

Курсовое и рабочее пособие



WORLD RUGBY

ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА УРОВЕНЬ 1

ВВЕДЕНИЕ В РЕГБИ

Содержание курса

Краткий обзор	3
Пять шагов к Благополучию игрока	7

Раздел один — Знание игры: принципы игры, методы тренерской работы и развитие навыков

Модуль 1 Понимание игры и принципы игры	8
Задание 1 — Фильм «Понимание регби» и «Руководство по регби для начинающих»	8
Задание 2 — Найдите примеры принципов Игры в регби	10
Задание 3 — Тренерские методы для введения и практики Игры в регби	11
Модуль 2 Применение принципов игры к развитию навыков	15
Задание 4 — Использование принципов игры для анализа игровых показателей команды	15
Задание 5 — Практика игры и улучшение недостающих навыков	17

Раздел два — Планирование

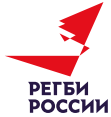
Модуль 3 Планирование и демонстрация тренировочной сессии	26
Задания 6 и 7	26
Дополнительное задание — проанализируйте рост и развитие игрока	30
Модуль 4 Управление	34
Задания 8, 9 и 10	34

Модульная работа до курса (пожалуйста, принесите с собой копии соответствующих сертификатов):

- Выполнение онлайн-курса на веб-сайте www.rugbyready.worldrugby.org
- Прохождение онлайн-теста на знание правил на веб-сайте www.laws.worldrugby.org
- Ознакомление с электронной версией «Руководства по регби для начинающих» (www.passport.worldrugby.org/beginners_guide/downloads/Beginners_Guide_2015_RU.pdf)

Рекомендуемая модульная работа после курса:

- Пройдите онлайн-курс на веб-сайте www.sandc.worldrugby.org
- Пройдите учебные модули по сотрясению мозга на веб-сайте www.playerwelfare.worldrugby.org
- Узнайте об информации и ресурсах, предоставляемых игрокам и судьям на сайте www.keeperugbyclean.worldrugby.org



Краткий обзор

Содержание

Тренировочные и подготовительные курсы World Rugby (WR)	4
Введение в Тренерскую работу, Уровень 1	5
Общая информация о курсе	5
Расписание курса	5
Учебные итоги курса	6

Предисловие

Добро пожаловать в Курс по тренерской работе (Уровень 1) World Rugby (WR). Этот курс разработан для того, чтобы позволить тренерам приобрести основные навыки для обучения новых игроков игре в регби в рамках безопасного и приятного соревнования.

Присутствие спорта в жизни человека несет огромную пользу для социального, физического и личного развития, а также расширения культурного кругозора. Регби — уникально всесторонний спорт, и вы, как тренер, можете оказать настоящее влияние на личное развитие игроков, их чувство принадлежности коллективу и самоуважение.

Уровень 1 Курса по тренерской работе WR ставит своей целью подготовить таких тренеров, которые будут знать, как тренировать и что тренировать. Курс проводится с использованием следующей структуры:

1. Курс использует принципы нападения и защиты для общего обзора игры.
2. Курс использует анализ ключевых факторов, который позволит вам объяснять, демонстрировать, практиковать, применять и анализировать навыки игры в регби.
3. Модули знания игры подкрепляются общими модулями, охватывающими планирование, управление рисками, роль тренера, коммуникацию, детское и подростковое развитие, Силовую и физическую подготовку для регби, а также Правила игры.

На протяжении курса у вас будет возможность использовать свои тренерские навыки на практике. Воспользуйтесь этой возможностью, для того чтобы обменяться мнениями и знаниями со своими коллегами и преподавателем WR. Я искренне надеюсь, что вам понравится курс, и вы сможете получить пользу от участия в нем.

С уважением,

Марк Харрингтон
Менеджер по обучению World Rugby

Благодарность

Мы искренне признательны автору и редакторской команде за преданность делу и приложенные усилия, а также консультативной команде за внесение вклада в разработку этой образовательной программы.

Автор:

Дуглас Лангли

Консультационная команда 2007 г.:

Ли Смит и Марк Харрингтон (WR), Джек Харрингтон (SRU), Сайман Джонс (RFU) и Джерри Робертс (WRU)

Консультационная команда 2012 г.:

Марк Харрингтон (WR), Фред Оллоуз (KRU), Джин Тонг (IRB RTC Asia), Жан-Люк Барт (IRB), Майк Люк (IRB RTC NACRA), Денвер Уоннис (IRB RTC CAR)

Оформление и печать:

Компания «Sport Development»

Контактное лицо:

Адам Пирсон
adam@sportdevelopment.com

О данном пособии:

Данное пособие является как курсовым, так и рабочим пособием, поэтому копия этого пособия должна быть выдана каждому участнику курса.

Заметки для преподавателя можно отдельно запросить у World Rugby.

Тренировочные и подготовительные курсы World Rugby (WR)



Учебные и подготовительные курсы World Rugby (WR) эволюционировали с середины 90-х годов и регулярно дорабатываются с помощью экспертизы союзов-членов WR, которые также являются «экспертами по содержанию».

С 2006 года резервный фонд WR был увеличен для того, чтобы помогать большему количеству заинтересованных сторон, как продемонстрировано выше. Теперь все курсы основаны на компетентности и разработаны таким образом, чтобы предоставить обучение и тренинг, соответствующие контексту, в котором работают тренеры и официальные представители игры.

К тому же, все курсы World Rugby теперь проводятся только лицензированными Преподавателями WR, которые продемонстрировали свои технические и презентационные навыки на уровне предусмотренных стандартов. Вся регистрация и сертификация проводятся в головном офисе WR в Дублине, Ирландия.

Введение в Уровень 1 Курса по тренерской работе

Регби предлагает широкую область применения для индивидуальной и командной игры. Первостепенная роль игры — предоставить возможность получить удовольствие и удовлетворение от эффективного применения широкого спектра регбийных навыков: индивидуальных, таких как бег, передача паса, ловля мяча, удары мяча ногами, выполнение захватов; и коллективных, таких как игра в моле, раке и схватке для успешной игры и выигрыша состязания. В то время как эти навыки являются преимущественно техническими, игрокам также нужны сильные индивидуальные и коллективные навыки принятия решений о том, что делать и когда, а также подходящий уровень физической подготовки для успешного участия в игре.

Данный ресурс «Введение в регби» объясняет, как развить основы понимания игры, и как игроки и тренеры могут применять принципы игры во время тренировок и матчей.

Каждый модуль курса начинается с объяснения и демонстрации, а также приводит примеры тренировочных сессий с использованием различных тренерских методик. Максимально возможное ударение ставится на практической тренерской работе и обучении игроков, которые только начинают играть в регби, что означает, что все тренировочные сессии следует адаптировать согласно способностям и культуре игроков на вводимом уровне.

Этот подход содействует развитию такой игры, в которой всех игроков поощряют к полному участию с использованием своих навыков и знаний для набора максимально возможного количества очков в рамках Правил Игры.

Расписание курса:

Раздел 1 — Знание игры		
Модуль 1	Понимание игры, её принципы и методы тренерской работы.	2 часа 15 минут
Модуль 2	Применение принципов и навыков к командной игре.	1 час 15 минут
Раздел 2 — Планирование		
Модуль 3	Планирование и демонстрация тренировочных сессий.	3 часа 15 минут
Модуль 4	Правила игры, варианты игры, управление рисками и роль тренера.	45 минут
Заключение		30 минут

Общая продолжительность: 8 часов (курс продолжительностью 1 день)

Общая информация о курсе

Необходимые для курса ресурсы (печатные или в электронном виде):

- Руководство по регби для начинающих,
- Ключевые факторы тренерской работы,
- Курсовое пособие по тренерской работе, Уровень 1.

Оценка:

Для получения сертификата о прохождении Курса WR участник должен присутствовать на всех модулях курса.

Методы проведения курса:

Данный курс может быть проведен посредством:

- презентаций,
- видеопроанализа,
- заданий на решение проблем,
- сценариев,
- практических сессий с использованием объяснения, показа и практики.

Учебные цели курса

По завершению курса, вы будете знать, как:

1. Составить план тренировочной сессии, которая будет удовлетворять потребности игроков.
2. Провести запланированную тренировку.
3. Во время планирования и проведения сессии продемонстрировать компетентность в следующих областях:
 - планирование,
 - управление группой,
 - коммуникация,
 - знание игры и игровые навыки.

В течение курса вы сможете приобрести следующие компетенции:

(а) Планирование и проведение соответствующей тренировочной сессии

- (I) Способность определить, чего предполагается достичь посредством тренировочной сессии, т.е. каковы учебные цели.
- (II) Планирование с использованием последовательного развития навыков и вариантов игры.
- (III) Определение основных тренерских пунктов.
- (IV) Планирование, соответствующее потребностям группы.
- (V) Планирование, предоставление и использование оборудования.

(б) Проведение соответствующей тренировочной сессии:

(I) Управление группой

1. Обеспечение безопасной и приятной игровой среды.
2. Максимальное увеличение участия.
3. Реагирование на потребности группы.
4. Проведение упражнений, уместных для достижения учебных целей.
5. Адекватное планирование времени.
6. Обеспечение и поддержание темпа тренировки.
7. Обеспечение плавного хода тренировки.

(II) Коммуникация

1. Предоставление точного объяснения и указаний.
2. Проверка понимания посредством слушания.
3. Демонстрация владения голосом: различная высота, скорость, интонация и громкость.
4. Предоставление отзывов — конкретных, уместных и своевременных.
5. Наглядный показ техники постановки вопросов с использованием закрытых и открытых вопросов.
6. Демонстрация положительного языка тела.
7. Завершение сессии повторным рассмотрением учебных целей и ключевых тренерских пунктов.

(с) Знание игры

- (I) Принципы регби:
 1. Определение принципов и навыков, необходимых для игры в регби.
 2. Применение принципов игры к командной игре.
- (II) Анализ навыков:
 1. Наблюдение за игрой для определения уровня эффективности навыков.
 2. Анализ эффективности навыков с использованием ключевых тренерских пунктов.
 3. Применение соответствующих методов для улучшения навыков.

Пять шагов к Благополучию игрока



Будь спасителем жизни, знай свои А-В-С

- А (airway — дыхательные пути), В (breathing — дыхание), С (circulation — кровоснабжение).
- Спасение жизни всегда начинается с А.
- Если нет А, то не будет ни В, ни С.
- Дыхательные пути: откройте доступ, очистите, поддерживайте.



Если пострадавший на носилках — подумайте о его шее

- Не трясите пострадавшего, не переворачивайте, не усаживайте.
- Подумайте о позвоночнике, сохраняйте его линейное состояние и оцените ситуацию.
- Остановите игру и спросите об уровне боли.
- Игроки без сознания имеют травмы шеи, пока не будет доказано обратное.



Тренируйтесь, чтобы предотвратить травмы

- Внезапно не меняйте план тренировок.
- Оберегайте игроков, которые возвращаются после травмы — они в зоне повышенного риска травматизации.
- Проводите тренировки с высоким риском (контактные, спринты) во времена сниженного риска (когда спортсмены не в состоянии повышенной усталости).
- Предотвращение травм: «на волоске» (упражнения).



Сотрясение в схватке

- Не теряйте голову, вместо этого наблюдайте за симптоматикой.
- Дело не в самом сотрясении, игрок с сотрясением может быть контужен — такие игроки подвержены увеличенному риску получения повреждений. Таких игроков следует выводить из игры.
- Если сомневаетесь, выводите из игры.
- Не рискуйте мозгом для того, чтобы выиграть игру.



Оградитесь от инфицирования

- Не передавайте кровь через одежду и полотенца. Кровь — распространитель инфекций, отмойте кровь или избавьтесь от этой одежды.
- Загрязненная рана — инфицированная рана.
- Решение проблемы с загрязненной раной — омойте рану большим количеством воды.
- Прочистите рану, накройте ее.

Раздел один — Знание игры: принципы игры, методы тренерской работы и развитие навыков.

Модуль один — Понимание игры и принципы игры

Учебные цели

По завершению этого модуля вы сможете провести презентацию основ понимания игры и принципов игры с использованием видеоролика «Понимание регби» и «Руководства по регби для начинающих».

Вы также сможете выполнить простой анализ аспектов игры и, на основе этого анализа, выбрать подходящий метод тренерской работы для того, чтобы помочь игрокам играть более эффективно.

Задание 1 — Фильм «Понимание регби» и «Руководство по регби для начинающих»

Сейчас вы просмотрите видеоматериал «Понимание регби», который послужит введением в игру.

Ресурс «Руководство по регби для начинающих» содержит ключевые пункты, связанные с этим фильмом, к которым вы можете обращаться в течение курса Уровня 1.



Краткое введение в регби

Для вариантов игры в регби игровым полем может служить любой безопасный участок прямоугольной формы, с размеченными на нем боковыми линиями, линиями ворот и зачетным полем для занесения попыток. Размеры должны соответствовать количеству и возрасту игроков. Меньшее количество игроков или молодые игроки требуют меньшего пространства, чем целое игровое поле для регби-15 и регби-7 для взрослых игроков.

Размеры и вес мяча могут варьироваться в соответствии с возрастом и физическими способностями игроков. Более молодые игроки используют меньший и более легкий мяч, чем тот, который предписывают правила. В качестве руководства можно использовать такой принцип: игрокам следует использовать мяч такого размера, чтобы они могли поймать его обеими ладонями. Им не стоит играть тем мячом, который им приходится ловить руками по всей длине, т.е. от кисти до плеча, так как это снизит эффективность их навыков в игре.

Игра и игроки

Обратитесь к «Руководству по регби для начинающих».

С течением времени игроки обнаружат, что им больше подходит та или иная позиция в команде. Это может зависеть как от их физического сложения и показателей, так и от их навыков и предпочтений. К позиционной специализации необходимо подходить осторожно. По мере роста игроки могут стать неподходящими той позиции, для которой они готовились в раннем возрасте, и это может привести к их потере для регби.

Команда по игровой позиции

Обратитесь к «Руководству по регби для начинающих».

В данном ресурсе позиции будут определяться номером игрока, который играет в такой позиции. Это поможет избежать путаницы, которая создается при использовании нескольких названий для одной определенной позиции.

Структура игры

Применение правил в открытой игре:

Обратитесь к «Руководству по регби для начинающих».

Стандартные комбинации:

Обратитесь к «Руководству по регби для начинающих».

Стандартные комбинации используются для начала игры и возобновления игры после остановки.

Функции игроков в игре:

Обратитесь к следующим разделам «Ключевых факторов тренерской работы»: «Игра мячом руками», «Бег в поддержку игрока с мячом», «Захват сбоку» и «Передний захват».



Задание 2 — Найдите примеры принципов Игры в регби

После обсуждения информации, найденной во вспомогательных ресурсах и по завершению просмотра фильма, найдите и поясните примеры каждого принципа регби, заполнив следующую таблицу. Используйте данные примеры для того, чтобы привести больше примеров по каждому принципу.

Принципы	Примеры
Борьба за мяч в целях нападения, например: выигрыш мяча, после того как мяч был отбит ногой при начальном ударе.	
Нападение посредством перемещения мяча вперед, например: удар мяча ногой и его ловля после удара.	
Сохранение мяча посредством использования поэтапной игры для создания пространства, например, рак.	
Ведение защиты для получения мяча, например: линия защиты двигается вперед сообща.	
Многогранная игра, например: различные виды физического сложения.	
Поощрения и наказания, например: поощрение — право вбрасывания мяча в коридор той команде, которая вынудила соперника отбить мяч в аут. Наказание — потеря права введения мяча в схватку, так как игрок сыграл мячом вперед.	

Задание 3 — Тренерские методы для ознакомления с Игрой в регби и практики

Первостепенная роль тренера игроков-новичков — помочь им понять основную логику игры и развить необходимые для хорошей игры навыки. Таким образом, до ознакомления новых игроков с игрой всем тренерам необходимо знать следующее:

- Понимать, как работает игра (как выиграть мяч и сохранить его в течение нужного для набора очков времени, а для противоположной команды — как вернуть мяч при ведении защиты).
- Ключевые функции каждого игрока в открытой игре и стандартных комбинациях.
- Как и когда вмешиваться для демонстрации ключевого навыка.

Существует множество способов игры и различные методы тренерской работы для того, чтобы помочь игрокам развивать свои навыки. Некоторые ставят большее ударение на тренировочные сессии, разработанные для формирования индивидуальных навыков по отдельности, в то время как другие фокусируются на игровых ситуационных тренировках, которые нацелены на развитие лучшего принятия решений в контексте игры: игры на понимание, чувство игры, целое-часть-целое, «zooming in and zooming out» («приближение и удаление»), — только некоторые примеры.

Это два главных подхода к ознакомлению новых игроков с игрой: первый основан на следовании инструкциям тренера, отработке и совершенствовании индивидуальных и коллективных технических навыков, таких как, передача и ловля мяча, точные удары ногой, выполнение захватов и т.д. Такой подход является прямым и неадаптивным.

Второй подход, более сосредоточенный на игроках, уделяет первостепенное внимание тренировке игроков в игровых ситуациях, в которой от игроков ожидается, что они будут реагировать на неожиданности, и привязывает хорошее понимание и принятие решений с соответствующим техническим выполнением. Это косвенный и адаптивный подход, зависящий от потребностей игроков в определенный момент их обучения эффективной игре.

Если и когда тренер видит недостатки в навыках игроков, это говорит о том, что необходимо применять более прямой и неадаптивный метод.

Связывание тренировок с игрой

Мы знаем, что как только игроки начинают играть, они оказываются в различных ситуациях, с мячом или без него, вблизи соперников или нет, где им придется принимать быстрые решения о том, что делать дальше, а затем применить соответствующий навык. Таким образом, независимо от того, какой метод выбирает тренер, он должен принимать во внимание эту действительность.

Например, во время тренировки и игры игроков необходимо помещать в ситуации, в которых им придется принимать решения и осуществить одно или несколько действий из следующего списка:

- Взять мяч с собой в контакт или бежать в пространство?
- Бежать в пространство или передать мяч пасом другому игроку в лучшем пространстве?
- Пройти вперед с ближними игроками поддержки или передать мяч игрокам в пространстве?
- Пройти вперед и войти в контакт или пытаться отыграть мяч в защите?
- Выполнить захват игрока с мячом или закрыть игрока поддержки или следующего игрока, получающего мяч?

Принципы игры, описанные выше в данном модуле, предполагают следующее:

- Как только ваша команда выиграла мяч, они могут развернуть нападение на соперника с любого места на игровом поле.
- Перемещение мяча вперед с максимально возможным количеством игроков в организованном построении позволит команде сохранить мяч и, в конечном счете, пересечь линию ворот с мячом и занести попытку.
- Способность видеть, что происходит вокруг них в любой момент во время игры, позволит игрокам использовать любую слабость в игре соперников; это действительно как для команды нападения, так и для команды защиты.
- В конечном счете, давление подорвет действия соперника.
- Способность видеть слабые стороны соперника поможет команде определить, как и где пройти вперед; это действительно как для команды защиты, так и для команды нападения.

В Модуле 2 приведены примеры обеих видов тренировок. Этим тренировкам необходимо учитывать учебный цикл, представленный в следующей тренировочной модели:



Рекомендации:

- WR рекомендует, что наилучший способ безопасного и эффективного обучения игре — использование вариантов игр, которые соблюдают принципы игры и наиболее важные правила игры. Варианты игры, в идеале, будут включать приспособленные варианты контакта (после соответствующей разминки), при условии, что тренерская и игровая среда является достаточно безопасной.
- Лучше всего начинать с игр с небольшим количеством игроков (до 6–8 игроков в каждой команде) на небольшом игровом поле или размеченной площадке. Эти игры хорошо подходят новичкам, так как каждый игрок будет более активным, находясь ближе к мячу, и будет более вовлечен в игру.
- Вариантам игр следует включать как можно больше передач и ловли мяча, и очень немногие удары ногой или не включать удары ногой вообще. Это даст всем игрокам возможность бежать и передавать мяч пасом, что приведет к захватам с относительно небольшим импульсом.
- Размер игровой площадки должен быть адаптирован согласно количеству игроков в каждой команде.

Задание 3.1

Начните с описания тренировки для развития простого технического навыка, такого как «ловля мяча и проход вперед». Используя приведенные выше рекомендации, опишите, как вы можете использовать игровую тренировку, основанную на более косвенном и адаптивном подходе для того, чтобы игроки могли улучшить тот же самый навык в варианте игры.

Используя косвенный и адаптивный подход, тренер действует как помощник в развитии способности игроков реагировать на неожиданности, связывать основное понимание того, как работает игра, с принятием решений и целесообразным применением индивидуальных и командных навыков.

Учитывая этот метод, давайте посмотрим, как будет выглядеть типичная тренировочная сессия в руках тренера.

Начало:

Объяснение темы (тем) тренировочной сессии, основанной на предыдущей сессии или игры в предыдущем матче.

Разминка:

В идеале, разминка имеет прямое отношение к главной теме (темам) тренировочной сессии.

Основные части сессии:

Несколько игровых ситуаций, имеющих отношение к ключевой теме (темам) тренировочной сессии:

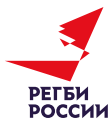
- Команда против команды, или большая группа против большой группы в контексте открытого движения в игре.
- Присутствие соперника создаёт ситуации, которые требуют тактической реакции.
- Игроки должны быть помещены в ситуации, в которых им доступны, как минимум, два варианта действий.



- Подобные ситуации с меньшим количеством игроков и большим ударением на детали (6–8 игроков на группу).
- 1 против 1 для отработки деталей: 1 против 1, 1 против 1 + 1, 2 против 1, 2 против 1 + 1.
- Возвращение к игровой ситуации с участием полной команды для того, чтобы оценить, улучшились ли навыки.
- Возвращение к расслаблению и обзор проведенной тренировки.

Задание 3.2

Обсудите, когда прямой и неадаптивный подход может больше соответствовать потребностям игроков и необходимости создания безопасной тренировочной среды.



Раздел один — Знание игры: принципы игры, методы тренерской работы и развитие навыков.

Модуль два — Применение принципов игры к развитию навыков

Учебные цели

По завершению этого модуля вы сможете анализировать игру команды, используя принципы игры и навыки, необходимые для соблюдения каждого принципа, с целью последующего планирования и проведения тренировочной сессии, соответствующей потребностям игроков.

Вам понадобится ресурс «Ключевые факторы тренерской работы».

Задание 4 — Использование принципов игры для анализа игровых показателей команды

Для этого задания вам следует разбиться на пары, один из вас будет оценивать, смогла или не смогла команда соблюсти принципы регби (Задание 4.1), а другой проведет связь между принципами и навыками, примененными для их достижения (Задание 4.2).

Задание 4.1

Используйте следующую таблицу для того, чтобы отметить удачно (✓) или неудачно (x) ли соответствовала принципам игры одна из команд.

Принципы игры в регби							
Борьба за мяч с целью нападения		Нападение посредством продвижения мяча вперед		Сохранение мяча посредством использования поэтапной игры для создания пространства		Защита с целью возвращения мяча	
✓	x	✓	x	✓	x	✓	x

Задание 4.2

Примените принципы и навыки игры по отношению к эффективности игры команды. Используйте следующую таблицу, чтобы провести связь между принципами и навыками игры.

Навыки	От принципов к навыкам (поставьте галочку в нужном столбце)			
	Борьба за мяч	Нападение	Сохранение мяча	Ведение защиты
Передача паса				
Бег с мячом				
Подбор мяча				
Удар ногой по мячу из рук				
Удар ногой по мячу с отскока				
Удар с земли				
Падение в захвате				
Выполнение захвата				
Поддержка				
Раки				
Молы				
Комбинация нападения				
Комбинация защиты				
Схватки				
Коридоры				
Начальные удары				
Нападение защитников				
Нападение при поэтапной игре				
Защита линии защитников				
Защита при поэтапной игре				

Задание 5 — Отработка игры на практике и улучшение недостающих навыков

Просмотрев игру команды и индивидуальных игроков во время матча или тренировочной сессии, примите во внимание следующее:

- Какие ключевые факторы необходимо улучшить, чтобы игроки могли играть более эффективно?
- Разработайте одну или две игровые тренировочные сессии, которые помогут игрокам улучшить свои навыки, и обсудите со своими коллегами-тренерами, если и когда вы сможете «отметить галочками» соответствующие ключевые факторы. Вот несколько примеров вариантов игры для того, чтобы помочь вам в выполнении вашего задания.

В следующих примерах предполагается, что игроки выполнили небольшую разминку и отработку базовых навыков бега, передачи паса и игры руками (проход вперед, мяч в обеих руках, руки в положении готовности для получения паса и т.д.)

Необходимо помнить следующие ключевые концепции при разработке и использовании игровых упражнений:

- Побуждайте игроков перемещать мяч в сторону, чтобы расширить тренировочную площадь.
- Для отработки входа в контакт игрока с мячом, сузьте тренировочную площадь.
- Для того чтобы облегчить обход игроков защиты игроками нападения, снизьте количество игроков защиты.
- Для того чтобы усложнить перемещение мяча вперед игроками нападения, увеличьте количество игроков защиты.
- Постепенно повышайте сложность от условной защиты (простое занятие пространства перед игроками нападения без попытки завладеть мячом) до полного контакта в рамках правил игры и попытки вернуть мяч после захвата.
- Отрабатывайте различные навыки игры руками посредством изменения того, как мяч передается игрокам нападения, например: легкий пас, пас на уровне плеч, неподвижный мяч на земле, прокат мяча по земле и т.д.
- Если игрокам защиты удастся вернуть себе мяч, позвольте им провести контратаку.
- Меняйте сторону тренировочного поля, с которой мяч вводится в игру, чтобы игроки привыкли двигаться в оба направления.

Разметьте соответствующую тренировочную площадку:

- Для игр, включающих 10–20 игроков, — площадь 25 м x 25 м.

Дайте игрокам следующие инструкции:

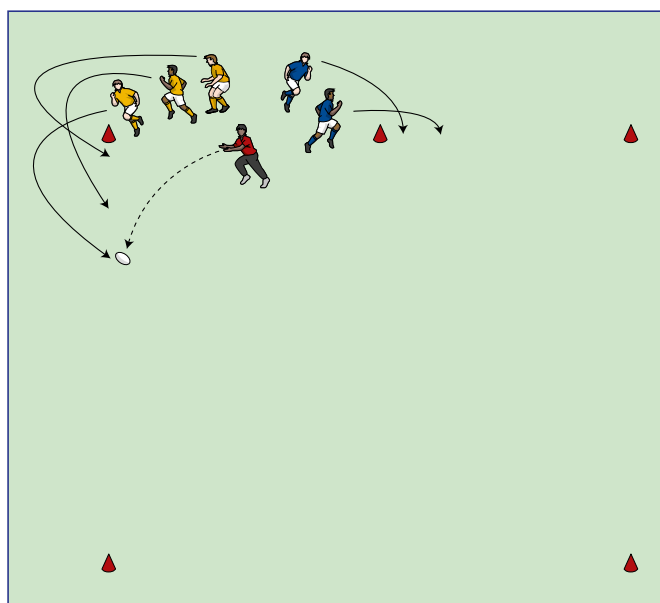
- При нападении главная цель упражнений — передача паса, бег и поддержка друг друга.
- При защите главная цель упражнений — остановка игроков нападения, перемещающих мяч вперед, и принуждение соперников к решению о том, где, когда и как продолжать перемещать мяч вперед.
- Когда игрок владеет мячом, ему следует следить за тем, где находятся игроки защиты и его игроки поддержки.
- Когда игрок не владеет мячом, ему следует следить за тем, где находятся игроки защиты и решать, двигаться ли ему вместе с игроком с мячом для его поддержки или двигаться в пространство, где он может получить мяч от игрока с мячом.

Во время выполнения этих упражнений вмешательство тренера может быть очень простым, а именно:

- Игроку с мячом:
 - Где игроки защиты?
 - Где пространство для перемещения мяча вперед?
 - Где игроки поддержки?
 - Не держи мяч слишком долго, чтобы стать целью.
- Игроку (игрокам) поддержки:
 - Где игрок с мячом?
 - Где игроки защиты?
 - Как поддержать игрока с мячом?
 - Выкрикни для получения мяча, если находишься в лучшем положении, чем игрок с мячом.
- Игрокам защиты:
 - Где игрок с мячом?
 - Где игроки поддержки?
 - Как вы можете остановить перемещение мяча вперед?
 - Как вы можете вернуть мяч?

Упражнение, № 1 — Перемещение мяча вперед и поддержка игрока с мячом.

- Начните с 2 игроками нападения против 1 игрока защиты, а затем постепенно увеличьте количество игроков до 3 против 2, 4 против 3.
- Игроки нападения получают мяч от тренера после того, как обегают вокруг первого конуса.
- Игроки защиты бегут вокруг конуса на центральной линии тренировочной площадки.



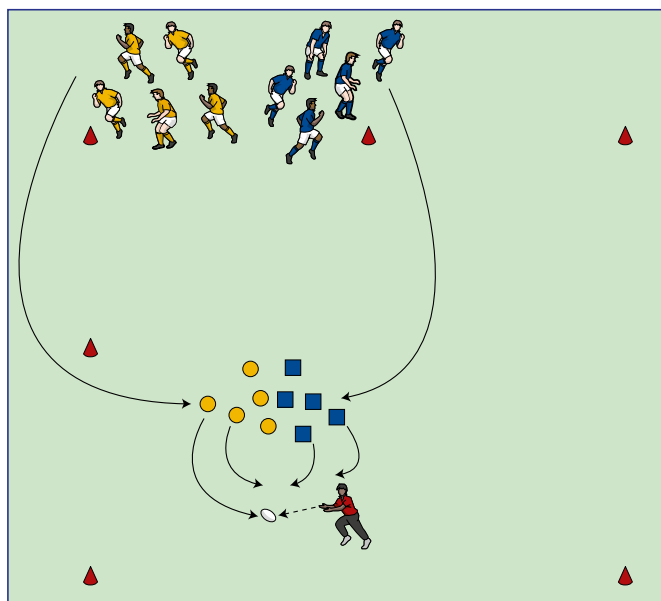
Упражнение № 2 — Перемещение мяча вперед и поддержка игрока с мячом.

- До 8 против 8 игроков, но начните с меньших групп, если необходимо.
- Игроки нападения начинают в одном углу тренировочной площадки.
- Тренер передает мяч первому игроку нападения, в то время как игроки защиты обегают вокруг конуса по центральной линии тренировочной площадки, а затем противостоят игрокам нападения.
- Сначала установите условную защиту, чтобы игроки нападения могли сохранить мяч.
- Постепенно увеличивайте сложность до полного контакта с возможным вариантом активного сопротивления со стороны игроков защиты в попытке вернуть себе мяч.



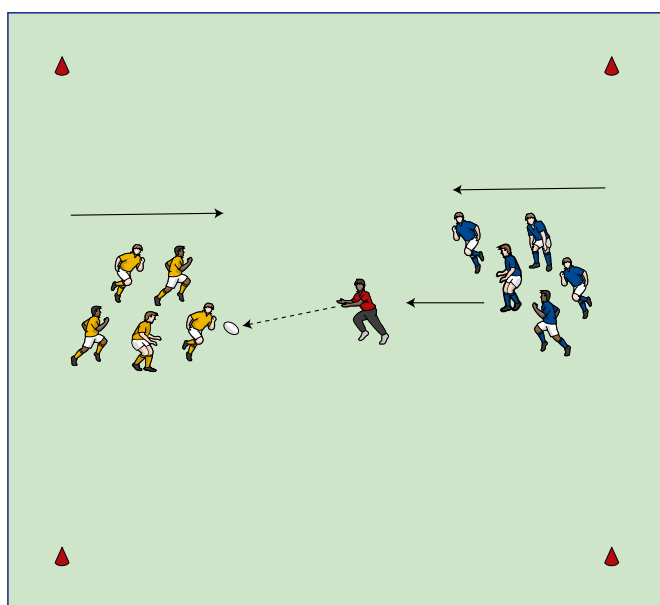
Упражнение № 3 — Перемещение мяча вперед и поддержка игрока с мячом.

- Как и выше, но тренер вводит в игру второй мяч, если и когда движение мяча замедляется или останавливается после первой атаки, проведенной игроком с мячом.



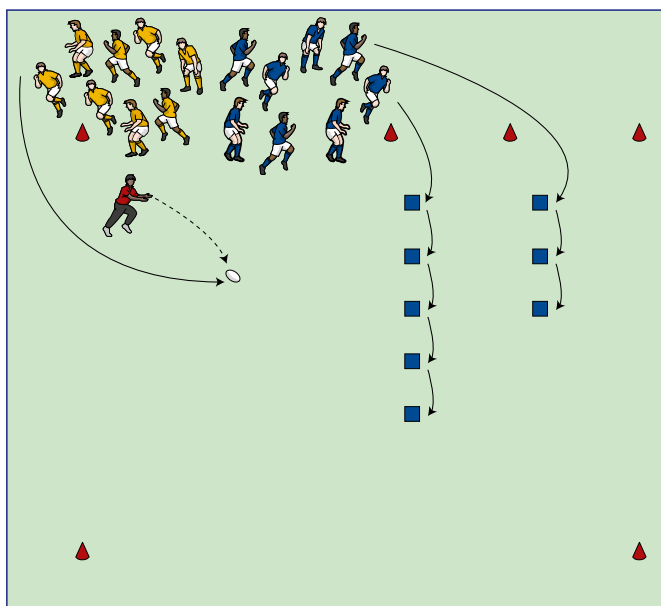
Упражнение № 4 — Наблюдение за положением игроков защиты и перемещение мяча вперед.

- Две группы игроков следуют за тренером на тренировочной площадке на расстоянии 3–4 метра.
- Тренер поворачивается к одной группе игроков, которые получают мяч и становятся игроками нападения.
- Игроки нападения должны отреагировать на то, где находятся игроки защиты, чтобы переместить мяч вперед.
- Игроки защиты попытаются не дать им пройти вперед.



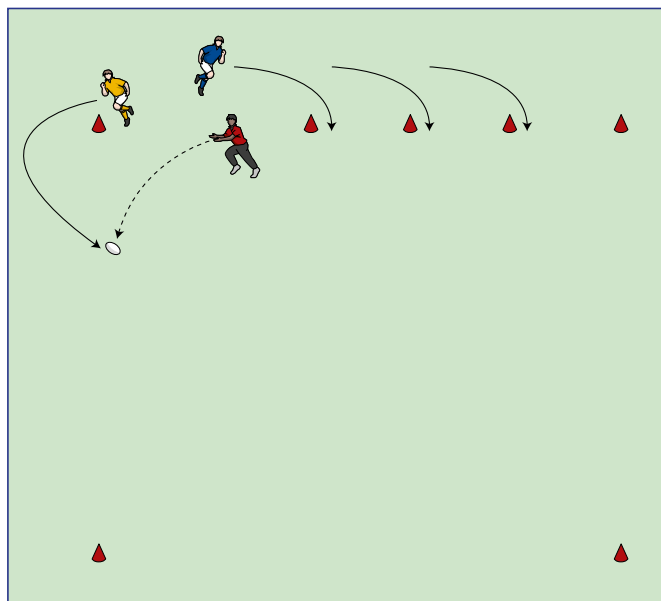
Упражнение № 5 — Нападение на игроков защиты, в то время как они распределены поперек тренировочной площадки.

- До 8 против 8 игроков.
- Игроки нападения получают мяч от тренера и перемещают мяч вперед.
- Игроки защиты оббегают вокруг двух конусов, вдоль стороны тренировочной площадки; в группе из 8 игроков защиты, 5 оббегают вокруг первого конуса и противостоят игрокам нападения, 3 двигаются вокруг второго конуса.



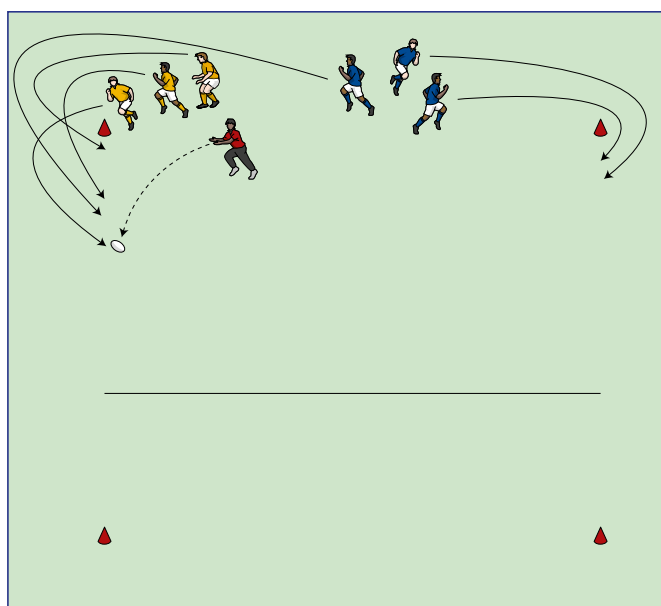
Упражнение № 6 — Бег для обхода одиночного игрока защиты

- Игрок нападения бежит вокруг первого конуса и получает мяч.
- Игрок защиты выбирает, вокруг какого конуса ему стоит бежать: первого, второго или третьего.
- Если и когда игрок нападения обходит игрока защиты, игрок защиты может преследовать игрока с мячом до конца тренировочной площадки.



Упражнение № 7 — Игра в широком пространстве и узком пространстве.

- Игроки нападения перемещают мяч вдоль более широкого поля тренировочной площадки с одним игроком защиты вдогонку.
- Два игрока защиты обегают вокруг конуса в конце тренировочной площадки и пытаются остановить передвижение мяча вперед.
- Если игроки нападения смогут достичь конца тренировочной площадки с мячом, они затем разворачиваются и бегут в обратном направлении, используя только узкое поле.
- Игроки защиты переходят в узкое поле для того, чтобы остановить движение игроков нападения вперед.



Упражнение № 8 — Поддержка игрока с мячом

- 4 против 4
- 1 игрок нападения получает мяч в конце тренировочной площадки и пытается обойти одного игрока защиты.
- 3 других игрока защиты обегают вокруг конуса в конце тренировочной площадки, а 3 игрока нападения бегут в поддержку игрока с мячом.
- Если первый игрок защиты сможет остановить первого игрока с мячом, другие игроки нападения должны решить, войти ли в контакт для поддержки первого игрока с мячом, а другие игроки защиты должны решить, как лучше всего поддержать первого игрока защиты.
- Если первый игрок с мячом обходит первого игрока защиты, варианты игры меняются как для игроков нападения, так и для игроков защиты.



Раздел 2 — Планирование

Модуль 3 — Планирование и демонстрация на практике

Учебные цели

По завершению этого модуля вы сможете составить план и провести тренировочную сессию для команды, которую вы анализировали в Модуле 3, таким образом, чтобы она отвечала потребностям игроков и могла улучшить эффективность команды в следующей игре/ тренировочной сессии. Это также может быть связано с соответствующей методикой, использованной для проведения сессии, как было отработано на практике в Задание 3.

Задания 6 и 7

На основе своих наблюдений и записей из Заданий 4 и 5, а также того, чему вы научились в Задании 3, составьте план и продемонстрируйте уместную тренировочную сессию, от разминки до расслабления, в течение времени и согласно ситуации, заданными вашим Преподавателем. В своем планировании также примите во внимание приведенные ниже советы и, если это применимо, дополнительное задание.

Планирование тренировочной сессии

В каждом случае тренеру необходимо уметь четко определить следующее:

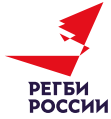
- Цель тренировки. Почему игроки тренируются?
- Особые цели тренировки. Что игрок должен улучшить к концу тренировочной сессии?
- Характеристики тренировки (количество игроков, пространство, время, функции и т.д.)

Вы также должны принять во внимание следующее:

- Свое вмешательство. Что вы фактически делаете во время тренировки и что вы говорите игрокам?
- Степень сопротивления (без противника, с частичным сопротивлением, с противником, в полном контакте и т.д.).
- Соответствующее увеличение нагрузки для тренирующихся игроков: от наименее сложных до более сложных упражнений.

Разработка тренировок основывается на эффективном использовании нескольких важных переменных:

- Тренировочная площадка (больше или меньше пространства, узкое поле или широкое поле, знакомая или незнакомая ситуация на поле).
- Тренировка должна всегда включать в себя принятие решений.
- Количественное соотношение игроков нападения (с мячом) и игроков защиты (без мяча), а также степень вмешательства противника (от пассивного сопротивления до полного сопротивления, подобного игровому).
- Все тренировки следует вести к какой-либо возможности набрать очки.
- Игрокам защиты всегда следует дать возможность провести контратаку и набрать очки.



Для предоставления наилучшей учебной среды для игроков, вам следует учесть модель **PRICELESS** (в переводе с английского «бесценный»):

Practice (практика) — игроки учатся лучше, если у них есть время для того, чтобы отработать свои навыки на практике.

Relevance (обоснованность) — игроки учатся лучше, если содержание курса актуально по отношению к их игровой ситуации.

Involve (вовлечение) — игроки учатся лучше, если они участвуют в процессе обучения и могут учиться друг у друга, также как и у тренера.

Climate (климат) — игроки учатся лучше в благосклонном и не представляющем угрозы климате, где ошибки рассматриваются как неотъемлемая часть обучения.

Experience (опыт) — игроки учатся лучше, если они используют и улучшают существующие навыки, знания и опыт.

Learner-centred (с фокусом на учащемся) — игроки учатся лучше в своем темпе и своими способами.

Enjoyable (удовольствие) — игроки учатся лучше, когда они получают удовольствие от учебы.

Self-reflection (размышление над самим собой) — игроки учатся лучше, когда им помогают изучить своё текущее поведение и подумать над ним.

Success (успех) — игроки учатся лучше, когда они проявляют успехи и повышается их самооценка.



Помощь игрокам в нападении и защите

Здесь приводятся несколько простых рекомендаций, которые могут помочь игрокам научиться эффективно вести нападение и защиту.

Нападение

Способствуйте тому, чтобы игрок с мячом двигался вперед, по направлению к линии ворот соперника, посредством:

- Бега вперед и обхода игроков защиты,
- Движения на игроков защиты, чтобы попытаться вынудить их отступить, все ещё сохраняя мяч.

Принцип относительно прост:

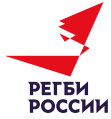
- При перемещении вперед, игрок с мячом уводит на себя защиту. Если игрок с мячом обходит игроков защиты, другие игроки будут вынуждены оставить свои позиции по ширине поля для того, чтобы сгруппироваться для защиты.
- Если они оставляют свои позиции и игрок с мячом остановлен, последний передаст пас игрокам в пространстве, так как они находятся в лучшем положении, чтобы продолжить нападение, двигаясь вперед к линии ворот соперника.
- Эти игроки поддерживают игрока с мячом, находясь в пространстве. Игрокам поддержки необходимо бежать достаточно близко, чтобы суметь получить пас от игрока с мячом, но достаточно далеко от игрока защиты, чтобы суметь продолжить движение нападения.
- В случае прохождения вперед в контакте, игроки защиты могут добавить свой вес и импульс для движения посредством связывания с игроком с мячом и толкания вперед.
- Игра поддержки создает возможность продолжительности нападения, так как игроки поддержки могут открыть другие возможности для нападения.

Защита:

- При защите, чем дальше игроки защиты вместе проходят вперед для того, чтобы остановить соперника, тем более вероятно, что они остановят нападение до того момента, когда оно станет слишком опасным.
- Очень важно попытаться ограничить пространство и время для того, чтобы нападение не смогло стать организованным.
- Начальная цель защиты — остановить соперника. Вторая — вернуть мяч и начать контратаку, так как соперник, вероятнее всего, будет дезорганизованным сразу же после потери мяча.

Ключи к удачной тренировочной сессии

- *Сделайте особое ударение на удовольствии. Помните о том, что вы хотите, чтобы игроки снова пришли на вашу тренировку и привели с собой друга, чтобы он попробовал игру, в которую так интересно было играть в прошлый раз!*
- *Будьте активным во время тренировки. Двигайтесь с игрой и всегда пользуйтесь возможностью тренерского вмешательства.*
- *Если у игроков что-то не получается, не давайте им готовых решений. Способствуйте тому, чтобы игроки находили свои решения проблемам, и помогите им найти их. Это настоящая тренерская работа и настоящее обучение.*
- *Закрепите успех. Попытайтесь сделать так, чтобы каждый игрок занес, как минимум, одну попытку. Обязательно похвалите каждого игрока за хорошо выполненное действие.*
- *Помните о том, что безопасность прежде всего.*



Общая информация

- Посредством вовлечения молодых начинающих игроков в такую условную игру и посредством развития индивидуальных навыков на практике, вы разовьете игроков с хорошим пониманием реалий игры.
- Этот метод требует от игрока использования навыка, который позволит ему играть лучше именно в той области, в которой у команды возникают проблемы.
- Тренерский навык — помочь игрокам отвечать этому требованию, созданному трудностями в принятии решений.
- Такие упражнения должны постепенно прогрессировать до ситуаций, подобных игровым, укрепляя соответствие навыка методу игры. Упражнения должны прогрессировать от отработки техники игры без противника до навыков игры с использованием соперника и, в конечном счете, игровых ситуаций.
- Даже на уровне отработки техники снижение времени для возвращения мяча и выполнения действий на большей скорости оказывает определенное давление на игроков.
- Основной принцип любой последовательности — ограничить время и пространство для того, чтобы увеличить интенсивность.

Переменные факторы тренировочных сессий

- Зрелость игроков.
- Стандарт применения индивидуальных навыков игроком. Если игрок не может бежать и передавать пас, это усложняет нападение, а если игрок не применяет безопасную технику игры в контакте, это, в первую очередь, усложняет получение самого мяча.
- Тактическое понимание и способность игроков принимать решения.
- Способность игроков справляться с ограниченным временем и пространством, а также присутствием множества игроков.

Помните, что вся игра в регби основана на способности хорошего применения элементарных навыков.

Постепенное развитие навыков

Начинайте с самых фундаментальных навыков: бег, передача паса, выполнение захватов и падение в захвате, — и постепенно переходите к:

- другим индивидуальным навыкам,
- схваткам и коридорам (групповые навыки, которые являются основой статической борьбы за мяч),
- начальным ударам,
- защите и нападению как групповым навыкам,
- ракам и молам.



Дополнительное задание (должно рассматриваться с вышеприведенным планированием для тренеров детей и молодых игроков) — Анализ роста и развития игрока

1. Рассмотрите и обсудите значение таблицы, приведенной ниже, для тренеров четырех указанных возрастных групп.
2. В таблице запишите три примера того, как вы измените свою тренировочную деятельность на основе того, что вы знаете теперь.

Рост и развитие			
Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
5–8	<ul style="list-style-type: none"> • Получает удовольствие от энергичной деятельности, но легко устает. • Сложности с концентрацией на мяче. • Плохое периферическое зрение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нуждается в несложных играх. • Получает удовольствие от повторяющихся тренировок и простых навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Переменная устойчивость внимания. • Ему нравится получать удовольствие от того, что он делает. • Нуждается в поощрении для уверенности в себе и поддержания самооценки.
Что это означает во время вашей тренерской работы?			
1.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
2.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
3.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Рост и развитие			
Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
9-10	<ul style="list-style-type: none"> Увеличение времени на восстановление сил после энергичных упражнений. Улучшенная координация. Растяжка мышц до тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение все ещё крайне необходимо. Начало развития пространственной ориентации и использования времени, пространства и направления. Способность учиться и применять безопасную технику в контакте. 	<ul style="list-style-type: none"> Улучшенная устойчивость внимания и концентрация на задании. Нуждается в том, чтобы принять и понять разницу в способностях. Уверенность в себе растет при достижении успехов и принятии коллективом.
Что это означает во время вашей тренерской работы?			
1.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
2.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
3.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Рост и развитие			
Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
11–13	<ul style="list-style-type: none">Быстрый рост ведет к усталости и плохой координации.Нуждается в структурированном руководстве.Нуждается в упражнениях на сохранение гибкости и физической подготовки.Хорошая зрительно-моторная координация.	<ul style="list-style-type: none">Может использовать скорость, точное расстояние и пространство для применения навыков.Искусен в ранее приобретенных навыках.Стремится к приобретению новых навыков.	<ul style="list-style-type: none">Улучшенная устойчивость внимания и концентрация на задании.Нуждается в том, чтобы принять и понять разницу в способностях.Уверенность в себе растет при достижении успехов и принятии коллективом.
Что это означает во время вашей тренерской работы?			
1.			
2.			
3.			

Рост и развитие			
Лет	Физическое развитие	Развитие двигательных навыков	Социальная и эмоциональная зрелость
14–15	<ul style="list-style-type: none"> Быстрый, но неровный рост. Очень чувствителен по отношению к физической внешности. Нуждается в упражнениях на гибкость и кардиореспираторную нагрузку. 	<ul style="list-style-type: none"> Продолжение отработки навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> Предпочитает краткосрочные цели. Растущая потребность в принятии товарищами по команде. Сложность в контролировании своих эмоций. Нуждается в положительном поощрении для того, чтобы принимать участие.
Что это означает во время вашей тренерской работы?			
1.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
2.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
3.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Раздел 2 — Планирование

Модуль четыре — Управление

Учебные цели

По завершению этого модуля вы будете знать свою тренерскую роль в плане знания Правил игры и управления, особенно относительно максимального снижения рисков.

Задание 8

По завершению выполнения онлайн-теста «Готовность к регби» WR, обсудите с вашим Преподавателем (Преподавателями) и другими тренерами, какие области управления рисками имеют отношение к вам, как тренеру.

Задание 9

По завершению выполнения онлайн-теста «Готовности к регби» WR, обсудите с вашим Преподавателем (Преподавателями) и другими тренерами, какие области управления рисками имеют отношение к вам, как тренеру.

Задание 10

После ознакомления с ключевыми пунктами, описанными ниже, и просмотра видеоролика «Ценности регби», обсудите с вашим Преподавателем (Преподавателями) и другими тренерами, насколько это имеет отношение к вашей роли тренера в вашем клубе.

Варианты регби

Некоторые Союзы изменяют содержание и Правила полного контакта для Регби-15 (для взрослых игроков) в применении к более молодым возрастным группам. Это зачастую приводит к большему привлечению и сохранению игроков до подросткового возраста, так как они могут играть в приятную и приносящую удовлетворение игру без необходимости немедленного изучения всех Правил игры.

Преимущества вариантов игры в регби

- Игра имитирует основные важнейшие элементы регби таким образом, чтобы переход от бесконтактного регби к контактному был легким и уверенным.
- Игра ставит ударение на навыки игры с мячом. Бесконтактная природа игры содействует развитию этих навыков.
- Дети различного веса, роста и уровня координации могут играть вместе. В игру могут играть группы смешанных полов или одного пола.
- Уверенность в навыках помогает удержать молодых игроков в игре; игра в регби преподносится легко, так как её сложные элементы упрощаются.
- Так как варианты игры ставят особое ударение на навыки и бесконтактную игру, рано развивающиеся игроки не могут использовать свою физическую силу. Это «спасает их от самих себя», так как они приобретут навыки, необходимые для того, чтобы играть успешно даже когда медленно растущие игроки догонят их в физическом развитии.

- В варианты игры можно играть с минимумом ресурсов, и она может быть адаптирована к доступному количеству игроков, а также их уровню навыков и зрелости.
- Игра ставит ударение на участие игроков и командную игру, а также других аспектах игры, от которой игроки получают удовольствие. Награда немедленная и очевидная. Правила обеспечивают вовлечение в игру всех членов команды.

Примечание: правила игры являются гибкими, но только в пределах безопасности. Вы можете изменять их, если это может максимального увеличить участие игроков.

- Например: рано созревший, скоординированный, быстрый игрок с хорошими навыками обхода сможет доминировать в игре. Когда он получает мяч, он может обежать вокруг соперников и набрать очки. В таком случае товарищи по команде становятся только зрителями, наблюдающими за действиями этого игрока. Это не приносит пользы ни кому из игроков. Возможное изменение правил: ввести правило, что, как минимум, три игрока должны пробежать вперед и передать пас до того, как один из товарищей по команде занесет попытку.
- Существует множество форм вариантов игры, которые разрабатываются союзами во всем мире. Каждый вариант разрабатывается в зависимости от местной культуры, процесса, философии, структуры и администрации.

Примеры вариантов игры

Следующие примеры вариантов игр используются некоторыми национальными Союдами. Этот список ни в коем случае не исчерпывающий, он приведен только для того, чтобы дать вам представление о некоторых примерах вариантов игры, используемых в мире.

- «Тэг-регби», регби на касание и пляжное регби,
- Регби-7 и регби-10,
- Walla Rugby,
- Ripra Rugby,
- Лепрекон-регби.

Эти варианты игры используются как часть пути развития игроков или как безопасная, бесконтактная версия игры для использования в школах.

Примеры путей развития игроков некоторых Союзов:

- Small Blacks to All Blacks (Союз регби Новой Зеландии),
- Mini to Millennium (Союз регби Уэльса),
- Playground to Podium (Регби США),
- Try Rugby (Союз регби Австралии).

Коммуникация и управление группой

Как тренеру вам следует использовать данный контрольный список для подготовки к тренерской работе с командой:

- Цели сезона, согласованные вами и командой;
- Планирование и подготовка к сезону;
- Связь с родителями и вовлечение родителей;
- Распределение ответственности;
- Конфиденциальность;
- Коммуникация;
- Пунктуальность и посещаемость;
- Дисциплина;
- Отбор команды и выбор капитана, а также использование замен;
- Ваша философия относительно тренерской работы и судейства.

Желаемые характеристики тренера

Как тренер вы должны быть способны:

- Развивать тактические, технические и физические навыки игроков;
- Тренировать игроков для обеспечения многоэтапной игры в регби, включающей любого и всех членов команды;
- Разрабатывать и проводить активные тренировочные сессии, которые требуют высокой степени вовлечения всех игроков, включая игровые тренировки с использованием мяча и различные степени сопротивления;
- Разработать концепцию команды;
- Пользоваться услугами других тренерских ресурсов, в случае необходимости (инструктор, медицинский персонал, спортивный психолог, администратор, собиратель средств и т.д.);
- Участвовать в процессе принятия этических решений, относительно роли регби в обществе, а также определенных вопросов, имеющих отношение к регби.

Контрольный список игрока

Используйте контрольный список игрока для того, чтобы создать профиль игрового таланта, который поможет вам при планировании.

- Физические показатели;
- Желание и целеустремленность;
- Общая степень увлечения спортом и, в особенности, регби;
- Легкость, с которой игрок поддается тренировке;
- Знакомство с другими контактными видами спорта;
- Индивидуальность;
- Восприимчивость к инструкциям;
- Восприимчивость к решению проблем и исследовательскому подходу к обучению;
- Воздействие регби и «регбийной культуры»;
- Доступ к образцам для подражания в регби;
- Положение регби в обществе;
- Имидж регби в обществе.

Контрольный список тренера

Подготовка

- Соберите хорошо организованную и совместимую команду менеджмента. Удостоверьтесь, что они знают и могут выполнять свои функции.
- Найдите необходимую информацию и соответствующие ресурсы.
- Разработайте программу, соответствующую зрелости участников.
- Сфокусируйтесь на технике и развивайте навыки медленно и основательно. Навык — это техника, которая успешно использована в игре.
- Всегда вовлекайте всех игроков, не только самых лучших.
- Установите небольшое количество правил, чтобы организация проходила гладко.
- Поддерживайте регулярную связь с участниками, родителями, командой менеджмента и администрацией клуба.

Связь с родителями

Как только была собрана команда, устройте встречу с родителями для того, чтобы объяснить различные административные вопросы, ваш подход к тренировкам, процедуры, которые вы намереваетесь ввести и поддерживать, а также для того, чтобы ответить на любые вопросы родителей. На собрании представьте команду менеджмента, попросите их объяснить их функции, а также скажите несколько слов об их подготовке и квалификации. Также может быть уместным попросить каждого родителя или семью представиться другим родителям.

Области процедур должны включать:

- Справедливую игру,
- Безопасность и оказание первой помощи,
- Цели для каждой тренировки,
- Пунктуальность и посещаемость,
- Выбор имени команды и назначение капитана и вице-капитана,
- Выбор команды, начинающей игру, и использование замен,
- Выбор команды и посещаемость тренировок,
- Позитивная поддержка на боковой линии,
- Конфиденциальность относительно личных вопросов игроков, лично доверенных тренеру.

Области администрации должны включать:

- Даты, время, продолжительность и места проведения тренировок и игр,
- Выезд на игры на чужом поле,
- Опрятность и чистота снаряжения,
- Роли представителей команды менеджмента,
- Функции команды, сбор средств, поездки и спонсорство.
- Недельные списки команды и регулярное предоставление информации,
- Планирование тренировок.