

INTERNATIONAL RUGBY BOARD



**Ключевые факторы
технических навыков**



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.....	3
Игра руками.....	3
Пас, передача мяча.....	3
Прием мяча.....	4
Ловля высоко летящего мяча после удара ногой.....	5
Подбор мяча.....	6
Пас с подкруткой мяча.....	7
Пас с земли (пас №9).....	8
Пас в падении.....	9
Пас из захвата.....	10
Скрытый пас.....	11
Беговые техники.....	12
Беговые техники ухода от защитника.....	12
Ложный шаг в сторону.....	13
Уход в сторону.....	14
Выход в поддержку к игроку с мячом.....	15
Набегание в защите.....	16
Удары ногой.....	17
Удар с рук.....	17
Удар с отскока (Дропгол).....	18
Удар с земли.....	19
Захват /контакт.....	20
Захват с боку.....	20
Падение в захвате.....	21
Вывод мяча из зоны контакта.....	22
Подбор мяча в падении.....	23
Уход с рукой (ручка).....	24
Фронтальный (передний) захват.....	25
Захват сзади.....	26
Блокирующий захват.....	27
КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ	28
Коридор.....	28
Схватка.....	29
Атака трехчетвертных.....	30
Защита трехчетвертных.....	31
Фазовая игра.....	32
Рак.....	33
Мол.....	34
Игра в поддержке - атака.....	35
Игра в поддержке - защита.....	36
Начальный удар - бьющая команда.....	37
Начальный удар - принимающая команда.....	38
Контратака.....	39

ПАС - ПЕРЕДАЧА МЯЧА



Ключевые факторы

- Бежать прямо
- Держать мяч в двух руках.
- Вытянуть на себя защитника.
- Опора на внутренней ноге
- Развернуться боком к защитнику, так чтобы быть лицом к игроку получающему мяч.
- Движение рук должно быть направленно в сторону игрока принимающего мяч.
- Используйте локтевые суставы и суставы кистей рук для контроля скорости и направления полета на выходе мяча из рук.
- Вытяните руки в цель по направлению полета мяча.
- Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком получающим мяч.
- После того как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившему мяч.

ПАС - ПРИЕМ МЯЧА



Ключевые факторы

- Расположиться так что бы иметь возможность двигаться в мяч, по линии его полета в момент приема мяча.
- Уходить в пространство, созданное игроком с мячом, перед тем как отдать вам пас.
- Вытянуть руки вперед, для того что бы чтобы смягчить прием мяча.
- Смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч).
- Поймать мяч и удерживать его используя пальцы рук.

ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГ МЯЧА ПОСЛЕ УДАРА НОГОЙ



Ключевые факторы

- Расположиться так, что бы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета.
- Заранее принять решение, ловить мяч стоя на земле или выпрыгивая вверх.
- Вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него.
- Развернуться плечом и бедром к сопернику.
- Дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч.
- Смотреть на мяч через ладони рук
- Поймать мяч на уровне глаз, встречая мяч пальцами и ладонями и потом, смягчая касание прижать мяч руками к телу, при этом, сводя локти почти вместе и вбирая в себя грудь.

ПОДБОР МЯЧА С ЗЕМЛИ



Ключевые факторы

- Подойти к мячу в низкой стойке, приседая вниз. (не наклоняться, присесть).
- Расположите тело над мячом боком, широко расставив ноги, так что бы одна нога была перед мячом, другая за ним.
- Опустите таз вниз и согните колени.
- Держите голову прямо в нейтральном положении.
- Контролируйте стабильность мяча, рукой которая впереди мяча и подберите мяч, зачерпнув его рукой которая позади мяча.
- Прижмите мяч к груди, принимая решение как продолжить игру.

ПАС С ПОДКРУТКОЙ МЯЧА



Ключевые факторы

- Разверните мяч так что бы длинная ось мяча была направлена к горизонту примерно на 30 градусов.
- В процессе паса, рука сверху мяча, обеспечивает силу паса и придает вращение мячу.
- Рука снизу обеспечивает стабильность мяча и задает направление полета.

ПАС С ЗЕМЛИ (ПАС №9)



Ключевые факторы

- Тело в положении полуприседа.
- Опустите таз вниз и согните ноги в коленях. (Не нагибайтесь, приседайте и держите тело прямо).
- Правая нога около мяча, если отдаете пас правой рукой и левая нога у мяча если пас левой рукой.
- Другая нога впереди мяча, в удобном положении, ступня ноги направлена в цель паса.
- Голова над мячом, глаза смотрят на мяч.
- Отдавая пас вправо, используйте правую руку, для стабилизации мяча, левую руку для придания силы и наоборот.
- В момент когда мяч покидает руки, вытяните обе руки за мячом, как бы указывая в цель паса. Это придаст точность.

ПАС В ПАДЕНИИ



Ключевые факторы

- Расположитесь так, что бы видеть мяч и игрока получающего пас одновременно на одной линии.
- Подходя к мячу присядьте.
- Как можно ниже опуститесь к мячу согнув колени и опустив таз вниз.
- Расположите кисти рук под мячом, обхватывая его пальцами.
- Толчком ног и одновременной работой обеих рук, направляя мяч в цель.
- Выпрямляясь вперед, руками контролируйте направление, скорость полета мяча.

ПАС ИЗ ЗАХВАТА



Ключевые факторы

- Плотно удерживайте мяч в двух руках, в противостоянии захвату.
- Перед тем как оказаться на земле, развернитесь под воздействием силы захватывающего.
- Сохраняйте руки свободными, выше игрока проводящего захват.
- Перед тем как упасть на землю, передайте пас игроку вышедшему в свободное пространство.

СКРЫТЫЙ ПАС (Screen pass)



Ключевые факторы

- Атакуйте защитника, продвигаясь в пространство рядом с ним.
- В момент контакта оставайтесь на ногах.
- Развернитесь спиной к защитнику.
- Закройте мяч от перехвата.
- Сделайте короткий пас партнеру.

БЕГОВЫЕ ТЕХНИКИ УХОДА ОТ ЗАЩИТНИКА



Ключевые факторы

- Ускоряясь вперед, держите мяч в двух руках.
- Бегите прямо в ближайшего защитника.
- Резко измените направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и/или смену скорости.
- Уходите в свободное пространство от защитников.
- Уходите в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости.

Ложный шаг в сторону



Ключевые факторы

- Бежать прямо в ближайших защитников.
- Измените направление бега, вблизи от защитников, сделав ложный шаг правой ногой вправо и оттолкнувшись уйдя влево, и левой ногой влево, уходя вправо.
- Уходя в сторону, используйте максимальную скорость и растерянность соперника.

УХОД В СТОРОНУ



Ключевые факторы

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Бежать прямо в ближайших защитников.• Изменить направление бега перед защитником, уходя по дуге в | <ul style="list-style-type: none">свободное пространство.• Уходя в сторону, используйте максимальную скорость и растерянность соперника. |
|--|---|

ВЫХОД В ПОДДЕРЖКУ К ИГРОКУ С МЯЧОМ



Ключевые факторы

- Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра.
- Сообщить игроку с мячом о своем положении и готовности оказать поддержку.
- Занять позицию позволяющую продолжить игру без замедления темпа, расположиться позади игрока с мячом.
- Эффективно включиться в активные игровые действия в зависимости от ситуации.

НАБЕГНИЕ В ЗАЩИТЕ



Ключевые факторы

- Выбрать направление движения, в зависимости от того, как будет развиваться игра.
- Занять позицию позволяющую сузить возможности игрока, атакующего с мячом.
- Реагировать немедленно на действия игрока с мячом и постоянно искать возможность вступить в борьбу за мяч.

УДАР НОГОЙ С РУК (PUNT KICK)



Ключевые факторы

- Удерживайте тело в равновесии.
- Плечо развернуто вперед: правая нога - левое плечо; левая нога - правое плечо.
- Держите мяч в двух руках так, чтобы при ударе, нога смогла лечь на мяч по его длинной оси.
- Позвольте мячу опуститься в ударное положение, как это описанном выше, и в то же время:
 - Сделайте шаг на не бьющую ногу, направив стопу в цель.
 - Вытяните стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча, так чтобы нога в момент удара, легла под мяч, вдоль длинной оси мяча.
- Управлять полетом мяча можно выбрав угол удара по мячу и точкой приложения силы удара на мяче.
- Продолжая движение, вытянете бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель.
- Вытянете руку с противоположной стороны, для удержания равновесия.
- Во время удара удерживайте голову наклоненной вперед, смотрите на мяч.

УДАР С ОТСКОКА



Ключевые факторы

- Расположите мяч в руках, так что бы он остался в таком же положении, после того как отскочит от земли.
- Сделайте шаг не бьющей ноги, точно по линии направления удара в цель.
- Отпустите мяч из рук, так что бы он коснулся земли на ширине ваших бедер от, не бьющей ноги.
- Разверните плечо со стороны не бьющей ноги в направлении цели.
- Голову свободно опустите вниз, над мячом.
- Мах ноги должен быть направлен точно по линии мяча, направленной через мяч в цель, так что бы в момент удара, нога имела максимальную скорость.
- Нога бьет по мячу соприкасаясь с мячом верхней, твердой частью внутренней стороны ступни. Для низкого удара, ударьте по мячу в момент его отскока от земли, для высокого удара позвольте мячу отскочить от земли выше.
- Натурально двигайтесь вперед, проходя точку удара и заканчивая движение поднявшись на носок не бьющей (опорной) ноги.
- Используйте руку, со стороны не бьющей ноги, для удержания равновесия.

УДАР С ЗЕМЛИ



Ключевые факторы

- Подберите подставку для мяча в соответствии с типом удара.
- Наклоните мяч вперед, так что бы открыть желаемую точку удара.
- Перед тем как отойти назад, встаньте у мяча в положении удара.
- Отойдите назад, подобрав удобный разбег.
- Сфокусируйте внимание на точке удара, отходя назад.
- Расслабьтесь.
- Сконцентрируйтесь на своих контрольных точках удара "Голова вниз; смотреть на мяч и так далее" .
- Используйте воображение, представьте как мяч летит в цель.
- Выполните разбег по дуге, развернув бедра и получив положение тела, позволяющее развить максимальное усилие.
- Расположите опорную ногу, на ширине бедер от мяча направив ступню ноги точно по линии удара в цель.
- Боковой шов мяча, должен быть на линии пятки опорной ноги.
- Поднимите руку, со стороны опорной ноги вперед, развернув плечо в сторону цели удара.
- Выполняя удар, бейте не по мячу, а как бы сквозь мяч, не пытайтесь остановить ногу. Она должна пройти дальше зоны удара.
- Держите голову над мячом
- Нога бьет по мячу соприкасаясь с мячом верхней, твердой частью внутренней стороны стопы.
- Продолжите естественное восходящее движение ноги, направляя её в цель.
- Поднимитесь на пальцы не бьющей (опорной) ноги.

БОКОВОЙ ЗАХВАТ



Ключевые факторы

- Занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом.
- Двигаться в захват в низкой стойке.
- Смотреть вперед, спина прямая.
- Наметить цель - ниже ягодицы игрока с мячом.
- Работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область.
- Голова позади тела игрока с мячом.
- Обхватить руками игрока с мячом, ниже точки контакта.
- Плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю.
- Встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.

ПАДЕНИЕ В ЗАХВАТЕ



Ключевые факторы

- Держите мяч в двух руках, во время передвижений по полю.
- В момент захвата, развернитесь под действием давления соперника.
- Приземлитесь на землю на тыльную область плеча.
- Лягте под прямым углом к линии вашего движения.
- Передайте пас или выложите мяч так, чтобы ваш партнер смог обеспечить сохранность мяча или продолжить атаку.

ВЫВОД МЯЧА ИЗ ЗОНЫ КОНТАКТА



Ключевые факторы

- Бежать в низкой стойке, позволяющей сохранить устойчивое положение в момент контакта с соперником.
- Держать мяч в двух руках, это позволит моментально выполнить любой технический прием.
- Перед контактом разверните тело боком.
- Продолжайте оказывать давление на соперника находясь в контакте с соперником, удерживайте низкую стойку.
- Займите устойчивое положение, расположив ноги шире плеч, опустив таз вниз и согнув ноги в коленях.
- Развернитесь лицом к своим партнерам.
- Обеспечьте свободный доступ партнеров к мячу.
- Найдите лучший вариант продолжения игры.

ПОДБОР МЯЧА В ПАДЕНИИ



Ключевые факторы

- Подходить к мячу как можно ниже опустив тело к земле.
- Упав на бедро, контролируйте своё скольжение в сторону мяча.
- Прижмите мяч к телу.
- Передайте пас партнеру или...
- Положите мяч так что бы ваш партнер смог обеспечить его сохранность в борьбе в соперником.
- Если вы свободны от борьбы, встаньте на ноги удерживая мяч.

УХОД С РУКОЙ (РУЧКА)



Ключевые факторы

- Приготовьтесь уйти от защитника используя ложный шаг или уход по дуге.
- Проводя маневр, ухода от защитника, позвольте ему приблизиться к себе на длину руки.
- Переложите мяч в дальнюю от соперника руку.
- Используя открытую ладонь, оттолкните защитника полностью выпрямив свою руку.

ФРОНТАЛЬНЫЙ ЗАХВАТ



Ключевые факторы

- Двигайтесь в захват расположившись с внутренней стороны от игрока с мячом.
- Входя в захват, двигайтесь вперед.
- Продавливайте вперед, активно работая ногами.
- Войти плечом в плотный контакт с соперником, в область между поясом и бедрами (в область где происходит сгибание).
- Плотный обхват руками.
- Разворот под действием столкновения.
- Быстро встать на ноги и вступить в борьбу за мяч.

ЗАХВАТ СЗАДИ



Ключевые факторы

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Нацельтесь на уровень пояса.• Активно работая ногами, как можно ближе приблизьтесь к игроку с мячом.• Работайте ногами и с усилием | <ul style="list-style-type: none">• войдите плечом в контакт в игрока с мячом.• Плотно обхватите тело руками.• После падения, встать на ноги и вступить в борьбу за мяч. |
|--|--|

БЛОКИРУЮЩИЙ ЗАХВАТ



Ключевые факторы

- Двигаться вперед в направлении игрока с мячом.
- Поставить ногу, как можно ближе к игроку с мячом.
- Давление плечом вперед, войти в контакт над мячом.
- Продолжать давление вперед, оттесняя игрока с мячом назад.
- Обхватить игрока с мячом так что бы он не смог освободиться от мяча, обхватить мяч или удерживать игрока с мячом за рубашку.
- Разверните игрока с мячом в сторону своих партнеров. или ...
- Опрокиньте игрока с мячом на землю, так что бы после освобождения, мяч был не доступен для игроков поддержки соперников.

КОРИДОР



Ключевые факторы

- Построившись по одному вдоль линии вбрасывания, на расстоянии одного метра от соперника, такое построение позволяет организовать борьбу за мяч.
- Вбросить мяч аккуратно, направив его своему прыгающему, вдоль линии вбрасывания.
- Сделайте шаг к линии вбрасывания и выпрыгните вверх, что бы завладеть мячом, поймав или отыграв мяч в одно касание.
- Вытяните руки вверх для того что бы увеличить высоту прыжка.
- Оказать поддержку прыгающему игроку. Два партнера лифтят его вверх. Передний игрок, должен лифтовать, фиксируя руки на бедрах, задний игрок поддерживает прыгающего под ягодницей.
- Поймать или отыграть мяч.
- Уберите мяч от соперника, развернув тело в свою сторону.
- Приземлитесь, приняв стабильную стойку, обеспечивающую устойчивое положение всего тела.
- Опустите мяч, так что бы партнеры смогли сомкнуться над мячом и давить вперед в низкой стойке, контролируя мяч.
- Сцепиться с прыгающим игроком и с другими игроками создав защитный экран.
- Контролируйте мяч.
- Вывести мяч в игру или организовать давление и затем, вывести мяч в игру.

СХВАТКА



Ключевые факторы

- Подобрать игроков по типу телосложения.
- Первая линия располагается на расстоянии вытянутой руки от первой линии соперника.
- Перед входом в схватку, все игроки должны быть плотно и удобно сцеплены между собой как единое целое.
- Вход в схватку согласно процедуре, в соответствии с сигналами судьи.
- Перед входом в схватку, примите низкую стойку, достаточную для того чтобы столбы могли провести толчок, направленный вперед и вверх.
- Перед входом - голова смотрит прямо, спина прямая, все спины в одной линии и в одной плоскости.
- Соединиться с противостоящим столбом, закрепив руку на верхней части туловища соперника.
- Синхронизируйте вбрасывание мяча с толчком всех игроков схватки. Определите условные сигналы для вбрасывания мяча.
- Отыграть мяч между ног левого столба
- Выведете мяч через канал справа от №8.
- Вывести мяч к полузащитнику схватки.

АТАКА ТРЕХЧЕТВЕРТНЫХ



Ключевые факторы

- Занять позицию на разумном удалении от партнера, для того что бы изолировать защитников друг от друга.
- Построение линии трехчетвертных должно обеспечивать необходимое время для передачи мяча, вдоль линии атаки, до намеченного места прорыва.
- Восстановите линию атаки после движения вперед.
- Вытягивайте защитников на себя перед тем как передать пас.
- Вовремя паса, направляйте мяч немного перед партнером, такой мяч удобнее ловить контролируя соперника, используя периферическое зрение.
- Создайте проход в защите, уведя своего защитника в сторону, перед самым захватом, создав свободное пространство для прорыва линии защиты, не учтенным защитой игроком.
- Двигайтесь вперед, в разрыв между защитниками, чтобы отнять у защиты время и не позволить переключиться на основного игрока прорыва.
- Используйте растерянность защиты, передав пас игроку, не прикрытому защитой.
- Используйте максимальную скорость, уходя в прорыв между игроками.
- Используйте партнеров в поддержке, для продолжения атаки.

ИГРА ТРЕХЧЕТВЕРТНЫХ В ЗАЩИТЕ (НАБЕГАНИЕ)



Ключевые факторы

- Занять позицию в линии защиты, расположившись немного под углом назад, от ближайшего, к сопернику с мячом, партнера.
- Сохраняйте построение линии во время движения вперед, в сторону соперников.
- Сохраняйте позицию, ориентируясь на внутреннее плечо, игрока в линии атаки.
- Набегая на соперника, выдерживайте угол, находясь с внутренней стороны, атакующего с мячом игрока атаки.
- Проведите захват, только если уверены, что сможете захватить игрока с мячом.
- Если, опекаемый вами, игрок атаки передал пас, выровняйте линию вашего бега, перейдя в поддержку и обеспечив себе возможность вступить в борьбу за мяч, после того, как ваш партнер, проведет захват или игрок с мячом попытается развернуть направление атаки, в вашу сторону.
- Если игрок атаки произвел удар ногой, до захвата, быстро отходите назад и организуйте поддержку игроку, который вероятнее всего примет мяч, или вступит в борьбу за его сохранение.
- Примите активное участие в борьбе за мяч и его сохранение.

ФАЗОВАЯ ИГРА



Ключевые факторы

- Определит место в котором игрок с мячом будет остановлен или опрокинут на землю захватом.
- Сохранять линию бега позволяющую моментально войти в игру.
- Включатся в игру двигаясь параллельно линии аута.
- Подобрать мяч если он открыт, или войти в сцепление со своими партнерами.
- Продавить вперед, пройти линию мяча, войти в борьбу через "ворота захвата", оттеснить соперников от мяча.
- Давить вперед удерживая спину прямой и параллельной земле, не опускать голову вниз смотреть вперед.
- Плотно сцепитесь с партнерами и избегайте падения за мяч.

РАК



Ключевые факторы

- Давить вперед, как одно целое, до выхода мяча.
- Продвинуться вперед насколько это возможно, но не допуская своей изоляции.
- Упасть на землю расположив тело параллельно линии ворот, так что бы тело было расположено между мячом и игроками соперников.
- Выложить мяч в сторону своих партнеров по команде.
- Войдя через "ВХОД", сцепиться и продавливать соперника над мячом вперед.
- Сформировать рак, ширина которого должна обеспечить безопасный выход мяча.

МОЛ



Ключевые факторы

- Войдя в контакт с соперником, старайтесь устоять на ногах.
- Развернуться лицом к своим партнером.
- Принять устойчивое положение.
- Передать мяч первому игроку поддержки.
- Оказать поддержку, войдя в сцепление с партнерами, с обеих сторон, от игрока с мячом.
- Плотно сцепиться и давить вперед, организовав устойчивое формирование в виде схватки.
- Если мол начинает сваливаться влево или вправо, продолжайте усиливать это движение, но если это не приводит к выходу мяча в аут.

ПОДДЕРЖКА В АТАКЕ



Ключевые факторы

- Определить направление и способ развития игры.
- Выстроить линию своего бега так, что бы находиться в глубине и иметь возможность немедленно войти в игру.
- Занять позицию рядом, но позади игрока с мячом.
- Сообщить игроку с мячом о своей готовности вступить в игру.
- Играя в поддержке обеспечивать сохранность мяча и его продвижение вперед.

ПОДДЕРЖКА В ЗАЩИТЕ



Ключевые факторы

- Определить направление и способ развития игры.
- Выбрать линию бега так, что бы игра двигалась на вас, а не от вас в сторону.
- Продолжить необходимые действия, начатые игроками расположенными вблизи мяча или находящимися уже борьбе за него, обеспечивая активную поддержку.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР С ЦЕНТРА ПОЛЯ БЬЮЩАЯ КОМАНДА



Ключевые факторы

- Существует большое число вариантов розыгрыша начального удара. Здесь рассмотрен вариант высокого удара, при котором партнеры бьющего игрока, смогут выйти под мяч и активно за него бороться.
- Ударьте достаточно высоко, что бы ваши партнеры смогли выйти на позицию для ловли мяча.
- Двигайтесь к месту ловли мяча под углом от линии аута.
- Поймайте мяч и в то же момент развернитесь к сопернику спиной.
- Обеспечить силовую поддержку игроку с мячом, если мяч пойман. или
- Занять удобную позицию, позволяющую подобрать отскочивший мяч.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР С ЦЕНТРА ПОЛЯ ПРИНИМАЮЩАЯ КОМАНДА



Ключевые факторы

- Занять позицию, отойдя немного назад от предполагаемого места падения мяча.
- Во время ловли мяча двигаться в мяч, по линии его полета. Ловящему игроку может быть оказана поддержка, партнеры могут поддержать его в воздухе ухватившись за шорты. Это увеличит высоту прыжка и стабильность положения прыгающего за мячом игрока.
- Занять позицию которая позволит подобрать отскочивший мяч (с обеих сторон от мяча).
- Обеспечить поддержку игроку с мячом, сформировать рак или мол от которого партнеры могут продолжить атаку.

КОНТРАТАКА



Ключевые факторы

- Обеспечить контролируемое владение мячом.
- Удерживать защитников на себе до передачи мяча в открытое пространство.
- Обеспечить выбор возможностей игроку с мячом находясь в ближнем пространстве, на дистанции среднего паса. Если игрок с мячом попал в захват, оказать силовую поддержку и сохранить мяч.
- После паса, включиться опять в поддержку.

