
5. Дроп-гол..... **..3 очка**

Попытка.

Попытка считается засчитанной после того как мяч приземлен в



ФИКСАЦИЯ ПОПЫТКИ

Мяч не обязательно должен полностью находиться за линией зачетного поля. Даже касание мячом линии зачетного поля гарантирует команде

зачетном поле соперника.

Приземление засчитывается если игрок, касаясь мячом земли, удерживая его в своих руках.

Попытка засчитывается при первом приземлении мяча игроком нападения в зачетном поле соперника. Мяч так же может считаться приземленным, если игрок плотно прижал его к земле передней частью своего тела от пояса до шеи.

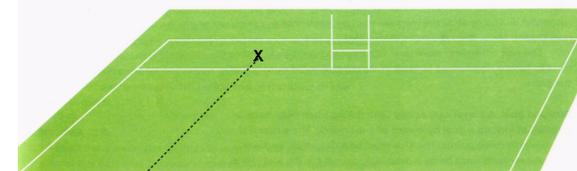
Штрафная попытка.

В том случае, если игрок мог

совершить попытку, но этого не произошло из-за грубой игры соперника, назначается штрафная попытка по **центру ворот**.

Реализация.

После занесения попытки команда получает право попытаться получить дополнительные очки, забив гол в ворота; это также применимо к штрафной попытке. Такой удар по воротам называется



Пробитие реализации
Если попытка совершенна в точке X, удар по воротам может быть совершен с любого места игрового поля вдоль пунктирной линии.

реализацией. Реализация может пробиваться как с земли, так и с отскока. Во время пробития реализации, все игроки защищающейся команды, должны стоять за линией своего зачетного поля. Как только бьющий игрок сделает первое движение для разбега, все игроки защищающейся команды могут двигаться вперед и подпрыгивать, стараясь помешать попаданию мяча в ворота.

Штрафной удар.

Игрок, удачно пробив по воротам со штрафной удара (штрафной удар не обязательно бить по воротам), зарабатывает на счет своей команды 3 очка. Правила пробития штрафного удара, почти такие же как при пробитии реализации. Удар должен быть произведен с места нарушения, указанного судьей или бьющий игрок может отнести мяч назад. Удар выполняется ударом с земли или ударом с отскока.

Если игроки команды, пробивающей штрафной удар, допустят нарушение, например, игроки окажутся впереди мяча, или бьющий игрок будет готовиться к удару дольше разрешенной 1 минуты, то судья вправе назначить схватку, в том месте где был назначен штрафной.

Если игроки не бьющей команды, допустят нарушения во время пробития штрафного удара, то удар может быть перенесен, в сторону виновной команды, еще на 10 метров вперед. Игроки команды, наказанной судьей штрафным ударом, должны отойти от указанного судьей места нарушения на 10 метров, и в момент пробития штрафного удара, им не разрешается двигаться вперед и мешать бьющему игроку, ни каким образом (кричать, махать руками, двигаться с места на место).

Команда, получившая право на штрафной удар, как уже говорилось, не обязана бить по воротам, она может просто пробить мяч с рук вперед, или выбить его в аут, при этом она будет иметь право вбрасывания мяча и коридор назначается в месте выхода мяча за линию аута. По её желанию штрафной может быть заменен на схватку, в которой её будет предоставлено право вбрасывать мяч.

Дроп-гол.

Игрок может во время игры, пробить по воротам ударом с отскока. Попадание по воротам с такого удара оценивается в 3 очка.

Команда, получившая право свободного удара, не может пробивать дроп-гол, пока мяч не станет “мертвым”, пока противник не перехватит или не коснется мяча, или игрок с мячом не будет захвачен. Ограничение также распространяется на схватку, выбранную вместо свободного удара.

Владение мячом, высоко цениться в регби так же как и в других командных видах спорта. Вы уже знаете о том что за совершенную попытку и успешно пробитую по воротам реализацию команда получает 7 очков. По этому, основная цель игры, завладеть мячом и сохраняя его как можно дольше, применяя пасы и уходя от защитников, дальше проникнуть на территорию соперника и постараться приземлить мяч в его зачетном поле. Однако в игре побеждает не та команда, которая совершила больше попыток, а та команда, которая набрала

больше очков, так что точные попадания по воротам нередко обеспечивают команде победу в матчах.

Нет ничего прекрасней атаки на скорости, когда игроки поддерживая друг друга, прокладывая себе путь сквозь защиту соперника, передавая друг другу пас, плетут на поле кружевные комбинации, перед тем как приземлить мяч, в зачетном поле соперника и совершить ошеломительную по красоте попытку. Хотя такая красивая игра на поле не редкость, чаще все же, игрокам приходится вести упорную борьбу, и преодолевать сопротивление соперника, применяя удары ногой, короткие пасы которые следуют после серий захватов, раков и моллов.

Атакующая команда всегда старается поддерживать продолжительность игры и её темп, но по тем или иным причинам в игре возникают остановки. В следующей главе нашей книги мы рассмотрим причины этих остановок.

2.4 Начало матча

Перед самым началом игры, два капитана подкидывая монетку, бросают между собой жребий. Отгадавший капитан, выбирает начало в игре или сторону поля, на которой его команда будет играть первую половину матча.

Игра продолжается восемьдесят минут, матч разделен на две равные половины по сорок минут (в детском и юношеском регби продолжительность матча уменьшена). Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Во время перерыва команды, судья и боковые судьи могут покинуть игровое пространство. По окончании перерыва команды меняются сторонами поля.

Матч начинается с начального удара. Команда, получившая при жеребьевке, право на начальный удар, начинает игру с центра центральной линии поля, ударом с отскока, мяч должен пролететь как минимум 10 метров на половину поля соперников. После перерыва, игру с начального удара, начинает противоположная команда.



Во время удара, все игроки команды, выполняющей начальный удар, должны располагаться за мячом. Если игроки нарушают это правило, то судья назначает схватку в центре поля, мяч в которую будет вбрасывать соперник. Игроки команды принимающей мяч, с начального удара, должны находиться на своей половине, за линией 10 метров.

3. ПОЧЕМУ ЗВУЧИТ СУДЕЙСКИЙ СВИСТОК

3.1 Остановки в игре. Когда и почему

Игра вперед

Мяч Регби руками можно передавать назад или в бок и ни когда вперед. Но если игрок, все же допустил ошибку и сделал пас

вперед или уронил мяч вперед, он должен быть оштрафован. Если мяч сыгран руками вперед умышленно, то это наказывается штрафным ударом с места, где было произведено нарушение. Если игра вперед мячом, была не умышленной, то в месте нарушения назначается схватка, Мяч, в схватку, вбрасывает не виновная команда.

Согласно правилам игры:

Игра вперед происходит, когда игрок теряет мяч, и мяч отскакивает вперед, или когда игрок ударяет мяч рукой вперед, или когда мяч ударяется о руку и отскакивает вперед, а затем касается земли или другого игрока до того, как первый игрок сможет снова поймать мяч.



“Вперед” означает в направлении линии “мертвого” мяча команды соперников.

Исключение:

Блокирование мяча.

Если игрок блокирует мяч в момент удара ногой по мячу соперником или сразу же после удара, это не считается игрой вперед, даже если мяч перемещается вперед.

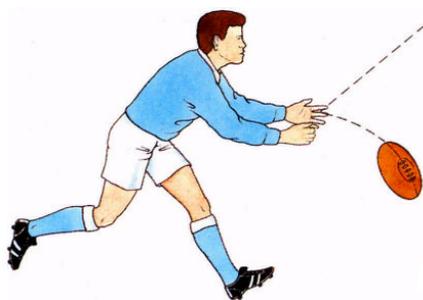


Пас вперед

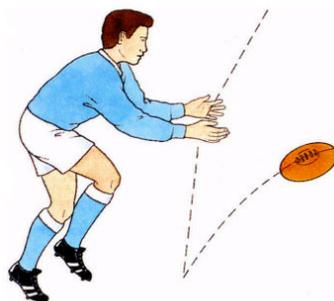
Пас вперед имеет место, когда игрок, владеющий мячом, бросает или передает мяч вперед. “Вперед” означает в направлении линии “мертвого” мяча команды соперников.

Исключение:

Отскок вперед. Если мяч не был брошен вперед, но после удара об игрока или о землю он отскочил вперед, это не расценивается как пас вперед.



На этом рисунке вы видите, что во время приема, мяч от рук, отскочил вперед, это игра вперед.

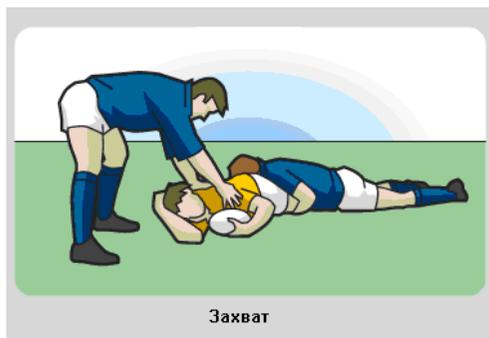


Теперь мы видим, что мяч коснулся рук, но не отскочил вперед, а упал назад, это не считается игрой вперед.

Захват

Захват это технический прием позволяющий остановить продвижение вперед игрока с мячом. Обычно, после захвата, оба игрока, захваченный игрок с мячом и игрок выполнявший захват, оказываются лежащими на земле.

Прежде всего, если вы с мячом оказались в захвате, вы должны постараться сыграть мячом и передать мяч своим партнерам по команде. Если вы не можете сделать пас, вы должны немедленно освободиться от мяча и подняться с земли, встать на ноги. Если вы после того как освободились от мяча не можете встать на ноги, вы должны откатиться в сторону и не мешать дальнейшему ходу игры. Лежа на земле, вы не имеете права дотрагиваться до мяча и принимать участие в игре, пока



Захват

не встанете на ноги, это же правило касается и игрока выполнявшего захват. Если вы не выполните все эти условия судья в праве, наказать вас штрафным. После того как мяч оказался на земле, вокруг него происходит силовая борьба, в ходе которой формируется рак. Борьба происходящая в раке, немного напоминает схватку, но в ней чаще всего участвует по три-четыре игрока с каждой стороны, которые находятся между собой в плотном контакте. Отличительным условием построения рака, является то что мяч находится на земле. Об этом мы будем говорить подробнее позже. В том случае если, в такой борьбе, мяч не может быть сыгран ни одной командой, то звучит свисток и назначается схватка, мяч в которую будет вбрасывать команда, не владевшая мячом до формирования рака.



Игрок, захваченный вблизи линии ворот, может вытянуть руку и преземлить мяч для фиксации попытки

Коридор

После того как мяч вышел в аут, назначается коридор, цель которого - быстро, безопасно и справедливо возобновить игру, путем вбрасывания мяча между двумя линиями игроков.

Игроки, формирующие коридор

Это игроки, выстраивающиеся в две одиночные параллельные линии, под прямым углом к боковой линии аута.

Игроки, участвующие в коридоре.

Игроки, участвующие в коридоре – это вбрасывающий игрок и его непосредственный оппонент, два игрока, готовых принять мяч из коридора, и игроки, формирующие коридор.

Игрок вбрасывающий мяч.

Игрок, выполняющий вбрасывание, должен стоять в правильном месте. Он не должен заступать на игровое поле во время вбрасывания. Мяч должен быть брошен прямо

так, чтобы он пролетел, как минимум, 5 метров вдоль линии вбрасывания, до того как он коснется земли или игрока, или игрок коснется его.

Игрок, принимающий мяч.

Это игрок, стоящий рядом с коридором, готовый поймать выигранный в коридоре мяч. Любой игрок может принимать мяч, но каждая команда должна иметь только одного игрока, принимающего мяч в коридоре.

Все остальные игроки.

Все остальные игроки, не участвующие в коридоре, до момента завершения коридора, должны находиться, как минимум, на расстоянии 10 метров за линией вбрасывания, или на своей линии ворот (за ней), если та находится ближе.

Игроки готовы отыграть мяч в коридоре. Заметьте, боковой судья стоит за игроком, вбрасывающим мяч, и точно указывает место вбрасывания.



Количество игроков участвующих в коридоре, определяет команда вбрасывающая мяч. Мяч вбрасывает команда, которая не играла мячом, перед тем как тот вышел в аут.

Между двумя линиями игроков в коридоре должно быть пространство в 1 метр.

Как только мяч покинул руки вбрасывающего игрока, обе группы игроков стоящих в коридоре пытаются завладеть им. Выпрыгивая за мячом, игрок может, используя обе руки или только руку, расположенную со стороны соперника, поймать или отыграть мяч своим партнерам. После того как мяч пойман и игрок с мячом приземлился с мячом на землю, игра может перейти в рак или мол.

Место, где назначается вбрасывание коридора, определяется различными условиями. Мяч вбрасывается в том месте, где пересек линию аута, если:

1. Мяч вышел за линию аута, после пробития штрафного удара.
2. Мяч вышел в аут, после удара из своей зоны 22 метров (кроме удара от ворот).
3. Мяч перед тем как выйти за линию аута коснулся земли или соперника на игровом поле.

Во всех остальных случаях точку вбрасывания коридора определяет место, с которого был произведен удар ногой.



За нарушения правил вбрасывания мяча в коридоре, не виновная команда имеет право сама повторить вбрасывание или разыграть схватку в 15 метрах от линии аута, в которую сама будет вбрасывать мяч.

Метка

Игрок может сыграть "Метку", с чистой ловли мяча, что означает – мяч от соперника сразу попал в руки ловящего игрока. В этом случае, соперник, находящийся в положении "в игре" или "вне игры", не должен атаковать игрока, выполнившего чистую ловлю, после того, как судья подал сигнал свистком. Наказание: штрафной удар.

Чистую ловлю, можно сыграть после того, как соперник ударил мяч ногой, после игры соперника вперед или отскока мяча от соперника. Однако, игрок ловящий мяч на метку, должен находиться на линии своей зоны 22 метра, или за ней. Игрок должен выполнить чистую ловлю непосредственно после удара ногой соперником и одновременно выкрикнуть:

"Метка!". Метка не может быть осуществлена, если удар был начальным.

За чистую ловлю, команда получает право свободного удара с места "чистой ловли".

Чистая ловля засчитывается, даже если мяч коснулся стойки или перекладины ворот до того, как он был пойман.

Игрок команды защиты может выполнять чистую ловлю, находясь в зачетном поле.

После того как игрок объявил метку,

судья немедленно подает сигнал свистком и дает право на свободный удар игроку, поймавшему мяч.

Удар выполняется на месте метки или за ним по линии, проходящей через метку.



Удар выполняется игроком, который поймал мяч. В случае, если игрок не может выполнить удар в течение одной минуты, в месте метки назначается схватка, и мяч вводит команда этого игрока. Если игрок сыграл на метку, в зачетном поле, то схватка формируется в 5 метрах от линии ворот на линии, проходящей через метку.

К удару, назначенному после метки, применяется положения правила – "Свободные удары".

Удар от ворот

Удар от ворот используется для возобновления игры, после того, как мяч оказался в зачетное поле, после действий игроков атаки, во время которых не было допущено нарушения правил, а игрок защиты, успел первым приземлиться мяч, либо мяч вышел в аут зачетного поля, на линию "мертвого" мяча или за нее.

Удар от ворот - удар с отскока, выполняемый командой защиты. Он может быть выполнен с любого места на линии 22 м или за ней.

Игроки команды соперника, не должны пересекать линию 22м до удара.

Все игроки команды, выполняющей удар, во время удара должны находиться за мячом. Если это не выполняется, судья наказывает команду и назначает схватку в центре линии 22 м. Команда соперника вводит мяч в схватку.



Схватка

Схватка очень важный компонент игры в регби.

Превосходство нападающих одной команды, над нападающими другой команды, чаще всего проявляется во время борьбы за мяч в схватках. Игра в схватке требует от

нападающих кроме хорошей физической подготовки, организованности сплоченности и хорошей технической подготовки.

Схватка это способ возобновления игры после остановки, причиной которой послужило незначительное нарушение игры (например, пас вперед или игра вперед), а так же, если мячом стало невозможно играть в раке или моле. Мяч в схватку вбрасывает команда не виновная в нарушении правил игры. Мяч вводится в середину туннеля между двумя первыми линиями, и в этот момент два хукера, могут вести борьбу за мяч, пытаясь зацепить мяч ногой и передать его назад своим партнерам. Обычно мяч выигрывает команда, которая, вбрасывает мяч. Так как полузащитник, вбрасывает мяч по условному сигналу своего хукера.

Для нападающих, цель игры в схватке - овладеть мячом и передать его своему полузащитнику схватки, для дальнейшего развития атаки.



Если подумать логически, то вероятно возникнет вопрос, как

могут три игрока первой линии, с каждой стороны, войти в контакт и расположить свои головы, и чей игрок имеет право стоять ближе к полузащитнику, вбрасывающему мяч.

Ответить на этот вопрос можно найти, внимательно прочитав правила игры, в которых определено, что первым к полузащитнику, вбрасывающему мяч, должен стоять, его партнер по команде, столб №1. Так же определен порядок положения головы, каждый игрок первой линии, должен войти в контакт, так что бы его голова, расположилась под правым плечом, противостоящего ему соперника.



Правила игры определяют, что могут и чего не должны делать игроки, участвующие в схватке.

Полузащитник схватки должен находиться в одном метре от места назначения схватки, по средней линии так, чтобы его голова не касалась схватки и не находилась над ближайшим игроком первой линии.

Полузащитник схватки должен держать мяч двумя руками, чтобы главная ось мяча была параллельна земле и боковой линии, и мяч находился над средней линией схватки, между первыми линиями игроков и на высоте между коленом и лодыжкой.



Мяч должен быть брошен прямо, вдоль средней линии так, чтобы мяч сначала коснулся земли чуть дальше расстояния

ширины плеч ближайшего столба. Мяч должен быть вброшен, простым движением вперед. Правилами игры не разрешается делать обманных движений, во время вбрасывания. За нарушение этого правила команда может быть наказана свободным ударом.

Все нападающие, участвующие в схватке, должны обязательно соблюдать следующие правила:

1. Игрокам первой линии запрещается поворачивать или наклонять тело, а также тянуть соперников или выполнять любое другое действие, которое может привести к заваливанию схватки, как в момент введения мяча, так и после него. Нельзя опускать свои плечи ниже бедер.

Наказание – Штрафной удар.

2. Все игроки первой линии должны поставить ноги таким образом, чтобы туннель оставался свободным. Пока мяч не покинет руки полузащитника схватки, они не должны поднимать или перемещать ноги вперед. Они не должны никаким образом препятствовать правильному введению мяча или его касанию земли в установленном месте.

Наказание – Свободный удар.

3. Игрок первой линии не должен намеренно выбивать мяч ногой из туннеля в том направлении, откуда он был введен.

Наказание - Свободный удар.

4. Игрок, не являющийся игроком первой линии, не должен играть мячом, пока тот находится в туннеле.

Наказание – Свободный удар.

5. В схватке нельзя брать мяч руками.

Наказание - Штрафной удар.

6. Игрокам нельзя выходить из схватки пока мяч, находится в ней.

Наказание - Штрафной удар.

7. Игроки не должны умышленно падать в схватке на землю или предпринимать другие действия, ведущие к заваливанию схватки. Это считается опасной игрой и наказывается штрафным ударом.

Эти семь пунктов не являются полным сводом правил игры в схватки, но дают основные представления о том, как должна проходить борьба за мяч в схватке.

Положение вне игры.

Начнем с самого простого примера – положение вне игры в открытой игре. *В открытой игре игрок находится в положении “вне игры”, если он оказывается впереди товарища по команде с мячом, или впереди товарища по команде, который последним сыграл мячом.*

Если игра происходит у схватки, коридора, рака или мола, игрок считается в положении вне игры, если он не отошел за “линию вне игры”.

“Линия вне игры”, это воображаемая линия, проходящая параллельно линии зачетного поля, определяющая дистанцию, за которую не должен заходить игрок, не принимающий участия непосредственно в указанных стандартах игры. Дистанция определена правилами для каждого стандартного положения игры. Положение “вне игры” означает, что игрок временно не может принимать участие в игре. Если такой игрок участвует в игре, он подлежит наказанию.

Теперь более подробно.

В открытой игре - игрок, находящийся в положении “вне игры”, подлежит наказанию, если он выполняет одно из следующих трех действий:

- мешает игре,
- перемещается вперед, по направлению к мячу, или
- не соблюдает правило о 10 метрах.

Правило 10 метров - После того, как игрок отбивает мяч ногой вперед, его товарищ по команде, находящийся в положении “вне игры”, может принимать участие в игре, если он находится за воображаемой линией, пересекающей поле в 10 метрах от его оппонента, ожидающего мяч, или места приземления (возможного приземления) мяча.

Игрок “вне игры” должен немедленно отойти назад за воображаемую линию 10 метров, при этом, не мешая соперникам.

Наказание: штрафной удар.

Игрок, который находится в положении “вне игры”, не подлежит автоматическому наказанию.

Игрок, получивший мяч в результате произвольного паса вперед, не находится в положении “вне игры”.

Игрок может находиться в положении “вне игры” в зачетном поле.

Если игрок посылает мяч ногой вперед, то его товарищ по команде, находящийся в положении “вне игры”, не должен перемещаться по направлению к соперникам, ожидающим мяч, или к месту приземления мяча, пока не окажется в положение “в игре”.

Положение “вне игры” означает, что игрок временно не может принимать участие в игре. Если такой игрок участвует в игре, он подлежит наказанию.

В открытой игре игрок может оказаться в положении “в игре”, благодаря действиям товарища по команде или соперника.

В открытой игре существует четыре способа, чтобы вернуть игрока из положения “вне игры” в положение “в игре”, благодаря действиям самого игрока или его товарищей по команде:

1. Игрок, находящийся в положении “вне игры”, сам возвращается за игрока своей команды, который последним отбил, коснулся или нес мяч.
2. Товарищ по команде, несущий мяч, выбегает вперед игрока, находящегося в положении “вне игры”.
3. Бьющий игрок или другой товарищ по команде, который в момент удара (или после) находился на одном уровне или за бьющим игроком, выбегает вперед игрока “вне игры”.

4. Бегущий вперед игрок той же команды может находиться в ауте или ауте зачетного поля, но он должен вернуться на игровое



поле, чтобы вернуть товарища по команде в положение “в игре”. В открытой игре игрок «вне игры» может оказаться в положении “в игре”, благодаря действиям соперников.

1. Если соперник, несущий мяч, пробегает 5 метров, игрок “вне игры” оказывается “в игре”.
2. Если соперник отбивает мяч ногой или отдает пас, игрок “вне игры” оказывается “в игре”.
3. Если соперник намеренно коснулся мяча, но не поймал его, игрок “вне игры” оказывается “в игре”. Однако эти три способа не применимы к игроку, который находится “вне игры” под действием правила 10 метров, повторим еще раз игрок, оказавшийся “вне игры” после удара ногой своего партнера, должен немедленно отойти назад, за воображаемую линию 10 метров, при этом, не мешая соперникам.



Вне игры у схватки.



Линия вне игры" для игроков, не участвующих в схватке.

Игроки, которые не участвуют в схватке и не являются полузащитником схватки команды, находятся в положении "вне

игры”, если остаются впереди своей “линии вне игры” или переступают через нее. “Линия вне игры” параллельна линии ворот и проходит в 5 метрах от задней стопы заднего игрока каждой команды в схватке.

Наказание: штрафной удар с “линии вне игры”.

Если задняя стопа команды находится на своей, линии ворот или за ней, то для полузащитника схватки и игроков, не участвующих в схватке, “линия вне игры” будет проходить по линии ворот.

“Линия вне игры” для полузащитника команды выигравшей мяч, будет проходить по мячу, пока мяч находится в схватке.

Полузащитник имеет право заступить за эту воображаемую линию только одной ногой.

“Линия вне игры” для полузащитника команды проигравшей мяч, так же проходит по мячу, но ему не разрешается переступить эту линию. До вбрасывания мяча в схватку, полузащитник схватки, не вводящий мяч в схватку, должен встать с той же стороны схватки, что и вводящий мяч полузащитник схватки, или за “линией вне игры”, установленной для игроков не участвующих в схватке.

Когда мяч вброшен полузащитник схватки, чья команда не выиграла мяч, не должен двигаться на противоположную сторону схватки или заступать за “линию вне игры”. Для полузащитника схватки она проходит через заднюю стопу заднего товарища по команде, в схватке.

Вне игры у рака и мола



Существуют две “линии вне игры”, параллельные линии ворот. Каждая “линия вне игры” проходит через заднюю стопу заднего товарища по команде, участвующего в раке или моле. Если задняя стопа заднего игрока находится на линии ворот или за ней, “линия вне игры” команды защиты будет проходить по линии ворот.

Игроки должны либо присоединиться к раку / молу, или немедленно отступить за “линию вне игры”. Если игрок бездействует сбоку от рака / мола, он оказывается в положении “вне игры”. Наказание: штрафной удар.

Игроки могут присоединиться к раку / молу только из-за “линии вне игры”, т.е. из-за задней стопы заднего игрока своей команде. Игрок может присоединиться сбоку от заднего товарища по команде в раке / моле. Если игрок присоединяется к раку / молу со стороны соперников, или впереди заднего

товарища по команде в раке, игрок оказывается в положении “вне игры”. Наказание: штрафной удар с “линии вне игры” нарушившей команды.

Вне игры у коридора

При формировании коридора у каждой команды две “линии вне игры”, обе “линии вне игры” параллельны линии ворот.

Участвующие игроки. Одна “линия вне игры” применяется к игрокам, участвующим в коридоре (обычно это несколько или все нападающие, плюс полузащитник схватки и игрок, вбрасывающий мяч). До того момента как мяч вброшен и коснулся игрока или земли, такой “линией вне игры” является линия вбрасывания. После этого, “линией вне игры” является линия, проходящая через мяч.

Не участвующие игроки. Другая “линия вне игры” применяется к игрокам, не участвующим в коридоре (обычно это защитники). Для них “линия вне игры” проходит на расстоянии 10 метров за линией вбрасывания или по линии ворот, если та находится ближе.

Правило о положении “вне игры” в коридоре отличается в случае длинного вбрасывания или образования рака или мола в коридоре.



Если в коридоре образуется рак или мол, “линия вне игры” для игрока, участвующего в коридоре, больше не проходит через мяч. “Линия вне игры” теперь проходит через заднюю стопу заднего игрока своей команды в раке или моле. Тем не менее, для игроков, не участвующих в коридоре, “линия вне игры” все еще проходит в 10 метрах от линии вбрасывания. Для таких игроков коридор не заканчивается при образовании рака или мола.

Он заканчивается, когда рак или мол покидает линию вбрасывания. Для этого все ноги всех игроков в раке или моле должны покинуть линию вбрасывания.

Игрок, участвующий в коридоре, должен либо присоединиться к раку или молу, либо отойти за “линию вне игры” и оставаться там, иначе такой игрок оказывается в положении “вне игры”.

Наказание: штрафной удар с линии 15 м.

В силу вступают все остальные положения правила рака или мола. Игрок не должен присоединяться к раку или молу со стороны соперника.

Наказание: штрафной удар.

Длинное вбрасывание - происходит, если мяч вбрасывается дальше линии 15 м. Как только мяч покидает руки вбрасывающего игрока, любой игрок команды вбрасывающего, может бежать к мячу.

Это означает, что игрок, участвующий в коридоре, может бежать внутрь поля за линию 15 м, а игрок, не участвующий в коридоре, может бежать вперед, пересекая “линию вне игры”.

В таком случае соперник тоже может бежать внутрь игрового поля или вперед.

Однако, если игрок бежит внутрь поля или вперед для того, чтобы получить мяч при длинном вбрасывании, а мяч вбрасывается ближе линии 15 м, такой игрок оказывается в положении “вне игры” и должен быть назначен штрафной.

Грубая игра

Это - любое действие лица в пределах игрового пространства, которое противоречит букве и духу правил игры. Это определение

включает в себя: **препятствование, повторные нарушения, опасная игра не корректное поведение**, которое отрицательно влияет на ход игры.

Все эти определения укладываются в понимание игры с точки зрения "Здравого смысла" и общего понимания справедливой борьбы.

Препятствование

Атака и толкание. Когда игрок и его соперник бегут за мячом, им запрещается атаковать или толкать друг друга, иначе как плечом в плечо. Наказание: штрафной удар

Бег перед игроком с мячом. Любому игроку запрещается намеренно передвигаться или стоять перед товарищем по команде с мячом, тем самым мешая соперникам захватить игрока с мячом, или не давая им возможности захватить игроков, которые могут получить мяч. Наказание: штрафной удар

Блокирование игрока, выполняющего захват. Любому игроку запрещается намеренно передвигаться или стоять в такой позиции, которая не дает сопернику захватить игрока с мячом. Наказание: штрафной удар

Блокирование мяча. Любому игроку запрещается намеренно передвигаться или стоять в такой позиции, которая мешает сопернику играть мячом. Наказание: штрафной удар

Игрок с мячом сталкивается со своим товарищем по команде. Игрок с мячом не должен намеренно сталкиваться с другими игроками своей команды, которые находятся впереди него. Наказание: штрафной удар

Нечестная игра

Намеренное нарушение. - Любому игроку запрещается намеренно нарушать любое правило игры или играть нечестно. Игроку, который намеренно нарушает правила, должно быть сделано замечание или дано предупреждение о том, что следующее нарушение или повторение подобного нарушения

приведет к его удалению с поля. Команда наказывается штрафным ударом.

В случае если попытка могла быть совершена, но этого не произошло из-за нарушения, назначается штрафная попытка.

Игроку, грубая игра которого предотвратила возможную попытку, должно быть сделано предупреждение, и он должен быть временно удален с поля, или удален с поля до конца игры.

Затягивание времени. - Игрок не должен намеренно затягивать время. За это команда наказывается свободным ударом.

Умышленный вывод мяча в аут. - Игрок не должен намеренно ронять, класть, выталкивать или выбрасывать мяч рукой в аут, аут зачетного поля или за линию "мертвого" мяча. За это нарушение так же следует наказание, в виде штрафного удара.

Повторные нарушения правил

Любому игроку запрещается повторно нарушать любое правило. Повторное нарушение - это факт, не требующий доказательств в том, что нарушитель совершил его умышленно. Команда наказывается штрафным ударом, а игрок, наказанный за повторное нарушение, должен быть предупрежден и временно удален с поля. Если этот игрок, снова совершает другое наказуемое нарушение или повторное нарушение, игрок должен быть удален с поля до конца игры.

При определении количества нарушений, которые могут классифицироваться как повторные, судья всегда должен придерживаться жесткого стандарта в международных матчах и матчах взрослых команд. После третьего нарушения, игрок, должен получить от судьи предупреждение.

Судья может применять менее жесткие требования в матчах юниоров и команд младшего возраста, в которых нарушения могут быть результатом плохого знания правил или недостаточного мастерства.

Опасная игра или некорректное поведение на поле.

Удары. - Игроку запрещается наносить удар сопернику кулаком или рукой (включая локоть), плечом, головой или коленом (коленями). Наказание: штрафной удар.

Наступать ногой. - Любому игроку запрещается умышленно или опрометчиво наступать на соперника, лежащего на земле. Наказание: штрафной удар.

Удар ногой. Любому игроку запрещается бить соперника ногой. Наказание: штрафной удар.

Подножка. - Любому игроку запрещается ставить подножку сопернику ногой или ступней. Наказание штрафной удар. Это только некоторые выдержки из правил, которые дают представление о нетерпимости в отношении к игрокам, пытающихся применять грязные приемы игры. Дух и традиции игры Регби, всегда основывались на строгой дисциплине и уважении к соперникам. В регби, игрокам не разрешается обращаться к судье, такая возможность есть только у капитана команды. Решения судьи в поле, не обсуждаются, споры с судьей считаются недопустимыми и могут быть стать причиной усиления наказания. Например за неуважительное высказывание в адрес судьи, по поводу принятого им решения, штрафной удар может быть перенесен на 10 метров, ближе к воротам повинившейся команды, а за словесные пререкания игрока с судьей, игрок может быть предупрежден и удален с поля на 10 минут. По этому, в регби, вы ни когда не увидите игроков, подбегающих к судье, после свистка.

Этот дух игры и её традиции поддерживаются и сохраняются на протяжении всей истории игры. Регбисты всегда с гордостью отмечают, что их игра, порой бывает жесткой, но всегда справедливой.

3.2 Судья в поле и боковые судьи

Каждый матч контролируется Официальными представителями матча, которые состоят из судьи в поле и двух боковых судей или помощников судьи.

Судья в поле которого еще называют – "рефери", отвечает за то что бы во время матча строго соблюдались правила игры. Он также контролирует время матча и счет. Он один принимает решения на поле, и это решение, считается окончательным. Он так же имеет право применить правило преимущества, если после нарушения, не виновная команда окажется в не выгодном положении, в связи с остановкой игры.

Традиции и правила игры регби, не позволяют игрокам спорить с судьей по поводу принятых им решений. По этому вы никогда не увидите в регби, подбегающего к судье недовольного игрока. Обращаться к судье во время игры может только капитан команды. Более того споры или комментарии игроков на поле, в адрес судьи, могут привести к еще более строгому наказанию, штрафному, или переносу уже назначенного штрафного на 10 метров вперед.

Конечно, бывают случаи, когда судья может сделать ошибку, такое случается, ведь судья не робот, а человек, но даже в этом случаи, традиции игры не позволяют игрокам или тренерам вступать в спор с судьей. Что бы понять всю сложность работы судьи, попробуйте сами провести хотя бы, тренировочный матч. Вы только представьте себе, сколько нужно выучить правил, да к тому же, уметь их применять.



1. Штрафной удар.



2. Свободный удар.



3. Попытка и штрафная попытка.



4. Преимущество.



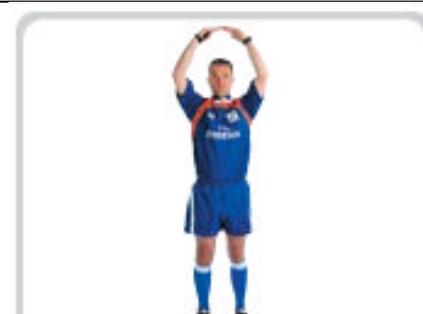
7. Пас вперед или игра вперед.



8. Игра вперед.



5. Назначение схватки.



6. Формирование схватки.

Для того что бы облегчить работу судьи, назначаются два боковых судьи, по одному с каждой стороны поля. Они находятся на боковой линии поля, но во время ударов по воротам, по указанию, главного судьи в поле, они занимают позиции рядом со стойками ворот, и отслеживают точность попадания мяча в ворота.

При помощи, имеющихся у них флажков, они подают сигнал судье в поле, в момент, когда мяч или игрок с мячом вышел за боковую линию поля и оказался в ауте. Они так же указывают место, в котором мяч или игрок с мячом, вышел в аут, и какая из команд будет вбрасывать мяч в коридор. В официальных играх, взрослых команд, боковые судьи так же сигнализируют судье в поле о случаях не честной или грубой игры.



Успешный удар по воротам



Аут и команда, вбрасывающая мяч



Грубая игра

3.3 Правила игры в регби

Вопросы и ответы

Регби очень быстрая игра, к тому же на поле находится 30 игроков, понятно, что возможны случайные столкновения. Но что произойдет, если игрок или мяч столкнутся с судьей?

Если мяч или игрок с мячом касается судьи, и при этом ни одна из команд не получила преимущества, игра продолжается.

Если одна из команд получила преимущество в поле, то судья назначает схватку, и команда, владевшая мячом, вводит мяч в схватку.

Если одна из команд получила преимущество в зачетном поле, и мяч был в руках у игрока нападения, судья назначает попытку в месте касания.

Если одна из команд получила преимущество в зачетном поле, и мяч был в руках у игрока защиты, то назначается приземление в месте касания.

Сколько замен можно сделать во время игры?

В международных матчах команда может заявлять до семи запасных игроков. В других матчах количество запасных игроков определяется организацией, под юрисдикцией которой проводится матч. Максимальное количество запасных игроков – семь.

Команда может заменять до двух игроков первой линии и до пяти игроков в других позициях. Замены могут быть выполнены только, когда мяч является “мертвым” и с разрешения судьи.

Свободные замены. - Судья может применить свободные замены на определенных уровнях игры в рамках его полномочий. Количество замен не должно превышать двенадцать. Администрация и правила относительно свободных замен являются ответственностью организации, под юрисдикцией которого проводится матч.

Вы говорили, что мяч с начального удара должен пройти противоположную линию 10 метров. Что произойдет если, мяч пролетит над этой линией, но сильный ветер отбросит его назад?

Игра должна быть продолжена.

Если после удачного удара по воротам, мяч пересечет поперечную штангу, но сильный ветер вернет мяч назад, будет ли засчитано попадание в ворота?

Да, попадание в ворота будет засчитано.

Засчитывается ли, попадания мяча в ворота, если мяч сначала коснулся штанги?

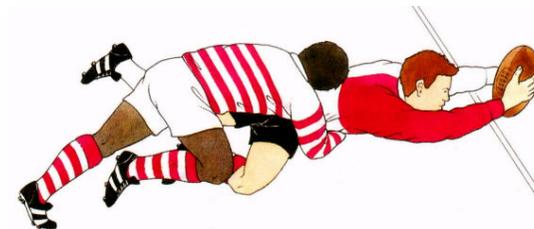
Да, попадание будет засчитано.

Может ли быть засчитана попытка, если мяч приземлен игроком, участвующим в схватке, если схватка давлением была сдвинута в зачетное поле?

Да, попытка может быть засчитана. Но при этом, мяч должен быть приземлен, на или за линией зачетного поля.

Если захваченный игрок, упал около линии зачетного поля и смог дотянуться мячом до линии зачетного поля, будет ли засчитана попытка?

Да, но он может сделать это, только одним движением.



Если мяч от рук игрока блокирующего удар соперника ногой, отскочил вперед, будет ли считаться это игрой вперед?

Нет, если при этом он не пытался поймать мяч.



Я понимаю что при совершении попытки, для того что бы последующий удар по воротам, был как можно удобней, мяч нужно пытаться приземлить ближе к воротам. Можно ли приземлив мяч попытаться вторично приземлить его, но ближе к штангам ворот?

Нет, попытка фиксируется по первому касанию мяча о землю.

Можно ли занести попытку самому себе, скажем как авто-гол в футболе?

Нет. Вы можете приземлить мяч в своем зачетном поле но это не будет считаться попыткой для ваших соперников. Это будет зачитано как приземление мяча. Если вы сами или ваш партнер, занесете мяч в свое зачетное поле и приземлите его, то будет назначена схватка в пяти метрах от вашего зачетного поля. Однако если вы уже находились в пределах своего зачетного поля и приняли мяч, которым перед этим владел соперник, то после его приземления вы получаете право на свободный удар от ворот с линии 22 метров.

...Означает ли это, что я должен обязательно приземлить мяч, оказавшись с ним в своем зачетном поле?

Нет, вы можете продолжить свои действия, и начать атаку.

Часто, несколько игроков с обеих сторон, борясь между собой пытаются приземлить мяч в зачетном поле. Как должен поступить судья если не уверен в том, кто первым приземлил мяч?

Он должен назначить схватку в 5 метрах от линии зачетного поля. Атакующая команда будет вбрасывать мяч.

Что произойдет если мяч после свободного удара с линии 22, напрямую уйдет в аут?

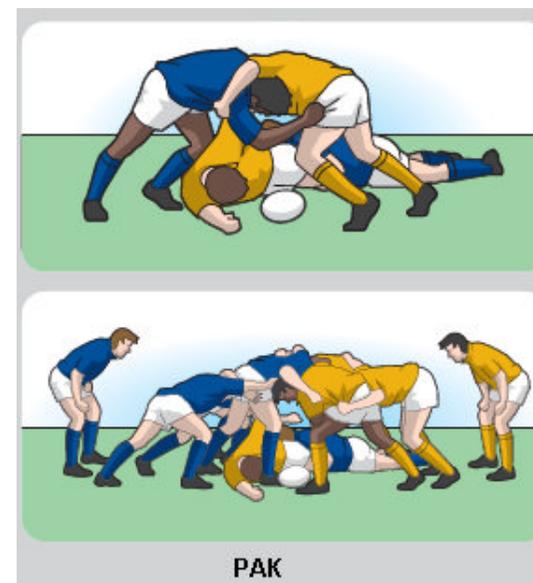
Команда, которая готовилась принять мяч, может выбрать коридор на линии 22х метров, может выбрать повторение удара или назначение схватки в середине поля на линии 22х метров бывшей команды.

Считается ли игрой вперед, если мяч отскочил от рук игрока, перед тем как игрок окончательно поймал его?

Нет, но только в том случае если в момент отскока мяч не коснулся земли или другого игрока.

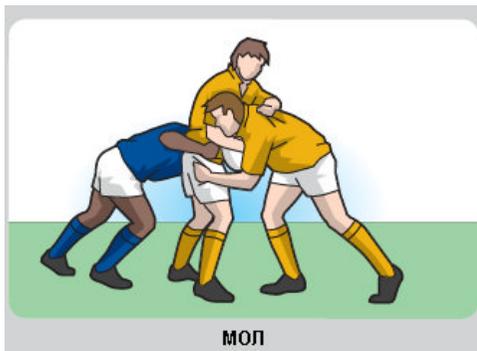
Какая существует разница между раком и молотом?

Рак - это фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними. Открытая игра заканчивается. Игра в раке. Игроки, участвующие в раке, пытаются отыграть или сохранить мяч, используя свои ноги, не нарушая правило о грубой игре.

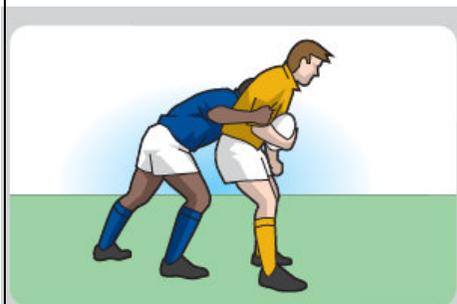


РАК

Мол образуется, когда игрок, несущий мяч, удерживается одним или несколькими соперниками, и один или несколько товарищей по команде обхватывают его.



Таким образом, для того что бы был сформирован мол, необходимо участие как минимум трех игроков, стоящих на ногах: игрока с мячом, и по одному игроку от каждой команды. Все игроки, участвующие в моле, должны быть плотно сцеплены между собой, должны стоять на ногах и двигаться по направлению к линии ворот. Открытая игра заканчивается.



Может ли игрок, находящийся за линией аута, играть мячом?

Да. Игрок, находящийся в ауте, может ударить по мячу ногой или подыграть его рукой, но не удерживать его, при условии, что мяч не пересек плоскость боковой линии. Плоскость боковой линии – это вертикальное пространство, исходящее из боковой линии аута.

Но если, если игрок ловит мяч, и его нога стоит на боковой линии или на земле за боковой линией или игрок одной ногой стоит на игровом поле и одной ногой в ауте и держит мяч в руках, считается что мяч вышел в аут.

Вы говорили, что если мяч при вбрасывании из аута в коридоре, брошен не правильно, то вбрасывание повторяется, а мяч передается противоположной команде. А что произойдет, если и та команда не правильно вбросит мяч?

Вероятно, будет назначена схватка, мяч в которую вбросит команда, делавшая первое вбрасывание. Будем, надеется, что в схватку они вбросят мяч правильно! Нужно еще добавить, что при ошибке во время вбрасывании мяча в коридоре, так называемом "забросе мяча", команда которой передается право вбрасывания мяча может выбрать схватку, вместо коридора.

Что такое скалывание от коридора или как говорят англичане "peeling off"?

Это действие игроков у коридора направленные на атаку, когда один или несколько игроков, в момент вбрасывания мяча, покидают свои позиции в линии коридора, и выходят на прием отыгранного партнерами мяча, организуя, таким образом, быструю и неожиданную атаку.

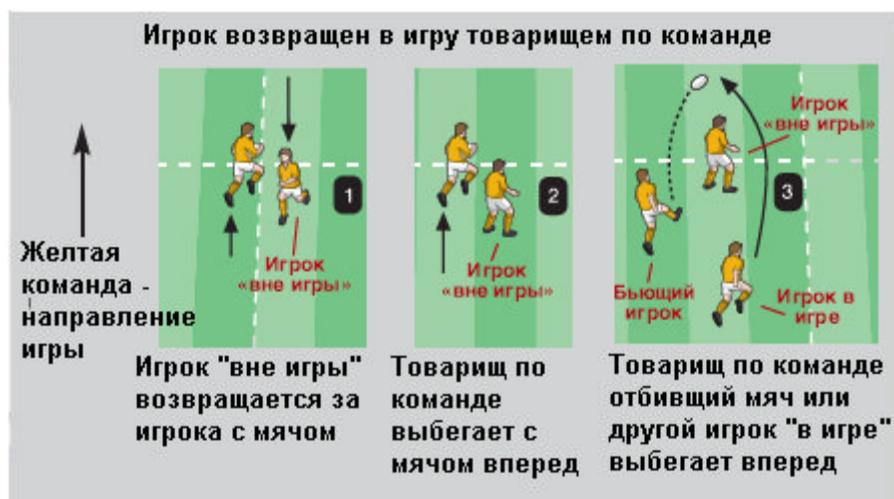
Если игрок, скажем получивший травму и лежащий на земле, оказывается в положении вне игры и не может избежать столкновения с мячом или с игроком, поймавшим мяч, будет ли он наказан как игрок в положении вне игры?

Нет. Это считается случайностью, и игра должна быть продолжена. Но если вдруг, команда этого игрока, в связи с этой случайностью получило игровое преимущество, должна быть назначена схватка.

Может ли игрок, не принимающий участие в формировании линии коридора, выбежать и принять далеко брошенный мяч?

И да и нет. Может, но только после того, как мяч покинет руки игрока, вбрасывающего мяч в коридор. Если он сделает это раньше, то окажется в положении вне игры и будет наказан штрафным.

При каких условиях, игрок попавший в положении "вне игры", может быть возвращен в игру?



1 Когда игрок из положения вне игры, уходит назад за партнера по команде, который последним играл мячом.

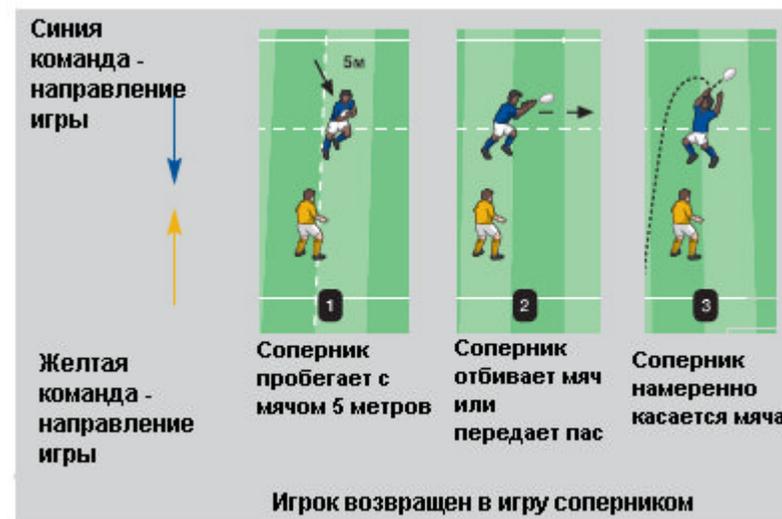
2 Когда партнер по команде, неся мяч в руках, выходит вперед игрока вне игры.

3 Когда бьющий игрок или другой товарищ по команде, который в момент удара (или после) находился на одном уровне или за бьющим игроком, выбегает вперед игрока "вне игры", то последний - оказывается "в игре".

Бегущий вперед игрок той же команды может находиться в ауте или ауте зачетного поля, но он должен вернуться на игровое поле, чтобы вернуть товарища по команде в

положение "в игре".

В открытой игре игрок «вне игры» может оказаться в положении "в игре", благодаря действиям соперников тремя следующими способами. Однако эти три способа не применимы к игроку, который находится "вне игры" в зоне 10 метров от игрока ожидающего мяч или от того места где мяч приземлится и



активно не отходит назад.

1. Если соперник, несущий мяч, пробегает 5 метров, игрок "вне игры" оказывается "в игре".

2. Если соперник отбивает мяч ногой или отдает пас, игрок "вне игры" оказывается "в игре".

3. Если соперник намеренно коснулся мяча, но не поймал его, игрок "вне игры" оказывается "в игре".

Обязательно ли штрафной удар пробивать по воротам?

Нет. Удар можно выполнить в любом направлении или разыграть мяч, коротким ударом самому себе и продолжить атаку. Однако, бьющий игрок, должен предупредить судью, о своем намерении пробить по воротам. И если это сделано, то решение менять нельзя.

Можно ли умышленно выбрасывать мяч руками в аут, в аут зачетного поля или за линию мертвого мяча?

Нет. Если судья решит, что это сделано умышленно вы будете наказаны штрафным ударом. Повторные нарушения могут привести к удалению с поля.

Будет ли засчитано попадание в ворота и начислены очки, если мяч поразил ворота с начального удара?

Нет, попадание мяча в ворота с начального удара не засчитывается. Игра просто продолжается.

Если пас выполнен правильно но не достиг игрока и при падении мяч отскочил от земли вперед, будет ли это считаться игрой вперед?

Нет и игра должна быть продолжена.

Если мяч коснется рук игрока и вертикально упадет на землю, будет ли это считаться игрой вперед?

Нет, только если мяч отскочит вперед.

Где мяч должен выходит из схватки?

Мяч из схватки может выйти в любом направлении, кроме как через туннель (пространство между противоположными игроками первой линии). Но оцепляться от схватки с мячом может только игрок, стоящий в схватке последним.

Если мяч произвольно вышел через один из концов туннеля, то назначается повторное вбрасывание, если же мяч специально выбит из схватки ногой, то судья назначает свободный удар в пользу не виновной команды.

Должен ли штрафной удар выполняться с того места где произошло нарушение?

Нет. Удар можно выполнить отойдя назад, за точку указанную судьей, но соперник должен располагаться на расстоянии 10

метров от места нарушения, а не от того места откуда производится удар.

Для того чтобы зафиксировать попытку, должен ли игрок сам занести мяч в зачетное поле или он может приземлить мяч, уже находящийся там, скажем после удара ногой?

Да. Он может заземлить мяч уже находящийся на линии зачетного поля или за ней, необязательно заносить мяч за линию зачетного поля самому.

4. ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА?

4.1 Составляющие физической подготовки

Прежде всего, давайте посмотрим, из каких компонентов складывается понятие физическая подготовка.

Скорость – это способность координировать простые и сложные движения конечностей на большой скорости.

Сила – максимальное усилие, которое может развить организм, посредством отдельной мышцы или группы мышц, противодействуя сопротивлению.

Выносливость – мера способности организма поддерживать определенный уровень работы.

Функциональная компетентность – проще можно сказать ловкость, но при более близком рассмотрении все оказывается



не так просто. В это понятие входит гибкость, умение удерживать равновесие, реакция, умение быстро делать выбор и принимать решение. То есть все то, что делает из атлета игрока.
Мощность Это скорость умноженная на силу.

Вид спорта, которым вы занимаетесь, определяет ведущий компонент в вашей физической подготовке. В Регби это также верно, еще и при сравнении различных игровых позиций на поле. Все позиции, определенно требуют большого внимания ко всем компонентам физической подготовки, но относительная важность каждого компонента, будет меняться в зависимости от позиции игрока.

4.2 Принципы тренировки

• Индивидуальность.

Игроки реагируют на один и тот же нагрузочный тренировочный стимул по-разному. Основные причины этому: врожденные, генетические способности, уровень начальной подготовки и возраст.

• Адаптация.

Во время каждой тренировки, в организме игроков, происходят изменения. Организм адаптируется, привыкает к нагрузкам к движениям, перестраивается, становится более эффективным и продуктивным в работе.

• Перегрузка.

Для того чтобы улучшить физическую форму, игрок должен постоянно прогрессировать в той работе, которую он выполняет.

• **Нагрузка и восстановление.** Нагрузка на тренировках должна увеличиваться постепенно, в соответствии с достигнутым уже прогрессом игроков, в то же время очень важно, дать игрокам возможность отдохнуть и восстановить силы. Организм развивается и перестраивается не во время тренировки, а во время отдыха после нагрузки.

• **Специфичность.** Физическая подготовка должна быть специфична, и тренировка, которую выполняет игрок, должна соответствовать требованиям игры.

• **Детренированность.** Любая продолжительная остановка тренировок будет сопровождаться снижением уровня физической подготовки или детренированности. Поэтому до возвращения к полноценным тренировкам (игре), игрок должен полностью выполнить программу восстановления физической формы.

4.3 Требования к физической подготовке

Регби – вид спорта, который требует высокого уровня силы, мощи, выносливости, скорости и ловкости от игроков. Очень немногие виды спорта требуют такого разнообразного и исчерпывающего набора физических навыков.

Как особенность физической подготовки регбистов, нужно отметить значительную разницу между требованиями к различным игровым амплуа. Например, физические требования к пяти первым нападающим явно отличаются от требований к полузащитникам; аналогично, требования к нападающим третьей линии могут значительно отличаться от требований к крайним защитникам. Например, для пяти нападающих первой и второй линии, необходимо больше мощи и выносливости, чем защитникам, которые более часто выполняют спринт во время игры и, в результате этого, им нужны более высокие уровни скорости и скоростной выносливости.

Регби – это командный вид спорта, в который играют с высокой интенсивностью до 80 минут. Игрокам необходимо быть быстрыми, сильными, подвижными, способными уклоняться от соперников, мощными, и, одновременно, достаточно выносливыми, чтобы вносить свой вклад в игру на протяжении всего матча.

Для того чтобы быть физически готовым для игры в регби, нужно прежде всего, обладать стандартными функциональными возможностями.

Например, игрок должен иметь хорошую общую базу в плане силы, устойчивости, мобильности и выносливости, как платформу для работы над дальнейшим улучшением скорости и развитии мощности.

Для того чтобы провести анализ требований к физической подготовке и подготовиться к составлению программы, проведите следующие мероприятия:

1. Определите потребности игроков, характерные для игровой позиции;
2. Определите текущее физическое состояние, используя стандартные тесты и функциональную оценку.
3. Определите степень восстановления после перенесенных травм.
4. Оцените опыт тренировок – необходимо принять во внимание тренировочный стаж - количество лет, в течение которых игрок готовился специально для регби, и длительность направленной физической подготовки - количество лет, в течение которых за игроком наблюдал квалифицированный тренер по силовой и физической подготовке.

На основе этих критериев, определите индивидуальные потребности. Таким образом, можно будет сфокусироваться на отдельных вопросах, касающихся реабилитации и обнаруженных слабых сторон.

После выделения этих вопросов и на их основании, может быть разработана и выполнена программа тренировок.

Регулярное наблюдение за прогрессом и оценка качества программ, потребуют наличия процедур тестирования.

Это позволит отслеживать развитие и корректировать программу в соответствии с полученными результатами.



Функциональная оценка



Высокий уровень функциональной готовности



Низкий уровень функциональной готовности

4.4 Оценка функциональной готовности

До проведения тестов на скорость, силу и мощность, необходимо провести общую функциональную оценку. Её цель - убедиться в том, что игрок обладает мобильностью и устойчивостью достаточной для безопасного выполнения игровых движений, т.е. движений, используемых при других тестах. Данные теста могут использоваться для разработки программы силовых тренировок, чтобы помочь игроку достичь полной мобильности и хорошей устойчивости. Это подготовит

тело для работы, увеличит рабочую способность и исправит мышечный дисбаланс.

Тип силы, необходимой для Регби, - особый, так как её часто приходится применять в неустойчивом состоянии. Поэтому при разработке программы по физической подготовке для Регби, основной фокус должен быть нацелен на развитие устойчивости ключевых областей тела, подверженных травмам, таких как плечи, туловище, бока, колени и щиколотки, а не на чрезмерное внимание поднятию тяжестей в спортзале. Игрокам Регби с низким тренировочным стажем, нужно разработать функциональную силовую базу и научиться контролировать вес тела в неустойчивых ситуациях.

Таблица нормативов для самоконтроля физической подготовки

| Тест \ Возраст | 9 – 11 лет | 12- 15 лет | 16 – 19 лет |
|----------------------------|---|---|--------------|
| | | Первая цифра "Удов" для младшего возраста, вторая "Отлично" для старшего. | |
| "Bleep" тест 20 метров | Только 11 лет 10.7 – 11> | 10.5 – 12.5 | 11.5 – 14.0> |
| Прыжок в длину с места см. | 160 - 185 | 180 - 215 | 210 - 230 |
| Подтягивание | 3 - > 4 | 4 - 11 | 8 - 17 |
| Гибкость | Для всех возрастов от 0 до +10. Тест проводится для оценки прогресса. | | |

В данной таблице, приведены примерные усредненные данные, по некоторым тестам, применяемым для контроля физического состояния игроков.

"BLEEP" тест 20 метров

Замеряется количество отрезков, пробегаемых игроками за 1 минуту. (целых и частей 0.25; 0.5; 0.75).

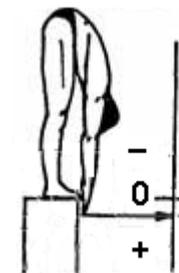
Одновременно могут участвовать от 2-х до 5-6 игроков.

Подтягивание

Тест проводится на высокой перекладине, из вися с полностью выпрямленными руками. Подтягивание можно выполнять любым хватом. Засчитывается подъем, выполненный до уровня подбородка.

Подвижность позвоночного столба.

Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке, без обуви, (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки (поверхность на которой стоит испытуемый), до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).



Подводя итог

1. Не смотря на то, что в процессе разминки и работе над техникой выполняется большое количество физических упражнений, необходимы специальные тренировки, направленные на развитие физической подготовки.
2. Каждый игрок сам должен отвечать за свою физическую подготовку, это не значит, что каждый должен тренироваться сам по себе. Это означает, что тренер не должен заставлять тренироваться, он только помогает работать эффективней. Необходимо научиться заниматься самостоятельно в свободное от командных тренировок время, и в этом тоже может помочь тренер.

3. Не стоит увлекаться сложными и объемными программами, начните с простых программ.

4. Помните - разнообразие очень важно. Идеи о построении тренировок по физической подготовке необходимо искать в современной литературе по фитнесу.

4.5 Упражнения по физической подготовке.

Вам не потребуется большого количества специального оборудования для того, чтобы улучшить физическую форму; этот раздел демонстрирует некоторые упражнения, которые могут быть выполнены на поле с ограниченным оборудованием. Этот тип тренировки - отправная точка для большинства игроков, которые обладают небольшим опытом силового подготовки и низкий уровень функциональной компетентности. Эта тренировка может быть описана как анатомическая адаптация, так как она постепенно укрепляет тело и подготавливает к восприятию техники игры. В дальнейшем на базе данного опыта вы сможете перейти к более продвинутым программам физической подготовки.

Выполнение усложненной программы по силовой и физической подготовке без предварительного прохождения функциональной оценки и работы над исправлением недостатков при помощи специальных упражнений в рамках анатомической адаптации, может привести к нежелательным последствиям и негативно повлиять на эффективность игры, к тому же увеличить возможность получения травмы. Желательно, чтобы такие упражнения, как приведенные ниже, выполнялись под наблюдением тренера, для проведения анализа и фиксации успехов.

Ниже приведен образец тренировки, которую можно провести на поле. Как уже говорилось ранее, работая с детьми, необходимо учитывать их возможности и возрастные особенности.

Количество повторений и время диктуется уровнем техники и опытом игроков. Лучше всего проводить эту тренировку в формате кругового тренинга, переходя от упражнения 1 к 2, затем, 3, 4 и т.д. с коротким перерывом для отдыха, по завершению круга; количество повторений круга будет зависеть от опыта и техники игрока.

1. Отжимания

Из позиции упор лежа, с прямыми руками и прямой спиной, опустить туловище, чтобы грудь соприкоснулась с землей.



Вернуться в исходную позицию, используя мышцы груди, плеч и трицепсов.

Держите спину ровной и плоской, поддерживайте контролируемое движение вниз и вверх в течение всего упражнения. Держите плечи и бедра на одной линии для предотвращения подъема или опущения ягодиц.

2. Ласточка

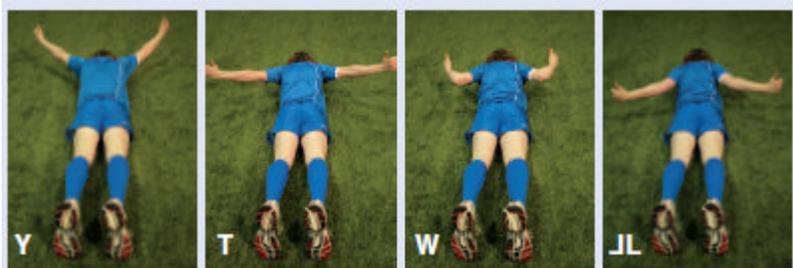
Вес тела на одной ноге с немного согнутым коленом. Нагнитесь вперед, держа спину ровной, и выпрямите руки в стороны. Задняя нога прямая и направлена назад под небольшим углом к спине.



3. YTWL

Это круговое упражнение выполняется лежа на животе и используется для укрепления и стабилизации мышц

верхней части спины и плеч. Игрок попеременно, принимает форму букв Y, T, W и L, лежа на животе.



Y. Поднимите руки над головой под углом от 45 до 90 градусов над уровнем плеч. Направьте большие пальцы вверх для активации мышц в области лопаток.

T. Полностью выпрямите обе руки под прямым углом к туловищу. Поверните большие пальцы вверх. Держите лопатки, прижатыми вниз, во время выполнения всего упражнения, поддерживая прямой угол между руками и телом.

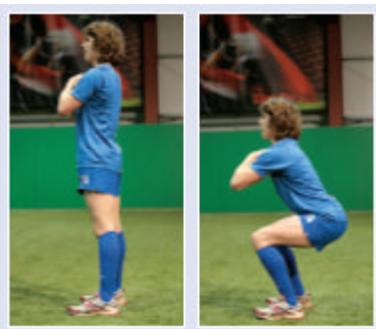
W. Плечи находятся под углом 45 градусов к туловищу, а предплечья под углом 90 градусов, в виде W. Держите запястья, локти и плечи на одном уровне.

L. Прижмите часть руки от плеча до локтя, как можно ближе к туловищу, держа предплечья под прямым углом, насколько это возможно. Постарайтесь прижать локти, как можно ближе к туловищу. Попытайтесь держать локти, запястья и плечи на одном уровне.

4. Приседания

Это упражнение развивает силу, устойчивость и гибкость нижней части тела, а также улучшает устойчивость корпуса.

Поставьте ноги на расстоянии немного шире плеч, развернув стопы слегка наружу так, чтобы средний палец ноги



находился на одной линии с коленом. До выполнения приседания сделайте глубокий вдох, чтобы полностью наполнить легкие и для того, чтобы верхняя и нижняя часть спины оставались жесткими. Контролируйте свои движения, приседая как можно ниже и держа спину прямой. Убедитесь в том, что подборок поднят от груди, и глаза смотрят прямо вперед. Это позволит удерживать спину под напряжением, в плоском положении. Фокусируйтесь на работе бедра и положении ягодицы, удерживая вес тела на пятках в течение всего упражнения. На этапе возвращения, в положении стоя, фокус на поддержании прямой груди и головы поднятой вверх. Упритесь пятками в пол и сделайте выдох, возвращаясь в положение стоя.

5. Мост



Это упражнение улучшает устойчивость корпуса и укрепляет мышцы бицепсов бедра и ягодиц. Исходное положение, лежа на спине: поднимите бедра вверх для формирования прямой линии от колен до плеч. Убедитесь в том, что пятки все время упираются в пол, и что ладони крепко прижаты к земле. Фокус на втягивании живота к позвоночнику и активации мышц ягодиц во время всего упражнения.

6. Выпады



Выполните шаг вперед и согните заднюю ногу в колене. Держите спину ровной и перпендикулярной земле. Не давайте переднему колену выходить вперед дальше пальцев ног. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое движение другой ногой вперед.

7. Тяга партнера

Это упражнение выполняется в парах. Первый участник лежит на земле, а второй стоит над ним с широко расставленными



ногами. Участник с широко расставленными ногами принимает положение присед с прямой спиной и сгибает руки в локтях. Участник упражнения на земле берется за руки партнера как за турник и, держа тело прямым, подтягивается вверх с земли, держа пятки на земле.

8. Боковой мост



Это упражнение укрепляет боковые мышцы туловища и нижней части спины. Расположите тело на боку так, чтобы вес тела поддерживался на локте и стопе. Под контролем опустите бедра вниз так, чтобы они слегка дотронулись до земли и затем вернитесь в исходное положение, подняв бедра. Убедитесь в том, что телонаходится по прямой линии и что оно не повернуто внутрь или наружу. Держите плечи, бедра, колени и щиколотки на одной линии.

9. Стойка на одной ноге

Встаньте на одну ногу с руками на поясе. Нога, не поддерживающая вес тела, должна быть согнута в колене под прямым углом и поднята от земли носком вверх. Постарайтесь держать равновесие в течение того же времени на каждой ноге.



10. Упражнение на бицепсы бедра



Лучше всего выполнять это упражнение с помощью партнера. Один игрок

становится на колени, а второй игрок располагается сзади него. Первый игрок стоит на коленях на мягкой поверхности, в то время как его партнер крепко держит и прижимает к земле щиколотки первого игрока. Затем первый игрок медленно опускается вниз, сохраняя хорошую осанку, и приземляется на ладони, амортизируя падение. Держите лопатки прижатыми вниз и назад для поддержания плоской спины. Не опускайте голову вниз, держ подбородок поднятым от груди.

11. Упражнения для развития силы

Переход, от упражнений с использованием веса тела, к упражнениям с оборудованием для функционального тренинга. Регби требует от игрока силы, чтобы он мог устоять в столкновениях, сохраняя устойчивость и равновесие в контакте. Игроку должен уметь применять силу



оказывая воздействие на соперника, а так же отражая воздействия соперника на себя, например: когда он делает захват или сам попадает под захват соперника.

Другое ключевое преимущество, предлагаемое программой функциональной силовой и физической подготовки, состоит в том, что игрок будет менее подвержен травмам. Мышцы становятся сильнее, суставы более подвижными. Это особенно важно для шеи, плеч, тазобедренных суставов, коленей и средней части корпуса.

Тренировки с отягощениями – отличная форма силового тренинга, которая всесторонне полезна для игрока Регби. Тем не менее, не у всех игроков имеется доступ к отягощениям во время тренировок, в спортзале или на поле.

Тренировки с отягощениями должны проводиться под наблюдением квалифицированного тренера по силовой и физической подготовке или опытного инструктора по фитнесу, по двум важным причинам: прежде всего, здоровье и безопасность, а также обеспечение соответствия тренировочных сессий особенностям игры в Регби. Это может быть проблемой для некоторых регбийных клубов, так как они могут не иметь в наличии такого специалиста. Продемонстрированный выше круговой тренинг с использованием веса тела – отличное начало, тем не менее, важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки. Это может быть достигнуто путем использования функционального тренировочного оборудования. Польза таких тренировок не только в увеличении силы, но и в улучшении гибкости, устойчивости и равновесия.

Практическая и удобная альтернатива тренинга с отягощениями – использование шин, медицинских мячей, гимнастических мячей и жестких и эластичных ленточных тренажеров для тренинга в подвешенном состоянии. Всё это тренировочное оборудование поможет развитию функциональной силы, а не развитию общей силы без определенной цели. Как и в случае тренинга с отягощениями,

такое оборудование имеет комбинированный эффект и улучшает физическое состояние всего тела. Тем не менее, оно представляет собой более доступный и приспособляемый вариант, который можно использовать как в спортзале, так и на игровом поле.

Другое преимущество такого оборудования в том, что оно может удобно храниться и использоваться в самом регбийном клубе. Его так же можно адаптировать и использовать для развития качеств, свойственных определенной позиции и техники игры, таких как скорость, выполнение захватов или игра в раке.

Пожалуй, не стоит забывать о том, что любому кто, намеревается начать программу физической подготовки, следует, до начала занятий, пройти обследование и получить рекомендации от спортивного врача.

5. ТЕХНИКА ИГРЫ РЕГБИ

Регби относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы соперника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики, стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника

Техника - комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.



Тактика

Тактика - система действий, нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи.

В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие основные задачи: не позволить забросить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения броска соперниками и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и разворачиваются ситуации борьбы между ними.

Стратегия

Стратегия - искусство руководства борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы.

Стратегия предусматривает:

- 1) изучений тенденций игры;
- 2) определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в соревнованиях.

В процессе подготовки к конкретному соревнованию стратегическими задачами будут:

- 1) оценка игроков команды;
- 2) определение плана игры;
- 3) установление характера игры соперника и на этой основе выбор систем и форм игры;
- 4) определение режима соревнований в целом.

Стратегия, тактика и техника игры взаимосвязаны. Для достижения успеха выбор тактики определяется стратегическими задачами, а для осуществления тактических действий необходимо владение техникой.

Начиная разговор о техники игры в регби, нужно сразу разделить понятия, индивидуальная и коллективная техника.

Индивидуальная техника, включает в себя набор технических приемов, которые позволяют игроку эффективно действовать на поле.

Техника коллективной игры, это технические приемы которые позволяют игрокам успешно действовать совместно, оказывая друг другу помощь и поддержку.

Индивидуальная техника, включает в себя:

- технику игры мячом руками
- технику ударов по мячу ногами
- беговые техники
- контактные техники игры.

К коллективным техникам относятся техники коллективной борьбы за мяч, в статических розыгрышах мяча - в схватках и при вбрасывании мяча из аута в коридорах, и моментах борьбы за мяч в открытой игре - в захватах, раках и молах. Сюда же можно отнести, некоторые тактико-технические действия организации игры в защите и в атаке.

Не углубляясь и соблюдая принцип от простого к сложному, рассмотрим, только самое необходимое, что должен уметь делать любой игрок, выходя на поле.

Если вы действительно хотите играть в регби, то первым делом вы должны научиться уверенно ловить мяч, летящий к вам от партнера, падающий на вас с большой высоты и научиться, не теряя скорости, подбирать мяч, лежащий на земле. Получив, таким образом, в своё распоряжение мяч, вы должны уметь быстро бежать с ним вперед, уклоняться от соперников, и точно передавать пас своим партнерам. Попав с мячом в затруднительное положение, вы должны уметь сохранить мяч и даже упав на землю, сделать так, что бы ваши партнеры смогли продолжить начатую вами атаку. Если же вы, все-таки потеряли мяч, то вам придется играть в защите, а значит, вы должны уметь делать захваты и уметь отбирать мяч у соперника. Хотя в игре, удары по мячу ногой, чаще всего выполняют игроки определенных игровых позиций, способные пробить мяч очень далеко и точно, тем не менее, уметь бить по мячу ногой, должны

все игроки. Пусть ваш удар будет не столь ошеломляющим, но вы должны быть уверены, что после вашего удара, мяч полетит в выбранном вами направлении.

Мяч в регби, на первый взгляд выглядит непривычно, но после нескольких тренировок, все отмечают, что играть овальным мячом гораздо удобней, чем круглым.

5.1 Индивидуальная техника игры

Прием и передача мяча при игре в пас.

Игрок передающий пас. Цель: Передать пас товарищу по команде так находящемуся в лучшей позиции так, чтобы было легко поймать мяч для продолжения игры.

Ключевые факторы техники – передачи паса

- бежать прямо,
- держать мяч обеими руками,
- увести на себя игрока защиты,
- сохранять вес на внутренней ноге,
- поворачиваться боком к защите, чтобы оставаться лицом к игроку поддержки, получающему мяч;



- выполнить мах руками в направлении паса,
- использовать локти и запястья, чтобы контролировать скорость траекторию мяча при его освобождении,
- сопровождать мяч руками в направлении паса,
- передавать пас в «цель» на уровне груди игрока, получающего мяч;



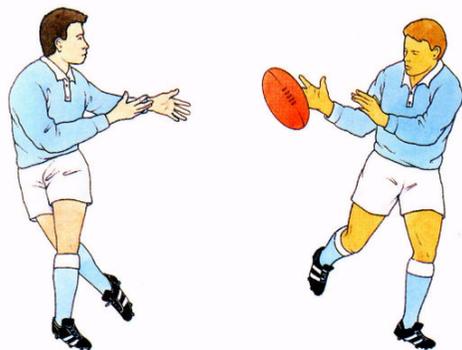
и

- поддерживать игрока, получающего мяч, как только передача паса была завершена.

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

Ключевые факторы – получение паса

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



Практические советы

- Пас следует передавать таким образом, чтобы мяч было легко поймать, он должен быть «сочувствующим», т.е. не создавать проблему для игрока, получающего мяч.
- Пас следует передавать только тому игроку, который находится в лучшей позиции.
- Отрабатывайте передачу паса в ситуациях, близким к игровым, насколько это позволяют навыки игроков.
- Различные ситуации требуют различных типов паса. Тем не менее, ключевые факторы, приведенные выше, представляют собой опробованный и проверенный метод передачи паса. Даже если он может не совсем подходить к ситуации, он предоставит игроку, получающему мяч, основу для соответствующего паса.

- Постепенно увеличивайте игровое давление, по мере развития навыков игроков. Начиная с простых ситуаций, в которых традиционный пас позволит достигнуть желаемого результата, до более сложных ситуаций, в которых им придется адаптироваться и импровизировать.

Цель: быстро и точно передать лежащий на земле мяч партнерам.

Описание

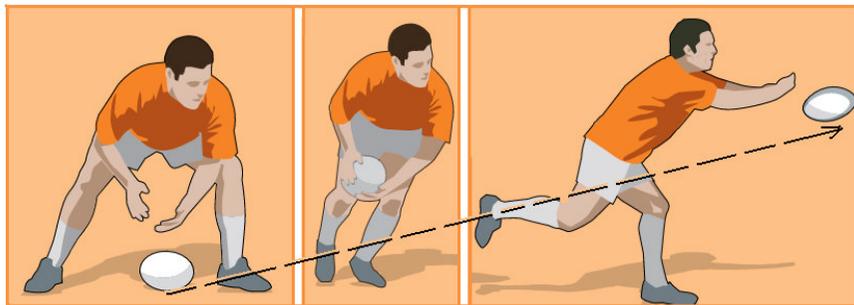
Пас с земли, еще его называют пасом полузащитника схватки или пас подчистки, выполняется по технике схожей с пасом когда мяч подкручивается по продольной оси, что позволяет передать мяч на довольно длинные расстояния, игроку, находящемуся в свободном пространстве и готовому начать атаку. Не зависимо от того находится мяч на земле или нет пас нужно выполнить немедленно и за одно движение. Для этого к мячу нужно не нагибаться, а приседать, сгибая ноги в коленях и бедрах. Большой наклон вперед придаст телу не устойчивое положение. Нога, расположенная около мяча, поможет развить дополнительное усилие, и удержит игрока от желания сделать лишний шаг во время паса. Нужно помнить о том, что один лишний шаг с мячом полузащитника схватки во время паса, позволяет сопернику сделать четыре.

Пас должен выполняться без замаха, мяч не должен выходить за пределы контура плеч, дополнительную силу нужно искать в активном движении ног и работе мышц спины. Точность паса достигается проводкой мяча руками до самого момента отрыва, после которого руки игрока отдающего пас, должны быть направлены точно в цель паса.

Ключевые факторы техники

- Немного присесть
- Согнуть ноги в бедрах и коленях.
- Правая нога около мяча, если вы выполняете пас правой рукой и левая нога около мяча, если пас выполняется левой рукой.

- Другая нога располагается на удобном расстоянии, обеспечивая равновесие и устойчивость, в направлении паса.
- Голова должна быть над мячом, глазами контролировать мяч.
- Если пас выполняется вправо, используйте правую руку для стабилизации мяча, левую как основную для приложения силы.
- Если вы отдаете пас в лево, левая рука для стабилизации, правая для силы.
- Для придания силы, включите в движение мышцы ног, спины и рук. Тело должно как бы следовать в след за мячом.



Частые ошибки

- Игрок сначала встает и выпрямляет ноги, потом отдает пас, делая замах назад. Как следствие уменьшается скорость передачи мяча и дальность полета мяча, мяч зависает в воздухе.

- Игрок тянется к мячу и наклоняет голову вниз, вместо того что бы расположить ноги около мяча. Уменьшает силу паса и создает возможность опрокидывания игрока на землю, в момент касания мяча.

Тело не развернуто в сторону паса. Игрок должен за ранние подготовить свою позицию для паса, и только потом касаться мяча.

Пас в лева от схватки, с правой руки. Конечно, это может выглядеть как наилучший путь передачи мяча, но положение полузащитника схватки со стороны соперника, диктует другие условия. Полузащитник, должен, около мяча, поставить свою левую ногу, расположив свое тело, между соперником и мячом.

Вместо того что бы отдавать пас с правой руки, полузащитник должен сделать пас с разворотом, используя как силовую свою левую руку. Таки образом он телом закроет мяч от соперника.

Пас в падении

Цель: выйти из под опеки и передать мяч быстро и точно.

Описание

Этот пас чаще других приходится применять полузащитникам схватки. И хотя после такого паса игрок оказывается на земле, эта техника позволяет почти на 100% быть уверенным, что пас будет выполнен даже из самого затруднительного положения. Выполнить такой пас можно, уже имея мяч в руках, или прямо в падении подобрать мяч с земли и продолжая движение, передать мяч дальше партнеру.

В случае, если мяч лежит на земле, то игрок готовящийся выполнить такой пас, должен находиться на прямой линии которая соединяет его, мяч и игрока принимающего пас. Для того что бы хорошо контролировать мяч, в мокрую и грязную погоду, руки нужно подводить под мяч, а не пытаться схватить мяч сверху. В игре важно избегать, блокирования полузащитника за формированием нападающих, в тяжелой ситуации, пас в падении лучший способ избежать такой ситуации.

Ключевые факторы техники

- Позиция должна позволять одновременно видеть мяч и игрока получающего пас.
- Немного присесть и сделать движение в сторону мяча.
- Присесть, согнув ноги в коленях и бедрах, расположившись около мяча.

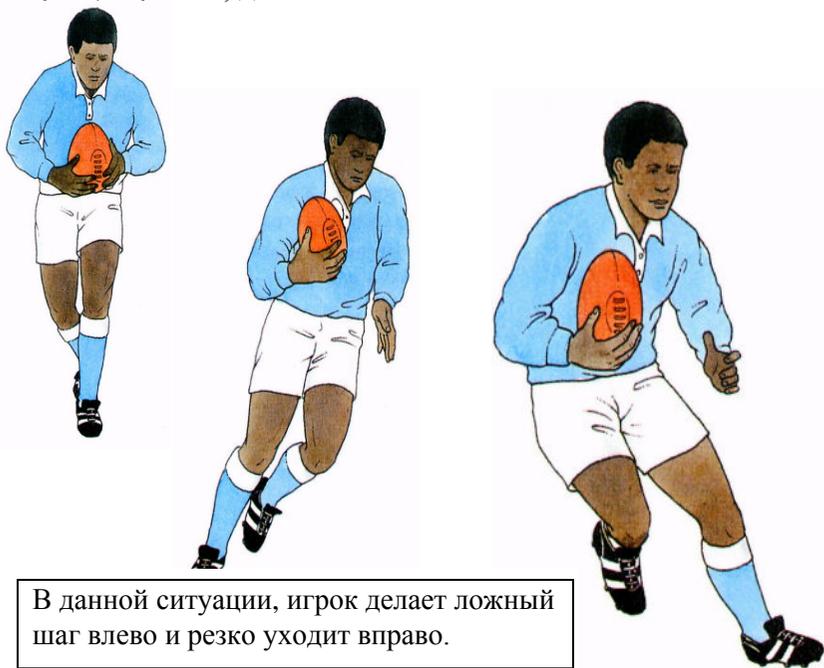


- Открытыми ладонями, подобрать мяч снизу.
- Распрямляя ноги и тело, сделать толчок вперед и в то же время выполнить пас, используя силу обеих рук и направляя их в цель паса.
- Потянуться вперед за мячом, контролируя направление и скорость мяча.

Уход на ложном шаге в сторону

Цель: вытянуть на себя защитника и затем атаковать пространство справа или слева от него, уклонившись и не позволив защитнику провести захват.

Описание: Двигаясь прямо в направлении защитника, игрок с мячом принуждает его, снизить свою скорость, так как защитник начинает готовиться провести захват. Резко изменив направление своего бега, не далеко от защитника, игрок с мячом, используя его замешательство, имеет возможность уйти в свободное пространство. Для того что бы не позволить защитнику среагировать на вторую часть действий, уход в сторону и рывок, должны выполняться на максимально



В данной ситуации, игрок делает ложный шаг влево и резко уходит вправо.

возможной скорости. Такой финт и многие другие действия игроков, в детском возрасте являются естественными и часто используются детьми в своих обычных играх, поэтому не стоит, сразу упаковывать ребенка в рамки ключевых факторов техники. Позвольте рефлексам проявиться натуральным образом, а затем исправить то, что по вашему мнению слабо и развить то что хорошо.

Ключевые факторы техники:

Бежать прямо в ближайшего защитника.

- Изменить направление движения, недалеко от защитника, сделав ложный шаг влево и сразу оттолкнуться левой ногой, что бы уйти вправо.
- После ложного шага, резкий уход в сторону, на полной скорости. (Обманываем медленно, уходим быстро.)

Советы тренеру

• Игроки, которые быстрее своих сверстников, могут пытаться обегать своих соперников, но это может привести к их движению поперек поля. Это плохая привычка, так как она снижает эффективность игроков, в игре с более опытными соперниками.



• Необходимо содействовать умению игроков контролировать дистанцию до защитника. Игрок, атакуя должен начинать смену направления бега, достаточно далеко от игрока (игроков) защиты, чтобы не быть захваченными, но при этом, достаточно близко, чтобы снизить возможности реакции защитника, и уйти от захвата.

• Уклонение от игрока, выполняющего захват, - естественный инстинкт, и вам необходимо поощрять развитие этого инстинкта у игроков. Ваша задача, как тренера, точная регулировка

развития этого навыка на основе естественных действий.

Ловля высоко летящего мяча

- Цел: Поймать мяч, чтобы сохранить его и атаковать.

Ключевые факторы

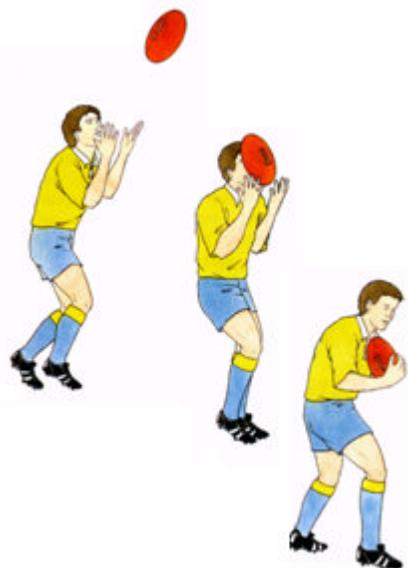
- Расположиться так, чтобы было пространство для движения по направлению к мячу.
- Оценить, можно ли поймать мяч стоя на земле или для этого нужно выпрыгнуть в воздух.
- Вытянуть руки в направлении мяча для ориентира.
- Расположиться так, чтобы одно плечо и одно бедро были направлены в сторону команды соперника.
- Дать сигнал партнерам: «Мой мяч!»
- Следить за мячом во время его приема.
- Поймать мяч на уровне глаз,

постепенно направляя его в ладони, руки и затем к телу.

- Напрячь мышцы тела в ожидании захвата соперниками.

Практические советы

- Тянуться по направлению к мячу, чтобы избежать отскока мяча от рук, что обычно приводит к игре вперед.
- Держать локти близко к туловищу, чтобы мяч не проскользнул между рук.
- Повернуться боком к соперникам, чтобы снизить шанс случайной игры вперед, а также для лучшей защиты
- Тренируясь, начните с коротких ударов, это увеличивает вероятность точности приземления мяча. По мере улучшения навыков игроков, можно увеличить расстояние.

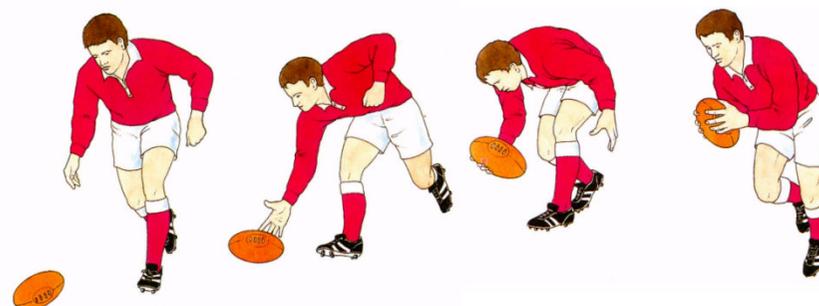


Подбор мяча с земли

Цель: Завладеть мячом, и продолжить атаку.

Ключевые факторы техники

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



Практические советы

- Этот навык чаще всего используется в ситуации, следующей за захватом. Обычно в такой ситуации наблюдается скопление игроков, поэтому как и при ловли высоко летящего мяча, игрок должен быть готов к отражению захвата.

Отработка последовательности

- 1 Подбор неподвижного мяча.
- 2 Подбор катящегося мяча.
- 3 Подбор неподвижного мяча, который находится очень близко к мешку для захвата.
- 4 Подбор мяча после того, как товарищ по команде оказался на земле и положил мяч.
- 5 Подбор мяча после захвата товарища по команде.

6 Подбор мяча после захвата соперника.

7 Подбор мяча после захвата соперника или товарища по команде в то время, когда соперники пытаются отыграть мяч.

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

Удары ногой

Как вы уже знаете существует три типа удара ногой, удар с земли, удар с рук и удар с отскока – дроп - гол. Рассмотрим более подробно, как правильно выполнить каждый из этих ударов.

Удар с рук

Цель:

Отыграть территорию и вновь завладеть мячом. (Обеспечить максимальное игровое давление на ловящего мяч защитника.)



Ключевые факторы техники – удар с рук:

- Стоять, сохраняя равновесие.
- Плечо вперед в направлении цели: если удар выполняется правой ногой, то это левое плечо.
- Держать мяч обеими руками, чтобы его длинная ось находилась на одной линии со стопой.
- Не подбрасывать мяч, позволить мячу упасть вниз по этой линии в положение для удара несколько раз.
- Перенести вес на стопу не бьющей ноги, которая должна быть направлена носком в цель.

- Выполнить мах бьющей ногой через линию мяча, ударив по нему вдоль его длинной оси. Удар с рук, проводится ударом по мячу с лета (пока он не достиг земли).
- Выверить полет мяча, подобрав точку соприкосновения ноги с мячом и угол стопы, под которым стопа ударяет под мяч.
- Бьющая нога должна тянуться вслед мяча, указывая точно в цель полета.
- Вытянуть руку с противоположной стороны для равновесия.
 - Все время держать голову опущенной, не отрывая взгляда от мяча.

Практические советы

- Отрабатывайте удары ногой и ловлю одновременно.
- Существуют два основных вида удара: удар который позволяет сохранить мяч, например, короткий удар по воздуху или по земле, и удар при котором мяч, летит далеко вперед. Длинный удар вперед вероятнее всего, приведет к потере мяча, но расстояние, пройденное мячом, то есть отыгранная территория, компенсирует потерю мяча.
- Посредством выполнения удара мяча ногой, команда может продолжить движение атаки вперед, перекинув или прокинув по земле линию защиты соперника.
- Отрабатывайте удары с обеих ног.

Удар с отскока от земли (дроп –гол) при начальном ударе и свободном ударе с линии 22 метров или ударе по воротам с игры.

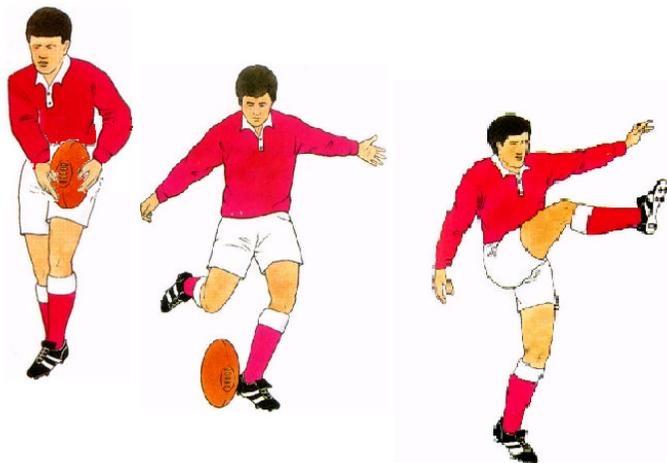
Цель:

Ударить мяч ногой, чтобы товарищи по команде смогли отыграть мяч. При ударе по воротам, точное попадание оценивается в 3 очка.

Ключевые факторы

- Держать мяч так, чтобы каждый раз при падении на землю он отскакивал вверх по той же самой линии и на ту же высоту.

- Сделать шаг вперед опорной ногой так, чтобы подъем ноги был на одной линии с целью.



- Отпустить мяч, чтобы он упал на землю на расстоянии ширины бедер от небьющей ноги.
- Повернуть плечо, со стороны опорной ноги, развернуть в цель.
- Держать голову опущенной и над мячом.
- Выполнить мах бьющей ногой через линию мяча, чтобы она отбила мяч с полудета (после отскока от земли) в момент максимальной скорости.
- Мяч должен соприкоснуться с костью верхней части подъема ноги.
- Завершить удар по естественной кривой, перенося вес на переднюю часть опорной ноги.
- Использовать руку со стороны опорной ноги для равновесия.

Практические советы

- Неопытным игрокам сложно выполнить точный удар с отскока от земли. В раннем возрасте, продуктивней сосредоточится на соблюдении правил, и не стараться достигнуть тактически точных начальных ударах.
- Начинайте отработку выполнения начальных ударов с отскока,

после того как игроки смогут уверенно выполнять более простой удар из рук.

- Без колебаний разрешайте игрокам выполнять удар с рук, если это единственно возможный вариант начать игру.

Штрафные и свободные удары

Практические советы

- Нарушение правил приводит к назначению штрафного или свободного удара.
- В случае штрафного удара (который назначается за серьезные нарушения) у команды, не виновной в нарушении, есть несколько вариантов:

1. Выполнить удар ногой с рук вдоль поля и затем набежав попытаться вернуть себе мяч.
2. Выполнить удар с земли по воротам (который стоит 3 очка), мяч должен пройти выше перекладины и между двумя стойками ворот.
3. Выполнить удар с рук в аут вглубь поля и, при этом бьющая штрафной удар команда, сохраняет за собой право вбрасывания мяча в коридоре. Коридор назначается в месте выхода мяча в аут.
4. Быстро разыграть мяч и немедленно начать нападение.

- Свободный удар назначается за менее серьезные нарушения, при этом если после свободного удара мяч уходит в аут, то бьющая команда не сохраняет за собой право вбрасывания мяча в коридоре, вбрасывать мяч в коридор, будет команда соперника. Место для вбрасывания мяча будет определяться согласно правилам выхода мяча в аут, как после обычного удара ногой, в открытой игре.

Захваты

Захват это технический прием позволяющий игрокам защиты, остановить движение атаки вперед, и завязать борьбу за владение мячом. Умение правильно выполнить захват, а с

другой стороны, попав в захват, сохранить мяч, являются решающими факторами в развитии более безопасной и увлекательной игры. Поэтому, обучая технике захватов, в то же время необходимо учить правильно и безопасно падать и правильно сохранять мяч в захвате.

Ключевые пункты для игроков в каждой ситуации захвата

Игрок, выполняющий захват, - контакт с соперником (соперниками).

- Следуйте за движением игрока с мячом и начинайте захват только, когда убедитесь, что сможете достать игрока, за одно движение.
- Приготовьтесь к контакту – примите соответствующее положение тела – сильное, устойчивое и низкое.
- Держите глаза открытыми, расположите голову за или сбоку игрока с мячом – никогда не держите голову перед игроком с мячом.
- Отпустите захваченного игрока, без задержки, как только он окажется на земле, встаньте на ноги и вступите в борьбу за мяч.

Игрок с мячом – контакт с землей

- Держите мяч обеими руками.
- Защищайте мяч – держите его близко к груди с прижатыми к телу локтями.
- Приземляйтесь, перекачиваясь, сначала ягодицами, затем плечом.
- Не пытайтесь остановить падение, выставив вперед руку или мяч.
- Развернитесь так, чтобы падать лицом к своей команде. Если нет возможности сделать пас или передать мяч в руки партнера, положите мяч на землю, вытянув руки с мячом в сторону своих ворот.



- Как можно быстрее снова встаньте на ноги и вступите в игру.

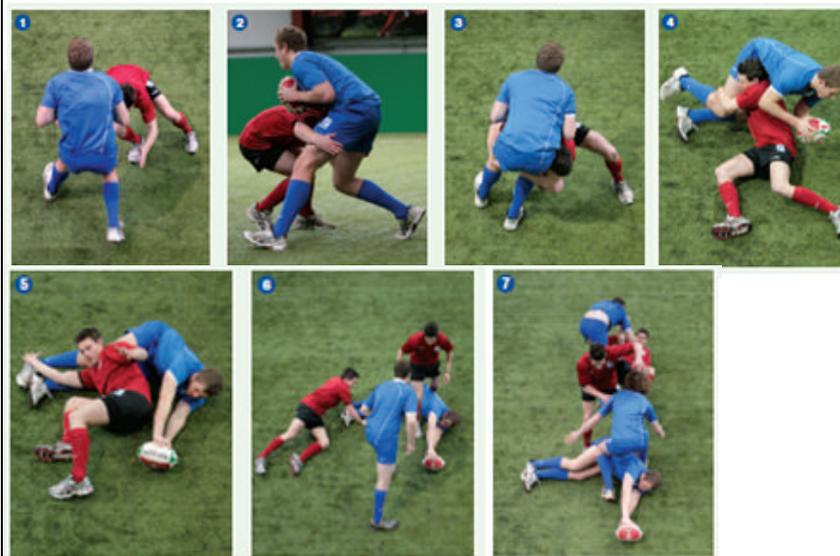
Боковой захват

Цель: Остановить продвижение соперника с мячом вперед и отобрать мяч.

Ключевые факторы техники – боковой захват

- Располагаться немного сбоку от игрока с мячом.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
- Не опускать голову, и держать спину прямо.
- Смотреть на цель – примерно карман шорт игрока с мячом.
- Отталкиваться ногами, для того чтобы плотно прижать плечо к цели.
- Расположить голову с задней стороны игрока с мячом, так чтобы при падении голова оказалась сверху захваченного игрока..
- Обхватить руками нижнюю часть туловища игрока с мячом. руки должны быть ниже точки контакта плеча.
- Крепко держать игрока, и не падать на землю пока игрок с мячом не окажется на земле.
- Встать на ноги и подобрать мяч.

Ключевые техники факторы – передней захват:



- Сохраняйте, устойчивое и низкое положение тела.
- Цельтесь и входите в контакт плечом в область бедра, игрока с мячом.
- Крепко обхватите руками ноги игрока с мячом, продолжая активно работать ногами.
- Продолжайте работать ногами, чтобы повалить игрока с мячом на землю.
- Отпустите игрока с мячом.
- Быстро встаньте на ноги.
- Попытайтесь завладеть мячом.

Блокирующий захват

Цель: Блокировать движение игрока с мячом вперед, блокировать мяч, а значит остановить развитие атаки. соперника. Постараться оттеснить игрока с мячом назад.



Ключевые моменты техники:

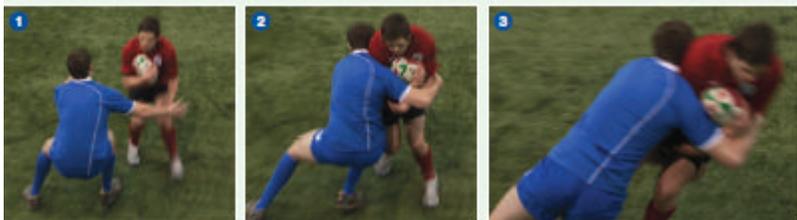
- Поставьте ведущую ногу близко к игроку нападения.
- Цельтесь на мяч, который должен находиться между уровнем пояса и уровнем груди.
- Попытайтесь обхватить игрока с

мячом обеими руками и одновременно блокировать руки игрока с мячом и мяч.

- Толкайте вперед после контакта

Верхний захват

Цель: Остановить движение игрока с мячом, блокировать мяч, Свалить игрока с мячом.



93

Ключевые факторы техники:

- Поставьте ведущую ногу близко к игроку с мячом.
- Войдите в контакт так, чтобы ваше предплечье вошло в контакт между плечами и серединой груди.
- Крепко обхватите игрока с мячом руками, силой ног постарайтесь протолкнуть игрока и повалите игрока с мячом на землю.
- Развернитесь во время падения так, чтобы оказаться сверху.

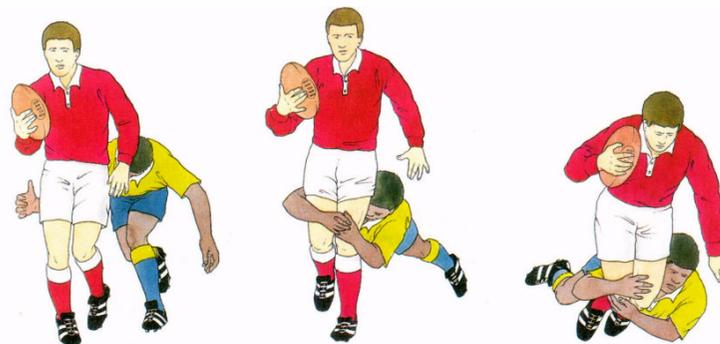


Захват сзади с прихватом за форму



Ключевые факторы техники:

- Преследуйте игрока с мячом до тех пор, пока он не будет от вас на расстоянии руки.
- Схватит игрока с мячом за майку, и потяните его на себя.
- Держа голову сбоку, войдите в контакт плечом и обхватите игрока с мячом руками.



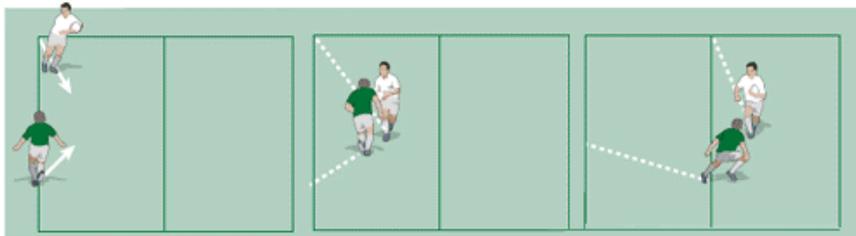
94

- Крепко сожмите руки и соскользните вниз по туловищу игрока с мячом так, чтобы на земле оказаться сверху.

Ниже на картинке приведена диаграмма захвата сзади, без прихвата за форму.

Практические советы тренеру:

Плохо выполненные захваты обычно являются результатом плохо выбранной позиции игрока, выполняющего захват, а не плохой техники выполнения самого захвата. Правильное расположение можно и нужно отрабатывать на практике.



Выход в позицию захвата: игрок, выполняющий захват, закрывает пространство для движения игрока с мячом, принимает устойчивую позицию, сохраняя равновесие, затем делает шаг вперед ведущей ногой, входит в контакт плечом или рукой и затем работает ногами для движения в захват.

- Используйте фазы безопасного обучения навыкам выполнения захватов.
- Фокусируйтесь на одном или двух ключевых факторах техники за один раз, не пытайтесь отработать слишком много ключевых факторов одновременно.
- Наблюдайте за игроками и проводите анализ, чтобы отметить хорошее и исправить ошибки.
- Давайте положительные и конструктивные комментарии для улучшения игроков.
- Стройте тренировки таким образом, чтобы способствовать постепенному развитию уверенности.

- Пример по построения тренировки по фазам повышения сложности, в обучении и отработке бокового захвата:
 - игрок с мячом на коленях – игрок, выполняющий захват, на коленях (боковой захват для демонстрации положения головы, контакта плечом и положения рук);
 - игрок с мячом на ногах – игрок, выполняющий захват, на коленях (после контакта плечом, выйти в упор ногами и оказать давления свалить игрока с мячом активно работая ногами);
 - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, на одном колене;
 - игрок с мячом стоит на ногах – игрок, выполняющий захват, в позиции присед;
 - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, в позиции присед;
 - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, передвигается шагом;
 - игрок с мячом бежит – игрок, выполняющий захват, передвигается шагом.

- Избегайте неравенства в размере, возрасте и опыте при введении и развитии навыков.
- Убедитесь в том, что у игроков достаточно пространства во избежание случайных столкновений с игроками, которых они не видят.

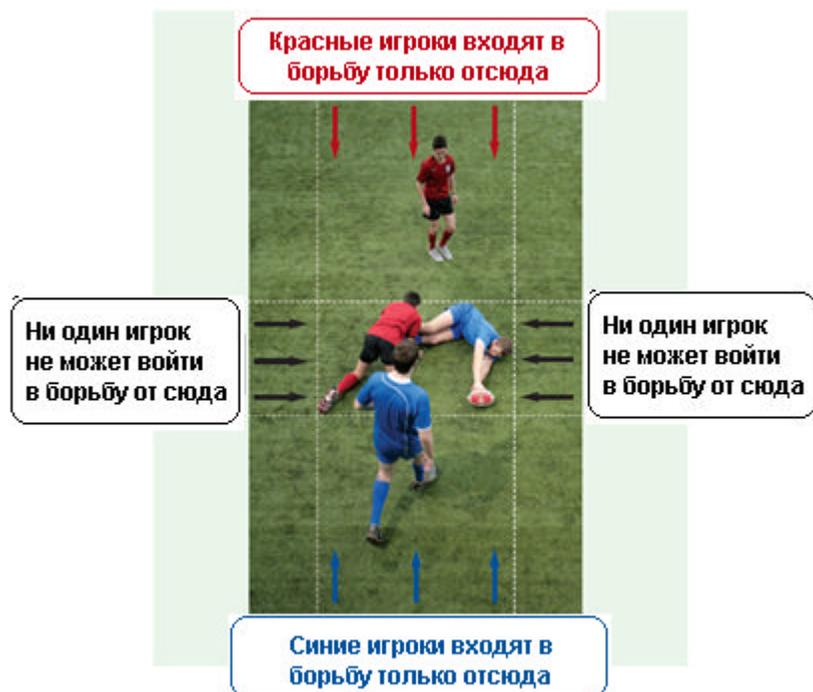
Хороший захват это не сила, с которой проведен контакт с соперником, а точных расчет, неожиданность действия, активная работа ног, для вывода соперника из равновесия и быстрый переход к борьбе за владение мячом.

Вход игрока в зону захвата

Во время захвата обоим игрокам следует развернуться так, чтобы находиться лицом к своим товарищам по команде.



Этот рисунок поможет вам понять что означает вход в зону захвата, только "со своей стороны "



97

Только игрок сделавший захват, после того как встанет на ноги может подходить к мячу с любой стороны, если мяч еще свободен от борьбы. Все остальные игроки должны входить в зону захвата, только со своей стороны (со стороны своих ворот).

5.2 Коллективная техника игры

Рак

Рак обычно вытекает из ситуации захвата и может быть эффективным способом сохранения мяча или борьбы за мяч. Рак может вовлечь игроков защиты, поэтому появляется возможность создания пространства. При формировании рака, образуются линии "вне игры".

Особенности игры в раке:



- После захвата, игроку с мячом следует выложить мяч быстро, обеими руками, как можно дальше от игроков команды соперника.
- Прибывающим игрокам следует принять, устойчивую позицию, голова и плечи все время игры в раке, должны находится выше бедер, Входить в контакт плечами, а не головой.
- Присоединяйтесь к раку из-за задней стопы заднего товарища по команде в раке; по ней проходит линия

98

"вне игры".

- Игроки поддержки, должны плотно сцепляться со своими партнерами и работая ногами, толкать рак над мячом и, если возможно, за мяч.
- Когда мяч выходит из рака, ближайшей к мячу игрок, может поднять мяч о продолжить атаку.
- Игроки, отцепившиеся от рака, должны немедленно отойти за линию «вне игры».

Мол

Мол, обычно вытекает из ситуации контакта, где игрок с мячом удерживается соперником, но не повален на землю. Он может быть эффективным методом сохранения мяча или борьбы за мяч. Мол, может быть динамичной платформой атаки, которая вовлекает игроков защиты и, таким образом, создает пространство для игры. При формировании мола образуются линии "вне игры".

Особенности игры в моле



- Поддерживайте импульс движения вперед и передайте мяч назад, своим товарищам по команде.
- Игрок поддержки, прибывающий первым, должен приложить свои усилия для сохранения мяча, при этом продавливая мол вперед.
- Последующая поддержка (второй и третий прибывающие игроки) связываются с игроком удерживающим мяч, с обеих от

него сторон и создают экран вокруг мяча, при этом поддерживая общий импульс движения вперед.

- Головы и плечи не должны опускаться ниже уровня бедер, и игроки должны быть плотно связанными друг с другом.
- Все игроки поддержки должны следовать основным ключевым факторам безопасности:
 - принять устойчивое положение тела, не опускать голову вниз
 - смотреть вперед, руки перед собой на уровне головы;

- держать спину прямой на одной прямой линии по направлению давления.

- Усилие толчка в моле, должно быть направленно снизу вверх,

- входите в контакт плечом, а не головой,

- сцепиться с партнером.

- Толкать вперед, удерживая равновесие и общее направление движения.
- Когда прибывает дополнительная поддержка, передайте мяч назад, подальше от места соприкосновения с соперниками.
- Когда мяч находится у заднего игрока в моле, он может удерживая мяч, продолжить толкать мол вперед, или оторваться от мола и продолжить атаку, или передать мяч, сделав пас товарищу по команде.

Коридор

Коридор – средство возобновления игры после того, как мяч или игрок с мячом выходит в аут (пересекает боковую линию).

Соперники команды, игроки которой последними держали или прикоснулись к мячу до его выхода в аут, вбрасывают мяч в коридор. Для того чтобы выиграть мяч, любой игрок в коридоре может выпрыгнуть за мячом, поддерживаемый в прыжке двумя товарищами по команде. Команда, вбрасывающая мяч, имеет преимущество, так как они могут выкрикнуть код, который предупреждает товарищей по команде о том, куда будет вброшен мяч. После того как мяч был пойман, мяч может быть

передан полузащитнику схватки для дальнейших действий или может быть сформирован мол. Выбранный вариант может зависеть от положения на поле.

В идеале все игроки должны обладать навыками прыгающих и поддерживающих игроков. Игроки могут меняться ролями (прыгающий поддерживающий) и позициями в коридоре.

Эффективность игры вбрасывающего игрока – ключ к успешному коридору.

Игроки должны вести общение друг с другом для безопасной и эффективной игры в коридоре.

Особенности игры в коридоре:

Прыгающий игрок

• Исходная позиция:

- грудь и руки подняты,
- ноги согнуты в коленях.

• С силой выпрыгните вверх, оттолкнувшись обеими ногами.

• Динамично передвиньтесь в такое положение, из которого вас легко будет поднять.

• Держите тело вытянутым (придайте жесткость корпусу посредством напряжения мышц ягодиц), чтобы и вы, и поддерживающие игроки могли сохранять контроль над прыжком.



• Смотрите на мяч между руками, когда вы протягивайте руки для ловли мяча.

- Ведите диалог с игроками поддержки, чтобы безопасно вернуться на землю.
- Приземлитесь на обе ноги, согнув ноги в коленях.

Игроки поддержки

- Двигайтесь в пространство вместе с игроком, выпрыгивающим за мячом.
- Примите устойчивую широкую опору, ноги на ширине плеч.



- Примите упор присед, держа спину ровной, согните ноги в коленях и держите подбородок поднятым.

• Возьмитесь за игрока ладонями, не сжимая пальцы в кулак.



- Поддерживайте выпрыгивающего игрока, используя силу ног и полностью выпрямлены руки.
- Вместе толкните выпрыгивающего игрока для его поддержки.



- Убедитесь в том, что выпрыгивающий игрок вернулся на землю безопасно и под контролем.

Схватка

Схватка – возобновление игры, которое происходит после небольшого нарушения, такого например, как пас вперед. Это физическая борьба за мяч и поэтому, как в любом случае связанным с физическим контактом, безопасность является важнейшим приоритетом. Все игроки, тренеры и судьи несут ответственность за то, чтобы борьба в схватке была безопасной и справедливой. В целях безопасности все игроки обязательно должны понимать правильную технику игры на своей позиции и особенности противостояния со своим оппонентом, чтобы не

допускать заваливания схватки на землю и оставаться на своих ногах.

При назначении схватки, команда, не виновная в нарушение, получает право введения мяча в схватку, обычно мяч вбрасывается с левой стороны от схватки. У защищающейся стороны есть возможность отыграть мяч. Она может попытаться зацепить мяч ногой во время вбрасывания или приложив усилия оттеснить команду нападения назад, за мяч.

После выхода мяча из схватки, снова начинается открытая игра.

Положение тела игроков первой линии

Игроки должны принять и сохранять напряженное и устойчивое положение тела.

- Ноги примерно на ширине плеч;
- Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- Все время держите голову и плечи выше уровня бедер.
- Убедитесь в том, что ноги, бедра и плечи параллельны средней линии схватки.
- Держите спину ровной с позвоночником по линии направления толчка.
- Не опускайте подбородок на грудь и смотрите вперед из-под бровей.
- Сохраняйте устойчивое, сбалансированное и удобное положение присед перед входом в контакт.



До входа в контакт

Наиболее важно, чтобы до входа в контакт на первую линию не оказывалось давление вперед.

- Примите правильное для своей позиции положение.
- Крепко свяжитесь со своими товарищами по команде и оставайтесь связанным до конца схватки.
- Перенесите вес тела с пяток вперед, на переднюю часть стоп.



- Убедитесь в том, что первые линии находятся достаточно близко друг к другу так, чтобы каждый столб мог дотронуться до внешнего плеча столба-оппонента, стоящего напротив него.

• Подготовьтесь к входу в контакт по сигналу судьи, посредством правильного расположения стоп и правильного связывания.

• Если ваше положение небезопасно, сообщите об этом выкриком, судье: "Судья, не готовы!"

• Игроки первой линии фокусируют свой взгляд на цели – "прицел на своё окно", которое всегда находится слева от игрока перед вами.

• Не пытайтесь войти в контакт до сигнала судьи.



Схватка – вход в контакт

Правильный расчет времени, связывание и стойка во время последовательного входа в контакт в схватке, являются ключевыми принципами безопасного соперничества в схватке. Для того чтобы ознакомить со схваткой новых игроков и улучшить технику их игры безопасным образом, лучше всего использовать прогрессирующие последовательности. Машинки для схватки (станки) хорошо подходят для работы над техникой в безопасной среде. Начните с индивидуальной отработки положения тела, затем проделайте то же у станка для схватки, начиная с положения каждого, потом первой линии, отдельно второй и третьей. Соедините первую линию со второй, вторую и третью без первой и только потом можно приступить к работе на станке, полной схваткой. Следуйте той же последовательности, при переходе к живому сопротивлению, сначала 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5 и 8 на 8.

Все эти упражнения желательно проводить под контролем специалиста.



Один игрок



Первая линия



Первая и вторая линия



Полная схватка

рвым линиям необходимо расположиться так, чтобы стоять напротив своего "окна" входа в контакт, а не непосредственно перед своими оппонентами. Это "окно" находится слева от оппонента.

- Отрабатывайте правильную последовательность входа в контакт: «Присед – Касание – Пауза – Контакт».
- Входите в контакт согласно последовательности и только после сигнала судьи «контакт».
- Левый столб использует левую руку для связывания со стоящим напротив правым столбом за майку сбоку или на спине.
- Правый столб связывается со стоящим напротив левым столбом соперника, правой рукой захватывая майку оппонента сбоку или на спине.
- Никакие другие игроки, кроме столбов, не могут удерживать соперника.
- Все игроки связываются крепко, в соответствии с правилами игры и на протяжении всей схватки до ее окончания.
- Столбы не должны оказывать давление на соперника, по направлению вниз.
- Схватка заканчивается, когда мяч выходит из схватки, или судья подает сигнал свистком, тогда все игроки должны немедленно прекратить толчок.

6. ТАКТИКА ИГРЫ

6.1 Атака

Принципы атаки

Для начала рассмотрим следующие четыре принципа.

- 1 **Получи мяч**
- 2 **Иди в пространство**
- 3 **Будь первым в поддержке**
- 4 **Создавай давление**

Получить мяч

Наиболее вероятный путь получения мяча, на который должна рассчитывать команда, это мяч от своей схватки и своего вбрасывания в коридоре, от ситуации, в которой ее игрок с мячом уходит в рак или в мол. Бесспорно, основная задача любой команды, завладеть мячом. Но при этом нужно учитывать, что хороший мяч, который хорошо контролируется на выходе, и приходящий туда, куда надо и когда это надо и с той скоростью, которая необходима. В идеале мяч должен выходить в игру в тот момент, когда защита пятится назад и разбалансирована. Скорость, с которой мяч выходит из статической борьбы опять в открытую игру, определяет скорость, атаки. Чем быстрее мяч выйдет из рака или мола или другой ситуации физической борьбы за мяч, тем неподготовленней окажется защита соперника. Интересно понаблюдать, как меняется понятие быстрый выход, определяющий время за которое защита восстановит порядок в своих рядах. В 90х годах теории регби, определяли это время как 5-6 секунд, в 2000х 4секунды, сейчас разговор идет о 3 секундах как максимум.

Стремись идти в пространство

"Поиск пространства" наиболее характерное выражение в современном регби. Он (поиск) базируется на: умении занять позицию, точности и быстроты игры в пас, на всем, что позволяет сохранить владение мячом, на постоянном перемещении мяча от скопления соперника, вперед, в открытое пространство.

Конечно, даже самые техничные команды, вынуждены играть через, мол или рак, бить ногой, но это вынужденные меры и они не должны являться самоцелью, а должны быть направлены на создание пространства. Игроки должны понимать что если открытого пространства нет его нужно создать. Защиту можно растягивать и тогда будет появляться больше пространство между игроками или сжимать, в этом случае пространство для атак будет появляться на флангах. Повторяющаяся серия моллов, как средство продвижения атаки вперед, в центре поля, совершенно не эффективна, но та же серия моллов с целью сгущивания соперника и открытия пространства для атаки на фланге, очень эффективное тактическое оружие.

Будь первым в поддержке и сохраняй постоянное давление на соперника.

Важно понять, что образующей основой современного регби является постоянная поддержка. Каждый шаг, сделанный в направлении создания эффективной поддержки, является шагом к развитию инициативы, к неожиданности атак и к постоянному давлению на защиту. Нет магического секрета, как научить играть в поддержке, рассчитывать нужно на длинный путь и часто совсем не впечатляющий прогресс.

Важно определить факторы замедляющие поддержку и как можно исправить ситуацию. Сложности могут складываться из простой физической не подготовленности и не уверенности в себе, в не понимании принципов игры в атаке, и общепринятых схем, в технической не подготовленности к борьбе за мяч, после захвата.

Скорость выхода в поддержку

Ближайший партнер к игроку с мячом, должен быть настроен на то, чтобы действовать эффективно. В идеале, в открытой игре, каждый игрок, не зависимо от своей игровой специализации нападающего или защитника, должен одинаково хорошо играть руками в пас и чувствовать себя вполне уверенно в силовой борьбе за мяч. Каждый должен работать над расширением своей

игровой техники и умения использовать различных коллективных техник ведения игры.

Умение предвидеть развитие ситуации

Это подразумевает постоянное состояние концентрации - если вы поняли что нужно "подрезать" то это значит, что делать это уже поздно. Каждый должен участвовать в упражнениях по прикрытию атакующих игроков. Все игроки идущие в поддержке, должны координировать свои действия по действиям игрока с мячом, в противном случае каждый из этих игроков может предложить свой вариант, развития действий. Определив так же, свое положение относительно игрока с мячом, игрок идущий в поддержке, должен понять свои обязанности, является ли он игроком ближайшей поддержки и отвечает за сохранение мяча в контакте или он является поддержкой атаки и должен направить свои действия для организации фланга (плеча) атаки.

Быстрота и слаженность

Вы не можете себе позволить ждать определенно подходящего момента: вы должны действовать незамедлительно, по вашему первому чувству. Это обычно значит что:

- ваши неуверенные несколько шагов (особенно если вы нападающий) поперек поля, могут стать роковыми, партнеры не смогут просчитать вас и потеряют.
- ваши уверенные и решительные действия, позволят партнерам понимать вас и оказаться рядом в самый нужный момент.

Незамедлительный вывод мяча в игру при контакте с линией защиты

Соперник может захватить тебя; но он ни когда не должны захватить мяч.

Уходя на землю, будь уверен, что мяч будет доступен для игроков, идущих за тобой.

Игрок должен идти вперед, если он ясно видит возможность, но даже слабое затруднение движения вперед, должно сориентировать его на передачу мяча свободному для движения вперед игроку.

Мяч не должен терять скорость движения вперед!

6.2 Защита

Принципы защиты

Для стабильного успеха команды, ваша защита должна быть абсолютно надежной.

Защита это - вопрос организации и взаимопонимания. Большое внимание уделяется дисциплине и сплоченности в действиях игроков. Игроки должны хорошо знать свои обязанности и понимать важность умения быстро построить защиту. Полная схема защиты состоит из трех линий формирующих глубину защиты..

Первая линия защиты это построение игроков в линию, перекрывающую практически все пространство поперек поля. В районе мяча, то есть в зоне прямой атаки, игроки должны располагаться более плотно, при этом, не забывая прикрывать фланги. В организации этой линии обычно принимает 10 – 11 игроков. Мощные и тяжелые игроки обычно держатся в центре, вблизи мяча, быстрые игроки располагаются на флангах. Задача этого первого рубежа обороны, остановить движение атаки вперед, завязать борьбу и отобрать мяч.

Вторая линия почти всегда не имеет постоянно существующего формирования, и организуется более свободными игроками для прикрытия коротких ударов ногой и страховки в случае прорыва первой линии защиты. Эти обязанности чаще всего ложатся полузащитника схватки №9 и нападающих третьей линии №№6, 7, 8.

Третья линия защиты, чаще всего состоит из трех игроков, двух крайних защитников №№11;14 и защитника №15. Их обязанности перекрытие пространство поля от длинных ударов ногой соперника, глубоко в своем тылу,.

Поддержка это один из основных принципов игры в регби. Ни один игрок не сможет без поддержки, надежно сыграть в защите: организация защиты должна гарантировать, что ни один игрок в вашей защите, не играет изолировано.

Давление еще один важный принцип игры в защите. Когда мы имеем мяч, мы атакуем и рвемся на их территорию; когда они имеют мяч, мы атакуем их, лишая пространства и инициативы. Защита должны поставить соперника под постоянное давление, и постараться решать задачу защиты первым захватом. Нужно лишить атаку инициативы, игроки в атаке должны делать только то, что могут, но не - то, чего хотят. Их нужно заставить спешить и ошибаться в принятии решений и в действиях. И помните, старую истину о том, что "*лучшая защита - это атака*".

Подведем итог и выделим три элемента защиты, о которых нужно постоянно помнить:

- ДАВЛЕНИЕ

- ПОДДЕРЖКА И ПРИКРЫТИЕ

- ГЛУБИНЫ ЗАЩИТЫ.

1 Давление генерируется первыми тремя защитниками (№10;12;13) и в отдельных случаях игроками третьей линии. Их задача лишить соперника инициативы, вынуждать их спешить и делать ошибки, и если это возможно отобрать мяч, за линией преимущества. Когда соперник пыгается сыграть мяч широко, первые три и третья линии могут применить дрейфующую защиту и прикрыв фланг, не дать сыграть лишнему на краю.

2 Поддержка в ней должны участвовать все форварды, но лидерами должны быть игроки третьей линии. Это их обязанность быть телохранителями, у группы давления, при организации ширены и глубины защиты, которую они обеспечивают своим движением поперек поля. Но это касается не только игроков схватки. Защитники обязаны прикрывать партнеров, стоящих с внешней от себя стороны, в атаке и в защите, действуя по тем же принципам.

3 Глубина обеспечивается тремя задними, полным защитником (15) и двумя крайними защитниками (11;14). Это относится к защите от ударов ногой и работает как третья линия (третий рубеж)

защиты при прорыве атаки. Эта группа игроков является основным генератором контратак.

Что бы задуманное работало эффективно, вам нужны морально устойчивые игроки, обладающие реальным чувством бесстрашия, в каждом звене. Каждая группа игроков, должна понимать действие другой и оказывать ей необходимую поддержку. Они должны соперничать друг с другом, одна мини-команда (звено) может быть хорошей, но мы лучшие. Когда это произойдет со всеми пятнадцатью, вы будете иметь абсолютную защиту.

7. УРОКИ РЕГБИ В ШКОЛЕ

7.1. Предупреждение травматизма

Важно убедиться в том, что тренировочные помещения и площадки подходят для занятий регби. Это позволит игрокам получить большее удовольствие от тренировок и игр, а так же снизить риск травм.

Что нужно проверить перед началом каждой тренировки или игры:

Помещения и площадки

Все помещения и площадки должны быть подходящего размера, а зрители и транспортные средства должны быть удалены от игровой площадки. Если площадка имеет ограждение по периметру забором или перекладиной, такое ограждение должно проходить, как минимум, в пяти метрах от поля и, желательно, обернуто мягкой защитой.

Игровая поверхность

Поверхность должна быть ровной, без ям и хорошо освещена. Она не должна быть слишком мокрой, жесткой или скользкой. На поверхности поля или площадки, не должно быть, разбитого стекла, мусора или камней.

Игровое оборудование

Оборудование должно соответствовать возрасту и опыту игроков. Крайне важно проверить, чтобы всё оборудование не используемое на тренировках было убрано или надежно закреплено и не мешало проведению занятий. Если тренировки проводятся на поле, то важно что бы стойки ворот были обернуты защитой, тренировочные подушки для захватов (раков) были в исправном состоянии, а все угловые флажки были установлены правильно и хорошо гнулись при контакте.

Погода

Экстремальные погодные условия могут привести к перегреву, обезвоживанию или гипотермии.

Удостоверьтесь в том, что игроки одеты соответствующим образом и в соответствующую форму, например, во время холодных или влажных условий убедитесь в том, что на игроках непромокаемая форма в течение, до и после матча.

Теплая и непромокаемая спортивная форма необходима также для запасных и травмированных игроков.

Оказание первой медицинской помощи.

Тренер и его помощники в случае необходимости, должны уметь оказывать первую помощь. Для этого каждый тренер должен пройти инструктаж и уметь действовать и применять средства оказания первой доврачебной помощи в случае получения воспитанниками травм. При проведении тренировок в местах, где отсутствует стационарный медицинский пункт, каждый тренер, должен, начиная тренировку, убедиться в наличии медицинской аптечки первой помощи.

В аптечке должны находиться не только средства оказания первой помощи, но и "**План действий в чрезвычайных ситуациях.**" В нем, должны быть указаны адреса и телефоны, ближайших медицинских учреждений и служб скорой помощи. При проведении тренировок и игр с участием большого числа участников, необходимо обеспечить обязательное присутствие медицинских работников.

ПРАВИЛА

по предупреждению травматизма при организации и проведении уроков по регби для учителей физической культуры.

1. Подготовиться к обучению технике игры в регби
 - перечитать методическую литературу;
 - проштудировать правила игры;
 - написать конспекты или планы уроков;
 - подготовиться к практическому показу технических приемов.
2. Подготовить и проверить исправность инвентаря и оборудования:
 - мячи,
 - набивные мячи
 - гантели эспандеры
 - скалки скамейки
 - стойки, флажки и пр.
3. При занятиях в зале, особое внимание обратить на предметы и оборудование, способные стать причиной травм, при столкновении с ними игроков. При занятиях на поле, исключить наличие посторонних предметов в тренировочной зоне.
4. Проверить прочность крепления дополнительного оборудования зала.
5. Проверить санитарно-гигиеническое состояние зала.
6. Следить за достаточной освещенностью зала.
7. Допускать к занятиям учащихся в определенной форме.
8. Начинать урок организованно, со звонком.
9. Поддерживать сознательную дисциплину.
10. Добиваться четкого и правильного выполнения своих требований, команд, замечаний.
11. Постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
12. Учитывать состояние здоровья учащихся.
13. Постоянно напоминать учащимся о правилах по технике безопасности.
14. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение правил

Правила по предупреждению травматизма при организации и проведении уроков по регби для учащихся

1. Иметь соответствующую спортивную форму (футболка, спортивные шорты, кроссовки).
2. Входить в спортивный зал с разрешения учителя.
3. Строиться со звонком по команде учителя или физорга.
4. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
5. Проводить разминку осознанно и интенсивно.
6. Соблюдать во время урока дисциплину, технику безопасности, личную гигиену.
7. Внимательно слушать объяснения, команды, замечания учителя, а также показ технических приемов.
8. Во время проведения игр с мячом:
 - строго выполнять установленные правила игры;
 - не толкать руками в спину, в грудь;
 - не бить по рукам;
 - не ставить бедро, подножку;
- не делать блокировку

7.2 Контакт или без контакта

Регби – это контактная игра. Хотя физический контакт в регби не является самоцелью и игра больше основывается на умении уходить от контакта с соперником и использовать открытое пространство, игрок все же должен иметь специальную подготовку и обладать навыками игры в плотной физической борьбе с соперником и навыком безопасного падения на землю.

В большинстве случаев, как раз момент подготовки регбистов, является отпугивающим фактором для детей и их родителей. Юные регбисты, если разговор идет о детях 6-8 лет, не



ЭТОТ

особенно готовы к физической борьбе, и игра должна находиться в пределах их повседневной естественной активности. Что бы обойти эти проблемы, существуют различные варианты бесконтактного регби, которые разработаны специально для того, чтобы позволить любому желающему, с любым уровнем подготовки, насладиться игрой. Примерами таких вариантов, могут послужить тэг-регби и тач-регби. Эти варианты игры в регби, по своим правилам максимально приближены к полноформатной игре, единственным исключением, является отсутствие физического контакта и прямой борьбы за мяч.

Ниже приведенная таблица, дает представления о примерных возрастных границах, на которых возможен переход от одного этапа усложнения игры к другому. Границы в основном обусловлены, физическими возможностями детей, и возрастными особенностями их развития. Не редко, дети, опережающие своих сверстников в своем развитии, пытаются действовать в игре, получая преимущество исключительно только за счет своего превосходства в габаритах и силе, не принимая во внимание технику и умение взаимодействовать с партнерами. Игры без контакта выравнивают такую ситуацию, так как просто сила, без умения играть в ситуациях без контакта практически, бесполезна. Это вынуждает их развивать понимание игры, повышать технику бега и игры руками.

Игры рекомендованные к использованию на занятиях в соответствии с возрастом.

| Возраст занимающихся | | | | |
|---|----------|-----------|--------|-----------------|
| 7-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13 лет | 14 лет и старше |
| Подвижные игры с мячом для регби | | | | |
| Тэг-регби | | | | |
| Тач-регби | | | | |
| Мини - Регби 8x8. | | | | |
| Миди – Регби 12x12. | | | | |
| Регби 15 Регби 7 | | | | |

Все виды игр без контакта указанные в таблицы практически не имеют рекомендаций к ограничению. Они могут быть использованы как для знакомства с игрой, так и использоваться на следующих этапах, как тренировочные упражнения. Тач-регби и тэг-регби широко распространено сейчас в мире. У нас в стране проводится много детских и студенческих турниров. Любители без контактного регби всего мира, объединены под эгидой Международного Союза Регби (IRB). Проводятся, пока

что не официальные, Чемпионаты Мира по Тач регби и Таг регби.

Официально, участие детей в играх, где допускаются контакты и захваты, рекомендуется начинать с 9 лет. Юные регбисты учатся играть в регби, играя сначала по правилам мини регби, где разрешены уже захваты и ограниченный контакт, но поле уменьшенного размера, и в каждой команде играет не больше 8 игроков. Миди регби, это уже почти полный формат, но уменьшено число игроков до 12 и поле немного уже обычного. При этом так же есть ограничения, в борьбе за мяч в схватках. Переходя в 13 лет к игре на полноразмерном поле в командах с полным составом, юные регбисты еще продолжают играть по правилам, в которых остаются некоторые ограничения, в силовой борьбе за мяч в схватках. Эти ограничения продолжают действовать до 19 лет, и только после 20 лет команды начинают играть, по официальным правилам Международного Союза Регби (IRB). Игроки младше 20 лет имеют право принимать участие в играх взрослых команд при этом, для них не делается ни каких исключений. В этом случае тренер, должен быть полностью уверен в том, что уровень подготовки игрока полностью соответствует требованиям игры на взрослом уровне.

Такая практика применяется в спортивных школах. Но все равно методика, тренировок предусматривает плавный, поэтапный переход, от игры без контакта к полноформатной игре в Регби. Поэтому, начиная занятия, да же с учениками 8 классов и старше, не стоит пропускать начальный ознакомительный этап. Этот этап не требует большого напряжения сил, вся работа должна носить форму игры и приносить удовольствие. После того как дети познакомятся с игрой и получают первый опыт, они смогут решить для себя, пойдут они дальше или остановятся на бесконтактной форме игры. В любом случае полученный опыт, станет полезен, и ребенок сделает еще один шаг в сторону спорта и выбора здорового образа жизни.

7.3 Организация занятий

Регби это увлекательная игра. Как и все другие виды спорта регби, в полном своем формате, требует подготовки. Новичкам и совсем юным игрокам предстоит пройти путь, который потребует от них приложения сил и усердия.

Движение по пути развития предполагает три начальных фазы:

1. Знакомство с игрой.

Знакомство с игрой и первые шаги юных регбистов, должны проходить в играх, не содержащих в себе физический контакт и жесткую физическую борьбу.

2. Изучение игры.

Изучение техники, тактики, проходят в играх команд с уменьшенным составом игроков, по упрощенным правилам и на поле уменьшенного размера.

3. Развитие игрока.

Развитие игровых навыков, специализация игрока, изучение тонкостей игры, проходит в игровых условиях максимально приближенных к взрослому регби, хотя еще присутствуют ограничения, в правилах обеспечивающие безопасность игроков, в соответствии с их возрастом.

Следующие этапы долгосрочной программы развития игроков, относятся уже к тем, кто сознательно решил не расставаться с Регби.

4. Совершенствование игрока.

На этом этапе проводиться окончательная доводка всех качеств игрока до общепринятых стандартов, при этом наиболее выдающиеся способности, доводятся до максимально возможного уровня.

5. Реализация возможностей.

Это этап активной игровой деятельности игрока, в котором он, не прекращая своего дальнейшего развития, должен реализовать все свои накопленные возможности.

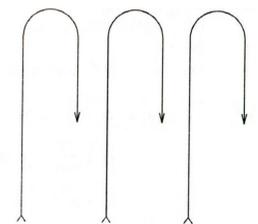
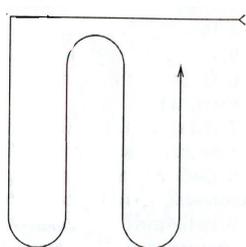
И так мы с вами на пороге большой и не легкой дороги. Следуя старой мудрости: "Как начнешь, так и пойдешь". Давайте попробуем начать хорошо и будем постоянно помнить о том, что девиз первого этапа

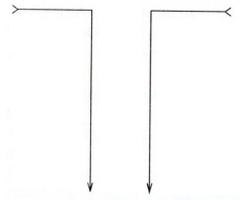
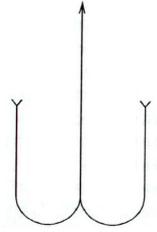
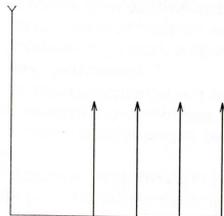
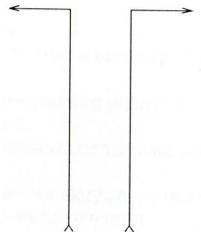
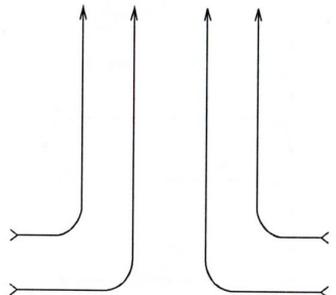
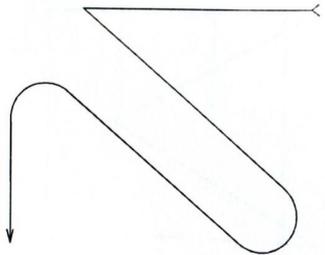
"Радость игры и удовольствие от движения".

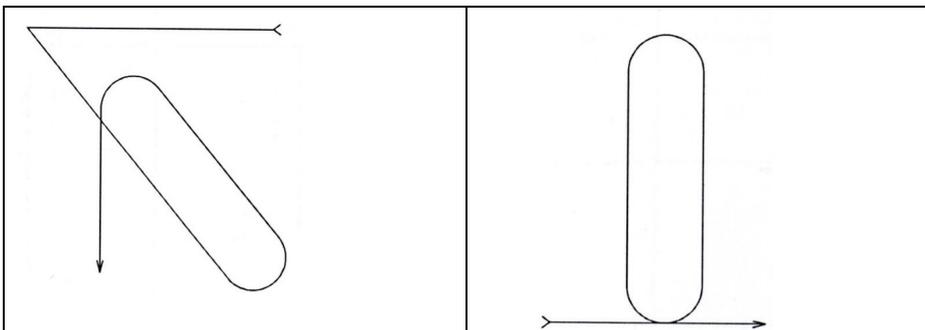
Составление плана занятия или тренировки, всегда решение двух вопросов, что делать и как делать. Первый относится к содержанию, второй к организации. Эффективная организация занятий, помогает полностью выполнить запланированный объем работы и обеспечить максимальную вовлеченность игроков.

Приведенные ниже схемы передвижения по площадке или спортивному залу, помогают поддерживать дисциплину и максимально использовать пространство.

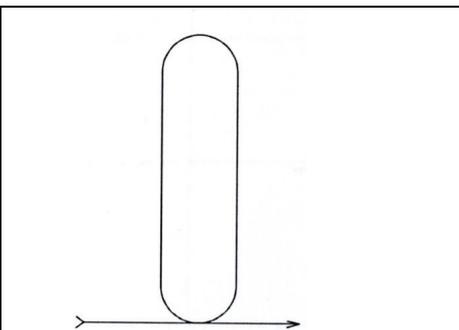
Перестроения и Схемы организации упражнений.

| | |
|--|--|
| "Противоходом направо в колоннах - марш!" | "Противоходом налево - марш!" "Змейкой - марш!" |
|  |  |
| "Налево, направо в колонну по двое - марш!" | "Разделение, слияние". "В колонну по одному через центр - марш!" |

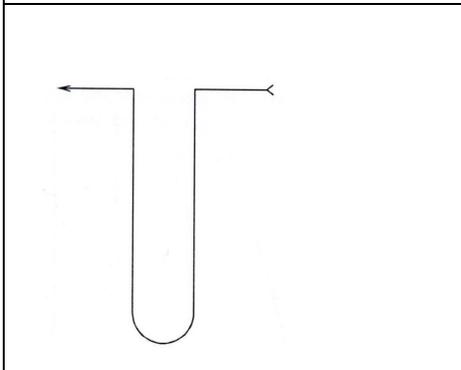
| | |
|--|--|
|  |  |
| "Дробление и сведение". "В колонну по четыре через центр - марш!" | "В колонну по одному направо и налево в обход - марш!" |
|  |  |
| "В колонну по четыре через центр марш!" | "Петля". "По диагонали открытой петлей - марш!" |
|  |  |
| "Петля". По диагонали закрытой петлей - марш!" | "Петля". "Направо закрытой петлей - марш!" |



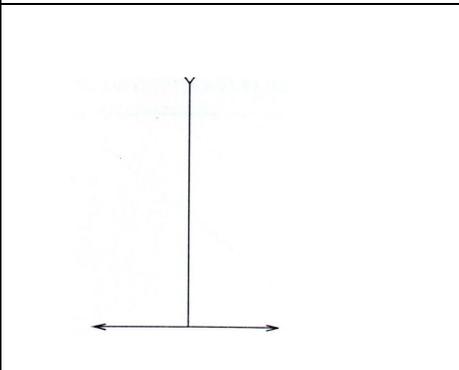
"Петля ". "Направо открытой петлей – марш!"



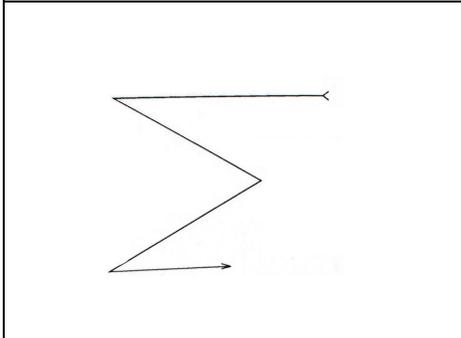
Дробление. "В колонну по одному направо и налево по одному – марш!"



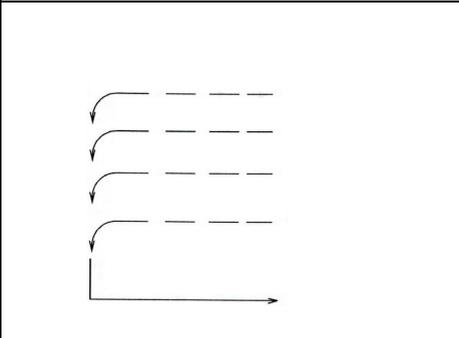
"Пирамида". "Налево к середине марш!" "Направо к середине марш !"



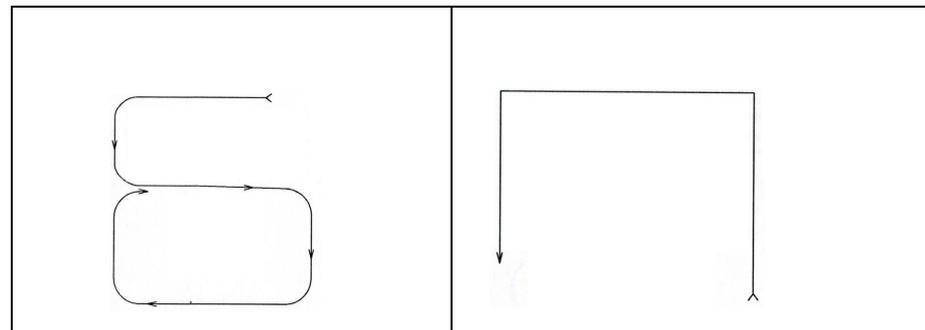
"Слияние ". Налево в колонну по одному - марш!



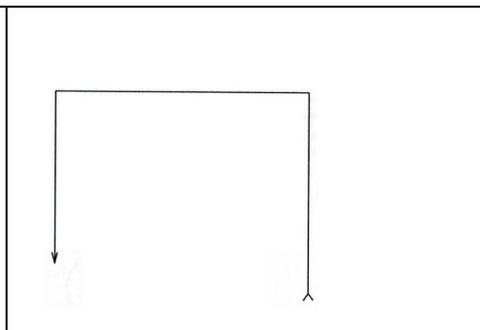
"Восьмерка ".



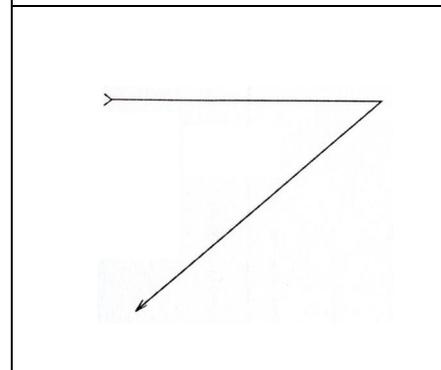
"Налево направо в обход шагом марш!"



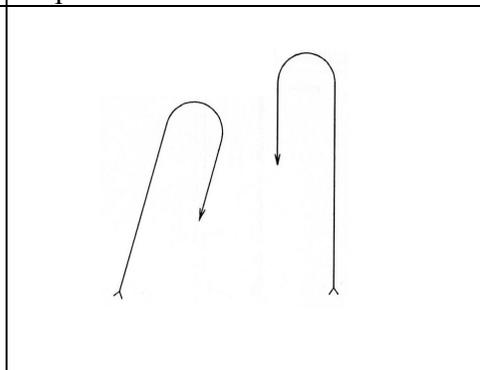
"По диагонали - марш!"



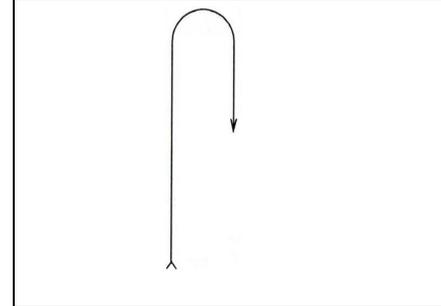
"В противоход налево направо - марш!"



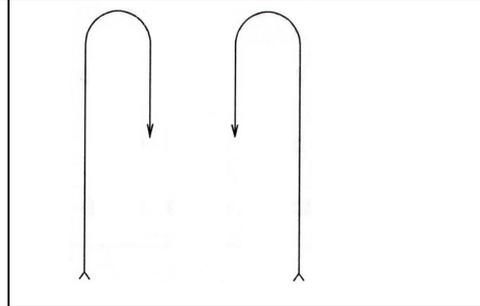
"Противоходом наружу марш!"

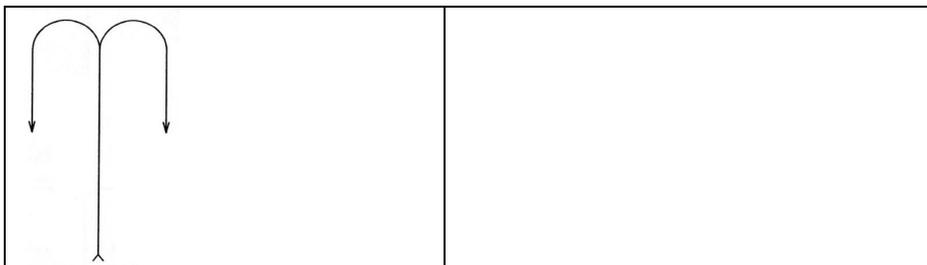


"Противоходом внутрь – марш!"



"Противоходом по одному налево и направо – марш!"





Что бы рационально разместить класс для выполнения общеразвивающих упражнений, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений и размыканий.

Следует учитывать, что конкретный порядок построений зависит от содержания комплекса общеразвивающих упражнений.

Для организации упражнений и игр, рекомендуется применение уже опробованных и широко используемых систем.

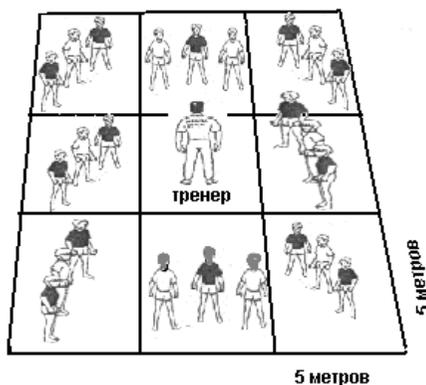
Позволяющих, организовать сразу несколько рабочих зон, и эффективно контролировать действие.

Система организации игр и упражнений

- Система квадратов
- Канальная система
- Круговая система
- Линейная система

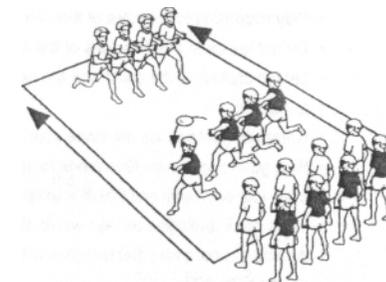
Система квадратов

• Делает более простым организацию работы и поддержание дисциплины, особенно в том случае, когда занятие проходит с



многочисленной группой.

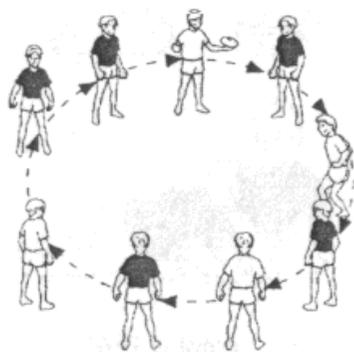
- Дает возможность держать под контролем всех воспитанников.
- Поддерживает дух соперничества.
- Физическая и техническая подготовки могут быть совмещены.
- Игроки могут работать с большой интенсивностью, не теряется контакт с партнерами, работая на ограниченном пространстве поля.
- Объединяя смежные квадраты, можно увеличивать площадки и объединять группы, вводя в упражнения элемент сопротивления, при котором игроки учатся работать под игровым давлением.



Канальная система.

- Большое количество игроков может быть разделено на небольшие группы.
- Эта система позволяет контролировать тренеру всю группу и исправлять ошибки.
- Физическая и техническая подготовка могут развиваться одновременно.
- Каждая группа выполняет одинаковые упражнения, по той же методике, что позволяет тренеру определять и исправлять ошибки.
- Канальная система позволяет игрокам двигаться на полной скорости.
- Группы могут работать поперек поля.
- Ширина канала может быть различна в соответствии с уровнем техники, числа игроков и размера площадки.

- Канал, в котором происходят действия, не должен быть слишком длинным.
- Для дюнных игроков используйте короткие каналы.



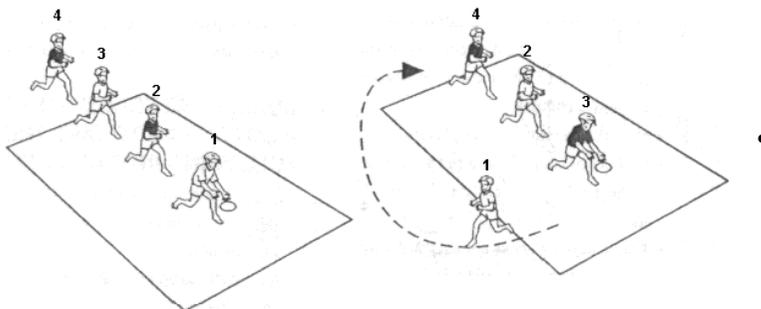
Круговая система

- Идеально подходит для разминки и для отработки индивидуальной техники.
- Тренер имеет хорошую позицию, для контроля, так все игроки одинаково удалены от него, в круге.
- Круги могут быть статические или подвижные.
- При организации круга может быть использован, но одновременно один или два мяча.

Примеры использования

- Игроки, располагаясь в круг, передают мяч по часовой стрелке и против неё.
- Игроки, двигаясь по кругу, передают мяч с внутренней или с внешней стороны.
- Игроки, двигаясь по кругу, кладут мяч на землю для того, чтобы следующий партнер поднимал мяч.

Линейная система .



127

Игроки располагаются в линию друг за другом или один напротив другого.

- Подходит для разминки или для ранней стадии отработки техники.
- Группы могут работать статично или в движении.

Примеры использования

- Игроки, стоя в линию, передают мяч вдоль линии и обратно.
- Разделите группу на две, по 3 человека в каждой.
- Игроки отрабатывают подбор мяча посредством соревнования в эстафете.
- Первый игрок подбирает мяч и кладет его снова на землю, затем касается партнера, который повторяет упражнение.
- Игроки встают, снова в конец линии.

Игроки двигаются вперед и по очереди выполняют заданное упражнение.

8. УРОКИ РЕГБИ В ШКОЛЕ

УРОК 1

Тема: Регби. Предварительная подготовка.

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

128

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в

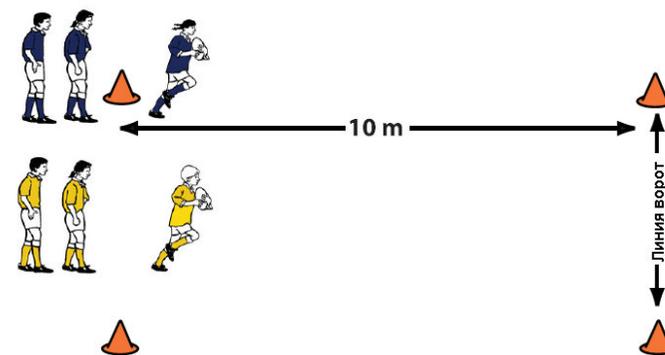
течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.

Эстафета с мячом в двух руках (адаптация к мячу)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- Ученики располагаются с одной стороны площадки, с мячами в руках, лицом к обозначенной линии ворот (по два три ученика в каждой команде).
- По команде "начали" ученики бегут вперед и приземляют мяч за обозначенной линией, имитируя совершение попытки.

Точки технического контроля:

- Держать мяч в двух руках.
- Контролировать положения мяча в руках при помощи пальцев.
- Руки должны быть мягкими, движения свободными и не закрепощенными.
- Не допускайте скопления у маркера старта более трех учеников.

Варианты

Это поможет повысить уровень технического навыка. Рекомендуется для учеников уже прошедших первичную подготовку.

- Стартовать стоя спиной к обозначенной линии ворот (разворот на старте).
- Стартовать из положения, лежа на земле, лицом к линии ворот.
- Стартовать из положения, лежа на земле, лицом от линии ворот.

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

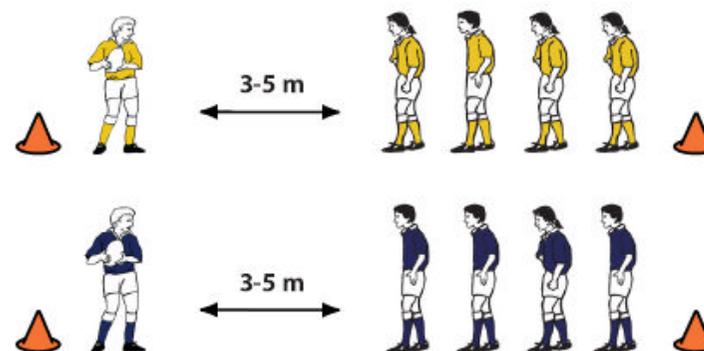
Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с

новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.

"Кто с мячом тот капитан " (передвижение с мячом в руках, передача и прием мяча)

Оборудование и организация:

Используйте оборудование и расположите учеников, как показано на рисунке:



Что делать:

- а. Расположите учеников группами по четыре пять человек, в одну колонну лицом к своему "капитану", на расстоянии 4-5 метров от него.
- б. Капитан передает мяч первому стоящему в колонне, и получает от него обратный пас, после чего игрок стоящий в колонне садиться на землю. Капитан передает и получает пас каждому ученику в своей колонне по очереди.
- в. Последний игрок в колонне получает мяч и бежит с мячом на место "капитана". "Старый капитан " бежит к колонне и занимает позицию первого в колонне, остальные ученики отодвигаются назад.

2. Упражнение повторяется, пока все игроки не побывают в роли "капитана".

Точки технического контроля:

- Держать руки на уровне груди, кисти рук развернуты к мячу.
- Мяч направлять в руки.
- Встретить взгляд партнера, которому передается мяч.

Варианты:

Это поможет повысить уровень технического навыка.

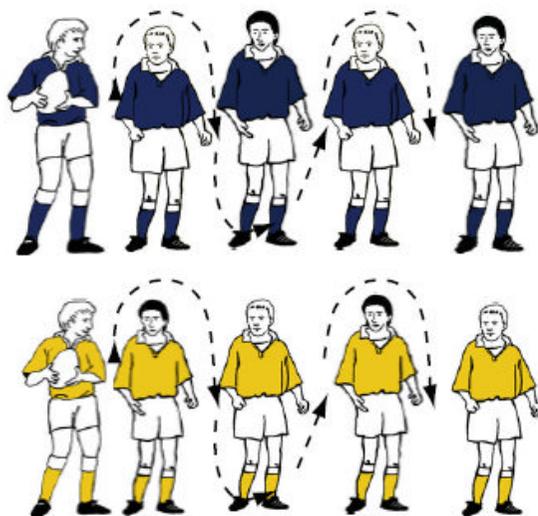
Рекомендуется для учеников уже прошедших первичную подготовку.

- Используйте как обучение вбрасыванию мяча в коридор (из-за головы, держа мяч в двух руках).

"Сверху и снизу" (мяч в руках, передача и прием мяча)

Оборудование и организация:

Используйте оборудование и расположите учеников как показано на рисунке:



Что делать:

- а.** Расположите учеников в колонну по четыре, пять человек, лицом в одну сторону.
- б.** Первый, стоящий в колонне ученик, передает мяч следующему, пропустив мяч под своими ногами.
- в.** Второй передает мяч, следующему, подняв над своей головой.
- г.** Все повторяют упражнение, по очереди мяч, передовая мяч под ногами или над головой, пока мяч не достигнет конца колонны.. Последний ученик в колонне, получив мяч, бежит вперед и занимает место первого, остальные отодвигаются назад.
- д.** Все упражнение повторяется, пока все ученики не окажутся на своих первоначальных местах.

Точки технического контроля:

- Вытягивать руки к мячу.
- Тянуть руки за мячом.
- Следить за тем, что бы руки были мягкими и не напряженными.

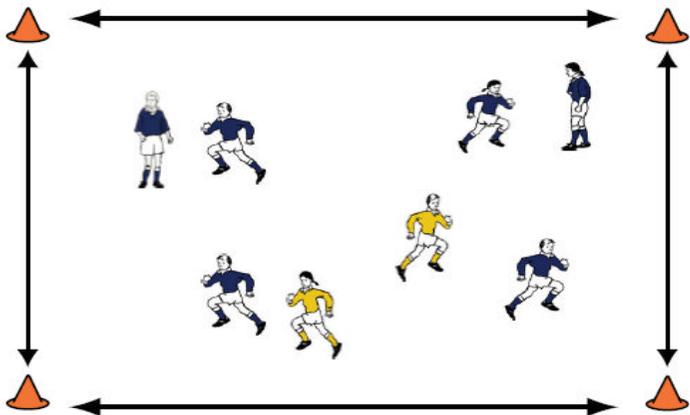
Варианты:

При помощи этого можно повысить или снизить уровень требований к технике.

- Мяч передавать при помощи короткого паса, а не из рук в руки.
- Проговаривать вслух, направление передачи, сверху или с низу.
- Использовать маленькие, круглые мячи, для учеников младших классов.
- Увеличить расстояние, между учениками.
- команды соревнуются в быстроте передачи мяча..

"Пятнашки" (уклонение и преследование)

Расположите учеников и оборудование, как показано на рисунке:



Что делать:

- а. Организуйте учеников в группы атакующих и защитников, так что бы на каждого защитника приходилось по два, три атакующих.
- б. По команде, атакующие начинают перемещаться по площадке, пытаясь уклониться от защитников, которые в свою очередь преследуют атакующих и стараются их "осалить" (дотронуться рукой).
- в. Как только, игрок осален, он должен остановиться и стоять неподвижно, широко расставив ноги. Для того что бы освободить игрока, осаленного игрока, его партнер по команде должен пролезть у него между ног. Игрока нельзя осалить, пока он находится под ногами партнера, освобождая его.
- г. Продолжать игру пока все атакующие не будут осалены, или закончиться отведенное для игры время. Поменяйте игроков ролями.

Точки технического контроля:

- Засчитывается касание только двумя руками.
- Голова должна быть расположена с боку, от цели касания.
- Руки направлены вперед к цели, а не растопырены в стороны.
- Не опускать голову вниз, держать в поле зрения перемещения, других соперников и партнеров.

Варианты:

Так вы сможете усложнить задание.

- Предложите игрокам атаки, взять мячи.
- Увеличьте или уменьшите, размер площадки.
- Увеличьте или уменьшите число атакующих или защитников.
- Увеличьте или уменьшите время игры.

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранние изученных техник и развития игровых навыков.

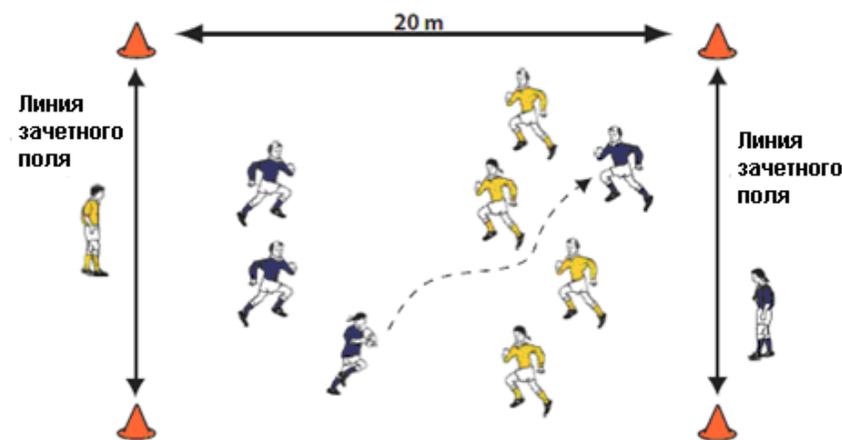
Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

Доставка мяча (моделированная игра)

Оборудование и организация:

Используйте оборудование и расположите учеников как показано на рисунке:



Что делать:

- а.** Разделите учеников на две равные команды. Расположите их на разных сторонах размеченной площадки.
- б.** Одна из команд должна постараться заработать очки, передав (доставив) мяч своему партнеру, расположенному в зачетном поле на противоположной стороне площадки. Игрок, владеющий мячом, не может передвигаться по площадке, но может передать мяч в любом направлении.
- в.** Команды меняются ролями, атакующие становятся защитниками и наоборот.
- г.** Мяч передается другой команде, в случае если игрок команды владеющей мячом, уронил его, отдал не точный пас, мяч вышел за пределы игровой площадки или засчитан результат.

Точки технического контроля:

- Голова находится в безопасном положении в стороне или позади игрока, которого пытается осалить защитник.
- Игроки реагируют на мяч и на соперников двумя руками.
- Голова не опущена вниз, игроки следят за перемещением на площадке.
- Игроки двигаются вперед.
- Игроки перемещаются в открытое пространство.
- Игроки закрывают свободное пространство.

Варианты:

- Так вы сможете поднять уровень требований.
- Увеличьте или уменьшите размер площадки.
 - Позвольте игроку с мячом двигаться, а защитникам метить игрока касанием. Атакующий игрок может иметь выбор, бежать и быть осаленным, или остаться на месте и передать пас.
 - Атакующие могут набрать очки, забежав за линию зачетного поля соперника.
 - Атакующие могут набрать очки, приземлив мяч за линией зачетного поля соперника.

Часть 4: Заминка

Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 2

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч.

Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно

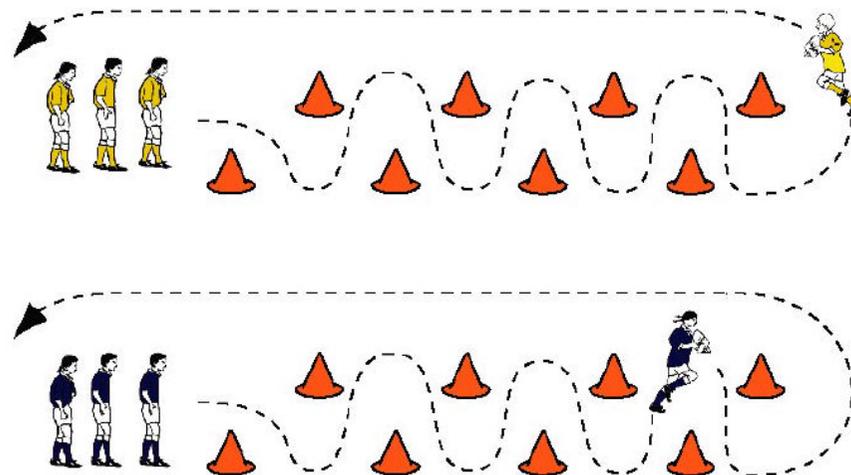
достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.

Ложный шаг и уход в сторону (адаптация к мячу)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- Разделите учеников на равные команды по три четыре игрока в каждой.
- Первый игрок обегает препятствия, держа мяч в двух руках.
- Добежав до последнего маркера, игрок разворачивается и на полной скорости бежит обратно по прямой, и добежав до партнеров передает мяч следующему игроку.
- Игроки по очереди выполняют задание.

Точки контроля:

- Мяч держать и передавать используя обе руки.
- Контролировать положения мяча при помощи пальцев рук.
- Следить за тем что бы руки были мягкими и не напряженными.

Варианты:

Это поможет повысить уровень технического навыка.

- Игроки, во время бега, переключаются мяч из одной руки в другую, вращая мяч вокруг своего тела.
- Команды соревнуются между собой.
- Игрок выполняет упражнение, держа в руках два или более мячей, при этом действуя на максимальной скорости.
- Сразу два игрока выполняют упражнение, передавая мяч друг другу.
- Увеличьте количество препятствий.

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

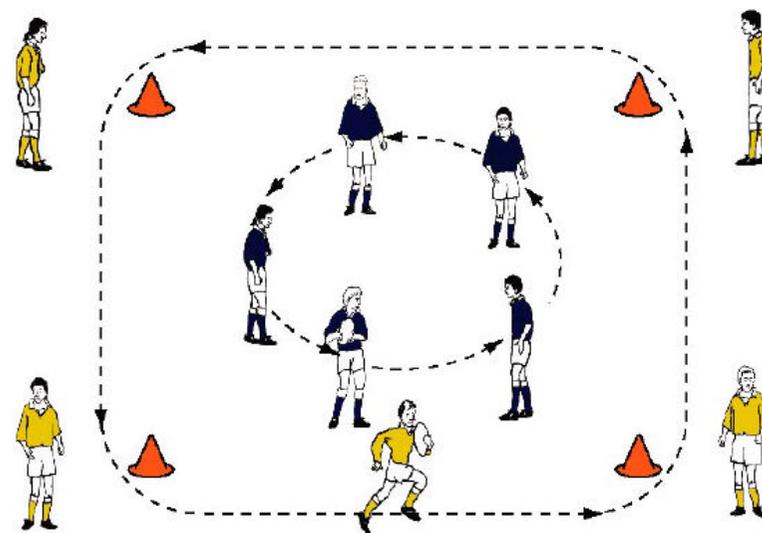
- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.

Круги регби (положение мяча в руках, прием мяча и передача)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- Сформируйте равные по составу команды, по пять, семь игроков. Один мяч для каждой команды.
- Расположите одну команду в виде круга, вторую расположите около маркеров, по границам игровой площадки. Определяйте размер внутреннего круга для каждого раунда игры.
- По команде, игроки стоящие в круге, начинают непрерывно передавать мяч друг другу, по кругу и подсчитывают количество сделанных пасов.
- По той же команде, игроки другой команды, стоящей около маркеров, перебегают от одного маркера к другому и передают мяч следующему партнеру, из рук в руки, перемещая мяч по кругу.

д. Когда, бегущая команда, завершит полный круг и мяч вернется на место старта, должна прозвучать команда "СТОП" и игроки передающие мяч внутри круга, должны так же остановить мяч и закончить подсчет сделанных передач.

е. Команды меняются местами, и вторая команда старается превзойти количество передач, сделанных первой командой. Побеждает команда сделавшая большее количество передач мяча в круге.

Точки технического контроля:

- Держать голову прямо, не опускать глаза, следить за перемещением мяча, партнеров и соперников.
- Готовить руки к приему мяча, показывая цель для партнера.
- Смотреть на мяч.

Варианты:

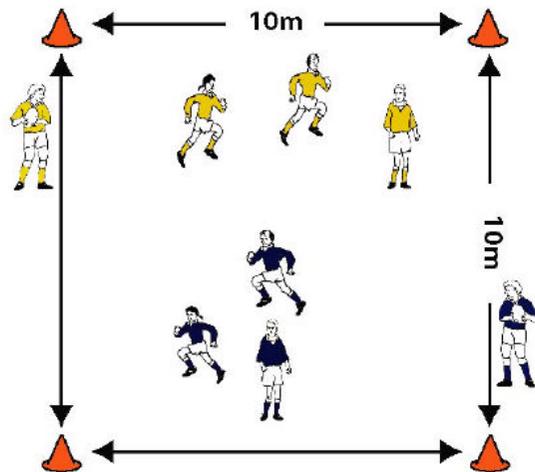
Это поможет усложнить выполнение задания.

- Увеличьте или уменьшите размер игровой площадки и внутреннего круга.
- Если игроки внутреннего круга, уронили мяч на землю, прекратите подсчет передач, или начните подсчет с нуля.

Мяч "метка" (уклонение и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



143

Что делать:

а. Выберите в каждой группе состоящей из четырех учеников, игрока, который будет играть с мячом и метить им, остальных в группе. Определите для каждой группы границы их зоны игры.

б. Играющие без мяча, должны распределиться по своей игровой зоне и стараться уклониться от игрока с мячом.

в. По команде, игрок с мячом входит в игровую зону, и старается как можно больше раз, осалить игроков своей группы, мячом.

"Водящий" игрок с мячом, подсчитывает свои касания, ведя счет громко вслух.

г. По истечению отведенного времени, игроки меняются, по очереди ролями.

д. Общий счет, определяется после того как каждый игрок, побывал в роли "водящего" с мячом. выигрывает тот кто сделал больше касаний.

Точки технического контроля

- Быстрота работы ног.
- Смена направления движений.
- Держать голову прямо, следить за перемещением других игроков.
- Правильное положение головы, с боку от игрока которого нужно осалить.

Варианты

Это поможет усложнить задание.

- Увеличьте или уменьшите размер игровой площадки.
- Увеличьте или уменьшите время игры.
- Осаленный игрок, переходит на сторону "водящего" и получает мяч.
- Осаленный игрок выходит из игры, и садится за площадкой.
- Используйте только один мяч, при нескольких водящих. Не позволяйте игроку с мячом делать больше трех шагов (вообще двигаться).

144

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранних изученных техник и развития игровых навыков.

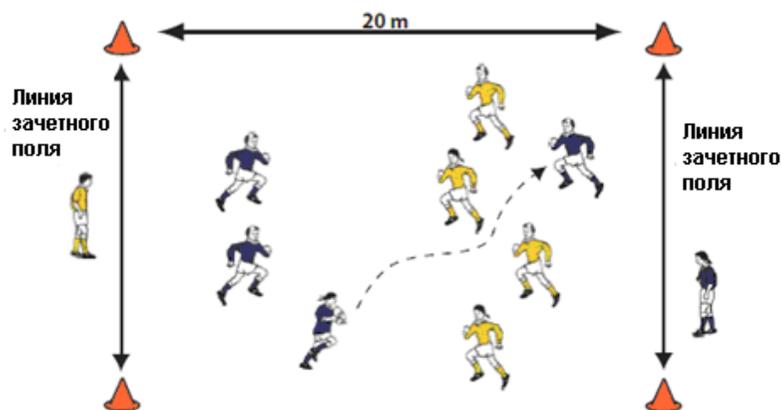
Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

Доставка мяча (моделированная игра)

Оборудование и организация:

Используйте оборудование и расположите учеников как показано на рисунке:



Что делать:

- а. Разделите учеников на две равные команды. Расположите их на разных сторонах размеченной площадки.
- б. Одна из команд должна постараться заработать очки, передав (доставив) мяч своему партнеру, расположенному в зачетном поле на противоположной стороне площадки. Игрок, владеющий мячом, не может передвигаться по площадке, но может передать мяч в любом направлении.
- в. Команды меняются ролями, атакующие становятся защитниками и наоборот.
- г. Мяч передается другой команде, в случае если игрок команды владеющей мячом, уронил его, отдал не точный пас, мяч вышел за пределы игровой площадки или засчитан результат.

Точки технического контроля:

- Голова находится в безопасном положении в стороне или позади игрока, которого пытается осалить защитник.
- Игроки реагируют на мяч и на соперников двумя руками.
- Голова не опущена вниз, игроки следят за перемещением на площадке.
- Игроки двигаются вперед.
- Игроки перемещаются в открытое пространство.
- Игроки закрывают свободное пространство.

Варианты:

- Так вы сможете поднять уровень требований.
- Увеличьте или уменьшите размер площадки.
 - Позвольте игроку с мячом двигаться, а защитникам метить игрока касанием. Атакующий игрок может иметь выбор, бежать и быть осаленным, или остаться на месте и передать пас.
 - Атакующие могут набрать очки, забежав за линию зачетного поля соперника.
 - Атакующие могут набрать очки, приземлив мяч за линией зачетного поля соперника.

Часть 4: Заминка

Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 3

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
 - Ленты дух цветов

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

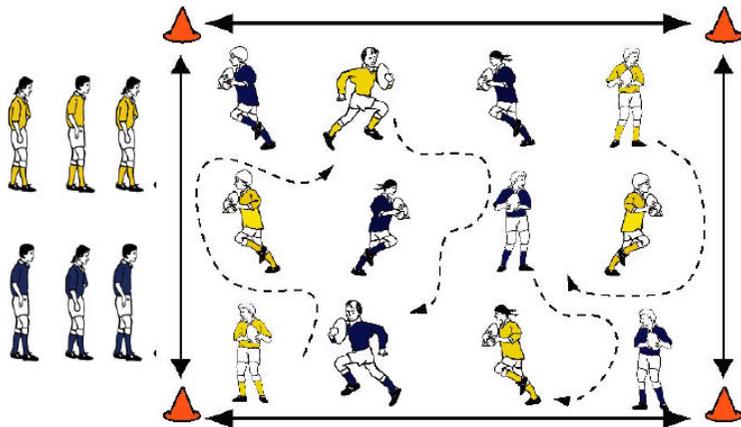
Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.

Повторение пройденного. (Привыкание к мячу)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Используйте в упражнении изученные технические приемы: передача мяча, ловля мяча, подбор мяча с земли и контролируемая фиксация мяча на земле, оборот мяча вокруг тела и т.д.

б. Дайте каждому игроку мяч. Игровое пространство должно быть достаточно свободным и безопасным. Игроки не должны сталкиваться друг с другом.

с. Назовите технический прием и игроки должны повторить его.

д. Назовите другой прием и игроки должны приступить к повторению этого приема. Постоянно меняйте технические приемы.

Если количество мячей недостаточное, то ученики могут работать в группах по два или три игрока. Отводите для каждой технике не более 30 секунд для каждого игрока.

Точки технического контроля:

- Мяч во время движения должен быть в двух руках.
- Контролировать пальцами рук, положение мяча.
- Руки мягкие и не напряжены.
- Смотреть на мяч.

Варианты

Это поможет поднять уровень технического навыка.

- Игроки двигаются по кругу и повторяют технический прием.
- Ученики делятся парами, выполняя задание.
- Усложните условия выполнения задания (точность, быстрота, частота выполнения).
- Быстрее меняйте задание.

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

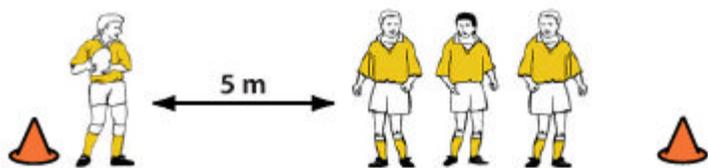
Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым

техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.

Вбрасывание в коридор (Элемент регби)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Разделите учеников на группы по четыре игрока, определив одного из группы, лидером и вручите ему мяч. Лидер располагается, как показано на рисунке, лицом к своим партнерам, которые стоят напротив него в одну колонну, в затылок друг другу.

б. Проинструктируйте лидера, который должен передать мяч первому игроку стоящему в линии, имитируя вбрасывание мяча в коридор из аута. Тип броска можно выбрать произвольно, от броска снизу до броска из-за головы.

в. Первый игрок в линии прыгает, что бы поймать мяч, затем обегает стоящих партнеров сзади, обегает вокруг лидера и занимает свое место. После этого игрок возвращает мяч лидеру, и приседает на одно колено.

г. Лидер вбрасывает мяч второму игроку в линии и тот повторяет задание.

д. Упражнение продолжается, пока все не выполнят задание и не присядут. После чего назначается новый лидер.

Точки технического контроля:

- Держать мяч в двух руках.
- Выполнять передачу мяча, делая шаг вперед.
- Руки во время выполнения передачи мяча, должны тянуться за мячом, указывая в цель паса.
- Вбрасывая, направляйте мяч над головой партнера готового поймать мяч.
- Вытягивайте руки вверх во время прыжка за мячом.
- Ловите мяч над головой.

Варианты:

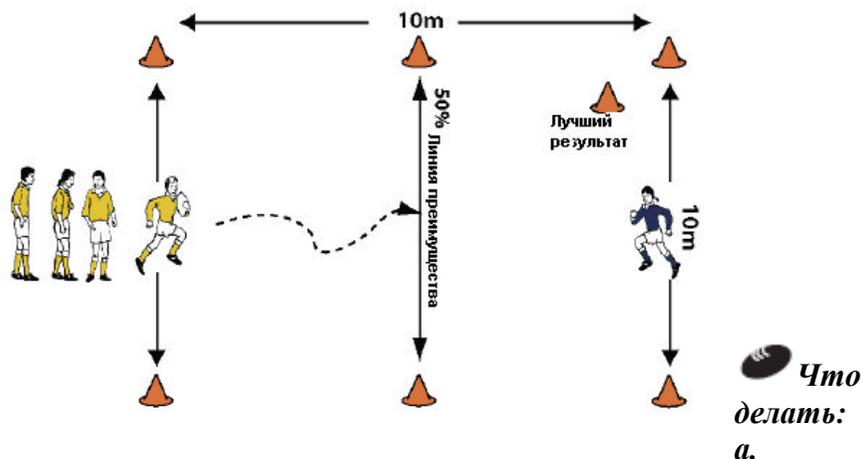
Это поможет поднять уровень технического навыка.

- Определите лимит время для выполнения упражнения или проведите его в виде соревнований между группами учеников.
- Увеличьте расстояние, между лидером и остальными игроками.
- Все передачи мяча должны быть выполнены из-за головы.

Уйти за линию преимущества на 51% 1 против 1 (уклонения и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Расположите три-четыре ученика, в роли атакующих с одной стороны площадки и защитника с другой стороны игровой площадки.

б. Атакующие, по очереди, пытаются, держа мяч в руках, пробежать мимо защитника, избегая его касаний.

в. Защитник, старается осалить атакующего, осаленный игрок должен остановиться на месте.

г. Игрок, выполнив задание, возвращается в конец линии атакующих.

д. Следующий игрок предпринимает попытку пройти защитника.

е. Сделайте паузу, и спросите у играющих, понимают ли они что должны делать, как и почему. Спросите, почему иногда получается пройти защитника, а иногда нет.

Точки технического контроля:

- Защитник правильно располагает свою голову, в стороне или позади от игрока, которого хочет осалить.
- Защитник тянется вперед двумя руками, пытаясь осалить игрока с мячом.
- Игроки держат голову прямо и не смотрят в землю, следя за перемещением партнеров и защитника.
- Пытаясь обыграть защитника игрок с мячом меняет направление бега.
- Игрок с мячом движется только вперед, и никогда назад от защитника.
- Первоначально игрок с мячом должен двигаться прямо в защитника, оставляя для себя возможность, уйти вправо или влево.
- Уходить в свободное пространство.
- Использовать быстроту ног.

Варианты

Это поможет поднять уровень технического навыка.

- Отметьте маркером, наибольшее расстояние, которое прошел кто-то из игроков в лучшей своей попытке. Остальные игроки должны попытаться пройти дальше.

- Второй игрок начинает выполнять задание как только осален первый игрок и защитник должен как можно быстрее вернуться на свое исходное место.

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранних изученных техник и развития игровых навыков.

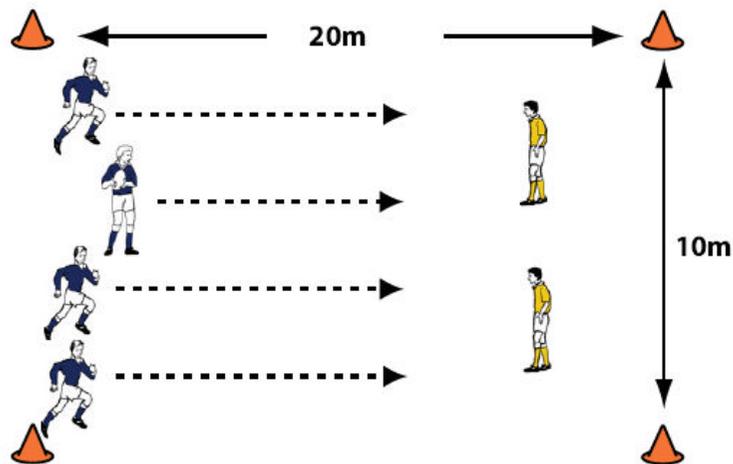
Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

4 x 2 Моделированная игра

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Как играть:

а. Расположите четырех учеников в роли атакующих, в одну линию с одной стороны игровой площадки и двух учеников в роли защитников с другой.

б. Атакующие игроки должны стараться, пройти игровую площадку и приземлить мяч за линию на другом краю игровой площадки, "совершить попытку", за которую они получают в свой зачет 5 очков.

Они могут передавать мяч в любом направлении, но игрок с мячом не должен двигаться.

в. Игроки защиты должны осалить игрока, владеющего мячом.

г. После того, как игрока с мячом, осалят, он должен остановиться и передать мяч своему партнеру по команде.

д. Когда атакующие добиваются результата и совершают попытку, игроки меняются местами, возвращаются на исходную позицию и начинают снова.

Точки технического контроля:

- Голова защитников при касании игрока с мячом, правильно расположена, находясь с боку или со стороны спины, игрока с мячом.
- Игрок защиты пытаясь осалить игрока с мячом реагирует двумя руками, вытягивая их вперед.
- Держать голову прямо следить за перемещением других игроков.
- Двигаться вперед.
- Уходить в свободное пространство.
- Играя в защите перекрывать пространство.

Варианты

- Все касания должны быть двумя руками и ниже линии пояса.
- Уменьшите или увеличьте время для перехода мяча, после касания.
- Увеличьте или уменьшите размеры площадки.
- Увеличьте или уменьшите число атакующих и защитников.

Часть 4: Заминка

 Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 4

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов.

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

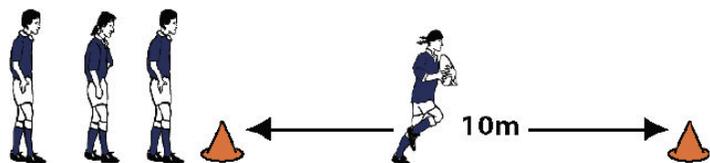
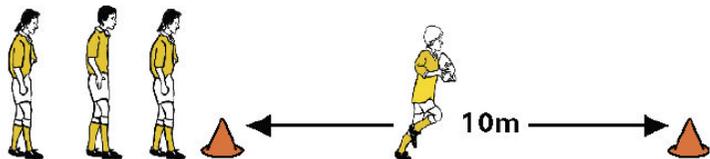
Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.

 **Бег с дополнительным заданием.** (Контроль над мячом)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Упражнение направленно на развитие навыка контроля мяча в руках. Игроки во время бега, выполняют движение с мячом, прокручивая его вокруг головы, вокруг бедер, под ногами. Движения выполняются по отдельности и в комбинации.

б. расположите игроков, с одной стороны площадки, организовав небольшие команды.

в. Определите задание и дайте команду - старт, первый игрок стартует, добегают до маркера, выполняет задание, возвращается к месту старта и передает мяч следующему игроку своей команды.

г. Упражнение заканчивается, когда все игроки закончат выполнять задание.

Точки технического контроля:

- Двигаясь, игрок держит мяч в двух руках.
- Положение мяча в руках контролируется при помощи пальцев.
- Руки мягкие и не напряженные.

Варианты:

Это поможет повысить уровень навыка

- Команды соревнуются между собой.
- Повысьте требования к выполнению задания (не терять мяч не касаться мячом тела).
- Выполнять предложенное задание во время бега.
- Смена задания по команде во время движения (по команде учителя).

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.



Передача мяча по цепочке (контроль мяча, прием и передача)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:

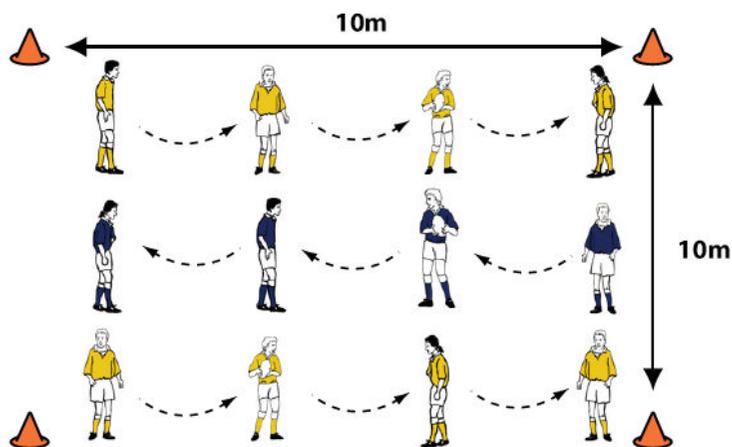
Что делать:

а. На игровой площадке, распределите учеников в три цепочки, примерно по четыре игрока. Игроки располагаются боком друг к другу.

б. Используя один мяч, каждая цепочка игроков начинает передавать мяч в лево, вдоль всей линии игров

в. В конце линии, последний игрок получив мяч, передает его в право и мяч следует назад.

г. Мяч должен пройти туда и обратно.



Точки технического контроля:

- Кисти рук вытягиваются за мячом и в направлении цели паса.
- Игрок получающий мяч вытягивает руки в направлении мяча, готовя руки к приему мяча и определяя цель для паса.
- Руки должны быть подняты примерно до уровня груди.
- Пас передается в руки.
- Держать и ловить мяч двумя руками.

Варианты:

Это поможет повысить уровень навыка.

- Распределите учеников шире в линии и постарайтесь ускорить движение мяча вдоль линии.

- Повторите тоже, в движении, сначала шагом, затем медленным бегом.

- Линии соревнуйся друг с другом в скорости, передовая мяч до конца линии и обратно. На финише мяч должен быть обязательно в руках и игроков.

- Передача мяча во время движения легким бегом.

Заметьте, что для передачи мяча в движении, у каждой мини команды должна быть своя, размеченная, игровая площадка.



Игра один на один (уклонение и преследование)

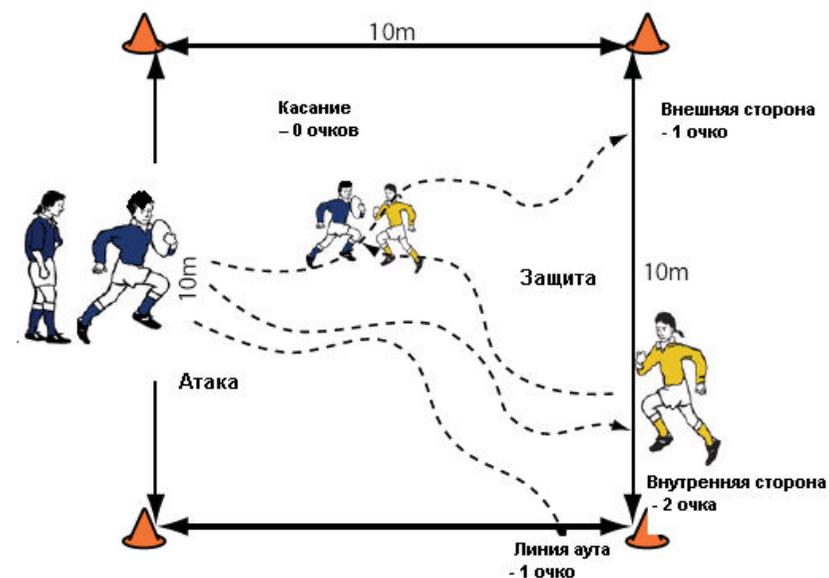
Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:

Что делать:

а. Расположите игрока с мячом в роли атакующего, с одной стороны площадки. Игрок в роли защитника располагается с другой стороны площадки.

б. Атакующий игрок с мячом пытается занести мяч за противоположную линию, защитник пытается остановить игрока с мячом, касаясь до него двумя руками или выталкивает его за боковую линию.



в. Защитник, старается оставаться, со стороны внутреннего плеча игрока с мячом, принуждая, игрока с мячом, двигаться к дальней бровке и поперек площадки.

(Условно принято: "Внутренняя сторона" – сторона - откуда пришел мяч, "Внешняя сторона" – сторона противоположная внутренней стороне, все термины имеют значение относительно игрока с мячом или движения мяча от игрока к игроку, от места розыгрыша мяча. Например, если мяч передается по направлению от схватки то он, передается во "внешнюю" сторону, если развернуть движение мяча и передать пас обратно по направлению к схватке, то такой пас назовут пас "вовнутрь". То же говорят и о смещении игроков, если игрок двигается, смещаясь поперек поля от схватки или коридора или другого места борьбы за мяч, в сторону бровки, то говорят: "Он смещается или уходит во "внешнюю" сторону, если же он изменил направление своего бега, и стал смещаться в обратном направлении, то говорят что он пошел "вовнутрь").

г. Очки присуждаются за приземление мяча: за линией с внутренней стороны от защитника – 2; за линией с внешней стороны от защитника -1; за приземление мяча за боковой линией площадки, с внутренней стороны от защитника - 1; если защитник в игре, осалил игрока с мячом двумя руками - 0.

д. После того как все игроки назначенные атакующими выполнили задание, все игроки защитники, меняются с ними ролями и упражнение продолжается по той же схеме.

Точки технического контроля:

- Двигаться вперед.
- Первоначально двигаться в защитника, пытаться влиять на него, ограничивая его действия.
- Уходить в свободное пространство.
- Правильно располагать свою голову, выходя на соприкосновение с игроком атаки. Голова должна быть с боку и позади игрока с мячом в момент соприкосновения с ним.
- Стараться проводить касание двумя руками.
- держать голову прямо, следить за перемещением партнеров и соперников.
- Двигаясь с мячом изменять направление своего бега.
- Двигаться на быстрых ногах, не затягивая шаги.

Варианты:

Это повысит уровень сложности.

- Увеличьте размер площадки.
- Игра, два атакующих и один защитник.
- Игра, два атакующих и два защитника.

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранние изученных техник и развития игровых навыков.

Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

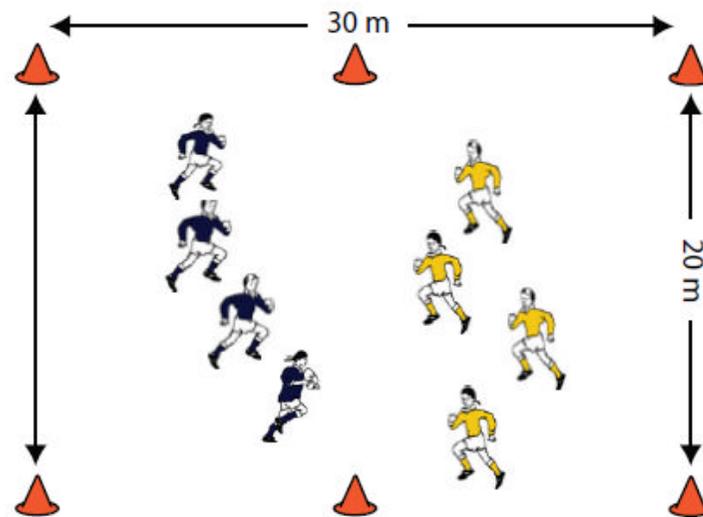
Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.



Мини регби (моделированная игра)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже



Что делать:

Разделите игроков на две равные команды, от четырех до семи игроков каждой. Команды располагаются на игровой площадке, каждая на своей половине, лицом к своим соперникам.

б. Атакующая команда, получив мяч, пытается пройти защитников и совершить попытку, приземлив мяч за линией в конец площадки. Игроки могут двигаться и передавать мяч назад друг другу, как в игре салочки мячом.

в. Защитники должны стараться осалить игрока владеющего мячом.

г. После касания игрока с мячом, защита отходит, на три шага назад от линии мяча и атака продолжает игру делая свободно первый пас с места касания.

д. После шести касаний, атакующая команда передает мяч противоположной команде.

е. Игра возобновляется с паса.

ж. Мяч переходит к другой команде, если мяч уронен на землю, или защитники сумели сделать перехват или засчитана попытка.

Точки технического контроля:

Для атакующих игроков:

- Идти с мячом вперед.
- Мяч держать в двух руках.
- Двигаться в пространство, а не в игрока.
- Не опускать глаза на землю, держать голову прямо и следить за перемещением игроков.
- Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним или занимать место в свободном пространстве и предлагать себя для паса.

Для защитников:

- Правильно и безопасно располагать голову, с боку или за соперником, в момент контакта с ним руками.
- Руки во время контакта с соперником должны быть направлены вперед.

– Проводя контакт руками с игроком атаки, защитник должен иметь широкое, устойчивое положение ног, и пытаться разместить лидирующую ногу как можно ближе, к игроку идущему с мячом.

- Касание игрока должно быть выполнено двумя руками.

– Держать голову прямо следить за перемещением игроков.

– Оказывать давление на атакующую команду, установив между собой голосовое общение. Постоянно сообщая партнерам о своих намерениях, сопровождая игрока с мячом оставляя ему только одну сторону для движения, и проводя касание руками.

Варианты:

Это поможет повысить уровень навыка.

– Атакующая команда должна суметь совершить попытку за определенное число касаний.

– Атакующая команда должна провести попытку за определенное время.

Часть 4: Заминка



Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 5

ТЕМА: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты дух цветов

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения, учащиеся должны сохранять предложенную позу в течение 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

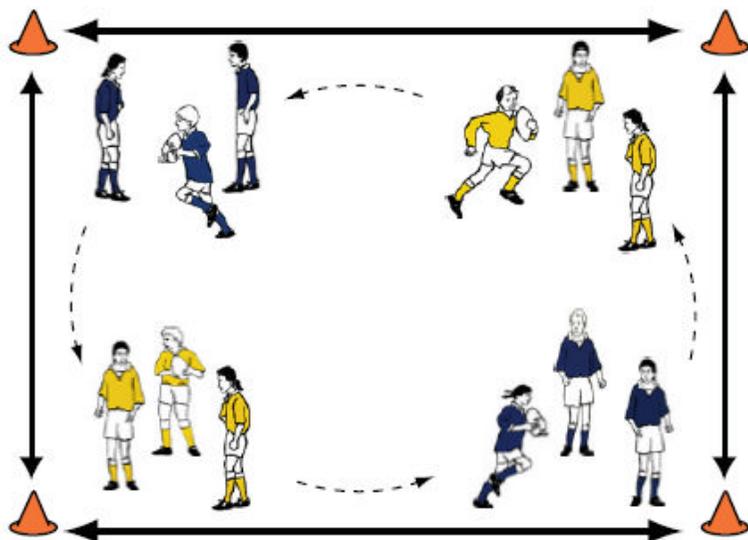
Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.



Комплексное повторение (контроль мяча)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже



Что делать:

а. Игроки выполняют задание, повторяя ранее изученные технические приемы игры: передача и ловля мяча; фиксация мяча на земле и подбор мяча с земли; движение с мячом, вращая мяч вокруг тела и т.д.

б. Разделите учеников на группы по два или три игрока. Предоставьте каждой группе мяч и обеспечьте безопасное расстояние между группами (игроки не должны сталкиваться). По команде учителя игроки выполняют определенное им задание, при этом активно перемещаясь в своем пространстве.

в. Меняйте задание.

Точки технического контроля

- Мяч держать в двух руках.
- Контролировать положение мяча в руках при помощи пальцев.
- Руки расслаблены, не напряжены (мягкие руки).
- Покажите и позвольте проделать каждый технический прием, включенный в задание.

Варианты:

Это поможет повысить уровень навыка.

- Игроки разбиваются парами, выполняя задание.
- Повысить требование к чистоте выполняемого движения.
- Быстрее меняйте задание.
- Задание должны содержать следующие техники:

- Фиксация мяча на земле и подбор мяча с земли – один игрок кладет мяч в пределах игровой площадки, на землю, второй подбирает мяч и кладет его, сделав несколько шагов.

- Оборот мячом – сделать оборот мячом вокруг тела во время движения легким бегом.

- два игрока передают мяч друг другу, не позволяя третьему перехватить мяч.

- Салочки мячом – игроки пытаются осалить мячом своих партнеров по команде; как только игрок осален, мяч кладется на землю и осаленный игрок, подобрав мяч, старается осалить кого-то еще.

- Позвольте ученикам проявить инициативу и свое понимание, при выполнении задания.

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

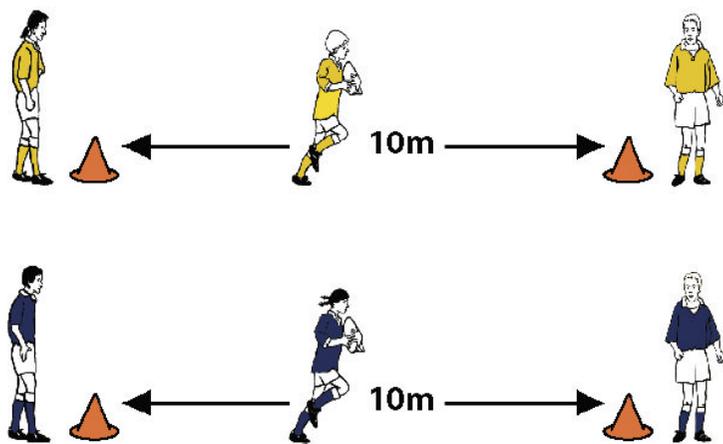
- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.

Не прерывные передачи мяча (контроль положения мяча, передача и прием мяча)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже



Что делать:

- Разделите учеников на группы по три-четыре игрока.
- Минимум два игрока должны располагаться на линии старта.
- По команде первый игрок с мячом в руках, начинает движение вдоль площадки.
- Во время своего движения, игрок передает мяч партнеру, который ожидает мяч в конце площадки. Получив мяч, он бежит назад и передает мяч следующему игроку.
- Первый игрок ожидает на противоположной стороне площадки, пока не получит мяч от следующего игрока.

Точки технического контроля:

- Держать мяч в двух руках.
- Контролировать положения мяча в руках при помощи пальцев.
- Руки должны быть мягкими не напряженными.
- Контролировать силу передачи паса.

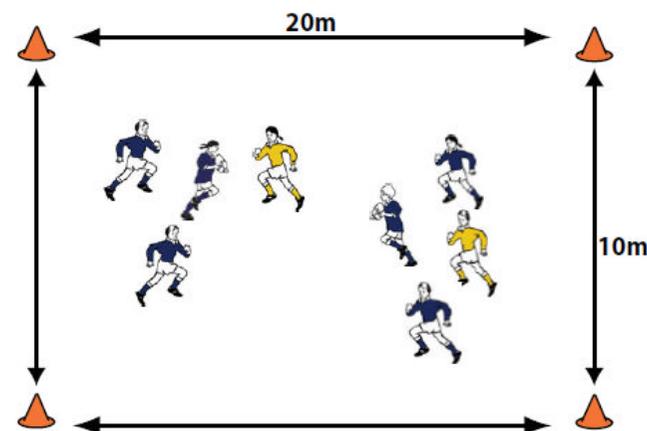
Варианты:

- Это поможет повысить уровень технического навыка.
- Команды соревнуются между собой.
- Нести мяч над головой, на уровне колен и т.д.
- Положить мяч на землю на прямом пути и подобрать мяч и выполнить пас, на обратном.

Передача мяча из рук в руки (уклонение и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже



Что делать:

а. Разделите учеников на две группы, в одной шесть атакующих, в другой два защитника. У группы атакующих два мяча.

б. По команде учителя, атакующие начинают свободно перемещаться по площадке, передовая друг другу мяч и уклоняясь от касаний игроков защиты.

в. Если игрок с мячом осален защитником, он должен сразу остановиться. Что бы вернуть осаленного игрока в игру, его партнер по команде должен, забрать у него мяч. Игрок не может быть осален в тот момент, когда освобождает осаленного игрока.

г. Игра продолжается до определенного времени, или до определенного количества касаний. Затем игроки меняются ролями. Что бы освободиться осаленный игрок должен:

- повернуться лицом к своему партнеру
- держать мяч доступным для партнера на уровне груди
- не выпускать мяч, пока партнер по команде не возьмет мяч под свой полный контроль двумя руками.
- игрок, забирающий мяч, у осаленного партнера, должен сразу передать мяч следующему игроку своей команды.

Точки технического контроля:

- Что бы осалить игрока, защитник использует две руки.
- Правильно располагать голову в момент касания игрока с мячом.
- Руки направлены вперед, в момент касания игрока с мячом.
- Держать голову прямо, не смотреть на землю, постоянно следить за перемещением других игроков.
- Использовать быстроту ног.

Варианты:

Увеличьте уровень требований, для более продвинутых учеников.

- Увеличьте или уменьшите размеры игровой площадки.
- Увеличьте или уменьшите число атакующих и защитников.
- Ограничьте или добавьте время для игры.

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранних изученных техник и развития игровых навыков.

Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

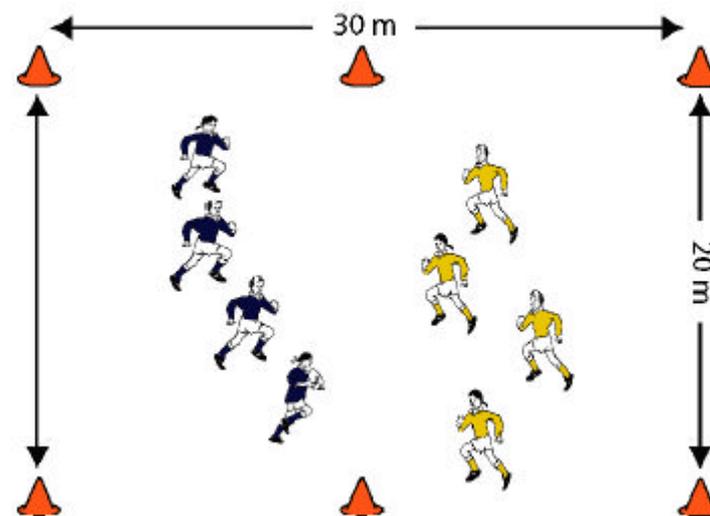


Мини регби (моделированная игра)

Рекомендованное время: от 20 до 40 минут

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже



Что делать:

- а.** Разделите учеников на равные команды по четыре семь игроков в каждой. команды располагаются, каждая на своей половине поля, лицом к противоположной команде.
- б.** Игра начинается с центра поля, мяч разыгрывается коротким ударом с рук, при котором игрок выпускает мяч из рук, не сильно бьет по мячу ногой и опять ловит мяч. По желанию, возможно использовать начальный удар, при котором мяч лежит на земле, разыгрывающий игрок, несильно касается мяча ногой, так что бы он немного прокатился вперед, подбирает мяч в руки и продолжает игру по своему усмотрению.
- в.** Команда, которая владеет мячом – атакующая команда. Эта команда должна двигаться с мячом вперед, передавать мяч только назад и уклоняясь от касаний защитников стараться занести попытку, приземлив мяч за линией зачетного поля соперников.

Пояснение: "Занести попытку" – означает приземлить мяч за линией ворот, в зачетном поле соперника. "Приземлить мяч" – означает прижать мяч к земле, при этом контролируя и удерживая мяч руками. Нельзя просто бросить мяч на землю.

- г.** Защитники должны пытаться провести касание игрока с мячом, осалив игрока двумя руками.
- д.** Осаленный игрок ДОЛЖЕН остановиться и разыграть мяч, выполнить передачу мяча партнеру из рук в руки.
- е.** Команда защитников должна отойти на свою позицию (линию защиты), сделав три шага назад от мяча.

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

- Идти с мячом вперед.
- Нести мяч в двух руках.
- Двигаться в свободное пространство.
- Смотреть прямо перед собой, контролировать перемещение соперников и партнеров.
- Оказывать поддержку (помогать), игроку с мячом, находясь рядом с ним, для того что бы в случае "касания" быстро

забрать мяч и продолжить игру или уходя в свободное пространство и предлагать себя для передачи мяча.

Для игроков защиты:

- Следить за правильным и безопасным положением головы во время сближения с игроком, выбранным для касания.
- Руки должны быть направлены вперед, в момент проведения касания.
- Проводя касание, игрок должен иметь устойчивое положение ног, расположив лидирующую ногу как можно ближе к сопернику.
- Касание должно быть проведено двумя руками, ниже линии пояса игрока с мячом.
- Не опускать голову вниз, следить за приближающимся игроком.
- Оказывать общее давление на команду владеющую мячом, активно общаясь с партнерами по команде. Сопровождать атакующих, оставляя им только одну сторону для продолжения действий.

Варианты:

Это повысит уровень требуемого технического навыка.

- Команды соревнуются в том, за сколько касаний, они смогут положить мяч в зачетное поле соперника и зафиксировать попытку.
- Возможна игра с применением поясов для "таг регби".

Часть 4: Заминка



Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 6

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов.

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

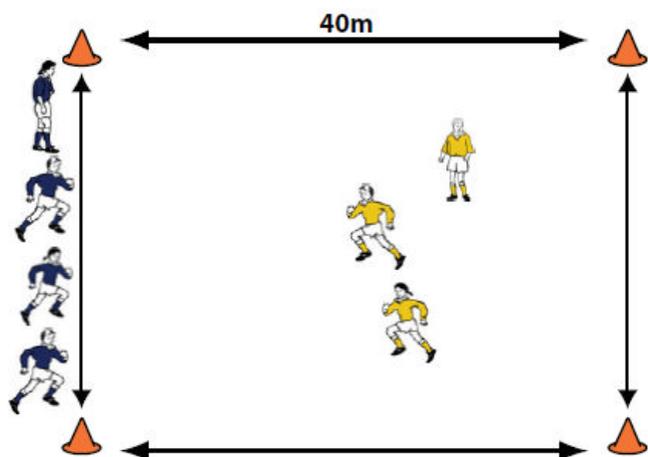
Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.



Ловцы и бегуны (уклонение и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- а.** Расположите трех учеников в центре площадки, которые будут выполнять роль ловцов. Остальные ученики становятся бегунами и располагаются на одной из сторон площадки.
- б.** Игра начинается по команде. Игроки "бегуны", пытаются пробежать до противоположного конца площадки, уклоняясь от касаний игроков "ловцов". Как только они пересекают линию обозначающую границу площадки, они считаются "спасшимися"
- в.** Ловцы должны ловить бегунов касаясь их двумя руками ниже линии пояса. Как только "бегун", осален, он должен остановиться и встать на колени, расставив руки. Теперь он становится помощником ловцов и превращается в ловушку для "бегунов". "Бегун", коснувшийся ловушки, считается пойманным.
- г.** Игрок, ставший ловушкой, не может подниматься с колен и преследовать бегунов.

Точки технического контроля:

- Что бы осалить игрока, ловец использует две руки.
- Правильно располагать голову в момент касания игрока..
- Руки направлены вперед, в момент касания игрока.

- Держать голову прямо, не смотреть на землю, постоянно следить за перемещением других игроков.
- Использовать быстроту ног.

Варианты:

- Усложните условия игры, давая дополнительные задания.
- Внимание на команду – игра должна начинаться только по вашей условной фразе, все остальные даже похожие будут ложными. "Бегуны", стартовавшие на ложную команду, становятся ловушками.
 - Старт из положения лежа, лицом к площадке.
 - Старт из положения лежа, лицом от площадки.
 - Бегуны должны занести мяч за линию зачетного поля.
 - Все "бегуны" после касания становятся ловцами.

Часть 2: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

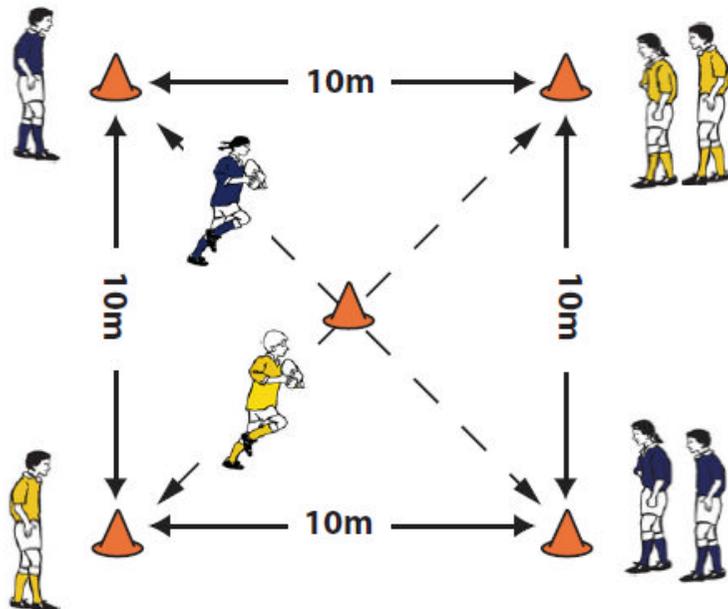
- Игра мячом руками
- Передача и прием мяча
- Уклонение (от предполагаемого защитника) и преследование (игрока с мячом).

Работайте с классом, используя ниже приведенные упражнения. Убедитесь в том, что вы равномерно и последовательно, неделю за неделей, знакомите учеников с новыми техниками. Каждый урок вы можете сосредоточиться на знакомстве с одним новым техническим приемом или попробовать логически связать в игровой ситуации несколько уже изученных приемов.

 **Диагональные пасы** (контроль мяча в руках, прием и передача мяча.)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- Расположите по два игрока в каждом углу площадки, по одному мячу с каждой стороны площадки.
- Игрок с мячом, бежит по диагонали и передает пас игроку, стоящему в противоположном углу. Игрок должен следить за вторым бегущим игроком, что бы избежать столкновения.
- Игрок получивший мяч, бежит по той же диагонали, и передает мяч следующему игроку и т.д.
- Меняйте задание: например спринт до центра и направить мяч партнеру, прокатив его по земле. Измените дистанцию паса, предложите игрокам класть мяч перед ожидающим мяч партнером.

Точки технического контроля:

- Смотреть перед собой, не опускать глаза на землю.
- Передавать мяч в руки.
- Нести мяч в двух руках.
- Следить за перемещением других игроков.

Варианты:

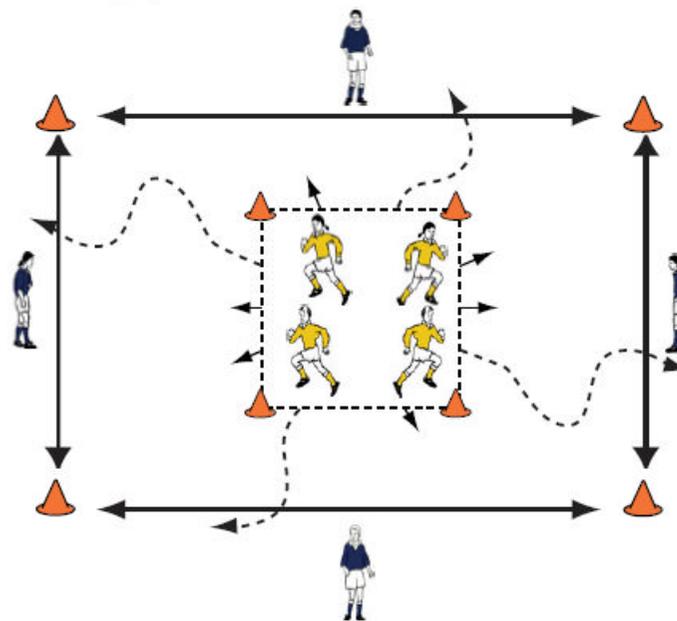
Это поможет повысить уровень сложности.

- Дайте мяч в каждый угол площадки.
- Скомбинируйте в задании несколько технических приемов: подобрать и положить мяч, катнуть мяч себе и подобрать на ходу, подобрать мяч и ударить ногой, так что бы мяч покатился по земле.

 **Пауки и мошки** (Уклонение и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- а.** Игра направлена на развитие стабильного навыка проводить "касание" двумя руками, ниже линии талии.
- б.** Разделите учеников на две команды "пауков" и "мошек". Мошки располагаются внутри маленького квадрата, пауки за границами большого квадрата.
- в.** Игра начинается по команде, и мошки стараются спастись, убежав из маленького квадрата, за пределы большого и при этом не попав под касание пауков.
- г.** Мошка, попавшая под касание паука, сама становится пауком. Если мошка сумела пролететь, за границы большого квадрата, она возвращается и повторяет свою попытку.
- д.** Когда все мошки переловлены, игроки меняются ролями.

Точки технического контроля:

- Проводить касание, вытягивая обе руки вперед.
- Располагайте голову в безопасном положении, с боку или позади, игрока, выполняя касание.
- Держите голову прямо, следите за перемещением остальных игроков.
- Двигайтесь в пространство, или старайтесь закрыть пространство.
- Используйте быстроту ног.
- Меняйте направление бега.

Варианты:

- Это поможет повысить уровень требуемого навыка.
- Ограничьте время игры.
- Увеличьте размер большого квадрата.
- Дайте каждой "мошке" по мячу.

Часть 3: Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранних изученных техник и развития игровых навыков. Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при

этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре. Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

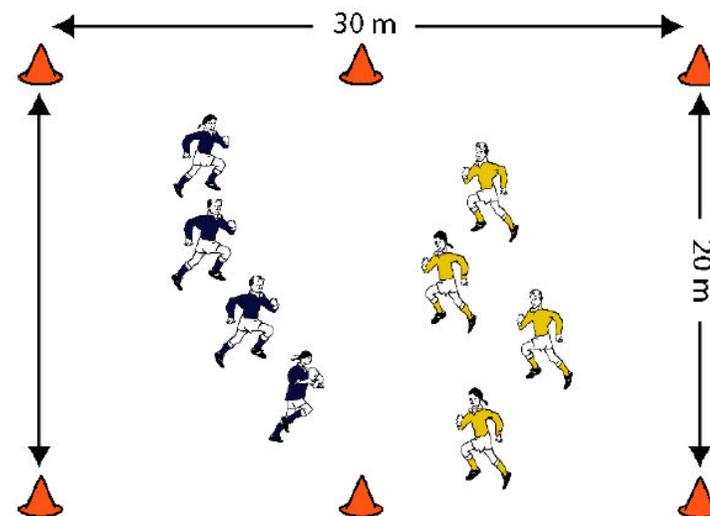


Тач регби без коридоров и схваток. (моделированное регби)

Рекомендованное время 20 – 40 минут.

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- а.** Разделите учеников на две равные команды по четыре – семь игроков в каждой. Команды располагаются на своих половинах игровой площадки, лицом к сопернику.
- б.** Одна из команд, начинает игру, выполняя начальный удар с центра поля. По выбору начальный удар можно выполнить,

ударив мяч с рук самому себе, или разыграв мяч, лежащий на земле, катнув мяч ногой вперед, тут же подобрать его в руки и продолжить игру. (Эти два способа определены правилами игры, для введения мяча в игру, после назначения штрафного или свободного удара.)

в. Команда владеющая мячом, определяется как атакующая команда, и должна двигаться с мячом вперед, передовая мяч своим партнерам только назад, избегая касания защитников, пытаться прорваться в зачетное поле соперников и приземлив в нем мяч, зафиксировать попытку и получить на свой счет 5 очков.

Примечание: Попытка считается совершенной, только если игрок приземляет мяч, полностью контролируя его руками. В этой игре, требуйте от игроков, что бы они во время приземления мяча стояли на своих ногах.

г. Защитники должны стараться остановить атакующих, коснувшись их двумя руками.

д. После того как игрок с мячом попал в касание, он должен или передать пас или развернуться лицом в сторону своей команды, и передать мяч, одному из своих партнеров из рук в руки..

е. Команда защитников после каждого касания, должна отойти на три шага назад от мяча.

Примечание:

1) Если мяч передается сразу после касания, то игра продолжается и защитники не должны уходить назад.

2) Игрок с мячом должен использовать любую возможность для того что бы отдать пас и сохранить продолжение игры, и только при отсутствии такой возможности, разворачиваться и передавать мяч из рук в руки.

ё. Если игра остановлена, по причине нарушения правил: мяч передан в перед, игрок выронил мяч из рук, мяч вышел за боковую линию площадки, игроки проявили не спортивное поведение, то вести мяч в игру после свистка, можно положив мяч на землю и катнув мяч вперед ногой, так что бы он немного прокатился, подобрать его затем руками и продолжить игру.

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

- Двигаться с мячом вперед.
- Нести мяч в двух руках.
- Двигаться в пространство, а не в игроков.
- Держать голову прямо, следить за перемещением соперников и партнеров.
- Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним, для того что бы в нужный момент забрать мяч из его рук, или уйти в свободное пространство и предложить себя для паса.

Для игроков защиты:

- Сохранять безопасное положение головы во время встречи и касания игрока с мячом, голова должна быть или с боку от игрока с мячом или позади.
- Руки в момент касания вытягивать вперед.
- Во время касания игрок должен устойчиво стоять на ногах, как можно ближе располагая лидирующую ногу к игроку с мячом.
- Касание должно быть проведено двумя руками, ниже уровня пояса.
- Не опускать глаза на землю, следить за передвижением игроков.
- Оказывать давление на игроков атаки, активно общаясь с партнерами по команде. Подсказывая им о своем положении и своих намерениях.

Варианты:

Это поможет усложнить задание.

- Уменьшите время, для игрока с мячом, позволяющее сыграть в пас после касания. Например, тремя повторяющимися командами: "Пас!... пас!... пас!".
- Предложите командам посоревноваться в количестве касаний, полученных командой в атаке, от её начала до приземления мяча в зачетном поле команды защиты.

Часть 4: Заминка

 Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка. Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления. Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 7

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч. Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты дух цветов.

Часть 1 Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале

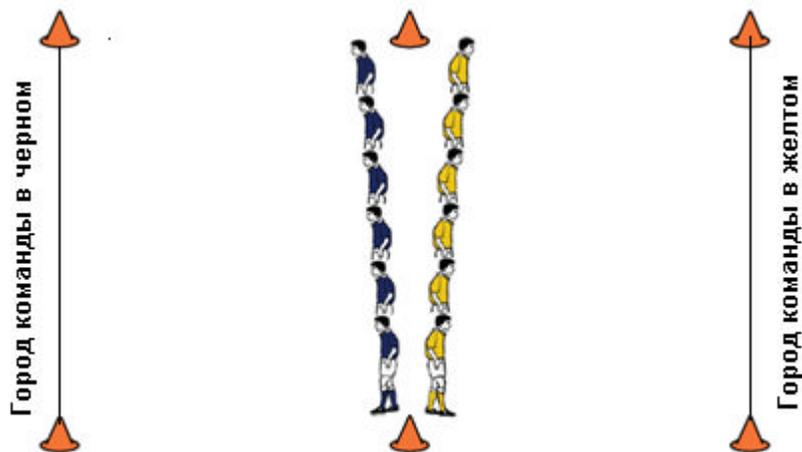
по физическому воспитанию детей.

Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.

 **Салки - убегалки** (уклонение и преследование)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

- а.** Организуйте две равные команды и постройте их в две шеренги в центре поля лицом друг к другу.
- б.** Дайте название каждой команде, например Медведи и Львы.
- в.** Проинструктируйте игроков, о том, что линия на которой они стоят это линия старта, а линия в конце площадки, за их спиной это линия зачетного поля.
- г.** Учитель, дает команду: "Медведи!" или "Львы!". Выбранная команда, должна развернуться и постараться убежать за линию своего зачетного поля, и при этом увернуться от касаний игроков противоположной команды.

д. После каждого тура, команды возвращаются на линию старта. За каждого осаленного игрока, команда ловящих, получает очко. В конце тура, подчитывается общее количество очков каждой команды.

е. Игра продолжается, и учитель произвольно называет команду.

Точки технического контроля:

- Следить за правильным положением головы, при проведении касания.
- Касание проводить двумя руками на шортах, эмитируя срывание ленточек, это подготовит игроков к игре в "Таг регби"
- Быстро реагировать на команду и ускориться, убегая в свой город, за линию зачетного поля.

Территория, обозначенная как зона зачетного поля, на сленге игры регби, называют "Город", а фиксация попытки – "Взятием города".

Варианты

Это усложнит задание.

- Проводите старт из различного положения игроков: стоя боком, спина к спине, лежа на животе, во время отжиманий от земли.
- Уменьшите расстояние между двумя линиями старта.
- Положите мячи за каждым игроком, которые они после старта должны будут подобрать и затем приземлить в зачетном поле.

Часть 2 Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)

– Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

Используя уже знакомые, по предыдущим урокам моделированные игры, "Ловцы и бегуны", "Кто с мячом тот капитан", "Вбрасывание в коридор", повторите уже изученные технические приемы и элементы игры. При изучении техники содержащей физический контакт между игроками, ученики должны сначала познакомиться с движением через показ, затем попробовать повторить его без партнера, затем в небольших группах и только после этого, постепенно переходить к полностью игровым ситуациям.

Ловцы и бегуны Описание

Команда защиты, должна остановить продвижение атакующей команды, зафиксировав касание на прорывающемся игроке (с мячом).

"Касание" в этой игре имеет тот же набор требований к технике выполнения приема, что и захват игрока в обычном регби и является хорошей подготовкой к дальнейшему изучению техники захватов.

Выполняя касание игрока с мячом, игрок должен одновременно использовать открытые кисти обеих рук, касаясь игрока с мячом в области шорт ниже пояса и выше колен. Голова при этом должна быть расположена с боку, от игрока с мячом или позади него, или строго позади, когда игрок проводящий касание находится с боку, от игрока с мячом. Игра так же может проводиться с использованием пояса и лент для таг-регби.

Управление игрой

Для того что бы помочь игрокам быстрее освоить в игре, постоянно комментируйте игру, давая позитивные оценки действиям игроков и определяя их правильность выполнения:

– Касание игрока с мячом, в правильной позиции: " Касание! Отлично! Две руки ниже пояса."

– Не правильное касание и не правильно расположена голова: "Нет касания! Должно быть две руки ниже пояса! Голову держать с боку или позади игрока с мячом!".

Если игроки продолжают не правильно действовать, покажите прием еще раз и попрактикуйтесь. Игроки должны научиться действовать безопасно и поддерживать продолжительность игры.

Передача мяча из рук в руки с разворотом.

Описание

Когда освоена игра "Ловцы и бегуны" с передачей мяча от осаленного игрока к партнеру, можно добавить еще одно условие и разрешить игроку с мячом выбрать продолжение игры, передовая пас или разворачиваясь и отдавая мяч партнеру из рук в руки. Передачу паса нужно считать предпочтительной возможностью, так как она позволяет сохранять непрерывное продолжение игры.

Выполнение передачи мяча из рук в руки с разворотом, по сути, является так же подготовительным приемом игры, что позволит в дальнейшем перейти к изучению приемов сохранения мяча в контакте.

Для того что бы правильно передать мяч из рук в руки:

- *Игрок с мячом должен* - обеспечить доступ партнера к мячу: – когда игрок с мячом осален защитником, он должен повернуться лицом в сторону своей команды, немного присесть, заняв устойчивое положение, и в момент передачи мяча держать его около тела, как бы пряча его от соперников.

- *Первый защитник* - сделавший правильное касание, остается рядом с игроком, сохраняющим мяч и удерживает его.

– *Игрок забирающий мяч* – игрок поддержки подошедший к мячу, размещает свои руки за мячом, если в этот момент только один защитник удерживает игрока с мячом, то игрок с мячом и игрок, поддерживающий его, соединившись вместе, могут попытаться продвинуться вперед. Когда подойдет второй

защитник и присоединиться к первому, движение вперед должно быть прекращено

– *Передача мяча* – Мяч передается от игрока с мячом игроку поддержки, в тот момент, когда игроки находятся в сцепленном состоянии и плечо игрока поддержки находится над мячом и упирается в осаленного игрока. Игрок поддержки забирает мяч и передает его другому партнеру по команде.

Управление игрой

Для того что бы помочь игрокам быстрее освоить в игре, постоянно комментируйте игру, давая позитивные оценки действиям игроков и определяя их правильность выполнения:

– *Игрок с мячом* –остановлен касанием: "Касание! Пас! Пас!

Пас!" Пас должен всегда считаться основным видом продолжения игры, и учитель, рефери или тренер, всегда должен напоминать о возможности отдать пас, в первую очередь.

– *Игрок с мячом* – вынужден передать мяч из рук в руки: "Касание! Вернись на место касания! Развернись к своим! Приготовь мяч!"

– *Игрок поддержки* – Кто идет в поддержку? Хорошо, поддержка, возьми мяч под контроль! Руки за мяч! Теперь смотри, кому можно отдать пас – прими решение, заведи мяч и отдай пас!"

– *Первый защитник* – выполнивший касание: "Продолжай удерживать игрока с мячом! Нужен еще один защитник, что бы не позволить двигаться вперед! Войди в контакт с игроком с мячом!"

– *Команда защиты* – "Отойдите назад вместе со мной на пять метров от мяча!"

Если игроки продолжают не правильно действовать, покажите прием еще раз и попрактикуйтесь. Игроки должны научиться действовать безопасно и поддерживать продолжительность игры.



Вбрасывание мяча в коридор

Описание

В случае, если мяч уходит за боковую линию, то есть линию аута, или это происходит с игроком у которого находится мяч, противоположная команда вводит мяч из аута, разыгрывая коридор.

В этой игре формирование, которое называется коридор, состоит из четырех игроков. Игрока, *вбрасывающего* мяч в коридор из-за линии аута (обычно в игре это делает хукер). Двух игроков (*прыгающих*), стоящих на расстоянии 3 метров от вбрасывающего, их обязанность выпрыгнуть как можно выше вверх и поймать мяч в воздухе. И игрока в роли принимающего (полузащитника схватки), который стоит в стороне от линии коридора, и готовится принять мяч от своих прыгающих. Игроки противоположной команды так же принимают участие в построении коридора, два их прыгающих располагаются в линию, параллельно игрокам вбрасывающей команды, в трех метрах от вбрасывающего и на расстоянии 1 метра линии прыгающих, команды соперников. В предлагаемой моделированной игре, не предусмотрена борьба за мяч, но все игроки должны учиться, быстро занимать свои места и подготавливать себя к развитию игры, в которой будет разрешена борьба за мяч в коридоре. В раннем возрасте не допускается поддержка и лифтинг, прыгающих в коридоре игроков.

Управление игрой

Для того что бы помочь игрокам быстрее освоить в игре, постоянно комментируйте игру, давая позитивные оценки действиям игроков и определяя их правильность выполнения:

– *Коридор*, метод введения мяча из аута – "И так, команда "А" вывела мяч за линию аута, и теперь команда "Б" должна вбросить мяч из аута, разыграв коридор.

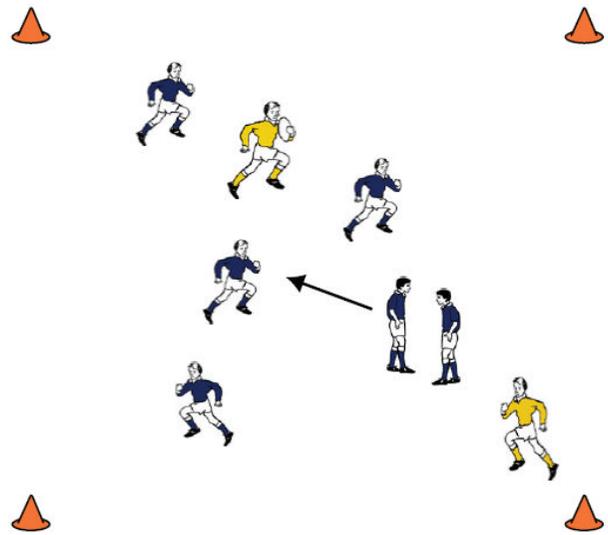
– *Построение игроков* – "Вбрасывающий команды В встает с мячом сюда (физически показать позицию игрока), прыгающие

команды В располагаются в линию, в затолок друг другу и лицом к своему вбрасывающему - здесь (физически показать позиции игроков). Прыгающие команды А, располагаются – здесь (физически показать позиции). Игрок команды А, полузащитник схватки должен встать здесь (физически показать позицию). Все игроки должны подготовиться к игре заняв свои позиции, о чем должны сообщить учителю, подняв свои руки. – *Вбрасывающий* – "Помни, только после того, как твои прыгающие, готовы ловить мяч, приготовься и вбрасывай!" Если у игроков есть затруднения в проведении процедуры построения и разыгрывания коридора, повторите еще раз демонстрацию позиций и обязанности игроков, затем потренируйтесь, выполняя отдельные команды, затем всю процедуру полностью и затем только вводите в упражнение условия близкие к игровым.

 **Передача мяча на месте из рук в руки** (уклонение, преследование, игровое давление, поддержка)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Разделите учеников на две группы, шесть атакующих и два защитника. У группы атакующих, должно быть два мяча.
б. По сигналу, атакующие игроки начинают передвигаться по площадке и передавать друг другу мяч, уклоняясь от контакта и касаний игроков защитников.

в. Игрок попавший в касание, должен остановиться на месте. Для того что бы ввести игрока после касания обратно в игру, его партнер должен правильно забрать мяч из его рук. Игрок, забирающий мяч не может быть осаленным.

г. Продолжительность игры ограничивается по времени или по количеству проведенных касаний. Игроки меняются местами.

Для того что бы правильно забрать мяч, игроки должны:

игрок с мячом:

- развернуться лицом в сторону своего партнера

- держать мяч на уровне груди

- не выпускать мяч из рук пока партнер не взял мяч под контроль двумя руками.

Игрок поддержки, забирающий мяч:

- соединиться с игроком держащим мяч, так что бы плечо упиралось в игрока с мячом и было расположено над мячом.

- выбрать партнера для передачи мяча, затем полностью забрать мяч и выполнить пас.

Примечание: защитник не должен мешать игроку забирающему мяч, сделать пас.

Точки технического контроля

- Сближаться со свободно перемещающимися игроками, закрывая им одну сторону и оставляя для маневра только одно направление движения.

- Держать голову в безопасном положении, с боку или позади игрока с которым происходит контакт и касание.

- Для касания вытягивать обе руки вперед.

- Держать голову прямо не опускать глаза вниз, следить за движением соперника и партнеров.

– Касание считается правильным, если выполнено двумя руками и в области шорт игрока с мячом.

– Следите за быстротой работы ног.

Варианты:

Это поможет поднять уровень навыка.

– Увеличьте или уменьшите размер площадки.

- Увеличьте или уменьшите число атакующих и защитников.

- Увеличьте или уменьшите время игры.

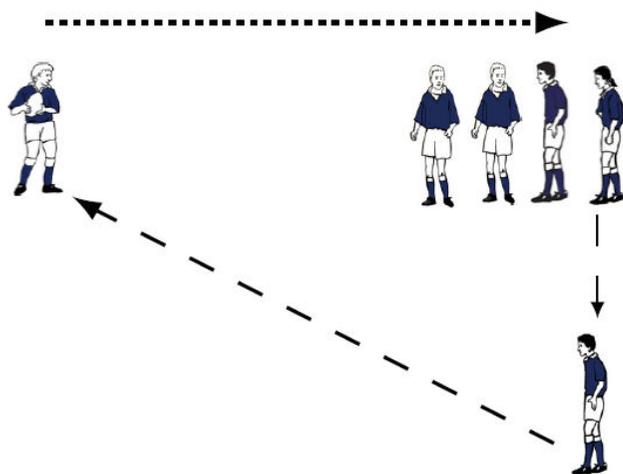
- Добавьте количество мячей или оставьте только один.



Вбрасывание мяча в коридор (элемент игры)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Показать игрокам технику вбрасывания мяча в коридоре, дать время попрактиковаться в парах. Мяч вбрасывать из-за головы, держа его двумя руками, расположив кисти рук с обеих сторон мяча.

б. Постройте игроков в одну колонну по пять человек, и расположите одного игрока в роли лидера с мячом, у маркера лицом к своей команде.

в. Игроки основной группы должны стоять в одну колонну в затылок друг другу и лицом к своему лидеру, на расстоянии 3 -5 метров от маркера. Еще одного игрока выведите из колонны и расположите, на позиции в роли полузащитника схватки, как показано на рисунке.

г. Лидер с мячом вбрасывает мяч в коридор, стараясь адресовать его первому игроку в линии. Игрок поймавший мяч в коридоре, передает мяч игроку на позиции полузащитника схватки (принимающего), который в свою очередь возвращает мяч опять лидеру. Лидер вбрасывает мяч, стараясь, адресуя его теперь второму игроку в коридоре. Упражнение повторяется до последнего игрока в линии.

е. Когда мяч достигает последнего игрока в линии коридора, лидер встает первым в коридор, принимающий игрок, занимает место лидера, а на его место встает последний игрок из коридора.

Точки технического контроля:

– Держать мяч в двух руках.

– Во время броска сделать шаг вперед.

– После броска, тянуть руки вслед мячу.

– Вбрасывать мяч над головой прыгающего игрока.

– Во время прыжка за мячом, вытягивать руки в направлении мяча.

– Ловить мяч над головой.

Варианты:

Это повысить уровень требований к технике.

- Ограничьте время до полного завершения упражнения или организуйте соревнование между командами.
- Увеличьте расстояние между лидером с мячом и остальной группой игроков.
- Все игроки должны держать руки над головой, исключая момент передачи мяча полузащитнику схватки.

Часть 3 Моделированные игры

Время: 15 минут

Используйте моделированные игры для закрепления ранних изученных техник и развития игровых навыков.

Моделированные игры позволяют закреплять и развивать технику, приближая тренировочную ситуацию к игровой, но при этом, создавая условия, при которых, изучаемый технический прием применяется гораздо чаще, чем в обычной игре.

Помните, для того чтобы развивать технические и тактические навыки, дети должны больше играть.

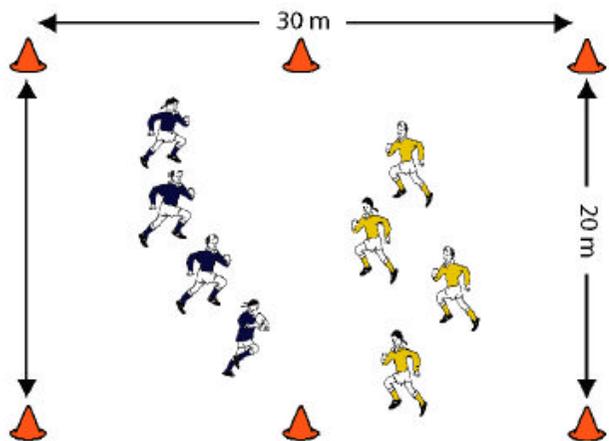


Мини - Тач регби с коридорами (моделированная игра)

Рекомендованное время: 20 – 40 минут (в зависимости от продолжительности урока)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Организуйте из учеников две равные команды. Расположите каждую на своей половине поля лицом к сопернику.

б. Одна из команд, начинает игру, выполняя начальный удар с центра поля. По выбору начальный удар можно выполнить, ударив мяч с рук самому себе, или разыграв мяч, лежащий на земле, катнув мяч ногой вперед, тут же подобрать его в руки и продолжить игру. (Эти два способа определены правилами игры, для введения мяча в игру, после назначения штрафного или свободного удара.)

в. Команда владеющая мячом, определяется как атакующая команда, и должна двигаться с мячом вперед, передовая мяч своим партнерам только назад, избегая касания защитников, пытаться прорваться в зачетное поле соперников и приземлив в нем мяч, зафиксировать попытку и получить на свой счет 5 очков.

Примечание: Попытка считается совершенной, только если игрок приземляет мяч, полностью контролируя его руками. В этой игре, требуйте от игроков, что бы они во время приземления мяча стояли на своих ногах.

г. Защитники должны стараться остановить атакующих, коснувшись их двумя руками.

д. После того как игрок с мячом попал в касание, он должен или передать пас или развернуться лицом в сторону своей команды, и передать мяч, одному из своих партнеров из рук в руки..

е. Команда защитников после каждого касания, должна отойти на три шага назад от мяча.

Примечание:

1) Если мяч передается сразу после касания, то игра продолжается и защитники не должны уходить назад.

2) Игрок с мячом должен использовать любую возможность для того что бы отдать пас и сохранить продолжение игры, и только при отсутствии такой возможности, разворачиваться и передавать мяч из рук в руки.

ё. Если игра остановлена, по причине нарушения правил: мяч передан вперед, игрок выронил мяч из рук, игроки проявили не спортивное поведение, вести мяч в игру после свистка, можно с земли. Для этого игрок должен положить мяч на землю (место нарушения указанное рефери) и катнув мяч вперед ногой, так что бы он немного прокатился вперед, подобрать его руками и затем продолжить игру.

Если мяч (или игрок с мячом) вышел в аут, то разыгрывается коридор.

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

- Двигаться с мячом вперед.
- Нести мяч в двух руках.
- Двигаться в пространство, а не в игроков.
- Держать голову прямо, следить за перемещением соперников и партнеров.
- Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним, для того что бы в нужный момент забрать мяч из его рук, или уйти в свободное пространство и предложить себя для паса.

Для игроков защиты:

- Сохранять безопасное положение головы во время встречи и касания игрока с мячом, голова должна быть или с боку от игрока с мячом или позади.
- Руки в момент касания вытягивать вперед.
- Во время касания игрок должен устойчиво стоять на ногах, как можно ближе располагая лидирующую ногу к игроку с мячом.
- Касание должно быть проведено двумя руками, ниже уровня пояса.
- Не опускать глаза на землю, следить за передвижением игроков.
- Оказывать давление на игроков атаки, активно общаясь со своими партнерами по защите, вынуждая игроков защиты двигаться поперек поля в сторону аута, и помогая друг другу, проводить "касание" игрока с мячом.

Варианты

Это поможет усложнить задание:

- Уменьшите время, для игрока с мячом, позволяющее сыграть в пас после касания. Например, тремя повторяющимися командами: "Пас!... пас!... пас!".
- Предложите командам посоревноваться в количестве касаний, полученных командой в атаке, от её начала до приземления мяча в зачетном поле команды защиты.

Часть 4: Заминка



Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 8

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание:

Ученики знакомятся с физическими навыками и упражнениями. Основной фокус на знакомство с мячом, умением передавать и ловить мяч. Ученики должны научиться играть и получить понимания соперников и партнеров. Они должны научиться уклоняться от соперников играя с мячом или наоборот преследовать их, стараясь отобрать у них мяч.

Урок должен включать в себя различные игры с мячом типа салочки или собачки, в которых ученики учатся, двигаться с мячом и играть, не имея в руках мяча.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей:

Здоровье и физическое развитие

Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов.

Часть 1: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без

проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

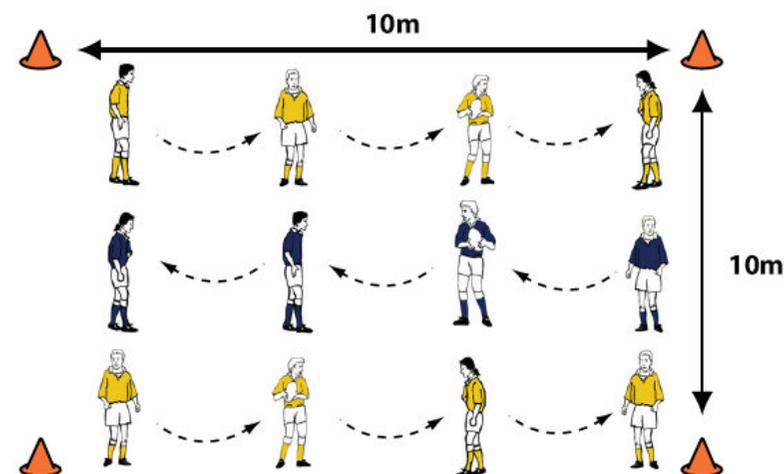
Упражнения из профильного вида спорта: Это игры подобные тем, что предложены в данном материале.



Пас по цепочке (контроль мяча в руках, передача и прием мяча)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. На игровой площадке, распределите учеников в три цепочки, примерно по четыре игрока. Игроки располагаются боком друг к другу.

б. Используя один мяч, каждая цепочка игроков начинает передавать мяч в лево, вдоль всей линии игров

в. В конце линии, последний игрок получив мяч, передает его в право и мяч следует назад.

г. Мяч должен пройти туда и обратно.

Точки технического контроля:

- Кисти рук вытягиваются за мячом и в направлении цели паса.
- Игрок, получающий мяч вытягивает руки в направлении мяча, готовя руки к приему мяча и определяя цель для паса.
- Руки должны быть подняты примерно до уровня груди.
- Пас передается в руки.
- Держать и ловить мяч двумя руками.

Варианты:

Это поможет повысить уровень навыка.

- Распределите учеников шире в линии и постарайтесь ускорить движение мяча вдоль линии.
 - Повторите тоже, в движении, сначала шагом, затем медленным бегом.
 - Линии соревнуйся друг с другом в скорости, передовая мяч до конца линии и обратно. На финише мяч должен быть обязательно в руках и игроков.
 - Передача мяча во время движения легким бегом.
- Заметьте, что для передачи мяча в движении, у каждой мини команды должна быть своя, размеченная, игровая площадка.

Часть 2: Развитие навыков игры**Рекомендованное время:** 15 минут

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)

- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

Техническое содержание:

Повторите технические приемы и элементы игры изученные на предыдущих уроках, касание игрока, передача мяча из рук в руки, вбрасывание мяча в коридор, и познакомьте учеников с новым техническим элементом игры – СХВАТКА. Игра в схватке, основана на контакте игроков между собой. Поэтому сначала учеников нужно познакомить с необходимой техникой, позволив им попрактиковаться, лишь имитируя борьбу. Сначала один на один, затем в группе и только убедившись, что игроки осознано выполняют действия, постепенно добавлять уровень сопротивления и только потом переходить к игровой ситуации.

Схватка:**Описание**

Схватка в моделированном регби, не предусматривает силовой борьбы, и не предусматривает борьбу за мяч в момент розыгрыша схватки в игре. Команда, вбрасывающая мяч должна его выиграть.

Три игрока от каждой команды, соединившись вместе, формируют схватку. Средний игрок каждой первой линии, хукер, игроки расположенные по краям - столбы.

а. Сцепление игроков первой линии.

– Хукер должен первым начать процедуру построения первой линии, встав первым на указанное рефери место. после того как он занял свое место, он должен поднять обе руки вверх и положить обе ладони себе на голову, немного присесть, согнув ноги в коленях, голову нужно держать прямо смотреть пред собой. Правую ногу нужно немного выставить вперед, перед левой ногой.

– Столб открытой головы (слева от хукера), должен своей правой рукой, обнять хукера в области пояса и закрепитесь,

ухватившись за его рубашку или шорты. Ноги столба должны быть расположены примерно на ширине плеч и на одной линии с ногами хукера, мыски ног должны быть направлены прямо вперед.

– Столб закрытой головы (с правой стороны от хукера) должен своей левой рукой, должен обнять хукера и закрепить свою руку на рубашке или шортах хукера, расположив свои ноги подобно левому столбу.

– Затем хукер обнимает своих столбов и закрепляет свои руки прихватывая их за рубашки в области подмышек.

Вход в схватку должен быть выполнен одновременно обеими команда под руководством рефери.

б. Процедура входа в схватку выполняется последовательно в соответствии с командами рефери: ПРИСЕСТЬ, КОНТАКТ, ПАУЗА, МЕДЛЕННО ВХОДИМ!

– "ПРИСЕСТЬ" – Означает, что каждая первая линия, наклоняется вперед и немного приседает, сгибая колени, и принимает позицию готовности к входу в контакт, с противоположной первой линией. Готовность к входу, означает, что каждый игрок первой линии, сдвинут влево, от головы своего оппонента.

– "Контакт" – Означает что столбы, вытягивают вперед свою свободную руку и касаются ей, верхней части руки около плеча, противостоящего столба, устанавливая, таким образом, безопасную дистанцию для входа в схватку.

- "Пауза" Означает команду рефери, по которой игроки первой линии выдерживают паузу, ожидая следующую команду, при этом они не должны держаться за своих противостоящих столбов. В момент паузы игроки первой линии, должны не опускать голову, смотреть прямо перед собой, определяя пространство для своей головы, во время входа в схватку.

– "Медленно входим" – Означает, что каждый игрок первой линии, должен поместить свою голову с лева, под плечо, стоящего перед ним игрока, и плотно упираться в него.

– Такая процедура позволяет быть уверенным в том, что игроки правильно расположили свои тела, и аккуратно, без удара вошли в соприкосновение с соперником плечо в плечо.

Во время схватки игроки первой линии не должны опускать свои головы ниже своих бедер. игроки должны привыкнуть принимать соответствующую стойку, плотно упираться обеими нога в землю, в то же время хукер должен удерживать свой вес опираясь на одну ногу, сохраняя возможность второй ногой отыграть мяч.

в. Вбрасывание мяча:

Полузащитник схватки должен стоять с левой стороны своей схватки, и вбрасывать мяч по центру туннеля схватки (свод образованный двумя первыми линиями). Полузащитник схватки противоположной команды, располагается с этой же стороны, и ему не разрешается уходить из этой позиции, пока не закончена схватка. Схватка считается законченной в тот момент, когда руки, полузащитника схватки, соприкасаются с мячом, вышедшим из схватки. Если команда вбрасывающая мяч не выиграла его, то схватка повторяется.

г. Схватка без сопротивления:

В моделированных мини играх, рекомендуется установить правило, по которому только хукер команды, вбрасывающей мяч в схватку, имеет право отыгрывать мяч. Это обеспечивает безопасность и устойчивое положение всех остальных игроков принимающих участие в схватке.

Управление игрой

Для того что бы помочь игрокам быстрее освоить необходимые навыки игры в схватке, постоянно контролируйте, позитивно оценивайте и комментируйте действия игроков. Подсказывайте им основные моменты и последовательность их действий:

– *Во время сцепления* – "Хукер руки на голову, столбы обхватывают хукера, затем хукер обхватывает столбов".

– Процедура входа в схватку выполняется по команде рефери (тренера) – "Присесь! Контакт! Пауза! Медленно входим! Не толкать!".

– Сцепление столбов противоположных команд – "Столбы держатся за рубашки противоположных столбов, голова должна быть расположена слева от соперника!"

– Обязанности полузащитника и хукера при вбрасывании мяча в схватку - "Полузащитник, готов вбросить мяч?" - "Хорошо, вбрасывай мяч прямо по центру схватки!" - Теперь отойдите за схватку. "Хукер, отыгрывай мяч правой ногой, назад, под свою схватку!"

Следите за тем, что бы все действия протекали безопасно для участвующих в схватке игроков:

– Иногда при участии в схватке неопытных игроков, схватка может разваливаться или заваливаться на землю. Очень важно, что бы все игроки понимали, что они должны делать, что бы этого не происходило. Основной акцент должен быть сделан на положении тела, спина должна быть прямой, не прижимать подбородок к груди.

– По причине безопасности, на ранней стадии обучения, ученики с длинной, тонкой шеей, не должны привлекаться к игре в первой линии, даже притом, что давление и толчок в схватках запрещены.

Если ученики плохо усвоили положение тела, процедуру входа в схватку и другие необходимые техники игры в схватке, пройдите всё еще раз, покажите и попрактикуйтесь, разделив все приемы на более простые движения и без всякого сопротивления.

Помните, для того что бы в дальнейшем игрок с удовольствием играл в схватках, его первое знакомство с ней должно быть абсолютно безопасным.



Сердитая кошка, добрая кошка (баланс и устойчивость)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:

Что делать:

а. Ученики свободно располагаются в игровой зоне.

б. Ученики практикуются принимать правильное положение тела, для игры в схватке, стоя на коленях и опираясь на руки.



в. Для того что бы удерживать спину в правильном положении, необходимо научиться контролировать работу мышц в области поясницы и брюшного пресса. Это можно проделать, попеременно выгибая спину и принимая позу похожую на "сердитую кошку" и опуская спину вниз как у "доброй кошки".

г. Ученики сохраняют положение "сердитой кошки", пока учитель проводит объяснение как придать телу правильное положение для игры в схватке, опустить поясницу вниз и придать спине формы "доброй кошки".

Точки технического контроля

Правильное положение тела в схватке означает:

– Голова вытянута прямо вперед.

– Спина в прямом положении.

- Плечи и грудь расправлены shoulders and chest square, лопатки сведены вместе.
- Мышцы брюшного пресса и нижней спины напряженны.
- Бедрa согнуты относительно тела на 90° и перпендикулярны земле.
- Колени согнуты примерно 120°
- Ступни ног, расположены шире чем плечи, примерно на 15 см.

Варианты:

Это поможет освоить технику:

- Подберите еще несколько подобных упражнений, позволяющих почувствовать контроль за мышцами живота и спины (позы зверей, гимнастические упражнения и т.д.).

Проползти под схваткой (баланс и устойчивость)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Положить мяч на спину

Проползти под партнером

Что делать:

- Разделите учеников на команды по пять игроков. Один мяч для каждой команды.
- Первый игрок встает перед своей командой на колени упираясь руками о землю как в предыдущем упражнении (добрая кошка), перпендикулярно линии игроков своей команды
- После объяснения правил игры, второй игрок кладет мяч на спину, первого игрока, в области поясницы и проползает под ним, остальные игроки команды также проползают, под первым игроком, стремясь опередить соперников и не уронить мяч на землю.
- Задание считается выполненным правильно, если первый игрок сохранял правильное положение спины и ног, и не уронил мяч на землю. Как только все игроки выполнили задание, следующий игрок занимает место первого на земле.

Точки технического контроля.

Правильное положение тела в схватке означает:

- Голова вытянута прямо вперед.
- Спина в прямом положении.
- Плечи и грудь расправлены shoulders and chest square, лопатки сведены вместе.
- Мышцы брюшного пресса и нижней спины напряженны.
- Бедрa согнуты относительно тела на 90° и перпендикулярны земле.
- Колени согнуты примерно 120°
- Ступни ног расположены шире, чем плечи, примерно на 15 см.

Варианты

Это усложнит упражнение.

- Команда выстраивается позади своего игрока, расположившегося на земле, и перепрыгивает через него, опираясь при этом на переднюю часть его туловища (вариант прыжка при игре в чехарду).

Построить схватку (элемент игры)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Игроки свободно перемещаются по игровой площадке пока не услышат команду преподавателя "1", "2", "3", по которой они выполняют следующие команды:

- "1" – по этой команде все игроки принимают начальную позицию ХУКЕРА при построении схватки.
- "2" – по этой команде игроки делятся на пары, и один из них при сцеплении, выполняет роль ХУКЕРА, а второй СТОЛБА ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ (левый столб).
- "3" – по этой команде игроки делятся на группы по три игрока и сцепляются, образуя полную первую линию, соблюдая

очередность сцепления, ХУКЕР – СТОЛБ ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ (левый) – СТОЛБ ЗАКРЫТОЙ СТОРОНЫ (правый).

Точки контроля:

- Все игроки следят за правильным положением головы, спины и ног, как описано в предыдущем упражнении.
- Хукер должен первым занять свою позицию, встав на точку вбрасывания (место для схватки указанную рефери) и положив обе руки на свою голову, при этом немного присесть в коленях, смотреть прямо вперед и выставив немного в перед правую ногу.
- Столб открытой головы (левый от хукера) должен положить свою правую руку на спину своего хукера и закрепиться за рубашку или шорты в районе пояса. Хукер, обхватывая своего левого столба, закрепляет свою левую руку, на рубашке столба, под его левой подмышкой. Соединившись с хукером, столб открытой головы, располагает свое тело, держа голову прямо, ноги на ширине плеч, мыски ног направлены в перед.
- Столб закрытой головы (с право от своего хукера) должен положить свою левую руку на спину хукера (только после левого столба), и закрепиться за рубашку или шорты хукера в районе пояса. После чего хукер закрепляет свою руку за рубашку столба, в области его правой подмышки. После сцепления столб, разворачивает свое тело прямо лицом вперед, держа голову прямо, ноги на ширине плеч, носки ног направлены вперед.

Варианты

Это поможет улучшить технику сцепления.

- Ученики учатся сцепляться в схватки, наблюдая и оценивая действия партнеров по команде. Следят за очередностью, сцеплением и положением тела и ног.

Сцепление в схватки с соперником-1x1, 2x2, 3x3 (баланс, устойчивость, элемент игры)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать

а. Ученики распределяются по парам в пространстве игровой площадки. Объясните и продемонстрируйте правильный вход в схватку, в соответствии с определенными правилами процедурой, ПРИСЕСТЬ, КОНТАКТ, ПАУЗА, МЕДЛЕННО ВХОДИМ,

б. Ученики самостоятельно выполняют вход в схватку 1x1, вместе проговаривая команды.

в. С усвоением правильной техники входа в схватку и усвоения правильного положения головы, тела и ног, разрешите более плотный контакт между игроками. Следите за устойчивым положением игроков после входа в контакт. Голова должна быть всегда выше бедер.

г. С появлением у игроков навыка в упражнении проводимом один на один, перейдите к следующей стадии упражнения в

которой игроки учатся входить в схватку двое против двух и трое против трех.

д. Добавьте полузащитника схватки в задание, три против трех. Посмотрите как будут взаимодействовать игроки на позициях полузащитника и хукера во время вбрасывания мяча:

– полузащитник должен располагаться с мячом, с левой стороны своей первой линии и вбрасывать мяч по центру схватки.

- соперник вбрасывающего игрока, полузащитник противоположной команды, должен располагаться рядом, со стороны своей схватки и не должен пересекать среднюю линию схватки;
- хукер для того чтобы отыграть мяч назад под свою схватку, использует правую ногу;
- полузащитник схватки, вбросив мяч, уходит за свою схватку и двумя руками подбирает, вышедший из неё мяч.

Точки технического контроля

– контролируете положение головы, тела и ног, согласно технике, описанной в данном уроке.

– Следите за тем как действуют игроки вбрасывающей и противостоящей команды.

Варианты

Это поможет усложнить задание.

– Включите в каждую группу дополнительно игроков, которые должны будут по очереди пролезть под сцепленными игроками, прежде чем позволить игрокам расцепиться.

Часть 3: Развитие техники.

Время: 15 минут.

Это основная часть урока. Используйте эту часть урока для того что бы:

- Вспомнить ранее изученные техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)
- Изучение новой техники (обсуждение, демонстрация, короткая практическая работа)

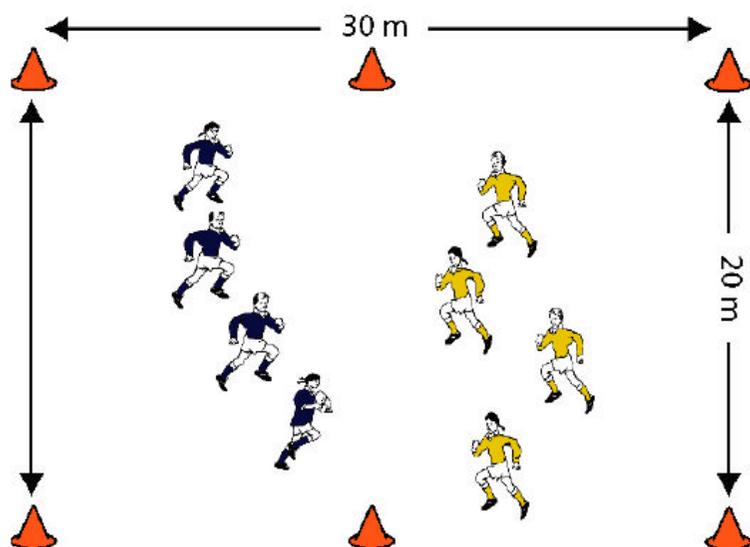
– Практическая работа по закреплению новой техники (короткие упражнения, воспроизведение игровых ситуаций).

 **Тач регби со схватками и коридорами** (моделированная игра)

Время игры: 20 – 40 минут

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



а. Организуйте из учеников две равные команды. Расположите каждую на своей половине поля лицом к сопернику.

б. Одна из команд, начинает игру, выполняя начальный удар с центра поля. По выбору начальный удар можно выполнить, ударив мяч с рук самому себе, или разыграв мяч, лежащий на земле, катнув мяч ногой вперед, тут же подобрать его в руки и продолжить игру. (Эти два способа определены правилами игры, для введения мяча в игру, после назначения штрафного или свободного удара.)

в. Команда владеющая мячом, определяется как атакующая команда, и должна двигаться с мячом вперед, передовая мяч своим партнерам только назад, избегая касания защитников, пытаться прорваться в зачетное поле соперников и приземлив в нем мяч, зафиксировать попытку и получить на свой счет 5 очков.

Примечание: Попытка считается совершенной, только если игрок приземляет мяч, полностью контролируя его руками. В этой игре, требуйте от игроков, что бы они во время приземления мяча стояли на своих ногах.

г. Защитники должны стараться остановить атакующих, коснувшись их двумя руками.

д. После того как игрок с мячом попал в касание, он должен или передать пас или развернуться лицом в сторону своей команды, и передать мяч, одному из своих партнеров из рук в руки..

е. Команда защитников после каждого касания, должна отойти на три шага назад от мяча.

Примечание:

1) Если мяч передается сразу после касания, то игра продолжается и защитники не должны уходить назад.

2) Игрок с мячом должен использовать любую возможность для того что бы отдать пас и сохранить продолжение игры, и только при отсутствии такой возможности, разворачиваться и передавать мяч из рук в руки.

ё. Если игра остановлена, по свистку, то возобновить её можно следующим образом:

– Разыграть мяч с земли – начало игры и возобновление игры после того как была засчитана попытка, назначен штрафной, игроки не готовы к игре в схватке или коридоре.

– Разыграть мяч в схватке – был сделан пас вперед, или мяч выронен на землю вперед.

– Коридор – мяч вышел в аут, или игрок с мячом оказался за линией аута (линия боковой разметки поля).

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

- Двигаться с мячом вперед.
- Нести мяч в двух руках.
- Двигаться в пространство, а не в игроков.
- Держать голову прямо, следить за перемещением соперников и партнеров.
- Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним, для того что бы в нужный момент забрать мяч из его рук, или уйти в свободное пространство и предложить себя для паса.

Для игроков защиты:

- Сохранять безопасное положение головы во время встречи и касания игрока с мячом, голова должна быть или с боку от игрока с мячом или позади.
- Руки в момент касания вытягивать вперед.
- Во время касания игрок должен устойчиво стоять на ногах, как можно ближе располагая лидирующую ногу к игроку с мячом.
- Касание должно быть проведено двумя руками, ниже уровня пояса.
- Не опускать глаза на землю, следить за передвижением игроков.
- Оказывать давление на игроков атаки, активно общаясь со своими партнерами по защите, вынуждая игроков защиты двигаться поперек поля в сторону аута, и помогая друг другу, проводить "касание" игрока с мячом.

Варианты:

Это поможет усложнить задание:

- Уменьшите время, для игрока с мячом, позволяющее сыграть в пас после касания. Например, тремя повторяющимися командами: "Пас! Пас! Пас!".
- Предложите командам посоревноваться в количестве касаний, полученных командой в атаке, от её начала до приземления мяча в зачетном поле команды защиты.

Часть 4: Заминка



Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка. Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 9

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание: Последние два урока посвящены организации и проведению мини турнира по Тач – регби. Ученики имеют возможность применить полученные навыки в игре. Ответив на предложенные вопросы, учителя и ученики могут оценить проделанную работу и весь курс в целом.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей: Здоровье и физическое развитие.

- Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.
- Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.
- Воспроизведение различных вариантов игровых стратегий в логической связи с полученными игровыми навыками и изученными техническими приемами.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов.

Часть 1: Подготовка

а. Важной частью подготовки турнира является его предварительное планирование и организация.

Просмотрите материалы в конце курса. Составьте таблицы, продумайте, как оборудовать необходимые игровые площадки.

б. Обозначьте ключевые моменты подготовки, которые помогут вам успешно провести ваш мини турнир.

– Привлеките ваших учеников не только к участию в играх, но и к организации, доверив им самостоятельное руководство и проведение турнира.

– Позвольте командам, развивая командный дух, придумать название для своей команды, разработать эмблему и талисман, отрететировать боевой клич или танец, продумать церемонию открытия и закрытия турнира.

– Пригласите на турнир гостей, для создания более выраженной атмосферы праздника.

– Пригласите на турнир кого-то из ближайшего регби клуба, или команды.

– По окончании турнира и всего курса "Начальные уроки регби ", поговорите с учениками, определите что можно сделать для того что бы курс стал более интересным.

– Организуйте турнир между классами, между школами или между учителями и учениками, после того как проведете турнир в своем классе.

– Отметьте ваших учеников за достигнутые спортивные успехи и участие в турнире. Каждый участник должен получить памятный знак об участии в турнире (грамота, диплом, памятный жетон).

Часть 2 Вводная часть

Время: от 5 до 15 минут

Расскажите ученикам о том, на уроке они смогут попробовать применить, полученные на уроках регби, навыки в играх в рамках мини турнира по регби.

Используя материал предложенный в конце 10 урока, обратите внимание учеников на следующие моменты проведения турнира:

– Площадки и снаряжение, которое будет использоваться в ходе турнира / что нужно подготовить.

– Сообщить о том, кто будет осуществлять судейство, по каким правилам. Напомнить о необходимости строгого соблюдения этих правил и проявления уважения к персоне осуществляющей судейств.

– Время игр, систему начисления очков в матчах.

– Разделить учеников на примерно равные по силам команды.

– Разъяснить формат проведения турнира, устройство турнирной таблицы и процедуру подведения итогов.

Часть 3: Разминка

Рекомендованное время: 5 минут

Введение: *Разминка* направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Предложите ученикам использовать для разминки, одно из упражнений из предыдущих уроков.

- Эстафета с мячом в двух руках. Урок 1.
- Ложный шаг и уход в сторону. Урок 2.
- Повторение пройденного. Урок 3.
- Бег с дополнительным заданием, Урок 4.
- Комплексное повторение. Урок 5.
- Ловцы и бегуны. Урок 6.
- Салки – убегалки. Урок 7.
- Пас по цепочке. Урок 8.

Часть 4: ТУРНИР

Время: от 20 – до 40 минут (в зависимости от времени занятий)
Турнир это основная часть урока, в которой ученики смогут применить полученные ими навыки в двух сторонней игре. Для проведения турнира, вы можете выбрать любую версию моделированного регби, использованного в уроках.
Это может быть:

- Ловцы и бегуны.
- Тач регби без коридоров и схваток.
- Тач регби с коридорами без схваток.
- Тач регби со схватками и коридорами.

Любая игра которая была использована во время проведения уроков, или её измененная вами версия, может быть использована в качестве основной игры турнира.

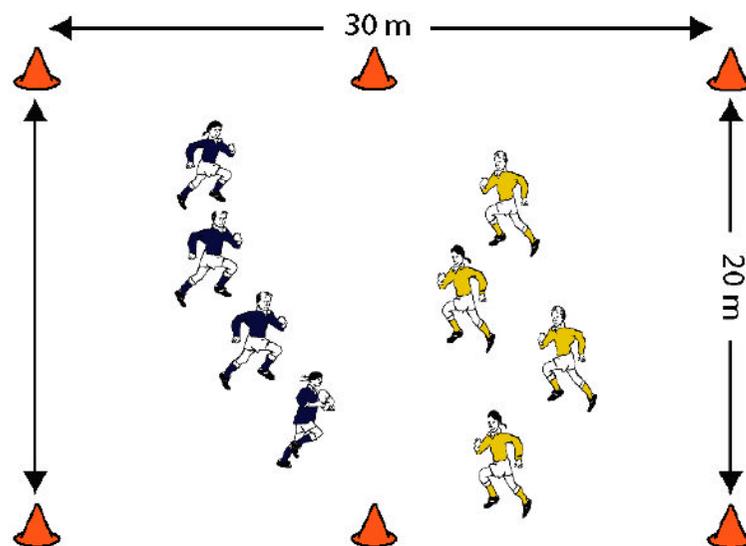
В данном материале предлагается использовать тач-регби (tag-регби).



ТАЧ - РЕГБИ (моделированная игра)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Организуйте из учеников две равные команды. Расположите каждую на своей половине поля лицом к сопернику.

б. Одна из команд, начинает игру, выполняя начальный удар с центра поля. По выбору начальный удар можно выполнить, ударив мяч с рук самому себе, или разыграв мяч, лежащий на земле, катнув мяч ногой вперед, тут же подобрать его в руки и продолжить игру. (Эти два способа определены правилами игры, для введения мяча в игру, после назначения штрафного или свободного удара.)

в. Команда владеющая мячом, определяется как атакующая команда, и должна двигаться с мячом вперед, передовая мяч своим партнерам только назад, избегая касания защитников, пытаться прорваться в зачетное поле соперников и приземлив в нем мяч, зафиксировать попытку и получить на свой счет 5 очков.

Примечание: Попытка считается совершенной, только если игрок приземляет мяч, полностью контролируя его руками. В этой игре, требуйте от игроков, что бы они во время приземления мяча стояли на своих ногах.

г. Защитники должны стараться остановить атакующих, коснувшись их двумя руками.

д. После того как игрок с мячом попал в касание, он должен или передать пас или развернуться лицом в сторону своей команды, и передать мяч, одному из своих партнеров из рук в руки..

е. Команда защитников после каждого касания, должна отойти на три шага назад от мяча.

Примечание:

1) Если мяч передается сразу после касания, то игра продолжается и защитники не должны уходить назад.

2) Игрок с мячом должен использовать любую возможность для того что бы отдать пас и сохранить продолжение игры, и только при отсутствии такой возможности, разворачиваться и передавать мяч из рук в руки.

ё. Если игра остановлена, по свистку, то возобновить её можно следующим образом:

– Разыграть мяч с земли – начало игры и возобновление игры после того как была засчитана попытка, назначен штрафной, игроки не готовы к игре в схватке или коридоре.

– Разыграть мяч в схватке – был сделан пас вперед, или мяч выронен на землю вперед.

– Коридор – мяч вышел в аут, или игрок с мячом оказался за линией аута (линия боковой разметки поля).

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

– Двигаться с мячом вперед.

– Нести мяч в двух руках.

– Двигаться в пространство, а не в игроков.

– Держать голову прямо, следить за перемещением соперников и партнеров.

– Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним, для того что бы в нужный момент забрать мяч из его рук, или уйти в свободное пространство и предложить себя для паса.

Для игроков защиты:

– Сохранять безопасное положение головы во время встречи и касания игрока с мячом, голова должна быть или с боку от игрока с мячом или позади.

– Руки в момент касания вытягивать вперед.

– Во время касания игрок должен устойчиво стоять на ногах, как можно ближе располагая лидирующую ногу к игроку с мячом.

– Касание должно быть проведено двумя руками, ниже уровня пояса.

– Не опускать глаза на землю, следить за передвижением игроков.

– Оказывать давление на игроков атаки, активно общаясь со своими партнерами по защите, вынуждая игроков защиты двигаться поперек поля в сторону аута, и помогая друг другу, проводить "касание" игрока с мячом.

Варианты:

Это поможет усложнить задание:

– Уменьшите время, для игрока с мячом, позволяющее сыграть в пас после касания. Например, тремя повторяющимися командами: "Пас! Пас! Пас!".

– Атакующие действия команды ограничиваются установленным вами, числом касаний. По истечению лимита касаний мяч передается противоположной команде.

Часть 5: Заминка

 Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

УРОК 10

Тема: Регби. Предварительная подготовка

Содержание: Последние два урока посвящены организации и проведению мини турнира по Тач – регби. Ученики имеют возможность применить полученные навыки в игре. Ответив на предложенные вопросы, учителя и ученики могут оценить проделанную работу и весь курс в целом.

Цель: Урок направлен на достижение следующих целей: Здоровье и физическое развитие.

- Выполнение и повторение логически связанных между собой движений в контролируемой последовательности.

- Воспроизведение соединенных серий моторных навыков, с использованием оборудования, в играх которые требуют коммуникации, сотрудничества и соблюдения правил.

- Воспроизведение различных вариантов игровых стратегий в логической связи с полученными игровыми навыками и изученными техническими приемами.

Рекомендованное время: 40 минут (возможно упростить условия, для того что бы это более подходило для ваших условий).

Необходимое оборудование:

- Мяч для регби (один мяч на трех учеников)
- Маркеры (цветная разметка в виде фишек или конусов)
- Ленты двух цветов.

Часть 1: Подготовка

а. Важной частью подготовки турнира является его предварительное планирование и организация.

Просмотрите материалы в конце курса. Составьте таблицы, продумайте, как оборудовать необходимые игровые площадки.

б. Обозначьте ключевые моменты подготовки, которые помогут вам успешно провести ваш мини турнир.

– Привлеките ваших учеников не только к участию в играх, но и к организации, доверив им самостоятельное руководство и проведение турнира.

– Позвольте командам, развивая командный дух, придумать название для своей команды, разработать эмблему и талисман, отрепетировать боевой клич или танец, продумать церемонию открытия и закрытия турнира.

– Пригласите на турнир гостей, для создания более выраженной атмосферы праздника.

– Пригласите на турнир кого-то из ближайшего регби клуба, или команды.

– По окончании турнира и всего курса "Начальные уроки регби ", поговорите с учениками, определите что можно сделать для того что бы курс стал более интересным.

– Организуйте турнир между классами, между школами или между учителями и учениками, после того как проведете турнир в своем классе.

– Отметьте ваших учеников за достигнутые спортивные успехи и участие в турнире. Каждый участник должен получить памятный знак об участии в турнире (грамота, диплом, памятный жетон).

Часть 2: Вводная часть

Время: 5 – 15 минут.

Расскажите ученикам о содержании предстоящего урока, и потратьте немного времени, подведя итог предыдущего урока, напомнив ученикам основные моменты:

- оборудование, судейство, время, команды;
- формат турнира, турнирная таблица;
- подведение итогов турнира;
- активное привлечение детей к занятиям спортом, знакомство с игрой регби – основная цель проведения турнира.

Часть 3: Разминка

Время: 5 минут

Введение: Разминка направлена на то, что бы подготовить мышцы для активной работы, стимулировать процессы обмена веществ в организме, усилить кровообращение, подготовить мозг к действиям и снизить возможности получения травм. Разминка обычно включает в себя основные компоненты аэробики, упражнения на гибкость, простые упражнения из профильного вида спорта.

Основные компоненты аэробики: это ходьба, бег трусцой, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег с изменением направления движения.

Упражнения на гибкость: позволяют увеличить амплитуду подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения с пассивной растяжкой, помогает развить гибкость у учеников, без проявления болезненных ощущение в мышцах. Выполняя такие упражнения учащиеся должны сохранять предложенную позу в течении 15 – 20 секунд, при этом сохраняя по возможности максимальное усилие растяжения. Затем ученики должны постараться расслабиться и повторить то же упражнения, стараясь зафиксировать позу еще на 15 – 20 секунд и при этом увеличит амплитуду растяжения. Наибольший эффект можно достичь, выполняя три повтора, на каждый сустав. Примеры упражнений пассивной растяжки можно найти в любом методическом материале по физическому воспитанию детей.

Предложите ученикам использовать для разминки, одно из упражнений из предыдущих уроков.

- Эстафета с мячом в двух руках. Урок 1.
- Ложный шаг и уход в сторону. Урок 2.
- Повторение пройденного. Урок 3.
- Бег с дополнительным заданием, Урок 4.
- Комплексное повторение. Урок 5.
- Ловцы и бегуны. Урок 6.
- Салки – убегалки. Урок 7.
- Пас по цепочке. Урок 8.

Часть 4: Турнир

Время: 30-40 минут.

Турнир основная часть урока, ученики могут попробовать применить полученные навыки в игре.

Вы можете выбрать любую игру, которая использовалась на уроках регби. Например:

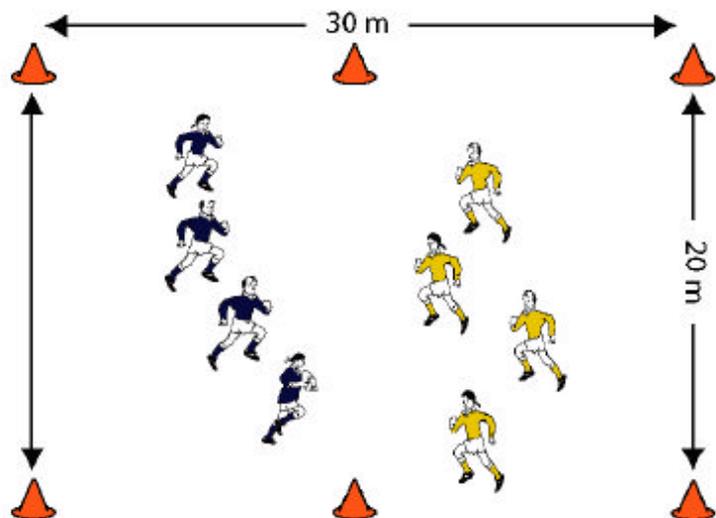
- Тач – регби с передачей мяча на месте, из рук в руки.
- Тач – регби без коридоров и схваток.

– Тач – регби с коридорами и схватками.

 ТАЧ - РЕГБИ (моделированная игра)

Оборудование и организация:

Расположите учеников и оборудование, как показано ниже:



Что делать:

а. Организуйте из учеников две равные команды. Расположите каждую на своей половине поля лицом к сопернику.

б. Одна из команд, начинает игру, выполняя начальный удар с центра поля. По выбору начальный удар можно выполнить, ударив мяч с рук самому себе, или разыграв мяч, лежащий на земле, катнув мяч ногой вперед, тут же подобрать его в руки и продолжить игру. (Эти два способа определены правилами игры, для введения мяча в игру, после назначения штрафного или свободного удара.)

в. Команда владеющая мячом, определяется как атакующая команда, и должна двигаться с мячом вперед, передовая мяч своим партнерам только назад, избегая касания защитников, пытаться прорваться в зачетное поле соперников и приземлив в

нем мяч, зафиксировать попытку и получить на свой счет 5 очков.

Примечание: Попытка считается совершенной, только если игрок приземляет мяч, полностью контролируя его руками. В этой игре, требуйте от игроков, что бы они во время приземления мяча стояли на своих ногах.

г. Защитники должны стараться остановить атакующих, коснувшись их двумя руками.

д. После того как игрок с мячом попал в касание, он должен или передать пас или развернуться лицом в сторону своей команды, и передать мяч, одному из своих партнеров из рук в руки..

е. Команда защитников после каждого касания, должна отойти на три шага назад от мяча.

Примечание:

1) Если мяч передается сразу после касания, то игра продолжается и защитники не должны уходить назад.

2) Игрок с мячом должен использовать любую возможность для того что бы отдать пас и сохранить продолжение игры, и только при отсутствии такой возможности, разворачиваться и передавать мяч из рук в руки.

ж. Если игра остановлена, по свистку, то возобновить её можно следующим образом:

– Разыграть мяч с земли – начало игры и возобновление игры после того как была засчитана попытка, назначен штрафной, игроки не готовы к игре в схватке или коридоре.

– Разыграть мяч в схватке – был сделан пас вперед, или мяч выронен на землю вперед.

– Коридор – мяч вышел в аут, или игрок с мячом оказался за линией аута (линия боковой разметки поля).

Точки технического контроля:

Для игроков атаки:

– Двигаться с мячом вперед.

– Нести мяч в двух руках.

– Двигаться в пространство, а не в игроков.

– Держать голову прямо, следить за перемещением соперников и партнеров.

– Оказывать поддержку игроку с мячом, держась рядом с ним, для того что бы в нужный момент забрать мяч из его рук, или уйти в свободное пространство и предложить себя для паса.

Для игроков защиты:

– Сохранять безопасное положение головы во время встречи и касания игрока с мячом, голова должна быть или с боку от игрока с мячом или позади.

– Руки в момент касания вытягивать вперед.

– Во время касания игрок должен устойчиво стоять на ногах, как можно ближе располагая лидирующую ногу к игроку с мячом.

– Касание должно быть проведено двумя руками, ниже уровня пояса.

– Не опускать глаза на землю, следить за передвижением игроков.

– Оказывать давление на игроков атаки, активно общаясь со своими партнерами по защите, вынуждая игроков защиты двигаться поперек поля в сторону аута, и помогая друг другу, проводить "касание" игрока с мячом.

Варианты:

Это поможет усложнить задание:

– Уменьшите время, для игрока с мячом, позволяющее сыграть в пас после касания. Например, тремя повторяющимися командами: "Пас! Пас! Пас!".

– Атакующие действия команды ограничиваются установленным вами, числом касаний. По истечению лимита касаний мяч передается противоположной команде.

Часть 5: Заминка



Объясните ученикам, что важной частью любой тренировки, является заминка и растяжка.

Это поможет восстановить нормальный уровень работы всего организма. Снизить частоту сердцебиения, дыхания, и уровень кровяного давления.

Заминка должна состоять из упражнений, выполняемых в медленном темпе, с минимальной нагрузкой. Например: легкий бег трусцой, ходьба, упражнения на растяжение мышц.

Часть 6: Подведение итогов турнира

Время: 5-10 минут.

Обсудите цели, которые были поставлены перед началом занятий по курсу "Первые уроки регби" результаты турнира. Используя ниже приведенные формы опроса, обсудите с учениками следующие моменты:

- Полученные навыки.
- Позитивные аспекты турнира.
- Предложения по улучшению организации и проведению турнира.
- Польза от занятия спортом.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОКОНЧАНИЯ КУРСА "Начальные уроки регби"

Поздравляем вас с окончанием серии уроков для начинающих игроков Регби.

Пожалуйста заполните форму приведенную ниже, для того что бы лучше могли понять на сколько полезны для вас были "Уроки для начинающих игроков регби". Мы с удовольствием учтем все ваши пожелания для того что бы сделать курс более привлекательным и полезным.

Имя: (по желанию)

Поставьте знак "✓" в колонке (Не уверен; Возможно, Согласен), что будет отражать ваше мнение по данному вопросу.

| Навык и уровень владения | Не уверен | Возможно | Согласен |
|---|-----------|----------|----------|
| Я хорошо ловлю мяч и передаю пас | | | |
| Я хорошо бегаю с мячом | | | |
| Я правильно отдаю пас назад в игре. | | | |
| Мне понравилось играть в схватке и в коридоре. | | | |
| Я понял все правила мини регби. | | | |
| В нашем турнире были равные команды. | | | |
| Наш учитель обеспечил безопасные занятия | | | |
| Наш учитель много знает о мини- регби. | | | |
| Наш учитель справедлив, последователен и дружелюбен. | | | |
| Я получил хороший опыт на уроках регби | | | |
| Мне нравилось чувствовать себя спортсменом во время занятий. | | | |
| Учиться играть в регби, было весело. | | | |
| Я научился хорошо двигаться во время занятий. | | | |
| Все мои одноклассники одинаково хорошо научились играть в мини регби. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Я постоянно двигался и старался быть активным на уроках регби | | | |
|---|--|--|--|

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ УЧЕНИКОВ "Дальнейшее знакомство с регби".

Что Вы думаете?

1. Хотите ли Вы еще участвовать в подобном турнире или в других турнирах по регби?

- а) Да, Я надеюсь что мы еще раз проведем такой турнир в в нашем классе.
- б) Да, я бы хотел принять участие в общешкольных соревнованиях или соревнованиях клубных команд.
- в) Да, но я хотел бы попробовать себя в разных видах спорта.
- г) Нет, я не хочу участвовать в играх, но с удовольствием буду болеть за команду своего класса и школы.
- д) Нет.

2. Знаете ли Вы, что ни будь о командах по регби в вашем районе или городе?

- а) Да я играю в местной команде/ мой брат (мой знакомый) играет за команду нашего города..
- б) Да я слышал о том что в нашем городе есть такая команда \ я был на играх.
- в) Да я знаю, но очень мало.
- г) Нет, но я хотел бы узнать о такой команде побольше.
- д) Нет.

3. Как бы Вы оценили весь курс в целом?

Дайте оценку, по десяти бальной системе, обведя кружком оценку.

(1 = плохо, 10 = очень хорошо)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Формат турнира и таблица результатов матчей

Преимущество круговой системы проведения турнира:

- Каждая команда может сыграть со всеми командами, участвующими в турнире. В конце турнира определяется лучшая команда, путем подсчета общего количества очков для каждой команды.
- Команды формируются примерно равные по силам, так что бы они могли соперничать друг с другом.
- У учеников появляется чувство "команды", во время совместной игры.
- Ученики могут проверить свои игровые навыки в нескольких играх.
- Турнир можно провести организованно, определив время начала и окончания.

Три команды

– Одна игровая площадка.

– Три раунда.

Р-д 1 – 1 с 3

Р-д 2 – 2 с 3

Р-д 3 – 1 с 2

- Пример начисления очков: Победа = 3 очка, Ничья = 2 очка, Проигрыш = 1 очко.

| Команды | 1 | 2 | 3 | Очки |
|---------|---|---|---|------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

Четыре команды

Таблица результатов матчей, для проведения турнира из четырех команд по круговой системе.

– Необходимо иметь две игровые площадки.

– Три раунда:

Р-д 1 - 1 с 3; 2 с 4

Р-д 2 - 1 с 2; 3 с 4

Р-д 3 - 1 с 4; 2 с 3

– Пример начисления очков: Победа = 3 очка, Ничья = 2 очка, Проигрыш = 1 очко.

| Команды | 1 | 2 | 3 | 4 | Очки |
|---------|---|---|---|---|------|
| 1 | ■ | | | | |
| 2 | | ■ | | | |
| 3 | | | ■ | | |
| 4 | | | | ■ | |

Пять команд

Таблица результатов матчей, для проведения турнира из пяти команд по круговой системе

– Необходимо иметь две игровые площадки.

– Пять раундов:

Р-д 1 - 1 с 5; 2 с 4

Р-д 2 - 1 с 3; 4 с 5

Р-д 3 - 2 с 5; 3 с 4

Р-д 4 - 1 с 4; 2 с 3

Р-д 5 - 1 с 2; 3 с 5

– Пример начисления очков: Победа = 3 очка, Ничья = 2 очка, Проигрыш = 1 очко.

| Команды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Очки |
|---------|---|---|---|---|---|------|
| 1 | ■ | | | | | |
| 2 | | ■ | | | | |
| 3 | | | ■ | | | |
| 4 | | | | ■ | | |
| 5 | | | | | ■ | |

Шесть команд

Таблица для проведения турнира по круговой системе из шести команд

– Три игровых площадки.

– Пять раундов:

Р-д 1 - 1 с 5; 2 с 4; 3 с 6

Р-д 2 - 1 с 2; 3 с 5; 4 с 6

Р-д 3 - 1 с 6; 2 с 5; 3 с 4

Р-д 4 - 1 с 3; 2 с 6; 4 с 5

Р-д 5 - 1 с 4; 2 с 3; 5 с 6

– Пример начисления очков: Победа = 3 очка, Ничья = 2 очка, Проигрыш = 1 очко.

| Команды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Очки |
|---------|---|---|---|---|---|---|------|
| 1 | ■ | | | | | | |
| 2 | | ■ | | | | | |
| 3 | | | ■ | | | | |
| 4 | | | | ■ | | | |
| 5 | | | | | ■ | | |
| 6 | | | | | | ■ | |

9. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

9.1 "Понимание игры "ПРОГРАММА "GAME SENSE "

Что такое "Game Sense"?

"Понимание игры" это подход к тренировкам и обучению, с использованием игр, как обучающего инструмента.

Данный подход, ставит в центр тренировочного процесса, игру, а не голую технику. Подразумевается, что техника – это только составляющая часть игры, хотя и очень важная, но не сама игра.

Этот подход практически **вынуждает игроков учиться понимать** важность и необходимость выполняемых действий. **Игроки приучаются сознательно относиться ко всему, что они делают на поле.** То есть техника, следует за **пониманием** того, **когда и зачем** она должна применяться.

Такой тренерский подход, в работе и обучении, берет за основу игру, не считая технические вопросы первостепенными. Традиционно техника всегда стоит в центре тренировочного процесса – но часто, технические приемы изучаются в отрыве от игровых ситуаций, игроки не учатся мыслить, какую технику и когда требуется применять по ходу матча. Давайте взглянем, как игроки изучают технику.

Для примера: многочисленные повторы "паса полузащитника схватки" (пас с земли) или неукоснительно методические повторения игроками " бокового захвата".

Так ли велика часть, самой голой техники, в игровых навыках игрока, и так ли полезна техническая тренировка, не дающая понятий о других факторах влияющих на условия применения данной техники.

Другой пример: дать возможность игроку принять решение, какой пас он должен применить в данной ситуации, или постараться пройти защитника, используя различные техники ухода от захвата.

Игровой подход в тренерской работе и обучении игроков, предусматривает создание тренировок, которые следуя условием постепенного роста уровня соперничества, мотивируют развитию у игроков пониманию стратегии, игровых навыков и правил игры необходимых для успешных действиях на поле.

Отличие подхода "Через игру" от "Традиционного"

| Традиционный подход | Подход «Понимание игры» |
|--|--|
| <p>В основе обучения – техника вида спорта: «+» достижение высокого качества исполнения технических действий в стандартных условиях; «+» приемы техники изучаются от начала до конца по определенной, научно обоснованной схеме; «+» быстрое выявление ошибок в технике и возможность вносить коррективы сразу; «-» изучение техники в основном в отрыве от игровых ситуаций и, как следствие, сложности при принятии решений непосредственно по ходу матча; «-» незначительное включение элемента сознания ученика в процесс обучения и развития, непонимание, что и зачем нужно;</p> | <p>В основе обучения – непосредственно игра: «+» игроки учатся сознательно относиться к тренировочному процессу, понимать прикладную значимость того, что они делают на поле; «+» приемы осваиваются сразу с учетом индивидуальных особенностей игроков и могут быть наиболее оптимальны для того или иного спортсмена; «+» минимум простое по ходу тренировки; «+» возможности принятия решений без указок тренера и радость от осознания самостоятельности; «-» слабые возможности регламентировать тренировочный процесс (в игре разные игроки проявляют разную активность); «-» начинающий игрок не будет делать тот прием в игре, который у него получается плохо; «-» дети могут тормозить развитие друг друга, не доверяя мяч тем игрокам, которые явно слабее; «-» не всегда удается своевременно выявить и устранить ошибки в технике.</p> |

В чем заключается цель подхода:

Развитие тактического и стратегического мышления, а также технических навыков.

Повышение мотивации игроков.

Особенности подхода:

- а) В центре тренировочного процесса - сама игра
- б) Технические вопросы не считаются первостепенными
- в) Подход вынуждает игроков учиться понимать что он должен делать и почему, понимать суть игры.
"Юные игроки должны воспитываться людьми, кровно заинтересованными развитием взрослого регби, но в то же время способными дать ребенку полное чувство удовольствия от его детства". (Rod Thorpe, Loughborough University)
- г) *"Создайте возможность для тренировок и соревнований юных игроков различного уровня подготовки, они должны чувствовать свое развитие."* (Australian Sports Commission, National Junior Sports Policy, 1994)
- д) *"Ключевой момент в работе тренера – развитие чувства самостоятельности и независимости у игроков"*. (British Sports Council, Code of Ethics, 1991)

1.Какова роль тренера в работе по программе "Game Sense"?

Важным аспектом в построении работы «через игру» является роль, которую принимает на себя тренер в отношении своих подопечных. Традиционно тренировки проходят под прессом тренера, который дает указания: где стоять, что и как делать, как защищаться и т.д.



В работе по принципу "через игру" главное ударение ставится на том, что игроки, должны сами найти способы решения стоящих передними в игре задач,

не чувствуя на себе давления указаний тренера, где стоять, что делать и куда бежать.

Тренер становится помощником, создавая для игроков ситуации, в которых игроки сами ищут решения. Многие школьные преподаватели физкультуры, используя такой подход, в своей работе, добились неплохих результатов, воспитав отличные команды.

Независимое мышление и уверенность в своих силах, вот что важно развивать в игроке.

Тренерский подход "через игру", позволяет: развивать умение команды общаться на поле, быстрее определить лидеров и хорошо учит работать командой.

2. В чем преимущество подхода к тренировкам по принципу "Game Sense"?

Люди и особенно дети любят играть. Сколь раз мы слышим на тренировках плаксивые голоса детей "Давайте поиграем.....!!!". Подход к тренировкам "через игру", позволяет обеспечить максимум участия – это ключ к вовлечению детей в спорт. Есть еще причины, которые говорят за этот подход в работе:

- Если игрок открывает сам для себя какие-то вещи, то он совершенно очевидно, увеличивает базу своих знаний, через свой собственный опыт и поэтому, сохраняет информацию на более длительный срок.

- Подходит для любого уровня игроков, позволяет игрокам самим выбирать, уровень сложности техники, на котором они будут играть (например, игрок может сам определить для себя, как ловить мяч, используя руки и грудь или только руки). Ударение больше делается на развитие понимание игры, её тактических аспектов, а не на прописные каноны техники.

- Помогает начинающим тренерам более рационально организовать тренировку, даже при отсутствии фундаментальных знаний техники игры и опыта проведения тренировок с большими группами. Для такого тренера гораздо важнее и проще, развивать дух соперничества у игроков в игре,

чем руководить чисто технической тренировкой (которые к тому же могут пойти во вред из-за недостаточных знаний техники).

- Руководить тренировкой легче, если все получают удовольствие.

- Устанавливается позитивная форма социального общения между тренером \ учителем и игроками.

- Происходит процесс объединения (каждый чувствует себя частью группы, команды).

- Позволяет избежать воспитания игроков с эффектом не гибкой техникой (игроки не могут приспособиваться к ситуации на поле).

- Помогает игрокам понять важность существования и применения правил (правила созданы для того, что бы сделать игру лучше и интересней, а не для того, что бы что то ограничивать и запрещать).

3. Какая разница между техникой и навыком?

Техника это движение, изолированное от реальной игровой ситуации, выполняемое на тренировках. Навык это умение применить технику в игровых условиях.

Простое уравнение поможет понять смысл 'Техника + Контекст игры = Навык (игровой контекст, включает в себя следующие элементы: давление, выбор решения, синхронность действий, использование пространства и умение предвидеть и определять степень риска).

Основная проблема при изучении чистой техники состоит в том, что игроки, выполняя упражнение, плохо представляют себе, как это будет происходить в игре.

Например: многие часы затрачиваются на инструктирование игроков, как правильно отдавать и принимать пас (но все происходило в статическом положении). В действительности, на поле игроки сталкиваются с тем, что мало похоже на тренировку. В игре, игроки, находясь в движение, выходят на мяч, стараются обыграть соперника и в то же время, должны искать возможности для передачи паса дальше.

Ключевая мысль, в подходе к обучению "через игру", учить игроков навыкам, реально применимых в игровых условиях. Используя мини игры, которые учитывают такие аспекты как сопротивление, ограничение по времени и пространству, мы можем помочь игроку развить свои навыки до уровня реальной игры.

4. Когда концентрироваться на чистой технике?

Для тренера всегда остается вопрос, когда концентрироваться на тактике, а когда нужно помочь игроку исправить проблемы в технике. Возможно, принять следующую модель для руководства:

а. У игрока нужно выработать игровые навыки охватывающие, как техническую (как делать), так и тактическую стороны (когда и почему делать). Но "почему" должно идти впереди "как".

б. Игрок, развивая понимание игры, развивает также тактическое понимание: где и когда он должен применить необходимую технику. Если существует необходимость, тренер или учитель могут вмешаться и помочь исправить проблемы в технике. Но игроки должны понять, почему в выбранную ими модель, вносятся коррективы. Корректируются только те элементы техники, которые используются в данной ситуации. Обсуждение техники привязывается к тактическим аспектам. После обсуждения игроки должны снова вернуться в тренировочную ситуацию, эмитирующую реальную игру, с обновленной техникой.

в. *Гармония.* Сначала игрок должен понять тактическую сторону (когда и почему делать), потом – техническую (как делать)

г. *Владением материалом.* Знание различных техник позволяет игроку применять их в соответствующей ситуации. Так закрепляется понимание игры и развивается тактическое мышление.

д. *Решение проблем.* Тренер помогает исправить проблемы в технике через призму тактики. Вносятся такие коррективы, которые обеспечат успешное выполнение задуманных тактических действий. Постепенное усложнение решаемых в игре задач, ведет к постепенному усложнению техники.

е. *Проверка «боем»* Закрепленную новую технику следует проверять в игре.

5. Структура тренировок в Game Sense

Традиционно тренировка направлена на развитие техники, часто без определения, где и как техника должна применяться. В нашем альтернативном случае структура тренировки может быть следующей:

- Разминка
- Игра
- Вопросы и поиск решений – что мы пытаемся сделать (тактически), как сделать это лучше (технически и тактически)
- Возврат к игре.
- Дальнейшие вопросы и поиск решений.
- Усложнение игры.
- Повторите предыдущий цикл.
- Заминка.

В приведенной модели техника занимает одно из главных мест, но в связи с контекстом игры.

Главное постоянно контролировать, готовы ли игроки освоить данные технические и тактические приемы.

6. Коррекция техники через изучение новой техники

Альтернатива попытке, изменить неправильную технику игрока - познакомить его с новой техникой, т.е. добавить новую технику в его репертуар.

Пример: Тренер/преподаватель может научить игрока новому пасу, в место того, чтобы концентрироваться на исправлении хорошо заученной старой техники. В этом случае, тренер полагает, что новый пас будет доминирующим в

технике игрока. Но если вдруг старая техника, вновь проявиться под давлением игры, он не должен отступить и считать, что потерпел неудачу.

Такой подход к обучению, более позитивен, чем тот который явно концентрируется на слабостях игрока. Уверенность юного игрока, может быть еще не достаточно устойчивой и тренер должен избегать того чтобы превратить временные недостатки техники, в устойчивые блокирующие установки!!!

7. Тренерское вмешательство в технику

Действительно ли нужно пробовать изменять имеющийся стиль игрока на тот, который является более эффективным?

Большинство тренеров испытывает растерянность, увидев, как игрок возвращается назад, к своему старому стилю, под игровым давлением.

Перед тем как попытаться изменить что-то в технике игрока, тренер должен иметь в виду следующее:

Готов ли игрок?

- Понимание.
- Физическое состояние.
- Уверенность в себе и другие индивидуальные особенности.

Успеет ли тренер сделать все?

- Если не успеваешь то и не берись!
- Не следует останавливаться на полпути

Нельзя учить неправильной технике.

- Тренер должен быть уверен в своих знаниях.

Положительный эффект в конце.

- Если игрок успешно играет, задумайтесь, стоит ли исправлять его технику?

ВНИМАНИЕ! УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НЕТИПИЧНАЯ ТЕХНИКА ИГРОКА ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗОПАСНОЙ!

Целевая работа

- Работайте индивидуально с игроком или с немногочисленной группой игроков, которые готовы освоить данные приемы

Обучите новой технике, а не исправляйте старую!

- Позитивный подход
- Не закрепляет неправильную технику долгими повторениями

8. Расширяет возможности игрока

Дилемма для многих тренеров и преподавателей является вопрос - действительно ли нужно пробовать изменять имеющийся стиль игрока на тот, который является более эффективным. Большинство тренеров/преподавателей, после работы над техникой игрока, испытало растерянность, увидев, как игрок возвращается назад, к своему старому стилю, под игровым давлением. Перед тем как попытаться изменить что-то в технике игрока, тренер должны иметь в виду следующее:

- Готово ли понимание игрока и его физическое состояние, к принятию новой техники. Это может затронуть многие факторы готовности, например его уверенность в себе, его атлетизм, его индивидуальные особенности.

- Сможет ли тренер, за доступное время полностью провести задуманное (если не успеваешь то и не берись!).

- Уверенность тренера в том, что техника дается правильно (нельзя учить не правильному).

- Приведут ли вводимые изменения к эффекту в конечном результате (если игрок успешно играет, используя технику, не прописанную учебником, надо задуматься, стоит ли её исправлять).

Внимание: тренер должен убедиться, в том, что не типичная техника является безопасной. В условиях, тренерского подхода, ориентированного на игру, все модификации проходят, базируясь на индивидуальности, а не на всей команде, тренер работает индивидуально с игроком или с не многочисленной группой игроков, которые, по его мнению, готовы освоить данные технические и тактические приемы.

9. Компоненты игр

Многие годы спортивное оборудование и правила соревнований, конструировались без учета применения их к юным игрокам. В обучении игроков "через игру" тренер моделирует игры, так что бы подчеркнуть или выделить тактические аспекты.

Пример: для того чтобы увеличить частоту захватов, нужно разметить для игры узкое длинное поле, это позволит сузить игровое пространство и увеличить частоту контактов. Моделируя игры и воздействуя на следующие их компоненты, можно добиваться различных тактических целей:

- Размеры игровой зоны
- Используемое оборудование
- Количество разрешенных пасов.
- Количество игроков в атаке и защите.
- Система подсчета очков – включая, штрафные или бонусные очки в моделированных играх.
- Время.
- Распределение специфических ролей между игроками. (игроки поддержки)
- Добавленные или упрощенные правила игры

Часто игровые приемы и законы ведения борьбы из других видов спорта, вносят новое направление в игру. Ниже приведены некоторые тактические аспекты, которые можно использовать как основной смысл создаваемой игры.

10. Проявления игрового подхода

Существует много видов спорта, которые могут использоваться в виде моделированной игры, для тренировок с подходом в обучении через «Понимание игры».

Условно их можно поделить на следующие:

- ✓ «Попади в цель». Стрельба, метание дротиков, гольф...
- ✓ «Перебрось через сетку». Волейбол, теннис, бадминтон...
- ✓ Ударно/позиционные игры. Бейсбол, лапта и т.д.

- ✓ Игровые виды спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, поло, регби-13.

Достоинства всех других видов спорта также можно использовать для тренировок и развития стратегического мышления. Например, такой вид спорта, как гребля учит «стратегии гонки» и ответной реакции на действия соперников.

11. Развивающие игры

Накоплен большой опыт применения различных развивающих игр, в различных видах спорта.

Ключ в успешном их применении состоит в том, чтобы адаптировать игры и подчеркнуть ими необходимые тактические аспекты, направить игроков к самостоятельному поиску решений и ответов. Для тех, кто захочет сам разработать новые игры, даем подбор ключевых вопросов:

Ключевые вопросы при разработке игр

- а. Какие тактики и навыки вы хотите развить в моделированной игре?
- б. Какие дополнительные условия или ограничения вы можете ввести в игру для того, чтобы выделить необходимое?
- в. В чем будет заключаться основной смысл борьбы или основная проблема?
- г. Какие правила безопасности должны соблюдать игроки в данной игре?
- д. Как будет вестись счет или зачисление очков в вашей игре?
- е. Как будут передвигаться ваши игроки? Как будет двигаться мяч?
- ж. Как будет начинаться игра и как возобновляться при начислении очков?
- з. Какие ключевые вопросы вы должны задать своим игрокам?

и. Как будет прогрессировать сложность вашей игры? Будет ли появляться выбор действий у игроков с ростом сложности в игре?

к. Сохраняется ли индивидуальный подход – можете ли вы предложить игрокам выбор некоторого оборудования и навыков?

л. Даст ли игра максимальный эффект участия всех игроков и коммуникации между ними?

м. Как ввести игру в процесс тренировки?

12. Тактические аспекты игр

| Игровые задачи | Вопросы, определяющие понимание игры |
|---|--|
| Обман | Как заставить соперника собраться в кучу на левом фланге? |
| Степень риска | Действительно ли длинный пас в данной ситуации будет слишком рискованным? |
| Расчет времени | Как дать себе время для восстановления после последнего захвата? |
| Какая часть матча | Вы проигрываете два очка к концу матча. Как действовать в следующей атаке? |
| Пространство (создать или использовать) | Где лучшее пространство поля, в котором нужно получить мяч? Как измениться расположение защитников, при атаке ваших партнеров? |
| Принятие решения | Пробиваться сквозь линию или передавать мяч широко в пространство? |
| Предвидение | Что лучше всего сыграть вашим соперникам в данной ситуации? |
| Защитная схема | Играть зонную защиту или выставить двойной заслон (два игрока держат одного) против их самого сильного атакера (ключевого игрока атаки)? |

| | |
|------------------------|--|
| Отбор мяча у соперника | Как распорядиться мячом в момент его отбора у соперника? |
| Выпрямить угол атаки | Как можно выпрямить угол атаки игроков по отношению к линии защиты (спрямить атаку)? |
| Атака и ее результат | Что лучше атаковать, передавая мяч в ширину, или атаковать прямо линию защиты? |
| Сохранение мяча | Обыгрывать защитника или передать мяч партнеру? |

13. Почему нужно задавать вопросы и ставить задачи?

Вопросы к игрокам, это удобный метод заставить игроков думать о том, что они делают и анализировать то, что они сделали.

Это хорошая стратегия для ухода от слишком директивного руководства игроками и развития процесса совместного творчества. Задавая вопросы и нацеливая игроков, тренер преподаватель создает атмосферу обучения и решения проблемы.

Любознательные игроки чаще всего становятся отличными тактиками и лидерами, принимающими решения.

Постановка вопроса перед воспитанником не значит что, тренер должен получить ответ. Установка для игроков "определи для себя сам" не должна пугать тренера, даже если игроки еще не слишком уверены в себе.

Во многих ситуациях, тренер может не требовать правильного прямого ответа на поставленную проблему. Реакция игроков, их заинтересованность в поиске, уже может считаться лучшим ответом.

Обычно "ответ" зависит от обстоятельств данного момента. Тренера и педагоги должны стремиться развивать игроков, которые могут искать "ответы" в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

14. Искусство задавать вопросы. Зачем они нужны?

Одна из ключевых техник тренера, умение создавать и задавать вопросы.

Очень важно для тренера уметь задавать открытые вопросы, то есть на который нет стандартного ответа. Такие вопросы развивают мысль и творчество у игроков.

- Это метод заставить игроков думать и анализировать.
- Атмосфера совместного творчества, обучения и решения проблемы.
- Любознательные игроки чаще всего становятся отличными тактиками и лидерами, принимающими решения на поле.
- Игроки учатся сами искать ответы. Ответы зависят от обстоятельств.
- Тренер не всегда должен получать ответ, тем более правильный. Реакция игроков, их заинтересованность в поиске, уже может считаться лучшим ответом.

**Вопросы должны касаться основных тактических аспектов.
Когда? Где? Как?**

Примеры:

- *"Куда лучше всего ударить в данный момент мяч ногой?"*
- *"Где сопернику будет труднее всего пробиться?" и "Как мы можем вынудить соперника перейти в данную позицию?"*
- *"Как лучше защищаться в данной ситуации?"*
- *"Как уменьшит пространство, которое соперник может использовать для прорыва?"*
- *"Если ваш соперник пытается обойти вас, что вы будете делать?"*
- *"Что лучше в данной ситуации: отдать пас или идти с мячом вперед?" / "Почему?"*

15. Когда и как задавать вопросы?

Вопросы должны в основном касаться основных тактических аспектов. Как основу можно принять следующие аспекты:

ВРЕМЯ: Когда?

ПРОСТРАНСТВО: Где?

СТЕПЕНЬ РИСКА: Как?

Помните, что возраст и уровень возможностей игроков должен соответствовать сложности вопросов, которые вы им задаете. Удостоверьтесь, что игроки имеют время для того, что бы обдумать и ответить на ваш вопрос (не отвечайте на вопросы за них!). Умение задавать вопросы может даваться не просто и требует предварительной подготовки. С приходом опыта вы сможете составлять вопросы в соответствии с текущей ситуацией. Вам может помочь лист примерных вопросов применимых в тренировках.

- Нацельте игроков на решение главной задачи.

Пример: «Давайте делать менее 1 потери за минуту»

- Задавайте вопросы индивидуально.

- Общайтесь с игроком во время пауз

- Попробуйте не вмешиваться в игру и наблюдать

- Общайтесь со всей группой в перерыве. Напомните им главную задачу или дайте другую (легче или сложнее).

- Ответом на вопрос могут служить не только слова, но и действия.

- Убедитесь, что игрок понял, что вы от него хотите, видеть в игре.

16. Игра – стержень тренировки.

- Игра в центре внимания. Мы учим игроков ИГРАТЬ в регби.

- Это всеобъемлющий подход к тренировкам и обучению. Мы развиваем всё: стратегическое мышление, тактику, технику.

- Задавая вопросы, тренер направляет и развивает игроков.

- Игроки начинают думать, что они реально делают и почему.

- Игры создают атмосферу радости и удовольствия. Нет монотонности.

- Мы сразу вовлекаем игроков в игру, развиваем сначала их понимание, а уже потом – технику.
- Подход удобен для тренера. Его используют как новички, так и опытные тренеры. Тренер может гибко выстраивать тренировку.
- Этот подход применим для игроков любого уровня, от начинающего до элитного.

17. "Game Sense".

Подводя итог разговора о подходе к обучению "Через игру".

Тренерский подход, основанный на применении игр для тренировок и обучения, направлен на развитие тактического и стратегического мышления игроков, точно так же, как и на развитие техники. Это делает игру, основой тренировки (а не рутину по отработке голой техники) и заставляет игроков думать, что они реально делают и почему.

Вопрос: "Почему нужно применять игровой метод?" – имеет два главных ответа:

1. Это создает чувство, что мы просто играем. Если мини игра правильно поставлена, то обучение проходит в атмосфере радости и удовольствия.

2. Мы учим игроков играть. Без излишнего упора на голой технике, мы постоянно отслеживаем вопросы понимания самой игры.

Обучение через игру построено на обучении и развитии игрока, и оно, стоит в центре всего процесса. Это требует от тренера быть изобретателем игровых ситуаций, в которых игрок, должен искать самостоятельно ответы на возникающие вопросы (решать проблемы).

В противоположность старого подхода к тренировкам, в которых, монотонная работа над техникой, являлась основой, подход через игру, с первых минут вовлекает игрока в атмосферу игры. Отработка техники проходит в контексте игры, и только после того, как игрок осознал необходимость её применения.

Ключ к развитию игроков, в подходе к их обучению через игру, это моделирование игр с выделением различных аспектов игры, что позволяет найти решение технических и тактических проблем, не отделяя, а вписывая одно в другое.

Использование опросов игроков, так же находится в центре внимания данного подхода к тренировкам через игру. Участие в обсуждении вопросов и попытки найти решение проблем, развивают способность игроков к самообучению, где тренер направляет действия игроков, а не диктует их.

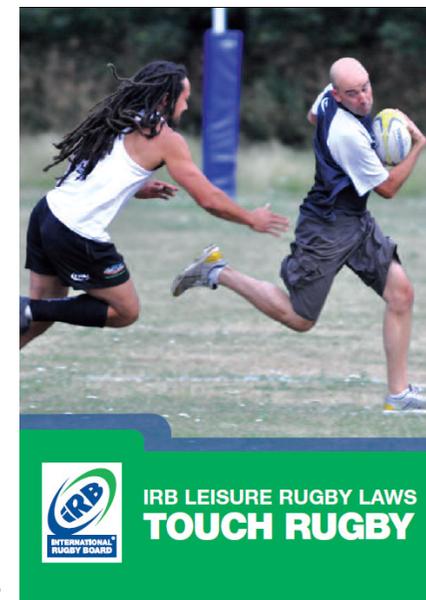
Подход в центре, которого находится игра, это всеобъемлющий подход к тренировкам и обучению. Этот подход применим для игроков любого уровня, от начинающего до элитного, им может успешно пользоваться любой тренер, с любым уровнем опыта.

9.2 ТАЧ РЕГБИ

Правила игры «Тач - регби»

Правила для тач-регби (регби до касания) разработаны в помощь местным союзам и федерациям регби, для развития и популяризации без контактного регби. Правила могут быть применены для организации турниров и фестивалей по тач-регби, для игроков любого возраста и уровня подготовки.

Правило 1: ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ



Поверхность игрового пространства

Поверхность игрового пространства, должно быть безопасно для игры. Это может быть трава, песок, земля, снег или искусственная трава.

Размеры поля

В зависимости от обстоятельств, от возраста участников размеры площадки могут быть различны. Для проведения официальных матчей рекомендуется площадка размерами 70 метров в длину между линиями зачетных полей, и 50 метров в ширину.

Разметка поля

Разметку на поле можно нанести при помощи линий или маркеров, как показано на плане. Если участвующие в матче команды имеют претензии к покрытию игровой площадки, то этот протест должен быть подан до начала матча.

Правило 2: МЯЧ

Мяч должен соответствовать правилам регби. Рекомендуется использовать мяч размера 4, но организаторы матча могут принять по этому поводу собственное решение. Для юных игроков возможно применение мячей меньших размеров.



Правило 3: КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОМАНДЕ

- **Количество игроков**, выходящих на поле в каждой команде, может быть определено организаторами матча, рекомендуется не более 6 игроков.

Во время матча капитан команды может, предъявит претензию по поводу превышения допустимого числа игроков на поле у противоположной команды. Судья должен привести число игроков в соответствие, если команда виновна, то она наказывается штрафным ударом, с места, где должна быть возобновлена игра. Счет при этом не изменяется.

- **Игрок, удаленный с поля** не может быть заменен, новый игрок не может быть введен в состав заявленной на матч команды.

- **Травмированный игрок:** Судья, проводящий матч, может решить сам или в соответствии с рекомендацией медицинского работника, предложить травмированному игроку, покинуть игровое поле. Игрок должен выполнить указание судьи и проконсультироваться у медицинского работника обслуживающего матч.

- **Травмированный игрок с признаками кровотечения:** Игрок с признаками открытого кровотечения, должен покинуть поле и может вернуться в игру только после остановки кровотечения и наложения повязки.

Правило 4: ОДЕЖДА ИГРОКОВ

- Нет явных ограничений в одежде участников матча. Для официальных матчей рекомендуются майки и шорты, но организаторы матча могут внести свои дополнения.

- Игроки могут использовать дополнительно разрешенные правилами IRB предметы защиты, за исключением щитков на голени.

- Игрокам запрещается иметь на себе любые предметы со следами крови

- Игрокам не разрешается иметь на себе предметы, которые могут травмировать его и других игроков.

- Игроки, не должны иметь на себе ни каких украшений, в виде бижутерий, брелков, молний, клепок или других предметов, не разрешенных правилами IRB. В официальных матчах судья должен иметь право, определения безопасности предметов одежды игроков.

Правило 5: ВРЕМЯ

- Продолжительность матча: Матч не должен продолжаться более 40 минут игрового времени. Матч разделен на две равные половины по 20 минут.

- Перерыв в матче: После перерыва команды меняются сторонами. Перерыв не должен быть более 2 минут.

В течение перерыва все участники и судьи, должны оставаться на поле. Организаторы матча могут внести изменения в данные ограничения.

- Дополнительное время: В турнирах, где игры проводятся на вылет, может быть применено правило золотой попытки. При равном счете в основном времени, игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не совершит попытку, но при этом каждые две минуты, состав команд уменьшается на одного игрока.

- Минимальный состав команд - 3 игрока. Если при этом игрок удаляется с поля, то его команда считается проигравшей.

Правило 6: СУДЕЙСТВО

- Каждый матч должен проходить под контролем судьи.

- Дополнительно организаторы матча, могут назначить ассистента судьи и резервного судью.

- Если игрок травмирован и продолжение игры опасно, судья должен немедленно дать свисток.

- После остановки игры по причине травмы игрока, то после принятия мер, игра возобновляется командой владеющей до остановки мячом, через "мяч из рака".

Правило 7: ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Матч начинается начальным ударом с центра поля. После начального удара, любой игрок, находящийся в положении " в игре ", может, получив мяч, бежать с ним, передавать пас партнеру. Любой игрок может провести "касание".

- Если судья, не может определить, какая из команд владела мячом, то право разыграть мяч представляется той команде, которая находится на половине поля соперника.

- Во время открытой игры, не разрешается бить по мячу ногой. Организаторы матча могут по своему усмотрению разрешить игру ногой.

Правило 8: ПРЕИМУЩЕСТВО

- Правило преимущества может быть применено практически к любому правилу, и направленно на сохранение продолжительности игры и уменьшения остановок, связанных с нарушениями правил. Игроки должны играть до свистка, не обращая внимания на нарушения со стороны соперника.

- В случае применения правила преимущества, судья должен выкрикнуть: "Преимущество!". Когда судья считает что преимущество реализовано, то судья должен объявить: "Преимущество окончено!".

Правило 9: МЕТОД НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ

- Если атакующий игрок приземляет мяч в зачетном поле соперников – засчитывается попытка.

Попытка: оценивается в 1 очко. Организаторы матча могут внести изменения в начисление очков, особенно в играх смешанных команд.

Штрафная попытка: оценивается в 1 очко. Если игрок вероятнее всего совершил бы попытку, но соперник явно нарушив правила игры, помешал в этом, назначается штрафная попытка.

Правило 10: НЕЧЕСТНАЯ ИГРА – УМЫШЛЕННОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

Не честная игра это любые действия игроков во время игры, которые противоречат, правилам и духу игры. Например, блокировка игрока, не владеющего мячом, опасная игра, повторные нарушения правил, толчки руками, не спортивное поведение. Практически в это понятие входит все то, что мешает нормальному процессу игры.

Такое нарушения правил подлежит наказанию, судья вправе назначить за это штрафной удар.

- Все игроки на поле должны проявлять уважение к судье. По традициям принятым в регби, решения судьи не подлежат обсуждению и считается в регби дурным тоном. Игроки должны беспрекословно выполнять указания судьи на поле и должным образом, незамедлительно реагировать на сигналы свистком. В противном случае команда может быть наказана штрафным, а игрок, проявивший не уважение к судье или к его решению, может быть предупрежден, а в отдельных случаях, судья вправе удалить игрока с поля. И это не обсуждается!!!

Судья может сократить время наказания временно удаленного игрока, если не виновная команда смогла реализовать свое численное преимущество и увеличить счет в свою пользу.

Если игрок, отбыв наказание, снова допускает умышленное нарушение правил, то он должен быть удален с поля до конца игры.

Правило 13: НАЧАЛО ИГРЫ И ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ИГРЫ.

Каждая половина матча должна начинаться с начального удара.

Точно так же игра возобновляется после того как одна из команд совершит попытку. Организаторы матча, могут сами определить, каким образом будет разыгрываться мяч при начальном ударе.

- Коротким ударом по земле.
- Просто касанием мяча о землю.
- Или просто свободным пасом.

- Игра должна начинаться или возобновляться после совершенной попытки, с центра поля. После совершенной попытки, игру начинает команда, игравшая в защите.

Организаторы матча так же могут решить начинать и возобновлять игру с центра поля, ударом с отскока или ударом с рук, но в этом случае возобновлять игру с такого удара, должна команда совершившая попытку. При этом команда принимающая мяч должна находиться как минимум в 10 метрах от линии центра поля. Если команда нарушает это правило, назначается повторный удар.

Правило 14: ИГРОК С МЯЧОМ ПАДАЕТ НА ЗЕМЛЮ.

Если игрок с мячом падает на землю и при этом мяч касается земли и игрок теряет его, мяч передается противоположной команде, и она разыгрывает "мяч из рака".

Если игрок падает на землю и не касается мячом земли, или касается, но сохраняет над ним контроль, то игра должна быть продолжена и защитники могут действовать в полной мере.

Правило 15: ЗАХВАТ

Захватом в регби до касания, условно считается действие игрока защиты, при котором он руками касается тела игрока с мячом, но не выше уровня плеч. Организаторы матча могут усложнить задачу и считать захватом только касание двумя руками и только определенной области тела, например не выше пояса, только бедра. При игре смешанных составов, может водиться строгое ограничение, касания определенных зон тела. Проводя "захват", игроки не должны вкладывать в свои движения силы, касание должно быть мягким и не причинять вреда игроку с мячом. За нарушение этого правила судья вправе назначить штрафной удар.

Судья должен громко выкрикнуть: "Захват!", в тот момент, когда проведено касание игрока с мячом. Если судья считает, что касания не было, он должен громко выкрикнуть: "Играть!" и игра должна быть продолжена. Если в течение шести разрешенных "захватов", команда не добилась результата и не смогла совершить попытку, мяч передается противоположной команде, и она разыгрывает "мяч из рака"

В момент касания, игрока защиты не должны выбивать мяч из рук соперника, мешать ему поймать или передать пас.

Возможное наказание за это штрафной удар.

Если игрок защиты пытался перехватить мяч в полете, после паса, но не смог овладеть им, то мяч остается у команды атаки, но начинается новый счет "захватов". Если играя в защите, игрок или его партнер смогли завладеть мячом, сразу же после быстрого паса от "захвата", и при этом не нарушили правил, игра должна быть продолжена.

Организаторы матча могут принять за основу или выбрать другой вариант, три действия игрока оказавшегося с мячом в "захвате":

А. Разыграть "Мяч из рака"

В. Разыграть "Мяч с земли"

С. Быстрый пас после захвата.

А. - "Мяч из рака" (Ruck ball)

- Применяется как метод возобновления игры после "захвата", перехода мяча, и других не значительных нарушения правил.

Организаторы матча, могут решить каким образом, мяч должен быть введен в игру: захваченный игрок должен положить его между своих ног, или может откатить его своему партнеру.

Неправильно разыгранный мяч может стать причиной наказания в виде штрафного удара.

- Допускается смещение мяча от места указанного судьей в пределах одного метра, в любом направлении. За не соблюдение правила, судья может назначить штрафной удар.

- Нельзя мешать игроку разыгрывать мяч.

Расположение игроков в ситуации после "захвата"

Защитники, включая игрока выполнившего "захват", должны немедленно отойти как минимум на 5 метров от места захвата.

Организаторы матча могут изменить допустимую дистанцию отхода и местоположение, игрока выполнившего "захват".

Если игра уже продолжена, а игроки защиты не успели отойти на положенное расстояние, игра может быть продолжена, но

игроки должны явно стремиться отойти назад и не блокировать перемещение мяча и соперников. Как наказание возможно назначение штрафного удара.

Если игра носит очень быстрый характер и игроки защиты отходят назад, но соперник начинает быструю атаку, и не дает возможности игрокам защиты уйти на положенное расстояние, этом случае команда защиты не должна наказываться.

Игроки могут начать свое движение вперед только поле того как игрок выполняющий роль полузащитника схватки сыграет мячом, то есть сам начнет движение или отдаст пас.

Наказание – штрафной удар.

Если ни кто из игроков не занял позицию полузащитника схватки в течение 3 секунд, может быть назначен переход мяча и противоположная команда разыграет "мяч из рака"

Захваченный игрок, разыгрывая мяч, должен расположиться лицом к сопернику. За нарушение – передача мяча сопернику.

Произвольно столкнувшись с соперником, игрок с мячом может посчитать, что был "захват". Поэтому нужно играть до сигнала судьи. Самовольно игрок с мячом не может положить мяч на землю и разыграть "мяч из рака", за это судья должен назначить штрафной удар.

Если это не принято организаторами матча, то игрок не имеет права передать пас, после того как был объявлен "захват".

Наказание – штрафной удар.

Игрок, попавший в "захват" около линии зачетного поля

Игрок попавший в захват на расстоянии менее, чем 5 метров от линии зачетного поля должен отойти на 5 метров от неё, для того что бы разыграть мяч.

Организаторы матча могут принять "правило одного шага", которое позволит игроку, попавшему под захват около линии зачетного поля сделать только один шаг и приземлить мяч в зачетном поле.

Игрок не должен действительно играть в захват и удерживать игрока. Наказание - штрафной удар.

Игрок принимающий "мяч от рака ", условно называется **полузащитником схватки**. Если защитники проведут "захват " полузащитнику схватки, после того как он получит мяч и начнет сам атаку, мяч сразу переходит к команде игравшей в защите. Организаторы матча могут изменить это правило и сохранить мяч, засчитав просто "захват ".

Полузащитник схватки, получив "мяч от рака ", не может сам совершить попытку, но может пересекать линию зачетного поля соперника. Наказание - переход мяча.

После шести без результативных розыгрышей мяча, после "захвата ", мяч передается противоположной команде и она разыгрывает "мяч из рака ", с того места, где был шестой розыгрыш.

В – Мяч с земли.

Как уже говорилось раньше, мяч может быть разыгран просто касанием земли, что может быть единственным способом возобновления игры после "захвата " или применено как дополнительный способ. При этом игрок может сделать это быстро и не дожидаться каких-то обязательных действий защитников или подождать пока они отойдут на положенное расстояние.

С – Быстрый пас от "захвата ".

Обычно применяется как дополнительный, быстрый вариант продолжения игры. После объявленного "захвата", игрок сразу же может передать пас, задержка означает, что он должен разыграть "мяч от рака ". Организаторы матча могут принять по этому поводу собственное решение.

Правило 16 – РАК

"Ruck ball " – "Мяч от рака ", термин, принятый в правилах IRB. Местные союзы и организаторы матчей могут использовать свои термины.

Правило 17 – МОЛ

Мол, не допускается правилами IRB для Тач – регби. Но в целях обучения игроков возможно применение мола, но без

физической борьбы за мяч. Игрок, попавший в захват, сразу же соединившись со своим партнером, могут продолжить движение вперед, но до тех пор, пока вновь не будут остановлены просто касанием защитников.

Правило18 – Метка (MARK)

Правило не имеет применения, так как правила IRB для тач-регби, не разрешают играть ногой в открытой игре. Но возможно применение с целью обучения игроков, или в играх игроков с хорошей технической подготовкой.

Правило19 – АУТ И ВБРАСЫВАНИЕ В КОРИДОРЕ

В тач – регби нет коридоров.

Мяч считается вышедшим в аут, если он, не находясь в руках игрока, дотронулся до линии аута, или чего-то или кого-то на линии аута или за линией аута.

Мяч считается в ауте, если игрок с мячом, дотронулся до линии аута или земли за линией аута до того как был зафиксирован "захват ".

Линия вбрасывания мяча воображаемая линия перпендикулярная линии аута, проходящая по тому месту, где игрок или мяч вышли в аут.

Поле выхода мяча в аут, судья назначает розыгрыш "мяч от рака ", на линии вбрасывания в пяти метрах от линии аута.

Правило 20 – СХВАТКА

Схватки не применяются в тач – регби по правилам IRB. Но организаторы матчей могут применить схватки в игре, с целью обучения. Схватки должны быть сформированы из трех человек от каждой команды и не сдержат физической борьбы за мяч. Вбрасывающая команда должна обязательно выиграть мяч.

Правило 21 – РОЗЫГРЫШ МЯЧА СО ШТРАФНОГО

По усмотрению организаторов матча возможно применение любого варианта. Как рекомендацию можно рассмотреть варианты, короткого удара с рук (касание мяча ногой), Касание мяча лежащего на земле, "мяч от рака ", положить мяч на землю и поднять, или свободный пас.

Если штрафной удар назначен за нарушение в зачетном поле, метка для розыгрыша мяча выносится на пять метров в поле линии зачетного поля. По обстоятельствам эта дистанция может быть уменьшена.

Виновная в нарушении команда должна незамедлительно отойти в сторону своего зачетного поля на 10 метров. Если штрафной назначен ближе, чем в 10 метрах от линии зачетного поля, защита может расположиться за линией разметки зачетного поля. За нарушение, штрафной может быть перенесен вперед на 10 метров, но после переноса судья должен добиться выполнения правил от команды защиты.

При быстром розыгрыше штрафного, защитники не успевшие отойти назад не должны быть наказаны, но они должны, продолжить активно отходить на положенное расстояние и не должны принимать участие в игре.

Защита никаким образом, не должна препятствовать быстрому розыгрышу штрафного.

Правило 22 – В ЗАЧЕТНОМ ПОЛЕ

Приземляя мяч, игрок должен коснуться мячом земли, держать мяч в одной или двух руках. Не требуется длительной фиксации мяча на поле и проявления давления на мяч.

22.2 Мяч считается так же приземленным, если игрок касается его и прижимает к земле: рукой или другой передней частью туловища от пояса до шеи включительно.

Когда игрок атакующей команды не нарушая правил первым приземляет мяч, лежащий свободно в зачетном поле, засчитывается попытка, не зависимо от того какая из команд владела до этого момента мячом.

Линия разметки зачетного поля является частью зачетного поля. Игрок, совершивший попытку, должен вернуть мяч в центр поля или передать мяч соперникам. За задержку мяча игроку может быть сделано предупреждение.

Штрафная попытка назначается, если защитники предотвратили совершение попытки, путем умышленного нарушения правил.

- Если игроки защиты первыми приземляют мяч в своем зачетном поле, то мяч считается "заземленным".

- Если атакующая команда, вносит мяч в зачетное поле и мяч становится мертвым, так как выходит в аут зачетного поля, или уходит за линию мертвого мяча, или игрок упал, пытаясь приземлить мяч, то назначается розыгрыш мяча, "мяч от рака" в пяти метрах в поле, от линии зачетного поля, мяч разыгрывает команда защиты.

- Если атакующий игрок выронил мяч вперед или сыграл вперед, в поле, но мяч оказался в зачетном поле соперника, и становится мертвым, назначается розыгрыш мяча, на том месте, где мяч был сыгран вперед.

- Если мяч отскочил от игрока защиты в зачетное поле, или был занесен в зачетное поле игроками защиты и там был заземлен, то назначается розыгрыш мяча, в пяти метрах от зачетного поля.

Мяч вводит в игру атакующая команда.

9.3 ТЭГ-РЕГБИ

Правила игры «Тэг-регби»

Основные правила игры

- Тэг-регби это бесконтактная версия игры регби, в которой захват игрока имитируется, отрывом лент, прикрепленным к поясу шорт игрока. Каждой команде дается право разыграть шесть "отрывов" (отрыв ленты), в течение которых, нужно постараться совершить попытку.
- После каждого "отрыва", игрок с мячом у которого оторвали ленту, должен остановиться, положить мяч на землю и откатить его ногой назад своему партнеру, который находится у него за спиной. Это называется "мяча из рака". Игрок, принимающий мяч считается полузащитником схватки.

- Попытка совершается и засчитывается, следуя основным правилам регби, мяч, должен быть приземлен, на или за линией зачетного поля, при этом полностью контролироваться игроком.
- Если команда не смогла совершить попытку за шесть "отрывов", мяч передается противоположной команде. Получив право на владение мячом, команда должна разыграть "мяч из рака", с места остановки игры.
- Матч состоит из двух периодов по 20 минут.
- Перед началом матча судья, бросает жребий, угадавшая команда, решает: начать матч или выбрать сторону поля.
- Поле должно быть размером в длину не более 70 метров и в ширину не более 50 метров.



- Правило преимущества должно применяться в полном объеме, и быть направленно на продолжительность игровых эпизодов и уменьшения остановок в игре. Когда нарушение одной команды, может способствовать получению игрового преимущества для другой, судья в поле должен позволить игре продолжиться, но при этом не виновная команда, в случае не реализации

полученного преимущества, должна иметь право, вернуться на место первоначально зафиксированного нарушения.

Игроки

- Команда должна состоять не более чем из 7 игроков в поле. Число замен не ограничено. Максимальное число игроков заявленных на матч не должно быть более 15. В полуфинальных и финальных матчах, не могут принимать участие игроки, не игравшие в предыдущих матчах.
- В играх смешенных команд, число мужчин играющих на поле, в каждой команде не должно превышать 4.
- Игрок, получивший травму, связанную с кровотечением, должен немедленно покинуть поле. Он не может вернуться в игру, пока кровь не будет остановлена и рана скрыта повязкой.
- Игроки не должны иметь на себе острых или других предметов, которые могут травмировать других игроков. На игроках не должно быть, никаких ювелирных украшений и очков.
- Игроки должны (желательно) быть одеты в шорты, предназначенные для игры в тэг-регби или иметь специальные пояса с возможностью крепления лент (липучки). В противном случае крепление лент должно быть специально обговорено и принято игроками.

Начисление очков

- В смешенных командах, попытка совершенная игроком женского пола, должна быть оценена в 3 очка, а попытка совершенная игроком мужчиной в 1 очко.
- В играх ветеранов старше 50 лет, за каждую попытку начисляется 3 очка, но в случае смешенных составов, за любую попытку начисляется, только 1 очко.
- Игроку с мячом запрещается падать или нырком уходить на землю, с целью уклониться и избежать "отрыва". Так же игрокам не разрешается, прыжком на землю, приземлять мяч в

зачетное поле, если он находится в пределах досягаемости защитника.

- Если попытка совершается после игры ногой, то мяч должен быть обязательно поднят до пересечения линии зачетного поля.
- В играх смешанных команд, запрещается передавать пас, после пересечения линии зачетного поля, а так же запрещается выбегать назад из зачетного поля.
- После удачно совершенной попытки, игру начинает команда совершившая попытку, ударом с отскока, с центра поля.

В защите

- Когда лента оторвана, защитник должен поднять её в верх, по возможности, стоя на том месте, где проведен "отрыв", а затем бросить её на землю, обозначив место розыгрыша мяча. Затем он может остаться перед игроком с мячом (стать маркером), отойдя на метр назад, или может вернуться в общую линию защиты.
- При розыгрыше "мяча от рака", все защитники должны находиться как минимум в 7 метрах, от мяча и только один игрок-маркер, может быть в метре от мяча.
- Игрок может действовать в защите, с одной лентой или, не имея обеих лент, но в том случае если он вдруг окажется с мячом, он должен немедленно сделать пас, или ударить мяч ногой, при этом, не делая больше одного шага.
- Защитник не может умышленно блокировать движение игрока с мячом, или другого игрока атаки не владеющего мячом.
- При розыгрыше "мяча из рака" линия защитников, кроме игрока маркера, должна находиться не ближе чем семь метров от места розыгрыша. В случае назначения штрафного или свободного удара, вся защита должна отойти на 10 метров
- Если защитник делает "отрыв", в момент, когда игрок атаки уже отдал пас или сделал удар ногой, судья должен выкрикнуть: "Поздний отрыв... Играть!" и позволить атаке действовать дальше, до тех пор, пока не будет проведен следующий "отрыв", или мяч выйдет за пределы игрового поля. При этом, игрок атаки, оставшийся с одной или совсем без лент может

участвовать в игре, в этом случае "отрыв" будет считаться "по касанию" в области бедер.

- Если "отрыв" и пас произошли одновременно, то игрок потерявший ленту должен, подобрать ее и опять прикрепить, прежде чем продолжить игру. В этом случае судья должен выкрикнуть "Мяч ушел играть!".
- Если защитник провел "отрыв" до того как игрок атаки получил мяч, судья должен выкрикнуть "Без мяча". При этом судья может применить правило преимущества и наказать защитника штрафным, если это станет необходимым.
- Не при каких обстоятельствах игрок, находящийся в положении маркера (1 метр от мяча) не может обежать разыгрывающего игрока и попытаться завладеть мячом, пока им не сыграет игрок атаки, в роли полузащитника схватки.

В атаке

- Игрок может передавать пас своему партнеру, бросая мяч, или передовая его из рук в руки. Во время паса, мяч может двигаться параллельно линии зачетного поля или назад, но не вперед. Пас сделанный вперед, наказывается передачей мяча противоположной команде.
- Если игрок владеющий мячом, упал на землю, но при этом находится в пределах досягаемости рук защитника, то засчитывается "отрыв". Не засчитывается попытка, если при совершении её игрок с мячом совершил прыжок на землю и тем самым избежал "отрыва".
- Если игрок с мячом попал под "отрыв" в зачетном поле соперника, не успев приземлить мяч, то назначается "мяч из рака" в 5 метрах перед линией зачетного поля.
- Если игрок владеющий мячом попал под "отрыв" находясь в своем зачетном поле, то ему предлагается возобновить игру ударом с отскока, с середины линии своего зачетного поля.
- Игрок может продолжать выполнять функции полузащитника схватки, имея в наличие только одну ленту, но при этом, он

должен действовать незамедлительно, передавать пас или бить ногой, делая не больше одного шага.

- Если на позиции полузащитника схватки не оказалось игрока, в течение 3 секунд, мяч передается команде защиты.
- Игрок владеющий мячом не должен врзаться или отталкивать от себя игрока, пытающегося оторвать ленты. Допускается соприкосновение с соперником только в момент попытки завладеть свободно лежащим мячом.

Удары ногой

- В отличие от полноформатного регби, в тэг-регби игра ногой имеет некоторые ограничения.
- Удар с отскока используется для возобновления игры, после удачно совершенной попытки и в начале каждой половины матча.
- Короткий удар по земле, самому себе, используется как возобновление игры после назначения штрафного удара.
- Удар по земле или вдоль земли не выше чем 1.5 метра, допускается правилами в открытой игре.
- В играх с чисто мужскими составами и играх ветеранов, допускается применение удара "короткой свечой", но не дальше чем на 15 метров и не выше чем 5 метров над головой соперника. Не разрешается применение длинных и высоких ударов под набегание всей команды.
- С чистой ловли игрок может объявить "метку", на всей территории поля. Игра должна быть возобновлена игроком, который поймал мяч, коротким ударом ногой самому себе.
- Во время возобновления игры с центра поля, ударом с отскока, мяч должен пройти как минимум 10 метров, команда выполняющая удар не должна приближаться к принимающим мяч игрокам, ближе чем на два метра, пока мяч находится в воздухе.
- Если мяч после удара коснулся земли в поле, а затем чисто, бес касаний игроков вышел в аут, то должен быть назначен "мяч из

рака" в пользу не бьющей команды, в 5 метрах, от боковой линии, по тому месту, где мяч вышел в аут.

- Если в открытой игре, после удара ногой, бьющий игрок или кто из его партнеров, не нарушая правил, завладеет мячом, который не касался игроков защиты, то игра должна быть продолжена и счет "отрывов" должен быть продолжен. Если любой игрок бьющей команды завладеет мячом, который после удара коснулся игрока защиты, то игра должна быть продолжена, но должен быть начат новый счет "отрывов".
- Если мяч, после удара ногой, пересечет линию зачетного поля принимающей команды, но при этом заденет игрока этой команды, который умышленно пытался сыграть мячом, должен быть назначен удар от ворот с отскока, с центра линии зачетного поля принимающей мяч команды.

Игра вперед

- В случае не умышленной игры вперед назначается переход мяча к невиновной команде. Если игра в перед совершенна умышленно то возможно назначение штрафного удара.
- Если игрок роняет мяч, но он летит назад в сторону своего зачетного поля, игра должна быть продолжена.

Штрафные

- Штрафные разыгрываются при помощи короткого удара по земле, при котором мяч должен пройти видимое расстояние в любом направлении. Если игрок выбирает, как вариант, розыгрыша штрафного "мяч от рака", то это тоже считается как короткий удар по земле.
- Виновная в нарушении правил команда, в случае назначения штрафного, должна отойти назад на 10 метров от места указанного судьей.
- Не правильное поведение виновной команды при розыгрыше штрафного, может быть наказано переносом штрафного на 10 метров вперед, но только один раз.

Не честная игра

- В случае проявления не честной игры или грубого не спортивного поведения, игрок по усмотрению судьи, может быть предупрежден и получить 5 минут штрафного времени, или удален с поля до окончания игры.
- Во время проведения турниров, удаленный с поля игрок не может принять участие в последующих играх, до решения дисциплинарной комиссии

10. ТЕРМЕНОЛОГИЯ В РЕГБИ

А

Атакующая команда (Attacking team) – Смотри *Команда защиты*.

Аут в зачетном поле (Touch-in-goal) – Так говорят, если мяч выходит в аут, за линией зачетного поля.

Б

Блокирование мяча (Charge down) – Блокирование мяча руками или телом, в момент удара по мячу ногой.



В

Вне игры (Offside) – Положение игрока на поле, не позволяющее ему участвовать в игре. Игрок может попасть в положение в не игры, если он находится впереди мяча, в тот момент, когда его партнер бьет по мячу ногой. Более подробно об этом правиле прочитайте в разделе "Правила игры".

Вторая линия (Second row) – Два форварда, формирующие вторую линию схватки.

Д

Дриблинг (Dribbling) - Контролируемые удары по мячу вдоль земли, как в футболе. Это разрешено в регби, и в прошлом широко применялось, но в современном регби используется редко

Дроп-гол (Dropped goal) – Гол, засчитанный после удачного удара дроп-гол с игры. За него команда получает три очка.

Ж

Желтая карточка - Карточка желтого цвета показывается судьей игроку, которому делается предупреждение и который временно удаляется с поля – на 10 минут игрового времени. См. так же *Предупреждение*.

З

Замена (Replacement) - Замена игроков в ходе матча.

Замки или Локки (Lock forwards) – Игроки второй линии схватки.

Замыкающий , Фул-бек №15 (Full-back) – Игрок последней линии защиты, обычно он занимает позицию за спинами всех остальных, своих игроков задней линии. Он так же активно принимает участие во всех атаках. Обычно это игрок, должен уметь далеко выбивать мяч ногой и хорошо играть в захватах.

Защитники (Backs) Игроки занимающие позицию позади схватки.

Защита в линию

Закрытая сторона (Blind side) Сторона поля, противоположная той на которой расположились игроки задней линии, играя от схватки, коридора рака или мола. (Иногда называют короткой стороной). На схеме скопление игроков означает

сформированную схватку, закрытая сторона (короткая), слева от схватки.

Захват (Tackle) – Прием при помощи которого останавливается соперник, бегущий с мячом.

И

Игра вперед (Throw forward) – Официальное определение, в соответствии с правилами игры, паса вперед.

К

Команда защиты (Defending team) – команда, на чьей половине происходит игра, их соперники считаются командой атаки.

Коридор (Line-out) - Когда мяч выходит за линию аута, игра возобновляется вбрасыванием мяча в коридор. Две группы форвардов выстраиваются в две колонны, перпендикулярно линии аута и параллельно друг другу. Мяч должен быть вброшен строго посередине двух линий игроков.

Короткий удар (Tap kick) Удар ногой по мячу, при котором мяч посылается вперед всего на несколько сантиметров, с таким расчетом что игрок выполняющий этот удар сразу сам ловит мяч. применяется при быстром розыгрыше штрафного или свободного удара. Разыграв, таким образом, мяч, игрок может продолжить игру любым способом по своему выбору: начать движение с мячом, отдать пас или ударить ногой.

Крайний трехчетвертной (Wing three-quarters) – Два игрока линии трехчетвертных №11 и №14 - занимающие крайние позиции почти около линии аута. Это всегда самые быстрые игроки в команде.

Красная карточка – В случае если игрок во время матча совершил грубое нарушение правил игры, за которое предусматривается удаление с поля до конца матча, судья объявляет об этом провинившемуся игроку и показывает ему красную карточку. Удаленный с поля игрок, ни при каких обстоятельствах не может вернуться в игру.

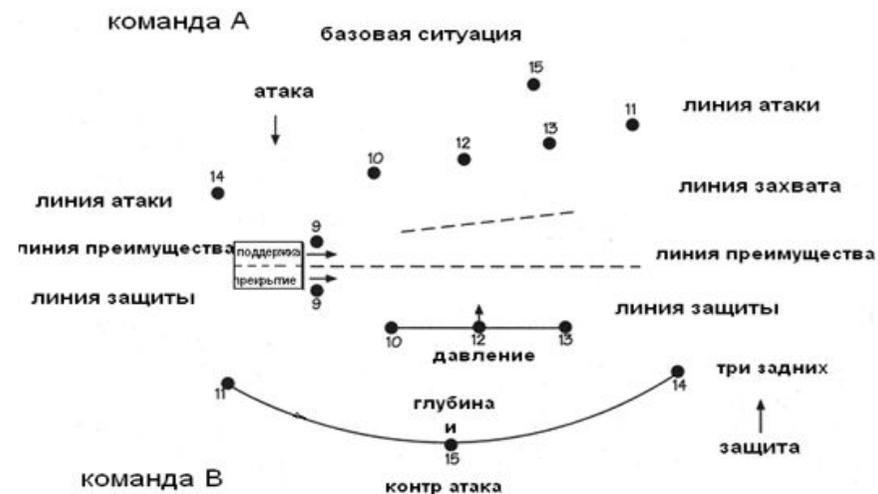
Крыльевой схватки №6 и №7 (Wing forwards) – Смотри – Фланкер.

Л

Левый столб, №1, (Loose-head prop) – Прямой перевод этого термина - Столб открытой головы. Столб, стоящий с левой стороны в схватке. Со стороны своего вбрасывания мяча. Голова считается открытой, по тому что она находится с краю и столб упирается в соперника только одним плечом.

Линия коридора (Line-of-touch) - Это воображаемая линия на поле, перпендикулярная линии аута и проходящая через место, от куда будет вброшен мяч в коридор.

Линия аута (Touch-line) – Линии ограничивающие поле с обеих сторон. Если мяч или игрок с мячом касаются линии или касаются земли за пределами линии, то считаются что мяч вышел в аут.



Линия защиты (Defence line) – Это воображаемая линия, положение которой ограничено правилом вне игры, она определяет положение защищающейся команды, в организации её защиты и давления на соперника.

Линия преимущества (Gain line) – Воображаемая линия, которая проходит по той точке на поле, в которой остановился мяч. Для одной и другой стороны "идти вперед", означает преодоление линии преимущества.

Линия контакта или захвата (Tackle line) – Воображаемая линия, соединяющая точки, в которых, предположительно, встретятся в контакте (в захвате), атакующие и защищающиеся игроки. Эта линия будет проходить ближе к линии защиты или к линии атаки, в зависимости от скорости игроков и их реакции.

Линия атаки (Attack line) - Эта линия, вдоль которой, занявшие своё место трехчетвертные (игроки задней линии), при своем владении, ожидают получение мяча. Они выстраиваются таким образом, чтобы передать мяч в пас, не находясь под давлением защиты, создавая для себя игровое пространство и соблюдать построение по ширине поля. Если они намериваются пробить мяч ногой, то их построение должно быть плоским, но если они намериваются атаковать, играя руками, то их позиции должны соответствовать их плану.

Линия вне игры – Воображаемая линия на поле, переступив которую, игрок считается в положении вне игры и не может вести активных действий.

Лишний игрок (Overlap) – Термин обозначает, что в атаке, принимает участие больше игроков, чем защитников

М

Метка (Mark) (1) Место определенное судьей в поле, для пробития свободного или штрафного удара; **(2)** Возглас, которым игрок обозначает место, в момент чистой ловли.

Мол (Maul) - Момент игры, в котором игроки противоположных команд формируются вокруг игрока удерживающего мяч в руках и в плотном силовом контакте, ведут борьбу, стоя на ногах и переталкивая друг друга. Правилами игры, не разрешается растаскивать игроков соперника из мола или валит их на землю.

Если мяч в моле оказывается на земле, то мол переходит в рак и дальше борьба проходит по правилам игры в раке.

Мертвый мяч (Dead) – Мяч считается мертвым, если он не может быть возвращен в игру.

Н

Нападающие или Форварды (Forward) - Игроки с №1 по №8, которые участвуют в построении схватки или коридора.

Начальный удар (Kick-off) – Удар с центра поля. Выполняется ударом с отскока. С этого удара начинается игра каждого периода и возобновляется игра после того как были зачислены очки.

О

Обманный пас (Dummy) Движение, как при нормальном пасе, но при этом мяч остается у игрока в руках.

Очки со штрафного (Penalty goal) – Успешное пробитие по воротам штрафного удара. За это команда получает в свой актив три очка.

П

Пас вперед (Forward pass) – Не разрешенный правилами пас вперед. Пас направленный игроку, стоящему впереди игрока с мячом.

Первая линия (Front row) Три игрока №1, №2 и №3 составляющие первую линию схватки.

Полузащитники, Хав - беки (Half-backs) – Общее название позиций игроков №9 и №10.

Полузащитник трехчетвертных, Флай хав №10 (Fly-half) - Игрок защиты, который является связующим звеном между полузащитником схватки №9 и остальными трехчетвертными защитниками. Еще одно название этого игрока - полузащитник трех четвертных.

Полузащитник схватки, Скрам-хав (№9) (Scrum-half) – Игрок, который является связующим звеном между

нападающими и защитниками. Он вбрасывает мяч в схватку и выводит его из неё в открытую игру. Он принимает решение, как дальше продолжить игру: Отдать мяч для атаки своим защитникам или пробить мяч вперед ногой.

Подсечка (Ankle tap) Метод проведения захвата подсеканием стопы игрока с мячом. Проводя такой прием, разрешается

Попытка (Try) – Когда игрок приземляет мяч в зачетном поле соперника, по правилам игры и, судья засчитывает команде "попытку", за что команда получает на свой счет пять очков и получает возможность пробить по воротам и в случае попадания, дополнительно получить два очка. Дополнительный удар по воротам после попытки называется "реализация".

Правило преимущества (Advantage law) – Правило по которому рефери в поле, может позволить игре продолжаться, если это позволяет не виновной команде получить преимущество в игре. пользоваться только рукой, и ни в коем случае не разрешается проводить такой прием ногой.

Правый Столб, №3 (Tight-head prop) - Согласно прямого перевода, эта позиция игрока в схватке называется - Столб прижатой головы, так как его голова находится между головами противостоящего хукера и левого столба соперников.

Предупреждение – Судья во время матча, за нарушение правил, может сделать игроку устное предупреждение, за более грубое нарушение или повторные нарушения правил, игрок может получить предупреждение с отбывтием штрафа, в виде удаления с поля на 10 минут игрового времени. При этом игроку показывается желтая карточка. За три желтых карточки игрок удаляется с поля до конца матча.

Приземление мяча (Touch-down) – Если защищающийся игрок приземлил мяч в своем зачетном поле это приземление. Это не попытка и это не изменяет счет ни в чью пользу. Иногда не корректно используется для описания момента совершения попытки.

Р

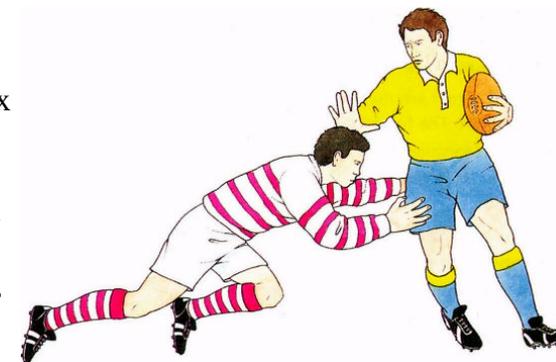
Рак (Ruck) – Момент игры, в котором игроки противоположных команд в плотном силовом контакте, ведут борьбу, стоя на ногах и переталкивая друг друга над мячом, лежащим на земле. Правилами игры, не разрешается брать мяч руками, пока мяч не выйдет из рака.

Реализация (Conversion)-Удар по воротам, после того как в атаке мяч приземлен в зачетном поле соперника и засчитана попытка. Удар можно выполнить с любой точки линии, проходящей по месту приземления мяча. За удачно пробитую реализацию команда получает дополнительно два очка.

Регби 7 (Sevens) - Одна из разновидностей регби. Игра проходит на поле обычных размеров, но в командах, с каждой стороны играют по семь игроков. Обычно матч проводится в два периода по 7 минут. За один игровой день турнира, команды могут провести сразу несколько матчей. Игра в "Семерке" всегда проходит на придельных скоростях и требует от игроков хорошей физической подготовки.

Ручка (Hand-off) –

Способ ухода от игрока, идущего в захват, при котором, игрок с мячом, отталкивает от себя этого игрока, открытой рукой.



С

Свободный удар (Free-kick) – Удар который назначается в пользу игрока выполнившего чистую ловлю и обозначившего "Метку". Игрок, поймавший мяч, должен сам выполнить удар при этом находясь за тем местом, где он обозначил метку. Свободный удар так же назначается за не большие нарушения правил игры в схватках, раках и коридорах. Удар может быть выполнен с земли, с рук или ударом с отскока.

Свечка (Up-and-under) – Русский вариант этого термина не является прямым переводом английского варианта. Этот термин означает высокий удар ногой, при котором мяч надолго висит в воздухе позволяя, самому игроку, сделавшему удар, или его партнерам, прибежать к месту падения мяча и завладеть им. Иногда можно услышать: "Сыграл короткой свечкой себе на ход" это значит что игрок перекинул мяч через защитников, коротким ударом, сам поймал мяч и продолжил атаку. Длинная свеча означает, что мяч был пробит высоко и на большое расстояние вперед, в расчете на то что бы попробовать поймать мяч или оказать давление на защитника, ловящего этот мяч.

Стягивающий №8 (Number eight) – Игрок с №8 на спине, который замыкает стоя последним, построение схватки. Обычно это самый опытный и опасный форвард в атаке и самый работоспособный в защите.

Столбы (Props) – Два форварда первой линии по обеим сторонам от хукера.

Схватка (Scrum) – Назначаемое судьей формирование из форвардов для розыгрыша мяча после незначительных нарушений правил игры, чаще всего после паса вперед. Форварды обеих команд выстраивают схватку, сначала плотно сцепившись между собой, а затем по команде судьи, игроки стоящие в первой линии, с обеих сторон, входят в контакт между собой.

Стандартные розыгрыши (Set-pieces) – Схватка и коридор это стандартные розыгрыши мяча.

Т

Тач – Регби - Разновидность игры в регби, в которой запрещены силовые контакты и захваты, игра идет только до касания игрока с мячом двумя руками.

Таг – Регби Разновидность игры в регби, в которой запрещены силовые контакты и захваты, игра проводится с использованием двух ленточек, закрепленных на поясе игроков.

Захват игрока, обозначается отрывом двух ленточек с пояса игрока с мячом.

Трех четвертные (Three-quarters) – общее название игроков задней линии, между №10 и №15 – Два центра №№12,13; два крайних №№11,14.

У

Удаление – Судья может удалить игрока с поля за грубое нарушение правил. См. так же *Красная карточка*.

Удар дрон-гол (Drop-kick)- Вид удара по мячу ногой, при котором мяч из рук (руки), падает на землю и нога бьющего игрока, бьет по мячу, после того как тот касается земли.

Удар от ворот (Drop-out) метод возобновления игры, ударом с отскока, от ворот, с линии 22 метров.

Удар с земли (Place-kick) Удар при котором мяч устанавливается на земле, это можно сделать при помощи специальной подставки. Если это необходимо, например, при сильном ветре, мяч может поддерживать партнер по команде

Удар с рук (Punt) – Удар с рук, при котором нога касается мяча до того как мяч упадет на землю.

Удар с кривого разбега (Round-the-corner kick) – Стиль удара с земли по воротам, при котором игрок выполняет разбег по дуге. Удар с прямого разбега, соответственно выполняется, с разбегом, направленным по прямой, точно в цель.



Ф

Фланкер (Flankers) – Два форварда которые должны обладать большой мобильностью и должны быстро отрываться от схватки, после того как из неё выйдет мяч.

Х

Хукер (Hooker) – Форвард, стоящий в середине первой линии. Он отыгрывает ногой мяч, брошенный в схватку.

Ц

Центры №12 и №13 – (Centres) Игровые позиции двух трехчетвертных. разделяются на внутреннего и внешнего центра. Внутренний центр №12 (Inside Centre), располагается ближе к своему полузащитнику №10, внешний (Outside Centre), играет ближе к своим крайним №11 или №14 в зависимости от стороны поля.

Ч

Чистая ловля (Fair catch) - Чтобы выполнить чистую ловлю, игрок должен находиться на своей линии 22 м или за ней. Игрок, стоящий одной ногой на линии 22 м или за ней, находится “в зоне 22 м”. Игрок должен выполнить чистую ловлю непосредственно после удара ногой соперником и одновременно выкрикнуть: “Метка!”. Метка не может быть осуществлена, если удар был начальным. После чего назначается свободный удар, с места ловли мяча. Удар выполняет команда игрока поймавшего мяч.

Ш

Штрафной удар (Penalty kick) – Назначается за нарушение правил игры. Не виновная команда может попытаться пробить по воротам. Штрафной удар может быть разыгран не только ударом с земли, но и ударом с рук или ударом с отскока или коротким прокатывание мяча ногой по земле.

Штрафная попытка (Penalty try) – Рефери в поле, по своему решению может назначить штрафную попытку и засчитать на

счет не виновной команды 5 очков. При этом он должен быть уверен в том что, именно нарушение правил защищающейся команды, послужило причиной срыва успешной атаки. В этом случае реализация попытки, то есть удар по воротам, назначается по центру ворот.

Теперь, когда вы познакомились с игрой со стороны, мы можем продолжить знакомство с регби и взглянуть ближе, на то, что происходит на поле во время матча.

В следующих главах этой книги, мы с вами более подробно познакомимся с правилами игры и с основными техническими приемами, освоив которые, вы сможете, вместе со своими друзьями весело провести время и поиграть в регби.



Методическое Пособие

Регби

Урок физкультуры в современной школе

Ватошкин Николай Александрович

Под редакцией заслуженного тренера РФ

Антонова Евгения Ивановича