



Руководство для прохождения онлайн- курса «Введение в тэг-регби» Онлайн-обучение

Введение в тэг-регби

Тэг-регби — это легкая игра без контактов для мальчиков и девочек всех возрастов. В эту игру можно играть в школе, в парке, в зале и на площадке. Правила игры очень простые, дети легко учатся играть, и нужно совсем не сложное оборудование. Это руководство создано для того, чтобы помочь родителям, тренерам и школьным учителям создать возможность для детей поиграть в веселую и безопасную игру, похожую на регби.

Что может дать нам тэг-регби:

Здоровье и физическое развитие



Возможности для развития навыков



Умение работать в команде



Удовольствие



Регби — тэг-регби

Все разновидности регби — это игры с динамически развивающимися и продолжительными по характеру событиями. Игроки, работая как одна команда, стараются продвинуть мяч вперед и в конечном счете приземлить его в зачетном поле соперника, которое находится за линией ворот.

Тэг-регби

- Бесконтактная игра,
- Благоприятная среда для обучения,
- Фокус на развитии навыков,
- Маленькие команды и маленькое поле.



Мини-регби

- Наличие схваток и коридоров, но есть ограничения в давлении и контакте,
- Возможность использования ударов по мячу ногой,
- Фокус на принципах игры.



Регби

- Контакт, открыто и свободно протекающая игра,
- Схватки, раки, молы и захваты (силовая борьба за мяч, есть возрастные ограничения),
- Фокус на развитии игрока.



Кодекс поведения в тэг-регби

Регби — это многообразный вид спорта для мужчин и женщин, мальчиков и девочек. Он воспитывает навыки командной работы, понимание партнерства и уважение к коллегам по спорту. В эпоху, когда многие традиционные спортивные ценности размываются или даже оспариваются, регби с гордостью сохраняет свои высокие стандарты спортивного мастерства, этического поведения и честной игры. Кодекс поведения для игроков в тэг-регби направлен на поддержание общепринятых ценностей регби, которые являются фундаментом игры с момента ее создания.

Как болельщик/родитель я обязуюсь...

1. Проявлять уважение к игре и словом, и действиями.
2. Проявлять благодарность и позитивное расположение ко всем, кто участвует в общем процессе игры.
3. Положительно воспринимать действия тренеров и судей, корректирующие ошибки игроков.
4. Болеть за хорошую игру обеих команд.
5. Признавать, что все судьи выполняют сложную работу.
6. Ценить тренеров за их усилия и целеустремленность.
7. Подавать хороший пример — думать, прежде чем действовать.

Как тренер/учитель я обязуюсь...

1. Почитать игру, принимая культуру, которая вознаграждает усилия, а не только результат.
2. Уважать как букву, так и дух Правил игры.
3. Ценить соперников, так как только в борьбе можно выявить лучших.
4. Я всегда открыт к бескомпромиссной борьбе в игре и к дружеским отношениям после.
5. Проявлять уважение к судьям, даже если я не согласен.
6. Никогда не делать на поле и вне его того, что может поставить под угрозу усилия игрока. Всегда думать, прежде чем что-то предпринимать!
7. Наслаждаться игрой!

Как игрок я обязуюсь...

1. Уважать игру и стараться играть как можно лучше.
2. С усердием изучать индивидуальные и командные навыки игры.
3. Играть, соблюдая Правила игры.
4. Быть достойным членом своей команды с высоким уровнем увлеченности, энтузиазма и усилий.
5. Проявлять уважение ко всем.
6. Ценить хорошую игру своей команды и соперника.
7. Быть послом спорта — думать, прежде чем действовать!
8. Получать от игры удовольствие!

Тэг-регби с флажками

Тэг-регби — это игра с флажками, которые закреплены на поясе, и это помогает имитировать ситуацию захвата. Тэг-регби — это отличный и безопасный способ познакомиться с игрой регби. В случае, если нет возможности использовать флажки, можно играть до касания двумя руками; однако флажки — это лучший способ. В тэг-регби играют с флажками по следующим причинам:

1. Флажки обеспечивают безопасность

Флажки исключают возможность для игроков толкаться и сбивать друг друга с ног. Флажки повышают уровень безопасности игры для детей, особенно при игре в закрытых помещениях.

2. Флажки делают игру простой

Игрок, двигаясь с мячом, ясно понимает, когда его флаг сорван, и до этого момента может свободно продолжать игру. Эта свобода в действиях — крайне важная часть игры для обучения начинающих игроков базовым игровым навыкам регби.

3. Флажки облегчают судейство в игре

Игрок, сорвав флажок, должен крикнуть „ФЛАГ“ или «ТЭГ» и показать флаг судье. (См. Правила игры.) По сравнению с этим, в игре до касания двумя руками судить будет намного сложнее.

4. Флажки позволяют исключить нежелательные прикосновения в игре

Флажки виртуально обозначают контакт тела одного игрока с телом другого, что в значительной мере сокращает нежелательные соприкосновения разнополых игроков в ходе игры.

5. Флажки наиболее правдоподобно симулируют ситуацию захвата в игре с полным контактом

Использование флажков очень близко подводит игроков к технике выполнения захвата. Во-первых, оба игрока на некоторое время выключаются из общих действий. Во вторых, так же как и при захвате, и игрок с мячом, и защитник должны выполнить некоторые действия, чтобы вернуться в игру. Игрок с мячом должен отдать пас и прикрепить на место свой флаг, а защитник должен вернуть сорванный флаг игроку с мячом.



Поле

В тэг-регби можно играть на любом свободном и безопасном пространстве любого размера. Можно играть в парке на траве и в зале. Поле не должно быть больше 60 метров в длину и 40 метров в ширину (см. Правила игры). Игровое пространство может быть адаптировано под число и возможности участвующих в ней игроков. Зачетное поле должно быть глубиной 5 метров от линии зачетного поля и должно быть обозначено маркерами.

Время игры

Игра проводится в два тайма. Рекомендованное время — от 5 до 20 минут, в зависимости от возраста и возможностей игроков. Перерыв должен быть не менее двух минут.

Состав команды

В тэг-регби играют две команды равными по числу игроков составами. Каждая команда состоит не более, чем из 7, и не менее, чем 4 игроков. Каждая команда может иметь согласованное перед игрой число замен. Замененные игроки могут возвращаться в игру, но только когда игра остановлена. Каждый игрок должен уметь играть на всех позициях в поле.

Помните о том, что не стоит делать команды по численности больше, чем 7 игроков! Мы играем для того, чтобы учиться и получать удовольствие, больше игроков — меньше возможностей для каждого поиграть с мячом, побегать, половить мяч, поиграть в защите и совершить попытку.



Цель игры и система начисления очков

Цель игры — набрать больше очков, чем команда соперника. Для того чтобы заработать очки, команда, играющая с мячом, должна прикладывать усилия, чтобы продвигать мяч вперед, пока один из игроков не получит возможность пересечь линию попытки соперника и приземлить мяч, держа его в двух руках. Это событие называется „приземлением мяча“ или „попыткой“, и за это команда получает 1 очко (см. Правила игры).

Продвижение мяча

Игроки продвигают мяч вперед, двигаясь с ним бегом в сторону зачетного поля соперника. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу. Пас в регби можно передавать только в сторону или назад, пас вперед не разрешен Правилами.



Открытая игра

Играем в регби

Быть успешным в регби — значит уметь играть в атаке с мячом и без мяча в защите. Обеспечение успеха на поле означает обучение ваших спортсменов основам того и другого.

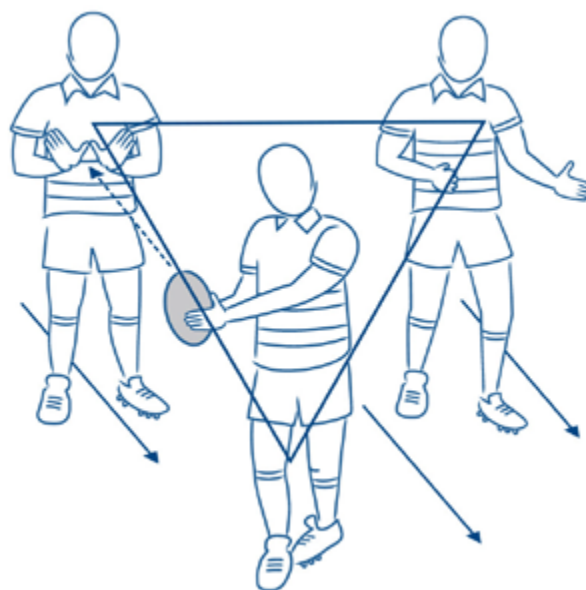
Атака

Атака в регби базируется на двух основных принципах: идти вперед и организовывать поддержку.

- **Идти вперед** — означает, что для того, чтобы набирать очки, все игроки, включая игроков поддержки,двигающихся вслед за игроком с мячом, должны двигаться вперед в направлении линии зачетного поля соперника. Самый простой способ обучить этой концепции лежит в использовании геометрической фигуры треугольник. Игроки, конечно, будут бегать от одной боковой линии поля до другой, пытаясь увернуться и не позволить защитнику сорвать с них флаг. Но попробуйте научить их двигаться прямо вперед, обостряя игру в атаке и выстраивая свои позиции в виде треугольника.
- **Организовать поддержку** — в регби это означает, что игроки, идущие вслед за игроком с мячом, обеспечивают для него возможность сыграть в пас. Игроки должны стремиться быть открытыми для паса и быть готовыми принять мяч в любой момент.

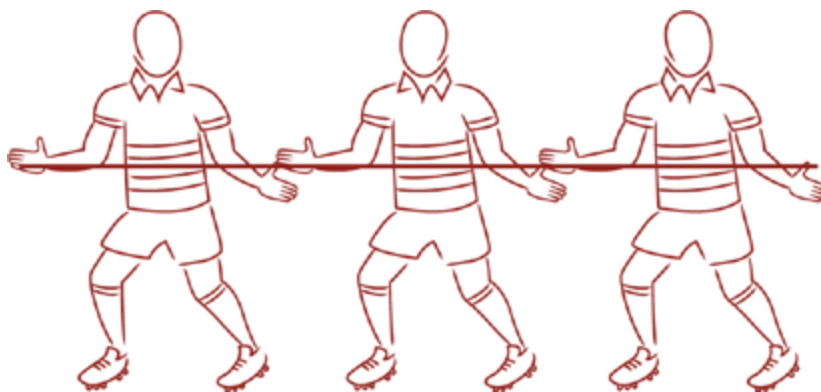
Наиболее эффективная позиция для игроков поддержки выглядит как треугольник, так как она обеспечивает для игрока с мячом множество вариантов продолжения игры. Поскольку игрок с мячом может выполнить пас только в сторону и назад, эти игроки будут располагаться справа и слева и на шаг позади, что и сформирует треугольник.

В тот момент, когда игрок защиты оторвет флаг у игрока с мячом, он сам, в свою очередь, будет оторван от игры, пока не вернет флаг владельцу. Это создает большое, не прикрытое защитой пространство для атаки. Игроки, которые находятся в позиции поддержки, могут получить выгоду из этой ситуации. Чтобы прорвать защиту, игроки поддержки, получив мяч, могут использовать это пространство для своего движения вперед.



Защита

Защита должна не позволить сопернику набрать очки. Точно так же, как и атака, защита должна уметь занять правильные позиции, и базовой схемой будет построение в виде плоской линии, параллельно линии зачетного поля (поперек поля).



Плоская линия должна быть, как прочная стена, без разрывов и пустот. Большие разрывы в линии и неприкрытое пространство будут работать на возможности атаки прорваться с мячом вперед и набрать очки.

Отличный способ тренировать навыки игры в защите — учить игроков синхронно двигаться группой, выдерживая позиции в линии. Когда добавится команда атаки, игроки, выдерживая линию, должны учиться двигаться, реагируя на мяч, вперед и назад вдоль поля, вправо, влево, поперек поля, концентрируя внимание на игроке с мячом. Ваша команда, играя в защите, должна учиться реагировать на движение мяча и при этом сохранять линию и дистанцию между партнерами. После того, как будет усвоен базовый принцип игры в защите, можно будет перейти к более продвинутым схемам игры в защите.

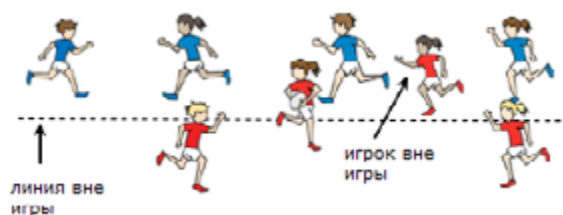
Перед тем, как начать обучать игроков схеме игры в защите, будет полезно рассказать им, как защита двигается относительно атаки. В таблице ниже вы найдете некоторые вопросы и ответы, а также применяемые в игре команды, которые помогут игрокам освоить принципы игры и правильно занимать позиции.



Вопросы относительно атаки и защиты		
Наказание	Определение	Способ
Пас вперед	В регби пас можно передавать только в сторону или назад. Если игрок передал пас игроку, находящемуся впереди себя, то за это следует наказание.	Мяч передается другой команде, которая возобновляет игру со свободного паса с места, где было допущено нарушение
Игра вперед	Игра вперед имеет место, когда игрок роняет мяч по направлению к линии чужого зачетного поля.	Мяч передается другой команде, которая возобновляет игру со свободного паса с места, где было допущено нарушение.
Блокировка, препятствование или толчок соперника руками.	Игроки атаки не должны блокировать защитника, не позволяя ему сорвать флаг с игрока, владеющего мячом.	Мяч передается другой команде, которая возобновляет игру со свободного паса с места, где было допущено нарушение.
Преднамеренный контакт	Тэг-регби — игра без контактов, если игрок преднамеренно толкает или сталкивается с соперником, то его команда получает штрафной.	Мяч передается другой команде, которая возобновляет игру со свободного паса с места, где было допущено нарушение
Задержка в освобождении от мяча	Если игрок с сорванным флагом не может выполнить пас в течение трех секунд/сделать три шага, он наказывается.	Мяч передается другой команде, которая возобновляет игру со свободного паса с места, где было допущено нарушение.

Тэг-регби: усложнение игры

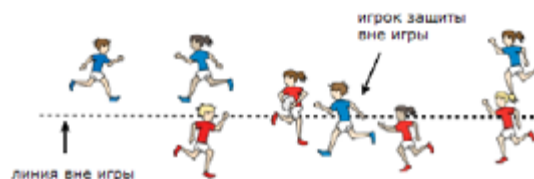
Когда игроки почувствуют себя комфортно в игре с базовым набором правил для начинающих, можно переходить на более сложный уровень игры. Усложнять игру можно, только если вы почувствовали, что игроки освоили начальный уровень игры. Это усложнение может помочь игрокам освоить правило вне игры, которое используется во всех разновидностях регби.



Вне игры/офсайд

Правило вне игры — одна из самых трудных для понимания игроков концепций в спортивных играх. Тэг-регби начинается без жесткого применения правил применения линии вне игры, так как необходимо упростить знакомство с игрой. Игрокам разрешено делать

три шага вперед после того, как сорван флаг, таким образом они создают свободное пространство для передачи мяча игрокам поддержки. Игроки поддержки должны всегда двигаться вперед.



В то время как игроки становятся достаточно умелыми в игре, вы можете познакомить их с концепцией правила вне игры, которое в регби считается основным правилом, контролирующим организацию игры. Правило имеет два определения: вне игры для игроков атаки и вне игры для игроков защиты.

Вне игры в атаке: В тэг-регби пас можно отдавать только в сторону и назад. Поэтому в атаке игрок попадает в положение вне игры, если находится впереди своего партнера, владеющего мячом. Нужно иметь в виду, что нарушение будет считаться произошедшим только в случае, если этот игрок получит пас.

Вне игры в защите: Правило вне игры в защите контролирует справедливость в игре. Оно подразумевает наличие воображаемой линии, которая проходит через мяч в момент срыва флага и показывает, где должны находиться защитники по отношению к мячу, чтобы иметь возможность продолжить игру. Как показано на картинке, все игроки должны быть перед мячом и не препятствовать выполнению первого паса в случае остановки и возобновления игры после нарушения.

Тренировки в тэг-регби

Хотя нет быстрого пути к тому, чтобы стать хорошим тренером, этот опыт может быть очень полезным и стоить всех затраченных времени и усилий. Изучение нужных ресурсов и прохождение тренерских курсов помогут вам пройти этот путь и стать успешным тренером.

Советы тренеру в тэг-регби

Планировать тренировки: Точно знайте, как будет структурирована ваша тренировка. Тренировка должна включать в себя: предтренировочный брифинг, разминку, обучающую часть, практическую игровую часть, заминку и разбор тренировки. Убедитесь в том, что у вас есть запасной план: для разного числа присутствующих, на тот случай, если тренировку потребуется усложнить или, наоборот, вернуться немного назад.

Ваш внешний вид должен соответствовать статусу тренера: Первое впечатление о вас у игроков складывается из того, как вы выглядите. Если вы выглядите и действуете, как тренер, игроки будут воспринимать вас соответственно. Имейте хорошую спортивную экипировку для игр и тренировок, не используйте старую порванную форму для регби и грязную стоптанную спортивную обувь.

Приходить на тренировки пораньше: Заранее подготовленное тренировочное пространство задает рабочий тон всей тренировке. Время перед тренировкой — хороший момент ответить на вопросы родителей и игроков.

Организация тренировки: Очень важно, чтобы каждое упражнение и каждая игра были хорошо организованы. Если вы постоянно перестраиваете схемы разметки своих упражнений и изучаете правила новых игр, вы теряете внимание своих игроков.

Больше игры и меньше разговоров: Понимайте, что игроки могут воспринимать только небольшую порцию новой информации. Сделайте ваши объяснения и демонстрации краткими и по возможности точными и понятными и обязательно дайте игрокам попробовать сделать то, о чем вы говорили. Избегайте слишком длинных инструкций, игроки лучше учатся на практике.

Задавать вопросы: Используйте вопросы, но следите, чтобы они развивали у игроков уверенность в своих силах. Спрашивайте игроков для понимания степени усвоения ими вашей информации.

Используйте обратную связь: Обратная связь позволяет игрокам почувствовать, что вы проявляете интерес к их развитию и готовы выслушать их мнение. Следите, чтобы ваша связь носила позитивный характер. Если вы поправляете игрока, то убедитесь в том, что он понял, как это сделать лучше.

Вы — модель поведения для игроков: Действуйте так, как вы того ждете от ваших игроков.

Работа с неподобающим поведением: Игроки иногда будут капризничать. Отведите этих игроков в сторону и найдите время, чтобы выяснить, в чем причина. Наказание с помощью физических упражнений — это не решение проблемы; нужно понять и решить проблему, это приведет к лучшему поведению в долгосрочной перспективе.

Советы по проведению тренировок

1. Инструкции и объяснения

- Планируйте, что вы хотите сказать перед тем, как начнете говорить.
- Привлеките внимание всех игроков перед тем, как начнете говорить.
- Старайтесь излагать просто.
- Задайте вопросы, чтобы понять, как вас поняли.



2. Демонстрация

- Расположитесь так, чтобы вас все могли слышать и видеть.
- Фокусируйте внимание игроков на одном-двух ключевых факторах в одной тренировке.
- Повторите демонстрацию больше одного раза.
- Задайте вопросы, чтобы понять, как вас поняли.



3. Наблюдение и анализ

- Сосредоточьтесь на каждом ключевом моменте поочередно.
- Просмотрите действие несколько раз и с разных позиций.
- Сравните действие со стандартной моделью для определения ошибок и несоответствий.
- Определите ваш план дальнейших действий: развивать сильные стороны, корректировать ошибки, оставить, как есть.

4. Обратная связь для игроков

- Задавайте вопросы для развития у игроков навыка самоанализа.
- Ограничьте информацию одним-двумя ключевыми факторами.
- Давайте простую и понятную информацию.
- Сохраняйте позитивный настрой.

Судейство в тэг-регби

Одна из самых замечательных вещей в тэг-регби для новичков — это то, как легко управлять, тренировать и судить. Во многих случаях в тэг-регби тренер может взять на себя роль судьи в поле во время проведения игр. Выступая в этой роли, необходимо помнить, что судья в тэг-регби — это больше тренер, чем блюститель игрового порядка. Судить, как тренер, — это означает использовать в большей степени слова, чем свисток. Но нужно обязательно помнить, что самый главный приоритет в работе любого судьи в регби — это обеспечение безопасности игроков. Если игрок допустил ошибку, позвольте ему понять, в чем она заключается, и почему он наказан, или почему прозвучал свисток. Это поможет игроку понять, в чем его ошибка, и не повторять её снова.

Помните о следующих элементах, когда действуете на поле в роли судьи:

- Безопасность прежде всего: Поддержание безопасности — основной приоритет судьи в регби. В тэг-регби игроки еще не обучены технике игры в контакте, поэтому судья должен уметь среагировать на любую ситуацию, которая может привести к небезопасным последствиям.

Незамедлительно используйте свисток в следующих небезопасных ситуациях:

- Игрок обхватывает, толкает руками или телом соперника;
- Игрок блокирует соперника или препятствует его действиям;
- Игрок пытается вырвать мяч у игрока, владеющего им;
- Игрок падает на мяч или с мячом на землю.

Помните: Информировать игроков, почему вы применили свисток.

- **Коммуникация:** Четкая коммуникация — основной навык работы судьи в регби. Помните о задаче помогать обучению игроков и больше разговаривать с ними вместо того, чтобы постоянно использовать свисток.
 - Используйте свисток, только когда необходимо остановить игру. Кричите «ФЛАГ» или «ТЭГ», если флаг сдернут.
 - Кричите «ИГРАТЬ», если хотите, чтобы игра продолжалась.
 - Сигнализируйте команде, которая начнет играть, вытягивая в её сторону руку.
 - Обучайте/объясняйте игрокам Правила.
 - Имейте дружелюбный настрой.
- **Создавайте пространство:** Юные игроки имеют тенденцию сбиваться в кучу вокруг мяча во время игры. Установите правила, определяющие пространство для поддержания продолжительности игры.



- **Поддерживайте продолжительность:** Тэг-регби — свободно протекающая и продолжительная игра. Избегайте слишком частого использования свистка, юные игроки должны почувствовать течение игры. Используйте правило преимущества. Хотя оно в начале кажется трудным для понимания, это правило способствует свободному развитию игры.
- **Будьте позитивны:** Ключ к правильному решению лежит в правильно занятой позиции, позволяющей хорошо видеть развитие игры в целом. Будьте готовы к активному движению в поле, чтобы одновременно видеть и игрока с мячом, и развитие общей картины игры.
 - Адаптируйте свои решения к уровню играющих команд.
 - Реагируйте только на то, что видите.
 - Используйте свисток, только когда необходимо остановить игру.

Сигналы судьи



Штрафной



Преимущество



Пас вперед



Фиксация
попытки



Выход мяча
в аут



Игра вперед

Руководство по проведению тренировок с командами U8 по тэг-регби

<https://www.rugbycoachweekly.net/>

(by Dan Cottrell in Mini tag, Team Management)



Три базовых игровых навыка, над которыми стоит поработать

Описание тренировок

- Тренировки не должны быть больше одного часа.
- В течение этого часа соотношение активной двигательной деятельности и пассивного стояния должно быть 5:1. Максимум 2 минуты на разговоры из каждых 10 минут работы. Другими словами, не тратьте много времени на объяснения, останавливая упражнения или игру.
- Позвольте игрокам больше играть. Если они делают ошибки, дайте им возможность самим все исправить, если это, конечно, возможно. Иначе у вас появится соблазн постоянно их критиковать.

Ключевые техники для U8 (до 8 лет)

Три базовых техники, над которыми нужно работать в первую очередь:

1. Атака: бег с уклонением от защитника (смена направлений) и приземление мяча в зачетном поле.
2. Прием и передача мяча.
3. Защита в тэг-регби.

Практически вы должны работать над следующим:

- Короткие пасы перед срыванием флажка, быстрый пас после срывания флажка.
- Поддержка игрока с мячом — сигнал о готовности принять мяч, руки, готовые поймать мяч.
- Уклонения от защитника — игрок не убегает от защитника в сторону, а, двигаясь в защитника, готовится уйти от него, резко меняя направление бега в сторону и в свободное пространство.

Примерный план структурированной тренировки:

1. Предтренировочный брифинг
2. Игровая разминка — 10 минут
 - Упражнения на повторение изученной техники за последнюю неделю — 10 минут.
 - Игра, похожая на тач-регби, — 10 минут (тач-регби — игра до касания двумя руками).
 - Упражнения на изучение новой техники — 10 минут.
 - Заканчиваем игрой. Используйте игру для того, чтобы помочь игрокам понять базовые Правила игры в тэг-регби.
3. Разбор тренировки
 - Вопросы на понимание изучаемой темы.

Темы тренировок для 6-недельного плана:

1. Приземление мяча в зачетном поле. Ловля (прием) мяча.
2. Передача мяча. Уклонение от защитника, быстрая работа ног.
3. Быстрая работа ног, пас и поддержка.
4. Пас, поддержка, защита (срывание флажка).
5. Защита (срывание флажка). Приземление мяча в зачетном поле, с атаки.
6. Приземление мяча в зачетном поле (набор очков). Пас и поддержка.

Как составить план тренировок

План тренировок должен содержать перечень областей игры, которые вы намерены изучить в определенный вами период времени. Для игроков данной группы план может быть очень простой и охватывать ближайший месяц вашей работы.

Чего вам не нужно делать

1. Тратить много времени на тактику. Организация игры имеет большее значение в этом возрасте. Игроки должны знать, где нужно встать, когда начинается или возобновляется игра от стандарта.
2. Постоянно проводить «работу над ошибками». «Работа над ошибками» — это работа над теми областями игры, которые не очень хорошо получились у команды в прошедшем матче. Важнее — последовательное развитие навыков и понимания игры.

Играйте в регби!

