

АНАЛИЗ ПО КЛЮЧЕВЫМ ФАКТОРАМ

Руководство для прохождения онлайн-курса «Анализ по ключевым факторам»
Онлайн-обучение

Академия регби «Центр»
Москва 2020



Тема онлайн-курса: Анализ по ключевым факторам

Что такое анализ по ключевым факторам?

Анализ по ключевым факторам может быть применен к любому игровому навыку путем разделения его на составные компоненты (простые движения или контрольные точки техники).

Для того чтобы помочь игрокам правильно и эффективно применять игровые навыки, нужно ознакомить их с ключевыми факторами изучаемых игровых навыков (техник) и развить у них понимание применения их в соответствующих ситуациях.

Игроки и тренеры могут использовать составные компоненты игровых навыков для определения правильности их исполнения и для выявления недостатков и их исправлений. Это также может помочь задать вопрос игроку и спросить его о том, как он справляется с тем или иным компонентом по сравнению с игроками мирового уровня, что он делает хорошо, а что еще требует доработки. Потом эти компоненты могут быть доработаны в ходе дополнительных упражнений на тренировках.

Выбрав раздел слева (на экране компьютера, если вы на странице сайта), вы сможете найти много полезной информации о ключевых факторах различных игровых навыков. Все навыки разбиты на индивидуальные ключевые факторы и ключевые факторы навыков работы в звене.

Индивидуальные навыки

Все регбисты должны стремиться иметь хороший уровень индивидуального мастерства, на какой бы позиции они ни играли. Регби является игрой вторжения (попасть на территорию противника) и уклонения (не попасться в захват соперника) с целью набрать больше очков, чем соперник. В результате все игроки должны уметь бегать с мячом, играть мячом руками, бить по мячу, проводить и уклоняться от захватов и при этом сохранять мяч в живых, то есть доступным для игры с партнёрами. Все эти индивидуальные навыки разбиты на ключевые факторы.

Игровые навыки работы в звене

Кроме владения индивидуальными навыками игроки должны будут развивать свои навыки взаимодействия со своими партнерами, в зависимости от их игровой позиции. Эти навыки игры в составе звеньев так же были разбиты на их ключевые факторы.

Когда вы прочтаете все разделы в этом модуле, вы можете перейти к прохождению теста, который может быть выведен на экран нажатием на кнопку «Вопросы» ('Questions'). После успешного прохождения теста вы сможете скачать сертификат, подтверждающий изучение данной темы.

Ключевые факторы технических навыков

Индивидуальная техника

Беговые техники

БЕГОВЫЕ ТЕХНИКИ УХОДА ОТ ЗАЩИТНИКА

Игрок с мячом должен:

- Держать мяч в двух руках
- Бежать вперед в свободное пространство, пока это возможно, уклоняясь от прямого контакта
- При сближении с защитником, попытаться увернуться от него, смещая его в одну сторону (фиксировать на себе защитника, потянуть его вправо или влево), а затем резко сменить направление (с ложным шагом или уходом по дуге) и/или темп бега
- Уходить в пространство, которое он создал
- Ускоряться вперед на полной скорости



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=10&page=2044>

ЛОЖНЫЙ ШАГ В СТОРОНУ

Игрок с мячом должен:

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



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=11>

УХОД ОТ ЗАЩИТНИКА ПО ДУГЕ

Игрок с мячом должен:

- Бежать прямо в ближайших защитников
- Изменить направление бега перед защитником, уходя по дуге в свободное пространство
- Ускориться прочь от защитника, используя его замешательство



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=12>

ОРГАНИЗАЦИЯ АТАКИ – БЛИЖНЯЯ ПОДДЕРЖКА ИГРОКА С МЯЧОМ

Игрок поддержки должен:

- Занять позицию, позволяющую обеспечить поддержку игрока с мячом, идеальная позиция будет за игроком, идущим вперед с мячом, это позволит реагировать на его действия
- Поддерживать коммуникацию с игроком, идущим с мячом, сообщая ему о своем присутствии в поддержке
- Определить свою роль в поддержке и держать руки готовыми для принятия мяча на разгрузке и быть готовым войти в контактную ситуацию, и сыграть в прочистке, если это необходимо
- Сохранять дистанцию, позволяющую среагировать на действия игрока с мячом, считая лучшей возможностью ускориться, входя в игру, выходя на мяч или входя в контактную ситуацию, чем, наоборот, замедлять свое движение, принимая мяч или входя в прочистку
- Принять мяч/прочистить зону контакта и продолжить игру



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=13>

ОРГАНИЗАЦИЯ АТАКИ - ОПРЕДЕЛИТЬ И АТАКОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО

Игроки должны:

- Контролировать расположение защитников перед собой и занимать позиции, обеспечивающие атаке свободное пространство по глубине и по ширине поля
- Определить, как устроена защита:
 - где есть большие промежутки между игроками и потенциальные несоответствия/преимущества, например, центр расположен напротив столба (большой против маленького/ быстрый против медленного/ атакующих игроков больше)
 - читать язык тела защитников и особенность формирования линии защиты – стоят прямо лицом к атаке и готовы двигаться вперед и защищаться или находятся в неорганизованном состоянии, или все очень сконцентрированы на месте, где происходит борьба за мяч?
- Следить за игроками перед собой и реагировать на изменения в линии защиты
- Передавать друг другу информацию о том, как построена защита, о разрывах в линии и о преимуществах
- Атаковать свободное пространство на максимальной скорости, обеспечивая надежную поддержку, стараться пройти за линию преимущества



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=69>

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ

Игроки поддержки должны:

- Следить за атакующими игроками, находящимися перед ними, и закрывать свободное пространство
- Определять, как сформирована атака:
 - где больше атакующих, чем защитников
 - где есть потенциальное несоответствие, например, центр против столба
 - как построена и расположилась атака – плоско, глубоко, узко или широко?
- Следить за перемещениями и реагировать на изменения
- Поддерживать связь и сообщать партнёрам о возможных дырах, несоответствиях и форме построения
- Быстро реорганизовывать линию защиты, снижая возможности атакующего игрока с мячом:
 - сопоставить ширину защиты с шириной атаки
 - медленно сжиматься к зоне контакта
 - минимизировать несоответствия
- По готовности выдвинуться вперед и остановить движение атаки, провести эффективный захват и отобрать мяч



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=2&subsection=14>

ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТАЮЩЕГО МЯЧА С УДАРА НОГОЙ

Игрок должен:

- Поддерживать связь с партнерами по команде и возгласом подтвердить свои намерения поймать мяч, например, «Мой мяч!»
- Двигаться под мяч и постоянно держать мяч в поле своего зрения
- Оценить, можно ли ловить мяч, стоя на земле, или для того чтобы поймать его, нужно выпрыгивать и ловить мяч в воздухе
- Если ловить мяч, стоя на земле:
 - двигаться вперед, определяя место падения мяча, принять устойчивое и сильное положение тела
 - принять позицию, развернув плечо и бедро в направлении соперника
 - вытянуть руки в направлении мяча, держа локти рядом
 - поймать мяч на уровне глаз, смотря на него через свои кисти рук, и в конечном итоге прижать руки с мячом к телу
- Быть готовым продолжить двигаться с мячом, передать мяч партнерам, противостоять контакту с соперником, как только пойман мяч
- Если ловить мяч в прыжке:
 - двигаться вперед на падающий мяч
 - рассчитать момент выпрыгивания в воздух и отрыва от грунта, используя толчок одной ногой
 - другая, не толчковая нога, может быть использована, как защита от соперника – идем коленом вперед
 - подготовиться к возможному столкновению с вступающим в борьбу за мяч в воздухе соперником
 - вытягивать руки в направление мяча и держать локти рядом
 - поймать мяч на уровне глаз, смотря на мяч через кисти рук, в итоге прижать руки с мячом к телу
 - быть готовым к движению с мячом, противостоять контакту с соперником после приземления на землю



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=1>

ПОДБОР МЯЧА НА ЗЕМЛЕ

Игрок должен:

- Выполнить подход к мячу в низкой стойке, сохраняя устойчивое положение
- Расположиться над мячом так, чтобы он был немного сбоку от вас, поставив одну ногу впереди мяча, вторую за ним
- Опустить бедра вниз, согнув колени
- Держать голову в нейтральном положении, не опускать вниз
- Накрыть мяч лидирующей рукой и подчерпнуть его рукой, следующей за мячом
- Прижать мяч к груди
- Будьте готовы: двигаться с мячом, сыграть в пас, противостоять контакту с соперником после подбора мяча



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=1&subsection=4>

Игрок с мячом должен:

- Держать мяч в двух руках
- Вытянуть на себя защитника
- Опирается на свою внутреннюю ногу
- Развернуться от защитника лицом к игроку, получающему ваш пас
- Определить цель – на уровне груди, немного впереди принимающего игрока
- Не опускать мяч вниз, держать его на высоте между талией и уровнем груди и, сделав мах руками, протолкнуть мяч вдоль тела
- Использовать грудь, плечи, локти и запястья, чтобы контролировать скорость и полет мяча на выходе его из рук
- Продолжая движение рук в направлении паса, вытянуть пальцы в цель после того, как мяч покинет руки
- Перейти в поддержку игроку, получившему пас, сразу после окончания передачи мяча



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=1&subsection=1>

Игрок, принимающий мяч, должен:

- Двигаться вперед на мяч, принимая мяч
- Вытянуть руки, направляя их с сторону игрока, отдающего мяч, указывая ему цель (рассчитывая получить мяч перед собой)
- Держать руки поднятыми и готовыми к приему мяча с раскрытыми пальцами (большие пальцы смотрят друг на друга)
- Смотреть на мяч через кисти рук, пока все пальцы, включая большие, не почувствуют касание с мячом и будут способны его контролировать



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=1&subsection=2&page=1002>

ПАС С ПОДКРУТКОЙ

Игрок с мячом должен:

- Развернуть мяч так, чтобы его длинная ось была примерно под углом 30 градусов к горизонту
- Выполняя пас, использовать руку, лежащую сверху мяча, для силы паса и закручивания мяча
- Использовать руку, поддерживающую мяч снизу, для стабильности и направления



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=1&subsection=5>

ПАС С ЗЕМЛИ ПОЛУЗАЩИТНИКА СХВАТКИ

Игрок с мячом должен:

- Выполнить подход к мячу в низкой стойке, сохраняя устойчивое и стабильное положение тела
- Присесть вниз, сгибая колени
- Расположить свою правую ногу около мяча, если отдает пас правой рукой (левая нога около мяча, если левой рукой)
- Расположить обе ноги на удобном расстоянии, чтобы удерживать равновесие, направляя носки ног по направлению паса
- Одним быстрым движением «подчистить» мяч с земли, направив его игроку, принимающему мяч, избегайте двойного движения (подъем и затем пас)
- Если отдает пас вправо, использовать правую руку для стабильности и левую руку для придания силы, и наоборот, если влево
- Продолжая движение, двумя руками указывать на цель паса (принимающего игрока)



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=1&subsection=6>

Игрок с мячом должен:

- Иметь позитивный настрой, стараясь вывести мяч в игру из захвата
- Держать мяч плотно в двух руках, чтобы удержать его в момент контакта в захвате
- Использовать работу ног, чтобы уйти от переднего захвата, вынудив защитника входить в захват сбоку
- После контакта с защитником продолжать работать ногами и сохранять движение вперед
- Сохранять руки свободными, держа их выше уровня захвата, и обеспечить плотный хват мяча двумя руками
- Определить игрока своей поддержки и передать ему пас до того, как упадет на землю
- Если невозможно передать пас до падения на землю, сохранять свои локти прижатыми к телу в момент падения и затем выполнить пас своей поддержке
- Если нет поддержки, выложить мяч после приземления на землю



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=1&subsection=8>

СКРЫТЫЙ ПАС

Игрок с мячом должен:

- Идти в прорыв, используя пространство сбоку от защитника
- В момент контакта оставаться на ногах
- Развернуться спиной к защитнику
- Защитить мяч от возможных посягательств (держать мяч открытым)
- Выполнить короткий пас партнеру по команде



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=1&subsection=9>

УДАР С РУК

Перед ударом игрок, выполняющий удар, должен:

- Удерживать тело в равновесии
- Плечо развернуто вперед: правая нога - левое плечо; левая нога - правое плечо
- Держать мяч в двух руках так, чтобы при ударе нога смогла лечь на мяч по его длинной оси
- Полностью вытянуть руки (распрямить локти)
- Удерживая мышцы кора напряженными, отвести бьющую ногу назад, сгибая ее в бедре и колене
- Позволить мячу упасть на ногу, сохраняя при этом прямое положение тела, наклонив голову немного вперед

В момент удара игрок, выполняющий удар, должен:

- Сделать шаг на небьющую ногу, направив стопу в сторону цели удара
- Распрямить бьющую ногу, разгибая бедро и колено
- Удерживать голову с наклоном вперед и вниз
- Выполнить удар по мячу, используя твердую часть стопы, кость в области подъема (шнуровка бутсы), удерживая взгляд на мяче и направляя его, вытягивая и направляя пальцы ноги в землю
- Сохранять скорость маха бьющей ноги после контакта с мячом

После удара игрок, выполняющий удар, должен:

- Продолжать движение тела вперед в направлении цели удара
- Вытянуть бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель
- Сохраняя импульс удара, продвинуться вперед, сделав подскок на опорной ноге и приземлившись на ту же ногу
- Продолжая движение противоположной бьющей ногой, рукой закончить движение, направив её вперед в цель, удерживая равновесие
- Сохранять положение головы с наклоном вперед и вниз до окончания удара

Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=3>



УДАР С ОТСКОКА / ДРОПГОЛ

Перед ударом игрок, выполняющий удар, должен:

- Держать мяч в руках так, чтобы после того, как он упадет на землю, отскочит вверх в таком же положении
- Выпрямить руки, полностью распрямив локти
- Удерживая мышцы кора напряженными, отвести бьющую ногу назад, сгибая в бедре и колене
- Развернуть плечо со стороны опорной ноги в направлении цели удара
- Отпустить мяч, роняя его на землю, на ширину бедер от опорной ноги

Во время удара бьющий игрок должен:

- Сделать шаг вперед опорной ногой, направляя стопу ноги (подъем) в направлении цели
- Распрямить бьющую ногу, разгибая бедро и колено
- Выполнить удар по мячу, используя твердую часть стопы, кость в области подъема (шнуровка бутсы), удерживая взгляд на точке удара, расположенной снизу мяча, при этом направляя пальцы стоп вперед и вверх
- Для низкого удара бить по мячу, когда он близко у земли, для высокого удара - позволить мячу подскочить чуть выше

После удара игрок, выполняющий удар, должен:

- Следуя импульсу движения, подняться на пальцы ног опорной ноги
- Использовать руку со стороны опорной ноги для поддержания равновесия



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=3&subsection=16>

УДАР С ЗЕМЛИ

Перед ударом игрок, выполняющий удар, должен:

- Выбрать цель между стоек ворот
- Поставить мяч на подставку, наклонив его немного вперед по направлению удара так, чтобы шов был направлен точно в цель
- Встать над мячом так, чтобы бьющая нога была расположена рядом и позади мяча, опорную ногу расположить там, где она будет находиться в момент касания бьющей ноги с мячом
- Отойти назад на удобное расстояние
- Расслабиться и приготовиться к разбегу
- Выполнить разбег, двигаясь по дуге, разворачивая бедра для развития максимальной мощности удара

Выполняя удар, бьющий игрок должен:

- Поднять вперед противоположную бьющей ноге руку, направляя плечо в сторону цели удара
- Расположить опорную ногу рядом с мячом, на расстоянии ширины бедер, на линии подъема стопы (шнуровка бутсы), стопа направлена в цель
- Удерживая мышцы кора напряженными, отвести бьющую ногу назад, сгибая в бедре и колене
- Распрямить ногу, выпрямляя бедро и ногу
- Выполнить удар по мячу, используя твердую часть стопы, кость в области подъема (шнуровка бутсы) (точка удара должна быть 1/3 выше нижнего конца мяча)
- Использовать скорость движения ноги во время удара

После удара бьющий игрок должен:

- Сохранять наклон головы вперед и вниз
- Продолжить движение бьющей ноги, остановив её в тот момент, когда она будет точно указывать в цель удара
- Следуя импульсу удара, продвинувшись подскоком на опорной ноге и приземлиться на ту же ногу

Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=3&subsection=17>



Ключевые моменты для игроков в ситуации захвата (общие)

Игрок, выполняющий захват (Tackler) – контакт с оппонентом (оппонентами)

Игрок, выполняющий захват, должен:

- не опускать голову вниз и смотреть вперед на игрока с мячом (следить за правильным положением головы – голова в нейтральном положении)
- контролировать передвижения игрока с мячом, постараться как можно ближе расположить свою ногу к игроку с мячом, для того чтобы выполнить захват, плотно обхватив его руками
- приготовить себя к контакту – положение тела должно быть низким, напряженным и устойчивым
- расположить голову за или сбоку от игрока с мячом, не позволять голове оказаться перед телом захватываемого игрока
- освободить захваченного игрока (захваченный - подразумевается уже поваленный на землю), быстро опять встать на ноги и немедленно приступить к борьбе за владение мячом

Игрок с мячом – контакт с мячом

Игрок с мячом должен:

- нести мяч, держа его в двух руках
- сохранять мяч – прижимая его плотно к груди, обхватывая его руками от кисти и до локтя с обеих сторон
- уходя на землю, пытаться войти в соприкосновение с землей сначала ягодицей и затем задней (со стороны спины) стороной плеча

- не использовать при падении для смягчения контакта с землей руку или мяч
- развернуться в сторону своей команды и постараться отдать пас, выложить мяч или хотя бы сделать его доступным для своих партнеров
- встать на ноги, как только это будет возможно

Все остальные игроки, прибывающие к зоне захвата, должны входить в неё через «калитку» (пространство, ограниченное по ширине телом лежащего на земле игрока с мячом). Только игроки, стоящие на ногах, могут вступить в борьбу за мяч.

Игроки, прибывающие к месту незавершенного захвата (игрок с мячом еще находится на своих ногах)

должны:

- принять напряженную, устойчивую стойку, расположив тело как можно ниже
- использовать руки, обхватывая игрока с мячом
- избегать контакта с другими игроками в области головы и шеи
- безопасно опрокинуть игрока с мячом на землю

Работая в прочистке над мячом или оказывая на соперника прямое давление, оттесняя защитников, игроки должны:

- принять напряженную, устойчивую стойку, расположив тело как можно ниже
- не прижимать подбородок к груди, не опускать голову вниз и смотреть прямо вперед, держать руки перед собой готовыми к борьбе

- определить цель
- сохранять прямое положение спины в одну линию с направлением давления и движения вперед
- начинать давление вперед, удерживая тело в низкой стойке
- войти в контакт с защитником, используя руки и плечо, но не голову
- плотно обхватить руками соперника
- оказывая давление, оттеснить соперника от мяча и постараться сделать его доступным для партнеров (открыть мяч)

ЗАХВАТ НА ПЛЕЧО СПЕРЕДИ

Игрок, выполняющий захват, должен:

- Смотреть вперед
- Принять низкую стойку с сильным и устойчивым положением тела
- Определить цель и войти плечом в бедра игрока с мячом
- Обхватить руками ноги игрока с мячом и повалить его на землю
- Повернуться так, чтобы оказаться после падения сверху, на игроке с мячом
- Освободить игрока с мячом (release) и быстро встать на ноги
- Вступить в борьбу за мяч



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=4&subsection=23>

ЗАХВАТ НА ПЛЕЧО СБОКУ

Игрок, выполняющий захват, должен:

- Смотреть вперед
- Принять низкую стойку с сильным и устойчивым положением тела
- Определить цель и войти плечом в бедра игрока с мячом
- Обхватить руками ноги игрока с мячом и повалить его на землю
- Повернуться так, чтобы оказаться после падения сверху, на игроке с мячом
- Освободить игрока с мячом (release) и быстро встать на ноги
- Вступить в борьбу за мяч



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=4&subsection=18>

БЛОКИРУЮЩИЙ / ПОДАВЛЯЮЩИЙ ЗАХВАТ

Игрок, выполняющий захват, должен:

- Расположить свою лидирующую ногу как можно ближе к игроку с мячом
- Нацелиться на мяч (плечом между талией и уровнем груди)
- Обхватить двумя руками игрока с мячом, при этом заблокировать его руки и мяч
- После контакта продолжать давление вперед



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=4&subsection=71&page=2105>

ЗАХВАТ, ПОДСЕЧКА РУКОЙ ЗА ПЯТКУ

Игрок, выполняющий захват, должен:

- Догнать игрока с мячом на расстояние, которое позволит дотянуться в прыжке до игрока с мячом
- Прыгнуть вперед и постараться достать до пятки или коленей игрока с мячом, вытянув вперед руку
- Держать голову в стороне от ног игрока с мячом



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/?module=1§ion=4&subsection=24>

Игрок, выполняющий захват, должен:

- Сблизиться с игроком, бегущим с мячом, на дистанцию, достаточную для того, чтобы достать его в прыжке
- Обхватить руками бедра/ноги игрока с мячом
- Расположив свою голову сбоку, провести контакт плечом и рывком потянуть руки на себя, пока игрок с мячом не окажется на земле
- Плотнo сцепить руки, и, сползая вниз по телу игрока с мячом, блокировать движение его ног (при этом следить, чтобы голова оставалась сбоку в безопасном положении), заканчивая захват, постараться оказаться сверху лежащего на земле игрока с мячом



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=4&subsection=24>

Игрок, вбрасывающий мяч, должен:

- принять стойку с устойчивым положением тела
- держать мяч в двух руках
- вбрасывать мяч движением рук из-за головы, подкручивая мяч и направляя его в цель одним движением, не разводя локти в стороны
- вытягивать руки и двигаться вслед брошенному мячу

Прыгающий за мячом игрок и игроки поддержки должны:

- активно поддерживать связь с партнерами по команде
- перехитрить соперника и уйти в неприкрытое пространство
- сделать эффективный, быстрый прыжок, стараясь поймать мяч на максимальной высоте, полностью вытягивая вверх руки
- передать мяч партнерам по команде, находясь в воздухе или опустившись на землю
- обеспечить безопасную, плотную и сбалансированную поддержку спереди и позади прыгающего за мячом игрока, помогая ему в прыжке и обеспечивая контроль его безопасности, опуская его вниз на землю



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=26>

СХВАТКА

Игроки в схватке должны:

- Принять сильное, безопасное и устойчивое положение тела и сохранять его на протяжении всей схватки (см. Готовность к регби)
- Сцепиться плотно, в соответствии с правилами, и безопасно, как в поперечном направлении: первая линия, вторая линия, третья линия, - так и в продольном направлении – вторая линия с первой, третья линия со второй и с первой (см Готовность к регби)
- Быть готовы выполнить правильно команды судьи и процедуру входа в схватку
- Быть готовы безопасно двигаться в схватке вперед, назад и в бок, как в минизвене, так и в полном составе схватки

Полузащитник схватки должен:

- Вбрасывать мяч прямо и посередине схватки



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=27>

ИГРА В АТАКЕ ИГРОКОВ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ (ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ)

Игроки задней линии должны:

- Понимать, что такое линия захватов, линия преимущества, и как это работает в атаке
 - Обладать навыками контроля/сканирования за построением защиты
 - Эффективно поддерживать связь с партнерами по команде
 - Установить ширину атаки для того, чтобы увеличить доступное для атаки пространство
 - Устанавливать и сохранять позиции игроков в линии атаки согласно вашим намерениям: атакуем широко – глубокое построение, атакуем по ближним каналам – плоское построение
- Быть готовы к маневру и влиянию на защиту, применяя:
- беговые техники
 - игру на руках
 - поддержку
- Быть готовы совершить прорыв через проходы в линии защиты и закончить атаку, приземлив мяч в зачетном поле соперника



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=28>

ИГРА В ЗАЩИТЕ ИГРОКОВ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ (ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ)

Игроки задней линии должны:

- Понимать, что такое линия захватов, линия преимущества, и как это работает в защите
- Обладать навыками контроля за защитой и определять, на какие действия настроена защита
- Эффективно поддерживать связь с партнерами по команде
- Выстраивать и применять различные защитные схемы в соответствии с намерениями атакующей команды
- В защите постоянно двигаться вперед, отнимая у защиты время и пространство
- Обладать хорошей индивидуальной техникой игры в захвате



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=29>

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – СОХРАНЯТЬ МЯЧ ЖИВЫМ (ОТКРЫТЫМ ДЛЯ ИГРЫ)

Все игроки должны:

- Понимать, что вход в контакт должен использоваться, как последняя возможность, если нельзя обыграть защитника или передать мяч партнеру из захвата
- Продолжать 'идти вперед' в контактных ситуациях, сохраняя импульс движения вперед, в то же время стремясь обыграть защитников
- Если захват неизбежен, стараться вынудить защитника сделать боковой захват, продолжая оставаться на своих ногах и двигаться вперед в поиске возможности сыграть в пас на разгрузку за его спиной
- Если пас на разгрузку не возможен, уходить на землю и выкладывать мяч в сторону своих партнеров по команде (как можно дальше от соперников)
- Если вы игрок в поддержке, принять решение, основываясь на действиях защиты, подобрать мяч, отдать пас партнеру или сыграть в прочистку защитника



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=30>

После захвата игрок с мячом должен:

- Быстро выложить мяч в сторону своих партнеров по команде (как можно дальше от соперников)

Прибывающие игроки должны:

- Сохранять сильную и устойчивую стойку, низко расположив тело на всем протяжении рака. Голова и плечи должны находиться выше бедер
- Присоединятся к раку, соблюдая правила (из-за последней ноги игрока, стоящего последним в раке)
- Устранить все возможные угрозы потери мяча
- Продавливая вперед, переступить за мяч, чтобы сделать доступ к нему наиболее безопасным



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=31>

Во время мола игрок с мячом должен:

- Продолжать двигаться вперед и сделать мяч доступным для партнёров по команде

Прибывающие игроки должны:

- Оказать поддержку игроку с мячом, пытаться обеспечить сохранение мяча, забрав мяч или прикладывая усилия и давление, продвигая вперед игроков с мячом
- Быть безопасно и легально связанными между собой, удерживая голову и плечи выше бедер
- Оказывать давление вперед, не нарушая правил и прикладывая усилия, напрягаясь и сохраняя устойчивое положение тела
- Вывести мяч к последнему игроку, участвующему в моле, как только придет дополнительная поддержка

Как только мяч окажется доступным для игры на конце мола, игрок с мячом может:

1. Продолжать давление, продвигаясь вперед
2. Покинуть мол

Передать пас партнеру по команде



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=32>

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР И УДАР С ЛИНИИ 22 МЕТРОВ – КОМАНДА, ВЫПОЛНЯЮЩАЯ УДАР

Команда, выполняющая удар должна:

- Выполнять начальный удар с целью сохранить мяч или отыграть территорию
- Выполнить удар, обеспечивающий эффективное набегание
- Если удар короткий, убедиться, что высота полета мяча достаточна для того, чтобы партнеры имели время вступить в борьбу за мяч
- Если удар длинный, убедиться, что ваше набегание эффективно и вынуждает соперника выбить мяч в аут, или вы смогли организовать плотную линию защиты



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=35>

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР И УДАР С ЛИНИИ 22 МЕТРОВ – КОМАНДА, ПРИНИМАЮЩАЯ МЯЧ

Команда, принимающая мяч, должна:

- Во время ловли мяча, оказать игроку, ловящему мяч, поддержку в воздухе, если это необходимо (игроки поддержки должны безопасно вернуть игрока на землю)
- Постараться поймать мяч или отыграть его своим партнёрам
- Принять отыгранный мяч или начать действовать, как только игрок, поймавший мяч, приземлится на землю – это может перейти в контактную ситуацию с двигающимися на мяч игроками команды, пробившей удар.



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=36>

Команда, начавшая контратаку, должна:

- Верить и доверять своим коллегам по команде и всему коллективу – игрок, атакующий с мячом, должен быть уверен, что у него надежная поддержка
- Сообщить партнерам по команде лучшее место для атаки
- Обладать навыками индивидуальной техники обыгрывания защитника один на один
- Обладать навыками организации поддержки игрока с мячом с различными вариантами развития атаки
- Обладать навыками прикрытия заднего пространства поля в случае потери мяча



Смотрите видео на сайте: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=1§ion=5&subsection=37>

Вопросы к онлайн-тесту «Анализ по ключевым факторам»

Беговые техники

1. Generally, when running with the ball, the player should usually attempt to carry the ball in two hands. True or false?

Как правило, при беге с мячом игрок обычно должен нести мяч двумя руками. Правда это или ложь?

1. - True
- Правда
2. - False
- Ложь

2. When side stepping, when should the player change direction?

Выполняя ложный шаг в сторону, когда игрок должен менять направление движения?

(Выберите один ответ)

1. - When they are close to the opponent
- Когда он рядом с оппонентом
2. - When they are 10 metres away from the opponent
- Когда он находится в 10 метрах от оппонента
3. - They should not change direction at all
- Он не должен менять направление

3. When running in attack and there is space behind the defensive line, a good option is to kick the ball through or over the defensive line. True or false?

Если в ходе атаки есть явно открытое пространство за линией защиты, то удар ногой сквозь или через линию защиты можно считать хорошей возможностью. Правда это или ложь?

1. True / Правда
2. False / Ложь

Игра руками

1. When receiving the ball, what should the player do with his/her hands?

Когда игрок принимает мяч (пас), в каком положении должны быть его/ее руки?

(Выберите один ответ)

1. - Keep them down by the side
- Держать руки опущенными вдоль тела
2. - Extend them to catch the ball as late as possible
- Вытянуть руки вперед для того, чтобы поймать мяч в последний момент
3. - Hold them above the head
- Держать руки, поднятыми над головой
4. - Keep them up ready with fingers spread (thumbs close together)
- Держать руки в готовности принять мяч с раскрытыми пальцами (большие пальцы близко друг к другу)

2. During a screen pass, the player should try to pass the ball to a team mate who is far away. True or false?

Выполняя скрытый пас, игрок должен передать мяч партнеру, который находится далеко от него. Правда это или ложь?

1. - True
- Правда
2. - False
- Ложь

3. When passing the ball, which of these is a key factor?

При выполнении паса, что из перечисленного является ключевыми факторами?

(Выбрать один ответ)

1. - Follow through with the kicking foot
- Бьющая нога должна продолжать движение после контакта с мячом
2. - Run in a crouched position
3. - Бежать на корточках
4. - Drive up with the arms to increase the height of the jump
- Прыгайте вверх с полностью вытянутыми руками для увеличения высоты прыжка
5. - Hold the ball in two hands
- Держать мяч в двух руках

Удары ногой

1. When performing a punt kick, the ball should be held in one hand with one point aimed at the foot, the other at the sky. True or false?

Выполняя удар с рук, игрок должен держать мяч в одной руке и одним концом мяча, направленным на ногу, а противоположный конец мяча должен быть направлен в небо. Правда это или ложь?

1. - True
- Правда
2. - False
- Ложь

2. Which of the following are key factors when performing a drop kick?

Что можно отнести к ключевым факторам выполнения удара ногой с отскока?

(Выбрать один или несколько ответов)

1. - Make contact with the bone on the top of the instep of the foot (laces of boot) and the lower part of the ball, keeping the toes pointing forwards and upwards /
- Выполните удар по мячу, используя твердую часть стопы, кость в области подъема (шнуровка бутсы), удерживая взгляд на точке удара, расположенной снизу мяча, при этом сохраняя пальцы стопы направленными вперед и вверх
2. - Follow through in a natural arc onto the toes of the non-kicking foot
- Следуя импульсу движения, подняться на пальцы ног опорной ноги
3. - Drop the ball to the ground the width of the hips from the non-kicking foot
- Отпустите мяч, роняя его на землю, на ширину бедер от опорной ноги
4. - Un-cock the leg by extending hip and knee
- Распрямить бьющую ногу, разгибая бедро и колено

3. If a player is punt kicking, which of the following should he/she do?

Если игрок выполняет удар ногой с рук, каким ключевым факторам техники удара он должен следовать?

(Выберите один ответ)

1. - Keep the head up and forwards
- Поднять голову вверх и смотреть прямо
2. - Keep the head down and forwards
- Сохранять наклон головы вперед и вниз
3. - Keep the head up and backwards
- Поднять голову вверх и отклонить назад
4. - Keep the head down and backwards
- Опустить голову вниз и назад

Коллективные навыки

1. During a counter attack, which key factors need to be considered by the counter attacking team?

Начиная контратаку, какой ключевой фактор должна учитывать команда?

(выбрать один или несколько ответов)

1. - Have trust and confidence in their team mates and a collective will to counter attack – the ball carrier must know they have support to try an attack
- Верить и доверять своим коллегам по команде и всему коллективу – игрок, атакующий с мячом, должен быть уверен, что у него надежная поддержка
2. - Be able to cover the back field in case of turnover
- Обладать навыками прикрытия заднего пространства поля в случае потери мяча

3. - Possess one-on-one skills to beat defenders
- Обладать навыками индивидуальной техники обыгрывания защитника один на один
4. - Possess support skills to offer attacking options as well as a desire to protect the ball carrier
- Обладать навыками организации поддержки игрока с мячом с различными вариантами развития атаки
5. - Communicate the best place to attack to team mates
- Сообщить партнерам по команде лучшее место для атаки

2. When throwing the ball into the lineout, what should the thrower be doing?

Вбрасывая мяч в коридор, как должен действовать вбрасывающий мяч игрок?

(выбрать один или несколько ответов)

1. Take a two-handed grip of the ball
Держать мяч в двух руках
2. Throw the ball from behind head, spinning towards target in one smooth action keeping elbows tucked in close together
Вбрасывать мяч движением рук из-за головы, подкручивая мяч и направляя его в цель одним движением, не разводя локти в стороны
3. Throw the ball at an angle towards your team
Вбрасывать мяч под углом в направлении к своей команде
4. Adopt a stance with a stable base
Принять стойку с устойчивым положением тела

3. In a ruck, where should the ball be placed?

В момент формирования рака, куда нужно выложить мяч?

(выберите один ответ)

1. - Towards team mates
- В направлении партнеров по команде
2. - Towards the opponents
- В направлении соперников
3. - Towards the referee
- В направлении судьи
4. - Towards the coach
- В направлении тренера