

WORLD RUGBY

# КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

# Содержание

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

# Игра руками

## Пас — передача мяча



### Ключевые факторы

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бежать прямо.</li> <li>• Держать мяч в двух руках.</li> <li>• Вытянуть на себя защитника.</li> <li>• Опора на внутренней ноге.</li> <li>• Развернуться боком к защитнику так, чтобы быть лицом к игроку, получающему мяч.</li> <li>• Движение рук должно быть направленно в сторону игрока, принимающего мяч.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте локтевые суставы и суставы кистей рук для контроля скорости и направления полета на выходе мяча из рук.</li> <li>• Вытяните руки в цель по направлению полета мяча.</li> <li>• Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч.</li> <li>• После того, как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившего мяч.</li> </ul> |
|---|---|

# Игра руками

## Пас — передача мяча



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться в мяч, по линии его полета в момент приема мяча.</li><li>• Уходить в пространство, созданное игроком с мячом перед тем, как отдать вам пас.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Вытянуть руки вперед для того, чтобы смягчить прием мяча.</li><li>• Смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч).</li><li>• Поймать мяч и удерживать его, используя пальцы рук.</li></ul> |
|--|--|

# Игра руками

## Ловля высоко лктящего мяча после удара ногой



### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета.</li><li>• Заранее принять решение, ловить мяч, стоя на земле или выпрыгивая вверх.</li><li>• Вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Развернуться плечом и бедром к сопернику.</li><li>• Дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч.</li><li>• Смотреть на мяч через ладони рук.</li><li>• Поймать мяч на уровне глаз, встречая мяч пальцами и ладонями, и потом, смягчая касание, прижать мяч руками к телу, при этом сводя локти почти вместе и вбирая в себя грудь.</li></ul> |
|--|---|

# Игра руками

## Пас — передача мяча



### Ключевые факторы

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подойти к мячу в низкой стойке, приседая вниз (не наклоняться, присесть).</li> <li>• Расположите тело над мячом боком, широко расставив ноги так, чтобы одна нога была перед мячом, другая — за ним.</li> <li>• Опустите таз вниз и согните колени.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Держите голову прямо в нейтральном положении.</li> <li>• Контролируйте стабильность мяча рукой, которая впереди мяча, и подберите мяч, зачерпнув его рукой, которая позади мяча.</li> <li>• Прижмите мяч к груди, принимая решение, как продолжить игру.</li> </ul> |
|---|--|

# Игра руками

## Пас с подкруткой мяча



### Ключевые факторы

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

# Игра руками

## Пас с земли (Пас № 9)



### Ключевые факторы

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тело в положении полуприседа.</li> <li>• Опустите таз вниз и согните ноги в коленях. (Не нагибайтесь, приседайте и держите тело прямо).</li> <li>• Правая нога около мяча, если отдаете пас правой рукой, и левая нога у мяча, если пас левой рукой.</li> <li>• Другая нога впереди мяча в удобном положении, ступня ноги направлена в цель паса.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова над мячом, глаза смотрят на мяч.</li> <li>• Отдавая пас вправо, используйте правую руку для стабилизации мяча, левую руку — для придания силы и наоборот.</li> <li>• В момент, когда мяч покидает руки, вытяните обе руки за мячом, как бы указывая в цель паса. Это придаст точность.</li> </ul> |
|---|---|



# Игра руками

## Пас в падении



### Ключевые факторы

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расположитесь так, чтобы видеть мяч и игрока, получающего пас одновременно на одной линии.</li> <li>• Подходя к мячу, присядьте.</li> <li>• Как можно ниже опуститесь к мячу, согнув колени и опустив таз вниз.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расположите кисти рук под мячом, обхватывая его пальцами.</li> <li>• Толчком ног и одновременной работой обеих рук, направляйте мяч в цель.</li> <li>• Выпрямляясь вперед, руками контролируйте направление, скорость полета мяча.</li> </ul> |
|---|--|

# Игра руками

## Пас из захвата



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плотно удерживайте мяч в двух руках в противостоянии захвату.</li> <li>• Перед тем, как оказаться на земле, развернитесь под воздействием силы захватывающего.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохраняйте руки свободными выше игрока, проводящего захват.</li> <li>• Перед тем, как упасть на землю, передайте пас игроку, вышедшему в свободное пространство.</li> </ul> |
|--|--|

# Игра руками

## Скрытый пас (Screen pass)



### Ключевые факторы

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Атакуйте защитника, продвигаясь в пространство рядом с ним.</li><li>• В момент контакта оставайтесь на ногах.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Развернитесь спиной к защитнику.</li><li>• Закройте мяч от перехвата.</li><li>• Сделайте короткий пас партнеру.</li></ul> |
|---|---|

# Беговые техники

## Беговые техники ухода от защитника



### Ключевые факторы

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ускоряясь вперед, держите мяч в двух руках.</li><li>• Бегите прямо в ближайшего защитника.</li><li>• Резко измените направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и/или смену скорости.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Уходите в свободное пространство от защитников.</li><li>• Уходите в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости.</li></ul> |
|---|--|

# Беговые техники

## Ложный шаг в сторону



### Ключевые факторы

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

# Беговые техники

## Уход в сторону



### Ключевые факторы

- Бежать прямо в ближайших защитников.
- Изменить направление бега перед защитником, уходя по дуге в свободное пространство.
- Уходя в сторону, используйте максимальную скорость и растерянность соперника.

### Беговые техники

#### Выход в поддержку к игроку с мячом



#### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра.</li><li>• Занять позицию, позволяющую продолжить игру без замедления темпа, расположиться позади игрока с мячом.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сообщить игроку с мячом о своем положении и готовности оказать поддержку.</li><li>• Эффективно включиться в активные игровые действия в зависимости от ситуации.</li></ul> |
|--|--|

# Беговые техники

## Набегание в защите



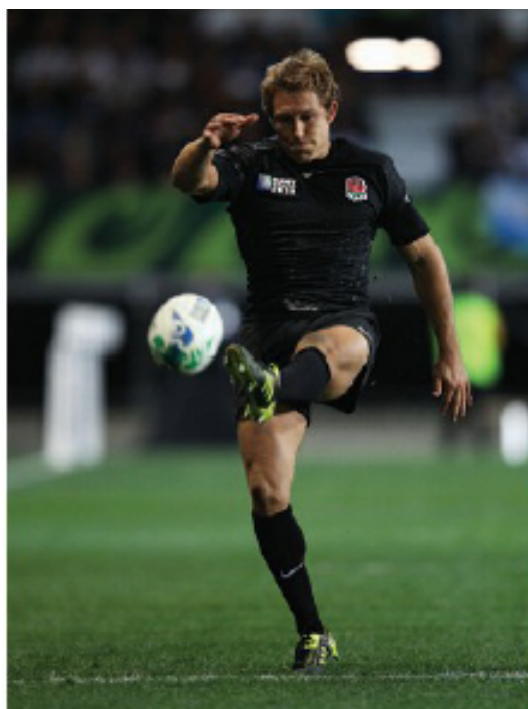
### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра.</li><li>• Занять позицию, позволяющую сузить возможности игрока, атакующего с мячом.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Реагировать немедленно на действия игрока с мячом и постоянно искать возможность вступить в борьбу за мяч.</li></ul> |
|--|--|



# Удар ногой

## Удар ногой с рук (Punt kick)



### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удерживайте тело в равновесии.</li> <li>• Плечо развернуто вперед: правая нога — левое плечо; левая нога — правое плечо.</li> <li>• Держите мяч в двух руках так, чтобы при ударе нога смогла лечь на мяч по его длинной оси.</li> <li>• Позвольте мячу опуститься в ударное положение, как это описано выше, и в то же время:             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Сделайте шаг на небьющую ногу, направив стопу в цель;</li> <li>&gt; Вытяните стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча так, чтобы нога в момент удара легла под мяч вдоль длинной оси мяча;</li> <li>&gt; Управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точку приложения силы удара на мяче.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжая движение, вытяните бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель.</li> <li>• Вытянете руку с противоположной стороны для удержания равновесия.</li> <li>• Во время удара удерживайте голову наклоненной вперед, смотрите на мяч.</li> </ul> |
|--|---|

# Удар ногой

## Удар с отскока



### Ключевые факторы

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

# Удар ногой

## Удар с земли



### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подберите подставку для мяча в соответствии с типом удара.</li> <li>• Наклоните мяч вперед так, чтобы открыть желаемую точку удара.</li> <li>• Перед тем, как отойти назад, встаньте у мяча в положении удара.</li> <li>• Отойдите назад, подобрав удобный разбег.</li> <li>• Сфокусируйте внимание на точке удара, отходя назад.</li> <li>• Расслабьтесь.</li> <li>• Сконцентрируйтесь на своих контрольных точках удара «Голова вниз, смотреть на мяч и так далее».</li> <li>• Используйте воображение, представьте, как мяч летит в цель.</li> <li>• Выполните разбег по дуге, развернув бедра и получив положение тела, позволяющее развить максимальное усилие.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расположите опорную ногу на ширине бедер от мяча, направив ступню ноги точно по линии удара в цель.</li> <li>• Боковой шов мяча должен быть на линии пятки опорной ноги.</li> <li>• Поднимите руку со стороны опорной ноги вперед, развернув плечо в сторону цели удара.</li> <li>• Выполняя удар, бейте не по мячу, а как бы сквозь мяч, не пытайтесь остановить ногу. Она должна пройти дальше зоны удара.</li> <li>• Держите голову над мячом.</li> <li>• Нога бьет по мячу, соприкасаясь с мячом верхней твердой частью внутренней стороны стопы.</li> <li>• Продолжите естественное восходящее движение ноги, направляя её в цель.</li> <li>• Поднимитесь на пальцы небыющей (опорной) ноги.</li> </ul> |
|--|---|

# Захват/Контакт

## Боковой захват



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом.</li> <li>• Двигаться в захват в низкой стойке.</li> <li>• Смотреть вперед, спина прямая.</li> <li>• Наметить цель — ниже ягодицы игрока с мячом.</li> <li>• Работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова позади тела игрока с мячом.</li> <li>• Обхватить руками игрока с мячом ниже точки контакта.</li> <li>• Плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю.</li> <li>• Встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.</li> </ul> |
|--|--|

# Захват/Контакт

## Падение в захвате



### Ключевые факторы

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

# Захват/Контакт

## Падение в захвате



### Ключевые факторы

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

# Захват/Контакт

## Подбор мяча в падении



### Ключевые факторы

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

## Захват/Контакт

### Уход рукой (Ручка)



#### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приготовьтесь уйти от защитника, используя ложный шаг или уход по дуге.</li> <li>• Переложите мяч в дальнюю от соперника руку.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводя маневр ухода от защитника, позвольте ему приблизиться к себе на длину руки.</li> <li>• Используя открытую ладонь, оттолкните защитника, полностью выпрямив свою руку.</li> </ul> |
|--|---|



# Захват/Контакт

## Фронтальный захват



### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь в захват, расположившись с внутренней стороны от игрока с мячом.</li> <li>• Входя в захват, двигайтесь вперед.</li> <li>• Продавливайте вперед, активно работая ногами.</li> <li>• Войти плечом в плотный контакт с соперником в область между поясом и бедрами (в область, где происходит сгибание).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плотный обхват руками.</li> <li>• Разворот под действием столкновения.</li> <li>• Быстро встать на ноги и вступить в борьбу за мяч.</li> </ul> |
|--|---|

# Захват/Контакт

## Захват сзади



### Ключевые факторы

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

## Захват/Контакт

### Блокирующий захват



#### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигаться вперед в направлении игрока с мячом.</li> <li>• Поставить ногу как можно ближе к игроку с мячом.</li> <li>• Давление плечом вперед, войти в контакт над мячом.</li> <li>• Продолжать давление вперед, оттесняя игрока с мячом назад.</li> <li>• Обхватить игрока с мячом так, чтобы он не смог освободиться от мяча, обхватить мяч или удерживать игрока с мячом за рубашку.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разверните игрока с мячом в сторону своих партнеров.</li> </ul> <p>или ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опрокиньте игрока с мячом на землю так, чтобы после освобождения мяч был не доступен для игроков поддержки соперников.</li> </ul> |
|--|--|

# Коллективные навыки игры

## Коридор



### Ключевые факторы

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

## Коллективные навыки игры

### Схватка



#### Ключевые факторы

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

# Коллективные навыки игры

## Атака трехчетвертных



### Ключевые факторы

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

# Коллективные навыки игры

## Атака трехчетвертных



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занять позицию в линии защиты, расположившись немного под углом назад от ближайшего к сопернику с мячом партнера.</li> <li>• Сохраняйте построение линии во время движения вперед в сторону соперников.</li> <li>• Сохраняйте позицию, ориентируясь на внутреннее плечо игрока в линии атаки.</li> <li>• Набегая на соперника, выдерживайте угол, находясь с внутренней стороны атакующего с мячом игрока атаки.</li> <li>• Проведите захват, только если уверены, что сможете захватить игрока с мячом.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если опекаемый вами игрок атаки передал пас, выровняйте линию вашего бега, перейдя в поддержку и обеспечив себе возможность вступить в борьбу за мяч после того, как ваш партнер проведет захват, или игрок с мячом попытается развернуть направление атаки в вашу сторону.</li> <li>• Если игрок атаки произвел удар ногой до захвата, быстро отходите назад и организуйте поддержку игроку, который вероятнее всего примет мяч или вступит в борьбу за его сохранение.</li> <li>• Примите активное участие в борьбе за мяч и его сохранение.</li> </ul> |
|--|--|

# Коллективные навыки игры

## Фазовая игра



### Ключевые факторы

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определить место, в котором игрок с мячом будет остановлен или опрокинут на землю захватом.</li> <li>• Сохранять линию бега, позволяющую моментально войти в игру.</li> <li>• Включаться в игру, двигаясь параллельно линии аута.</li> <li>• Подобрать мяч, если он открыт, или войти в сцепление со своими партнерами.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продавить вперед, пройти линию мяча, войдя в борьбу через «ворота захвата», оттеснить соперников от мяча.</li> <li>• Давить вперед, удерживая спину прямой и параллельной земле, не опускать голову вниз, смотреть вперед.</li> <li>• Плотно сцепитесь с партнерами и избегайте падения за мяч.</li> </ul> |
|---|---|



# Коллективные навыки игры

## Рак



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Давить вперед, как одно целое, до выхода мяча.</li> <li>• Продвинуться вперед насколько это возможно, но не допуская своей изоляции.</li> <li>• Упасть на землю, расположив тело параллельно линии ворот так, чтобы тело было расположено между мячом и игроками соперников.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выложить мяч в сторону своих партнеров по команде.</li> <li>• Войдя через «ВХОД», сцепиться и продавливать соперника над мячом вперед.</li> <li>• Сформировать рак, ширина которого должна обеспечить безопасный выход мяча.</li> </ul> |
|--|--|

# Коллективные навыки игры

## Мол



### Ключевые факторы

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Войдя в контакт с соперником, старайтесь устоять на ногах.</li> <li>• Развернуться лицом к своим партнерам.</li> <li>• Принять устойчивое положение.</li> <li>• Передать мяч первому игроку поддержки.</li> <li>• Оказать поддержку, войдя в сцепление с партнерами с обеих сторон от игрока с мячом.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плотно сцепиться и давить вперед, организовав устойчивое формирование в виде схватки.</li> <li>• Если мол начинает сваливаться влево или вправо, продолжайте усиливать это движение, но если это не приводит к выходу мяча в аут.</li> </ul> |
|---|---|

# Коллективные навыки игры

## Поддержка в атаке



### Ключевые факторы

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Определить направление и способ развития игры.</li><li>• Выстроить линию своего бега так, чтобы находиться в глубине и иметь возможность немедленно войти в игру.</li><li>• Занять позицию рядом, но позади игрока с мячом.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сообщить игроку с мячом о своей готовности вступить в игру.</li><li>• Играя в поддержке, обеспечивать сохранность мяча и его продвижение вперед.</li></ul> |
|---|--|

# Коллективные навыки игры

## Поддержка в защите



### Ключевые факторы

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

# Коллективные навыки игры

## Начальный удар с центра поля бьющая команда



### Ключевые факторы

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Существует большое число вариантов розыгрыша начального удара. Здесь рассмотрен вариант высокого удара, при котором партнеры бьющего игрока смогут выйти под мяч и активно за него бороться.</li> <li>• Ударьте достаточно высоко, чтобы ваши партнеры смогли выйти на позицию для ловли мяча.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь к месту ловли мяча под углом от линии аута.</li> <li>• Поймайте мяч и в тот же момент развернитесь к сопернику спиной.</li> <li>• Обеспечить силовую поддержку игроку с мячом, если мяч пойман, или ...</li> <li>• Занять удобную позицию, позволяющую подобрать отскочивший мяч.</li> </ul> |
|--|--|

# Коллективные навыки игры

## Начальный удар с центра поля принимающая команда



### Ключевые факторы

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занять позицию, отойдя немного назад от предполагаемого места падения мяча.</li> <li>• Во время ловли мяча двигаться в мяч по линии его полета. Ловящему игроку может быть оказана поддержка, партнеры могут поддержать его в воздухе, ухватившись за шорты. Это увеличит высоту прыжка и стабильность положения прыгающего за мячом игрока.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занять позицию, которая позволит подобрать отскочивший мяч (с обеих сторон от мяча).</li> <li>• Обеспечить поддержку игроку с мячом, сформировать рак или мол, от которого партнеры могут продолжить атаку.</li> </ul> |
|--|---|

# Коллективные навыки игры

## Контратака



### Ключевые факторы

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