



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Работа тренера

Развитие игровых навыков регби



**WORLD
RUGBY™**

Курсовая рабочая тетрадь



Уровень 2 Курс для тренеров регби

Развитие игровых навыков в регби

Курсовая рабочая тетрадь

Модуль 1 Стиль работы тренера и тренировочный процесс	3
Модуль 2 Ценности игры, принципы игры в атаке и защите	5
Модуль 3 Планирование и проведение тренировок	19
Модуль 4 Анализ на основе ключевых факторов и благополучие игроков	24
Модуль 5 Анализ по функциональным ролям, селекция и правила игры	70

Модуль 1 – Стиль работы тренера и тренировочный процесс

Введение, проведение тренировки и самоанализ

Знакомство

Запишите имена других тренеров, клуб/школу, их ожидания/тревоги:

Задание 1

Отметьте ваши сильные и слабые стороны, ваши цели:

Задание 2

Что прошло хорошо в вашей тренировке?

Что вы смогли улучшить в процессе практической работы?

Задание 3

В чем, по-вашему, отличие между двумя демонстрациями?

Какой подход ближе к вашему стилю?

Какое влияние это может оказать на ваш подход к организации тренировок?

Задание 4

Попробуйте разработать ключевые факторы к тому «КАК» обучать навыку/технике
Объяснение и показ:

Проведение демонстрации:

Наблюдение и анализ:

Создание обратной связи:

Модуль 2 — Ценности игры, принципы игры в атаке и защите

Определите базовые ценности игры регби-15 (World Rugby)

Просмотрев фильм «Базовые ценности», перечислите пять основных ценностей игры регби-15.

Ценность	Заметки
Ценность 1	
Ценность 2	
Ценность 3	
Ценность 4	
Ценность 5	

Обсудите в своей группе одну из ценностей и сделайте несколько заметок в таблице ниже.

Заметки

Определите, в чем заключается ответственность тренера по передаче традиций и уважения к основным ценностям игры?

Заметки

Заключение

Любой, кто вовлечен в регби, будь то тренер, игрок, судья, зритель, родитель, обязан поддерживать и чтить основные ценности игры:

- Играть, чтобы победить — но не любой ценой.
- Выигрывать с уважением, проигрывать с достоинством.
- Соблюдать Законы и правила Игры.
- Уважать соперников, судей и всех участников.
- Отрицать обман, расизм, насилие и наркотики.
- Одинаково ценить вклад волонтеров и тех, чей труд оплачивается.
- Наслаждаться Игрой

Определите для себя, как это может влиять на вашу тренерскую работу.

В руководстве по курсу этот вопрос рассмотрен более подробно, наряду с общепринятым кодексом.

Начало развития тренерской философии

Философия — это «ценности и убеждения, которые влияют и управляют действиями».

Твои основные ценности	1.
	2.
	3.
Черты вашего идеального тренера	1.
	2.
	3.
Слова, которыми вы можете описать ваш подход к работе тренера	1.
	2.
	3.
Слова, которые ваши игроки будут использовать при описании вас, как тренера	1.
	2.
	3.

Запишите свою тренерскую философию ниже

Моя тренерская философия

Зачем нужна тренерская философия?

- Обеспечивает четкость, направленность и фокус.
- Развивает активность
- Оказывает практическое влияние на вашу тренерскую работу.
- Мотивирует и направляет ваши действия.



Начало развития игровой философии

Моё представление об игровых качествах идеальной команды	1.
	2.
	3.
Я бы хотел, чтобы соперник описал игру моей команды, как...	1.
	2.
	3.

Моя тренерская философия



Использование принципов игры в атаке и защите для анализа игры команды

Принципы игры Регби:

- Выиграть мяч
- Атака — продолжительность игры
- Защита — вернуть владение мячом
- Разнообразие игры
- Поощрения и наказания

Какой тип игры вы предпочитаете?

Запишите ваши ответы после просмотра фильма «Устав игры»:

Заметки

Принципы атаки и защиты

Принципы атаки и защиты определяют цели, которых должна добиться команда, развивая игру. Заметьте, они не описывают, как они будут это делать.

Атака — Когда команда владеет мячом

Защита — Когда команда не владеет мячом

Расположите по приоритету событий следующие принципы и проставьте номера:

Атака		
Приоритет	Принцип	Описание
	Идти вперед	Определяется следующим местом борьбы за мяч после захвата, рака или мола, после розыгрыша мяча в стандарте или в другой ситуации удачной борьбы за мяч и прохождения линии преимущества
	Набрать очки	Попытка, реализация, штрафной удар и удар дроп-гол с игры.
	Поддержка	Есть ли поддержка? Использует ли её игрок с мячом?
	Организация продолжительности	Сохраняет ли команда мяч доступным во время организации рака или мола?
	Создать давление	Овладеть мячом — смотри завладеть мячом.
	Завладеть мячом	Схватка, коридор, начальный удар и начало с центра поля. Мяч выигран или нет?

Защита		
Приоритет	Принцип	Описание
	Контратака	После того, как мяч выигран, получила ли команда лучшую игровую позицию в поле в последующий момент борьбы за мяч?
	Создать давление	Качество и количество захватов: захват проведен / захват пропущен.
	Вернуть владение мячом	Сколько раз команда, играя в защите, отобрала мяч?
	Предотвратить потерю территории	Остановил захват, движение мяча вперед, или атака после небольшой задержки смогла продвигаться вперед?
	Поддержка	Есть ли поддержка в месте контакта, которая, как минимум, смогла замедлить для атаки выход мяча в открытую игру?
	Идти вперед	Когда соперник выиграл мяч, игроки выходят вперед, как одно звено, сохраняя линию защиты? С вашей стороны, линии преимущества или со стороны соперника происходит следующий момент борьбы за мяч?
	Выиграть мяч	Выигрывает ли команда мяч в схватке, коридоре, с начального удара или удара с центра поля? Ведет ли команда борьбу за владение мячом и пытается затруднить получение соперником хорошего мяча?

Применение принципов к игре команды:

1. В парах просмотрите видео матча. Один следит за атакой, второй — за защитой.
2. Используя таблицу, опишите качество игры одной из команд.

Атака	
1. Получение мяча в своё владение	
Сильные стороны	Недостатки
2. Идти вперед	
Сильные стороны	Недостатки
3. Поддержка	
Сильные стороны	Недостатки
4. Продолжительность игры через раки и молы	
Сильные стороны	Недостатки
5. Давление - владение мячом, позиция в поле и темп	
Сильные стороны	Недостатки
6. Переход мяча - мяч потерян вашей командой	
Сильные стороны	Недостатки

Защита	
1. Борьба за владение мячом	
Сильные стороны	Недостатки
2. Идти вперед	
Сильные стороны	Недостатки
3. Давление на атакующую команду через захваты	
Сильные стороны	Недостатки
4. Удержание своей территории — качество захватов	
Сильные стороны	Недостатки
5. Поддержка	
Сильные стороны	Недостатки
6. Восстановление владения мячом / переход мяча — мяч выигран вашей командой	
Сильные стороны	Недостатки
7. Контратака	
Сильные стороны	Недостатки

Если вы применяете принципы игры в атаке и в защите к игре своей команды, вы должны иметь четкое представление о каждом принципе. Это поможет вам в своих суждениях. И если вы создадите такую систему, вы сможете использовать полученную статистику.

Принципы игры в атаке — когда ваша команда владеет мячом

Принципы	Протоколы
Получение мяча	<ul style="list-style-type: none"> Схватка, коридор, начальный удар и удары для возобновления игры. Выигрывает ваша команда мяч или нет?
Движение вперед	<ul style="list-style-type: none"> Если мяч выигран, проходит ли команда линию преимущества перед тем, как войти в следующую фазу атаки, после захвата, рака или мола? Проходит ли команда линию преимущества, начиная атаку от каждого успешного места борьбы за мяч, играя до следующего места борьбы за мяч?
Обеспечение поддержкой	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечивается ли темп игры и выбор действий присутствием поддержки? Можно ли удержать темп игры и разнообразие продолжения игры, если игрок не может воспользоваться поддержкой?
Организация и поддержание продолжительности	<ul style="list-style-type: none"> Когда ваша команда владеет мячом и формирует мол или рак, позволяет это сохранить мяч и быстро вернуть его в игру?
Оказание давления	<ul style="list-style-type: none"> Владение мячом — смотри Получение мяча. Позиция в поле — используйте план поля для отметки каждого возобновления игры, для определения качества позиции в поле. Темп — используйте субъективную оценку возможности команды поддержания темпа игры.
Потеря и переход мяча к другой команде	<ul style="list-style-type: none"> Когда ваша команда владеет мячом, сколько раз она позволяет сопернику отобрать мяч? <ul style="list-style-type: none"> → Выводя мяч в аут. → Нарушая правила, после чего соперник получает право вбрасывать мяч в схватку. → Теряя мяч в открытой игре. → Владея мячом и получая наказания в виде штрафных и свободных ударов.

Принципы игры в защите — когда команда соперника владеет мячом.

Принципы	Протоколы
Борьба за владение мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Выиграла ли ваша команда мяч при чужих: схватках, коридорах, начальных ударах и ударах, возобновляющих игру? • Поборолась ли ваша команда за мяч и, тем самым, снизила возможности соперника?
Движение вперед	<ul style="list-style-type: none"> • Когда соперник выиграл мяч, идут ли ваши игроки вперед, играя как одно звено и сохраняя хорошо организованную линию защиты? • В очередной момент борьбы за мяч, оттеснен ли мяч в глубину поля по сравнению с предыдущим местом борьбы?
Оказание давления	<ul style="list-style-type: none"> • Сколько было проведено захватов? • Сколько захватов можно считать законченными? • Сколько захватов было пропущено?
Удержание своей территории	<ul style="list-style-type: none"> • Захваты вашей команды останавливали игрока с мячом, блокируя продвижение мяча, или игрок с мячом мог продвигаться в захвате вперед, сыграть в разгрузку в захвате или обеспечить доступ к мячу партнеру, не позволяя защите завязать борьбу за мяч?
Обеспечение поддержки	<ul style="list-style-type: none"> • Есть ли поддержка в месте контакта с соперником, и обеспечивает ли она, как минимум, задержку выхода мяча в открытую игру?
Восстановление владения мячом	<ul style="list-style-type: none"> • В ходе открытой игры как много раз команда, защищаясь, отбирала мяч у соперника?
Контратака	<ul style="list-style-type: none"> • Если команда отобрала у соперника мяч, получила ли она лучшую позицию после последующей остановки игры?
Потеря и переход мяча к другой команде	<ul style="list-style-type: none"> • Как много раз команда, играя в защите, смогла получить мяч в открытой игре после того, как соперник пробил штрафной или свободный удар, или завладела мячом в схватке и коридоре на чужом вбрасывании мяча?

3. Примените протокол к принципу, который вы анализируете, к ряду «эпизодов» игры, используя таблицу на следующих страницах. «Эпизод» — игра от розыгрыша мяча от стандарта до следующего свистка судьи. Если принцип был успешно выполнен, укажите «Да», и если он был выполнен безуспешно, используйте «Нет».

Эпизод №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Атака																				
1. Завладеть мячом																				
2. Идти вперед																				
3. Обеспечить поддержку																				
4. Организация продолжительности																				
5. Оказание давления																				
6. Набор очков																				
7. Избегать потерь своего мяча																				
Защита																				
1. Борьба за мяч																				
2. Идти вперед																				
3. Оказывать давление																				
4. Удерживать территорию																				
5. Обеспечить поддержку																				
6. Восстановить владение мячом																				
7. Контратака																				



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курсовая рабочая тетрадь

Эпизод №	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Атака																				
1. Завладеть мячом																				
2. Идти вперед																				
3. Обеспечить поддержку																				
4. Организация продолжительности																				
5. Оказание давления																				
6. Набор очков																				
7. Избегать потерь своего мяча																				
Защита																				
1. Борьба за мяч																				
2. Идти вперед																				
3. Оказывать давление																				
4. Удерживать территорию																				
5. Обеспечить поддержку																				
6. Восстановить владение мячом																				
7. Контратака																				

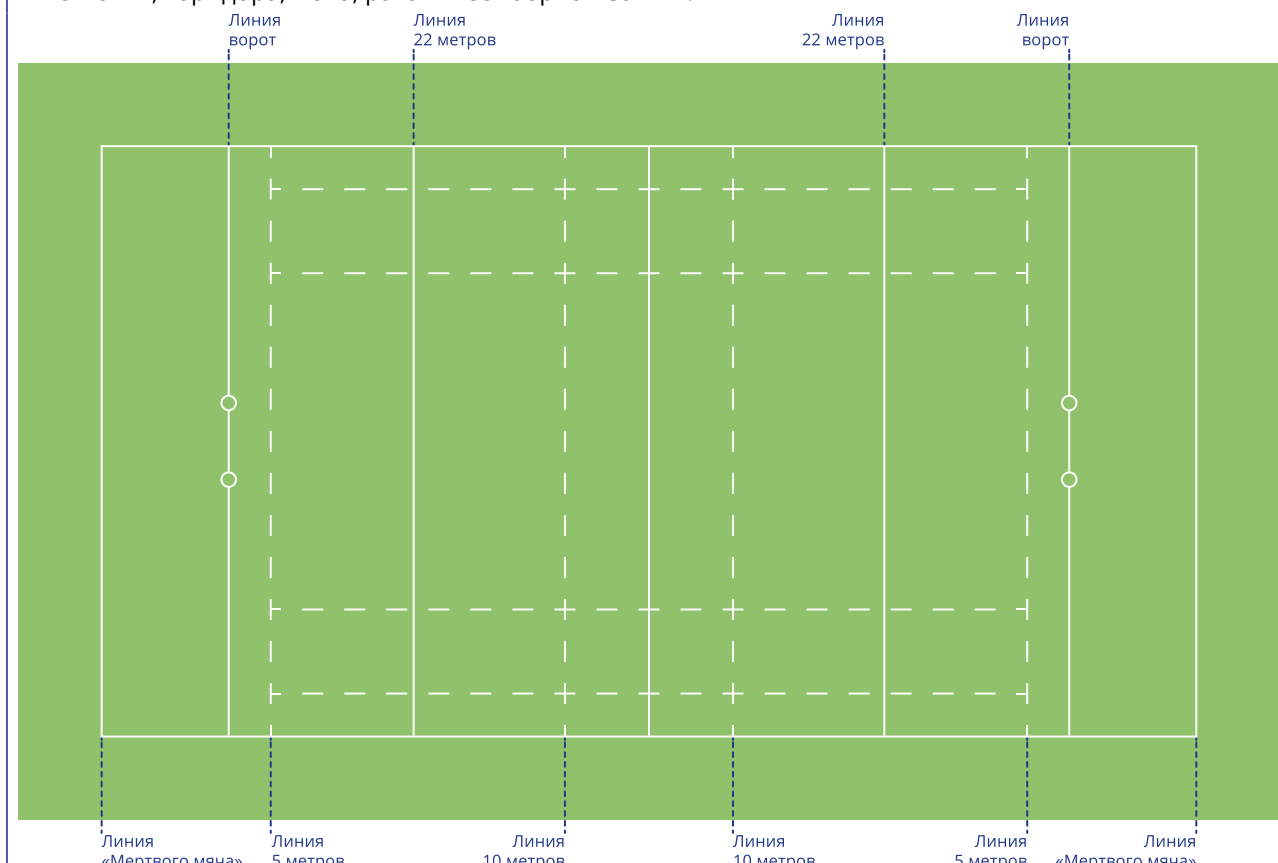
4. Суммируйте статистику для каждого принципа, сложив количество раз, когда принцип был выполнен успешно и безуспешно, и выразите их как процент от общего.

Принципы атаки	Да	Нет	Всего	% Да
1. Выиграть мяч				
2. Идти вперед				
3. Обеспечить поддержку				
4. Организовать продолжительность				
5. Оказывать давление				
6. Набирать очки				
7. Избегать потери своего мяча				

Принципы защиты	Да	Нет	Всего	% Да
1. Бороться за владение мячом				
2. Идти вперед				
3. Оказывать давление				
4. Удерживать свою территорию				
5. Обеспечить поддержку				
6. Бороться за мяч				
7. Контратака				

Позиция в поле

5. Проанализируйте позицию в поле, используя схему поля и отмечая на ней положение каждой схватки, коридора, мола, рака и мест борьбы за мяч.



6. Теперь расставьте приоритеты потребностей команды, используя комбинацию развития слабых сторон и улучшения сильных.

Приоритет	Потребности	Причина приоритета	Как с этим работать на практике
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Модуль 3 — Планирование и проведение тренировок

Планирование тренировки

Работая в группах или индивидуально, по усмотрению преподавателя, планируйте тренировку, основываясь на сильных и слабых сторонах команды и её потребностях. Если вы работаете в группах, разбейте тренировку и назначьте каждого тренера ответственным за какую-то часть тренировки.

Используйте групповой анализ, как указано в модуле 1, чтобы продемонстрировать, как планировать структуру и содержание вашей тренировки на основе плана планирования. Используйте таблицы ниже, чтобы записать детали вашей тренировки.

План тренировки	
Затронутые области	1.
	2.
	3.
Цели тренировки	1.
	2.
	3.
Оборудование	

План тренировки	Время	Упражнения/Подробности	Моменты тренерского контроля и ключевые факторы
Брифинг и административные вопросы			
Разминка			
Индивидуальные/командные навыки			
Навыки звеньев			
Навыки игры минизвеньев			
Общекорандные действия			
Заминка			
Разбор тренировки (ревью)/ административные вопросы			

После того, как каждый тренер спланирует свою часть тренировки, группа должна собраться вместе и просмотреть все части для того, чтобы убедиться, что все части соответствуют друг другу

Понимание чувства игры

Просматривая видео матча, сосредоточьтесь на одном эпизоде (эпизод от начала стандарта до очередного свистка и остановки игры).

1. Обозначьте ситуацию, кто против кого играет, и атакует ли ваша команда или защищается.

Ситуация: vs

Атака или защита?

2. В группах по 3–4 человека решите, какие возможности имела команда, как она их использовала и как могла бы использовать, запишите комментарий в верхнюю строку таблицы ниже (например, определить наличие пространства, и как ваша команда должна его использовать). Затем преподаватель соберет предложения от каждой группы. Запишите их в другие строки в таблице ниже, после чего курс обсудит относительные достоинства каждого выбора и то, как их можно расположить в списке, учитывая рейтинг эффективности.

Опции	Рейтинг (1 = лучший; 6 = худший)
a.	
b.	
c.	
d.	
e.	
f.	

3. Основываясь на лучшем выборе, чего реально можно было бы добиться до следующей остановки игры?

4. Перечислите причины, которые позволяют говорить о возможности установки таких целей.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

5. Преподаватель воспроизводит видео с продолжением эпизода, запишите, что на самом деле произошло.

6. Проанализируйте, почему цели, которые вы установили, не были достигнуты в реальности, разделив причины на позитивные (команда превзошла ваши ожидания) и негативные (команда не оправдала ваших ожиданий)

Позитивные причины (прогноз превышен)	Негативные причины (ожидания не оправдались)

7. Отметьте следующее:

a) Команда была в атаке или в защите?
b) Принцип, который был выполнен плохо.
c) Навык, который был выполнен плохо.
d) Ключевой фактор(ы), который(е) был выполнен удачно.

8. Разработайте и проведите упражнение на чувство игры и развитие выбора техники, которое позволит в дальнейшем сыграть более успешно.

Модуль 4 — Анализ на основе ключевых факторов и благополучие игроков

4(a) — Ключевые факторы технических навыков регби-15

Использование ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте «Да»; если нет, поставьте «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Сделать удобный для приема пас партнеру, который находится в лучшей позиции, с целью продолжить игру.

Пас — Передача мяча		1	2	3	4	5
Достигнут ли желаемый результат?						
	Ключевые факторы					
1	Бежать прямо					
2	Держать мяч в двух руках					
3	Вытянуть на себя защитника					
4	Опора на внутреннюю ногу					
5	Развернуться лицом (повернуть грудь) в сторону игрока поддержки, принимающего мяч					
6	Движение рук должно быть направлено в сторону игрока, принимающего мяч					
7	Используйте локтевые суставы и суставы кистей рук для контроля скорости и направления полета на выходе мяча из рук					
8	Вытяните руки в цель по направлению полета мяча					
9	Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч					
10	После того как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившего мяч					

Пас — Прием мяча		1	2	3	4	5
Достигнут ли желаемый результат?						
	Ключевые факторы					
1	Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться в мяч по линии его полета в момент приема мяча					
2	Уходить в пространство, созданное игроком с мячом, перед тем, как отдать вам пас					
3	Вытянуть руки вперед для того, чтобы смягчить прием мяча					
4	Смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч)					
5	Поймать мяч и удерживать его, используя пальцы рук (10 точек)					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Полузащитник схватки не добрасывает мяч до № 10 и ему приходится наклоняться вниз или подбирать мяч с земли.
2. № 12 отдает мяч № 13 так, что ему приходится смотреть вниз, чтобы поймать мяч.
3. Когда № 10 передает мяч № 12, № 12 приходится тормозить, чтобы поймать мяч.
4. Когда № 15 входит в атаку задней линии и получает мяч, там всегда оказывается достаточное количество защитников, чтобы контролировать пространство и провести захват.
5. Когда крайний получает пас, мяч всегда оказывается трудным для приема, и игрок редко в состоянии обыграть защитника.
6. Игроки «дрейфуют» в направлении движения мяча. Они разворачиваются и отдают пас со своей внешней ноги, чтобы получить большее расстояние, но это провоцирует смещение.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Поймать мяч и сохранить владение мячом.

Ловля высоко летящего мяча		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета					
2	Заранее принять решение — ловить мяч, стоя на земле или выпрыгивая вверх					
3	Вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него					
4	Развернуться плечом и бедром к сопернику					
5	Дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч					
6	Смотреть на мяч через ладони рук					
7	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					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Когда № 15 ловит мяч, он часто отскакивает вперед.
2. На № 15 часто бьют высокий навесной удар «бомбу».
3. С начального удара ваша команда ловит мяч, но соперник сносит ловящих далеко на вашу территорию.
4. Ваша команда позволяет мячу падать на землю после высоких ударов.
5. Ваша команда имеет большие трудности в сохранении мяча после его ловли.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Подобрать мяч, сохраняя возможность следить за позицией соперников и иметь возможность выбора наиболее эффективного продолжения игры.

Подбор мяча с земли		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Подойти к мячу в низкой стойке, приседая вниз (не наклоняться, присесть)					
2	Расположите тело над мячом боком, широко расставив ноги так, чтобы одна нога была перед мячом, другая за ним					
3	Опустите таз вниз и согните колени					
4	Держите голову прямо в нейтральном положении					
5	Контролируйте стабильность мяча рукой, которая впереди мяча, и подберите мяч, зачерпнув его рукой, которая позади мяча					
6	Прижмите мяч к груди, принимая решение, как продолжить игру					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

- № 7 пытался поднять свободно лежащий мяч, но выронил его вперед.
- В момент захвата, в защите, первый игрок поддержки принял решение подобрать мяч, но был легко оттеснен соперником.
- Полузащитник схватки выронил мяч вперед в тот момент, когда мяч выходил из рака.
- Вторая волна игроков поддержки прибыла к захвату с задержкой, и после того как они подняли мяч, они были сразу же опрокинуты захватом.

В таблице ниже:

- Назовите навык
- Объясните ошибку
- Определите ответственных игроков
- Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

а. Владея мячом

Избегать контакта с соперником, направляя свой бег прямо к линии ворот, следя за тем, чтобы не быть изолированным от своих партнеров до тех пор, пока не удастся положить попытку.

б. В поддержке у игрока, владеющего мячом

Быть в позиции, позволяющей реагировать на действия игрока с мячом и развивать продолжительность атаки.

с. В защите

Быть в позиции, позволяющей реагировать на действия соперника, идущего с мячом, и быть нацеленным на отбор мяча.

Беговые техники ухода от защитника		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Ускоряясь вперед, держите мяч в двух руках					
2	Бегите прямо в ближайшего защитника					
3	Резко измените направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и/или смену скорости					
4	Уходите в свободное пространство от защитников					
5	Уходите в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости					

Ложный шаг в сторону		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Бежать прямо в ближайшего защитника					
2	Измените направление бега вблизи от защитников, сделав ложный шаг правой ногой вправо и, оттолкнувшись, уйдете влево, или левой ногой — влево, уходя вправо.					
3	Уходя в сторону, используйте максимальную скорость и растерянность соперника					

Уход в сторону		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Бежать прямо в ближайших защитников					
2	Изменить направление бега перед защитником, уходя по дуге в свободное пространство					
3	Уходя в сторону, используйте максимальную скорость и растерянность соперника					

Выход в поддержку к игроку с мячом		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра					
2	Занять позицию, позволяющую продолжить игру без замедления темпа, расположиться позади игрока с мячом					
3	Сообщить игроку с мячом о своем положении и готовности оказать поддержку					
4	Эффективно включиться в активные игровые действия в зависимости от ситуации					

Уход в сторону		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра					
2	Занять позицию, позволяющую сузить возможности игрока, атакующего с мячом					
3	Реагировать немедленно на действия игрока с мячом и постоянно искать возможность вступить в борьбу за мяч					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

- № 15 с очень хорошим финтом «Уход в сторону», но он не может обыграть своих оппонентов.
- Крайний очень легко обыгрывает первого защитника, но его легко достают защитники, прикрывающие первую линию защиты.
- В поддержке игроки получают мяч на уровне бедер.
- Как только игрок с мячом обыгрывает защитника, игроки поддержки теряют дистанцию и связь.
- Игроки, продолжающие атаку от рака, были легко опрокинуты захватом, не дойдя до линии преимущества.

В таблице ниже:

- Назовите навык
- Объясните ошибку
- Определите ответственных игроков
- Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Отыграть территорию или постараться сохранить владение мячом.

Удар ногой с рук (Punt kick)		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Удерживайте тело в равновесии					
2	Плечо развернуто вперед: правая нога — левое плечо; левая нога — правое плечо					
3	Держите мяч в двух руках так, чтобы при ударе нога смогла лечь на мяч по его длинной оси					
4	Позвольте мячу опуститься в ударное положение, как это описано выше, и в то же время: <ul style="list-style-type: none"> • Сделайте шаг на небьющую ногу, направив стопу в цель. • Вытяните стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча так, чтобы нога в момент удара легла под мяч вдоль длинной оси мяча. • Управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точку приложения силы удара на мяче. 					
5	Продолжая движение, вытяните бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель					
6	Вытяните руку с противоположной стороны, для удержания равновесия					
7	Во время удара удерживайте голову наклоненной вперед, смотрите на мяч					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. № 10 ударом ноги не слишком далеко вынес мяч.
2. № 10 имеет проблемы с дальним ударом и против ветра, и по ветру.
3. Ваша команда бьет слишком дальние свечи и поэтому не может бороться за мяч.
4. Ваш № 10 правоногий и имеет проблемы с дальним ударом с правой стороны поля.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Возобновление игры в случаях, определенных правилами.

Удар с отскока		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Расположите мяч в руках так, чтобы он остался в таком же положении после того, как отскочит от земли					
2	Сделайте шаг небыющей ногой точно по линии направления удара в цель					
3	Отпустите мяч из рук так, чтобы он коснулся земли на ширине ваших бедер от небыющей ноги					
4	Разверните плечо со стороны небыющей ноги в направлении цели. Голову свободно опустите вниз над мячом					
5	Мах ноги должен быть направлен точно по линии мяча, направленной через мяч в цель, так чтобы в момент удара нога имела максимальную скорость					
6	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					
7	Натурально двигайтесь вперед, проходя точку удара и заканчивая движение, поднявшись на носок небыющей (опорной) ноги					
8	Используйте руку со стороны небыющей ноги для удержания равновесия					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Бьющий недостаточно высоко поднимает ударом мяч, для того чтобы игроки, набегая, могли вступить в борьбу за мяч.
2. Игрок, выбегающий ловить мяч, роняет его вперед во время прыжка за мячом.
3. Игрок, ловящий мяч со стороны принимающей команды, не достаточно высоко выпрыгивает.
4. С длинного удара команда соперника принимает мяч и успевает выбить в аут его на центре поля.
5. Ваш бьющий имеет проблемы с расчетом удара на линию 10 метров.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблицы позволяют провести анализ пяти примеров.

Ожидаемый результат

Аккуратно выполнить удар и заработать очки.

Удар с земли		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Подберите подставку для мяча в соответствии с типом удара					
2	Наклоните мяч вперед так, чтобы открыть желаемую точку удара					
3	Перед тем как отойти назад, встаньте у мяча в положении удара					
4	Отойдите назад, подобрав удобный разбег					
5	Сфокусируйте внимание на точке удара, отходя назад					
6	Расслабьтесь					
7	Сконцентрируйтесь на своих контрольных точках удара «Голова вниз; смотреть на мяч и так далее»					
8	Используйте воображение, представьте, как мяч летит в цель					
9	Выполните разбег по дуге, развернув бедра, получите положение тела, позволяющее развить максимальное усилие					
10	Расположите опорную ногу на ширине бедер от мяча, направив ступню ноги точно по линии удара в цель					
11	Боковой шов мяча должен быть на линии пятки опорной ноги					
12	Поднимите руку со стороны опорной ноги вперед, развернув плечо в сторону цели удара					
13	Выполняя удар, бейте не по мячу, а как бы сквозь мяч, не пытайтесь остановить ногу. Она должна пройти дальше зоны удара					
14	Держите голову над мячом					
15	Нога бьет по мячу, соприкасаясь с мячом верхней, твердой частью внутренней стороны стопы					
16	Продолжите естественное восходящее движение ноги, направляя её в цель					
17	Поднимитесь на пальцы небьющей (опорной) ноги					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Бьющий не может выполнить удар достаточно:
 - а) далеко
 - б) высоко.
2. Мяч уходит:
 - а) влево
 - б) вправо.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1-a				
1-b				
2-a				
2-b				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Удерживать свою территорию, не позволить сопернику пройти вперед, завязать борьбу за мяч

Боковой захват		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом					
2	Двигаться в захват в низкой стойке					
3	Смотреть вперед, спина прямая					
4	Наметить цель — ниже ягодицы игрока с мячом					
5	Работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область					
6	Голова позади тела игрока с мячом					
7	Обхватить руками игрока с мячом, ниже точки контакта					
8	Плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю					
9	Встать на ноги и продолжить борьбу за мяч					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Фланкер был легко обыгран игроками, атакующими по середине поля после фазовой игры (рак, мол).
2. Игрок с мячом легко ушел от захвата, который проводил № 10.
3. № 6 часто выглядит не собранным после захвата, и вы считаете, что это следствие сотрясения мозга.
4. № 12 был обыгран игроком с мячом, с внутренней стороны, со стороны слабого плеча.
5. Команда проводит захваты, но не вступает в борьбу за мяч.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Сохранить владение мячом. (Для того, чтобы сохранить мяч, игрок с мячом обязательно должен иметь поддержку партнеров, которые смогут сохранить мяч и вывести его в игру, действуя в соответствии с правилами игры.)

Падение в захвате		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Держите мяч в двух руках во время передвижений по полю					
2	В момент захвата развернитесь под действием давления соперника					
3	Приземлитесь на землю на тыльную область плеча					
4	Лягте под прямым углом к линии вашего движения					
5	Передайте пас или выложите мяч так, чтобы ваш партнер смог обеспечить сохранность мяча или продолжить атаку					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Мяч потерян до завершения захвата.
2. Несмотря на то, что игрок с мячом правильно выложил мяч, партнеры не смогли сохранить мяч.
3. № 13 часто втыкается плечом в землю во время падения в захвате.
4. Игрок с мячом потерял контроль над мячом в момент падения на землю в захвате.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Сохранить мяч в контакте с соперником.

Вывод мяча из зоны контакта		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Бежать в низкой стойке, позволяющей сохранить устойчивое положение в момент контакта с соперником					
2	Держать мяч в двух руках, это позволит моментально выполнить любой технический прием					
3	Перед контактом разверните тело боком					
4	Продолжайте оказывать давление на соперника, находясь в контакте с соперником, удерживайте низкую стойку					
5	Займите устойчивое положение, расположив ноги шире плеч, опустив таз вниз, согнув ноги в коленях					
6	Развернитесь лицом к своим партнерам					
7	Обеспечьте свободный доступ партнеров к мячу					
8	Найдите лучший вариант продолжения игры					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. № 8, владея мячом, вошел в контакт с соперником, был удержан и не смог открыть доступ к мячу для своих партнеров.
2. Ваша команда была снесена прочисткой соперника в игре после захвата.
3. Ваша команда, играя после захвата в прочистке, продавила соперника и прошла над мячом, оставив его лежать без контроля, соперник подобрал мяч.
4. В захвате игрок, шедший с мячом, смог освободиться от мяча, только положив его со стороны соперника.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Получить контролируемое владение мячом.

Коридор		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Построиться по одному вдоль линии вбрасывания на расстоянии одного метра от соперника, такое построение позволяет организовать борьбу за мяч					
2	Вбросить мяч аккуратно, направив его своему прыгающему вдоль линии вбрасывания					
3	Сделайте шаг к линии вбрасывания и выпрыгните вверх, чтобы завладеть мячом, поймав или отыграв мяч в одно касание					
4	Вытяните руки вверх для того, чтобы увеличить высоту прыжка					
5	Оказать поддержку прыгающему игроку. Два партнера лифтят его вверх. Передний игрок должен лифтовать, фиксируя руки на бедрах, задний игрок поддерживает прыгающего под ягодницей					
6	Поймать или отыграть мяч					
7	Приземлиться, приняв стабильную стойку, обеспечивающую устойчивое положение всего тела					
8	Опустите мяч так, чтобы партнеры смогли сомкнуться над мячом и давить вперед в низкой стойке, контролируя мяч					
9	Сцепиться с прыгающим игроком и с другими игроками, создав защитный экран					
10	Контролируйте мяч					
11	Ввести мяч в игру или организовать давление, и затем ввести мяч в игру					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Прыгающий за мячом игрок постоянно сталкивается плечом в прыжке с соперником и теряет устойчивое положение.
2. Мяч вбрасывается аккуратно, но ловящий его игрок не может контролировать мяч в момент касания.
3. После отыгрыша мяча соперник просачивается сквозь коридор.
4. Прыгающего игрока поднимают на высоту, недостаточную чтобы поймать мяч.
5. Соперник втягивает вашего игрока с мячом за свою линию коридора.
6. Соперник успешно ведет борьбу за мяч при вашем вбрасывании.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Вывести контролируемый мяч из стабильной схватки к полузащитнику так, чтобы команда смогла сыграть задуманный вариант атаки.

Схватка		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Подобрать игроков по типу телосложения					
2	Первая линия располагается на расстоянии вытянутой руки от первой линии соперника					
3	Вход в схватку согласно процедуре, в соответствии с сигналами судьи					
4	Вход в схватку согласно процедуре, в соответствии с сигналами судьи					
5	Перед входом в схватку принять низкую стойку, достаточную для того, чтобы столбы могли провести толчок, направленный вперед и вверх					
6	Перед входом — голова смотрит прямо, спина прямая, все спины в одной линии и в одной плоскости					
7	Соединиться с противостоящим столбом, закрепив руку на верхней части туловища соперника					
8	Синхронизируйте вбрасывание мяча с толчком всех игроков схватки. Определите условные сигналы для вбрасывания мяча					
9	Отыграть мяч между ног левого столба					
10	Выведите мяч через канал справа от № 8					
11	Вывести мяч к полузащитнику схватки					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Столб со свободной головой теряет устойчивость во время контакта.
2. Схватка часто разваливается.
3. В момент вбрасывания мяча ваша схватка не может сдержать давление соперника.
4. Полузащитник схватки соперника часто имеет возможность мешать вашему полузащитнику в момент подъема мяча.
5. Схватка разворачивается на вашем вбрасывании, и как результат — вбрасывание переходит к другой команде.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Создать пространство, через которое один из игроков задней линии смог пройти линию защиты соперника.

Атака задней линии (трехчетвертных)		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Занять позицию на разумном удалении от партнера, для того чтобы изолировать защитников друг от друга					
2	Построение линии трехчетвертных должно обеспечивать необходимое время для передачи мяча вдоль линии атаки до намеченного места прорыва					
3	Восстановите линию атаки после движения вперед					
4	Вытягивайте защитников на себя перед тем, как передать пас					
5	Во время паса направляйте мяч немного перед партнером, такой мяч удобнее ловить, контролируя соперника, используя периферическое зрение					
6	Создайте проход в защите, уведя своего защитника в сторону перед самым захватом, создав свободное пространство для прорыва линии защиты не учтенным защитой игроком					
7	Двигайтесь вперед в разрыв между защитниками, чтобы отнять у защиты время и не позволить переключиться на основного игрока прорыва					
8	Используйте растерянность защиты, передав пас игроку, не прикрытому защитой					
9	Используйте максимальную скорость, уходя в прорыв между игроками					
10	Используйте партнеров в поддержке для продолжения атаки					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Соперник имеет возможность смещаться по мячу во время пасов.
2. Игроки вашей команды ловят мяч низко у бедер.
3. № 12 не создает пространство для прорыва.
4. Игрок, идущий в прорыв, имеет сложности с передачей мяча партнерам.
5. Ваш игрок прорыва имеет сложности с расчетом времени входа в линию атаки.
6. Во время фазовой игры соперник имеет возможность встретить игроков вашей команды перед линией преимущества.
7. Во время фазовой игры защитники превосходят число атакующих, и каждый раз, когда наши игроки пытаются пройти линию защиты, они оказываются в изоляции.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Удерживать свою территорию, изолировать игрока с мячом, отобрать мяч, перевести игру в контратаку.

Защита задней линии (трехчетвертных)		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Занять позицию в линии защиты, расположившись немного под углом назад от ближайшего к сопернику с мячом партнера					
2	Сохраняйте построение линии во время движения вперед в сторону соперников					
3	Сохраняйте позицию, ориентируясь на внутреннее плечо игрока в линии атаки					
4	Набегая на соперника, выдерживайте угол, находясь с внутренней стороны атакующего с мячом игрока атаки					
5	Проведите захват, только если уверены, что сможете захватить игрока с мячом					
6	Если опекаемый вами игрок атаки передал пас, выровнять линию вашего бега, перейти в поддержку, обеспечить себе возможность вступить в борьбу за мяч после того, как ваш партнер проведет захват, или продолжить игру, если игрок с мячом развернет атаку в вашу сторону					
7	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					
8	Примите активное участие в борьбе за мяч и его сохранение					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. От коридора: № 12 команды соперника прорвал защиту и, не подвергаясь захвату, передал пас своему № 13.
2. Ваш № 13 был обыгран по внешней стороне.
3. Соперник легко прорвал защиту, сыграв от схватки в крест № 12 и 13.
4. Соперник использует дальние удары ногой, отыгрывая много территории.
5. От коридора: № 9 соперника сыграл «box kick» (высокую свечку из-за коридора), и ваш крайний был захвачен в момент начала контратаки.
6. От захвата: соперник имеет возможность играть „pick and go“ (подъём мяча и атака), выигрывая территорию.
7. Ваша команда, играя в защите, была наказана штрафным после нескольких фаз, потеряв возможность бороться за мяч.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Организовывать продолжительность игры, создавая время и пространство для последующих атак. (Ключевые факторы фазовой игры связаны с раком и молотом; так как в соответствии с правилами мяч в раке находится на земле, а в молоте — нет, появляются дополнительные ключевые факторы для этих моментов игры.)

Фазовая игра		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Определит место, в котором игрок с мячом будет остановлен или опрокинут на землю захватом					
2	Сохранять линию бега, позволяющую моментально войти в игру					
3	Включаться в игру, двигаясь параллельно линии аута					
4	Подобрать мяч, если он открыт, или войти в сцепление со своими партнерами					
5	Продавить вперед, пройти линию мяча, вводя в борьбу через «ворота захвата», оттеснить соперников от мяча					
6	Давить вперед, удерживая спину прямой и параллельной земле, не опускать голову вниз, смотреть вперед					
7	Плотно сцепитесь с партнерами и избегайте падения за мяч					

Рак		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Давить вперед, как одно целое, до выхода мяча					
2	Продвинуться вперед, насколько это возможно, но не допуская своей изоляции					
3	Упасть на землю, расположив тело параллельно линии ворот, так чтобы тело было расположено между мячом и игроками соперников					
4	Выложить мяч в сторону своих партнеров по команде					
5	Войдя через «ВХОД», сцепиться и продавливать соперника над мячом вперед					
6	Сформировать рак, ширина которого должна обеспечить безопасный выход мяча					

Мол		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Войдя в контакт с соперником, старайтесь устоять на ногах					
2	Развернуться лицом к своим партнерам					
3	Принять устойчивое положение					
4	Передать мяч первому игроку поддержки					
5	Оказать поддержку, войдя в сцепление с партнерами с обеих сторон от игрока с мячом					
6	Плотно сцепиться и давить вперед, организовав устойчивое формирование в виде схватки					
7	Если мол начинает сваливаться влево или вправо, продолжайте усиливать это движение, если это не приводит к выходу мяча в аут					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. После того, как захвачен игрок с мячом, мяч очень медленно входит в игру, в результате соперник успевает занять хорошую защитную позицию и успешно сдерживает ваши атаки.
2. Ваша команда наказана штрафным в момент проведения захвата и в борьбе за мяч после захвата. Пытаясь избежать штрафных, команда стала медленнее выводить мяч, при этом соперник стал получать больше возможности завладеть мячом.
3. Попытки сформировать мол в открытой игре оканчиваются падением на землю до того, как мол становится стабильным, и эта нестабильность позволяет сопернику изолировать игрока с мячом и опрокинуть его, переводя игру в захват.
4. В тот момент, когда № 9 выводит мяч из рака, соперник имеет возможность мешать ему выполнить пас.
5. Игроки поддержки имеют сложности в оказании немедленной поддержки игроку с мячом, попавшему под захват соперника.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «ДА»; если нет, поставьте крестик «НЕТ»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Поддержка в атаке — ожидаемый результат: Быть в позиции, позволяющей игроку с мячом активно продолжить игру.

Поддержка в защите — ожидаемый результат: Организовать борьбу за мяч и отобрать мяч.

Игра в поддержке (Атака)		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Определить направление и способ развития игры					
2	Выстроить линию своего бега так, чтобы находиться в глубине и иметь возможность немедленно войти в игру					
3	Занять позицию рядом, но позади игрока с мячом					
4	Сообщить игроку с мячом о своей готовности вступить в игру					
5	Играя в поддержке, обеспечивать сохранность мяча и его продвижение вперед					

Игра в поддержке (Защита)		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Определить направление и способ развития игры					
2	Выбрать линию бега так, чтобы игра двигалась на вас, а не от вас в сторону					
3	Продолжить необходимые действия, начатые игроками, расположенными вблизи мяча или находящимися уже в борьбе за него, обеспечивая активную поддержку					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. Соперник перекрывает пространство между игроком с мячом и игроками поддержки и делает невозможной передачу паса.
2. Игроку поддержки приходится ловить мяч низко на бедрах, это замедляет его при приеме мяча.
3. Игрок с мячом идет в пространство, в котором уже находятся игроки поддержки, тем самым уплотняя его и лишая игроков поддержки свободы маневра.
4. Игрок поддержки нагнулся за мячом для того, чтобы поднять мяч и продолжить атаку, он был опрокинут захватом.
5. Игрок с мячом с усилием делает пас в зону поддержки, но противник заново овладевает мячом.
6. Мяч был сыгран плоским пасом в тот момент, когда число защитников превосходило число атакующих, в результате игрок, получивший мяч, был изолирован.
7. С целью передать мяч не учтенному защитой игроку, атакующая играющая в меньшинстве защита, атакует в пас с пробросом, но защита оказывается всегда готовой к захвату.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Бьющая команда — Ожидаемый результат

Сохранить владение мячом.

Принимающая команда — Ожидаемый результат

Выиграть мяч.

Начальный удар и удар — Бьющая команда		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	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					
2	Ударьте достаточно высоко, чтобы ваши партнеры смогли выйти на позицию для ловли мяча					
3	Двигайтесь к месту ловли мяча под углом от линии аута					
4	Поймайте мяч и в тот же момент развернитесь к сопернику спиной					
5	Обеспечить силовую поддержку игроку с мячом, если мяч пойман. Или...					
6	Занять удобную позицию, позволяющую подобрать отскочивший мяч					

Начальный удар и удар — Принимающая команда		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Занять позицию, отойдя немного назад от предполагаемого места падения мяча					
2	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					
3	Занять позицию, которая позволит подобрать отскочивший мяч (с обеих сторон от мяча)					
4	Обеспечить поддержку игроку с мячом, сформировать рак или мол, от которого партнеры могут продолжить атаку					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

Бьющая команда

1. Прыгающие за мячом игроки роняют мяч.
2. Мяч отскочил назад, но соперник смог завладеть мячом.
3. После дальнего удара соперник смог вернуть мяч ударом ноги, отыграв достаточно большое пространство.
4. Удары создают короткую сторону для соперника (удары ловятся вблизи линии аута).

Принимающая команда

1. В момент, когда ваша команда борется за мяч, соперник оттесняет их назад, так как они имеют возможность бежать прямо в мяч.
2. Выкатывающийся мяч не прикрыт.
3. Соперник разделил свою команду (форвардов) на начальном ударе.
4. № 8, принимая мяч с начального удара за спинами своих форвардов, но не в зоне 22 метров, рискует быть изолированным.
5. Соперник проводит начальный удар по земле.
6. Соперник выполняет дальний удар в угол поля и плотно набегают для того, чтобы помешать вам вынести мяч дальним ударом и отыграть территорию.

В таблицах ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курсовая рабочая тетрадь

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Использование Ключевых факторов в работе с видео

1. Просмотрите каждый видеопример по очереди и проведите их анализ, используя таблицу ниже.
2. Решите, был ли достигнут желаемый результат. Если это так, поставьте галочку «Да»; если нет, поставьте крестик «Нет»; и если это не относится к примеру, укажите «Н/О».
3. Затем проанализируйте каждый из перечисленных ключевых факторов, которые могли способствовать успеху или неудаче результата. Поставьте «Да», «Нет» или «Н/О» рядом с каждым ключевым фактором.

Таблица позволяет провести анализ до пяти примеров.

Ожидаемый результат

Провести немедленную атаку после отбора мяча, выйти на более выгодную позицию на следующей остановке мяча.

Контратака		1	2	3	4	5
Достигнут ли результат?						
	Ключевые факторы					
1	Обеспечить контролируемое владение мячом					
2	Удерживать защитников на себе до передачи мяча в открытое пространство					
3	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					
4	После паса включиться опять в поддержку					

Применение ключевых факторов по сценариям

Сценарии

1. После коридора соперник продвинул мяч вперед в середине поля, № 12 потерял мяч в захвате в борьбе с вашими №№ 10 и 7. Ваш № 3 подбирает мяч и сразу попадает в контакт, где его удерживают, и блокируют мяч, в результате схватки, мяч вбрасывает соперник.
2. От схватки в зоне 22 соперника, 15 метров от левого аута, № 9 соперника пытается высоким ударом выбить мяч в аут, но мяч пойман вашим № 11 на центральной линии поля в 10 метрах от аута. № 11 бежит поперек поля и отдает длинный навесной пас № 15, который стоит в центре поля. Соперник набежал в линию, № 15 захвачен, и мяч отобран.
3. От коридора на линии 10 метров соперника № 10 соперника ударом ноги направил мяч на вашего № 15, стоящего в середине поля, но не в своих 22. Он побежал поперек в открытую сторону в направлении крайнего открытой стороны, который стоял впереди мяча. № 15 захвачен высоким захватом, мяч заблокирован, и он не смог вывести мяч в игру, результат — схватка, вбрасывает соперник.

В таблице ниже:

1. Назовите навык
2. Объясните ошибку
3. Определите ответственных игроков
4. Обдумайте и расставьте по приоритету возможные причины

Сценарий	Навык	Ошибка	Игрок	Причины
1				
2				
3				

4(b) — Благополучие игроков

Сценарии

В группах обсудите следующие сценарии и то, как вы поступите в каждом из них.

1. Вы прибыли на поле, но нашли его поверхность не слишком ухоженной, нет накладок на штанги ворот, вы считаете, что это может привести к травмам у ваших игроков.
2. Ваш ключевой центральный трехчетвертной растянул лодыжку в школьной игре. Есть замена, но она значительно слабее. Тейп не только не поможет игроку сыграть в полную силу, но может стать причиной осложнения травмы.
3. Ваш помощник очень хочет выглядеть своим парнем и проявляет большую активность в социальной жизни команды. По вашему мнению, это связано со злоупотреблением алкоголем. Но по вашей информации игроки очень лояльно к нему относятся. На ваш взгляд, это влияет на игру команды, это же подтверждает капитан команды.

4. Ваш матч судит опытный судья, который обычно судит матчи взрослых команд. Вы тренируете команду до 19 лет. С самого начала матча команда соперника играет в схватке по международным правилам. И ваша команда проигрывает мячи. Судья, видимо, не знаком с особенностями правил для этого возраста.

5. Вы прибыли на матч, но обнаружили, что нет квалифицированной медицинской помощи и нет плана действий в чрезвычайных обстоятельствах.

6. Ваш игрок получил сильный удар по голове, но настаивает на продолжении игры.



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курсовая рабочая тетрадь

Факторы безопасности / техника	Плохо	Хорошо
Контакт		



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курсовая рабочая тетрадь

Факторы безопасности / техника	Плохо	Хорошо
Рак / Мол		

Проведение демонстраций

Просмотрите внимательно демонстрацию тренеров и определите ключевые факторы и точки тренерского контроля, которые использовали тренеры.

	Схватка	Контакт	Рак / Мол
Техника			
Точки тренерского контроля			

Модуль 5 — Анализ на основе функциональных ролей, селекция и правила игры

5(a) — Анализ на основе функциональных ролей

Определение функциональных ролей

За каждым игроком закреплена игровая позиция и номер. В схватке каждый игрок обычно занимает отведенную ему позицию, правда бывают исключения, но очень редко. Но когда игра переходит в открытую фазу, как игроки могут определить свои роли?

Одна из таких ролей — «игрок с мячом»; сколько еще ролей можно выделить в открытой игре? Попробуйте перечислить их ниже:

Функциональные роли в открытой игре

Игрок с мячом

Далее перечислите функциональные роли в коридоре.

Функциональные роли при игре в коридоре

Функциональные роли, когда игрок с мячом попадает в контакт

Используя таблицу ниже, перечислите различные функциональные роли, ответственность и технические навыки, когда игрок с мячом попадает в контакт и уходит на землю.

Функциональная роль	Обязанности	Требуемые навыки
Игрок с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Выложить мяч так, чтобы создать возможность его сохранения. • Возможность быстрого выхода мяча. • Сформировать узкий «вход». 	<ul style="list-style-type: none"> • Уйти от жесткого контакта, используя различные техники уклонения. • Следить, чтобы мяч не был зажат. • Использовать всю длину тела или действовать, как складной нож, выкладывая мяч и формируя узкий «вход».
Игроки поддержки		
Игроки защиты		

Мол от коридора		
Функциональная роль	Обязанности	Требуемые навыки

Контратака после ловли мяча с удара ногой		
Функциональная роль	Обязанности	Требуемые навыки

Контр Рак (Рак защита)		
Функциональная роль	Обязанности	Требуемые навыки

Прием мяча с начального удара (удар с центра поля)

Функциональная роль	Обязанности	Требуемые навыки

5(b) — Селекция

Определите наиболее важные функциональные роли для каждой игровой позиции. Это может быть статическая роль или динамическая роль.

Для помощи вам предлагается просмотреть позиционные требования к игрокам, приведенные в руководстве по курсу.

Проверьте, насколько схожи ваши мысли с тем, что написано в учебнике, сделайте пометки, фокусируясь на самых важных, и расставьте их по важности. Это поможет в проведении анализа по функциональным ролям, который мы будем сейчас делать.

Игровая позиция	Функциональная роль 1	Функциональная роль 2	Функциональная роль 3
№ 15 Последний защитник			
Крайний			
Центр / Внешний центр			
Внутренний центр / второй 5/8			
№ 10 / Флайхав / первый 5/8			
Скрамхав / полузащитник схватки			
№ 8			
№ 6;7 / Фланкер			
№ 4;5 / Лок			
№ 1;2 Столб			
№ 2 / Хукер			

Пример:

Крайний

- Ловящий / бьющий, атакующий, проводящий захват

Хукер

- Отыгрывающий в схватке, вбрасывающий в коридор, атакующий с мячом

В группах обсудите и определите функциональные роли для каждой игровой позиции.

Определите наиболее важный ключевой фактор игрового навыка для каждой функциональной роли.

Для каждой роли определите три наиболее важных ключевых фактора, позволяющих успешно справляться с обязанностями, определенными этой ролью.

Игровая позиция	Функциональная роль 1	Функциональная роль 2	Функциональная роль 3
№ 15 Последний защитник			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
Крайний			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
Центр / Внешний центр			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

Игровая позиция	Функциональная роль 1	Функциональная роль 2	Функциональная роль 3
Внутренний центр			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
№ 10 / флайхав / свободный хав			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
№ 9 / полузащитник схватки			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

Игровая позиция	Функциональная роль 1	Функциональная роль 2	Функциональная роль 3
№ 8			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
№ 6;7 / Фланкер			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
№ 4;5 Лок			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

Игровая позиция	Функциональная роль 1	Функциональная роль 2	Функциональная роль 3
№ 1;2 Столб			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
№ 2 Хукер			
Ключевые моменты	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

Пример:

Крайний (ловящий / бьющий)

- Позиция, позволяющая двигаться на мяч в створе его полета.
- Ловля мяча. Возможно, выпрыгивать и зависать в воздухе в момент ловли мяча, если ситуация требует борьбы за мяч.
- Обратный удар в расчете овладеть мячом или отыграть территорию

Хукер (Отыгрывающий в схватке)

- Сцепиться со столбами как можно ближе к метке, указанной судьей.
- Выиграть вход (в схватку), когда судья командует «вход».
- Координировать вбрасывание и отыгрыш для того, чтобы выиграть мяч.

Проведите селекцию команды, базируясь на этих критериях

В группах, используя списки примерно шести команд, играющих в одних соревнованиях, составьте «Дрим тим», опираясь на игровые качества ваших кандидатов, выражая их через функциональные роли и ключевые факторы.

Например:

- The semi-finalists at the Rugby World Cup
- The Six Nations teams
- The Four Nations teams
- The Premiership play-off teams
- The Super 15 play-off teams, etc

Каждая группа должна создать свой список и пояснить свой выбор, используя набор из двух критериев, функциональные роли и ключевые факторы технических навыков.

Игровая позиция	Ф.И.О. игрока
№ 15 Последний защитник	
№ 14 Правый крайний	
№ 13 Центр / Внешний центр	
№ 11 Левый крайний	
№ 12 Внутренний центр / второй 5/8	
№ 10 Флайхав, полузащитник трех четвертных / первый 5/8	
№ 9 Скрамхав / полузащитник схватки	
№ 8 Восьмой	
№ 6 Фланкер открытой стороны	
№ 7 Фланкер закрытой стороны	
№ 5 Правый лок	
№ 4 Левый лок	
№ 3 Столб с прижатой головой	
№ 2 Хукер	
№ 1 Столб со свободной головой	



5(с) — Правила

Отметьте любые пункты изучения / обсуждения здесь