

ТЭГ-РЕГБИ

Руководство для тренеров по проведению
тренировок по тэг-регби

(перевел с англ. Ватошкин Н.А.)

Содержание

Раздел 1		Раздел 9	
Введение.....	3	Развитие базовых тактик..	68
Раздел 2		Раздел 10	
Чего хотят дети.....	4	Тренировочные игры.....	77
Раздел 3		Игры	
Роль тренера.....	5	Доставка мяча и регби- нетбол.....	83
Раздел 4		Тэг-регби во все стороны..	85
Советы тренерам.....	11	Тэг-регби.....	87
Раздел 5		Тэг-регби с бонусами.....	90
Как тренировать.....	17	Тэг-регби по номерам.....	92
Раздел 6		Тэг-регби через фишку.....	94
Подготовка к тренировке..	19	Тэг-регби с пешеходами....	96
Раздел 7		Прорыв.....	98
Принципы игры.....	25	Раздел 11	
Раздел 8		Правила игры.....	100
Разминка.....	27	Заметки.....	104
Тренировочные задания:			
Игра: ТЭГ.....	28		
Рыбаки и рыбки.....	32		
Манипуляции с мячом.....	36		
Колдунчики.....	40		
Сорвать тэг - в командах....	44		
Хранители мячей.....	48		
Мыши и монстры.....	52		
Лисы и зайцы.....	56		
Собачки с мячом.....	60		
Сороки и яйца.....	64		

Раздел 1: Введение

Руководство для тренеров по тэг-регби является частью программы Долгосрочной программы развития игрока, ставящей потребности ребенка во главу угла при обучении и игре. Материал может быть использован как дополнительная литература для курсов для учителей, тренеров и детей. Акцентом данного ресурса является подход, направленный на развитие социальных и личностных навыков в тандеме с физическими упражнениями и движением, пониманием игр и развитием навыков.

Проведение тренировок с детьми дает богатый и полезный опыт для вас и для детей, которых вы тренируете. Тэг-регби предлагает идеальное средство для того, чтобы познакомить вас с аспектами тренерской работы, и более конкретно - с детским регби - приятным, простым и безопасным способом.

Тэг-регби - это динамичная бесконтактная игра-вторжение, подходящая для совместной игры мальчиков и девочек. Ключом к увлекательности игры являются удовольствие, соперничество за получение возможности набрать очки и вполне естественные навыки игры с мячом руками.

Меняющийся характер игры, определяемый владением мяча, приводит к быстрому переключению с атаки на защиту и требует развития целого ряда игровых навыков. Развиваются навыки командной работы, такие как сотрудничество, интеграция игровых ролей, коллективная ответственность и коммуникация, в дополнение к индивидуальным техникам, позволяющим продемонстрировать целый ряд навыков и атрибутов: игра мячом руками, уклонение от защиты, защита, решительность и индивидуальная ответственность, - всё это является ключевыми элементами игры.

Тэг регби - это рекомендованная версия регби для детей 7 и 8 лет; однако она также используется в начальных и средних школах либо как самостоятельная дисциплина, либо как инструмент знакомства и введения в регби. В дополнение к этому тэг-регби можно использовать на многих развлекательных мероприятиях по регби для взрослых и детей, включая пляжное регби.

Об этом ресурсе

Этот ресурс был разработан в качестве поддержки для начинающих тренеров. Он написан таким образом, чтобы вы могли исследовать и открывать для себя навыки, тактику и правила вместе с детьми. В книге нет специальных упражнений, и это сделано сознательно. Большинство основных навыков и приемов, связанных с тэг-регби, можно развить в веселых игровых занятиях, а также с помощью небольших односторонних и условных игр. Они также могут быть развиты с помощью эмпирического подхода.

Рекомендуется, чтобы вы как можно скорее изучили онлайн-курсы сайта World Rugby Passport по тренерской работе с детьми. Это предоставит более подробную информацию, рекомендации и возможность для практического применения ваших знаний и навыков построения обратной связи:

<https://passport.world.rugby/ru/>

Раздел 2: Чего хотят дети

Когда дети предоставлены самим себе, без вмешательства взрослых, они часто сами организуют свои игры и выбирают свои собственные команды. Хотя метод первого выбора/последнего выбора не рекомендуется, поскольку это может подорвать доверие последнего ребенка, но обоснование такого выбора легко осознать: играют все и в справедливо разделенных командах.

По мере того как дети играют, и одна команда может стать доминирующей, команды меняются игроками. Любой вновь прибывший ребенок попадет в проигравшую команду.

Победа менее важна, чем увлекательная игра, в которой участвуют все.

Следующее взято из исследования, проведенного Эксетерским университетом по поручению сборной Англии по регби. Детей в возрасте от 7 и до 8 лет спросили, чего они хотят от регби. Вот список самых популярных ответов.

- Веселье! Веселье! Веселье!
- Быть с друзьями
- Играть
- Много действий

Это получило дальнейшее подтверждение, когда на регбийном фестивале 30 детей в возрасте до 7 и до 8 лет спросили, что им больше всего понравилось в этот день. Ответы были следующими (в порядке ранжирования).

- Булочки с сосисками
- Получение медалей (все дети получили медали)
- Заносить попытки
- Бегать с мячом
- Срывать ленточки

Интересно отметить, что, несмотря на предположения взрослых об обратном, дети редко упоминали победу в качестве причины для участия в спорте.

Приведенные выше причины дают вам, как тренеру, реальный простор для вовлечения детей и решения сложных задач, а также для достижения успеха в достижении целей, поставленных детьми. Победа действительно может быть побочным продуктом, но не является главным показателем успеха или мотиватором для детей.

Этот курс поможет вам найти много идей для разработки игр и занятий, в которых детям и тренеру будет предложено найти решения, улучшить навыки и получить более глубокое понимание игр в целом и тэг-регби в частности.

Раздел 3: Роль тренера

Тренировка маленьких детей может быть богатым и приносящим удовлетворение опытом. Это также огромная ответственность. Молодые люди, находящиеся на вашем попечении, - это следующее поколение судей и волонтеров, и отношение, которому они учатся у вас, может повлиять на каждый аспект их жизни. Ваша работа может помочь придать им уверенности или подорвать ту малую уверенность, которая у них есть.

Возраст, способности и уверенность детей могут определять порядок, в котором вы расставляете приоритеты в этих аспектах, но личное и социальное развитие должно быть в центре внимания и окружать все остальные аспекты. Каждый аспект должен быть включен в ваши планы тренерской работы, как важный для развития маленьких детей.

Тренер должен стремиться улучшить следующие аспекты у всех детей.

Личностное и социальное развитие:

- Создание и укрепление уверенности и самоуважения, улучшение процесса принятия решений и использование командных игр, развитие навыков сотрудничества и честной игры помогут вам в этом.

Физическое и двигательное развитие:

- Фундаментальные двигательные навыки стабильности, контроля объектов и передвижения (включая равновесие, координацию, ловкость, уклонение).

Понимание игры:

- Пространственная ориентация, предвидение, расчет времени, принятие решений.

Развитие навыков:

- Помогать детям повышать уровень исполнения, ловли/передачи мяча и креативности.



Нижеприведенная структура была определена в качестве руководства по приоритетным областям развития детей. Важно помнить, что это создает основу, и некоторым детям потребуется более сложный подход, в то время как некоторым этот покажется достаточно сложным. Общий принцип заключается в том, что:

- Большинство детей достигнут большинства критериев
- Некоторые дети будут соответствовать всем критериям
- Некоторым детям потребуется более высокий уровень критериев для оценки.



Этап 1 (Игроки до 7 лет)

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Получать удовольствие от физической нагрузки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок может объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Внимательно слушает и следует инструкциям • Может работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени • Может работать самостоятельно в течение некоторого времени. 	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок может менять направление, уклоняться от препятствий, прыгать. <p>Выполнять отдельные навыки с контролем</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Точно передать мяч партнеру • Поймать мяч.
Понимание игры	Базовые навыки (фокус)
<p>Продemonстрировать базовые навыки пространственной ориентации</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать в пространство • Определить игрока в свободном пространстве • Предпринимать действия, чтобы направить мяч в свободное пространство (бежать или пас). <p>Решать основные проблемы, используя принципы игры</p> <p>Ребенок понимает и может продемонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Идти вперед и оказывать поддержку партнеру. 	<p>Прием и передача мяча</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить передачу мяча так, чтобы партнер мог его поймать • Передать мяч движущемуся партнеру • Передать мяч в движении. <p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно двигаться вперед • Уклоняться от защитника, используя различные стратегии.
Правила игры	Рамки фестивальных турниров
<ul style="list-style-type: none"> • 4 на 4 • 12 м x 20 м • Отскок мяча вперед не наказывается • Тренер не выходит на поле в игре • Правила как основа • Мяч №3 	<ul style="list-style-type: none"> • Между клубами • Трехсторонний турнир • Фестиваль: круговая система, включайся и играй. Никаких лиг или игр на вылет.

Этап 1 (Игроки до 8 лет)

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Играйте честно</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать и уважать простые правила • Играть, соблюдая правила • Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стремится попробовать что-то новое • Готов продемонстрировать другим • Способен принимать конструктивную обратную связь. 	<p>Связать два навыка</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поймать и передать мяч. <p>Выполняйте навыки с некоторым контролем и последовательностью</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поймать и передать мяч в одно движение • Поймать и передать мяч в одно движение во время бега.
Понимание игры	Базовые навыки (фокус)
<p>Понимание эффективности (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Описать, что может укрепить командные/индивидуальные навыки игры. <p>Использовать базовые приемы тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предлагать решения или основную тактику • Понимать различия в простых тактиках (атака и защита) • Выбирать и применять тактику на практике в различных ситуациях • Изменить тактику/правила, чтобы сделать игру успешной. 	<p>Передача мяча</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передавать мяч в движении. <p>Прием/ловля мяча</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установить цель (кисти рук к мячу) • Сигнал о готовности принять мяч • Занять правильную позицию для приема мяча (в свободном пространстве, но не далеко) • Не прижимать мяч к телу • Поймать мяч в движении.
Правила игры	Рамки фестивальных турниров
<ul style="list-style-type: none"> • 6 на 6 • 25 м x 45 м • Тренер не выходит на поле во время игры • Разрешено падать на землю, чтобы приземлить мяч и совершить попытку • Мяч №3 	<ul style="list-style-type: none"> • Между клубами • Трехсторонний турнир • Фестиваль: круговая система, включайся и играй. Никаких лиг или игр на вылет.

Раздел 3: Роль тренера

Хороший тренер всегда пытается развить до максимума возможности всех детей, постоянно держа всех в фокусе своего внимания. Конечно, будут дети, которые будут казаться талантливыми от природы, в то время как другие могут испытывать трудности в освоении техник, навыков или понимании игры.

Терпение - это добродетель, а улучшение относительно. Навык для вас, как тренера, заключается в том, чтобы ставить задачи для каждого ребенка на разных уровнях. В рамках практики может оказаться, что задача для менее уверенного ребенка - быть в поддержке, в движении вперед, отмечать, пасовать, ловить, а для более уверенного ребенка - занять в позицию, чтобы еще раз получить мяч, варьировать диапазон передач, использовать разные линии бега, чтобы запутать защиту.

Постановка задач, над которыми детям приходится работать, но в которых они могут добиться успеха, позволит извлечь максимум пользы для всех детей, улучшит их навыки и сделает занятия полезными и успешными для всех.

Суть этого ресурса сосредоточена на развитии уверенности и навыков у детей через понимание игры. Общеизвестно, что это позволяет осваивать новые техники с меньшим давлением на детей. Этого можно достичь с помощью игры в командах с небольшим составом игроков и ограничением в правилах (например, 3 на 3, защитники должны отступать на пять метров после каждого срыва флага, что дает получателю мяча больше времени, чтобы поймать мяч и принять решение).

Хороший тренер:

- отмечает и поощряет то, что сделано хорошо;
- видит, что сделано не правильно;
- понимает, почему это не правильно; и
- знает, как это исправить.

Авторы руководства понимают, что, изучив данный материал, вы не получите ответы на все вопросы – или сможете всегда точно выполнять вышеуказанные пункты – однако, тренируя с помощью игр и используя подход в работе, основанный на вопросах, ожидается, что вы и дети изучите проблемы и вместе найдете ответы. Ваше дальнейшее развитие будет зависеть от вашего желания.

Природа игры в тэг-регби такова, что дети будут под вашим руководством, скорее всего максимум в течение двух лет, прежде чем они перейдут к другому типу игры (контакт) или, возможно, к другому тренеру. Если к концу этого времени дети смогут:

- ловить и передавать мяч;
- уметь оказать поддержку игроку с мячом;
- найти и использовать свободное пространство;
- увидеть возможности совершить попытку;
- создавать возможности для увеличения счета и предотвращения попыток в свою сторону; и
- совершать попытки и не позволять сопернику совершать попытки...

... вы хорошо поработали с игроками на их старте в регби. Если они:

- испытали успех;
- играли, соблюдая правила игры;
- уважали решения;
- выслушивали инструкции;
- обладают уверенностью и высокой самооценкой;
- могут сотрудничать в команде; и
- было очень весело...

...вы хорошо поработали с игроками в начале их жизни.

Раздел 4: Советы тренерам

Быстрого способа стать хорошим тренером не существует, но потратив время на чтение этой книги и приложив усилия для посещения развивающих курсов, вы уже проявляете некоторые качества, которые помогут в достижении этой цели.

Важно, чтобы вы бросали вызов себе так же сильно, как и детям. Как вы узнаете, сработает ли практика, условная игра или другой подход, если вы не попробуете это сами? Будьте готовы совершать ошибки: важно признавать эти ошибки, признавать их, учиться на них и избегать их повторений.

Далее приведены некоторые дополнительные советы, которые помогут вам.

Планируйте тренировку

Тренировочное занятие должно включать в себя разминку и подведение итогов. Составьте план действий на случай большого, маленького или нечетного числа игроков. Будьте достаточно уверены в себе, чтобы менять свой план по ходу работы, усиливать то, что идет лучше, чем ожидалось, или менять направление, если все идет не так хорошо. Планируя свои тренировки, имея в виду следующее.

A	Active	Активность Постоянно вовлекайте всех игроков; не позволяйте им скучать
P	Purposeful	Целенаправленность Убедитесь, что каждая тренировка имеет четкую цель
E	Enjoyable	Непринужденность Сделайте занятия разнообразными и веселыми
S	Safe	Безопасность Вы несете ответственность за безопасность молодых игроков, находящихся на вашем попечении

Примечание: **APES** переводится как «обезьянки».

Поддерживать образ тренера

То, как вы выглядите, - это первое впечатление, которое складывается о вас у детей. Если вы выглядите как тренер и ведете себя как тренер, дети видят в вас тренера, и вам потребуется гораздо меньше времени, чтобы зарекомендовать себя.

Приезжайте пораньше

Это поможет вам подготовить площадку для тренировки и подготовиться к приему детей. Дети должны приходить к тренеру, и это создает отличный климат и отражает ваш энтузиазм, заинтересованность и профессионализм.

Подготовка к тренировке

Это позволит вам немедленно вовлечь детей в деятельность и сосредоточить их внимание, вместо того чтобы ждать, пока вы настроитесь и разметите площадку. Убедитесь, что у вас есть более чем необходимое количество мячей (надутых), поясов с флажками/тэгами и манишек (даже на случай, если количество больше, чем ожидалось). Если вы заранее все спланируете и подготовите мероприятия для перехода от одной игры к другой, это избавит детей от необходимости ждать.

Тренировочные задания

Очень важно, чтобы мероприятия были спланированы и хорошо организованы, а дети максимально вовлечены в них. Плохая организация и отсутствие активности равны плохому поведению и недостатку внимания.

Голос

Меняйте тон, громкость и темп своего голоса. Привнесите энергию и энтузиазм, сделайте так, чтобы это звучало интересно. Оставайтесь позитивными с детьми и поощряйте их. Не кричите на детей: ошибки будут случаться и являются естественной и необходимой частью обучения, поэтому ожидайте, что они произойдут.

Тренерское вмешательство

Вмешивайтесь в упражнения осторожно (если только нет проблем с безопасностью). Позвольте детям поработать в течение двух-трех минут, прежде чем давать наставления. Когда вы останавливаете упражнение, делайте только одно или два замечания за раз (исследования показали, что дети вряд ли усвоят больше) и останавливайтесь только на очень короткий промежуток времени. Позвольте детям сосредоточиться на моментах, достигнутых в ходе выполнения упражнения, прежде чем переходить к следующему пункту. При возникновении проблем с безопасностью немедленно прекратите упражнение (используйте свисток).

Дополнительные советы о том, как тренировать и максимизировать активность, можно найти в разделе 5.

Раздел 4: Советы тренерам

Вопросы

Используйте вопросы, чтобы повысить самосознание детей и вашу осведомленность о них. Вместо того чтобы говорить им, что им нужно улучшить, спросите их, что, по их мнению, им нужно будет сделать для улучшения. Это повысит их понимание и готовность тренироваться. Спросив игроков: «Что ты видел? Что ты сделал? Какие варианты были доступны вам?», вы сможете понять, почему дети принимали эти решения, вы получите возможность помочь им найти правильные решения.

Обратная связь

Иногда от вас потребуется предоставить детям обратную связь о качестве их работы на тренировке. Сколько раз вы слышали, как тренеры говорили «хорошо», «сконцентрируйся», «не повезло», «молодец»? Хотя детям полезно получать похвалу или получать поощрение за усердную работу, важно квалифицированно раскрыть похвалу. Хвалить нужно не просто ребенка, хвалить нужно его усилия или качество того, что он сделал.

Сценарий 1

Тренер: «Тимур, это было здорово: ты вытянул руки, готовые принять мяч. Я хочу, чтобы все вы поработали над этим».

Сценарий 2

Тренер: «Сергей, мне понравилось, как ты побежал вперед к мячу: что могло бы помочь тебе поймать мяч?»

Сергей: «Я мог бы подойти поближе».

Тренер: «Да, хорошо. А что еще вы могли бы сделать, чтобы помочь игроку с мячом, отдать пас немного раньше?»

Сергей: «Я мог бы крикнуть ему и попросить мяч».

Тренер: «Да, хороший ответ. Итак, вам нужно поработать над двумя вещами».

В обоих случаях тренер подтвердил хорошую практику (у Тимура вытянутые к мячу руки, у Сергея движение вперед к мячу), сфокусировал внимание на исправлении ошибки, оставаясь при этом позитивным (расстояние до мяча у Тимура и коммуникации у Сергея). Постарайтесь обосновать свою оценку: что было сделано хорошо, как это можно было бы улучшить? Дополнительные рекомендации по предоставлению обратной связи можно найти в пятом разделе.

Передвижение

Двигайтесь и держите всех детей в поле вашего зрения, позволяйте им всем видеть вас; это усиливает ваш интерес к ним и к тому, что они делают. Если вы используете сетки и каналы, оставайтесь снаружи, чтобы видеть всех детей. Старайтесь не стоять к ним спиной.

Использование свистка

Используйте свисток, чтобы остановить своих детей, обратить на вас внимание, посмотреть и послушать. Свисток - это вспомогательное средство, которое поможет вам привлечь внимание детей. Если вы используете свисток, чтобы остановить детей на тренировках, это усилит использование свистка в игре.



Раздел 4: Советы тренерам

Образец для подражания

«Конкуренция — это здорово, если дети видят, что она успешна. Успех не означает победу, вместо этого он означает получение опыта и обучение... потому что маленькие дети на самом деле не понимают конкуренции, они будут слушать и действовать так, как это делают взрослые». (Кидман 2005)

Если у вас есть возможность, сходите на детский спортивный фестиваль или игру (это не обязательно должно быть регби) и понаблюдайте за тренерами. Смотрите внимательно. Являются ли они полными энтузиазма, позитивными и конструктивными или торжественными и критичными (по отношению к детям и судьям)? Затем взгляните на детей, которых они тренируют. Очень часто дети отражают отношение тренера. Когда тренер настроен позитивно и конструктивно, дети также настроены позитивно и открыто демонстрируют, что наслаждаются опытом, каким бы ни был результат. Разочарование в проигрыше вторично по отношению к удовольствию от участия.

Когда тренеры ориентированы на результат, негативны и критичны, наблюдайте за реакцией детей. Они часто смотрят на тренера после каждого судейского решения, расстраиваются из-за поражения и не радуются победе. Для них удовольствие от участия - это что-то второстепенное по сравнению с результатом игры.

Тренер в состоянии влиять на детей и быть для них образцом для подражания. Среди многих причин, которые дети приводят для ухода из спорта, - злой тренер, спорт больше не доставляет удовольствия, отсутствие участия (например, отсутствие выбора) - являются одними из самых популярных причин. Дети играют, чтобы победить, но их вовлеченность в процесс и в коллектив работает как самый сильный мотиватор.

Главное - дети, победы - вторичны!

Особенности тэг-регби

Правила тэг-регби будут разбираться по всему руководству и в разделе 10. Однако есть одно правило, которое является основополагающим для тэг-регби и которое оказывает на него серьезное влияние.

Важно, чтобы ни игрок с мячом, потерявший флаг, ни тот, кто сорвал флаг/тэг, не могли бы повторно присоединиться к игре до тех пор, пока мяч не будет передан, а флаг/тэг возвращен и повторно прикреплен на пояс. Это на мгновение одновременно выводит из игры и нападающего, и защитника, и создает пространство для других, позволяя вести непрерывную атакующую игру. Эта ситуация повторяет контактную игру с игроками, вступившими в борьбу в захвате, когда оба выбывают из игры на короткий период, пока разыгрывается мяч.

Если игроку, сорвавшему срыв флага/тэга, разрешить продолжить игру, удерживая у себя флаг/тэг, либо отбросить его, то возникает ситуация, когда защитников станет больше, чем нападающих, и игра не будет продолжаться в равных условиях.

Это также имеет некоторые важные тактические последствия, которые будут рассмотрены в восьмом разделе.

Борьба с деструктивным поведением

Выполняя пункты этого раздела, можно избежать плохого поведения, поскольку оно обычно свидетельствует о плохо спланированной или подготовленной тренировке и об отсутствии достаточной активности. Иногда дети могут негативно реагировать, когда задачи ставятся слишком высоко или слишком низко, отсюда важность плана действий на случай непредвиденных обстоятельств и готовность отказаться от первоначального плана. Однако следует признать, что, несмотря на все ваши усилия, один или два ребенка могут вести себя так, что это мешает другим получать удовольствие и учиться. Физическая активность никогда не должна использоваться в качестве наказания (например, бег по полю). Тихо поговорите с ребенком (вдали от группы, но на виду у нее) и объясните, что его поведение мешает другим. Если он/она не реагирует положительно, попросите ребенка встать или сесть в стороне от занятия, объяснив, что он/она может вернуться, когда почувствует, что может вести себя ответственно. Если это не удастся, усадите ребенка в стороне от тренировки, пока вы не сможете снова поговорить с ним/с ней, и решите, когда и стоит ли включать их в тренировку. Большинство детей посещают тренировку, потому что они хотят быть там и действительно хотят быть вовлеченными. Если плохое поведение сохраняется, вам, возможно, потребуется организовать встречу с родителями, чтобы обсудить дальнейшее участие этого ребенка.

Раздел 5: Как тренировать

В четвертом разделе были даны некоторые советы по тренерской работе. В этом разделе будет более подробно описано, как тренировать навыки, которые подкрепляют эти советы по организации тренировочного процесса, и позволят вам быть более эффективными и экономить время при введении тренировочных занятий и вашего тренерского вмешательства по развитию игроков. Более подробно это изучается на курсе «Тренер по регби - уровень 1» в программе курсов лицензирования тренеров категории «С» и в онлайн-материалах предкурсовых тем на сайте WR: <https://passport.world.rugby/ru/>.

Предоставление инструкций и объяснений

- Планируйте, что сказать, прежде чем заговорить.
- Привлеките их внимание до того, как начнете.
- Ваши сообщения должны быть краткими и простыми.
- Используйте вопросы для проверки понимания.

Эти шаги важно соблюдать при определении поставленной задачи. Если задание или игра довольно сложные, гораздо лучше вводить их небольшими этапами с простыми, короткими инструкциями, а затем развивать упражнение по ходу тренировки. Если тренер будет говорить слишком долго, дети перестанут слушать, забудут, что было сказано в начале, и им будет скучно.

Хороший способ совершенствоваться и развиваться - попросить другого тренера или родителя подсчитать, сколько времени уходит на разговоры по сравнению с активной работой. Это может вас удивить!

Проведение демонстрации

- Расположитесь так, чтобы все могли видеть и слышать вас.
- Сосредоточьте внимание на одном или двух ключевых моментах.
- Повторите демонстрацию несколько раз.
- Используйте вопросы для проверки понимания.

Картинка может вместить тысячу слов, а хорошая демонстрация может избавить от долгих объяснений и инструкций и оставить больше времени для деятельности. Это также поможет ребенку составить в голове более четкое представление о том, как выглядит данное задание/движение.

Демонстрируйте сами только в том случае, если вы полностью уверены, что демонстрируете правильную технику. Обычно лучше использовать других тренеров или детей, чтобы обеспечить правильную демонстрацию и контроль.

Важно помнить, что некоторые дети менее уверенно демонстрируют свое умение сверстникам. Если вы используете работу в квадратах или небольшие игры, можно познакомить группу с новым навыком или правилами раньше, чем другие группы, а затем использовать их для демонстрации остальным.

Раздел 5: Как тренировать

Наблюдение и анализ

- Сосредоточьтесь на одном ключевом факторе за раз.
- Понаблюдайте за действием несколько раз с разных позиций.
- Сравните наблюдения с правильным образцом, чтобы найти совпадения и несовпадения.
- Опирайтесь на сильные стороны, исправляйте ошибки и хвалите усилия.

Наблюдение и анализ являются одними из ключевых компонентов тренировочного процесса, определяя моменты для исправления ошибок, развития навыков и игры, а также постановки новых целей.

Тренер должен иметь четкое представление о том, как должен выглядеть навык или аспект, и уметь сравнивать это с увиденным. Однако при обучении маленьких детей очень важно, чтобы видение тренера соответствовало возможностям и физическому, эмоциональному и когнитивному развитию ребенка.

Предоставление обратной связи

- Задавайте вопросы, чтобы построить обратную связь с самооценкой.
- Ограничьте информацию одним или двумя ключевыми моментами.
- Дайте конкретную и простую информацию.
- Сохраняйте позитивный настрой.

Если наблюдение и анализ обеспечивают понимание направления в развитии ребенка, то обратная связь обеспечивает метод доведения информации.

Получение ответов от детей с помощью открытых вопросов поможет сформировать навык самооценки и поможет обучению.

Убедитесь, что обратная связь конкретна, точна и позитивна. Дети должны рассматривать ошибки как неотъемлемую часть обучения и не должны бояться их совершать.

Как слушать

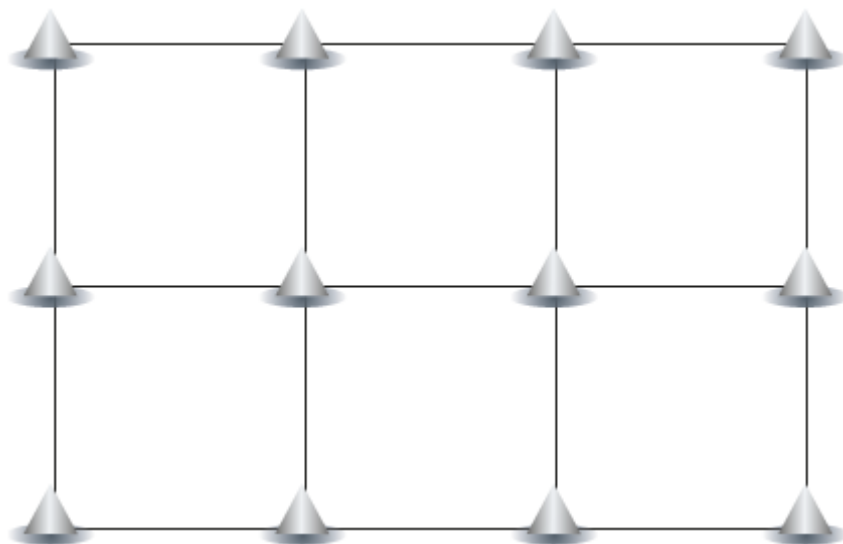
- Уделяйте 100% внимания говорящему, а не думайте о том, что вы будете делать дальше.
- Устанавливайте и поддерживайте зрительный контакт.
- Усиливайте проявление своего интереса с помощью языка вашего тела.
- Никогда не прерывайте и не заканчивайте чью-либо фразу за них.

Выслушивайте то, что дети должны ответить вам, особенно, когда они говорят о своих собственных и чужих достижениях и о том, как их улучшить. Анализируя эти высказывания, тренер может понять, чему они научились, и как ребенок видит себя и других. Такой анализ и сравнение его с собственным видением поможет тренеру определить дальнейшие планы обучения и развития.

Раздел 6: Подготовка к тренировке

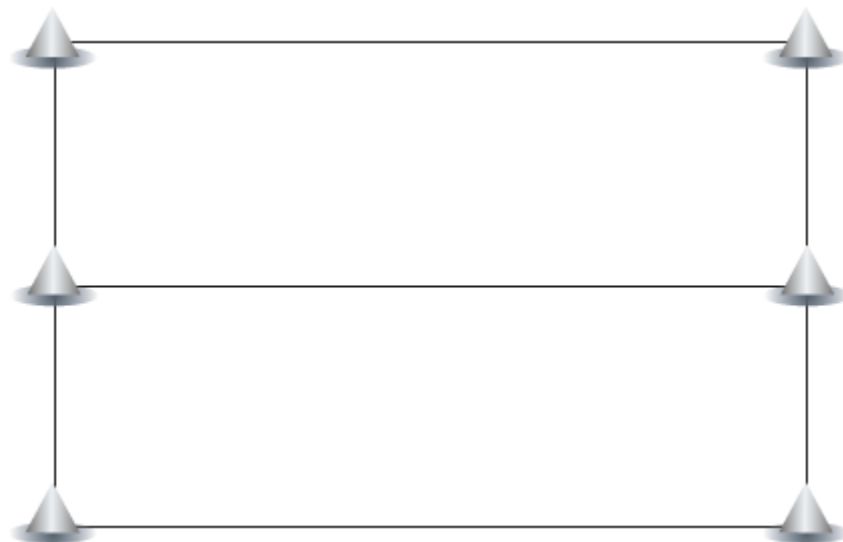
Сетки и каналы - это быстрый, простой и гибкий способ управления вашей тренировкой. Это может быть изложено следующим образом.

Сетка



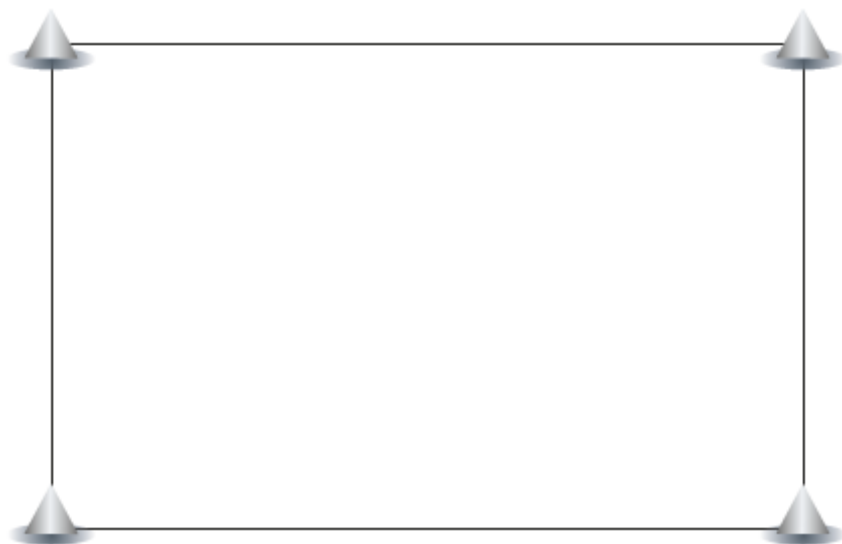
Размер сеток должен определяться возрастом и способностями детей, а также типом выполняемой деятельности. Они хороши для игр и упражнений небольшими по составу командами.

Каналы



Каналы особенно хороши для практики игры в пас и действий 1 на 1, 2 на 1 и 3 на 2.

Квадрат/прямоугольник

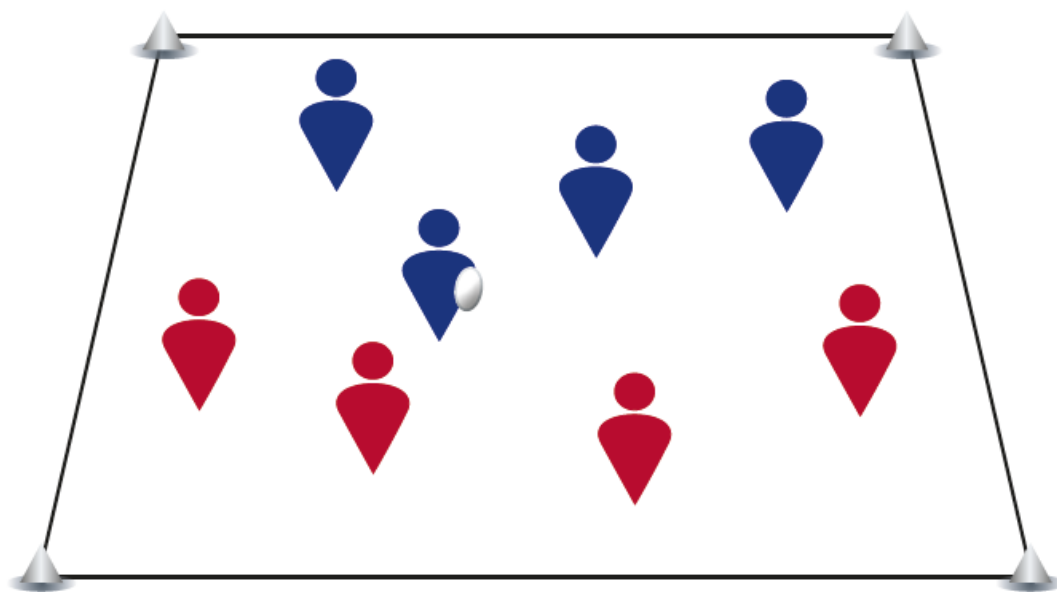


Удаляя из сетки центральные конусы, вы можете создать большую площадь для больших, групповых игр.

Раздел 6: Подготовка к тренировке

Игровая зона и зона развивающих упражнений

Поле для проведения игр

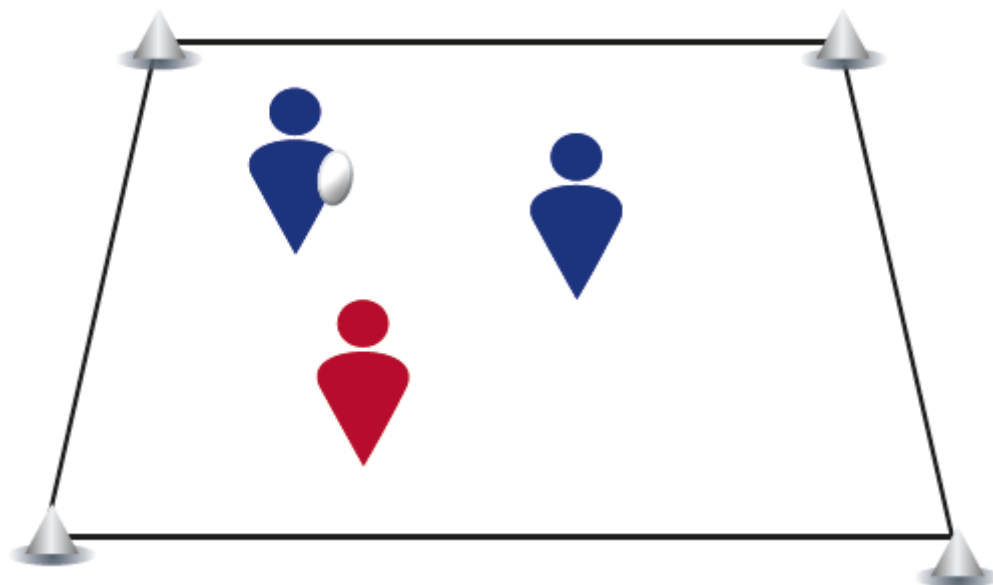


Размеры поля будут определяться в зависимости от условий соревнований.

Старайтесь, чтобы число игроков было не более 7 на 7 (таким образом максимально увеличивая количество касаний мяча каждым игроком во время игр).

Площадка должна быть размечена с помощью гибких конусов.

Зона развивающих упражнений



Тренер может работать со всей группой над определенным навыком или с меньшей группой игроков, отобранных из основной группы, пока продолжается игра.

Идеальная ситуация заключается в том, чтобы один тренер работал в зоне развития, в то время как другой управляет игрой.

Зона развития может быть разделена на сетки и каналы в зависимости от разрабатываемого навыка и типа упражнения.

Раздел 6: Подготовка к тренировке

Игровое снаряжение

Убедитесь, что у вас есть следующее снаряжение:

- Пояс для тэг-регби с флажками/тэгами для каждого участника.
- По одному мячу каждому (это в идеале, одного мяча на два или три игрока вполне достаточно, и помните, что для многих видов упражнений это не обязательно должны быть мячи для регби: можно использовать футбольные мячи, нетболы или волейбольные мячи, или даже мягкие игрушки).
- Фишки/конусы для разметки игровой или тренировочной зоны.
- Цветные манишки.
- Полностью укомплектованная аптечка первой помощи.
- Бутылки с водой (в идеале дети должны приносить свои собственные).



Пояс для тэг-регби



Не допускайте, чтобы рубашка или манишка закрывали доступ к флажкам

Пояс с флажками

Смотрите прилагаемую серию фотографий об использовании поясов с флажками, на которых показано, как убирать свободные концы пояса и прикреплять флажки.



Не допускайте свисания лишнего ремня



Пояс с флажками всегда должен быть поверх рубашки или манишки



Оберните излишки вокруг пояса



Ремень и флажки надеты правильно

Раздел 7: Принципы игры

Принципы игры - это логически связанная цепь игровых событий, которая никогда не меняется. Эти принципы применимы к атаке и к защите, а также ко всем версиям игры: от тэг-регби до полноформатной игры с контактом, равно как и для регби-7, и для регби-15, от детского регби до регби для взрослых и от любительского регби до регби международного уровня.

Принципы игры



Как принципы работают в тэг-регби

Атака

- Борьба за мяч: сохранение мяча (хорошая техника паса и бега с мячом).
- Идите вперед: через бег, чтобы набирать очки.
- Поддержка: когда у вас сорван флажок, у вас должна быть поддержка, чтобы предать пас.
- Продолжительность/Непрерывность: поддерживайте непрерывное течение атаки, используя поддержку для быстрого прохождения линии защиты, чтобы защита не успевала реорганизоваться.
- Давление: применяя всё вышеописанное, вы создадите давление, которое должно привести к результату, и тут надо быть готовым к тому, что мяч перейдет к сопернику, который получит право возобновить игру с центра поля.

Защита

- Борьба за мяч: срывая флажки, вынуждать соперника чаще отдавать пас.
- Идите вперед: защищайтесь, продвигаясь вперед, не позволяя сопернику, продвигаться на вашу территорию.
- Поддержка: защитники поддерживают друг друга, не оставляя места для прорыва атакующим.
- Непрерывность: постоянно стремитесь создавать угрозу срыва флажка для атакующих, и это должно привести к нижесказанному.
- Давление: применяя вышеописанное, вы создаете давление, которое сокращает время на обдумывание для атакующей стороны и оказывает давление на их навыки. Это может привести к ошибкам и помешать им набрать очки, и мяч может снова перейти к вашей команде.

Все это подкрепляется и поддерживается благодаря хорошей КОММУНИКАЦИИ между игроками.

По мере того, как вы разрабатываете свои игры и тренировки, понимание этих принципов должно укрепляться. На это нужно постоянно обращать внимание.

Раздел 8: Разминка

Разминка является важной частью занятия и подготавливает детей к участию в занятиях. Однако те, у кого есть дети или кто уже преподавал, знают, что дети часто сидят и не двигаются в течение длительного времени, а затем встают и занимаются очень интенсивной деятельностью, при этом не получая никаких мышечных травм. Дети начальной школы будут играть в догонялки, салочки, носиться вприпрыжку, и даже дети из средней школы могут отсидеть на уроке, а затем пойти и отыграть футбольный матч со своими товарищами, и, возможно, будут делать это три или четыре раза в день. У детей редко случаются растяжения или перенапряжения мышц. Так зачем же разминаться?

Разминка подготовит детей (и тренера) психологически к занятию или игре, установит основные правила для занятия и наметит цели занятия. У детей войдёт в привычку разминаться, и они будут ожидать этого по мере взросления и развития. Разминка также:

- помогает предотвратить травму;
- увеличивает частоту сердечных сокращений;
- увеличивает приток крови к мышцам; и подготавливает мышцы к требованиям физических упражнений.

Как психологическая, так и физическая подготовка может быть достигнута с помощью небольших игровых тренировочных мероприятий. Это должно сразу же заинтересовать детей и быть приятным, несложным и увлекательным.

В этот ресурс включено несколько разминочных упражнений, которые можно использовать в начале тренировки. Это ни в коем случае не исчерпывающий список, и тренерам рекомендуется изобретать свои собственные игры или занятия или добавлять другие правила или условия к перечисленным играм.

В таблице на следующей странице кратко описаны разминочные упражнения, а также полные ПРАВИЛА ТЭГ-РЕГБИ, которые применяются к этим упражнениям, вы можете ознакомиться с ними сами и рассказать детям.

Для каждого упражнения определены потенциальные навыки и аспекты понимания принципов игры с предлагаемыми базовыми вопросами, которые могут быть заданы тренером для дальнейшего улучшения понимания игры, и возможные ответы на эти вопросы. Это только примерные вопросы, и понятно, что по мере того, как тренер и дети обретают большее понимание и уверенность, диапазон и качество вопросов будут меняться.

Более понятные инструкции можно взять из примеров на стр. 29-67 в описаниях тренировочных игр. Указанные в предлагаемых тренировках аспекты развития ни в коем случае не предлагают исчерпывающий список, но могут вполне обеспечить основу для развития потенциальных возможностей ребенка.

Игра: ТЭГ

Оборудование/Экипировка

Для каждого: Мяч, пояс с флажками для тэг-регби.

Размер поля

Зависит от количества; это может быть одна площадка (на поле по возможности) для всей группы или поле, разбитое на несколько более мелких площадок для игр (см. диаграммы сетки и каналов в разделе б).

Задание

В качестве охотника выделяется один человек. Дети пользуются установленной зоной. Когда охотник срывает у них флаг, они присоединяются к погоне. Охотники определяются либо по сорванному флагу с их пояса, либо по тому, что они не владеют мячом. Дети также присоединяются к охотникам, если они выходят за пределы установленной зоны.

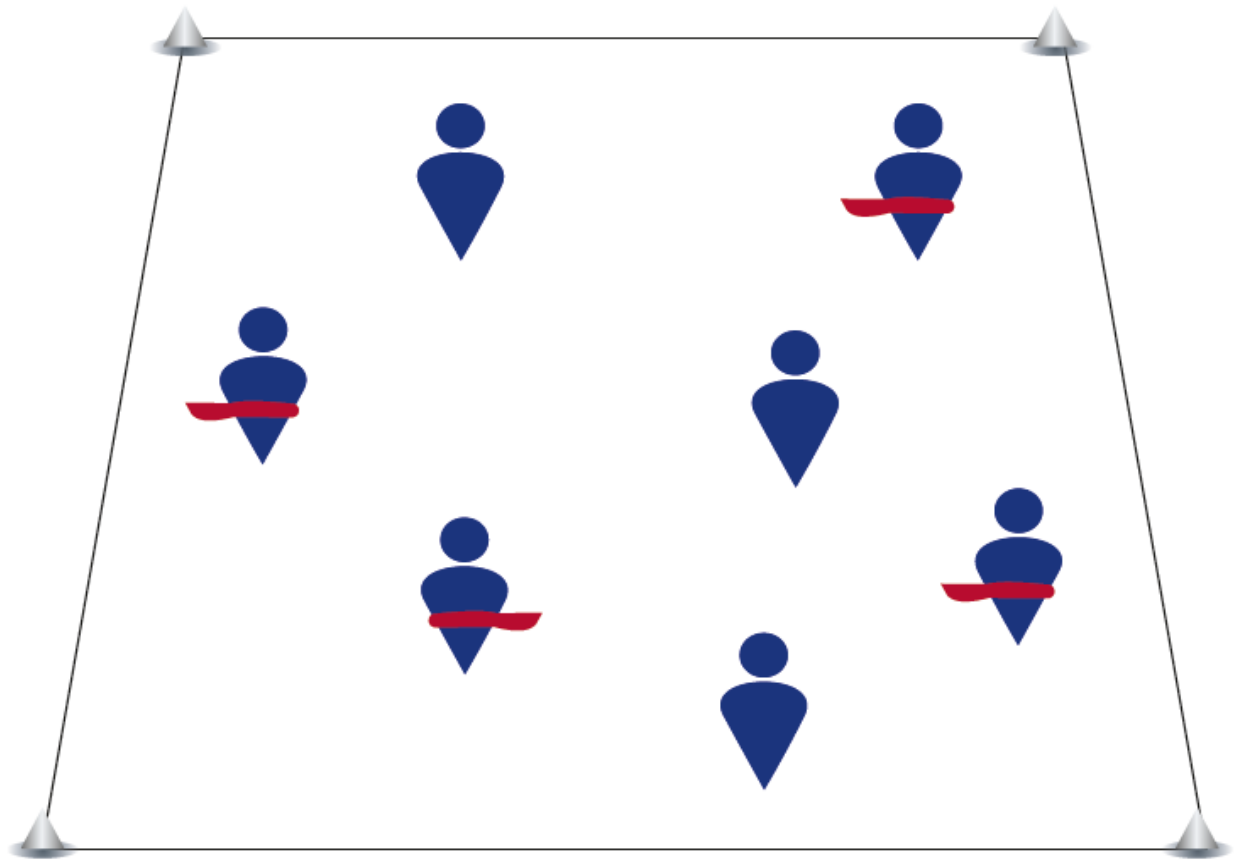
Правила

- Игрок, сорвавший флаг, должен вернуть флаг/тэг игроку, прежде чем возобновить игру.
- Игрок с мячом может бегать и уклоняться от охотников, но не может отбиваться от них руками или мячом и не может каким-либо образом закрывать или экранировать свои флажки.
- Аналогичным образом носитель мяча или игрок в роли охотника не должен намеренно вступать в контакт с соперником. Если такой контакт происходит, игра должна быть остановлена, с нарушителем необходимо поговорить, напомнить о бесконтактных правилах игры в тэг-регби, предоставить право штрафного паса команде, не нарушившей правила.
- В игре мяч не должен вырываться из рук игрока.

Вопросы для обратной связи

- Как вам удалось избежать срыва флажка?
- Как только число охотников увеличилось, они работали вместе или поодиночке?
- В чем возможное преимущество удержания мяча двумя руками? Подсказка: предотвращает уклонение, балансирует, увеличивает возможности, это рассматривается далее в последующих упражнениях.
- Как наши игроки держали мяч (если это уместно)? В чем преимущество удержания мяча под мышкой? Подсказка: скорость.

Надо помнить, что правила игры требуют, чтобы игроки держали мяч в двух руках. Удержание мяча в одной руке под мышкой допускается, но только в случае, когда игрок бежит в свободном пространстве и не имеет перед собой защитников.



Игра: ТЭГ

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Удовольствие от тренировок</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно.	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Прыгать. <p>Контролируемо выполнять отдельные навыки</p> <p>Дети могут срывать флажки.</p> <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Бег с мячом• Уклонения:<ul style="list-style-type: none">— Смена направления бега— Смена скорости— Ложный шаг в сторону— Обегание, уход по дуге (убрать бедра от защитника)• Срыв флажка с пояса/захват:<ul style="list-style-type: none">— Фокус на игроке с мячом— Срыв флажка с пояса.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <p>Командная работа против индивидуальной работы (охотники).</p>	

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет или первый этап обучения</p> <p>Базовое понимание пространства и своей позиции (ориентация в пространстве поля)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать с мячом в это пространство. <p>Игроки до 8 лет или второй этап обучения</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Выбирать и применить тактику на практике. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигаться вперед с целеустремленностью • Уклониться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сорвать флажок (тэг/захват): <ul style="list-style-type: none"> — Внимание на игроке с мячом — Сорвать флаг.

Игра: Рыбаки и рыбки

Оборудование/Экипировка

Тэг-пояс и мяч для каждого (по возможности).

Размер поля

Либо одно, либо два поля, в зависимости от числа игроков. Площадь поля 30 x 40 метров.

Задание

Начните с одного защитника (рыбака) в середине размеченной зоны. Все остальные дети (рыбки) начинают с одного конца поля, и по команде «вперед» они должны попытаться добраться до другого конца поля, сохранив свои флажки на поясе. Как только у них будет сорван флажок, они должны оставаться в середине и помогать ловить остальных, пока все не будут пойманы. Защитники (рыбаки) идентифицируются по отсутствию мяча или по снятию флажков с их пояса.

Усложнения

Начните с трех или четырех защитников и нескольких мячей. У нападающих есть один мяч между двумя, тремя или четырьмя. Те же правила, что и раньше, но если носитель мяча помечен, он должен присоединиться к защитникам (и их товарищам по команде), или если мяч касается земли. Передавать пас можно в любом направлении. Дальнейший прогресс состоял бы в том, чтобы передавать пас только назад.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок хозяину, прежде чем вернуться в игру.
- Детям не разрешается закрывать ленточки с помощью рук или мяча.

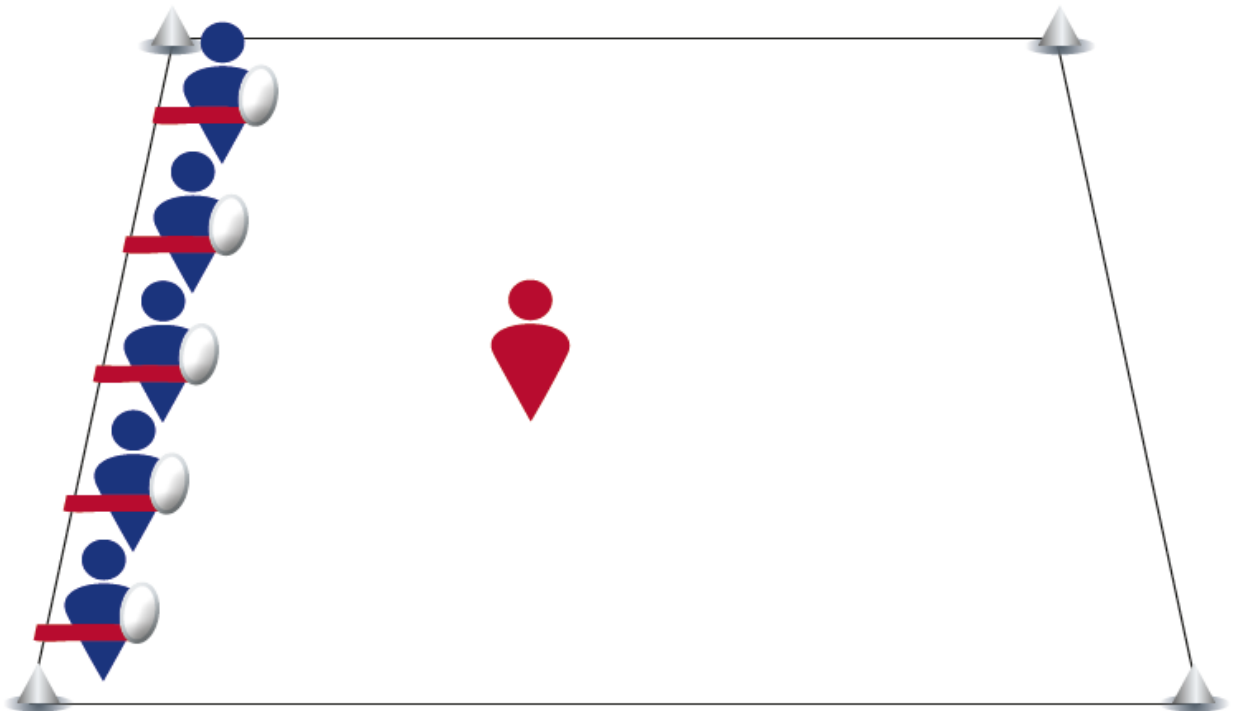
Вопросы для обратной связи

- Как детям удалось избежать поимки?
- Что они искали до того, как начали бегать? Подсказка: где был или ушел защитник, где было свободное место, кто был перед ними - медленный защитник или быстрый защитник.
- Как они защищались, когда число защитников выросло? Подсказка: ровная линия, как занавес.
- Как это повлияло на то, куда побежали нападавшие, о чем они должны были знать? Подсказка: где было свободное место, кто защищал это пространство, был ли сломан занавес защиты, отмечал ли защитник кого-то, что затем вывело его из игры.

Вопросы

Усложнения

- Какой пас точнее - длинный или короткий?
- Где игроки искали поддержку?
- Как изменения повлияли на защиту (по-прежнему ли актуальна защита в линию, когда они играют в пас в любом направлении)?
- Как лучше всего переносить мяч и почему? Подсказка: в двух руках больше возможностей.



Игра: Рыбаки и рыбки

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Удовольствие от тренировок</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <p>Командная работа против индивидуальной работы (охотники).</p>	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Прыгать. <p>Контролируемо выполнять отдельные навыки</p> <p>Дети могут срывать флажки.</p> <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Бег с мячом• Уклонения:<ul style="list-style-type: none">— Смена направления бега— Смена скорости— Ложный шаг в сторону— Обегание, уход по дуге (убрать бедра от защитника)• Срыв флажка с пояса/захват:<ul style="list-style-type: none">— Фокус на игроке с мячом— Срыв флажка с пояса.

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет или первый этап обучения</p> <p>Базовое понимание пространства и своей позиции (ориентация в пространстве поля)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать с мячом в это пространство. <p>Игроки до 8 лет или второй этап обучения</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Выбирать и применить тактику на практике. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигаться вперед с целеустремленностью • Уклониться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защита – установление линии защиты. • Сорвать флажок (тэг/захват): <ul style="list-style-type: none"> — Внимание на игроке с мячом — Сорвать флаг.

Игра: Манипуляции с мячом

Оборудование/Экипировка

Мяч на двоих или троих игроков.

Размер поля

Либо в виде нескольких небольших квадратов, либо на одной площадке в зависимости от количества, возраста и способностей детей (младшим, менее способным, может потребоваться больше места).

Задание

У каждого ребенка есть мяч (не обязательно мяч для регби). Все бегают по размеченной площадке и привыкают к мячу. Во время бега дети выполняют следующие упражнения с мячом:

1. Передача мяча из рук в руки.
2. Подбросьте мяч в воздух и поймайте его.
3. Подбросьте мяч в воздух, хлопните три раза и поймайте его.
4. Ребенок обменивается мячом с любым ребенком, которому он пасует.
5. По указанию тренера положите мяч на землю и продолжайте бег. По второму указанию, подберите ближайший мяч как можно быстрее: кто будет последним?
6. Сочетание всего вышеперечисленного.

Усложнения

7. По одному мячу на двух или трех игроков.
8. Передайте мяч любому игроку, у которого нет мяча. Дети, у которых есть мяч, стремятся отдать пас как можно быстрее, дети, у которых нет мяча, хотят получить его как можно быстрее.
9. Пасуйте высоко и пасуйте низко.
10. Дети приземляются, касаются земли мячом сразу, как только ловят его.
11. Ребенок касается земли, а затем выполняет пас, вытянув руки над головой.

Правила

Не разрешается падать на мяч, лежащий на земле, игроки должны оставаться на своих ногах.

Вопросы для обратной связи

- Почему мы делаем эти упражнения этими видами деятельности?
Подсказка: растяжка, привыкание к мячу, веселье, разминка.
- Каковы преимущества, если держать мяч в двух руках? Подсказка: больше контроля, в игре это дает больше возможностей, например, вы можете отдать пас, убежать и выполнить ложный/обманный пас.
- Что вы можете сделать, если несете мяч в одной руке? Подсказка: только бежать.
- Когда легче играть защитнику? Подсказка: когда мяч в одной руке, поскольку защитник знает, что игрок может бежать и не может отдать пас.
- Когда мяч кладут на землю? Подсказка: когда совершают попытку.
- Когда можно поднять мяч с земли? Подсказка: когда мяч уронили.
- Что вам не позволено делать? Подсказка: падать/нырять на мяч.
- Как лучше всего подобрать мяч? Подсказка: переступите через мяч, чтобы забрать его, посмотрите вверх через брови, чтобы быть в курсе о других игроках, присядьте, согнув ноги в коленях, возьмите мяч двумя руками и быстро уйдите в сторону.

Усложнения

- Какой пас сделать легче - короткий или длинный?
- Какой это должен быть пас и почему? Например, подбрасывается в воздух (занимает слишком много времени), очень сильно (слишком трудно поймать), сочувственный (летит быстро, но легко поймать).
- Кому нужно передать пас? Подсказка: кто находится в свободном пространстве, готов принять мяч и просит мяч.
- Как вы даете понять игроку с мячом, что вам нужен мяч? Подсказка: вытяните руки, чтобы создать мишень (кисти рук), посмотрите на игрока с мячом или попросите мяч.
- Зачем еще вам вытягивать руки? Подсказка: чтобы сделать мишень, и это помогает встретить мяч раньше (смягчить прием мяча).

Игра: Манипуляции с мячом

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Удовольствие от тренировок</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно.	<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Прыгать.• Сгибаться, выравнивать и сохранять равновесие• Сгибаться, занимать положение и сохранять равновесие• Коснуться мячом земли, контролируя его, и сохранить равновесие. <p>Контролируемо выполнять отдельные навыки</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Поймать и передать мяч дальше партнеру.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь.	<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Связать два навыка</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Подбросить и поймать• Подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать• Хлопнуть в ладоши и поймать• Передать мяч другому игроку и поймать мяч, переданный от него. <p>Выполнять навыки, с некоторым контролем и последовательностью</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Подбрасывать и ловить/хлопать плавно и без раздумий. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Бег с мячом• Уклонения: смена направления бега

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Продemonстрировать базовые навыки пространственной ориентации</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать в пространство. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Выбирать и применить тактику на практике. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно двигаться с мячом вперед • Уклоняться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сорвать флажок (тэг/захват): <ul style="list-style-type: none"> — Внимание на игроке с мячом — Сорвать флаг/тэг.

Игра: Колдунчики

Оборудование/Экипировка

Мячи, конусы разметки, манишки.

Размер поля

Размеченная площадка 30 x 40 метров или меньше в зависимости от числа игроков.

Задание

Команды из трех, четырех и пяти человек. Одна команда без мяча и в манишках; у других детей есть мяч, и они бегают вокруг, избегая прикосновений. Когда у них сорван флаг, игрок, который его сорвал, возвращает флажок «хозяину», но он должен стоять неподвижно с прямыми руками над головой. Они опять вводятся в игру, когда к ним прикасается мячом другой игрок с мячом.

Варианты

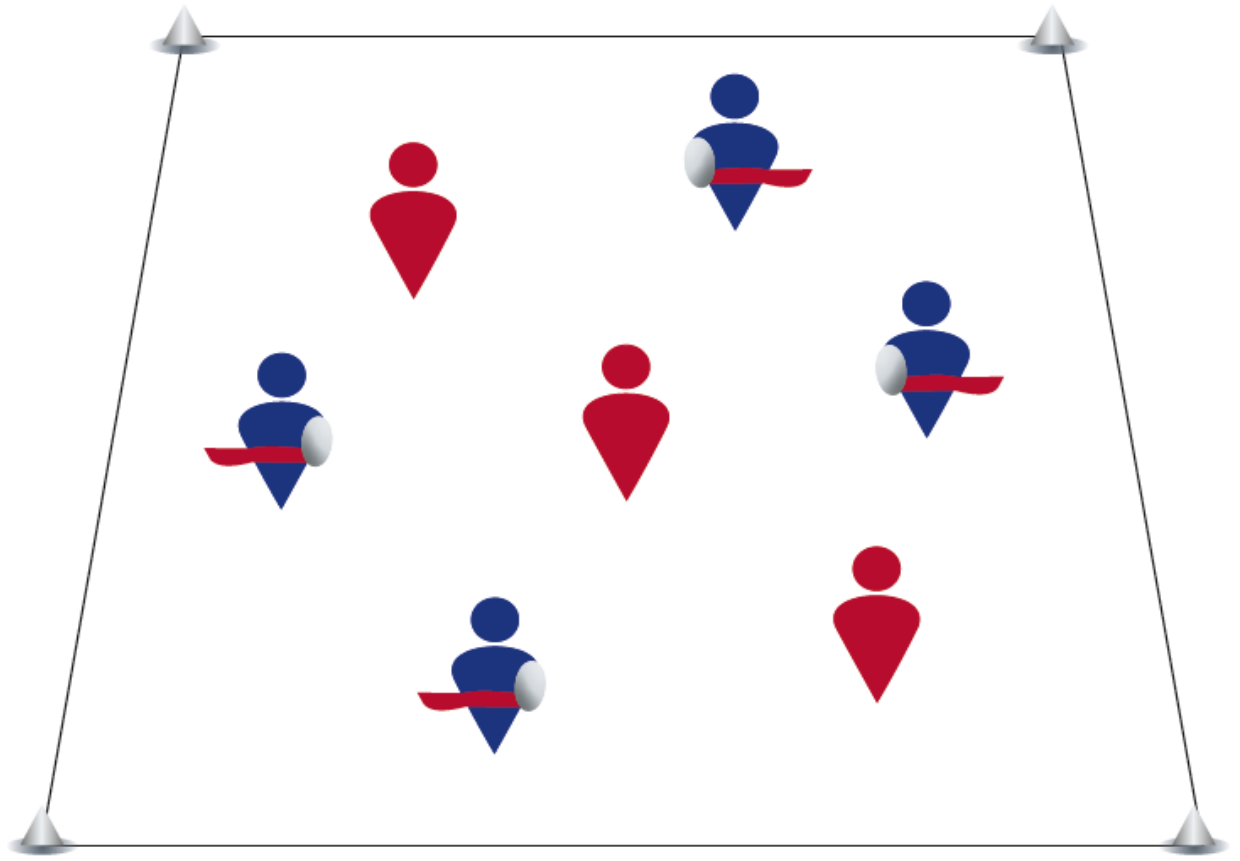
Они освобождаются, когда их товарищ по команде проползает у них между ног.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок «хозяину», прежде чем вернуться в игру.

Вопросы для обратной связи

- Когда вы несете мяч, на что вы смотрите? Подсказка: на защитников и товарищей по команде, которые были пойманы.
- Что вы ищете, играя защитником? Подсказка: игроков с мячом, которых ещё не поймали.
- Что еще может помочь вам играть в защите? Как вы можете попытаться поймать их всех? Подсказка: следить за теми, кого уже поймали. Вы могли бы назначить двух или трех детей ловцами, а остальных - охранниками тех, кто был пойман.



Игра: Колдунчики

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Удовольствие от тренировок</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Командная работа	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Ползти и быстро вставать.

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет или первый этап обучения</p> <p>Продемонстрировать базовые навыки пространственной ориентации</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать в это пространство. <p>Игроки до 8 лет или второй этап обучения</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Выбирать и применить тактику на практике. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигаться вперед с целеустремленностью • Уклониться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Держать мяч в двух руках • Срыв флага/захват: <ul style="list-style-type: none"> — Внимание на игроке с мячом — Сорвать флаг.

Игра: Сорвать тэг – в командах

Оборудование/Экипировка

Мячи, конусы для разметки, манишки, тэг-пояса.

Размер поля

Размеченная площадка 30 x 40 метров или меньше в зависимости от числа игроков.

Задание

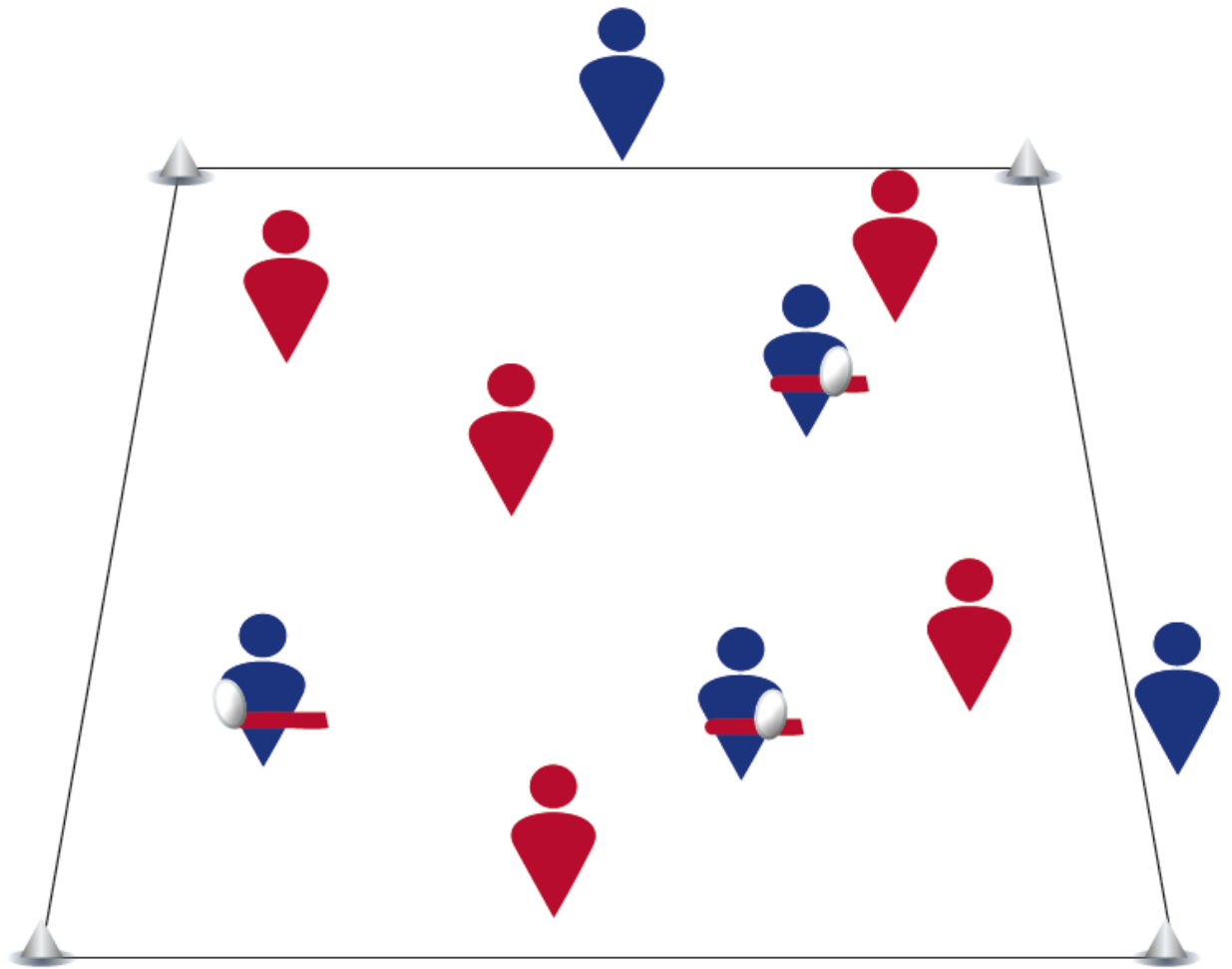
Группа разделяется на команды по три, четыре или пять человек. Одна команда выбрана в качестве преследователей, а у всех остальных детей есть по мячу у каждого. По команде тренера «Вперед» преследователи пытаются сорвать флажки у игроков с мячом. Когда у игрока с мячом сорван флажок, он выходит за пределы игровой зоны и не принимает дальнейшего участия до тех пор, пока все дети не будут пойманы, или по истечении двух минут (затем подсчитайте, сколько детей еще осталось). Меняйте команды, пока все не поиграют. Каждой команде дается определенное время, и, чтобы определить команду-победителя, подсчитывается количество оставшихся детей.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок хозяину, прежде чем вернуться в игру.
- Детям не разрешается закрывать флаги руками или мячом.

Вопросы для обратной связи

- Какие навыки вы используете в этой игре?
- Каковы способы сорвать флаг у игрока с мячом? И каковы плюсы и минусы каждого из них? Подсказка: на ранней стадии можно играть индивидуально, так как есть много игроков с мячом, но позже это может быть трудно, так как более быстрый нападающий скорее всего обыграет медленного защитника. Работа группой и концентрация на одном игроке в первое время может потребовать много времени, однако, когда детей меньше, возможно, лучше работать группами. Разделение на две команды может снова оказаться невыгодным на раннем этапе, но поможет более медленным детям заманить в ловушку более быстрых детей.
- Где защитникам лучше всего достать игрока с мячом? Подсказка: в углу площадки, так как это ограничивает направление, в котором они могут двигаться.



Игра: Сорвать тэг – в командах

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Удовольствие от тренировок</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Командная работа• Коммуникация	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега.

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Базовое понимание пространства и своей позиции</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать с мячом в это пространство. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Выбирать и применять тактику на практике. <p>Работайте вместе, сосредоточьтесь на одном игроке, чтобы поймать, используйте углы.</p>	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигаться вперед с целеустремленностью • Уклониться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Держать мяч в двух руках • Срыв флага/захват: <ul style="list-style-type: none"> — Внимание на игроке с мячом — Сорвать флаг.

Игра: Хранители мячей

Оборудование/Экипировка

Тэг-пояс и мяч для каждого (по возможности).

Размер поля

Площадка 30 x 40 м или меньше, зависит от числа, возраста и возможностей игроков. Можно играть и на маленьких площадках в группах 1 против 3; 4 против 5; или 2 на 5 или 6.

Задание

Что касается командных меток, то в этой игре мяч становится центром внимания. Мяч есть у всех детей, кроме команды по преследованию. Как только игрок с мячом потерял флаг (флаг сорван), он должен удалить мяч (мертвый мяч) за пределы игровой зоны, но сам может вернуться к игре. Ребенок может помочь другим игрокам с мячами, будучи доступным для их передачи. Играйте до тех пор, пока не закончится последний мяч.

Усложнения

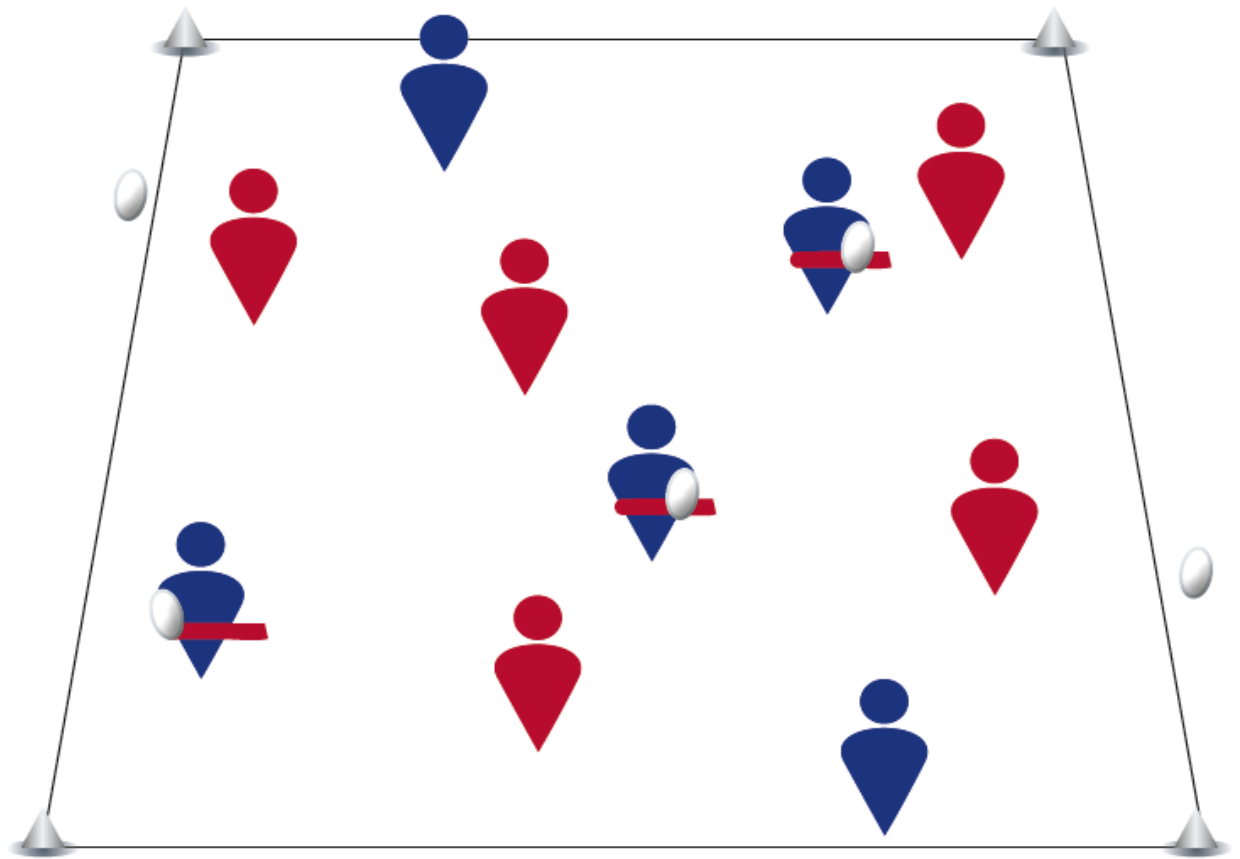
В дополнение к тому, что у игрока с мячом сорван флаг, если мяч касается земли или его касается в полете защитник, это мертвый мяч.

Правила

- Игрок, сорвавший флаг, должен вернуть флаг/тэг игроку, прежде чем возобновить игру. Игрок не может закрывать свои флажки мячом или руками.

Вопросы для обратной связи

- Какими способами можно поймать игрока с мячом? И каковы плюсы и минусы каждого из этих способов?
- Как это меняется по мере уменьшения количества мячей? Подсказка: нужно смотреть не только за игроками с мячами, но и за теми, кто может им помочь.
- Как вы могли бы предугадать, куда может быть передан мяч? Подсказка: куда смотрит игрок с мячом. Кто готов получить пас, кто находится в свободном пространстве?
- Какие навыки используют игроки с мячом в начале игры? Подсказка: уклонение и пространственное восприятие.
- Какие навыки они приобретают, когда теряют мячи для регби? Подсказка: передача, ловля, имитация, перемещение в свободное пространство, чтобы получить пас.
- О чем игроки с мячом должны думать по ходу игры? Подсказка: сначала только о защитниках, но затем они должны знать о своей поддержке и о том, где они могут поддержать других.



Игра: Хранители мячей

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Получать удовольствие от физической нагрузки</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение некоторого времени.	<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Уворачиваться и выполнять обманные действия. <p>Выполнять отдельный навык под контролем</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Точно передать мяч партнеру• Ловить мяч.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Командная работа• Коммуникация и сотрудничество.	<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Связать два навыка</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Принять и передать пас. <p>Выполнять навыки с некоторым контролем и последовательностью</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Принять и передать пас в одно движение• Принять и передать пас в одно движение во время бега.

Понимание игры

Игроки до 7 лет

Продемонстрировать базовые навыки пространственной ориентации

Ребенок может:

- Определить, где свободное пространство
- Бежать в пространство
- Может предпринимать действия, чтобы вывести мяч в свободное пространство (бег/пас).

Игроки до 8 лет

Понимание эффективности игры (как улучшить)

Ребенок может:

- Описать, что было выполнено
- Объяснить, почему что-то или кто-то хорош
- Может описать, что приводит к улучшению.

Использовать базовые тактики и стратегии

Ребенок может:

- Предложить решения или основную тактику
- Понимать различия в основных тактиках
- Выбирать и применять тактику на практике в различных ситуациях
- Изменить тактику/правила, чтобы сделать игру успешной.

Базовые техники

Игроки до 7 лет

Передача мяча

Ребенок может:

- Передать мяч так, чтобы партнер мог поймать его
- Передать пас двигающемуся партнеру
- Передать мяч в движении.

Атака

Ребенок может:

- Целенаправленно двигаться с мячом вперед
- Уклоняться от защитника, используя различные стратегии.

Игроки до 8 лет

Передача мяча

Ребенок может:

- Точно передавать мяч во время движения.

Ловля мяча

Ребенок может:

- Определить цель для мяча (кисти рук)
- Дать сигнал о готовности принять мяч
- Занять хорошую позицию, чтобы поймать мяч (в пространстве / не слишком далеко)
- Не прижимать мяч к телу
- Поймать мяч в движении.

Дополнительно

- Держать мяч в двух руках.

Игра: Мыши и монстры

Оборудование/Экипировка

Тэг-пояса с флажками и фишки для разметки поля.

Размер поля

Две линии фишек, на расстоянии 20 метров.

Задание

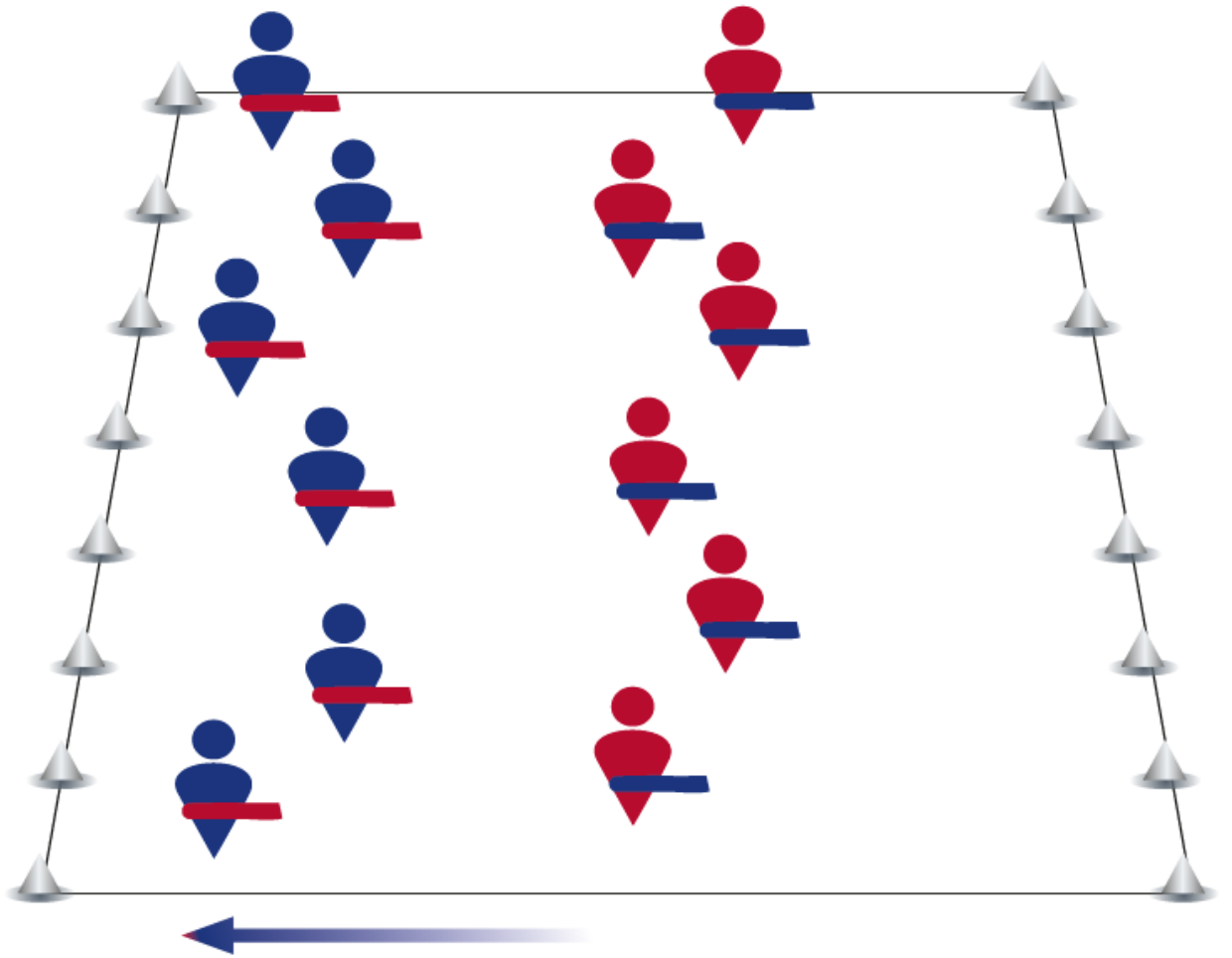
Разделите группу на две команды (мыши и монстры). У каждого ребенка есть тэг-пояс с флажками/тэгами. Команды встают шеренгами лицом к своей линии фишек, спиной друг к другу в середине игровой площадки. Обе команды держат руки за головой. По команде тренера (Мыши или Монстры) дети из названной команды пытаются добраться до своей линии конусов, не потеряв своих флажков с пояса. Подсчитайте, сколько детей сделали это, и сколько было сорвано флажков. Затем вернитесь к середине. Меняйте места детей, чтобы варьировать преследователей и преследуемых (чтобы избежать совпадения медленного ребенка с быстрым на каждом ходу). Чтобы команды терялись в догадках, тренеры могут назвать имя команды два или три раза подряд.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок/тэг хозяину, прежде чем вернуться в игру.
- Игрокам не разрешается закрывать руками свои флажки.

Вопросы

- Как вы можете подготовиться к тому, чтобы двигаться вперед или быстро перейти к срыву флажков? Подсказка: встаньте, опираясь на пальцы ног, немного присев и слегка наклонившись вперед.
- Как вы можете избежать срыва/захвата флажка? Подсказка: бежать быстро, не бежать прямо (особенно, если вы медленнее).



Игра: Мыши и монстры

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Получать удовольствие от игры</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Работать по простым инструкциям в течение некоторого времени• Некоторое время работать самостоятельно. <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь.	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Менять направление бега• Бежать быстро и сохранять равновесие• Быстро бежать, изгибаться или наклоняться и сохранять равновесие.

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Продемонстрировать базовые навыки пространственной ориентации</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать в пространство <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно двигаться с мячом вперед • Уклоняться от защитника, используя различные стратегии. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок может срывать флажки (тэг/захват).

Игра: Лисы и зайцы

Оборудование/Экипировка

Мячи и тэг-пояса для каждого, фишки для разметки поля.

Размер поля

Площадка 30 x 30 метров, в зависимости от числа игроков.

Задание

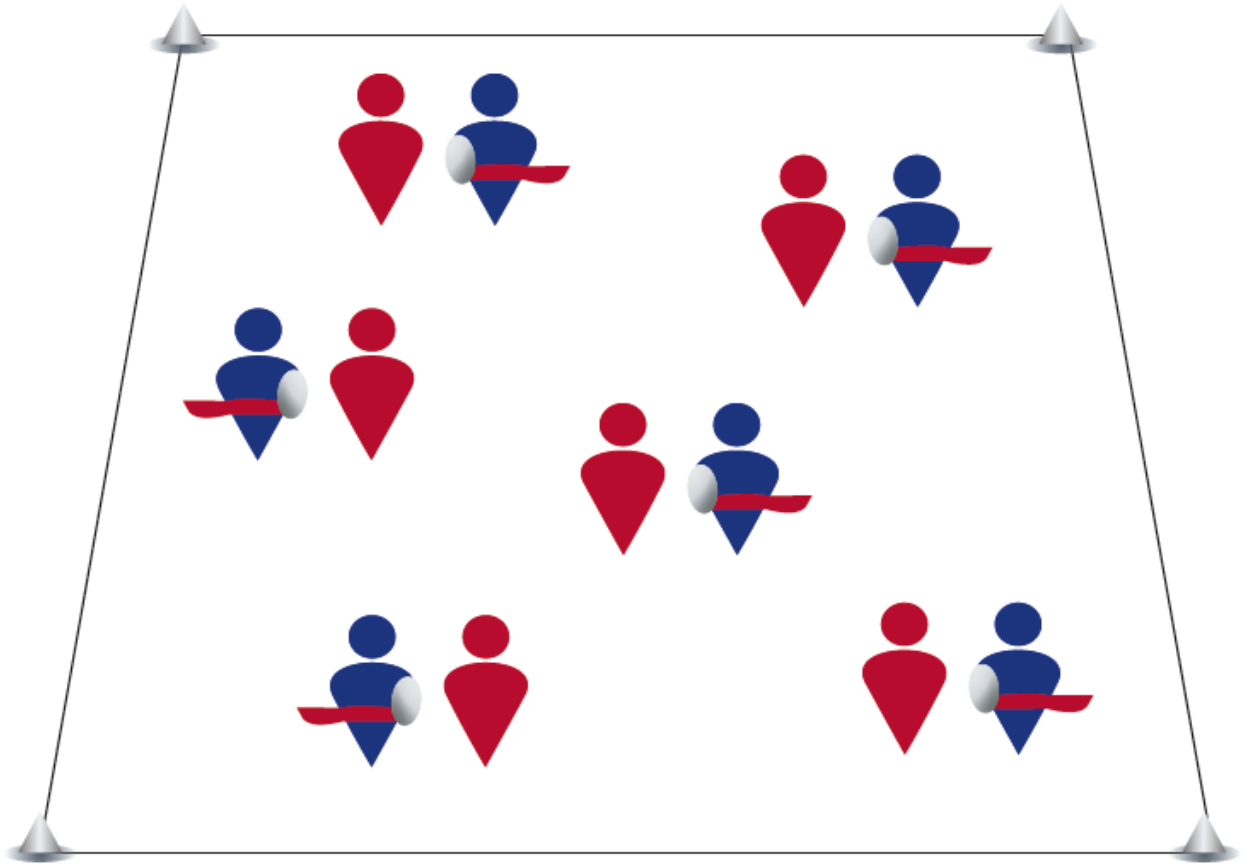
В парах у одного ребенка должен быть мяч. Встаньте рядом друг с другом внутри площадки вместе с остальными членами группы. Когда тренер говорит «вперед», игрок с мячом пытается оторваться от своего партнера. Когда раздается свисток, все дети останавливаются. Если в этом положении партнер может дотянуться и сорвать флажок/тэг у игрока с мячом (не двигая ногами), игрок получает балл; если нет, балл получает игрок с мячом. Поменяйтесь ролями.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок (тэг) хозяину, прежде чем вернуться в игру.

Вопросы

- Какие навыки использует игрок с мячом, чтобы уйти от преследователя? Подсказка: уклонение.
- Какие типы навыков уклонения используются? Подсказка: смена направления, темпа, работа ногами с использованием ложного шага (сделайте вид, что вы идете в одну сторону, затем ускорьтесь в другую сторону).
- Какие навыки вы используете в качестве охотника? Подсказка: предвидение и наблюдение. Посмотрите на их ноги, голову, где находятся другие игроки, и попытайтесь сначала угадать движения.



Игра: Лисы и зайцы

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Получать удовольствие от физической нагрузки</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Некоторое время работать по простым инструкциям.	<p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Уворачиваться и выполнять обманные действия.• Бежать с мячом• Менять направление бега. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Следите за игроком с мячом и поддерживайте равновесие и контроль за своими движениями.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь.	

Понимание игры	Базовые техники
<p data-bbox="225 174 523 215">Игроки до 7 лет</p> <p data-bbox="225 293 810 383">Базовое понимание пространства и своей позиции</p> <p data-bbox="225 398 485 432">Ребенок может:</p> <ul data-bbox="236 450 710 613" style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать с мячом в это пространство. <p data-bbox="225 680 523 721">Игроки до 8 лет</p> <p data-bbox="225 799 762 889">Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p data-bbox="225 904 485 938">Ребенок может:</p> <ul data-bbox="236 956 831 1167" style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. 	<p data-bbox="863 174 979 215">Атака</p> <p data-bbox="863 230 1123 264">Ребенок может:</p> <ul data-bbox="874 282 1442 448" style="list-style-type: none"> • Целенаправленно двигаться с мячом вперед • Уклоняться от защитника, используя различные стратегии.

Игра: Собачки с мячом

Оборудование/Экипировка

Мяч на четверых или пятерых игроков, фишки для разметки, тэг-пояса с флажками.

Размер поля

Площадка 8 x 8 метров или 10 x 10 метров.

Задание

Старая школа! В группах по четыре человека, 3 на 1, три игрока с мячом передают пас по кругу и стараются сохранить его от водящего в середине, который хочет перехватить мяч. Чей пас будет перехвачен, становится водящим (защитником).

Варианты:

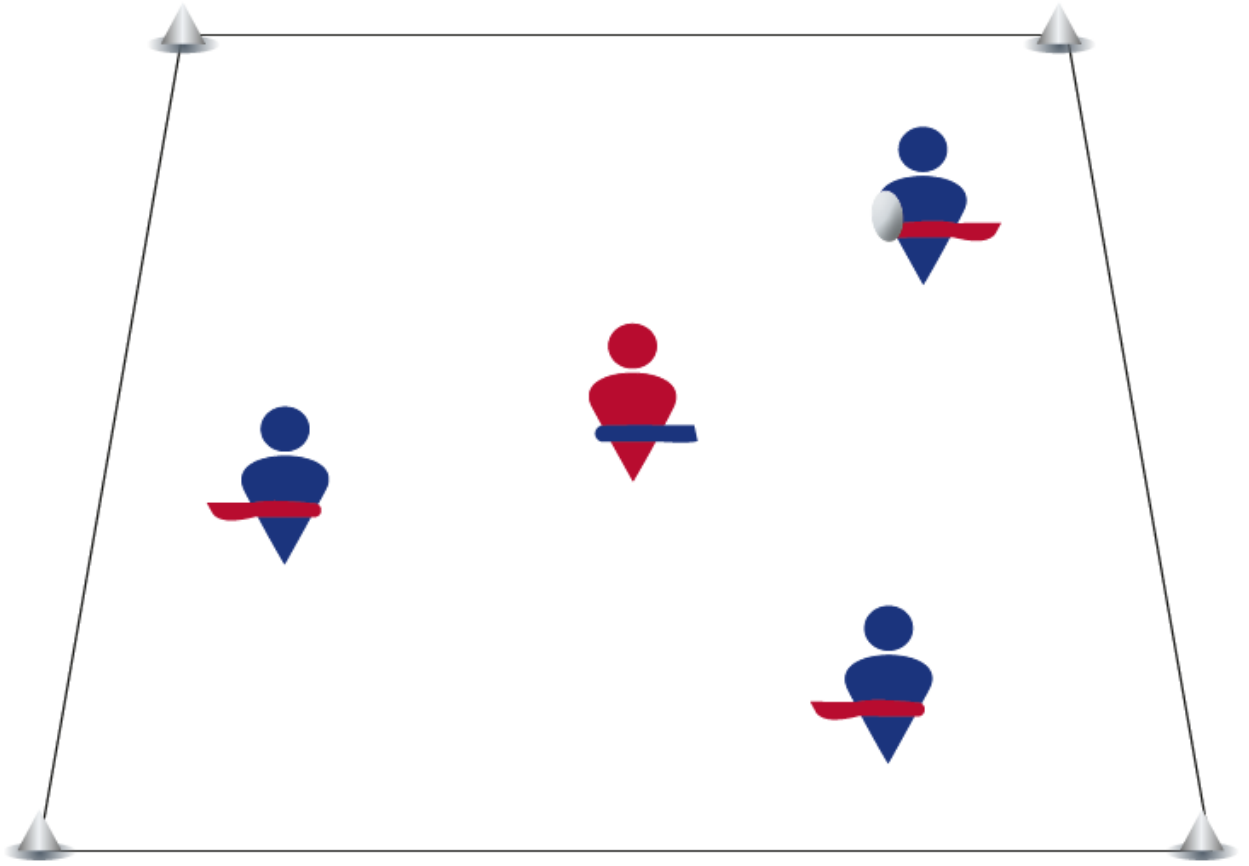
- Сколько раз группа может передать мяч без перехвата?
- Мяч передается защитнику, если он касается земли или выходит за пределы площадки.
- Игрокам нельзя двигаться с мячом.
- Дети могут двигаться с мячом.
- У детей есть только три секунды, чтобы подержать мяч.
- Защитник может срывать флажки у игрока с мячом для смены ролей.
- Никаких превышений высоты головы.
- Попробуйте сыграть 2 на 5.

Правила

- Защитник должен вернуть флажок (тэг) хозяину, прежде чем вернуться в игру.

Вопросы

- Кому игрок, владеющий мячом, хочет отдать пас? Подсказка: игроку в свободном пространстве.
- Что мешает им передать пас? Подсказка: если защитник стоит на пути.
- Когда легче сохранить мяч - когда защитник находится ближе или дальше? Подсказка: легче, когда находишься дальше.
- Почему защитник старается вынудить игрока отдать плохой пас? Подсказка: если вы заставите отдать плохой пас, тем самым вы заставляете их отдать пас кому-то в плохой позиции.
- Как защитник может навязать плохой пас? Подсказка: давление через сокращение времени и пространства.
- Как могли бы игроки с мячом создать немного больше времени и пространства? Подсказка: движение, быстрее играть в пас.



Игра: Собачки с мячом

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Получать удовольствие от игры</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Может работать по простым инструкциям в течение определенного периода времени• Некоторое время работать самостоятельно.	<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Менять направление бега <p>Выполнять отдельные навыки под контролем</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Передать пас партнеру• Поймать мяч.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Готов попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Командная работа против индивидуальной работы.	<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Связать два навыка</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ловить и передавать мяч• Оценить положение партнера и передать/принять пас. <p>Выполнять навыки с некоторым контролем и последовательностью</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ловить и передавать мяч в движении• Ловить и передавать мяч в одно движение во время бега.

Понимание игры

Игроки до 7 лет

Продemonстрировать базовые навыки пространственной ориентации

Ребенок может:

- Определить, где свободное пространство
- Бежать с мячом в пространство
- Может предпринимать действия, чтобы вывести мяч в свободное пространство (бег/пас).

Игроки до 8 лет

Понимание эффективности игры (как улучшить)

Ребенок может:

- Описать, что было выполнено
- Объяснить, почему что-то или кто-то хорош
- Может описать, что приводит к улучшению.

Использовать базовые тактики и стратегии

Ребенок может:

- Предложить решения или основную тактику
- Понимать различия в основных тактиках
- Выбирать и применять тактику на практике
- Изменить тактику/правила, чтобы сделать игру успешной.

Базовые техники

Игроки до 7 лет

Передача мяча

Ребенок может:

- Передать мяч так, чтобы партнер мог поймать его
- Передать пас движущемуся партнеру
- Передать мяч во время бега.

Игроки до 8 лет

Передача мяча

Ребенок может:

- Аккуратно передать пас во время движения.

Ловля мяча

Ребенок может:

- Определить цель для мяча (кисти рук)
- Дать сигнал о готовности принять мяч
- Занять хорошую позицию, чтобы поймать мяч (в пространстве / не слишком далеко)
- Не прижимать мяч к телу
- Поймать мяч в движении.

Игра: Сороки и яйца

Оборудование/Экипировка

8 мячей и фишки для разметки.

Размер поля

Площадка 15 x 15 метров.

Задание

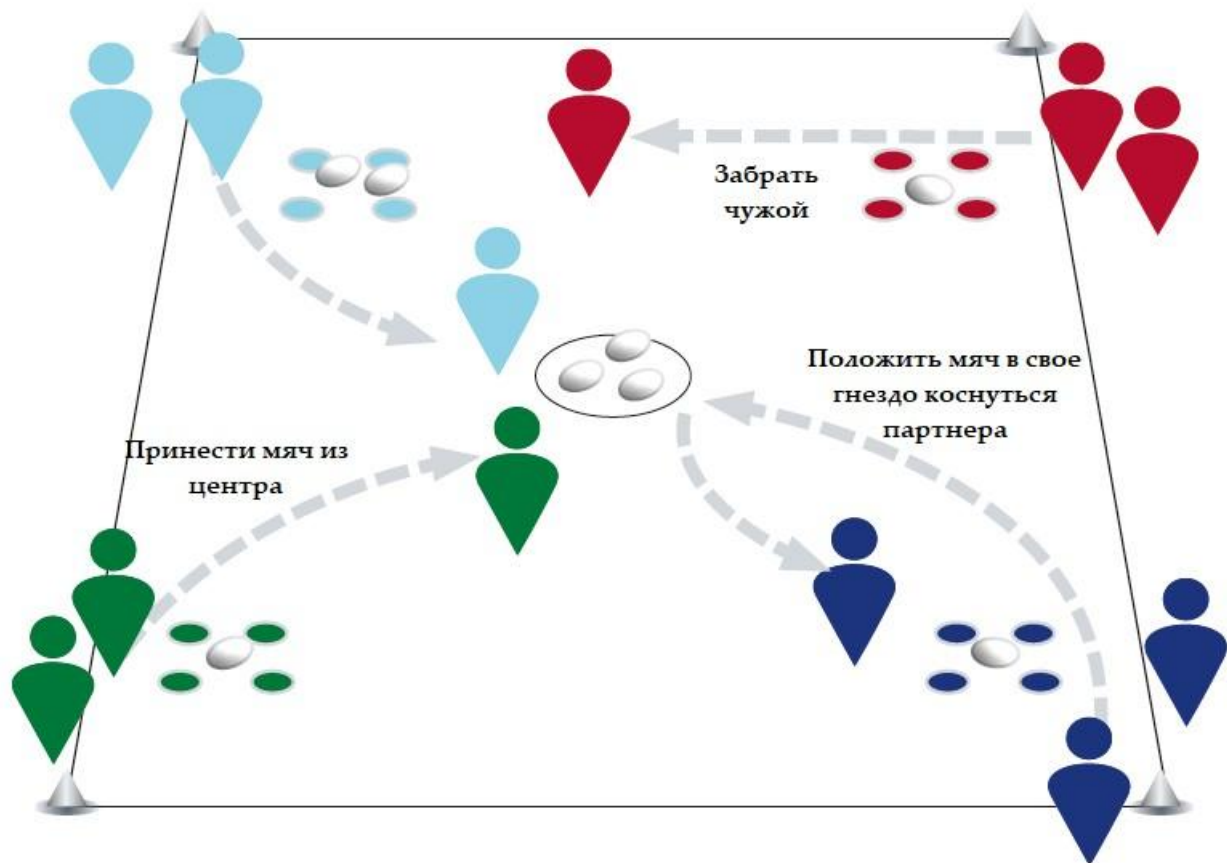
Четыре команды, по одной команде в каждом углу квадрата, встаньте в линию лицом к центру. Кольцо из конусов (пустое гнездо) находится рядом с командами в каждом углу. В центре квадрата находится гнездо большего размера, содержащее восемь мячей. По команде тренера первый игрок из каждой команды бежит к большому гнезду, берет мяч, несет его, кладет в свое гнездо и касается второго ребенка. Игрок номер один встает в очередь, а игрок номер два бежит и забирает следующий мяч. Теперь игроки могут брать мяч из центра или из гнезда другой команды. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не соберет три мяча в своем гнезде. Время не ограничивается, первая команда, выполнившая условия, объявляется победителем.

Правила

- Команды не могут защищать свое гнездо. Игроки должны находиться за пределами игровой зоны, пока не настанет их очередь.
- Игроки могут брать только по одному мячу за раз.

Вопросы

- За чем должны следить игроки? Подсказка: сколько мячей в гнезде у других команд, какая команда близка к победе.
- Кто может помочь бегуну? Подсказка: остальная часть команды.
- Как вы должны подбирать мяч?
- Как вы должны приземлять/класть мяч на землю?



Игра: Сороки и яйца

Личное и социальное	Физическое и двигательное развитие
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Получать удовольствие от игры</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что ему нравится и почему. <p>Следовать простым инструкциям</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Внимательно слушать• Некоторое время работать по простым инструкциям• Некоторое время работать самостоятельно.	<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Движение - ловкость и баланс</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бежать с мячом• Менять направление бега• Наклоняться вниз и сохранять равновесие. <p>Выполнять отдельные навыки под контролем</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Подобрать мяч с земли в движении• Положить мяч на землю в движении.
<p>Игроки до 8 лет</p> <p>Честная игра</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понимать и уважать простые правила• Играть, соблюдая правила• Принимать решения. <p>Уверенность в себе</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стремится попробовать что-то новое• Готов продемонстрировать другим• Способен принимать конструктивную обратную связь. <p>Дополнительно</p> <ul style="list-style-type: none">• Командная работа• Коммуникация.	<p>Выполнять навыки с некоторым контролем и последовательностью</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none">• Стоя, быть в положении, чтобы подобрать мяч с равновесием и иметь возможность быстро вернуть мяч в игру• Встать в положение, позволяющее быстро приземлить мяч во время движения.

Понимание игры	Базовые техники
<p>Игроки до 7 лет</p> <p>Продемонстрировать базовые навыки пространственной ориентации</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, где свободное пространство • Бежать с мячом в пространство <p>Игроки до 8 лет</p> <p>Понимание эффективности игры (как улучшить)</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описать, что было выполнено • Объяснить, почему что-то или кто-то хорош • Может описать, что приводит к улучшению. <p>Использовать базовые тактики и стратегии</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить решения или основную тактику • Понимать различия в основных тактиках • Выбирать и применять тактику на практике в различных ситуациях • Изменить тактику/правила, чтобы сделать игру успешной. 	<p>Атака</p> <p>Ребенок может:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно двигаться с мячом вперед • Нести мяч, держа его в руках.

Раздел 9: Развитие базовых тактик

Может показаться странным размещать этот раздел перед тренировочными играми. Размещая здесь тактику, мы надеемся на то, что тренер сможет понять смысл и важность развития у детей понимания тактики и сможет развивать навыки её применения с помощью обучающих игр, описанных в девятом разделе.

Дети, предоставленные самим себе, часто сами открывают для себя новые тактики, и по мере того, как они обретают уверенность и развивают навыки, они будут дополнять их. Насколько это возможно, позвольте игре быть тренером.

Чем более искусны дети, тем более сложной может стать тактика; однако в возрасте до 7 и 8 лет может потребоваться очень простая тактика (например, бегать, пока не помечен).

Ниже приведены некоторые советы, которые могут помочь вам выработать определенную тактику или модели игры со своими детьми. Они намеренно не представлены в мельчайших деталях или в большом количестве. Тренер и дети вместе могут открывать для себя другие тактики – через игру. Перечисляя слишком много тактик, существует опасность того, что тренер и дети могут быть ограничены тем, что они узнают, вместо того чтобы развиваться и развивать свои собственные тактики.

Хороший принцип, который поощряет и продвигает позитивное отношение к игре, заключается в том, чтобы рассматривать каждую возможность с мячом в руках как возможность получить очки. «Как мы собираемся заработать очки?» - это вопрос, который дети и тренер должны задавать каждый раз, когда команда владеет мячом.

А) Мяч в двух руках

Правило тэг-регби: игроку с мячом не разрешается препятствовать срыву флажков/тэгов защитником, используя свои руки или мяч, чтобы оттолкнуть руку или предплечье защитника.

Это может показаться совсем не тактикой, но это важная часть атакующей игры каждого ребенка. Это не только уменьшает возможность для ребенка отбиваться, но и предоставляет варианты. Если мяч находится под одной рукой, очевидно, что носитель мяча намерен просто бежать. Если мяч находится в двух руках, игрок, несущий мяч, может бежать вперед, сыграть в пас или применить обманный (фиктивный) пас.

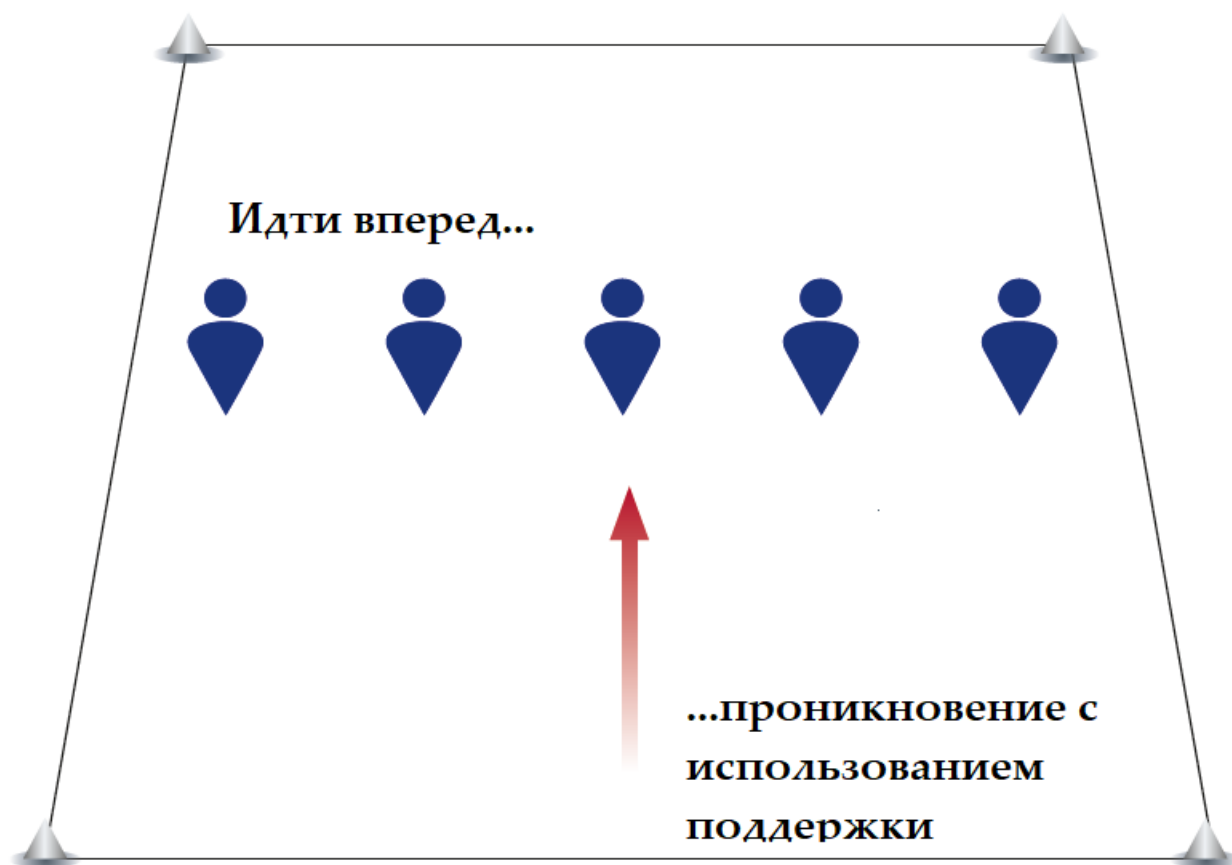
В) Ищи, где ветки, а не стволы

Правило тэг-регби: как только у игрока с мячом сорван флаг/тэг, он должен передать мяч. Защитник должен вернуть флаг/тэг, и хозяин снова обязан прикрепить его, прежде чем вернуться в игру.

Следует поощрять детей искать свободное пространство - либо бежать, либо передавать туда мяч.

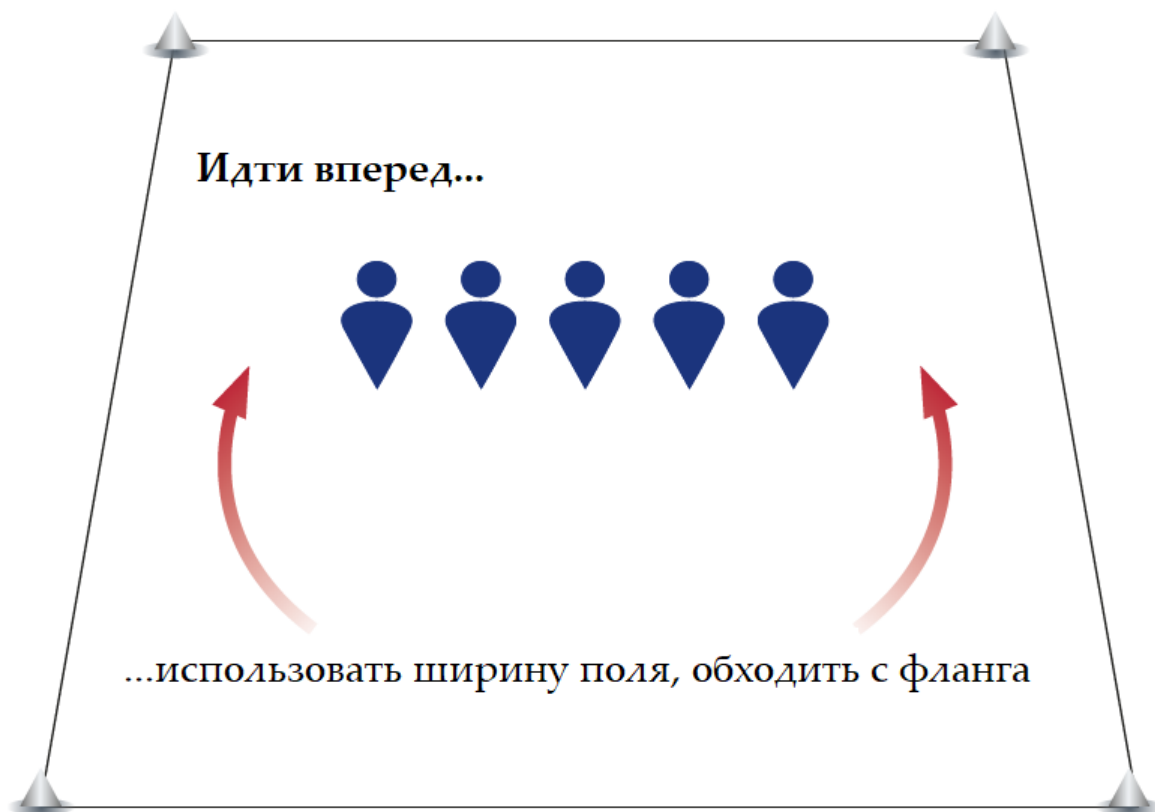
Схема: атакуя пространство между защитниками, оба защитника могут быть привлечены к срыву флажков, что создаст еще больше пространства для следующего игрока, принимающего мяч.

Если два защитника сорвали флажки/тэги (по одному с каждой стороны), это фактически выводит двух защитников из игры.

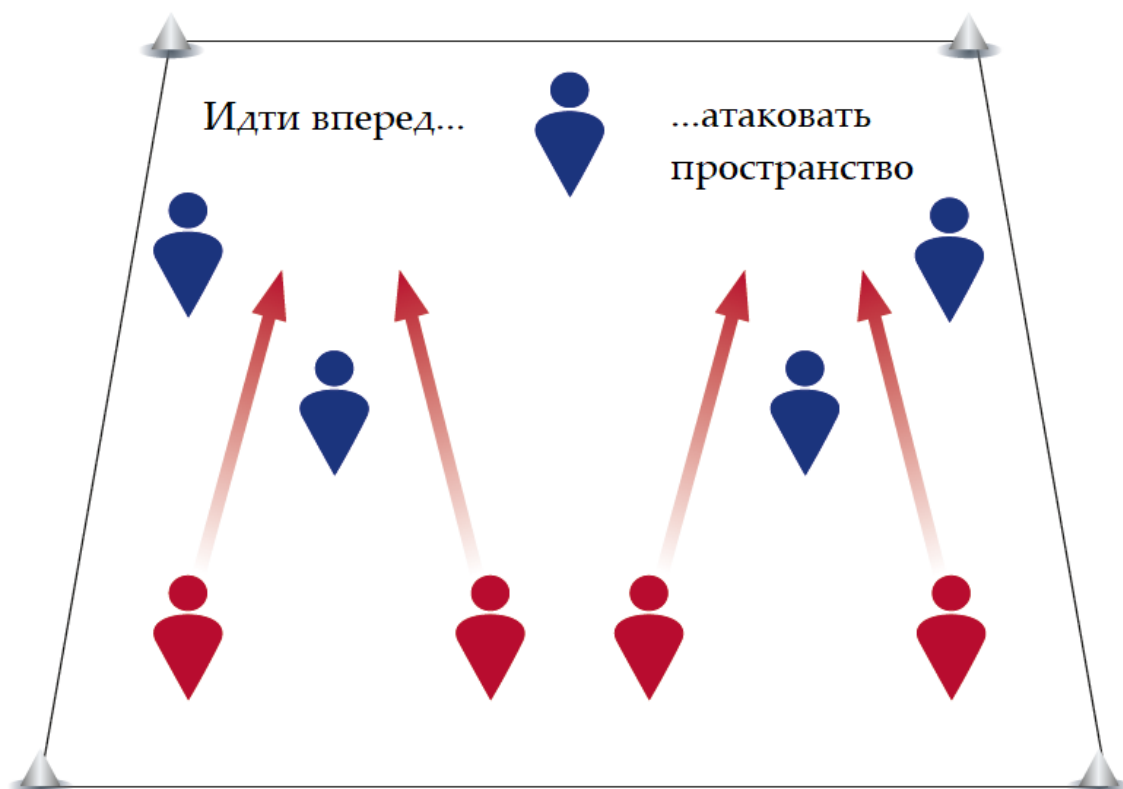


Раздел 9: Развитие базовых тактик

Мяч должен быть перемещен так, чтобы было возможно атаковать по ширине пространства.



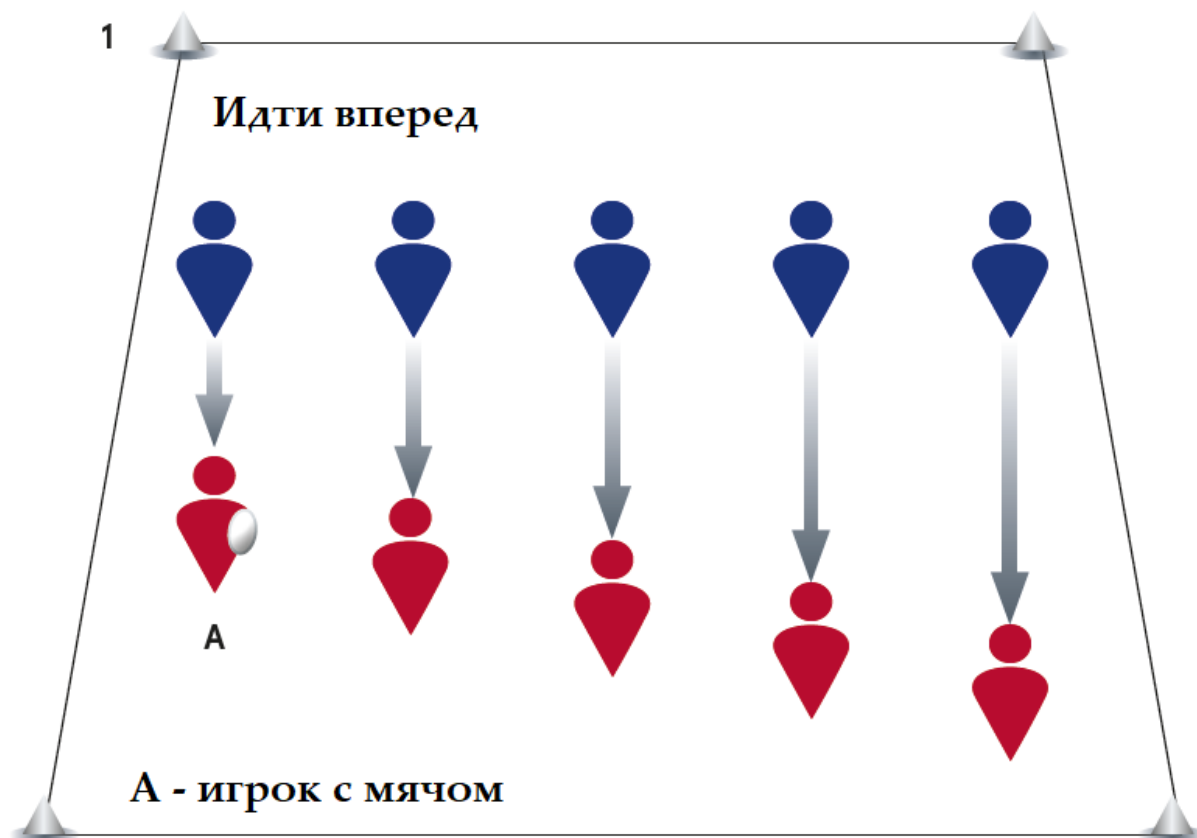
Защита хаотична, что дает гораздо больше возможностей атакующей команде с гораздо большим количеством пробелов.

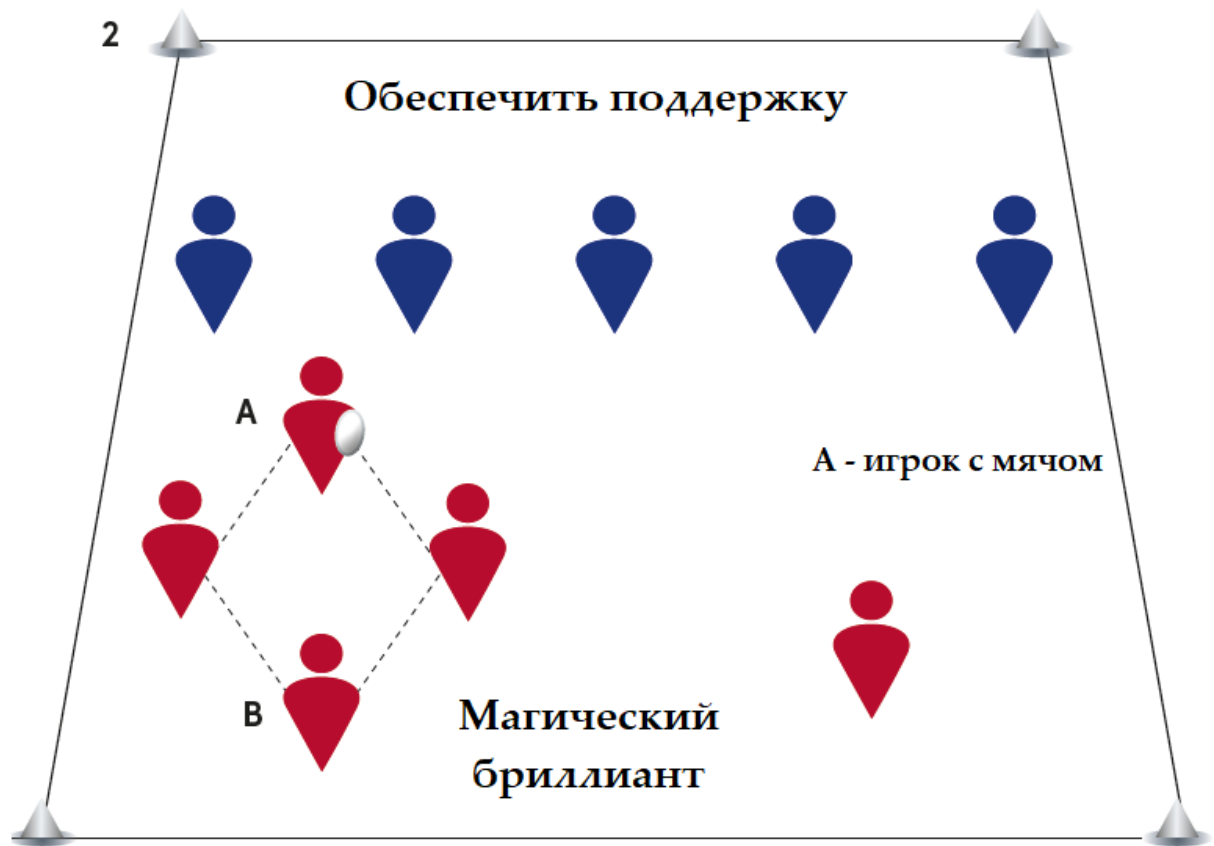


Раздел 9: Развитие базовых тактик

С) Магический бриллиант: создайте возможности для игрока с мячом

Атакующие должны стараться предоставлять возможности для игрока с мячом, это позволит напрягать защиту. На приведенной ниже диаграмме у атакующего есть игрок поддержки справа. Защитнику легче читать ситуацию, так как мяч может быть передан только в одну сторону.





На диаграмме 2 игрок с мячом имеет варианты как сбоку, так и сзади. Самый глубокий игрок В может предложить себя, слева или справа, в зависимости от того, как отреагирует защита. Это затрудняет чтение ситуации для защиты; если они начнут двигаться влево, атака может развернуться вправо.

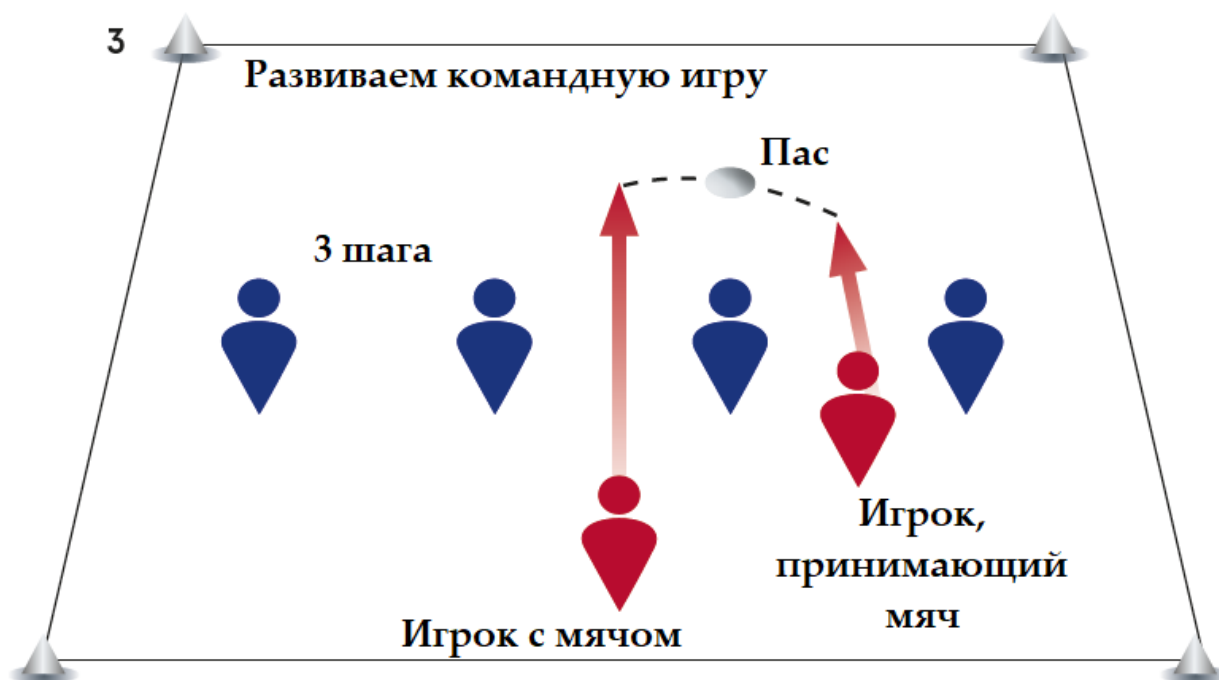
Раздел 9: Развитие базовых тактик

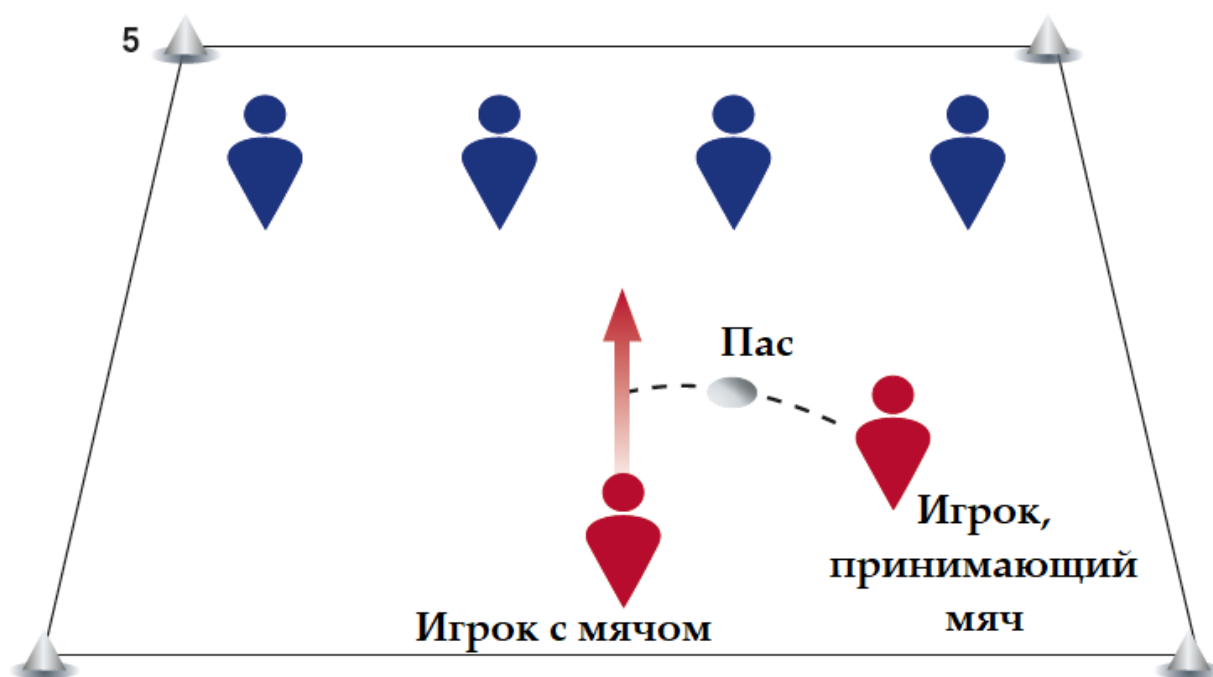
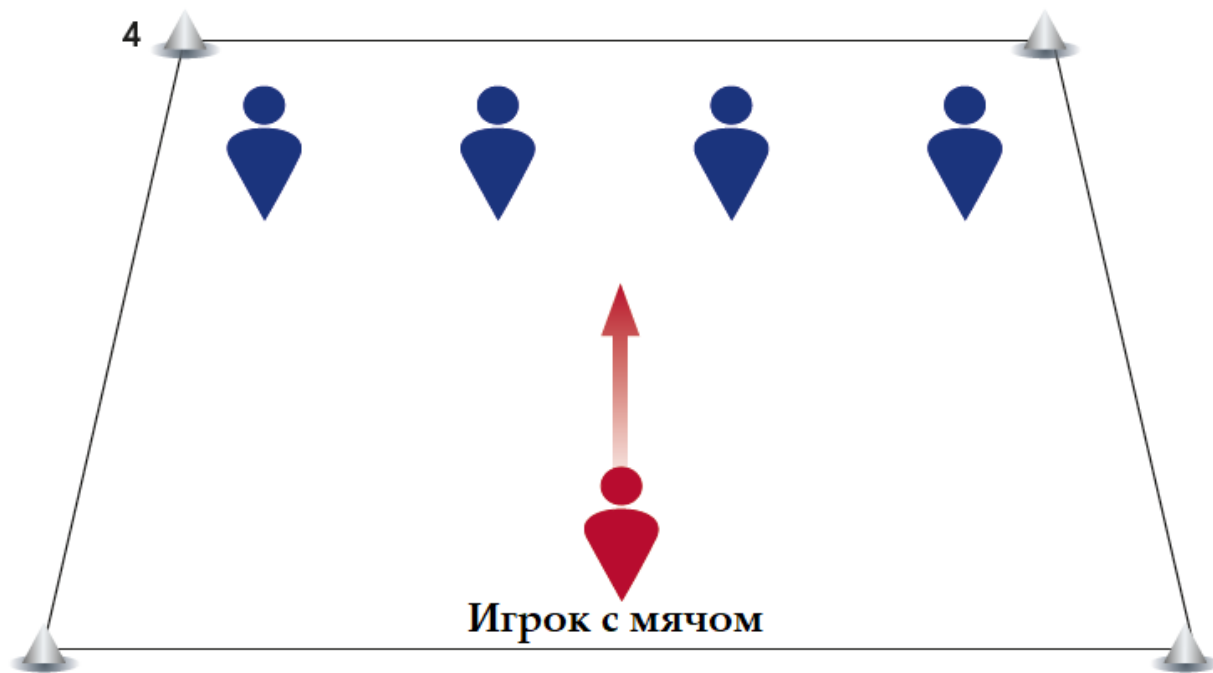
D) Выбирайте метры, а не время

Из правил тэг-регби: при срыве флажка игрок с мячом должен либо остановиться и передать мяч в течение трех секунд, либо продолжать движение и передать пас в течение трех шагов.

Из правил тэг-регби: когда игрок с мячом потерял флаг, все дети в защищающейся команде должны попытаться уйти за мяч на свою сторону (который становится линией офсайда) и не могут помешать игроку с мячом передать пас.

Делая три шага (примерно три метра), атакующая команда сохраняет импульс движения вперед и делает пас за спину защитнику (диаграмма третья). Если они останавливаются и выдерживают три секунды, это облегчает задачу защитникам, поскольку позволяет им вновь оказаться перед атакующими (диаграммы 4 и 5). Детям младшего возраста, возможно, придется принять три секунды, пока они лучше освоятся в игре; хотя усвоенную привычку изменить труднее!





Раздел 9: Развитие базовых тактик

Е) Короткие пасы после срыва флага

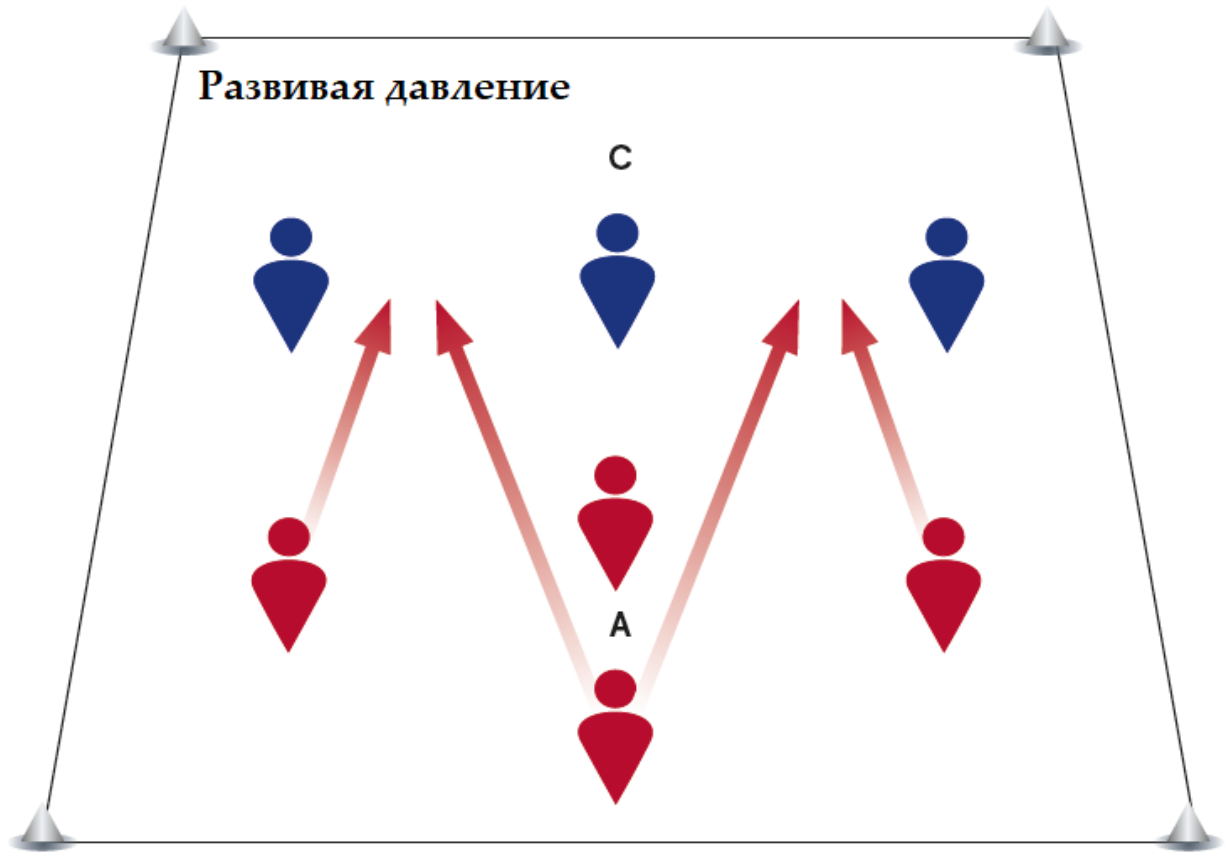
Часто короткие пасы, после того как игрок потерял флаг, могут быть наиболее продуктивными. Защитники, как правило, охватывают более широкие пространства, рассматривая пространство рядом с игроком, у которого сорван флаг, как прикрытое, и поэтому часто игнорируют его. Однако это пространство прикрыто двумя игроками, которые на время выбывают из игры: игрок с мячом и тот, кто сорвал флаг.

Защитник С сорвал флаг с игрока А, и игроки поддержки атакуют пространство рядом с игроком, у которого был мяч.

Еще несколько слов

Также стоит рассмотреть следующее:

- Если игрок с мячом может передать мяч товарищу по команде в свободное пространство, не потеряв флажок, он сможет затем поддержать игрока, получившего мяч
- Как только игрок делает пас, следует предложить ему следовать за мячом и занять позицию поддержки, чтобы еще раз получить мяч в свои руки. Это поможет поддерживать схему поддержки «МАГИЧЕСКИЙ БРИЛЛИАНТ» (С).
- Детям (и тренерам) должно быть позволено исследовать и открывать свою собственную тактику как в атаке, так и в защите. Предоставьте им самостоятельность – но не лишайте поддержки тренера – дети смогут открыть для себя атакующие и оборонительные тактики и новые навыки для их воплощения.



Раздел 10: Тренировочные игры

Напоминание о том, чего дети (особенно 5-11 лет) хотят от спорта:

- веселья, веселья, забавы;
- быть с друзьями;
- игровое время; и
- много действий.

Игры, используемые в этом ресурсе, обеспечивают все эти желаемые результаты, попутно улучшают понимание игры и навыки. Мастерство тренера заключается в том, чтобы изменять и адаптировать эти игры в соответствии с потребностями детей. Если дети испытывают трудности с некоторыми навыками, подготовьте игру так, чтобы дать им больше времени и пространства, если они более способны, увеличьте давление или измените правила (например, пропущенный пас равен потере владения мячом).

Цели и задачи были намеренно занижены, чтобы избежать сложности. Все игры преследуют постоянно меняющиеся цели, зависящие от социальной и личностной, эмоциональной, когнитивной и физической зрелости детей, а также от направленности конкретного занятия.

Игры составлены таким образом, чтобы включать соответствующие полные правила игры, советы по судейству и возможные вопросы для повышения осведомленности и углубления понимания тренера и детей.

Для каждой из следующих игр требуется наличие одного или двух мячей для каждой игры, а размер площадки зависит от количества детей. Игры могут быть адаптированы для небольших групп или иметь большее число игроков. Очевидно, что чем больше игроков, тем реже дети будут владеть мячом, и наоборот.

Игры расположены в порядке прогрессии, но все они могут быть использованы в качестве альтернативных разминочных мероприятий или в качестве подкрепления ранее изученных навыков или тактики.

Однако рекомендуемые повторы могут быть использованы, если тренер замечает, что дети не играют в пас, или есть необходимость помочь детям понять, как бегать и использовать пространство, тренер может передать мяч детям после приземленного мяча, почти сразу, и пока защита дезорганизована, чтобы использовать время и пространство.



Раздел 10: Тренировочные игры

Принципы управления игрой (судейство)

Судейство, как и тренировочный процесс, не попадает под категорию точных наук, но безопасность и удовольствие имеют первостепенное значение. Хотя правила должны применяться, это не должно быть в ущерб игре, и можно использовать благоразумие. Приведенное ниже правило преимущества является ключом к этому.

Как и в случае с тренировочным процессом, по мере того, как вы становитесь более опытным, судейство станет проще; однако вы будете продолжать совершать ошибки. Важно распознать их, признать их, учиться у них и изо всех сил стараться не повторять их.

Для того чтобы игры проходили гладко и чтобы подготовить как детей, так и вас к фестивалям, необходимо соблюдение принципов судейства. Эти три принципа могут быть применены ко всем уровням судейства, точно так же, как принципы игры (описанные ранее) могут быть применены ко всем уровням игры.

1. Безопасность

- Проверьте поле на наличие опасностей (ям, битого стекла и т.д.)
- Убедитесь, что дети надлежащим образом одеты (пояса с флажками не спрятаны)
- Немедленно остановите игру, если возникнут какие-либо проблемы с безопасностью (потенциальные или реальные контактные ситуации)
- Немедленно остановите игру, если имеет место нечестная игра (намеренный контакт)
- Применяйте соответствующие правила безопасности к игре (не нырять на землю, не входить в контакт)
- Убедитесь, что у вас есть запасной свисток. Дети немедленно остановятся по свистку – этого не произойдет, если у вас только один свисток, и он сломается!

2. Удовольствие

- Профилактические меры: общайтесь с детьми. Попробуйте предвидеть, что будет происходить. Напомните детям, чтобы они уходили за мяч на свою сторону, возвращали флажки/тэги и т.д.
- Продолжение игры на "преимущество", например, применение этого правила дает реальное игровое преимущество или идет в ущерб

команде, не нарушавшей правила (например, если защитник находится вне игры и не вмешивается в игру, или если атакующий ребенок уронил сорванный флажок/тэг, но не касается мяча).

- **Позиционирование:** будьте ненавязчивы, но близки к игре. Находясь рядом с действием, вы сможете принимать правильные решения. По мере того, как вы наберетесь опыта, вы станете менее навязчивым, когда начнете читать игру.
- Хвалите хорошую игру.
- Ведите счет, так как детям нравится знать, как продвигается игра. Блокнот и ручка необходимы для соревновательных игр.

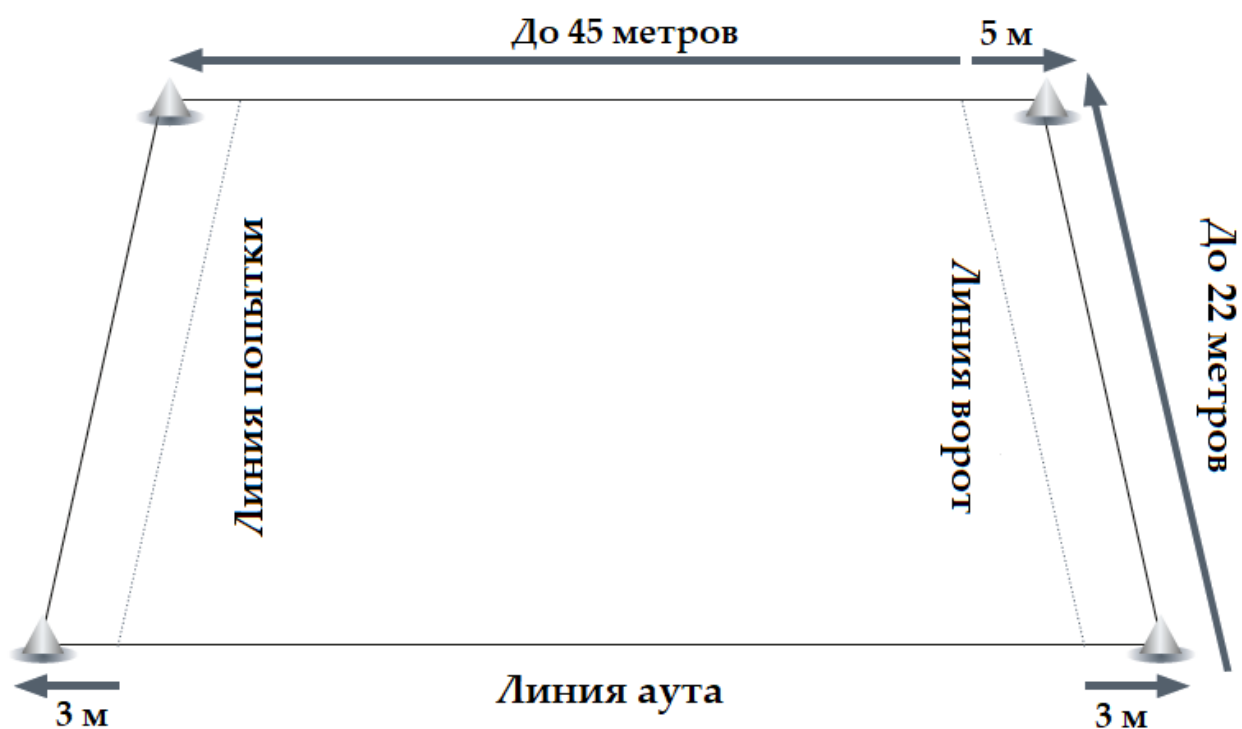
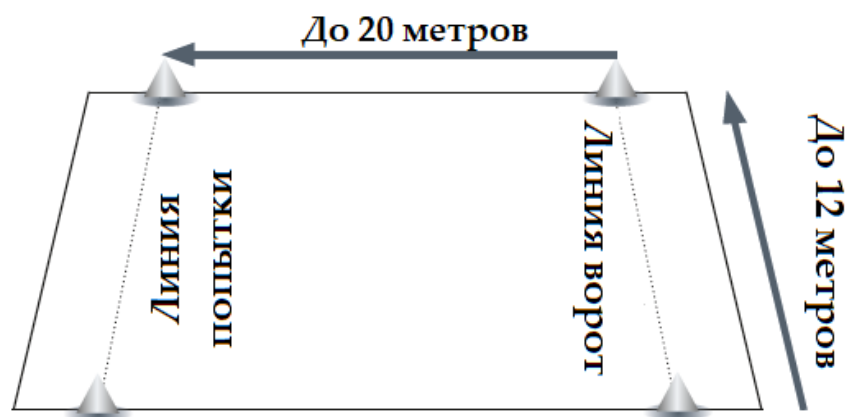
3. Правила

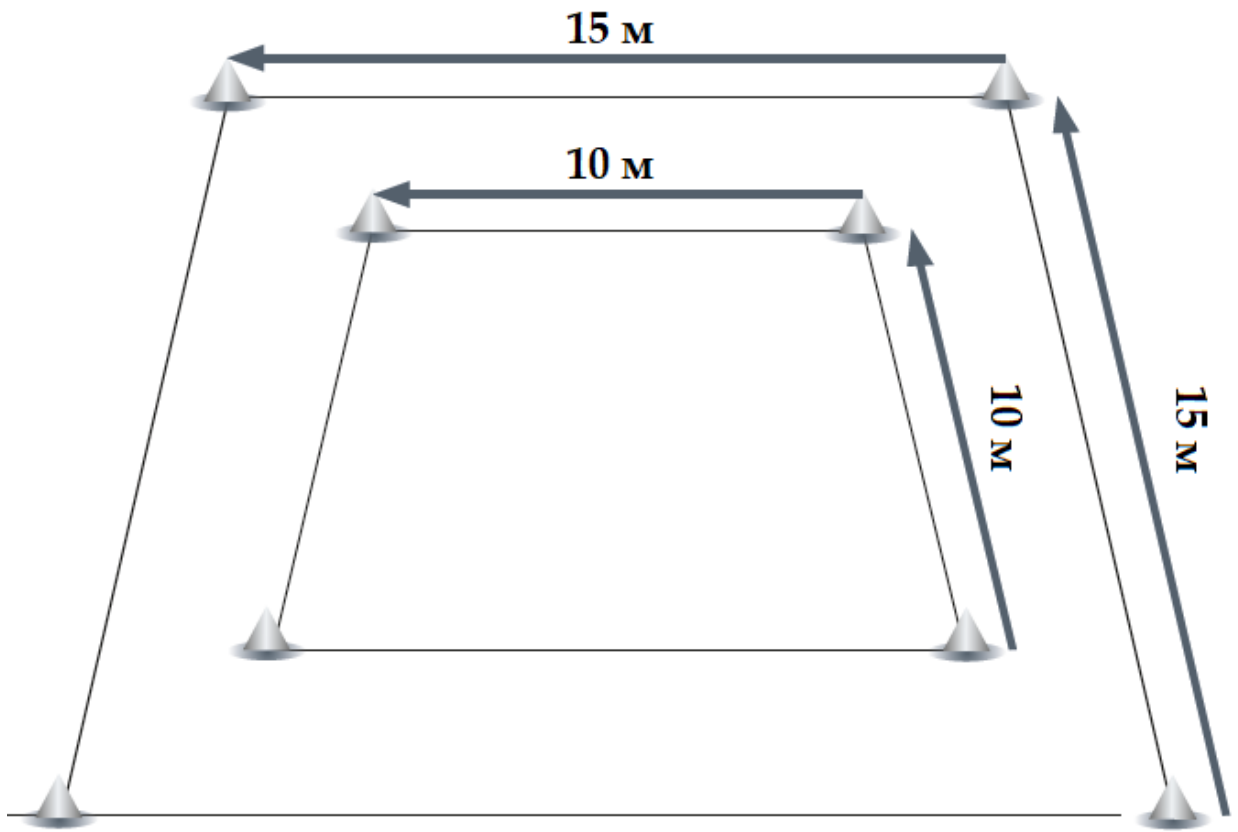
- Знайте их (раздел 10) и их варианты (поскольку они применимы к развивающим тренировочным играм).
- Будьте решительны и внешне выглядите как судья (нейтрально), выглядите уверенно и, как только решение принято, придерживайтесь его.
- Применяйте правила последовательно и объективно; однако также важно, чтобы применялся принцип 2 (удовольствие) – и если одна сторона явно собирается победить, то неумышленное, незначительное нарушение может быть упущено из виду (например, легкий пас вперед). Это не должно повлиять на результат, но может положительно повлиять на перевес в победе и моральный дух проигравшей стороны.

Разминочные мероприятия, описанные ранее, и игры, приведенные ниже, помогут вам приобрести опыт в управлении играми и применении правил.

Раздел 10: Тренировочные игры

Размеры поля для тэг-регби (и варианты ниже). Длина и ширина поля регулируются в указанных выше пределах, однако важно отметить, что ширина гораздо важнее, поскольку она обеспечивает больше игрового пространства.





Игра: Доставка мяча и регби-нетбол

Правила и адаптации

По одному ребенку от каждой команды стоит за линией в конце площадки со стороны соперника (за линией попытки) и выполняет роль бомбардира попыток. Синяя команда играет в пользу своего лучшего бомбардира, а красная команда - в пользу своего. Цель игры состоит в том, чтобы дети передали мяч своему бомбардиру с помощью паса.

- Детям не разрешается передвигаться с мячом.
- Никакого физического контакта; за контакт назначается свободный пас в пользу соперника.
- Если бомбардир теряет/роняет мяч, попытка не засчитывается, и мяч отдается сопернику.
- После успешной попытки и начисления очков, игра возобновляется свободным пасом с линии попытки.
- Если мяч вылетает в аут, игра возобновляется свободным пасом команды, не нарушившей правила (в метре от боковой линии).
- Чередуйте бомбардиров после каждой попытки или через одну минуту (в зависимости от того, что наступит раньше).

Прогрессия (если дети достаточно способные)

- Упавший при передаче мяч приводит к тому, что соперники получают право владеть мячом.
- Нельзя отдавать пас из-за головы.
- Ограничить зону приземления мяча до квадрата размером 3 x 3 метра (используйте конусы).

Разновидность: регби-нетбол

Те же правила, что и для «Доставки мяча», за исключением того, что нет назначенного бомбардира; положить попытку может любой ребенок, получив пас и пройдя за линию попытки соперника.

Прогрессия (регби-нетбол)

- Двумя мячами.

Вопросы

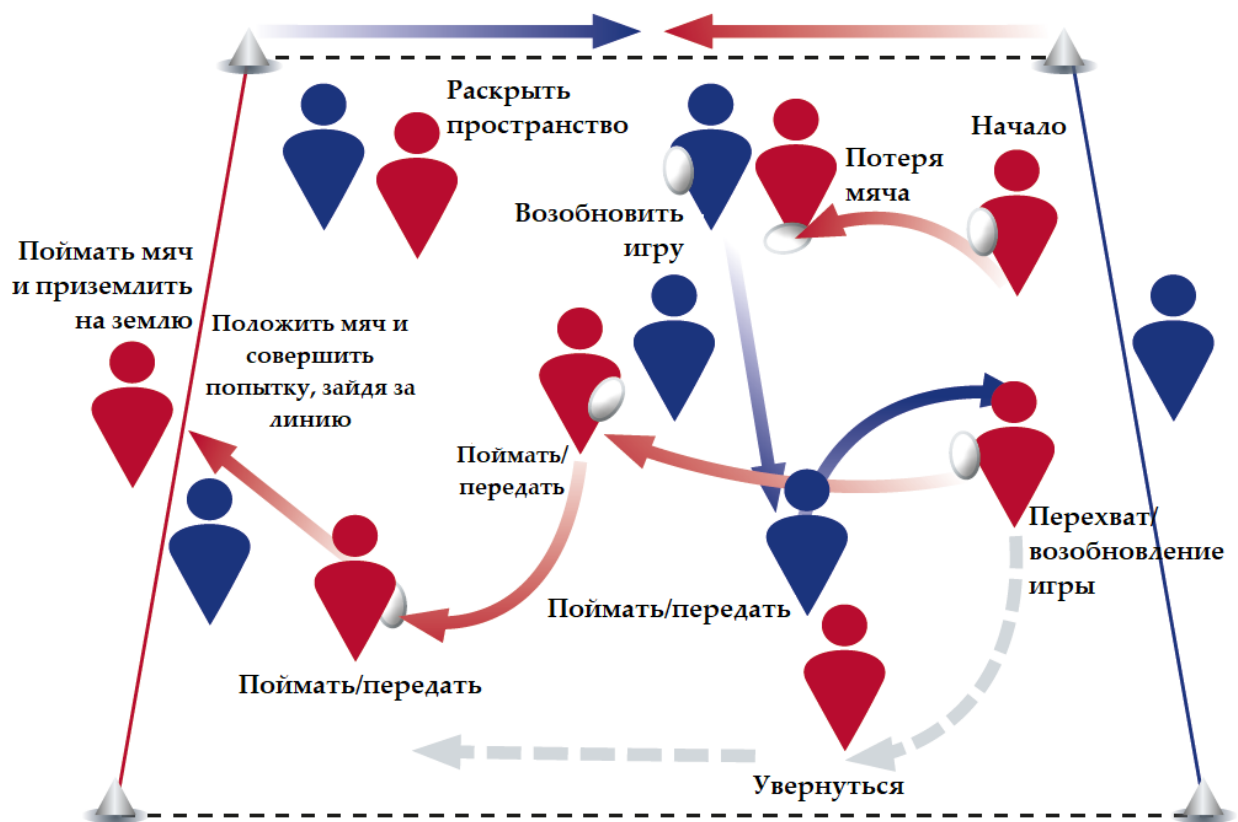
(Это примерные вопросы; некоторые из них применимы к другим видам деятельности. Сделайте одно или два замечания, а затем возвращайтесь к деятельности).

- Как детям удалось избежать поимки?

- Что точнее - длинный или короткий пас?
- Кому вы должны передать пас? Подсказка: игроку в свободном пространстве.
- Какой это должен быть пас и почему? Подсказка: тот, который подбрасывается в воздух, занимает слишком много времени, очень жесткий пас слишком трудно поймать, а ответный пас выполняется быстро, но его легко поймать.
- Где ваши партнеры пытаются предложить себя для паса? Подсказка: в открытом пространстве.

Советы по управлению игрой и судейству

- Напомните детям (и себе), что игра - это РАЗВЛЕЧЕНИЕ.
- Кратко объясните решения (это будет становиться все короче, по мере того, как вы и дети будете лучше с ознакомлены).
- Будьте громкими, но не кричите на детей. Скажите «пожалуйста» и «спасибо». Уважение к детям порождает уважение к игре, к вам, к судьбе.



Игра: Тэг-регби во все стороны

Правила и адаптации

Правила те же, что и для регби-нетбола, но теперь дети могут бегать с мячом.

- Как только у игрока с мячом сорван флаг, он должен сначала передать пас, стоя на месте не более 3 секунд или делая три шага, затем забрать свой флажок, прикрепить его на место и продолжить игру.
- Защитник, сорвав флаг, должен крикнуть «ТЭГ!» или «ЗАХВАТ», остановиться и вернуть флажок хозяину, после чего он может вернуться в игру.
- Ни один игрок, владеющий мячом, потеряв флаг, не может совершить попытку, если он не находится в пределах одного шага от зоны подсчета очков (зона отмечена конусами в зоне попыток).

Усложнения:

- Введите второй мяч.
- Попробуйте использовать меньшую площадь для подсчета очков (квадрат 5х5).
- Уроненный мяч - это переход мяча, свободный пас сопернику.
- Нельзя отдавать пас из-за головы.
- Носитель мяча может передавать мяч только назад (Введение в Тэг-регби).

Вопросы

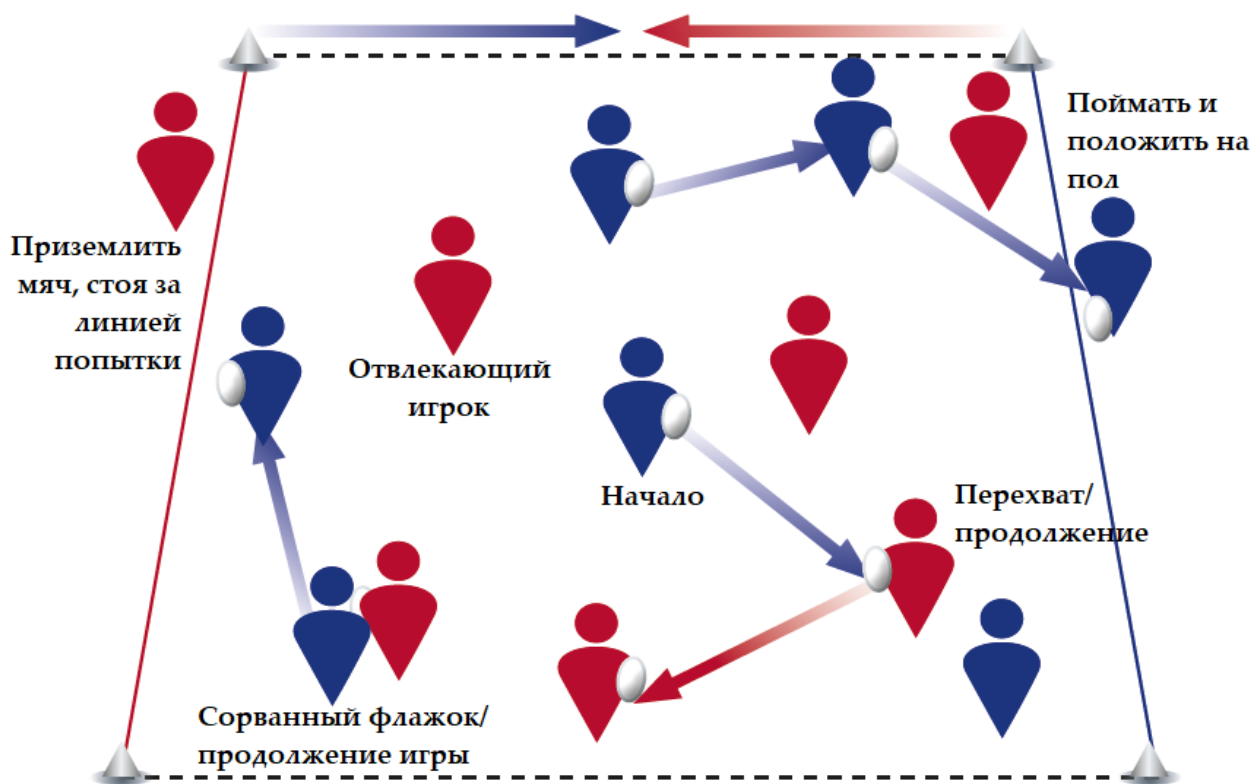
- Каковы преимущества ношения мяча двумя руками? Подсказка: больше контроля; в игре это дает больше возможностей, вы можете сыграть в пас, убежать или применить обманный пас.
- Что вы можете сделать, если несете мяч в одной руке? Подсказка: только бежать.
- Что легче для защиты? Подсказка: когда мяч в одной руке, защитник знает, что игрок будет бежать сам и не будет отдавать пас.
- Когда мяч кладут на землю? Подсказка: когда совершают попытку и получают очки.
- Когда поднимают мяч с земли? Подсказка: когда его уронили.
- Что вам не позволено делать? Подсказка: нырять за мячом.

Советы по управлению игрой и судейству

- Сначала будьте менее строги с детьми, но по мере того, как они привыкают к заданию, применяйте правила более строго (это можно

применить к большинству занятий). Убедитесь, что вы объяснили, почему вы это сделали.

- Подсказывайте про пас после каждого тэга.
- Подсказывайте детям отдавать пас, используя три секунды или проходя три метра.



Игра: Тэг-регби

Правила и адаптации

Детям разрешается бежать в любом направлении (хотя рекомендуется бежать вперед, следуя принципам игры). Вводите правила постепенно и основывайтесь на них (все правила игры с флажками, применявшиеся до сих пор в других играх, также применимы).

- 1
 - Игрок с мячом может передавать мяч только назад.
 - Если игрок с мячом передает пас вперед, назначается свободный пас в пользу соперника.
 - Если мяч отскочил от игрока вперед на землю или к игроку из той же команды, свободный пас должен быть назначен в пользу соперника.
- 2
 - При выполнении всех свободных розыгрышей мяча защитники должны находиться на расстоянии трех метров (до 7 лет) и семи метров (до 8 лет) назад.
 - Чтобы заработать очки, игрок, несущий мяч, должен приземлить его за линию попытки соперника.
- 3
 - Если у игрока с мячом сорван флажок в пределах одного метра от линии попытки, он может сделать положенные ему три шага и приземлить мяч, забить.
 - Игрок, у которого сорван флажок, должен либо остановиться и в течение трех секунд отдать пас или отдать пас, продвигаясь в пределах трех шагов.
- 4
 - После каждой засчитанной попытки соперник получает право на свободный пас с центра поля.
 - Назначенные свободные пасы не могут быть сделаны в пределах трех метров (до 7 лет) и семи метров (до 8 лет) от линии попытки.

Усложнения:

- Ввести правило вне игры.
- Когда у игрока с мячом сорван флаг, защищающиеся игроки не могут перехватывать пас, блокируя мяч или создавая помехи, или блокируя предполагаемого получателя.
- Когда у игрока с мячом сорван флажок, и он остановился, чтобы отдать пас, мяч становится линией офсайда. Это означает, что все игроки защиты должны уйти за мяч, пока выполняется пас. Если они не в состоянии этого сделать, они не должны вмешиваться в игру до тех пор,

пока мяч не будет передан. Если они нарушают это правило, это свободный пас атакующей команде.

- Любой уроненный мяч приводит к свободному пасу в пользу соперника.
- После пяти тэгов/захватов мяч переходит во владение другой команды (число захватов может быть выше или ниже в зависимости от способностей детей).

Вопросы

- Если вам разрешено отдавать пас только назад, в каком направлении лучше всего бежать, когда у вас есть мяч, и почему? Подсказка: нападающие, чтобы оказаться перед своей поддержкой и занять пространство впереди, прежде чем это сделают защитники.
- Если вы не владеете мячом, но ваша команда владеет им, что вы можете сделать, чтобы помочь своей команде? Подсказка: перестать бежать вперед, иначе вы все еще будете находиться впереди игрока с мячом. Возможно, вы должны даже отбежать назад, чтобы оказаться за мячом.
- Играя в защите, как лучше всего защищаться, если вам приходится отойти на семь метров назад? Подсказка: встать по прямой линии поперек поля, чтобы образовать защитную сеть. Отметить себе для опеки личного игрока (индивидуальная защита).
- Что лучше - три секунды или три шага (метра)? Почему? Подсказка: пройти три метра часто лучше, потому что вы все еще идете вперед и можете оказаться за спинами защитников.
- Когда вам может понадобиться получить три секунды, а не проходить три метра? Подсказка: если защитник находится впереди или если вы не видите никого, кому можно отдать пас, или поддержка находится слишком далеко сзади.
- Если мяч определил линию вне игры, что должны попытаться сделать защитники? Подсказка: возвращайтесь за мяч как можно быстрее.
- Почему у нас есть это правило? Подсказка: чтобы защита не могла помешать пасу, что привело бы к более медленной и скучной игре.
- Как количество сорванных флажков (тэгов/захватов) влияет на ход игры? Подсказка: вы должны как можно дальше пройти вперед, помните о количестве сорванных флажков, и еще важнее всегда идти вперед и преодолеть три метра. Это оказывает давление на уровень навыков и влияет на него.

Советы по управлению игрой и судейству

- Напомните детям (и себе), что игра – это РАЗВЛЕЧЕНИЕ.
- Кратко объясните решения (это будет становиться все короче по мере того, как вы и дети будете лучше с ними ознакомлены).
- Сначала будьте менее строги с детьми, но по мере того, как они привыкают к заданиям, применяйте правила более строго (это можно применить к большинству занятий). Убедитесь, что вы объяснили, почему вы это сделали.
- Напоминайте про пас после каждого сорванного флажка (тэга/захвата).
- Старайтесь выглядеть справедливым.
- Будьте красноречивы, но не кричите на детей. Скажите «пожалуйста» и «спасибо». Уважение к детям порождает уважение к игре, к вам, к судьбе.
- Будьте на линии паса (будьте ненавязчивы).
- Хвалите детей.

Игра: Тэг-регби с бонусами

Правила и адаптации

Правила те же, что и в тэг-регби, но для поощрения хорошей техники, игровых навыков, правил и/или тактики, могут быть добавлены бонусные баллы. Попытки (приземление мяча в зачетной зоне соперника) вознаграждаются тремя очками (оценка попыток всегда должна быть в центре внимания детей).

Как только команды наберут 20 или 30 очков - либо начните игру снова (с акцентом на тренерские бонусы), либо измените акцент, добавив новый компонент к навыкам.

Игрокам начисляется бонусный балл, если они:

1. Держат мяч двумя руками.

Прогрессия:

- Бегут вперед (к линии попытки) с мячом в двух руках.
 - Бегут вперед в свободное пространство с мячом в двух руках.
2. Проходят/обигрывают защитника (одно очко за каждого обигранного защитника).

Прогрессия

- Передача мяча за спиной защитника (например, быстро).
3. Передача мяча игроку, поддерживающему его в пространстве.

Прогрессия

- Игрок, принимающий мяч, вытягивает руки навстречу мячу.
 - Игрок, принимающий мяч, просит мяч.
 - Игрок, принимающий мяч, вытягивает руки и просит мяч.
 - Игрок, принимающий мяч, вытягивает руки, требует мяч и бежит вперед.
 - Игрок с мячом передает мяч немного вперед перед принимающим мяч игроком (чтобы он мог набежать на мяч).
4. Передать мяч, а затем встать в позицию для получения другого паса.
 5. У игрока с мячом есть поддержка слева, справа и позади (командный бонус) в магическом ромбе.

Или играя в защите:

6. Уйти за линию мяча после того, как будет сорван флажок.
7. Держать линию защиты.

Вопросы:

- В каком направлении вам нужно бежать? Подсказка: вперед.
- Когда у вас есть мяч, что вы ищете? Подсказка: свободное пространство, где находятся защитники, куда они направляются, какие это защитники (быстрые/медленные).
- О чем еще вы, возможно, хотели бы знать? Подсказка: где находится ваша поддержка, где линия попытки и где боковые линии.
- Почему мы хотим передавать мяч за спиной защитников, а не перед ними? Подсказка: таким образом они смотрят не в ту сторону и не видят, откуда бегут игроки поддержки.
- Как игрок с мячом узнает, что вы готовы принять мяч? Подсказка: потому что мы будем голосом подсказывать и устанавливать зрительный контакт, держа руки наготове (цель – ладони рук).
- Почему еще мы вытягиваем руки?
- Если мы хотим выбежать на пас, где нам лучше всего встать по отношению к игроку с мячом? Подсказка: глубоко (достаточно далеко назад, чтобы можно было выбежать на мяч). Что хорошего в том, чтобы иметь возможность еще раз получить мяч? Подсказка: это удерживает нас в игре, и у игрока с мячом больше возможностей, что позволит запутать защиту.
- Где мы хотим получить нашу поддержку? Если игрок поддержки находится слева, куда мы могли бы отдать пас: влево (защите легче читать)? Справа? Или слева и справа? Подсказка: мы можем отдать мяч в любую сторону, что затрудняет чтение игры для защиты.
- Что добавит игрок поддержки позади? Подсказка: они могут поддерживать в любую сторону, и могут видеть, где находится свободное пространство.
- Что мы хотим попробовать сделать, как защитники? Подсказка: держать линию защиты, похожую на стену.
- Как мы могли бы построить такую защитную стену? Подсказка: двигайтесь вместе, разговаривайте друг с другом, широко раскинуть руки, чтобы создать иллюзию, что между защитниками мало пространства.

Советы по управлению игрой и судейству

- Ведите счет; используйте блокнот и ручку или попросите второго тренера или родителя помочь вам. Как только команда наберет 21 очко, начните новую игру с новым способом получения бонусных очков.
- Объявляйте каждый случай набора очков, как только это произошло, и подкрепите это объяснением причин (например, «Антон приземлил мяч, одно очко»).
- Не забывайте сказать «пожалуйста» и «спасибо». Уважение к детям порождает уважение к игре, к вам, к судьбе.

Игра: Тэг-регби по номерам

Правила и адаптации

Здесь действуют те же правила, что и в тэг-регби. Однако на этот раз каждому игроку обеих команд присваивается номер один, два или три. Во время игры тренер называет «число» (например, «один»). Все первые номера в обороняющейся команде должны встать на одно колено, пока тренер не крикнет «вверх», после чего они могут вернуться в игру.

Усложнения:

- Добавить больше чисел (1; 2; 3; 5).
- Или, наоборот, уменьшить (1 и 2).

Вопросы

- Что вы высматриваете, играя с мячом в руках? Подсказка: где есть свободное пространство, где пространство заполнено неактивным защитником (стоящим на коленях), где поддержка находится по отношению к ним. Откуда будет исходить защита.
- На что должны обращать внимание игроки, оказывающие поддержку? Подсказка такая же, как и выше.
- О чем еще вы должны знать? Подсказка: когда защитники вернутся в игру и откуда они будут выходить.

Советы по управлению игрой и судейству

- Чтобы усилить понимание заданий, строго применяйте условные правила: убедитесь, что правильное число встало на колени.
- Не забывайте сказать «пожалуйста» и «спасибо». Уважение к детям порождает уважение к игре, к вам, к судье.



Игра: Тэг-регби через фишку

Правила и адаптации

Применяются те же правила, что и в тэг-регби; однако поле обозначено множеством разноцветных конусов (вдоль боковых линий и линий попытки). Тренер периодически возобновляет игру, называя два цвета (например, «красный» и «синий»). Члены первой команды бегут вокруг ближайшего красного конуса, члены второй команды бегут вокруг ближайшего синего конуса. Тренер отдает мяч любому игроку, как только он выбежит навстречу мячу, и игра начинается.

Варианты:

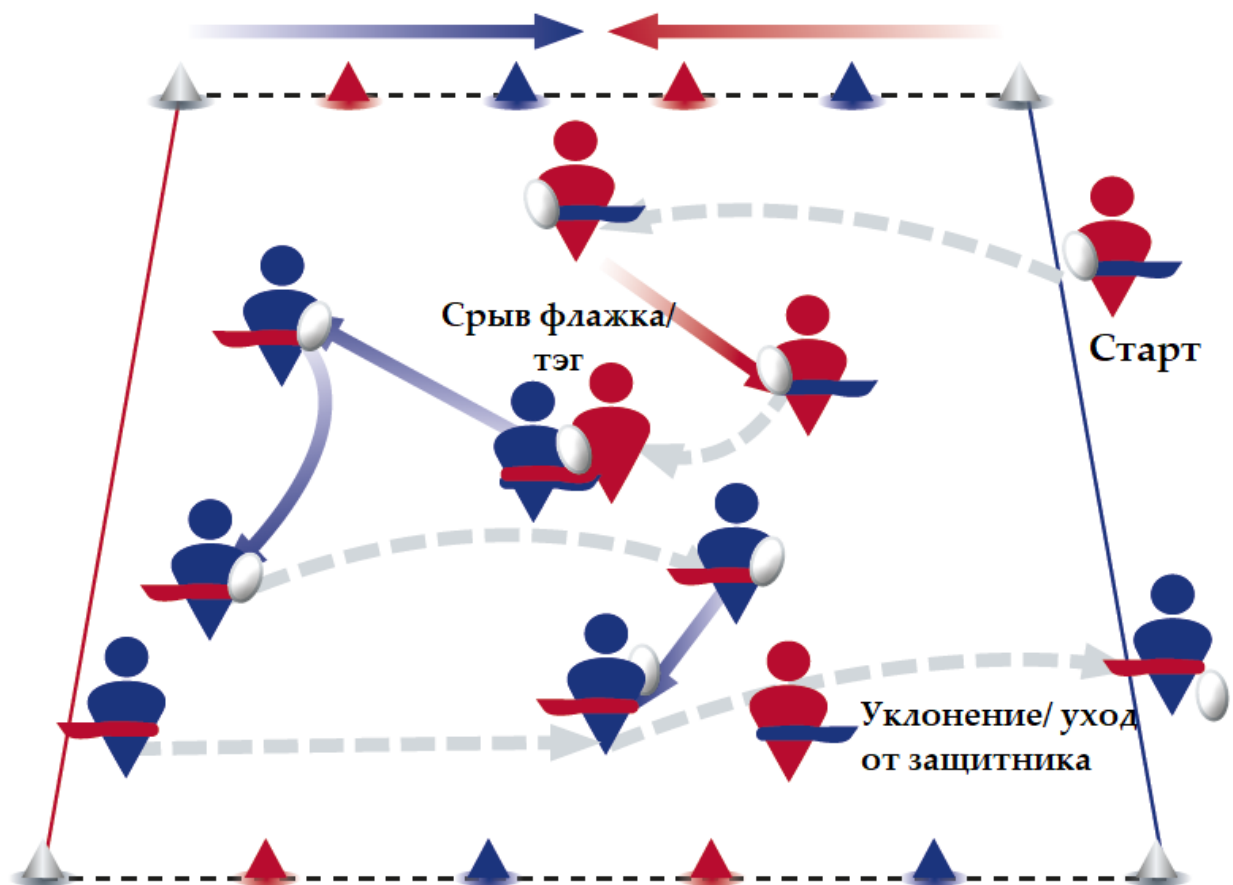
- Только одна команда (защита) обегает вокруг конусов, и атакующая команда получает мяч либо сразу, либо по отсчету.

Вопросы

- Как получатель мяча, о чем вы должны знать? Подсказка: где находятся защитники и откуда они приходят. Где находится поддержка и откуда она исходит. Где находится пространство, и где оно, вероятно, будет свободным.
- Когда вам следует посмотреть, где находится защита и поддержка? Подсказка: как только вы обойдете конусы.
- Если игрок поддержки, получит от вас мяч позади вас, что бы вы сделали, чтобы помочь ему? Подсказка: притормозить, остановиться или отбежать назад.
- Если вы потеряли организацию в защите, что вы можете сделать? Подсказка: усердно работать, чтобы встать в линию защиты, знайте, где находится ваша поддержка, и не выбегайте вперед других игроков.
- Что лучше: получать мяч после счета «два» или «пять»? Подсказка: «два», потому что у защиты нет времени организовать.
- Как это соотносится с правильной игрой в тэг-регби? Подсказка: если мы сможем быстро разыгрывать мяч после срыва флажка/тэга, защита может быть менее организованной.

Советы по управлению игрой и судейству

- Чтобы стимулировать понимание того, чему вы обучаете, строго применяйте условные правила.
- Будьте красноречивы, но не кричите на детей.
- Скажите «пожалуйста» и «спасибо». Уважение к детям порождает уважение к игре, к вам, к судьбе.
- Держитесь на линии паса (будьте ненавязчивы).



Игра: Тэг-регби с пешеходами

Правила и адаптации

Применяются те же правила, что и для тэг-регби. Однако на этот раз один или два игрока определяются из каждой команды путем надевания манишек. Когда они защищаются, они могут только ходить. Применяются все остальные правила тэгов. Тренер меняет игроков, которые могут ходить.

Усложнения:

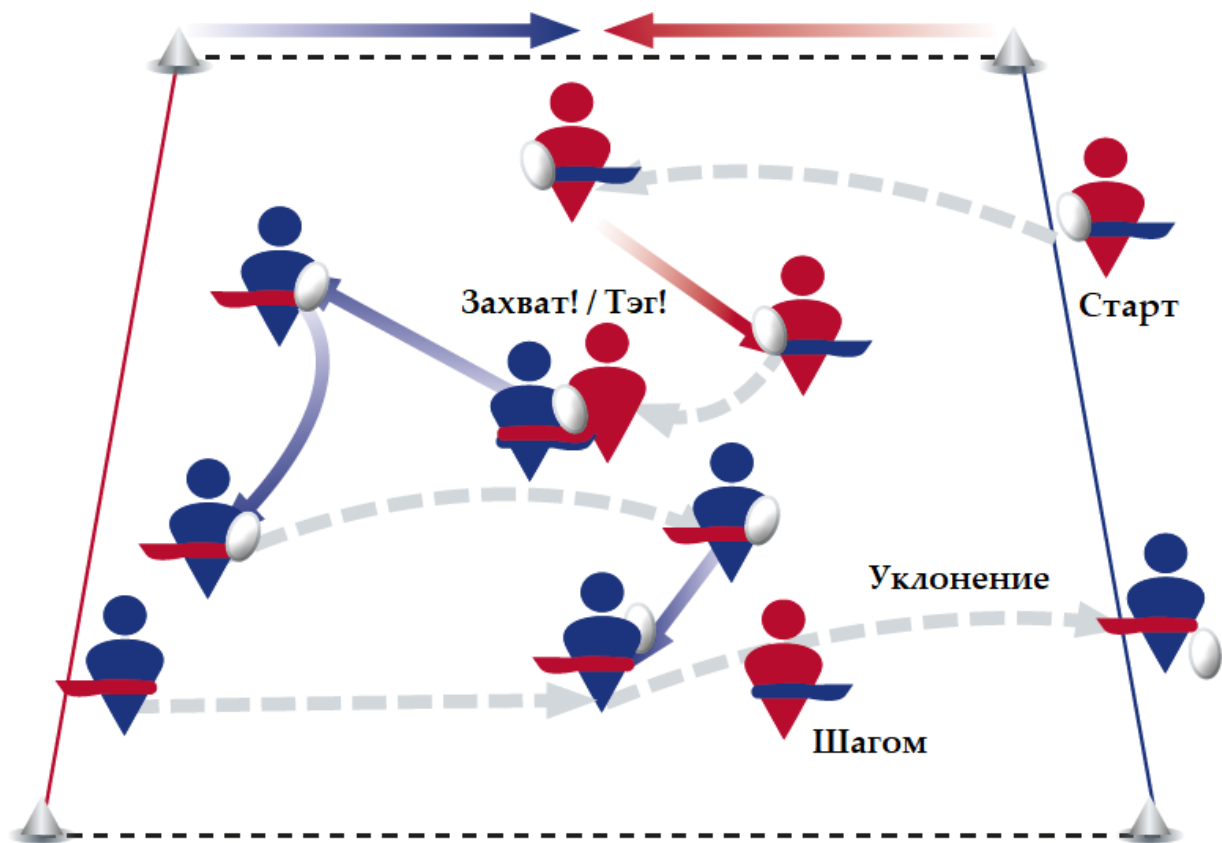
- Защитники в манишках должны сорвать два флажка, и только тогда игрок с мячом должен отдать пас.
- В атаке у игрока в манишке должно быть снято два флажка, и только тогда он должен отдать пас (сильный нападающий).
- Если защитник в манишке срывает флаг/захват, то он получает право владения мячом (сильный защитник).
- Игрок с мячом в манишке теряет право владения мячом, если у него сорван флаг/тэг (слабый атакующий).

Вопросы

- Что ищет игрок с мячом? Подсказка: пространство, слабых защитников, поддержку.
- Какую поддержку ищут игроки? Подсказка: то же, что и выше.
- Где лучше всего для защиты разместить своих более медлительных игроков и почему? Подсказка: если в середине вы можете защищаться, расположившись плотно рядом, то быстрые игроки могут прикрывать фланги. Если вы расположите их на флангах, вы заставите атакующих пытаться играть широко, что заставит их отдавать пасы и, возможно, совершать ошибки.
- Теперь, когда атакующие знают об этом, что они попытаются сделать? Подсказка: будут атаковать пространство, между быстрым и медленным защитником, чтобы вывести обоих из игры или атаковать пространство с быстрыми защитниками, так как, срывая флажки, они выйдут на время из игры, оставляя пространство на медленного защитника.

Советы по управлению игрой и судейству

- Чтобы стимулировать понимание того, чему вы обучаете, строго применяйте условные правила.



Игра: Прорыв

Правила и адаптации

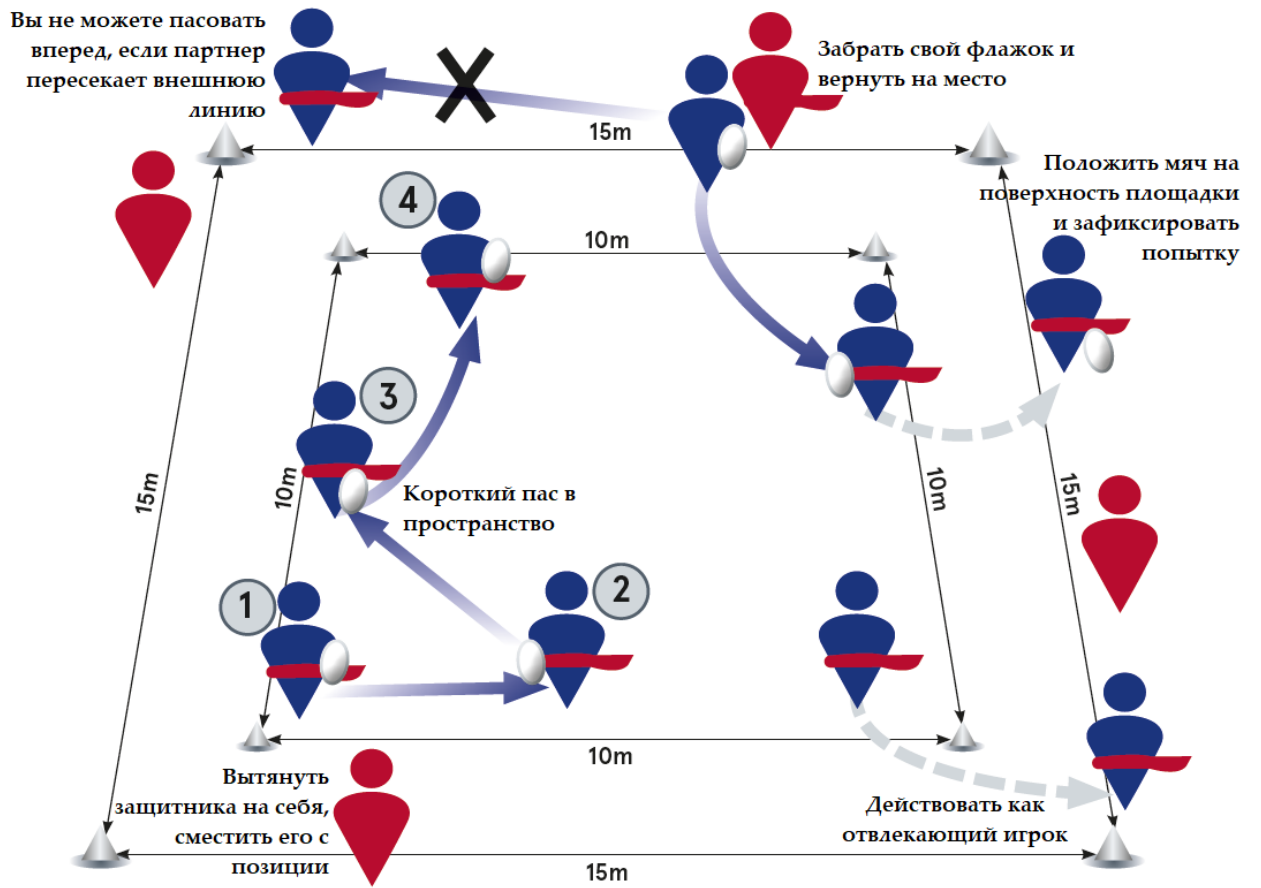
Смотрите схему поля. Внешний квадрат защищают один или два игрока в каждой секции. Во внутреннем квадрате находится от четырех до восьми атакующих игроков. Атакующие могут передавать мяч в любом направлении во внутреннем квадрате, но только назад во внешнем квадрате. Они стремятся совершить попытку, положив мяч за внешнюю линию. Если у них сорваны ленты, или они уронили мяч на землю во внешнем квадрате, атака окончена, и мяч должен быть возвращен во внутренний квадрат. У детей есть одна или две минуты, чтобы попытаться положить мяч за внешней линией, затем поменяйте команды.

Вопросы

- Чего ищет атакующая команда? Подсказка: проход, медленная защита, поддержку и стоячих защитников (например, защитники, которые еще не вернули флажок).
- Какие навыки им нужно улучшить, чтобы лучше играть в эту игру? Подсказка: быстрый пас и поиск свободного пространства.
- Что ищут защитники? Подсказка: предугадать пас и направление атаки.

Советы по управлению игрой и судейству

- Расположитесь за пределами площадки и смотрите внутрь.
- В зависимости от способностей группы, сначала будьте менее строги и становитесь строже по мере того, как они привыкают к заданию.



Раздел 11: Правила игры

Ниже приводится краткое изложение правил для детей младше 7 и 8 лет. Для получения полных, точных и специфичных правил в тэг-регби для детей, пожалуйста, обратитесь перед турниром к организаторам фестиваля/турнира.

Для игроков до 7 лет

Это введение в регби в самые ранние годы, и поэтому игра должна быть простой и понятной с минимальным вмешательством тренера (судьи).

Как следствие, правила игры были упрощены. Они намеренно просты и гибки. Судья или тренер должны рассматривать это как возможность тренировать в рамках игры, и если интерпретации различаются, это предоставляет игрокам отличную возможность для изучения, чтобы пересмотреть, адаптировать и модифицировать свою игру.

Следует поощрять свободное течение и непрерывность игры, и приведенные ниже общие правила предлагают основные принципы игры с достаточной гибкостью, чтобы тренер или судья могли адаптироваться к потребностям и способностям игроков.

Тренер в игре должен воздерживаться от слишком частого вмешательства и должен делать это только в том случае, если:

- а) это опасно или потенциально опасно;
- б) есть травма или
- в) есть очевидное и значительное преимущество одной стороны.

В случае случайного перемещения мяча вперед (например, в результате броска или не пойманного паса) следует разрешить продолжить игру, поскольку это дает возможность защищающейся команде завладеть мячом.

Количество срывов лент/тэгов может быть ограничено. Любое намеренное прерывание игры, например, вывод мяча из игры или бросание флажков/тэгов на землю, должно приводить к тому, что судья (тренер в игре) передает мяч команде, не нарушившей правила, предпочтительно в руки игрокам, у которых, возможно, было не так много мяча в игре.

Тренер в игре, может выступать в качестве наставника для обеих сторон, при этом приоритетом является развитие каждого ребенка, а не исход игры.

Тэг-регби 4x4:

1. Размер поля 20 м x 12 м.
2. По 10 минут в каждую сторону (смена сторон).
3. Флажки/тэги на поясах хорошо видны; лишняя часть пояса заправлена и убрана; по одному флажку/тэгу с каждой стороны.

4. Мяч следует передавать вбок или назад.
5. Игрок с мячом должен передать мяч, когда у него сорван флаг/тэг, в пределах примерно трех метров или трех секунд.
6. Соперники должны позволить им отдать пас, и, явно стараясь, оказаться за мячом со своей стороны поля (вне игры).
7. Игрок с мячом не может продолжать игру до тех пор, пока не будут прикреплены оба флажка/тэга.
8. Игрок, сорвавший флажок, не может продолжать играть до тех пор, пока он не вернет флажок/тэг.
9. Попытка засчитывается, когда игрок с мячом перенес мяч через линию попытки и приземлил его, держа мяч в двух руках; после чего игра возобновляется уступившей командой с центра поля свободным пасом от руководителя/судьи матча или одного из игроков.
10. Если у игрока с мячом, флажок/тэг сорван в пределах примерно одного метра от линии попытки, он может продолжить движение и, приземлив мяч, совершить попытку.
11. Никакого физического контакта (включая отбивание руками или мячом, рук защитника).
12. Если присуждается штрафной свободный пас, соперник должен отойти на три метра назад к своей линии попытки; свободный пас не может выполняться в пределах трех метров от линии попытки.
13. Игроки не могут нырять за мячом или падать на землю (и за мячом и с мячом).

Для игроков до 8 лет

Это обеспечивает постепенный переход от игры 4 на 4 к игре 6 на 6. В этих правилах игроки не будут наказаны, если они упадут на землю, когда совершают попытку, но, возможно, это будет не разрешено на официальных турнирах.

Большее количество игроков на меньшем поле дает детям возможность играть в более выраженной, командной обстановке, сохраняя при этом принципы индивидуального развития ребенка.

По соглашению, тренеры обеих сторон могут установить правило пяти флажков/тэгов, согласно которому, после срыва пятого флажка/тэга владение мячом переходит к обороняющейся стороне со свободного паса.

Тренер в игре (рефери) должен стремиться придерживаться подхода, аналогичного тому, который описан ранее в кратком изложении правил игроков до 7 лет. Основные правила изложены ниже.

Раздел 11: Правила игры

Тэг-регби 6 на 6

1. Размер поля 20 м x 12 м.
2. По 10 минут в каждую сторону (смена сторон).
3. Флажки/тэги на поясах хорошо видны, лишняя часть пояса заправлена и убрана, по одному флажку/тэгу с каждой стороны.
4. Мяч следует передавать вбок или назад.
5. Игрок с мячом должен передать мяч, когда у него сорван флаг/тэг, в пределах примерно трех метров или трех секунд.
6. Соперники должны позволить им отдать пас и явно стараться оказаться за мячом со своей стороны (вне игры).
7. Игрок с мячом не может продолжать игру до тех пор, пока не будут прикреплены оба флажка/тэга.
8. Игрок, сорвавший флажок, не может продолжать играть до тех пор, пока он не вернет флажок/тэг.
9. Если мяч сыгран вперед (отброшен, выбит вперед или передан вперед), соперник получает свободный пас, если только нет преимущества у команды, не нарушившей правила.
10. Попытка засчитывается, когда игрок с мячом перенес мяч за линию попытки и приземлил его, держа мяч в двух руках; после чего игра возобновляется уступившей командой с центра поля.
11. Если у игрока с мячом флажок/тэг сорван в пределах примерно одного метра от линии попытки, он может продолжить движение и, приземлив мяч, совершить попытку.
12. Никакого физического контакта (включая отбивание руками или мячом, рук защитника).
13. Если присуждается штрафной свободный пас, соперник должен отойти на три метра назад к своей линии попытки; свободный пас не может выполняться в пределах трех метров от линии попытки.
14. Игроки не могут нырять за мячом или падать на мяч.



Важно знать

Тренеры, работающие с маленькими детьми в возрасте до 12 лет, должны хорошо знать стандарты знаний, касающихся регби, и игровых навыков для детей до 13 лет.

Тренеры, работающие с детьми в возрасте от 13 лет, должны быть осведомлены о стандартах знаний, касающихся регби, и игровых навыках для игроков до 18 лет.

План тренировки

Тренировка № _____

Дата _____

Основные цели:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

Оборудование: _____

Вид активности	Время	Точки контроля	Учебные цели
Разминка			
Индивидуальная техника			
Коллективная техника и развитие командных действий			
Заминка			
Разбор и подведение итогов тренировки: вопросы, обратная связь, благодарность			
Анализ тренера эффективности своей работы и определение дальнейших планов по изучаемой теме:			