



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Работа тренера

Развитие игровых навыков регби



**WORLD
RUGBY™**

Руководство по курсу



Содержание

Общий обзор	3
Модуль 1 Стиль работы тренера и организация тренировочного процесса	8
Модуль 2 Базовые ценности игры и основные принципы игры в атаке и защите	14
Модуль 3 Планирование и проведение тренировок	31
Модуль 4 Анализ по ключевым факторам и безопасность игроков	36
4(a) Анализ по ключевым факторам	36
4(b) Безопасность игроков	51
Модуль 5 Анализ на основе функциональных ролей, селекция и правила игры	55

Содержание модуля указано на первой странице модуля.

Общий обзор

Содержание

Курсы WR: тренинг и обучение	4
Расписание курса	5
Термины регби	7

Предисловие

Добро пожаловать на курс WR уровень 2 для тренеров. Этот курс разработан для того, чтобы обеспечить слушателей навыками работы тренера, необходимыми для организации тренировочного процесса с юными и взрослыми игроками в клубах, в школах (в развитых Союзах) и для работы на более высоком уровне в менее развитых Союзах.

Присутствие спорта в жизни человека открывает большие возможности в социальной сфере, в сфере физического и общего развития личности, расширяя рамки культурного общения. Регби в этом отношении — уникальный вид спорта, и вы, как тренер, имеете возможность влиять на уровень развития личности игрока, на его понимание связи личных интересов с общественными и на формирование уровня его самооценки.

Курс WR уровень 2 для тренеров нацелен на то, чтобы обеспечить тренеров, которые знают как обучать, знаниями чему обучать.

Курс преподается в соответствии со следующей структурой: Прежде всего тренер демонстрирует свой уровень компетентности.

- Курс исследует объем знания игры и навыки организации тренировочного процесса.
- Используемые для этого инструменты:
 - Принципы атаки и защиты
 - Анализ техники по ключевым факторам
 - Анализ игры по функциональным ролям игроков.
- Некоторые дополнительные модули предусматривают самостоятельное изучение до начала курса и ведение тренерского дневника.

Проведение курса предусматривает использование различных методов и активного общения.

Во время курса вам будет предоставлена возможность практического использования ваших навыков тренерской работы.

Используйте эту возможность для того, чтобы услышать мнение инструктора WR и ваших коллег. Это будет полезно для вас, а также, возможно, повлияет на формирование основания для вашей оценки, базирующейся на уровне вашей компетенции.

Я убежден, что вы получите удовольствие и практическую пользу от участия в курсе.

С наилучшими пожеланиями,



Mark Harrington

Менеджер по обучению World Rugby

Благодарности:

WR чрезвычайно благодарен оригинальному автору и команде консультантов.

Оригинальный автор:
Lee Smith

2003 Команда консультантов:
Steve Aboud (IRFU), Kevin Bowring (RFU), Ken Bracewell (RFU), Richie Dixon (SRU), Geoff Evans (IRB), Steve Griffiths (IRB), Keith Lawrence (NZRU), Peter Marshall (ARU), Warren Robilliard (ARU), Ian Scotney (ARU), Bruce Cook and Tom Jones (IRB)

2011 Команда консультантов: *Lee Smith (IRB), Nick Scott (RFU), Hilton Adonis (SARU), Norm Mottram (USA Rugby), Eric Voet (NRB) and Mark Harrington (IRB)*

Дизайн и производство: *Sport Development Contact Adam Pearson*
+44 (0)1908 640240
adam@portdevelopment.com

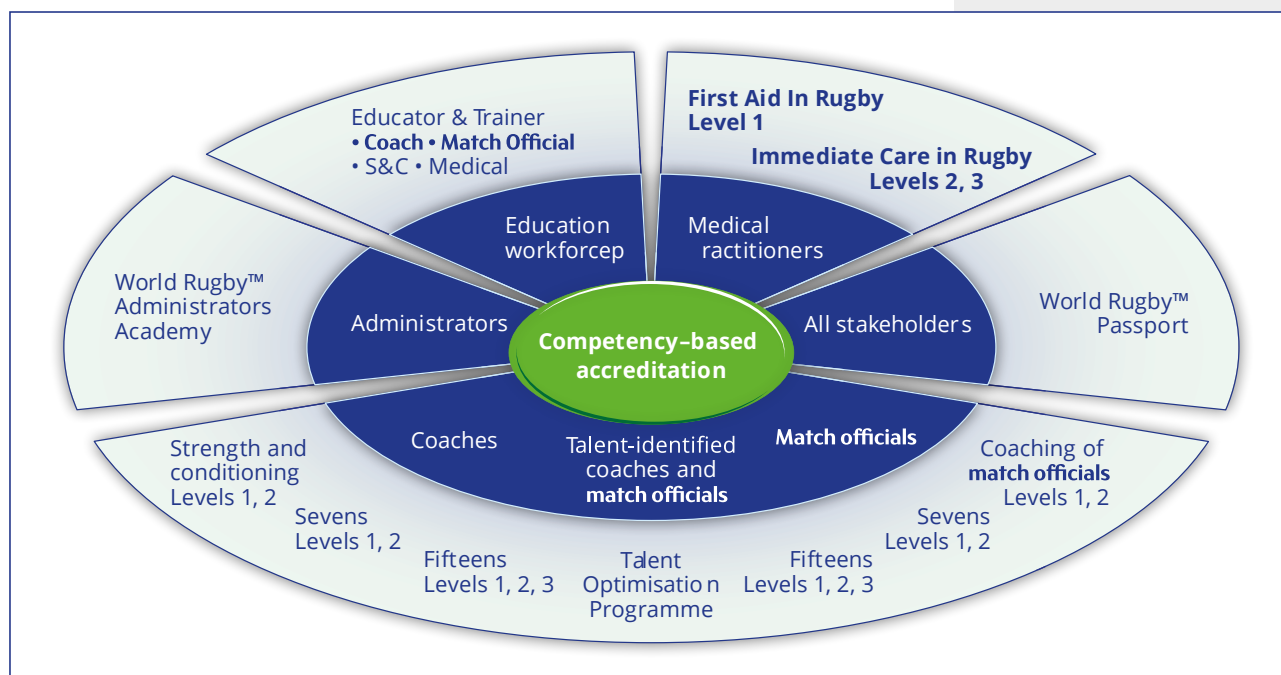
Курсы WR: тренинг и обучение

Курсы тренинга и обучения WR были впервые разработаны в середине 90-х годов и постоянно совершенствуются на основе экспертиз, проводимых в Союзах, а также привлеченными тренерами-специалистами, отобранными WR в качестве экспертов.

С 2006 года был разработан новый пакет курсов, представленный на диаграмме. Теперь все курсы World Rugby основаны на компетентности.

Обучение и тренинг проходят именно в том контексте, который имеет непосредственное отношение к работе тренеров, судей и других официальных представителей игры.

Особо нужно отметить то, что курсы WR теперь могут вести только лицензированные WR преподаватели (Educators), которые продемонстрировали свои технические и организационные навыки работы, соответствующие установленным стандартам. Все данные об аккредитации специалистов должны быть подтверждены соответствующими сертификатами, сведения о которых хранятся в штаб-квартире WR в Ирландии в городе Дублин.



Расписание курса

Модуль	Содержание
Материал для изучения до начала курса	<ul style="list-style-type: none"> • «Готовность к регби», Правила игры Регби. • Слабые и сильные стороны: определение цели. • Подготовка тренировки.
Модуль 1	<ul style="list-style-type: none"> • Введение — требования — Протокол оценки. • Демонстрация подготовленных заданий — Coaching #1. • Демонстрация преподавателем различных стилей тренерской работы. • Тренировочный процесс — «КАК» тренировать? • Самооценка и сравнительная оценка по стандарту.
Самоподготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Долгосрочная программа развития игрока.
Модуль 2 (LS and NS)	<ul style="list-style-type: none"> • Основные ценности игры. • Роль тренера. • Развитие собственной философии, включая обсуждение долгосрочной программы развития игрока. • Применение принципов атаки и защиты — видео. • Сильные и слабые стороны команды. • Основные направления планирования.
Самоподготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование тренировки на базе видеоматериала.
Модуль 3	<ul style="list-style-type: none"> • Составление плана тренировки в группах. • Демонстрация тренировки — Coaching #2. • Обзор, подведение итога.
Самоподготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Определение ключевых факторов для специфических техник (опорные точки техники).
Модуль 4	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ по ключевым факторам. Знакомство и работа с видео материалом (Разнообразие навыков (range of skills) x 2: <ul style="list-style-type: none"> → Пас, бег, вбрасывание мяча, прыжок, техники уклонения от защитника. → Индивидуальные особенности положения тела в схватке, захват, мяч в контакте, лифт в коридоре и т.д. • Безопасность игроков. • Планирование и проведение тренировки — Coaching #3. • Демонстрации преподавателя.
Модуль 5	<ul style="list-style-type: none"> • Функциональные роли и анализ. • Динамика — рак, мол. • Селекция. • Вопросы и комментарии по правилам. • Знакомство с разделами сайта www.coaching.worldrugby.org: фитнес, питание, Регби-7 и другие полезные сайты. • Дневник тренера, особенности работы по протоколу оценки соответствия.

Расписание курса (продолжение)

Продолжительность курса:

- Очное проведение курса: 5 модулей по 3 часа = 15 часов
- Предварительная подготовка и выполнение домашних заданий: 5 часов (примерно)
- Дневник тренера на 6 игр (минимум), включая подготовительные тренировки:
30 часов (примерно).
- Оценка: 2 часа

Полная продолжительность курса: 52 часа

Преподавание курса может быть проведено в различных форматах:

- Пять отдельных модулей по 3 часа очного изучения с преподавателем, дневник тренера и оценка соответствия.
- Дневник тренера, 4 дня очного изучения с преподавателем пяти модулей, включая оценку соответствия.

Оценка соответствия (Assessment):

Для того, чтобы получить аккредитацию WR «Тренер уровень 2» участник курса должен:

- Изучить самостоятельно и пройти онлайн-тест по материалам, изложенным на сайте www.rugbyready.worldrugby.org и www.laws.worldrugby.org
- Присутствовать и участвовать в работе над всеми модулями курса.
- Выполнить все домашние задания
- Провести просмотрные тренировки.
- Иметь в соответствии с требованиями удовлетворительно заполненный «Дневник тренера», отражающий текущую работу с командой или планируемую работу на следующий сезон. Дневник должен содержать цикл из 6 игр и планы тренировок этого цикла. Дневник должен показать умение тренера продвигаться по циклу:

Модель — Планирование — Работа — Анализ — Модель.

Прогресс тренера в ходе курса постоянно отслеживается и отмечается в оценочном листе — «WR Level 2 Transcript for Accreditation» (Протокол оценки соответствия для аккредитации). Эта процедура является инструментом постоянной оценки прогресса тренера.

Термины

Планируемый результат/цель

То, чего вы хотите достигнуть в данной тренировке или в тренировочном цикле.

Принципы атаки и защиты

Последовательный и выстроенный по приоритетам контрольный список, который используется для анализа командных действий в игре.

Анализ по ключевым факторам

Это последовательный и определенный по приоритетам перечень опорных точек техники (ключевых факторов). Следуя этому перечню, можно определить уровень освоения того или иного навыка.

Анализ по функциональным ролям

Техника такого анализа позволяет тренеру определить, насколько хорошо игрок освоил понимание необходимости принятия на себя роли, определенной для него в текущем моменте игры и обусловленной игровой ситуацией. Имея эти знания, тренер сможет определить, насколько эффективно игрок действует на поле.

План игры

План игры должен отражать то, как команда собирается добиться выполнения поставленных целей в атаке и в защите.

Тренировочный процесс (Performance goals)

Действие, направленное на достижение установленных целей в тренировке или в тренировочном цикле.

Тактика

Приемы и схемы ведения игры (комбинации), которые будут использоваться против определенного соперника. Основная направленность таких приемов и схем игры определяется после анализа сильных и слабых сторон команды соперника.

Схемы игры\комбинации (Patterns of play)

Объединенные схемы игры составляют план игры.



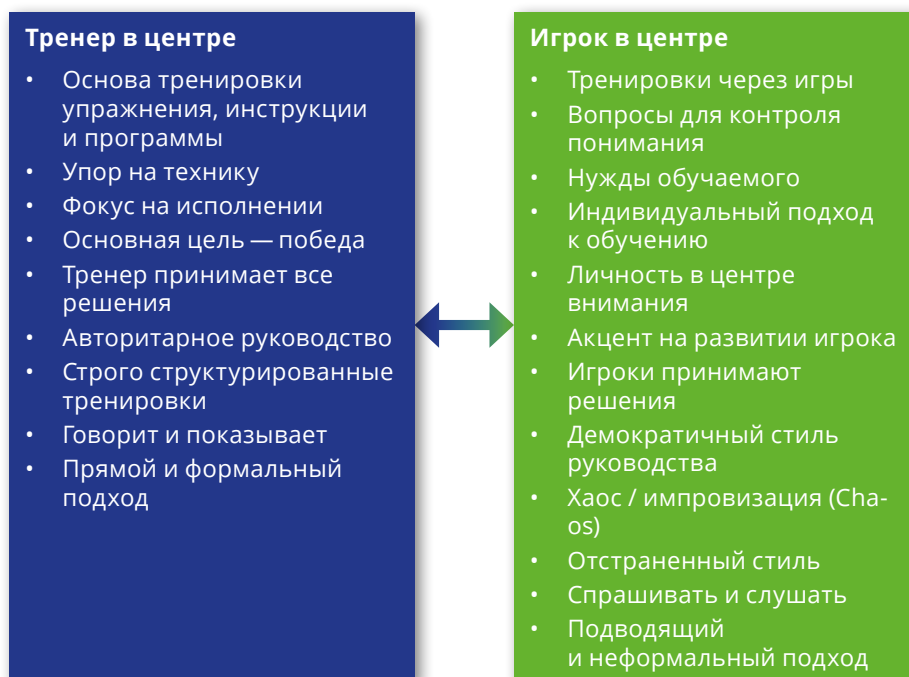
Модуль 1 — Стиль работы тренера и организация тренировочного процесса

Содержание

Стиль управления тренировочным процессом	8
14 принципов управления тренировкой	10
Тренировочный процесс — «Как» тренировать	11

Стиль работы тренера

Характерные черты тренерских стилей:



Тренеры должны уметь применять различные стили, выбирая наиболее подходящий, исходя из подготовленности игроков, содержания и цели тренировки. Не один из стилей не лучше и не хуже, чем другой. Но всегда нужно помнить о том, что есть время для того, чтобы говорить, есть время для того, чтобы наблюдать и слушать, и время позволить воспитанникам больше думать самим и брать на себя ответственность. Каждый стиль может быть уместен, и на определенных этапах один может дать гораздо больший эффект, чем другой. Вы должны суметь продемонстрировать вашу возможность применения различных стилей в рамках обозначенных списком определений в течение одной тренировки.

«Прямой» ('Push') метод — информация в большей степени направлена от вас к игроку.

«Обратный» ('Pull') метод — информация в большей степени исходит от игроков.

Ваш характер и ваш тренерский стиль определяют выбор «Прямого» или «Обратного» метода обратной связи.

Некоторые обстоятельства также могут влиять на ваш выбор метода обратной связи, например, очень холодная погода, не располагает к длительному общению, и «Прямой» метод, в таком случае, наиболее предпочтителен.

Тренер в центре (внимания игроков)

Типичные признаки в поведении такого тренера:

- **Тренировки через упражнения** — тренировки имеют тенденцию к очень четкой структуре с использованием прогрессирующих упражнений. Они могут быть без сопротивления, с сопротивлением вполсилы или с сопротивлением в полную силу. Иногда упражнения применяются без всякой привязки к игровым ситуациям.
- **Авторитарный/инструктивный/запрограммированный** — тренер в ходе занятий постоянно контролирует игроков и дает большое число инструкций. При этом игроки не принимают участие в творческом процессе, они вынуждены строго действовать в рамках отдельно взятой техники и использовать метод игры, определенный тренером. Такой тренер часто в управлении командой использует метод «Твердой руки», поддерживая в команде железную дисциплину.
- **Упор на технику** — тренер вводит в тренировку большое количество упражнений на развитие техники, основанных на простом повторении, не используя сопротивление. Тренер чаще всего хорошо владеет понятием «ключевые факторы».
- **Фокус на краткосрочном результате, победа любой ценой** — тренер больше настроен на достижение результата, чем на развитие личности. Такой тренер устанавливает для себя очень краткосрочные цели и мало заботится о долгосрочных планах развития игрока.
- **Тренер сам принимает все решения, используя структурированный подход** — тренер имеет очень выверенный план тренировки, основанный на его прямом тренерском вмешательстве. Развитие прогрессии в тренировке происходит согласно плану тренировки, без учета степени восприятия материала игроками.
- **Сказал и показал** — тренер очень формально подходит к подаче учебно-тренировочного материала: упражнений и техники — «Рассказал — показал — делаем».
- **Прямой и формальный подход** — тренер разрабатывает и проводит тренировку, имея узко направленную цель. Тренировочное занятие развивается по жесткой схеме и очень формальным образом.

Игрок в центре (внимания тренера)

Типичные признаки в поведении такого тренера:

- **Тренировки через игры** — тренер использует игры для развития игровых навыков и уверенности в принятии решений. Тренер может использовать подход, определенный как «Целое — часть — целое», и начать тренировку с развивающей двухсторонней игры, затем перейти к работе над отдельными недостатками техники, и в конце тренировки опять вернуться к игре. Такой тренер не боится отойти от запланированного течения тренировки и того, что игроки делают ошибки. В свою очередь, игроки становятся более уверенными в себе и не боятся экспериментировать, не переживая за свои ошибки.
- **Опрос для контроля понимания** — тренер постоянно следит за тем, как его понимают. Это могут быть просто вопросы. Но следите за тем, чтобы вопросы не занимали много времени, и его было достаточно, чтобы выслушать ответы.
- **Нужды обучаемого/индивидуальный подход** — тренировки и задания разрабатываются на основе выявленных нужд игроков. Тренировки часто имеют дифференцированный характер. Сильные игроки получают более сложные задания, чем слабые.
- **Внимание на развитии игрока** — тренер, ориентированный на игрока, смотрит далеко вперед и ставит его развитие выше, чем результат. Конечно, победа важна, но основная забота тренера — индивидуальное развитие игрока и всей команды в целом.
- **Демократический стиль руководства** — тренер вовлекает своих помощников и ключевых игроков в ведущую группу. Стратегия и тактика разрабатывается на основе общего согласия, основанного на общем понимании необходимости движения вперед. Тренер может и должен оказывать влияние на этот процесс.

Такой тренер открыт для идей и сотрудничества.

- **Отстраненный подход (Hands-off approach)** — тренер отходит назад и позволяет игрокам проявить свою самостоятельность. Некоторое время тренер наблюдает и анализирует действия игроков, прежде чем вмешаться и использовать обратную связь в интерактивной манере.
- **Подводящий и неформальный (Implicit and informal)** — тренер использует игры, как основной двигатель тренировочного процесса. Обучение происходит под естественным влиянием условий игр, используемых в тренировке, которые дают возможность развивать способность принимать решения и предвидеть развитие игровой ситуации.

14 Принципов управления тренировкой:

1. Безопасность должна быть вашей первой заботой.
2. Использовать постановку цели, как важнейший инструмент направленности тренировки.
3. Сделайте ваши пояснения эффективными, используя демонстрацию и задавая вопросы.
4. Меняйте условия изучения техники, переходя от упражнений к условиям, похожим на реальную игру.
5. Адаптируйте упражнения под возможности игроков.
6. Используйте следующие инструменты для усложнения\упрощения заданий для игроков:
 - a. Пространство — увеличить или уменьшить;
 - b. Количество игроков — увеличить или уменьшить;
 - c. Время данного упражнения — время сократить или увеличить скорость передвижения игроков (шагом, трусцой, бегом или спринт);
 - d. Позиции игроков — изменяя в упражнении (приблизить, удалить, сузить, расширить и т.д.);
 - e. Снаряжение/оборудование — использовать два мяча вместо одного.
7. Создайте обстановку, в которой игроки не будут бояться делать ошибки.
8. Следите за качеством исполнения игроками ваших заданий.
9. Уделяйте внимание отдельно каждому игроку, звену и всей команде в целом.
10. Поощряйте готовность игроков проводить тренировку в интерактивной форме.
11. Максимально используйте время для физической активности игроков.
12. Игроки должны почувствовать свой прогресс в результате проделанной тренировки.
13. Проводите разбор после тренировки.
14. Тренировка должна приносить удовольствие.

Тренировочный процесс — «Как тренировать»

Традиционно фокус во время обучения тренеров делался на технических элементах игры, таких как техника, игровые навыки, тактика. Все это относится к категории вопроса «Чему учить». Если рассмотреть работу тренера, которую он ведет на поле, то можно отметить основные моменты, важные для тренеров в любом виде спорта. Это определяет то, как тренер должен развивать навыки своих подопечных.

Некоторые моменты того «КАК» тренировать перечислены ниже:

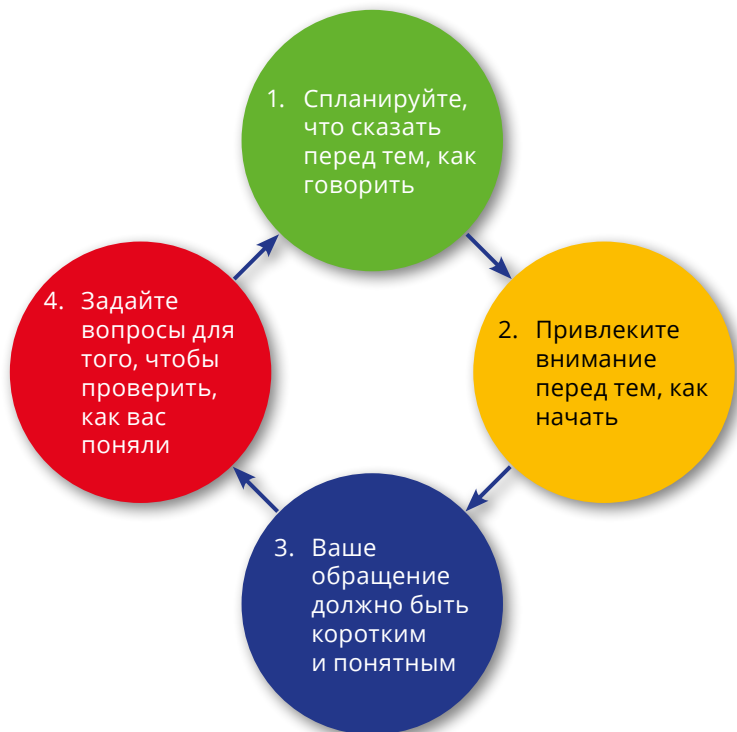
- Тренировка должна приносить удовольствие.
- Тренировка должна быть безопасной.
- Объяснять и инструктировать.
- Использовать показ и демонстрацию.
- Наблюдать и анализировать.
- Обеспечить обратную связь.
- Повышать уровень обученности.
- Задавать вопросы и выслушивать ответы.
- Устанавливать и разъяснять цели.
- Планировать и готовиться к тренировкам.
- Контролировать своё поведение.
- Развивать свои тренерские навыки.

Для подготовки тренеров уровня 2, WR определил четыре ключевых момента в вопросе «КАК» тренировать и развивать навыки:



Ключевые факторы этих навыков тренерской работы приведены на следующей странице. Попробуйте использовать последовательность описанных шагов в вашей работе с игроками. Используйте данные диаграммы, как модель для определения эффективности ваших усилий.

1. Инструкции и объяснения



2. Демонстрация



3. Наблюдение и анализ



4. Обратная связь

«Прямой» метод направление информации к игроку	«Обратный» метод направление информации от игрока
ШАГ 1 ↓ Указать на два действия положительного характера	ШАГ 1 ↓ Спросите: «Что прошло хорошо?»
ШАГ 2 ↓ Указать на главный недостаток	ШАГ 2 ↓ Указать на главный недостаток
ШАГ 3 ↓ Сказать игроку о том, что вы будете делать дальше	ШАГ 3 ↓ Сказать игроку о том, что вы будете делать дальше

Модуль 2 — Базовые ценности игры и основные принципы игры в атаке и защите

Содержание

Введение	14
Часть 1 — Базовые ценности игры	15
Основополагающие ценности Регби	15
Этика тренерской работы	15
Этический кодекс тренера подробно	15
Ответственность тренера	18
Честная игра — основной закон (кодекс) для всех, кто имеет отношение к Регби	18
Часть 2 — Принципы атаки и защиты	21
Принципы игры Регби	21
Принципы, определяющие характер игры	23
Принципы атаки и защиты	25
Принципы атаки	25
Принципы защиты	28

Введение

В этом модуле мы рассмотрим базовые ценности и основные принципы игры, принятые в World Rugby (в отличие от регбилиг), и определим важность этих понятий.

Мы рассмотрим, как принципы влияют на развитие игры команды в атаке и в защите. Обратите внимание, принципы перечислены в той последовательности, в которой развивается игра:

- Принципы атаки начинают действовать, когда команда получает мяч в своё владение.
- Принципы защиты начинают действовать, когда команда теряет мяч.

Этот процесс обеспечивает тренера систематизированным методом определения сильных и слабых сторон в игре команды, выявляя необходимые направления работы. Такой анализ позволяет определить приоритеты в работе над техникой, которые тренер, должен учитывать в своей работе. Мы рассмотрим более подробно анализ игровых навыков во второй части модуля. Такой анализ дает возможность тренеру определить приоритетные задачи для команды.

Часть 1 — Ценности игры

Основные ценности Регби

Основные ценности Регби — это:

- Целостность (Единство целей)
- Солидарность
- Страсть
- Уважение
- Дисциплина

Все перечисленные ценности игры определены Союзами Регби, которые являются членами World Rugby. Каждый, кто имеет отношение к игре, должен знать, продвигать и укреплять основные ценности Регби, определяющие дух этой игры.

Этика тренерской работы

Все настойчивее в спортивных и педагогических кругах укрепляется понимание того, что радость, которую дети должны получать от занятия спортом, во многом зависит от их совместных усилий.

Важно, чтобы тренер по Регби сумел развить в детях желание заниматься спортом. Тренер создает и контролирует среду, в которой через влияние на физическое, эмоциональное и ментальное состояние детей, у них развивается увлеченность к занятиям спортом.

Тренер должен определить для себя нормы и правила этики поведения и строго им следовать.

Ниже приведен контрольный список рекомендаций для выстраивания взаимоотношений и определения методов влияния, которыми тренер может руководствоваться в своей работе с командой и игроками.

Правила тренерской этики в деталях

1. Будьте беспристрастны в своих отношениях с игроками.

Не слишком концентрируйте свое внимание на талантливых игроках. Менее способным нужно уделять не меньше, а иногда даже больше времени на тренировках. Привлекайте наиболее подготовленных игроков для обучения своих менее подготовленных товарищей. Попытайтесь создать игровые схемы, в которых каждый игрок смог бы принять участие в меру своей технической подготовленности. Не обсуждайте с другими игроками игроков, стоя за их спинами.

2. Личный пример.

Личный пример может быть проявлен во многих областях. Например в таких как:

- Проявляйте уважение к правилам игры. Учите игроков воспринимать правила игры, как естественную необходимость. Ни для кого не допустимо их умышленное нарушение и игнорирование.
- Проявляйте своё уважение к сопернику, без соперника нет игры.
- Проявляйте своё уважение к официальным лицам, обслуживающим матчи, в особенности к судьям, для которых судейство является их увлечением, и они вправе получать от него удовольствие.
- Ваш внешний вид и манеры должны всегда соответствовать моменту, будьте всегда опрятны и приветливы.
- Будьте пунктуальны, конструктивны, хорошо подготовлены и всегда готовы к действию.



Тренер должен:

- Быть беспристрастным в отношениях с игроками.
- Личный пример.
- Воодушевлять игроков к работе через позитив.
- Включать игроков в процесс принятия решений.
- Устанавливать реальные цели.
- Быть открытым для идей (не предубежденным) в подготовке игроков и в развитии игры.
- Быть думающим, хорошо осведомленным и эффективным в методах своей тренерской работы.
- Быть честным в отношении к самому себе и к игрокам.
- Следить за информацией, касающейся профессиональных и медицинских вопросов.
- Создать вокруг игры атмосферу удовольствия.

Помните о том, что Регби должно восприниматься, как одна из сторон здорового образа жизни и привычка к занятию спортом на протяжении всей жизни. Чтобы это произошло, этот опыт должен быть прежде всего конструктивным и приносящим удовольствие. Ваш личный пример отношения к спорту и к здоровому образу жизни создает очень эффективную рабочую атмосферу на тренировках. Этого трудно добиться и очень легко потерять.

3. Влиять на действия и рост игроков через позитивную оценку

Критика должна носить форму бутерброда, в котором между двумя фразами о хорошем зажата фраза о том, что сделано не достаточно хорошо. Иногда чтобы улучшить технику, не стоит делать упор на том, что не получается, и пытаться это исправить, предложите эту работу в виде освоения альтернативной и более эффективной техники, в виде нового подхода к решению проблемы. Похвала должна всегда иметь место, даже если трудно найти для неё повод, следует придерживаться общего правила, отмечать больше то, что хорошо получается. Игрок, полагающий, что у него получается, учится и прогрессирует быстрее.

4. Вовлекать игроков в процесс принятия командных решений.

В большой степени это вопрос зрелости игроков. Но нужно вовлекать и молодых игроков в процесс принятия решений и поощрять их стремление брать на себя инициативу и ответственность. Этот процесс можно направлять и контролировать, он должен быть частью тренировочного процесса. Например, проводите опрос в конце каждой тренировки для установления обратной связи с игроками. Для того, чтобы установить хорошую обратную связь, вы должны быть готовым внимательно слушать, но игроки должны понимать — последнее слово за вами.

5. Устанавливать реальные цели для команды и игроков.

Помните, что Регби занимает только часть жизни игроков, и цели для команды и для игроков должны это учитывать. Цели должны быть достижимы и базироваться не на фиксированном результате, а на приобретении технических и игровых навыков каждым игроком и всей командой в целом.

Цели должны быть понятными и направленными и могут разрабатываться совместно с игроками. Все должны знать эти цели, и если игроки будут принимать участие в их разработке, они будут чувствовать свою ответственность.

Для совсем юных игроков в одном упражнении устанавливайте только одну цель. Установленные цели должны отражать реальное положение дел команды, а не быть мечтой, в которую трудно поверить.

6. Быть открытым для идей (не предубежденным) в подготовке игроков и в развитии игры.

Прежде всего нужно хорошо уметь слушать, когда все хорошо и когда начинаются проблемы.

Слушать нужно учиться. Часто главное не то, что говорится прямо, а то, что скрывается между словами.

7. Быть думающим, хорошо осведомленным и эффективным в методах своей тренерской работы.

Убедитесь, что инвентарь и оборудование в достаточном количестве, в хорошем состоянии и соответствует возрасту и возможностям игроков. Частота проведения тренировок и их продолжительность должна соответствовать возрасту детей и уровню их подготовленности.

Лучше проводить короткие целенаправленные тренировки, которые доставят радость. На длинных и монотонных тренировках игроки начинают терять концентрацию внимания.

Проводя тренировки, следуйте следующим простым советам:

- Начинайте изучение новой техники с чего-то уже знакомого. Хорошо, если новая техника ложится на хорошо знакомое и изученное.
- Двигайтесь от простого к сложному.
- Сначала индивидуальная работа, затем работа в парах, мини-звеньях и затем всей команды в целом.
- Разбейте сложные технические действия на серию простых последовательных, пошаговых действий.
- Ваши инструкции должны быть понятными, целенаправленными и не слишком длинными.
- Исправляйте ошибки, но следите за тем, чтобы это не слишком влияло на ход тренировки.

Для того, чтобы игроки хорошо усвоили то, что изучили, и сумели применять это в игре, уровень игрового сопротивления должен возрастать постепенно. Удержите себя от соблазна перед самым началом матча дать маленький ценный совет.

8. Будьте честны по отношению к самому себе и к игрокам.

Если вы всегда говорите правду, вы не попадете в неудобное положение, из которого нужно будет выкручиваться.

9. Следить за информацией, касающейся профессиональных и медицинских вопросов.

Тренируя начинающих игроков, вы должны понимать, что их безопасность важнее, чем успех команды. Не стоит усугублять травму для достижения краткосрочного успеха. Особенно это касается травм головы и суставов, так как травмы такого содержания могут иметь долгосрочные последствия. Вы должны понимать и знать, что безопасно, что эффективно, и должны иметь представление об оказании первой помощи. Аптечка первой помощи должна быть обеспечена клубом и быть всегда доступной.

10. Создать вокруг игры атмосферу удовольствия.

В то время как маленькие дети всегда тянутся к тому, что приносит радость и развлечение, более зрелые игроки могут находить удовольствие в успешном применении технических навыков во время игры. Успешность их действий подтверждается счетом в игре, но тем не менее, в первую очередь, нужно обращать внимание на то, как развивается игрок, на то, как растет игровой уровень команды. Дети — это не маленькие взрослые. Каждый из них индивидуален, и у каждого свои особенные черты характера, зависящие от стадии его развития.

Обязанности тренера

Тренер — это одновременно:

- Лидер.
- Руководитель и администратор с хорошими организаторскими навыками.
- Социальный работник, консультант и советчик.
- Друг, опора и поддержка.
- Тренер по физической подготовке.
- Учитель, несущий новые знания и техники и воспитывающий любовь к игре.
- Студент, готовый слушать и изучать.
- Хранитель стандартов, определяющих систему распознавания и коррекции.

Тренер должен иметь хорошие знания в следующих областях:

- Игра и правила игры.
- Методики обучения технике и игровым навыкам.
- Мотивация.
- Физическая подготовка.

Честная игра (Игра по правилам) — основной закон для всех, кто имеет отношение к Регби.

Правила честной игры направлены на то, чтобы:

- Утвердить в игре элементы удовольствия и удовлетворенности для юных игроков.
- Дать взрослым понимание того, что юные игроки играют ради своего собственного удовольствия и необязательно ради своих сверстников и не ради взрослых.
- Повысить уровень физического развития, вовлекая в игру, при этом делая её более привлекательной, безопасной и приятной.

Кодекс поведения для родителей

1. Не принуждайте детей играть в регби.
2. Дети играют для своего собственного удовольствия, а не для вас.
3. Следите за тем, чтобы ребенок уважительно относился к правилам игры.
4. Учите своих детей тому, что честность гораздо важнее победы.
5. Убеждайте ребенка, что развитие техники и хорошее спортивное поведение гораздо важнее победы. Никогда не унижайте ребенка за его ошибки.
6. Аплодируйте хорошей игре всем игрокам, даже сопернику. Дети быстрее учатся на хороших примерах.
7. Не подвергайте сомнению решение арбитра и его честность.
8. Поддерживайте любые усилия, исключая из игры словесную и физическую грубость.
9. Поймите ценность и важность работы тренера-добровольца.



Кодекс поведения для тренера

1. Развивайте базовые навыки и избегайте ранней специализации игроков.
2. Создайте условия, при которых основы спортивного поведения изучаются точно так же, как и базовые техники игры.
3. Отмечайте похвалой прогресс в технике и хорошее спортивное поведение.
4. Разумно подходите к вопросу удовольствия и энтузиазма игроков на тренировках.
5. Имейте убежденность в том, что изучение техники игры, позволяющей через косвенный подход изучать Регби, гораздо выше по приоритету, чем участие в высоко структурированных соревнованиях.
6. Возьмите на себя личную ответственность за вашу информированность о принципах работы тренера и о вашем развитии.
7. Помогите понять игрокам разницу между игрой, в которую играют они, и тем, что они видят по телевизору, когда играют взрослые.
8. Помогите детям понять ответственность и смысл свободы выбора между честной и нечестной игрой.
9. Донесите до детей понимание ценности физической подготовки, которую дает Регби, и как это может повлиять на качество их дальнейшей жизни.

Кодекс поведения для судей

1. Варьируйте уровень применения правил игры в соответствии с уровнем игровых навыков игроков, участвующих в ней.
2. Основывайтесь на здравом смысле и позвольте игре развиваться на поле.
3. Утверждайте на поле правила хорошего спортивного поведения.
4. Похвалите команды за их умелые действия, если они действительно того заслуживают.
5. Будьте последовательным, объективным и учтивым.
6. Будьте в курсе судейских принципов и возрастных особенностей развития юных игроков.

Кодекс поведения для административных сотрудников

1. Создайте равные условия для всех игроков.
2. Регби — это игра для тех, кто играет, это не спорт для зрителей.
3. Убедитесь, что оборудование и инвентарь соответствуют требованиям данного уровня игроков.
4. Адаптируйте правила игры соответственно уровню подготовленности игроков.
5. Удовольствие должна приносить игра, а не получение титулов.
6. Доведите до адресатов кодексы поведения так, чтобы они были им хорошо знакомы.
7. Донести до всех о их общей ответственности за соблюдение принципов честной игры.
8. Привлекайте только компетентных тренеров и судей.
9. Организуйте курсы по подготовке тренеров и судей.

Кодекс поведения для зрителей

1. Игроки играют ради своего удовольствия, а не для вашего.
2. Не используйте нецензурный язык.
3. Не пытайтесь вывести из себя игроков, тренеров и судей.
4. Аплодируйте хорошей игре обеих команд.
5. Проявляйте уважение к сопернику — без соперников нет игры.
6. Осуждайте проявление жестокости.
7. Уважайте решение судей.

Кодекс поведения для игроков

1. Играй для того, чтобы получить удовольствие самому, а не для того, чтобы удивить других.
2. Играй, соблюдая правила игры.
3. Никогда не пытайтесь оспорить решение судьи.
4. Контролируй свой темперамент.
5. Играй для себя и для своей команды.
6. Отмечай хорошую игру партнеров и соперников.
7. Относись ко всем игрокам так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
8. Не пытайся привлекать к себе особое внимание на поле.
9. Сотрудничай с тренером, с партнерами и даже с соперниками.

Часть 2 — Принципы атаки и защиты

Принципы игры Регби

Характер игры или Особенности игры, из которых складывается характер Регби (Читать в связи с видео-приложением «Charter video»)

Более 100 лет эволюции превратило Регби в игру, которая предъявляет очень разнообразные требования к игрокам. Диапазон способностей и физических качеств, которыми должны обладать игроки в Регби-15 (Регби-юнион), делают эту игру уникальной. Такое разнообразие редко встречается в других видах спорта. Во многом это разнообразие определено двумя ключевыми принципами, лежащим в её основе:

- Принцип борьбы за владение мячом.
- Принцип продолжительности игры.

Техники, необходимые для сохранения мяча и для продолжения игры, значительно отличаются, и немногие игроки обладают полным набором игровых навыков на достаточно высоком уровне. Поэтому необходима специализация.

Наличие коллективных приемов игры и различных индивидуальных специальных техник делает Регби комплексной и многогранной игрой. Уникальный характер игры обусловлен балансом между принципом — борьбы за мяч — и принципом — продолжительностью игры.

Доминирование одного из принципов ведет к потере многообразия. Особенно это относится к борьбе за мяч. Эта техника отличается от той, которая применяется для поддержания продолжительности игры. Борьба за мяч начинается в назначаемых стандартах.

Один из моментов чисто физической борьбы за мяч — назначаемая схватка, в которой проверяется техника, сила и волевые качества нападающих. Коридор предъявляет большие требования к ловкости и технике игроков, умению применять разнообразные способы вбрасывания и ловли мяча.

В ходе развития игры, борьба за мяч может иметь место сразу же после того, как игрок захвачен, и после того, как формируется рак или мол. Команда, играющая в защите, не может рассчитывать на то, что моментально отберет мяч у соперника. Она должна защищаться, играя в захватах и выстраивая свои защитные схемы. Таким образом, она создает игровые ситуации, в которых у нее появится возможность завладеть мячом. Но такая возможность — это только право вступить в непосредственную борьбу за мяч, и в этой борьбе шансы соперников равны.

Равенство шансов в борьбе за мяч в схватках и коридорах достигается обязательным вбрасыванием мяча по центру. Это дает обеим сторонам равные возможности в борьбе за мяч.



В ходе развития игры борьба должна продолжаться. Причина понятна. Без борьбы команда, играющая в защите, не сможет отобрать мяч. Без борьбы после захвата или в раке и моле, защите будет просто удерживать свои позиции, не позволяя появляться в них проходам. Это в значительной мере затруднит продвижение вперед атакующей команде.

Как же должна развиваться игра, в которой борьба за мяч позволяет атакующей команде получить пространство для развития своих действий? Наиболее очевидный путь — организовать вашу игру так, чтобы игроки, стоящие на ногах, постарались овладеть мячом, лежащим на земле после захвата. Все зависит от того, чьи партнеры по команде окажутся быстрее в поддержке. Прибыв к месту захвата первыми, они могут сцепиться вместе и оттеснить своих соперников от мяча.

Если игрок, лежа на земле, продолжает участвовать в игре, его очень трудно оттеснить. Поэтому правила игры запрещают игроку, лежащему на земле, участвовать в ней. Конечно, если игрок очень быстрый, он может встать на ноги и подобрать мяч сам. В другой ситуации, если игрок с мячом удержан, но остается стоять на ногах, защитники имеют право попытаться вырвать мяч из его рук. Каждое такое действие позволяет защите получить мяч в свое владение, и если они смогли это сделать, они могут организовать контратаку и перейти к развитию продолжительности своей игры. Если борьба за мяч не принесла защищающейся команде желаемого владения мячом, она вынуждена продолжать борьбу и искать такую возможность. Это создает предпосылки для появления свободного, не прикрытого пространства на поле. Вовлекая соперника в борьбу за мяч, вы можете уменьшить число защитников в их защитном экране.

Учитывая, сколько игроков в данный момент вовлечено в борьбу за мяч от каждой из сторон, у атаки может появиться возможность проявить свои атакующие навыки, или у защиты могут появиться шансы оказать давление на атаку. В результате борьбы за мяч открывается свободное пространство, которое необходимо для продолжения игры. Таким образом, в игре, в момент борьбы за мяч, появляется пространство, позволяющее организовать продолжительность игры. Для того чтобы сохранить уникальность игры Регби-15, необходимо поддерживать баланс между борьбой за мяч и продолжительностью игры.

Разнообразие игровых аспектов, из которых складывается игра, дает больше возможностей игрокам почувствовать самоудовлетворение от своей игры. В игре происходит большое число мини-баталий, требующих индивидуальных и коллективных технических навыков. Победы в таких мини-баталиях могут не влиять на счет матча в конце игры, но они позволяют получить игрокам самоудовлетворение в том, что они с честью выдержали натиск соперника в пределах своей личной ответственности или в пределах ответственности своего звена. Если команда хорошо справляется с задачей овладения мячом, она получает достаточно возможностей для того, чтобы организовать продолжительность игры, но если техника сохранения мяча и развития продолжительности не достаточна и уступает защитным навыкам игры соперника, то такая команда будет постоянно терять мяч. В этом случае у соперника будет больше возможностей для организации своих атак.

Эти принципы управляют игрой и они же позволяют изучать и анализировать игру. Как только игра уйдет в сторону от этих принципов, она потеряет свой уникальный характер. Мы должны, влияя на тренеров, руководя работой судей и модернизировав правила, контролировать этот процесс. Эти принципы обеспечивают соперничество, в котором состоит основной смысл игры.

Принципы, определяющие особенность игры

Принципы игры — это принципы, на которых основана игра. Они позволяют играющим отчетливо понимать, в чем заключается смысл происходящего во время игры, делая Регби понятным видом спорта.

Атака.

Команда атакует, когда владеет мячом.

Защита.

Команда защищается, когда не владеет мячом.

Борьба за мяч с целью начать атаку.

Борьба за владение мячом — это ключевой принцип в Регби. В различных формах эта борьба проявляется на разных стадиях игры. Это может происходить в динамике, когда один игрок входит в контакт с соперником, или в статических моментах, назначаемых розыгрышей мяча в схватках, коридорах и начальных ударах с центра или ударов с линии 22-х метров.

Вся эта борьба должна иметь определенную степень справедливости для обеих команд. Каждая команда должна иметь равные шансы выиграть или сохранить мяч. Но в момент возобновления игры инициатива отдается команде, не совершившей ошибки. (Кто начинает матч, решает жребий.)

Пример:

- 1. Если игрок с мячом был захвачен и сумел выложить мяч таким образом, что его партнер по команде может легко подобрать мяч, то команда вознаграждается правом продолжить игру.*
- 2. Если игрок одной из команд выронил мяч вперед, судья назначает схватку, мяч в которую будет вбрасывать не виновная в нарушении правил команда. В нашем случае мяч будет вбрасывать команда соперников игрока, уронившего мяч. Это дает ей некоторое преимущество в борьбе за мяч, но и команда, нарушившая правило, не лишена права бороться за этот мяч во время вбрасывания.*

Атаковать, продвигая мяч вперед.

Команда, владеющая мячом, является по определению атакующей командой. Она старается, неся мяч в руках или используя удары ногой, продвинуть мяч вперед в сторону линии зачетного поля соперника. Атакующая команда может развивать свои действия, используя пространство по ширине — поперек поля, и пространство вдоль — по длине поля. Цель атакующей команды — сохраняя владение мячом, используя свои технические навыки и физические способности, продвигать мяч вперед и в конечном счете постараться увеличить количество набранных очков.

Сохранять мяч, используя фазовую игру, и в то же время реорганизовывать пространство для продолжения атаки.

Так как команда соперников постоянно пытается остановить атаку и завязать борьбу за мяч с целью организации своей атакующей игры, атакующая команда будет вынуждена проводить перегруппировки, формируя рак или мол для того, чтобы организовать пространство и продолжить движение мяча вперед.



Открытое пространство появляется благодаря тому, что во время формирования рака или мола игроки защиты вынуждены группироваться для организации борьбы за мяч и для того, чтобы остановить движение мола вперед. Это создает пространство по ширине — поперек поля. Пространство вдоль поля обеспечивается правилами, определяющими линию вне игры, проходящую по последней ноге игрока, участвующего в раке или моле. Это значит, что защищающаяся команда не может выйти вперед за эту линию, пока мяч не вышел из рака или мола. Команда поддерживает продолжительность своей игры в атаке, сохраняя и продвигая мяч вперед к линии зачетного поля соперника.

Защита с целью получения мяча

Первоначальная задача команды, не владеющей мячом, — отобрать у соперника пространство и время, необходимое для продвижения мяча вперед, вдоль поля. Если команда справилась с этой задачей, она получает возможность вступить в борьбу за мяч и в случае успеха организовать свою собственную атаку. Такое действие поддерживает продолжительность игры.

Игра многих аспектов и возможностей

Совокупный эффект трех первых принципов создает многогранность игры, в которой все игроки имеют возможность проявить свои лучшие качества и технические возможности: используя свою скорость, играя в пас и ловя высоко летящие мячи, выполняя удары ногой, проводя захваты, участвуя в раках и молах, играя в схватках и коридорах и выполняя многие другие игровые приемы. Поэтому игра требует, чтобы в одной команде были собраны игроки, разные по своим возможностям и физическим характеристикам. Индивидуально каждый игрок должен обладать многими техниками, но в то же время они должны быть большими специалистами в техниках, которые являются специфическими для тех игровых позиций, которые больше всего подходят для них.

Поощрение и наказание

Если команда играет, не нарушая правил, она должна быть поощрена, но если команда нарушает правила игры, она должна быть наказана.

Поощрение команды

Команда, сумев отыграть территорию, сохранить мяч и приземлить его в зачетном поле соперника, получает поощрительное право записать на свой счет очки, как вознаграждение за то, что смогла прорвать защиту соперника. Даже если команда не вбрасывает мяч в схватку, у неё есть возможность толчком оттеснить соперников и выиграть мяч. За такое проявление техники и физических качеств, получение мяча является поощрением для команды.

Наказание команды

Команда, владеющая мячом, которая ударом ноги вывела мяч в аут, так как не смогла найти другого способа продолжения игры, наказывается тем, что право вбрасывать мяч в коридор переходит к её соперникам. Таким образом соперник получает некоторый перевес в шансах выиграть коридор, имея инициативу при вбрасывании мяча. Игроки команды, играющей в защите, которые находятся впереди линии вне игры, в тот момент когда атака начинает свои действия с мячом от схватки, коридора, рака или мола, и чьи действия ограничили возможности развития атаки, должны быть наказаны судьей. Наказание будет назначено в виде штрафного удара в пользу соперника.

Краткий итог — принципы игры Регби

- Борьба за владение мячом.
- Атака — продолжительность игры.
- Защита — возврат владения мячом.
- Многогранная игра.
- Поощрения и наказания.



Принципы атаки и защиты

Принципы игры определяют то, к чему должна стремиться команда в игре, желая добиться успеха в матче. Они же могут служить для тренера контрольным списком для анализа игры команды.

Они помогают тренеру во время анализа игры установить, в каких категориях определять сильные и слабые стороны. Такая информация является основой при разработке плана игры команды и вариантов командных действий.

Принципы игры разделены на принципы игры в атаке и принципы игры в защите.

Атакой считаются действия команды, владеющей мячом. Защитой — действия команды, не владеющей мячом.

Принципы игры в атаке

С учетом игровой последовательности эти принципы выглядят так:

1. Овладеть мячом...
2. ...используя мяч двигаться вперед...
3. ...используя поддержку или организуя поддержку своему партнеру...
4. ...создать продолжительность, которая...
5. ...обеспечит давление на соперника, в результате чего...
6. ...заработать очки и увеличить счет.

1. Овладеть мячом

Для того, чтобы овладеть мячом, игроки должны владеть навыками индивидуальной и коллективной техники, навыками игры отдельных звеньев и групп в схватках, в коридорах, при начальном ударе и при других назначаемых моментах возобновления игры. Кроме перечисленных навыков нужно добавить навыки индивидуальной техники ловли мяча, подбора мяча и различных ударов по мячу ногами.

2. Двигаться вперед

Как только команда, выиграв мяч, получила его во владение, она может атаковать, продвигаясь вперед. Делая это, игроки должны будут применить не только свои индивидуальные навыки: беговые техники уклонения от защитников, передачи мяча в пас и удары ногами, но и навыки коллективной игры звеньев в поддержке и навыки игры в атаке линии трехчетвертных.

Возможность для проявления навыков ухода от защитников чаще всего появляется, когда защита дезорганизована и/или создано численное преимущество. Это создает неопределенность в защите, защитники теряют нацеленность, и в этот момент в линии защиты появляются проходы.

Такая ситуация в игре возникает в результате умелых действий в атаке игроков задней линии, которые своими перемещениями пытаются запутать соперника. Действуя так, игроки задней линии пытаются создать для одного из своих партнеров возможность прорваться с мячом сквозь линию защиты соперника и устремиться вперед.

Использование ударов ногами может привести к потере владения мячом. Но удар может иметь цель получить больше территории. В такой ситуации дистанция, пройденная вслед за мячом в глубь территории соперника, может компенсировать потерю мяча.

Мол также может быть использован для продвижения мяча вперед, но только в том случае, если соперник не имеет прямой возможности бороться в моле за мяч.



Какой из способов продвижения мяча вперед выберет команда, зависит от многих факторов: от того, в чем проявляется сила и слабость команды, от позиции на поле, от условий игры, учитывать нужно условия погоды, счета в матче и оставшееся время.

3. Обеспечить поддержку

Атака может быть продолжена партнером по команде, который вышел в поддержку к игроку, бегущему с мячом, и получил от него пас.

Как альтернатива, игрок поддержки может занять позицию так, чтобы отвлечь на себя внимание защитника. Если защитник не обратит внимание на игрока поддержки, то игрок сможет получить пас и оказаться в лучшей позиции для продолжения атаки, чем игрок, отдавший ему пас. Отвлекая на себя внимание защитника, игрок поддержки выводит защитника из стабильного состояния и снижает вероятность того, что его партнер с мячом будет захвачен.

Игра в поддержке — это навык, который наиболее часто применяется игроками в игре, так как по понятным причинам только один игрок может владеть мячом. Эффективность игры в поддержке определяет возможность команды обыграть 15 защитников и добиться успеха. Игрок с мячом, воспользовавшись поддержкой для продолжения игры, должен сам немедленно перейти в поддержку. Как только мяч передан партнеру, игрок, отдавший пас, должен немедленно перейти в поддержку игроку, получившему мяч.

4. Развивать продолжительность

Если защита остановила развитие атаки, нарушив тем самым её продолжительность, атаке возможно придется сформировать рак или мол. В этом случае рак или мол формируются для того, чтобы реорганизовать пространство, необходимое для продолжения атакующих действий.

В момент формирования рака или мола (иногда это называют фазой игры) правила предусматривают появление линии вне игры. В результате чего между атакой и защитой появляется значительное пространство, дающее время атаке на продолжение своих действий.

В дополнение появляется свободное пространство по ширине поля. Происходит это, потому что рак и мол могут быть использованы для продвижения мяча вперед. Чтобы остановить такое движение и организовать борьбу за мяч, защита вынуждена собрать большое количество своих игроков на относительно маленьком участке поля, освобождая пространство по ширине.

Если защита не оказывает сопротивление движению сформированного рака или мола, то такое движение может продолжаться до тех пор, пока мяч не будет приземлен в зачетном поле соперника. Конечно, в сформированном раке, когда мяч находится на земле, продвигаться вперед трудно, но игроки могут поднять мяч и быстро продолжить атаку. Поэтому основное преимущество рака — это возможность быстрого вывода мяча, считая от момента первого контакта с соперником. Быстрый выход мяча не позволяет защите провести полную реорганизацию.

Когда сформирован мол, мяч не лежит на земле, и игроки, плотно сцепившись, могут продвигаться вперед к зачетному полю соперника. Если защита не сможет организовать сопротивление, дело может дойти до попытки. Если мол остановлен, то вероятней всего защита приложила к этому немалые усилия, привлекая к борьбе большое число своих игроков. Теперь атака может вывести мяч из мола и атаковать, используя появившееся свободное пространство.



5. Оказывать давление

Команда, владеющая мячом, оказывает давления на защиту, активно продвигаясь вперед, пытаясь передвинуть свои позиции как можно ближе к линии зачетного поля защищающейся команды.

Давление основано на владении мячом, темпе и позиции на игровом поле. Совокупность этих трех факторов определяет наличие давления на команду защиты, поскольку она должна реагировать на выбор возможных действий атакующей команды.

Выбор наиболее эффективного метода атакующих действий

Выбор атаки будет зависеть от того, в чем проявляется сила и слабость команды. Рассмотрим некоторые возможные варианты:

- Атака вблизи от места борьбы и получения мяча, используя мол или силовые проходы форвардов. Рядом достаточно партнеров, готовых оказать поддержку, но и соперников — тоже достаточно много.
- Сделать два или три паса от места борьбы за мяч и уйти в более свободное пространство, где меньше соперников, но и меньше партнеров.
- Сделать четыре или пять пасов от места борьбы и выхода мяча в открытую игру и вывести атаку на направление, где еще больше пространства, еще меньше соперников, но меньше партнеров, готовых оказать поддержку.
- Атаковать, используя удар ногой, послав мяч далеко вперед на сторону соперника, в расчете на то, что если даже соперник сумеет завладеть мячом, ему будет трудно вернуть мяч назад.
- Атаковать, используя удар через или между защитников, в расчете на то, что ваши набегающие на мяч игроки смогут им завладеть.

Если команды примерно равны по силам, влиять на принятие решений в большинстве случаев будет:

- Позиция на игровом поле — как по ширине, так и по глубине поля.
- Место борьбы и условие получения мяча — схватка, коридор, рак, мол, мяч, выигранный на чужом вбрасывании, или мяч, отобранный в игре.
- Погодные условия — особенно направление ветра.
- Счет в матче к этому моменту времени и количество минут, оставшееся до окончания игры.
- Наличие пространства с учетом расположения защиты:
 - Если защита собрана в плотную группу, мяч может быть направлен в сторону от неё, туда, где есть более свободное пространство для продвижения мяча вперед.
 - Если защита растянута, проходы между одиноко стоящими защитниками позволят атаке прорваться сквозь линию защиты.

Продолжительность в действиях атаки достигается при соблюдении следующих условий:

- Сохранение владения мячом.
- Игрок с мячом выбирает наиболее удачную возможность.
- Остальные игроки атакующей команды занимают позиции, позволяющие им поддержать игрока с мячом.
- В момент контакта мяч сохраняется и немедленно становится доступен для партнеров.

Ключевые навыки:

- Принятие решения.
- Передача мяча (пас).
- Беговые техники.
- Игра в поддержке.
- Формирование раков и моллов.
- Удары ногой.



Если команда имеет достаточно хорошие навыки, позволяющие ей, атакуя, долгое время сохранять владение мячом, она вероятнее всего добьется результата и увеличит счет в свою пользу. Долгая, продолжительная игра в защите дезорганизует защиту, и для атаки открывается свободное пространство.

Принципы игры в защите

Принципы игры в защите в последовательности развития игры:

1. Бороться за мяч и ...
2. ...идти вперед, сохраняя схему...
3. ...Оказывать давление для того, чтобы...
4. ...не дать сопернику продвинуться на вашу территорию...
5. ...использовать поддержку или оказать поддержку партнеру и завязать борьбу, чтобы ...
6. ...отобрать мяч и начать ...
7. ...контратаку.

Иногда первому игроку защиты, вступившему в активные действия, не удастся сразу отобрать у соперника мяч и решить основную задачу. Его действия могут быть только частью коллективных усилий, выстроенных в прогрессивную цепочку защитных действий, направленных на оказание давления на атаку и достижение главной цели защиты — овладение мячом.

1. Борьба за мяч

Борьба за мяч — это основное содержание игры в схватках, коридорах, во время ударов с центра поля и ударов с линии 22-х метров. Во всех этих ситуациях у команды, играющей в защите, есть обеспеченная правилами возможность бороться за мяч, и в случае успеха она может перейти от защиты к атаке.

Основание для организации такой борьбы — умышленное создание пространства для атаки. Так как следуя правилам игры или вступая в борьбу за мяч, команда защиты должна привлечь к борьбе за мяч некоторое число своих игроков.

Правила игры помогают создать такое пространство, обязывая форвардов с обеих сторон группироваться в схватках или коридорах. Команда атаки должна сделать то же самое, так что кто бы ни выиграл мяч, все равно есть возможность увести мяч в сторону и найти свободное пространство для движения атаки вперед. Для того чтобы организовать борьбу за мяч в схватках и коридорах, нужно иметь специально подготовленных игроков.

Высокий рост игроков, участвующих в борьбе за мяч в коридоре, их техника прыжка, ловли мяча, мощь игроков, участвующих в схватках, и их умение плотно сцепляться и производить синхронный толчок делают их специалистами в этой части игры и обеспечивают команде возможности получения мяча в такой борьбе. С другой стороны, их мощь и габариты не всегда позволяют им быть достаточно быстрыми и проворными, когда мяч свободно перемещается по пространству поля. В результате в открытой игре могут возникать несоответствия в игровых качествах игроков, которые дают атаке или защите дополнительные преимущества.

Даже если команда не так успешна в отборе мяча, она не должна отказываться от борьбы, делая все возможное для того, чтобы осложнить жизнь сопернику во время вывода мяча из фазовых формирований раков, и тем самым ограничивая возможности атаки.

Отказ от борьбы за мяч — это первый шаг к потере эффективности вашей игры в защите. Предоставляя свободу действия сопернику, вы увеличиваете его шансы на успешную атаку и теряете свои шансы на создание ситуации, в которой можете отобрать мяч.



2. Идти вперед

Двигаясь вперед, защита отбирает у атаки пространство и время. Защита становится гораздо эффективней, если команда работает по единой схеме, в которой для каждого игрока определена своя роль.

Защитные схемы должны быть направлены на ограничение выбора возможностей для атаки. Защита должна заставить атаку выбрать не самое лучшее продолжение своих действий, при этом надежно перекрыть все оставшиеся пути развития атаки. В другом случае, защита должна суметь поломать все предварительные расчеты соперника и затруднить выполнение намеченных атакующими действий. В обоих случаях появляется большая вероятность создания ситуации, в которой можно будет побороться за мяч.

Например, возможности атаки можно снизить, если:

- Защищающиеся игроки располагаются, немного сместившись на внутреннее плечо игрока с мячом, тем самым оттесняя его от поддержки и вынуждая уходить во внешнее пространство, при этом заполняя защитниками пространство, которое должны использовать игроки поддержки атакующей команды.
- Расположить игроков так, чтобы у бьющего игрока не было времени на подготовку удара (набегание), или прикрыть пространство поля, обеспечить надежный прием мяча и развитие контратаки.
- Организовать борьбу в назначаемых стандартах (схватка и коридор) и постараться затруднить выход мяча в открытую игру или, оттеснив схватку соперника назад, не позволить им выполнить задуманный маневр.

3. Оказывать давление

Давление оказывается путем отбора у атаки пространства и времени. Проводя захват игрока с мячом, блокировать движение мяча и, организовав борьбу, постараться его отобрать. После захвата защита может поставить перед собой задачу остановить продвижение игрока с мячом вперед и не позволить ему применить технику, позволяющую вернуть мяч своим партнерам по атаке. Порыв игрока, выполняющего свои обязанности в схеме защитной системы, желание немедленно отобрать мяч могут привести к нарушению правил или созданию разрыва в схеме. Первое грозит штрафным ударом, второе создаст пространство, через которое может просочиться атака.

4. Удерживать отыгранную территорию

Успех, решения данной задачи зависят от качества выполненных захватов, цель которых остановить игрока с мячом и не позволить ему продвинуться в захвате дальше того места, где произошел контакт. В плотной игре на ограниченном пространстве даже небольшое продвижение вперед может создать импульс большой мощности.

5. Обеспечить поддержку

Игрок, проводящий захват, обычно нуждается в немедленной поддержке своих партнеров для организации борьбы за мяч.

Поддержка может быть оказана следующими действиями:

- Завершение захвата.
- Организация борьбы за мяч над захватом, например, подбор мяча.
- Отбор мяча у захваченного соперника.
- Перекрытие зоны паса и перехват мяча.

Кроме того, чтобы эффективно играть в поддержке, игроки должны иметь хорошие навыки игры в раке и моле, должны владеть техникой, позволяющей отобрать мяч у соперника.



6. Отбор мяча (Восстановление права владеть мячом)

Отбор мяча является конечной целью всей логической цепочки действий защиты, нацеленной на то, чтобы вернуть мяч в своё владение и начать свою атаку. Этот кульминационный момент может обеспечить время для прогрессивного проявления других принципов, по которым развивается игра в защите. Так как приложено давление, и соперник лишен возможности быстро действовать, у защиты появляется достаточно времени на восстановление своей схемы и успешного продолжения борьбы за мяч.

7. Контратака

Когда мяч отобран у соперника, команда должна немедленно среагировать и начать свою атаку. Команда может потерять возможность использовать своё преимущество, полученное в результате растерянности соперника, если будет медлить и не предпримет решительных действий.

Контратака может быть организована и в случае случайной потери мяча соперником в динамической игре. Как правило, мяч, отправленный ударом ноги на половину поля соперника, почти всегда предоставляет сопернику возможность начать свою контратаку.

Другие возможные ситуации, при которых мяч может перейти от одной команды к другой:

- Команда получила право преимущества после нарушения правил соперником.
- Подобран свободно лежащий мяч.
- Перехват паса.
- Мяч вырван (выбит) из рук соперника.
- Мяч подобран после захвата.

Мяч, как магнит, притягивает к себе внимание многих игроков. Когда мяч отобран, игра может быть продолжена рядом с тем местом, где проходила борьба за мяч, но оно будет переполнено соперниками, поэтому вывод мяча широко, в свободное пространство, даст больше возможностей для развития контратаки.

Как только команда начинает свою атаку, в силу вступают принципы игры в атаке.

Модуль 3 — Планирование и проведение тренировок

Содержание

Учебная цель	31
Планирование тренировки и управление развитием технических навыков	32
Структура тренировки	33
10 принципов тренировки, развивающей технические навыки	34
Физическая и психологическая подготовка	34

Учебные цели модуля

По окончании этого модуля все участники должны суметь продемонстрировать следующие навыки:

- Применение на практике методов планирования тренировки, рассмотренных и изученных в данном модуле.
- Применение на практике методов развития технических навыков применительно к техническим проблемам, связанных с Регби.

Планирование и управление развитием технических навыков игры

Ставьте своей целью прогресс в развитии игровых возможностей команды, а не просто результат выступлений команды. В этом случае вы будете фокусировать ваше внимание на том, как играют ваши игроки, на уровне их техники и на умении принимать решения. Это те аспекты, которые вы персонально, как тренер, имеете возможность развивать. С развитием игровых возможностей команды будут расти успехи вашей команды и её результаты.

Выбирайте для себя главные направления работы, расставляя приоритеты в соответствии с необходимостью. Не пытайтесь охватить все сразу. У вас не хватит времени на то, чтобы сделать все так, как бы вы хотели.

Будет лучше, если вы будете рассматривать время между двумя играми, как единый временной блок, и планировать тренировки как одну продолжительную, вместо двух коротких.

Распределение времени должно быть гибким. Распределяя время, учитывайте приоритетные задачи и качество усвоения тренируемых навыков. Не двигайтесь дальше, если не видите улучшений, конечно, с учетом разумного уровня требований.

Хорошая тренировка — это тренировка, в которой присутствует разумный уровень игрового сопротивления, имитирующий соперника. Помните, что Регби — это игра с открытой конфронтацией, в которой две команды постоянно ведут борьбу за мяч, при этом условия игровых ситуаций постоянно меняются, поэтому нельзя быть уверенным в том, что отработанная на тренировке ситуация на все 100% повторится в игре. Лучше выстраивать игровые эпизоды в той последовательности, как они происходят в игре, и учить игроков адаптироваться к тем разнообразным ситуациям, возникающим перед ними. Самое лучшее, что вы можете сделать для ваших игроков, — это научить их быстро и правильно принимать решения и применять свои игровые навыки, соответственно реагируя на то, что происходит перед ними.

Тренировка — это обучение, расширяющее опыт. Условия, имитирующие игровое давление, естественно усложняют задание и приводят к ошибкам. Игроки учатся на этих ошибках. Лучше, если вы начинаете с одного определенного навыка и затем создаете широкий набор различных игровых ситуаций, в которых этот навык может быть с успехом использован наряду с уже имеющимися в арсенале игроков навыками. Таким образом, игроки будут тренироваться практически в игровых условиях. Порядок и последовательность в действиях игроков, возможность применения разнообразных навыков, создают условия для организованных действий команды (функциональность) и позволяют планировать ход игры.

«Целое — Часть — Целое» — это еще один подход к организации тренировки, которая начинается с игры и определения проблем, затем тренировка переходит в работу над исправлением ошибок, и потом опять возобновляется игра, в которой определяется уровень освоения отработываемых навыков. Такие игры должны быть как можно больше приближены к игровым ситуациям. Позаимствованные готовые упражнения должны применяться только в том случае, если они помогут решить возникшие перед командой проблемы. Упражнение имеет начало и конец обусловленных действий, но относительно игры конец упражнения не является окончанием развития игровой ситуации, игроки должны понимать, что может последовать дальше.

Структура тренировки

Брифинг и организационные вопросы

Удостоверьтесь в том, что все организационные вопросы тренировки решены. Среди прочего особенно важно проверить и повторить:

- Мячи, маркеры для разметки, мешки для захватов и другое оборудование.
- Время, место и продолжительность тренировки.
- Цель и план тренировки.
- Стандарты поведения, методы управления и приемы организации работы игроков.

Разминка (5–10 минут)

За эти пять-десять минут игроки должны вспотеть, поднять температуру своего тела, провести динамическую растяжку и выполнить несколько простых технических упражнений, развивающих необходимые навыки. Постепенно наращивайте темп упражнений, так чтобы игроки разогрелись и были соответственно подготовлены к намеченному уровню интенсивности тренировки.

Индивидуальная техника (15–25 минут)

К индивидуальным техническим навыкам относятся:

- Игра руками.
- Беговые техники ухода от защитника.
- Захват и падение в захвате.
- Уход с мячом на землю.
- Удары ногой.
- Контактные техники и положение тела.

Постепенный переход от простого к более сложному. Обращайте больше внимание на те игровые навыки, которые игроки не так любят применять в своей игре. Это в большей степени относится к использованию игровых приемов техники со слабой (не ведущей) стороны тела. Для большинства игроков это левая сторона. Повышайте интенсивность тренировки, сокращая время для восстановления, увеличьте время каждого повтора и увеличьте скорость и дистанцию для каждого повтора. Помните о том, что любую технику можно отрабатывать в сочетании с играми, направленными на развитие физических качеств игроков.

Группы (Специальные технические навыки коллективной игры) (10–20 минут)

- Форварды — схватка и игра в коридоре.
- Игроки задней линии — атака и защита.

Мини-группы (Общие технические навыки коллективной игры) (10–20 минут)

- Фазовые формирования — рак и мол.
- Пофазовое развитие игры в атаке и защите.
- Игра в поддержке в атаке и в защите.
- Начальный удар, удар с линии 22-х метров, штрафной удар и свободный удар.

Командные действия (10–20 минут)

Команда отрабатывает варианты своей игры в атаке и в защите, готовит свои базовые схемы к предстоящей игре. Общекомандные тренировки должны повышать общий технический уровень команды.

Заминка (5–10 минут)

- Уменьшить уровень интенсивности.
- Провести несколько упражнений на растяжку, помогая организму восстановиться.
- Используйте упражнения с мячом на закрепление техники для проведения заминки.



Дебрифинг

Привлеките к разговору остальных членов руководства командой и игроков, насколько позволяет их опыт. Такой недолгий разговор позволит вам установить обратную связь с игроками и узнать их мнение о прошедшей тренировке.

10 принципов проведения тренировки для развития техники

1. Переводите тренировку в форму, максимально приближенную к игре, как только игроки будут к этому готовы.
2. Упражнение для изучения новой техники должно быть коротким по времени, но повторяться с большой частотой.
3. Каждый игрок на протяжении всей тренировки должен работать на предельном уровне своих технических возможностей.
4. Максимально используйте имеющееся оборудование и инвентарь.
5. Игроки должны чувствовать свой прогресс к концу тренировки.
6. Создайте атмосферу, в которой игроки не будут бояться делать ошибки.
7. Поощряйте игроков в их желании поддерживать с вами обратную связь, особенно если игроки имеют большой игровой опыт.
8. Тренировка должна развивать всю команду в целом и каждого игрока в отдельности.
9. Убедитесь, что игроки используют свою «слабую сторону», — большинство людей праворукие.
10. Тренировка должна приносить удовольствие.

Физическая и психологическая подготовка

Физическая подготовка

- Тренер должен понимать основные принципы физической подготовки и постараться убедить игроков принять занятие спортом, как базу организации своего образа жизни.
- Физическая подготовка должна быть разделена на три периода:
 - После сезонный (Подготовительный).
 - Предсезонный.
 - Соревновательный.
- По мере того, как игроки взрослеют, объемы тренировок по физической подготовке могут увеличиваться, и их специфика может изменяться в зависимости от игровой позиции и потребностей игрока.
- При разработке программ по физической подготовке необходимо учитывать:
 - Продолжительность занятия спортом.
 - Тип строения тела, рост и вес.
 - Позиционные требования.
 - Уровень игры.
 - Физическое состояние игрока (рекомендации после медицинского контроля).
- Основные компоненты физической подготовки:
 - Аэробная подготовка/выносливость.
 - Анаэробная подготовка/интервальные тренировки.
 - Сила.
 - Скорость.
 - Быстрота.
 - Гибкость.
 - Мощность — сила и скорость.



Для того чтобы узнать больше, посетите сайты:
www.rugbyready.worldrugby.org
или
www.sandc.worldrugby.org

Психологическая подготовка

- Изучайте своих игроков:
 - Проводя индивидуальные беседы.
 - Командные собрания.
 - Разговаривая с родителями игроков и их сверстниками.
 - Познакомьтесь с возрастными особенностями психологии возрастной группы, с которой вы работаете.
- Узнайте, почему ваши игроки решили играть в Регби. Различные мотивы требуют от тренера различных подходов (См. таблицу ниже).

Причина, мотивирующая посещение тренировок	Что требуется от вас
Ради удовольствия	<ul style="list-style-type: none"> • Тренировки и игры должны вызывать радость и приносить удовольствие. • Все игроки должны быть максимально вовлечены в тренировки.
Улучшить технику и изучить новую	<ul style="list-style-type: none"> • Следите за балансом: объяснения (5–10%), демонстрация (10–25%), практика (65–85%) • Демонстрация должна быть с успешным финалом и компетентна по исполнению. • Поддерживайте обратную связь с игроками, не снижая ритм тренировки. • Уделяйте внимание каждому игроку, а не только игрокам с высоким техническим уровнем. • Добивайтесь намеченного уровня освоения игровых навыков через задания и игры, вызывающие у игроков интерес и энтузиазм.
Встретиться и поиграть с друзьями	<ul style="list-style-type: none"> • Предоставьте свободное время для того, чтобы игроки смогли поиграть друг с другом. • Формируйте и укрепляйте командный дух, планируя в своей работе мероприятия социального характера.
Получить удовольствие от увлекательной игры	<ul style="list-style-type: none"> • Будьте новатором и развивайте интерес к игре. • Приглашайте опытных тренеров • Для достижения поставленной цели используйте тренировки различной направленности.
Добиться успеха и выигрывать матчи	<ul style="list-style-type: none"> • Сохраняйте направленность на будущие победы. На каждую победившую команду приходится одна проигравшая. Иногда это будет ваша команда. • Делайте главное ударение на качестве игры, а не на достижении результата в турнирах. Это должно относиться ко всей команде и индивидуально к каждому игроку.
Поднять уровень своего физического развития	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в матчах без тренировок не позволит поднять уровень физического развития. • Физическая готовность к игре — это ключ к удовольствию от игры. Неподготовленный игрок всегда будет чувствовать усталость и не сможет проявить в полной мере свои игровые качества.

Модуль 4 — Анализ по ключевым факторам и безопасность игроков

4(a) — Анализ игровых навыков по ключевым факторам

Содержание

Учебные цели и введение	36
Что такое анализ по ключевым факторам?	39
Определение ключевых факторов — просмотр видео	39
Определение ключевых факторов — по предложенному сценарию	39
Ключевые факторы — контрольный лист	40

Учебные цели раздела

По окончании изучения данного раздела тренер должен понимать концепцию применения ключевых факторов, уметь определять неправильно выполненные ключевые факторы техник и уметь составлять упражнения, направленные на исправление ошибок.

Введение

Принципы игры в атаке и защите помогают определить то, что должно быть сделано, в то время как индивидуальная техника — это инструменты, через применение которых поставленные задачи могут быть выполнены. Есть прямая связь между каждым принципом и техникой, используемой для выполнения условий принципа.

Эта связь показана в таблице ниже.



Атака			
Принципы игры	Примеры игровых навыков		
	Индивидуальная техника	Мини-группы / коллективные навыки	Групповые навыки форварды/защитники
1. Завладеть мячом и ...	<ul style="list-style-type: none"> • Прием мяча • Подбор мяча 		<ul style="list-style-type: none"> • Схватки • Коридоры • Начальный удар • Возобновление игры
2. Двигаться вперед, организуя ...	<ul style="list-style-type: none"> • Передача и прием мяча (пас) • Уходы от защитника • Угол направления бега • Удары ногой 	<ul style="list-style-type: none"> • Фазовое развитие атаки 	<ul style="list-style-type: none"> • Атака задней линии • Мол
3. Поддержка игрока с мячом с целью ...	<ul style="list-style-type: none"> • Передача и прием мяча (пас) • Угол направления бега 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра в поддержке 	
4. Обеспечение непрерывного развития продолжительности игры	<ul style="list-style-type: none"> • Падение в захвате • Сохранение ввода мяча в игру из зоны контакта 	<ul style="list-style-type: none"> • После захвата • Рак • Мол 	
5. Давление на соперника с целью увеличения счета в свою пользу			

Защита			
Принципы игры	Примеры игровых навыков		
	Индивидуальная техника	Мини-группы / коллективные навыки	Групповые навыки форварды/защитники
1. Бороться за мяч и ...	<ul style="list-style-type: none"> Ловля Подбор мяча Техника игры в контакте 		<ul style="list-style-type: none"> Схватки Коридоры Начальный удар Возобновление игры
2. Идти вперед ...	<ul style="list-style-type: none"> Линия набегания 	<ul style="list-style-type: none"> Три задних защитника Первая линия защиты Защита от фазовых формирований. 	<ul style="list-style-type: none"> Игра в защите задней линии
3. Оказывать давление для того, чтобы ...	<ul style="list-style-type: none"> Захваты Борьба за мяч в контакте 		
4. Не дать сопернику продвинуться вперед на вашу территорию...	<ul style="list-style-type: none"> Захваты 		
5. Использовать поддержку или оказывать поддержку партнеру для того, чтобы ...	<ul style="list-style-type: none"> Завершение захвата Борьба за мяч 	<ul style="list-style-type: none"> Борьба после захвата Рак Мол 	
6. Отобратить мяч и ...	<ul style="list-style-type: none"> Борьба за мяч в контакте Ловля мяча Подбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Защита у рака и мола 	
7. Перейти в контратаку.	<ul style="list-style-type: none"> Беговые техники ухода от защитника Игра в пас Удары по мячу ногой Ловля мяча Подбор мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Поддержка Рак Мол 	

Что такое анализ ключевых факторов?

Анализ по ключевым факторам может быть применен к любой технике игры, и подразумевает разбиение всего сложного комплекса движений, применяемых в техническом приеме, на составляющие его компоненты, то есть более простые движения, производимые в определенной последовательности. Такая четко выстроенная последовательность относительно простых движений (опорных точек техники), позволяет игроку правильно освоить технику приема. Для тренера такой перечень может стать контрольным листом для определения недостатков и ошибок в технике игрока, требующих внимания.

Применение ключевых факторов — работа по видеофрагментам.

1. Просмотрите видеоклип и постарайтесь определить, техника какого игрока требует вашего вмешательства и какой компонент этой техники требует доработки. Это может быть больше, чем один игрок, или может относиться к большому числу игроков.
2. Определите ключевой фактор, на котором происходит ошибка.
3. Обсудите суть ошибки в своей группе, используя имеющийся список ключевых факторов, как контрольный лист.
4. Определите приоритеты в списке ваших замечаний.

Применение ключевых факторов по сценарию предложенной ситуации.

1. Убедитесь, что предложенный вам сценарий ситуации полностью понятен.
2. Определите ошибку.
3. Определите игрока или игроков, допустивших ошибку. Иногда это может быть больше чем один игрок, даже если вопрос касается индивидуальной техники. Например, если пас не достиг своей цели, то в этом может быть виноват и игрок, отдающий мяч, и игрок, принимающий мяч, а могут быть виновны оба игрока.
4. Обсудите суть ошибки в своей группе, используя имеющийся список ключевых факторов, как контрольный лист.
5. Определите приоритеты в списке ваших замечаний.

Контрольный лист ключевых факторов (опорные точки техники)

Индивидуальная техника

Игра руками

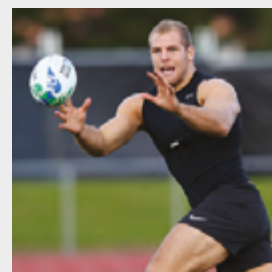
Пас — передача мяча

- Бежать прямо
- Держать мяч в двух руках
- Вытянуть на себя защитника
- Опора на внутренней ноге
- Развернуться боком к защитнику так, чтобы быть лицом к игроку, получающему мяч.
- Движение рук должно быть направленно в сторону игрока, принимающего мяч.
- Используйте локтевые суставы и суставы кистей рук для контроля скорости и направления полета на выходе мяча из рук.
- Вытяните руки в цель по направлению полета мяча.
- Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч.
- После того как пас отдан, перейти в поддержку игроку, получившему мяч.



Пас — прием мяча

- Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться в мяч по линии его полета, в момент приема мяча.
- Уходить в пространство, созданное для вас игроком с мячом, перед тем как отдать вам пас.
- Вытянуть руки вперед для того, чтобы смягчить прием мяча.
- Смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч).
- Поймать мяч и удерживать его, используя пальцы рук.



Ловля высоко летящего мяча

- Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета.
- Заранее принять решение — ловить мяч, стоя на земле или выпрыгивая вверх.
- Вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него.
- Развернуться плечом и бедром к сопернику.
- Дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч.
- Смотреть на мяч через ладони рук
- 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.



Подбор мяча

- Подойти к мячу в низкой стойке, приседая вниз (не наклоняться, а присесть).
- Расположите тело над мячом боком, широко расставив ноги так, чтобы одна нога была перед мячом, а другая за ним.
- Опустите таз вниз и согните колени.
- Держите голову прямо в нейтральном положении.
- Контролируйте стабильность мяча рукой, которая впереди мяча, и подберите мяч, зачерпнув его рукой, которая позади мяча.
- Прижмите мяч к груди, принимая решение, как продолжить игру.



Пас с подкруткой мяча

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



Пас с земли

- Тело в положении полуприседа.
- Опустите таз вниз и согните ноги в коленях. (Не нагибайтесь, приседайте и держите тело прямо).
- Правая нога около мяча, если отдаете пас правой рукой, и левая нога у мяча, если пас левой рукой.
- Другая нога в удобном положении, ступня ноги направлена в цель паса.
- Голова над мячом, глаза смотрят на мяч.
- Отдавая пас вправо, используйте правую руку для стабилизации мяча, левую руку для придания силы и наоборот.
- В момент отрыва мяча, вытяните руки за мячом, как бы указывая в цель паса. Это придаст точность.



Пас в падении

- Расположитесь так, чтобы видеть мяч и игрока, получающего пас, одновременно на одной линии.
- Подходя к мячу, присядьте.
- Как можно ниже опуститесь к мячу, согнув колени и опустив таз вниз.
- Расположите кисти рук под мячом, обхватывая его пальцами.
- Толчок ногами, и одновременно работают обе руки, направляя мяч в цель.
- Выпрямляясь вперед, руками контролируйте направление, скорость полета мяча.



Пас из захвата

- Плотно удерживайте мяч в двух руках в противостоянии захвату.
- Перед тем как оказаться на земле, развернитесь под воздействием силы захватывающего.
- Сохраняйте руки свободными выше игрока, проводящего захват.
- Перед тем как упасть на землю, передайте пас игроку, вышедшему в свободное пространство.



Скрытый пас (Screen pass)

- Атакуйте защитника, продвигаясь в пространство рядом с ним.
- В момент контакта оставайтесь на ногах.
- Развернитесь спиной к защитнику.
- Закройте мяч от перехвата.
- Сделайте короткий пас партнеру.



Беговые техники ухода от защитника

- Ускоряясь вперед, держите мяч в двух руках.
- Бегите прямо в ближайшего защитника.
- Резко измените направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и/или смену скорости.
- Уходите в свободное пространство от защитника.
- Уходите в созданное пространство, используя появившуюся возможность на максимальной скорости.



Ложный шаг в сторону

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



Уход в сторону

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



Выход в поддержку к игроку с мячом

- Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра.
- Занять позицию, позволяющую продолжить игру без замедления темпа, расположиться позади игрока с мячом.
- Сообщить игроку с мячом о своем положении и готовности оказать поддержку.
- Эффективно включиться в активные игровые действия, в зависимости от ситуации.



Набегание в защите

- Выбрать направление движения в зависимости от того, как будет развиваться игра.
- Занять позицию, позволяющую сузить возможности игрока, атакующего с мячом.
- Реагировать немедленно на действия игрока с мячом и постоянно искать возможность вступить в борьбу за мяч.



Удар ногой с рук

- Удерживайте тело в равновесии.
- Плечо развернуто вперед: правая нога — левое плечо; левая нога — правое плечо.
- Держите мяч в двух руках так, чтобы при ударе нога смогла лечь на мяч по его длинной оси.
- Позвольте мячу опуститься в ударное положение, как описано выше, и в то же время:
 - Сделайте шаг на опорную (небьющую) ногу, направив стопу в цель удара.
 - Вытяните ступню бьющей ноги в соответствии с линией мяча так, чтобы нога в момент удара легла на мяч вдоль длинной оси мяча.
 - Управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точкой приложения силы удара на мяче.
- Продолжая движение, вытяните бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель.
- Вытянете руку с противоположной стороны для удержания равновесия.
- Во время удара удерживайте голову наклоненной вперед, взгляд на мяче.



Удар с отскока

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



Удар с земли

- Подберите подставку для мяча в соответствии с типом удара.
- Наклоните мяч вперед так, чтобы открыть желаемую точку удара на мяче.
- Перед тем как отойти назад, встаньте у мяча в положении удара.
- Отойдите назад, подобрав удобный разбег.
- Сфокусируйте внимание на точке удара, отходя назад.
- Расслабьтесь.
- Сконцентрируйтесь на своих контрольных точках удара «Голова вниз; смотреть на мяч и так далее».
- Используйте воображение
- Выполните разбег по дуге, максимально развернув бедра и получив положение тела для приложения максимального усилия.
- Расположите опорную ногу на ширине бедер от мяча, направив ступню ноги точно по линии удара в цель.
- Боковой шов мяча должен быть на линии пятки опорной ноги.
- Поднимите руку со стороны опорной ноги вперед, развернув плечо в сторону цели удара.
- Выполняя удар, бейте не по мячу, а как бы сквозь мяч, не пытайтесь остановить ногу. Она должна пройти дальше зоны удара.
- Держите голову над мячом.
- Нога бьет по мячу, соприкасаясь с мячом верхней твердой частью внутренней стороны ступни.
- Продолжите естественное восходящее движение ноги, направив её в цель.
- Поднимитесь на пальцы опорной (небьющей) ноги.



Боковой захват

- Занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом.
- Двигаться в захват в низкой стойке.
- Смотреть вперед, спина прямая.
- Наметить цель — ниже ягодицы игрока с мячом.
- Работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область.
- Голова позади тела игрока с мячом.
- Обхватить руками игрока с мячом в нижней части туловища.
- Плотно удерживать игрока до падения на землю
- Встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.



Падение в захвате

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

Вывод мяча из зоны контакта

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



Подбор мяча в падении

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

Уход с рукой (Ручка)

- Приготовьтесь уйти от защитника.
- Проводя маневр ухода от защитника, позвольте ему приблизиться к вам на длину руки.
- Используя открытую ладонь, оттолкните защитника, полностью выпрямив свою руку, используя при этом ложный шаг или уход по дуге.
- Переложите мяч в дальнюю от соперника руку.

Фронтальный захват

- Двигайтесь в захват, расположившись с внутренней стороны от игрока с мячом.
- Входя в захват, двигайтесь вперед.
- Продавливайте вперед, активно работая ногами.
- Войти плечом в плотный контакт с соперником в область между поясом и бедрами (в область, где происходит сгибание).
- Плотный обхват руками.
- Развернитесь под действием столкновения.
- Быстро встать на ноги и вступить в борьбу за мяч.



Захват сзади

- Нацельтесь на уровень пояса.
- Активно работая ногами, как можно ближе приблизьтесь к игроку с мячом.
- Работайте ногами, с усилием войдите плечом в контакт с игрока с мячом.
- Плотно обхватите тело руками.
- После падения встать на ноги и вступить в борьбу за мяч.



Блокирующий захват

- Двигаться вперед в направлении игрока с мячом.
- Поставить ногу как можно ближе к игроку с мячом.
- Давление плечом вперед, войти в контакт над мячом.
- Продолжать давление вперед, оттесняя игрока с мячом назад.
- Обхватить игрока с мячом так, чтобы он не смог освободиться от мяча, обхватить мяч или удерживать игрока с мячом за рубашку.
- Разверните игрока с мячом в сторону своих партнеров или
- Опрокиньте игрока с мячом на землю так, чтобы после освобождения мяч был не доступен для игроков поддержки соперников.



Коллективные техники игры

Коридор

Построившись по одному вдоль линии вбрасывания на расстоянии одного метра от соперника, — такое построение позволяет организовать борьбу за мяч.

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



Схватка

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



Атака задней линии (трехчетвертных)

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



Игра трехчетвертных в защите (набегание)

- Занять позицию в линии защиты, расположившись немного под углом назад от своего ближайшего к сопернику с мячом партнера.
- Сохраняйте построение линии во время движения вперед в сторону соперников.
- Сохраняйте позицию, ориентируясь на внутреннее плечо противостоящего в линии атаки игрока.
- Набегая на соперника, выдерживайте угол, находясь с внутренней стороны атакующего с мячом игрока.
- Идите в захват, только если уверены, что сможете захватить игрока с мячом.
- Если опекаемый вами игрок атаки передал пас, выровняйте линию вашего бега, перейдя в поддержку и обеспечив себе возможность вступить в борьбу после того, как ваш партнер проведет захват или игрок с мячом попытается развернуть направление атаки в вашу сторону.
- 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.
- Примите активное участие в борьбе за мяч и его сохранение.

Фазовая игра

- Определить место, где игрок с мячом будет остановлен или опрокинут на землю захватом.
- Сохранять линию бега, позволяющую моментально войти в игру.
- Включаться в игру, двигаясь параллельно линии аута.
- Подобрать мяч, если он открыт, или войти в сцепление со своими партнерами.
- Продавить вперед, пройти линию мяча, вводя в борьбу через «ворота захвата», оттесняя соперников от мяча.
- Давить вперед, удерживая спину прямой и параллельной земле, не опускать голову вниз, смотреть вперед.
- Плотно сцепитесь с партнерами и избегайте падения за мяч.



Рак

- Давить вперед, как одно целое, до выхода мяча.
- Продвинуться вперед, насколько это возможно, но не допуская своей изоляции.
- Упасть на землю, расположить тело параллельно линии ворот так, чтобы тело было расположено между мячом и игроками соперников.
- Выложить мяч в сторону своих партнеров.
- Войдя через „ВХОД“, сцепиться и продавливать соперника, проходя над мячом вперед.
- Сформировать рак, ширина которого должна обеспечить безопасный выход мяча (защитный экран).



Мол

- Войдя в контакт с соперником, старайтесь устоять на ногах.
- Развернуться лицом к своим партнерам.
- Принять устойчивое положение.
- Передать мяч первому игроку поддержки.
- Оказать поддержку, войдя в сцепление с партнерами с обеих сторон от игрока с мячом.
- Плотно сцепиться и давить вперед, организовав устойчивое формирование в виде схватки.
- Если мол начинает сваливаться влево или вправо, продолжайте усиливать это движение, если это не приводит к выходу мяча в аут.



Поддержка в атаке

- Определить направление и способ развития игры.
- Выстроить линию своего бега так, чтобы находиться в глубине и иметь возможность немедленно войти в игру.
- Занять позицию рядом, но позади игрока с мячом.
- Сообщить игроку с мячом о своей готовности вступить в игру.
- Играя в поддержке, обеспечивать сохранность мяча и его продвижение вперед.

Поддержка в защите

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



Начальный удар с центра поля Бьющая команда

- 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.
- Ударьте достаточно высоко, чтобы ваши партнеры смогли выйти на позицию для ловли мяча.
- Двигайтесь к месту ловли мяча под углом
- Поймайте мяч и в тот же момент развернитесь к сопернику спиной.
- Обеспечьте силовую поддержку игроку с мячом, если мяч пойман или
- Займите удобную позицию, позволяющую подобрать отскочивший мяч.



Начальный удар с центра поля Принимающая команда

- Занять позицию, отойдя немного назад от предполагаемого места падения мяча.
- 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.
- Занять позицию, которая позволит подобрать отскочивший мяч (с обеих сторон от мяча).
- Обеспечить поддержку игроку с мячом, сформировать рак или мол, от которого партнеры могут продолжить атаку.



Контратака

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



4(b) — Безопасность игроков

Содержание

Учебные цели и введение	51
Обучение специальным техникам	52
Ответственность тренера и ограничение рисков	53
Транспорт	53
Права игроков	53
Стандарты личного поведения	53
Команда	54
Обязанности тренера	54

Учебные цели раздела

По окончании изучения данного раздела вы должны быть способны определить факторы, влияющие на обеспечение безопасности игроков, и продемонстрировать безопасные приемы обучения индивидуальным и коллективным техническим приемам игры Регби.

Введение

Тренер Регби работает в спорте, который предусматривает физический контакт. Любой спорт, включающий в своё содержание физический контакт между соперниками, имеет некоторую степень опасности. В этом отношении очень важно уметь использовать авторитет судьи, для того чтобы держать игру в рамках правил и обеспечить безопасность игроков.

Важно, чтобы тренеры обучали игроков техникам, которые снижают вероятность получения травм во время контакта, и учили игроков играть, соблюдая правила и уважая решения судьи. Тренер обязан обучить игроков технике, при этом преследуя две цели: научить игроков как можно эффективней действовать на поле и при этом обеспечить полную безопасность процесса обучения. Все участники курса WR уровень 2 для тренеров должны пройти курс WR «Готовность к Регби» он-лайн или прослушать лекции и пройти самостоятельно онлайн-тест на сайте

www.rugbyready.worldrugby.org

Обучение специальным техникам

Схватка

Изучаемый нами материал убедительно доказывает, что форварды должны быть хорошо подготовлены технически и понимать правила игры в схватке, особенно то, что касается игроков первой линии. Игроки первой линии подвержены риску получения травм шейного отдела позвоночника во время игры в схватках. Поэтому тренер должен особенно обращать внимание на следующие факты:

- Убедитесь, что игроки по своему телосложению и физическим характеристикам подходят для своих игровых позиций.
- Убедитесь в том, что игроки ответственно подходят к своей безопасности, даже в условиях тренировки.
- Перед тем как использовать сопротивление в схватке, столбы должны быть обучены держать свои плечи выше уровня бедер.
- Тренер должен знать изменения в правилах для игроков младше 19 лет. Особенно это касается: ограничения в точке, количества игроков в схватке и правила проведения замен игроков схватки.

Захват

Обучая технике захватов, тренер должен:

- Обращать внимание на то, чтобы голова игрока, выполняющего захват, находилась сбоку соперника, если захват фронтальный или задний, и позади соперника, если захват боковой.
- Учите игроков входить в захват плечом, а не головой.
- Отрабатывайте технику захватов на каждой тренировке. Захват должен восприниматься, как обычная техника, и применяться так же свободно, как все другие техники.
- Интенсивность упражнений должна возрастать постепенно.
- Убедитесь, что игроки понимают значение ключевых факторов техники захвата.
- Не допускайте выполнения опасных захватов и захватов, которые запрещены правилами.

Рак и мол

Все игроки должны быть обучены играть в раках и молах, и каждый должен иметь возможность развивать для этого необходимые навыки. Тренер обязательно должен:

- Постоянно обращать внимание на правильное положение тела, при котором спина прямая, подбородок не прижат к груди и контакт проводится плечом.
- Удерживайте игроков от применения техник, которые вынуждают их прижимать подбородок к груди и тем самым повышают риск получения травмы.
- Постепенно наращивайте интенсивность от низкой к высокой, постоянно контролируйте правильное положение тела, как при подходе к контакту, так и во время раков и молдов.



Ответственность и ограничение рисков.

Тренер должен использовать любую возможность, которая позволит снизить уровень риска и выполнить следующие необходимые шаги:

- Пройти аккредитацию.
- Продолжать развивать свои навыки, посещая курсы и повышая уровень своей аккредитации.
- Проверьте в клубе или в вашем Союзе Регбистов возможность страхования ответственности.
- Обратитесь в ваш местный Союз Регбистов и изучите возможность использования специальных форм отказа от ответственности.

Транспорт

Если тренер отвечает за организацию транспорта для своей команды, он должен:

- Не доверять перевозку команды водителям, не имеющим соответствующих разрешений.
- В случае перевозки команды автобусом проверять у водителя соответствие категории в водительском удостоверении и наличие страховки.
- Проявлять ответственность и внимательность к организации всего процесса перевозки команды.

Права игроков

Игроки имеют право на компетентную организацию их тренировочного процесса, на адекватный контроль их развития и организованное обслуживание среды проведения тренировок и игр.

Игроки имеют право на честность и справедливость процесса селекции (отбора кандидатов). Тренер должен:

- Установить понятную политику отбора/селекции.
- Разработать критерии отбора/селекции.
- Обеспечить справедливый селекционный процесс и информировать игроков об их сильных и слабых сторонах.

Стандарты личного поведения

Тренер должен являть собой хороший пример во всех областях жизни. Некоторые незаметные мелочи, такие, например, как пунктуальность, могут сильно влиять на то, как вас будут воспринимать окружающие.

Вы должны иметь свои собственные убеждения и не обсуждать их с теми, кто не имеет отношения к прямому руководству команды, но это не относится к вашему штабу, состоящему из ближайших помощников и игроков, имеющих большой опыт.

Команда

- Тренер должен быть открыт для обсуждений вопросов развития команды, но в то же время все должны знать — последнее слово всегда остается за тренером.
- Убедитесь в том, что ваши цели совпадают с целями игроков.
- Тренер должен следить за тем, чтобы тренировки и игры проходили в атмосфере удовольствия и безопасности, насколько это позволит Регби, как спорт, содержащий в себе физический контакт.

Обязанности тренера

Обязанности тренера состоят в следующем:

1. Обеспечивать безопасную среду для тренировок.
2. Составлять адекватный тренировочный план занятий.
3. Работать совместно с медиками, обеспечивая устойчивость игроков к травмам и не допуская перегрузок.
4. Следить за тем, чтобы уровень игроков соответствовал уровню соревнований.
5. Использовать только безопасное и исправное оборудование и инвентарь.
6. Предупредить игроков о возможных рисках получения травм при занятиях Регби.
7. Постоянно лично контролировать все виды физической активности на тренировках.
8. Знать, как оказывается первая медицинская помощь, и иметь план действий на случай чрезвычайных обстоятельств.
9. Разработать хорошо понятные правила поведения на тренировках и правила поведения в общественных местах в составе команды и вне её.
10. Вести и сохранять необходимые записи.

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

5(a) — Анализ на основе функциональных ролей

Содержание

Учебные цели и введение	55
Что такое функциональные роли?	56
Анализ по функциональным ролям	56
Функциональные роли в открытой игре	56
Функциональные роли в стандартных назначаемых розыгрышах мяча	57
Функциональные роли в произвольных формированиях борьбы за мяч	57

Учебные цели раздела

По окончании данного раздела тренер должен научиться: понимать концепцию определения функциональных ролей, важность правильного выбора роли игроком, анализировать ход игры и определять игровые ситуации, в которых функционирование игроков требует распределения по ролям.

Определить обязанности и необходимые игровые навыки для каждой функциональной роли. И в заключении тренер должен понять, как создать тренировку, позволяющую развивать у игроков навык выбора своей роли в игровой ситуации, выбора и применения необходимой техники.

Введение

Этот раздел модуля знакомит с концепцией определения функциональной роли применительно к Регби.

В Регби каждый игрок имеет определенную и обозначенную названием позицию, но реально эти позиции игроки занимают только при розыгрыше схватки. Во время открытой игры роли игроков определяются как: игрок, бегущий с мячом; игрок поддержки игрока с мячом; игрок, выполняющий захват и еще множеством других названий. Игроки должны уметь определять и принимать на себя соответствующую роль. В свою очередь, тренер должен хорошо понимать особенности всех ролей, обязанности и техники, необходимые игроку в рамках взятой на себя роли.

Что такое функциональные роли?

Функциональная роль — это та роль, которую игрок принимает на себя во время игры. Кроме того что игрок имеет обозначенную позицию, во время игры ему приходится выполнять большое число различных функциональных ролей. Так, например, столб с № 3 на спине во время игры бывает ещё лифтером, игроком, идущим с мячом, игроком поддержки, игроком, выполняющим захват, ракером (участником рака, и еще много кем.

Часто игроки технически подготовлены к выполнению каждой роли, но неправильно определяют для себя саму роль в игровой ситуации. Этот модуль направлен на то, чтобы сфокусировать внимание тренера на определении функциональных ролей, на выборе соответствующей роли и на принятии игроком решения при выборе для себя роли.

Анализ на основе функциональных ролей

Анализ на основе функциональных ролей — это процесс, который использует тренер для определения набора функциональных ролей для данной конкретной ситуации и того, какую роль должен принять на себя игрок при таком развитии игры.

Функциональные роли в открытой игре

В тот момент, когда мяч выходит в открытую игру из формирований, в которых происходит силовая борьба за мяч, обязанности игроков и необходимые техники изменяются. Как только мяч выходит в открытую игру, игроки должны быть способны определить роли, которые они должны взять на себя для того, чтобы команда смогла успешно действовать.

Эти роли определены как:

- Игрок, идущий в поддержку (Supporter)
- Игрок, идущий с мячом (Ball carrier)
- Прыгающий (Jumper)
- Ловящий (Catcher)
- Игрок, делающий захват (Tackler)
- Лифтующий (Lifter)
- Бьющий (Kicker)

Несомненно, существуют и другие, но даже эти позволяют понять разнообразие функциональных ролей. Игроки должны знать их и уметь, в зависимости от ситуации, переходить из одной роли в другую.



Функциональные роли в стандартных розыгрышах мяча

В то время как функциональные роли в схватке строго закреплены, роли при вбрасывании мяча в коридор и в других произвольно формирующихся очагах борьбы за мяч могут быстро и произвольно меняться. Хороший этому пример — игра в коридоре. Если столб это практически всегда «лифтер», то другие игроки могут быть и прыгающими, и лифтующими. Такая динамика смены ролей прямо зависит от тактики команды и особенностей игры соперника.

Роли в коридоре:

- Вбрасывающий (Thrower)
- Отвлекающий (Decoy)
- Ловящий (Catcher)
- Лифтующий (Lifter)
- Принимающий (Distributor)

Игроки могут меняться ролями, следуя от одного коридора к другому, и даже при розыгрыше назначенного коридора игроки, следуя своей схеме, могут меняться ролями.

Функциональные роли в произвольных формированиях борьбы за мяч

Наиболее динамично определение функциональных ролей должно происходить в условиях контакта игрока с мячом с соперником. Очень часто, выигран мяч или проигран, определяется тем, насколько правильно игроки, вовлеченные в борьбу, разобрали роли, а не тем, насколько высок их технический уровень. В приведенной ниже таблице описаны в деталях роли и необходимые техники для тех игровых ситуаций, когда борьба разворачивается за мяч, лежащий на земле.



Функциональная роль	Ответственность	Необходимые навыки
Игрок с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Выложить мяч так, чтобы обеспечить его сохранность. • Как можно быстрее освободить от борьбы мяч. • Сформировать узкие ворота входа в зону захвата. 	<ul style="list-style-type: none"> • Уклониться от жесткого, прямого столкновения, выполнив маневр ухода от защитника. • Убедиться в том, что мяч не зажат между телами. • Использовать всю длину тела или согнуться как «складной ножик» для того, чтобы выложить мяч в сторону своих ворот.
1-й ракер (игрок поддержки)	<ul style="list-style-type: none"> • Прочистить (сместить) игрока, делавшего захват, от игрока с мячом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подход к месту захвата в низкой стойке. • Оттеснить от игрока с мячом лежащего на нем игрока, делавшего захват. • Оттеснять соперников, стремящихся к мячу. • Сместить защитников с мяча и оттеснить их от мяча.
2-й ракер	Сохранить мяч	<ul style="list-style-type: none"> • Принять устойчивое положение тела, стоя над мячом. • Войти в контакт с защитниками, как только они окажутся рядом.
3-й ракер	Поддержка 2-го ракера	<ul style="list-style-type: none"> • Устойчивое положение тела. • Войти в контакт со своим первым ракером, обеспечить ему поддержку и устойчивость. • Быть готовым перейти на позицию второго ракера, если защита сместит его с позиции.

5(b) — Подбор игроков (Селекция)

Содержание

Учебные цели	58
Позиционные требования	59

N. В. Предполагается, перед тем как приступить к данному материалу, раздел «функциональные роли» полностью изучен.

Учебные цели раздела Селекция

По окончании изучения данного раздела участники курса должны быть способны, обосновывая и применяя анализ по функциональным ролям, установить критерии отбора игроков для различных игровых позиций, и, используя эти критерии, провести селекцию команды.

При проведении отбора игроков в команду очень важно, чтобы те, кто проводит отбор, использовали один и тот же набор критериев, определяющих требования к игроку данной позиции. Каждый игрок, претендующий на данную позицию, должен быть оценен по одним и тем же критериям.

Проведение анализа по функциональным ролям поможет тренеру определиться с критериями отбора. Часто такая методика является базовой и определяет набор предъявляемых требований. Для того чтобы помочь вам, ниже приведены позиционные требования для каждой игровой позиции.

Позиционные требования

Имея на руках игровой план, селекционер может взять каждую игровую позицию и определить список необходимых требований для данной игровой позиции, позволяющий добиться выполнения игровой задачи в соответствии с планом игры. Ниже перечислены требования, которые игра предъявляет к каждой игровой позиции. Эти требования не являются следствием специфического игрового плана, этот контрольный список для селекции игроков может быть изменен в соответствии с разработанным вами игровым планом.

Столб с прижатой головой	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> • «Команда» для схватки на вход в контакт с соперником. • «Опередить» — быть первым в момент входа первой линии в контакт на своем вбрасывании. • Стабилизировать схватку при вбрасывании мяча относительно столба со свободной головой для того, чтобы обеспечить стабильную платформу для выхода мяча из схватки.
Коридор (На позиции третьего игрока в коридоре)	<ul style="list-style-type: none"> • Всегда принимать одинаковую позу готовности, не зависимо от того, куда будет вброшен мяч. • Встать лицом к сопернику (вбрасывание может быть на второго и на четвертого), выставив дальнюю от боковой линии ногу немного вперед ближней ноги, в направлении соперника. Такое положение позволит перейти к поддержке второго или четвертого игрока в коридоре самым коротким движением. • Как только прыгающий игрок делает движение к центру для того, чтобы выпрыгнуть и поймать мяч, сделать синхронное с ним движение, чтобы провести поддержку в лифте и не позволить сопернику войти в контакт с вашим прыгающим. • Помочь прыгающему выпрыгнуть как можно выше и стабилизировать положение прыгающего в воздухе, пока мяч не будет пойман. • Как только мяч пойман, обеспечить приземление прыгающего так, чтобы он оказался в устойчивом положении и был развернут спиной к сопернику. • Если мяч не вбрасывается на второго или четвертого прыгающего, контролировать линию коридора, организуя защитный экран, не позволяющий сопернику просачиваться сквозь коридор. • Прикрыть зону передачи мяча, выйдя за своего полузащитника схватки и затем, развернувшись вперед, быть готовым поддержать любое давление вперед.
Игра в поле	<ul style="list-style-type: none"> • Подходя к месту борьбы за мяч, принять решение и определить свою роль, для того чтобы обеспечить чистый выход мяча и быстрое продолжение игры. • Имея мяч, агрессивно продвигаться вперед. • Рак — возможные действия при своем владении мячом: <ul style="list-style-type: none"> → Присоединиться к раку за мячом и давить вперед. → Присоединиться к раку, образуя защитный экран для прикрытия действий полузащитника схватки или других партнеров. • Рак — возможные действия, когда соперник владеет мячом: <ul style="list-style-type: none"> → Давить вперед, чтобы остановить движение вперед соперника и затруднить выход мяча. → Занять позицию сбоку от рака и взять на себя обязанности, схожие с защитной ролью фланкера у схватки. → Присоединиться к защитному экрану и быть готовым провести захват игроку с мячом в контролируемой зоне. • Мол — когда команда владеет мячом: <ul style="list-style-type: none"> → Присоединиться сбоку и прикрыть игру полузащитника схватки. → Действовать в общем направлении давления после плотного сцепления с партнерами, продвигая мол вперед. • Мол — возможные действия, когда соперник владеет мячом: <ul style="list-style-type: none"> → Давить вперед для того, чтобы замедлить и остановить продвижение соперника вперед, затруднить выход мяча из мола. → Остановить продвижение «катящегося» мола, приложив усилие к той стороне, в которую разворачивается мол. → Остановить «катящийся» мол, направив его движение в сторону линии аута, и вытолкнуть соперника в аут. • Действуя в защите, в открытой игре, всегда нужно быть готовым к тому, что соперник может развернуть атаку в противоположную сторону от первоначального направления атаки. Всегда будьте готовы захватить соперника.

Столб со свободной головой	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> «Команда» для схватки на вход в контакт с соперником. «Опередить» — быть первым в момент входа первой линии в контакт на своем вбрасывании. Стабилизировать схватку при вбрасывании мяча относительно столба со свободной головой для того, чтобы обеспечить стабильную платформу для выхода мяча из схватки.
Коридор (На позиции первого игрока в коридоре)	<ul style="list-style-type: none"> Принимайте одну и ту же позу готовности в любом варианте вбрасывания мяча в коридор. Возможно, это будет не слишком удобно, если игрок используется и как лифтер, и как отыгрывающий мяч на первой позиции. Развивать умение ловить мяч — среди прочих это: <ul style="list-style-type: none"> → Ловить мяч с короткого, быстрого и плоского вбрасывания. → Уметь поймать длинный навесной мяч, направленный на конец коридора, после того как игроки сделали обманное движение вперед. → Отыгрывать мяч прямо на своего полузащитника схватки с высоты верхней точки своего прыжка. Взять на себя роль принимающего мяч от коридора, когда мяч отыгран на конце коридора. Если есть промежуток в линии коридора соперника, устремиться в него и затем соединиться со своими партнерами. Всегда быть нацеленным на проход за линию преимущества, прежде чем искать другие варианты продолжения игры. <i>Н.В. Этот игрок редко используется как ловящий в коридоре мяч, однако при явном преимуществе в росте, вбрасывание мяча на высокого первого столба может помочь выиграть мяч.</i> Быть готовым поймать отскочивший или специально отыгранный мяч, удерживать пойманный мяч в двух руках для того, чтобы обеспечить его полную сохранность. Пытаться сохранить такой мяч, не покидая линии коридора для того, чтобы не дать сопернику возможности прорваться сквозь коридор.
Игра в поле	<ul style="list-style-type: none"> Использовать преимущество крайнего положения в схватке, для того чтобы быстро выйти из контакта и уйти в свободную игру, выполняя роль поддержки. Но только после того, как все обязанности в схватке закончены. Оба столба должны принять на себя роль лифтеров, оказывая поддержку своим игрокам второй линии, принимающим мяч с начального удара, если это позволяют условия игры.

Хукер	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> Основной приоритет отыграть «свои мячи», вброшенные со стороны левого столба. При вбрасывании мяча со стороны правого столба действовать так, чтобы тактика всегда была сюрпризом для соперника. Оказывать в каждой схватке постоянное физическое и тактическое давление на противостоящего хукера.
Коридор	<ul style="list-style-type: none"> Знать все особенности, сигналы и схемы игры в коридоре и уметь их применять. Занять позицию, позволяющую максимально прикрыть своего полузащитника схватки при отскочившем мяче. Плотнo контролировать действия хукера соперника. Занять позицию, которая позволит активно бороться за мяч, отскочивший на сторону соперника. Успеть поддержать атаку в том случае, если мяч быстро, в одно касание, отыгран от коридора и передан полузащитникам. Обычно это момент игры между окончанием коридора и первым произвольным фазовым формированием (рак`мол). Хукер может быть использован как лифтующий игрок при чужом вбрасывании мяча. Так как хукер не связан продолжительной игрой в коридоре, он имеет возможность быстро присоединиться к открытой игре в поле.
Игра в поле	<ul style="list-style-type: none"> При игре от схватки действия хукера те же, что и у остальных игроков первой линии. Так как хукер обычно последним покидает место схватки, для него очень важно определить возможные направления его действий. В зависимости от игровых навыков и скоростных качеств, хукер может присоединиться к атаке игроков задней линии при её развороте в короткую сторону.

Лок левый и лок правый (вторая линия №№ 4 и 5)	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> • Соединиться вместе и затем с игроками первой линии так, чтобы быть готовыми к толчку в момент входа схватки, в контакт с соперником. • После контакта не изменять положение ног. • Стабилизировать схватку при своем вбрасывании. При вбрасывании соперника толкать вперед, для того чтобы затруднить выход мяча из схватки.
Коридор (На позиции второго и четвертого игрока в коридоре)	<ul style="list-style-type: none"> • Определите начало действий для вбрасывающего игрока и игроков поддержки, сделав шаг вперед к линии аута и выпрыгнув вверх для приема мяча. • Выпрыгните вверх, максимально выпрямившись и вытянув руки вверх. • Контролируйте полет мяча, смотря на мяч сквозь кисти рук. • Как только мяч пойман, отвернитесь от соперников, разворачивая тело вслед за движением мяча. • Приземлитесь в устойчивой позиции, развернувшись спиной к сопернику. • Опустите мяч вниз, обозначив мячом уровень входа в контакт с вами для игроков поддержки. Если мяч будет расположен высоко, то положение тела игроков поддержки не позволит им эффективно давить вперед. • Распорядитесь мячом согласно плану действий в вашей атаке.
Игра в поле — Атака	<ul style="list-style-type: none"> • Двигаться к предполагаемому месту остановки движения мяча. • Соединиться и войти в рак, оказывая давление вперед на соперников. • Если соперник не ввязывается в силовую борьбу за мяч в раке или моле, получить мяч в свои руки и продолжить продвижение вперед. • Помните о разнообразии игровых приемов, если это возможно уходите с мячом в пространство, играйте в пас или организовывайте силовую борьбу с соперником, развивая игру по фазам.
Игра в поле — Защита	<ul style="list-style-type: none"> • Продвигаясь с мячом вперед, сохраняйте низкое положение тела так, чтобы захват можно было провести только в том случае, если вы резко подрезаете защитника и уходите в сторону, откуда пришел мяч (подрезать во внутреннюю сторону).

Фланкер с закрытой стороны (Правый)	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> • Работать совместно со второй линией, обеспечивая поддержку своему столбу. • Контролировать прохождение мяча под схваткой, направляя его к № 8 или фланкеру с открытой стороны (схема схватки 3-3-2). • Толкать вперед, пока мяч не покинет схватку. • Контролировать движение мяча в схватке.
Коридор (На позиции пятого игрока коридора)	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержка в лифте 4-го в коридоре в момент прыжка и отыгрывания мяча. • Если мяч вброшен на другое место, контролировать линию коридора, не позволяя сопернику прорываться сквозь коридор. • При вбрасывании мяча на второго в коридоре быть готовым к организации мола и давлению вперед.
Игра в поле — Атака	<ul style="list-style-type: none"> • Сопровождать движение мяча и быть как можно ближе к предполагаемому месту контакта и борьбы за мяч. • Контролировать борьбу за мяч партнеров, прибывших к мячу раньше, и в случае необходимости оказать им поддержку. • Выбрать наилучший вариант продолжения игры. • Искать возможность входа в линию атаки. • Как только ролевые обязанности в ситуации закончены, немедленно переходить к другой.
Игра в поле — Защита	<ul style="list-style-type: none"> • От коридора двигаться вперед по движению мяча и контролировать разворот атаки во внутреннюю сторону, находясь в постоянной готовности выполнить захват. • От схватки трудно включиться в первую линию защиты, потому что игрок должен быть сцеплен с партнерами в схватке, пока мяч не покинет её. Поэтому лучше взять на себя роль игрока, прикрывающего первую линию защиты, организуя подобие второй линии защиты по тому же принципу, как от коридора. • Как можно раньше остановить первого игрока, получившего или взявшего мяч от схватки. • Как только после захвата соперник с мячом оказался или почти оказался на земле, вступить в борьбу за мяч.

Фланкер с открытой стороны (Левый)	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> • Работать совместно со второй линией, оказывая поддержку своему столбу. • Контролировать прохождение мяча под схваткой, направляя мяч к № 8, находясь в позиции со сторон столба открытой головы (левого) (схема схватки 3-4-1). • Толкать вперед, пока мяч не покинет схватку. • Контролировать движение мяча под схваткой.
Коридор (На позиции седьмого игрока коридора)	<ul style="list-style-type: none"> • На своем вбрасывании держаться ближе к сопернику, контролируя действия противостоящего на седьмой позиции игрока. • На чужом вбрасывании постараться оторваться от опеки противостоящего соперника и открыть себе путь для прямого набегания на игроков задней линии соперника. • Располагаться лицом к сопернику. • Быть быстрее в поле, чем седьмой в коридоре соперников. • Вступать в борьбу за мяч только против своего противостоящего оппонента на седьмой позиции.
Игра в поле — Атака	<ul style="list-style-type: none"> • Быть соединительным звеном между форвардами и игроками задней линии, развивая продолжительность игры в атаке.
Игра в поле — Защита	<ul style="list-style-type: none"> • От коридора двигаться по мячу и быть готовым остановить захватом игрока с мячом, изменившим направление атаки, решив подрезать вовнутрь. В зависимости от применяемой схемы защиты, выйти на захват первого получившего мяч игрока, обычно это № 10. • От схватки правила требуют, чтобы внешние форварды (третья линия) оставались сцепленными до момента выхода мяча из схватки, при этом они должны внимательно следить, на чью сторону выходит мяч, и кто из фланкеров должен войти в первую линию защиты. Это может зависеть от множества факторов, например, от схемы расположения игроков в схватке, от глубины позиции № 10, от длины паса № 9 и возможностей самого № 7. Гибкость в решениях и уровень коммуникации между игроками могут значительно упростить задачу. • Как можно раньше остановить первого игрока, получившего или взявшего мяч от схватки. • Как только после захвата соперник с мячом оказался или почти оказался на земле, вступить в борьбу за мяч.

Номер 8	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Схватка	<ul style="list-style-type: none"> • Перевести мяч в правую от себя сторону, для того чтобы № 9 смог выполнить пас с наименьшим давлением со стороны № 9 соперников. • Возможно занятие позиции между игроком второй линии под столбом с прижатой головой и между фланкером с той же стороны, но если это не нарушает стабильность схватки. • Выводите мяч, когда схватка находится в стабильном положении и не двигается вперед.
Коридор (На позиции пятого игрока коридора)	<ul style="list-style-type: none"> • Быть готовым выполнить роль прыгающего на 6-й позиции в коридоре. Почти всегда играет на конце коридора. • Атаковать, двигаясь вперед, если мяч выигран, особенно при лифте на конце коридора, когда соперник, борясь в лифте за мяч, не успевает прикрыть проход на конце коридора. • Контролируйте линию коридора, не позволяя сопернику просачиваться сквозь коридор, когда мяч вбрасывается на другого игрока.
Игра в поле — Атака	<ul style="list-style-type: none"> • Всегда быть в поддержке у № 7 (фланкера открытой головы), обеспечивая продолжительность игры в атаке.
Игра в поле — Защита	<ul style="list-style-type: none"> • От схватки — следить за действиями фланкеров и выполнять практически те же задачи. • От коридора — быть всегда в поддержке у № 7, прикрывая внутреннюю сторону, между фланкером и схваткой. Быть готовым остановить захватом игрока, резко сменившего направление атаки.

Полузащитник Схватки № 9	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Игра в пас	<ul style="list-style-type: none"> Пас с левой и с правой руки без разворотов и в одно движение. Две трети пасов приходится выполнять с левой руки. Поставьте опорную ногу как можно ближе к мячу. Это будет правая нога, когда пас отдается влево, и левая нога — при пасе вправо. Иногда для того, чтобы спрятать мяч, игрок, отдающий пас от схватки, может выполнить пас с разворотом, отдавая пас в левую сторону. В этом случае к мячу нужно поставить левую ногу. Подбирая мяч, не тянитесь далеко за мячом, это приведет к неустойчивому положению тела и снизит мощность паса. Адаптируйтесь к ситуации — используйте ту технику паса, которая наиболее подходит в данной ситуации. Прежде чем выполнить пас, занять позицию, которая позволит одновременно видеть на одной линии мяч и игрока, готового его принять. Требуйте от своих форвардов, чтобы они прошли линию мяча для того, чтобы мяч можно было подобрать без всяких помех со стороны соперника. Рассчитывайте силу паса, думая о том, чтобы мяч было удобно принимать.
Удары ногой	<ul style="list-style-type: none"> Отойти назад от общей массы форвардов для того, чтобы получить пространство и аккуратно выполнить удар ногой. Удар должен быть достаточно высоким, чтобы не задеть впереди стоящих форвардов. Необходимо уметь бить ногой в нужном направлении, не зависимо от того, в какую сторону вы расположены лицом. После удара через своих форвардов помнить о правиле вне игры и 10-тиметровой зоне и предпринять действия, позволяющие всем, кто находится впереди, вернуться в игру. Чтобы обеспечить успех «удара из коробки», рассчитывайте время, которое нужно для того, чтобы на хорошей скорости выйти вперед и вступить в борьбу за мяч.
Бег (перемещение)	<ul style="list-style-type: none"> Организовывайте комбинационную игру совместно с форвардами третьей линии и с внутренними трехчетвертными. Нечасто, но если появляется возможность, агрессивно атакуйте сами, делая несколько шагов вперед, вы вытягиваете третью линию соперника на себя, не позволяя ей оказать поддержку своей защите где-то в другом месте. Атакуя, двигайтесь прямо вдоль поля или прямо в соперника. Не смещайтесь поперек поля, если только это не является отвлекающим маневром. Если нет возможности прямого прорыва в город соперника, ищите поддержку до того момента, как попадете в захват (отдайте пас, не дожидаясь захвата, № 9 должен быть всегда на ногах).
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> Читать игру и принимать решения, действуя без суеты. Выбирайте варианты продолжение игры, близкие к плану игры, для того, чтобы ваши намерения были более понятны вашим партнерам. Позиционно полузащитник схватки всегда находится в зоне борьбы за мяч и по определению является инструментом вывода мяча из борьбы в открытую игру. При сильном ветре больше обращайтесь к навыкам игры, позволяющим использовать короткую сторону поля и плотнее контролировать игру. Контролируйте свою зону и не стесняйтесь громкими командами организовывать игру впереди стоящих форвардов и ближайших к вам игроков задней линии №№ 10 и 12.

Полузащитник трехчетвертных № 10	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Игра в пас	<ul style="list-style-type: none"> Расположиться глубоко, но принимая пас, выйти на мяч как можно плоско, насколько это позволяет игра. Принимая длинный пас, можно получить некоторую выгоду, оставаясь на месте в стабильном положении. Из такой позиции легче выполнить аккуратный, длинный пас. Можно занять более плоскую позицию, но при условии, что защитники не смещаются по мячу и не слишком активно набегают в защите. Применяйте пас с подкруткой, только когда это действительно необходимо, помните о том, что подкрученный мяч труднее принимать, чем обычный. Во всех других случаях используйте пас с отвалом бедер в противоположную пасу сторону, это позволит удержать защитника от смещения, развить наибольшую мощность и сохранить возможность для выполнения обманного паса и ухода от защитника в „дыру“.
Удары ногой	<ul style="list-style-type: none"> Удары ногой, для того чтобы отыграть территорию, должны быть высокими, чтобы высота полета мяча позволила выйти под мяч и вступить за него в борьбу. Выиграть мяч с чужого коридора не так просто, поэтому не выбивайте мяч в аут, пока не убедитесь, что потеря мяча будет компенсирована отыгранной территорией. Применяйте удары ногой в зависимости от того, как расположены игроки задней линии соперника. Если они расположены плоско, бейте ногой, если они прикрывают заднее пространство, играйте, используя своих крайних трехчетвертных, для того чтобы отобрать территорию. Уметь выполнять аккуратные удары ногой под давлением соперника с обеих ног.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> Во время выхода на пас соблюдайте баланс между необходимостью вытянуть на себя защитника и необходимостью очистить и оставить некоторое пространство для игрока, выходящего к вам в поддержку, для продолжения атаки. Используйте в атаке беговые техники ухода от защитника, особенно от схватки, так как игроки третьей линии в этой ситуации наиболее загружены работой. При подготовке атаки в короткую сторону первоначально встаньте плоско с открытой стороны для того, чтобы привлечь внимание защитника. Пробежите за схваткой так, чтобы до получения или после получения мяча ваш бег был направлен в сторону от схватки, а не в игроков третьей линии соперника. Контролируйте правильное построение линии трехчетвертных от стандартных розыгрышей мяча и при произвольных формированиях очагов борьбы за мяч в открытой игре. В защите и в атаке организуйте действия всех игроков задней линии, как одного звена.
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> Выбирайте возможные варианты продолжения игры, соответствующие игровому плану и которые были успешно применены в ходе игры. Если возможно, определите тактику ваших действий до получения мяча (принять решение до того, как получил мяч). Принимая решение, нужно учесть позицию на поле и профиль соперника, проработанный перед матчем. Поддерживайте постоянную связь с игроками и сообщайте им о своем принятом решении. В случае срыва задуманной атаки быстро примите решение и найдите путь продолжения игры. В случае вашей вовлеченности в силовую борьбу за мяч, кто-то другой должен незамедлительно принять на себя ваши функции и принимать решения. Варианты игры в атаке — вы владеете мячом, должны учитывать, как ведет себя соперник в защите, и быть нацеленным на использование имеющегося свободного пространства. Варианты игры в защите должны вносить неуверенность в игру соперника, отнимать у него пространство и лишать возможности перестраивать игру.
Защита	<ul style="list-style-type: none"> Четко определяйте вариант защитных действий, который будет применен, и удостоверьтесь, что все поняли ваш сигнал. Учитывая размеры тела игрока с мячом, выбирайте наиболее подходящий тип захвата. Во время подготовки к захвату, не стойте на месте, двигайтесь, сближаясь и контролируя соперника. Предпринять все необходимые действия для того, чтобы остановить продвижение соперника как можно быстрее. Быстро перейти на роль активной поддержки в защите, двигаясь по мячу, если игрок, которого вы опекаете, успел выполнить пас до захвата.

Центральные защитники №№ 12 и 13	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Игра в пас	<ul style="list-style-type: none"> Занять глубокую позицию, но, двигаясь на мяч, максимально вытянуть на себя защиту и в то же время думать о времени и пространстве для своих партнеров. До получения мяча определить возможные направления передачи паса. Пас должен быть удобен для партнера и не должен ограничивать его возможности. Передавать пас только игроку, находящемуся в лучшей позиции, чем ваша. Не торопитесь отдавать пас, если зона вашей атаки становится перегруженной защитниками. Лучше направьте свои усилия на сохранение мяча, войдя в контакт с соперником, привлечите к мячу партнеров, передайте мяч из рук в руки, чтобы избежать риска перехвата мяча. Уметь выполнять пас до захвата, находясь в падении в захвате и после падения на землю. Создайте пространство для игрока, присоединившегося к атаке, двигаясь в атаке, навстречу летящему к вам мячу, — это создаст пространство с внешней стороны.
Удары ногой	<ul style="list-style-type: none"> Диагональные удары в длинную сторону поля очень эффективны, особенно после получения мяча от схватки, так как крайнему трехчетвертному приходится выходить вперед в первую линию защиты. Контролируйте позицию крайнего трехчетвертного соперников с короткой стороны. Этот игрок часто смещается поперек поля с развитием атаки в длинную сторону поля, открывая возможность направить удар ногой в короткую сторону. Набегая на высокий удар в случае, если возможна борьба за мяч, постарайтесь опередить мяч и в момент приема мяча развернуться к своим партнерам по команде. Это снизит возможность отскока мяча вперед. Игрок, принимающий мяч в прыжке, должен выпрыгнуть к мячу немного раньше своего соперника и поймать мяч уже на пути вниз. Это не позволит сопернику встать прямо под мяч и выпрыгнуть к мячу вверх.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> Бежать с мячом прямо для того, чтобы оставить возможность ухода и влево, и вправо. Во время выполнения атак от стандартных розыгрышей мяча двигайтесь по предусмотренной линии для того, чтобы остальные игроки смогли исполнить свои роли. Создайте пространство для игрока поддержки, уходя правее и создавая пространство с левой от себя стороны, и уходя левее — пространство с правой стороны. Во время бега сохраняйте устойчивое положение тела, для того чтобы и маневр, и пас были выполнены под полным вашим контролем. Если защитник, не дождавшись вашего паса, переключил свое внимание на другого игрока, незамедлительно атакуйте сами, используя беговые техники ухода от защитника. Выполняя в поддержке обязанности отвлекающего игрока, уведите защитника в сторону от места основного прорыва. Двигаясь в поддержке у игрока с мячом, обозначьте себя, чтобы игрок с мячом знал, где поддержка. Использовать смену скорости во время бега. Сохранить и вывести обратно в игру мяч после попадания в захват. Обеспечить поддержку игроку, попавшему в захват или формирующему рак, если вы находитесь в непосредственной близости.
Защита	<ul style="list-style-type: none"> Организируйте ваше построение, не допуская разрывов в линии защиты, контролируя при этом весь ход развития атаки. Определите игрока, против которого вы играете в линии, и двигаясь в него, закройте собой пространство с его внутренней стороны, оставя свободным только пространство с внешней стороны. В захвате оттесняйте соперника назад, не позволяя продвигаться на вашу территорию. После захвата вступить в борьбу за мяч.

Крайние трехчетвертные №№ 11 и 14	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Игра в пас	<ul style="list-style-type: none"> Освоить обратный пас в поле, передавая мяч игрокам поддержки. Применять этот пас в том случае, если нет пространства для прохода по внешней стороне. Если есть угроза перехвата мяча при обратном пасае внутрь поля, используйте контактную технику, например, «толчок и разворот» в сторону поля в направлении игроков, идущих в поддержке, мяч тогда может быть передан с меньшим риском. Ваши партнеры должны понимать, что, входя в линию атаки трехчетвертных, для организации прорыва вы должны получать пас, который легко поймать, и при этом контролировать действия защитников.
Удары ногой	<ul style="list-style-type: none"> Используйте удар через соперников с последующей ловлей этого мяча на полной скорости, как один из основных ваших игровых приемов. (Короткая свечка.)
Бег	<ul style="list-style-type: none"> Определите глубину вашей позиции, позволяющую получить мяч на полной скорости, сохраняя при этом возможность контролировать ситуацию и определять наилучший вариант продолжения атаки. Расширяйте арсенал ваших индивидуальных приемов игры в атаке. Добейтесь устойчивой техники их исполнения на полной скорости. Определите для себя игровые приемы, наиболее соответствующие вашим физическим возможностям, и доведите их исполнение до высокого уровня эффективности. Используйте игроков поддержки для продолжения атаки. Чем чаще они будут задействованы, тем больше усилий они будут прикладывать, чтобы в следующий раз оказаться у вас в поддержке.
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> Будьте в атаке постоянной угрозой для соперника, используйте любую возможность и постоянно ищите для себя работу. Постоянно угрожая, вы постоянно держите около себя вашего оппонента, не позволяя ему войти в игру где-то в другом месте. Более, чем игроки на других позициях, крайний трехчетвертной должен сам искать для себя возможности включения в игру. Как только совершён рывок вперед, ищите поддержку для паса и продолжения движения вперед и опять ищите для себя возможность взорвать атаку. Уходите от линии аута.
Защита	<ul style="list-style-type: none"> Знать и выполнять схемы атак. В тот момент, как мяч достиг края поля, новая схема должна быть включена без промедления и почти инстинктивно. Играя с короткой стороны, не забывайте об особенностях вашей игровой позиции и о вашей связи с задним защитником. Если задний защитник должен идти вперед в захват, займите его место и прикройте тыл команды от ударов соперника ногой. Всегда будьте психологически готовы принять на себя обязанности заднего защитника.

Задний защитник № 15	
Игровая ситуация	Позиционные требования
Атака	<ul style="list-style-type: none"> • Вход в линию атаки трехчетвертных должен усиливать давление атаки. Не стойте в линии трехчетвертных, просто как лишние руки. • Входя в линию атаки, создайте взрывную ситуацию, увеличив скорость бега, сменив направление атаки и резко изменив ритм всего действия. Не входите в линию атаки, если лишние руки (лишний пас) затормозят движение атаки. • Входите в линию атаки в самый последний момент и как можно неожиданной. • Не обозначайте своим присутствием то место, по которому собираетесь атаковать. • Три условия получения мяча, к которым должен быть готов № 15: <ul style="list-style-type: none"> → Короткий пас рядом с игроком, отдающим мяч. → Вывод в разрыв защиты. → Пас на уходе по дуге во внешнее открытое пространство. • Рассчитывайте глубину своей позиции для того, чтобы быть готовым к любой из этих ситуаций.
Защита	<ul style="list-style-type: none"> • Имейте заготовки для игры трех задних (11; 14; 15), готовьтесь к ним заранее или, если необходимо, действуйте по заранее оговоренному сигналу по ходу развития атаки. • Будьте позитивно настроены, выполняя захват; начните движение как можно раньше, для того чтобы снизить время реакции игроков атаки. • Как правило, вынуждайте игрока с мячом двигаться во внешнее пространство, используя линию аута как партнера по защите. Если атака имеет численное преимущество, займите защитную позицию, позволяющую вам затормозить движение атаки и мяча и получить время для подхода поддержки. • Занимайте позицию, учитывая погодные условия и положения на поле назначаемых розыгрышей мяча. • С разумным расчетом оставьте якобы не прикрытым пространство, нацеливая в него удар соперника. Это помогает опытным игрокам предвидеть выбранное соперником направление удара и дает дополнительный шанс овладеть мячом. • Чтобы не быть сбитым с ног во время приема мяча, стоя под падающим мячом на неподвижных ногах, задний защитник может в движении поймать мяч и немедленно уйти в сторону. Захватывать двигающегося на прием мяча игрока очень трудно, к тому же он может высоко выпрыгнуть вверх, для того чтобы поймать мяч.

5(с) — Правила игры Регби

Все кандидаты на аккредитацию по курсу WR — «Уровень 2 для тренеров», должны самостоятельно пройти онлайн-тест по правилам игры на сайте www.laws.worldrugby.org перед тем, как пройти окончательную оценку.

Цель данного раздела — обсудить и ближе познакомиться с правилами игры Регби. Преподаватель должен организовать встречу с опытным рефери или преподавателем, обучающим рефери. Пожалуйста, воспользуйтесь возможностью задать вопросы и получить разъяснения по не понятным для вас моментам из правил игры.



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

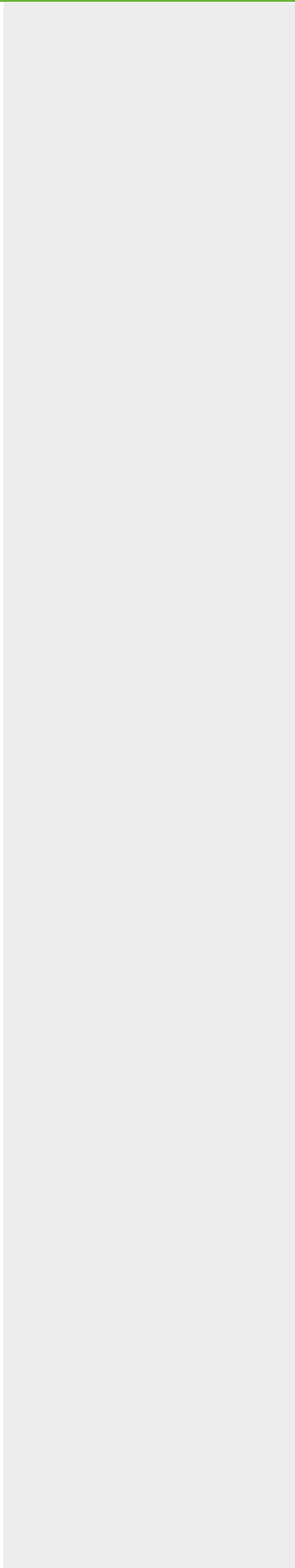
Для заметок



WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

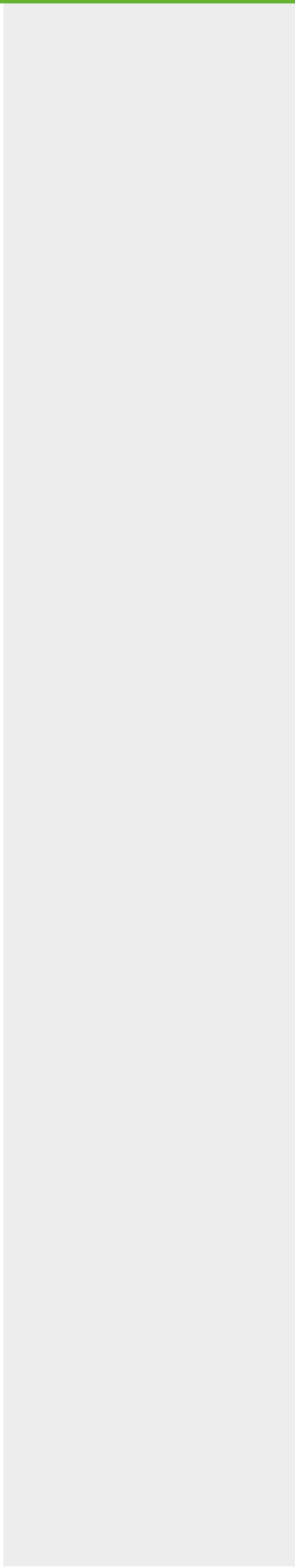




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

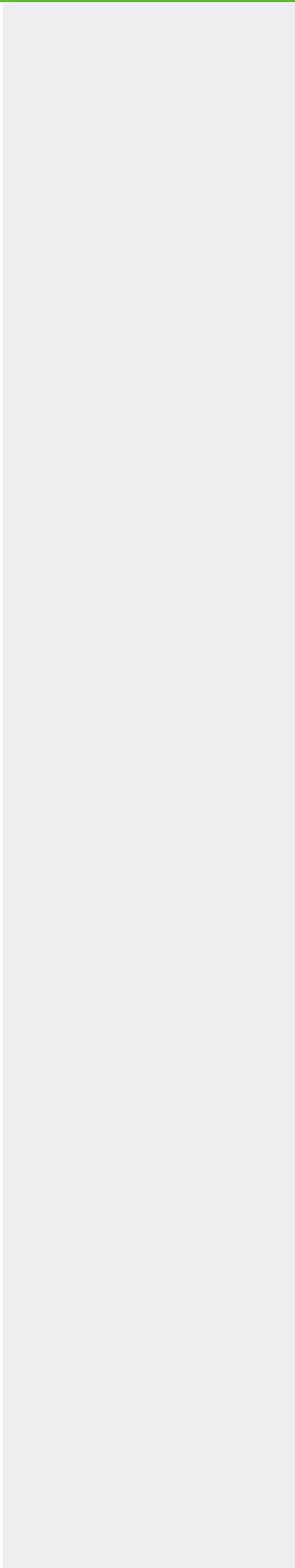




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

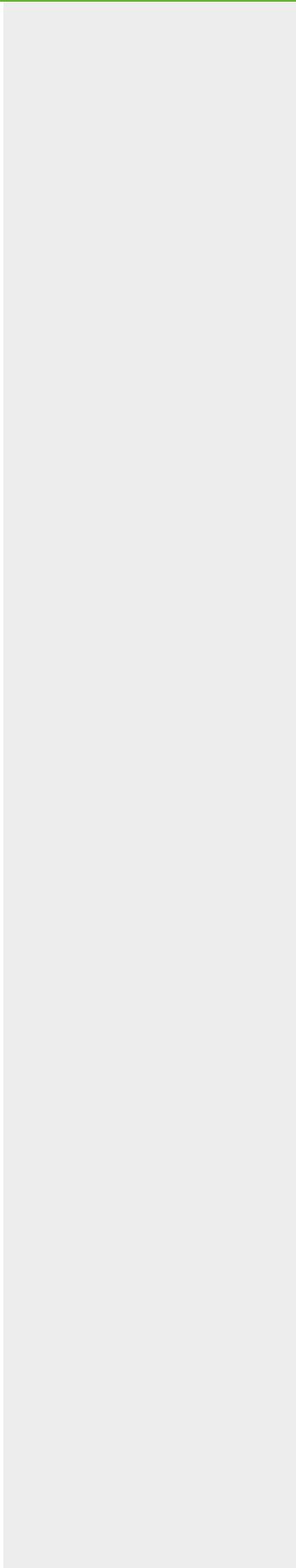




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

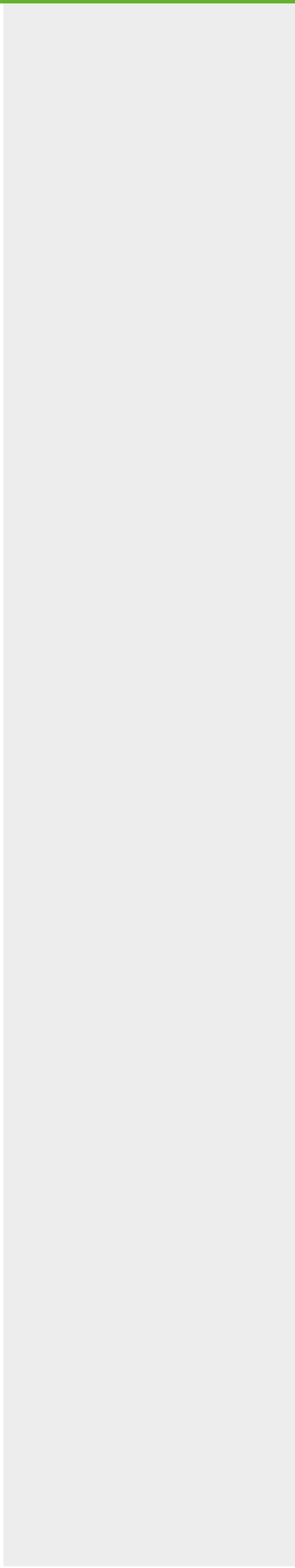




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

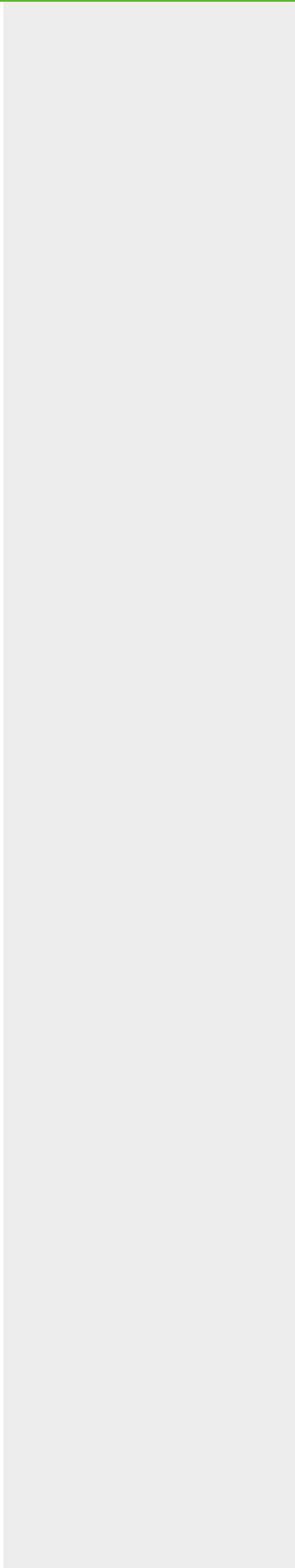




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

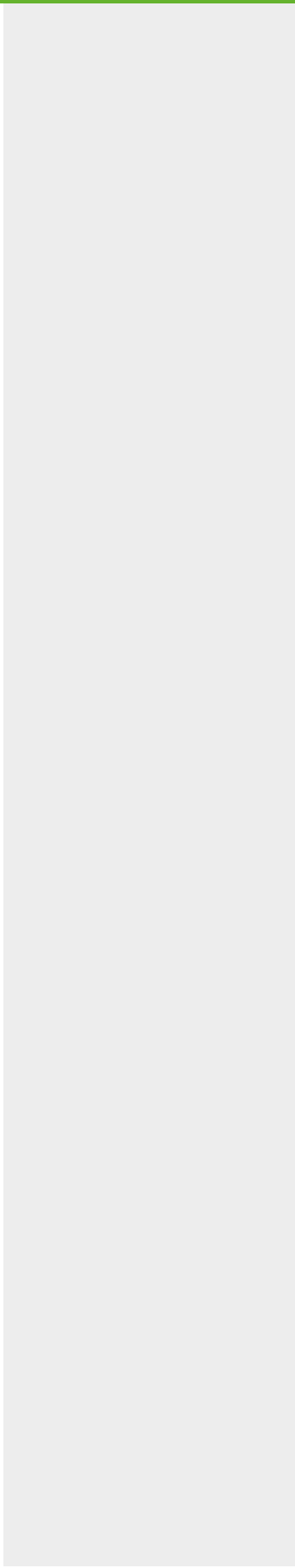




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

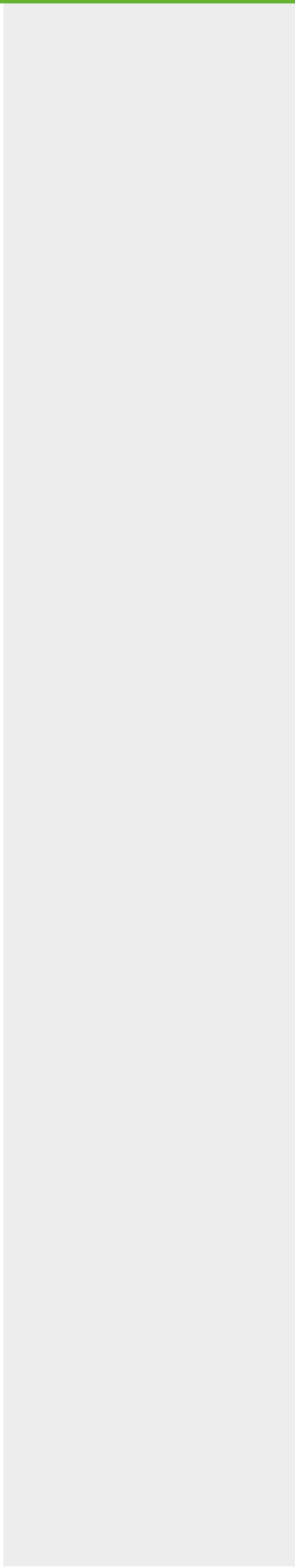




WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок





WORLD RUGBY *Training & Education*

Уровень 2 Развитие основных навыков регби
Курс для тренеров

Для заметок

