



**АКАДЕМИЯ  
РЕГБИ**

***ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
РЕГБИСТОВ.***

***ЧАСТЬ 3.***

*Technical Rugby  
SARFU Publication.*

*Перевод Ватошкина Н.*

**ВВЕДЕНИЕ**

Регби - футбол, как официально называется эта игра, может быть непонятной, для начинающих. Большинство юных игроков, придя на свою первую тренировку, плохо представляют себе, что будет происходить, и что они будут делать. Эта игра не похожа не на футбол, не на крикет непохожа она и на те игры, в которые они играли во дворе и на лужайках парков. Правда некоторые могли видеть регби в специальных программах, и познакомится с основными правилами, благодаря прекрасным комментариям Bill Mc Lagen, но большинство видели матчи, плохо представляя себе, что делают игроки на поле. Я могу вспомнить первые объяснения игры моего отца, перед моим поступлением в школу. Я не как не мог понять, как можно двигаться вперед, если мяч можно передавать в пас только назад. Я никогда до этого не видел игры, и от этого понять было ещё труднее. С точки зрения педагогов и тренеров, в этом есть своё преимущество. Большинство юных игроков приходят к ним, как я, не имея устоявшихся знаний о стиле игры, о тактических приемах и об игровых позициях, на которых, они хотели бы играть. С другой стороны, для многих людей, которые хотят познакомить детей с регби, это кажется, очень сложно, из-за часто меняющихся правил, и таких сложных игровых моментов, как схватки, вбрасывание из аута, молы и раки.

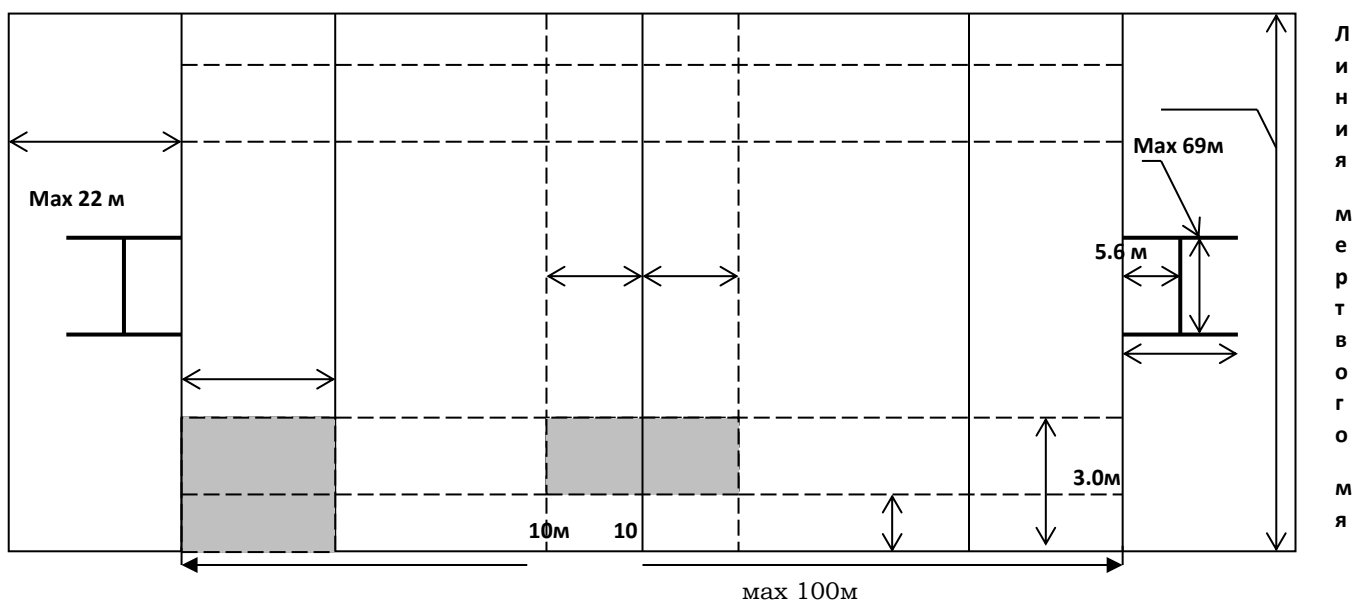
Очень важно, при первом знакомстве с регби, сделать акцент на том, что регби-это развлечение. Многие дети опасаются контактной активности, осторожное обучение контактам, на первых порах, очень важно. Позднее большинство ребят с удовольствием используют в своих играх силовые и контактные моменты, такие как борьба, перетягивание, кувыркание, так, что, это должно стать нашим преимуществом.

Внимание педагога и тренера, в столь раннем периоде, на развитие игрока, очень важно. Игроки должны привыкать, и учиться принимать решения, не бояться делать ошибки, и учиться избегать их. Тот факт, что происходит прогресс и усиление коллективной игры, гораздо важнее результатов матчей.

Юные игроки, должны играть в регбийной форме с первых своих шагов. Ни что не может сильнее расстроить юный ум, не терпеливо ожидающий своё первое знакомство, с миром регби, отработавшего тренировку, избегавшего поле вдоль и поперек, научившегося отдавать пас и проделавшего другие упражнения, чем почувствовать, что все это мало напоминает настоящий матч. Игры на небольших, хорошо обозначенных участках поля, небольшими по

численности командами, игроков примерно равных по размеру и возрасту, это лучший путь знакомства с игрой и развития будущего интереса к ней.

Тренерская работа в командных видах спорта, стала очень трудной наукой в последнее время. Я часто удивляюсь, как игроки понимают, что делать, когда ими руководят так много тренеров одновременно. Как много времени затрачивается. На отработку коллективной техники, часто в ущерб развития индивидуального мастерства. В главах этой книги, много места будет отведено индивидуальной игре, в попытке показать путь освоения индивидуальной техники, делающей каждого игрока более компетентным исполнителем, и тем самым усиливающим мощь команды.



**Рис. 1** Игровая разметка поля, показывающая игровые зоны для тренировок.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗОНЫ И КАНАЛЫ

Разбить площадь поля на тренировочные зоны, не сложно, так как разметка регбийного поля, позволяет определить границы, одинаковых по размеру площадок. Для юных игроков, будут удобны зоны с шестью или восемью метровыми сторонами, для юношей или более старших игроков, подойдут квадраты со сторонами 10 метров.

Разметка поля содержит в себе много различных по величине площадок, которые можно использовать, как тренировочные зоны. Преимущество использования тренировочных зон состоит в том, что они позволяют хорошо организовать тренировочный процесс, с большим количеством тренирующихся игроков, с хорошим

контролем над их работой на не большой площади. Используя различные размеры тренировочных зон, можно регулировать уровень игрового давления, при отработке упражнений с сопротивлением одной группы против другой, контролируя уровень усвоения и аккуратность исполнения, изучаемых технических приемов. Для продолжительных упражнений, по отработке коллективной поддержки, зоны могут быть соединены в систему каналов. Тренировочная зона может быть размечена на любой подходящей для тренировки поверхности, или занимать часть игрового поля. Но если используется поле с игровой разметкой, то хорошо использовать угловые участки поля, регулярно меняя зоны, для сохранения игровой поверхности газона, и привыкания игроков к дополнительным линиям разметки. Этот метод обучения и тренировок позволяет вовлечь большое количество игроков, в интересный, соревновательный процесс, в рядом расположенных зонах, за которыми тренер может следить, контролируя и корректируя действия игроков, переходя от одной зоны к другой. Работая в группах по три- пять игроков, в каждой тренировочной зоне, можно быть уверенным, что каждый игрок имеет возможность получить мяч, быть вовлеченным в упражнение и это поддерживает его интерес.

## **МИНИ ИГРЫ**

Я уже делал акцент, на важности использования в тренировках, командных мини игр, на раннем этапе развития юных регбистов. Использование тренером серий игр, на ограниченном маленьком участке поля, будут усиливать возможности игроков, развивать их технику бега и владения мяча. Они будут стараться делать "попытки", зарабатывать очки и будут полностью увлечены игрой. Правила игр должны быть просты для понимания игроков. Физическая подготовка будет улучшаться, в зависимости от типа нагрузок, получаемых в игре. Заглянув в книги по подготовке игроков других видов спорта: футбола, баскетбола, и волейбола, можно найти большое количество подходящих упражнений. Ниже приведены мини игры, которые я считаю наиболее подходящими, для обучения и тренировок. Эти мини игры будут полезны для начинающих, как обучающие, и для более опытных игроков, как разминочные упражнения.

### ***Пятнашки мячом*** ***Corner ball***

*Размер поля: Одина или две тренировочных зоны*

*(одна тренировочная Зона = 7X7 или 10X10 метров)*

*Команды: Четыре против четырех, пять против пяти или шесть против шести.*

*Цель: дотронуться до соперника мячом, держа мяч в двух руках.*

**Правила:**

1. Игрок с мячом не должен бегать.
2. Защищающиеся игроки могут свободно передвигаться внутри игровой площадки, избегая мяча.
3. Передав пас, атакующий игрок, может занять более выгодную для него позицию.
4. Атакующие игроки, должны передавать друг другу мяч, с целью запятнать (дотронуться) им, как можно больше соперников.
5. Когда до игрока дотронулись мячом, он может:
  - a) присоединиться к преследователям
  - b) выйти из игрового пространства, и войти в игру, когда соперник уронит мяч на землю
  - c) выполнить упражнение, например, отжаться пять раз, и вступить в игру.
6. Игра окончена когда:
  - a) все игроки будут осалены или
  - b) закончится отведенное время и выиграет тот, кто больше осалил соперников.

**Spin and Chase**  
**"Собачки"**

Размер поля: Одна игровая зона.

Команды: Двое против двоих.

Цель: выполнить как можно больше пасов, за отведенное время.

Правила:

1. Игрок с мячом не должен бегать.
2. Пас можно передавать в любом направлении.
3. Толчки и контакт не разрешаются.
4. Пре потери, мяч переходит к сопернику.
5. Мяч передается сопернику в случае потери, перехвата, или выхода игрока с мячом, или мяча, в аут.

Варианты:

1. Игроки с мячом могут бегать.
2. Команде, сделавшей 10 пасов, засчитывается "попытка", двадцать пасов - две "попытки" и т. д.
3. Игрокам разрешается выполнять только определенный вид пасов, например: только из-за головы, только от бедер вверх ("из-под юбки").
4. Игроки могут вступать в контакт, один на один и бороться за мяч.
5. Но мяч должен быть передан партнеру в течение трех секунд.
6. Любые комбинации, приведенных вариантов.

**Tag**  
**Салочки**

Размер поля: Одна игровая зона.

Команды: Один против трех.

Цель: Держа мяч постоянно в двух руках, дотронуться до противника (осалить).

**Правила:**

## **Знакомство с игрой**

1. Мяч должен постоянно быть в двух руках.
2. Тот, до того дотронулись мячом, берет мяч и продолжает игру, стараясь осалить мячом, убегающих игроков.
3. Игроки могут передвигаться в любом направлении, но внутри обозначенного поля.

### **Варианты:**

1. Осаленный игрок должен выполнить какое-то упражнение, прежде чем продолжить игру.
2. Осаленный игрок, садится на землю, и может продолжить игру, на стороне убегающих, если, кто-то из них, дотронется до него двумя руками.
3. Игрок, с мячом, набирает очки, каждым касанием мяча, за отведенное время.

## **End Ball**

-----

*Размер поля: Две игровых зоны.*

*Команды: Четверо против четырех.*

*Цель: попасть, мячом, в цель, стоящую на лицевой линии, игровой зоны соперника.*

### **Правила:**

1. Игроки могут передавать пас в любом направлении.
2. Не должны бегать с мячом.
3. Пас должен передаваться в течение трех секунд.
4. Контакты не допускаются.
5. Засчитывается только чистое попадание.
6. Мяч не должен выходить за пределы игрового поля.
7. Мяч переходит к сопернику, если:
  - a) Перехват
  - b) Потеря мяча
  - c) Игрок с мячом вышел в аут.

### **Варианты:**

1. Можно бегать с мячом.
2. Игрок, до которого дотронулись двумя руками, должен сразу передать мяч.
3. Допускаются захваты.

## **Corner Spry**

-----

*Размер поля: Одна игровая зона.*

*Команды: Шесть игроков в каждой команде.*

### **Правила:**

1. Игроки выстраиваются, как показано на (Рис. 2).
2. Игрок с мячом (1), передает пас и тут же получает мяч обратно, проделывает это с каждым игроком, по очереди начиная с игрока (6).
3. Когда последний игрок (2) получит мяч, игрок (1) обегает вокруг игровой зоны и касается рукой каждого угла. Возвращается, занимая место за игроком

## Знакомство с игрой

(6), и получает пас от игрока (2), который уже занял его прежнее место с мячом (Рис.3).

4. Повторить каждому игроку.
5. Выигрывает команда закончившая первой.

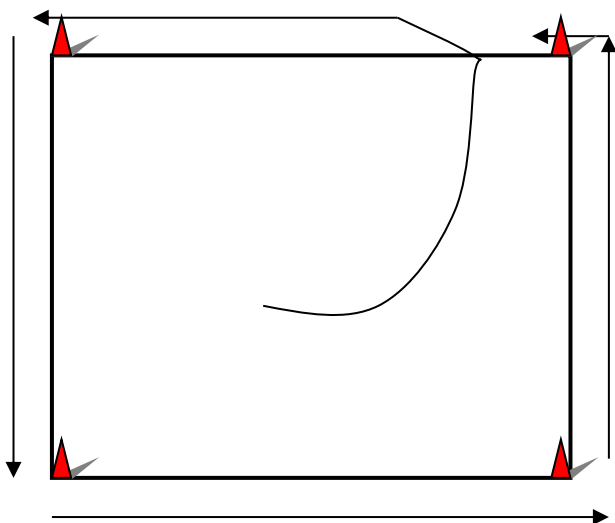


Рис.2 Corner spy.

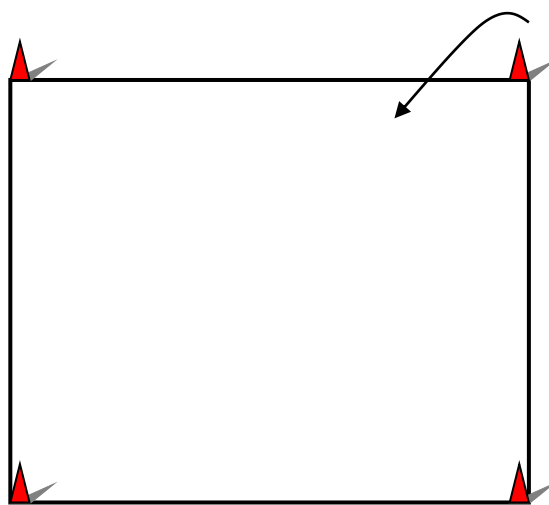


Рис. 3 Corner spy.

в

## **Rugby Contact** **Регбийный контакт**

Размер поля: поперек поля, между линиями 22х метров и центра поля.

Команды: максимум, 10 против 10.

Цель: занести мяч в зачетное поле соперника, научиться играть и сохранять мяч в контакте.

### **Правила:**

1. Команды располагаются друг от друга не больше чем на 5 метров.
2. Игрок с мячом двигается вперед до "попытки" пока не будет прихвачен или захвачен соперником.
3. Прихватывать и захватывать игроков, разрешается.
4. Если игрок прихвачен или захвачен, он должен передать мяч по земле, между ног, своему партнеру.
5. Другой вид, передачи мяча, не разрешается.
6. Каждая команда может сделать 6 атак, пока не:
  - a) сделает "попытку" или
  - b) потеряет мяч в игре.
7. После засчитанной "попытки", игра возобновляется с центра поля.
8. Удары по мячу ногой запрещены.

### **Варианты:**

1. Разрешить один дополнительный пас.
2. Помогать партнеру, сохранить мяч, сформировав мол, с прихваченным или захваченным игроком.

## **ЗНАКОМСТВО С КОНТАКТОМ**

Один из вопросов, над которым я постоянно задумываюсь, когда готовлюсь к занятиям с тренерами и педагогами, это вопрос, как сделать знакомство юных игроков с "контактом" безопасным и

приносящим радость и удовольствие. Я думаю, очень важно, чтобы все тренировки, содержащие контактную деятельность, носили бы форму развлечения. Например, мини игры в размеченной тренировочной зоне. Так же важно следить за скоростью и габаритами игроков. Тренировочные группы должны подбираться из игроков одинаковых по физическому развитию. Скорость бега игроков на раннем периоде знакомства с контактом, должна быть ограничена.

С одной стороны, мы должны приучить юных игроков к физическому контакту в игре и создать впечатление развлечения, а с другой стороны мы должны предостерегать игроков и учить их, избегать нежелательных последствий при столкновении с игроком, бегущим с мячом на полной скорости.

Скорость при обучении контакту, большая проблема. Во-первых, юный игрок может получить травму, так как техника захватов, не освоена им достаточно хорошо, во-вторых, могут возникнуть проблемы у игрока с мячом, и он не сможет сохранить мяч, в момент столкновения, это лишит его партнеров возможности продолжить атакующие действия.

Я думаю, что, прежде всего, на ранних стадиях, необходимо контролировать скорость бега игроков. Это можно сделать, ограничив площадь тренировочной зоны, так чтобы расстояние между противостоящими группами игроков было не более чем 5 метров. В такой ситуации, у игроков не будет возможности набрать полную скорость перед контактом. В другом случае, можно предложить игроку выполнить какое-то задание перед непосредственным входом в контакт, скажем, подобрать лежащий на земле мяч. Скорость перед контактом будет снижена, но техника приёма будет усвоена лучше.

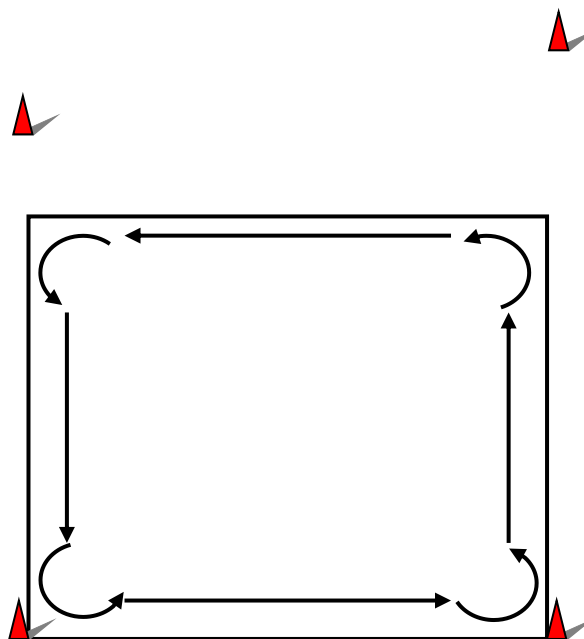
Контактные упражнения, должна быть обязательно включены в каждую разминку.

Это даст возможность, контролировать, как усвоены изученные ранее приемы, и знакомить игроков с техникой исполнения новых.



## Разминка

### *Lifting and Turning*



### **Поднять и развернуть** (Рис. 4)

Игроки в тренировочной зоне, примерно 5м X 5м, в группах по пять человек. Четыре игрока (2,3,4 и 5), стоят по углам площадки, лицом во внутреннюю сторону, пятый игрок (1), подбегает к каждому по очереди, и поворачивает лицом вовнутрь квадрата. Очень важно чтобы игрок поднимал партнера при помощи ног, а не спины, то есть подбежать вплотную к партнеру, присесть, крепко обхватить его руками, выпрямить ноги, сохраняя спину прямой и повернуться с партнером. Каждый игрок должен повторить упражнение.

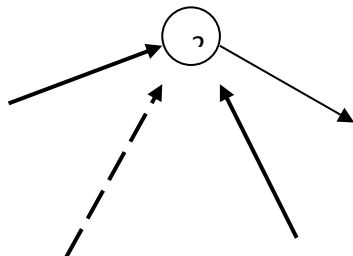
### **Pass and Maul**

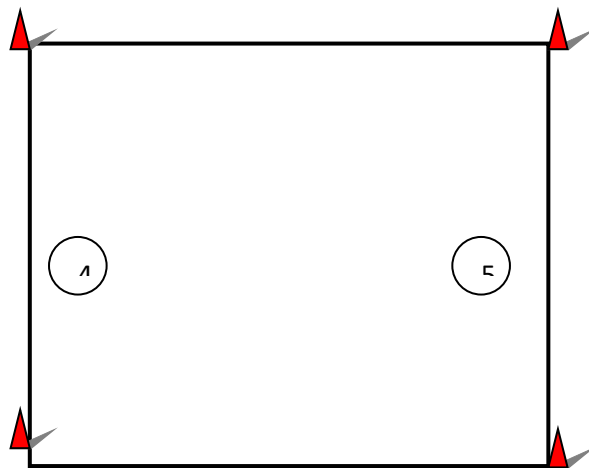
#### **Пасс и мол**

Игрок стоит в каждом углу тренировочной зоны, лицом к центру. Игрок, стоящий в центре, передает пас каждому игроку по очереди, подбегает к нему и старается отобрать мяч, борясь примерно 5 секунд. В упражнении присутствует контакт и силовая, укрепляющая, нагрузка.

#### *Turn and Maul*

#### **Поворот и мол**





*Рис. 5 Подъем и мол, упражнение для разминки.*

Игрок (1) пасует мяч игроку (2), который разворачивается спиной, выполняет

роль противника. Игрок (3) подбегает к нему и разворачивает, как в упражнении "Поднять и развернуть", стараясь держать игрока как можно прямее для того, чтобы мяч был открыт. Игрок (4), включаясь в упражнение, подбегает борется за мяч и, отобрав его, передает игроку (5), как в упражнении "Пас и мол". Игрок (5) поворачивается спиной и исполняет роль соперника. Упражнение выполняется в любом направлении в пределах тренировочной зоны, в произвольной форме. Следите за тем, чтобы игроки менялись ролями.

## **2 v 2 Contact Game**

### **Контактная игра 2 против 2**

По одному игрок от каждой команды, встают на расстоянии двух метров от сторон игровой зоны, расположенных напротив. Игрок, владеющий мячом. Старается пробежать по направлению к своему партнеру, стоящему неподвижно, и передать ему мяч. Его соперник старается остановить его, сделав захват или удержание (захватив, но не повалив). Захваченный или удержанный игрок, должен освободиться от мяча в пользу своего оппонента, для продолжения упражнения. Если мяч достиг рук партнера и засчитана передача, мяч также передается сопернику, для продолжения игры. Частая смена владеющих мячом, и большое количество контактов, таких как в игре трех четвертных, делают упражнение выматывающим, но интересным. Постоянно меняйте игроков ролями.

## **НЕПРЕРЫВНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ МЯЧА**

### **Закрытый пас**

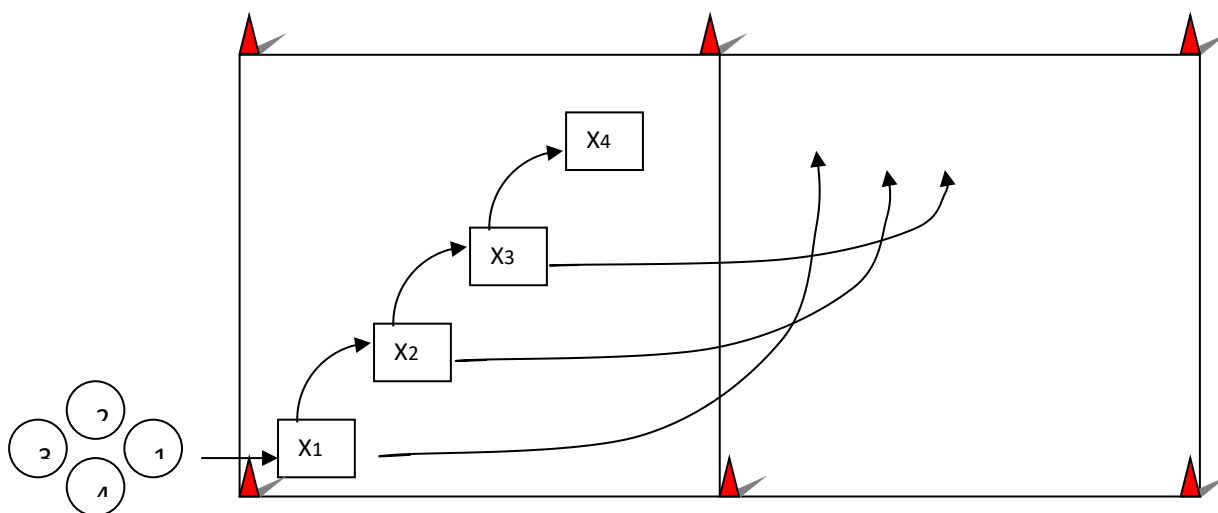
Игрок с мячом прикрывает мяч, используя своё тело, и в то же время открывает мяч, для поддерживающего игрока, который

проходит рядом и затем врывается в защиту продавливая её вперед, точно так же как первый, сохраняя мяч и держа его, доступным для следующего игрока.

### **Контрольные моменты:**

1. Входить в защитника – плечом, оставаясь на ногах.
2. Вытянуть мяч от себя в направлении поддерживающего игрока.
3. Получающий мяч проходит рядом, берет мяч от игрока, сохраняющего его, и с агрессивным усилием входит в контакт с соперниками, плечом вперед, прикрывая мяч своим телом, делая его не достигаемым для противника.

### **Отработка закрытого паса. (Рис 8)**



Четыре игрока (X1 X2 X3 X4) стоят примерно 4 метра друг от друга, выполняя роль защитников. Четыре игрока противоположной команды (1 2 3 4) атакуют, в тесной поддержке. Игрок (1) входит в контакт с соперником, продавливая вперед правым плечом, и прикрывает мяч, своим телом, от соперника. В момент контакта и далее, передовая мяч своему партнеру, пришедшему в поддержку, игрок с мячом давит вперед, стараясь оттеснить соперника назад. Игроки *должны* оставаться стоя на ногах. Игрок, играющий в защите должен остановить соперника с мячом, но на первых порах тренировок, помогать ему оставаться стоя на ногах. С улучшением техники, защитники могут играть более агрессивно. Игрок поддержки, также должен сохранять агрессивное движение вперед, используя руку и плечо, прикрывая мяч, войти в контакт в следующего защитника, стараться оказать на него давление. Упражнение продолжается, каждый игрок должен сыграть в защите и в атаке. Игроки с мячом должны использовать, для контакта и давления, оба плеча.

## **ПАС В МОЛЕ**

Такой пас используется, когда игрок с мячом не может свободно передать мяч поддерживающему игроку. В такой ситуации, поддерживающему игроку необходимо вплотную приблизиться к игроку с мячом, войти с ним в плотный контакт помочь оказать давление на противника и забрать мяч.

### ***Контрольные моменты.***

1. Игрок с мячом входит в соперника плечом и остается на ногах.
2. Поддерживающий игрок входит в контакт с партнером, противоположным, чем он плечом и двумя руками старается забрать мяч.
3. Игрок поддержки забирает мяч у партнера, разворачивается и двигается вперед.

Заметка. Возможна такая ситуация, когда поддерживающий игрок не сможет сам продолжить своё движение вперед. Тогда он должен искать возможность передать мяч следующему игроку, который продолжит движение вперед.

### ***Практическая отработка паса в моле.***

Использовать тоже упражнение как при отработке "Закрытого паса".

Игрок с мячом (О1), входит в контакт и открывает мяч для игрока, идущего в поддержку (О2), который сохраняет мяч, беря его под свой контроль и предотвращая доступ к нему соперника.

Запомните! Если игрок с мячом идет вперед правым плечом, поддерживающий игрок идет в контакт левым плечом, это создаст вокруг мяча безопасное пространство. Поддерживающий игрок (О2), затем забирает мяч и передает его О3, который атакует следующего защитника (Х3), которого поддерживает О4, движение продолжают О1 и О2. Особенность упражнения состоит в том, что:

1. Войти в контакт и открыть мяч.
2. Сохранить мяч.
3. Передать мяч.
4. Давить и двигаться вперед.

## **КОНТАКТНАЯ ИГРА**

Возможно, применить в тренировках серию одновременных мини игр поперек поля. Во избежание неприятных инцидентов, необходимо соблюдать осторожность при использовании линии аута как зачетное поле.

Команды располагаются на расстоянии 5 метров друг от друга. Атакующий игрок бежит с мячом, стараясь прорваться сквозь построение защитников. Защитники стараются остановить игрока с мячом захватом, или удерживают его, не давая прорваться. Игрок с мячом должен сохранять позицию тела как при прикрытом пасе.

Ближайший игрок поддержки работает на сохранение мяча, так же как при пасе в моле и передает пас свободным игрокам, которые атакуют дальше до "заноса". Разрешается 4, 6 атак, если нет результата или соперники не могут отобрать мяч у защитников после захвата или ошибки в игре, поменяйте атакующую сторону. Воодушевляйте каждого игрока бежать с мячом.

## **The Rugby Continuum**

### **Ступени Регби**

Недавно оглашенное Союзом Регбистов положение, содержащее в себе Ступени Регби, то есть положение о проведении игр среди различных возрастных групп, определяет степень возрастания сложности от бесконтактной игры игроков до 7 лет до игры в полный контакт игроков до 12 лет. В конце этого периода времени, молодые игроки должны быть хорошо подготовлены технически и физически для перехода к полной игре в Регби 15. Ниже приводятся основные моменты этого положения.

### **Ступень 1: Бесконтактное мини Регби игроки до 7 лет.**

1. Команда не должны быть больше, чем по 5 игроков.
2. Цель игры – занести мяч в зачетное поле соперника.
3. Игра всегда возобновляется со свободного паса. Игроки начинающей команды располагаются за мячом, защитники – 7 метров от мяча.
4. Начинающие первоначально могут передавать пас в любом направлении, но постепенно принуждайте игроков отдавать пас параллельно или назад.
5. Захват должен быть ограничен касанием двумя руками игрока с мячом ниже пояса. Игрок, захваченный таким образом, должен отдать пас в течение 3 секунд.
6. Игрок, захваченный при выполнении попытки должен завершить действие.
7. Судья, должен голосом помогать игрокам, объявляя "захват" при касании.
8. Если игрок захвачен по правилам и задержал пас, мяч передается противоположной стороне.
9. Если мяч вышел из игры, игра возобновляется с той точки, где мяч или игрок с мячом вышел в аут.
10. Игроки не должны толкаться руками.
11. Матч продолжается два периода по 10 минут.

### **Ступень 2: Бесконтактное мини Регби до 8 лет**

- *дополнительные правила.*

1. Команды должны состоять не более чем из 7 игроков.
2. Команда, потерявшая право на владение мячом, должна отойти на 7 метров от точки возобновления игры.
3. Мяч может передаваться назад или параллельно.

### **Ступень 3: Миди Регби до 9 лет.**

1. Матч проводится между командами по 9 игроков, три из них формируют схватку, остальные 6 линию трех четвертных. Игровые позиции игроков должны быть взаимно заменяемые.
2. Если пас сыгран вперед или мяч выронен и упал вперед, то назначается схватка.

## Знакомство с игрой

3. Любой игрок, бегущий с мячом, может быть захвачен и повален на землю в пределах существующих правил игры.
4. Если, после захвата, мяч становится не доступен для продолжения игры, немедленно назначается схватка в пользу команды, не владеющей мячом до захвата.
5. Схватка формируется в одну линию из трех игроков. Мяч должна выиграть команда, вбрасывающая мяч, соперники не должны пытаться отыграть мяч и переталкивать.
6. Игроки задней линии (трех четвертные), не вбрасывающей команды, должны расположиться не ближе 7ми метров от схватки, исключая полузащитника схватки, который должен располагаться за последней ногой нападающих.
7. Игра продолжается два периода по 15 минут.

## Ступень 4: Мини Регби до 10 лет

### -Дополнительные правила.

1. Используются все правила, применяющиеся к игрокам до 9 лет, кроме правила по которому полузащитник схватки, не вбрасывающей команды должен оставаться за последней ногой своих нападающих.
2. Аут разыгрывается в коридоре из двух игроков с каждой стороны, которые располагаются в зоне от 2х до 7ми метров от линии аута. Один игрок вбрасывает мяч, его оппонент должен располагаться в **двух метровой** зоне. Полузащитник схватки, должен занять место, готовясь принять мяч от коридора.
3. Вбрасывает мяч, команда не виновная в выходе мяча в аут.
4. Линия в не игры, для игроков не участвующих непосредственно в розыгрыше коридора, проходит в 7ми метрах от оси коридора. Игроки должны оставаться за линией вне игры до окончания розыгрыша коридора.

## Мини Регби до 11 лет

### - Дополнительные правила

1. На этом уровне игра начинается с удара ногой с центра поля. Команда, производящая удар должна располагаться за мячом. Команда, принимающая мяч должна располагаться в 7ми метрах от мяча.
2. Допускается игра в молах и раках.
3. Применяются все обычные правила игры, разрешается применять удары ногой. Игроки не должны беспорядочно двигаться около мяча. После того как засчитана попытка, можно произвести удар по воротам, расположив мяч напротив середины ворот.
4. Если засчитана попытка или забит мяч в ворота, игра возобновляется с удара дроп-гол.

## Ступень 5: Миди Регби до 12 лет.

1. Команды состоят из 12 игроков, 5 форвардов и 7 игроков задней линии.
2. Применяются правила Регби союза, исключая:

### Схватка

1. Игроки второй линии должны соединятся друг с другом внутренними руками и другой рукой вокруг талии своих столбов.

2. Полузащитник схватки, не вбрасывающей команды, должен находиться за последней ногой своих форвардов до выхода мяча из схватки. Если мяч отыгран командой, не вбрасывающей мяч, то вбросивший мяч полузащитник, не должен следовать за мячом, до момента выхода мяча из схватки.

### **Вбрасывание в коридор**

1. Линия розыгрыша аута, коридор, может формироваться из двух, трех или четырех игроков с каждой стороны, плюс игрок вбрасывающий мяч и его оппонент, который должен располагаться в зоне 2х метров от линии аута. Так же по одному игроку с каждой стороны в позиции игрока готовящегося принять мяч от коридора.
2. Игроки, формирующие линию розыгрыша аута, коридор, располагаются в зоне от 2х метров от аута до 7ми метров.

#### **Дополнение**

1. Ирок не должен толкать игрока руками, никаким, образом. За нарушение – свободный удар.
2. Матч состоит из двух равных периодов по 20 минут.

## 2

**Основы техники.****ИГРА РУКАМИ.**

Владение техникой игры руками, регбийным мячом, наиболее важно для успеха в игре.

Каждая тренировка должна включать в себя практику игры руками, первоначально нужно изучить приемы ловли мяча и передачи паса и затем отрабатывать эту технику под давлением используя сопротивление. Юные игроки должны использовать любую возможность для улучшения своей техники игры руками, тренируя различные виды передачи мяча; выше плеч, ниже пояса, за спиной и так далее, пока мяч будет всегда передаваться быстро, аккуратно из любой ситуации. Порой, очень много времени перед тренировкой игроки тратят на то, что бесцельно бьют по мячу или просто гоняют мяч по полю. Игроки должны использовать эту возможность для отработки техники игры руками. Мяч можно катать по земле или использовать катящийся по земле удар ногой, для отработки подбора мяча или высокие удары для отработки ловли мяча перед сильным ударом ногой или быстрым пасом в группах по два, три или четыре игрока. Тренер должен направлять активность игроков для пользы дела, как только игроки вышли на поле. Это будет не трудно сделать. Если тренер будет готов с появлением первого игрока и организует индивидуальные небольшие упражнения по отработке техники. Многие тренеры ждут сбора полного состава команды, теряя бесценную возможность поработать с небольшими группами игроков. Приведенные далее упражнения, созданы для ознакомления с техникой игры руками и указывают на основные тренировочные моменты для игроков и тренеров, затем они переходят в не сложные игровые ситуации, для проверки развития и усвоения техники приёмов. Данные рекомендации приведены в помощь тренерам для разработки их собственных программ.

**Работа над техникой игры руками.**

Для того чтобы обеспечить как можно больше повторений упражнения, мною (автором) был выбран метод, когда игроки делятся на две одинаковые группы выстраиваются в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 22 метра.

Команды выполняют непрерывно упражнения пока игроки не займут свои исходные позиции. Такой метод идеален для начинающих юных игроков потому, что:

1. Они соревнуются друг с другом.
2. Они хорошо организованны и постоянно разогреты.



3. Они могут повторить ранее изученные технические приёмы.
4. Они в идеальных условиях для изучения новых технических приемов.

### **Пример**

1. Во время бега переложить мяч за спиной прежде, чем отдать пас партнеру.
2. Как в первом примере, но переложить мяч за головой.
3. Как в первом примере, но переложить мяч под правой / левой ногой / под двумя ногами одновременно.
4. Подобрать лежащий мяч пробежать 5 метров и положить мяч для бегущего на встречу партнеру.
5. Как в примере 4, но подобрать катящийся мяч и предложить партнеру такой же катящийся мяч.
6. Упасть на мяч, подняться с мячом и положить мяч для повторения упражнения партнером.
7. Как в примере 6, но падение на катящийся мяч.
8. Пробежать вперед подбросить мяч, поймать и передать пас партнеру.
9. Любые комбинации вышеописанных упражнений.

**Примечание:** В упражнениях 5, 7 и 8, для более опытных игроков, могут применяться короткий удар по земле ногой или короткая свечка, вместо катящегося мяча по земле или подбрасывания его в верх.

### **Подбор мяча (правой рукой)**

#### **Контрольные моменты**

1. Правую ногу расположить как можно ближе к мячу.
2. Присесть в коленях не сгибая спины.
3. Правой рукой с низа, по ходу движения, поднять мяч одновременно прикрыть мяч с верху левой рукой.
4. Выпрямить колени и двигаться в перед.

Примечание: Верните игрока в исходное положение, если он пытается поднять мяч с низу, левой рукой.

### **Падение на мяч**

#### **Контрольные моменты**

1. Падать не на мяч, но рядом с ним.
2. Подтянуть мяч руками к груди.
3. Предохранить тело повернувшись к сопернику спиной.
4. Если мяч под вашим контролем быстро встать и отбежать от места падения как можно быстрее.
5. Избегайте театральных прыжков на мяч.

## Пасс

Я уже делал ударение на важность умения быстро и точно отдавать пасс и о том, что это является одной из важных составляющих успешной игры. Уверенная техника игры руками очень важна для успешного развития коллективной игры всей команды и её отдельных звеньев. Уверенность к игрокам приходит через последовательные хорошо построенные тренировки, в которых игроки, изучая новые технические приемы постоянно отрабатывают их и проверяют своё умение в упражнениях похожих на игровые ситуации.

### Простой пас

#### **Контрольные моменты**

1. Руки вытягиваются по направлению к мячу, указывая цель для мяча, пальцы растопырены, ладони открыты, образуя корзину, большие пальцы вверх.
2. Направлять мяч в руки принимающего мяч.
3. Принимающий ловит мяч сбоку перед собой пронесит мяч перед телом и пасует мяч дальше.
4. Обязательно видеть мяч и цель (руки) для пасса. (видеть мяч, поймать мяч, увидеть цель, передать мяч.)
5. Бежать прямо.

Начинающие игроки должны следить за непрерывность бега во время ловли и передачи мяча. Это будет легко делать, если держать бедра прямо по направлению бега, а верхнюю часть тела сначала развернуть в сторону отдающего мяч, а за тем в сторону того, кому отдается мяч. Следя за тем, чтобы игроки отдавали мяч точно в цель и научились пользоваться своими глазами, можно добиться того, что они быстро поймут ритм ловли и отдачи пасса на бегу.

#### **Упражнение 1**

*В группах по три, челночное движение по тренировочной зоне с непрерывной передачей мяча.*

#### **Упражнение 2**

Организация игроков как в упражнение 1, но каждый конечный игрок, получая мяч резко разворачивается и отдает пас. Это означает что средний игрок постоянно разворачивается и получает быстрый обратный пас, что проверяет его умение без потери ловить и быстро отдавать пас, большое количество раз.



Рис. 9 Хороший пример того, как игрок указывает цель для паса. Обратите внимание как игроки сопровождают мяч глазами.

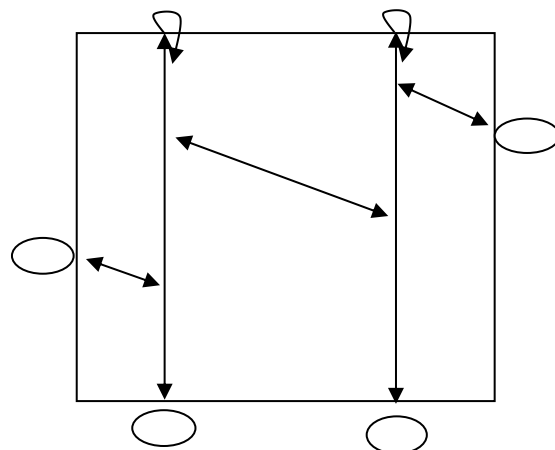
### Упражнение 3

Четыре игрока двигаются взад и вперед поперек тренировочной зоны, передовая друг другу мяч. Два игрока в центре находятся под большей нагрузкой. Цель упражнения та же, что и ранее. Игроки должны передать мяч в одну и в другую сторону. Перед тем как достигнут границы зоны. Как и в предыдущем упражнении крайние игроки должны усилить тренировочное давление на средних игроков, тем, что как только получают мяч меняют направление движения

### Упражнение 4 (рис. 10)

Рис. 10 практическая отработка бокового паса. Игроки X2 и X3 непрерывно двигаются передовая.

Группа из четырех игроков как показано на рис.10. X1 и X4 стоят не подвижно,



в двух метрах от конца тренировочной зоны. Пас передается от X1 к X4 и обратно игроками X2 и X3, которые передвигаются взад и вперед по тренировочной зоне. Игроки X1 и X4 могут немного изменять свои позиции для того что бы правильно получить пас назад от игроков X2 и X3.

### Упражнение 5 (рис.11)

Для отработки навыков быстрого паса, игрок X4, перемещается назад и вперед потренировочной зоне, получая пас

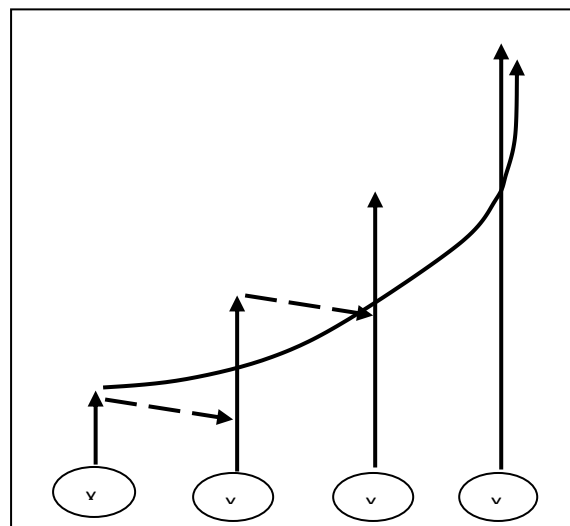
Рис.11 Отработка быстрого паса.

Разворот и повторение по очереди от игроков X1, X2 и X3. Следите за тем, чтобы игрок X4 получал мяч раньше перед собой и отдавал пас как можно быстрее.

### Упражнение 6 (рис.12)

Игроки выстраиваются в шеренгу в начале тренировочной зоны. Цель упражнения: передать мяч от игрока X1 к X4, который пытается положить мяч за противоположную границу тренировочной зоны до того момента как игрок X1 дотронется до него обжав сзади всех игроков. Цель этого простого упражнения состоит в том, чтобы усилить тренировочное давление на игроков X1, X2 и X3 при передаче паса, вынуждая игроков бежать прямо, на скорости и быстро передавать мяч от игрока к игроку.

X4 пытается занести мяч X1 пытается достать X4



### Упражнение 7

Построение игроков такое же как в упражнении 6, но игрок X1 начинает упражнение перед остальными партнерами и отдав пас игроку X2, старается двумя руками достать игрока, владеющего мячом. Игроки стараются как в упражнении 6 занести мяч за дальнюю границу тренировочной зоны. В этом упражнении возможно применение ложного паса, если защищающийся игрок, бежит очень быстро, играя на опережение, пробегает игрока с мячом, не убедившись, что он передал пас. В такой ситуации три атакующих игрока, должны видеть позицию защитника и в то же время видеть того игрока, которому они намериваются передать мяч. Это упражнение очень интересно тем, что вынуждает и учит игроков следить за тем, что происходит со всех сторон вокруг него, такое умение пользоваться боковым зрением очень важно в игре.

Рис 12 Отработка паса с сопротивлением

### **Контрольные моменты**

1. Игроки должны уметь видеть и контролировать позиции защитника и игрока, которому они отдают пас.
2. Игрок с мячом должен бежать вперед на полной скорости, пытаясь вытянуть на себя защитника.
3. Пас должен быть рассчитан по времени так, чтобы защитник вышел на игрока с мячом, это создаст лишнего (не прикрытого) игрока на краю.
4. Если защитник проскочил игрока с мячом, нужно применить ложный пас.

### **Вытягивание на себя защиты**

Переходя к данной теме, и говоря о защите, очень важно, чтобы игроки знали, как они могут вытянуть на себя защитников, создав таким образом, лишнего игрока. В первых тренировках защитники должны быть расположены так, чтобы атакующие могли всегда создать лишнего игрока. Со временем, когда игроки получают навыки вытягивания и расчета момента паса, защита может увеличить давление, набегая быстрее и располагаясь ближе к атакующим.

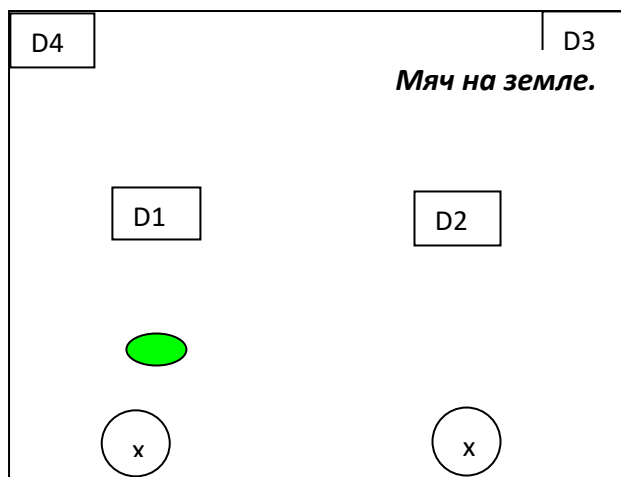
### **Упражнение 8 (Рис 13)**

Двое против одного. Два игрока располагаются в конце, по краям тренировочной зоны, с мячом, который лежит на земле в двух метрах перед одним из игроков. Защитник располагается по середине тренировочной зоны на против мяча. Как только первый атакующий игрок, дотрагивается до мяча, защитник может на него набегать. Игрок с мячом должен рассчитать свой пас, так чтобы упражнение закончилось проходом в зачетное поле свободного игрока, который в этой ситуации будет "лишним игроком" (не прикрытым). Многие игроки, включая даже самых опытных, думают, что, чтобы вытянуть на себя игрока защиты, нужно сблизиться с ним, как можно плотнее. Это не верно, если игрок с мячом приблизится очень близко к защитнику, защитник будет иметь возможность достать до мяча рукой и прервать пас к свободному игроку. **СКОРОСТЬ** на которой движется игрок с мячом, вот что важно. Если игрок с мячом бежит быстро, то и защитник вынужден бежать быстро, чтобы перехватить игрока с мячом, и поэтому ему будет очень трудно изменить направление своего движения. Для того что бы переключится на свободного игрока.

### Контрольные моменты

1. Игрок держит мяч в двух руках.
2. Постоянно видеть защитника.
3. Бежать как можно быстро на защитника.
4. Как только убедитесь, что защитник двигается в тебя, передать пас свободному игроку.

Рисунок 13 Двое против одного, указанные позиции для защитника.



Со временем, когда у игроков появится опыт, позиции защитников могут быть изменены. Например: защитник может встать против игрока без мяча или между игроков. Игрок с мячом должен бежать вперед на защитника очень быстро, это поможет ему вытянуть на себя игрока защиты, пас должен быть отдан в точно рассчитанный момент. Я еще раз делаю ударение, на то, что игрок с мячом, должен бежать вперед на полной скорости, что сделать невозможным изменение направления бега защитника, так как он должен бежать на игрока с мячом так же на полной скорости. Таким образом игроки должны научиться обыгрывать защитников, которые располагаются в различных позициях.

### Упражнение 9 (Рис 14)

Трое против двоих. Игроки располагаются как показано на рисунке 14. Это упражнение предоставит возможность трем атакующим игрокам отработать технику и применить все навыки, полученные в упражнении, которое было раньше в котором они в вдвоем обыгрывали одного защитника. Атакующий X1 подбирает мяч с земли, в это время защитник D1 набегаёт на него. Игрок с мячом, вытягивает защитника на себя, и передает мяч игроку X2. Как только X2 получает мяч защитник D2 выбегает на его перехват. Защитник должен быть нейтрализован и мяч передается игроку X3 который делает "попытку". Юные игроки имеют тенденцию при обыгрывании защитника, набегающего с бока, взять мяч в одну руку и обежать защитника по большой дуге. Игроков нужно удерживать от такого маневра, мяч должен быть в двух руках и движение должно быть направлено прямо в защитника. Это не позволит защитнику играть в линию на сгон и перекрыть всех атакующих (Рис 15). Этот маневр позволит сохранить пространство с внешней стороны, для дальнейшего развития атаки. С ростом навыков, у игроков, в этом упражнении, необходимо изменять позиции защитников, ставя атакующих игроков в различные ситуации и заставляя их искать из них выход.

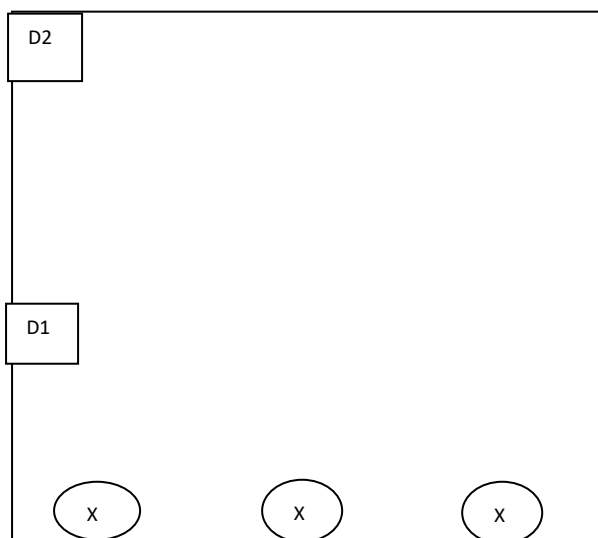


Рис 14. Трое против одного; начальная позиция.

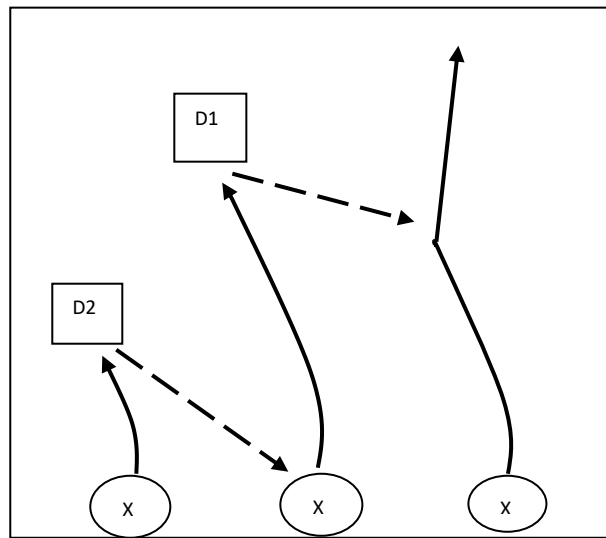


Рис 15. Трое против двух; траектория движения.

Всё что я бы сказал игрокам на этом этапе это добейтесь результата, прорвитесь в зачетку соперника, и предоставил бы им возможность решать проблему своими силами. И только там, где это абсолютно необходимо, давал бы советы и напоминал тренерские установки данные раньше. Запомните простые правила: бежать с мячом на скорости, идти в защитника, если перед тобой нет защитника бежать и делать "попытку", если защитник идет на твой перехват, вытягивать его на себя и передавать пас свободному игроку. Упражнение трое против двух интересно ещё и тем, что при смене позиций защитников, учит игроков быстро реагировать на смену ситуаций.

**Упражнение 10 (Рис. 16)**

Трое против двоих. Трое атакующих игроков располагаются в линию, мяч лежит перед средним игроком. Два защитника располагаются напротив двух крайних атакующих и имеют номера 1 и номер 2. Если назван №1, то он двигается в перед, и это означает что данная сторона поля закрыта и атакующие подбирают мяч и атакуют защитника №2, имея позицию двое против одного которая была изучена и отработана ранее. Если называется №2 то атаку направляют на

защитника №1. Входе упражнения атакующая сторона не должна знать в какую сторону они будут атаковать, они должны мгновенно реагировать на команду и ситуацию, в которой им придется атаковать.

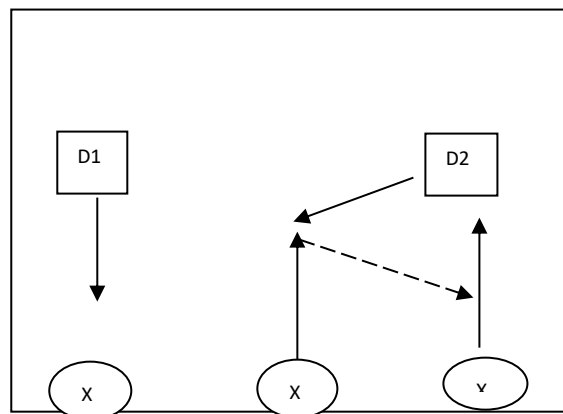


Рис.16 Трое против двух; тренировка на принятие решения.

## **Упражнение 11**

Позиции игроков такие, как в упражнении 10, только атакующие игроки стоят к защитникам спиной. В тот момент, когда атакующие поворачиваются лицом к защитникам, один из них движется вперед, это означает, что данная сторона поля закрыта и атакующие, подняв мяч, направляют атаку в противоположную сторону, атакуя двое против одного. Атакующие не должны слышать и знать какая сторона поля будет закрыта.

Продолжая отрабатывать создание лишнего игрока в атаке, указывайте игрокам на необходимость вытягивания защитника на себя и передачу мяча свободному игроку со своей стороны, говоря другими словами игрок должен закрыть своим телом мяч и партнера, которому он отдает мяч от защитника. Я думаю очень важно поставить их в такую ситуацию, когда они сами должны будут создать лишнего игрока, играя трое против троих или четверо против четверых. Они должны будут предпринять большое количество маневров, в попытке создать лишнего игрока, не прикрытого защитниками.

На ранних шагах таких тренировок, можно посоветовать немного придерживать защитников для того, чтобы у атакующих игроков было немного больше времени для передачи мяча и организации поддержки игрока, получившего мяч. Одну и ту же ошибку в игре, допускают игроки на всех уровнях, отдав пас игрок останавливается и смотрит, что будет происходить дальше, вместо того чтобы немедленно включиться в поддержку игрока с мячом. Игроки, находясь в поле, должны постоянно быть настроены на то чтобы создавать игрока не прикрытого защитой. Давление защиты можно уменьшить тем, что не позволять защитникам набегать пока игрок на против него владеет мячом или предложить защитникам отжаться от земли один, два или три раза. Это сделает игру атакующих более свободной. Такие тренировки должны проходить как игры. Три или четыре атакующих должны играть против трех или четырех защитников, стараясь вытянуть на себя защитника, передать пас партнеру, забежать за него оказав ему поддержку, и создав неприкрытого защитой лишнего игрока. Можно применить новую технику пассив, такие как скрытый пас, забегание или проброс. Техника выполнения этих пассив будет детально рассмотрена в следующей главе.

Подойдя к этой ступени тренировок, игроки должны знать и уметь как передать пас и вытянуть на себя защитника, как создать лишнего игрока и у них должен развиваться аппетит на заносы "попыток". Очень важно не подгонять игроков и повторить предыдущее, если это необходимо. Многие упражнения из первоначальных, являются хорошим разминочным материалом и могут быть повторены в последующих тренировках. Небольшие игры с различным расположением защитников, развивают чувство соревнования, и дают тренеру богатый материал для составления программ тренировок.



### 3 Формирование техники нападающих

#### ВВЕДЕНИЕ

На всех уровнях, во всех командах, играющих в Регби, обращается большое внимание и тратится много времени на различные аспекты игры нападающих. Очень редко можно увидеть, в успешно играющей команде, слабых нападающих, но очень часто мы видим, что нападающие проигравшей команды, имели физическое превосходство в ходе матча. Такое встречается очень часто, нападающие одной из команд выглядят в ходе матча сильнее своих соперников, но не могут создать условия и предоставить мяч для успешной атаки трех четвертных. Очень важно, что бы игра нападающих давала развитие игры всей команды, в то же время, хорошо контролируемый в произвольных схватках мяч, но медленно из них выходящий, не представляет никакой ценности для атаки трех четвертных, которая нарвется на захваты выстроившегося в линию соперника. Довольно редко, можно увидеть, что № 8 задерживает мяч в схватке, для того чтобы оттеснить соперника толчком всей схватки назад, перед тем как предоставить мяч № 9 и часто, мы видим, что мяч от схватки попадает под контроль третьей линии соперника. Так же часто можно видеть, как отыгранный мяч, от линии розыгрыша аута (коридора), передается одному из нападающих, который удерживает мяч у себя пока вокруг него формируется мол, что позволяет сопернику, переместится к новой линии офсайда (в не игры), это отнимает у стороны, владеющей мячом, время и пространство. Во время неудачных атак, мяч чаще всего застревает в молах, хотя полезней было бы сформировать рак, из которого мяч выходит гораздо быстрее, и не создает дополнительных трудностей для атаки трех четвертных. Должно действовать простое правило, МЯЧ ВСЕГДА ДОЛЖЕН ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, неподвижный мяч, не дает преимущества команде. Разнообразие в игре, конечно же, должно присутствовать, мяч может быть задержан в произвольной схватке умышленно, и может продвигаться вперед при помощи давления нападающих в моле или раке, но преобладать в игре, должен быстрый выход мяча, в открытую игру.

## **Основные технические приемы игры нападающих**

Много времени, в тренировках нападающих, уделяется аспектам коллективной игры - назначаемым схваткам, коридорам, игре в раке и моле. Я думаю, не менее важно уделять внимание, развитию индивидуальной техники нападающих.

### **Игра руками**

Умение, завладеть мячом, который был выронен на землю, очень важная часть игры нападающих. Следующие тренировочные упражнения могут быть использованы для развития такого навыка.

#### ***Подбор и пас***

Игроки небольшими группами, выстраиваются в один ряд перед линией ворот, мяч располагается на земле, перед ними, примерно в пяти метрах. Первый игрок выбегает, подбирает мяч одной рукой, удерживает ей мяч, поворачивается и кладет мяч для следующего игрока. Упражнение нужно повторить с правой и левой руки. После того как игроки легко будут справляться с этим упражнением, следующим этапом будет подбор мяча одной рукой и поддержка его в другой, мяч оказывается быстро в руках и под хорошим контролем, мяч передается поддерживающему игроку. Если мяч подбирается правой рукой, игрок поддержки выходит на пас с левой стороны, и на оборот. Игрок поддержки, получивший пас, кладет мяч для повторения упражнения на обратном ходе.

#### ***Подбор катящегося мяча***

Каждый игрок по очереди, катает мяч себе на ход, догоняет его, ставит ногу перед мячом, останавливая его движение вперед, поднимает мяч двумя руками и отдает пас назад партнеру. Основная цель взять под свой контроль движение мяча, прежде чем подобрать его. Далее упражнение можно развить, игрок катает мяч себе на ход, догоняет и падает на мяч, беря его под свой контроль, следующий игрок переступает ногой, через упавшего игрока и мяч, подбирает мяч и отдает пас, бегущему игроку, идущему на поддержку. Игрок, получивший мяч кладет его тут же на землю, для продолжения упражнения.

Когда игроки освоят данное упражнение, давление может быть увеличено, подключением одного или двух защитников.

Мяч кладется на землю, игрок выбегает и падает на мяч. Как только он касается мяча, его партнер и игрок, исполняющий роль защитника начинают бежать вперед. Партнер старается переступить через мяч, как было в предыдущем упражнении и, подобрав мяч передать пас игроку, бегущему в поддержке.

Защитник в свою очередь обегает вокруг маркера, и старается предотвратить пасс.

### **Передача мяча**

Как было описано в первом разделе книги, скрытый пас и пас из рук в руки применяющийся при игре в моле или в плотном контакте с противником, очень важное оружие нападающих. Мне бы хотелось, более подробно остановиться на этом, и вернуться к отработке этих пассов, но под более большим давлением со стороны защитников. Упражнение нужно проводить в небольших группах игроков, расположенных не более чем 5 метров друг от друга. Один из игроков исполняет роль защитника (старается захватить нападающего остановить его, но не валить его на землю).

В этом первом упражнении, игрок с мячом, двигается в защитника, в хорошей атакующей стойке, входит в контакт с защитником, плечом вперед, продавливая его по ходу вперед, разворачивается и передаёт скрытый пасс партнеру. Контакт, должен вывести защитника из равновесия и затруднить его попытку переключится на игрока, принимающего мяч.

Допустим, что игрок с мячом не может отдать пасс, его руки прихвачены защитником. В этом случае, следующий игрок, должен подключится к борьбе за мяч, и обязательно его руки должны оказаться на мяче. Теперь мы получили очень раннюю стадию организации мола. Что же должно происходить на этой стадии? Оба игрока должны продолжать оттеснять соперника назад, сохраняя контроль над мячом. Второй, присоединившийся игрок должен давить, но не в направлении защитника, а в свободное пространство, игрок с мячом должен постараться освободится от опеки защитника, прокрутится вокруг защитника и затем оба игрока сохраняя мяч, стараются оторваться в открытое пространство. Очень важно, что бы игроки давили вперед противоположными плечами, говоря другими словами, если игрок с мячом давит на соперника правым плечом, то игрок, пришедший на поддержку, должен войти в контакт и давить своим левым плечом, вместе они создают экран вокруг мяча, не позволяя сопернику до него добраться. Количество участвующих в упражнении может увеличиваться с улучшением техники, три нападающих могут играть против двух защитников, первоначально количество атакующих должно быть больше. Цель упражнения должна сводится всегда к тому, чтобы как минимум один игрок, владея мячом, мог свободно оторваться от мола. Очень важно, что бы игроки постоянно давили вперед, сохраняя мяч и делая его недоступным для защитников. Движение атакующих вперед, затруднит задачу защитников, им будет сложно перегруппироваться, организовать противодействие продвижению соперников и борьбу за мяч.

## **КОНТАКТ**

Часть разминки, особенно на ранней стадии обучения форвардов (нападающих), должна содержать контактные упражнения, для развития стойкости игроков к столкновениям и ударам, которые являются постоянной частью игры нападающих.

### ***Толчки плечом на корточках***

Игроки в парах или по трое, на корточках, руки скрещены на груди. Расположившись в такой позе, на расстоянии полуметра, игроки, толкая друг друга, плечо в плечо, стараются сбить соперника на землю. Необходимо требовать от игроков применять для толчков оба плеча, а не только плечо основной руки.

### ***Толчки плечом***

Игроки, стоя, делают шаг вперед и сталкиваются правым плечом, затем шаг назад, шаг вперед и снова контакт, но левым плечом, шаг назад и так далее. Игроки должны поддерживать темп и очередность, шаг, контакт, шаг, контакт. Руки, как и раньше, должны быть скрещены на груди, особенно в первоначальной стадии.

### ***Толчки плечом в прыжке***

В этом упражнении игроки подпрыгивают и сталкиваются плечами в воздухе. Это позволит развить чувство равновесия во время прыжка и приземления. Первоначально руки игроков должны быть скрещены на груди, но с приобретением чувства равновесия и уверенности при контакте в воздухе, игроки могут выполнять прыжок и контакт в воздухе, имитируя ловлю мяча или борьбу за мяч в коридоре, вытянув руки вверх над головой.

### ***Падения и кувырки***

Существует много путей, как научить игроков, правильно и безопасно падать на землю. Один из них, игрок с мячом делает полный кувырок вперед, оставляя мяч позади себя, делает кувырок назад и встает с мячом на ноги. С появлением навыков и уверенного контроля над собственным весом при контакте с землей, тренировочное давление в упражнение можно увеличить, предложив игрокам выполнить кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. Игроки располагаются по кругу, на достаточном расстоянии для кувырка, стоя на коленях и опираясь на руки. Каждый игрок, по очереди, выполняет кувырок, ныряя через спину, стоящего в кругу, партнера. Пройдя круг, он занимает своё место. Игроки следуют один за другим по кругу, выполняя упражнение.

## **НАЗНАЧАЕМАЯ СХВАТКА**

Игра в назначаемой схватке, один из важнейших моментов в игре Регби, в котором вбрасывающая команда должна быть полностью уверена в том, что выигрывает мяч. Игра в схватке должна быть хорошо организована для того, чтобы вбрасывающая сторона выиграла мяч, имея над ним хороший контроль. Хочется повторить ещё раз, что очень важно уделять большое внимание развитию силы и техники на каждой тренировке посвященной игре в схватке. Это особенно важно для начинающих игроков и в занятиях юных регбистов, а также в начале нового сезона. Юным игрокам особенно важно работать над укреплением плечевых суставов и мышц. Укреплять область шеи и уделять много времени индивидуальной и коллективной технике игры в полной схватке, состоящей из 8 игроков.

### ***Упражнения, развивающие силу и стойкость***

#### ***Упражнение 1***

Игроки, один на один, стоя на коленях и опираясь на руки, занимают позицию, как соперники в первой линии. Используя такую позицию, как базовую, множество развивающих упражнений может быть выполнено. Один из игроков старается приподнять своего соперника, используя только своей головой; второй старается прижать его в низ, своим плечом в попытке противостоять и не быть оторванным от земли. Игроки должны по очереди меняться задачами и работать левым и правым плечом.

Затем игроки должны давить в сторону головы соперника, стараясь выдавить его голову в сторону. В третьем задании, игроки должны просто передавить друг друга назад, в позиции, которую они занимали первоначально, стоя на коленях и опираясь на руки.

#### ***Упражнение 2***

Стоя на ногах, друг против друга, игроки кладут одну руку на лоб, своего партнера и стараются оттеснить его, толкая назад. Важно, что бы игроки держали голову вверх и шею прямо. Задача этого упражнения развить силу шейных мышц. Это упражнение можно выполнять, применяя прыжки. Игроки стоят на одной ноге и, прыгая, стараются оттеснить партнера назад.

#### ***Упражнение 3***

Игроки располагаются один против другого, нагнувшись и соединившись, в обычной стойке как в схватке, голова к голове, соединившись, друг с другом руками. Один из игроков старается давить вперед и сдвинуть своего партнера по упражнению, который, приняв позу игрока второй линии (прямое туловище, ноги немного шире плеч), оказывает сопротивление, не давая сдвинуть себя назад. Оба игрока должны следить за тем, чтобы спины были прямые, головы подняты вверх. Тренер должен постоянно напоминать игрокам о том, что бы они старались держать бедра ближе к земле, а подбородок поднимать кверху. Это поможет им держать спину прямой и давить более эффективно. Игрок, стоящий в стойке игрока второй линии, должен расположить свои ступни ног как можно плотнее прижатыми к земле, обеспечивая максимальный контакт

подошвы с землей, это сделает упор более сильным. Затем его тело должно быть вытянуто в одну линию, от плеч до ступней ног. Игрок, который давит вперед, должен немного присесть, согнув колени, опустить бедра в низ и стараться толкать вверх и вперед. Очень важно, чтобы игроки, выполняя это упражнение, работали с партнером одинакового размера и силы, выполняя задание, по очереди работая над толчком и сопротивлением в упоре.

#### **Упражнение 4**

Двое против двоих, толчок и удержание в упоре. Упражнение выполняется по тому же принципу, что было описано выше, исключая то, что теперь игроки соединяются руками за тело партнера, парами. Очень важно, на ранней стадии работы над техникой игры в схватке, постоянно напоминать игрокам о том, что бы они держали свои плечи выше своих бедер. Они должны стараться давить вверх и вперед и не в коем случае вперед и в низ к земле. R.F.U. выпустило много пособий по технике и безопасности, игры в схватке. Желательно сделать с них копии и использовать наглядные примеры в тренировках.

#### **Первая линия - №1, №2 и №3**

Первая линия создает основную базу прочного соединения игроков в назначаемой схватке, и её стабильного положения. Это платформа, которая позволит игрокам, стоящим за ними, передать свои усилия на соперников, противостоящим им в схватке. Очень важно, чтобы игроки первой линии были хорошо технически и физически подготовлены и могли играть как одно целое.

Обычно Хукер сцепляется со своими Столбами, кладя руки сверху на их спины, поверх плеч и крепко ухватившись за их рубашки ближе к подмышкам. Столбы скрепляются с Хукером, закрепив свои руки на поясе его шорт. Столб свободной головы, левый, принимает стойку с широко расставленными ногами:

- его правая внутренняя нога, должна быть расположена сзади и немного поперек, так чтобы создать пространство, через которое Хукер отыграет мяч. Его внешняя, левая нога располагается немного впереди. Таким образом, левый столб образует широкий туннель, через который должен пройти мяч, отыгранный Хукером.

Столб закрытой головы, правый, так же принимает стойку, широко расположив ноги:

- его внешняя, правая нога, располагается немного впереди левой, но не так широко, как располагаются ноги левого Столба. Хукер должен быть удобно расположен, между своими Столбами. Первая линия должна быть плотно соединена на уровне плеч, но в районе бедер, Хукера должен иметь достаточно пространства для свободного маневра при отыгрывании мяча. Первая линия должна правильно расположить свои ноги, до входа в контакт с соперником, чтобы потом не менять их положение. Перешагивание первой линии приведет к не устойчивому положению всей схватки и усложнит синхронность толчка.

Хукер, достаточно много времени, должен работать с №9 над синхронностью вбрасывания и отыгрышем мяча. Это нужно делать как в составе полной первой линии, используя станок, а также отдельно с №9, используя станок или упор в штангу ворот. Очень важно еще раз сделать ударение на том, что игроки, находясь в контакте с соперником, не опускали голову вниз, держали спины прямыми и не когда не опускали свои плечи ниже бедер.

## **Вторая линия - №4 и №5**

Два игрока второй линии, больше других форвардов, отвечают за толчок и движение схватки вперед. Очень важно чтобы они работали вместе, обеспечивая максимальное усилие и продвижение вперед. Игроки второй линии, одной рукой плотно соединяются между собой, а второй соединяются со своими партнерами в районе пояса, закрепляя свою руку на их шортах. Опустившись на внутренние колени, они прикрепляются к игрокам первой линии одним из двух способов. На ранней стадии, юные игроки, я думаю, это будет безопасней, если они будут прикрепляться, обхватывая бедра своих столбов. С ростом техники и силы игроков, они могут перейти к нормальному хвату, который применяется во взрослом регби, игроки рукой закрепляются за пояс шорт Столбов, пропустив руку промежду их ног. Затем, из этого положения, стоя на колене, они плотно присоединяются к игрокам первой линии, прижав свои плечи к ягодицам столбов и поднимаются, заняв толкающую позицию. Очень важно, чтобы их ноги были расположены сзади, ступни ног нужно развернуть так, чтобы добиться наибольшего упора ног. Игроки второй линии, из этой позиции, должны будут сделать толчок вперед, немного опустив свои бедра вниз, согнув колени, напрягая руки и затем выпрямиться и с полной силой толкнуть вперед, как только мяч будет брошен. Они так же, должны уметь встать в хороший упор и сдерживать толчок схватки соперника при вбрасывании мяча, полузащитником схватки соперника.

## **Третья линия**

### **Стягивающий - № 8**

№8 это якорь схватки. Он стабилизирует движение схватки, и обеспечивает контроль над отыгранным мячом и выход его к № 9, для передачи трех четвертным. №8 упирается в ягодицы игроков второй линии. Он, обхватывая руками их бедра. Свои ноги располагает сзади. Ступни ног должны быть расположены так, чтобы обеспечить максимальный контакт с землей, при упоре и толчке, колени немного согнуты, бедра опущены, руки плотно прижаты, в готовности сделать толчок, как только, мяч, будет, брошен в схватку, при этом голова должна быть поднята вверх, взгляд должен постоянно контролировать мяч. Очень важно плотно соединить игроков второй линии, придав дополнительную стабильность и устойчивость.

### **Фланговые игроки третьей линии - №6 и №7**

Игроки под №6 и №7 придают схватке равновесие, не давая ей произвольно разворачиваться вправо или влево, и в то же время играют в схватке очень важную роль, помогая своим столбам, не давая бедрам столбов, уходить в сторону от схватки, то есть, не давая, развалиться первой линии. Фланговые игроки упираются, своим внутренним плечом в ягодицу своего столба, обхватывая рукой игрока второй линии. Игрок, стоящий с левой стороны схватки, должен обязательно следить за мячом, так как мяч может, при вбрасывании, пройти по первому каналу, между ног стоящего перед ним, столба свободной головы. Он должен задержать мяч, если это необходимо №9 для лучшего контроля над мячом, или перенаправить мяч под ноги игроков второй линии, для выхода мяча по второму или третьему каналу. Для удачной игры в назначенной схватке очень важно чтобы все восемь игроков работали как одно целое. Это не место для того, чтобы отдохнуть. Все восемь должны

работать с максимальным усилием, ослабление давления хотя бы на одной позиции, может повлечь за собой срыв работы всех. Все игроки в схватке должны сыграть так, чтобы их Хукер смог чисто отыграть мяч. Необходимо формировать у нападающих положительное отношение, к работе в назначаемой схватке.

### **Контрольные моменты**

1. Плечи всегда выше бедер, спина прямая.
2. Первая линия образует основную базу для всей схватки.
3. Семь игроков схватки, должны работать с полной отдачей сил, предоставляя Хукеру наилучший шанс, выиграть мяч.
4. Перед толчком, на вбрасывание, колени обязательно должны быть немного согнуты, ноги готовы к толчку, руки плотно прижаты к телу партнеров.
5. В момент вбрасывания мяча ноги должны быть распрямлены в толчке и после этого должна быть занята позиция плотного упора.
6. Для того, чтобы игра в схватках была успешной, все восемь нападающих должны работать с полной отдачей и как единое целое.

### **Каналы прохождения мяча в схватке**

Очень важно для нападающих, понимать разницу в том, через какой канал выходит мяч к полузащитнику схватки. Если схватка состоит из не очень тяжелых игроков, и заведомо будет испытывать сильное давление при розыгрыше мяча, то необходимо как можно быстрее вывести отыгранный мяч из схватки и передать его в открытую игру, не дожидаясь, когда противник сможет воспользоваться своим преимуществом в весе. В данном случае, мяч лучше и быстрее провести по первому каналу. С повышением физического и технического уровня игроков, можно использовать второй и третий каналы, прохождения мяча, дающие более уверенный контроль над мячом и больше возможностей для развития атаки от схватки.

### **Первый канал**

Здесь мяч отыгрывается Хукером и очень быстро выходит из схватки по туннелю между ног левого столба, открытой головы и прямо между левым Фланкером (№6) и левым Локком, игроком второй линии (№4). Мяч выходит очень быстро, но полузащитник схватки оказывается под сильным давлением соперника, и у него нет другой возможности, как отдать пас свободному полузащитнику (№10). Выход мяча по первому каналу, выгодно применить, когда схватка испытывает сильное давление со стороны схватки соперника или трех четвертным, для атаки нужен быстрый мяч.

### **Второй канал**

Мяч, проходящий по второму каналу, должен контролироваться левым Локком (№4) перед тем, как мяч выйдет из схватки, с левой сторон от №8. Мяч проходит схватку медленнее, чем по первому каналу, но у полузащитника схватки появляется больше времени, чтобы отдать пас своим трех четвертным. При быстром и сильном, отыгрывающем ударе, Хукера, пяткой по мячу, может сложиться ситуация, когда левый Фланкер (№6), должен будет очень быстро среагировать на мяч и переправить его, под ногами левого Локка, к № 8.



### **Третий канал.**

Если нападающие, хорошо готовы физически и технически, то выход мяча из схватки, по третьему каналу, позволяет полузащитнику сватки, занять наилучшую позицию, в которой он находится под полной защитой и имеет достаточно времени для выбора из всех возможных вариантов атак от схватки. В этом случае, мяч отыгрывается так же, как и по второму каналу, проходит до левого Локка и выводится с правой стороны от ног № 8. Полузащитник схватки, поднимая мяч, прикрыт от соперника, № 6 и № 8, которые своими телами отделяют его от полузащитника противоположной команды. Мяч, выходящий по третьему каналу, дает не только большие возможности полузащитнику схватки, но и придает наибольший эффект атакам третьей линии. В ранней стадии освоения игры в назначаемой схватке, юные игроки должны освоить отыгрыш мяча по первому и второму каналу, доведя свое умение до совершенства. Со временем, став физически сильнее и опытнее в игре, использование третьего канала, сделает их игру более разнообразной. Я думаю, что игроки должны использовать, в игре, все три канала, соответственно обстоятельствам и не стараться постоянно выводить мяч через третий канал. Нужно помнить о том, что медленно выходящий мяч из схватки, дает не очень большие возможности для трех четвертных. При отыгрыше мяча, важно разнообразие и хороший контроль над мячом.

### **Игра третьей линией в атаке.**

После того, как игроки полностью освоят технику игры в схватке, и будут уверенно отыгрывать мяч, используя первый второй и третий канал, обеспечивая хороший контроль над мячом, возможно, добавить в арсенал атак команды атаки базирующиеся на подъеме мяча, третьей линией от схватки. Для более быстрого получения мяча, № 8 может занять позицию, в схватке, в первом канале, расположившись между левым Фланкером и левым Локком.

### **№8 поднимает мяч и атакует.**

1. Мяч быстро отыгрывается в ноги № 8.
2. №8 отрывается от схватки, поднимает мяч и атакует вправо от схватки.
3. *Затем он принимает решение:* (А) атаковать самому, (В) вытянуть соперника на себя и отдать пасс своему полузащитнику схватки, во внешнюю сторону (*вправо*), или (С) вытянуть соперника на себя и отдать пасс, поддерживающему его фланкеру, во внутреннюю сторону (*влево*).
4. Задача вынудить третью линию соперника сыграть в захват, и создать в атаке одного лишнего, свободного игрока, обеспеченного поддержкой. Или, вовлечь третью линию сопернику в силовую борьбу, организовав Рак или Мол перед тем, как передать мяч своим трех четвертным для атаки.

### **Отрыв Фланкера.**

1. Мяч быстро отыгрывается в ноги № 8. Он поднимает мяч и предпринимает рывок в левую сторону от схватки.
2. Как только мяч выйдет из схватки, правый Фланкер отрывается от схватки и уходит за №8, располагаясь с лева от него. Он может оторваться от схватки только когда мяч выйдет из неё, в другой ситуации он окажется в положение в не игры.

3. №8, подбирает мяч, идет вперед, разворачивается к сопернику спиной, и передает мяч коротким пассом, Фланкеру, который предпринимает рывок с левой стороны от схватки. Если №8 попадает под давление полузащитника схватки соперника или их Фланкера, ему нужно сохранить мяч, постараться, вместе со своим правым Фланкером, продвинуться в направлении № 8 соперника, и передать мяч правому Фланкеру скрытым пассом.
4. Получив мяч от № 8, правый Фланкер может *принять решение*: (А) прорываться самому, (В) вытянуть соперника на себя и передать мяч коротким пассом, Фланкеру влево от схватки, № 8, или своему полузащитнику, которые идут у него в поддержке.
5. Цель состоит в том, чтобы создать свободного игрока для прорыва защиты и развития открытой игры около схватки, или вытянуть на себя третью линию соперника, перед тем как передать мяч своим трех четвертным.

### **Игра третьей линии в защите**

Игроки третьей линии играют очень важную роль в организации командной защиты, во-первых, как первые защитники около различных коллективных формирований, или работая с трех четвертными, оказывая давление на соперника, пре потери мяча. Три игрока третьей линии, должны работать как одно целое, и должны хорошо знать игровые обязанности остальных игроков.

#### **От схватки**

*Фланкер открытой стороны, правый*, должен прикрывать схватку, предотвращая любую попытку неожиданного прорыва, полу защитника схватки или третьей линии соперника по своей стороне. Как только полузащитник соперника отдает пасс, Фланкер открытой стороны, пытается захватить полузащитника трех четвертных соперника с мячом, и если не успевает сделать захват и мяч уходит дальше на трех четвертных, следует за мячом вдоль линии трех четвертных. Цель его действий состоит в том, чтобы захватить игрока с мячом, если это возможно, и помочь своим трех четвертным, овладеть мячом, после захвата одним из них своего противоположного номера.

*№8 оторвавшись от схватки*, следует поперек поля, в след Фланкера открытой стороны, прикрывая его внутреннюю сторону, от попыток соперника, обыграть их вовнутрь. Например, соперник решил сыграть в крест, №8 должен поспешить помочь своему Фланкеру и перехватить игрока, устремившегося в прорыв.

*Фланкер закрытой стороны, левый №6*, должен, первоначально убедиться, что соперник не атакует по его стороне. Как только полузащитник трех четвертных соперника получит мяч, Фланкер уходит от схватки и двигается вдоль линии трех четвертных прикрывая своих партнеров по третьей линии сзади, в его задачу входит создать глубину защиты, перекрывая прорвавшихся соперников, или короткий удар ногой через головы набегающих партнеров.

#### **Защита от коридора**

Последним игроком, в линии коридора обычно стоит *Фланкер открытой стороны (№7)*, он должен, если это, возможно, не вступать в борьбу за мяч, в момент вбрасывания аута, и не вступать в силовую борьбу после, если сформирован, Мол или Рак. Его основная задача постоянно оказывать давление

на полузащитника трех четвертных противника (№10), стараться остановить его игру захватом, как только тот получит мяч. Находясь в коридоре, Фланкер расположен на десять метров ближе к линии трех четвертных соперника, чем его полузащитник трех четвертных, и он быстрее сможет достичь соперника с мячом и вынудить его ошибиться. Но если соперник, организует атаку на конце коридора, Фланкер должен остановить первого игрока, идущего с мячом.

№8 должен предпринять попытку, прорваться сквозь линию коридора соперника и захватить полузащитника схватки соперника, Хукер двигаясь от начала коридора, образует второй захват клещей, в которые попадает полузащитник (№9). Если мяч уходит от коридора к трем четвертным, №8 следует в направлении мяча, прикрывая Фланкера с внутренней стороны, как в ситуации от схватки. №8 должен участвовать в борьбе за мяч, при вбрасывании, на конец коридора.

**Фланкер закрытой стороны (№6)**, выполняет важную роль в линии коридора, при вбрасывании, так как работает как поддерживающий у прыгающего игрока, стоящего четвертым в линии. Его обязанности могут задержать его в коридоре после вбрасывания, немного дальше чем его двух партнеров, стоящих за ним, это объясняет, то, что его траектория движения от коридора в защите будет опять немного глубже, что определяет его прикрывающую роль в коллективных защитных действиях третьей линии от коридора.

### **Тренировочные упражнения для игроков третьей линии**

**Цель:** развить стартовую скорость, и умение бороться за мяч, лежащий на земле.

#### **Упражнение 1**

Игроки располагаются в стойке как в схватке, упираясь плечом в стойку ворот, друг против друга. Тренер, стоя между стойками ворот, бросает катящийся мяч вперед между игроками, и они по команде, устремляются к мячу и падают на него. Каждый игрок нацелен на то, чтобы расположить своё тело между мячом и соперником.

#### **Упражнение 2**

Два игрока (№8 и Фланкер) каждый около стойки ворот, как в упражнении 1. Фланкер устремляется к мячу, лежащему на земле или катящемуся. №8 выходит к нему в поддержку. Фланкер может отдать пас, подобрав мяч, или осторожно откатить мяч назад в направлении №8. Позднее можно добавит третьего игрока третьей линии.

#### **Упражнение 3**

Мяч располагается у мешка для захватов, на расстояние 10 метров от ворот. Три игрока третьей линии занимают позицию, как в схватке около одной из стоек ворот. По команде ближайший Фланкер, сбивает захватом мешок, освобождая мяч для №8 и второго Фланкера, которые атакуют линию 22х метров. Позднее, к упражнению можно подключить полузащитника схватки и линию трех четвертных.

## **КОРИДОР**

При вбрасывании мяча из аута, также как и в схватке, важно чтобы, все игроки, стоящие в линии коридора, работали вместе, направив свои силы на то чтобы выиграть мяч. Наибольшая ответственность ложится на игрока, вбрасывающего мяч и прыгающего, который должен завладеть мячом в воздухе. Они должны работать в контакте друг с другом, рассчитывая и синхронизируя, бросок мяча и прыжок. Не менее важна и роль игроков, которые поддерживают прыгающего и блокируют его после приземления, обеспечивая чистый выход мяча к полузащитнику схватки.

### ***Индивидуальная техника***

Игрок, вбрасывающий мяч, должен уметь направить его, именно в то место, которое определяет прыгающий. Это, может быть, резкое вбрасывание на переднего прыгающего, навесное вбрасывание, на прыгающего игрока, стоящего в середине коридора, или дальнее вбрасывание, на конец коридора. Он, так же должен, уметь изменять траекторию и скорость полета мяча, если это потребуется прыгающему. Вбрасывающий может отрабатывать свои броски, используя штанги ворот или сделав от метки на стене на различной высоте.

Прыгающий должен, отметить высоту, которую он может достать в прыжке, вытянув руку вверх и стараться улучшать свой результат от тренировки к тренировке.

Очень полезны для прыгающих, упражнения с двумя или тремя партнерами, которые располагаются вокруг прыгающего, с мячами в руках и по очереди, подбрасывают мяч над головой прыгающего, он ловит его в верхней точке прыжка и, не приземляясь, бросает мяч обратно в руки партнеру. Как только его ноги касаются земли, следующий игрок подбрасывает свой мяч, и так далее. Цель упражнения состоит в том, чтобы выработать навык у прыгающего контролировать мяч, находясь в воздухе, так же упражнение поможет увеличить вертикальную составляющую прыжка. Возможно, разнообразить упражнение, отыгрывая мяч, поймав его или отыгрывать пальцами кистей рук в одно касание. Также возможно подключение игрока в сопротивление прыгающему, который будет оказывать на прыгающего некоторое давление, оказывая сопротивление в прыжке в борьбе за мяч. Прыгающий должен учиться противостоять и сохранять в борьбе контроль над мячом. Полезно так же упражнение наподобие игры в волейбол, которое поможет высоким игрокам увереннее контролировать мяч при отыгрыше. Четыре или пять игроков, располагаются в круг, и пытаются удержать мяч в воздухе, как можно дольше, отыгрывая мяч одной или двумя руками партнеру, расположенному напротив него.

### ***Вбрасывание***

Как было уже отмечено, очень важно чтобы вбрасывающий мог точно выполнить тип вбрасывания, необходимый для прыгающего. На ранней стадии, для очень юных игроков, можно применять вбрасывание мяча двумя руками снизу от бедер, такой способ вбрасывания широко применялся взрослыми

игроками, несколько лет назад. Юным игрокам будет трудно точно вбрасывать мяч на большое расстояние, и такой способ позволит им вбросить мяч точно на игрока, стоящего не далеко от линии аута. Бросать на середину или конец коридора таким способом не удобно, так как прыгающий игрок не будет видеть мяч, пока он не окажется в воздухе, тем не менее, нельзя исключать данный метод на ранней стадии обучения юных игроков.

### ***Вбрасывание двумя руками из-за головы***

Для начинающих, хорошим способом вбрасывания может быть футбольный способ, двумя руками из-за головы. При использовании этого способа, мяч в момент броска, будет виден всем игрокам, и игрокам будет легче рассчитать момент прыжка. Но при использовании данного способа есть проблемы, трудно применить различные варианты, описанные выше, например прямое резкое вбрасывание.

### ***Вбрасывание, тип «Торпеда»***

В настоящее время, этот тип становится самым распространенным. Юные игроки должны стараться освоить данный способ, как только они научатся хорошо контролировать мяч.

Первоначально мяч находится в двух руках, перед собой на уровне лба, но не закрывает глаза. Игроки с правой основной рукой, располагают свою левую ногу, немного впереди перед правой ногой. Глаза вбрасывающего фиксируются на точке, где прыгающий поймает мяч. Правая рука, отводится назад, над головой, мяч удерживается на кисте правой руки, пальцы располагаются за мячом, левая рука может поддерживать мяч. Спину нужно немного прогнуть назад для того, чтобы усилить бросок. Как только рука будет отведена в крайнее заднее положение, это будет сигналом для прыгающего, начать свой прыжок. Затем вбрасывающий перемещает вес тела на впереди стоящую ногу, выпрямляет спину, делает бросок, вытягивая руки в цель вбрасывания. В момент отрыва мяча от кисти правой руки, пальцы делают подкручивающие движение, заставляя мяч, крутится в полете как бы ввинчиваясь в воздух. Используя это движение как базовое, можно произвести различные виды вбрасывания, в соответствии с тактикой розыгрыша аута.

### ***Вбрасывающий и прыгающий***

Для удачной игры в коридоре, вбрасывающий и прыгающий должны много затрачивать время на отработку синхронности, и различных приемов вбрасывания, которые могут быть использованы в игровых ситуациях.

Первоначально вбрасывающий и прыгающий должны работать с полузащитником схватки №9 - пробуя различные по типу вбрасывания. Важно, обратить внимание на то, чтобы прыгающий делал шаг вперед и немного к оси коридора перед тем, как сделать прыжок, такой маневр очень полезен при резком вбрасывании мяча, на переднего прыгающего. При вбрасывании мяча на прыгающего, стоящего в середине коридора, полезно будет сначала сделать шаг вперед, увлекая за собой соперника, а затем отойти назад и сделать прыжок, мяч в этом случае должен быть, брошен по не очень высокой траектории. Такое же вбрасывание можно сделать на игрока, стоящего последним в коридоре. Игрок, прыгая за мячом должен стараться поймать его

двумя руками, и развернутся в воздухе так, чтобы приземлится спиной к сопернику, перед тем как передать мяч своему полузащитнику схватки. Позже прыгающий игрок, должен познакомиться, и отработать, технику отыгрыша мяча в прыжке в одно касание, двумя и одной рукой. После того как прыгающий и вбрасывающий, выработают синхронность, взаимопонимание и разучат условные сигналы о типе и месте куда нужно вбросить мяч, можно добавить сопротивление. Сначала сопротивление должно быть мягким, игроки не должны перехватывать мяч, но должны оказывать некоторое физическое давление на прыгающего, для того чтобы он был способен противостоять сопернику, при ловле мяча и его контроле при приземлении. Следующим шагом будет полное противостояние двух прыгающих, что позволит более реалистично, проверить насколько синхронно научились работать Хукер и прыгающий.

### ***Роль игроков в коридоре при оказании поддержки***

Для того, чтобы розыгрыш любого коридора был успешный, каждый игрок, стоящий в линии коридора, должен хорошо знать свои обязанности, для того чтобы оказать максимум поддержки своему прыгающему в борьбе за мяч и его сохранении и безопасности своего полузащитника схватки №9. Это может происходить не очень быстро в начальном этапе, пока все игроки не будут полностью компетентны в своих обязанностях. Можно применять построения, которые были рассмотрены в ранее изученных упражнениях, то есть, вбрасывающий, прыгающий с сопротивлением и полузащитник схватки, но теперь необходимо добавить игроков поддержки спереди и сзади от прыгающего. В тот момент, когда прыгающий выпрыгивает вверх и касается мяча, оба игрока поддержки, поворачиваются лицом к сопернику и делают шаг вперед, за своего прыгающего, и соединяются за ним вокруг его талии прикрывая прыгающего и мяч от соперника

. Как говорилось ранее, прыгающий должен во время прыжка, развернуться лицом в свою сторону и таким образом будет организован щит вокруг мяча, состоящий из прыгающего и двух игроков, блокирующих его. Теперь можно добавить остальных игроков, которые будут участвовать в розыгрыше аута, их роль состоит в том, чтобы плотно соединиться с игроками, блокирующими прыгающего и обеспечить полную безопасность мячу и полузащитнику схватки. Игрок вбрасывающий мяч, должен немедленно последовать за мячом, как только он покинет его руки, и обеспечить поддержку, контролируя пространство перед коридором, в зоне 5ти метров. Игроки, играющие в сопротивление, на данном этапе, должны постараться добраться до мяча руками или проникнуть сквозь линию коридора и достать полузащитника схватки с мячом, тем самым, проверяя надежность и плотность игры блокирующих игроков. В процессе этих упражнений прыгающие должны использовать все ранее изученные приемы отыгрыша мяча: ловля двумя руками, отыгрыш в одно касание одной или двумя руками, что не даст противнику понять в какой момент мяч будет у полузащитника схватки.

### ***Контрольные моменты***

- 1. Вбрасывающий важнейший игрок из тех, кто участвуют в розыгрыше коридора - он должен упорно тренировать бросок.*
- 2. Вбрасывающий и прыгающий должны постоянно работать над синхронностью.*
- 3. Поддержка и блокировка должна быть незамедлительной, для обеспечения сохранения мяча от соперника.*
- 4. Оказывайте давление на соперника при его вбрасывании.*

5. *Используйте различные способы отыгрыша мяча: ловля двумя руками, отыгрыш одной или двумя руками в одно касание, держа соперника в постоянном неведении.*

### ***Розыгрыш аута коротким коридором***

На поле во время игры необходимо применять различные виды построения коридоров, уменьшая количество участвующих игроков в коридоре, используя двух, четырех или другое количество игроков. Это особенно выгодно в борьбе с теми командами, которые имеют преимущество в росте игроков в коридоре, а также позволит разнообразить атаки. Нападающие, не участвующие в борьбе за мяч в коридоре, могут организовать платформу для сконцентрированного, удара по линии защиты соперника и прорыва на его сторону.

Я (автор) хотел бы остановиться, на двух вариантах короткого коридора, хотя существует огромное количество вариантов, которые сами игроки или тренер посчитают, подходящими для них.

#### ***Вариант 1***

Коридор, который состоит из двух игроков, которые располагаются на расстоянии примерно 5 метров друг от друга. Игрок стоящий сзади отходит назад, его оппонент должен последовать за ним, после обусловленного количества шагов - скажем, четырех, или условного сигнала, игрок делает движение вперед и прыгает за мячом, оставляя своего оппонента за спиной. Прыгающий должен всегда держать руки в верхнем положении, над головой и только он и вбрасывающий должны знать момент для начала движения к мячу.

#### ***Вариант 2***

Второй вариант, так же состоит из двух игроков, но в этом случае. Оба игрока начинают двигаться в сторону от линии аута, увлекая за собой своих оппонентов. Мяч вбрасывается на освободившееся пространство перед игроками и ловится игроком, вбежавшим в линию коридора с позиции полузащитника схватки. Используя элемент неожиданности, этот игрок сможет атаковать, имея в поддержке прыгающего и вбрасывающего.

### ***Розыгрыш коридора вариант Peels***

Другим, часто используемым вариантом, является вариант, когда нападающие сами, получив мяч от прыгающего, атакуют, пробиваясь сквозь нападающих соперника, на конце коридора, в близкой поддержке. Мяч должен быть брошен на игрока, стоящего в коридоре на позиции б, обычно это лучший прыгающий, стоящий сзади, или другой поставленный на это место, на случай этой комбинации. Как только мяч достигает рук прыгающего, он отыгрывает его Столбу, который первым идет вдоль линии коридора. Последний прыгающий должен думать о том, как сбросить мяч игрокам, идущим вдоль коридора, а не о том, как отыграть мяч от коридора. Получив мяч, столб, вплотную приближается к концу коридора. В этот момент он должен принять решение: «А» войти и вытянуть на себя первого игрока соперника, «В» или отдать короткий пасс игроку, идущему в поддержку вплотную за ним. Игроки должны следовать в следующей последовательности: первый, Столб, стоящий в коридоре на третьей позиции; вторым следует, Локк, игрок второй линии, стоящий в коридоре четвертым; третьим идет в поддержку Локк, стоящий в

коридоре вторым. Последовательность игроков может быть изменена, как удобно команде. Все игроки в течение всего розыгрыша, должны постоянно следить за мячом, полузащитник схватки должен быть готов подобрать плохо отыгранный мяч и передать его своим трех четвертным, если мяч будет потерян кем-то из первых трех нападающих, остальные должны быть готовы, подобрать его и обеспечить сохранность. Если команде тяжело совершить такой маневр на конце коридора, его можно сделать спереди коридора. Мяч тогда нужно вбрасывать на второго или третьего игрока в коридоре и мяч будет получать игрок, стоящий в коридоре пятым, за ним пойдет шестой и седьмой, направляя атаку в пятиметровую линию.

### ***Существуют ещё различные и не очень сложные варианты розыгрыша коридора.***

1. Поставьте прыгающего на первую позицию, это даст возможность разыграть быстрое прямое вбрасывание, а также может быть использовано как защитный вариант, для предотвращения вбрасывания мяча, соперником, на переднего прыгающего.
2. Поставьте двух или больше прыгающих друг за другом, это расширит цель для вбрасывающего, а сопернику будет трудней определить точное место, где будет отыгран мяч. Если два прыгающих встанут на конце коридора, то это может нейтрализовать действия Фланкера открытой стороны, которому придется уступить своё место на конце коридора прыгающему, или он сам будет, втянут в розыгрыш мяча и не сможет оказать давление на свободного полузащитника (№10).

## **РАК И МОЛ**

Выиграв мяч, в назначенных судьей розыгрышах, схватки или коридора или в других моментах игры, команда может начать атаку, используя множество путей. Соперник будет делать все возможное, чтобы остановить атаку и завладеть мячом. Поэтому, важно, что бы все игроки умели сохранять мяч, входя в контакт с соперником или после падения с мячом на землю. Все игроки не зависимо от своего игрового амплуа, должны хорошо владеть техникой построения Мола и Рака, и свою роль в этом. Скорость в данной ситуации главное – сторона, владеющая мячом, должна иметь больше игроков, поддерживающих игрока с мячом, для обеспечения уверенного сохранения мяча и продолжения атаки.

## **РАК**

*Определение:* Рак считается сформированным, когда мяч на земле и один или более игроков, с каждой стороны, стоя на своих ногах и находясь в плотном физическом контакте над мячом.

### ***Преимущества Рака:***

1. Мяч быстро выходит в игру.
2. Продолжается динамика атаки, мяч выводится в игру при движении форвардов вперед, соперник находится под постоянным давлением и часто бывает дезорганизован.
3. Роли игроков в Раке просты.



### ***Роль игрока с мячом.***

Роль игрока с мячом, при формировании Рака, различаются, тем, находится ли он на земле с мячом, после захвата, или он может стоять на ногах и сохранять мяч. Если он стоит на ногах, он должен своё тело расположить как можно ниже, наклонившись вперед и, давя на соперника плечом, стараясь продвинуть его вперед. Если игрок сбит на землю захватом, он должен постараться, падая, расположить своё тело между мячом и тем, кто его захватил, пряча мяч от соперника.

### ***Игроки поддержки.***

Игроки поддержки должны, немедленно переступить через игрока и мяч, сцепится между собой, образовать прочную платформу, для присоединения и давления вперед, прибывающих форвардов. Остальные прибывающие форварды, сцепляются между собой и с полным усилием давят на соперника, в низкой стойке, стараясь оттеснить соперника и, контролируя выход мяча, который должен как можно быстрее попасть к их полузащитнику схватки и далее к трех четвертным. Важно, чтобы все игроки, участвующие в Раке, держали головы вверх и следили за мячом, который находится под ними. Спины должны быть прямыми, руками плотно прижать к себе партнера, образуя плотный монолит. Игроки, участвующие в формировании Рака, должны следовать простым правилам, колени согнуть, плотно сцепится с партнером, и давить вперед с полной силой (пригнутся, сцепится, давить).

### ***Игрок с мячом, устоявший на ногах.***

Если игрок с мячом смог устоять на ногах в момент контакта с соперником, он должен предпринять попытку положить мяч между своих ног, не переставая давить вперед, не опуская голову вниз и держа спину прямой. Он образует платформу, к которой быстро подошедшие партнеры смогут прикрепиться, и двигаться вместе, над мячом, вперед, оттесняя соперника. Роль игроков поддержки, формирующих Рак, та же, что и в случае, когда игрок с мячом находится на земле. Преимущество ситуации, когда игрок с мячом остается на ногах, в том, что он сам, немедленно, образует платформу для формирования Рака, и партнеры затрачивают меньше времени для построения и оказания давления на соперника. Построение над, лежащим с мячом на земле, игроком, имеет тенденцию к завалу, игроки, перешагивая, через игрока с мячом, часто падают на землю и образуют кучу из тел над мячом.

### ***Контрольные моменты.***

1. Плечи всегда выше бедер.
2. Принять устойчивое положение и давить на соперника вперед.
3. *Согнуть ноги* в коленях, *сцепится* с партнером или с соперником, и *давить* в полную силу и низко, *стелясь* над землей.
4. Сохраняйте динамику движения вперед - давить в полную силу и низко.

## *Упражнения для приобретения навыков игры в Раке*

Формируйте навык построения и действий в Раке, не торопясь, постоянно следя за положением тел игроков.

### **Упражнение 1**

Упражнение может выполняться поперек тренировочной зоны, группами по пять игроков. Две пары игроков располагаются одна напротив другой, лицом друг к другу, на расстоянии пяти метров, мяч расположен перед парами. Оставшийся пятый игрок, бежит в направлении первой группы, входит в контакт, продавливая вперёд над мячом, разворачивается и бежит к следующей паре, напротив, повторяя упражнение. Игроки, стоящие в паре, смягчают контакт свободными руками, соединяясь друг с другом руками в районе пояса. Игрок должен войти в контакт как можно ниже наклоняясь вперёд, не опуская голову низко в низ и держа спину прямой. Он должен руками широко обхватить двух игроков, противостоящих ему и агрессивно давить вперёд над мячом. Моменты входа в контакт, сцепления и начало давления, должны выполняться одновременно как одно движение.

### **Упражнение 2**

Игроки располагаются, как в предыдущем упражнении, но теперь игрок, входящий в контакт, владеет мячом. Игрок с мячом входит в контакт в первую пару игроков, кладет мяч на землю, проходит над мячом давя вперёд. Затем он разворачивается, подбирает мяч и атакует вторую пару, в сопровождение игроков, которые были в сопротивление, а теперь исполняя роль поддержки. Игрок с мячом, входит в контакт в следующую пару, и они, втроем сцепившись, давят вперёд над мячом. Затем все пять игроков разворачиваются в одну сторону, ближайший игрок к мячу подбирает его и, пробежав пять метров, кладет мяч на землю, образуя платформу, к которой присоединяются остальные игроки и давят вперёд над мячом. В данном случае игроки работают в плотной поддержке, входят в сцепление, как только приближаются к Раку и, давя, продвигаются, вперед контролируя под собой мяч.

### **Упражнение 3**

Расположите три группы игроков, как защитников, вдоль линии, примерно на расстоянии десять метров друг от друга. Между каждой группой устанавливается маркер. Атакующие три игрока, начинают движение к первой паре защитников, подбирают мяч, это поможет контролировать скорость, первый игрок входит в контакт с защитниками, кладет мяч на землю, два игрока поддержки сцепляются с ним, и вместе они давят, в защитников, двигаясь над мячом. Отсоединившись от защитников, они оббегают вокруг первого маркера, подбирают следующий мяч, и входят в контакт со следующей группой защитников, пройдя над мячом, они вновь отрываются от защитников, оббегают второй маркер и повторяют упражнение с третьей группой защитников. Игроки, формирующие Рак, должны давить строго вперед, в каждом из случаев, после того как они обегут маркер, они должны двигаться, а затем давить в соперника прямо и параллельно. С появлением навыка, количество игроков может быть увеличено, пятеро против трех или четверых. Расстановка защитников может быть изменена, с целью изменения направления бега атакующих игроков, всегда нужно следить за тем, чтобы игроки в момент формирования и дальше в процессе давления на соперника, двигались параллельно и прямо вперед.

### **Упражнение 4**

Пять атакующих и три защитника, располагаются на одной стороне тренировочной зоны, в центре которой установлен маркер. Игрок с мячом

начинает движение к маркеру, и, будучи захваченный, защитником падает с мячом на землю. Как только игрок оказывается на земле, его партнеры, двигаются вперед, перешагивают через него, сцепляются друг с другом, формируют Рак и двигаются над мячом. Защитники начинают своё движение вместе с атакующими, но перед тем, как вступить в борьбу, обегают маркер, это даст атакующим время сформировать Рак, перед тем как они окажутся под давлением защиты. На ранней стадии работы над этим упражнением, может быть необходимым выдвинуть двух игроков немного вперед, перед остальными тремя, чтобы они смогли образовать платформу над лежащим с мячом игроком, к которой остальные смогут присоединиться и давить вперед.

## **МОЛ**

**Определение:** мол, считается сформированным, одним или больше игроков с каждой стороны, которые находятся в плотном физическом контакте с игроком, владеющим мячом.

### **Преимущество мола**

1. Мяч находится под хорошим контролем.
2. Мол, построенный в защитных целях, дает время команде перегруппироваться вокруг мяча.
3. Мяч выводится из мола точно по команде полузащитника схватки (№9).

### **Формирование Мола.**

1. Игрок с мячом входит в контакт с соперником, низко расположив корпус, плечом вперед. Он старается опрокинуть соперника или вывести его из положения равновесия, при этом, сам занимает устойчивое положения упираясь в соперника, и широко расставив ноги. Мяч выносится в направлении ближайшего игрока поддержки, используя тело как экран между соперником и мячом.
2. Первый игрок поддержки, подбежав к игроку с мячом, входит в него противоположным плечом, образуя треугольник вокруг мяча, в котором мяч будет скрыт от соперника. Войдя в контакт, игрок первой поддержки кладет свои руки на мяч, но не забирает его у игрока с мячом. Таким образом, мяч хорошо будет защищён от соперника.
3. Следующий игрок, который должен, как можно быстрее прибыть к месту формирования Мола, должен войти в контакт и присоединится своей ближней к партнерам рукой, с противоположной стороны от игрока первой поддержки, организовавшего клин. Если кто-то из соперников постарается добраться до мяча, с внешней стороны Мола, игрок должен не позволить им это сделать, используя, свободную от сцепления, руку. Этот игрок помогает закончить построение защитного экрана вокруг мяча, и добавляет свои усилия в давление и продвижение Мола вперед.
4. Остальные игроки схватки (форварды), как только оказываются около Мола входят в сцепление со своими партнерами, в соответствии с правилами, за последней ногой игрока в Моле, равномерно распределяясь с обеих сторон мяча, и давя параллельно вперед. Игроки в ходящие в Мол, в этот момент организации Мола, не должны препятствовать выходу мяча из Мола к полузащитнику схватки. Часто встречающаяся ошибка состоит в том, что многие игроки стараются дотянуться до мяча, и положить на него руки, что затрудняет его передачу к полузащитнику схватки. Как только формирование Мола завершено, и игроки плотно расположились вокруг игрока с мячом, никаких больше действий с мячом производить не нужно.

### **Контрольные моменты.**

1. Игрок с мячом должен принять положение с хорошим упором и давя вперед, закрыть мяч от соперника телом.
2. Первый игрок поддержки входит в соединение с игроком, сохраняющим мяч, плечом противоположным тому которым, тот давит в соперника. Вместе они закрывают мяч от соперника.
3. Следующие игроки, участвующие в формировании Мола, балансируют Мол, равномерно входя в сцепление со своими партнерами с обеих сторон от мяча, первый с дальней стороны, второй с ближней, и так далее.
4. Полузащитник схватки решает, когда мяч должен выйти к нему.

### **Упражнения для приобретения навыков игры в Моле**

#### **Упражнение 1**

Пятеро против пятерых. Пятеро атакующих игроков, формируют Мол по следующей схеме: первый, игрок с мячом, движется в первого защитника; второй, игрок поддержки, входит в сцепление в игрока с мячом и они вместе прикрывают мяч от соперника; третий и четвертый входят каждый со своей стороны от мяча; пятый игрок работает как полузащитник схватки и получает мяч от второго игрока. Получив мяч, он движется во второго защитника, и исполняет роль первого игрока с мячом. Игроки, исполняющие роль защитников, располагаются на расстоянии пять, семь метров друг от друга, под углом. Поле выхода мяча из первого Мола, первый защитник переходит на вторую позицию, помогая своему партнеру. Теперь пятеро играют против двух. После выхода мяча из второго Мола, оба защитника переходят на третью позицию, помогая третьему защитнику. Пятеро играют против трех, затем против четырех и пяти. Группы по очереди работают в атаке и защите. Игроки в атаке должны обязательно двигаться вперед формируя Мол, сохранять мяч, быть плотно сцеплены, образуя клин вокруг мяча, передавать по команде мяч, не заваливаться на землю. Движение игроков должно иметь форму натиска.

#### **Упражнение 2**

Используйте полный комплект форвардов, из восьми игроков, и защитников, которые располагаются, по полю группами по пять человек. Восемь форвардов атакуют, группу защитников, продвигаются вперед, сохраняют мяч, организуя клин, выводят мяч из Мола, к одному из своих партнеров, который направляется с мячом к следующей группе защитников, с плотной поддержкой, вышедших из Мола партнеров по атаке. Группы защитников могут быть расположены в различных вариантах, например, как было описано в упражнении для отработки игры в Раке.

#### **Упражнение 3- Рак против Мола**

Два комплекта форвардов, располагаются в зоне между линией аута и 15ти метровой линией. Тренер с мячом располагается между ними и движется от линии к линии. Следуя за движением тренера, одна группа форвардов, движется вперед, вторая пятится назад. Когда тренер движется в обратном направлении, движение групп изменяется на противоположное, те, кто двигался вперед, двигаются назад, и кто пятился назад движется вперед. В какой-то момент тренер, отдает мяч одной из групп, и они реагируют согласно своему направлению движения, если они двигаются вперед, они формируют Рак, если пятятся назад, они перегруппировываются вокруг мяча образуя Мол, и подготавливая контратаку. После того как Рак или Мол удачно сформированы, мяч снова возвращается к тренеру, который незамедлительно

двигается в ту или другую сторону: игроки должны немедленно отреагировать на его движение с мячом. Это очень трудоемкое упражнение, но оно заслуживает внимания, и может, применяется в тренировках опытных игроков.

### **Формирования Мола после ловли мяча с начального удара.**

В случаях, когда игроки находятся в плотной группе вокруг мяча, например, после ловли мяча с начального удара или ловли мяча в коридоре, при розыгрыше аута, возможно применение несколько другого метода построения Мола. В двух приведенных примерах, гарантировано, что два игрока ближайшей поддержки, находятся рядом с игроком, ловящим мяч, и они смогут организовать немедленное прикрытие своего партнера с мячом. В этом случае, два ближайших партнера, должны присоединиться к игроку с мячом с обеих сторон, это позволит немедленно создать защитный клин вокруг мяча. Остальные игроки будут действовать, как обычно сцепляясь со своими партнерами балансируя Мол, равномерно распределяясь вокруг мяча. Игроки должны помнить простое правило: когда игроки расположены плотной группой вокруг мяча, например, при начальном ударе или розыгрыше аута, они должны немедленно сформировать клин вокруг игрока с мячом. Если подход к игроку с мячом несколько задержан, например, при остановке партнера в центре поля, первому подоспевшему игроку необходимо позаботиться о сохранение мяча, это может быть всего несколько секунд, до прибытия второго игрока поддержки. Если первый игрок не позаботится о мяче и сцепится, прикрывая игрока с мячом, у соперника останется возможность дотянуться до мяча и завладеть им. Прибывающие игроки поддержки должны входить в сцепления с партнерами в первую очередь с дальней стороны, следующий с ближней, предавая Мола устойчивое положение и обеспечивая надежное прикрытие игрока с мячом.

### **РАК / МОЛ экспериментальные варианты**

Экспериментальные правила игры в Моле/Раке, представленные в сезоне 1992-93 года, внесли большие изменения, в отношении команды владеющей мячом, сделав её более конструктивной.

В сезоне 1993-94 года, они были снова отредактированы и гласили следующее: если в Моле, мяч становится не доступен для продолжения игры или рефери решает, что Мол становится статичным (не подвижным), то назначается схватка и мяч в неё будет вбрасывать команда, не владеющая мячом при формировании Мола. Смысл правила, заставить атакующую команду, вывести мяч из Мола в открытую игру как можно быстрее или она лишается права владеть мячом.

В связи с этим стало очень важно, передать мяч к игрокам, стоящим в моле на последних позициях, это позволить решить две задачи: 1- игроки соперника не смогут достать мяч руками, 2- рефери может видеть, что мяч свободен для дальнейшей игры. Как только Мол перестает двигаться вперед, мяч должен быть немедленно выведен из него в открытую, игру так как, команде сформировавшей мол, не разрешается вторично возобновить движение вперед.

Рак в связи с этими правилами становится более безопасным приемом игры, так как та команда, которая двигалась вперед с мячом в Раке, получит право вбрасывать мяч в схватку, назначенную рефери в случае, если мяч станет недоступен.

## **Подводя итог**

*Игроки должны работать над развитием силы и техники, пониманием своей индивидуальной роли и роли, как члена коллектива. Развитие силы, особенно для первых пятерых, должно быть важной частью подготовки форвардов. Особенно на это нужно обращать внимание в подготовительный и в предсоревновательный период подготовки. Развитие силы должно быть направленно на подготовку к работе в схватках и контактах. Юные игроки должны быть ознакомлены со всеми основными моментами игры в схватке: положением тела, расположением ног, техникой сцепления, синхронностью толчка и техникой отыгрыша мяча, все это очень важные моменты игры, они должны быть хорошо изучены и постоянно отрабатываться на тренировках.*

*1. Когда вы работаете с юными игроками, следуйте правилу: немного и часто. Юные игроки не могут ещё физически выдерживать длительные нагрузки интенсивной работы в схватках. Игра в назначаемой схватке, это наиболее вероятный способ получения мяча для своей команды, и игроки должны непременно выигрывать мяч при своём вбрасывании.*

*2. Работа в коридоре, должна основываться на индивидуальной технике игроков, в основном на технике вбрасывающего и ловящего. Остальные игроки, тем не менее, должны хорошо знать свои обязанности при поддержке прыгающего, при подборе и сохранение упавшего мяча, при передаче мяча трех четвертным и поддержке их в атаке и защите.*

*3. Игроки должны понимать, что остановка мяча в произвольных схватках, не означает для них, прекращения активных действий, а означает начало новой атаки. Выиграв мяч, они должны наиболее полезно использовать его, они должны стараться принять правильное решение о том, когда бежать, когда отдать пасс, когда и где поддержать игрока с мячом и в какой момент лучше отдать мяч трех четвертным.*

*4. Игроки, должны стараться, наиболее конструктивно, организовывать игру, владея мячом. Роль тренера, добиться наибольшего эффекта, соединив форвардов в одно единое звено. Добиться сплоченной игры всего звена схватки (всех восьми форвардов), будет проще, если учесть индивидуально каждого игрока звена играть коллективно, а не учесть всё звено коллективной игре. Каждый нападающий должен стремиться полностью развить свой потенциал, внося тем самым большой вклад в развитие игры всего звена форвардов.*

*5. Умение принимать решения очень важно для форвардов: как лучше вывести мяч из схватки; когда и где подстраховать четвертных; использовать отыгрыш в одно касание или поймать мяч, чтобы расстроить планы третьей линии соперника и их трех четвертных, при вбрасывании коридора; как лучше развить атаку, владея мячом.*

*6. И в заключение, игроки схватки должны думать о том, что их роль заключается не только в том, чтобы выиграть мяч, а еще и, выиграв его, оказать поддержку игроку, идущему с мячом вперед и самим стать атакующими игроками.*

## 4 РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ РУКАМИ.

По мере того, как игроки осваивают технику обычного, классического паса, становятся более опытными в вытягивании защитников на себя и расчете времени паса свободному игроку, необходимо расширить их репертуар приемов игры руками. Игроки должны изучить технику паса с забеганием, изменение направления атаки при помощи паса в крест или скрытого паса, должны уметь выполнять пасс с пробросом игрока. Все эти приемы помогут в игре создать лишнего игрока, растянуть защиту трех четвертных соперника или изменить направление атаки.

### ***Пас с забеганием***

Самый простой метод для создания лишнего игрока, это использование одного игрока в линии трех четвертных более одного раза: игрок, отдав пасс обегает игрока и получает обратный пасс встав в линию трех четвертных с внешней от него стороны и тем самым создав лишнего игрока в своей линии атаки.

### ***Контрольные моменты***

1. *Отдать пасс, затем обегать игрока и получить пасс.*
2. *Игрок получающий пасс должен бежать прямо, перед тем как отдать обратный пасс.*
3. *Получив обратный пасс, игрок продолжает свою игру с игроком который стоит с его внешней стороны, который в момент получения мяча ушел от него в ширину создавая пространство и численное превосходство.*

***Примечание:*** возможно два варианта передачи паса на забегание.

1. *Игрок, получив мяч отдает пасс с этой же стороны, так что обегаящий постоянно видит мяч и получает его, на ранней стадии обегания.*
2. *Игрок получивший пасс отдает мяч с другой стороны, так что обегаящий заканчивает свой маневр и получает пасс с внешней стороны и более широко.*

Судя по своему опыту, первый метод более применим при игре от схватки, когда игроки находятся под сильным давлением защиты и не имеют достаточного времени для полного маневра. Второй метод предпочтителен при игре от коридора, при вбрасывание аута игроки защиты удалены значительно дальше от игрока с мячом и у него есть достаточно время завершить маневр, встать в линию трех четвертных и создать численное преимущество. Очень важно, чтобы

## Различные варианты игры руками

игрок, отдавая пас оббегающему игроку, бежал прямо и вытягивал защитника на себя, это остановит смещение.

Пас в крест или скрытый пас.

Пас в крест или скрытый пас на коротке для включения лишнего игрока в линию трехчетвертных.

### **Цель**

1. Растянуть линию защиты соперника.
2. Изменить направление атаки.
3. Проход сквозь разрыв в линии обороны соперника.

### **Контрольные моменты.**

1. Игрок с мячом бежит поперек поля и разворачивается, показывая мяч игроку который должен получить мяч.
2. Игрок, получающий мяч резко изменяет направление своего движения пробегает рядом с игроком владеющим мячом, берет мяч из его рук и ускоряется.
3. Игрок, получив мяч должен бежать прямо.

### **Пас с пробросом.**

#### **Цель.**

1. Пробросить мяч мимо уже плотно прикрытого защитой игрока.
2. Быстро передать мяч игроку, не прикрытому защитой.
3. Использовать лишнего игрока, вошедшего в линию трех четвертных, создавая лишнего игрока, т. е. численное преимущество.

### **Контрольные моменты.**

1. Игрок с мячом должен бежать прямо перед тем, как пробросить мяч перед игроком.
2. Пробрасываемый игрок должен бежать по направлению к игроку, отдающему мяч, это остановит смещение защитника на игрока, реально получающего мяч и выходящего на позицию не прикрытого защитой лишнего игрока.

### **Пас полузащитника схватки.**

Полузащитник схватки - это ключевой игрок на любой половине. Он соединительное звено между форвардами и трехчетвертными, и он должен быть способен быстро передать полученный мяч и вместе с ним полученное преимущество от форвардов к трем четвертным,



точным и быстрым пассом. Любое в время потраченное полузащитником схватки на шаг вперед или шаг в сторону или разворот при пасе позволит защитникам соперника, набежать и удачно произвести захват своих подопечных.

Играя важную роль в своей команде, полузащитник схватки должен мастерски владеть различными техническими приемами; ударами ногой, важно его владение различными техниками бега, умение делать захваты, но самое главное в оценке игры полузащитника схватки, это умение отдавать быстрый пас, в нужном направлении и в нужный момент.

### **Пас с места**

Это базовый пас полузащитника схватки. Главное преимущество этого паса в том, что после паса полузащитник схватки остается на ногах и имеет возможность сразу же включиться в поддержку своих партнеров и немедленно оказаться в месте остановки мяча.

### **Контрольные моменты.**

1. Нога стоящая сзади, располагается около мяча.
2. Вес тела первоначально располагается над мячом, колени согнуты, тело наклонено в низ.
3. Нога, расположенная впереди, немного спереди мяча и указывает направлению паса.
4. Мяч подбирается с земли, рукой сзади мяча, которая передаёт усилие мячу. Избегайте подъема мяча в верх, то есть разгибания тела, или отведения мяча назад для, отнимающего время, замаха.
5. В тот момент, когда пас отдан впереди стоящая нога двигается вперед, так как вес тела переносится вперед, сзади стоящей ноги. Это поможет придать дополнительную силу пассу.
6. Руки вытягиваются и в последний момент направлены в точно в цель паса.

### **Пас в падении.**

### **Контрольные моменты.**

1. Нога, расположенная сзади, располагается за мячом.
2. Руки расположены с обеих сторон на мяче, который лежит на мяче.
3. Вес переносится на ногу, стоящую спереди и туловище, разгибаясь, двигается вперед и в верх по направлению к цели паса.

4. Мяч отдается движением рук и в последний момент кистей. Держите руки сзади как можно дольше перед последней фазой паса.

Технически правильно выполненный пасс в падение выглядит очень зрелищно, но игроки должны избегать стремление высоко подпрыгнуть, так как это может замедлить пасс.

### ***Пас с разворотом.***

Как вариант, очень полезен для игры полузащитника схватки, так как пасс с разворотом дает ему возможность использовать его сильную руку, это предоставляет внешнему полузащитнику трех четвертных больше времени и пространства. При выполнении паса с разворотом, полузащитник схватки отдает мяч партнеру, развернувшись к сопернику спиной. Техника исполнения паса, такая же как при пассе с места или при пассе в падение. Пасс с разворотом особенно часто применяется при пассе от коридора расположенного с левой стороны поля, когда полузащитник хочет использовать свою правую руку. При этом он должен немного сместиться во внутрь поля от игрока, ловящего мяч в коридоре, и стоять, немного развернувшись лицом к линии аута. В момент приёма мяча, полузащитник разворачивается на левой ноге, так чтобы его правая нога стала направлена в цель паса. Очень важно чтобы полузащитник трех четвертных, №10, сделал корректировку своей позиции при приеме такого паса, так как он займет больше времени, чем обычный пасс или пасс в падении. Полузащитник трехчетвертных должен занять более глубокую позицию или задержать свой рывок до тех пор, пока мяч не окажется в его руках. Пасс с разворотом так же может быть использован от назначаемой схватки, расположенной с правой стороны поля, при передаче паса полузащитнику трех четвертных №ру10, находящемуся внутри поля.

### ***Отработка техники пасов полузащитника схватки.***

Расположите пять игроков в тренировочной зоне. Каждый игрок по очереди работает как полу защитник схватки и выполняет задания, используя правую и левую руку. Остальные четыре игрока располагаются по углам выполняя роль статических мишеней для пасов. Для юных игроков, настояние паса должно быть не большим.

### **Упражнение 1**

Мяч расположен в одном из углов тренировочной зоны, на земле. Используя только одну руку, полузащитник схватки, подбирает мяч и передает его в руки каждого игрока, по очереди. Игрок получающий мяч кладет его около себя на землю. Добившись быстрого и точного полета мяча, можно использовать вторую руку для более полного контроля над мячом. По такой же методике, можно работать над техникой паса в падение.

### **Упражнение 2**

Передача мяча двигающемуся партнеру. Полузащитник схватки располагается на середине одной из сторон тренировочной зоны. Остальные игроки располагаются на противоположной стороне в колонну вдоль линии в её начале. По команде полузащитника схватки каждый игрок по очереди, двигается в перед и получает пас. Получив мяч, игрок возвращает его, и занимает позицию с другого края, для повторения упражнения с другой руки. Игроки не должны двигаться на мяч слишком рано, что пас от полузащитника не получился плоским или в перед.

### **Упражнение 3**

Полузащитник схватки делает серию пассив в быстрой последовательности. Четыре мяча располагаются, на расстоянии пять метров друг от друга, на одной линии. Полузащитник двигается вперед и по очереди отдает пас разным игрокам, которые ловят мяч и кладут его на землю, выстраивая линию для повторения упражнения в обратную сторону под другую руку. С улучшением техники паса, тренировочное давление может быть увеличено, мячи могут быть расположены ближе.

### **Упражнение 4**

Пасс в падении или пас с места. Два полузащитника схватки встают на расстоянии 10 метров друг от друга, каждый с четырьмя мячами. Четыре игрока выстраиваются в линию для получения паса, от каждого полузащитника схватки. Полузащитник "А" выполняет пас в падении, "В" пас с места. Затем они меняются местами и выполняют другой пас. Игроки, получающие мяч, возвращают его и занимают позицию с противоположной стороны.

## **Упражнение 5**

Полузащитник схватки располагается лицом к стоящим полукругом четверем игрокам, которым присваиваются номера 1, 2, 3 и 4. Мяч выкатывается в произвольном направлении но в сторону полузащитника, который выкрикивает тип паса ( в падении, с места, с разворотом) и номер игрока (1, 2, 3, 4) которому будет отдавать пас. Затем бежит к мячу и выполняет названный пас, названному игроку.

### **ЗАХВАТ**

Захваты это одна из наиболее зрелищных составляющих игры и в то же время это одна из её главных частей. Правильная техника особенно в части безопасности, очень важна. Игроки должны понять, что делать захват не так страшно, и что это может доставлять удовольствие. Такой подход должен развить у игроков уверенность в себе и способность делать захваты с любого угла. Тренер должен постоянно следить и за тем, чтобы игрок делающий захват, держал свою голову с внешней стороны игрока с мячом, она не должна попадать под падающего игрока, а всегда находится сверху. Первой точкой контакта должно быть плечо, за тем немедленно следует движение руками, как лассо, обхватывающее соперника вокруг ног. Для того что бы упражнение выглядело более реалистично, дайте атакующему игроку в руки мяч и определите линию зачетного поля.

### **Работа над техникой захвата.**

1. Лучше работать над захватами не долго, но часто. Лучше потратить 10 минут за тренировку, повторив захват два три раза, чем 25 минут дотошно показывать все виды захватов, которые необходимо будет делать в игре.
2. Дайте мяч игроку которого будут захватывать, чтобы он постарался сохранить его и сделать занос. Это предотвратит падение игрока до того, как будет завершен захват, что характерно для начинающих игроков. Это так же снизит жесткость, которая присутствует, обычно, при работе без мяча.
3. Разрешите игрокам, на ранней стадии изучения захватов, снять бутсы или тренироваться в мягкой обуви.
4. Первоначальная отработка захватов должна начинаться с коленок.
5. Постепенно игроки должны переходят к захватам делая их шагом, затем легким бегом и только после полного изучения техники, переходить к бегу в полную силу.

### **Боковой захват.**

Это наиболее встречающийся в игре захват. Защитник старается перехватить игрока двигаясь поперек поля и захватив игрока прилагая усилия старается свалить атакующего в том направлении, в котором он пытается двигаться.

#### **Контрольные моменты.**

1. Двигайтесь в игрока в низкой стойке, чтобы войти плечом в его бедро и захватить руками колени вместе. Цель для контакта, линия шорт и бедра.
2. Голова должна располагаться со стороны спины игрока с мячом.
3. Обвейте руками бедра соперника, соедините руки (не сцепляя пальцы!) и сделайте рывок на себя.
4. Упасть нужно сверху на соперника.

### **Работа над техникой бокового захвата.**

Игроки начинают упражнение на коленях. Один из игроков поднимает мяч и старается достичь линии зачетного поля, которая находится от него на расстоянии 2х-3х метров. Как только игрок дотрагивается до мяча второй игрок делающий захват начинает своё движение вперед и делает захват. С улучшением техники упражнение может выполняться из положения на корточках или стоя на ногах. Мяч должен находиться в метре от игрока. Игрок с мячом должен стараться сделать занос за линию зачетного поля, это отвлечет его внимание от самого момента захвата, в то же время заставит игрока, делающего захват, завершить его до момента приземления мяча в зачетном поле. При полном овладении техникой захвата и выполнении его на скорости, необходимо искусственно снизить скорость атакующего игрока, предложив ему подобрать мяч перед захватом. Это сделает упражнение более безопасным.

### **Передний захват.**

При выполнении этого захвата используется тот же принцип, что описан выше при боковом захвате, исключая то, что очень важно для начинающих и юных игроков, которых нужно удерживать от желания сделать захват опрокинув соперника на спину. Игроки должны использовать движение соперника вперед, заканчивая захват, то есть пропуская его немного вперед.

#### **Контрольные моменты**

1. Двигаться в захват в низкой стойке плечом вперед; цель для контакта - линия шорт и бедра. Голова находится с внешней стороны от соперника.

- 2. Обнимите руками бедра соперника, крепко сожмите и соедините руки (не переплетая пальцы!). пропустив игрока в перед, сделайте резкий рывок на себя и толчок плечом вперед.*
- 3. Используйте инерцию соперника исполняя захват и падая по ходу его движения.*
- 4. Заканчивая захват постарайтесь развернуть соперника, так чтобы вы упали на него.*

### **Работа над техникой переднего захвата.**

Игрок выполняющий захват приседает на корточки, на расстоянии 2-3 метра от линии зачетного поля, между линией аута и 5-ти метровой линией. Атакующий игрок двигается с мячом в перед и пытается положить мяч в зачетное поле. Как только защищающийся игрок заканчивает захват и опять принимает первоначальную позицию. Второй игрок с мячом начинает движение вперед, и так далее, до совершения игроком пяти удачных захватов. С ростом техники и опыта игроков, атакующий игрок с мячом может увеличивать скорость, сначала бегом трусцой, затем в пол силы и так далее.

### **Захват сзади.**

Рекомендуются выполнять, те же базовые принципы, для успешного применения захвата сзади.

### **Контрольные моменты.**

- 1. Двигайтесь на захват с низкой стойки, делая первый контакт плечом, нацеливаясь на линию шорт и бедер, голову держите в стороне, так что бы она не попала под захваченного игрока.*
- 2. Обхватите руками бедра соперника, крепко стяните и прижмите к себе. В момент падения захваченного игрока, развернитесь так чтобы ваша голова была сверху.*
- 3. Если захваченный игрок убегает вперед от защитника, то лучше нацелится немного выше идеального места для захвата, а затем позволив рукам со скользить вниз, закончить захват.*

### **Работа над техникой захвата сзади.**

Игроки располагаются один за другим, игрок выполняющий захват встаёт сзади. Начинать знакомство с захватом с положения стоя на коленях. Атакующий игрок подбирает мяч с земли и продолжая двигаться на коленях пытается достичь зачетного поля занеся мяч в зачетное поле через линию, которая расположена впереди от него на расстоянии примерно 5 метров. Защитник двигается за ним и

пытается совершить задний захват и предотвратить попытку. С ростом техники исполнения захвата, позвольте игрокам встать на ноги и сначала двигаться шагом затем, трусцой и затем бегом.

### ***Основные принципы работы над техникой захватов.***

1. Постоянное акцентирование внимания на базовой технике и моментах безопасности.  
(не падать на прямую руку, не выставлять локти, не сплестать пальцы, при падении вытягивать колени, избегать жестко плашмя падать на задницу, или на спину).
2. Осторожный переход от выполнения захвата с коленок, к захватам бегом.
3. Работа с партнерами примерно равной кондиции.
4. Работать над захватами не долго, но часто.
5. Избегать леденящих душу тренировок захватов. Используйте мяч и линию зачетного поля для воодушевления игроков и азарта в упражнениях.

### **УДАРЫ НОГОЙ.**

Удары ногой часто вызывают затруднение у юных игроков. Но с возрастом они должны обязательно понять как важно для них освоение техники удара ногой, которая значительно расширяет техническую оснащенность игрока. Удары ногой одна из важных составляющих игры, и все игроки особенно трех четвертные должны развивать эту технику. В раннем возрасте наверно правильно будет запретить некоторым игрокам бить ногой или запретить удары ногой на некоторой части поля, для того чтобы избежать большого количества не нацеленных, беспорядочных ударов ногой. Можно подсчитать какое количество времени игроки бьют ногой по мячу перед и после тренировки, и всё равно уровень техники ударов ногой, производимых в матчах даже на самом высоком уровне, очень низок. Игроки должны стремиться работать над ударами ногой с партнером, отрабатывая аккуратность и точность, пробуя различные техники и избегая бесцельных, беспорядочных ударов. Трех четвертные обязательно должны владеть техникой: плоского, длинного удара; удара свечой через игрока; катящегося удара по земле и удара с отскока.

### ***Длинный, плоский удар.***

Этот удар используется как высокий, атакующий удар на свободное место с последующей ловлей мяча, самим бьющим или его партнерами, для оказания давления на соперника, или как длинный диагональный удар для отыгрыша пространства.

### **Контрольные моменты.**

1. Мяч должен быть расположен под углом и немного развернут в направлении линии аута. Для того чтобы выбить мяч в левый аут, используйте правую ногу. В этом случае правая рука должна лежать сверху на мяче, пальцы должны свободно облегать мяч, левая рука с боку мяча пальцы облегают мяч с низу.
2. Мяч опускается на ногу в том же положении, в котором находился в руках. Очень важно чтобы мяч был брошен или опущен на ногу, но подброшен в верх, это может изменить угол положения мяча и займет дополнительное время.
3. Бьющая нога, свободным махом, выбрасывается вперед по направлению через мяч, вес тела переносится вперед, для придачи удару дополнительной силы. В момент удара по мячу, бьющая нога должна быть развернута под тем же углом, как и мяч.
4. Важно продолжить движение ноги после удара помчу, вытянув мысок в направлении цели удара.
5. Взгляд должен быть постоянно на мяче.

Когда используется левая нога, для плоского, длинного, удара в правый аут, все приведенные выше пункты исполняются наоборот. Этот метод удара известен ещё, как удар с вращением мяча, мяч летя вкручивается в воздух. При начальном изучение техники удара, нужно использовать помощь партнера, располагаясь на расстояние не более 10 метров, друг от друга. На первых порах необходимо больше обращать внимание на положение мяча на ноге и на момент закручивания мяча, а также точности попадания в цель. С появлением навыков удара по мячу с обеих ног, партнеры могут разойтись на большее расстояние, что усложнит выполнение удара. Игроки должны воздерживается от сильных ударов, дальность будет увеличиваться с опытом, а не от простого приложения силы.

От игроков нужно требовать, чтобы они работали над ударом со своей слабой ноги, так же как на ударом с основной ноги. В разгаре игры, не всегда возможно использовать для удара основную ногу, поэтому игрок должен одинаково хорошо уметь бить по мячу с обеих ног.



### **Удар свечой через игрока.**

Такой удар используется если нужно перебросить мяч через голову набегающего в защите игрока или через линию трех четвертных и затем поймать мяч, самому бьющему или партнеру, набегающему на мяч. Цель поймать мяч в воздухе на полном ходу вперед.

#### **Контрольные моменты.**

- 1. Правая рука расположена сверху мяча, левая рука снизу, мяч располагается поперек ноги. Нога бьет по мячу продолжает движение, после удара, в том же направлении. Не старайтесь ударить по мячу слишком сильно.*
- 2. Во время удара смотрите на мяч.*

Работа над техникой свечи через игрока, должна быть близкой к реальной игре. Можно перебрасывать мяч через поперечную штангу ворот или через партнера, но мяч должен быть пойман до того, как коснется земли. Можно работать двое против двоих, делая удар на ход своего партнера.

### **Катящийся удар по земле.**

Этот удар используется, когда можно получить преимущество перед защитой ударив мяч вперед и подобрать его самому или партнеру, выбежавшему на мяч. Так же этот удар можно использовать как удар в аут за пределами 22х метровой зоны.

#### **Контрольные моменты.**

- 1. Левая рука расположена сверху мяча, правая рука снизу. Мяч должен быть расположен вдоль.*
- 2. Мяч опускается около опорной ноги, и как только он коснется земли, бьющая нога бьет по нему по направлению вдоль земли. Удар производится в процессе шага вперед бьющей ногой.*
- 3. Голова располагается над мячом, глаза сопровождают мяч в момент удара.*

Используя такой метод, можно добиться аккуратного и точного удара, но на не большое расстояние. Для удара на большое расстояние используйте следующую технику:

- 1. Мяч опускается на землю правой рукой сверху и левая рука с боку мяча.*
- 2. Мяч опускается на бьющую ногу, которая во время удара направляется так же, как и первом случае, вдоль земли.*

3. Мяч ударом направляется вдоль земли, так что бы он катился, подпрыгивая с одного конца на другой.
4. Голова расположена над мячом, глаза сопровождают мяч в момент удара.

Катящийся по земле удар можно использовать при отработке техники подбора мяча или падения на мяч, условия упражнения реально близки к игре или может быть применен в коллективной работе в тренировочной зоне. Идея упражнения в том, чтобы игроки пытались сохранить владение мячом, в то время как их оппоненты пытались завладеть мячом подобрав его с земли или упав на него. Соперники могут отобрать мяч опередив в подборе или в падение на мяч и затем продолжить упражнение сохраняя мяч катящимися ударами по земле, от одного игрока другому. Таким образом можно организовать несколько очень полезных упражнений на не большом участке поля.

### ***Удар с отскока.***

Этот удар используется для возобновления игры ударом с линии 22 метров или с середины поля, после не удачно пробитой реализации попытки. Так же ударом с отскока можно заработать три очка, если мяч пройдет между стойками ворот.

### ***Контрольные моменты.***

1. Мяч нужно держать, перед собой в двух руках, направленных в низ к земле.
2. Сделайте один шаг вперед, опустите мяч на землю, отпустив его из рук, по направлению к опорной, не бьющей ноге. Как только мяч выпущен из рук бьющая нога начинает своё движение вперед и в момент касания мяча с землей бьёт по нему (Рис 44).
3. Бьющая нога должна лечь на мяч, во время удара, подъемом, шнурками бутсы. Затем нога следует высоко в верх, очень важно поднять мяч высоко от земли.
4. Голова должна находится над мячом, взгляд должен сопровождать мяч во время удара.

Атакующий игрок должен предпринять попытку занести мяч за противоположную сторону тренировочной зоны; это заставит игрока бежать на полной скорости. Защитники могут стартовать с различных позиций с №2 или 3, так же момент старта защитников должен меняться, что будет ставить атакующих в различные защитные ситуации. Когда защитник будет стартовать с позиции №3, атакующий должен будет сначала двигаться, смещаясь в одну сторону для того, чтобы вытянуть защитника в этом направлении, перед тем как выполнить ложный шаг и уйти в другую сторону.

### **Техника бега.**

Умение пользоваться различными видами техник бега и игры руками, составляет одну из самых зрелищных сторон игры регби. Особенно интересно наблюдать за тем, как игрок, используя своё умение сменить темп или направление своего бега, прорывается сквозь линию защиты. Иногда эти возможности бывают врожденными, но можно развить их при помощи упорных тренировок, и научиться обыгрывать соперников при помощи приёмов бега. В раннем периоде тренировок, с юными игроками, в играх на размеченном малом пространстве с большим количеством игроков, тренер должен заметить игроков от природы способных, резко менять направление своего бега, делать шаги в сторону увертываясь от своих преследователей и использовать их для демонстрации техники изучения приёмов бега.

### **Ложный шаг в сторону.**

Такой технический приём дает возможность, при помощи ложного шага во внешнюю сторону отвлечь соперника от основного направления своего рывка, а затем резко сменив направление, предпринять рывок и уйти на скорости, от вашего опекуна обходя его с внутренней стороны.

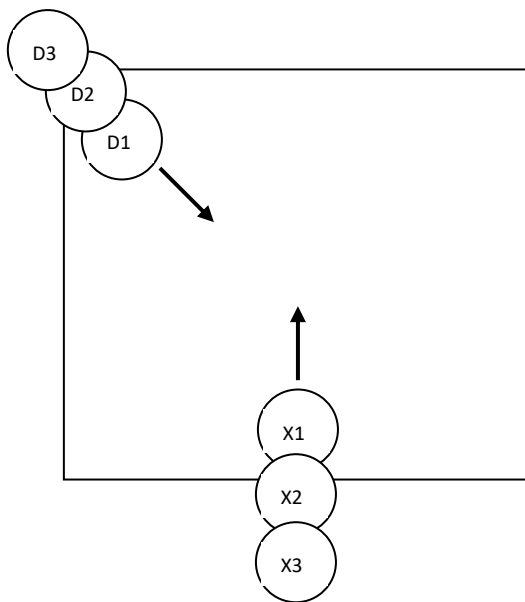
### **Контрольные моменты.**

- 1. Атакующий игрок бежит вперед на полной скорости. В момент приближения защитника, атакующий игрок, делает шаг во внешнюю сторону, на внешнюю ногу, расположенную впереди, затем делает резкий толчок с этой ноги в противоположном направлении и делая рывок, обходит защитника с внутренней стороны.*
- 2. Атакующий игрок должен маскировать свои намерения, как можно дольше, стараясь перехитрить своего соперника. В момент ложного шага в сторону, атакующий игрок должен двигаться агрессивно во внешнюю сторону соперника.*

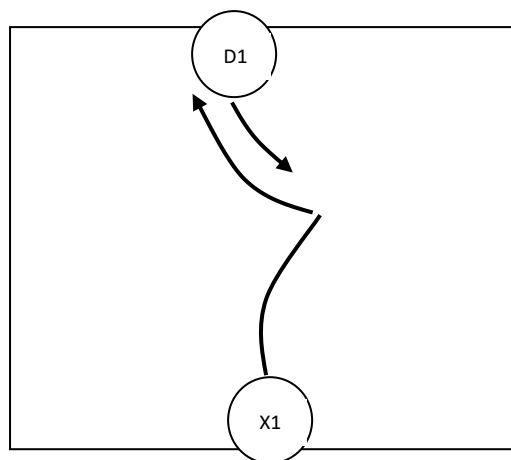
## Различные варианты игры руками

3. Если атакующий игрок движется на полной скорости, защитник будет двигаться так же на полной скорости, поэтому ему будет трудно изменить направление своего бега.

Практическая работа над техникой ложного шага в сторону.

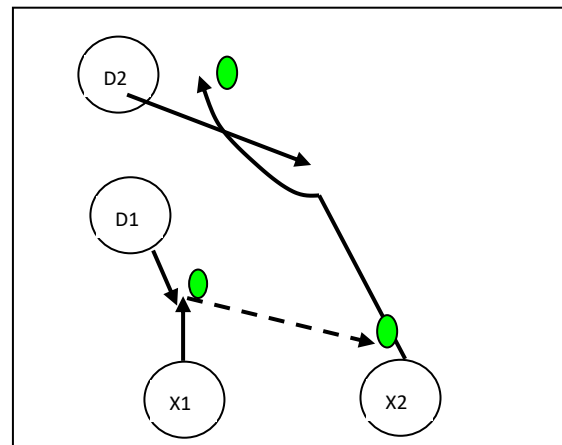


**Расположение игроков для отработки ложного шага**



**Ложный шаг из позиции один прямо напротив другого**

Атакующий игрок должен быть расположен по середине с одной стороны тренировочной зоны, защитник начинает своё движение из одного из противоположных углов



*Ложный шаг,*

Возможно применение упражнений двое против двух, с расположением игроков как показано на схеме. Первый атакующий X1 поднимает мяч, который лежит перед ним, как только он коснется мяча, защитник D1 может начать на бегать на игрока с мячом. X1 вытягивает на себя первого защитника и передает мяч X2, как только он получает мяч, защитник D2, начинает свои защитные действия. Атакующий X2, выполняет ложный шаг, стараясь прорваться в зачетное поле соперника, то есть за противоположную границу тренировочной зоны. С появлением опыта у игроков в этом упражнении, подключите атакующего X1 в поддержку, на пас к игроку X2, но всегда только после его попытки обыграть защитника при помощи ложного шага. Можно увеличить игровое давление в упражнении, разрешив защитнику D1, участвовать в защите дважды.

### **Обегание.**

В ситуации, когда защитник находится недостаточно близко для использования ложного шага, или атакующий имеет больше пространства с внешней от себя стороны, для обыгрывания защитника, можно использовать обегание по дуге, со сменой темпа.

### **Контрольные моменты.**

1. Атакующий игрок первоначально бежит не в полную силу в направлении защитника, немного забегаю во внутрь поля, для определения скорости и направления бега защитника и для того, чтобы сохранить, как можно больше пространства с внешней от себя стороны.
2. Когда защитник рассчитывает свою скорость для перехвата атакующего, атакующий игрок делает резкое ускорение по дуге уходя от защитника. Свои бедра, во время обегания нужно убрать как можно дальше от защитника, делая захват более трудным для него. Мяч должен быть переложен в дальнюю от

*соперника руку, так как это даст возможность использовать руку для того, чтобы оттолкнуться от игрока (сделать “ручку”).*

### **Практическая работа над техникой обегания.**

Упражнения, которые используются для отработки ложного шага, можно использовать для работы над техникой обегания. Эти упражнения, будут полезны и для защитников, они должны усвоить, что набегать на игрока с мячом, нужно всегда немного со стороны а не в лоб, оставляя ему для движения только одну сторону. Затем изменяя положение защитников, можно будет работать над применением ложного шага и обегания, в зависимости от ситуации или в комбинации. Атакующий, должен сам решить каким приемом обыгрывать защитника, в зависимости от его расположения во время атаки.

Техника бега важнейшая сторона игры. Юные игроки должны стараться обыгрывать своих соперников в ситуациях один на один, двое против двоих. Игроки никогда не научатся обыгрывать соперника, если постоянно будут бить мяч ногой в таких ситуациях, которые случается очень часто. Пасс и поддержка должны быть правилом, и, если попытка пройти защитника не удалась, мяч должен быть сохранен при помощи пасса, поддерживающими игроками.

*Я не могу ещё раз не подчеркнуть важность освоения базовой техники, для успешной игры в Регби. Тренера должны уделять время в каждой тренировке, для отработки различных технических приемов. Это должно составлять часть разминки, работая над коллективной техникой, необходимо обращать внимание на индивидуальную технику игроков и работать над ней.*

- 1. Техника игры руками это хлеб и масло каждого игрока в Регби, и она базируется на том, что игрок принимающий мяч, показывает цель, то есть свои руки, игрок отдающий мяч, отдает мягкий пасс, точно в указанную цель.*
- 2. Постепенное расширение репертуара пассив игрока, дает ему возможность справляться с различными ситуациями, возникающими на поле во время игры.*
- 3. Помните о развитии уверенности в себе, при изучении техники захватов, исключая слишком жесткие моменты из тренировок, снижая скорость, давая игрокам в руки мяч, и определяя линию зачетного поля. Захваты являются причиной большинства травм, получаемых в игре, особо обращайтесь внимание на положение головы, голова должна быть всегда в безопасном положении.*
- 4. Сделайте работу над ударами ногой более реалистичной, применяйте упражнения на точность и развитие техники удара, дальность и сила придет с тренировками.*
- 5. Бег с мячом вот, что составляет основу игры. Развивайте умение игроков обыгрывать защитников при помощи смены темпа и направления бега.*

## 5 Трехчетвертные.

### ТЕХНИКА ТРЕХЧЕТВЕРТНЫХ.

Основная цель игры трехчетвертных, сыграть как можно лучше, развивая атаку и полученные преимущества, когда команда владеет мячом, и если это, возможно, обратить преимущество в реальные очки, или постараться сохранить владение мячом, если трех четвертной остановлен соперником. Для того, чтобы справиться с такой задачей, очень важно, чтобы каждый, трех четвертной обладал хорошей индивидуальной техникой игры. Я не буду, в этой статье, делать детального разбора, технического оснащения игроков задней линии (трех четвертных). Игроки должны владеть техникой исполнения, обманного паса, забегание за игрока с мячом, уметь входить между двумя игроками на короткий пас, все это и многое другое часть их индивидуальной технической подготовки. Они должны уметь применять все это, в их нормальной игре трех четвертных. Я видел много раз, как команды уделяют огромное количество времени на отработку игры трех четвертных, и как она рушится из-за неумения игроков применять свою технику под силовым давлением соперника.

#### *Полузащитники.*

Они являются опорными игроками, и должны обеспечить максимум время и пространства для действий игроков, расположенных вокруг них. Многие команды, даже играющие на высоком уровне, имеют проблемы при передаче мяча вдоль линии трех четвертных к крайнему. Чем больше время полузащитники тратят на то что бы поймать и передать мяч, тем труднее справиться с этой проблемой.

Полузащитники должны обратить внимание на аспекты, их игры которые очень влияют на игру их партнеров. Во-первых, если полузащитник схватки (№9) отдает пас слишком впереди свободного полузащитника (№10), он вынуждает свободного полузащитника сделать несколько шагов вперед, чтобы дотянуться до мяча. Пытаясь поймать мяч, он использует драгоценное пространство между ним и соперником, который тоже двигается вперед и старается захватить его. Таким образом он создает недостаток времени и пространства, для игроков с открытой от него стороны, необходимое для передачи мяча.

Во-вторых, если свободный полузащитник схватки, после ловли мяча сделает несколько шагов вперед, перед тем как передать мяч центральному трех четвертному, возникает та же проблема - он отнимает пространство и время у центров необходимое для передачи мяча игрокам с открытой от них стороны. Это подвергает игроков в центре опасности быть захваченными при получении мяча. Если полузащитники будут знать и понимать эти проблемы,

они смогут решать их. Я не защищаю свободных полузащитников, получающих и передающих мяч стоя на месте, я только говорю о том, что свободный полузащитник должен задержать свой бег до получения мяча и отдать пас, сделав один, два шага.

Полузащитник схватки должен понимать свою роль в этом моменте, и направлять мяч точно и отдавать пас, как можно быстрее, в то место, где свободный полузащитник готовится поймать его. От качества паса полузащитника схватки, зависит удачная игра всей линии трех четвертных и каждого игрока в отдельности.

Полузащитники должны затрачивать много время работая над пасом в паре. Они могут подойти к воротам, полузащитник схватки (№9) подбрасывает и ловит мяч у ворот и затем отдает пас свободному полузащитнику (№10), который постоянно меняет своё место положение. №9 старается точно направить мяч в руки №10, отдавая пас с одного шага, реагируя на смену позиции №10.

В дальнейшем, можно добавить защитника, набегающего от ворот как Фланкер и Центра (№12 или 13) для того, чтобы №10 смог отдавать пас как можно быстрее. Свободный полузащитник (№10) должен менять своё положение по отношению полузащитника схватки, иногда уходя на глубокий пас, иногда выходя на широкий плоский пас, стараясь создавать проблемы для защитников, и обеспечивая время и пространство, для трех четвертных.

Полузащитники должны иметь в своём репертуаре различные виды пасов под различными углами бега, которые они смогут использовать в различные моменты игры. Делая это, они будут постоянно ставить в затруднительное положение полузащитников и заднюю линию (третью линию) соперника. Полузащитники должны постоянно создавать сложности для задней линии соперника (третьей линии), которая постоянно следит за развитием их игры по всему полю, снимая тем самым часть давления со своих трех четвертных. Это важная, но не всегда заметная часть игры полузащитников, которая качественно усиливает игру всей команды.

### ***Построение линии трехчетвертных.***

Это не простой вопрос, какой тип построения лучше подойдет для той или иной линии трех четвертных, это всегда зависит от личных качеств игроков и игровой ситуации. Для начинающих игроков лучше применять более глубокое построение, чем для опытных и техничных игроков. Очевидно, игроки сами заметят, что им необходимо расположится более глубоко от назначаемой схватки, когда трехчетвертные соперника будут значительно ближе к ним чем при розыгрыше коридора. Рак или Мол ситуации постоянно встречающиеся в игре, и атакующая команда должна постоянно



искать наилучший вариант построения своих трех четвертных, который даст им наибольшее преимущество и позволит дезорганизовать защиту соперника. Есть одна ошибка, которая преследует не одно поколение игроков, трехчетвертные выстраиваются слишком круто и атакуют, двигаясь поперек поля.

Давайте взглянем на основные принципы, по которым может быть выбрано, то или иное построение трех четвертных. Большинство свободных полузащитников (№10), имеют тенденцию, двигаться поперек поля, с первоначальной позиции в точку, где они передают пас своему внутреннему центру. Если внутренний центр не учтет этого, то он окажется или слишком близко со своим свободным полузащитником (№10), или он будет вынужден бежать так же поперек поля, складывается ситуация, которую лучше было бы избежать. Важно расположить внутреннего центра (№12), относительно точки в которой свободный полузащитник, отдаст ему пас, а не относительно первоначальной позиции свободного полузащитника, с которой он начал свой бег. Это можно сделать просто, расположив два маркера один в точке, где будет первоначально располагаться свободный полузащитник, а второй, там, где он будет отдавать пас, а затем предложить внутреннего центра занять позицию относительно второго маркера, а не первого. Это поможет внутреннему центру, двигаться прямо на мяч и преодолеть его оттеснение к линии аута, свободным полузащитником. Такая позиция будет на два три метра шире нормальной. Расположив свою внешнюю ногу впереди, внутренний центр ещё больше спрямит свой бег, в направлении к мячу. Принуждение внутреннего центра (№12), бежать как можно прямее на соперника, дает огромный эффект, в момент атаки линии трех четвертых. Как глубоко внутренний центр, займет позицию, относительно своего свободного полузащитника (№10), зависит от его технических возможностей ловли и передачи паса, но первоначально, внутренний центр, должен занимать более глубокую позицию, при розыгрыше схватки, чем при розыгрыше коридора. Внутренний центр должен заняв позицию, быть развернутым в сторону игрока с внутренней стороны, это поможет ему бежать прямо на мяч. Это может быть немного шире, чем нормальная позиция. И ещё раз, очень важно обратить внимание на лидирующее расположение внешней ноги.

Сейчас очень часто команды самого высокого уровня, организуют многие свои атаки в зоне внутреннего центра, с целью ввода в линию трех четвертных лишнего игрока, обычно это полный защитник (№15), но часто используется и крайний с закрытой стороны. Крайний открытой стороны должен в этом случаи, занять более широкую позицию, чем обычно. Его противоположный номер, следуя за ним уходит шире и создает пространство, которое может использовать для прорыва, вошедший в линию трех четвертных

дополнительный игрок (Рис. 93). При стартовой позиции, шире чем обычно, крайний трех четвертной, должен бежать немного в направление своих товарищей, с целью получить пасс. Хочу повторить: *разнообразие*, это ключевое слово в этой теме.

Центральный трех четвертные и крайние должны использовать весь свой технический арсенал, различные приемы игры в пасс, и смену направление бега, крайний трех четвертной может получить короткий пасс от своего внешнего центра, а затем широко уйти на бровку и постараться обыграть своего противоположного номера с внешней стороны. Полный защитник (№15), должен постоянно менять свою позицию, маскируя место входа в линию трех четвертных, когда он входит в линию трех четвертных, он должен увеличить скорость и постараться сыграть в направлении противоположном движению трех четвертных. Часто полный защитник, войдя в линию трех четвертных становится ещё одним центром и тормозит продвижение мяча к крайнему трех четвертному. Он должен стать лидером атаки если он вошел в линию трех четвертных.

### ***Линия преимущества и линия захвата.***

Перед тем, как перейти к рассмотрению некоторых вариантов построения линии трех четвертных необходимо познакомится с понятиями: *линия преимущества* и *линия контакта*.

#### ***Линия преимущества.***

Линия преимущества, это воображаемая линия, проходящая через точку, в которой началась игра: середина схватки или коридора, и идущая параллельно линии ворот. Команда должна перейти эту линию для того, чтобы получить преимущество в данном моменте игры.

#### ***Линия контакта***

Линия захвата, это воображаемая линия, проходящая посередине между двумя линиями трех четвертных. если обе линии трех четвертных двигаются вперед, с одной скоростью, то точка, где они встретятся будет на линии захвата. В атаке, для достижения эффективности, команда, владеющая мячом, должна стремиться отодвинуть линию захвата за линию преимущества, на сторону соперника. Линия захвата практически всегда проходит по линии преимущества, но чем круче располагается атакующая линия трех четвертных, тем труднее будет пройти линию преимущества. То, что команда не смогла в атаке перейти линию преимущества, означает для неё, что её форварды должны будут бежать назад, выйдя из статической ситуации и двигаясь в поддержку.

## **Работа над улучшением индивидуальной техники.**

Игроки должны всегда стараться отдавать пас в руки игрока, принимающего мяч, и не направлять мяч перед игроком, во избежание смещения. Игрок принимающий мяч вытягивает руки в направлении игрока, отдающего пас, чтобы раньше поймать мяч, и двигается, немного развернувшись в направлении мяча, чтобы бежать как можно прямее на соперника.

### **Упражнение 1**

В группах, состоящих из четырех игроков, двигаясь поперек тренировочной зоны, используя пасы различной длины, короткий, длинный и т. д. Как ориентир можно использовать центральную линию. Два игрока двигаются по обе стороны этой линии, два других по линиям десяти метров. Игроки должны стараться, направлять мяч прямо в руки партнера.

### **Упражнение 2**

В группах по четыре игрока, в зоне пятнадцатиметровой линии. Мяч двигается вдоль линии к третьему игроку, который должен среагировать на положение своего крайнего игрока; крайний должен менять своё положение, иногда выходя на короткий пас, иногда уходя широко, но первоначально находясь в нормальной позиции. Третий игрок должен без промедления реагировать на новую позицию своего крайнего игрока.

### **Упражнение 3**

Игроки выстраиваются в линию, один за другим. Как только мяч оказывается у первого игрока, каждый игрок по очереди, широко выходит на пас, выбегая по дуге и спрямляя бег получает пас, двигаясь параллельно линии аута. Игрок обязательно должен бежать прямо, перед получением мяча, держа руки вытянутыми в сторону игрока отдающего пас.

### **Упражнение 4**

Игроки выстраиваются в линию, на расстоянии один метр, друг за другом и со сдвигом один метр в сторону друг от друга. И опять, игроки прежде, чем получить мяч, спрямляют свой бег, и выносят мяч вперед по прямой. Игроки должны ускориться перед тем, как получат мяч и бежать прямо.

### **Упражнение 5**

Не заступать за линию. Игроки выстраиваются в линию, как на рисунке 97. Два полузащитника схватки находятся статическом положении. Каждая линия игроков по очереди передает быстро

пасс, двигаясь к линии, которую нельзя переступать. После пасса все перегруппировываются, готовясь повторить упражнение. Первый игрок, отдав пасс, забегает что бы получить последний пасс, все остальные перегруппировываются. Все игроки должны сохранять глубину построения, для того чтобы выполнить все пассы.

### **Упражнение 6**

В группах по шесть игроков, используя технику, изученную ранее, передавать пасс в руки партнера, бежать, ориентируясь на внутреннее плечо защитника. Атакующие теперь работают против более активной защиты. Защитники выбегают с той стороны, с которой первый атакующий получает мяч. Каждый атакующий в свою очередь спрямляет линию своего бега, контролируя действия защитника, перед тем как передать пасс игроку с внешней от него стороны. Игроки постоянно меняются позициями.

### **Упражнение 7**

Шесть атакующих игроков против пятерых защитников: игроки выполняющие обязанности защитников следуют за тренером, поперек поля и образуя плотную группу. Как только мяч передан полузащитнику атакующей группы, защитники покидают свою позицию и стараются перехватить мяч передаваемый крайнему. Атакующая группа игроков, используя технику, изученную ранее, двигается вперед, выравнивая линию своего бега, останавливая защитников, двигающихся поперек поля, передает пасс к крайнему игроку. Если защитники продолжают смещаться поперек поля, они становятся открытыми для обманного пасса, игроки должны реагировать как в игре. При очевидном превосходстве в развитие атаки или совершённой попытке, мяч передается тренеру, защитники перегруппировываются около тренера, и игра продолжается.

### **АТАКА.**

Для удачной игры любой линии трех четвертных, очень важно суметь оценить возможности, и намерения противоположной стороны, и выбрать путь преодоления.

Нужно ещё раз повторить, что нет простых правил, которые можно было бы применить в любой ситуации, но есть несколько основных принципов которыми нужно руководствоваться.

**Мяч от схватки.**

Мы всегда должны помнить, что защита соперника будит располагаться как можно ближе к линии "вне игры" (за последней ногой игрока в схватке), и будут стараться, как можно быстрее выйти в линию и оказать давление на команду, владеющую мячом. В этой ситуации наиболее уязвимым местом будет вокруг свободного полузащитника (№10) и двух центров (№12 и №13). Атакующая сторона должна вытянуть и придержать защитников в этой зоне, передав мяч игрокам, у которых больше пространства и времени для атаки. Крайний трех четвертной закрытой стороны, может участвовать в атаке как отвлекающий игрок, появившись у плеча свободного полузащитника (№10) или внутреннего центра (№12). Это остановит защитников и не даст им перекрыть всё поле. Ложный крест между свободным полузащитником и внутреннем центром или между двумя центрами, будет иметь тот же эффект. Отвлекающий маневр, должен проходить почти вместе с неожиданным обводящим пасом - свободный полузащитник внешнему центру или внутренний центр полному защитнику (№15), входящему в линию трех четвертных. Вход в линию трех четвертных лишнего игрока и её расширение, сменит основное направление атаки и пройдет время пока защитники разберутся, в чем дело.

**Мяч от коридора.**

При розыгрыше коридора, линии трехчетвертных начинают действовать, стартуя друг от друга на расстоянии, как минимум двадцать метров. Это дает защищающейся команде дополнительное время для того, чтобы среагировать, на уловки атакующей команды. Защитники, следя за мячом, движущимся вдоль линии трех четвертных, стараются перекрыть вход лишнего игрока в линию. Самое большое давление защитников будут испытывать внешний центр (№13) и крайний трех четвертной (№11 или №14).

Атакующая сторона должна заставить защиту смещаться поперек поля, используя быстрый пас - защита вынуждена будет следовать за мячом. Смена направления атаки, затем нужно сделать, используя смещение защиты (сыграть в противоход). Это может быть крест между внешним центром (№13) и крайним, или полным защитником (№15) или пас во внутрь игроку первоначально проброшенного длинным пасом. Атака должна быть направлена немного во внутрь поля, нацеливаясь на более слабое, внутреннее плечо защитников.

## **Рак и Мол**

Здесь сложнее определить принципы игры. Защищающаяся сторона может иметь игроков, которые ещё не освободились, делая захват, или атакующая сторона может иметь трех четвертных которые вовлечены в борьбу в Раке или Моле. Очень важно чтобы трехчетвертные постоянно следили за линией трех четвертных соперника и могли, оценив ситуацию, направить атаку в слабое место. Игроки должны быстро реагировать, и уметь немедленно заменять отсутствующих партнеров, например крайний трехчетвертной идёт в центр, и все игроки должны быстро поддержать атаку, используя ситуацию, пока соперник не успел перестроить оборону.

### ***Упражнения для трехчетвертных***

#### ***Упражнение 1***

Полузащитник схватки (№9), с шестью мячами, располагается на линии половине поля, около линии 5 метров от боковой линии, его трех четвертные выстраиваются за ним готовясь к атаке. В первом случаи мяч передается с права на лево, полный защитник (№15), входит в линию как дополнительный игрок. Когда крайний трех четвертной получает мяч, он откатывает его в сторону, линия трех четвертных перестраивается для повторения упражнения в обратном направлении, теперь мяч идет под левую руку. Крайние трех четвертные меняются каждый раз, полный защитник должен входить в линию в каждом прогоне. Упражнение повторяется шесть раз. Тренер должен следить за тем, чтобы игроки передавали пасс в один шаг, игроки выдерживали глубину построения и не выходили вперед пока не получают мяч. Это хорошее упражнение для привития дисциплины, занятия позиции, построения линии трех четвертных и передачи пасса. цель упражнения - закончить шесть прогонов без потери мяча. В случаи потери мяча, игроки должны продолжать упражнение и перестроиться для следующего прогона, как будто упражнение было удачно выполнено.

#### ***Упражнение 2***

Игроки передают пасс из различных позиций, двигаясь вдоль поля. Упражнение начинается на линии 22х метров с левой стороны. Мяч двигается вдоль линии трех четвертных, каждый игрок после пасса переходит на позицию поддержки, пока вся группа не достигает линии 10ти метров. Далее упражнение продолжается в том же направлении, но игроки перестраиваются и первый пасс играется мячом, который лежит с правой стороны на линии 10ти метров. Упражнение повторяется пока игроки не достигнут следующей линии 10ти метров. Здесь игроки вновь перестраиваются под мяч

лежащий справа на линии 10ти метров, и следуя далее до линии 22х метров, передают пасс и выходят на поддержку. На линии 22х метров мяч лежит с правой стороны, и игроки перестраивают, под этот мяч и завершают упражнение на линии ворот. После каждого прогона игрокам дается некоторое время для того, чтобы перестроиться и освободиться от мяча, перед тем как новый мяч будет в руках у полузащитника схватки (№9). Тренер должен следить за теми же моментами, которые были в первом упражнении.

### **Упражнение 3**

Акцент упражнения ложится на свободного полузащитника (№10) и двух центров (№№12,13), передающих пасс очень быстро и аккуратно, полный защитник и крайний трех четвертной, выходят к ним на пасс, рассчитывая свою скорость, стартуя из глубокой позиции. Из начальной позиции, показанной на, мяч быстро передается каждым игроком к внешнему центру (№13), полный защитник и крайний трех четвертной, рассчитывая темп своего бега, выходят к нему на пасс с внешней стороны и продолжают движение вперед. Свободный полузащитник и два центра, на счет тренера: раз; два; три, переходят на другую сторону и продолжают упражнение, под другую руку и с другими полузащитником и крайним трех четвертным. Нужно выполнить шесть прогонов без ошибок.

### **Упражнение 4**

Линия трех четвертных работает вместе с третьей линией форвардов. Мяч передается вдоль линии трех четвертных к дальнему крайнему трех четвертному, который получив мяч, делает рывок на 15 - 20 метров и кладет мяч на землю. Игроки третьей линии форвардов, двигаются поперек поля, подбирают мяч и начинают двигаться в обратном направлении. Сделав между собой *шесть* пассив, форварды передают мяч полузащитнику схватки и трех четвертные продолжают атаку. Как только мяч доходит до крайнего трех четвертного, он опять делает рывок на 15 - 20 метров и кладет мяч на землю, форварды ускоряются поперек поля, подбирают мяч и атакуют в обратном направлении, но теперь делают только *пять* пассив, перед тем как передать мяч своему полузащитнику схватки и далее трех четвертным, которые за это время должны перестроиться для атаки в направлении атаки своих форвардов. Упражнение повторяется с уменьшением пассив, между форвардами третьей линии, *четыре, три, два* и наконец только *один* пасс перед тем, как передать мяч своему полузащитнику схватки. Это означает что игроки линии трех четвертных будут каждый раз иметь меньше время для перестроения. В этом случае они должны научиться взаимно заменять друг друга, например у свободного полузащитника нет времени занять свою позицию, его место может

занять крайний трех четвертной закрытой стороны, а свободный полузащитник может сыграть на месте центрального трех четвертного. Каждый игрок должен действовать, реагируя на сигналы игроков вокруг него. Цель - выполнить шесть атак не теряя мяча.

### **Упражнение 5**

Тренер, располагается на 22х метровой линии с мячом, две линии трех четвертных располагаются по обеим сторонам от него. Тренер двигается по линии 22х метров, вперед и назад, сопровождаемый полузащитниками схватки с каждой стороны. Остальные трех четвертные, занимают позиции, в соответствие с положением тренера.

Как только мяч передается одному из полузащитников схватки, игроки должны незамедлительно среагировать, начать атаку с мячом, или построить защиту. Как только движение остановится или атакующие совершат попытку, мяч передается тренеру, и он снова начинает двигаться по 22х линии, взад и вперед, создавая проблемы для обеих сторон. Цель упражнения научить игроков немедленно реагировать на расположение противоположных номеров в защите, на возможность создать лишнего игрока в своей линии атаки, передать мяч свободному игроку или осуществить поддержку атакующему, с мячом игроку.

### **ЗАЩИТА.**

Очень много время уделяется на тренировках, работе с мячом в атакующих ситуациях. Но если представить себе, что в очередном матче соперник будет владеть мячом примерно 50% игрового времени, становится очевидным важность умения организации хорошей защиты в любой момент матча, для любой команды. Хорошо организованная защита значит, что игроки вовремя занимают свои позиции, на против своих номеров, каждый настроен на захват, все вместе они оказывают давление на своих противоположных номеров, вынуждая соперника ошибаться. Для того что бы это произошло, каждый игрок линии трех четвертных должен хорошо знать свою роль в любой ситуации, и действовать вместе.

### **Основные правила.**

1. Каждый игрок располагается напротив внутреннего плеча противоположного номера, нацеливаясь на то, чтобы вынудить соперника бежать поперек поля. Исключая только свободного полузащитника схватки (№10), который при набегании от схватки



должен набегать на противоположного №10, немного с внешней стороны, внутреннюю сторону будет перекрывать Фланкер открытой стороны.

2. После того как противоположный номер, передаст пасс, очень важно чтобы защитник прикрыл внутреннюю сторону следующего игрока с мячом, перекрывая любую смену направления атаки, например вход в линию трех четвертных игрока на коротком обратном пасе или пасс в крест.

3. Когда мяч прошёл дальше, нужно уйти за ещё противостоящих трех четвертных организуя глубину защиты.

4. Если в линию трех четвертных входит дополнительный игрок, например полный защитник (№15) между внешним центром и крайним трех четвертным, то защищающийся крайний трех четвертной должен остановить №15 соперника захватом, защищающийся №15 должен двигаясь поперек поля перекрыть крайнего трех четвертного на краю поля. Защищающийся крайний трех четвертной закрытой стороны должен выдвинуться в поле и занять позицию своего полного защитника №15.

5. От коридора, Фланкер стоящий в коридоре последним, должен взять свободного полузащитника № 10 соперник. Это позволит защищающемуся свободному полузащитнику № 10, играть во внутреннего центра и остальные трех четвертные смогут в защите сыграть в следующего игрока. Это позволит перекрыть любого лишнего игрока, вошедшего в линию атакующих трех четвертных, и иметь полного защитника №15, как дополнительного защитника. Пункт 2 и 3 должен действовать в любой ситуации.

6. Свободный полузащитник №10 и два центра №№12 и13 должны располагаться не дальше двух метров друг от друга и как можно ближе к линии в не игры. Они должны на бегать вперед на соперника в одну линию придерживаясь скорости самого медленного игрока. Не какие обстоятельства не могут вынудить одного из игроков бежать быстрее партнеров. Это ломает линию и создаст дыры в защите, которыми могут воспользоваться атакующие соперники.

Линия трех четвертных должна отрабатывать защитные действия в полном комплекте, учась противодействовать широкой игре соперника на опережение, на ввод в атаку лишнего игрока и изменение направления атаки, и перевод мяча во внутрь поля. Так же важно работать вместе с третьей линией форвардов (№6; №7; №8), для отработки совместных действий в защите.

## ПОДВОДЯ ИТОГ.

Для трех четвертных, первостепенным является постоянная работа над своей индивидуальной техникой. Игроки мастерски владеют всеми видами пассивов, должны уметь ловить любой мяч и уметь передать пассив, находясь под давлением. Игроки должны стараться отдавать пассив в руки партнера, для того чтобы он смог сыграть без промедления. На каждой тренировке нужно, отрабатывать спрямление бега с мячом, борясь с тенденцией смещаться поперек поля.

Все трех четвертные должны быть знакомы с возможными тактическими действиями соперников в различных моментах игры. Свободный полузащитник должен много тренироваться, отрабатывая передний захват, остальные трехчетвертные заметят что в большинстве случаев им приходится противостоять сопернику бегущему на встречу им под углом, но тем не менее, они должны хорошо владеть всеми типами захватов. Необходимо отрабатывать удары ногой: катящийся по земле, перекидку через линию защиты, высокую свечу на ловлю или удар в открытое место с последующим подбором мяча и организацией атаки.

Свободный полузащитник №10, должен понимать всю важность игры этого номера, для остальных трех четвертных. Любая слабость в этом месте, непременно приведет к тому, что остальная линия трех четвертных не сможет сыграть эффективно, как звено. Трех четвертные игроки должны быть хорошо осведомлены, о важности линии преимущества и линии контакта и должны развивать методы перехода через линию преимущества.

Очень важная часть работы тренера, научить игроков правильно принимать решения в игре. Игроки могут быть разбиты на небольшие команды, играющие на различных участках игрового поля, стараясь применяя технику игры руками оказать поддержку игроку с мячом, учась читать намерения соперника, учась реагировать на развитие контратаки, направляя её в самое слабое место обороны соперника, добиваться результата.

Такие игры можно использовать для тестирования уровня техники игроков и проверки умения принимать правильные решения в игровых ситуациях. Они вносят необходимое разнообразие в тренировки и охватывают большое количество игроков.

Я (автор), хочу воодушевить игроков линии трех четвертных, как можно больше уделять время развитию своей индивидуальной техники, меньше тратить время на удары по воротам и больше на игру мячом руками, пока не появится уверенность и умение. Тренер должен меньше тратить время, работая с полным составом, а уделять больше время малочисленным по составу игрокам, играм и упражнениям, где проявляется и оттачивается, индивидуальное умение каждого игрока. Обучение трех четвертных наиболее

приятная часть игры Регби, но требует от тренера, что бы он думал, что он делает и как строить обучение игроков.

Бег с мячом одна из основных частей игры и игроки и особенно трех четвертные должны понимать, что они должны искать и использовать любую возможность, двигаться с мячом вперед.

### **КРАТКИЙ ИТОГ.**

- 1. Все трехчетвертные должны упорно работать над своей индивидуальной техникой; пасы и захваты особенно важны.*
- 2. Хорошие полузащитники - хорошая линия трех четвертных.*
- 3. Используйте упражнения учащее принимать правильные решения, чтобы принимать правильные решения в игре.*
- 4. Линия трех четвертных должна отрабатывать действия в защите, так же, как и в нападении. Помните о том, что соперник будет владеть мячом в игре примерно 50 % игрового времени.*
- 5. Репертуар линии трех четвертных должен состоять из серий атак, угрожающих сопернику, но игроки не должны забывать важность умения обыграть своего противоположного номера индивидуально, или работая вдвоем используя различные углы бега, короткие или длинные пасы, для прорыва защиты.*

## 6 Командные тренировки

Отрабатывая на тренировках индивидуальную технику и технику взаимодействия отдельных звеньев, необходимо хотя бы немного времени в каждом занятии, уделять работе команды в полном составе. Тренер имеет некоторые идеи о модели игры, которой должны придерживаться игроки его команды. Пятнадцать игроков работая вместе должны одинаково понимать основные идеи тренера и действовать, согласно основных принципов игры. Это замечательная возможность для команды отработать основную модель игры, согласно которой они будут действовать в последующих матчах. Это усилит взаимопонимание между игроками и между звеньями, игру в поддержке своих линий и определит приоритеты игры с мячом.

### **Основные принципы игры.**

Для успешного развития игры, каждый игрок выходящий на поле должен хорошо представлять себе свою роль и знать, как будет действовать команда в целом.

Основные принципы игры Регби:

1. *Двигаться только вперед.*
2. *Поддержка (поддерживать игрока с мячом).*
3. *Сохранение мяча в игре.*
4. *Давление (игровое давление на соперника).*
5. *Взаимопонимание (передача информации).*

### **Двигаться только вперед.**

Для того, чтобы в Регби, отвоевывать территорию у соперника игрок с мячом должен выбирать самый прямой путь к линии ворот соперника. Он должен двигаться только *вперед*. Юные, не опытные игроки стараются убежать от соперника в широкую сторону, в свободное, как им кажется, пространство, и как часто бывает, за спинами своих партнеров. Это очень затрудняет игру партнеров и не позволяет им немедленно последовать за игроком с мячом и оказать ему необходимую поддержку. Мы должны двигаться *вперед*, не только в открытой игре, когда бежим с мячом, но и когда боремся за мяч. Схватка должна двигаться *вперед* в момент вбрасывания мяча, в коридоре, чтобы выиграть мяч, нужно двигаться *вперед*, и конечно в раке или моле нужно передавать мяч полузащитнику схватки или атаковать самим форвардам, когда форварды теснят противника и двигаются *вперед*. Если это правило выполнять всегда, как просто будит играть! Игроки должны твердо усвоить, что, если нет специального плана действий (комбинации),

игрок должен, используя любую возможность, двигаться с мячом только *вперед*.

### ***Поддержка.***

Поддержка начинаться немедленно с первым свистком судьи о начале игры. Игрок ловящий мяч с начального удара должен получить поддержку от ближайших с ним форвардов, которые должны прикрыть его от соперника и помочь сохранить мяч для команды. В схватке, восемь отдельно играющих игроков будут менее эффективны, чем одно целое звено, состоящее из восьми, поддерживающих друг друга и работающих вместе обеспечивая, свободу действий Хукера при отыгрыше мяча в схватке. То же и в коридоре, отыгрывающий игрок не сможет работать эффективно без взаимопонимания с вбрасывающим и с игроками, расположенными спереди и сзади него. Выиграв мяч, задача форвардов оказать поддержку своим трех четвертным, так чтобы в момент контакта игрока, владеющего мячом с соперником, этот игрок оказался буквально на руках форвардов, до того, как соперник успеет что то предпринять, и сохранить мяч для своей команды. трех четвертные должны быть нацелены на то, чтобы пересекать линию преимущества, это сделает траекторию бега для форвардов более легкой. Форварды должны знать в каком направлении будет развиваться атака, как только будит выигран мяч.

### ***Сохранение мяча в игре.***

Потеряв мяч, соперник должен быть лишён возможности вновь завладеть им. Этого можно достигнуть хорошо организованной коллективной игрой в раке или моле, а также техничной игрой руками. Умение вовремя отдать точно рассчитанный пасс, возможность обыграть соперника на финте, умение завладеть мячом, когда он находится на земле или в воздухе, все это очень важные моменты техники игры, позволяющие продлить продолжительность атаки. Не что так отрицательно не влияет на ход игры команды, как неожиданная потеря мяча, и необходимость вновь бороться за его обладание, с командой, которая технично его сохраняет.

### ***Давление.***

Если мяч потерян, соперник должен получить как можно меньше возможностей добиться увеличения счета. Этого можно добиться различными путями: форварды должны увеличить давление в схватке и в коридоре при вбрасывании мяча соперником, возможно

выиграть мяч оттеснив соперника назад и разрушив его построение. Трех четвертные и третья линия форвардов должна создать максимум давления, захватывая соперников, делая свою защиту твердой как скала. Всё это даст сопернику слабый шанс увеличить счет в свою сторону. Все эти ваши усилия, должны создавать атмосферу в которой соперник не мог играть свободно, так как он задумал. Его ошибки обязательно позволят вам вновь завладеть мячом.

### ***Взаимопонимание.***

Для того чтобы команда действовала как отлаженный механизм, необходимо чтобы каждый игрок знал, что будет происходить в каждой фазе игры. Форварды должны знать в каком направлении будет развиваться атака после того, как будет выигран мяч в силовой борьбе. Это обычно передается форвардам через полузащитника схватки. Готовясь вбросить мяч в схватку он может крикнуть: "Внимание зеленые!", что означает атаку в право или "Внимание парни", что будит означать атаку в лево.

Игроки задней линии (все кроме форвардов), нуждаются в более точной информации, для того чтобы обыграть своих оппонентов и совершить прорыв. Код должен указывать на какой части поля будит проходить атака, левой, средней или правой, а также имя или номер игрока, который будит ключевым в этой атаке.

Форварды и игроки задней линии должны иметь свои сигналы для вбрасывания в коридоре, для подъема мяча от схватки третьей линией, и для организации игры трехчетвертными, но должны быть и общекомандные коды, призывающие то или иное звено оказать другому, необходимую поддержку.

Во время тренировок, тренер должен смоделировать команде игровую ситуацию, но дать возможность игрокам самим определить направление их действий и код по которому они будут действовать. Это хорошая практика для правильного принятия решений.

## **МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК.**

### **Метод работы без сопротивления.**

Один из простейших методов отработки общекомандных действий, которые тренер хотел бы видеть в исполнении команды во время матча это работа без сопротивления. Это поможет развить навыки совместных действий, так как команда будит прогонять весь свой репертуар, зная, что перед ней нет соперника, создающего проблемы. Работа без сопротивления подразумевает большой объем беговой работы и это так же хороший способ достижения высокого уровня физической подготовки. Но игроки должны быть

дисциплинированными и не стараться лукавить. Очень просто, в работе без сопротивления, форвардам сократить свой путь, двигаясь без сопротивления поперек поля, или покинуть схватку или коридор раньше, чем это будит происходить в матче, это создаст ложное представление о скорости, с которой они будут обеспечивать поддержку других игроков. Далее приведены пять примеров регби без сопротивления, которые являются базовыми для работы тренера и эмитирующие основные моменты игры.

### ***Коридор на линии своих 10 метров.***

Мяч выигран, передан из коридора и двигается вдоль линии трех четвертных. после передачи мяча, трех четвертные переходят в поддержку игроку с мячом, до момента, когда подойдет третья линия и остальные форварды. Форварды получают мяч и двигаются вперед передовая пасс до сигнала лидера организовать Рак. Образовывается Рак, мяч быстро выводится полузащитнику схватки, передается трем четвертным, которые играют в пасс, выходят в поддержку и фиксируют мяч в зачетном поле.

### ***Начальный удар.***

Команда ловит мяч с начального удара; формируется плотный мол и проводится быстрая атака третьей линией в закрытую сторону, в которой участвуют полузащитник схватки №9 и крайний трех четвертной закрытой стороны. Атака переходит в рак, из которого мяч быстро выходит к полузащитнику схватки и передается трем четвертным, которые атакуют в открытую сторону, трех четвертные поддерживают друг друга, как в упражнении 1 до прибытия форвардов. Форварды развивают атаку вперед передовая друг другу пасс, на этой стадии атаки пасс может передаваться форвардом к трех четвертному и опять к форварду, для того чтобы вовлечь в поддержку до попытки, все 15 игроков.

### ***Схватка на линии середины поля.***

Схватка в 15ти метрах от линии аута, на линии середины поля - третья линия поднимает мяч и атакует в открытую сторону с целью организации движущегося мола, затем мяч передается трехчетвертным которые атакуют передовая друг другу пасс и заносят мяч в зачетное поле. Решение, атаковать в ту же сторону, в которую двигается с мячом третья линия форвардов или изменить направление атаки и пойти в противоположную сторону, должны принять полузащитники (№№ 9 и 10).

### ***Схватка на линии 10 метров соперника.***

Схватка по середине поля, на линии 10 метров соперника. Третья линия поднимается с мячом в правую сторону, полузащитник схватки и задняя линия, поддерживают атаку и играют между собой пасс, формируется Рак, мяч быстро передается к игрокам задней линии, с целью опередить перестроение соперника, далее они играют руками и фиксируют мяч в зачетном поле соперника.

### ***Скальвание форвардов от коридора.***

Форварды скальваются от коридора, назначенного на 10 метровой линии на стороне соперника, и атакуют по середине поля. Опять полузащитники должны решить в какую сторону продолжить атаку, атаковать в ту же сторону куда двигались форварды или развернуть атаку в противоположную сторону. Форварды атакуют от коридора поддерживая друг друга, формируют мол быстро выводят мяч к полузащитнику, который незамедлительно передает его трех четвертным, которые передоая пасс атакуют в зачетное поле соперника.

### ***Метод пассивного сопротивления (в пол силы).***

Для улучшения индивидуальной техники и коллективной техники звеньев, а также для усвоения модели игры в данной игровой ситуации, необходимо увеличить игровое давление на игроков, добавив игроков, организующих сопротивление в необходимое время и на позициях, соответствующих игровой действительности. Далее приведены несколько примеров.

### ***Подъем третьей линии.***

Каждая атака третьей линии от схватки, должна встречаться сопротивлением третьей линии соперника, которая первоначально располагается перед схваткой, стоя на одном колене вместе со своим полузащитником схватки который занимает обычную позицию, а также свободный полузащитник, располагающийся как обычно в защитной позиции около схватки. Атакующие игроки должны, первоначально, встретить сопротивление, значительно мягче, чем он будит в матче, и получить возможность играя в поддержке до конца выполнить упражнение.



### **Скальвание от коридора.**

Сопrotивление в данном случае будет организовано противостоятелной третьей линией, которая, в момент вбрасывания, участвует в борьбе за мяч, а затем оказывает сопротивление первому игроку, обезжавшему коридор с мячом, действуя как в нормальной игровой ситуации. Далее, можно добавить в сопротивление полузащитника схватки (№19), свободного полузащитника (№10) и внутреннего центра (№12 или 13), если форварды, скальваясь, удачно проходят зону коридора.

### **Короткий розыгрыш штрафного**

При коротком розыгрыше штрафного, игроки сопротивления будут в первую очередь оказывать давление на первого игрока, разыгрывающего штрафной, на игрока стоящего на розыгрыше, если такой есть, и на первого игрока, бегущего с мячом. Такая ситуация вновь побуждает игроков плотнее оказывать поддержку игроку с мячом, а не наблюдать за происходящим со стороны.

### **Трех четвертные.**

Трех четвертные должны постоянно работать на своих тренировках против сопротивления средних трех четвертных, полузащитников (№№ 9 и 10) и двух центров (№№ 12 и 13). Цель их работы будет сводиться к созданию лишнего игрока, спрямления бега и расчета момента пасса (расчет время и дистанции до соперника).

### **Произвольная защита.**

Защита организовывается произвольно. Защищаемым придаются пять или четыре форварда и пять или четыре трех четвертных, которым разрешается строить защиту по своему усмотрению, занимая обычные позиции. Атакующие решают в соответствии со своим преимуществом как строить свои атаки.

### **Метод звено против звена.**

Тренер иногда сталкивается с ситуацией, когда в его распоряжении на тренировке 15 или 20 игроков. Организуя упражнения с сопротивлением и желая сделать давление как можно полным, тренер может применить метод звено против звена, моделируя различные ситуации.

### **Коридор.**

Форварды ловят мяч в коридоре, передают его полузащитнику схватки. Как только мяч передается трех четвертным, форварды становятся защищающейся стороной и играют защиту против своих трех четвертных. Это дает тренеру возможность, во-первых проверить правильность действий третьей линии и остальных нападающих в защите, и как быстро трех четвертные смогут вывести мяч из под давления форвардов защищающихся от коридора.

### **Скальвание от коридора.**

Форварды скальваются от коридора в сопротивлении им играют все свободные игроки, далее форварды атакуют в середину поля, где в защите против них играют трех четвертные, и, если они смогут завладеть мячом, немедленно организуют контратаку.

### **Схватка.**

Схватка формируется на 10ти метровой линии по середине поля, лицом к воротам и трех четвертным. После выхода мяча из схватки, полузащитник схватки (№9), посылает мяч вперед высоким ударом ноги и форварды набегают на этот мяч, играя на стороне полузащитника. Трех четвертные ловят мяч и организуют контратаку против форвардов, стараясь занести мяч за центральную линию поля.

### **Подъем третьей линии.**

Третья линия атакует от схватки, трехчетвертные защищаются вместе со свободными игроками, играющими как третья линия в сопротивлении. Если трех четвертные сумеют завладеть мячом, они организуют контратаку и играют до приземления мяча в зачетном поле соперника.

### **Игра полными составами с условиями.**

Игра с условиями дает команде возможность отработать свои действия против соперника в полном составе. Тренер должен контролировать ход игры и направлять её в конструктивное русло. Такая игра хорошая возможность отработать расстановку игроков в основных моментах игры, она также позволяет работать, как над атакой, так и над защитой с сопротивлением в полную силу и позволяет повторить игровые ситуации необходимое количество раз.

Игра с условиями, должна состоять из нескольких коротких периодов по 10 -15 минут непрерывных действий, после которых должен следовать отдых, в течении которого тренер и игроки обсуждают, что происходило на поле, какие были проблемы, и каким образом их избежать в следующем периоде игры.

**Некоторые примеры условий, которые должны соблюдаться в игре:**

1. После каждой остановки игры, игра должна быть продолжена от: (А) от схватки, (В) от коридора, (С) с короткого розыгрыша штрафного (не путать с быстрым), в соответствии с необходимостью или темой тренировки.
2. От каждой схватки приоритетом должен быть подъем третьей линии.
3. Сторона, владеющая мячом, должна ударом полузащитника переводить мяч на сторону соперника для того, чтобы они практиковались в организации контратаки.
4. Когда мяч передается вдоль линии трех четвертных, нужно сыграть вход лишнего игрока в атаку на коротком пасе, для отработки защитных действий против такого приема.
5. Продолжительная работа от 5ти метровых схваток, позволит команде отработать атакующие и защитные действия.

Ещё раз, если условия установлены, игра продолжается до логической остановки, и возобновляется так как определяет тренер для отработки необходимой игровой ситуации на данный момент тренировочного процесса. Такой метод позволяет команде отработать основные принципы игры, определить с какими проблемами она сталкивается и найти пути их преодоления. Любая команда должна, на определенных этапах, практиковаться в игре против полного сопротивления и в полную силу.

**ПОДВОДЯ ИТОГ.**

*Общекорандные тренировки в полном составе команды, основной метод объединения умения отдельных игроков и звеньев в хорошо слаженную команду, в предшествии матча.*

1. *Разработайте и проработайте с командой модели действий в различных моментах игры.*
2. *Наладьте передачу сигналов и кодов через полузащитников. Определите кто имеет приоритет в действиях, форварды или трех четверные, в определенных игровых ситуациях.*
3. *Используйте различные методы тренировок, для оказания игрового давления на различные звенья игроков, добиваясь почти матчевой реальности.*
4. *Избегайте долгих и частых дискуссий - отложите разговоры на до или после тренировки.*
5. *Всегда старайтесь закончить на позитивной ноте - не заходите слишком далеко.*

## 7 Физическая подготовка

Физическая подготовка очень важный аспект подготовки команды. Многие виды работы над индивидуальной техникой, над коллективной техникой отдельных звеньев и над общекомандными действиями, могут включать в себя элементы физической подготовки. Это очень важно, так как на специальные тренировки по физической подготовке отводится обычно мало время. Разнообразие, основной принцип в тренировках по физической подготовке. Игроки с удовольствием воспринимают смену физической активности, и с энтузиазмом воспримут изменение в подходе к физическим нагрузкам. Визит местного тренера по легкой атлетике может дать совершенно другой подход к работе над скоростью и выносливостью. Работа со снарядами и тренажерами в большей степени принята на клубном уровне. Эта работа составляет часть хорошо организованных клубных тренировок или используется отдельными игроками как дополнительные тренировки. Некоторые клубы имеют свои тренажерные залы, или специально оборудованные площадки с раскрашенными по весу блинами для штанг, различными блоками, и приспособлениями. Многие члены клубов сами создают различные виды аппаратов для тренировок, и каждый тренер понимает необходимость в усовершенствовании тренировочного оборудования. Но каждый атлет должен понимать, что хорошее оборудование, это только часть успеха, которую легко можно заменить энтузиазмом и изобретательностью.

### ***КРУГОВАЯ РАБОТА НАД ТЕХНИКОЙ.***

Технический круг вовлекает игроков в работу над техникой игры, и требует быстроты выполнения заданий, на небольших участках поля и в ограниченное время. Круг может быть образован вокруг размеченного участка поля, игроки работают в группах по четыре, двое работают, двое в сопротивлении, по очереди меняясь перед тем, как перейти к следующему упражнению. В некоторых случаях сопротивляющаяся пара работает, как оппозиция в других просто подает мяч.

### ***Упражнения.***

#### ***Прыжок, достать мяч двумя руками.***

Регбийные мячи подвешиваются к перекладине ворот на различной высоте, так что бы смогли достать высокие и низкие игроки. Игроки делают серии прыжков доставая мяч двумя руками.

### ***Захваты.***

Мешок для захватов размещается в центре десятиметрового квадрата, каждый игрок пары, бежит к мешку, делает захват и пробегает в дальний конец квадрата, чтобы сделать захват на обратном пути. Два свободных игрока отвечают за установку мешка после каждого захвата.

### ***Пасс в крест.***

Два игрока с мячом с одной стороны тренировочного квадрата бегут вперед, выполняют пасс в крест, пробегают дальше и на обратном пути повторяют упражнение.

### ***Пасс полузащитника схватки (№9) в падение.***

Два игрока располагаются в противоположных углах квадрата, у одного мяч. Он выполняет пасс в падение своему партнеру, который ловит мяч, кладет его на землю и выполняет пасс в падение, упражнение продолжается.

### ***Подбор мяча.***

Мяч располагается в трех метрах внутри от границы квадрата; первый игрок бежит, подбирает мяч, бежит и кладет мяч, не добежав до противоположной границы квадрата, добегают до границы квадрата, касается её рукой и бежит назад, повторяя упражнение до того момента как коснется своего партнера, который повторяет его путь.

### ***Мол.***

Два игрока сопротивления располагаются в конце тренировочного квадрата. Первый выполняющий игрок получает пасс бежит вперед и борется за сохранения мяча с двумя игроками сопротивления, его задача удерживать мяч не менее пяти секунд, затем он передает пасс своему партнеру и тот повторяет упражнение. Игроки продолжают повторять упражнение определенное тренером время.

### ***Кувырок вперед с прыжка.***

Для того чтобы научиться безопасно падать и привыкнуть к контакту с землей. Два игрока располагаются вдоль квадрата стоя на коленях и опираясь на прямые руки. Два рабочих игрока по очереди, ныряют через каждое тело стоящего на земле игрока, приземляясь на руки делают кувырок вперед и встают на ноги.

### ***Обычный пасс.***

Два игрока сопротивления, располагаются в противоположных углах тренировочного квадрата, примерно в двух метрах от конца линии квадрата. Один из игроков держит мяч, два рабочих игрока, будут двигаться взад и вперед по квадрату, получая пасс передовая его

партнеру и возвращая игроку сопротивления в противоположном углу, затем развернувшись на линии квадрата повторяют упражнение в обратном направлении.

### ***Вбрасывание по типу "торпеда" и ловля мяча.***

Каждый игрок выполняет по очереди бросок и ловлю мяча. Игрок выполняет бросок как при вбрасывании коридора торпедой (мяч летит с вращением вдоль оси), игрок ловит мяч прыгая в верх, находясь в воздухе. Затем они меняются ролями. Упражнение считается выполненным правильно если игрок ловит мяч находясь в верхней фазе прыжка, то есть зависая в воздухе.

### ***Схватка, один против одного.***

Один из игроков работает как игрок второй линии, поставив ноги в упор, второй работая ногами и держа спину прямо, старается продвинуть его вперед. после примерно пяти секунд работы, партнеры меняются ролями. (Помните, плечи выше бедер!)

Игроки также могут работать и по другому временному графику, например 30 секунд на каждое упражнение или пока не выполнят заданное количество повторений, например 10 или 15. Отдыхающая пара должна выполнять роль судей и следить за количеством повторений. Игроки должны подчитывать количество повторений в каждом упражнении и число пройденных полных кругов. Это добавит элемент соревнования и интереса в работу. Возможно добавление в круг и других, по усмотрению тренера, упражнений.

## **КРУГОВАЯ СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ.**

Круговая система физических упражнений очень полезна тем, что может быть применен в зале, на спорт площадке или в любом удобном месте. Известно много упражнений, но тренер должен отобрать и включить в круг упражнения, не только развевающие силу, но и направленные на развитие подвижности и гибкости.

### ***Упражнения.***

#### ***Отжимания.***

Есть различные варианты отжиманий. Руки могут быть расположены на различной ширине, можно выполнять отжимание с большим упором на одну руку, чтобы добавить давления на руки, можно ноги поднять на некоторую высоту, на скамейку, а для опытных спортсменов можно применить отжимания почти в стойке на руках, используя стену для поддержки ног.

***Наклоны вперед сидя.***

Как и предыдущее, это упражнение можно выполнять в различных вариантах. Можно делать наклоны вперед, к прямым ногам, доставая плечами до коленок. Можно раздвинуть ноги и доставать правым плечом левое колено, а левым плечом правое колено. Можно лежа на спине закидывать прямые ноги за голову доставая коленками плечи и стараясь держать ноги прямыми.

***Прыжки на месте, коленями доставать до груди.***

Игрок из положения, стоя прямо, прыгает в верх подтягивая колени до груди, приземляется выпрямив ноги, и повторяет упражнение заданное количество раз.

***Прыжок "звезда".***

Игрок из положения сидя на корточках, выпрыгивает высоко в верх, разводя руки и ноги широко в стороны, в виде звезды, затем приземляется в первоначальную позицию на корточки и повторяет упражнение заданное количество раз.

***Упор лежа, колени к груди, прыжок в верх, упор сидя ноги назад.***

Стоя прямо, игрок принимает положение упор сидя на корточках, затем ноги откидывает назад и снова к груди, из этого положения выпрыгивает в верх, приземляется и повторяет упражнение заданное количество раз. Необходимо стараться выполнить упражнение как можно быстрее.

***Упор лежа, колени к груди и назад.***

Из положения упор лежа колени согнуты, не отрывая рук от земли, колени подтянуть к плечам и откинуть ноги назад. Повторить упражнение заданное количество раз. Необходимо стараться выполнить упражнение как можно быстрее.

***Сгибание вперед, лежа на спине, подъем коленей к плечам.***

Лежа на спине, руки за головой, сгибаем туловище вперед, поднимая голову и руки в верх и поднимая одновременно ноги, образуя V-образную позицию. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение заданное количество раз. Необходимо стараться выполнить упражнение как можно быстрее.

***Борцовский мостик.***

Лежа на спине, игрок сгибает колени, упирает подошвы ног, и опираясь на голову поднимает тело в верх, образуя мостик. Первое время игрок должен получать поддержку партнера под спиной. Это упражнение на развитие силы и гибкости шеи.

### **Велосипед.**

Лежа на спине, принять положение "березка" (упор на плечах, поддерживая тело снизу руками, ноги над головой), в этом положении имитируем движение велосипедиста, вращающего педали.

### **Ноги навису.**

Лежа на спине поднять ноги примерно на 30-40 см над землей, из этого положения, можно выполнять различные упражнения, работать ногами в стороны или в верх и в низ, писать цифры, главное не касаться земли до конца упражнения.

### **Ножницы.**

Из положения как при упражнении "велосипед", ноги разводятся в стороны принимая форму буквы V, и обратно. Махи ногами можно делать в различных направлениях.

### **Перекатывание.**

Из положения лежа на спине с поджатыми к груди ногами, игрок перекатывается на спине назад, стараясь достать пол ногой за головой, сначала левой, затем повторяя упражнение, правой.

### **Достать ногой руку.**

Лежа на спине, в виде креста, игрок старается, поднимая ногу достать противоположную руку. Затем вернувшись в первоначальное положение, повторяет упражнение другой ногой.

Так же как при выполнении технического круга, круг физических упражнений может быть построен из упражнений, которые повторяются заданное количество раз, или задается время выполнения данного упражнения, 15 - 30 секунд будет вполне достаточно.

Количество упражнений также может быть изменено, в соответствии с условиями или количеством снарядов.

## **БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Несмотря на то, что игроки, работая над техникой, выполняют много упражнений с мячом двигаясь бегом, необходимо бегать и без мяча, работая над скоростью и выносливостью.

### **Челночный бег.**

Игроки, бегая между двумя линиями, расположенными на расстоянии 10 метров, одна от другой, пробегают 100 метров, в каждой серии. Перед тем как повернуть и ускориться в обратном направлении, игрок должен коснуться земли за линией. После каждой



серии 10X10, отдых одна минута. Первоначально серий должно быть 6, но с улучшением подготовки, количество серий необходимо довести до 10. Используя челночный бег можно добиться хороших результатов в короткое время. Челночный бег признанный метод быстрого повышения физической подготовки.

### **Беговые отрезки на регбийном поле.**

Разметка игрового поля позволяет конструировать различные серии дистанций, для спринта и отдыха, различной длины.

1. Старт от угла поля по диагонали к месту пересечения линии 22 и боковой, возврат к линии ворот.
2. Старт от угла к месту пересечения центральной линии и противоположной боковой линии. Ходьба до противоположной линии ворот, по бровке.
3. Старт к пересечению дальней линии 22х метров и противоположной боковой. Пешком первоначальной линии пешком.
4. Бег из одного угла поля в другой.

Игроки должны работать в группах не более шести человек. Как только все группы закончат дистанцию, первая группа приступает к прохождению следующей, имея время для отдыха. Такой круг может состоять из четырех или шести дистанций.

Используя внешнюю разметку поля, как беговой круг, возможно применять пробежки на 120 и 200 метров.

1. Старт из-за ворот от дальней стойки, обежать вокруг углового флага и закончить у дальней линии ворот: примерно 120 метров.
2. Старт от углового флага, пробежать за воротами, обежать угловой флаг пройти всю длину поля и закончить у углового флажка противоположной линии ворот: примерно 140 метров.
3. Следуя тем же маршрутом, но старт с линии 22х метров: примерно 160 метров.
4. Тот же маршрут, но старт с центральной линии: примерно 180 метров.
5. Тот же маршрут, но старт с дальней линии 22х метров: примерно 200 метров.

С увеличением длины дистанции, уменьшается период восстановления. Игроки, закончив очередную дистанцию, проходят за воротами к дальней линии аута, таким образом закончив фазу прохождения очередной дистанции. Я (автор) рекомендую следующие серии, для игроков задней линии (полузащитников, трех четвертных и полного защитника): 120, 140, 160, 180, 200, 160, 140, и 120 метров. Но для форвардов только от 120 до 200.

Для заключительной подготовки перед сезоном, для улучшения стартовой скорости и подвижности, лучше использовать повторяющиеся короткие дистанции. Акцент нужно делать на скорость и смену направления бега. Например, посмотрите Рис. 112 и 113 на ст. 116. Можно дать задание подобрать несколько лежащих мячей, пробежать меняя направление или выполнить какое-то упражнение, но обязательно работа должна включать в себя чистый бег с ускорением в полную силу. Я (автор) думаю, что эта идея позволит клубным тренерам сконструировать их собственные серии. Игроки работают с большей отдачей сил видя и понимая, что они делают и для чего, и всегда с одобрением воспринимают разнообразие в тренировках.

### **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. Постарайтесь убедить и научит игроков заниматься своей физической подготовкой в свободное от клубных тренировок время, перед или после тренировок.*
- 3. Разработай те для игроков простые приемлемые программы предсезонной подготовки для того, чтобы, придя на первую тренировку, в новом сезоне, они имели определенный уровень физической готовности.*
- 4. Помните - разнообразие очень важно. Идеи о построении тренировок по физической подготовке необходимо искать в современной литературе по фитнесу.*