

***ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ
ПОДГОТОВКИ
РЕГБИСТОВ.
ЧАСТЬ 1.***

*Rugby in Practice
SARFU Publication.*

Перевод Ватошкина Н.

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1 ТРЕНЕР РЕГБИ КАК НАСТАВНИК И ЛИДЕР	
ОБЩЕНИЕ.....	8
Установление доверия.....	8
Вырабатывайте в себе позитивный подход	8
Объясняйтесь простым языком, избегайте официальной манеры общения и общих фраз	8
Будьте конструктивны, а не деструктивны.....	8
Определите предел индивидуальных возможностей игрока	9
Фокусируйтесь на изменениях происходящих в возможностях игрока	9
Убедитесь что инструкции, которые вы даете, просты и понятны	9
Будьте последовательны.....	9
Будьте внимательны к своим игрокам.....	9
Вырабатывайте навыки невербального общения.....	9
ПАМЯТКА, КАК УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ ОБЩЕНИЯ.....	9
Тренер	10
Об игроках	10
Тренировочное оборудование и игровое поле.....	10
Тренировки.....	10
Контроль.....	10
Как инструктировать игроков.....	11
Демонстрация приемов игры.....	11
Где занять позицию во время тренировки.....	11
Вопросы для самоконтроля	11
Модуль 2 ТЕРМЕНОЛОГИЯ	
Семь составляющих Регби	12
Типы игры	12
Назначенная игра.....	12
Игра в поле	12
Прорыв	12
Срыв в игре	12
Открытая игра	12
Продолжительность игры	12
Темп.....	12
Игра с мячом и за владение мячом.....	12
Стратегия и тактика	13
Стратегия.....	13
Тактика.....	13
Линия преимущества.....	13
Линия контакта или защиты.....	13
Техника.....	13
Навыки.....	13
Обучение.....	13
Руководство	13
Методика тренировок.....	13
Методика организации тренировочного процесса.....	13
Контрольные вопросы.....	14
Модуль 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И РУКОВОДСТВО	
Подготовительный период	15
Упражнения для подготовительного периода.....	15
Предсезонная подготовка.....	15
Планирование предсезонной подготовки.....	15
Подготовка инвентаря и документации.....	15
Недельное планирование	16
Матчевые мероприятия.....	16
Понедельник	17
Командное собрание.....	17
Первая тренировка.....	17
Форварды.....	17
Трехчетвертные	17



Вторник	18
Нападающие.....	18
Трехчетвертные (Задняя линия)	18
Среда.....	18
Четверг	18
Пред-матчевая подготовка	18

Модуль 4 СИСТЕМЫ

Описание.....	20
Система квадратов	20
Разметка поля.....	20
Работа в квадрате.....	20
Канальная система	21
Работа в канальной системе.....	21
Круговая система	21
Линейная система	21
Работа	21
Преимущества и удобство работы в системе.....	21

Модуль 5 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНЕРОВКИ

Разминка	22
Индивидуальная техника	22
Коллективные техники	22
Командные действия.....	22
Физическая подготовка.....	22
Контрольные вопросы	23

Модуль: 6 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Упражнения, развивающие подвижность.....	24
Упражнения на растяжку	25
Упражнения, развивающие силу.....	26
Сопrotивление со спины (тянем - потянем).....	26
Сопrotивление спереди (Толкаем).....	26
Упражнения для отработки контакта и развития силы в контексте игры Регби.....	27
Контакт и перетягивание.....	28
Контакт и проталкивание.....	29
Стойка - положение тела	30
Сцепление	30
Положение головы	30

Модуль 7 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Техника игры руками.....	31
Техника игры мячом руками	31
Положение мяча в руках.....	31
Кистевой пас.....	31
Боковой пас с замахом.....	31
Прием мяча.....	31
Различные типы пасов.....	31
Пас в поддержке.....	32
Пас в крест.....	34
Пас с подкруткой (торпеда).....	36
Пас на проброс.....	37
Пас во внутреннюю сторону.....	38
Вопросы самоконтроля	38
Техника игры руками: мяч на земле	39
Неподвижный мяч	39
В атаке	39
В защите	39
Перехват мяча	39
Катящийся мяч.....	40
Мяч, катящийся от ловящего.....	41
Мяч, катящийся на ловящего.....	41
Перехват мяча	41
Вопросы самоконтроля	41



Техника игры руками: мяч в воздухе.....	41
Вопросы самоконтроля.....	42
Техника в движении	42
Шаг в сторону.....	43
Обегание.....	43
Отражение захвата при помощи руки "Ручка".....	43
Обманный пас	43
Вытягивание защитника на себя.....	43
Техника захватов.....	45
Область контакта.....	46
Техника игры в защите.....	46
Захват с бока.....	46
Передний захват.....	46
Захват сзади.....	46
Упражнение по тактике защиты.....	46
Упражнения, подводящие игроков к физическому контакту.....	48
Контакт с землёй.....	48
Контакт с соперником.....	49
Контакт с землей и другими игроками.....	49
Техника удара ногой.....	49
Цель удара.....	49
Базовый принцип всех ударов.....	50
Удар в аут.....	50
Удар.....	50
Проводка ноги.....	50
Игры.....	50
Катящийся удар по земле.....	50
Отработка техники.....	50
Удар с отскока	50
Хват мяча (положение мяча в руках).....	50
Удар.....	50
Удар с земли	51
Установка мяча при ударе по воротам.....	51
Разбег.....	51
Удар.....	51
Удар свечой.....	52
Хват мяча (положение мяча в руках).....	52
Удар.....	52
Техника сохранения мяча.....	53
Падение и фиксация мяча (чаша).....	53
Передача мяча, для сохранения, партнеру.....	54
Пас от груди, толчком.....	54
Пас одной рукой.....	54
Пас двумя руками.....	54
Атака в защитника, борьба в контакте и техника освобождения мяча для партнеров.	55
Атака в защитника техника сохранения и освобождения мяча без разворота.....	56
Использование в игре, навыков полученных в упражнениях.....	57
Игры на ограниченном пространстве поля.....	57
Позиционные задания для маленьких игр.....	57
Различные участки поля, могут быть использованы для маленьких игр.....	58
Вопросы по содержанию.....	58

Модуль 8: ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ

Отбор игроков.....	60
Основные и второстепенные требования к кандидатам на игровые позиции.....	61

Модуль 9: СПЕЦИАЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ

Начальный удар и удар с 22х метровой линии.....	62
Расположение игроков.....	62
Поддержка.....	63
Атака после получения мяча с начального удара или удара с 22х метров.....	63



Форварды.....	63
Атака в полузащитника схватки.....	63
Движущийся мол (вперед).....	63
Трех четвертные.....	63
Атака с ударом ногой.....	63
Атака линией трех четвертных.....	63
Свой начальный удар или удар с линии 22х метров.....	63
Свободный или штрафной удар.....	64
Направленный в вашу сторону.....	64
Ваша атака со свободного или штрафного удара.....	66
Быстрый розыгрыш мяча с ударом свечой.....	66
Вопросы для самоконтроля.....	66

Модуль 10 ИГРА ТРЕХЧЕТВЕРТНЫХ

Ключевые моменты тренировки трехчетвертных.....	67
Линия преимущества.....	67
Линия контакта.....	68
Линия вне игры.....	68
От схватки.....	68
От коридора.....	68
В открытой игре.....	68
Примеры.....	69
Линия контакта от схватки (ситуация высокого давления).....	69
От коридора (ситуация низкого давления).....	69
От рака или мола (высокое или низкое давление).....	70
Игра руками.....	70
Пас под углом 45° к свободному полузащитнику (№10).....	70
Плоский пас к свободному полузащитнику (№10).....	71
Пас на ход свободному полузащитнику (№10).....	71
Каналы пасов.....	71
Первый канал: плоско и рядом.....	72
Второй канал: глубоко на средней дистанции.....	72
Третий канал: глубоко.....	73
Плоский пас внутреннему центральному трех четвертному.....	73
Проброс.....	73
Глубокий пас внутреннему трех четвертному.....	73
Направление бега.....	74
Бег в направление защитника.....	74
Позиции игроков и положение линии трех четвертных.....	76
При своей схватке.....	76
При своем коридоре.....	76
Если мяч получен в открытой игре.....	76
Прорыв линии контакта.....	76
Использование беговых техник (финты).....	76
Создание лишнего игрока (численное преимущество).....	76
Защитная игра трех четвертных.....	77
Цель.....	77
Главный принцип.....	77
Типы защиты.....	77
Прямая защита.....	77
Кто привлекается?.....	77
Кто против кого играет защиту?.....	77
Как занять позицию.....	77
Линия набегания.....	78
Прикрывающая защита.....	78
Цель.....	78
Кто вовлечен?.....	78
Линия набегания.....	78
Задача игроков.....	78
Перекрывающая защита.....	79
Цель.....	79



Кто вовлечен?.....	79
Линия набегания.....	79
Техника.....	79
Вопросы для самоконтроля.....	80

Модуль 11: СХВАТКА

Формирование схватки.....	82
Элементы в тренировочной программе.....	83
Создание успешно играющей схватки.....	83
Метод тренировок.....	84
Правильное положение тела и ног.....	84
Методы тренировки для полной схватки.....	84
Варианты защиты от схваток.....	87
Вопросы для самоконтроля.....	88

Модуль 12: ИГРА В КОРИДОРЕ

Построение.....	90
Тренировочные принципы.....	90
Вбрасывание.....	91
Положение мяча в руках (хват).....	91
Положение вбрасывающего.....	91
Вбрасывание.....	91
Прыгающий.....	91
Прыжок.....	91
Ловля мяча.....	92
Поддержка.....	92
Отработка.....	93
Вбрасывающий.....	93
Прыгающий.....	93
Вопросы для самоконтроля.....	94

Модуль 13: ОТКРЫТАЯ ИГРА

Сохранение мяча.....	96
Пасы, сохраняющие владение мячом.....	96
Пас до контакта.....	96
Пас в контакте.....	96
Формирования позволяющие сохранить мяч.....	96
Рак.....	96
Мол.....	96
Пасы, сохраняющие владение мячом.....	96
Во время контакта.....	96
Формирования позволяющие сохранить мяч.....	97
Мяч на земле.....	97
Упражнение "Чаша".....	97
Техника отбора мяча.....	98
Мол (мяч в руках).....	100
Сохранение мяча.....	101
Блокирующие.....	102
Вопросы для самоконтроля.....	104

Модуль 14: ПОЗИЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ

Столб открытой головы (левый).....	105
Физические кондиции.....	105
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	105
Схватки.....	105
Коридор.....	105
Обязанности в игре.....	105
Хукер №2.....	105
Физические кондиции.....	105
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	105
Схватки.....	105
Коридор.....	105
Обязанности в игре.....	105



Столб закрытой головы (правый).....	106
Физические кондиции.....	106
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	106
Схватки.....	106
Коридор.....	106
Обязанности в игре.....	106
Лоок (Вторая линия №№4,5).....	106
Физические кондиции.....	106
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	106
Схватки.....	106
Коридор.....	106
Начальный удар и удар с линии 22х метров.....	106
Обязанности в игре.....	106
Фланкеры (крыльевые третьей линии №№6,7).....	107
Физические кондиции.....	107
Обязанности в игре.....	107
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	107
Схватки.....	107
Коридор.....	107
№8.....	107
Физические кондиции.....	107
Обязанности в игре.....	107
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	107
Схватки.....	107
Коридор.....	108
Замыкающий защитник.....	108
Физические кондиции.....	108
Психологические установки.....	108
Обязанности в назначаемых моментах игры.....	108
Схватки.....	108
Коридоры.....	108
Обязанности в атаке.....	108
Открытая игра.....	108
Владение техникой.....	108
Крылья (крайние трех четвертные №№11,14).....	108
Физические кондиции.....	108
Психологические установки.....	109
Обязанности в атаке.....	109
Обязанности в защите.....	109
Центры (центральные трех четвертные №№12,13).....	109
Физические кондиции.....	109
Психологические установки.....	109
Обязанности в атаке.....	109
Обязанности в защите.....	109
Свободный полузащитник (Флайхалф №10).....	109
Физические кондиции.....	109
Психологические установки.....	109
Обязанности в атаке.....	109
Полузащитник схватки (Скрамхалф №9).....	109
Физические кондиции.....	110
Обязанности в атаке.....	110
Обязанности в защите.....	110
Схватки.....	110
Коридоры.....	110
Вопросы для самоконтроля.....	110



Модуль 1.

Тренер регби как наставник и лидер

Тренер регби несет ответственность, за игроков вовлеченных им в коллектив и обязан всячески стимулировать их интерес к регби. Это можно сделать, если он убедит своих воспитанников, в том, что от игры можно получать удовольствие.

Тренер, должен сам постоянно демонстрировать свой интерес и преданность регби.

Тренер обязан постоянно работать не только над повышением уровня своих знаний, но и над умением общаться. Следующие десять аспектов являются важными, в развитие мастерства общения.

ОБЩЕНИЕ

УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИЯ

Доверие является, вероятно, главным моментом, эффективности общения. Очень важно развивать доверие, так как оно положительно действует на восприятие тренера и отношение к нему.

Добиваясь доверие:

- Убедитесь, что вы хорошо знаете то, о чем говорите с игроками.
- Никогда не говорите, что вы все это знаете.
- Общение должно быть понятным и предметным.
- Общение должно быть дружеским и радушным.
- Будьте честным, рациональным и отзывчивым.

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ В СЕБЕ ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД

Поощрение и похвалы являются основными составляющими в позитивного подхода в тренерской работе.

Пример негативного подхода

Тренер: *"Ты совсем не стараешься, Я только зря трачу на тебя своё время."*

Результатом такого негативный подхода часто бывает:

- Усиление боязни ошибиться.
- Снижения уровня настроения (мотивации).
- Потери доверия.

Пример позитивного подхода

Тренер: *"Ты правильно расположил свои руки, правильно поймал мяч, но помни о том, что ты должен постоянно держать глаза на мяче, это позволит тебе еще лучше контролировать мяч, при ловле".*

Позитивный подход позволит:

- Сохранить и развить правильную самооценку.
- Усилить настрой (мотивацию).
- Создать хорошее взаимопонимание между тренером и игроком.

ОБЪЯСНЯЙТЕСЬ ЯСНО И ПРОСТО, ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩИХ И ЗАМЫСЛОВАТЫХ ВЫРАЖЕНИЙ

Некоторые тренеры, думают, что свисток на шее и титул "Тренер", дают ему право действовать только как судья. Они постоянно критикуют своих игроков, отмечая их ошибки, говоря им: «Это не правильно, не так!». Нет толка в том, что говорить своим атлетам, что они делают что-то не так, если вы не можете точно определить причину ошибки и указать путь её исправления.

Успешные тренеры, не судят за ошибки, а умело обучают и направляют, являются мастерами общения.

Конечно, нужно указать игроку, что он делает правильно и что не правильно, дружелюбно и понятно объяснив ему, что он должен сделать и как исправить ошибки.

Общая фраза (не эффективный путь)

"Ты совсем не контролируешь мяч! Да ты не так бьешь!"

Конкретное обращение (эффективный путь):

"В следующий раз, помни о том, что глаза надо держать на мяче, до самого момента удара, ногой по мячу. Это поможет тебе бить точно и аккуратно."

БУДЬТЕ КОНСТРУКТИВНЫ, А НЕ ДЕСТРУКТИВНЫ

Отмечайте позитивные моменты в игре и в действиях игроков, предлагайте новые шаги, улучшающие игровой уровень.

Общая фраза (не эффективный путь)

"Ты не дорабатываешь... Что с тобой происходит? Давай соберись!"

Конструктивный подход (эффективный)

" Твои руки сейчас, были в абсолютно правильном положении. Если ты будишь помнить об этом постоянно, ты значительно улучшишь свою игру руками ".

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРЕДЕЛ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИГРОКОВ, ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ПЕРЕМЕНАХ, ПРОИСХОДЯЩИХ В РАЗВИТИИ ИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Помогите игроку определить и поверить в реальный уровень его возможностей, научите его фокусироваться на том, что нужно изменить и улучшить, помогите установить реальные цели и укажите путь к их достижению. В предыдущем примере, внимание игрока концентрировалось на том, чтобы он держал глаза на мяче. Как только он усвоил это, продолжайте идти дальше:

"Хорошо, твои глаза контролируют мяч."

Если вы и дальше хотите улучшить его удар, добавьте:

"теперь попробуй ударить мяч, чтобы придать ему вращение "ракетой". Это будет гораздо лучше."

ПОДСКАЗЫВАТЬ НУЖНО СРАЗУ, А НЕ ПОТОМ

Обратная связь становится более ценной, если разговор происходит немедленно после завершения действия. Выгода в том, что игрок ещё имеет ясное представление о том, что он сейчас совершил.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШИ ИНСТРУКЦИИ ПОНЯТНЫ И ПРОСТЫ

Этого можно добиться, попросив игрока пересказать то что, вы ему сказали. Если пересказ вашей инструкции правильный, усильте впечатление. (*"Точно, это я и имел в виду!"*)

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если тренер хочет влиять и руководить своими игроками, опираясь на их уважение, он должен быть последовательным в своих действиях и поступках.

Существует не мало ситуаций и обстоятельств, которые могут стать причиной не последовательных действий и расстроить налаженные взаимоотношения. Тренер должен помнить о них и уметь их избегать. Вот несколько таких примеров:

- Тренер требует, чтобы игроки с уважением относились друг к другу, но сам часто забывает об этом.
- Тренер требует от игроков, чтобы они были всегда опрятно одеты, но сам зачастую выглядит как помятая тряпка.
- Тренер требует, чтобы игроки играли свободней, а сам критикует за каждую ошибку.
- Тренер требует от игроков пунктуальности, а сам позволяет себе опаздывать.
- Тренер не одинаково относится к своим воспитанникам.

БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СВОИМ ИГРОКАМ

Всегда держите в уме следующее:

- Всегда внимательно выслушайте то, что говорят вам игроки.
- Уважайте их точку зрения.
- Старайтесь всегда сдерживать отрицательные эмоции.

РАЗВИВАЙТЕ СПОСОБНОСТИ НЕ ВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ (ЯЗЫК МИМИКИ И ЖЕСТОВ)

Сделайте выводы из собственных примеров. Игроки, порой, могут больше понять, глядя на то, как вы себя ведете, чем, слушая то, о чем вы говорите. Как вы ведете себя перед ответственным матчем? Как вы переносите не удачные моменты в игре команды? Как вы относитесь к не правильному свистку арбитра? Знаете ли вы, как нужно достойно вести себя не только выигрывая, но и проигрывая?

- Выдающиеся тренеры являются мастерами такого вида общения.
- Никогда не показывайте своих сомнений или неуверенности.

ПАМЯТКА, КАК УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ ОБЩЕНИЯ

- Как создать благоприятный климат для процесса обучения и тренировок:
 - Ставьте реальные цели.
 - Создайте на тренировках такую атмосферу, при которой игроки, работая, могли бы делать ошибки не приводящие к персональной ответственности.
- Как добиться дисциплины и исполнительности:
 - Убеждайте игроков в необходимости дисциплины и исполнительности.
 - Вовлекайте игроков в создание свода правил и традиций поведения, дайте им возможность участвовать в определении и формулирование политики дисциплины.
- Как относиться к индивидуальным и командным нарушениям:
 - Будьте последовательны и объективны.
 - Никогда не оскорбляйте игроков.
 - Обратите внимание, что данный факт касается всех и лежит в сфере интересов всей команды, и что каждый отвечает за всех и все за одного.
 - Не закрывайте глаза на нарушения, но не настраивайтесь против игрока или всей команды.
- Что говорить перед, во время и после матча.



Перед матчем скажите своим игрокам:

- Применяйте технику, которую вы изучали.
- Старайтесь и не думайте о том, как это получится или о том, что соперник может победить.
- Только работая с полной отдачей, в интересах команды, можно добиться личного успеха.
- Играйте смелей, и вы почувствуете удовольствие.
- Настраивая игроков во время матча:
 - Сохраняйте положительный настрой, концентрируясь на успешных действиях.
 - Поменяйте стратегию если это необходимо.
 - Оставайтесь спокойными, и сдерживайте себя при любых обстоятельствах.
 - Концентрируйтесь на игре.
 - Будьте примером, оставаясь оптимистом, контролируйте свои эмоции.
 - Избегайте эмоциональных взрывов по отношению к кому-то из игроков.
- После матча, разговаривая с игроками:
 - Похвалите игроков за хорошие моменты матча, даже если они проиграли.
 - Поддержите их, если они очень расстроены. Выделите то, что было хорошо.
 - ▶ " Я понимаю, что вы очень расстроены, но вы храбро боролись. Я доволен:
 - как играла команда
 - хорошей игрой в защите
 - игровой дисциплиной команды
 - ▶ "Мы ещё обсудим и исправим ошибки, которые мы сделали, позже. А сейчас отдыхайте. Увидимся в понедельник в 16:00."
- Всегда рассматривайте победу или поражение, с точки зрения перспективы.
 - Будьте положительно настроены, оптимистичны и не позволяйте себе выделять кого-то. Не важно, что произошло и при каких обстоятельствах.
- Подведите игроков, при обсуждении их действий и игры в целом, к обсуждению следующих моментов:
 - Что они делали хорошо.
 - Что соперник делал хорошо.
 - Как улучшить игру.
 - Их отношение к происшедшему и их душевное состояние.
 - Проблемы и предложения по их решению.

Подводя итоги, суммируйте мнение игроков и ваш собственный взгляд. Используйте итоги обсуждений, настраивая игроков на работу на ближайших тренировках. Проанализировав матч, познакомьте игроков с выработанной стратегией улучшения игры.

ТРЕНЕР

Держите в уме следующие семь пунктов:

ОБ ИГРОКАХ

- Соизмеряйте свои требования с возрастными возможностями, с уровнем опыта и с физическими возможностями игроков.
- Убедитесь, что вы даете ясные инструкции и точные информации
 - День и время тренировок
 - Время отъезда
 - Время прибытия
 - Форма одежды для определенных случаев и событий
- Будьте готовы к любым неожиданностям, например к тому, что на матч явится слишком мало или слишком много игроков.

ОБОРУДОВАНИЕ И ПОЛЕ

- Убедитесь, что есть поле, на котором можно тренироваться.
- Убедитесь, что следующие атрибуты в наличии:
 - Мячи
 - Мешки для захватов
 - Мешки для контактов
 - Флажки разметки
 - Маркеры для разметки
 - Станок для схватки и подушки
 - Видео система для записи и контроля

ТРЕНИРОВКИ И ЗАНЯТИЯ

- Определите последовательность действий, и что вы предполагаете делать в течение каждой части тренировки.
- Определите и спланируйте, когда тренировки будут проходить с сопротивлением. Определите, на каких моментах вы хотели бы сконцентрироваться.
- Будьте конкретны.

КОНТРОЛЬ

- Определите темы и последовательность для практических тренировок. Разметьте площадь, на которой будет проходить тренировка.



- Познакомьте игроков с условными знаками и сигналами означающие команды. Например: два свистка означают, игроки должны собраться и сесть перед тренером.

КАК ИНСТРУКТИРОВАТЬ ИГРОКОВ

- Будьте кратки и точны. Учите только одному, в конкретный момент времени. Не пытайтесь говорить сразу о многих вещах.
- Очень важно выразаться ясным языком. Используйте только знакомые слова и выражения.

ДЕМОНСТРАЦИЯ

- Приготовьтесь к ответу на вопросы: как? и когда?
- Убедитесь, что каждый игрок всё ясно понял.
- Проводите демонстрацию в три этапа. Сначала быстро, затем медленно и затем опять быстро.

ГДЕ РАСПОЛОЖИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Некоторые движения лучше наблюдать со стороны, другие спереди или сзади. Перемещайтесь вместе с игроками, когда они выполняют упражнения.

Контрольные вопросы к модулю "Тренер регби, как наставник и лидер."

Общие вопросы по теме:	+\ -
1. Назовите, семь объектов ,за что отвечает тренер регби.	
2. Назовите пять приемов налаживания общения, которыми должен владеть тренер.	
3. Назовите три основных момента в общении, которые позволяют установить доверие.	
4. Приведите пример позитивного подхода в тренировочном процессе.	

Практические вопросы:	
1. Как создать благоприятный климат и среду на тренировках?	
2. Как добиться исполнительности и дисциплины?	
3. О чём вы будите говорить, как тренер, с игроками перед матчем?	
4. Что вы будите говорить своим игрокам в процессе матча?	

Вопросы для размышления
1. Надеетесь ли вы, на то, что игрок никогда не задаст вам какой-то вопрос?
2. Не смотря на ваши усилия и примененные знания и умения, ваша команда проиграла, свой первый матч в первенстве сезона, в новой лиге со счетом 0 : 50.
3. Что вы скажете вашим игрокам в раздевалке, после матча?
3. Некоторые игроки регулярно опаздывают на тренировки, будите ли вы мириться с такой ситуацией? Если нет, то как, вы постараетесь повлиять, на данную ситуацию?
4. Имея в виду, что счет в прошедшем матче, был абсолютно неприличным, опешите, как вы будите готовиться (с чем вы придете) к первой после матчевой тренировке, и какие моменты игры вы отберете для анализа с игроками, на этой тренировке.



Модуль 2

ТЕРМЕНОЛОГИЯ

СЕМЬ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ РЕГБИ

- Схватка
- Коридор
- Открытая игра
- Атака
- Защита
- Игра руками
- Удары ногой

ТИПЫ ИГРЫ

Игра Регби имеет несколько типов игровых действий

НАЗНАЧЕННАЯ ИГРА

- Это часть игры, которая организуется при помощи назначаемых построений и специального расположения игроков, для того чтобы разыграть мяч (форварды). Такие построения организуются, для того чтобы возобновить игру после её остановки.
- К ним относятся:
 - Назначаемые построения:
 - Коридор
 - Схватка
 - Специальные построения:
 - Начальный удар
 - Удар с линии 22х метров
 - Свободный удар
 - Штрафной удар

ИГРА В ПОЛЕ

- Она следует после организационной игры, говоря проще это защитные или атакующие действия команд.
- Коллективная игра в атаке.
 - Команда, владеющая мячом, стремится вывести мяч на свободный фланг для прорыва.
- Коллективная игра в защите.
 - Противоположная команда пытается нейтрализовать действия соперника.

ПРОРЫВ

- Этот момент игры происходит после схваток, молвов или раков или после успешного индивидуального прорыва трех четвертного, без перемещения мяча на фланг.

СРЫВ В ИГРЕ

- Это происходит, когда в игре команды, владевшей мячом, происходят неприятные сбои, другими словами соперник смог успешно противостоять атаке.

ОТКРЫТАЯ ИГРА

Так характеризуется игра, которая начинается, после того, как мяч вышел в свободное пространство из статической силовой борьбы или после удара ногой и включает в себя:

- Пасы, сохраняющие владение мячом:
 - До контакта с соперником или после.
- Приемы коллективного сохранения мяча:
 - Раки и молы.

Длительность игры (игровых эпизодов)

Длительность игры, это время в течении которого атакующая команда способна сохранять мяч свободным от задержек в раках и молах

ТЕМП

Темп игры определяется скоростью, с которой мяч выводится из статического состояния в открытую игру, говоря проще, чем быстрее мяч выходит из молвов и раков в игру, тем выше темп игры.

ИГРА ПРИ ВЛАДЕНИИ МЯЧОМ И ИГРА ЗА ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Игра за овладение мячом:



- Форварды борются за обладание мячом в назначенных схватках и коридорах, при начальном ударе и ударе с линии 22х метров.

Игра, владея мячом:

- После того как закончена борьба за мяч в статике, форварды и игроки задней линии играют мячом и борются за его сохранение.

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

СТРАТЕГИЯ

- Включает в себя разработку игрового плана и в соответствии с сильными и слабыми сторонами соперника, а так же с учетом сильных и слабых сторон вашей команды.

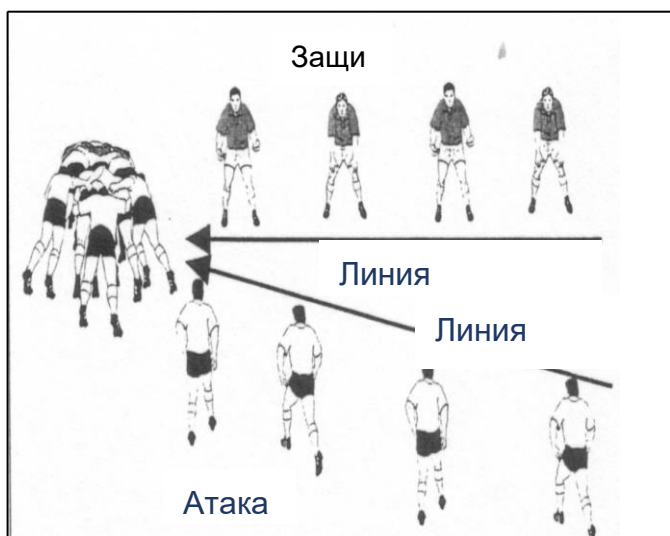
ТАКТИКА

- Реализация плана в процессе игры, возможные, некоторые изменения в тактических действиях, которые включают в себя:
 - Пасы
 - Расположение игроков
 - Схемы игры
 - Удары ногой
 - Перестроения

ЛИНИЯ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Это воображаемая линия, проходящая параллельно линии ворот, через центр построений.

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ ИЛИ ЛИНИЯ КОНТАКТА



Линия, на которой защита

- сталкивается с атакой.

ТЕХНИКА

- Это характеристика эффективности приобретенных навыков игры, или набор приемов позволяющих эффективно вести игру.

НАВЫКИ

- Это возможность игрока успешно применять различные приемы техники под игровым давлением.

ОТРАБОТКА

- Повтор движений с целью повышения технического мастерства.

ОБУЧЕНИЕ

- Объяснение и показ приемов техники.

РУКОВОДСТВО

- Составление планов тренировок, подведение игроков к установленным стандартам эффективности.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Объясните игроку, что вы от него хотите.
- Покажите, как это сделать.
- Разделите игроков на небольшие группы, для облегчения ввода информации и правильного повторения вашего движения.
- Поправляйте, указывая на не верные движения и ошибки, помогите исправить и усвоить.



- Повторяйте до тех пор, пока движение будет исполнено правильно, и игроки достигнут требуемого уровня умения.
- Не останавливайтесь на достигнутом, изучив азы, переходите к более сложному, сначала начните:
 - Шагом, в полсилы и в конце на полной скорости.
 - От простого к сложному.
 - От простого движения к комбинации.
 - От работы без сопротивления, к сопротивлению в пол силы и затем в полную силу.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Общие вопросы	+/ -
1. Назовите семь основных моментов игры Регби.	
2. Назовите пять типов игровых действий Регби.	
3. Что такое линия преимущества и линия контакта?	
4. Расскажите о методике тренировок.	

Практические вопросы	+/ -
1. Назовите примеры, когда в игре возникает линия вне игры.	
2. Как характеризуется тип игры, при которых центральные трех четвертные проходят линию защиты.	
3. Схватка назначена на десяти метровой линии от центра поля и в пяти метров от линии аута, где проходит линия преимущества.	
4. Коридор назначен на линии 22х метров соперника, где будет проходить линия контакта или линия защиты.	

Вопросы для размышления
1. Ваша команда играет против соперника, у которого значительно слабее форварды, но очень хорошие трех четвертные. Какой план игры вы выберете для своей команды и как вы доведете его до своей команды.
2. Дайте пример двух тактических планов и продемонстрируйте разницу между стратегией и тактикой.
3. Используйте пять пунктов методики тренировок. Внешний центр бежит вперед недостаточно прямо. Как вы будете исправлять ситуацию, используя методический план из пяти пунктов.



Модуль 3

ТРЕНЕР: ПЛАНИРОВАНИЕ И РУКОВОДСТВО

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Планировать и управлять процессом изучения всех аспектов регби, в силу своих способностей, таким образом, что бы игроки, не только достигли спортивного успеха, но и полюбили игру, и понимали влияние и вклад регби во все области их жизни.

ПОСЛЕ СЕЗОНА

После окончания сезона, тренер должен определить цели для нового сезона и разработать стратегию по их реализации. Разработать и выполнить программу подготовительного периода. Она подразумевает определение потенциальных возможностей игроков и выполнение ими программы профессиональной обще развивающей подготовки. (См. уровень 2).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОГотовительного Периода

Программа подготовительного периода, должна быть направлена **на развитие силы**, внимание должно быть направленно на развитие выносливости и силы мышц. На школьном уровне это может натолкнуться на проблемы, так как в это время игроки могут быть вовлечены в участие в школьных соревнованиях. Для того, что бы преодолеть эту проблему необходимо провести переговоры со школьными преподавателями физкультуры и включить данные соревнования в свою программу подготовки. Нужно объяснить игрокам их выгоду от участия в различных соревнованиях.

- Тренеру ведущей команды, необходимо на данном этапе подготовки объединить всех игроков одного возраста в одной группе или в одной клубной команде. Не концентрируйтесь на возможностях игроков основного состава. Тренеры остальных групп должны помочь вам улучшить потенциал всей группы в целом.
- Проводите упражнения направленные на развитие силы (для регби), в то время когда игроки не задействованы активно в школьных соревнованиях по другим видам спорта.
- Будьте осторожны, не перегружайте несовершенно- летних игроков упражнениями с отягощениями. Проконсультируйтесь со специалистами. Специализированный био-кинетический консультативный центр существует при Northern Transvaal Rugby Academy. Телефон для справок Blikkies Groenewald (012)344-4011.
- Отслеживайте и постоянно тестируйте игроков, не переставайте делать это в подготовительный и в предсезонный период подготовки.

ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА

Эта программа должна начинаться с началом нового учебного года (не для России), и должна включать в себя: просмотр и ознакомление со всеми материалами предоставленными в ваше распоряжение Союзом регбистов.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСЕЗОННОГО ПЕРИОДА

Отбор

- Игроки должны пройти контактные тренировки, перед тем как пройти отбор.
- Желательно начать сезон со всестороннего тестирования.
- Будьте объективны и не предвзяты. Просматривайте всех игроков. Вы можете быть приятно удивлены, успехами некоторых игроков, полностью прошедших программу подготовительного периода.
- Удостоверьтесь, что команды соперников прошли адекватную подготовку.
- Позвольте себе, как можно больше наблюдать команду в игре, используя независимое судейство.
- Как только будут проведены отборочные тесты и испытания, проведите, как можно больше товарищеских матчей, включив их в программу подготовки к основным соревнованиям.
- Используйте эти матчи для определения слабых сторон и позиционных перестановок. Это позволит получить уверенность, что игроки команды правильно расположены по игровым позициям, для нового игрового сезона.
- Игроки должны понимать, что эти товарищеские матчи, часть селекционной работы и состав команды ещё будет меняться.
- Тренера различных возрастных групп должны стараться вместе просматривать все матчи и помогать в отборе игроков.
- Помните о том, что даже самый лучший тренер будет иметь не очень большой шанс на успех, если не попытается отобрать самых лучших. Поэтому отборочные испытания имеют очень большое значение.
- Закончите комплектование команды после четырех товарищеских матчей, так чтобы у игроков было ещё время на то чтобы почувствовать себя единой командой выработать командный дух и чувство доверия друг к другу.



- Не позволяйте игрокам в командах организовывать группировки. В течение сезона вы должны просматривать команды В и даже Е. (Способствуйте, чтобы игроки всех команд клуба, поддерживали друг друга).
- Приобретайте для всех команд одинаковое оборудование, пять мячей, мешки для захватов и контактные подушки.

ИСПЫТАНИЯ

- Заполните информ-карту для каждого игрока:

- Имя
- Группа
- Позиция
- Адрес
- Телефонный номер

Используйте этот список в случае аварийных ситуаций и, обращения к резервам.

- Наведите травмированных игроков и проявите к ним интерес.
- Обновите запас медикаментов в аптечке. Проверьте наличие в ней таблеток от головной и мышечной боли, медикаменты от желудочных расстройств, микстуры от кашля и простуды, заморозки, шины, жгутов, бинтов, а так же витаминов и других, необходимых в поездках медикаментов. Попросите помощь в комплектации аптечки у местных фармацевтов.
- Убедитесь, что Вы и ваш тренер помощник знаете, кто и за что отвечает, и в чьи обязанности входит руководство тренировочным процессом, просмотр полученной информации и ведение статистики, составление игрового плана, проведение разминок на тренировках и так далее. Вы ни когда не должны спорить и выяснять между собой отношения при игроках.
 - Заранее подготовьте план, проверьте, достаточно ли вы имеете мячей, мешков для захватов, подушек для контактов, исправен ли станок для схватки, достаточно ли маркеров и т.д. а так же проверьте и рассортируйте форму и другую одежду для различных случаев.

НЕДЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Несколько руководящих советов, которые помогут улучшить настрой и дух команды.

ПРЕД И ПОСЛЕ МАТЧЕВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Поддерживайте и уважайте пред, и после матчевые традиции и ритуалы. Они могут включать в себя:
 - провозглашение командного девиза или клича
 - пение школьного или командного гимна или другой песни
 - традиционное после матчевое приветствие команды соперника
 - передача по кругу, завоеванного трофея
 - после матчевое собрание или произношение речи
- Будьте профессионально этичны и уважительны при общении, с представителями других команд и лиц окружающих Вас. Особенно это относится :
 - к соперникам
 - к судьям
 - к родителям
- Тренер должен первым появиться в раздевалке.
- Будьте уверены, что язык вашего тела говорит о вашем позитивном настрое:
 - улыбайтесь
 - постарайтесь проявить к каждому игроку личный интерес:
 - рукопожатие
 - похлопывание по плечу, и т.д.
- Раздевалка слишком мала, чтобы вместить всех, но тренеры и игроки должны обязательно собраться вместе после матча.
- Поддержите и наладьте общение с игроками в раздевалке, не зависимо от результата встречи, например:
 - участие в общей молитве
 - стояние в кругу
 - обсуждение деталей будущих тренировок
- Тренер и капитан должны поздравить и поблагодарить команду соперников, рефери, линейных судий и хозяев стадиона.
- Тренер должен поговорить с каждым игроком один на один, разговор должен быть специфическим и носить положительный характер.
- Позаботьтесь о травмированных игроках:
 - организуйте посещение доктора
 - проинформируйте родителей или жён
 - позвоните в госпиталь
- Тренер должен последним уходить из раздевалки.
- Он должен проверить весь комплект инвентаря, и навести порядок.



- Не обсуждайте игру отдельных игроков, особенно тех, кто не показал ожидаемой от него игры или у кого не сложилась игра в матче.

ПОМНИТЕ

- Тренер должен провести анализ проведенного матча и, не откладывая, начать подготовку к следующей тренировке.
- Планирование и подготовка к следующей игре должна начинаться немедленно.

MOTES**ПОНЕДЕЛЬНИК****КОМАНДНОЕ СОБРАНИЕ**

- На нем необходимо начать настраивать команду на следующую игру, и продолжать делать это на каждой тренировке.

ДЕНЬ 1 - ПЕРВАЯ ТРЕНЕРОВКА

Тренер должен:

- Быть соответствующе одетым, пунктуальным и хорошо подготовленным.
- Проверить всё тренировочное оборудование и инвентарь.
- Проведите разбор матча, придерживаясь следующих рекомендаций:
 - просмотр видео записи матча (если возможно), просмотреть записи и статистику, количество выигранных коридоров и т. д.
 - отметьте успешные действия команды
 - вспомните поставленные задачи, план игры, если это необходимо
 - проанализируйте действия соперника, его стратегию игры, продолжительность и эффективность ваших атак и давления на соперника.
 - проанализируйте игру в отдельных элементах игры
 - индивидуальную игру
 - комбинации,
- Во время проведения разбора, следите, чтобы он проходил:
 - откровенно
 - честно
 - избегайте отрицательной критики
 - добейтесь обратной связи (узнайте мнение игроков):
 - что сделано неправильно
 - почему так произошло
 - как можно исправить ошибки
 - обращайтесь на возможности игроков, а не на их личные качества.
 - оставайтесь позитивным
- Проинформируйте игроков о предстоящих тренировочных планах и обсудите их с ними.
- Во время тренировок:
 - действуйте профессионально, последовательно, держите под контролем тренировочный процесс
 - действуйте по плану, намеченному на разборе
 - будьте позитивны, конструктивны и хорошо настроены. Необходимо использовать тренировочную форму, выдать их игрокам в кредит или как подарок.
 - вывесить расписание тренировок
- Старайтесь усилить командный, клубный или школьный дух.

Помните:

- Ключ к успеху - постоянное взаимопонимание и общение.
(Проводите регулярные личные беседы с игроками). Приведенные выше принципы должны быть включены в общий план тренировочной программы.

Тренировочный план Понедельника должен включать в себя следующие базовые элементы:

- Разминка и упражнения на растяжку для всех игроков.

ФОРВАРДЫ

- Сфокусируйтесь на том, что они делали хорошо в прошедшей игре.
- Отработайте атаки и построение моллов от схватки.
- Поработайте над слабыми местами и часто повторяющимися ошибками.
- Поиграйте полной командой без сопротивления.
- Попробуйте все известные вам схемы от различных статических положений, убедитесь, что каждый знает, что он должен делать.

ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫЕ

- Проведите несколько упражнений на технику игры руками и сконцентрируйтесь на технике сохранения мяча.



- Повторите упражнения на спрямление бега.
- Повторите схемы защиты.
- Изучите новые схемы игры трех четвертных.
- Поиграйте в регби без сопротивления совместно с форвардами.

ВТОРНИК

Начните тренировку, с объявления плана тренировки, над чем вы планируете поработать и чего хотите достигнуть в ходе тренировки. Обсудите предстоящий матч. Настройте игроков на то, что чем больше они верят в себя и в свои силы, тем лучшие результаты могут быть достигнуты.

Программа этого дня должна включать в себя:

- Упражнения на расслабление и на растяжение.

НАПАДАЮЩИЕ

- Коридоры.
- Атаки от коридора.
- Продолжение игры после завершения атаки форвардами от коридора.
- Защитные схемы игры от коридора. Проинформируйте игроков об их специфических заданиях и установите для них цели.
- Начальный удар и удар с 22х метров.
- Атаки с начального удара и с удара с 22х метров.
- Игра без сопротивления совместно с трех четвертными.
- Специальные моменты игры - штрафные и свободные удары.

ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ

- Работа над техникой игры руками.
- Прогон первой фазы атаки от коридора (объясните разницу специфики игры от схватки и в открытой игре).
- Вторая фаза атаки (широко и плоско).
- Совместные действия с первой линией.
- Специальные моменты игры - свободный и штрафной удар.

СРЕДА

- Нет тренировки.

ЧЕТВЕРГ

Этот день принадлежит капитану.

- Отработка и имитация всех возможных ситуаций в матче - командой должен управлять капитан.
- Потратьте примерно полчаса на те моменты игры, которые требуют внимания.
- необходимо выполнить следующую программу:
 - Согревающие и растягивающие упражнения для всей команды.
 - Дайте капитану специальные инструкции (эмитирующие игровые ситуации). Пять коридоров, пять схваток, пять начальных ударов и т. д.
 - Капитан руководит происходящим на поле.
 - Команда отрабатывает начальный удар, схватки, контр атаки и т. д.
 - Игра без сопротивления до приземления мяча в зачетном поле.
 - Если они делают ошибку, они должны повторить всё с начала. Это поможет им лучше понять ошибки. Игроки должны знать признаки и причины ошибок.
- Во время этой части тренировки, вы должны наблюдать за происходящим с бровки поля. Не только отмечайте ошибки, но и хвалите за правильные действия.
- Такой вид тренировки даст возможность капитану научиться быстро принимать решения, под пристальным контролем тренера.

ЕСЛИ ЭТО ПОСЛЕДНЯЯ ТРЕНЕРОВКА ПЕРЕД МАТЧЕМ, ДОГОВОРИТЕСЬ И ПРОВЕРТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Время и место встречи в день матча:
 - время отъезда
 - время начала матча по расписанию
 - убедитесь что, все обеспечены формой
 - время, в которое вы планируете вернуться.

Команда должна собраться как минимум за 50 минут перед матчем. Просмотр других матчей поможет им успокоиться и расслабиться. Они должны быть одеты и перевязаны за 40 минут до начального свистка.

ПРЕД МАТЧЕВАЯ ПОДГОТОВКА

- Тренер должен быть пунктуальным.



- Он должен позаботиться об инвентаре форме и аптечке и т. д.
- Тренер должен создать дружескую атмосферу и его поведение должно быть позитивным. В его задачу входит:
 - контролировать доступ в раздевалку
 - сохранять спокойствие своих игроков, поставить перед ними цели
 - собраться всем вместе.
- Провести подготовку в раздевалке:
 - переодевание и наложение биндажа
 - разминку
 - провести общий разговор
 - молитва
 - проведение ритуала
 - активизируйте веру игроков в себя
 - воспроизведите графически схему игры.



Модуль 4

СИСТЕМЫ

ОПИСАНИЕ

Применение системы позволяет правильно организовать тренировку, избегая обычного беспорядка. Система позволяет тренеру координировать работу и управлять ходом тренировки

Системы можно разделить на четыре вида

- Блоки
- Каналы
- Круговая
- Линейная

Выгода применения систем

- Позволяет организовать работу с большим количеством игроков.
- Обеспечивает дисциплину и порядок.
- Гарантирует тренеру контроль над всеми игроками.
- Позволяет легко определить и исправить ошибки.
- Системы можно использовать как во время разминки, так и при отработке техники.
- Позволяет дозировать уровень физической и технической нагрузки.

СИСТЕМА БЛОКОВ

Используйте маркеры, флаги, мячи, рубашки или что-то другое, для разметки блоков.

РАЗМЕТКА НА ПОЛЕ

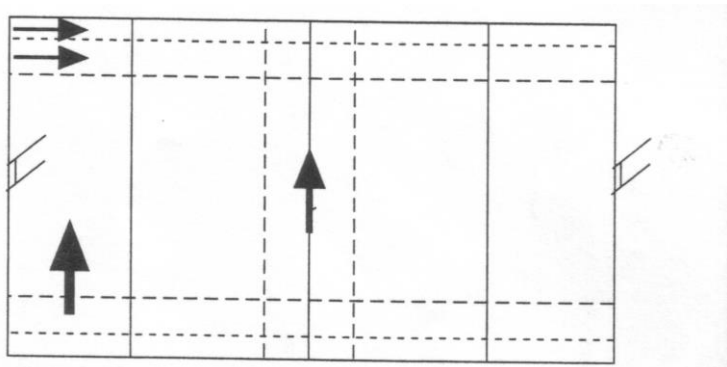
- Блок А подходит для маленьких групп, состоящих из 3, 6 или 8 игроков работающих над техникой.
- Блок В можно использовать как маленькое поле.
- Блок С подходит для игры 5х5 или 6х6 и идеален для начинающих игроков.
- Блок D можно применять для игр 7х7, 9х9 и 11х11
- Не используйте близко расположенные блоки, чтобы избежать травм.

РАБОТА В КВАДРАТЕ

- Игроки располагаются лицом друг к другу по краям квадрата (в равных количествах).
- Каждый ряд имеет свой мяч.
- Группа 1 бежит к группе 2, передовая мяч друг другу.
- Группа 2 бежит к противоположной стороне, передовая друг другу мяч.
- Группа 1 и 2 одновременно бегут навстречу друг другу, передовая пас. Как только они достигают противоположных сторон, группа 3 и 4, делают тоже упражнение.
- В заключение все четыре группы работают одновременно.
- Игра "собачки" в квадрате – три игрока стараются сохранить мяч. В то время как двое других пытаются его отобрать.
- Контакты и перемещение игроков среди партнеров, делают игру в квадрате близкой к реальной.

СИСТЕМА КАНАЛОВ

- Очень подходит для выполнения упражнений на полной скорости.
- Группы игроков могут работать вдоль или поперек поля.
- Ширина канала может, зависеть от уровня техники, от количества игроков и от имеющегося в распоряжение пространства.
- Двигаться в канале можно в обоих направлениях или передвигаться прямо в одном, а возвращаться по соседнему.
- Для юных игроков длину каналов необходимо сократить.



Работа в СИСТЕМЕ

- Работа поперек поля.
- От четырех до шести игроков располагаются один около другого между линией ворот и линией 22х метров.
- Группы стартуют от боковой линии.
- Игроки бегут рядом, друг с другом, передовая пас, пока не достигнут противоположной линии.
- Как только, группа доходит до противоположной боковой линии, она переходит на соседней канал, между линией 22х метров и средней линией.
- Теперь игроки, продолжая выполнять задание, имеют больше пространства для более длинного паса.

КРУГОВАЯ СИСТЕМА

- Может использоваться для разминки.

Примеры упражнений для круговой системы:

- Игроки бегут против часовой стрелки.
- Они передают пас во внутреннюю сторону, или назад партнеру с внешней стороны.
- Игроки поочередно выполняют пас с внутренней и с внешней стороны.
- Игроки, бега по кругу, кладут мяч на землю, игрок, бегущий следом, подбирает его и опять кладет и так далее.

ЛИНЕЙНАЯ СИСТЕМА

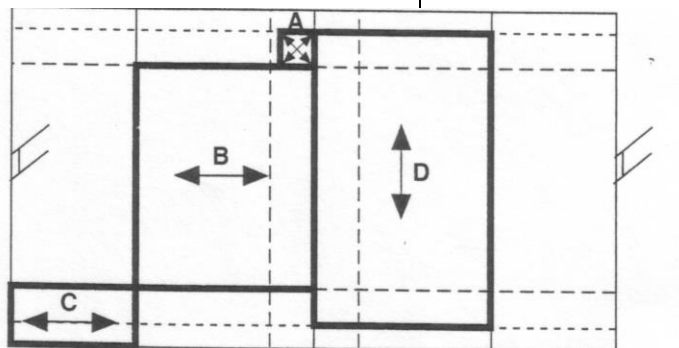
- Игроки, работая, двигаются к определенной линии.

РАБОТА В СИСТЕМЕ

- Пример: Игроки бегут к боковой линии, каждый должен поймать и передать мяч, не доходя до боковой линии.

ОБЩИЕ ВЫГОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА

Система дает подход к развитию и отработке индивидуальной техники, игры руками, игры в защите в захват, умению обыгрывать соперника, в силовом контакте или на финте, обходя стороной.



Модуль 5

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

ПЛАНИРУЯ ОЧЕРЕДНУЮ ТРЕНИРОВКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО В ПЛАН ВКЛЮЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИИ КОМПОНЕНТЫ:

- Разминка (разогрев)
- Индивидуальная техника
- Групповая техника – трех четвертные и форварды работают отдельно над специальной техникой.
- Общекомандные действия – форварды и трех четвертные работают совместно.
- Развивающие физические упражнения – Работа над физической подготовкой, для специальных элементов игры.
- Стратегия – тактические построения, перестроение, анализ игровых схем.

РАЗМИНКА

Включает в себя:

- Разогревающие упражнения
 - спокойный бег с мячом
 - различные упражнения
 - используйте данное время для ознакомления с новой системой.
 - Упражнения на гибкость
 - все группы мышц
 - объясните, какие мышцы работают и как.
- Обратите внимание на опасность, которая может содержать в себе упражнение и на не эффективное исполнение упражнения.
- Упражнение на развитие силы.
 - работа в контакте: подготовительные упражнения.
 - начните с индивидуальной работы, затем переходите к работе в звеньях.
 - упражнения должны быть функциональны, в русле основной темы тренировки, просты и реалистичны.

РАБОТА НАД ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ

Включает в себя:

- Техника игры руками
- мяч в руках (различные пасы)
- мяч в воздухе
- мяч на земле.
- Беговые техники.
- уход в сторону, обегание, рваный темп, продавливание игрока, уход с ручкой, обманные движения и так далее.
- Техника удара ногой.
- перекидка, удар в аут, катящийся удар, перевод мяча на другой фланг, короткий удар по земле между игроками.
- для специфических позиций, для полузащитника схватки, для крайнего, для №10, для полного защитника.

- Техника контакта.
- контакт с землей
- контакт с другими игроками.
- техника игры в защите;
- симуляция контакта с поверхностью поля и с другими игроками.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА

Форвард и трех четвертные работают отдельно:

- Форварды
 - схватка
 - коридор
 - открытая игра
 - пасы, сохраняющие мяч, формирование сохраняющие мяч.
 - удар с 22х метров, начальный удар
- Задняя линия (трех четвертные)
 - игра руками
 - плоско и широко, глубоко и близко.
 - позиционные расположения
 - спрямление бега
 - без сопротивления и с сопротивлением

КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Включают в себя:

- Стратегические перестроения, при помощи “игры с тенью”.
- Игровые моменты или матч целиком.
- Игра со специальным заданием.
- Игра от назначаемых судьей моментов (схватка, штрафной и т.д.)
- Командные обсуждения.
- Мотивация (настрой).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Внедрите элементы физической подготовки в работу над техникой.

- Выносливость.
- Укрепление связок.
- Мощност и сила.
- Скорость
- Гибкость.

Над любой техникой необходимо работать по следующим принципам:

- Правильное понимание техники.
 - Прогрессирующий, ступенчатый подход, деление сложного, на простое.
 - Постепенное увеличение уровня сложности, от простого к сложному, от работы без сопротивления, постепенный переход к полному сопротивлению.
 - Эффективное применение техники в имитации игровых ситуаций. Говоря другими словами: доводка мастерства игры под давлением.
 - Постоянный рост техники в соответствие с необходимыми требованиями.
- Все технические упражнения должны выполняться по прогрессии:
- От медленного к быстрому (шагом, медленным бегом, на полной скорости.).
 - От простого к сложному.
 - От основ к общему пониманию.
 - От работы без сопротивления к полному сопротивлению и в конце к имитации игровых ситуаций.

NOTES



ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Общие вопросы по теме	+ \ -
Какие шесть элементов должны составлять тренировку? Назовите 4 индивидуальные основные техники. Какие элементы игры первой линии должны быть включены в работу над коллективной техникой. Назовите 5 составляющих физической подготовки.	
Практические вопросы	+ \ -
1. Назовите разогревающие упражнения, которые должны быть включены в тренировку. 2. Какие специальные элементы Вы будите включать в тренировку при работе над ударом ногой с №10, полным защитником, с крайним? 3. Какие приемы коллективной техники вы будите включать в тренировки трех четвертных? 4. Назовите любой пример командных действий.	
Вопросы для размышления	+ \ -
Вы планируете командную тренировку, опишите её план. Если толь 4 трех четвертных и 5 форвардов придут на тренировку, отмените ли Вы её? Приведите пример упражнений отдельно для развития: выносливости, силы и скорости. 4. На что Вы будите более направлять разминку? На разогрев, на развитие силы или на гибкость, и какие упражнения Вы будите включать в неё?	



Модуль 6

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Такие упражнения необходимо делать перед каждой тренировкой или матчем, и они включают в себя:

- Разогревающие упражнения.
- Упражнения на растяжку гибкость.
- Упражнения, развивающие силу.

РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Каждой тренировке или матчу, должна предшествовать разминка, для того чтобы:

- повысить частоту пульса
- повысить частоту дыхание
- усилить мышечный тонус
- разогреть сухожилия и суставы

Для этого обычно требуется 5-6 минут физической активности в спокойном темпе. Работа должна включать в себя бег и различные прыжки на месте.

Для большей пользы включите упражнения на технику, в эту часть тренировки. (См. Индивидуальная техника).

!!!: Игроки НЕ ДОЛЖНЫ выполнять задания в высоком темпе в этой части тренировки.

Для экономии времени используйте эту часть тренировки для детальной информации о плане тренировки и о применяемой системе упражнений.

• ИГРОКИ НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ БЕГАТЬ ВОКРУГ ПОЛЯ БЕЗ РЕГБИЙНОГО МЯЧА!

- ПРИМЕНЯЙТИ МЯЧ В РАЗОГРЕВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ.

□ УПРАЖНЕНИЕ 1: РАЗМИНКА С МЯЧОМ

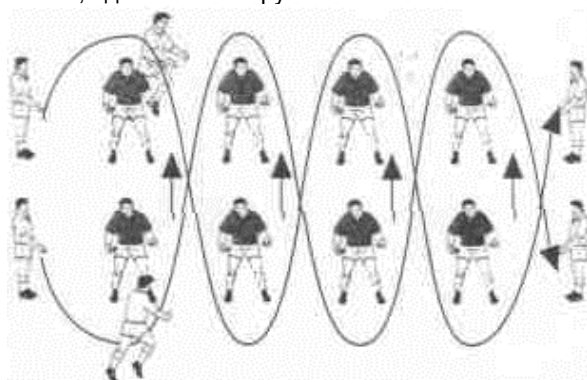
Игроки бегут в небольших группах по 3-6 человек и передают пас, двигаясь вдоль или поперек поля.

□ УПРАЖНЕНИЕ 2

Игроки бегут по кругу, передавая пас, назад, влево или вправо, во внутреннюю или внешнюю сторону.

□ УПРАЖНЕНИЕ 3: X-упражнение

Разделите команду на пары, расположив игроков параллельно. Первая пара на линии ворот, остальные за ней, один мяч на пару.



Действия

Первые два игрока, обегают, неподвижно стоящую пару, встречаются за ней, и продолжают обегать остальные пары, пока не достигнут конца строя, как только последняя пара выполнит упражнение, все поворачиваются и повторяют упражнение. Каждая пара должна обегать все остальные. При каждой встрече, передают пас партнеру.

!!!: двигаясь, таким образом, вокруг поля, стоящие игроки могут выполнять следующие упражнения на растяжку:

- растяжение икроножной мышцы на линии ворот.
- растяжение задней поверхности бедра на линии 22х метров
- упражнения для тазобедренных суставов на линии середины поля
- упражнения для плеч на следующей линии 22х метров

- упражнения для шеи на линии ворот

Набор упражнений для обегания с мячом:

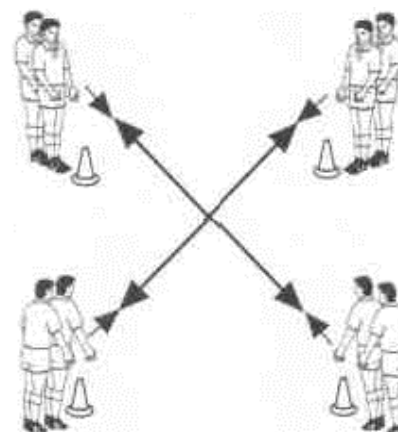
- короткий пас
- пас в крест
- пас одной рукой за спиной
- пас по земле и подбор мяча (после растяжки мышц ног)

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПАС РЫВОК

Игроки располагаются на углах квадрата 8х8. Два или больше на каждом углу. Начните с двух мячей, постепенно добавляя, до четырех.

Действия

Игрок бежит в противоположный угол и передает короткий пас игроку перед ним, который в свою очередь повторяет упражнение.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки ловят и несут мяч правильно.
- Пас передается правильно и аккуратно.

NOTES



УПРАЖНЕНИЕ 5: ПАС ОТ БЕДРА В КВАДРАТЕ

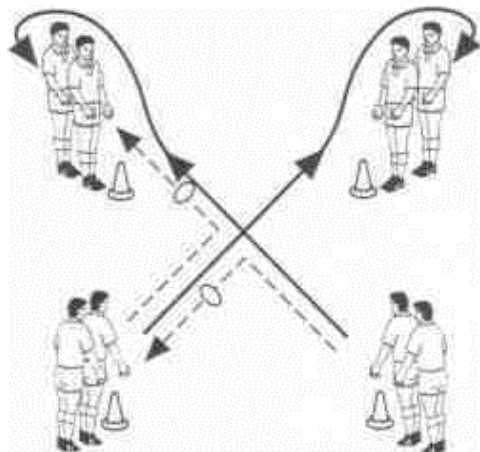
Минимум девять игроков используют один мяч. Затем добавляется ещё один мяч, для увеличения занятости и частоты пасов.

Действия

Минимум по два игрока стоят в каждом углу квадрата. Игрок с мячом бежит в противоположный угол и как только он достигает центра квадрата, он передает пас в сторону игроку, стоящему в углу слева от него.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок, получающий мяч голосом просит мяч, для того чтобы улучшить связь между игроками.
- Получающий игрок идет на мяч.
- Игрок, отдаёт пас в направлении вытянутых рук партнера.
- Второй мяч предлагается игрокам, стоящим в противоположном углу от первого мяча, как только игроки усвоят упражнение с одним мячом.
- Два игрока бегут навстречу друг другу и отдают пас соответственно вправо и влево.
- Упражнение выполняется под правую и под левую руку.

**УПРАЖНЕНИЕ 6: БЫСТРЫЙ КОРОТКИЙ ПАС (РАННИЙ СТАРТ)**

Как минимум два игрока располагаются в каждом углу квадрата и четыре маркера перед каждым углом, формируя маленький квадрат (смотри схему).

**Действие**

Это упражнение повторяет упражнение 5, но игроки начинают бежать раньше, так чтобы мяч оставался в маленьком квадрате. Пас должен выполняться в сторону, тем самым, уберегая игроков, от столкновения друг с другом. Игроки должны сконцентрироваться на передачи быстрого, но качественного паса. Используйте два мяча с приходом опыта.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки стартуют раньше, избегая передачи паса назад.
- Игрок, принимающий мяч повторяет действия.
- Сохраняйте правильный квадрат.
- Пасы правильные быстрые, быстрые и мягкие.
- Игрок, отдающий пас смотрит прямо в цель.
- Пасы отдаются в сторону.

Когда игроки наберутся опыта в этом упражнении, уменьшите квадрат в середине, для того чтобы заставить игроков отдавать пас быстрее.

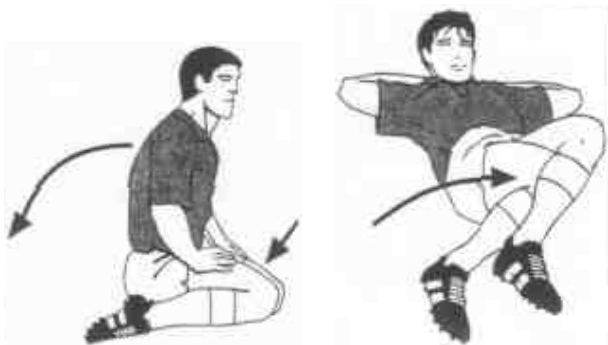
УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ И ГИБКОСТЬ

По окончании разогревающих упражнений, проконтролируйте, чтобы игроки растянули основные группы мышц. Используйте картинки, приведенные ниже, как руководство:

- Не позволяйте игрокам выполнять упражнения рывками, резко или не до конца выполнять упражнение.
- Не используйте вращательные движения шеи или в области поясницы.
- Сохраняйте растягивающее усилие на мышце 15-30 секунд.



БРЮШНОЙ ПРЕС



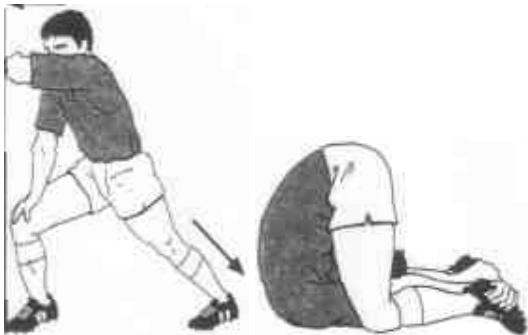
БЕДРА



ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛЕНИ



ПАХ



ИКРЫ

СПИНА

УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩИИ СИЛУ

Эти упражнения позволяют правильно воздействовать на различные группы мышц. Существует два базовых метода, которые, можно использовать:

МЕТОД

СЕРИЯ – ПРОБЕЖКА - СЕРИЯ

Упражнение повторяется 10-15 секунд, и 10 секунд перерыв после каждого упражнения.

Упражнения повторяется пять раз и должны выполняться в левую и правую сторону, если это возможно.

- После каждой серии следует легкая пробежка (это помогает восстановиться).
- Выполните пять таких серий.

МЕТОД УПРАЖНЕНИЕ – ПРОБЕЖКА - УПРАЖНЕНИЕ

- Игроки должны повторить упражнение десять раз, прежде чем перейти к следующей позиции, где будут повторять следующее упражнение, предположим на линию 22х метров или половины поля.
- В зависимости от того, над, чем вы работаете, над скоростью, силой или выносливостью, дистанция пробежки может изменяться.

УПРАЖНЕНИЯ “ПЕРЕТЯГИВАНИЕ”

Такие упражнения гарантируют, что мышцы рук и кистей полностью под нагрузкой. Эти мышцы очень важны в построении схваток, во время открытой игры и конечно во время захватов. Игрок зависит от работы своих ног на 94%, в течение матча, и эффект этих упражнений развивающий ноги, так же не оценим. Используйте это руководство для упражнений:

- Разделите игроков на две группы.
- Определить позиции для каждой группы, и разделите эти зоны нейтральной линией шириной 8 метров.
- Расположите противоположных игроков лицом друг к другу, лицом к нейтральной линии.
- Для того чтобы добиться результата, каждый игрок должен попытаться затащить своего соперника в свою зону.
- Существует пять видов сцепления игроков для таких соревнований.

□ УПРАЖНЕНИЕ 1: ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ОДНОЙ РУКОЙ

Игроки сцепляются друг с другом только одной рукой.

- Это дает развитие следующим группам мышц:
 - ноги (колени, икры и бедра)
 - спина
 - брюшной пресс
 - плечевой пояс
- Руки можно соединить прямо (как при рукопожатии) или согнуть (как при армреслинге)
 - Игроки должны, работать руками так, чтобы задействовать верхние и нижние мышцы плеча.
 - Напоминайте игрокам о смене рук.

□ УПРАЖНЕНИЕ 2: ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ДВУМА РУКАМИ

Игроки используют две руки для перетягивания партнера.

- Это будит влиять на следующие группы мышц:
 - верхняя поверхность бедра
 - спина
 - ягодицы
 - плечевой пояс.
- Чтобы увеличить степень нагрузки, игроки должны сохранять руки согнутые.

□ УПРАЖНЕНИЕ 3: ТЯНУТЬ ЛОКТАМИ

Два игрока сцепляются руками, согнутыми в локтях как урюками, стараясь прижать его как можно ближе при перетягивании.

- Это развивает следующие мышцы:
 - икры
 - боковые мышцы бедра
 - боковые мышцы спины
 - руки
 - спину
 - верхний плечевой пояс
 - грудные мышцы
 - мышцы шеи



УПРАЖНЕНИЕ 4: ПЕРЕТЯГИВАНИЕ СПИНА К СПИНЕ

Два игрока располагаются спина к спине, и перед тем как начать перетягивание, наклоняются вперед и сцепляются руками, соединив кисти рук.

- Это упражнения развивает следующие группы мышц:
 - икры
 - бедра
 - брюшной пресс
 - мышцы туловища
 - мышцы шеи
 - мышцы плечевого пояса и спины

□ УПРАЖНЕНИЕ 5: ПЕРЕТЯГИВАНИЕ СПИНА К СПИНЕ, РУКИ МЕЖДУ НОГ

Два игрока стоят спиной друг другу, соединяются руками, сцепив их между ног, прежде чем приложить усилия.

- Это упражнения развивает следующие группы мышц:
 - икры
 - бедра
 - мышцы шеи
 - мышцы плечевого пояса и спины

□ УПРАЖНЕНИЕ 6: ЛОШАДЬ И ТЕЛЕГА

В этом упражнении игроки работают в одном направлении. Игрок стоящий сзади, обхватывает ноги впереди стоящего игрока, на уровне шорт. Впереди стоящий игрок тянет повисшего сзади игрока примерно 30 метров.

- Это упражнение позволяет развить: силу ног, беговые способности переднего игрока, в то время как задний игрок развивает силу своих рук в захвате.
- Убедитесь, что игрок сзади, крепко сцепил свои руки.

УПРАЖНЕНИЕ 7: ПЕРЕНОСКА НА СПИНЕ БЕЗ ПОДДЕРЖКИ.

Во время этого упражнения, игрок которого несут, пытается, не касаясь земли ногами, облезть вокруг несущего его. Игрок, который несет, должен не прекращать движение.

- Ноги, игрока, которого несут должны быть согнуты и неподвижны.
- Оба игрока должны работать одновременно, для успешного выполнения упражнения.
 - Попытку обойти партнера нужно сделать вправо и влево.
- Игрок, которого несут должен приложить все усилия, для того чтобы использовать голову партнера как центр вращения, так как это будит способствовать развитию мышц шеи.
- Игроки должны чередоваться.
- В этом упражнении работают практически все мышцы.

ЗАМЕТКИ

УПРАЖНЕНИЕ 8: ПЕРЕНОСКА С ПРОЛЕЗАНИЕМ ПОД ИГРОКОМ.

В течение этого упражнения, игрок которого несут, пытается пролезть между ногами несущего его партнера, и оказаться спереди.

- Избегайте касания земли.
- Игрок, которого несут, должен держать свои ноги вместе.
- Развивается умение совместной работы.
- Развивается умение сохранять равновесие.
- Развивается сила кистей и силовая выносливость рук (и то и другое очень важно).
- В этом упражнении работают все основные мышцы тела.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОТАЛКИВАНИЕ

Так как толчки и сила давления очень важные компоненты игры регби, и очень важно научиться правильно, держать при этом тело, чтобы избежать травм.

Основные принципы правильного положения тела:

- Голова поднята вверх. Сохранение поднятой верх головы, заставит спину быть прямой.
- Плечи всегда должны быть выше бедер. Это устраняет опасность сгибания шеи и спины и помогает игроку твердо стоять на ногах.
- Для лучшего равновесия и обеспечения устойчивости, игроки должны всегда держать ноги далеко от своих плеч.
- Так, как давление может быть оказано на игрока со всех сторон, его ноги должны быть полу согнуты, для того чтобы поглотить давление. Если сохранять ноги выпрямленные, сохраняется угроза травмы.
- Основные принципы для упражнений на толчок содержатся в первых - трех упражнениях.

Следующие толчковые упражнения дают основные навыки правильного положения тела при толчке, что в свою очередь уберёжет их от травм.

УПРАЖНЕНИЕ 1: РУКИ ПРОТИ ПЛЕЧ

Два игрока располагаются лицом друг против друга, положив руки на плечи партнера, готовясь переталкивать друг друга в его зону.

- Это упражнение развивает следующие группы мышц:
 - ноги
 - руки
 - плечи и спину
 - брюшной пресс
- Упражнение вырабатывает навык правильного положения тела.

УПРАЖНЕНИЕ 2: РУКИ ПРОТИВ РУК

Упражнение выполняется как предыдущие, но игроки упираются ладонями.

- Это упражнение развивает следующие мышцы:
 - руки
 - спина и брюшной пресс
 - плечи
 - ноги

УПРАЖНЕНИЕ 3: ГОЛОВА ПРОТИВ ГОЛОВЫ

Толчковое движение выполняется при помощи рук положенных на голову партнера.

- Это упражнение основное для развития мышц шеи.
- Не допускайте столкновений и резких движений.
- Сила толчка должна нарастать постепенно - избегайте неожиданных движений.
- Изменяйте позиции, толкая с правой, с левой стороны и прямо перед головой.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 4: ТОЛЧОК СО СПИНЫ

В этом упражнении, игрок стоящего спереди, толкает игрок, стоящий за его спиной, примерно 20 метров, затем они разворачиваются, и повторяют упражнение.

- Убедитесь, что игрок, толкающий сзади, всегда:
 - Держит голову верху и смотрит вперед
 - Толкает вперед плечом, держа голову с внешней стороны, и не в коем случае не с внутренней.
 - Держит голову на одной линии с бедрами
 - Держит бедра немного ниже, чем свои плечи
 - Плотно и с силой прижимается к игроку, которого толкает.
- Игрок, которого толкают должен оказывать сопротивление, и не должен опускаться слишком низко, это уберёжет его от падения.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 5: ПЕРЕТАЛКИВАНИЕ (ОДИН НА ОДИН)

Игрок встает на одно колено, второй игрок располагается на расстоянии 2 метра от него. Он наклоняется вперед, скрестив перед собой руки, для смягчения контакта. По сигналу тренера, игрок встает с колена и входит в контакт с игроком стоящим перед ним, соединяясь с ним в области рук и живота. Игрок входит в контакт своим плечом, обхватывает партнера руками, вокруг тела и проталкивает его вперед, примерно пять метров. Затем они разворачиваются, и второй игрок повторяет упражнение.

- .Упражнение воспроизводит игровую ситуацию, в которой игроки оттесняют своих соперников.
- Это упражнение развивает:
 - умение оттеснить (продавить) соперника



- силу плечевого пояса
- умение правильно держать своё тело

☞ УПРАЖНЕНИЕ 6: ПЕРЕТАЛКИВАНИЕ (ОДИН ПРОТИВ ДВУХ)

Повторите упражнение 5, но вместо одного игрока, перед игроком стоящим на колене, поставьте двух. По сигналу тренера, игрок встает с колена и входит в контакт с партнерами, расположив свою голову между их головами. Он сцепляется с обоими игроками и старается оттеснить их назад.

- Это развивает силу верхнего плечевого пояса.
- Упражнение так же имитирует игровую ситуацию.
- Следите за тем, чтобы игроки держали тело под правильным углом и в правильном положении (голова выше бедер), а так же следите за правильным положением ног.
 - соединение должно быть как можно плотнее
 - продвигаться вперед и толкать соперника при помощи ног
 - держать голову вверх

☞ УПРАЖНЕНИЕ 7: ТОЛЧОК СПЕРЕДИ (ДВА ПРОТИВ ТРЕХ)

В этом упражнении, два игрока работают против трех, толкая их спереди.

- Для того чтобы работать как одно целое, игроки, которые толкают, должны крепко обхватить друг - друга.
- Объясните важность плотного сцепления, и важность синхронной работы игроков при толчке вперед.
- Усложните упражнение, поставив, пять игроков против трех.

КОНТАКТНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ УПРАЖНЕНИЯ - В ПРАКТИКЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РЕГБИ

Следующие упражнения нацелены на практическое применение (реальные ситуации и функциональное моделирование), знаний и навыков, полученных в предыдущих упражнениях.

РАБОТА НАД КОНТАКТОМ И ТОЛЧОМ

В следующих упражнениях, контакт и навыки, полученные в предыдущих упражнениях, соединены и направлены на умение сохранять мяч.

Во время борьбы за мяч и его сохранения, главным образом в плотной физической борьбе, между игроками происходит множество силовых контактов. Хотя главная цель этих упражнений отработка техники, они так же развивают силу различных групп мышц.

Очень важно научить правильно, держать мяч в руках (хват мяча), при его отборе или сохранение.

ОБХВАТ МЯЧА

- Зажмите мяч двумя руками, обхватив его вдоль длинны, прижав его поперек тела, за вершины мяча.
- Положите одну руку сверху мяча, положив кисть на дальний конец мяча, вторую руку снизу положив кисть на другой его конец и плотно прижмите к телу.
- Такой хват лучше, чем держать мяч, прижав его вдоль тела поперек мяча.

ОТБОР МЯЧА У СОПЕРНИКА, ИЗ НИЖНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ

- Голова игрока держащего мяч оттесняется вверх от мяча.
- Руки обхватывают мяч, свою голову расположите как можно ближе к мячу.
- Предплечья используются как рычаги.
- Грудь игрока держащего мяч используется как упор.
- Делая неожиданный рывок, мяч тянется вниз и в сторону

ОТБОР МЯЧА У СОПЕРНИКА ИЗ ВЕРХНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ

- Мяч нужно плотно обхватить и прижать к себе, расположив свою голову как можно ближе к мячу.
- Усилие необходимо направить на то, чтобы упасть с мячом на землю.
- Открыть мяч для партнеров, прикрывая мяч телом, расположившись вокруг мяча полукругом, в виде ковша.

ОТБОР МЯЧА ВЫКРУЧИВАНИЕМ

- Мяч плотно захватывается за верхнюю и нижнюю часть.
- Используя неожиданный поворот мяча, мяч выкручивается и отбирается, из рук соперника.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1: ОТБОР И СОХРАНЕНИЕ МЯЧА (ОДИН НА ОДИН).

- Два игрока пытаются отобрать мяч друг у друга.
- Дайте задание игрокам отобрать мяч за 5 секунд. Это заставит игрока, завладевшего мячом убрать его в сторону и не позволять сопернику добраться до него вновь. Это позволяет создать атмосферу соперничества.
- Для того чтобы завладеть мячом, игрок должен использовать любой из описанных ранее методов.
- Для достижения полного умения, уровень сопротивления увеличивайте постепенно.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: ОТБОР МЯЧА И ЕГО СОХРАНЕНИЕ (ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО).

Два игрока работают вместе, отбирая мяч у третьего. Один из игроков удерживает игрока с мячом, второй старается отобрать мяч, применяя один из изученных приемов.

- Как только мяч отобран, игроки меняются местами.
- Можно сделать упражнение более трудным, увеличив количество игроков, два игрока удерживают мяч против двух, два против трех и т. д.

КОНТАКТНЫЕ И ТОЛЧКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Для того чтобы достигнуть прогресса и необходимого технического уровня в данных упражнениях, необходимо моделировать игровые ситуации.

В процессе упражнений в схватке, игроков нужно обучать индивидуальной технике, работы в схватке правильным образом. Нужно добиться их умения работать в схватке безопасно для себя.

Эти упражнения так же полезны для развития силы, особенно мышц шеи и ног.

В ходе тренировок, обратите внимание игроков на следующие особенности техники игры в схватке:

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

- Голову держать вверх / Спина прямая.
- Плечи немного выше бедер,
- Бедра работают прямо в одной оси с плечами.
- Ступни ног врозь - плечи расправлены.
- Ноги всегда в полусогнутом положении.

СЦЕПЛЕНИЕ

- Левая рука проходя под правым плечом соперника, полностью вытянута вперед и закреплена на рубашке соперника.
- Правая рука используется для того чтобы, как можно плотнее сцепиться с партнером.

ГОЛОВА

- Голова располагается под правым плечом соперника, против - его головы.
- Для того чтобы в полную силу использовать мышцы шеи, не нужно выводить голову под руку соперника. Следите за тем, чтобы голова была всегда под соперником.

УПРАЖНЕНИЕ 1: СХВАТКА (ОДИН НА ОДИН)

В этом упражнении два игрока работают друг против друга, как в схватке, стараясь столкнуться, друг друга, с первоначального положения. Тренер ждет 10 секунд, перед тем как дать сигнал. По сигналу игроки быстро расходятся и бегут к следующему месту, где будут повторять упражнение так же 10 секунд.

- Упражнение повторяется 5-10 раз, перед тем как сделать перерыв:
 - Схватка 10 секунд
 - Пробежка 30 метров
 - Схватка 10 секунд
 - Пробежка 30 метров.
- Повторить серию 5 раз (всего 25-50 схваток за матч).
- Кроме того, что в этом упражнении отрабатывается правильная техника работы в схватке, в нем также развивается мышечная выносливость и сердечно дыхательный аппарат, а так же развивается сила мышц рук, спины, шеи и ног.
- Помните о том, что игроки, которые работают в этом упражнении друг против друга, должны быть подобраны по силе. Физический размер игроков не имеет значения.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: СХВАТКА (ДВА ПРОТИВ ДВУХ)

В этом упражнении повторяется предыдущие упражнение, но теперь два игрока работают против двух. Пары должны быть плотно сцеплены один к другому.

- Левый игрок, сцепляется с правым под его плечом, с право от себя, и скрепляется с ним своей правой рукой.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 3: СХВАТКА (ТРИ ПРОТИВ ТРЕХ)

Это упражнение такое же, как и предыдущее, но в нём три игрока работают в схватке против трех.

- Теперь игроки сцепляются следующим образом:
 - Игрок, стоящий в центр поднимает свои руки вверх.
 - Игрок с лева обхватывает его своей правой рукой.
 - Игрок с права обхватывает его своей левой рукой.
 - Центральный игрок, плотно сцепляется с двумя другими, захватив их рубашки под их подмышками.
- Плечи трех игроков должны образовать одну плотную линию.
 - Плотное соединение игроков позволит им действовать как одно целое, и предотвратит возможность травм.
 - Игроки должны менять позиции и учиться действовать на всех трех позициях.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 4: ТОЛЧОК И ПАДЕНИЕ

Три игрока, один как защитник. Два игрока, действуют по очереди, один входит в защитника, старается протолкнуть его вперед, после чего, падает на землю и открывает мяч, для своего партнера, который следует за ним и повторяет упражнение.

- Это упражнение позволяет игроку с мячом, отработать умение:
 - сохранять мяч
 - входить в плотный контакт с защитником
 - проталкивать его (упражнение для ног)
 - падать на землю и сохранять мяч, положив его в ковш (полукруг тела)
 - оттолкнуться (работают руки и грудь) и быстро встать на ноги.
- Расстояние, которое проходят игроки должно меняться.
- Каждый игрок должен побывать в роли защитника.

NOTES



Модуль 7

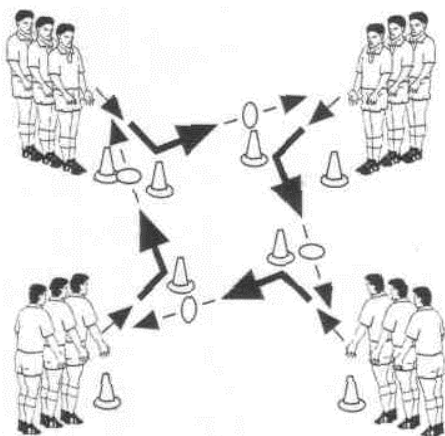
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПАС С ПОДДЕРЖКОЙ, В КВАДРАТЕ

Игроки разбиваются на четыре группы, по одной в каждом углу квадрата. Начните с одного мяча, затем добавьте второй, как только игроки усвоят упражнение.

Действие

Игрок с мячом, делает два шага по прямой линии, в направлении противоположного угла, двигаясь вперед, перед тем как передать пас игроку, стоящему в группе с боку. Затем он, следуя за мячом, уходит в конец группы, которой он передал мяч. Расположите маркеры на расстоянии 3-4 метра перед каждой группой, это поможет игроку отдающему пас, бежать прямо, перед тем как передать мяч.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки аккуратно выполняют пас (в руки игрока принимающего мяч).
- Игрок, принимающий мяч вытягивает руки по направлению к мячу.
- Движение рук с мячом сочетается с правильным движением ног.
- Игрок, получающий мяч, в полный голос просит мяч. Полезно чтобы игрок называл имя игрока с мячом и показывал ему свои готовые к приему мяча руки. Таким образом, игроки будут определять точный момент паса и усвоят принцип, по которому руки показывают точную цель для паса.

ЗАМЕТКИ

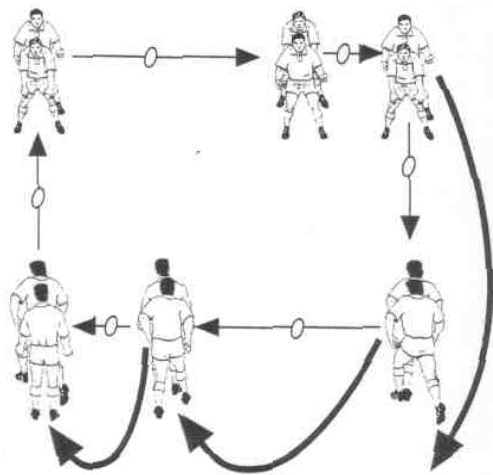
УПРАЖНЕНИЕ 2: ПАС С ПОДДЕРЖКОЙ, ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Используйте шесть групп, состоящих как минимум из двух игроков в каждой группе. Этот пас имитирует пас полузащитника схватки (№9), с применением того же хвата мяча. Рука, толкающая мяч (рука за мячом) располагается поперек оси (шва) мяча, рука, которая располагается спереди мяча (направляющая рука), легко поддерживает мяч, контролируя и стабилизируя его положение в основной руке. Мяч широким движением подкручивается основной рукой. Игрок, отдавший пас устремляется в след мячу, для того чтобы предложить свою поддержку.

Действие

Расположите группы как показано на рисунке, соответственно длине и направлению паса. Игроки передают пас, следуют за мячом, и встают на ту линию, куда был отдан пас. Начните с одного мяча, затем добавьте столько мячей, сколько возможно (один мяч для каждой группы).

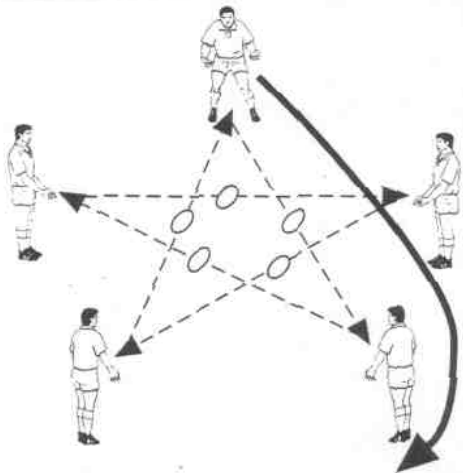


**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Игроки сконцентрированы на качестве паса (положение рук).
- Игроки голосом просят мяч (постоянное взаимное общение).
- Игроки быстро следуют за мячом.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ЗВЕЗДА

Используйте пять групп, как минимум два игрока в каждой группе. Упражнение проходит с двумя мячами, как показано на рисунке.

**Действие**

Игроки пробрасывают рядом стоящего игрока, передавая пас следующей группе игроков. Как только игрок сделал пас, он сразу же следует за мячом и занимает место в конце группы которой, он передал мяч.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки концентрируют своё внимание на скорости и качестве паса.
- Игрок, принимающий мяч выходит на пас и голосом просит мяч.
- Игрок, отдавший пас, следует как можно быстрее, за мячом.

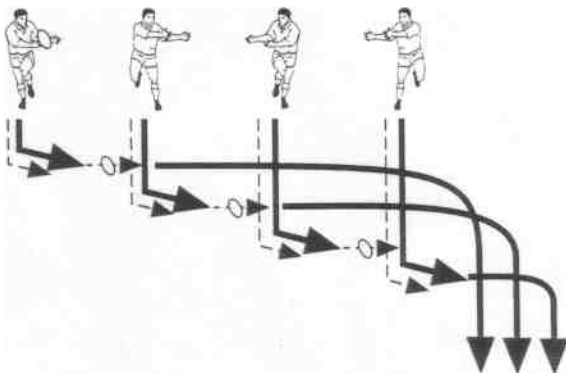
УПРАЖНЕНИЕ 4: ПАС И УХОД В ПОДДЕРЖКУ

Игроки, разделившись на группы по четыре человека, расположившись в линию, передают мяч друг другу.

Действие

Четыре игрока должны пробежать 10 метров, перед тем как сделать пас. Как только пас сделан, игрок забегает за игроков, действуя, так чтобы каждый игрок, получивший мяч, смог бы воспользоваться его поддержкой.

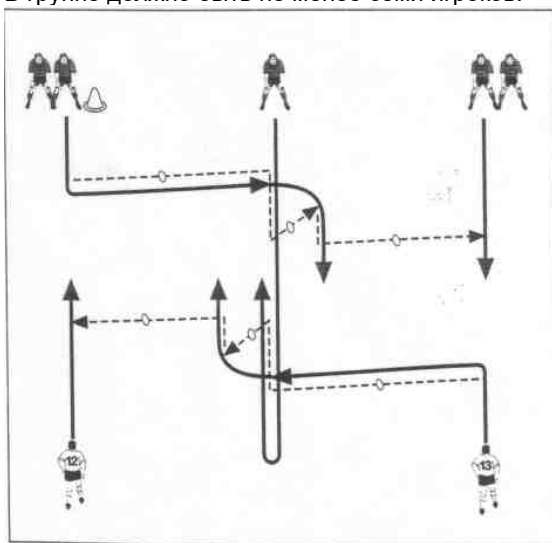


**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Игроки должны сохранять прямую линию бега, перед тем как сделать пас.

УПРАЖНЕНИЕ 5: ПАС И ВЫХОД НА ПАС С ОБЕГАНИЕМ ИГРОКА ИЛИ ОБРАТНЫЙ ПАС.

В группе должно быть не менее семи игроков.

**Действие**

Первый игрок, с мячом, двигается вперед, прежде чем передать пас игроку, стоящему в центре. Затем он следует за мячом и получает обратный пас, обежав вокруг игрока с мячом.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Быстрые повторения упражнения укрепляют скоростную выносливость игроков.
- Игроки двигаются на полной скорости.
- Игрок с мячом, первоначально бежит прямо, перед тем как передать пас.

ПАС “НОЖНИЦЫ” (“SCISSORS” PASS)**ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ**

- Мяч нужно нести в руках таким образом, чтобы игрок принимающий мяч мог всегда его видеть.
- Игрок, принимающий мяч должен всегда пробегать за спиной игрока с мячом.
- Пас должен быть мягким и обязательно в ту сторону, в которую бежит игрок, принимающий мяч.
- Пас должен быть всегда снизу вверх и некогда сверху вниз.
- Игрок, отдающий пас должен всегда следить за тем, чтобы мяч, своим острым концом был направлен в землю, так же как при коротком пасе (пас щелчок).

ЗАПЯСТЬЕ

Запястье играют важную роль в технике выполнения паса “ножницы”. Для развития запястья рекомендуется следующее упражнение:

Упражнение развивающее запястье рук

Расположите игроков парами, лицом друг к другу, на расстоянии 5 метров.

Действие

- Игроки приседают на корточки и держат мяч сзади между ног, для того чтобы изолировать работу запястья.
- Держа мяч в правильном положении, работая только кистями рук, мяч между ног передается партнеру.



**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

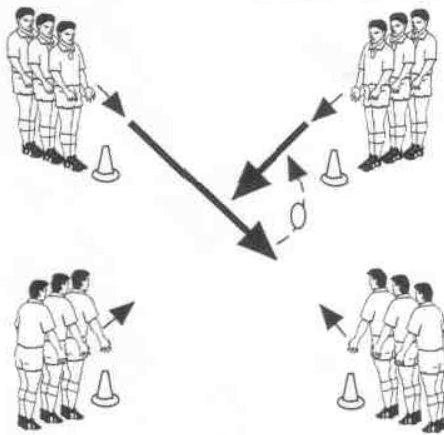
- Мяч правильно расположен в руках (хват).
- Запястье рук поднимаются, вверх толкая мяч.
- Пальцы подталкивают мяч, выпрямляясь в направлении полета мяча.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПАС В КРЕСТ

Игроки распределяются на четыре группы, каждая в углу квадрата.

Действие

Два первых игрока стоящих в углах расположенных рядом, стартуют одновременно. Игрок с мячом бежит прямо по направлению в противоположный угол, пока игрок, стартовавший из смежного угла, не окажется позади него и передает ему пас. Теперь мяч передается в руки игроку, стоящему в противоположном углу, который повторяет упражнение, с игроком в смежном с ним углу.

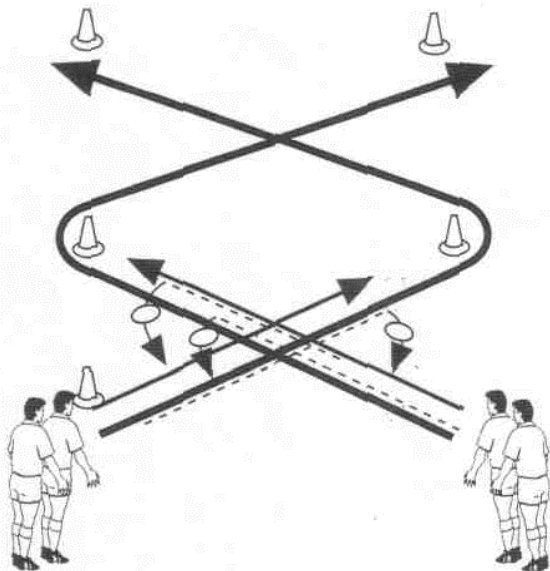
**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

- Игрок с мячом бежит немного под углом.
- Игрок, принимающий мяч бежит прямо до тех пор, пока не окажется за игроком, который передает ему пас.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПАС НОЖНИЦЫ (В КРЕСТ) В КАНАЛЕ.

Разделите игроков на группы по четыре. Каждая группа с мячом. Расположите маркеры как показано на рисунке.



**Действие**

Разделите каждую группу на две пары и расположите перед двумя обозначенными стартовыми позициями. Передний игрок (первой пары) с мячом, бежит поперек к противоположному маркеру, вместе со своим партнером, который держится сзади примерно в 6 метрах. Игрок, стоящий впереди другой пары, бежит за спину первому игроку и получает от него пас в крест. Он в свою очередь поворачивается на следующий пас в крест следующему игроку, который пробегает за ним, этот игрок передает пас следующему игроку. Последний игрок бежит к следующему маркеру, и все повторяют упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок с мячом бежит на полной скорости.
- Пас мягкий и отдается точно в цель, в руки игрока принимающего мяч.
- Игроки замедляют бег, чтобы сохранить схему, перед тем как выйти на полную скорость.
- Игроки опускают мяч в низ, перед тем как отдать пас, тем самым, заставляя мяч двигаться снизу вверх по направлению к игроку принимающему пас.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ДЛИННЫЙ И КОРОТКИЙ ПАС В КРЕСТ

Игроки делятся на группы по парам. Две пары с одним мячом, работают вместе и чередуются для непрерывности упражнения.

Действие

Упражнение выполняется между линиями 5ти и 15ти метровыми линиями. Игроки произвольно пересекаются, друг с другом передовая пас в крест, каждый раз, когда пересекаются.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, получающий пас каждый раз меняет дистанцию между собой и игроком с мячом, для того чтобы пас был короче или длиннее. И игрок, отдающий пас следил за тем, куда отдает пас.
- Игрок с мячом всегда бежит на полной скорости.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПАС В КРЕСТ К ПОДДЕРЖКЕ

В каждой группе 4-6 игроков.

Это упражнение позволяет игроку, принимающему пас, идти в сторону поддержки. Говоря другими словами, он должен всегда идти с открытой стороны во внутреннюю сторону игрового поля, так как это наиболее вероятное направление, где он может найти поддержку

Действие

Игроки бегут между линией аута и 5ти метровой линией, каждый раз выполняя пас в крест. Игрок с мячом всегда бежит под углом и на полной скорости.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, получающий мяч всегда голосом требует мяч. Игрок с мячом всегда бежит на полной скорости и под углом, освобождая проход для игрока получающего мяч. Такой маневр, позволяет обеспечить безопасность получающего мяч, который обегает вокруг него.
- Игрок, получающий пас всегда выполняет маневр, таким образом, чтобы бежать в ту сторону, где ему обеспечат большую поддержку.



УПРАЖНЕНИЕ 5: ПРОСТОЙ ПАС В КРЕСТ

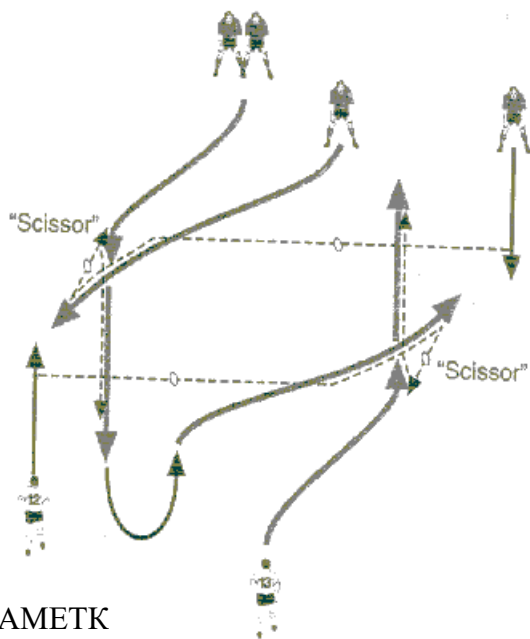
Используйте как минимум семь игроков в каждой группе.

Действие:

Расположите игрока, который будет получать пас в крест, глубже и ближе к среднему игроку. Первый игрок бежит прямо и передает длинный пас среднему игроку. Который, получив пас, смещается соответственно в сторону крайнего игрока. Как только средний игрок получил мяч, крайний игрок сразу ускоряется и получает пас в крест, за спиной у среднего игрока.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Средний игрок бежит на полной скорости и не снижает скорость в момент паса.
- Игрок, получающий пас в крест в начале, стоит глубоко и движется под тем же углом, с игроком получившим мяч в центре.
- Игрок, получающий пас в крест, бежит прямо, в момент получения мяча, а не по диагонали.

**ЗАМЕТКА****УПРАЖНЕНИЕ 6: ОБЫКНОВЕННЫЙ ПАС В КРЕСТ В ИСПОЛНЕНИЕ ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ**

Трех четвертные выстраивают линию.

Действие:

Игроки выполняют пас в крест, также как выполняли его в предыдущем упражнении. Игрок, который собирается сыграть в крест, получает плоский пас и смещается. Затем он бежит под углом и направляет пас игроку выходящему на пас, который затем устремляется в проход. После чего он, сделав несколько шагов вперед, передает мяч крайнему трех четвертному. Крайний, получив мяч, кладет его на землю, и упражнение повторяется в другом направлении.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок с мячом бежит на полной скорости и под углом, прежде чем передать мяч (он может предпринять обманый пас и сам прорвать линию защиты.)
- Игрок, принимающий мяч, вначале маневра бежит глубоко и под тем же углом что и игрок с мячом, перед тем как включится и побежит прямо, что бы получить пас за спиной у идущего с мячом игрока (если он побежит медленно, он столкнется с игроком с мячом или потеряет скорость).

Трех четвертные могут выполнять пас в крест следующих комбинациях:

- Внутренний центр с внешним центром (12-13).
- Полузащитник трех четвертных с внутренним центром(10-12).
- Внутренний центр с последним защитником (12-15).
- Внутренний центр с крайним трех четвертным(12-14 или 11).
- Внешний центр с крайним и т. д.

ПАС С ПОДКРУТКОЙ ПАС ТОРПЕДО

- Положение рук на мяче изменяется (другой хват), пальцы распределяются на мяче поперек его оси, отведите руку назад и сделайте мах вперед прямой рукой.

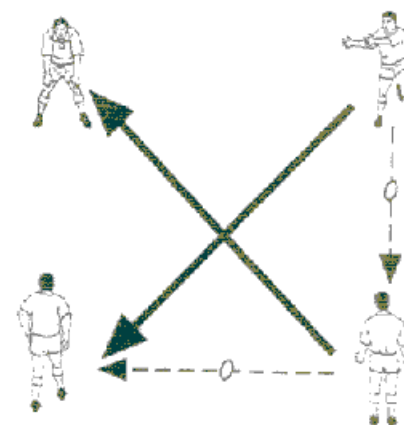
- Рука расположенная

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Игроки располагаются в углах квадрата, один мяч на две группы расположенных в соседних углах.

Действие:

По сигналу, игрок с мячом, передает пас с подкруткой, игроку в соседний угол, двигаясь в противоположный угол, и встает последним в линии игроков.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

- Игроки правильно держат мяч.
- Рука, расположенная за мячом, толкает его вперед.

- Мяч скатывается с подкручивающей его руки.

Когда используется этот пас?

- Когда полузащитник схватки делает быстрый пас полузащитнику трех четвертных (9-10).
- Когда необходимо сделать длинный пас, для быстрого тактического маневра или для преодоления большого расстояния.
- Когда нужно сделать пас на проброс.

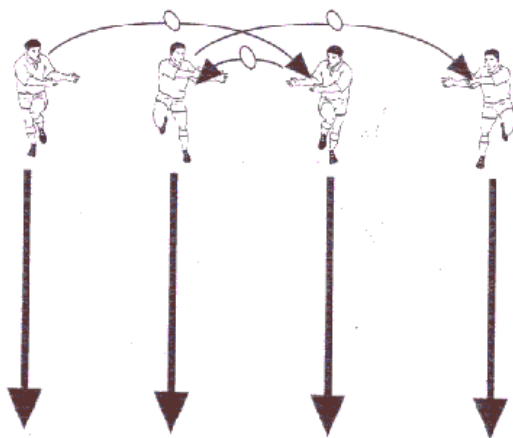
Этот пас не должен подменять нормальный пас! В нормальной ситуации играть руками нужно при помощи нормального паса с замахом.

ПАС НА ПРОБРОС ИГРОКА

Такой пас направляется в место, которое освобождает игрок (мяч пробрасывается другому игроку). Игроки должны использовать пас с ПОДКРУТКОЙ.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПРОБРОС ИГРОКА ЧЕРЕЗ ОДНОГО

- Игроки работают в группах по четыре.
- Игроки бегут в линию как трех четвертные.



Действие:

Крайний игрок передает пас, пробрасывая ближнего игрока, игрок получивший мяч возвращает его проброшенному игроку, который отдает пас на край, пробрасывая игрока, от которого получил мяч (см. схему).

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

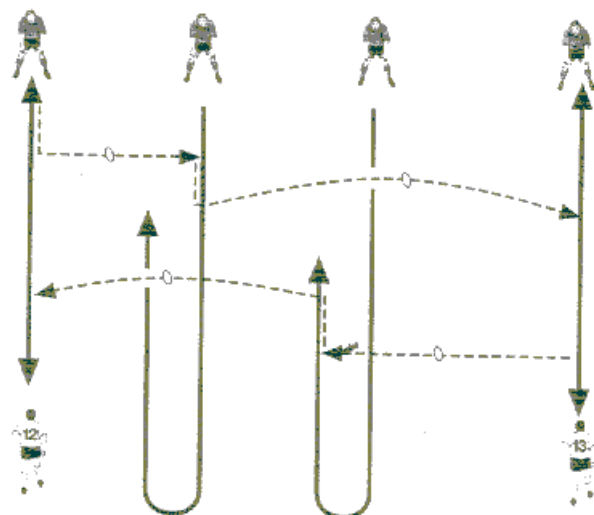
- Пас быстрый и мяч не зависает.
- Игрок, которого пробрасывают выходит на мяч как на приём паса.
- Игрок, отдающий пас всегда должен видеть игрока принимающего пас, он не должен быть скрыт игроком которого будут пробрасывать.

УПРАЖНЕНИЕ 2: НОРМАЛЬНЫЙ ПАС И ПАС С ПОДКРУТКОЙ.

Участвуют как минимум шесть игроков.

Действие:

Первый игрок отдает нормальный пас, своему партнеру, который немедленно отдает пас, крайнему, пробрасывая рядом стоящего игрока. Этот игрок передает мяч ожидающему игроку и упражнение повторяется.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Пас на проброс отдается незамедлительно после приема мяча.
- Игрок, которого пробрасывают и игрок, который будет получать мяч, стоят одинаково глубоко, примерно в трех метрах за игроком с мячом, для того чтобы мяч был получен на скорости.
- Игрок, которого будут пробрасывать, находится на середине полета мяча.

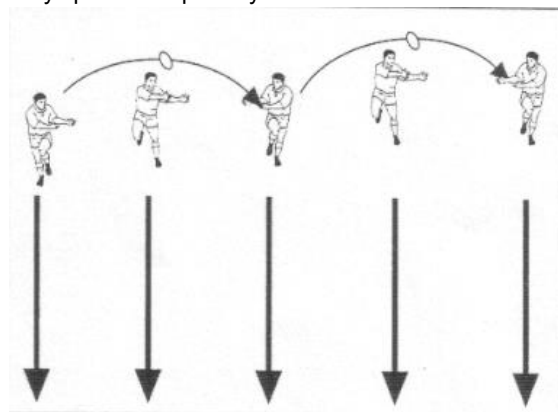
ЗАМЕТКИ

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПАС ДВОЙНОЙ ПРОБРОС

Используйте полную линию трех четвертных.

Действие

Полузащитник трех четвертных (Флайхав), пробрасывает внутреннего центра (12) и передает мяч внешнему центру, тот в свою очередь пробрасывает вошедшего в линию полного защитника, передает пас крайнему трех четвертному.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

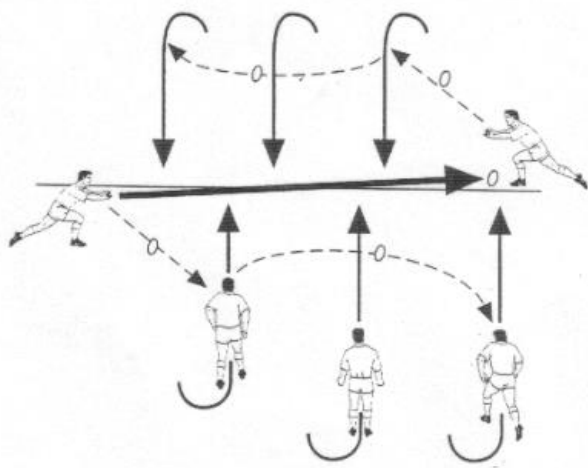
- Пас быстрый и аккуратный.
- Игроки бегут прямо.
- Игрок, получающий пас и игрок, которого пробрасывают, бегут одинаково глубоко.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ОБЫЧНЫЙ ИЛИ ПРОСТОЙ ПРОБРОС

Используйте полузащитника схватки, полузащитника трех четвертных и двух центров.

Действие:

Полузащитник схватки передает пас полузащитнику трех четвертных, который пробрасывает внутреннего центра и отдает пас внешнему центру. Он бежит вперед кладет мяч и когда вся группа переформируется, упражнение повторяется в другую сторону.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Полузащитник трех четвертных и центры бегут прямо.
- Оба центра стоят на одинаковой глубине (полузащитник трех четвертных должен хорошо видеть внешнего центра).
- Полузащитник схватки не задерживает пас. Упражнение выполняется под левую и правую руку.

ПАС ВО ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ

Этот пас идеально подходит для техники поддержки.

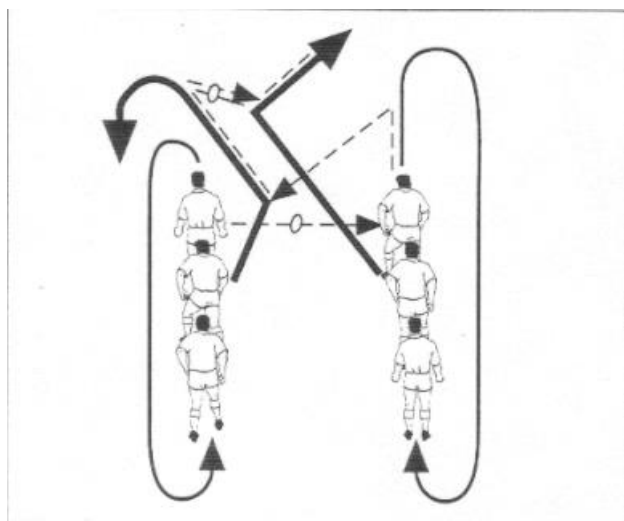
- игрок идущий в поддержку бежит прямо в мяч.
- пас всегда направлен в сторону, с которой мяч был получен.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ВЫХОД В ПОДДЕРЖКУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ В МЯЧ

8-12 игроков в каждой группе, каждая группа делится на две части.

Действие:

Игроки располагаются в две колонны один за другим. Расстояние между колоннами 3 метра. Игрок, стоящий впереди берет мяч, и передает пас игроку, стоящему в соседней колонне, тот передает пас обратно, второму игроку. Мяч передается от одной колонны другой и обратно. Как только игрок сделал пас, он бежит назад и занимает место в конце своей колонны.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, принимающий мяч бежит прямо в мяч и голосом просит мяч.
- Пас всегда направлен во внутреннюю сторону (между колоннами).
- Игрок, отдав мяч, движется с внешней стороны колон.

ВОПРОСНИК

ИГРА РУКАМИ: МЯЧ В РУКАХ

- 1 Как должен располагаться мяч в руках при нормальном пасе (хват)?
- 2 Что важно при пасе щелчком (короткий кистевой пас)?
- 3 Что важно при выполнении паса на уход в открытое пространство?
- 4 Почему при выполнении паса с замахом, мяч должен находиться ниже пояса?
- 5 Какие два основных принципа должны лежать в основе выполнения обычного паса?
- 6 Что важно при приеме мяча?
- 7 Почему игрок, принимающий мяч должен тянуться к мячу?

- 8 На какие принципы нужно обращать внимание, при работе над пасом, для увода защитника?
- 9 Что должен сделать игрок, перед тем как отдать пас игроку поддержки?
- 10 Какая цель паса с поддержкой?
- 11 На что нужно обратить внимание при пасае ножницы (в крест)?:
 - игроку с мячом?
 - игроку, принимающему мяч?
 - в момент паса?
12. Какая разница между обыкновенным пасом и пасом с подкруткой?
13. Когда игрок может использовать пас с подкруткой?
- 14 на что вы будите обращать особое внимание, при отработке паса на проброс?:
 - у игрока с мячом?
 - у игрока, которого пробрасывают?
 - у игрока, который принимает мяч?
 - при занятии начальной позиции?
 - во время самого паса?

ЗАМЕТКИ

ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ МЯЧ НА ЗЕМЛЕ

Различаются два момента в технике подбора мяча:

Неподвижный мяч в момент, когда игрок:

- атакует
- защищается
- борется за мяч с соперником

Катящийся мяч:

- от игрока подбирающего мяч
- на игрока поднимающего мяч

- в борьбе за мяч с соперником



НЕПОДВИЖНЫЙ МЯЧ В АТАКЕ

Техника

Когда мяч необходимо поднять правой рукой, игрок располагает свою

правую ногу рядом с мячом, оставляя мяч спереди и подгребают мяч правой рукой.

В то время как левая рука следует к мячу немного позже, чтобы удержать мяч от падения.

УПРАЖНЕНИЕ: 1

2-3 игрока располагаются друг за другом, имея один мяч.

Действие

Первый игрок кладет мяч на землю и встает сзади линии игроков. Второй игрок подбирает мяч, пробегает пять метров и кладет мяч для следующего игрока, который повторяет упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок ставит ногу перед мячом, и проводит руку по линии вдоль ноги, подбирая мяч.
- Игрок поднимает мяч правой и левой рукой

ЗАМЕТКИ

УПРАЖНЕНИЕ:2

Используйте 6-8 игроков. Игроки делятся на пары, располагаясь лицом, друг к другу, разойдясь в разные стороны.

Действие

Расположите мяч примерно в 10 метрах перед первым рядом, игроки работают в парах. Одна пара, бежит к мячу и первый игрок подбирает мяч, в то время как его партнер, набегают на него стараясь оказать давление. Затем мяч кладется в десяти метрах перед следующей парой, и они повторяют упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок не снижает скорость, подбирая мяч, и его

УПРАЖНЕНИЕ:3

партнер не должен делать этого стараясь остановить его.

Используйте квадрат со сторонами примерно 12-15 метров. Разместите как минимум двух игроков в каждом углу. Положите мяч примерно в пяти метрах перед каждым углом.

Действие

Первые игроки, в каждом углу, в одно время, бегут, подбирают мяч, и кладут его перед игроками в противоположном углу и упражнение повторяется далее.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки ставят ногу перед мячом.
- Игроки как можно меньше снижают скорость.
- Игроки несут мяч в обеих руках.
- Игроки не сталкиваются друг с другом.

**ЗАЩИТА
ТЕХНИКА**

Игрок падает, скользя к мячу. Это обычно происходит, когда игрок бежит назад к своей линии ворот, чтобы подобрать мяч после удара ногой соперником. Игрок падает на землю и скользит, с вытянутой вперед одной ногой, немного поджав вторую или, скрестив её и немедленно прижимает мяч к телу. Затем он должен немедленно встать на ноги и бежать вперед в низкой стойке, готовым к контакту с соперником и сохранению мяча.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, который поднимает мяч, плотно прижимает мяч руками к телу, перед тем как встать на ноги.
- Игрок, поднимающий мяч, должен встать на ноги, как можно быстрее.

Низкая стойка при движении, после подъема, делает его менее уязвимым для захвата

УПРАЖНЕНИЕ 1

В группе 4 игрока. Две пары расположены лицом к лицу примерно на расстоянии, одна от другой 15 метров.

Действие

Расположите мяч примерно на расстоянии 15 метров от одной пары. Передний игрок второй пары, бежит вперед падает, подбирает мяч. Затем бежит назад к своей паре, и кладет мяч примерно в 5ти метрах перед своим партнером. Игрок из второй пары бежит к мячу и повторяет упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, падая, скользит, вытянув ноги вперед.
- Достигнув мяча, немедленно прижимает его к телу.

ПОДБОР МЯЧА В БОРЬБЕ

Эта техника применяется, когда партнер по команде падает на землю и кладет мяч.

ТЕХНИКА

Игрок, переступает через мяч, и своего лежащего партнера, и подбирает мяч. Его тело должно быть в устойчивой, низкой давящей стойке, его плечо, и колено должны быть за мячом. Игрок должен быть уверен, что его рука подбирая мяч, движется назад от партнера, чтобы не натолкнуться мячом на лежащего игрока и не выронить мяч вперед.

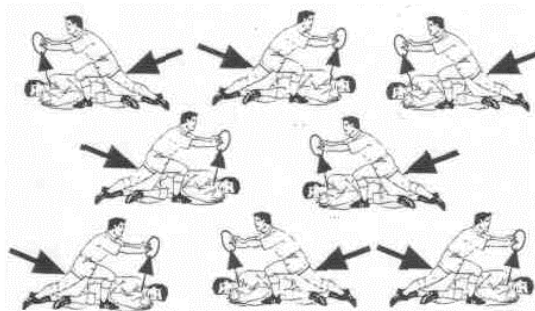
УПРАЖНЕНИЕ 1

Все игроки, в парах, располагаются в квадрате. У каждой пары мяч.

Действие

Пары свободно двигаются по квадрату, игрок с мячом, падает на землю и кладет мяч. Второй игрок переступает

через мяч и партнера, подбирает мяч и далее упражнение повторяется.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

- Игрок, подбирающий мяч, переступает через мяч и имитирует давящее вперед усилие.
- Игрок, который падает на землю, аккуратно кладет мяч в "ковш".
- Игрок, который подбирает мяч, делает это движением назад от лежащего партнера, чтобы не задеть мячом о партнера и не уронить мяч вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Все игроки распределяются в группы по три человека в квадрате (смотри упражнение 1)

Действие

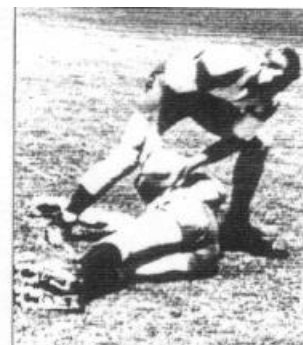
Игроки свободно перемещаются в пределах своей группы. Игрок с мячом кладет мяч перед своими ногами на землю и принимает защитную позицию. Вторым игроком подбегает, переступает через мяч и оттесняет первого игрока, в то время как третий игрок подбирает освободившийся мяч и повторяет упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок, который подбирает мяч, берет его, а руки и немедленно уходит в сторону от защитника пока тот еще находится под давлением.
- Защитника следует оттеснять в противоположную сторону от подъема мяча (подбирать мяч и уходить вперед со стороны свободного плеча партнера давящего в соперника).

**КАТЯЩИЙСЯ МЯЧ
МЯЧ КАТИТСЯ ОТ ИГРОКА
ТЕХНИКА**

Секрет состоит в том, чтобы не снижать скорость набегания на мяч, а наоборот повышать её. Игрок должен забежать за мяч, прежде чем подобрать его. Это



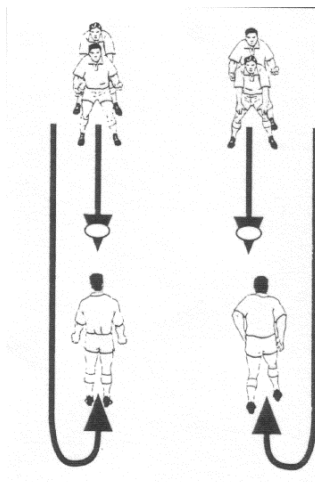
даст лучшую позицию для контроля мяча, если он отскочит вправо или лево. Если игрок будит следовать за мячом, и он отскочит в сторону, игрок может потерять его.

ПРАЖЕНИЕ 1

Игроки работают в группе по 3 человека, один игрок с одной стороны и два игрока с мячом с другой стороны.

Действие

Игрок с мячом стоящий первым, направляет мяч вперед катя его по земле в то время как второй, стоящий рядом с ним, бежит вперед подбирает мяч, встает рядом с игроком напротив и бросает мяч для него. Упражнение повторяется.



УБЕДИЕСЬ ЧТО:

- Игрок, подбирающий мяч бежит на мяч на полной скорости и забегает за него.

МЯЧ, КАТЯЩИЙСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ИГРОКУ

Техника

Игрок, который подбирает мяч, должен разместиться перед мячом, на пути его движения. Он должен широко расставить свои ноги, в то время как его руки работают как ковш, поднимая, вкатывающийся в них мяч и прижимают его к телу свертываясь вокруг мяча.



стороне - два игрока (и мяч) на противоположной стороне.

Действие

Игрок, занимающий широкую позицию, размещается перед мячом, занимает широкую позицию, чтобы подобрать мяч. Он поднимает его, держа ноги широко, чтобы быстро прижать мяч к телу.

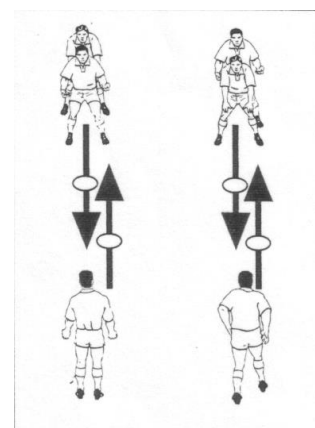
ЗАМЕТКИ

БОРЬБА ЗА КАТЯЩИЙСЯ МЯЧ ТЕХНИКА

В этом случае игрок падает на катящийся мяч, немедленно прижимает его руками, размещая своё тело между мячом и соперником.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Четыре игрока работают в квадрате одним мячом. (квадрат - 6мх6м).



Действие

Первый игрок катит мяч, в то время следующий игрок падает на мяч, берет его под контроль, встает и катит мяч к следующему игроку. Тренер, может указать, с какой стороны мяч должен быть защищен. Говоря другими словами - игроки должны всегда защищать мяч против возможного направления атаки.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки немедленно прижимают мяч к телу (прикрывая в районе живота).

ВОПРОСЫ

ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ: МЯЧ НА ЗЕМЛЕ

1. Почему игрок должен переступить через неподвижный мяч, атакуя соперника?
2. На что вы будите обращать особое внимание, при работе над техникой подбора неподвижного мяча в защитной ситуации?
3. Почему игрок сначала переступает через лежащего с мячом, партнера?
4. Что не должен делать игрок, подбирающий катящийся от него мяч?
5. На что нужно обращать внимание, когда группа работает на подбором мяча, катящегося на игрока?
6. Опишите два упражнения для каждого типа упражнения для каждого вида техники подбора.

ЗАМЕТКИ

ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ: МЯЧ В ВОЗДУХЕ

ТЕХНИКА 1: ЛОВЛЯ ВЫСОКО

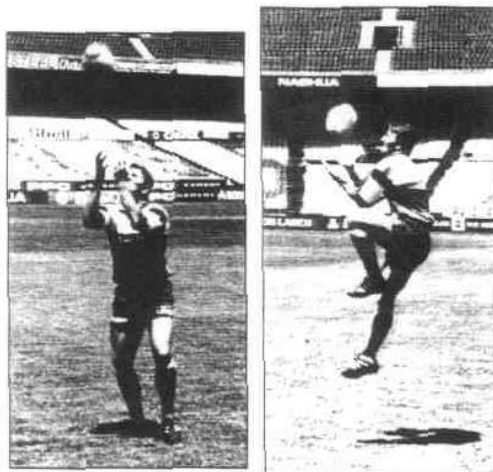
ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА

Данная техника описывает действия при ловле высоко

- Руки вытягиваются вверх и вперед выше уровня глаз, по направлению к мячу.
- Кисти рук подняты вверх, пальцы свободно разведены, руки сведены, в то время как локти сведены вместе на столько, насколько это удобно.



- Мягко встретите мяч, так чтобы он опустился в раскрытую корзину из рук, но не в коем случае не падал на грудь. Вогнутая поверхность груди позволит легче удерживать мяч.

**ТЕХНИКА 2: ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА, ПОД ДАВЛЕНИЕМ СОПЕРНИКА**

Когда игрок, ловящий мяч находится под давлением соперника, он должен:

- повернуться боком, так, чтобы бедро, рука и плечо были направлены в соперника, и прикрывали мяч.
- остальные действия, такие же, как описаны в технике 1.

ТЕХНИКА 3: ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА В ПРЫЖКЕ

Когда игрок, ловящий мяч и его оппонент одновременно оказываются в месте, куда упадет мяч очень важно чтобы игрок предпринял следующие действия:

- Он должен, не стоя, а соответствующим образом двигаться на мяч, чтобы затруднить действия соперника.
- Он прыгает вверх к мячу, и разворачивается, делая первое движение вперед, для того чтобы обезопасить себя, как описано в технике 2. Трудность состоит в том, что он должен поймать мяч в воздухе. Такая техника ловли

мяча должна применяться при ловли мяча с начального удара и при ударе с 22х метров.

ВОПРОСЫ ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ МЯЧ В ВОЗДУХЕ

1. Опешите, как игрок должен ловить высоко летящий мяч?
2. Как игрок должен ловить высоко летящий мяч под давлением соперника?
3. Почему игрок, ловя высокий мяч, должен вытягивать свои руки вперед и верх выше уровня своих глаз?
4. Почему игрок должен развернуть своё тело, ловя высокий мяч, под давлением соперника?
5. Опешите, как игрок должен ловить высоко летящий мяч?
6. Как игрок должен ловить высоко летящий мяч под давлением соперника?
7. Почему игрок, ловя высокий мяч, должен вытягивать свои руки вперед и верх выше уровня своих глаз?
8. Почему игрок должен развернуть своё тело, ловя высокий мяч, под давлением соперника?

БЕГОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Навыки таких техник, приобретаются быстрее, если игрокам дают возможность развивать и использовать их естественные и инстинктивные движения, через формальные методы обучения. (Техники, однако, должны быть рассмотрены и изучены чтобы, тренер смог довести до игроков необходимые тонкости).

ЛОЖНЫЙ ШАГ В СТОРОНУ

Когда игроку необходимо уйти влево, он делает ложный шаг правой ногой и наоборот.

- Прием выполняется на контролируемой скорости и вблизи защитника.
- Ложное движение всегда начинается примерно за 2 м, в противоположную сторону, от защитника, а не прямо в него!

ОБЕГАНИЕ

- Когда игроку необходимо уйти влево, он, делая скрестный шаг и уже развернув своё тело немного влево, ставит свою левую ногу вперед правой ноги, перед тем как сделать рывок влево.
- Прием выполняется на полной скорости.
- Ложное движение выполняется на расстоянии и в направлении от соперника.

" РУЧКА "

" Ручка " не используется, как основное оружие атаки, но может использоваться, когда другие беговые техники, не возможно применить.

- Атакующий игрок может оттолкнуть руку защитника вниз.
- Атакующий игрок может оттолкнуться от защитника, но не держать руку на сопернике обегая его.

ОБМАННЫЙ ПАС

Чем длиннее будут шаги и чем шире будет сделан замах, тем эффективней будет обманный пас. Короткое, слишком быстрое движение не привлечет внимание соперника.

Когда игроку необходимо уйти влево, обманный пас выполняется вправо на левой ноге

ВЫТЯГИВАНИЕ СОПЕРНИКА

В то время как умение предвидеть действия соперника цениться очень высоко, умение выполнить данный игровой прием, остается наиболее игнорируемым.

- Ирок с мячом должен бежать прямо в защитника, а не от него. (Защитника нужно суметь оставить перед собой, после того как пас отдан, и не дать ему переключиться на своего партнера).
- Чтобы достигнуть этого игрок с мячом должен, слегка отклониться к противоположной стороне защитника, не к той, куда планируется пас. Это остановит защитника, и он не сможет следовать за мячом. Это дает партнерам большую свободу.

Каков наиболее важный аспект, в действиях игрока по вытягиванию защитника?

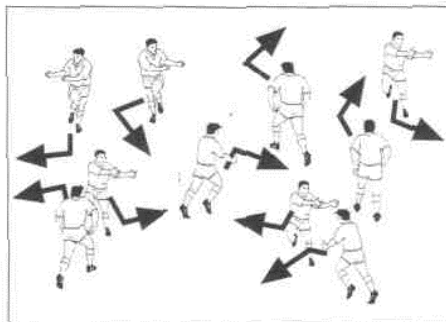
Навыки в данных техниках, можно выработать, развивая естественные способности игроков, при помощи следующих упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ШАГ В СТОРОНУ И ОБЕГАНИЕ

Поместите игроков в квадрате. Размер квадрата определен (числом) игроков. Каждый игрок должен иметь примерно 2 метра, свободного пространства. Чем большее количество игроков, тем больше квадрат.

Действие

Игроки, свободно двигаются в квадрате, не сталкиваясь, друг с другом. Игроки используют их естественные инстинкты, чтобы делать, шаг в сторону и обегание, не сталкиваясь, друг с другом. Игроки могут двигаться медленно, в течение 15 секунд и затем увеличив скорость, в течение 10 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ 2: ЛОЖНЫЙ ПАС

Разместите всех ваших игроков в квадрате, каждую секунду игрок получает мяч.

Действие

Игроки двигаются вокруг свободно, в то время как игроки с мячом исполняют обманный пас на игроках без мяча, чтобы избежать их.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки уходят друг от друга, используя обманный пас и Обегание.
- Игроки часто меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ВЫТЯГИВАНИЕ ИГРОКА

Используйте 3-5 защитников; в ряду, один позади другого на расстоянии 5-8 метров и три атакующих с мячом, напротив них в ряд.

Действие

Атакующий вытягивает соперника и передает поддерживающему партнеру мяч. После того, как игрок передаст мяч, он снова занимает положение поддерживающего игрока.

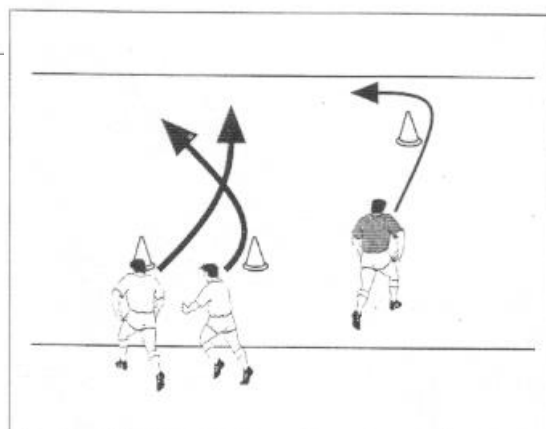
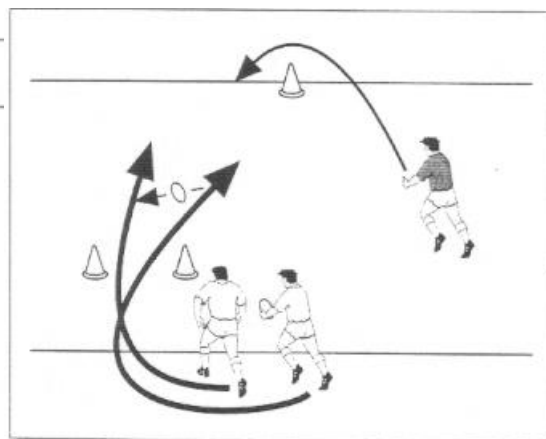
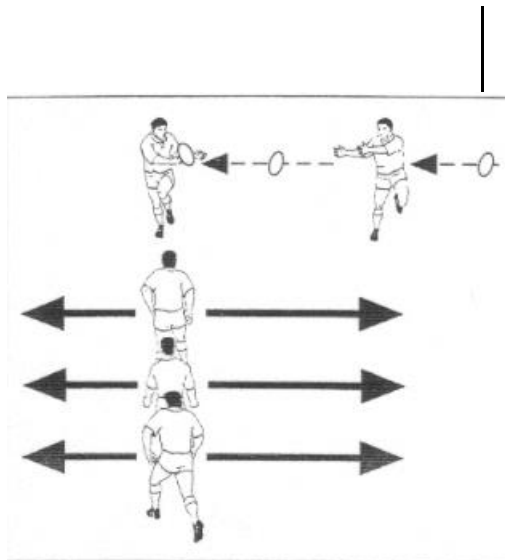
УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки с мячом, всегда бегут в защитника.
- Игрок с мячом никогда не позволяет защитнику быть между ним и партнером, даже если защитник пытается сделать это.
- Игроки используют обманный пас в подходящий момент.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ВЫТЯГИВАНИЕ, ОБЕГАНИЕ И ОБМАННЫЙ ПАС

Как описано в упражнении 3, но:

- Защитнику разрешается двигаться в сторону, чтобы попытаться овладеть мячом, или стукнуть по мячу это вниз между игроками.
- Теперь у атакующих есть возможность применить, обманные пасы, ложный шаг или вытягивание защитников.
- Разместите защитников парами, друг за другом, в то время как нападавшие, будут пробовать обыграть их, используя все приемы беговых техник.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

- *Игроки бегут прямо.*
- *Игроки работают на скорости.*
- *Игроки используют техники пасов изученные ранее.*

УПРАЖНЕНИЕ 5

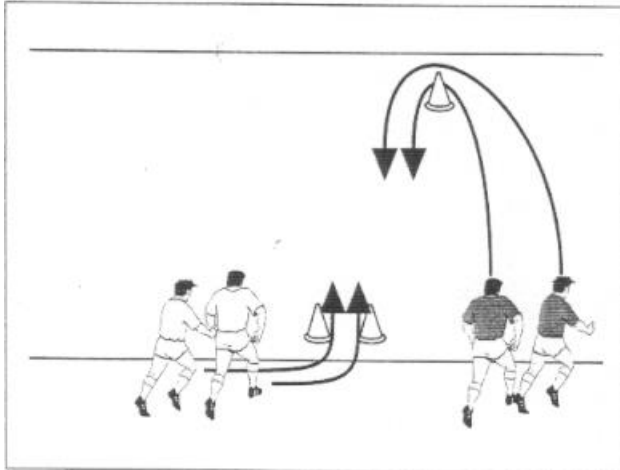
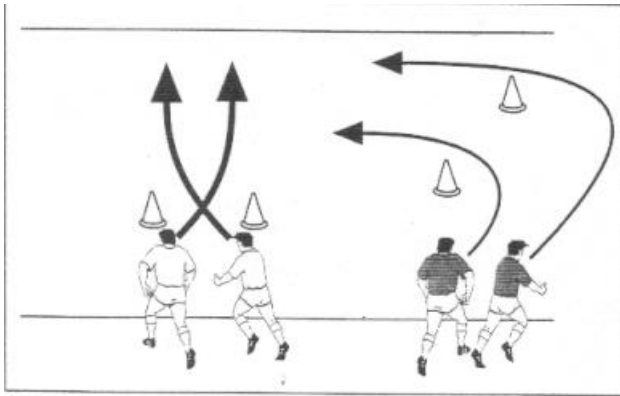
Разделите игроков на защитников и атакующих.

Действие

Два атакующих обегают маркеры, в то время как защитники обегают другие маркеры. Игрок с мячом вытягивает на себя защитника и отдает пас поддерживающему партнеру.

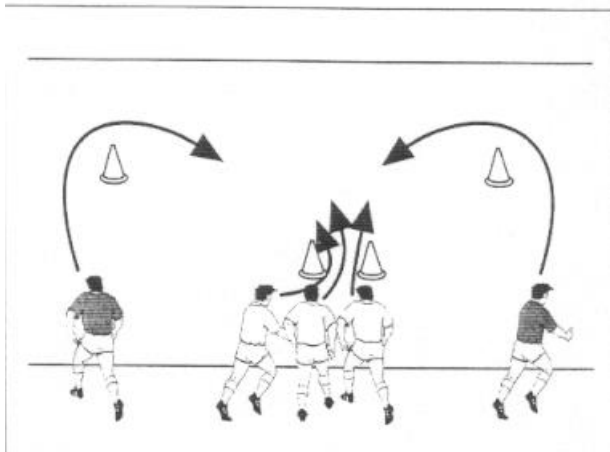
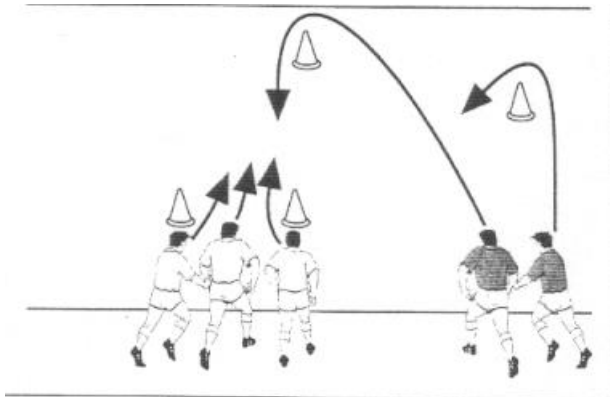
Два атакующих и один защитник.

Два защитника, два атакующих



Три атакующих и два защитника.

УПРАЖНЕНИЕ 6: "GRAB" RUGBY



Используя 6-10 игроков на каждой стороне, игра на ограниченном пространстве. Чем меньше площадка, тем больше техники необходимо будет применять.

Правила

- Во время игры атакующие игроки могут быть остановлены только захватом двумя руками.
- Защитникам не разрешается играть мячом.
- Атакующие теряют право на мяч, только если сыграют вперед или занесут мяч в город соперника.

Игра

Игроки должны быть нацелены на то, чтобы сделать "попытку" применяя любые тактические приемы изученные ранее.

Игрок, которого захватили, должен развернуться и передать мяч своему партнеру, который начнет новую атаку.

Защитники должны быть не ближе пяти метров от захваченного игрока, для того чтобы дать возможность развить атаку и не оказаться в положение вне игры.

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ ЧТО:

- Игроки выполняют пас правильно.
- Игроки применяют правильную технику вытягивания защитника.
- Игроки применяют различные беговые техники, стараясь обыграть соперника.

ТЕХНИКА ЗАХВАТОВ

Включает в себя:

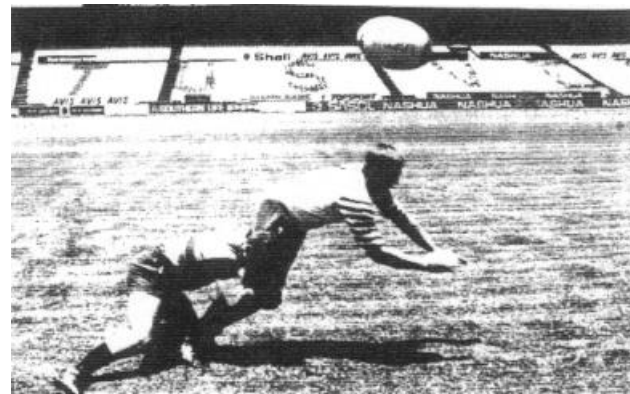
- захват с боку
- захват спереди
- захват сзади

Тренер должен обращать внимание на следующие моменты, чтобы уберечь от травм как защищающегося, так и атакующего:

ОБЛАСТЬ КОНТАКТА

- Область контакта будет определяться направлением, в котором производится захват.
- Если захват производится спереди, то это будет область живота, чуть выше пояса шорт, за который обычно зацепляются форварды при сцеплении. Когда захват производится с боку, это также может быть область над поясом шорт или под прямым углом чуть выше колен.

Исключением является случай, когда захват производится сзади. Причина состоит в том, что нет гибкой зоны. (Хотя колени кажутся сзади сгибаемой зоной, нужно избегать захвата в эту зону, так как от пяток



бегущего игрока исходит большая опасность). В этом

случае техника захвата меняется, точка контакта и хват рук должны быть на одном уровне.

ТЕХНИКА В ЗАЩИТЕ

- Защитник должен держать голову вверх (смотреть прямо), для того чтобы сохранить прямой спину и видит свою цель.
- Защитник, должен двигаться в захват так, чтобы его голова оставалась за атакующим игроком, а ударило в зону контакта. Защитник должен встретить атакующего своим плечом в сгибающейся части тела.
- Защитник обхватывает атакующего руками, размещая их ниже плеча.
- В то время как руки с усилием тянут назад, плечо защитника движется вперед, стараясь свалить его.

ЗАХВАТ С БОКУ

Техника

Защитник должен решить, где он будет проводить захват в районе пояса или в районе колен.

- Голову расположить за атакующим!
- Плотный удар плечом, руки плотно обхватывают атакующего, так чтобы руки были ниже, чем плечо.
- Резкий рывок руками на себя, в то время как плечо идет вперед над сжатыми руками.



ЗАХВАТ СПЕРЕДИ

Техника

Защитник встречает атакующего своим плечом, направленным в живот соперника, немного выше пояса шорт, таким образом, атакующий не сможет травмировать его. Голова располагается сбоку от туловища

атакующего и с противоположной стороны от направления падения. После падения, голова защитника должна оказаться с верху игрока с мячом.

Ещё раз, очень важно чтобы руки обхватывали соперника ниже места удара плеча в момент захвата, и опрокидывания игрока на землю происходило с использованием рычага между плечом и руками.



ЗАХВАТ СЗАДИ

Техника

Эта техника отличается, так как игрок делает захват сзади, обхватывая игрока руками в пояс. Затем он соскальзывает в низ до тех пор, пока не стягивает ноги. Первоначально, плечо и руки располагаются на одной высоте.

- Приемы, развивающие технику захватов:

УПРАЖНЕНИЕ 1: ЗАХВАТ С КОЛЕНЕЙ

Игроки группируются по парам, в ряд, один от другого на расстояние 2 метра.

Действие

Игроки двигаются на коленях. Игрок делает захват с заданной стороны. Игроки меняются, делая упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Голова защитника в правильном положении.
- Руки находятся ниже плеча.
- Игрок с силой тянет руки на себя, в то время как плечом толкает вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ЗАХВАТ НА КОЛЕНЯХ В ДВИЖЕНИЕ

Так же как и в упражнении 1, но игроки должны бежать на коленях и проводить захват.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Атакующий игрок двигается с нормальным поворотом, что обеспечит безопасность ему и игроку делающему захват (когда атакующий игрок захвачен, он поворачивается в сторону защитника, перед тем как упасть на землю.).

УПРАЖНЕНИЕ 3: ЗАХВАТ СТОЯ ВПОЛНЫЙ РОСТ (в движение)

Для того чтобы немного увеличить силу толчка, защитник находится в положение, сидя, на корточках, а атакующий двигается в полный рост.

- атакующий с начало проходит защитника, затем тот проводит захват.
- если игрок может таким образом провести захват, игроки повторяют его медленным бегом.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПОВОРОТ И ФИКСАЦИЯ МЯЧА НА ЗЕМЛЕ ВО ВРЕМЯ ЗАХВАТА

В момент, когда игрок захвачен и почувствовал характерный толчок, он должен развернуться в сторону защитника. В эту сторону его естественным движением развернет захват, после чего он должен сконцентрироваться на том, чтобы правильно положить мяч после падения на землю. Такое движение облегчает задачу размещения мяча, поглощает силу удара при контакте и снижает возможность травмы.

Не пытайтесь сопротивляться против разворачивающих усилий защитника, это приведет к ненужным усилиям в области коленей, голеностопов и их связках.

ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ МОЖНО РАЗВИВАТЬ ПРИ ПОМОЩИ СЛЕДУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Разделите игроков на группы по пять человек. Каждая группа образует один ряд, один из игроков размещается впереди группы на расстоянии 5 метров.

Действие

Игрок, стоящий впереди группы, проводит захват и валит на землю каждого из группы (спереди или с боку). Защитник проводит захваты с правой и левой стороны. Когда все игроки проделают с ним упражнение, защитника меняют.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- расстояние между защитником и атакующим, первоначально. Это уменьшит силу контакта при захвате и позволит следить за техникой, так как скорость будит медленной.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Две группы, по 5 – 10 игроков. Группы формируют две колонны, выстраиваясь перед каждой стойкой ворот, в 10 метрах от неё.

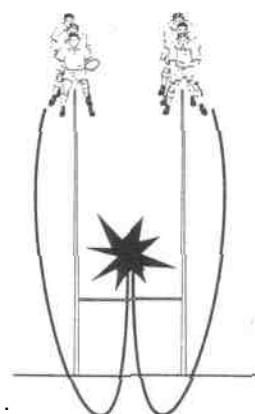
Действие

Одна группа исполняет роль защитников, вторая атакующих. Атакующий стоящий впереди с мячом (если мячей достаточно, то каждый с мячом).

По сигналу тренера, первые игроки, обегают стойки ворот и, пройдя внутри ворот, направляются обратно.

Как только игроки пройдут под воротами, защитник должен произвести захват. Защитник должен немедленно встать и овладеть мячом, а затем передать его следующему атакующему.

Когда отработывается захват спереди, то защитнику не нужно обегать стойку ворот, он должен ожидать атакующего игрока перед воротами.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО :**

- Атакующий игрок, контролирует и сохраняет мяч, в момент захвата, разворачивая тело по ходу захвата.
- Фиксирует мяч рядом со своим телом.
- защитник применяет правильную технику захвата (толчок плечом, смотреть вперед, и голова за соперником, руки ниже плеча).

УПРАЖНЕНИЕ 3

4-5 игроков на каждой стороне, игра на ограниченной площадке.

Действие

Две группы играют в регби по следующим правилам:

- атакующие игроки, сохраняют право владеть мячом, пока не добьются результата. (Защитники не должны играть в мяч, только в игрока с мячом).
- применяется правило в не игры, а именно игроки должны быть за мячом, когда мяч на земле, или атакующий находится на ногах, пока не захвачен.

Важно

- чем меньше размер площадки, тем слабее удар в момент захвата.
- Чем больше площадка, тем игроки будут бегать быстрее и сила удара при захвате будет больше.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Атакующий игрок, разворачивается во время захвата.
- Обеспечен хороший контроль над мячом во время и после захвата (пас или фиксация).
- Голова защитника всегда остается со стороны спины.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВОДЯЩИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ КОНТАКТУ

В наши дни многие начинающие мальчишки не могут противостоять большому числу жестких физических контактов в игре, которых стало гораздо больше в современной игре, чем раньше. Так же надо сказать, что в современной игре, стало гораздо меньше падений, чем было раньше. А когда игрок часто падает, у него естественно вырабатывается инстинкты самосохранения.

В реальной игровой ситуации, где присутствует жесткий физический контакт, игрок должен уметь правильно падать, чтобы избежать травм.

Выполняя эти упражнения:

- Упражнения для разогрева, растяжение и гибкости, мышц ДОЛЖНЫ предшествовать, упражнениям.
- Данные упражнения могут быть отнесены к РАЗВИВАЮЩИМ, но они так же направлены на развитие силы, индивидуальной и групповой техники.
- Не используйте все упражнения, на одной тренировке, лучше по несколько разного рода.
- Вводите упражнения в тренировки по возрастанию сложности:

- от простого к сложному
- соединяя отработанные простые движения в каскады
- от медленного темпа к быстрому
- от имитации к реальной игровой ситуации
- Вы можете выбирать и вводить в тренировку любого рода упражнения по линии нарастающей прогрессии, например:
 - на первой тренировке, можно использовать упражнения на контакт с землей.
 - на второй выполнить три первых и плюс упражнение 4.
 - на третьей 2,3,4 плюс новое упражнение 5.
- каждый игрок должен выполнить упражнение 4 –6 раз, и вы, добавляя и отнимая упражнения должны пройти все предложенные упражнения.

Меняйте список упражнений каждый тренировочный день, как описано ранее.

- начинайте со знакомых упражнений или вернитесь к пройденному если оно плохо усвоено. Не пропускайте и не прогоняйте упражнения слишком быстро.

КОНТАКТ С ЗЕМЛЕЙ (с поверхностью поля)

Первое что должен правильно уметь делать игрок в регби, это правильно уметь смягчить и встретить

контакт с игровой поверхностью игрового поля при падение. Рассмотрим несколько моментов, которые должен помнить тренер:

- не нужно пытаться задержать падение, не пытайтесь противостоять, валящей вас силе, это только ухудшит ваше положение и создаст риск травмы.
- силу толчка нужно направить так чтобы ваше падение имело вид перекатывания. Этого можно добиться если:
 - Пальцы рук должны быть направлены в сторону от направления падения.
 - Удар от падения вначале смягчается руками затем локтем и в заключение плечом с поворотом на спину, что облегчит перекатывание.
 - Ноги должны быть подтянуты вверх и сгруппированы, так чтобы тело могло повернуться, как одно целое.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, СИДЯ НА КОРТОЧКАХ

Игрок, выполняет падение вперед, из положения сидя на корточках, и прокатывается на округленной спине. Подбородок должен быть прижат к плечу, в то время как рука с другой стороны, вытянута вперед для смягчения падения.

- В процессе обучения правильно падать, это упражнение должно быть первым.
- Помните, что лицо должно быть повернуто в сторону от направления падения.
- Ноги должны быть подтянутыми, для того чтобы лучше прокрутится.
- Это упражнение должно выполняться через правое и левое плечо.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Игрок падает вперед, перекатываясь через округленную спину из положения стоя. Техника выполнения такая же, как в упражнении 1. Помните рука, локоть, плечо и подтянутые верх ноги.

- для усиления контакта, падение проводится из положения стоя.
- упражнение выполняется с левого и правого плеча.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПАДЕНИЕ И ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА

Игрок падает и перекатывается через партнера, который стоит на коленях, опираясь на руки. Первоначальная техника остается той же и выполняется неукоснительно.

- Трудность падения возрастает при такой технике.
- Помните, что игроки должны концентрироваться на подтянутом положении ног, когда перекатывается.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПАДЕНИЯ СПИНОЙ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, СИДЯ НА КОРТОЧКАХ

Игрок прижимает свой подбородок к груди, поджимает ноги и делает кувырок назад.

- Когда игрок переворачивается, голова должна быть прижата в сторону, для того чтобы основная нагрузка легла на плечо.
- Ноги нужно рывком направить вперед через голову, руки используются, для того чтобы встать.
- в этом упражнении есть два акцента: сохранение спины круглой и безопасность головы.

УПРАЖНЕНИЕ 5: ПАДЕНИЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Если игрок падает спиной вперед, ему нужно выполнить падение из положения стоя, для того чтобы предохранить свою голову, перекатываясь нужно, опираясь более на один бок и сильнее работать руками.

- Толкающая сила при падении задом, увеличивается, так как падение происходит из положения стоя.
- к технике выполнения данного упражнения не нужно относиться критически, до тех пор, пока игроки не поверят в свою способность выполнить это действие.

УПРАЖНЕНИЕ 6: ПАДЕНИЕ В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, СИДЯ НА КОРТОЧКАХ

Игрок делает ныряющее движение в сторону из положения, сидя на корточках при этом используя правильную технику.

- сила падения уменьшается, так как удар смягчается руками и переворотом с бока на бок верхней части тела.
- Ноги и нижняя часть тела, поворачивается во внутрь, так, как будто бы они захвачены руками защитника.

УПРАЖНЕНИЕ 7: ПАДЕНИЕ ПРЯМО ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА КОРТОЧКАХ

Игрок падает вперед и перекачивается. Не делать не какого движения в сторону.

- Игрок удерживает себя от движения в сторону, вытянув вперед обе руки, помогая себе перевернуться через правое или левое плечо.

УПРАЖНЕНИЕ 8: ПАДЕНИЕ С МЯЧОМ

Для того чтобы приблизить упражнение как можно ближе к игровой ситуации, падение выполняется с мячом.

- Мяч всегда должен быть переложен в противоположную руку от плеча, на которое падает игрок.
- Сложность должна прогрессировать, начав выполнять упражнение со статического положения, переходите к ходьбе, затем к медленному бегу и, наконец, к бегу в полную силу.
- После падения, игрок должен зафиксировать мяч в ковше, которое образует тело. (*смотри модуль открытая игра*).

КОНТАКТ С ДРУГИМИ ИГРОКАМИ

Как только игрок освоит с контактом с землей, он должен перейти к освоению контакта с другими игроками, используя следующие упражнения. Повторение таких упражнений приведет к способности естественным образом избегать травм. Испытывая на себе неоднократные толчки и столкновения, игрок получает навык смягчать или полностью уходить от ударов.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ИГРА КИТАЙСКАЯ БОРЬБА

Игроки стараются сбить или оттолкнуть друг друга, сидя на корточках, толкаясь согнутыми и прижатыми руками.

- Выполняя это упражнение, игроки, толкаясь и пихаясь, учатся защищать себя и предохранять себя от травм.
- Это упражнение также развивает силу ног.

УПРАЖНЕНИЕ 2: БОРЬБА ОТОРВАТЬ СОПЕРНИКА ОТ ЗЕМЛИ

Два игрока борясь, друг с другом пытаются оторвать соперника от земли.

- Это упражнение помогает игрокам развивать чувство равновесия, силу рук, спины и ног.
- Тренер должен указать на серьезность отношения к этому упражнению и тем его выполнения.

- Игроки должны меняться после схваток, победители должны бороться с победителями, для усиления соревновательности.
- Игроки должны выполнять отрыв соперника, с прямой спиной, так как при согнутой спине на поясницу надает большое давление.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПОБЕГ

Два игрока соединяют свои руки, вокруг третьего игрока стоящего в середине, стараются любыми способами удержать беглеца в середине.

- Это упражнение, помогают игрокам развить верхний плечевой пояс.
 - Контакт между игроками, который возникает в этом упражнении, развивает силу и чувство само сохранения.
- #### **ЗАМЕТКИ**

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПРИПЯТСТВИЕ

В ограниченном квадрате, три игрока. Игрок А должен схватить игрока В, в то время как игрок С должен препятствовать этому.

- Игрок С, который мешает, не должен хватать руками, игрока А.
- Когда игрок А, захватит игрока В, игроки меняются местами.
- Это упражнение развивает силу ног, укрепляет суставы стопы и развивает чувство равновесия.

КОНТАКТ С ЗЕМЛЕЙ И С ДРУГИМИ ИГРОКАМИ

Контакт с землей с другими игроками подготовит игрока к захватам. Ваши игроки должны научиться правильно падать и безопасно выполнять захваты. Когда игрок научится правильно падать и сталкиваться с другими игроками, следующие упражнения помогут ему соединить два умения вместе. Эти упражнения подготовят игроков к реальной игровой ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ОДИН ЧЕРЕЗ ДРУГОГО

Два игрока ложатся на землю, обнимают друг друга и перекачиваются друг через друга.

- Упражнение поможет игрокам переносить контакт с землей, испытывая на себе дополнительный вес. При перекачивании, наибольшее давление будит приходиться на локти, которые смягчают давление дополнительного веса.
- Игроки не могут использовать свои руки, для смягчения падения, взамен они должны использовать локти и округленные спины.
- игроки также должны учиться смягчать удар от падения, при помощи легких наполненных воздухом.

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГОЙ

Рассмотрим следующие удары:

- удар в аут
- катящийся удар
- удар с отскока
- удар с земли
- удар свечой.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ УДАРА

- Отыграть территорию.

- Перевести мяч в ту часть территории соперника, в которой можно будет вновь завладеть мячом или оказать на соперника максимальное давление.
- Увеличить счет.
- Возобновить игру.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ВСЕХ УДАРОВ

- Мяч в руках игрока должен размещаться так, как он должен лечь на ногу.
- Расстояние между руками и ногой в момент освобождения мяча из рук, должно быть как можно меньше.
- Мяч не должен переворачиваться или крутиться, после того как он выпущен из рук.
- туловище должно быть немного наклонено вперед ударом.
- Взгляд должен оставаться на мяче.
- Движение удара по мячу должно быть цельным и ритмичным.
- После удара по мячу нога должна быть вытянута в цель по направлению удара.

УДАР В АУТ

Мяч одним своим концом должен быть направлен в низ и немного развернут вовнутрь, так чтобы мяч, в момент удара удобно лег на жесткую часть ноги, на подъем. Пальцы ноги, в этот момент, должны быть оттянуты в низ. Точка удара должна быть в том месте, где нога развивает максимальную скорость. Это произойдет немного впереди линии опорной ноги. Таким образом, удар по мячу будит, произведен в нижней точке.

- Мяч должен располагаться в руках под углом 45° и в таком положении должен упасть на ногу.
- Взгляд должен быть зафиксирован на мяче, голова нагнута вперед.
- Руки освобождают мяч, не меняя его направленности.
- Определите направление удара.
- Бедра должны быть направлены вперед, по удару.
- Отклонитесь немного назад, в момент, когда нога после замаха пойдет вниз, для того чтобы движение бедра было более свободным.
- Голова остается наклоненной вперед, взгляд должен быть постоянно на мяче.
- Нога должна ударить по мячу, на высоте колена.
- Не пытайтесь бить по мячу сильно, сосредоточьтесь на аккуратности, ритмичности и синхронности движений.

ДВИЖЕНИЕ НОГИ ПОСЛЕ КОНТАКТА С МЯЧОМ (проводка после удара)

- Мах ноги должен быть свободный.
- Пальцы ноги, после удара должны быть оттянуты точно в цель удара.
- Вес тела должен быть хорошо сбалансирован на опорной ноге.
- Сохраняйте движение вперед.

ИГРЫ

- игроки работают в парах на расстоянии 15 м, друг от друга. Удары по мячу производятся обеими ногами поочередно. Со временем можно увеличить дистанцию.
- Игроки располагаются по 3-4 человека с каждой стороны. Мяч перебивается через поперечную перекладину ворот. Если ловящий игрок не может поймать мяч, засчитывается очко.
 - Используйте все поле. Команды состоят из 5-6 игроков. Игроки бьют, отыгрывая поле соперника, стараясь перебить через планку ворот, команда поймавшая мяч может продвинуться на 10 метров вперед.

- Используя полное поле. Позвольте всем бьющим игрокам вашей команды, посоревноваться один раз в неделю. Каждый игрок должен быть нацелен, на то, чтобы превзойти свой прежний результат.

- Kicking for touch.- удар в аут
- Up and under kicks.- короткая перекидка
- Rolling (grubber) kicks.- катящийся удар по земле.

В ДОПОЛНЕНИЕ

- Два игрока работают с одним мячом. Один из игроков оказывает давление на другого игрока, во время удара. Игроки постоянно меняются местами.
- Три игрока, один падает мяч бьющему, третий игрок оказывает на бьющего давление. Меняйте игроков на позициях, подающий не всегда должен отдавать бьющему, хороший пас, иногда он должен отдавать высокий пас или кидать мяч за голову.

КАТЯЩИЙСЯ УДАР ПО ЗЕМЛЕ

Расположите мяч в руках так, чтобы он был наклонен под углом 45°. Ударьте по мячу около поверхности поля, так чтобы подъем ноги попал по верхней части мяча. Двигайтесь в след маха ноги. Такой удар может быть иногда исполнен полузащитником схватки, в сторону от его основного движения из-за схватки после подбора мяча.

Игроки с ведущей правой рукой, должны помнить, что их левое плечо должно быть направлено в сторону удара. Удар по мечу нужно сделать по его верхней части, для того чтобы мяч покотился по поверхности поля.

ОТРАБОТКА УДАРА

- расположите игроков на расстоянии 20-30 метров друг от друга, между линией аута и 5ти метровой линии. Игроки упражняются в катящемся ударе, посылая мяч друг другу.
- игроки соревнуются друг с другом в точности удара, направляя мяч точно в угол или на дальность и аккуратность.

УДАР С ОТСКОКА

Удар применяется как начальный удар и удар с игры по воротам.

ПОЛОЖЕНИЕ МЯЧА В РУКАХ (хват мяча)

Мяч должен первоначально, плотно располагаться в правой руке, если игрок бьет правой ногой.

- Швом вперед, мяч должен вертикально лежать на правой руке, и слегка поддерживаться левой рукой.
- Мяч опускается на землю таким образом, чтобы он соприкоснулся с землей своим нижним концом, и был немного наклонен назад, для удобства удара.
 - Чем сильнее мяч отклонен назад, и чем выше он отскочит от земли перед ударом, тем выше мяч взлетит вверх.

УДАР

Игрок располагает свою левую ногу около мяча.

- Правая, ударная нога бьет по мячу, после того как он коснется земли.
- Пальцы ноги остаются оттянутыми вниз, так чтобы мяч соприкоснулся с внутренней части ноги в районе подъема (подъем стопы). Нога как бы подгребает мяч. При начальном ударе с отскока, необходимо:
 - Удар должен быть направлен высоко вверх, давая возможность партнерам поймать его.
 - Бьющий игрок должен показать своим партнерам, какой удар он будит выполнять, дальний или ближний.

Для достижения лучшего игрового эффекта необходимо чтобы мяч был направлен в обусловленное и указанное место.

УПРАЖНЕНИЕ 1:

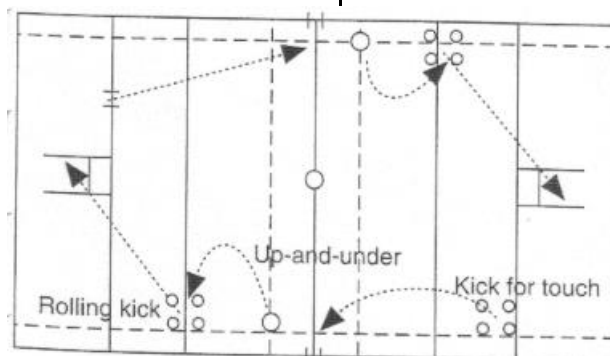
Для развития и повышения уровня техники 2-4 игрока встают с обеих сторон ворот, и бьют мяч друг другу. Игроки бьют через поперечную планку ворот, но, стараясь, чтобы партнеры не поймали мяч. Постоянно изменяя силу, говоря другими словами, стараясь попасть в определенное место. Для развития техники необходимо постоянно отрабатывать удар.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Убедитесь что бьющий игрок, направляет мяч точно в выбранную точку.

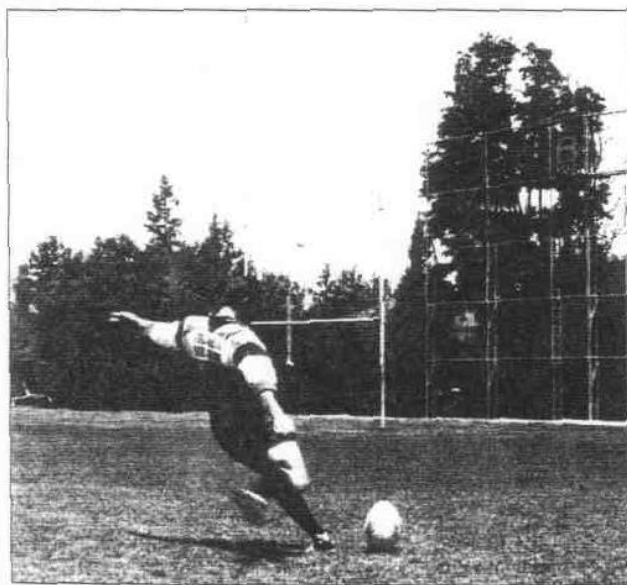
УДАР С ЗЕМЛИ

Этот удар используется при начале 1го и 2го периода и для ударов по воротам.



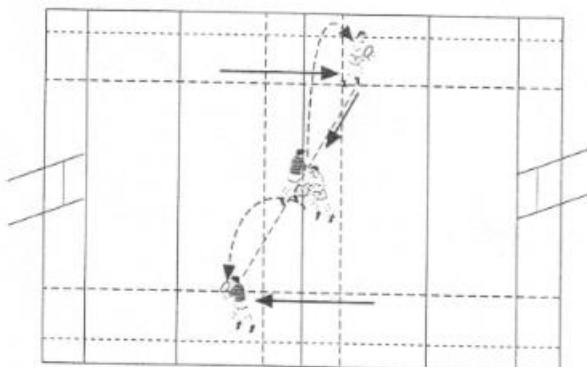
УПРАЖНЕНИЕ 2

Два бьющих игрока принимают участие в упражнении. Один игрок выполняет удар, в то время как второй, стараясь успеть подбежать под мяч и поймать его, как обычно делают нападающие. Игрок, стараясь пробить по мячу так, чтобы его партнер свободно мог успеть поймать мяч. Как только второй игрок поймал мяч, он направляется в центр поля, выполняя катящийся удар себе на ход, а первый бьющий занимает место нападающих. Игрок с мячом бьет теперь в другую сторону поля (см. схему).



ПОЛОЖЕНИЕ МЯЧА: УДАР ПО ВОРОТАМ

Мяч устанавливается центральным швом, в направлении правой стойки ворот, если бьющий - правша. Если удар происходит ближе к воротам, шов



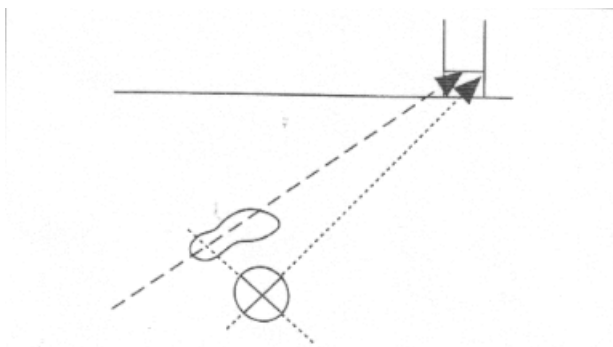
должен отклоняться ближе к середине ворот. Чем длиннее удар, тем шов мяча должен быть больше направлен вправо.

Бьющий ставит свою левую ногу так чтобы его пятка - располагалась на линии среднего шва мяча.

Поставленная нога должна быть точно направлена в центр ворот.

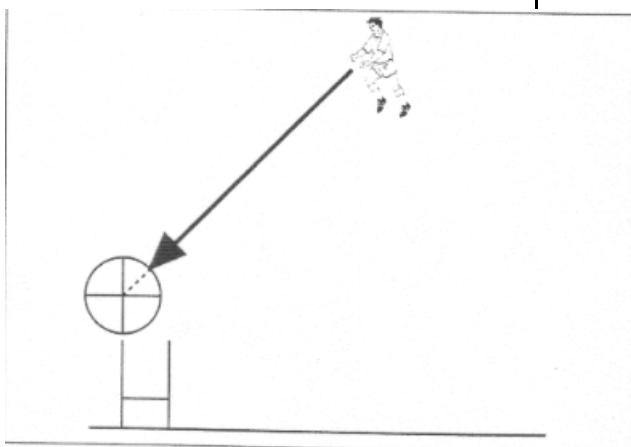
РАЗБЕГ

- Отходите на 3-5 шагов назад.
- Встаньте около мяча под углом 45° используя два ближайших к вам швам как указатели.
- Бьющая нога делает первый шаг назад.
- Для синхронности удара и разбега, шаги должны соответственно увеличиваться.
- Разбег должен начинаться с левой ноги.



УДАР

- Игрок должен делать разбег к мячу по направлению к воротам.
- Бьющая нога должна бить по среднему шву, используя его как мушку.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Бьющий игрок, первоначально должен, отрабатывать свой разбег и направление удара, используя линию ворот, делая удары точно по центру. Делая удары вдоль линии ворот, игроку легко следить за направлением удара.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Первоначально игрок должен отрабатывать свой удар с линии 22х метров, прямо по центру ворот. Стабильные попадания с этой точки, разовьют у игрока уверенность в себе. Добившись успеха, можно относить точку удара понемногу вправо и влево. Бьющий игрок должен выполнять по 2-3 удара со следующих позиций:

- 5м за линией 22м, с левой стороны, на 5ти метровой линии от аута.
- 10 м прямо перед воротами.
- 5м за линией 22м, с правой стороны, на 5ти метровой линии от аута.

УДАР СВЕЧА

Этот удар применяется, чтобы оказать давление на соперников и, переводить игру на территорию соперника.

ХВАТ МЯЧА

Мяч должен располагаться в одноименной руке, какой ногой вы бьёте, убедитесь, что мяч наклонен назад, под углом 60°.

УДАР

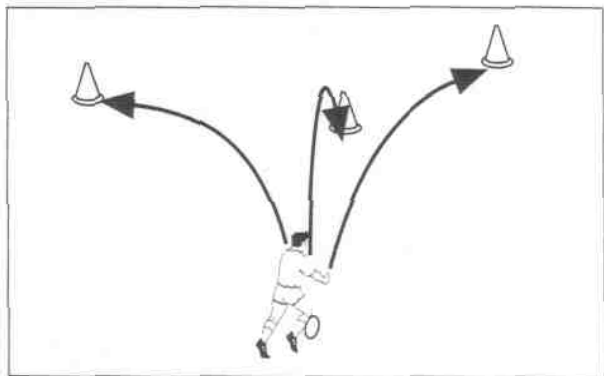
- Разверните тело так, чтобы плечо, совпадающее с

опорной ногой, было развернуто в сторону цели удара.

- Игрок бьет по нижней части мяча, направляя дар ногой вверх, некогда не пытайтесь направить удар вперед.
- Если удар выполнен правильно, мяч полетит вверх и вперед. Если мяч полетит в сторону или прямо вверх, значит, удар был направлен вперед или мяч слишком наклонен назад в руках и в результате мяч неправильно лег на ногу.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Игрок выполняет удар, по заранее определенным целям, установленным на различных расстояниях от него.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок не бежит слишком быстро в момент удара.
- Он поворачивает плечо со стороны опорной ноги, в направлении цели удара.
- Мяч летит достаточно высоко.

NOTES

УПРАЖНЕНИЕ 2

Игрок двигается в направлении линии аута, стараясь ударить мяч так, чтобы он упал на линию 5ти метров или 15ти метров.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок разворачивается плечом опорной ноги, в направлении цели.
- Мяч летит вверх достаточно высоко, чтобы самому успеть поймать мяч, до того как мяч упадет на землю.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Игрок должен попасть мячом в три разные точки, для того чтобы научиться бить из данного положения в различных направлениях.

- Полузащитник схватки поднимает мяч с земли и бьет.
- Полузащитник трехчетвертных получает мяч от полузащитника схватки и бьет.
- Защитник (15), бежит с мячом и бьет с определенной точки, навешивая мяч на маркеры поставленные в различных местах.

ТЕХНИКА СОХРАНЕНИЯ МЯЧА

Очень важно, чтобы тренеры, уделяли большое внимание, развитию этой техники, каждый год, так как в основном мяч теряется в результате контакта.

ПАДЕНИЕ И ФИКСАЦИЯ МЯЧА ("КОВШ")

Техника

В момент захвата, игрок с мячом, упадет на землю. Обеспечить полный контроль над мячом поможет следующие моменты:

- Во первых, попав под захват нужно развернуться, продолжая в падение, движение вперед. Если нет возможности передать пас своему партнеру, захваченный игрок, падая, должен развернуться, так чтобы упасть лицом в свою сторону, тело должно быть расположено между мячом и линией ворот соперника (параллельно линии ворот). Этого можно добиться, сделав решительный толчок вперед перед падением.
- Как только игрок окажется на земле, он должен сразу положить мяч в ковш, который образует его согнутое аркой, тело, а затем немедленно убрать с мяча руки.

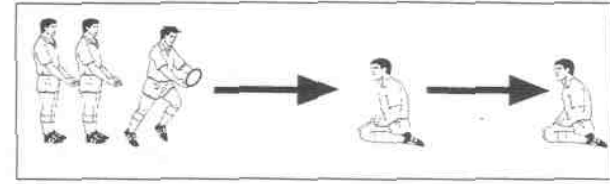


УПРАЖНЕНИЕ 1

В каждой группе по шесть игроков – четыре защитника и два атакующих.

Действие

Четыре защитника располагаются на расстояние примерно 5 метров друг за другом, стоя на коленях. Атакующие игроки, встают передними с мячом, бегут к первому защитнику и когда тот делает захват, падают, выполняя описанную выше технику. Второй атакующий идет в след и подбирает мяч, приближается ко второму защитнику, он повторяет тот же технический прием. После того, как первый игрок захвачен, и мяч подобран вторым игроком, первый старается подняться, как можно быстрее, и повторяет упражнение. Таким образом, каждый атакующий должен отработать против двух защитников.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Атакующий игрок, постоянно давит вперед, в момент захвата, это позволит оставить защитника позади себя и свободно положить мяч. (Если игрок не будет стремиться вперед за защитника, он окажется в позиции, которая не позволит ему правильно зафиксировать мяч).

- Тело игрока с мячом, разворачивается само, под давлением, делающего захват, защитника.
- Игрок с мячом, должен упасть так, чтобы его тело оказалось между мячом и линией ворот соперника.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Те же действия как в предыдущем упражнении, но теперь защитник движется вперед.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

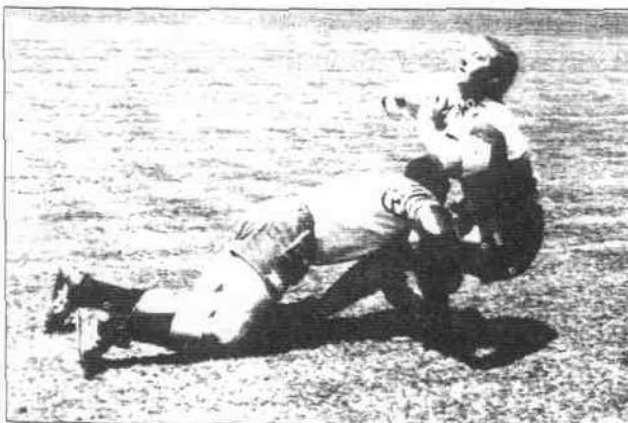
- Вы более часто обращаете внимание на необходимость давить вперед, во время контакта, чем на другие моменты.
- Игрок должен держать мяч в руках, пока не упадет на землю, и только потом положить его. (Не пытайтесь отдать пас или положить мяч в процессе падения, это приведет к потере равновесия, и потере контроля над мячом).

ТЕХНИКА ПАСОВ В КОНТАКТЕ С СОПЕРНИКОМ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ СОХРАНИТЬ МЯЧ

ПАС ОТ ГРУДИ ДВУМЯ РУКАМИ

Техника

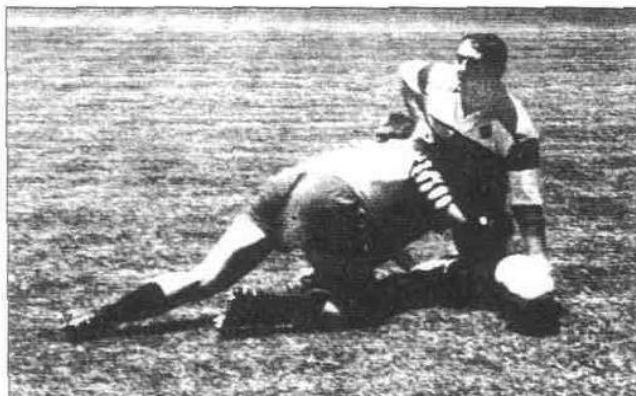
Иногда, игрок с мячом, попадая в захват, упорно двигается вперед, и, оказавшись за спиной защитника, сохраняет руки с мячом свободными. В такой ситуации, у него есть возможность развернуться и посмотреть назад и возможно, выполнить пас от груди, партнеру, перед тем как упасть на землю.



ПАС ОДНОЙ РУКОЙ

Техника

В этом случае, внимание нужно обратить на руки защитника. В то время как защитник, обхватывает игрока с мячом, обеими руками, игрок с мячом, одной рукой упирается в защитника и, давя интенсивно вперед, использует свою другую руку, для того чтобы передать мяч, за спиной защитника, партнеру по команде.



ПАС ДВУМЯ РУКАМИ, ЗА СПИНОЙ ЗАЩИТНИКА

Техника

В момент этого паса, атакующий игрок с мячом, должен постараться увернуться от плеча защитника. Он, двигаясь вперед, поднимает мяч над обхватывающими его, руками защитника, и, держа мяч в обеих руках, передает мяч, за спиной защитника, игроку поддержки.

**ЗАМЕТКИ****Работа над техникой пасов:****УПРАЖНЕНИЕ 1**

Шесть игроков работают в одной группе - три как защитники и три как атакующие.

Действие

Три игрока защитника, встают на колени, на расстоянии 5-8 метров друг за другом, атакующие игроки, поочередно, отрабатывают технику различных пасов.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки хорошо усвоили технику выполняемого паса, прежде чем перейти к следующему.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Разделите игроков на две группы по три человека в каждой и с одним мячом. Игроки встают один за другим в линию.

Действие

Игроки, стоящие первыми, проходят пять метров и кладут мяч на землю. Пробегают ещё пять метров, прежде чем развернуться, встать на колени и стать защитниками. Следующий игрок бежит вперед, подбирает мяч, идет к защитнику и выполняет пас,

предложный заранее тренером, передовая мяч третьему игроку. Третий игрок пробегает пять метров, кладет мяч на землю, пробегает ещё пять метров и, развернувшись, занимает позицию защитника, встав на колени. Первый игрок, выполнявший обязанности защитника, подбирает мяч и повторяет процесс.

Важно!

Игроки должны начинать с медленного бега, пока не поймут систему и не усвоят технику.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок с мячом постоянно движется вперед, во время захвата и разворачивается в момент захвата.
- Игрок падает на землю и фиксирует мяч в ковше из тела, если не уверен, что может хорошо выполнить пас.

УПРАЖНЕНИЕ 3

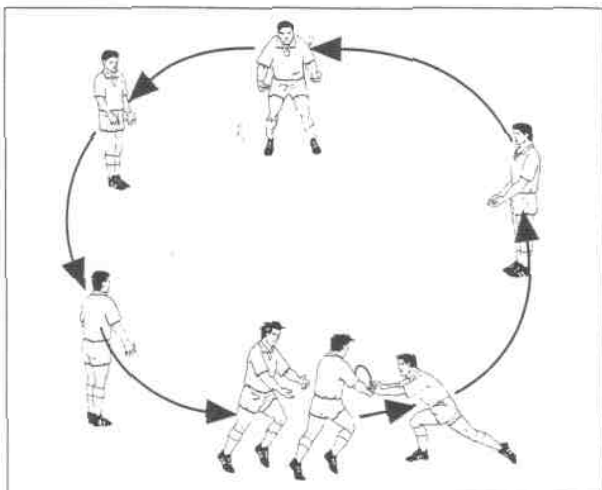
Тоже что и в упражнении 2, но вместо того чтобы стоять на коленях, игроки приседают на корточки, делая захват.

ЗАМЕТКИ**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Игроки встают в круг, 8 метров друг от друга. Определите двух игроков, которые начнут упражнение.

Действие

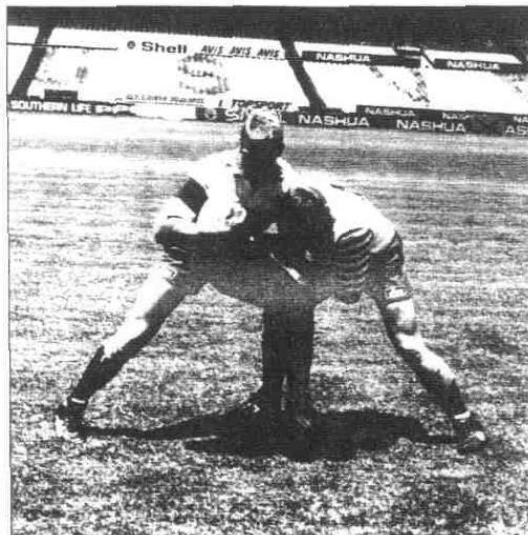
Два игрока, один как атакующий второй как поддерживающий, бегут к стоящему перед ними игроку, игрок с мячом выполняет заданный пас. После паса, атакующий игрок занимает место защитника. Следите за тем, чтобы игроки постоянно менялись местами, защитник, поддержка, атакующий.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Игроки поняли схему упражнения.
- Игроки по мере усвоения техники используют различные варианты пасов.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ В КОНТАКТЕ ВПЕРЕД И ОСВОБОЖДЕНИЯ МЯЧА

Когда игроку с мячом трудно отдать пас, во время контакта с соперником, он просто идет в контакт с защитником, оттесняет его вперед, разворачивается и освобождает мяч. Необходимо отметить следующие четыре важных момента:



Игрок с мячом должен опустить вниз плечо и бедра и использовать плечо и руку (без мяча) оттесняя защитника. Шаг непосредственно перед контактом должен быть шире и под углом 45° к защитнику так, чтобы игрок с мячом успел сгруппировать тело и, в то же время, избежать прямого и жесткого контакта с защитником. Движение под углом к защитнику, немного развернет игрока с мячом, и он сможет держать в поле зрения игрока поддержки. Низкое положение плеча и бедер, а также широкий шаг, перед контактом, позволит сконцентрировать вес и силу толчка на низкой траектории движения игрока и приблизить зону контакта (плечо), ближе к опорной ноге, это позволит легче продвинуться вперед. Игрок с мячом, не должен использовать, для контакта с защитником, руку, в которой он несет мяч, рука с мячом должна оставаться, с противоположной стороны от защитника. Это не позволит защитнику дотянуться до мяча. Затем игрок с мячом разворачивается и открывает мяч для своих партнеров. Он может передать пас из рук в руки или сделать короткий кистевой пас или передать при возможности длинный пас или при необходимости он удерживает мяч таким образом, чтобы его партнеры могли присоединиться к нему и, дав, двигаясь вперед взять мяч из его рук.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ДАВЛЕНИЕ И ОТКРЫТИЕ МЯЧА

Разделите игроков в группы три.

Действие

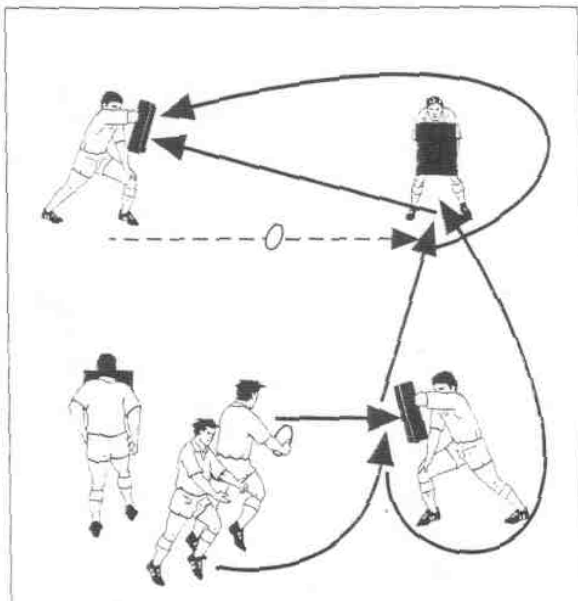
Первый игрок бежит в перед, кладет мяч и становится защитником. Следующий игрок подбирает мяч и входит в контакт и, оказывая на него давление вперед, разворачивается и открывает мяч для третьего игрока.

УБЕДИТЕСЬ ЭТО:

- Игрок с мячом, после столкновения сохраняет равновесие, прежде чем открыть мяч.
- Игрок поддержки, изменяет направление бега, для того, что бы игрок с мячом мог увидеть поддержку, перед тем как войти в контакт

УПРАЖНЕНИЕ 2: КОНТАКТ И ПАС - ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ

Установите четырех игроков с контактными мешками в квадрате и двух атакующих.



Действие: контакт и пас.

атакующие игроки располагаются парой, перед первым защитником с мешком. Игрок с мячом входит в контакт, продавливая вперед и, сохраняя равновесие, открывает мяч и передает его своему партнеру, который идет в контакт в следующего защитника.

УБЕДИТЕСЬ ЭТО

- Атакующие игроки используют для поддержки правую и левую сторону.
- Нападавшие и защитники меняются местами.

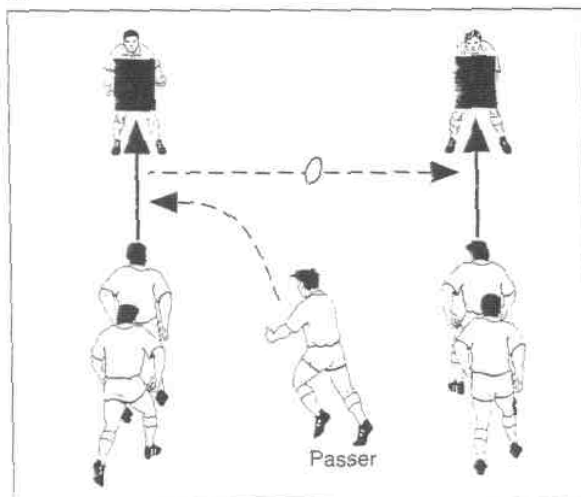
УПРАЖНЕНИЕ 3: УПРАВЛЯЮТ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Используйте семь игроков:

- два с контактными мешками
- две пары атакующих
- один игрок, отдающий пас

Действие

Поместите игроков с мешками на расстояние 5м отдельно друг от друга, и пару атакующих перед каждым мешком. Игрок, отдающий пас работает с парой. Он передает мяч к паре атакующих, они двигаются в игрока с мешком, второй игрок обеспечивает сохранность мяча и раскрывает мяч, перед тем как передать его игроку отдающему пасы. Тот в свою очередь передает мяч следующей паре атакующих, которые повторяют упражнение, двигаясь в игрока с мешком стоящего перед ними. Упражнение выполняется в правую и левую сторону, при смене направления бега в обратную сторону. Затем игроки меняются местами.

**УБЕДИТЕСЬ ЭТО**

- Контактные мешки размещены за линией преимущества.
- Атакующие игроки получают пас на полной скорости.
- Игрок, сохраняющий мяч использует для давления на соперника противоположное плечо, тому которое использует для контакта игрок с мячом. игрок, забирающий мяч у игрока с мячом, вначале входит в контакт давит вперед и затем забирает мяч.

ЗАМЕТКИ**Техника атаки в контакте, сохранение и передача мяча без разворота игрока назад.**

Такую технику, возможно, применить в ситуации, когда атакующий игрок с мячом находится рядом с защитником. Игрок с мячом идет в защитника, используя следующее:

- Держать свои плечи выше, чем бедра.
- Сохраняя мяч в руке противоположной от защитника.
- Прихватить соперника и толкая его вперед и давя с усилием в том же направлении.
- Немного приподнять мяч, чтобы он был прикрыт в области живота и был виден и доступен партнеру.

Первый игрок поддержки, забирает мяч, выполняя следующие условия:

- Давить вперед противоположным плечом, чем давит в соперника игрок с мячом. Создать треугольник из тел вокруг мяча. (Мяч должен находиться между двух игроков).
- С усилием давить, вперед стараясь продвинуть соперника, одновременно забирая мяч. Затем он должен освободиться и бежать с мячом вперед. Так как у него есть выбор, он может сам бежать вперед или отдать пас партнеру бегущему в его направление (но не стоящему игроку, исключение только полузащитник схватки). Другая возможность, стоять в контакте с партнером, и давить вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Определите двух атакующих и двух защитников, защитники должны расположиться в 8 метрах друг от друга.

Действие: Продвижение, вперед сохраняя мяч свободным для игры. Первый атакующий с мячом, идет в первого защитника, входит в контакт и продавливает его вперед, разворачивается и отдает пас, игроку идущему в поддержку. Он в свою очередь идет в следующего защитника и повторяет действие передовая мяч первому игроку.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок с мячом сохраняет низкую и активно давящую вперед стойку.
- атакующий в ходит в контакт с усилием направленным вперед, делая длинный шаг и сохраняя равновесие.
- игрок поддержки не начинает свои действия пока игрок с мячом не развернется

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ИГРЕ

Упражнения только приблизительно имитируют игровые ситуации и игрок должен иметь возможность опробовать свое умение в реальных игровых условиях. Такие ситуации можно смоделировать в небольших играх.

НЕБОЛЬШИИ ИГРЫ

Небольшие игры на ограниченном пространстве очень удобны и позволяя применять следующие методические принципы:

- ограничение жесткости столкновений.
- наращивание сложности техники и нагрузки, повторяя ситуации.
- осуществление контроля и руководства действиями игроков в игровых ситуациях близко приближенных к реальной игре.
- создание линии прогресса от первого упражнения до создания реальной игровой ситуации.

НЕБОЛЬШИЕ ИГРЫ МОГУТ БЫТЬ ОРГАНИЗОВАННЫМИ ПО СЛЕДУЮЩИМ СХЕМАМ:

- Пятнадцать игроков, на две команды по семь и восемь игроков с каждой стороны, на ограниченной площадке.
- Расположение игроков в схватке в не большой игре выглядит так:
 - **Первая линия (A+A)**
Игрок с лева (столб открытой головы), закрепляется первым под рукой партнера. Партнер с права сцепляется со своим партнером сверху своего партнера.
 - **Вторая линия (B)**
Сцепляется с первой линией между игроками, закрепляя руки на их шортах.
 - **Фланкер (крыльевой) (C)**

№8 присоединяется, упирая своё плечо в ягодицу, игрока первой линии. Позиция крыльевого должно соответствовать основным правилам игры и позволять ему толкать прямо вперед.

КАЖДАЯ КОМАНДА СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩЕГО НАБОРА ИГРОКОВ:

- **Семь защищающихся:**
 - первая линия (A+A) смотри схему
 - вторая линия (B+C)
 - полузащитник трех четвертных(D)
 - центр (E)
 - крайний (F).
- **Восемь атакующих:**
 - первая линия (1+1)
 - вторая линия (2+3)
 - полузащитник схватки (4)
 - полузащитник трех четвертных (5)
 - центр (6)
 - крайний (7).
- Игра проходит по основным правилам.
- Небольшая игра может иметь множество вариантов. Следующие два, просто примерные варианты.

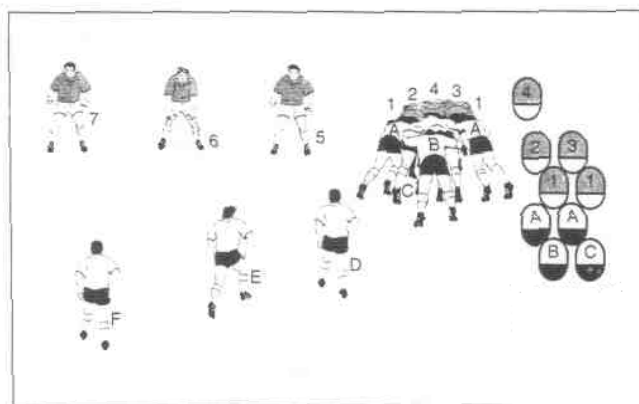


Схема положения игроков в схватке.

ПОЗИЦИОННЫЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ НЕБОЛЬШИХ ИГР

УПРАЖНЕНИЕ 1: НЕБОЛЬШАЯ ИГРА С МОЛОМ

Атакующая команда получает задание. Обычно задание, может быть: использовать только контактную игру и, мол, в игре схваткой. Как только мяч выйдет из схватки, сразу организуется мол (правильными действиями). Затем мяч выходит в игру и организуется второй мол. Трех четвертные играют свою обычную игру, пытаясь произвести попытку.

- Атакующие игроки образуют совместное давление на соперника и быстро формируют мол в попытке отыграть поле у соперника.
- Если допущенная ошибка назначается схватка и процесс повторяется .
- Игроки должны меняться местами так чтобы каждый игрок мог сыграть в атаке.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ОТКРЫТАЯ ИГРА С ПОСТРОЕНИЕМ РАКА

Повторите упражнение 1, но замените, мол, раком.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ИГРА НА ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ С ПОСТРОЕНИЕМ РАКОВ И МОЛОВ

Игра основана на предыдущих упражнениях, но игроки должны оценивать каждую отдельную ситуацию, играть в контакт и держать мяч в игре, построить, мол или рак. Трех четвертные должны пытаться обыграть своих оппонентов, и если у них это получается, они должны пытаться применить изученную ранее технику.

- только когда игроки начнут уверенно применять игровые приемы, играя на ограниченном пространстве поля, можно переходить к игре 15 на 15 на полном поле.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ПОЛЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ИГР

Разделите игроков на две группы.

Действие: Регби до касания

- Две группы играют друг против друга.
- защитники могут только прихватывать и игрока с мячом, не делая захвата.
- Владение мячом переходит только при игре вперед, уроненном мяче или при фиксации попытки.
- Игроки играют 15 минут по принципам, предложенным тренером:
 - когда игрок остановлен, он старается продвинуться вперед, падает на землю, фиксирует мяч, используя изученную технику, для сохранения мяча в контакте. Игрок поддержки поднимает мяч, отдает пас и игра продолжается вновь.

ИЛИ

- когда игрок остановлен, он разворачивается и передает мяч следующему игроку. Если игрок не имеет возможности передать пас, он давит вперед, продвигается, за защитника и передает пас партнеру.
- ИЛИ**
- когда игрок остановлен, он давит в перед и игрок поддержки должен присоединиться к нему, сохраняя мяч, открытым для продолжения игры.

ИЛИ

- когда игрок остановлен, он должен постараться выполнить пас одной рукой или двумя.

- комбинируйте варианты в зависимости от ситуации или необходимости.

ЗАМЕТКИ

РАЗЛИЧНЫЕ ЗОНЫ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ НЕБОЛЬШИХ ИГР

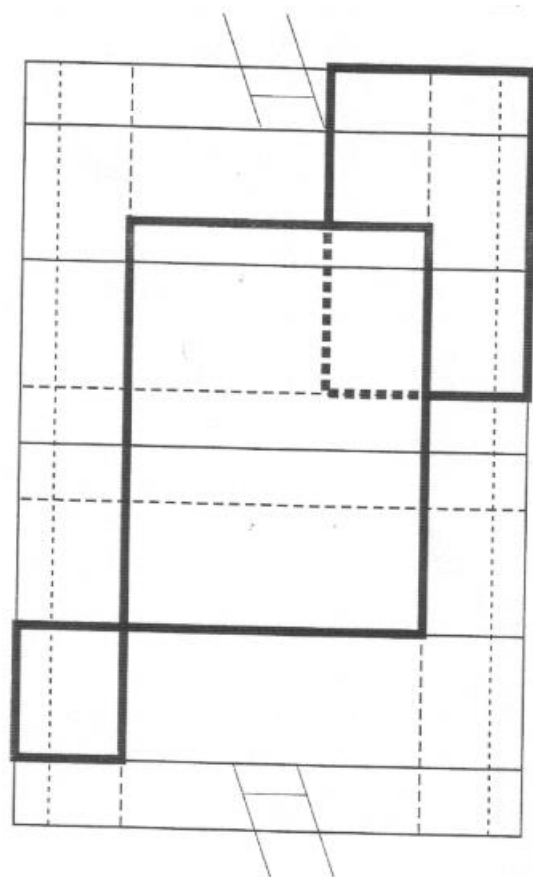
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Содержание техники

1. Назовите шесть групп, на которые делиться индивидуальная техника.
2. Назовите шесть видов паса.
3. Назовите шесть видов техники игры руками во время контакта.
4. Назовите пять видов беговых технических приемов.
5. Что такое обегание и шаг в сторону?

Методы отработки техники

1. Опешите упражнение для отработки техники обычного паса.
2. Опешите упражнение для отработки бегания и шага в сторону.
3. Опешите упражнение для отработки техники захвата с боку.
4. Назовите упражнение для отработки ковша.



Понимание причин неудач

1. Вы получили следующую интересную статистику после матча: 24 схватки вбрасывал соперник и только 10 ваша команда. В чём причина происшедшего? Опишите, как Вы планируете выпрямлять ситуацию. (Храните линию прогрессии в памяти).
2. Плохая защита привела к трем попыткам вашей команде. Как Вы улучшите этот аспект игры в ваших следующих тренировках? (Хранить линию прогрессии в памяти). Внешний центр соперника, несколько раз захватывал вашего крайнего трех четвертного, в течение матча. Вы понимаете, что ваш внешний центр, не вытягивает на себя своего оппонента, как вы спланируете исправление это? Что и как Вы собираетесь сделать? (Снова, используйте руководящие принципы для линии прогрессии).
3. Хотя ваши форварды не делали ошибок, когда они помещали мяч в ковш, когда падали на землю, соперники все же сумели забрать 60 % этих мячей. Что происходит неправильно, и что Вы будите предпринимать, относительно исправления этого? (Помните линию прогрессии).

Модуль 7

Индивидуальная техника

ИГРА РУКАМИ: МЯЧ В РУКАХ

- 12 Как должен располагаться мяч в руках при нормальном пасе (хват)?
- 13 Что важно при пасе щелчком (короткий кистевой пас)?
- 14 Что важно при выполнении паса на уход в открытое пространство?
- 15 Почему при выполнении паса с замахом, мяч должен находиться ниже пояса?
- 16 Какие два основных принципа должны лежать в основе выполнения обычного паса?
- 17 Что важно при приеме мяча?
- 18 Почему игрок, принимающий мяч должен тянуться к мячу?
- 19 На какие принципы нужно обращать внимание, при работе над пасом, для увода защитника?
- 20 Что должен сделать игрок, перед тем как отдать пас игроку поддержки?
- 21 Какая цель паса с поддержкой?
- 22 На что нужно обратить внимание при пасе ножницы (в крест)?:
 - игроку с мячом?
 - игроку, принимающему мяч?

ВОПРОСЫ:**Содержание техники**

1. Назовите шесть групп, на которые делится индивидуальная техника.
2. Назовите шесть видов паса.

3. Назовите шесть видов техники игры руками во время контакта.
4. Назовите пять видов беговых технических приемов.
5. Что такое обегание и шаг в сторону?

Методы отработки техники

1. Опешите упражнение для отработки техники обычного паса.
2. Опешите упражнение для отработки бегания и шага в сторону.
3. Опешите упражнение для отработки

Понимание причин неудач

- 1 Вы получили следующую интересную статистику после матча: 24 схватки вбрасывал соперник и только 10 ваша команда. В чём причина происшедшего? Опишите, как Вы планируете выпрямлять ситуацию. (Храните линию прогрессии в памяти).
- 2 Плохая защита привела к трем попыткам вашей команде. Как Вы улучшите этот аспект игры в ваших следующих тренировках? (Хранить линию прогрессии в памяти). Внешний центр соперника, несколько раз захватывал вашего крайнего трех четвертного, в течение матча. Вы понимаете, что ваш внешний центр, не вытягивает на себя своего оппонента, как вы спланируете исправление это? Что и как Вы собираетесь сделать? (Снова, используйте руководящие принципы для линии прогрессии).
3. Хотя ваши форварды не делали ошибок, когда они помещали мяч в ковш, когда падали на землю, соперники все же сумели забрать 60 % этих мячей. Что происходит неправильно, и что Вы будите предпринимать, относительно исправления этого? (Помните линию прогрессии).

- в момент паса?
12. Какая разница между обыкновенным пасом и пасом с подкруткой?
 13. Когда игрок может использовать пас с подкруткой?
 - 14 на что вы будите обращать особое внимание, при отработке паса на проброс?:
 - у игрока с мячом?
 - у игрока, которого пробрасывают?
 - у игрока, который принимает мяч?
 - при занятии начальной позиции?
 - во время самого паса?

техники захвата с боку.

4. Назовите упражнение для отработки ковша.

Модуль 8

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ

Даже если несколько тренеров будут заниматься селекцией игроков в команду, не всегда возможно подобрать идеальных игроков, на каждое место. Чаще всего тренерам приходится выбирать, сравнивая нескольких альтернативных кандидатов.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ

- Все игровые позиции имеют набор базовых требований. Выбор нужно останавливать на игроке, который отвечает наибольшему количеству требований для данного игрового места.
- Подбирайте лучших игроков на те места, где они чаще будут владеть мячом. В этом случае лучшие игроки будут больше играть с мячом, и смогут в большей степени влиять на ход игры.
- Сближайте сильных игроков, концентрируя силу команды, это лучше чем расставлять сильных игроков в разные места, растворяя силу. Разорванные игроки будут иметь слабую связь между собой, и это ослабит игру. Как пример попробуйте сдвинуть сильного, талантливого крайнего, ближе в центр, и этим вы устранили ошибки, не позволяющие ему получить мяч.
- Меняйте позициями сильных и слабых игроков, во время матча, чтобы затруднить сопернику игру в защите. Это, можно применить при вбрасывание коридора, меняя местами крыльевых третьей линии, отводя №10 на позицию полного защитника, и так далее.
- Когда играющий член команды теряет игровую позицию, в основном составе, потратьте максимум усилий и времени, для того чтобы развить в нем качества, отвечающие требованиям нового игрового амплуа, не только тренируя его, но и объяснив причину перемены.

Основные направления селекционного процесса:

- Убедитесь, что вы знаете, имена и телефоны друзей или членов семьи каждого игрока, для того, что бы можно было поддерживать с ними контакт.
- Дайте каждому игроку равные шансы. (Лучше дать два шанса, чем пол шанса).
- Замените или пометьте игроков, которые автоматически проходят отбор по игровым стандартам. Это позволит уделить больше внимания игрокам и позициям, на которых возникают проблемы и ситуациям, когда трудно выбрать между игроками.
- Постоянно поощряйте соревнование между игроками, давая ясно понять, что не один игрок, не отвечающий игровым требованиям, не может просто так, постоянно, претендовать на место в команде. Это воодушевит игроков второго и третьего состава, приложить все свои силы, для того, чтобы быть отобранными в команды более высокого ранга.
- Выберите игроков, которые отвечают базисным требованиям данной позиции.
- Большой, хороший игрок, это лучший выбор, чем хороший маленький игрок.
- Подберите лучшую комбинацию. (Игроков, которые лучше понимают друг друга).
- Для примера, игроки первой и второй линии, полузащитника схватки и полузащитника трех четвертных, двух центральных трех четвертных и так далее.
- Как должна работать комбинация?

Два центральных трех четвертных.

Внутренний центр должен быть хорошим распределителем и обладать хорошим игровым мышлением, в то время как внешний центр должен быть, сильнее и быстрее, и обладать возможностью заканчивать то, что начал внутренний центр. Оба должны отлично понимать друг друга и знать, что делать в атаке и в защите

Третья линия

Самый быстрый должен первым достичь места контакта с соперником, и постараться сделать мяч свободным, для последующих действий следующего форварда который обычно является хорошим атакующим. Третий форвард должен быть хорошим защитником, разрушителем атак соперника и создателем ситуаций, с которых могут быть начаты контратаки. Отлично, если кто-то из них хороший прыгающий в коридоре.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ОСНОВНЫЕ И ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КАЖДОЙ ИГРОВОЙ ПОЗИЦИИ

ПОЗИЦИЯ	ОСНОВНЫЕ	ВТОРОСТЕПЕННЫЕ	
Замыкающий №15	Уметь ловить мяч. Хорошо бить ногой. Исключительно хорошо играть в защите. Уметь атаковать. обладать игровым чутьем.	Быть быстрым. Владеть беговыми техниками (финтом).	
Крайние трех четвертные №№ 11;14	Быть быстрым. Хорошо играть в защите. Иметь высокую работоспособность. Уметь хорошо ловить высоко летящие мячи. Быть нацеленным на попытку.	Оказывать поддержку последнему защитнику. Владеть беговыми техниками.	
Центральные трех четвертные. №№ 12;13	Хорошо играть руками. Быть хорошим защитником. Обладать игровым мышлением.	Иметь высокую работоспособность. Быть агрессивным в игре. Хорошо бить ногой. (Удары по земле и в аут)	
Полузащитник трех четвертных. №10	Хорошо играть руками. Уметь хорошо бить ногой. Уметь читать и вести игру.	Хорошо играть в защите. Владеть техниками бега. Иметь хорошую скорость бега.	
Полузащитник схватки. № 9	Иметь быструю реакцию. Уметь быстро и точно отдавать пас. Уметь бить ногой. Уметь оказать давление на полузащитника соперника.	Обладать высокой работоспособностью. Уметь хорошо взаимодействовать со своими форвардами. Уметь взять игру на себя и прорвать защиту. Быть быстрым. Уметь хорошо играть в защите.	
Столбы №1;3	Быть большим и сильным. Обладать хорошей техникой игры в схватке. Уметь играть в поддержке прыгающего в коридоре.	Обладать мобильностью (подвижностью). Иметь высокую работоспособность. Уметь играть в поддержке в открытой игре. Уметь хорошо играть руками (сохранять мяч).	
Хукер. №2	Должен быть сильным. Уметь уверенно играть в схватке. Уверенно и точно вбрасывать мяч в коридоре.	Уметь играть как дополнительный игрок третьей линии схватки. Демонстрировать высокий уровень работоспособности. Уметь хорошо играть в защите. Уметь координировать свои действия с игроками второй линии и полузащитником схватки.	
Игроки второй линии. №№ 4;5	Быть высокими. Хорошими прыгающими в коридоре. Быть сильными и уметь организовать толчок и давление в схватке. Уметь ловить высоко летящие мячи.	Уметь играть в поддержке. Должны обладать хорошей техникой игры руками и сохранение мяча.	Более высокий и сильный, играет вторым в коридоре как прыгающий. Более сильный и тяжелый в схватке встает под столба закрытой головы (с право), работая против естественного разворота схватки.
Фланкер. Крыльевой третьей линии. №№ 6;7	Должны быть сильными и быстрыми. Обладать хорошей техникой игры мячом. Отлично играть в защите. Быть готовы к тяжелой игровой работе.	Усиливать мощь схватки. Быть бесстрашными в открытой игре.	Игрок, стоящий в схватке со стороны столба закрытой головы, с право, обычно выше и тяжелее и играет в коридоре как прыгающий. Вы можете определить крыльевого для игры с открытой и с закрытой стороны.
Восьмой в схватке. №8	Владеть хорошей техникой игры мячом. Быть сильным защитником. Быть быстрым и очень выносливым. Уметь предвидеть ситуацию на поле.	Обладать техникой игры в коридоре. Быть высоким, сильным, и быстрым.	

Модуль 9

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ

ОНИ ЗАКЛЮЧАЮТ В СЕБЕ СЛЕДУЮЩЕЕ

- **Начальный удар с центра поля:** удар производится с земли или с удара производится с отскока.
- **Удар с линии 22метров:** удар производится с отскока.
- **Штрафной удар:** с любой позиции, по линии назад из-за точки указанной судьёй - применяется любой вид удара.
- **Свободный удар:** с любой позиции, по линии назад из-за точки указанной судьёй - применяется любой вид удара.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР И УДАР ОТ ЛИНИИ 22x МЕТРОВ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ

Рассмотрим схему, показывающую расположение игроков при начальном ударе и ударе с 22х метров. Помните о том, что данная схема указывает основные положения и может быть изменена, тренером, в зависимости от тактических особенностей и задач.

Схема 1 Начальный удар (С центра)

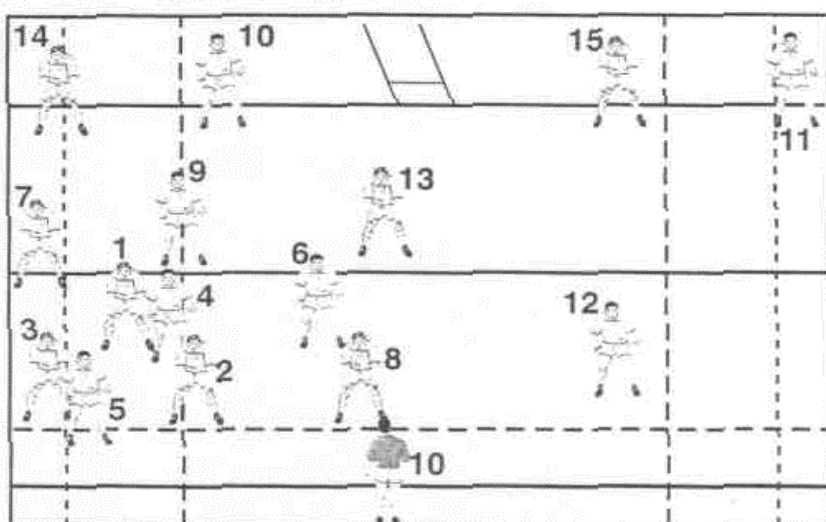
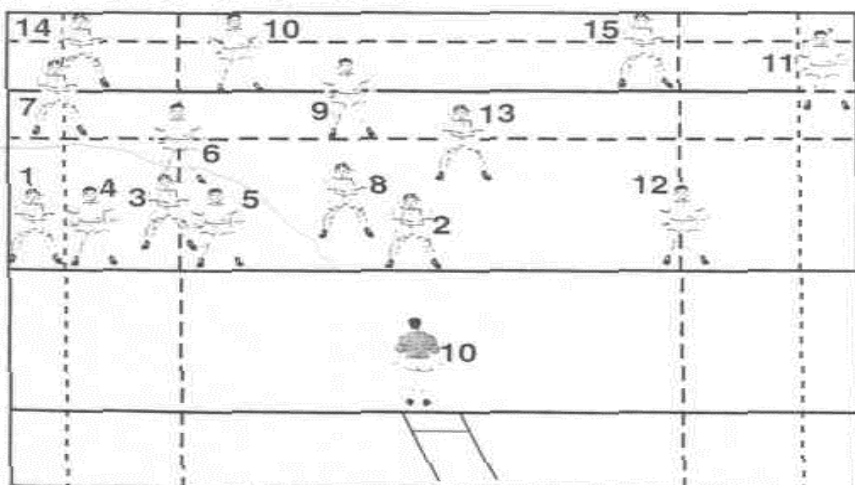


Схема 2 - Удар с 22 метров.



ПОДДЕРЖКА

- Поддержка игрока, ловящего мяч, очень важный момент. Игрок, ловящий мяч, никогда не должен быть в одиночестве. Игрок, ловящий мяч должен быть получить физическую поддержку от игрока который находится рядом, с целью сохранения мяча и прикрытия игрока с мячом. Два следующих игрока должны немедленно двигаться к игроку с мячом и присоединиться с лева и справа от него, и продвигаться вперед. Партнеры оказавшиеся впереди игрока ловящего мяч, должны отойти назад и присоединиться к нему, в момент, когда мяч еще над их головами, и организовать защитный экран вокруг мяча.
- Игрок готовящийся поймать, должен дать сигнал всем о своих намерениях. Таким образом, игроки поддержки будут знать, кто нуждается в их помощи. Игрок, ловящий мяч должен всегда двигаться вперед, ловя мяч, так как очень трудно оказывать поддержку игроку, движущемуся назад, а противнику легче оказать на такого игрока давление.
- Игроки, умеющие хорошо ловить мяч, должны быть в первую очередь нацелены на ловлю мяча и должны первыми дать сигнал о том, что готовы ловить мяч. Такие игроки обычно крупнее и выше и поэтому у них больше возможности опередить соперника и поймать мяч с меньшими усилиями.
- Игроки поддержки должны занять свои позиции как можно быстрее. Очень важно быстро среагировать и следовать за полетом мяча, для того, что бы оказаться рядом в момент, когда его поймает партнер.
- Трех четвертные должны немедленно построиться к атаке.

АТАКА ПОСЛЕ ЛОВЛИ МЯЧА С НАЧАЛЬНОГО УДАРА ИЛИ УДАРА С 22 МЕТРОВ.

ФОРВАРДЫ

АТАКА ЧЕРЕЗ ПОЛУЗАЩИТНИКА СХВАТКИ

Если мяч пойман в близи линии аута, его необходимо передать полузащитнику схватки, который должен направить короткий пас форвардам. Которые выходят на мяч из глубины поля. Если возможно сыграть по короткой стороне, то полузащитник схватки направляет мяч форвардам, которые стоят с открытой стороны и играют по бровке. В обоих случаях игрок, получающий мяч должен двигаться прямо и получать мяч на полной скорости, на плоском пасе.

ДВИГАЮЩИЙСЯ МОЛ

Хорошо контролируемый мяч дает возможность применить в игре движущийся мол. Движения мола должно быть направленно в поле, чтобы создать два направления для атаки. Все форварды должны быть привлечены в работу в моле, некто не должен стоять в стороне и ждать пас. Полузащитник схватки должен контролировать направление движения мола. Его оценка игровой ситуации определяет направление движения мола и момент, когда он хочет получить мяч из мола.

ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ

АТАКА С УДАРОМ НОГОЙ

Полузащитник схватки или полузащитник трех четвертных, могут применить различные удары ногой, для организации атаки. Полузащитник схватки, атакуя по короткой стороне, может применить короткую перекидку или удар по земле. Полузащитник трех четвертных, атакуя, может применить высокую или короткую свечу, или ударить по земле. Во всех случаях удар должен быть рассчитан так чтобы мяч, могли подобрать партнеры по команде.

АТАКА ЛИНИЕЙ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ

Полученный мяч должен быть использован для атаки.

В большинстве случаев соперник, организуя защиту, старается перекрыть, трех четвертными всю ширину поля. Поэтому быстрые, остро развивающиеся атаки, более желательны к применению с мяча, полученного с начального удара или с удара с 22х метров. Быстрые пасы, движение только вперед и подключение в атаку игроков третьей линии и полного защитника, помогут быстрее достигнуть результата.

ИГРА ПРИ ВАШЕМ НАЧАЛЬНОМ УДАРЕ И УДАРЕ С 22х МЕТРОВ

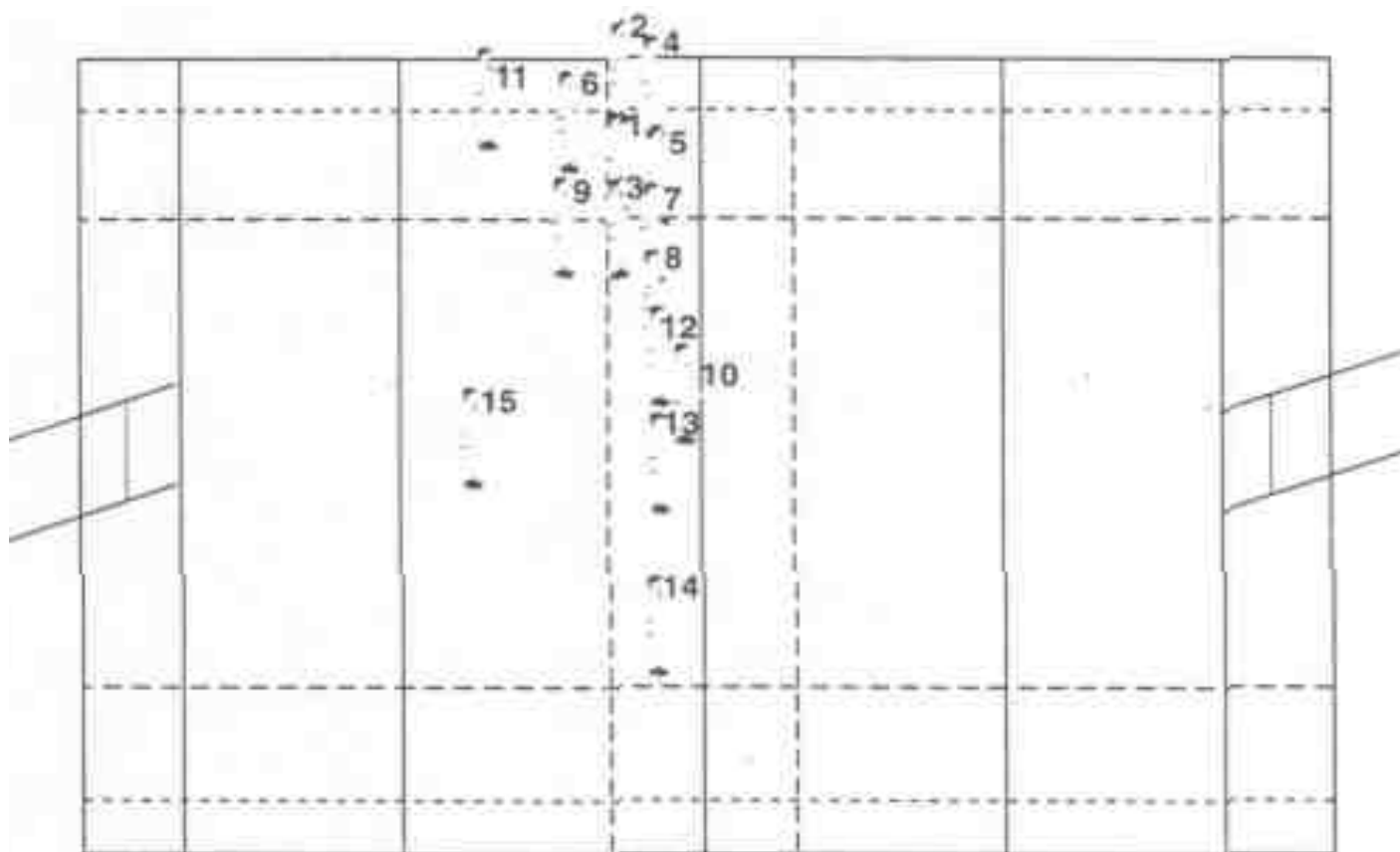
При выполнении вашего начального удара или удара с 22х метров, можно предложить следующие положения игроков: Расположите игроков второй линии (№№4 и 5), или других высоких и быстрых игроков впереди для ловли и отыгрыша мяча.

№ 7 и 8 должны занять позицию в поле, расположившись между трех четвертными и форвардами соперника. Они также набегают на удар с остальными форвардами.

Номера 2,1 и 3 бегут между №4 и 5. Они обеспечивают контроль над упавшим мечом. Эта вторая волна набегания должна двигаться вперед также быстро, как и первая, так как, чем больше игроков будет в точке ловли мяча, тем больше давления можно оказать на соперника.

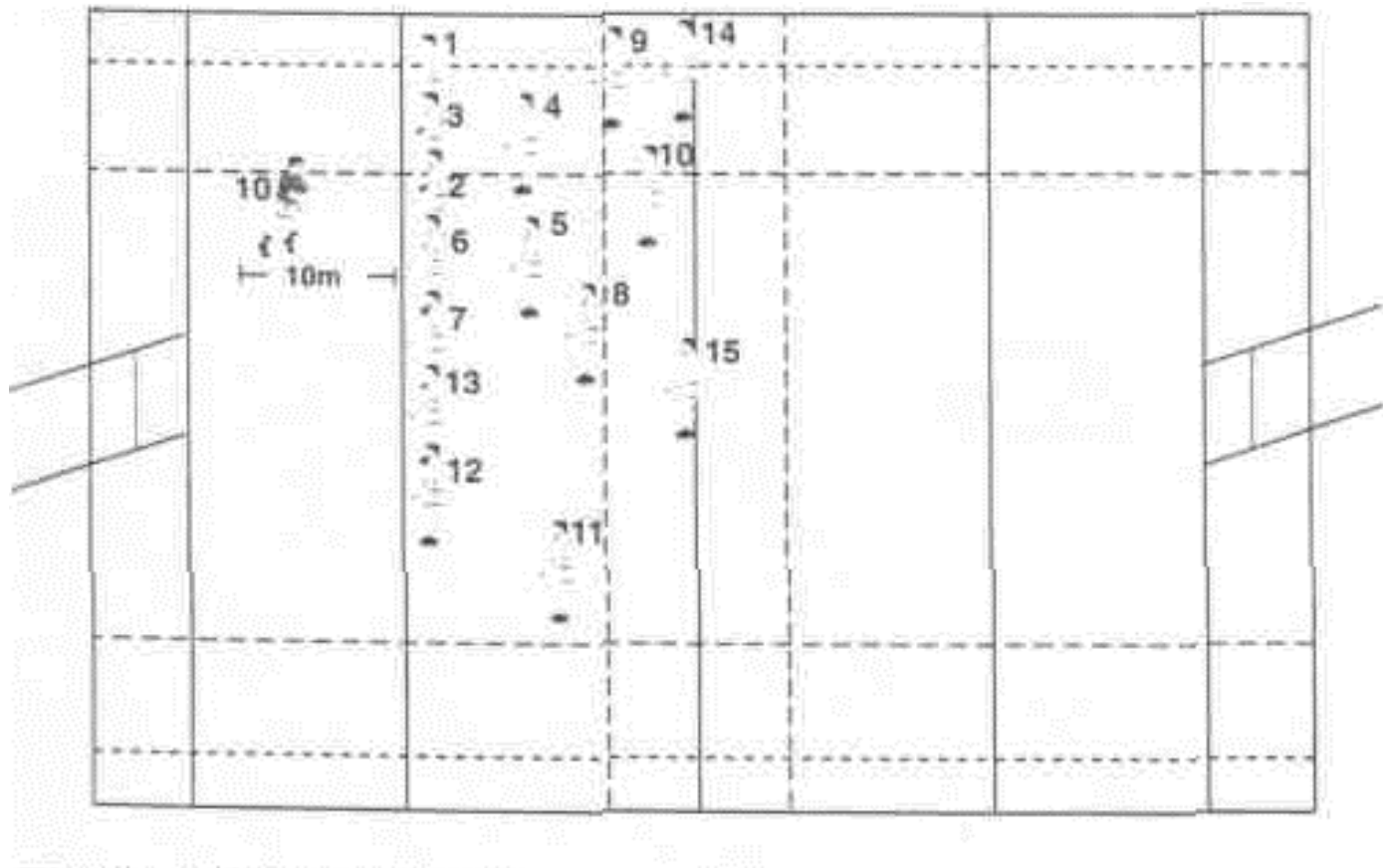
- №6, двигается вперед, только когда его партнеры выигрывают мяч. Если мяч выиграл соперник, №6 должен оттянуться назад и обеспечить ловлю мяча в открытом пространстве поля. Если удара не последовало, то за защиту короткой стороны отвечает №2.



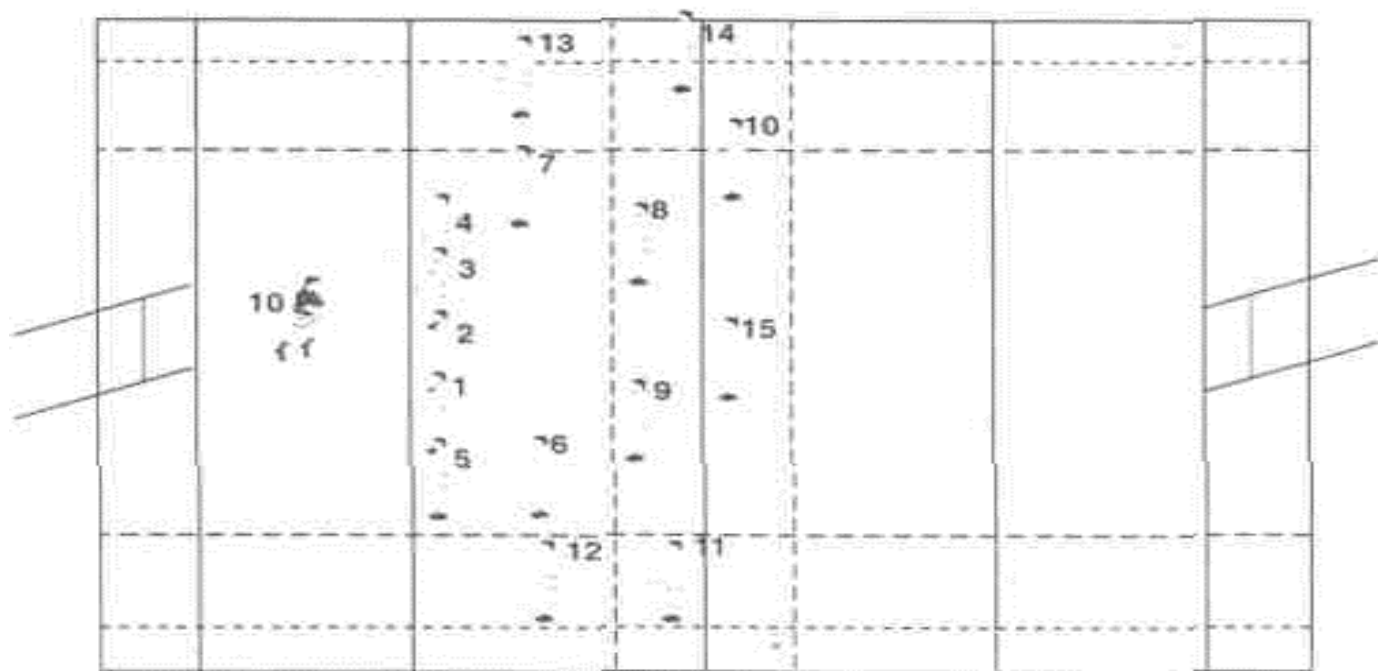


СВОБОДНЫЙ ИЛИ ШТРАФНОЙ УДАР В ВАШУ СТОРОНУ

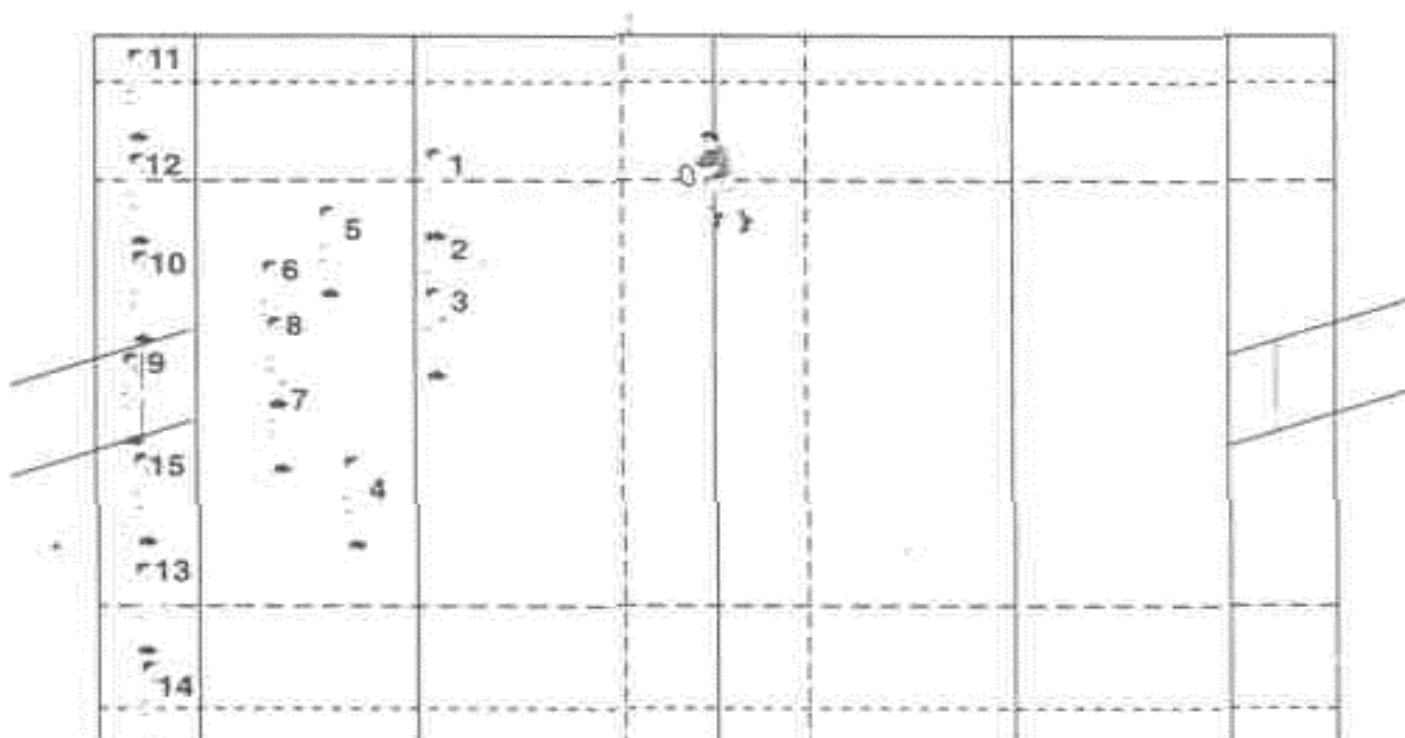
В такой ситуации очень важно, для ваших игроков, отойти назад на 10 метров но, не поворачиваясь к сопернику спиной. (Ниже приведено несколько рекомендованных позиций).



Около боковой линии



В середине поля Около ворот



АТАКА СО ШТРАФНОГО ИЛИ СВОБОДНОГО УДАРА В СТОРОНУ СОПЕРНИКА

БЫСТРАЯ АТАКА С КОРОТКОЙ СВЕЧОЙ

- Такая атака, выглядит, как обычные действия трех четвертных в атаке, в то время как линия трех четвертных соперника дезорганизована.
- Начните с движения в самое слабое место защиты соперника.

Предупреждение

Игрок, принимающий мяч после удара своего партнера, должен быть предупрежден о том, что будет удар, и он должен быть уверен в следующем:

- Мяч будет, направлен в определенное место.
- Он должен среагировать на удар быстро и иметь хорошую поддержку партнеров.

Вопросы по содержанию	Pg
1. Что составляет специальную игру? 2. Откуда производится начальный удар? 3. С какого места разыгрывается удар с 22х метров? 4. Какие удары применяются для пробития начального удара?	
Вопросы по тактике	Pg
1. Опешите, как вы будете располагать свои игроков, при ударе по воротам с земли. 2. Опешите, как вы расположите игроков при вашем начальном ударе. 3. В течение матча вашим игрокам второй линии приходится часто отбегать назад, чтобы поймать мяч. Желательно ли такое действие, если нет то почему? 4. После приема мяча с начального удара ваши игроки второй линии оказываются на земле. Что происходит не правильно?	



Модуль 10

ИГРА ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ

Игроки задней линии (трех четвертные) должны понять, что их задача всегда использовать полученный мяч для атаки и не когда не терять его. Основные задачи игроков задней линии состоят в следующем:

- Игроки должны преодолеть линию преимущества, прорывать или проходить линию контакта, избегая захватов и столкновений с соперником.
- Игроки задней линии не должны терять мяч.
- Игроки задней линии должны стремиться, не отрываясь от форвардов, двигаться вперед используя:
 - индивидуальную технику, например: обыгрывая своего оппонента, используя различные пасы и применяя смену направления бега.
 - применяя коллективную технику работая всей линией трех четвертных как одним целым звеном.
 - применяя удары ногами.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ

- Игра руками
- Направление бега
- Расположение игроков
- Стратегия прорыва линии защиты
- Защита (см. уровень II).

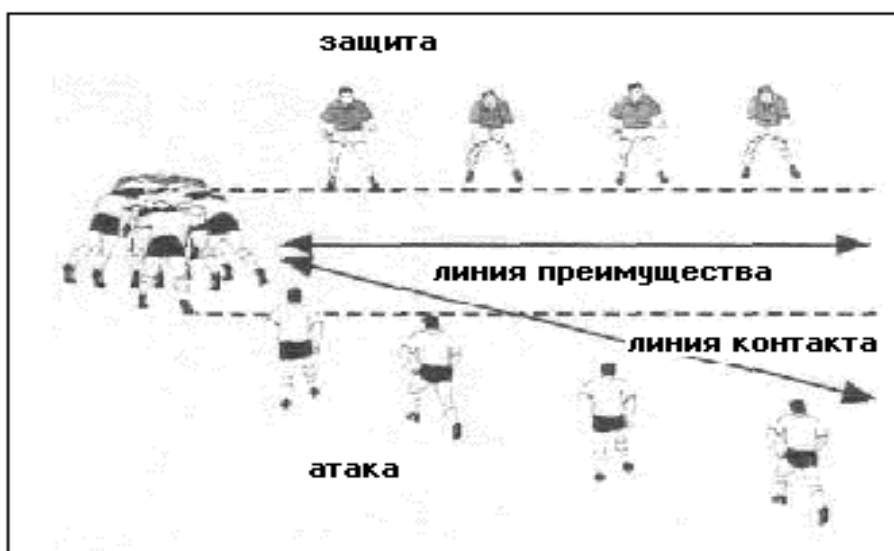
Перед тем как приступить к рассмотрению вопросов игры трех четвертных, важно чтобы тренеры познакомились с тремя следующими линиями:

ЛИНИЯ ПРЕИМУЩЕСТВА

Это воображаемая линия, проходящая через середину всех игровых моментов от линии аута до линии противоположного аута, проходящая параллельно линии ворот. Эта линия является очень важной, так как если она пересечена атакующей командой:

- вся команда находится позади мяча и готова к поддержке атаки.
- некоторое количество игроков соперника остается позади.
- шансы зафиксировать результат возрастают.

Основная задача игроков задней линии пересечь линию преимущества. Тренер должен быть убежден, что его игроки хорошо представляют себе важность пересечения линии преимущества и понимают полученные от этого выгоды.



ЛИНИЯ КОНТАКТА

(То же, что и линия захвата или линия защиты)

Это линия, на которой атакующие встречаются с защитниками. Положение этой линии различно при розыгрыше схватки и вбрасывании аута (коридоре):

- От схватки эта линия будет проходить глубже по территории атакующей команды, так как защитники стоят ближе к линии преимущества с целью перехватить атакующих игроков (ситуация высокого давления).
- От коридора эта линия будет проходить ближе к линии преимущества, так как фактически обе линии трех четвертных стоят одинаково далеко, от линии преимущества (ситуация низкого давления).

**ЛИНИЯ В НЕ ИГРЫ**

Линия вне игры меняет своё положение в зависимости от игровой ситуации - например:

ОТ СХВАТКИ

- Последняя нога игрока участвующего в схватке, определяет положение линии в не игры. Все игроки, не участвующие, в схватке, должны стоять за последней ногой.
- Мяч определяет положение линии в не игры для полузащитника схватки.

ОТ КОРИДОРА

- Обе линии трех четвертных и все другие игроки не участвующие в коридоре должны находиться не ближе 10 метров от средней линии коридора (исключение составляют только полузащитники схватки и Хукеры).

В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ

- Последняя нога игроков участвующих в моле или раке определяет линию вне игры для всех остальных игроков не участвующих в произвольно образованных схватках.
- Самое большое препятствие для тренера и его линии трех четвертных это линия контакта. Тренировки должны базироваться на линии контакта.



- Во время тренировок каждое упражнение трехчетвертных должно быть с имитацией линии контакта или с сопротивлением оппонентов.
- Нельзя проводить формальные тренировки трех четвертных, без обозначения линии контакта.

ПРИМЕРЫ

ЛИНИЯ КОНТАКТА ОТ СХВАТОК (СИТУАЦИЯ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ)

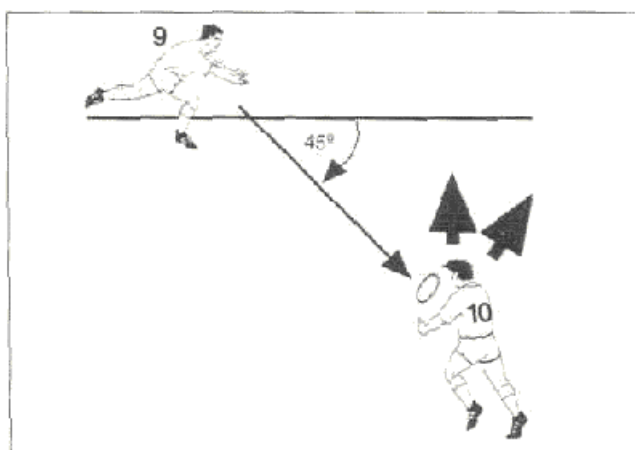
При таких игровых ситуациях от схватки линия контакта проходит глубже по территории атакующей команды, так как защитники располагаются близко к атакующим, располагаясь почти на линии в не игры. Определить место прохождения линии контакта не трудно: она располагается между атакующим и его прямым защитником.

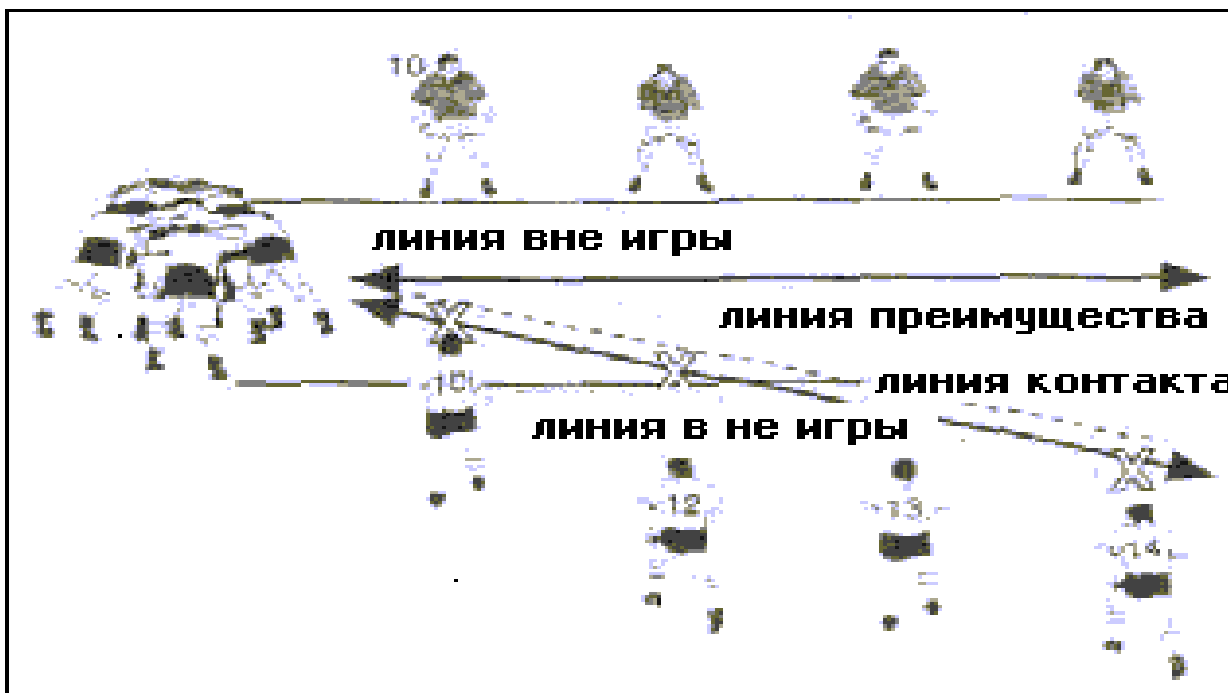
Тренер должен быть уверен в том, что все его игроки задней линии (трех четвертные), хорошо подготовлены, для того чтобы поймать и передать пас до прохождения линии контакта. Игрок с мячом, который пытается пройти линию контакта, почти всегда будет захвачен с мячом. Для того чтобы избежать захвата, игроки должны располагаться глубже. В такой ситуации игроки должны стараться делать меньше пасов, так как это занимает много времени.

ВО ВРЕМЯ ВБРАСЫВАНИЯ АУТА (КОРИДОР) (СИТУАЦИЯ НИЗКОГО ДАВЛЕНИЯ)

Во время этой игровой ситуации линия контакта, проходит гораздо ближе к линии преимущества. Причина в том, что атакующие и защитники располагаются одинаково далеко от линии преимущества – в соответствии с правилами.

Во время розыгрыша коридора полузащитник трех четвертных №10, атакующей команды, находится под сильным давлением №8 соперника, так как он расположен ближе, чем его №10, и остальные трех четвертные. Полузащитник трехчетвертных №10, не всегда может играть широко и плоско, но остальные трех четвертные могут это делать. Их оппоненты расположены довольно далеко от них.





ИГРА ОТ РАКОВ И МОЛОВ (СИТУАЦИЯ ВЫСОКОГО ИЛИ СЛАБОГО ИГРОВОГО ДАВЛЕНИЯ)

Когда мяч готов в выводу из рака или мола, но игроки задней линии соперника уже готовы к защите и каждый игрок занимает свою защитную позицию, складывается ситуация высокого игрового давления (так же как от назначаемой схватки) и атакующим приходится играть значительно глубже. Если мяч выходит из мола или рака быстро, пока трех четвертные соперника, ещё не успели занять свои защитные позиции, в такой ситуации игровое давление защиты значительно меньше и атакующие могут играть более широко и плоско.

Убедитесь, что ваши игроки обладают достаточной техникой игры руками, для того чтобы уверенно чувствовать себя в описанных выше ситуациях

ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ

Техника игры руками очень важный аспект мастерства, недостатки в которой могут привести к провалу игры трех четвертных. Чем выше техника игры руками у игроков, тем выше эффективность игра линии трех четвертных.

Техника игры руками была детально, рассмотрена в модуле техника игры руками, но во время тренировок трех четвертных, нужно по новому внимательно рассмотреть все технические приемы, относительно игровых ситуаций. Рассмотрим три важных паса от полузащитника схватки №9 к полузащитнику трехчетвертных №10.

ПАС ПОД УГЛОМ 45° К ПОЛУЗАЩИТНИКУ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ (ГЛУБОКО)

Такой пас создает время и пространство для полу защитника трех четвертных, так он занимает достаточно глубокую позицию, от своих опекунов, получая мяч.

- Наиболее применим от назначаемой схватки, так как это игровая ситуация высокого игрового давления.
- Так же используется, при вбрасывании коридора, на прыгающего игрока, стоящего в начале коридора. Так, как мяч в начале коридора, то №8 соперника очень близко расположен к полузащитнику трех четвертных, получающего мяч, и ему приходится отходить глубже, но его центры могут играть плоско и широко.
- Применяется в случае, когда полузащитник трех четвертных готовится к удару ногой.
- Так же используется, при медленном развитии второй фазы атаки, когда соперник уже успел перестроить свою защиту.

NOTE



ШИРОКИЙ ПЛОСКИЙ ПАС К ПОЛУЗАЩИТНИКУ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ

Полузащитник трехчетвертных, начинает бег раньше, и получает более плоский и широкий пас

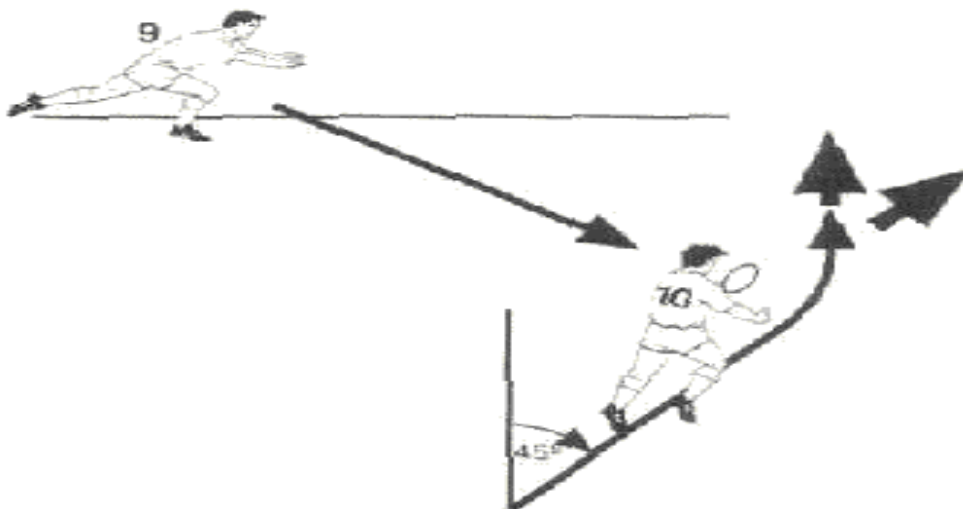
- Используется, когда трех четвертные не планируют делать большое количество пасов (меньше пасов займет меньше времени).
- Обычно используется во второй фазе атаки, когда противник не организован.
- Используется когда планируется пробить линию контакт акта рядом с произвольно образованной схваткой (молом или раком).
- Так же возможно использовать при быстром отыгрыше мяча на линию трехчетвертных при вбрасывании аута. Когда защитники расположены далеко, а последний игрок в коридоре вовлечен в борьбу за вброшенный мяч и не может оказать давление на полузащитника трех четвертных.



ПАС К ПОЛУЗАЩИТНИКУ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ, В ДВИЖЕНИЕ

Полузащитник трех четвертных №10, движется под углом 45° и получает мяч на полной скорости.

- Используется при основных тактических действиях и для того чтобы вытащить на себя центрального трех четвертного соперника.
- во время начала атаки трех четвертных со второй фазы атаки, для того чтобы обыграть ближайших защитников.
- Полузащитник трех четвертных отвечает за успешную игру остальных трех четвертных. Полузащитник трех четвертных должен использовать коды, для того чтобы все знали, где будет получен пас и что будет происходить после.



КАНАЛЫ ПАСОВ

Всё рассмотренное выше, должно быть использовано в игре, так как пас между полузащитником схватки и полузащитником трех четвертных определяет, где трех четвертные встретят линию контакта. Игроки



всегда должны стремиться пройти между двух игроков соперника, или обежать точку контакта с защитником пытаясь пройти линию контакта.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ: ПЛОСКИЙ И КОРОТКИЙ

Полузащитник трех четвертных играет плоско, если планирует прорвать линию защиты сам или передать пас игроку, который собирается прорвать линию защиты. Когда полузащитник трех четвертных играет

плоско в первой фазе владения мячом, он создает трудности для игры остальных трех четвертных.



ВТОРОЙ КАНАЛ: ГЛУБЖЕ И ПО СЕРЕДИНЕ

Полузащитник схватки двигается вперед и играет плоско с внутренним центром трех четвертных, который передает мяч игроку который должен сломать (атаковать) линию защиты войдя в контакт между двумя центрами трех четвертных соперника или между внешним центром и крайним трех четвертных соперника.

ТРЕТИЙ КАНАЛ: ГЛУБОКО

Полузащитник трех четвертных №10 получает мяч и передает пас, глубоко стоящему внутреннему центру трех четвертных. Такой пас позволяет полузащитнику и центру создать больше пространства, для того чтобы увести мяч от соперника, выведя лишнего игрока и создать численное преимущество.

- Чем больше трех четвертные планируют сделать пасов, тем глубже первоначально должен располагаться полузащитник трех четвертных №10.
- Чем ближе проводится атака к произвольному формированию (рак, мол), тем ближе играет полузащитник трех четвертных №10.

Почему?

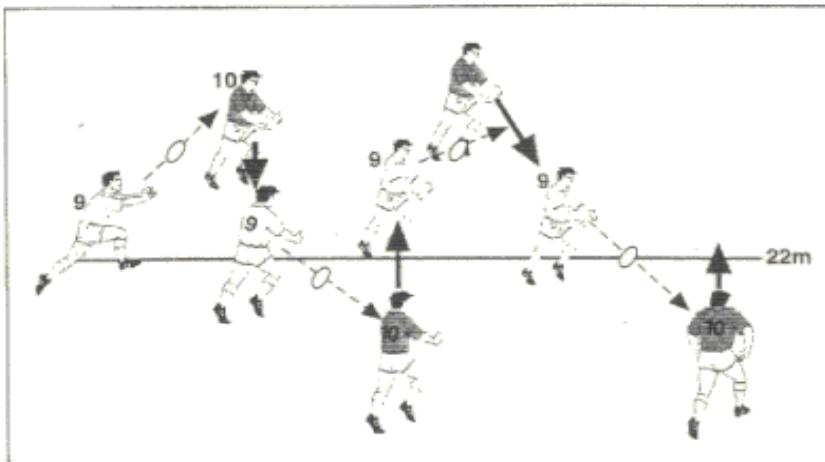
Чем дольше атака развевается вдоль линии трех четвертных, тем больше пасов необходимо будет сделать, тем больше потребуется времени.

Поэтому полузащитник трех четвертных должен играть глубоко, создавая время и пространство для развития атаки.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

УПРАЖНЕНИЕ 1: РАЗЛИЧНЫЕ ПАСЫ МЕЖДУ ПОЛУЗАЩИТНИКОМ СХВАТКИ И ПОЛУЗАЩИТНИКОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ (№9-№10)

- Полузащитник схватки располагает мяч на линии 22 метра, полузащитник трех четвертных занимает позицию для приёма мяча, имея коды для всех видов паса.
- По сигналу полузащитника трех четвертных полузащитник схватки выполняет пас в соответствии с полученным сигналом.
- Полузащитник трех четвертных получает мяч бежит к линии 22метра, кладет на неё мяч и занимает позицию с другой стороны.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Полузащитник трех четвертных находится в статической позиции, перед тем как полузащитник схватки отдаст ему следующий пас.
- Игроки должны отработать сначала один пас для того, что бы перейти к следующему.
- Полузащитник схватки и трех четвертных понимают, почему они должны занимать различные позиции.
- Полузащитник трех четвертных понимает, почему он должен принимать мяч в различных позициях.

УПРАЖНЕНИЕ 2: РАЗЛИЧНЫЕ ПАСЫ МЕЖДУ ПОЛУЗАЩИТНИКОМ СХВАТКИ, ПОЛУЗАЩИТНИКОМ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ И ВНУТРЕННЕГО ЦЕНТРА(№9-№10-№12)

Повторите упражнение 1, но с внутренним центром, который должен научиться подстраиваться под своего полузащитника №10 и отработать три различных линии своего движения на мяч.

Три важных паса между полузащитником трех четвертных и внутренним центром.

ПЛОСКИЙ ПАС ВНУТРЕННЕМУ ЦЕНТРУ (СИТУАЦИЯ СЛАБОГО ИГРОВОГО ДАВЛЕНИЯ)

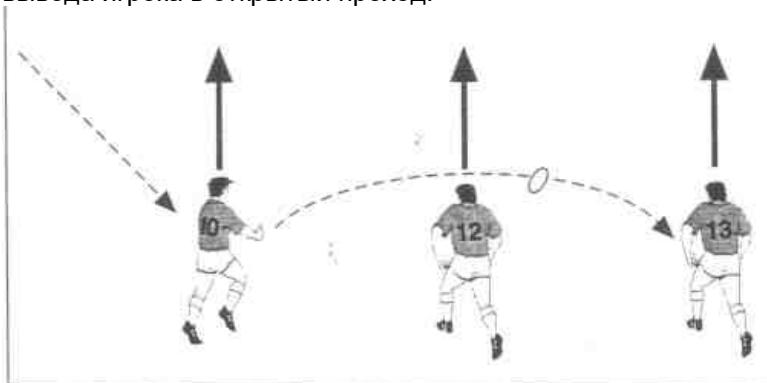
Полузащитник трех четвертных, получает пас и передает плоский пас своему внутреннему центру (№10_№12). Очень важно чтобы №10 бежал прямо и передал пас №ру 12 быстро.

- Используется при получении мяча от коридора. Меньше применяется от схватки, в зависимости от тактического маневра, который последует далее.

ПАС С ПРОБРОСОМ

Полузащитник трех четвертных пробрасывает рядом стоящего игрока и передает пас следующему. Другими словами №10 пробрасывает №ра 12 и отдает пас внешнему центру №ру 13.

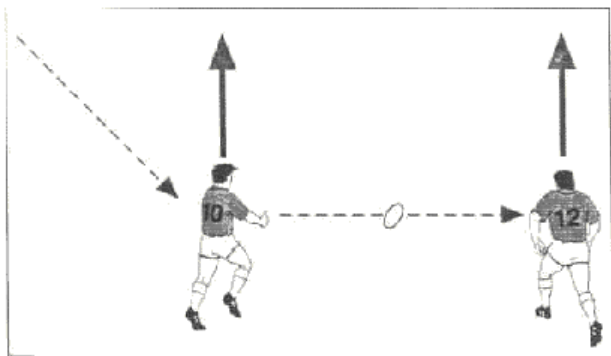
- Используется для быстрой передачи мяча на край или для выполнения тактического маневра, вывода игрока в открытый проход.



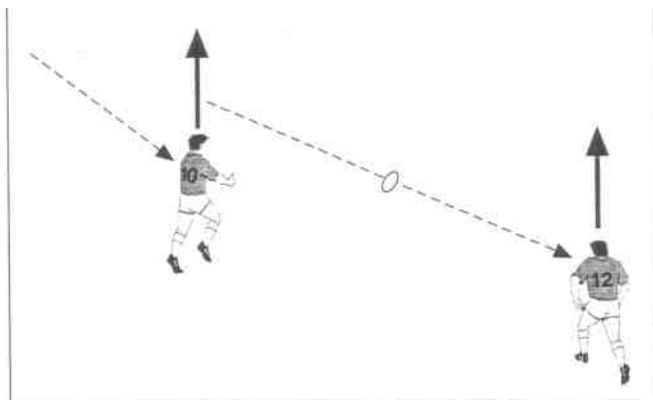
ГЛУБОКИЙ ПАС ВНУТРЕННЕМУ ЦЕНТРУ (СИТУАЦИЯ ВЫСОКОГО ИГРОВОГО ДАВЛЕНИЯ)

Полузащитник трех четвертных преаает пас внутреннему центру, который, находясь в глубокой позиции, и передает глубокий пас.





- Используется, когда мяч не будет передаваться крайнему трех четвертному или когда используется больше пасов, от одного игрока к другому, для передачи мяча крайнему трех четвертному.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

НАПРАВЛЕНИЕ БЕГА ДВИЖЕНИЕ В ЗАЩИТНИКА

Если атакующий игрок бежит прямо в защитника, он вытягивает его на себя и делает трудным или невозможным, переключение защитника на своего партнера по атаке. (Он нейтрализует этого игрока как защитника).

Если атакующий игрок бежит от защитника под углом, то он способствует тому, что защитник, играющий против него, сможет перекрыть и его партнера получившего пас.

Очень важно, чтобы каждый игрок, линии трех четвертных, бежал прямо в своего оппонента (защитника). (Это создает атакующим возможность воспользоваться проходами между защитниками, так как для них становится доступным пространство с обеих сторон от защитника.)

Важные моменты:

Когда атакующие и защищающиеся рядом друг с другом, защитнику тяжело переключиться с одного атакующего игрока на следующего. Причина в том, что защитник должен полностью сконцентрировать своё внимание на игроке рядом с ним, и у него не остается достаточного пространства для движения поперек поля.

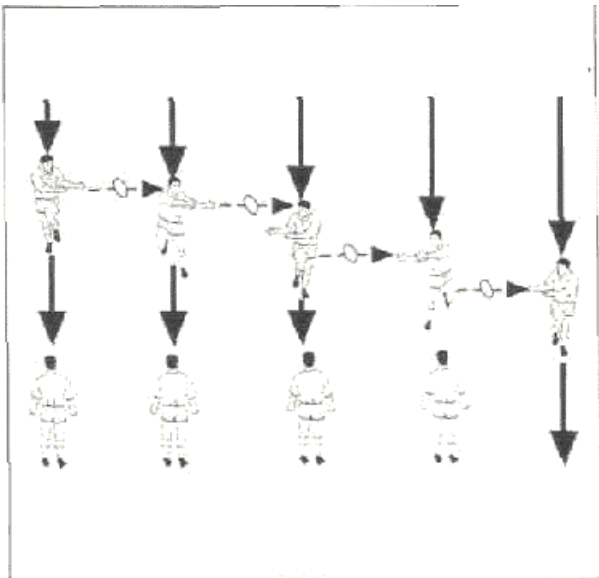
Чем глубже играют атакующие, тем больше пространства и времени у защитников, для того чтобы передвигаться поперек поля. (Когда крайний трех четвертной, получив мяч, имеет перед собой трех защитников, это значит что его центры не сыграли в своих защитников, и не нейтрализовали их.)

УПРАЖНЕНИЕ 1: ДВИЖЕНИЕ ПРЯМО ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЛИШНЕГО ИГРОКА

Четыре защитника располагаются на расстоянии 4 метра друг от друга. Пять атакующих игроков занимают позицию перед ними (создание лишнего игрока).

Действие

Атакующие игроки двигаются прямо в своих защитников, передовая один другому и дальше свободному игроку. Повторите упражнения с другой стороны. Защитники играю в своих подопечных, но атакующих больше и лишний игрок должен остаться свободным с мячом на краю.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

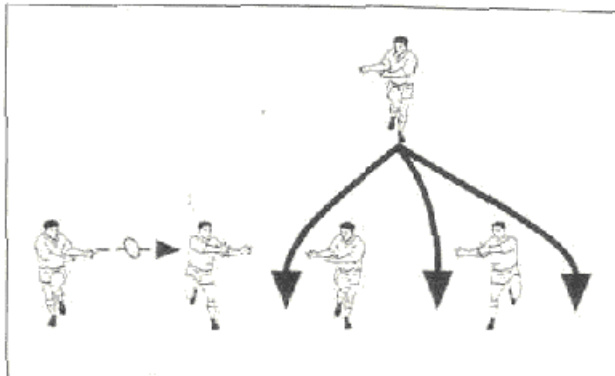
- Атакующие бегут прямо.
- Пас передается раньше контакта, так чтобы мяч достиг лишнего игрока на краю, но с расчетом, что защитники нейтрализованы их прямыми оппонентами.

УПРАЖНЕНИЕ 2: УХОД В ДЫРКУ

Четыре защитника располагаются на расстояние 4 метра друг от друга. Против них играет пять атакующих.

Действие

Один из атакующих игроков встает позади четырех. Он должен пройти в проход образованный между защитниками, но только после того как он назовет имя игрока, от которого планирует получить мягкий и короткий пас.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Атакующий игрок, прежде чем получить мяч громко называет имя игрока с мячом.
- Игрок с мячом бежит прямо, перед тем как передать пас.
- Пас мягкий и аккуратный.

УПРАЖНЕНИЕ 3:

Повторите упражнение 2. Теперь защитники двигаются вперед и прихватывают своих оппонентов. Атакующие должны подготовить план, для того чтобы обойти защитников. Атакующие могут использовать обманный пас, короткий пас или проброс или что-то другое.

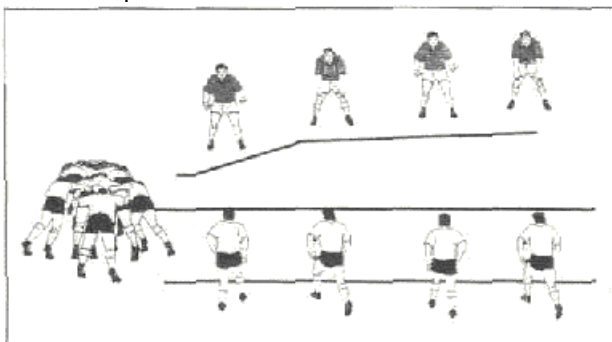
ДЛЯ ЗАМЕТОК



ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ И ПОСТРОЕНИЕ ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ

Рассмотрим позиции, которые должны занимать трех четвертные и от чего зависит их изменение. Каждый игрок должен следить за следующим:

- Кто владеет мячом?
- Назначена схватка?
- Назначен коридор?
- Мяч в открытой игре?
- Кто выиграл мяч?



ВАШЕ ВБРАСЫВАНИЕ В СХВАТКУ

Это ситуация высокого давления, так как соперник располагается близко к атакующим и хорошо организован. Полузащитник трех четвертных №10, получает мяч под углом 45° от своего полузащитника схватки. В зависимости от уровня техники игры руками трех четвертных, внутренний центр занимает позицию, глубоко, если техника слабая, (для того чтобы создать запас времени) или плоско, если техника игры руками высокая.

ВАШЕ ВБРАСЫВАНИЕ В КОРИДОРЕ

Это ситуация слабого давления, так как соперник расположен на расстоянии 20 метров. Только полузащитник трех четвертных №10 испытывает давление, так как защитники №6 и №7 находятся рядом с ним. Полузащитник трех четвертных №10 получает пас под углом 45° и почти всегда делает плоский пас своему внутреннему центру №12. Чем шире он отдаст пас, тем быстрее он пройдет игроков третьей линии.

МЯЧ В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ

Если мяч выходит в открытую игру медленно и соперник смог организовать защиту, полузащитник трех четвертных №10 должен занять позиция, как от схватки (потому что по силе давления ситуация повторяет, то которая складывается при розыгрыше схватки). Если мяч выходит в открытую игру быстро и защита не организована, атакующая линия трех четвертных должна играть как можно шире. Полузащитник трех четвертных №10 должен получить плоский пас от своего полузащитника схватки №9.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ПРОРЫВ ЛИНИИ КОНТАКТА ИСПОЛЬЗУЯ БЕГОВЫЕ ТЕХНИКИ

- Игрок должен постараться обыграть своих оппонентов, если у него достаточно времени и пространства, сделать обманное движение вовнутрь и уйти, с внешней стороны (ложный шаг, уход в сторону, ручку и т.д.).
- Это создаст следующие возможности:
 - Возможность прорваться сквозь линию контакта самому.
 - Возможность пройти половину пути и передать мяч до линии контакта своему партнеру.
 - Перекинуть мяч ногой на ход своему партнеру, достигнув линии контакта.

СОЗДАВ ЛИШНЕГО ИГРОКА

Если атакующая команда вводит полного защитника или крайнего с закрытой стороны в линию атаки трех четвертных, в ней должно оказаться больше игроков, чем в линии защиты соперников.

- Лишний игрок, для примера крайний трех четвертной с закрытой стороны или полный защитник (см. схему), входит в пространство между игроками своей линии трех четвертных и получает мяч.
- В конце линии трех четвертных, лишним входит обычно полный защитник №15. Чем больше выполняется пасов, тем больше необходимо времени. Чем больше необходимо времени, тем глубже должны играть внутренние игроки.
- Если игрок вытягивает на себя двух защитников, он нейтрализует защитника, и появляется свободный игрок, который может быть использован как лишний игрок. Как альтернативу, используйте форвардов для нейтрализации линии защиты трех четвертных соперника, перед тем как передать мяч для атаки, линии трех четвертных.



МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК

УПРАЖНЕНИЕ 1: ДВЕ ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРНЫХ

Действие

Тренер занимает место по середине от обеих линий трех четвертных, держа по мячу в каждой руке. Он передает мячи одновременно обоим полузащитникам схватки №9, и обе линии трех четвертных соревнуются, кто быстрее передаст мяч своему крайнему трех четвертному. Тренер также может положить мячи на землю и с этого места полузащитники схватки должны начать игру, как только мяч достигнет крайнего игрока, игроки разворачиваются и начинают с другой стороны, таким образом, тренировка проходит под левую и правую руку.

- Во время тренировки, расположите маркеры, как ориентиры, по середине перед центральными трех четвертными, для того чтобы заставить их бежать прямо. Игроки должны учиться играть глубоко или плоско, на пример:
- *глубоко* - полузащитник трех четвертных отдает пас, когда они, находясь на линии 10 метров.
- *плоско* - полузащитник трех четвертных отдает пас, когда они уже почти на центральной линии.
- Используйте линию 10 метров и центральную линию как ориентиры для определения глубины игры обеих линий трех четвертных.

ЗАЩИТНАЯ ЛИНИЯ ТРЕХ ЧЕТВЕРНЫХ

ЦЕЛЬ

- Отнять у соперника пространство и время.
- Нарушить атакующий порядок соперника.
- Сломать расчет соперника.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- Предоставить атакующим только одну возможность, к которой защита готова.
- Располагаться, ориентируясь по внутренней стороне атакующего, оставляя ему для атаки только внешнюю сторону, которую вы готовы защищать.
- Защитник не должен быть прямо перед атакующим игроком, так как это дает ему две возможности: левую или правую сторону, и создает атакующему преимущество.
- Игроки в линии трех четвертных должны двигаться одновременно, и БЫСТРО, как это только возможно.
- Скорость, с которой набегают линия, будет определяться по самому медленному игроку.
- Каждый защитник должен заранее знать: в кого он должен играть и какую зону он прикрывает, так чтобы не было неразберихи с партнерами по команде.
- захват должен быть выполнен таким образом, чтобы мяч был заблокирован и атакующий не смог выполнить свой план.

ТИПЫ ЗАЩИТЫ

Есть три типа защиты:

- Прямая защита.
- Перекрывающая защита.
- Пересекающая защита.

Важно в подробностях рассмотреть и обсудить каждый вид защиты.

ПРЯМАЯ ЗАЩИТА

Такая защита используется игроками, стоящими в первой линии защиты, для примера №10 против №10; №12 против №12.

ЦЕЛЬ

Научить игроков оставить своим оппонентам, как можно, меньше пространства и времени, и постараться не дать им возможности получить пас.

КТО ВОВЛЕЧЕН?

- Полузащитник трех четвертных №10.
- Внутренний центр. №12
- Внешний центр. №13
- Крайние трех четвертные №11, №14 .

ПРОТИВ КОГО ОНИ ДОЛЖНЫ ИГРАТЬ ЗАЩИТУ?

- Полузащитник трех четвертных против полузащитника трех четвертных.
- Внутренний центр против внутреннего центра.
- Внешний центр против внешнего центра.
- Крайний против крайнего.

ЗАНИМАЕМЫЕ ПОЗИЦИИ



- Защищающиеся игроки должны занять позиции с внутренней стороны своих оппонентов, так чтобы оставить только один путь (внешнюю сторону), где они уже готовы встретить соперника.
- Защитник должен следить за направлением атаки и набегать так, чтобы атакующий не смог пройти его с внутренней стороны.

ЛИНИЯ НАБЕГАНИЯ

- Защитники должны набегать, так чтобы закрывать внутренний проход и делать захват атакующего игрока с боку, а не в лоб.
- Игроки должны пробегать первые несколько метров прямо, а затем скривить свой бег. Это ограничит пространство для атакующих, гораздо быстрее. Защитник двигается быстрее, если бежит прямо, а не под углом.
- Предвиденье и синхронность игры играет важную роль. Игроки должны иметь большую практику в различных игровых ситуациях, развивая свою технику защиты.

В момент, когда игрок планирует провести захват с боку, необходимо обратить внимание на следующие факторы, влияющие на линию его бега:

- Направление бега атакующего.
 - если атакующий бежит прямо в защитника, защитник должен попытаться сместиться в сторону, для того чтобы оставить атакующему только одну сторону для дальнейшего движения.
 - если атакующий бежит под углом, защитник занимает внутреннюю сторону, выводит линию своего бега таким образом, чтобы суметь сделать захват в расчетной точке.
- Расстояние между атакующим и защитником.
 - Если атакующий расположен далеко от защитника, у него есть достаточно пространства, чтобы манипулировать линией бега защитника.
 - Если защитник располагается близко с атакующим, то атакующий практически лишён всех возможностей, минимальное пространство и отсутствие времени ограничивает его выбор маневра.

Контакт

Когда игрок делает захват, пересекая линию под углом между 90° и 45°, оппонент отбрасывается назад и дальнейшее продолжение игры становится практически невозможным

Техника

- Двигайтесь плечом, в область пояса, атакующего, так как эта область изгиба тела, и безопасная зона для защитника, так как защитник избегает удара о кости бедра.
- Расположите руки ниже плеча (точки контакта), так, чтобы соперник, мог быть опрокинут, толчком плеча и рывком рук на себя, которые обхватывают за нижнюю часть тела или за ноги.
- Всегда располагайте голову за атакующим игроком. Это делается в целях вашей безопасности. Если голова будет спереди атакующего, она может попасть под удар о колено или атакующий может упасть на голову защитника.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ПРИКРЫВАЮЩАЯ ЗАЩИТА

ЦЕЛЬ

- Сформировать вторую линию защиты, на случай если первая будит прорвана.
- Контроль над всеми ударами ногой, низом или через первую линию защиты.

КТО ВОВЛЕЧЁН?

- Каждый статический момент игры (мол, схватка, коридор) имеет свою схему прикрывающей защиты.
- Когда полузащитник соперника №10 передает пас своему внутреннему центру №12, №10 защиты, первый оказывает помощь своему внутреннему центру №12, страхуя его от подрезки вовнутрь. Полузащитник схватки прикрывает пространство за линией своих трех четвертных от коридора, в то время как №8 делает это от схваток.

ЛИНИЯ БЕГА

- Полузащитник схватки №9 И №8, должны так насчитывать линию своего бега, чтобы никогда не оказаться за спиной игрока с мячом, мяч должен быть всегда перед ними. Если мяч будет, послан вперед ногой, или игрок с мячом прорвет первую линию защиты, это должно произойти перед прикрывающей защитой. Игрок прикрывающей защиты должен испытывать не очень большие трудности, останавливая атакующего игрока, так как перед атакующим игроком уже был защитник с внутренней стороны и для атаки остается только один путь.

ЗАДАЧА

- Мяч, посланный вперед ногой, должен быть подобран или пойман, как можно быстрее.
- Поймав мяч, игрок должен оценить ситуацию.
- Первое - возможна ли мгновенная контратака?



- Второе - если атака не возможна и пространство ограничено, войти в контакт в первого атакующего и организовать мол.
- Третья задача, отыграть территорию, ударив мяч ногой в открытое пространство соперника.

ПЕРЕКРЫВАЮЩАЯ ЗАЩИТА

ЦЕЛЬ

- Сформировать третью линию защиты.
- Мобилизовать дополнительных игроков для игры в защите.

КТО ВОВЛЕКАЕТСЯ?

- Наиболее часто крайний трех четвертной закрытой стороны.
- Фланкер закрытой стороны (крыльевой третьей линии).
- Возможно: полузащитник трех четвертных или другие игроки умеющие читать игру соперника (предвидеть следующий шаг).

ЛИНИЯ БЕГА

- Крайний трех четвертной, должен бежать так, что бы он и его полный защитник могли организовать линию защиты.
- Чем ближе соперник подходит к линии ваших ворот, тем ближе третья линия защиты располагается к первой, и к тому месту, где соперник играет мячом.
- Линия бега должна быть такой, чтобы как можно быстрее, защитник занял положение, позволяющее ему перехватить, возможно, прорвавшегося атакующего, и иметь достаточно времени, для того чтобы скорректировать свои действия относительно его направления бега и скорости.

ТЕХНИКА

- Крайний трех четвертной должен сначала отойти прямо назад, прежде чем сблизится с полным защитником. Это позволит быстро организовать третью линию защиты.
- Взаимное общение очень важно, при перекрывающей защите, возможный атакующий должен быть определен как можно быстрее и создания суеты. Полный защитник №15 и крайний трех четвертной образуют третью линию защиты и очень важно, чтобы они отлично понимали друг друга.

ТРЕНЕРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прямая защита

- Добиться от игроков:
 - синхронного движения в линии
 - набегать, держась с внутренней стороны от оппонента
 - отработать синхронность.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ДВЕ ЛИНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА

- Две линии располагаются друг против друга, одна играет атаку другая в защите. Позвольте атакующим встать глубоко, а защитникам плоско по одной из линий поля.
- По сигналу тренера, атакующая линия бежит вперед, обычным образом, в то время как защитники двигаются на них с внутренней стороны и останавливают, касаясь двумя руками

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Защитники первоначально занимают позицию с внутренней стороны атакующих.
- Первые несколько метров линия защиты движется прямо.
- Игроки двигаются одновременно, внутренний игрок всегда опережает внешнего на пол метра.

Контакт

- Когда тренер хочет проверить, двигаются ли игроки защиты с внутренней стороны, он занимает позицию перед или за игроками.
- Когда он хочет увидеть, одновременно ли двигается линия трех четвертных, он должен занять позицию с боку.

Используйте упражнения приведенное выше

- Но применяйте более реалистичные ситуации. На пример, полузащитник атакующих, должен передавать пас своему полузащитнику схватки, в одно движения не делая шагов.
- Защитники должны стартовать одновременно, в момент, когда полузащитник схватки атакующих дотронется до мяча.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО

Игроки должны заранее распределиться, кто против кого будет защищаться. Игроки передают сигнал, что мяч **ВЫШЕЛ**, так они смогут стартовать одновременно.

Атакующие, должны менять направление своего бега, под различным углом, так чтобы защитники не могли предвидеть и заранее подстроить линию своего бега.

Следите, помогая защитникам:

- занять позицию (плоско и с внутренней стороны)
- поддерживать взаимосвязь (специальные обязанности)
- начать движение одновременно (команда «**ВЫШЕЛ !!!**» и одновременный старт).
- расчет (так чтобы защитник входил в контакт под углом 45°).

Каждый трех четвертной, должен иметь возможность сыграть в атаке и защите.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ИСПОЛЬЗУЯ КОНТАКТНЫЕ МЕШКИ

Используйте две линии трех четвертных. Одна берет пять контактных мешков, вторая играет в защите.

Требования

- игроки с усилием делают захваты.
- игроки с мешками должны передвигаться, когда защитники двигаются на захват.
- Помните, что все игроки должны получить достаточно возможности, сделать захват на ещё одном мешке имитируя перекрывающую защиту.
- Как вариант, пусть полузащитник схватки захватит второй подряд мешок, имитируя прикрывающую защиту.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ИСПОЛЬЗУЯ ОППОЗИЦИЮ

Используйте две линии трех четвертных и один мяч.

Две линии располагаются друг против друга. Одна действуют как защитники другая, как атакующие.

Используйте полузащитника схватки атакующих, для начала игры. Он откатывает мяч, ногой, на два метра в любом направлении. Защищающаяся команда принимает защитную позицию, за линией в не игры, в пяти метрах от мяча, атакующая команда занимает нормальную атакующую позицию.

Когда мяч остановлен, атакующие занимают свою позицию, корректируя глубину и ширину построения, в то же время, защитники выстраивают свою линию в соответствии с положением атакующих игроков перед ними.

Требования

- Атакующие, должны предать мяч своему крайнему, прежде чем кто-то из них будет захвачен с мячом.
- Защитники ждут, пока полузащитник схватки поднимет мяч, прежде чем начать защитные движение.
- Тренер должен обратить внимание на следующие моменты:
 - правильно ли защитники занимают позицию, корректируют ли они своё положение, если их прямые оппоненты изменяют своё положение?
 - одновременно ли двигаются защитники?
 - двигаются ли они с внутренней стороны, своих оппонентов, предоставляя им только одно направление для прохода?
 - двигаются ли игроки достаточно быстро, и правильно ли переходя в прикрывающую защиту?
 - общаются ли защитники, распределяя цели в необычных ситуациях?

ИГРА ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ**Общие вопросы**

1. Определите основную цель игры трех четвертных.
2. Назовите два основных принципа тренировок трех четвертных
3. Что значит ситуация высокого давления?
4. Что значит ситуация слабого давления?
5. Какие три линии важны для игрока линии трех четвертных?

Вопросы по тактике игры

1. Объясните в чём важность паса между полузащитником схватки и полузащитником трех четвертных,
2. Объясните в чем важность паса между полузащитником трех четвертных и центральным полузащитником.
3. Почему линия контакта важна для тренера?
4. Как будет располагаться линия трех четвертных при чужом вбрасывание в схватку?

Вопросы по тактике тренировок

1. Ваш внутренний центр постоянно захватывается перед линией преимущества. Что происходит неправильно и как это исправить?
2. Опешите одно из упражнений, в котором, полузащитник схватки, отрабатывает пас с полузащитником трех четвертных.
3. Ваш крайний трех четвертной постоянно выталкивается в аут при получении мяча. Что происходит не правильно, и как это исправить?
4. Ваша линия трех четвертных получила мяч 24 раза за матч, крайний с длинной стороны получил мяч только дважды. Что не правильно? Опешите линию прогресса процесса, который дает решение проблемы.



Модуль 10**ИГРА ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ****Общие вопросы**

1. Определите основную цель игры трех четвертных.
2. Назовите два основных принципа тренировки трех четвертных
3. Что значит ситуация высокого давления?
4. Что значит ситуация слабого давления?
5. Какие три линии важны для игрока линии трех четвертных?

Вопросы по тактике игры

1. Объясните в чём важность паса между полузащитником схватки и полузащитником трех четвертных,
2. Объясните в чем важность паса между полузащитником трех четвертных и центральным полузащитником.
3. Почему линия контакта важна для тренера?
4. Как будет располагаться линия трех четвертных при чужом вбрасывание в схватку?

Вопросы по тактике тренировок

1. Ваш внутренний центр постоянно захватывается перед линией преимущества. Что происходит неправильно и как это исправить?
2. Опешите одно из упражнений, в котором, полузащитник схватки, отрабатывает пас с полузащитником трех четвертных.
3. Ваш крайний трех четвертной постоянно выталкивается в аут при получении мяча. Что происходит не правильно, и как это исправить?
4. Ваша линия трех четвертных получила мяч 24 раза за матч, крайний с длиной стороны получил мяч только дважды. Что не правильно? Опешите линию прогресса процесса, который дает решение проблемы



Модуль 11

СХВАТКА

Не способность сохранить мяч в первой фазе атаки от схватки, часто приводит команду к крушению.

В современном регби схватка значит:

- сдерживание удара соперника
- психологическое давление на соперника
- база, с которой может быть начата атака
- физическое изматывание соперника

Схватка важна как для защиты, так и для атаки.

СОСТАВ СХВАТКИ

Столб открытой головы (левый) - № 1

Хукер (центр) - № 2

Столб закрытой головы (правый) - № 3

Вторая линия открытой головы (левый) - № 4

Вторая линия закрытой головы (правый) - № 5

Фланкер открытой головы (левый) - № 6

Фланкер закрытой головы (правый) - № 7

Восьмой - № 8



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ УСПЕШНОЙ ИГРЫ В СХВАТКЕ, ВКЛЮЧИТЕ В ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Игроки сцепляются один с другим, как одно целое.
- Форварды входят в схватку и сцепляются со своими оппонентами.
- Правильное положение ног и тела всех игроков в схватке.
- Толчок.
- Отыгрыш и проводка мяча по каналам.
- Обучающие методы тренировок для каждого элемента и фазы игры.

ФОРМИРОВАНИЕ СХВАТКИ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СЦЕПЛЕНИЕ ИГРОКОВ

ШАГ 1ый: СТОЛБЫ И ХУКЕР

Хукер должен поднять обе руки над своей головой. Столб открытой головы (левый) сцепляется первым, закрепляя свою руку как можно дальше на поясе Хукера, и зацепляется за его шорты. Столб закрытой головы (правый), закрепляется по верх руки левого столба, так же закрепляется за шорты Хукера.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ШАГ 2ой:

Столб открытой головы (левый) сцепляется, плотно обхватив туловище Хукера своей правой рукой, и ухватившись за его шорты.

Он должен расположить свое правое плечо под левым плечом Хукера, для того чтобы как можно ближе прижаться к Хукеру в момент сцепления. Такое движение предохранит Хукера, когда столб закрытой стороны соперника (противостоящий) постарается отделить Хукера от него.

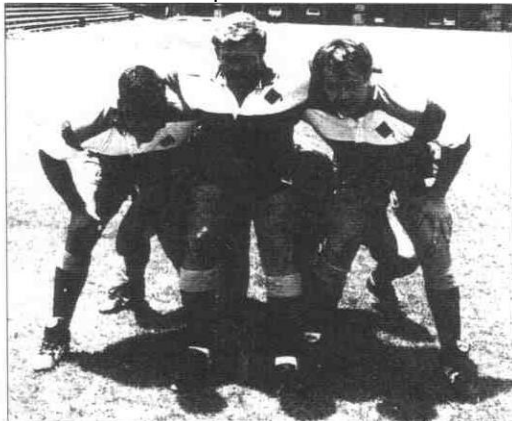
ШАГ 3тий:

Столб закрытой головы (правый) сцепляется теперь своей левой рукой, поверх руки столба свободной головы, так же зацепляясь за шорты Хукера.

Столб закрытой головы должен расположить своё плечо под подмышкой у Хукера, таким образом, Хукер располагается плотнее к левому столбу и немного за правым столбом.

ШАГ 4тый: ВТОРАЯ ЛИНИЯ

Игрок с левой стороны цепляется сначала за пояс, с игроком второй линии с правой стороны. Он делает это, так же, как его столб, сцепляется с Хукером. Правый игрок, сцепляется со своим партнером по второй линии, так же, по верх его руки. Помните о том, что игрок с права, должен быть больше и сильнее, для того, чтобы помогать столбу, противостоять естественному развороту, которому способствуют соперники при толчке. Игроки второй линии сцепляются со своими столбами, пропустив свободную руку между ног столба и захватив пояс шорт.

**ШАГ 5: ФЛАНКЕРЫ** (крыльевые третьей линии)

Фланкер, со стороны столба свободной головы, (левый) встает вниз под своим столбом. Располагаясь под небольшим углом, направленным в правую сторону, перед тем, как своей правой рукой сцепится с игроком второй линии.

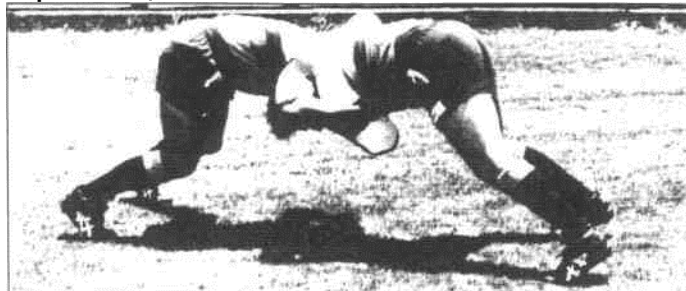
Фланкер со стороны столба закрытой головы, встает таким же образом под таким же углом, но развернутым влево и левой рукой сцепляется с игроком второй линии с своей стороны.

ШАГ 6: ВОСЬМОЙ

№8 располагает свою голову между двумя игроками второй линии и сцепляется одним из двух способов: обхватывая тела игроков второй линии или зацепляясь за их шорты, пропуская руки между ног. Это напоминает сцепление игроков второй линии со своими столбами.

ШАГ 7: СЦЕПЛЕНИЕ СТОЛБА ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ СО СТОЛБОМ ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ СОПЕРНИКА

Левый столб сцепляется с противостоящим столбом закрытой головы, левой рукой под правой рукой противостоящего столба и захватив его рубашку. Это делается следующим образом:

Короткое сцепление

Левый столб, захватывает рубашку противостоящего столба, притягивая его к себе. (Убедитесь, что рубашка захвачена прямо на груди оппонента). Это поможет столбу открытой головы (левому) давить в схватке прямо в направлении противостоящего столба закрытой головы.

Длинное сцепление

Левый столб сцепляется вытянутой вперед рукой, пытаясь зацепиться, как можно дальше, за шорты оппонента. Такой метод хорош, как вариант, когда противостоящий столб пытается давить мимо столба в Хукера.

Левый столб открытой головы, должен тянуть соперника за шорты и пытаться сделать всё возможное, чтобы нарушить прямую линию давления противостоящего столба и противостоять его действиям.

ШАГ 8: СЦЕПЛЕНИЕ СТОЛБА ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ С ПРОТИВОСТОЯЩИМ СТОЛБОМ ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ

Правый столб закрытой головы, сцепляется с противостоящим столбом соперника, своей правой рукой вытянутой по верх левой руки оппонента, в то же время, плотно держа голову рядом с правым плечом. (Это сделает трудным сближение столба свободной стороны соперника, и его Хукера).

ШАГ 9: ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И ТЕЛА

- Положение ног, основное правило для игроков в схватке:
 - Ноги должны всегда быть на ширине плеч. Это создает широкую опору для поддержания равновесия и устойчивости схватки.
 - Положение тела
 - Плечи должны всегда быть выше бедер, это предотвратит игроков от падения на землю во время толчка в схватке.
 - Поднятая голова автоматически выпрямляет спину в прямое положение, и позволяет форварду работать более эффективно, передавая усилия своих партнеров.
- ШАГ 10: СИНХРОНИЗАЦИЯ ИГРЫ**
 - Одновременный толчок:
 - Игроки должны делать толчок с двух ног.
 - Игроки располагают свои ноги под углом 120°-130°, перед тем как произвести толчок. (Если ноги будут



согнуты, относительно тела, больше чем на 90°, то толчок получится слишком слабый).

Убедитесь, что все игроки толкают одновременно.

- Следующие три момента очень важны:
- Крепко сцепится руками для хорошей устойчивости.
- Держать голову вверх, смотря прямо перед собой, для прямого положения спины и развития больше мощности.
- Использовать силу обеих ног для взрывного толчка, заставить соперника попятиться, переставляя ноги назад.

ШАГ 11: ОТЫГРЫШ МЯЧА

- Нога, которая не отыгрывает мяч, должна показывать направление и место для вбрасывания мяча.
- Нога, которой отыгрывается мяч, должна быть впереди и готова к отыгрышу.
- Как только Хукер дает сигнал к вбрасыванию, своему полузащитнику схватки, тот вбрасывает мяч и Хукер пытается достать мяч как можно ближе к входу в схватку.
- Хукер отыгрывает мяч пяткой и ступней ноги.

ШАГ 12: ПРОВОДКА МЯЧА ПО КАНАЛАМ

Проводка отыгранного мяча.

- Как только мяч отыгран, он проходит между ног столба открытой головы - по направлению ног игрока второй линии, стоящего за ним (левого). Далее мяч, передается в конец схватки, так чтобы №8 мог свободно его контролировать.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И ТЕЛА

УПРАЖНЕНИЕ 1

Два комплекта игроков схватки входят в контакт друг с другом в парах, стоя на четвереньках.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки толкают прямо вперед.
- Игроки держат плечи выше, чем бедра.
- Все держат головы прямо.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Два комплекта игроков схватки, работают друг против друга в парах, отрабатывая толчок ногами, следя за правильным положением тела и ног.

Действие

Игроки (пара) стоят на линии ворот после сигнала тренера, они бегут к линии мертвого мяча (конец зачетки) и входят в контакт. Каждая пара должна сделать, как минимум пять входов и толчков, прежде чем на полной скорости вернуться на линию ворот. Упражнение повторяется не менее 15 раз.

СЦЕПЛЕНИЕ, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И НОГ И ВХОД ВСХВАТКУ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Первая линия сцепляется, как описано в разделе - Шаг 1, шаг 2 и 3. Они наклоняются вперед готовые войти в контакт с соперником, затем расцепляются и пробегают на полной скорости 10 метров. Упражнение повторяется 20 -25 раз.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки плотно и правильно сцеплены.
- Плечо столба открытой головы всегда за плечом Хукера.

- Ноги игроков широко расставлены и создают основу для равновесия.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Первая линия входит в контакт, с другой первой линией. Одна первая линия толкает, вторая пытается сдерживать толчок. Затем обе первые линии поднимаются и повторяют упражнение, продвигаясь 10 метров, затем меняются ролями. Упражнение повторяется 20 - 30 раз (смотри Шаг 7: сцепление столба открытой головы со столбом закрытой головы)

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки первой линии не передвигают свои ноги, так как это вынудит игроков, стоящих за ними, также пятиться назад и это приведет к дестабилизации схватки.
- Ноги игроков на ширине плеч.
- Игроки сцеплены плотно между собой, крепко притягивая партнера руками.
- Головы подняты кверху, сохраняя прямое положение спины.
- Игроков немного приседают, перед толчком.
- Их плечи выше, чем бедра.
- Они делают толчок вперед, толкая двумя ногами.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Повторите упражнение 2, но подключите игроков второй линии (смотри шаг 4).

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

Выполняются все пункты, описанные в упражнении 2..

УПРАЖНЕНИЕ 4

Повторите упражнение 3, подключив теперь игроков третьей линии. Смотрите шаг 5 и 6. Теперь практикуется полный комплект схватки.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Все сцеплены правильно.
- Тело и ноги в правильной позиции.
- Все толкают вместе и одновременно.

ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ МЕТОД ДЛЯ ПОЛНОГО КОМПЛЕКТА СХВАТКИ (ПРОГРЕСИРУЮЩИЙ)

- Все упражнения должны быть приближены к игровой ситуации.
- Игроки должны пробегать определенный отрезок, после каждой схватки.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ИСПОЛЬЗУЯ СТАНОК

- Игроки плотно сцепляются и формируют схватку, встав против станка.
- После сигнала фланкера открытой головы, игроки производят толчок. Они проделывают десять толчков и учатся работать все вместе и СИНХРАННО.
- Игроки поднимаются после 10 толчков, затем повторяют упражнение.
- Повторить 10 15 раз.

ПОМНИТЕ ЧТО

- Они толкают столько раз и так далеко, как только могут, развивая свою силу и ритм.
- Станок настолько тяжёл, что позволяет работать над техникой толчка.
- Станок должен быть облегчён, когда цель упражнения развитие силы ног, устойчивости и ритма.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки толкают одновременно.



- Их ноги в согнутом положении, перед тем как они начнут одновременный толчок.



УПРАЖНЕНИЕ 2: ОДНОВРЕМЕННЫЙ ТОЛЧОК

Схватка формируется против станка. По первому сигналу они толкают станок на 5 метров. По второму сигналу они поднимаются их схватки, так как делают это при выходе мяча, пробегают вокруг маркеров, расположенных на расстояние 10 – 15 метров, и возвращаются, опять формируя схватку. Повторить 20 – 30 раз.

- Можно использовать два маркера. Один для крыльевых третьей линии и Хукера и второй для остальных форвардов и №8.
- Форварды, в полном комплекте, должны обежать, какой - то один из двух маркеров.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игроки правильно работают в схватке.
- Они одновременно и быстро реагируют на сигналы.
- Каждый игрок концентрируется на его положении:
 - толчок одновременный
 - держать голову прямо, сохраняя спину прямой
 - голова выше бедер
 - одновременный толчок.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ОДНОВРЕМЕННЫЙ ТОЛЧОК И ПОСТРОЕНИЕ МОЛА ИЛИ РАКА

Повторите упражнение 2, но вместо маркеров используйте мяч, для того чтобы игроки могли, в то же время, тренировать построение мола или рака.

НА ПРИМЕР МОЛ

- Первый игрок подбегает к мячу подбирает его и разворачивается. Следующий игрок забирает мяч у первого, в то время как двое других работают как блокировщики, входят в первого игрока, за спиной игрока с мячом.
- Разместите двух или более защитников за мячом, и поделите схватку, соответственно столбам открытой и закрытой стороны. Повторите упражнение против защитников.

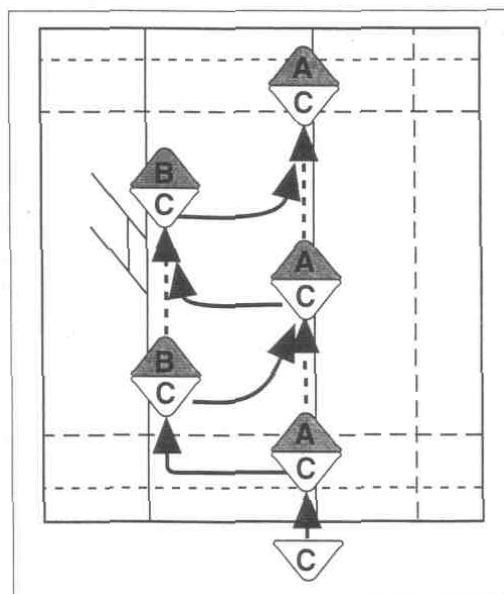
УПРАЖНЕНИЕ 4: СХВАТКА ПРОТИВ СХВАТКИ

Используйте три комплекта игроков схватки для этого упражнения. Разделите игроков на схватку А, В и С.

- Схватка А, располагается на линии 22 метра, а схватка В на линии ворот, поперек поля, одна из схваток располагается дальше от линии аута.
- Схватка С (рабочая схватка), работает против схватки А, затем встает и на полной скорости бежит в направлении схватки В и работает против неё. Схватка А двигается назад по линии ворот. Как

только схватка С закончить свою работу против схватки В, она переходит по направлению к схватке А. Схватка А и В постоянно отходят к противоположному ауту.

- Схватка С продолжает свою работу пока не достигнет противоположной.
- Как только схватка С достигает линии противоположного аута, другая схватка становится рабочей.
- Повторяйте упражнение пока каждая сватка, не наберет такое количество схваток, которое проводится
- Повторяйте упражнение пока каждая сватка, не наберет такое количество схваток, которое проводится за матч.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Игроки сцепляются быстро и крепко, формируя схватку правильно и толкая одновременно.
- Игроки устает продолжают концентрироваться на правильной работе в схватке.
- Игроки двигаются на полной скорости, в направлении следующей схватки.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

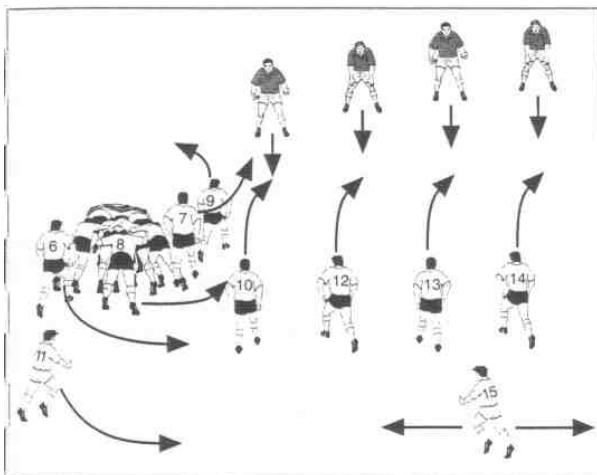
УПРАЖНЕНИЕ 5

Повторите упражнение 4, но добавьте линию трех четвертных к каждой схватке. Работающая схватка теперь имеет соперников, работая против одной из схваток. Форварды должны принимать участие в атаках трех четвертных или организовывать платформу (рак или мол) для второй фазы атаки.

СХЕМЫ ЗАЩИТЫ ОТ СХВАТК

Игрок третьей линии со стороны столба открытой головы, должен остановить первого игрока с мячом, пытающегося атаковать по его стороне.

Полузащитник схватки должен захватить первого атакующего игрока со стороны столба закрытой стороны. Остальные игроки работают в защите как указано в схеме.



NOTES

СХВАТКА

Общие вопросы по теме	+/-
1. Какова роль схватки в современном регби? 2. Укажите номера и название позиций игроков в схватке. 3. Опишите два метода сцепления столба открытой (левого) со столбом закрытой головы соперника. 4. Опишите идеальную позицию тела игрока участвующего в схватке.	

Техника игры в схватке	+/-
1. Опишите три шага последовательности сцепления игроков первой линии. 2. Опишите, как должны сцепляться игроки второй линии. 3. Опишите, как столб закрытой головы сцепляется со своим оппонентом в схватке. 4. Кратко опишите расположение ступней ног игроков в схватке. 5. Что значит синхронность?	

Методы обучения

1. Как вы будите учить игроков располагать тело и ноги, при игре в схватке? (Приведите два примера).
2. Во время матча игроки первой линии падают на землю. Что происходит неверно? Как это исправить в следующих тренировках?
3. Опишите, как вы будете тренировать игроков схватки, используя станок. (Опишите линию прогресса).
4. Опишите упражнение, в котором не одна из групп форвардов не оставалась, статическим участником.

Модуль 12

ИГРА В КОРИДОРЕ

Розыгрыш коридора в регби, это один из статических моментов игры. Он нужен, для того чтобы возобновить игру при выходе мяча в аут. Вбрасывая мяч из аута, игроки борются за обладание им, для того чтобы продолжить игру.

Главная цель игры в коридоре, получить контроль над мячом. Выигранный мяч, дает команде возможность, начать эффективную атаку.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИНИИ КОРИДОРА

Это обычное расположение игроков, но оно может быть изменено в соответствии с ситуацией. Для того чтобы обеспечить надежный отыгрыш мяча, лучший прыгающий может занять любую позицию.



Следует помнить следующие основные правила:

- Минимальное количество игроков формирующих коридор должно быть не менее двух, от каждой команды.
- Максимальное количество игроков в линии коридора определяет команда, вбрасывающая мяч, но оно не должно превышать - семь.
- Пространство между игроками - а так же между двумя линиями, должно быть один метр.
- Игроки, которые уже заняли место в линии коридора, не должны покидать его вновь, это относится к игрокам команды вбрасывающей мяч.
- Линия игроков располагается между линиями 5 метров и 15 метров.
- Мяч должен пройти как минимум 5 метров.
- Вброшенный мяч должен лететь только прямо.
- Коридор считается начатым, как только мяч покинет руки вбрасывающего игрока.
- Коридор считается законченным:
 - когда мяч отыгран полузащитнику схватки
 - когда мяч упал на землю, перелетев линию 5 или 15 метров.
 - когда все игроки, принимающие участие в линии коридора пересекли линию вбрасывания.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ

ВБРАСЫВАНИЕ

Обычно мяч вбрасывает Хукер. Он должен тренировать следующие аспекты:



ХВАТ МЯЧА (см. картинку)

Возьмите мяч, ближе к его концу. Держите мяч в открытой ладони, обхватив его пальцами.

ПОЛОЖЕНИЕ ВБРАСЫВАЮЩЕГО (стойка). Игрок встает, выставив вперед левую ногу (если игрок правша), располагаясь за линией аута, левую руку лучше держать впереди, для баланса. Как только мяч отводится назад над головой, вбрасывающий используя ногу отставленную назад, производит толчковое действие - (выпрямляя ногу).

ВБРАСЫВАНИЕ

Отведите мяч за спину, над головой, направив локоть вперед. Немного согните ногу стоящую сзади. Движение вбрасывания мяча, начинается с движения локтя вперед, и ноги стоящей сзади, которая выпрямляется и делает шаг вперед к ноге стоящей впереди, таким образом, завершая процесс вбрасывания.

ПРЫГАЮЩИЙ

Очень важно хорошее взаимопонимание между прыгающим и вбрасывающим. Это значит, что прыгающий должен уметь вбросить мяч в ту точку, где прыгающий собирается поймать мяч.

ПРЫЖОК

Начать прыжок нужно следующим образом.

- Сделайте шаг вперед ногой стоящей с внутренней стороны, затем поставьте рядом ногу, стоящую с внешней стороны и сделайте прыжок вверх, с обеих ног, выдвинув внутреннее плечо вперед, для того, чтобы остаться развернутым лицом к полузащитнику схватки, в момент отыгрыша мяча.

- Когда мяч отыгрываю сзади, техника остается прежней, шаг делается назад, внутренней ногой. Следите за тем, чтобы ваши прыгающие, не приседали слишком низко перед прыжком, это затягивает сам процесс прыжка и уменьшает его высоту. Прыгающий должен всегда прыгать с обеих ног. Это обеспечивает максимальную высоту прыжка.
- Игроки должны избегать контакта с прыгающим игроком, в момент прыжка, до выхода его на максимальную высоту, а так же до момента ловли или отыгрыша мяча.



ЛОВЛЯ МЯЧА

- Внутренняя рука используется, для того чтобы остановить мяч, внешняя рука, для того чтобы обеспечить контроль над мячом.
- Как только мяч пойман, он должен быть опущен к животу, и прыгающий немедленно разворачивается спиной к сопернику.
- Если мяч отыгрывается без ловли, то прыгающий должен быть уверен в полном контроле над мячом. Другими словами, мяч должен быть отыгран в то место, где его ожидает полузащитник схватки или другой партнер по команде.

Важные моменты:

- Когда мяч в воздухе, прыгающий должен постараться выпрыгнуть выше своего оппонента и быть впереди.
- Как только мяч пойман, прыгающий должен быть прикрыт, так чтобы он не упал или не был опрокинут.
- Как только мяч пойман, он должен быть прикрыт одним из партнеров, в зависимости в каком месте коридора пойман мяч.
- Если это произошло на второй позиции, то мяч прикрывает №6 (фланкер).
- Если мяч пойман на четвертой позиции, то первый игрок стоящий в коридоре обычно столб №1, отвечает за сохранение мяча.

ПОДДЕРЖКА

Первые поддерживающие, игроки стоящие непосредственно спереди и сзади прыгающего, должны точно знать на какого игрока будет вбрасываться мяч, так как:

- Их обязанность создать пространство вокруг прыгающего игрока для прыжка, так чтобы противоположный прыгающий не смог опередить и перехватить мяч.
- Как только прыгающий поймал мяч, он и мяч должны быть надежно прикрыты.
- Остальные игроки, участвующие в коридоре, должны сразу же сплотиться (соединиться) с игроками первой поддержки, формируя предохранительную стену.



Различные варианты вбрасывания

Используйте различные вбрасывания мяча в коридоре. Варьируя от быстрого прямого до медленного и высокого.

- Варьируйте не только видом вбрасывания и местом приземления мяча, но и меняйте позиции прыгающих игроков.

Перемещайте их по кругу, для того чтобы опередить и обыграть соперника.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ТРЕНИРОВКА

ВБРАСЫВАЮЩИЙ

Он должен отрабатывать все возможные типы вбрасывания мяча в коридоре. Аккуратность вбрасывания мяча в коридоре обеспечивает 80% успеха при вбрасывании.

• УПРАЖНЕНИЕ 1: АККУРАТНОСТЬ

Нанесите три метки (на разной высоте) на вертикальной стойке ворот. Высота меток должна соответствовать высоте, которую могут достать различные прыгающие.

Расположите три маркера по линии, на различном расстоянии, для различной длины броска.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- *Вбрасывающий правильно держит мяч.*
- *Вбрасывающий бросает мяч, проводя его над своей головой.*
- *Он двигается вслед мяча при каждом вбрасывании.*

• УПРАЖНЕНИЕ 2: БРОСОК НА ПРЫГАЮЩЕГО

Три игрока располагаются на различной дистанции, так как бы они занимали место в линии коридора.

Игрок вбрасывает мяч прямо, по высокой траектории или бросая мяч на определенного игрока.

Это развивает и укрепляет глазомер и навык.

ПРЫГАЮЩИЙ

Развитие силы и выносливость игроков, включает постоянные тренировки в тренажёрных залах. Чем сильнее становится игрок, тем выше он сможет выпрыгнуть. Но не только в этом, заключается физическая подготовка прыгающих игроков, они должны развивать чувство равновесия и хорошо контролировать мяч, тем не менее, они должны тренировать высокий прыжок, ловлю и отыгрыш мяча, зависание и умение приземлиться, держа мяч в одной руке, все это усилит контроль над мячом в игре.

УПРАЖНЕНИЕ 1: РАЗВИТИЕ СИЛЫ**Шаги на ступеньке**

С партнером на плечах, можно выполнять следующие упражнения, на первых двух ступеньках лестницы: сделайте шаг правой ногой на первую ступеньку, поставьте рядом левую ногу. Опуститесь вниз правой ногой, опустите левую ногу вниз и повторите упражнение с правой ноги. *3 x 10 левой и 3 x 10 правой.*

Прыжки на ступеньке

Начните упражнение, поставив правую ногу на ступеньку и прыгнув вверх, опираясь на правую ногу. Поменяйте в воздухе ноги, поставив на ступеньку левую ногу и опустив в низ правую. Повторите упражнение с левой ноги, приземлившись на верхнюю ступеньку правой ногой и опустив вниз левую.. *3x50.*

УПРАЖНЕНИЕ 2: РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Привяжите эластичный шнур между двух стоек, на высоте 60 - 90 см. Игроки встают перед шнуром и прыгают через шнур и обратно. *4x 15.*

Шесть или десять барьеров или стоек с эластичным шнуром, располагаются на расстоянии 1м. Игроки прыгают через препятствие, с двух ног, применяя следующие техники:

- Перепрыгнуть через первый барьер приземлиться на обе ноги. Сделать шаг вперед и опять сделать прыжок. Другими словами прыжок шаг и опять прыжок.
- Прыжки через препятствие без остановки. Другими словами прыжки без шага и остановки через все препятствия. *4x 10 или 7x6.*

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПРЫЖОК И КОНТРОЛЬ НАД МЯЧОМ

Три прыгающих с одним мячом, располагаются в треугольник. Один игрок высоко бросает мяч другому игроку. Этот игрок, выпрыгивает и старается отыграть мяч следующему игроку, двумя руками (как в волейболе).

- Игроки соревнуются, кто больше сделает передач, не совершив ошибки.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- *Игроки делают прыжок, и отыгрывают мяч не приземляясь.*
- *Игроки отрабатывают контролируемый отыгрыш мяча.*
- *Игроки контролируют мяч.*

УПРАЖНЕНИЕ 4: ЗАБРАТЬ МЯЧ

Используйте три игрока и мяч.

Один игрок садится на плечи другому и держит мяч в одной руке. Третий игрок, встает рядом, прыгает и забирает мяч из руки сидящего сверху игрока, поворачивается и приземляется, сохраняя равновесие:

- ноги немного врозь
- одна нога впереди другой, для того чтобы предотвратить падение вперед или назад
- мяч прижат к животу, убран от соперника.



**УБЕДИТЕСЬ ЧТО:**

- *Прыгающий игрок выпрыгивает вверх с усилием и быстро.*
- *Прыгающий разворачивается, как только выпрыгивает вверх.*
- *Прыгающий убирает мяч к животу как можно быстро.*
- *Прыгающий игрок приземляется в устойчивой позиции (равновесие).*

УПРАЖНЕНИЕ 5: ПОЙМАТЬ ИЛИ ОТЫГРАТЬ

Три игрока работают с мячом. Один игрок работает как вбрасывающий, второй как прыгающий и третий как полузащитник схватки. Вбрасывающий вбрасывает мяч на прыгающего, он ловит мяч и передает его полузащитнику схватки, который немедленно передает мяч вбрасывающему, чтобы тот опять вбросил мяч.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- *Прыгающий отыгрывает мяч точно, полузащитнику схватки, контролируя мяч.*
- *Прыгающий двигается вперед или назад, выбирая лучшую позицию.*
- *Игроки меняются позициями после каждых десяти вбрасываний, позволяя выполнить упражнения каждому игроку.*

УПРАЖНЕНИЕ 6: ПЕРВАЯ ПОДДЕРЖКА

Повторите упражнение 3, но добавьте дополнительных игроков, действующих в поддержке спереди или сзади.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- *Игроки поддержки создают пространство игроку для прыжка.*
- *Когда прыгающий отходит назад, поддерживающий игрок остается рядом с ним, это прикрывает проход, который может образоваться между ними.*

УПРАЖНЕНИЕ 7: ПРЫЖОК С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Повторите упражнение 4, но добавляется еще один прыгающий, поддерживающий и полузащитник схватки, теперь прыгающие могут соперничать, в борьбе за мяч.

- Во время этого упражнения, каждая половина получает очко за выигранный мяч, и теряет очко за проигранный мяч.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- *Все игроки имеют возможность сыграть как прыгающий и поддерживающий.*

УПРАЖНЕНИЕ 8: ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ ПОДДЕРЖКА

Сформируйте полную линию коридора. Вбрасывающий вбрасывает мяч, в соответствии с прозвучавшим сигналом, который определяет для каждого игрока, куда будит, нацелен мяч. Убедитесь, что игроки выполняют необходимые действия правильно, а именно:

- Что вбрасывающий хорошо знает сигналы.
- Он выполняет вбрасывание с необходимой скоростью: быстрое, медленное или по высокой траектории.
- Он присоединяется к вторичной поддержке, как только вбросит мяч.
- Что поддерживающие игроки хорошо знают сигналы и когда мяч вброшен:
- Они создают пространство для прыгающего и оказания немедленной и надежной поддержке.



- Что прыгающий знает сигналы.
- Он готов к действиям Хукера, быстрый, медленный или зависной мяч.
- Он готов бороться за мяч.
- Мяч будет, пойман или отыгран, под контролем.
- Он постоянно стремится перехитрить своего соперника.
- Что первичная поддержка предохраняет прыгающего.
- Они изолируют и перекрывают прыгающего.
- Они не позволяют игрокам соперника пройти в пространство между ними и прыгающим.
- Что вторичная поддержка должна быть уверена, что игроки соперника не смогут проникнуть между ними и игроками первичной поддержки.
- Игрок, подчищающий под коридором, готов взять мяч под контроль, если прыгающий не смог обеспечить полный контроль над мячом. Когда мяч вбрасывают на второго игрока в коридоре, третий игрок с конца коридора должен быть готов взять мяч под контроль. Когда мяч вбрасывается на четвертого игрока в коридоре, то мяч должен страховать первый стоящий игрок в коридоре.
- Что мяч используется для организации атак, через пас полузащитнику схватки, или форварды атакуют сами.

Замечания

- Не позволяйте игрокам повторять коридор в том же месте где он был сыгран. После каждого коридора игроки должны переходить на другую позицию на поле и формировать новый коридор.
- Закончите тренировку коридора с полным сопротивлением, позволяющим игрокам отработать изученную технику, в ситуацию похожей на реальный матч.
- Закончите тренировку двухсторонней игрой в полных составах.

ИГРА В КОРИДОРЕ

Общие вопросы

1. Какова основная цель коридора?
2. Кратко опишите позиции игроков в линии коридора.
3. Назовите два основных правила для коридора.
4. Опишите последовательность действий игрока вбрасывающего мяч.

Вопросы по работе над техникой

1. Опишите два упражнения, которые улучшают технику вбрасывания.
2. Опишите два силовых упражнения для прыгающих.
3. Опишите три упражнения развивающие прыжок и контроль над мячом.
4. Опишите, упражнения для отработки первичной и вторичной поддержки.

Вопросы тактике тренировок

1. После того как прыгающий игрок отыгрывает мяч он постоянно падает на землю. Опишите упражнение, которое может помочь это исправить..
2. Во время матча Хукер только дважды удачно вбросил мяч на прыгающего стоящего в середине коридора. Какое упражнение поможет вам исправить ситуацию.
3. В вашем распоряжении два игрока второй линии, но у одного не ладится с прыжком. Опишите, как вы будите исправлять это?

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Модуль 13

ОТКРЫТАЯ ИГРА

СОХРАНЕНИЕ МЯЧА

Сохранение мяча начинается, как только мяч вводится в игру. Сохранение мяча включает в себя следующие два компонента:

ПАСЫ ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СОХРАНИТЬ ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

- Пас до контакта.
- Пас во время контакта.

ПАСЫ ДО КОНТАКТА

- короткий зависной пас (на выход игрока из-за спины)
- "нормальный " пас,
- пас "в крест"
- пас с вытягиванием соперника на себя (с уходом в сторону)
- "обводной " пас
- паса с пробросом партнера
- пас на вход игрока между партнерами
- обрезанный пас "cut" pass
- пас с выходом в поддержку
- пас с обеганием
- пас в глубину

ПАС В КОНТАКТЕ

- пас " двумя руками"
- пас "одной рукой"
- пас "одной рукой за спиной соперника"
- пас "от груди" (при падении на спину)
- короткий пас у плеча

ФОРМИРОВАНИЯ СОХРАНЯЮЩИЕ МЯЧ

К ним относятся:

- Рак.
- Мол.

РАК

Определение: Мяч находится на земле, и как минимум, дав игрока, по одному из каждой команды, стоя на своих ногах, сцеплены над мячом.

МОЛ

Описание: Мяч в руках и как минимум три игрока, стоя на своих ногах, сцеплены вокруг мяча (игрок с мячом, игрок, его поддерживающий и защитник).

ПАСЫ, СОХРАНЯЮЩИЕ МЯЧ

Перед контактом (смотри Модуль 7 - Игра руками: *Мяч в руках*).

ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПАС ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА

Используйте восемь игроков в каждой группе - четыре атакующих и четыре защитника, включая форвардов и трех четвертных.

Действие

Защищающиеся стоят на коленях, 4-5 метров один от другого в ряд. Четыре атакующий отрабатывают пас, только одного вида. Первый атакующий бежит медленно к последнему защитнику, защитник обхватывает его ноги, в это время атакующий отдает пас за спиной защитника, игроку, который идет к нему в поддержку. Игрок, получивший мяч, бежит к следующему защитнику и повторяет действие. Меняйте защитников и атакующих.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Атакующие разворачиваются под усилием захвата.
- Атакующий с усилием двигается вперед, перед тем как отдать пас.
- Игрок поддержки не бежит с той же стороны защитника, что и игрок с мячом.
- Игроки отрабатывают только один пас, перед тем как перейти к другому.
- Игроки отрабатывают все пасы.

УПРАЖНЕНИЕ 2: НЕПРЕРЫВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Три игрока работают в группе с одним мячом.



Действие

Игрок впереди берет мяч, бежит вперед, кладет мяч на землю, и встает на колени в пяти метрах от мяча, становясь защитником. Следующий игрок поднимает мяч и бежит в направлении защитника, который захватывает его. Затем он отдает пас игроку идущему в поддержке, и теперь тот кладет мяч на землю, разворачивается, встает на колени и все повторяется снова. Игроки могут работать вдоль или поперек поля.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок, делая захват, двигается вперед.
- Атакующий игрок, разворачивается под усилием захвата.
- Игроки переходят к отработке следующего паса, после того, как освоят первый.

ФОРМИРОВАНИЯ СОХРАНЯЮЩИЕ МЯЧ МЯЧНА ЗЕМЛЕ

Для игроков всегда важно сохранить владение мячом. Этого можно добиться, прежде всего, правильно входя в контакт с соперником.

- Игрок должен всегда убирать мяч, в дальнюю от защитника руку.
- Атакующий игрок, сохраняет низкую стойку, плечи должны быть чуть выше бедер, держа руку впереди, для того чтобы иметь возможность оттолкнуть соперника.
- Как только игрок входит в контакт, он должен с усилием двигаться вперед, перед тем как упасть на землю и расположится так, чтобы его тело было между мячом и линией ворот соперника.
- Мяч располагается в "чаше" в области живота в момент, когда игрок заканчивает своё падение.
- Игрок отпускает мяч из рук, как только он падает на землю, и кладет руки быстро на голову, для того чтобы предохранить её.

ДЛЯ ЗАМЕТОК**УПРАЖНЕНИЯ ПО ОТРАБОТКЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ПРИ ПАДЕНИИ НА ЗЕМЛЮ ("ЧАША")**

Положение тела игрока лежащего на земле в виде чаши, одна из альтернатив, при невозможности сыграть в пас.

УПРАЖНЕНИЕ 1: "УПАСТЬ И ПОЛОЖИТЬ МЯЧ"

Три или больше игрока, располагаясь в ряд, стоят друг за другом.

Действие

Первый игрок падает на землю и помещает мяч в образованную телом "чашу". Следующий игрок поднимает мяч, двигается дальше, падает на землю и повторяет действия предыдущего игрока.

**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- игрок не пытается положить мяч, пока не упадет полностью на землю.
- Игрок не теряет контроль над мячом.
- Игрок держит мяч около живота, пока падает на землю.
- Игрок, который подбирает мяч, переступает, одной ногой через своего лежащего партнера, прежде чем подобрать мяч.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПРОДАВЛИВАНИЕ ВПЕРЕД (драйвинг), ПАДЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ МЯЧА

Три игрока работают в группе, два атакующих и один защитник.

Действие

Защитник встает перед двумя атакующими. Он сгибается, прижав свои локти к животу и держа руки перед собой. Атакующий размещает мяч под рукой, которая дальше от защитника, и которой он не



будет входить в него. Затем он входит в контакт с защитником, продавливая вперед, падает на землю и помещает мяч в чашу. Следующий игрок подбирает мяч и переступает через партнера, перед тем как войти в защитника. Упражнение должно продолжаться по всей длине поля, но следите, чтобы игрок в защите менялся каждый раз.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок держит мяч в не досягаемости от защитника.
- Игрок понимает важность сохранения мяча.
- Игрок не выпускает мяч из рук, пока полностью не упадет на землю.
- Игрок, который собирается поднять мяч, сначала претупает одной ногой через партнера, а затем подбирает мяч.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ВХОД В КОНТАКТ, ПАДЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ МЯЧА, ПОДБОР И РЫВОК ВПЕРЕД

В каждой группе по три игрока.

Действие

Игрок, стоящий впереди, берет мяч и бежит вперед, кладет мяч на землю и, отбежав, на пять метров от мяча, встает на колени, как защитник. Следующий игрок поднимает мяч и атакует защитника, падает и кладет мяч. Следующий за ним игрок, подбирает мяч, делает рывок вперед и повторяет упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игрок с мячом во время контакта с защитником двигается вперед, оттесняя его и уходя за него, создавая достаточно пространства, для падения и помещения мяча в "чашу".

ОТТЕСНЕНИЕ - ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ (Мини Рак)

Когда мяч убрал в чашу, игроком лежащим на земле, атакующий игрок и защитник, часто оказываются у мяча одновременно и вместо того чтобы сдвинуть соперника от мяча, стремятся поднять его. Атакующий игрок, должен постараться оттеснить защитника от мяча, позволив следующему за ним партнеру, свободно подобрать мяч и продолжить атаку.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Поделите игроков на пары.

Действие

Расположите игроков на расстоянии 2 м друг от друга. Одна группа, располагается на боковой линии, стоя на одном колене, другая лицом к ним. Игроки стоящие прямо, держат свои руки впереди, соединив локти и прижав к телу. Игроки, стоящие на колене, входят с ними в контакт и проталкивают их до 5ти метровой линии. По команде, игроки меняются и двигаются назад к боковой линии.



**УБЕДИТЕСЬ ЧТО**

- Игрок, который оттесняет, входит плечом в контакт со своим оппонентом, в области пояса.
- Игрок, который оттесняет, распахивает руки перед контактом и с силой обхватывает защитника с целью контроля над его действиями.
- Игрок, который оттесняет входит в контакт в низкой стойке (плечи немного выше бедер).

В то время когда Вы будите отрабатывать угол положения тела, вы можете удлинить расстояние которое проходит игрок в давление, это будит развивать выносливость и силу игроков.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПРОДАВЛИВАНИЕ (драйвинг)

Игроки делятся на группы по два человека. Одна группа встает на боковой линии, ругая на линии 5 метров.

Действие

Группа, которая стоит на боковой линии, движется к группе стоящей на 5ти метровой линии. Они касаются одной рукой земли, перед тем как войти в контакт и выкрикивают: "Низко, контакт, давление". Затем игроки занимают их первоначальные позиции и игроки, стоящие на 5ти метровой линии повторяют упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки громко выкрикивают слова "НИЗКО, КОНТАКТ, ДАВЛЕНИЕ", это поможет им правильно усвоить технику.
- Угол положения тела, обхват соперника и давление выполняется правильно.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ДАВЛЕНИЕ ВПЕРЕД, ПАДЕНИЕ И ФИКСАЦИЯ МЯЧА, ОТТЕСНЕНИЕ И ПОДБОР МЯЧА

Поделите игроков на группы по четыре игрока.

Действие

Игрок стоящий первым, бежит с мячом вперед, кладет мяч на землю и встает, как защитник, в 5ти метрах от мяча. Следующий игрок подбирает мяч, входит в контакт с защитником, давит вперед, падает и фиксирует мяч в "чаше". Следующий игрок (первый поддерживающий), оттесняет защитника. Четвертый игрок подбирает мяч, бежит вперед, за всех игроков, кладет мяч на землю, становится защитником и упражнение повторяется.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки выкрикивают следующие слова, выполняя упражнение:
- ИГРОК С МЯЧОМ
- "Мяч убрать": (мяч спрятан от соперника, прикрыт руками и убран в сторону от защитника).
- "Контакт " и "Давление": (контакт плечом в низкой стойке, движение и давление с усилием вперед).



- **"Чаша"**: (падение, мяч прижат около живота).
- **ОТТЕСНЯЮЩИЙ**
- **"Низко"**: (одной рукой дотронуться до земли, принять правильное положение тела перед контактом).
- **"Открыть"**: (распахнуть руки, обхватить соперника).
- **"контакт"**: (войти в контакт с соперником плечом).
- **"Давление"**: (оттеснить соперника от мяча).

УПРАЖНЕНИЕ 4: ПОДБОР МЯЧА И ПАС

Так же, как и в упражнении 3, но добавьте одного игрока.

Действие

Так же, как в упражнении 3, но игрок подбирающий мяч, передает пас пятому игроку, который бежит вперед, затем мяч кладется на землю и упражнение повторяется.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Пятый игрок постоянно меняет дистанцию направление своего бега, управляя действиями с игрока поднимающего мяч. Это научит игрока осматриваться, перед тем как отдать пас.
- Игрок, получающий мяч всегда громко и четко оповещает партнера, о месте своего положения.
- Это упражнение, может выполняться шестью игроками, тогда двое получают мяч от игрока, поднимающего мяч. Они должны сами распределить позиции, постоянно поддерживать между собой связь, ясно давая понять: в какую сторону они планируют сыграть, на какой дистанции они находятся от игрока, поднимающего мяч, определить, кто будет поднимать мяч, и кто будет играть в поддержке.

МОЛ (МЯЧ В РУКАХ)

Когда игрок, по каким-то причинам, не может передать пас или упасть на землю, необходимо выполнить следующее:

- Игрок с мячом должен развернуться и убрать мяч от соперника.
- Первый поддерживающий игрок обеспечивает сохранение мяча, соединившись с партнером над мячом и взяв его под свой контроль.
- Следующие поддерживающие игроки, присоединяются с обеих сторон, оттесняя соперника, но оставляя партнера с мячом свободным.
- Все игроки поддержки, давят вперед, отодвигая линию контакта, заставляя соперника пятиться назад, создавая, более удобную ситуацию для атаки.





СОХРАНЕНИЕ МЯЧА

УПРАЖНЕНИЕ 1: ЗАБРАТЬ МЯЧ ПОСЛЕ СОХРАНЕНИЯ

Четыре игрока в каждой группе, два атакующих и два защитника.

Действие

Два атакующих стоят между двух защитников, которые стоят пять метров друг от друга. Игрок с мячом входит в контакт с защитником, поддерживающий игрок, идет в мяч и берет его под свой контроль. Он убирает мяч от защитника и атакует второго защитника, первый атакующий, теперь исполняет роль поддерживающего и сохраняющего мяч. Меняйте защитников и атакующих несколько раз.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО

- Игрок с мячом держит мяч в стороне от защитника.
- Игрок поддержки, забирающий мяч, идет в мяч плечом, и изолирует мяч от защиты.
- Игрок, забирающий мяч, всегда идет в мяч противоположным плечом, тому которым игрок с мячом идет в контакт (создавая клин вокруг мяча).
- Игрок, забирающий мяч должен сначала, с усилием давить вперед, а затем забрать мяч.
- Игрок, забирающий мяч, громко выкрикивает:
 - **"КОНТАКТ"** (войти в мяч)
 - **"ДАВВИТЬ"** (толчок вперед)
 - **"ЗАБРАТЬ"** (забрать мяч)

УПРАЖНЕНИЕ 2: ЗАБРАТЬ МЯЧ

Расставьте 6-10 игроков в круг.

Действие

Игрок с мячом и поддерживающий начинают упражнение. Игрок с мячом входит в контакт с первым игроком, стоящим в кругу, сохраняет мяч и делает его доступным для игрока поддержки, который, соединившись с ним, давит вперед, забирает мяч, проворачивается и бежит атаковать следующего игрока. Игрок, игравший в защите, теперь становится первым поддерживающим, а игрок, который был первым с мячом, занимает его место.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Игроки должны выкрикивать громко следующие фразы:
 - **"Контакт"** (вход в мяч плечом вперед).
 - **"Давление"** (давление вперед).
 - **"ЗАБРАТЬ"** (забрать мяч, оторваться и уйти вперед).



БЛОКИРОВЩИКИ

После того, как игрок с мячом вошел в контакт, с защитником, а первый игрок поддержки, забрал под свой контроль мяч, следующие два игрока (блокировщики) присоединяются к ним, с двух сторон от игрока сохраняющего мяч. Блокировщики должны изолировать мяч и игрока сохраняющего его от соперников.

УПРАЖНЕНИЕ 1: БЛОКИРОВЩИКИ (ПЕРВЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ)

В группе должно быть семь игроков, два из них защитники с контактными мешками.

Действие

Пять игроков стоят между защитниками, которые стоят на расстоянии 5 метров друг от друга. Игрок с мячом идет в контакт с защитником. Первый поддерживающий, исполняет роль сохраняющего мяч, два других работают, как блокировщики, входят в контакт, с обеих сторон и оттесняют первого игрока (используя его как щит) и защитника от игрока сохраняющего мяч. Игрок с мячом отрывается и, атакуя, идет в контакт с следующего защитника и все упражнение повторяется.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Второй и третий игрок поддержки входят в мол, с обеих сторон от игрока сохраняющего мяч и изолируют его от соперника.
- Игроки поддержки не сцепляются с игроком, сохраняющим мяч.

Когда игроки хорошо усвоят данную технику, количество защитников нужно довести до двух или больше, для усиления сопротивления. Это заставит игроков прикладывать большее усилие при давлении на соперника.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

УПРАЖНЕНИЕ 2: БЛОКИРОВКА ВЫВОД МЯЧА И ПАС

Шесть игроков стоят в ряд один за другим.

Действие

Первый игрок с мячом, бежит вперед, кладет мяч на землю и становится защитником. Следующий игрок подбирает мяч и входит в контакт с защитником. Следующий игрок, входит в мяч и сохраняет его. Два других играют, как блокировщики, входя в мол, с обеих сторон от игрока с мячом, который в этот момент отдает мяч последнему игроку, который с голосом выходит на мяч. Затем он кладет мяч на землю и исполняет роль защитника. Остальные повторяют упражнение.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:



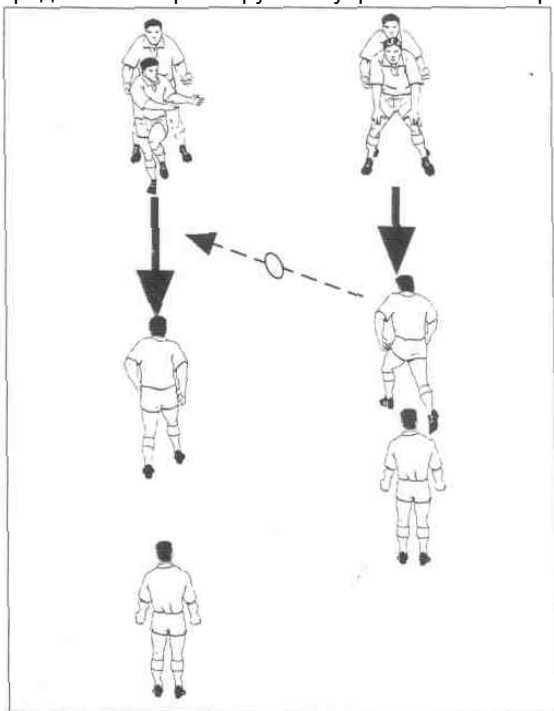
- Игроки хорошо усвоили свои игровые обязанности, прежде чем приступить к изучению технике игры на каждой позиции в моле.
- Игроки правильно выполняют все технические приемы:
 - низкое положение туловища и правильный угол входа в контакт.
 - давление вперед и сохранение мяча (правильное расположение плеч)
 - блокировщики давят вперед и изолируют, игрока с мячом, не сковывая его подвижность.

УПРАЖНЕНИЕ 3: БЛОКИРОВКА ВЫВОД МЯЧА И ПАС, РАБОТА ДВУМЯ ГРУППАМИ

Используйте две группы атакующих по четыре игрока и четырех защитников (или игроков с мешками).

Действие

Расположите защитников одного за другим на расстоянии 10 метров, как показано на схеме. Первая группа атакующих игроков, идет в первого защитника, формирует мол, и игрок, сохраняющий мяч передает пас следующей группе атакующих. Они идут в следующего защитника. Игрок, сохраняющий мяч, в этой группе передает мяч первой группе и упражнение повторяется.



УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- Техника, описанная в упражнениях 7 и 2, применяется правильно.

Варианты

- Разместите игроков по другой схеме, расположив их наискось одного за другим, как показано на схеме.
- Изменяйте расстояние между рядами, расположите игроков сначала на расстоянии 10 метров, затем сократите до 2 метров. Это поможет блокировщикам, научиться быстро присоединяться к молу, находясь на различном удалении от него.

УПРАЖНЕНИЕ 4: КОНТАКТНАЯ ИГРА

В ней игроки отрабатывают пасы, удерживающие мяч в игре, и статические формирования позволяющие сохранить мяч.

В упражнение участвуют два полных комплекта форвардов и один полузащитник схватки.

Действие

Два полных комплекта форвардов располагаются один против другого. Атакующая сторона получает мяч, и, сохраняя его владение, старается прорваться через защиту. Атакующая сторона использует при необходимости, пасы, мини молы и мини раки, стараясь сохранить владение мячом и прорваться в город соперника.

Правила

- Необходимо позволить атакующей команде сохранять мяч.
- В начале, защита играет только в игроков, не пытаясь завладеть мячом, и только потом начинает работать на отбор мяча.
- Когда мяч становится мертвым, или происходит игра вперед, то назначается схватка или коридор.



- Если мяч моментально не становится открытым для продолжения игры на счет "три", атакующая команда теряет право на владение мячом.
- Полузащитник схватки, всегда играет с атакующей командой.
- Вы можете использовать только коридоры или начальный удар. Лучше использовать только что-то одно, отрабатывая за одну тренировку, игру от одного формирования. Например, схватки и от них открытая игра.

УБЕДИТЕСЬ ЧТО:

- *Игроки концентрируют своё внимание на пасах, удерживающих мяч в игре и на формированиях позволяющих сохранить мяч.*
- *Каждый игрок стремится к мячу для того, что бы, как можно лучше оказать поддержку.*
- *Игроки должны выкрикивать ключевые слова для каждого действия.*

NOTES

ОТКРЫТАЯ ИГРА**Общие вопросы**

1. Какая разница между раком и молотом?
2. Назовите пасы, удерживающие мяч в игре до контакта?
3. Каковы обязанности первого игрока идущего с мячом, первого поддерживающего и блокировщиков?

Вопросы по исполнению техники

1. Как вы объясните и продемонстрируете правильное положение тела игрока с мячом при контакте с защитником?
2. Как вы будете отрабатывать пас во время контакта?
3. Как вы будете отрабатывать мол и рак?
4. Какие типичные ошибки допускают игроки при движении с мячом к земле?
5. Как вы будете подводить своих игроков к игре в раке и моле?

Вопросы по тактике обучения

1. Как вы будете исправлять проблемы с неправильным положением тела при входе в контакт?
 2. Что происходит неправильно, если ваша команда теряет мяч, каждый раз, когда игрок входит в контакт с соперником?
- Как спланировать тренировку по отработке мола и рака, и включить в упражнения, как можно больше технических приемов игры в этих формированиях?

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Модуль 14

ПОЗИЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ

СТОЛЬ ОТКРЫТОЙ ГОЛОВЫ (ЛЕВЫЙ)

ФИЗИЧЕСКИИ КОНДИЦИИ

- Он должен быть больше и крепче чем средний игрок, особенно в шее, плечах, руках, в спине и ногах.
- У него должна быть развита взрывная сила.
- Он должен обладать хорошей подвижностью.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ

В СХВАТКАХ

Хорошо сцепится со своим Хуккером и противоположным столбом, соблюдая все требования техники (смотри модуль 11).

При своем вбрасывание

- Он должен давить немного вверх, приподнимая противостоящего столба соперника, позволяя своему Хуккеру хорошо видеть мяч при вбрасывание.
- Он передает силу давления всей схватки на схватку соперника, следя за правильным её разворотом (Смотри Модуль 11).

Вбрасывание соперника

- Он преаает усилие всей схватки на схватку соперника.
- Он должен стараться не пятится назад, если соперник выиграл мяч. Он должен стараться продвинуться вперед, так как это затруднит возможность атаки полузащитника схватки соперника.

КОРИДОР

При своём вбрасывание

- Оказывать поддержку прыгающему, если мяч вбрасывается на прыгающего стоящего, на второй позиции в коридоре.
- Исполнять роль чистильщика, если мяч вбрасывается на прыгающего, стоящего четвертым в коридоре.
- Держать мяч всё время в поле своего зрения.

Чужое вбрасывание

- Следит за действиями соперника перед коридором в зоне пяти метровой линии.
- Оказывает на соперника силовое давление.

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ

- Участвует во всех силовых моментах открытой игры.
- Оказывает поддержку партнерам в игре.
- Постоянно находится около мяча.
- Хорошо защищается.

ХУКЕР

ФИЗИЧЕСКИИ КОНДИЦИИ

- Должен обладать сильной шеей, иметь сильные руки, ноги и спину.
- Должен быть не очень высокого роста, это снимет с него излишнее давление в схватке.
- Должен обладать способностью много и быстро двигаться.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ

В СХВАТКАХ

Своё вбрасывание

- Быстро отыграть брошенный мяч (быстрые ноги).

Чужое вбрасывание

- Бороться, с Хуккером соперника, пытаясь отыграть мяч.
- С усилием давить в схватке при чужом вбрасывание, пытаясь затруднить Хуккеру соперника отыгрыш мяча.

КОРИДОР

Своё вбрасывание

- Должен хорошо и правильно вбрасывать мяч.
- Должен расширять выбор типов вбрасывания и чувство предвидения ситуации.
- Должен обеспечить подбор и сохранение вышедшего из-под контроля мяча.

Чужое вбрасывание

- Должен держать под контролем в защите зону перед коридором.
- Должен совместно с №8 , оказывать игровое давление на свободного полузащитника (№10) соперника.

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ



- Участвовать в силовых прорывах в открытой игре.
- Выполнять обязанности свободных форвардов (третья линия схватки).
- Постоянно стремиться быть рядом с мячом и в любой момент суметь оказать поддержку.
- Хорошо играть в защите.

СТОЛБ ЗАКРЫТОЙ ГОЛОВЫ (ПРАВЫЙ) ФИЗИЧЕСКИИ КОНДИЦИИ

- Должен быть сильнее среднего игрока - особенно сильными должны быть шея, плечи, руки, спина и ноги.
- Должен обладать хорошо развитой взрывной силой.
- Подвижность так же необходима.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ

В СХВАТКАХ

- ДОЛЖЕН ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ В СХВАТКЕ (см. Модуль 8).

При своем вбрасывании

- Должен первым войти в противостоящего столба открытой головы соперника.
- Координировать вход в схватку обеих сторон.
- Задавливает свою сторону вперед, что бы создать лучшие условия для атаки, своему №8 или №9.

Чужой мяч

- Передает силу давления своей схватки и её вес на схватку соперник.
- Не должен давить в Хукера соперника, должен давить прямо.
- Предотвращать опережающее движение вперед своей стороны схватки, тем самым, осложняя возможность атаки №8 и №9, соперника.

КОРИДОР

Своё вбрасывание

- Он должен оказывать поддержку прыгающим, стоящим на второй и на четвертой позиции.
- Должен оказывать игровое давление на оппонентов.

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ

- Принимать активное участие в силовых проходах в открытой игре.
- Обеспечивать поддержку в открытой игре.
- Постоянно обеспечивать поддержку мячу.
- Хорошо играть в защите.

ВТОРАЯ ЛИНИЯ (ЗАМКИ) ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

- Должен быть большим и высоким.
- Должен уметь высоко прыгать.
- Должен хорошо играть мяч руками.
- Должен уверенно принимать мяч с начального удара и удара с 22х метров.
- Должен быть подвижным и быстрым в движениях.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ В СХВАТКАХ

- С максимальным усилием давить в схватках.
- Плотно сцепиться с партнером по второй линии и с игроком первой линии.
- Сохранять правильное положение тела и ног при толчковом движении.

КОРИДОР

- Должен высоко выпрыгивать для того что бы:
- отыграть мяч при своем вбрасывании
- попытаться завладеть мячом при вбрасывании соперника
- Должен владеть техникой отыгрыша мяча.
- Должен уметь менять свою позицию для прыжка.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР И УДАР С 22х МЕТРОВ.

- Должен поймать и сохранить мяч, ударенный на него.
- Должен выиграть мяч со своего начального удара.

ОБЯЗАННОСТИ В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ

- Принимать участие во всех силовых моментах открытой игры.
- Обеспечивать поддержку в игре.



- Работать над способностью, развивать высокий уровень работоспособности.
- Обеспечивать в игре надежную поддержку.

NOTES

КРЫЛЬЕВЫЕ ТРЕТЬЕЙ ЛИНИИ (ФЛАНКЕРЫ)**ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ**

- Должен обладать хорошей скоростью, что бы успевать к мячу во всех сложных моментах игры.
- Должен обладать сильной шеей, сильными плечами и хорошо развитой мускулатурой верхней части тела и сильными ногами.
- Золотое правило для Фланкеров: "Чем больше, выше и сильнее, тем лучше".

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ

- Обеспечивать поддержку в открытой игре.
- Должен быть "голодным" до мяча, постоянно добывая и сохраняя мяч для команды.
- Должен обладать хорошей техникой игры руками.
- Должен намертво играть в защите.
- Должен обладать игровым чутьем, для того чтобы успевать к мячу первым.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ**В СХВАТКАХ****Своё вбрасывание**

- Давить в схватки, пока мяч не выйдет из неё.
- Должен обладать силой для работы в схватке.
- Должен быть способен атаковать самостоятельно.
- Обеспечивать поддержку мячу, как только он выйдет из схватки.

Чужое вбрасывание

- Давить в схватке пока мяч не выйдет из неё.
- Должен незамедлительно и энергично сыграть в защите.

КОРИДОР

- Участвовать в борьбе за мяч как прыгающий игрок, если в этом есть необходимость.
- Обеспечить подчистку, когда мяч вбрасывается на игрока стоящим вторым в коридоре.
- Оказывать игровое давление на оппонентов.
- Обеспечить поддержку в борьбе и сохранение мяча.

№ 8 (восьмой)**ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ**

- Должен обладать скоростью, для того чтобы поддерживать мяч в точках перелома игры.
- Должен иметь сильную шею, хорошо развитые мышцы: брюшного пресса, плеч, рук и ног.
- Должен обладать хорошей техникой игры руками.

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ

- Должен уметь быстро ориентироваться в игре.
- Обеспечивать поддержку в открытой игре.
- Должен быть всегда "голодным" до мяча (должен всегда быть нацелен на мяч, особенно когда мяч у соперника).
- Демонстрировать различные техники сохранения мяча.
- Должен обладать игровым чутьем и предвиденьем.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ**В СХВАТКАХ****Свое вбрасывание**

- Стабилизировать положение схватки.
- Контролировать прохождения мяча по каналам.
- Плотно связывать игроков в схватке.
- Должен иметь хорошую связь с полузащитником схватки (№9).
- Должен уметь атаковать самостоятельно от схватки.

Чужое вбрасывание

- Должен уметь предвидеть действия соперника.
- Должен уметь остановить атаку соперника.



- Должен затруднить сохранение мяча, соперником.
- Должен уметь хорошо играть в защите.

КОРИДОР

Своё вбрасывание

- Организовывает отыгрыш мяча при вбрасывании на конец коридора.

Чужое вбрасывание

- Оказывает давление на свободного полузащитника трехчетвертных (№10) соперника.

ЗАМЫКАЮЩИЙ ЗАЩИТНИК

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

- Должен отлично ловить мяч и хорошо бить ногой.
- Должен обладать техникой беговых финтов, и врожденной напористостью.
- Должен обладать хорошей скоростью бега.
- Должен хорошо играть в защите (захваты).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

Замыкающий защитник должен обладать:

- Постоянный настрой на атаку.
- Хорошее чутьё при выборе позиции для атаки и защиты.
- Уверенность и смелость под давлением соперника.
- Уверенностью при ловле высоко летящих мячей.

ОБЯЗАННОСТИ В НАЗНАЧАЕМЫХ МОМЕНТАХ ИГРЫ

СХВАТКИ

Своё вбрасывание

- Занять позицию, для того чтобы незаметно и неожиданно присоединиться к атаке линии трех четвертных.
- Должен создать численное преимущество, когда это необходимо.
- Должен создать угрозу атаки по закрытой стороне.

Чужое вбрасывание

- **Схватка по середине поля.**
- В такой позиции, он размещается прямо за схваткой. Чтобы суметь прикрыть обе стороны поля.
- **Схватка около линии аута.**
- Занимает позицию позади внешнего центра, для того чтобы прикрыть длинную сторону поля, в то же время, не бросая короткой стороны.
- Замыкающий защитник должен немедленно реагировать на перемещения и манёвры соперников.

КОРИДОР

Своё вбрасывание

- Должен занять не глубокую позицию, относительно своих трех четвертных, чтобы суметь подключиться к их атаке.

Чужое вбрасывание

- Должен занять такое положение на поле, чтобы видеть свободного полузащитника схватки (№10), глядя на него, через своего внутреннего центра.

ОБЯЗАННОСТИ В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ В АТАКЕ

Он должен быть частью любой атаки, развивающейся в открытой игре. Быть готовым в любой момент, оказать поддержку своим трех четвертным в любой момент.

ОБЯЗАННОСТИ В ИГРЕ

- Должен ловить высоко летящий мяч, прямо с воздуха.
- Должен уметь быстро занять глубокую позицию, для того чтобы выходить на ловлю мяча двигаясь вперед.
- Должен изменять свои позиции при подключении к атакам своих трех четвертных.
- Должен хорошо уметь взаимодействие с крайними трех четвертными, особенно в защите.

КРАЙНИИ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

- Скорость.



- Владение беговыми техниками.
- Ловля и удар ногой.
- Хорошая игра в защите (захваты).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

- Постоянный настрой на “попытку”.
- Возможность развивать высокий уровень работоспособности.
- Способность ловить высоко ловающий мяч.

ОБЯЗАННОСТИ В АТАКЕ

- Заканчивать атаки попыткой.
- Обеспечивать сохранение мяча.
- Оставаться в активной части игры, в каком бы направлении не развивалась атака.
- Быть готовым в любой момент предложить себя для мяча.

ОБЯЗАННОСТИ В ЗАЩИТЕ

- Противостоять атакам соперника.
- Применять перекрестную защиту, если необходимо.
- При необходимости присоединяться к последнему защитнику для организации последней линии защиты.
- Взаимодействовать с последним защитником.

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ТРЕХ ЧЕТВЕРТНЫЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

- Хорошо играть руками.
- Обладать мощным бегом.
- Быть отличным игроком в защите.
- Обладать беговыми техниками.
- Обладать физической силой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

- Должен быть агрессивен в атаке и защите.
- Готов к большому объему физической нагрузки. Обеспечивая поддержку.
- Быть психологически устойчивым и жестким в контактной игре.

ОБЯЗАННОСТИ В АТАКЕ

- Создавать возможности для проходов игроков вокруг себя, применяя беговые и контактные техники игры.

ОБЯЗАННОСТИ В ЗАЩИТЕ

- Решительно играть в защите, применяя передние и боковые захваты.
- Набегать на линию трех четвертных, вместе со свободным полузащитником и с партнером по центру.

СВОБОДНЫЙ ПОЛУЗАЩИТНИК (ФЛАЙ-ХАВ)

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

- Быстрая реакция.
- Отличный прием паса, игра руками отличная техника игры ногой (хорошая нога).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

- Хорошее понимание игры и видение поля (когда ударить ногой, когда сыграть самому или сыграть в поддержке).
- Ярко выраженные качества лидера.
- Умение играть индивидуально.
- Умение атаковать с применением ударов ногой.
- Сохранять спокойствие под сильным давлением соперника.
- Быть психологически устойчивым.

ОБЯЗАННОСТИ В АТАКЕ

- Начинать и рассчитывать атаки.
- Определять возможность продолжения атаки или перевод её в статическое положение.
- Направлять атаку своей команды, применяя удары ногой.
- Определять глубину построения линии трех четвертных от статических ситуаций.



ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ (скрам-хав)

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ КОНДИЦИЯМ

- Быть психологически устойчивым уметь играть и не терять контроль над мячом, под сильным контактным давлением соперника
- Должен обладать способностью к высокой работоспособности, как в атаке, так и в защите.

ОБЯЗАННОСТИ В АТАКЕ

- Уметь играть мячом с земли и по земле, используя прямые удары ногами.
- Взаимодействовать с форвардами, быть их глазами, когда они находятся в силовой борьбе.
- Обеспечивать хорошими, надежными пасами свободного полузащитника трех четвертных (№10)
- Постоянно вносить разнообразие в игру.
- Постоянно находиться рядом с мячом и быть готовым принять пас, от партнеров.

ОБЯЗАННОСТИ В ЗАЩИТЕ

ОКОЛО СХВАТОК

- Постоянно держать под давлением полузащитника схватки и свободного полузащитника (№10) соперника.
- Хорошо защищаться.
- Прикрывать в защите своих партнеров.
- Стараться уменьшить давление на своего свободного полузащитника (№10)
- Выполнять аккуратно все пасы.

КОРИДОРЫ

- Обеспечивать прикрывающую защиту за своими трех четвертными.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЗИЦИЯМ

Вопросы для самоконтроля

Общие вопросы	
1	Каковы общие требования к физической кондиции игроков первой линии?
2	Каковы общие требования к физической кондиции игроков третьей линии схватки?
3	Каковы требования к физической кондиции, центральных трех четвертных?
4	Каковы общие требования к физической кондиции полузащитника схватки?
5 Вопросы по тактике	
1	Как должен располагаться столб открытой головы (левый), в схватке при своем вбрасывании мяча?
2	Как должны располагаться игроки второй линии в коридоре?
3	Как должен располагаться полный защитник, при вбрасывании своей схватки?
4	Каковы обязанности полузащитника схватки, когда команда атакует?

ДЛЯ ЗАМЕТОК

