



Детские мини-игры

для средних общеобразовательных школ

Сборник

Выполнено по материалам книг Дэна Коттрэлла
«48 игр регби на отработку навыков»
и Колина Айлэнда
«Веселые регбийные мини-игры»

Перевод:
Мишенева Ж.



Содержание

Глава 1. 48 игр регби на отработку навыков

1.1. Введение	5
1.2. Играя в игры	7
1.3. Поиск игры	9
1.4. Игры	10

Захват

1. Джеклеры	10
2. Усиленная защита	11
3. Групповое нападение	12
4. Останавливающие у линии ворот	13
5. Нападающие сбоку	14

Игра руками

6. Правило двух	15
7. Быстрые ноги в секторах	16
8. Поднимай и иди	17
9. Треугольные перехваты	18
10. Быстро, медленно, быстро	19
11. Быстрее, дальше	20
12. Четкая подача паса	21
13. Прессинг	22
14. «99»	23
15. В секторе	24
16. Аккуратный и опрятный	25

Игра в поддержке

17. Скорость реакции	26
18. Видение несоответствия	27
19. Суперпетлисты	28
20. Сделал и пошел	29

Рак

21. Рак прекращается здесь!	30
22. 3 секунды, 3 рака	31
23. Крутись и поворачивайся	32
24. 3 секунды и прочь	33
25. Восьмерки и мяч	34

Содержание

Мол

26. Демоны мола	35
27. Стремительное движение	36
28. Мол жив!	37
29. Активность	38

Выбивание и подбор

30. Поймайте мяч от удара ногой	39
31. Бегите за спины защитников	40
32. Вернуть обратно	41
33. Энергия удара по земле	42
34. Передать-ударить по мячу	43
35. Поймай и беги	44
36. Перекрестные удары	45
37. Время полета	46

Атака

38. Растягивание	47
39. Сумасшедшее нападение	48
40. Зона дискомфорта	49
41. Нападение 360 градусов	50
42. Полосы возвращения	51
43. Кучка парнишек	52
44. Обратный кадр	53
45. Второй фронт	54

Защита

46. Миссия, контроль	55
47. Стена защиты	56
48. Широкие мальчики	57

Глава 2. Веселые регбийные мини-игры для детей от 5 до 8 лет

2.1 Введение	58
2.2 25 основных рекомендации по обучению детей	59
2.3 Как пользоваться данной главой	61

Планы уроков/сессий в разделе «Ловкость»

1. Теневой приятель	65
2. Превращенный в камень	66
3. Зомби-шеф	67
4. Невада Смит	68
5. Кошки и мыши	69
6. Гробница	70

Содержание

Планы уроков/сессий в разделе «Передачи и обращение с мячом»	71
7. Юнион Джеки	72
8. Активные Джеки	73
9. Быстрые руки, бегущие ноги	74
10. Звездные бойцы	75
11. Не кормите обезьян	76
12. Голодные пещерные люди	77
13. Мяч в воздухе	78
Планы уроков/сессий в разделе «Захват»	79
14. Драконы	80
15. Хвосты тигров	81
16. Безумный захват	82
17. Охотники	83
Планы уроков/сессий в разделе «Принятие решений»	84
18. Демоны захвата	85
19. Энергичный форвард	86
20. Тень	87
21. ПОМОГИТЕ!	88
Планы уроков/сессий в разделе «Командные навыки»	89
22. Смена команд	90
23. За линиями	91
24. Обход	92
2.4. Правила тэг- и тач-регби	93

1.1 Введение

В этом руководстве игры представлены для создания и отработки сценариев и нагрузок, подобных матчевым. Акцент делается на том, чтобы игроки использовали отработанные навыки и приемы в день матча. Цель состоит в том, чтобы улучшить тактический выбор игроков, принять более правильные решения и выбрать лучшие варианты в открытой игре, одновременно используя те навыки, которые, прежде всего, дают им возможности.

Один из результатов игровых тренировок состоит в том, чтобы помочь игрокам одинаково видеть тактические ситуации, чтобы определенные действия во время матча вызвали коллективную реакцию.

В играх применяется как «чувство игры», так и «игра для понимания» в регби.

Чувство игры — это способность игрока адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам матча.

Осознание относительного положения игроков по команде и противников, ограничений поля и целей игры — все это помогает лучше принимать решения в регби.

Обучение с помощью игр развивает навыки игрока, используя «игру», а не «упражнения». Соревновательные элементы игры повышают удовольствие игроков от нее, и таким образом повышают их мотивацию к практике.

В основе этих подходов лежит роль тренера. Чтобы дать ученикам играть, вы должны сделать шаг назад и «позволить игре стать учителем».

Это не облегчает вашу ответственность или вклад в практику. Ваша задача — определить проблему, найти способы ее устранения, а затем направить своих игроков к поиску решений. Конечно, вам также нужно будет работать над техническими навыками независимо от игр.

Преимущества обучения с помощью игр

Совпадение с матчем: игры максимально приближены к меняющимся сценариям и непредсказуемости реальных матчей.

Принятие решений: игроки будут искать способы улучшить то, что они делают для достижения целей каждой игры. Сосредоточивая внимание на конкретных навыках в этих соревновательных играх, вы развиваете технику, а также принятие решений.

Дополнительно: вы практикуете защиту и нападение одновременно и в разных ситуациях.

Навыки на основе: игры ориентированы на применение основных навыков в реальных условиях. Работа ногами, обыгрывать игроков, делать захват или рак, а также принимать решения — делать пас или бежать, захватывать или удерживать, вводить рак или готовиться к следующему этапу — все это является неотъемлемой частью каждой тренировки.

Разнообразие: игры можно использовать для подготовки игроков к занятиям, для фиксирования навыка после тренировки или для развлечения в конце тренировки.

Решение проблем: игры могут помочь вам определить проблемы с игроками или тактикой вне матча. После этого сами игроки будут решать проблемы в условиях, схожих с матчами, независимо от того, относятся ли они к навыкам — пас слева из рака, или к тактике — преодоление перегрузки нападающих 5 на 3.

Фитнес: игроки усиленно тренируются во время игры, поэтому это является отличным способом ввести занятия фитнесом на занятиях.

Мотивация: все игроки хотят больше игр и меньше упражнений. Но все же они тренируются, чтобы играть в регби. Поскольку в играх есть множество решений большинства проблем, вы можете избежать негатива.

Повторение: с помощью разных игр вы можете постоянно отрабатывать один навык, но по-разному.

Конкуренция: в играх больше конкуренции, чем просто в тренировках. Игроки будут стремиться «победить» в игре и, следовательно, будут искать решения поставленных задач.

Тимбилдинг: Игры — это весело. Они способствуют командной работе и воспитывают командный дух.

Игроки прежде всего: Уделяйте меньше внимания коучингу и больше внимания обучению игроков. Это, безусловно, способствует более глубокому обучению, а также побуждает игроков брать на себя больше ответственности.

Полная активность: В играх активно участвует большее количество игроков. Здесь нет очередей и меньше времени ожидания, поэтому каждому игроку отводится больше времени для тренировок.

1.2 Играя в игры

Все игры в этом руководстве подразумевают конкуренцию и четко определенные цели. Существуют три различных типа игры:

Игры неполным составом: В таких играх рассматриваются способы применения навыков регби по различным сценариям.

Количество игроков минимальное с обеих сторон, поэтому игра должна быть быстрой и яростной. Обе стороны должны часто меняться с нападения на защиту, чтобы у игроков была масса возможностей побыть и в той, и в другой роли.

В таких играх есть элементы регби, но они не всегда копируют эту игру.

Игра по заданию: В таких играх внимание сфокусировано на отдельных навыках игры в регби с ограниченными правилами.

В этих играх нет очевидного повторения, но в то же время с их помощью навыки постоянно отрабатываются.

Нападение и защита более четко определены, поэтому игра очень похожа на регби.

Игровые ситуации: В этих играх рассматриваются способы решения проблем в игре регби.

Цель состоит в том, чтобы воспроизвести условия и сценарии матча и дать игрокам множество возможностей проверить свои навыки в стрессовых условиях. Эти игры максимально приближены к «настоящим» матчам, которые можно воспроизвести на тренировках.

Когда играть в игры

Это зависит от вашего подхода. Вы можете использовать игры для разминки, для отработки индивидуального навыка, для постепенной отработки набора навыков, для воспроизведения определенной ситуации матча. Вы можете устроить игру после упражнения, чтобы отработать навык в игровых рамках. Уэйн Смит, помощник тренера All Blacks, говорит, что он хочет создать или использовать игру, чтобы практиковать все аспекты обучения.

Как вариант, игра может быть использована в качестве награды, стимула в начале обучения, способа прервать тренировку или способа расслабления. Вне зависимости от обстоятельств, игра может быть такой же сложной, как и самая напряженная тренировка.

Управление играми

Рисунки: К каждой игре даны три иллюстрации-картинки, в которых объясняется, что нужно для организации и развития игры, а также, если необходимо, выделены основные техники.

Количество и площадь: рекомендованные размеры игровых полей и количество участвующих игроков. Вы можете изменить размеры поля в соответствии с навыками ваших игроков.

В некоторых играх требуются команды с равным количеством участников, но у вас на тренировке может оказаться неодинаковое количество. Существуют два простых способа исправить это — дать более слабой команде дополнительного игрока или использовать замену. В этом случае составьте одну команду так, чтобы после каждой попытки заменять одного игрока по порядку.

Спортивный инвентарь для игры: для игр нужен минимальный инвентарь. В большинство из них можно играть, где угодно — от тренировочного поля до пляжа.

Подсчет очков: В играх присутствует конкуренция, значит игроки захотят узнать, каким образом они могут победить. Подсчет очков — важный элемент игры, поскольку они начисляются не только за попытки, но и за достижение целей игры, таких как эффективность проверяемого навыка.

Улучшить систему подсчета очков можно, добавив свои собственные цели. Например, вы можете добавить очко команде, которая проходит определенную линию на поле, возможно, линию усиления, или использует определенный навык для достижения результата, например, удачную сторону при захвате.

Не вычитайте очки. Потеря мяча и возобновление игры с другой командой, владеющей мячом — более мотивирующие способы настроить игроков не совершать дважды одну и ту же ошибку.

Пусть игроки находят свои решения

Иногда слишком легко забежать вперед, рассказав игрокам свои мысли о том, как они могут выиграть игру. Не забывайте, что игры предназначены для воспроизведения сценариев матчей с целью научить игроков приспосабливаться к различным ситуациям. Большинство решений в матче принимаются на месте игроками, а не вами.

Лучше дайте игрокам время и пространство, чтобы открыть для себя лучшие способы как заработать очки. Короткие групповые обсуждения и хорошие вопросы могут помочь в получении многих ответов.

Не беспокойтесь, если игрокам понадобится время, чтобы разобраться в правилах. Одним из показателей успешной игры является то, как игроки реагируют после перерыва в несколько недель.

Сначала игры могут быть хаотичными, с совершением множества ошибок. Но это всего лишь то, что происходит, когда вы даете игрокам понять, что они могут влиять и меняться в конкурентных, похожих на матчи условиях. Ключевым моментом является то, что в день матча подход к игре у ваших подопечных станет менее хаотичным, с более слаженным принятием решений и лучшим применением навыков.

1.3 Поиск игры

		Основной навык	Тач (бескон-тактно)	Полный контакт	Мини-мум игроков	Мини-мальная площад-ка (м)	Быстрая игра*	
Игры неполным составом	1	Джеклеры	Захват		●	3 v 3	7 x 7	●
	2	Усиленная защита	Захват		●	5 v 4	20 x 20	
	6	Правило двух	Игра руками	●		5 v 5	30 x 30	●
	7	Быстрые ноги в секторах	Игра руками	●		3 v 1	7 x 7	●
	8	Поднимай и иди	Игра руками	●	●	4 v 4	20 x 20	●
	9	Треугольные перехваты	Игра руками	●		3 v 3	20 x 10	●
	10	Быстро, медленно, быстро	Игра руками	●		4 v 4	10 x 10	●
	17	Скорость реакции	Игра в поддержке		●	5 v 5	40 x 40	
	18	Видение несоответствия	Игра в поддержке	●	●	5 v 5	40 x 40	
	19	Суперпетлисты	Игра в поддержке	●	●	4 v 4	30 x 30	●
	21	Рак прекращается здесь!	Рак		●	5 v 5	10 x 30	
	26	Демоны мола	Мол		●	4 v 4	10 x 20	●
	30	Поймайте мяч от удара ногой	Выбивание и подбор	●	●	4 v 4	30 x 30	
	31	Бегите за спины защитников	Выбивание и подбор	●		5 v 5	30 x 30	
	32	Вернуть обратно	Выбивание и подбор		●	6 v 6	30 x 30	
	38	Растягивание	Атака		●	7 v 4	60 x 20	
39	Сумасшедшее нападение	Атака	●	●	4 v 4	40 x 30	●	
40	Зона дискомфорта	Атака		●	3 v 3	15 x 15	●	
41	Нападение 360 градусов	Атака	●		4 v 4	40 x 40		
46	Миссия, контроль	Защита		●	6 v 12	40 x 30		
Игры с заданием	3	Групповое нападение	Захват		●	5 v 7	30 x 20	
	11	Быстрее, дальше	Игра руками		●	8 v 6	60 x 30	
	12	Четкая подача паса	Игра руками	●	●	4 v 3	20 x 20	●
	13	Прессинг	Игра руками		●	4 v 2	20 x 20	
	14	«99»	Игра руками		●	6 v 4	30 x 30	
	15	В секторе	Игра руками	●	●	5 v 3	30 x 10	
	16	Аккуратный и опрятный	Игра руками		●	2 v 2	10 x 10	●
	20	Сделал и пошел	Игра в поддержке		●	8 v 8	40 x 20	
	22	3 секунды, 3 рака	Рак		●	8 v 6	20 x 20	
	23	Крутись и поворачивайся	Рак		●	5 v 5	20 x 20	
	24	3 секунды и прочь	Рак		●	8 v 8	20 x 20	
	27	Стремительное движение	Мол		●	4 v 5	10 x 10	
	28	Мол жив!	Мол		●	4 v 4	10 x 10	●
	42	Полосы возвращения	Атака		●	6 v 6	20 x 15	
43	Кучка парнишек	Атака	●	●	5 v 5	40 x 20		
47	Стена защиты	Защита		●	7 v 5	20 x 20		
48	Широкие мальчики	Защита	●	●	7 v 4	30 x 20		
Игровая ситуация	4	Останавливающие у линии ворот	Захват		●	3 v 2	25 x 5	●
	5	Нападающие сбоку	Захват		●	7 v 7	30 x 30	
	25	Восьмерки и мяч	Рак		●	7 v 7	30 x 20	
	29	Активность	Мол		●	5 v 4	10 x 10	●
	33	Энергия удара по земле	Выбивание и подбор		●	5 v 3	40 x 20	
	34	Передать-ударить по мячу	Выбивание и подбор		●	6 v 4	40 x 20	
	35	Поймай и беги	Выбивание и подбор	●	●	6 v 4	70 x 50	
	36	Перекрестные удары	Выбивание и подбор	●	●	2 v 1	20 x 30	●
	37	Время полета	Выбивание и подбор		●	4 v 2	20 x 20	●
	44	Обратный кадр	Атака		●	7 v 7	40 x 20	
45	Второй фронт	Атака		●	7 v 4	30 x 30		

* Примечание: «Быстрая игра — это такая игра, где все игроки будут иметь достаточно времени на каждой позиции. 5 минут на то, чтобы продемонстрировать свои навыки. После этого игра может быть начата или продолжена.

1. Джеклеры

Кража мяча при захвате

«Джеклинг» — ситуация, когда нападающий встает на ноги и выигрывает мяч, или защитник на поле выигрывает мяч. Эта игра лучше всего идет в небольших группах среди активно соперничающих ребят. Эту игру нельзя отнести к медленному обдумыванию и темпу.

Организация

Игроки: 3 на 3; 3 игрока ждут очереди.

Площадь: 7 кв.м.

Инвентарь: Один мяч.

Заметки к игре

- Эта игра рассчитана всего на 10 секунд (продлите время, если игроки борются).
- Победившая команда остается, а проигравшая меняется местами с ожидающими игроками.
- Участники могут играть в мяч только стоя.
- Офсайда нет, выкидывание мяча вперед разрешено.
- Если владеющий мячом или мяч выходят за пределы игровой площадки, победу одерживает команда, не владеющая мячом.
- В случае мола в конце игры объявите ничью.
- Будьте строги к игроку, реализующему мяч на земле.

Подсчет очков

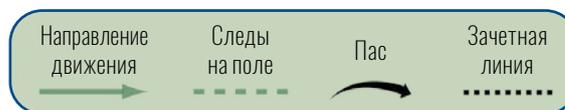
- 1 очко за две последовательные победы.

На что обратить внимание

- Быстро повалите на землю игрока с мячом
- Отскакивайте от земли, чтобы выиграть мяч
- Играйте с мячом, только когда стоите на ногах

Заметки тренерам

- ✓ Катите, бросайте вниз или даже ударьте по мячу по направлению внутрь игровой площадки. Повернитесь спиной и также бросьте мяч внутрь игровой площадки.
- ✓ Займитесь техникой после примерно пяти попыток. Главное — хороший захват.



2. Усиленная защита

Постоянный захват — интенсивная тренировка

Защита более утомительна, чем нападение. Это физическое и умственное истощение. Но игроки должны показывать захват на высоком уровне. Это отличная игра, чтобы убрать из головы всю неразбериху.

Организация

Игроки: Две команды с 5 нападающими против 4 защитников.

Площадь: Площадка 10 м в ширину и 20 м в длину, посередине разграниченная линией.

Инвентарь: Два мяча.

Заметки к игре

- Смените команды нападающих сразу после захвата, после выигранной попытки или нарушения. При смене команд защита восстановлена, чтобы оборонять линию посередине от нового нападения.
- Предыдущие нападающие возвращаются на стартовую линию.
- Играйте 60–120 секунд в зависимости от уровня физической подготовки, а затем меняйте нападающие команды.

Подсчет очков

- 1 очко за каждое нападение, остановленное согласно правилам.

На что обратить внимание

- Общайтесь, мотивируйте и исполняйте
- Будьте в форме при захвате. Голова поднята, колени согнуты, движение плечом
- Двигайтесь вместе

Заметки тренерам

- ✓ Это очень энергозатратная игра, поэтому подумайте об изменении размера поля, периоде для захвата и интервалах команды «МЕНЯЕМСЯ», чтобы они соответствовали потребностям вашей команды.
- ✓ Подчеркните «командные» усилия в игре. Каждая четверка защитников должна быть нацелена на то, чтобы выиграть несколько очков.



3. Групповое нападение

Поощрение «командного захвата» человека и мяча

Одиночный захват не следует относить к хорошей системе защиты. Эта игра направлена на проработку общения между защитниками, чтобы убедиться, что в нападении на владеющего мячом участвуют два игрока, когда он пытается прорваться за линию.

Организация

Игроки: 5 нападающих против 7 защитников.
 Площадь: 30 м в ширину, 20 м в длину, с «линией усиления» посередине.
 Инвентарь: Один мяч.

Заметки к игре

- Играйте, пока не произойдет нарушение правил.
- Допускайте передачу мяча, не пинайте мяч.
- Линия усиления двигается по мере выполнения захватов.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.
- 1 очко за предотвращение попытки.
- 2 очка защите за каждый раз, когда они не дают нападению пересечь линию усиления.
- Минус 2 очка защите за пенальти.

На что обратить внимание

- Примкните друг к другу, когда приближается владеющий мячом.
- Один высокий, один низкий.
- Говорите, кого вы отмечаете с мячом, только когда стоите на ногах.

Заметки тренерам

- ✓ Обычно захват двумя игроками выполняется так: один притормаживает движение владеющего мячом, а затем другой гонит их обратно. Игрок, отмечаящий владеющего мячом, должен действовать понизу, а другой — выше. Это должно помешать движению вперед и передачам мяча.
- ✓ Измените баланс команд, чтобы добавить больше давления на защиту



4. Останавливающие у линии ворот

Создаем условия матча — закрепляем захваты

Редко практикуемый навык — блокирование попытки на линии ворот (или забивание гола с этой линии). У каждого игрока свои собственные методы, и эта игра дает шанс испытать их.

Организация

Игроки: 3 нападающих против 2 защитников.
 Площадь: Пять площадок по 5 м, расположенных бок о бок; зачетная линия расположена в 1 м от дальнего конца (сторона защиты).
 Инвентарь: Три мяча.

Заметки к игре

- Играйте по стандартным правилам регби.
- Дайте нападению три попытки, прежде чем поменять местами игроков.
- Защита должна двигаться со своей стороны поля.

Подсчет очков

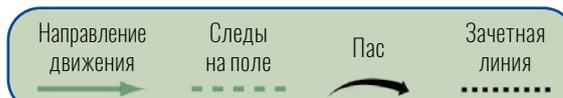
1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Вступайте в контакт низко
- Крутите плечами и руками, чтобы удержать мяч
- Захватывающий: обхватите и прижмите мяч к владеющему мячом

Заметки тренерам

- ✓ Площадки — это имитация игры в замкнутом пространстве, как в реальном матче. Эта игра довольно быстрая, что опять же копирует сценарий настоящего матча. Любое промедление, и защитников мяча становится больше.
- ✓ В этой игре можно отлично обсудить, как решить проблемы нападения и защиты.



5. Нападающие сбоку

Создание почти реальной ситуации для боковых захватов

Плохо организованной защите придется быть более активной в боковых захватах. В этой игре много возможностей для боковых захватов. Но это не означает, что все захваты надо делать сбоку.

Организация

Игроки: Минимум 7 против 7.

Площадь: 30 м на 30 м.

Инвентарь: Один мяч.

Заметки к игре

- Чтобы правильно начать игру, нападению нужно пройти через определенную «зону захвата». После этого играйте по правилам стандартного регби.
- Первый рак не состязательный, но мяч должен быть реализован в течение 2 секунд.
- За любое нарушение — игра начинается заново.
- Не допускайте ударов ногами.

Подсчет очков

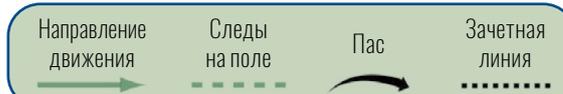
- 3 очка за попытку.
- 1 очко за любой захват после первого рака.

На что обратить внимание

- При захвате будьте крайне внимательны.
- Захватывающий: держите ноги ближе к владеющему мячом и двигайтесь, как будто нужно пройти сквозь него.

Заметки тренерам

- ✓ Боковые захваты происходят, если защита растянута, а защитники движутся вбок и ловят владеющего мячом. Определенная «зона захвата» образует определенный рак, и защите необходимо двигаться туда-сюда, чтобы избежать этого. Конечно, поначалу нападение может прорваться, и в этом случае игрокам схватки придется выстроиться в ряд, чтобы создать преграду для нападения.
- ✓ Измените баланс команд, чтобы создать различные ситуации защиты.
- ✓ Измените «зону захвата».



6. Правило двух

Дать доступ к мячу без контакта

Эта игра тач-регби с передачей мяча — хороший способ, чтобы ваши игроки постоянно искали возможность передать мяч, общаясь друг с другом. Это динамичная игра, которая заставит игроков тяжело дышать перед основной тренировкой, или может стать ее забавным завершением.

Организация

Игроки: Равное количество, но не более 8 в одной команде.

Площадь: Любой размер.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Захват — это касание ниже талии двумя руками.
- Упавшие пасы, как и все другие нарушения, означают переход к другой команде.
- Когда мяч находится в игре, линии офсайда нет.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

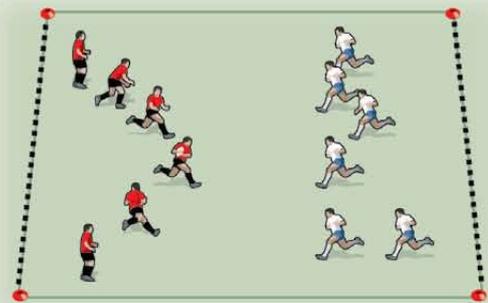
- Повернитесь и быстро пасуйте.
- Двигайтесь вперед, чтобы устроить оптимальные мишени для поддержки игроков.
- Пасуйте и поддерживайте.

Заметки тренерам

- ✓ Вы можете изменить вид захвата и получить различные варианты. Захватывающий игрок может попытаться вырвать мяч у владеющего мячом, заставляя последнего искать оптимальное положение тела, чтобы не потерять мяч.
- ✓ Умные игроки побегут вперед в узкое пространство, привлекая туда защиту, а затем уже «распределят» мяч.



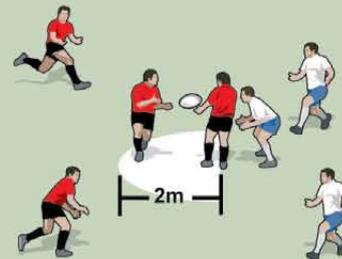
1



Дайте мяч одной команде. Они бегут и пасуют, им нужно приземлить мяч на другом конце.

2

2 секунды



После касания владеющего мячом, он должен за две секунды сделать пас игроку на расстоянии не более 2 м.

3



Захватывающему и захваченному игрокам нельзя двигаться до следующего паса.

7. Быстрые ноги в секторах

Динамичная игра для всей команды

Это активная игра-разминка, которую проводят в отсеках. Эта игра на тренировку прогнозирования паса, потому что игрокам нельзя стоять на месте или принимать пас, стоя на месте.

Организация

Игроки: 3 нападающих против 1 защитника.
Площадь: 7 м на 7 м.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Нападение может двигаться в любом направлении вдоль линий, пока они остаются на линиях.
- Упавшие мячи, перехваченные пасы или захват при владении мячом означают победу для защиты.
- Последний игрок, который коснулся мяча до защитника, одерживает победу и становится новым защитником.

Подсчет очков

- Чтобы выиграть, нападающим необходимо сделать пять пасов.

На что обратить внимание

- Делайте пас перед принимающим
- Принимающий: принимает мяч
- Принимающий: смотри вперед и жди мяч

Заметки тренерам

- ✓ Измените размер сектора в зависимости от того, слишком легко или слишком сложно вашим ученикам.
- ✓ Сыграйте в игру пару раз, затем дайте игрокам обсудить тактику. Команда с мячом должна отмечать предугадываемые и четкие пасы.
- ✓ Защитники должны предвидеть манипуляции нападения и научиться затаиваться (находить особые зоны), стремясь не попасться в углы, потому что тогда им придется бежать дальше.



8. Поднимай и иди

Поднимать мяч в стрессовых условиях

Во время матча мяч оказывается на земле много раз, но в условиях экстремального стресса поднятие мяча — редкий случай. Для результативности в этой игре ученикам понадобится менять положения тела, чтобы подобрать мяч с земли более эффективно.

Организация

Игроки: 4 на 4.

Площадь: 20 м на 20 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Тач-захват делается ниже пояса. Захватывающий не может двигаться, пока другой игрок из любой команды не коснется мяча.
- Мяч можно катить в любом направлении.
- За все мячи можно бороться на земле. Если два игрока борются за мяч, у них есть 5 секунд, чтобы выиграть, в ином случае мяч уходит команде, изначально не владевшей мячом.
- Любое нарушение означает повторное начало игры. Мяч отдается стороне, не нарушившей правила.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Согните тело в коленях и бедрах, ни в коем случае не в области спины
- Перешагните мяч
- Пальцы направлены вниз, и руки работают как ковш

Заметки тренерам

- ✓ Измените условия игры так, чтобы мяч можно было катить только назад или вбок. Это создает ситуации, приближенные к реальной игре, и как результат — большее количество перехватов мяча.
- ✓ Лучшие команды найдут более изобретательные способы «перекатить» мяч, например, отражая его или просто используя технику «поднял и пошел».



9. Треугольные перехваты

Игра прохождения и защиты — замечательный способ поддержки хорошей формы

В тач-регби три на три ответственность лежит на нападении. Игрокам необходимо очень усердно работать, чтобы сделать перехлест или попасть в пространство. В этой игре всего один захват и быстрые перехваты, поэтому акцент в ней сделан на фитнес и точность.

Организация

Игроки: 3 на 3.
Площадь: Сектор 20 м в ширину, 10 м в длину.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Применяйте только тач-захват двумя руками ниже пояса. Не разрешается пинать мяч ногой.
- Начните игру повторно в случае нарушений. Начинает игру команда, не нарушившая правила. Мяч находится на их зачетной линии.
- Отдохните спустя одну минуту после начала игры. Вы можете вести несколько игр параллельно.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Пасуйте и двигайтесь
- Продолжайте бежать назад, чтобы двигаться в поддержку
- Говорите прямо в защите

Заметки тренерам

- ✓ Игроки найдут ловкие способы сохранить мяч в игре. Это вовсе не означает, что они улучшат свои навыки по «движению вперед», однако это положительно скажется на манипуляциях с мячом и фитнес-форме. Эта игра понравится им гораздо больше, чем обычная фитнес-тренировка.
- ✓ Если в игре задействовано несколько секторов (а скорее всего это так), то вы можете менять команды и играть в течение более длительного периода времени.



10. Быстро, медленно, быстро

Молниеносные (ультра-быстрые) движения и манипуляции с мячом

В ограниченном пространстве игрок, который может быстро реализовать мяч, формирует более непрерывную игру, не вступая в контакт. Эта игра создает чрезвычайно конкурентную атмосферу, где участники ищут необычные решения для совершения паса.

Организация

Игроки: 4 на 4.

Площадь: Площадка 10 м на 10 м, разделенная на 4 одинаковых сектора.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните в любом секторе с первого владеющего мячом, у которого есть две секунды на движение и пас, прежде чем его соперник вступит в игру.
- Разрешите тач-захват только в начале игры.
- Упавший или перехваченный мяч, не сброшенный мяч через три секунды после захвата или покидание зоны игры — означают повторное начало игры для другой команды.

Подсчет очков

- 1 очко за 5 последовательных пасов.

На что обратить внимание

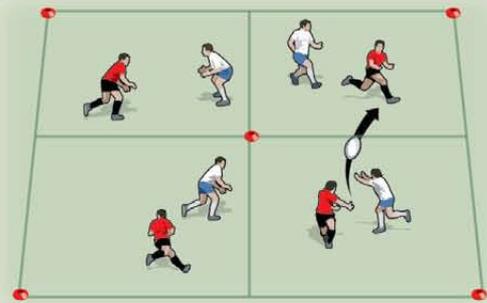
- Делайте короткие и резкие изменения в направлении
- Проследуйте в те участки, куда должен побежать принимающий
- Продумайте наперед: до того, как вы поймаете мяч, вы должны сообразить, где вы будете делать пас

Заметки тренерам

- ✓ Игроки понимают, что закрученные или невыверенные пасы легко перехватить. Важен четкий пас.
- ✓ Невербальное общение помогает в игре. Игрокам нужно рассмотреть возможность показывать руками, в каком направлении они собираются двигаться.
- ✓ «Быстро, медленно, быстро» должно быть мантрой игроков, кто хочет избавиться от своих соперников.



1



Один игрок от каждой команды остается в каждом отсеке. Они могут пасовать в любом направлении.

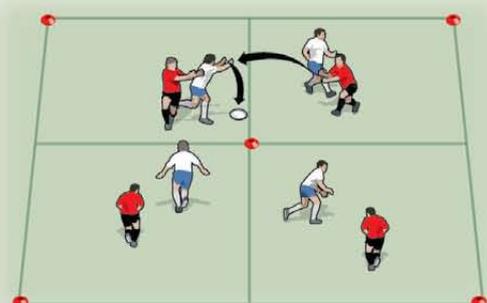
2

3 секунды



Если владеющий мячом захвачен, у него есть три секунды на подачу мяча. 3 секунды.

3



Защитники могут выбить мяч на землю.

11. Быстрее, дальше

Случаи, когда нужно играть в «широкое» регби

Эта игра помогает игрокам в нужный момент или передать мяч далеко, или держать его близко. Помимо принятия решения в условиях стресса, у игроков добавляется задача менять регулировку защиты.

Организация

- Игроки: Минимум 8 нападающих против 6 защитников.
- Площадь: 60 м в ширину, 30 м в длину, разделенная на три канала по 20 м.
- Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Защита может бороться за мяч на земле или чуть сбавить темп, но нельзя перехватывать мяч.
- Первое нападение должно пройти в пределах первого канала.
- Не допускайте пропуска пасов.
- Разрешено не более двух раков.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Бегите прямо, чтобы задержать защиту.
- Внешние нападающие: нужно перестроиться быстро, но сбалансированно.

Заметки тренерам

- ✓ Каналы заставляют игроков бежать напрямик и быстро пасовать. Убедитесь, что вы жестко сосредоточили первое нападение в первом канале, но если внешний игрок прорвался, это замечательно!
- ✓ Возможно, вы захотите, чтобы последний пасовавший оказал поддержку владеющему мячом в раке. В этом случае проанализируйте, как вы удержите от рака остальную защиту, чтобы применить быстрый мяч.



12. Четкая подача паса

Организация точной передачи — ключ к результативным попыткам

Зафиксировать места защитников — фундаментальный метод использования перехлестов. Это тоже сложно. Эта игра заставляет нападение «растянуться», а защитников — определиться с месторасположением. Игра не давит на игроков сокращением дистанции. Отлично применяется после упражнений на манипуляции с мячом.

Организация

Игроки: 4 нападающих против 3 защитников.

Площадь: 20 м на 20 м, линия по ширине поля (используйте среднюю линию).

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Применяйте тач-захват или полный захват.
- Нападение не должно вовлекать защиту и может бежать назад с целью продвижения.
- Нападение может прорваться по краям или через середину.
- Нападение заканчивается в случае нарушения или выигранного защитой мяча.
- Допускается пять попыток.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.
- 1 очко игрокам защиты, если они предотвращают нападение.

На что обратить внимание

- Своевременно атакуйте «внутреннее плечо».
- Возвращайте мяч назад.

Заметки тренерам

- ✓ Нападение быстро поймет, что можно разорвать линию, только если хотя бы один игрок приближается к мячу в нужном темпе. Лучше всего делать это с самого начала нападения, а не с разбегом, возвращением, перестроением и нападением в стиле семерки. Вы можете установить ограничение по времени для каждого нападения.



13. Прессинг

Обучение игре со сплошной защитой

Когда нападение продвигается вперед, боковое пространство уменьшается, так как защита скапливается позади. Тем не менее, когда линия защиты прорвана, пространство открыто. Вы можете воссоздать этот сценарий, используя воронки как границы.

Организация

Игроки: 4 нападающих против 2 защитников.
 Площадь: Воронка шириной 20 м, сужение до 10 м, затем снова расширение до 20 м. В центральной части предусмотрена 8-метровая «зона бонусных очков».
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Применяйте полный захват.
- Если у нападения была неудачная попытка (если есть нарушение, формирование рака или мола), команда тут же начинает игру повторно с другого конца.

Подсчет очков

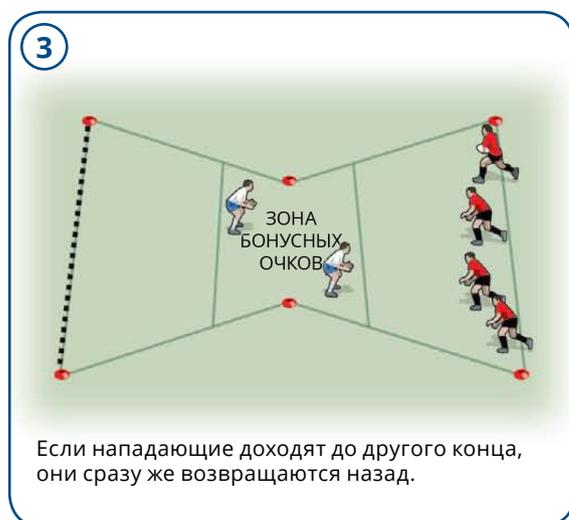
- 1 очко за попытку.
- 2 очка защите за остановку нападения перед зоной бонусных очков.
- 1 очко защите за остановку нападения внутри зоны бонусных очков.
- Выигрывает та команда, которая первой набирает 5 очков.

На что обратить внимание

- Меняйте углы.
- Атакуйте пространство. Пасуйте до контакта.

Заметки тренерам

- ✓ Сужающиеся области образуют два потенциальных ограничения. Первое — боковое пространство уменьшается, а это означает, что нападению приходится использовать более короткие пасы и более оптимальные углы для победы над защитниками. Второе — в случае, если они сломают первый захват, у другого защитника становится больше шансов закрыть заднюю часть поля. Поэтому они должны быстро завершать нападение на любом разрыве линии.



14. «99»

Пусть все игроки тренируются отбивать пас

На каком-то этапе игры полузащитник (9) не имеет возможности отразить мяч с тыльной стороны рака или мола. Эта игра помогает всем игрокам понять, что делать и как выполнять различные пасы, когда нужно.

Организация

Игроки: Нападающих минимум на 2 человека больше, чем защитников. Выделите двух полузащитников — единственных игроков, которым разрешено пасовать или выбегать из задней части рака.

Площадь: Площадка 30 м на 30 м

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните игру с середины поля.
- Играйте по стандартным правилам регби, но с условием, что только 9-ки могут пасовать или убежать из рака. Две 9-ки в игре — гарантия того, что 9-ка всегда должна быть доступна.
- Любое нарушение или попытка означает повторное начало игры.
- Вводите новые девятки раз в 2 попытки.

Подсчет очков

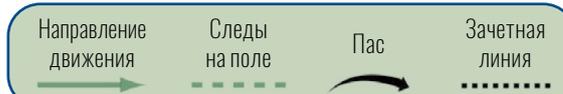
1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Смотрите, слушайте и выполняйте.
- Согнитесь в коленях и исключите пас.
- Не форсируйте длинный пас.

Заметки тренерам

- ✓ Дайте возможность всем игрокам побыть в роли назначенной 9-ки. Чем больше нападающих разовьют этот навык, тем более разнообразную игру вы получите.
- ✓ Отраженный пас не должен быть длинным, крученым.



15. В секторе

Пас в тесном, сдавленном, людном положении

Эта игра направлена на общение, навыки манипуляций с мячом и зрение. Так как у нападения нет очень сильных игроков, защитники часто находятся среди них. А это значит, что обычно боковые пасы становятся менее результативными. Постарайтесь найти интересные решения этого момента.

Организация

Игроки: 5 нападающих против 3 защитников.
 Площадь: 30 м в ширину, не более 10 м в глубину.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните с тач-захвата двумя руками. Несущий мяч должен в течение двух секунд сделать пас. При полном захвате разрешена передача мяча.
- Любое нарушение означает повторное начало игры.
- Из-за отсутствия офсайдов защита может двигаться куда угодно после того, как вы забросили мяч.
- У нападающих есть пять попыток.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Владеющий мячом: убирайте мяч быстро, держите защиту в движении.
- Защитники: рассредоточьтесь между нападающими.
- Поддержка: попадите в боковое пространство.

Заметки тренерам

- ✓ Нападению может понадобиться некоторое время, чтобы найти решение. Владеющие мячом могут сначала растеряться, а не искать варианты до того, как получат пас.
- ✓ Несущему мяч нужно двигаться вперед, чтобы за ним тянулись защитники. Однако он может взять в сторону или даже назад, если он думает начать движение вперед где-то еще.



16. Аккуратный и опрятный

«Восстановление» упавших или пропущенных пасов

Не все пасы точные. Игрокам иногда приходится максимально использовать упавший или пропущенный пас. Эта игра фокусируется на игроках, которые поднимают мяч и идут вперед, несмотря на внимание со всех сторон.

Организация

Игроки: 2 на 2.
Площадь: Сектор 10 м на 10 м.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Применяйте полный захват.
- Меняйте местами нападающих и защитников после каждой попытки.
- Игра начинается заново в случае любого нарушения.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Налетайте на мяч.
- Падайте на мяч 50:50 и быстро поднимайтесь на ноги.
- Немедленно уберите мяч, если его хотят подобрать.

Заметки тренерам

- ✓ Измените размер сектора в соответствии с навыками и уровнем стресса своих игроков. Вы также можете добавить в игру еще одного нападающего и защитника.
- ✓ Ваш бросок мяча в сектор имеет значение, поэтому подумайте, насколько сильно или куда именно вы катите или бросаете мяч.



17. Скорость реакции

Быстрое возвращение к игре

Эта игра отрабатывает перемещение игроков по разным частям площадки и разные ситуации. Обратите особое внимание на коммуникацию, когда игроки перемещаются из одного места в другое.

Организация

Игроки: Равное количество, минимум 5 на 5.
 Площадь: 3 площадки — 10 м на 10 м, 20 м на 20 м, 30 м на 30 м.
 Инвентарь: 3 мяча, по одному на каждую площадку.

Заметки к игре

- Играйте по правилам обычного регби, но без стандартов.
- Меняйте игровые зоны, если игра динамичная, а не когда играете в «медленный мяч».
- Вернитесь к самому маленькому сектору в случае нарушения или выигрыша.

Подсчет очков

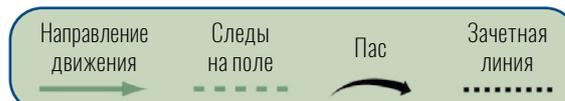
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Сфокусируйтесь на правильном выполнении основных элементов
- Различайте рак и захват
- Говорите друг другу, где области для нападения и защиты

Заметки тренерам

- ✓ Это игра без стандартов, поэтому в ней мало структуры. Предложите игрокам развитие игры, если есть рак или мол, но таким образом, чтобы осуществлять нападение на пространство без структурированной защиты.
- ✓ Игра может акцентировать обособленность нападающих игроков. Им нужно продержаться на ногах до прихода поддержки.



18. Видение несоответствия

Используя собственные преимущества в нападении

«Зрение в игре» означает способность видеть пространства и перемещать мяч в эти пространства. Игроки также смогут почувствовать несоответствия скорости и силы. «Видение несоответствия» направлена на то, чтобы форварды бежали на защиту, а защита — на форвардов.

Организация

- Игроки:** Не более 8 в команде. Равное количество нападающих и защитников в каждой команде.
- Площадь:** 40 м на 40 м (в зависимости от количества).
- Инвентарь:** 1 мяч. (Дополнительные нагрудники и рубашки, чтобы различать форвардов и игроков защиты).

Заметки к игре

- Игроки с примененным к ним тач-захватом начинают игру заново и кладут мяч между ног на землю.
- Захватывающему и захваченному игрокам нельзя двигаться, пока мяч не улетел.
- Защищающаяся сторона должна отступить назад на 2 метра от захвата.
- Игрок, постоянно попадающий в офсайд, обязан покинуть поле на 30 секунд.
- Начните игру заново при намеке на любое нарушение, наказание — короткий пас или пас. Мяч можно переместить по земле.

Подсчет очков

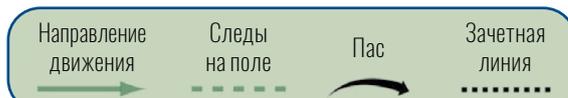
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Ищите несоответствия и сообщайте о них другу другу
- Нападайте из глубины
- Играйте с мячом быстро

Заметки тренерам

- ✓ Вы можете менять количество, т.е. в одной команде — больше игроков одного типа, чем в другой.
- ✓ Попробуйте перейти к полному захвату, начиная игру заново в стиле лиги регби «играй с мячом».



19. Суперпетлисты

Получение пасов для автоматической поддержки

Довольно часто ближайшим игроком к владеющему мячом оказывается игрок, который только что пасовал ему мяч. Эта игра побуждает игроков оказывать всестороннюю поддержку принимающему мяч, так как они следуют за собственными пасами.

Организация

Игроки: Максимум 7 на 7.
 Площадь: Ширина — половина поля, длина — до 30 метров.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните с тач-захвата двумя руками. После четырех касаний — потеря мяча.
- Перехватите мяч, если игроки не следуют за пасом. Они не получают следующий пас.
- Упавшие мячи и обычное нарушение означают потерю мяча.
- Сделайте площадку более узкой и играйте с полным захватом.

Подсчет очков

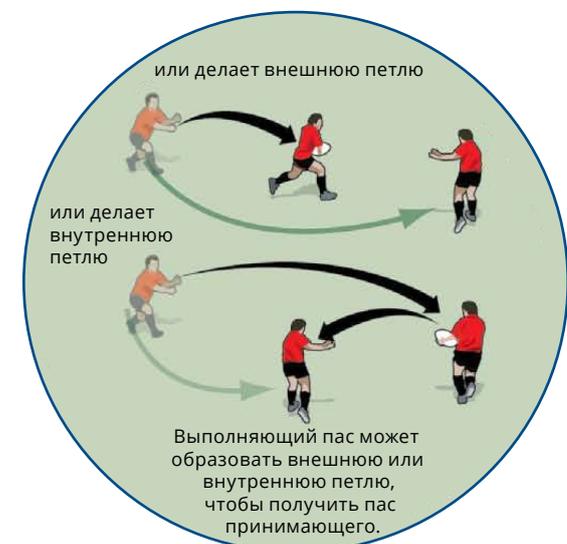
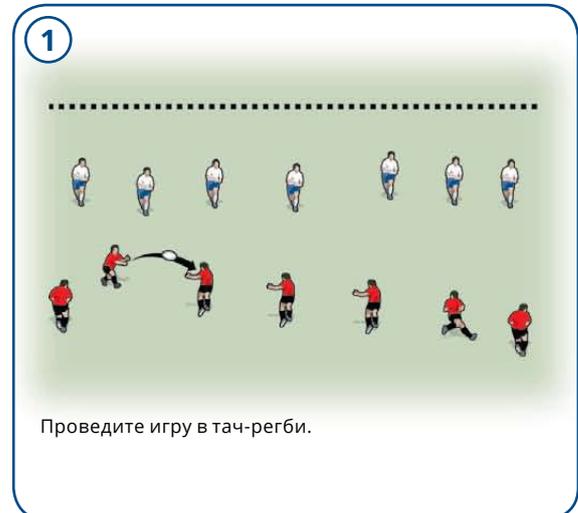
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Не думайте, что ваша работа закончена, как только вы сделали пас
- Сделайте пас, затем бегите следом
- Выкрикните, где будет ваша поддержка

Заметки тренерам

- ✓ Игроки скоро научатся «следовать» за пасом, так как их команда потеряет мячи, если они этого не сделают. Затем они смогут определять, какие виды поддержки работают лучше всего. Некоторые будут следовать позади, другие будут стремиться сделать внешнюю поддержку. Например, крайний трехчетвертной/вингер может окольцевать столба, а столб может сделать внутреннюю петлю у крайнего трехчетвертного/вингера.



20. Сделал и пошел

Отработка шаблона в смешанной игре

В этой игре у участников есть определенные роли. В процессе игры они поймут, как можно разрушить защиту с помощью успешного выполнения этих ролей.

Организация

Игроки: Минимум 8 против 8 (нападающие делятся на две группы, у каждой — разные футболки или нагрудники).
Площадь: Площадка 40 м в ширину, 20 м в длину.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по стандартным правилам регби.
- Начинайте игру заново в случае нарушения, выигрыша или перехода.
- Нарушением также считается, если один игрок из группы выполняет задачу, которая не закреплена за ним.
- Дайте нападению три попытки, прежде чем поменять местами команды. Перемешайте в группах игроков защиты и форвардов.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Не втягивайтесь в рак. Возможно, вам понадобится поддержка на следующем этапе
- Измените точки нападения

Заметки тренерам

- ✓ В течение первых нескольких попыток может царить полный хаос. Тем не менее, игра быстро начнет расставлять все по своим местам и выберет роли для игроков.
- ✓ Вы должны подчеркнуть, что эти роли — это обязанность для определенных игр, а не для всех игр в целом. Например, может понадобиться центровой для удара и столб в качестве пасующего пункта исключительно в данной серии игр.
- ✓ Используйте нагрудники, чтобы знать, кто есть кто.

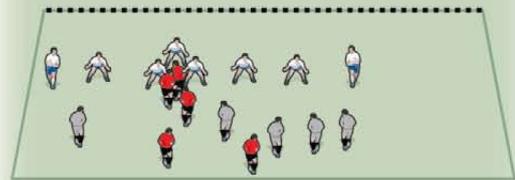
Направление движения → Следы на поле - - - - - Пас ↩ Зачетная линия ······

1



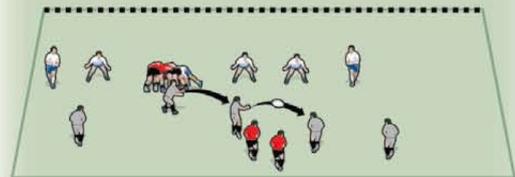
Разделите нападение на две группы. Для одной из них разрешены только раки, мола, игроки могут поднять мяч и двигаться дальше, другая группа — только пасовать.

2



Отдайте мяч пасующей группе, которая либо приземляет мяч, либо ее захватят, либо пасует другой группе.

3



Группа рака и мола возвращает мяч, и нападение продолжается.

21. Рак прекращается здесь!

Идеальная оптимизация рака защиты

Фокус этой игры — на защитных позициях игроков в раке. Это позволяет сформировать рак в любом месте игровой зоны и заставляет каждую команду быстро реагировать и быстро перестраиваться.

Организация

Игроки: Равное количество, минимум 5 на 5.
 Площадь: 10 м в ширину, 30 м в длину.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Нападение всегда удерживает мяч.
- Любое нарушение или попытка означает повторное начало игры.

Подсчет очков

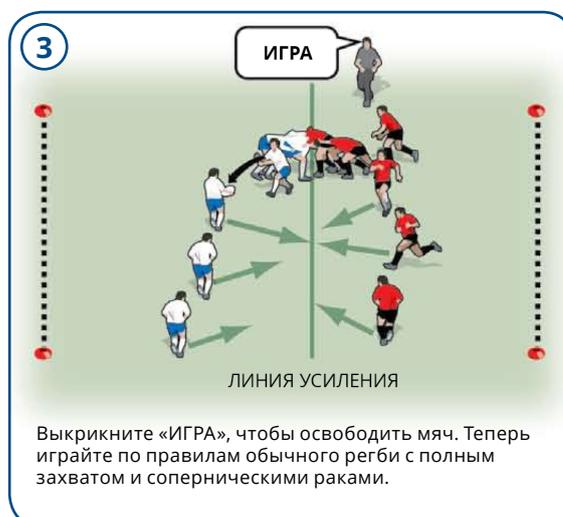
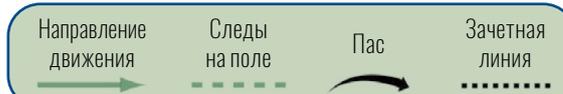
- 1 очко за попытку.
- 1 очко за то, что нападение не перешло ни одну линию усиления во время игры.

На что обратить внимание

- Сохраняйте равновесие, смотрите вперед, оставайтесь на стороне.
- Говорите, кого вы покрыли.
- Сначала охватите край рака, затем продолжите охват.
- Идите вперед и сокращайте пространство.

Заметки тренерам

- ✓ Акцент делается на защиту. Убедитесь, что вы полностью следите за положением корпуса, организацией и общением между игроками.
- ✓ Начало игры позволяет заметить, что во время первого рака игроки занимают позицию. В начале игры не торопитесь доставать мяч из первого рака. Таким образом, вы дадите защите лишнюю практику вставания в рак по правилам.
- ✓ Вы можете попробовать применить систему, при которой два первых игрока с каждой из сторон рака обозначены. Наиболее часто используются термины: «А и Б», «колонны и столбы», «сторожа и сторожевые собаки».



22. 3 секунды, 3 рака

Более быстрые раки для более ловкого мяча

Быстрый рак дает нападению больше возможностей, потому что защите приходится оперативно подстраиваться, а также она может оставлять пробелы. Это не означает множество раков, но игра в высоком темпе «придаст активности» мячу.

Организация

Игроки: 8 нападающих против 6 защитников.

Площадь: 20 м на 20 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по стандартным правилам регби, но запрещается пинать мяч ногами.
- Рак, который длится более 3 секунд, означает конец этой попытки.
- Прежде чем поменять местами команды, дайте им три попытки.
- Строго следите за соблюдением правил обеими сторонами. Начните игру заново в случае, если защита нарушает правила.

Подсчет очков

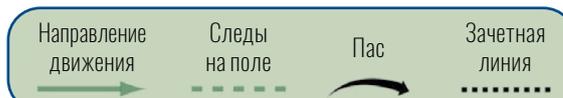
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Поддержите владеющего мячом при контакте.
- Бейте по мячу с силой, забудьте о страхе.
- Хороший удар ногой при контакте, чтобы обеспечить оптимальную цель.

Заметки тренерам

- ✓ Рак происходит, когда игроки «крутятся» вокруг мяча. Это тот момент, когда вы должны начать обратный отсчет.
- ✓ Поощряйте игроков оставаться на ногах в раке и становиться в раке над мячом. «Блокирующие» игроки обычно и провоцируют медленную игру, потому что они тормозят мяч. Это также запрещено правилами.



23. Крутись и поворачивайся

Создание динамических раков и молдов

Исход многих матчей по регби решается на последних 5 метрах. Промедление в этой части поля ведет к образованию раков и молдов, где впереди нет пути, но есть пространство по краям. Эта игра отработывает выигрышные моменты в этой области.

Организация

Игроки: Равное количество, минимум 5 на 5.

Площадь: Квадратный сектор 20 м на 20 м, разделенный на три равных канала, с 7-метровой зоной «НЕТ ЗАЧЕТНОЙ ЛИНИИ» на обоих концах среднего канала.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по стандартным правилам регби, но запрещается пинать мяч ногой или пасовать.
- Любое нарушение или попытка означает повторное начало игры в середине поля.

Подсчет очков

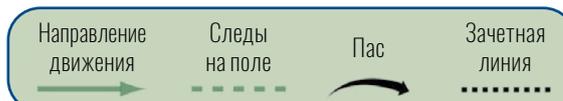
1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Будьте терпеливы при выстраивании.
- Поддержка, атакуйте края промежутков.
- Пользуйтесь моментом, двигайтесь вперед.

Заметки тренерам

- ✓ В этой игре появятся «мини-молды», состоящие из двух или трех игроков, которые будут поднимать мяч и крутиться в новом пространстве.
- ✓ Из-за зачетных зон по краям поля нападение должно будет внимательно следить за их движением и общаться с игроками по команде.
- ✓ Обособленных игроков будут постоянно менять, чтобы они научились держаться, действуя совместно.



24. 3 секунды и прочь

Идеальная игра для быстрых раков

Быстрый рак необходим, только если он приведет к результату. Эта ультрасоревновательная игра создает ситуации, когда после медленного рака должен следовать быстрый рак и быстрые движения руками.

Организация

Игроки: 8 против 8.
Площадь: 20 м на 20 м.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по стандартным правилам регби, но запрещается передавать мяч и пинать его ногой.
- Любое нарушение означает повторное начало игры.
- Игрок, получивший мяч за пределами сектора, должен находиться на расстоянии не более 5 метров от края поля и должен четко принять пас.
- Выкрикните «МЕДЛЕННО», если рак длится дольше трех секунд.

Подсчет очков

- 2 очка за три паса из «быстрого» рака (т.е. не более трех секунд после того, как игрок из каждой команды получил мяч) игроку вне поля.
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Низкие положения корпуса в области контакта.
- Хороший удар ногой при контакте.
- Общайтесь максимально много, чтобы образовать новый рак.

Заметки тренерам

- ✓ Эта игра поощряет быстрые раки и игроков, занимающих позицию для дальнего паса.
- ✓ Убедитесь, что вы назначили полузащитника в каждой команде, чтобы подготовить игроков.
- ✓ Попробуйте перегрузить одну команду, чтобы увидеть, как находят решения каждая из команд.



25. Восьмерки и мяч

Налаживание второго этапа нападения из схватки

В схватке ваши восьмерки могут столкнуться с задней линией противников и выйти на быстрый темп с мячом, если защита отступает. Эта самая реальная игровая ситуация проверит расчет времени и углов корпуса ваших игроков, а также их способность быстро перемещать мяч при появлении свободного пространства.

Организация

Игроки: 7 против 7.
Площадь: 30 м в ширину, до 20 м в длину.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Мяч ставится в середине пассивной схватки из трех игроков. 8-мой идет сзади в связке с двумя игроками, идущими впереди.
- Выделите линию усиления, чтобы проверить, есть ли толк от первого движения.
- Играйте по правилам обычного регби.
- У нападения есть четыре попытки приземлиться. Попытка заканчивается, если она результативная, первый рак длится дольше 3 секунд, или в случае любого нарушения.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Хороший удар ногой при контакте, чтобы обеспечить оптимальную цель.
- Забудьте о страхе.
- Устраните опасность и атакуйте в темпе.

Заметки тренерам

- ✓ Обычно 8-мой бежит направо, но как вариант он может двигаться и налево.
- ✓ Вам нужно решить, сколько игроков защиты хотят участвовать в первом раке. По возможности держите своих плеймейкеров подальше.

Направление движения → Следы на поле - - - - - Пас ↶ Зачетная линия ······

1



Выставьте двухрядную пассивную схватку 3 на 3. Остальных игроков поставьте в 2 линии позади игроков.

2



Защитник в схватке (8-мой) поднимает мяч и бежит во внутреннее поле (ин-филд).

3

3 секунды



У нападения есть 3 секунды, чтобы вернуть мяч и снова идти в нападение.

26. Демоны мола

Крайне активная игра с молами, предусматривающая движение игроков от одного конца поля к другому

Оптимизируя положение корпуса, а также выработывая здоровое лидерство, эта игра проверяет способность нападающих превращаться из нападения в защиту. Смена элементов дублирует многие аспекты ловли мяча и движений коридора.

Организация

Игроки: Равное количество, минимум 4 на 4.

Площадь: 10 м в ширину, до 30 м в длину.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Защита всегда должна начинать игру в двух метрах позади нападения.
- Мол может быть завален согласно правилам.
- Если нападение покинуло пределы площадки, начните игру заново, при этом мяч переходит к другой команде.
- Всегда оставляйте время на переключение для обеих команд, прежде чем начать игру заново.
- Вы можете положить мяч для «ЗАМЕНЫ» или передвинуть всех к точке, с которой вы хотите, чтобы другая команда начала и бросала мяч (как в коридоре).

Подсчет очков

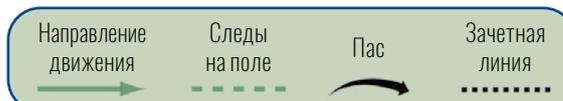
1 очко за попытку (или мол, который продвинулся более пяти метров).

На что обратить внимание

- Создайте уплотнение вокруг мяча.
- Маленькие шаги в зоне контакта.
- Двигайтесь прямо, а затем поменяйте точку нападения.

Заметки тренерам

- ✓ Мол — это баланс терпения и грубой силы.
- ✓ Он прорабатывает непрерывные хорошие положения корпуса и общение. Используйте перерывы в игре, чтобы обсудить лучшие способы образования мола.
- ✓ Сосредоточьтесь на том, чтобы в моле игроки спасали мяч от опасности, а затем активно двигались.



27. Стремительное движение

Более сильные игроки при контакте

Данная игра отрабатывает положения корпуса в зоне тесного контакта, в частности, перед игроками поставлена цель — продвигать мяч вперед. Из-за статичного начала и солидной защиты рядом, секрет успеха заключается в оптимальном движении ногами, общении и удерживании на ногах.

Организация

Игроки: 4 нападающих против 5 защитников.

Площадь: 10 м на 10 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- В самом начале защитников должно быть на одного больше, чем нападающих, далее в зависимости от хода игры добавьте или убавьте количество защитников.
- Нападение проигрывает, если защита прекращает свое «движение вперед», создает рак или выносит мяч за пределы поля.
- У нападающих есть пять попыток, чтобы выиграть.

Подсчет очков

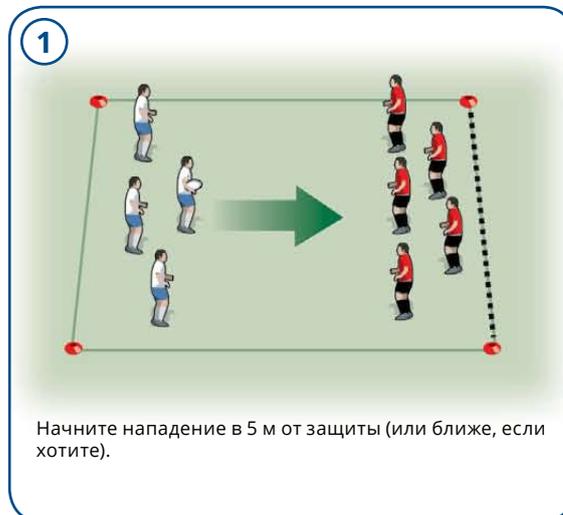
- 3 очка за попытку.
- 1 очко за рак за пределами стартовой точки защитников.

На что обратить внимание

- Хороший удар ногой при контакте.
- Поддержка: двигайтесь сквозь владеющего мячом, не по краям.

Заметки тренерам

- ✓ Используйте эту игру, как обучение для форвардов.
- ✓ Проведите ее в коридоре, где команда может использовать движение игроков позади, или для «волны» форвардов, принимающих пас позади рака.
- ✓ Приучите защитников работать над захватом игроков на земле и бороться за мяч в моле.



28. Мол жив!

Сохранение динамичности мола

Хороший мол затягивает защитников и поддерживает «движение вперёд». Ваша команда может создать мол из границы рака, а эта игра покажет (симулирует игровой сценарий), что будет дальше.

Организация

Игроки: 4 против 4.

Площадь: 10 м на 10 м

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Пасы запрещены.
- Защищающая команда может завалить мол согласно правилам.
- Раки разрешены.
- Каждая попытка заканчивается в случае нарушения или выигрыша.
- У нападающих есть пять попыток.

Подсчет очков

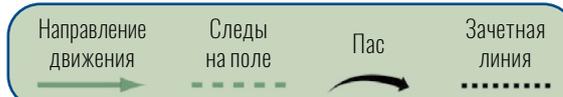
1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Держите мяч подальше от защитников.
- Маленькие шаги для лучшего движения ногами.
- Бегите и отодвигайтесь от центра защиты.
- Не прекращайте общаться.

Заметки тренерам

- ✓ Первый игрок рака или игрок, поднимающий мяч, должен оставаться на ногах при контакте дольше обычного, чтобы обеспечить цель для своих игроков по команде. Он может перемещать игроков и инициировать движение.
- ✓ Сторона, владеющая мячом, должна образовывать уплотнение вокруг мяча, но продолжать движение к зачетной линии. Только один раз один из нападающих может смотреть в неверном направлении.



29. Активность

Энергичная игра для нападающих в коридоре

Даже имея шансы завалить мол, команды по-прежнему часто применяют ловлю и движение в коридоре. Используйте эту игру для практики определенных навыков или стандартных «поймал-убежал». Вы можете играть обычным составом и с полузащитником.

Организация

Игроки: Минимум 5 нападающих против 4 защитников.
 Площадь: В 10 метрах от зачетной линии, на одной стороне поля.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- После того, как нападающая команда поймала мяч, играйте по правилам обычного регби.
- Подающий мяч должен стоять спокойно около 5-метровой линии (вы не выполняете бросок).
- Меняйте местами защиту и нападение раз в 2 попытки.

Подсчет очков

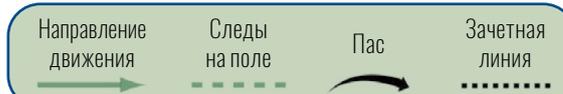
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Бегите вперед поля.
- Верните мяч обратно и опять бегите.
- Остановите мол, потянув игроков на землю, обхватив игрока вокруг талии (не выше уровня плеч и не ниже уровня шорт).

Заметки тренерам

- ✓ В идеале игра ведется между двумя командами форвардов, включая полузащитника. Если в каждой команде более шести игроков, тогда увеличьте зону нападения на 5 м с каждой стороны.
- ✓ Устройте игру так, чтобы обе команды боролись за бросок, потому что можно начать движение против защиты, даже если некоторые игроки все еще в воздухе.



30. Поймайте мяч от удара ногой

Внедрение ударов ногой по мячу в игры неполным составом

Игроки должны знать, в какой момент нужно применить удар ногой. Вот несколько правил, которые можно использовать для поощрения удачных ударов ногой в играх неполным составом, чтобы у игроков был стимул использовать именно их.

Организация

Игроки: Максимум 7 против 7.
 Площадь: Ширина — до половины поля, длина — как минимум 30 м.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте в любой вид регби, в том числе тач-регби.
- После трех тачей разрешается бить ногой по мячу. Если не было удара ногой до пятого захвата, происходит передача мяча.
- После удара по мячу первый раз, он должен быть поднят чисто (четко), иначе происходит передача мяча. Не позволяйте игрокам ронять мяч вперед или назад.
- Мяч может касаться земли. Не позволяйте игрокам бороться за мяч на земле.
- Любой удар принимается, но если подающая команда поймает мяч, то она не получает дополнительных захватов.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Стойте позади игрока, подающего мяч.
- Прыгайте в пространство, где должен приземлиться мяч.
- При ударе ногой цельтесь глубже, чтобы соперник не остановил мяч своей грудью.

Заметки тренерам

- ✓ Вы можете начать игру согласно одному из правил удара мяча ногой, а затем добавить или изменить его по мере продолжения игры. Вы также можете указать игроков, которым разрешено и не разрешено наносить удары.
 - ✓ Поставьте перед игрокам задачу — эффективно преследовать, а перед защитой — обороняться, следить за ситуацией для поддержки ловящих мяч игроков.
- Пусть игроки стараются подать мяч так, чтобы он попал игроку в руки и мяч оказался на определенной территории.

Направление движения → Следы на поле - - - - - Пас ↶ Зачетная линия ······

1



Обеим командам разрешается бороться за мяч в воздухе.



Мяч от удара должен быть четко пойман. Если игроки роняют мяч вперед — это означает потерю мяча.



Строго по правилам игрок, находящийся ближе всех к мячу, поднимает его. Борьба на поле не допустима.

31. Бегите за спины защитников

Поймать мяч от удара ногой позади вашей защиты

В этой игре развивается быстрое мышление и способы перемещения мяча в пространство из необычных положений. Большинство игроков нападения начинают игру неправильно, поэтому они столкнутся с неожиданными для себя проблемами, но также встретят новые возможности одержать победу над защитой.

Организация

Игроки: 5 против 5.
 Площадь: Площадка 30 м на 30 м
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Каждая попытка заканчивается в случае нарушения или выигрыша.
- Бросайте мяч и высоко, и по земле.
- Сразу же переходите к полному захвату.
- Допустимы передачи мяча. Не допустимы рак и мол.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Накиньтесь на мяч на земле и сразу же сделайте пас.
- Игроки сзади: общайтесь и придайте мячу темп.
- Пасуйте движущемуся игроку.

Заметки тренерам

- ✓ Нападающие игроки должны максимально постараться и занять позиции, чтобы принять мяч на скорости, иначе защита продвинется и сократит пространство.
- ✓ Вы можете отпустить угловых защитников позже, чем других. Таким образом вы создадите разные сценарии.



32. Вернуть обратно

Контратакующая игра для защиты и нападения

Эта игра воспроизводит 22-метровый бросок или начальный удар. У обеих команд множество способов набрать очки, что дает защите дополнительные стимулы остановить нападение.

Организация

Игроки: 6 против 6.
Площадь: 30 м на 30 м.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по правилам обычного регби с применением полных захватов. Используйте удары с отскока.
- Если удар идет прямо за пределы поля или приземляется за зачетной линией, начните игру заново с тем же игроком, подающим мяч.
- Начните игру заново и поменяйте команды местами в случае любого нарушения.
- Продолжайте игру после мяча, сыгранного вперед в случае преимущества команды, не нарушавшей правила.

Подсчет очков

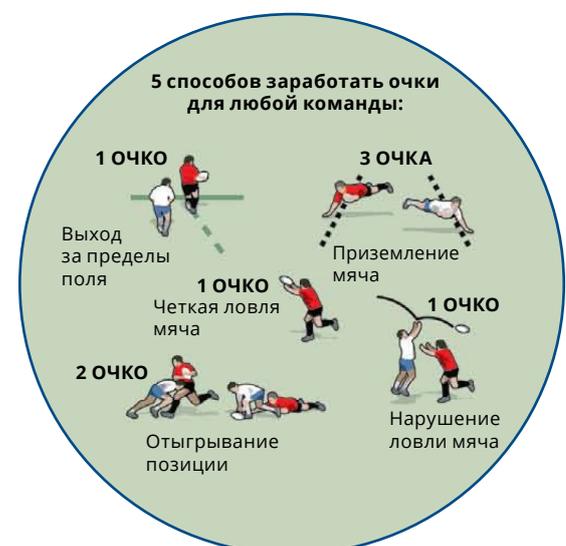
- 1 очко за выход мяча за пределы поля.
- 1 очко за преследующую команду, которая нарушила ловлю мяча (не дала поймать мяч).
- 2 очка за отыгрывание владения мячом у другой команды.
- 3 очка за успешную попытку.

На что обратить внимание

- Прыгайте в пространство, чтобы поймать мяч.
- Предвосхищайте траекторию мяча от поймавшего.
- Быстро уберите мяч из опасной зоны.

Заметки тренерам

- ✓ В зависимости от навыков игрока, подающего мяч, вам может понадобиться изменить размер игровой площадки.
- ✓ Если нападение часто забегает за пределы игровой площадки до преодоления 10-метровой линии, измените игру так, чтобы сначала им было нужно пересечь 10-метровую линию.



33. Энергия удара по земле

Применение низкого удара для результативной попытки

Удар по земле действует, так как после его выполнения у защиты почти нет времени прийти в себя. Момент применения удара по земле так же важен, как и его выполнение. В данной игре следует применять полный захват.

Организация

Игроки: Минимум 5 нападающих; всегда нападающих минимум на 2 больше, чем защитников.

Площадь: Одна сторона стоек ворот до боковой линии внутри 22-метровой зоны.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Используйте настоящих игроков или фишки для изображения рака. Если это игроки, то они могут играть на другом этапе.
- Каждая попытка заканчивается в случае выигрыша, нарушения, а также если нападение завладело мячом.
- Используйте разные стороны поля для разных вариантов выполнения задач.
- Дайте нападению пять попыток, прежде чем поменять местами команды.

Подсчет очков

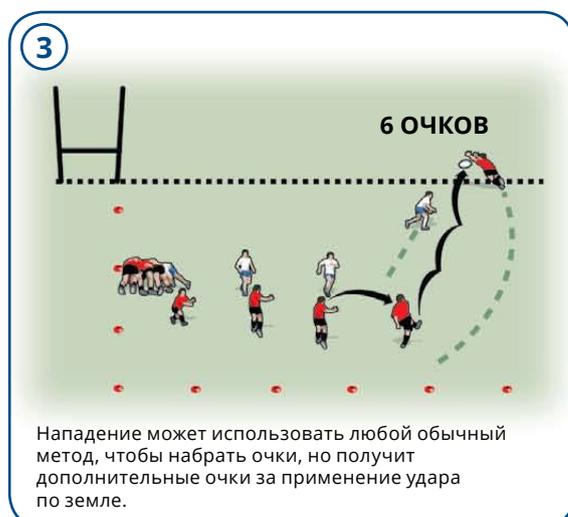
- 2 очка за попытку.
- 6 очков за результативную попытку с помощью удара по земле.
- Уменьшите кол-во очков вдвое, если из-за результата нападения произошел рак.

На что обратить внимание

- Пинайте по мячу под углом.
- Попытайтесь держать мяч сбоку ноги, а не пинать его прямо.
- Преследующий: бросайтесь за мячом низко и будьте готовы забрать его заранее /chaser.

Заметки тренерам

- ✓ Эта игра поощряет удары ногой, но вам следует спросить игроков, что работает и что не работает, и, особенно, когда нужно применять эти удары. Игроки скорее всего будут искать пространство позади защиты.
- ✓ Подумайте, эффективен ли для вашей команды мяч, который закатывается за зачетную линию.
- ✓ Могут ли преследующие вести мяч (дриблинг), если они не могут его поднять?



34. Передать-ударить по мячу

Использование пространства позади защиты для успешной попытки

При ударе переданного мяча используется пространство позади защиты. Эта игра заставляет одну команду охранять спереди и позади линии защиты. Для попадания в выделенные области ударов нужна точность.

Организация

- Игроки:** Как минимум 6 нападающих против 4 защитников.
- Площадь:** Одна сторона поля внутри 22-метровой зоны.
- Инвентарь:** Один мяч, фишки для обозначения трех кругов диаметром 5 м для приземления мяча.

Заметки к игре

- Эта игра подразумевает полный контакт.
- Допустимы передачи мяча. Не допустимы рак и мол.
- Игра останавливается после любого нарушения или попытки.

Подсчет очков

- 2 очка за попытку после удара переданного мяча и точный прием мяча (чистый прием) в зоне.
- 1 очко за удар переданного мяча, пойманный в зоне, но при условии, что не было ни одной результативной попытки.
- 1 очко за удар переданного мяча, не пойманный в зоне, но при условии результативной попытки.
- 1 очко за попытку без удара переданного мяча.

На что обратить внимание

- Бейте по мячу четко в цель и во время того, как бежите.
- Держите угол в направлении удара переданного мяча во время погони.
- Проводите нападение в темпе, чтобы игроки защиты угадывали ваши действия.

Заметки тренерам

- ✓ Может ли быть такой удар «предопределен», или он происходит неожиданно-негаданно? Эта игра может помочь вашей команде ответить на этот вопрос.
- ✓ Любой может быть преследующим, но, возможно, вы задумаетесь о том, кто должен выполнить удар переданного мяча. Возможно, вы не захотите, чтобы ваш правый столб делал удар в каждом случае!



35. Поймай и беги

Получение и обратная передача длинных ударов

Длинные удары являются неотъемлемой частью стратегии нападения любой команды, поэтому вашим крайним и защитникам необходимо знать их расположение. Ваши полузащитники также должны понимать схему поддержки контратаки.

Организация

- Игроки: 8 контрнападающих против 4 защитников.
- Площадь: Половина стандартного поля.
- Инвентарь: 1 мяч, несколько фишек для обозначения рака или схватки только внутри центральной линии поля.

Заметки к игре

- Играйте по правилам обычного регби. Начать игру заново в случае нарушения правил или образования рака.
- Убедитесь, что крайние трехчетвертные/вингеры и замыкающий/фулбек начинают игру на своих потенциальных местах при защите рака или схватки.
- Переместите начальную точку.
- Пинайте мяч в разных местах, делайте высокие и низкие удары.
- Контратакующей группе разрешено пинать мяч.

Подсчет очков

- 3 очка за результативную попытку за центральной линией поля.
- 2 очка за выбитый мяч за боковую линию после центральной линии поля. Удар выполнен по правилам.
- 1 очко за выбитый мяч за боковую линию после 10-метровой линии поля. Удар выполнен по правилам.

На что обратить внимание

- Бегите в пространство.
- Предвосхищайте мяч.

Заметки тренерам

- ✓ Это часть вашей контратакующей стратегии и тактики. Работайте по разным сценариям, так вы бросите вызов игрокам, пусть они ищут решения.
- ✓ Подумайте о вариантах удара, которые делает ваша команда при контратаке.



36. Перекрестные удары

Тестирование точности перекрестного удара

Эта игра направлена на отработку игроками навыков удара, ловли и преследования мяча, а также на их умение работать ногами и делать захват. Скорее всего, эта игра будет частью сессии для игроков защиты.

Организация

- Игроки: Игрок, подающий мяч, преследующий и принимающий.
- Площадь: Половина поля, к краю одной из сторон площадки.
- Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Подающий мяч может применять разные удары, чтобы проверить силы преследующего и принимающего.
- Начните с тач-захвата.
- Измените положение подающего мяча. Не пинайте мяч просто справа налево.

Подсчет очков

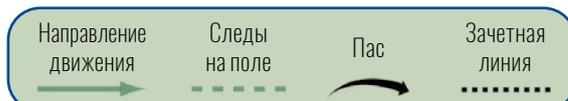
- 1 очко за приземление мяча в нужной зоне.
- 1 очко, если очень ловко поймал (чисто поймал).
- 2 очка за попытку.

На что обратить внимание

- Игрок, подающий мяч: направьте бедра в сторону желаемого направления мяча (чтобы мяч ушел туда, куда вы хотите).
- Принимающий: прыгайте вперед, чтобы взять мяч. Просто подпрыгнуть недостаточно!
- Принимающий: поворачивайте свое тело, как будто берете мяч и избегаете ударов.

Заметки тренерам

- ✓ Переместите исходное положение подающего игрока для более длинного паса.
- ✓ Следите за офсайдами в результате удара.
- ✓ Добавить игрока в каждую команду, чтобы обеспечить ресурсы поддержки.



37. Время полета

Насколько смелые ваши, ловящие мяч?

В обычной игре множество начальных ударов, упавших мячей и высоких пасов, так почему же не попрактиковаться в игре с применением соответствующих приемов? Это определено комбинация мастерства и храбрости, потому что ловец иногда будет в опасности.

Организация

Игроки: 4 нападающих против 2 защитников.

Площадь: Сектор 20 м на 20 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте по правилам обычного регби.
- Нападающим разрешено поднимать принимающего.
- Цель нападения — получить очко на другом конце.
- Дайте нападению четыре попытки, прежде чем поменять местами игроков.

Подсчет очков

1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Предвосхищайте мяч.
- Прыгайте вперед в пространство, поворачивайте корпус при прыжке.
- Держите руки над головой, чтобы ловить и передавать.
- Делайте поддержку из-за ловящего мяч.

Заметки тренерам

- ✓ Игрок не может быть подвергнут контакту в воздухе. Если тот, кто ловит мяч, отрывается от земли, то у него должно быть преимущество. Убедитесь в том, что защита тоже знает правила игры.
- ✓ Используйте разнообразные дистанции броска или выбивания ногой для того, чтобы создавать различные ситуации для игроков, которые должны ловить мяч, чтобы они были готовы реагировать. Игроки должны избегать ранних прыжков, так что предупредите их прыгать тогда, когда мяч уже приземляется.



38. Растягивание

Утомительная игра на проверку линий бега и углов, а также совершения пасов

Эта игра станет одной из любимых у ваших учеников. В этой игре очень много пространства для паса, но защита быстро двигается, поэтому на мяч остается меньше времени, чем предполагают игроки. Стремление добиться успеха может привести к множеству ошибок.

Организация

Игроки: 7 нападающих против 4 защитников.
 Площадь: От зачетной линии до 10 м за пределами 22-метровой линии и между 5-метровыми линиями по ширине поля.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Дайте нападению пять попыток, чтобы заработать очки. Поставьте им цель, скажем 3 попытки из каждых 5 нападений.
- Каждое нападение заканчивается в случае нарушения, попытки, рака или мола.
- Начните с тач-захвата двумя руками, затем применяйте полный захват.
- Разрешается пинать мяч ногой и передавать мячи (кроме варианта: тач-захват двумя руками). Рак и мол запрещены.

Подсчет очков

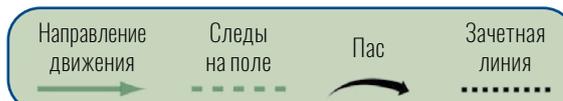
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Не закрывайте пространство, пока вы не увели мяч от скопления игроков.
- Быстро перестраивайтесь, чтобы использовать перехлесты.
- Меняйте углы, но не бегите в сторону.

Заметки тренерам

- ✓ Быстрый пас, бег в темпе и изменение углов оставят пробелы снаружи или промежутки между защитниками.
- ✓ Бег в сторону — главная опасность. Игроки будут «съедать» ценное пространство на перехлесты, если они не выравниваются.
- ✓ Убеждайте более медленных игроков становиться приманками, близкой поддержкой или занимать хорошие позиции для передачи мяча.



39. Сумасшедшее нападение

Тач-регби со сменой мяча

Быстрая смена мяча означает, что игрокам нужно быстро «обдумывать» нападение. Игрокам нужно наметить линии бега так, чтобы ускорить темп мяча в нападении или подтянуться на линию для быстрой защиты.

Организация

Игроки: Максимум 6 против 6.
Площадь: 40 м в ширину, 30 м в длину.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните с тач-захвата и переходите к полному захвату. При полном захвате не допустимы ни раки, ни молы, ни передачи мяча.
- Захваченный и захватывающий игроки должны подождать, пока мяч не улетел, прежде чем начать игру заново.
- Любое нарушение означает повторное начало игры. Игру начинает команда, не нарушившая правила.
- Убедитесь, что новая команда защиты вернулась в игру после смены мяча.

Подсчет очков

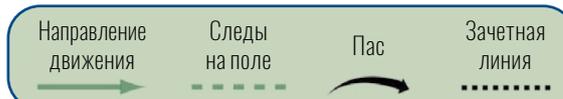
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Держите сильных игроков в нападении и защите.
- Быстро уберите мяч из зоны захвата.

Заметки тренерам

- ✓ Вы можете использовать «двойное касание» в качестве механизма захвата. Т.е. владеющий мячом считается захваченным, если до него коснулись два разных игрока.
- ✓ Игра должна стимулировать игроков быстро ориентироваться, видеть пространство и сильно трудиться, чтобы найти свои позиции в них и воспользоваться ими.



40. Зона дискомфорта

Заставьте форвардов быть защитниками, а защитников — форвардами

Иногда форвардам нужно поискать пространство, а защите — пройти через раку. Эта игра прорабатывает как раз те самые моменты, случающиеся «иногда». После каждой попытки ваши защитники и нападающие могут сравнивать свои замечания. Они могут даже слушать друг друга!

Организация

Игроки: 3 форварда против 3 игроков защиты.
 Площадь: Квадрат 15 м на 15 м с 5-метровой зачетной линией посередине одного конца и двумя 5-метровыми зачетными линиями на расстоянии 5 м друг от друга.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Нападающие могут приземлить мяч только за двумя линиями по краям, а игроки защиты — за средней зачетной линией.
- Чтобы начать игру, бросьте мяч любой команде.
- Игра начинается заново в случае любого нарушения. Только защите разрешено отбирать мяч у противника силой.

Подсчет очков

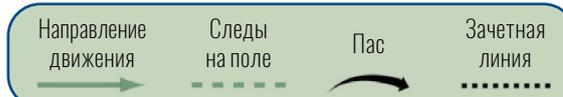
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Защита: быстро работайте ногами в контакте.
- Нападающие: ваша цель — пространства.

Заметки тренерам

- ✓ Защита и форварды всегда создают огромную конкуренцию. Если у вас неравное число, тогда обозначьте «заслуженных» игроков защиты или форвардов.
- ✓ Обдумайте добавление еще одного игрока каждого типа в нападение, чтобы избежать дисбаланса.



41. Нападение 360 градусов

Найти место — испытание для игроков

Игрокам нужно думать за пределами своей зоны комфорта. Эта игра создает новый сценарий, с которым большинство не знакомы — нападение на круг. В этой игре применяется большое количество навыков обращения с мячом и движений в регби. Она позволяет более медленным игрокам принести пользу более быстрым игрокам. Это игра на выносливость.

Организация

Игроки: Максимум 7 против 7.

Площадь: Круг с диаметром 14 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Начните с тач-захвата.
- Дайте нападению ограниченный отрезок времени, скажем, 30 секунд, чтобы получить мяч обратно в круг.
- Нападающий должен владеть мячом, когда он входит в круг. Мяч нельзя закинуть в круг.
- Нападение заканчивается, если попытка была результативной, мяч сбит или сброшен, или до владеющего мячом дотронулись.

Подсчет очков

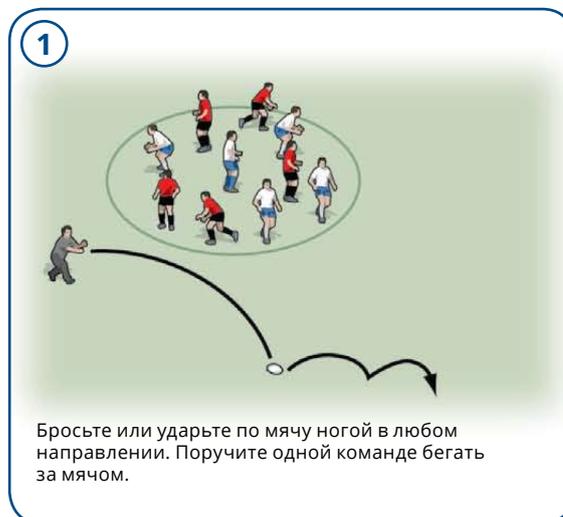
- 4 очка за попытку.
- 1 очко защите за каждый сбитый или сброшенный мяч, а также за касание владеющего мячом на расстоянии 10 м от круга.

На что обратить внимание

- Убегайте в пространства при нападении.
- Уходите от опасности.

Заметки тренерам

- ✓ Возможно, нападению потребуется отойти от круга, чтобы найти пространство и распределить защиту.
- ✓ Иногда выпускайте обе команды из круга одновременно, чтобы они боролись за мяч. Пусть в данном варианте применяют полный контакт, и нападение завершается, когда владеющий мячом поднимается с колен, а не когда до него дотронулись.



42. Полосы возвращения

Возвращение мяча для изменения точки нападения

Это отличная игра для форвардов. Ее фокус — на поддержании хода игры во время принятия решения о месте следующего активного действия.

Организация

Игроки: 6 нападающих против 6 защитников.

Площадь: 2 канала 10 м в ширину, 15 м в длину, примыкающие друг к другу.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Мяч можно сколько угодно перемещать между каналами, но только после рака или мола.
- Линия крайней ноги игрока в раке — это линия офсайда.
- Любое нарушение, потеря или перехват мяча или попытка приводят к повторному началу игры.
- В зависимости от хода игры, добавьте или убавьте количество защитников.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

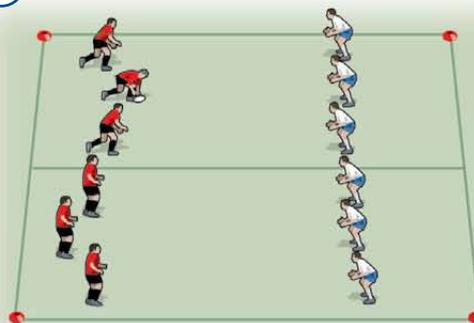
- Работайте ногами прежде, чем происходит контакт.
- Двигайтесь ниже и напрямик.
- Поддержите игроков в раке: гонитесь за мячом или отражайте мяч быстро.

Заметки тренерам

- ✓ Убедитесь, что защита максимально активна. В таком случае нападение действует энергичнее, чтобы принять более низкое положение при ударе.
- ✓ Не бойтесь менять количество в случае плохих результатов. Также подумайте о том, чтобы полузащитник вел себя как дополнительный игрок, чтобы отразить мяч.

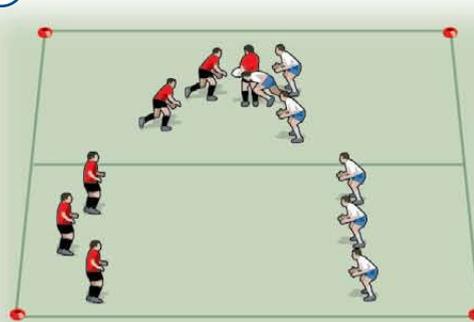
Направление движения → Следы на поле - - - - - Пас ↩ Зачетная линия

1



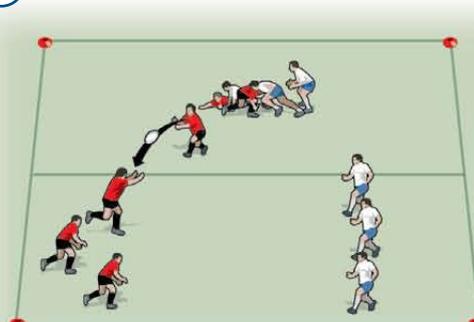
Начните с игры 3 на 3 в одном канале. Нападение и защита могут начать на любом расстоянии друг от друга.

2



Нападение играет в обычное регби на одном канале, чтобы получить очко на другом конце.

3



В случае рака или мола, мяч передается в следующий канал для других игроков 3 на 3.

43. Кучка парнишек

Быстрое перемещение мяча в область

Кратковременную заминку защиты нужно быстро использовать, прежде чем она будет исправлена.

Организация

Игроки: Равное количество, минимум 5 на 5.
 Площадь: Площадка 40 м в ширину, 20 м в длину, разделенная на четыре равных канала.
 Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Играйте либо в тач-захват, либо полный контакт.
- Не допускайте рак и мол.
- Каждая попытка заканчивается в случае нарушения или результативной попытки.

Подсчет очков

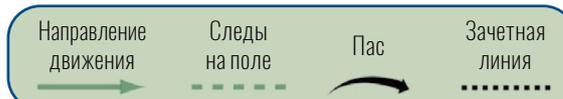
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Смотрите вокруг и кричите игрокам, где есть место.
- Помните, мяч движется быстрее, чем человек, поэтому пасуйте быстро.
- Действуйте быстрее, прежде чем защита перестроится.

Заметки тренерам

- ✓ Эта игра и для нападения, и для защиты, в которой они учатся обзирать пространства и сообщать друг другу, как нужно распределиться. Игра должна быть шумной!
- ✓ Продолжайте движение по каналам, чтобы изменить углы, откуда приходит мяч.



44. Обратный кадр

Создание тактики классического нападения

Нападение в одну сторону, а затем быстрое отступление в другую может дезорганизовать защиту. В данной игре используются стандартные «заготовки» и один прием, чтобы сместить защиту с ее позиций. Быстрые движения руками и бег напрямую может применяться игроками позже в своих целях при любой дезорганизации.

Организация

Игроки: 7 против 7.
Площадь: На стороне площадки.
Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Используйте полный захват. Если владеющий мячом оказывается на земле, нападение автоматически «выигрывает» в раке.
- Нападение может начать сзади, чтобы атаковать близко к 10 защититам.
- Если необходимо, удалите защитников для большего успеха нападения.
- После одной попытки нападения поменяйте команды местами.

Подсчет очков

- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Бегите напрямик.
- Применяйте нападение на линию в таком темпе, чтобы использовать в своих интересах смещенную защиту.
- Не отступайте, пока владеющий мячом не попадет в первый захват.

Заметки тренерам

- ✓ Хотя стандарты изначально немного неверны, игроки быстро научатся приспосабливать свои линии бега и пасов. Возможно, вам придется немного подготовить защиту.
- ✓ Пропуск пасов может быть эффективным средством преодоления первой линии защитников, но их следует применять осторожно.



45. Второй фронт

Воспитание более сильных игроков во второй линии нападающих

Игроков защиты, базирующихся за передней линией, труднее увидеть, и труднее обеспечить сильную и слаженную игру и нужный темп мяча. С помощью данной игры проверяются скорость и углы бега ваших игроков по сравнению с игроками линии защиты. Игра отрабатывает манипуляции с мячом, передачу мяча и коммуникативные навыки.

Организация

Игроки: Минимум 7 нападающих против 4 защитников.

Площадь: Половина поля.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Применяйте максимальный захват и разрешите передачу мяча. Некоторые движения могут быть связаны с игроком передней линии, освобождающимся от захвата.
- Избегайте слишком большого количества подходов. Пусть команды ведут непосредственную игру.
- Каждая попытка заканчивается в случае нарушения или результативной попытки.

Подсчет очков

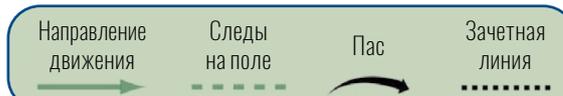
1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Меняйте темп и углы для создания пространств.
- Нападайте на защитника в таком темпе, чтобы применить к нему захват.
- Вторая волна игроков: просите мяч, даже если вы не собираетесь получить его.

Заметки тренерам

- ✓ Вступление второй волны нападения должно произойти спустя какое-то время. Защита знает, что они там, но им неизвестно ни когда, ни куда они собираются прийти.
- ✓ Они могут улучшить выбор времени, начав с пробежки перед изменением угла и ускорения для пробела.
- ✓ Игроки передней линии могут использовать вторую волну, как бегущую приманку, и сами продвигаться.



46. Миссия, контроль

Улучшенная реорганизация в защите

Учитывая разное количество и каждую конкретную ситуацию, необходимо создать защиту с обеих сторон захвата или рака. Данная игра проходит в высоком темпе, поэтому требуется много коммуникации и уверенное лидерство.

Организация

Игроки: От 6 до 8 нападающих против как минимум 12 защитников.

Площадь: 40 м в ширину, 30 м в длину.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Убедитесь, что защита в игре.
- Остановите игру в случае любого нарушения.
- «Скелет» защиты справится с нападением, удерживая игроков за кофты или шорты.
- Для защиты предусмотрено не более четырех «захватов». Повторите упражнение четыре раза.
- Не допускайте ударов ногами.

Подсчет очков

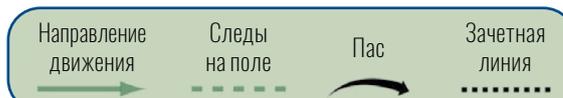
- 1 очко за попытку.

На что обратить внимание

- Защита, охватите поле.
- Быстро вставайте, когда мяч отпустили.
- Какого игрока вы отметили?

Заметки тренерам

- ✓ Тщательно обдумайте место обзора, чтобы видеть полную картину защиты. Если вы работаете с запасным тренером или травмированным игроком, они могут крикнуть «ЗАХВАТ» и цифру, пока вы стоите позади защиты, проверяя пробелы.
- ✓ Игра также применяется, если нужно отработать систему защиты от границы рака.



47. Стена защиты

Сохранение защитной линии под давлением

У защитных систем будет «стена» защитников, двигающаяся вперед, чтобы справиться с различными сценариями нападения. Эта игра фокусируется на команде нападающих, которая всегда атакует открытую часть поля с бегущими и приманками (ловушками, западней). «Стене» нужно будет сохранить свою целостность.

Организация

Игроки: 7 нападающих против 5 защитников.

Площадь: 20 м на 20 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- Игра предусматривает один захват, за которым следует только один этап.
- После первого захвата, захвативший и владеющий мячом остаются на земле, а остальные игроки меняют локацию. Если два игрока борются с владеющим мячом, то один должен остаться на земле.
- Передача мяча разрешена только после первого захвата и отражения мяча.

Подсчет очков

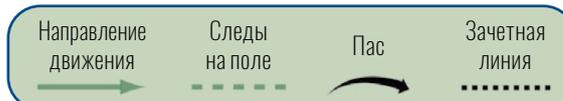
- 1 очко за попытку.
- 1 очко защите за предотвращение прохода нападения через линию усиления после первого захвата.

На что обратить внимание

- Держите свою линию и двигайтесь вместе.
- Стремитесь к двойным захватам на втором этапе.
- Общайтесь.

Заметки тренерам

- ✓ Вы можете добавить игроков в нападение, чтобы создать больше приманок.
- ✓ Иногда нападение может быть близко к захвату.



48. Широкие мальчики

Проработка перемещающейся защиты

Хорошо организованная группа из четырех защитников может подавить нападение. Перемещаясь вместе по линии, они могут усилить нападение в боковой линии. Задача состоит в том, чтобы предотвратить появление пробелов в линии защиты.

Организация

Игроки: Как минимум 7 нападающих против 4 защитников.

Площадь: 30 м в ширину, до 30 м в длину.

Инвентарь: 1 мяч.

Заметки к игре

- У нападения есть четыре попытки победить защиту. Каждая попытка прекращается в случае нарушения, если попытка реализована в приземление или при совершенном захвате.
- Не смотря на то, что вы должны начать с тач-захвата двумя руками, быстро переходите к полному захвату.
- Допускайте передачи мяча и игру с полным захватом.

Подсчет очков

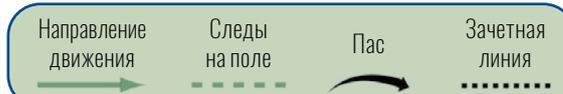
- 1 очко за попытку в результате прорыва на внешней стороне защиты.
- 2 очка за попытку в результате прорыва внутри защиты.

На что обратить внимание

- Действуйте как защита еще и поперек поля.
- Следите за расстоянием друг от друга, чтобы вы не выходили за линии.
- Говорите своим игрокам по команде, куда двигаетесь.

Заметки тренерам

- ✓ Эта игра отлично подходит для обучения семерки игроков.
- ✓ Хорошая защита охватывает собой игроков внутри. Если кажется, что нападение прервано снаружи, они бегут назад и поперек для перехвата.



Глава 2. Веселые регбийные мини-игры для детей от 5 до 8 лет

2.1 Введение

Тэг- и тач-регби — это идеальное знакомство юных игроков с основами регби в веселой, приятной и безопасной форме. Все варианты игры подразумевают контакт, но не являются травматичными. Занимаясь, более маленькие и слабые игроки могут великолепно проявить себя, а также эти виды отлично подходят для совместной игры в регби мальчиков и девочек и для групп детей разных возрастов.

Игры и соревновательные практики — это отличный способ представления регби новым или младшим группам. Дети любят играть, и рекомендуется совместить процесс игры и приятное времяпрепровождение, во время которого развиваются основные движения и координация.

С помощью игр из этой главы вы:

- Позволите детям заняться регби в их самые восприимчивые годы.
- Дадите детям больше знаний и понимания регби.
- Воспитаете позитивное отношение к игре в регби во время приятных занятий с преподавателями и тренерами.
- Разовьете базовые физические навыки и способности, являющиеся прочной основой для последующего развития.
- Рассмотрите все уровни способностей.
- Разовьете сотрудничество и командную работу.
- Преподнесете регби в веселой и безопасной обстановке.

Основное внимание уделено «обучению» регби, во время которого приобретаются навыки, приемы, знания и понимание игры. Его могут применять как опытные, так и начинающие преподаватели и тренеры.

Требуется очень мало спортивного инвентаря, игры можно проводить на любой открытой игровой площадке или в помещении. Если у вас нет инвентаря, предложенного в книге, смело используйте любые виды мячей или фишек.

Эта глава — идеальный «готовый» ресурс, необходимый для проведения обучения или тренировок по регби. Вы можете использовать всю информацию сразу или отдельные главы (всё указано в содержании).

2.2. 25 основных рекомендаций по обучению детей

1. Будьте готовы до прихода учеников. Подготовьте первое занятие.
2. Будьте приветливы, полны энтузиазма и не забывайте улыбаться.
3. Объясняйте простыми словами. Давайте детям задавать вопросы.
4. Охватывайте всю аудиторию, привлекайте всех игроков.
5. Всегда поощряйте и хвалите.
6. Используйте свист или какой-то забавный звук (например, гудок), чтобы привлечь внимание. Избегайте крика и не теряйте терпение.
7. Используйте наглядные пособия/цвета для лучшего запоминания.
8. Не концентрируйте внимание на ошибках и слабых местах, не используйте негативные слова.
9. Называйте ваших игроков по именам. Если у игрока есть прозвище, это нормально, но ему оно может не нравиться.
10. Убедитесь, что они знают ваше имя или называют вас тренером, а не по фамилии.
11. Используйте мяч правильного размера. Для этой возрастной группы подходит 3-й размер мяча для регби.
12. Меняйте состав команды, чтобы некоторые игроки не доминировали постоянно.
13. Поощряйте истинных лидеров, чтобы они служили хорошим примером для класса или команды.
14. Сохраняйте спокойствие и терпение в случае плохого поведения игроков. Если нужно, сажайте игроков — нарушителей правил — на скамейку штрафников, но следите, чтобы они находились под наблюдением.
15. Вовлекайте детей в решение проблем. Задавайте вопросы, и пусть они обсудят между собой ситуацию, а вы просто дайте им правильное направление.
16. Составьте план действий для ситуаций, если стандартные способы не работают, и дети считают их или слишком легкими, или слишком сложными.
17. Вежливо попросите родителей и опекунов не вмешиваться, поскольку дети должны сосредоточиться на вас и игре.
18. Не поддавайтесь соблазну присоединиться. Это опасно, а также влияет на ваш контроль.
19. Обеспечьте честную игру. Не пропускайте случаи нарушения правил.
20. Поощряйте чутье и риск, они не должны бояться делать ошибки.
21. Продолжайте курс обучения не более 20–30 минут и проверяйте степень надутости мяча (не слишком жесткий или мягкий).
22. Используйте игры с мячом, такие как нетбол и футбол, чтобы ввести навыки координации, пасов и движений.

23. Помните, дети следят за языком вашего тела, поэтому будьте энергичны. Избегайте следующих привычек: складывать руки, постоянно смотреть на часы, отвлекаться на фанатичных родителей или выглядеть усталым и недовольным.
24. Занимайте детей. Минимум перерывов, за исключением утолить жажду, но даже это время используйте для вопросов.
25. Используйте и поощряйте юмор, но будьте осторожны, избегайте злоупотребления жаргона. Помните, взрослые могут считать что-то смешным, а дети нет.

Все вышеперечисленное является дополнением к стандартным вопросам здоровья и безопасности, таким как ведомости, медицинские данные, проверки поля и оборудования, а также правильная экипировка для игры и т.д.

При обучении несовершеннолетних очень важно, чтобы у вас был помощник или другой взрослый.

2.3. Как пользоваться данной книгой

Основные правила

В каждой игре этого руководства есть свой набор простых правил. Они содержат все, что вам нужно знать, чтобы успешно провести игру. Однако также стоит иметь в виду следующие общие моменты.

Захват мяча: Наблюдайте, чтобы заметить перехваты мяча или захваты двумя руками на уровне талии. Не позволяйте защитникам хватать мяч или игрока с мячом. Не позволяйте игрокам вступать в борьбу или отталкивать атакующего, или иным образом препятствовать ему в захвате мяча, за исключением их собственной ловкости.

Сброшенные мячи: Дети данного возраста часто бросают мяч. Чтобы игра продолжилась, спокойно попросите ближайшего игрока подобрать мяч и продолжить игру.

Не позволяйте игрокам набрасываться на мяч, валить его на землю или бить по нему ногами.

Предложите игрокам держать мяч двумя руками, чтобы уменьшить число мячей, оказавшихся на земле и улучшить пасы.

Удары ног: Не допускайте ударов ногами, ни чтобы выбить мяч из руки, ни если мяч упал на землю.

Передача в любом направлении: В большинстве игр, описанных в этом руководстве, разрешено передавать мяч в любом направлении, а не только назад, как во взрослом регби. Если ребята показывают успехи в игре, вы можете поощрять большее количество пасов вбок и назад.

Соревнование по тэг- и тач-регби: см. главу в конце книги «Правила тэг- и тач-регби», где представлен обзор основных правил для соревновательных игр. Свяжитесь с местным союзом регби и узнайте более подробно об условиях соревновательного регби.

Задействуйте всех игроков

Для хорошей игры все участники должны быть постоянно задействованы. В конце тренировки все игроки должны быть уставшими. Если у вас слишком много игроков, постарайтесь разделить классы или группы на отдельные подгруппы для одновременной игры, а не просто увеличить площадь игровой зоны.

Кроме того, некоторые дети легко осваивают какие-то навыки, другие — тяжело. В этом случае играйте в несколько игр одновременно, и пусть дети развиваются каждый в своем темпе.

Вы также можете обучать некоторых игроков индивидуально. Делайте это отдельно от основной деятельности, пока игра продолжается, но в зоне наблюдения за детьми.

Обеспечьте полную задействованность каждого игрока в каждой игре. Например, чтобы он гнался и его догоняли, чтобы он подавал и ловил.

Планы уроков/сессий

Пособие разделено на «Планы уроков/сессий», каждый из которых посвящен ключевому навыку — ловкости, пасам и передаче, захвату (исключительно с минимальным контактом) и принятию решений. В последнем плане несколько больше сопернических ситуаций, которые объединяют все навыки в играх, более похожих на регби.

В планах уроков/сессий подробно изложены основные цели и ключевые моменты обучения/преподавания в играх. В них содержатся все навыки, которыми должны овладеть ваши ученики, а также несколько ключевых вопросов, которые вы можете задать детям. Очевидно, что ваши вопросы будут зависеть от успехов детей.

Этапы: В каждом плане игры идут в определенном порядке, чтобы каждый улучшал усвоенные навыки.

- «Начало работы» — в этих играх представлены навыки, которые необходимо освоить. Их можно использовать как разминку или разогрев по мере развития детей.
- «Развитие навыков» — это более сложные игры для детей. Вы можете уделить этим играм больше времени или практиковать их чаще в течение года.
- «Улучшение результатов» — эти игры предназначены для тех игроков, которые освоили навыки предыдущих игр. Как правило, они более конкурентные.

Вы можете играть в игры по отдельности или организовать более длительную сессию для перехода от одной игры к другой. В качестве альтернативы вы можете идти согласно планам уроков/сессий. Например, прежде чем закончить игры для отработки пасов, сначала заниматься по играм на ловкость.

Примечания: раздел «Примечания» включен, чтобы помочь вам управлять процессом обучения. Например, чтобы зафиксировать игры, в которые вы играли и в каком порядке, успешных или слабых игроков, как вы адаптировали игры для детей.

Организация игр

Игровое поле: Игры могут быть проведены в тренажерном зале, в игровом зале или на открытой площадке с покрытием из травы, специального и синтетического материалов или асфальта. Размер игровой зоны не ограничен определенными параметрами и может варьироваться в зависимости от числа и способностей ваших игроков. Для различных видов игр площадь поля может быть меньше или больше.

Многие из игр предполагают достаточно много бега, поэтому если площадь слишком большая, дети могут испытывать дискомфорт. Возможно, вы захотите уменьшить размер игрового поля, пока дети начинают делать пасы, а затем увеличить его по мере успехов у ваших игроков.

Спортивный инвентарь для игры и снаряжение: Для большинства игр нужны лишь несколько мячей, фишки и майки с номерами.

План-руководство к играм

Правила: После объяснения правил и организации игроков, дайте игре развиваться. Это значит наблюдать за игрой со стороны. Вмешивайтесь или останавливайте игру только в том случае, если игроки ее слишком затягивают или это небезопасно.

Во время игры озвучивайте ее правила, чтобы напомнить игрокам их действия в определенных ситуациях. Например, вы можете сказать: «ПАС, РАЗ-ДВА-ТРИ», чтобы напомнить игрокам, что они должны пасовать в течение 3 секунд после захвата.

На что обратить внимание: Вы всегда найдете, что сказать, используя эти краткие и конструктивные фразы. Помните, что «критиковать» — не значит «кричать». Вы должны преподнести эти игры так, как бы вы хотели, чтобы ваши игроки реагировали на них. Всегда сосредотачивайтесь на положительных моментах.

Советы тренерам: быстрые советы, с помощью которых игра пойдет более гладко.

Основные цели

Координация, ловкость, понимание расстояний и углов, а также базовые навыки обращения с мячом. Дети в этом возрасте, как правило, обладают прекрасной ловкостью, которая стимулируется и развивается в таких играх.

Заметки к этой игре

Заметки для тренера/учителя

Задачи

- Много движений и активности;
- Изменения темпа;
- Резкие изменения направления;
- Плавные изменения направления;
- Быстрые ноги;
- Хороший баланс;
- Хорошая координация;
- Игроки соблюдают правила;
- Наслаждение игрой.

Вопросы игрокам

- Какую часть ваших ног вы используете?
- Как вы сохраняете равновесие, меняя направление?
- Какова ваша цель, когда бежите?
- Можете ли вы поддерживать скорость, когда вы быстро меняете направление? Покажите мне, как.
- Вам легче изменить направление в одну сторону? Как вы думаете, почему так?
- Что вы можете сделать, чтобы обмануть защитника?

Игры

В данной главе речь пойдет об играх:

1. **Теневой друг** — Веселая и эффективная разминка.
2. **Превращенный в Камень** — Введение в обращение с мячом.
3. **Зомби шеф** — Фитнес и ловкость.
4. **Невада Смит** — Увлекательный способ развить ловкость.
5. **Кошки и мыши** — Микс ловкости и навыков обращения с мячом.
6. **Могила** — Введение в принятие решений.

1. Теневой приятель

Правила

Организируйте игру на большой площадке. Попросите игроков разделиться на пары.

В каждой паре один игрок ведет, а другой — следует (игрок-«тень»). Ведущий игрок должен потерять свою тень.

Через несколько секунд скажите «СТОП» и посмотрите, кому удалось потерять свою тень. После этого поменяйте игроков местами.

Организация

Площадь: 20 м x 20 м или небольшой тренажерный зал/игровой зал.

Инвентарь: Нет

Игроки: Весь класс или группа.

Подсчет очков

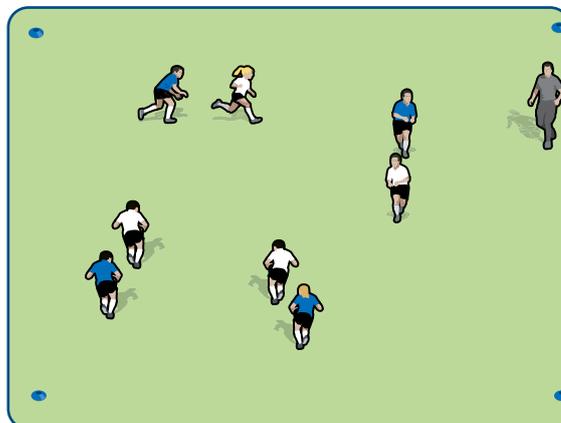
После того, как вы скажете «СТОП», каждая пара считает количество шагов друг от друга. Победители — пара, находящаяся ближе всего друг к другу.

На что обратить внимание

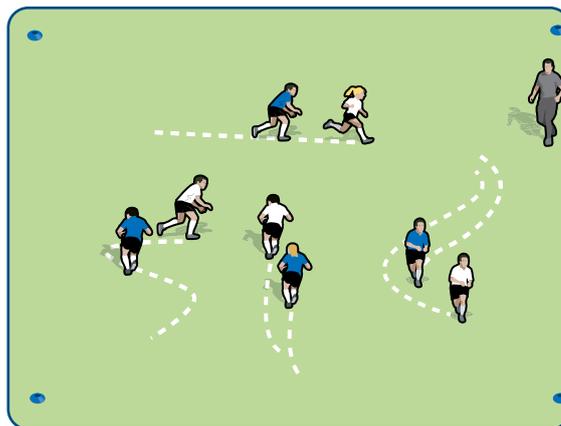
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами, чтобы убежать от своей тени»

Советы тренерам

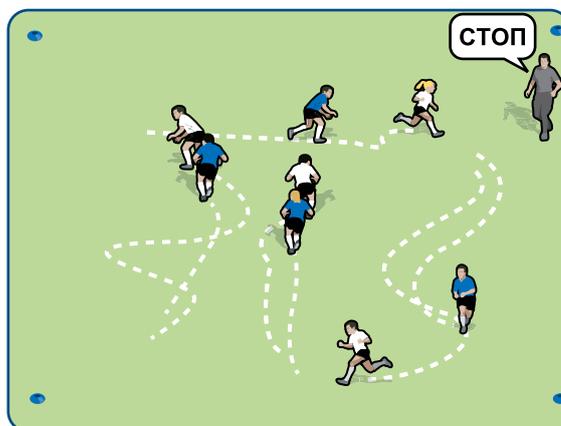
Говорите «СТОП» в разное время, чтобы создать разные промежутки времени и увеличить темп выполнения.



Игроки делятся на пары. Тень следует за ведущим игроком.



Ведущий игрок пытается потерять свою тень.



Время от времени говорите «СТОП», чтобы посмотреть, кто из игроков потерял свою тень.

2. Превращенный в Камень

Правила

Один из четверых игроков становится охотником («призраком»). Дайте каждому призраку по мячу.

Призраки превращают остальных игроков в «камень», касаясь мячом их груди или спины. Они не могут бросать мяч и должны держать его в обеих руках.

Если игрок превратился в камень, он стоит с широко расставленными ногами. Его может освободить другой игрок, если проползет между ногами, но таким образом он очень уязвим для призраков.

Организация

Площадь: 40 м x 30 м или небольшой тренажерный зал/игровой зал.

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока, фишки (при наличии).

Игроки: Не более 1 класса или 1 группы.

Подсчет очков

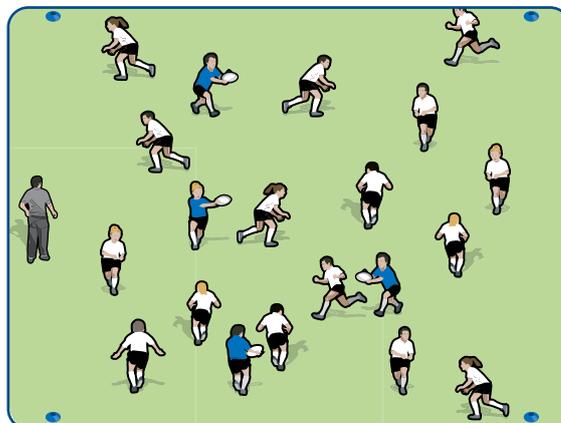
- 1 очко за каждого игрока, превращенного в камень, 5 бонусных очков, если все игроки превращены в камень.

На что обратить внимание

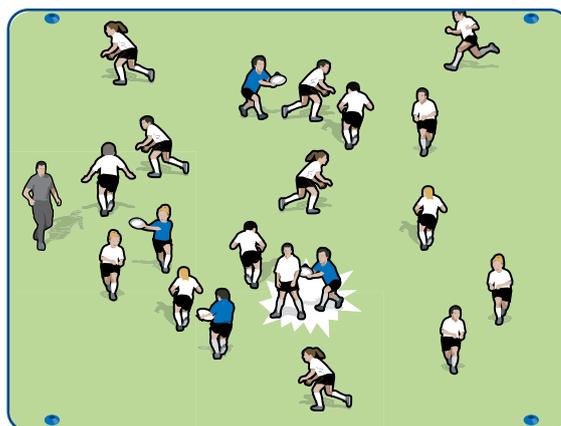
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

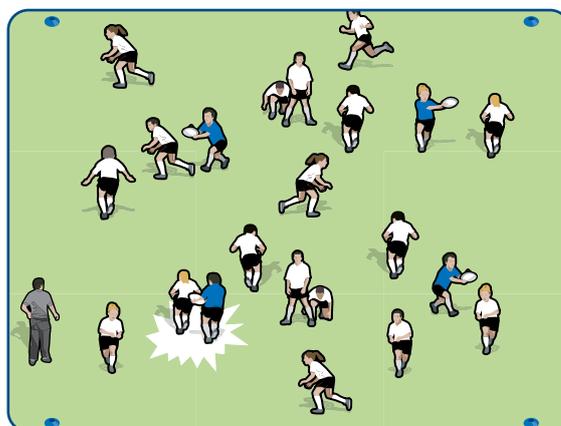
«Быстрые ноги» — относится к скорости движения игрока в ограниченном пространстве. Приобретение этого навыка позволит владеющему мячом уйти от защитников, а защитникам — занять лучшие позиции для захвата мяча. Джейсон Робинсон (Англия) и Шейн Уильямс (Уэльс) считаются быстрыми игроками.



Призраки хотят превратить других игроков в камень.



Игроки, которых превратили в камень, должны стоять на месте с широко расставленными ногами.



Освободить их может другой игрок, если сумеет проползти между ног этих игроков.

3. Главный зомби

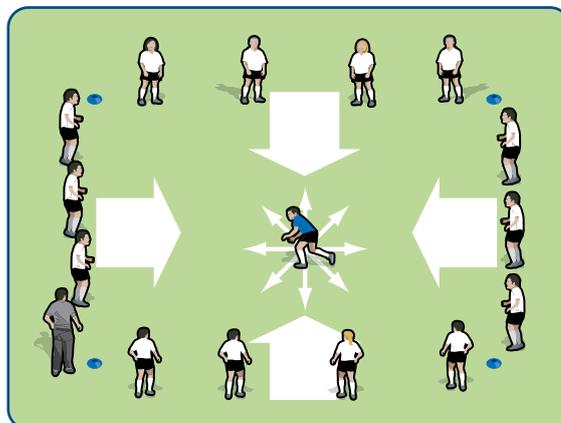
Правила

Выберите одного (или двух) игрока (-ов) на роль Главного (-ых) зомби. Они должны стоять посреди игровой площадки.

Разделите остальных игроков на четыре группы, каждая из которых стоит вдоль всех сторон игровой площадки. После вашего сигнала игроки должны пробежать по игровому полю и добраться до противоположной стороны, и их не должен поймать Главный Зомби.

Если же он их поймал (дотронулся или схватил), игрок становится «рабом зомби». Они могут «поймать» других игроков (которые также становятся рабами зомби), но не могут двигаться с места, где их поймали. Двигаться может только Главный зомби.

→ ПАС → БЕГ ----- СЛЕДЫ НА ПОЛЕ



Главный зомби охотится на новых рабов-зомби.

Организация

Площадь: 40 м x 30 м или небольшой тренажерный зал/игровой зал.

Инвентарь: Нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: Не более 1 класса или 1 группы.

Подсчет очков

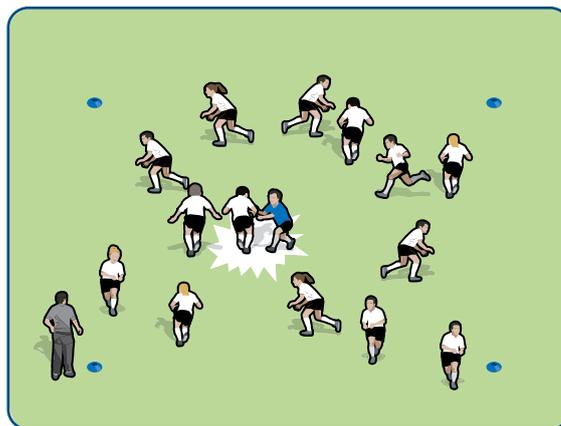
- 1 очко Главному зомби за каждого раба-зомби.

На что обратить внимание

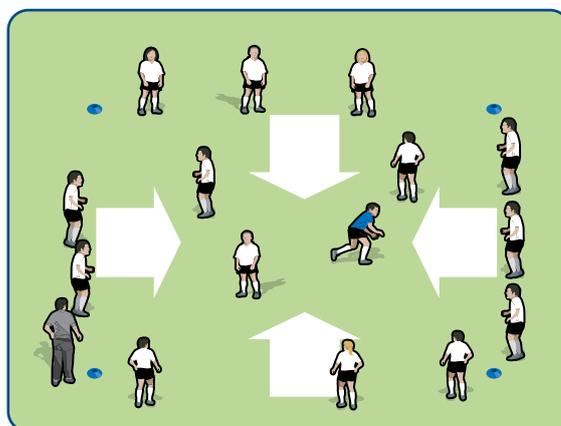
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

По возможности убедитесь, чтобы каждый игрок сыграл главного зомби.



Игроки бегут вдоль поля, чтобы не стать рабами.



Рабы-зомби стоят на месте и ловят новых жертв.

4. Невада Смит

Правила

Поставьте две команды напротив друг друга на противоположных сторонах игровой площадки («болота»). Одна команда — «бандиты», другая команда — «Невада Смиты».

Отдайте «сокровище» (мяч) первому Неваде Смиту, который должен выбраться из болота либо через сторону, либо через дальний конец, и бандиты не должны его поймать (а также не сорвать или не дотронуться до его пояса с лентами).

Организация

Площадь: 8 м длина x 5 м ширина.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 8 — две команды по 4 чел.

Подсчет очков

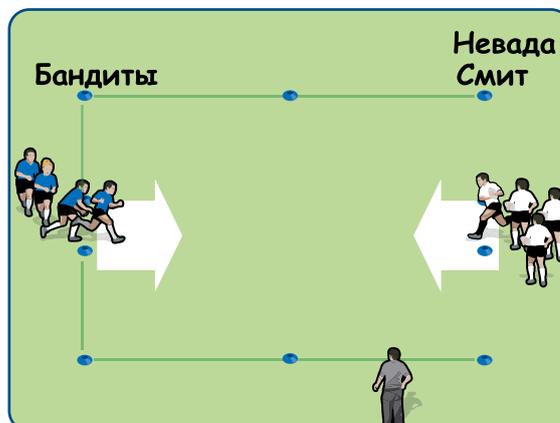
- 1 очко за каждого Неваду Смита, сбежавшего из стороны болота с сокровищем.
- 2 очка за каждого Неваду Смита, сбежавшего с конца болота с сокровищем.
- 1 очко бандитам за каждого схваченного Неваду Смита.

На что обратить внимание

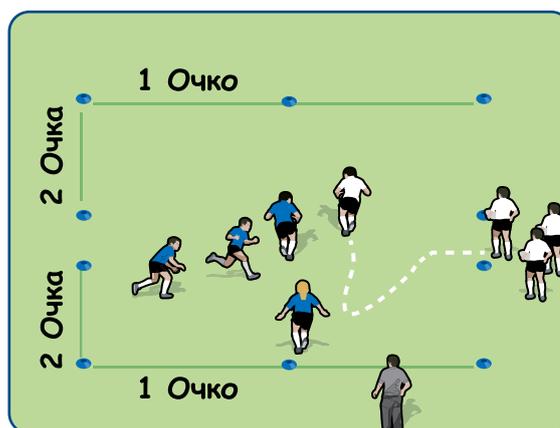
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

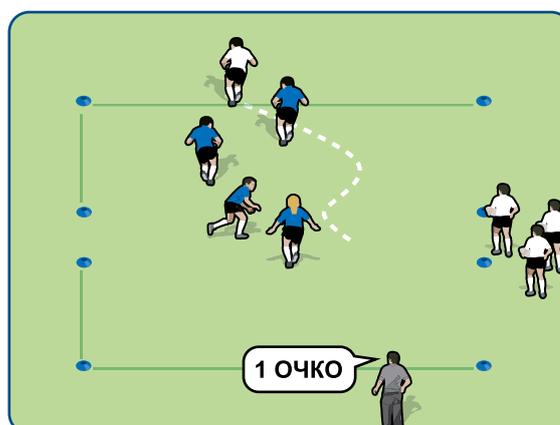
Поменяйте две команды после того, как все игроки первой команды были в роли Невады Смита.



Невада Смит и бандиты стоят напротив друг друга на болоте.



Невада Смит должен сбежать с сокровищами и не быть пойманным.



Невада Смит может сбежать, если выбежит с территории поля или на дальнюю сторону болота.

5. Кошки и мыши

Правила

Разбейте игроков на четыре команды: одна команда — «кошки», и три команды — «мыши». Каждая команда мышей играет по очереди.

Поставьте первую группу мышей в углу по диагонали напротив очковой зоны «дом», а команду кошек в другом углу. Положите для каждой мыши по одному мячу по всей игровой зоне.

Мыши должны взять мяч («сыр») и отнести его «домой». Мышь считается пойманной, если кошка сорвала или дотронулась до пояса с лентами. Если мышь поймали, она идет в «мышиную нору» и болеет за свою команду.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 1 мяч на каждую мышь, нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 16 = 4 кошки и три группы по 4 мыши.

Подсчет очков

- 1 очко мышам за каждый собранный кусочек сыра.
- 1 очко котам за каждую пойманную мышь.

На что обратить внимание

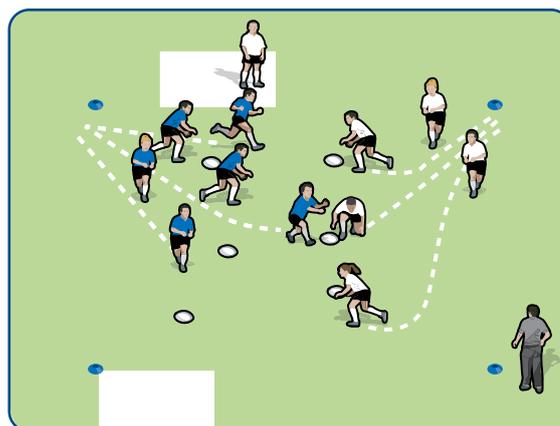
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

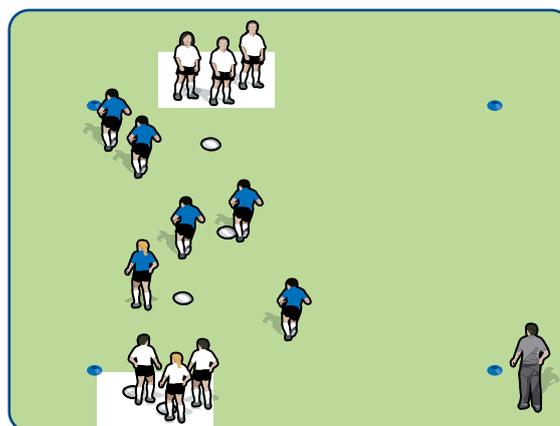
Регулярно меняйте команды и убедитесь, что все могут быть и кошкой, и мышью.



Мыши хотят съесть сыр.



Кошки хотят поймать мышей.



Мыши берут сыр и уносят его домой.

6. Гробница

Правила

У этой игры такая же организация и задачи, как в «Невада Смит». Но здесь добавлен небольшой квадрат («гробница») в центре игровой площадки («болота»).

Поставьте две команды напротив друг друга на противоположных сторонах игровой площадки («болота»). Одна команда — «бандиты», другая команда — «Невада Смиты».

Отдайте «сокровище» (мяч) первому Неваде Смиту, который должен выбраться из болота, либо через сторону, либо через дальний конец, и бандиты не должны его поймать (а также не сорвать или не дотронуться до его пояса с лентами). Но в этой игре каждый Невада Смит должен наступить одной ногой на гробницу, прежде чем выбраться из болота.

Организация

Площадь: 8 м длина x 5 м ширина.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 8 — две команды по 4 чел.

Подсчет очков

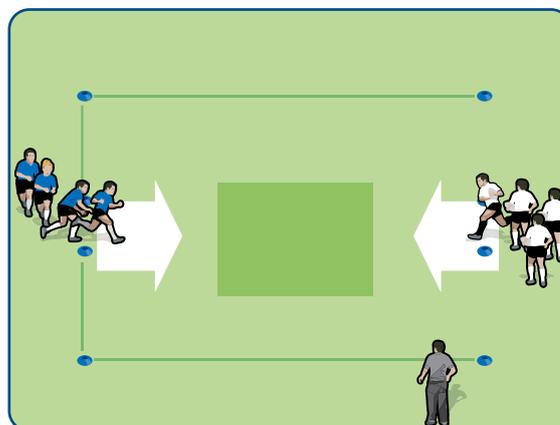
- 1 очко за каждого Неваду Смита, сбежавшего со стороны болота с сокровищем.
- 2 очка за каждого Неваду Смита, сбежавшего с конца болота с сокровищем.
- 1 очко бандитам за каждого схваченного Неваду Смита.

На что обратить внимание

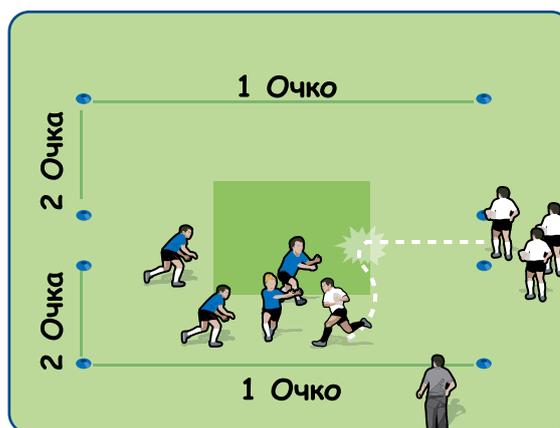
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

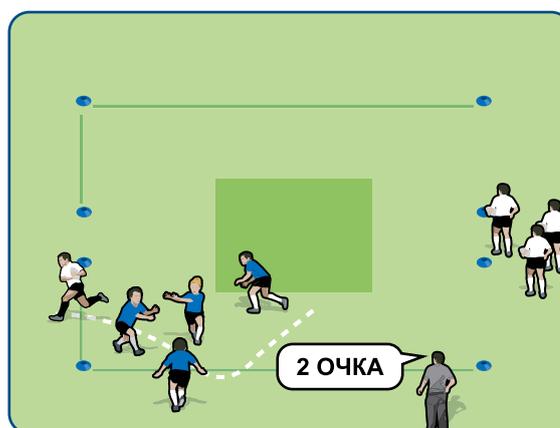
Поменяйте две команды после того, как все игроки первой команды были в роли Невады Смита.



Невада Смит и бандиты стоят напротив друг друга на болоте.



Невада Смит должен наступить ногой на гробницу, прежде чем сбежать с сокровищами и не быть пойманным.



Невада Смит может сбежать, если выберет с территории поля или на дальнюю сторону болота.

Планы уроков/сессий в разделе «Передачи и обращение с мячом»

Основные цели

Передачи и обращение с мячом, удержание мяча и навыки концентрации, развитие баланса и ориентация в пространстве.

Заметки к этой игре

Заметки для тренера/учителя

Задачи:

- Много движений и активности.
- Удержание мяча в обеих руках.
- Концентрация на мяче.
- Техника бросания и ловли.
- Комфортное движение с мячом.
- Хороший баланс.
- Хорошая координация.
- Наслаждение игрой.

Вопросы игрокам

- Как вы сохраняете равновесие, когда бежите с мячом в обеих руках?
- Какова ваша цель, когда бежите?
- Можете ли вы поддерживать скорость, когда вы быстро меняете направление? Покажите мне, как.
- Вы можете сосредоточиться на мяче, если другие игроки возникают на вашем пути?

Игры

В данной главе речь пойдет об играх:

7. **Юнион Джеки** — интенсивная, всесторонняя игра
8. **Активные Джеки** — вариация Юнион Джеков на развитие навыков обращения с мячом
9. **Быстрые руки, бегущие ноги** — подвижная игра на отработку пасов
10. **Звездные бойцы** — разработка более точных движений и пасов.
11. **Не кормите обезьян** — работа над движением и пасами
12. **Голодные пещерные люди** — стимуляция пасов и совместной работы
13. **Мяч в воздухе** — игра на навыки подвижности

7. Юнион Джеки

Правила

Установите восемь точек — по одной на каждом углу и по одной на середине каждой стороны игровой площадки. Разделите игроков на восемь групп, по три или четыре игрока на каждой точке. Дайте мяч одному игроку в каждой группе.

По вашей команде восемь человек с мячами в руках («Джеки») бегут по площадке к группе, стоящей напротив них. Джеки бегут наискосок из угла в угол или от одной стороны к другой.

Когда они добегают до противоположной стороны, каждый Джек передает мяч первому игроку этой группы. Затем они встают в хвост группы.

Как только мяч оказывается у игрока, он бежит к группе на противоположную сторону, поэтому игру можно отнести к очень активной.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 8 мячей (1 мяч на группу), нагрудники (при наличии).

Игроки: От 24 до 48 — от 3 до 6 игроков на каждой точке.

Подсчет очков

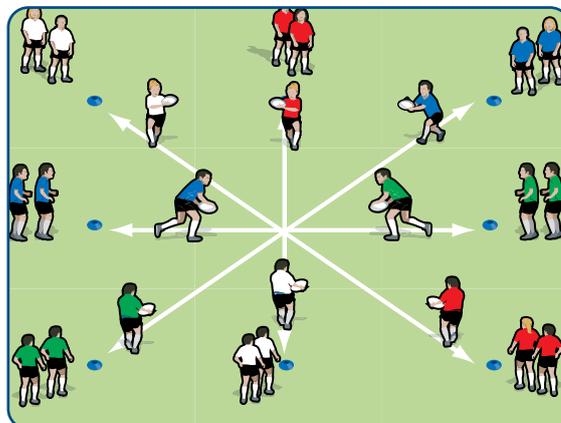
По секундомеру, как быстро могут группы вернуться на свои исходные позиции?

На что обратить внимание

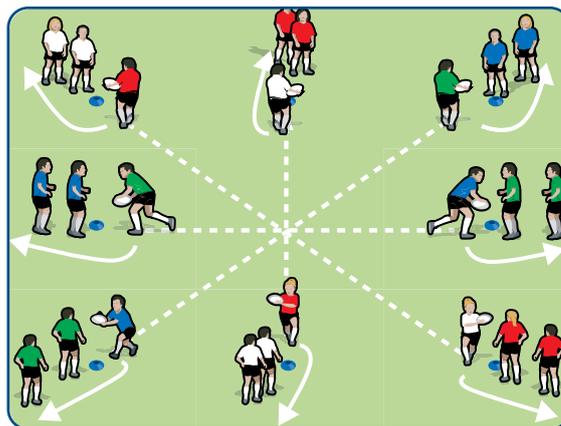
- «Держите мяч обеими руками»
- «Ищите пространство»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Быстро двигайте ногами»

Советы тренерам

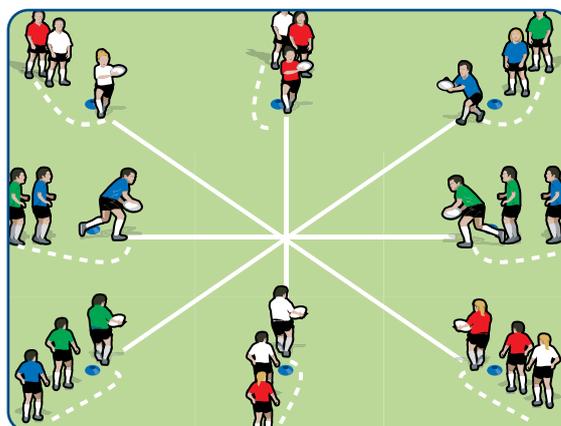
Если игроков меньше, поставьте от 4 до 6 точек.



Джеки пересекают поле с мячом в руках.



Джеки передают мяч следующему игроку.



Как только мяч оказывается у них, в игру вступает следующий Джек.

8. Активные Джеки

Правила

Исходное положение для игроков такое же, как в игре «Юнион Джеки». Но в этой игре каждый Джек должен выполнить три задания, пока бежит по площадке:

- 1) Бросить и поймать мяч.
- 2) Дважды коснуться земли мячом.
- 3) Перекатить мяч вокруг своего тела.

Оказавшись в центре поля, Джек может не бежать к группе напротив, а может выбрать к какой группе бежать.

Как только Джек достиг выбранной группы, он должен положить мяч на пол перед следующим игроком. Этот игрок поднимает мяч и сразу же убегает.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 8 мячей (1 мяч на группу), нагрудники (при наличии).

Игроки: От 24 до 48 — от 3 до 6 игроков на каждой точке.

Подсчет очков

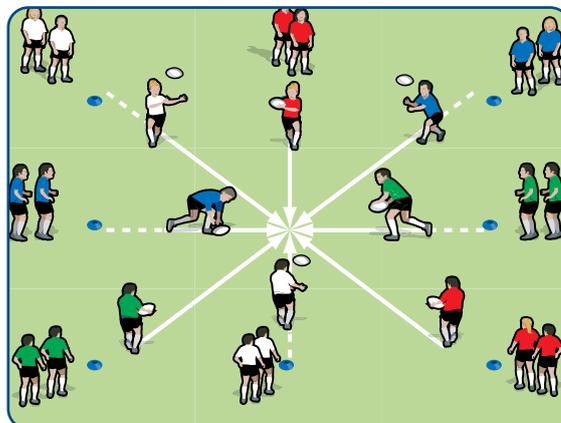
По секундомеру, как быстро могут группы вернуться на свои исходные позиции? Или каждый игрок должен коснуться мяча четыре раза, а затем поднять руку. Игра останавливается, когда все игроки подняли руки.

На что обратить внимание

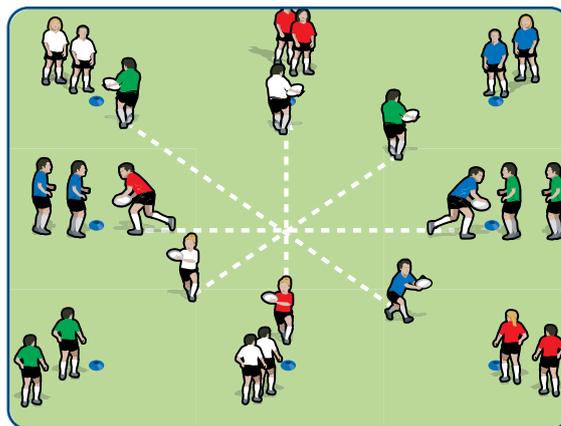
- «Держите мяч обеими руками»
- «Ищите пространство»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Перекатите мяч вокруг своего тела в стиле регби»

Советы тренерам

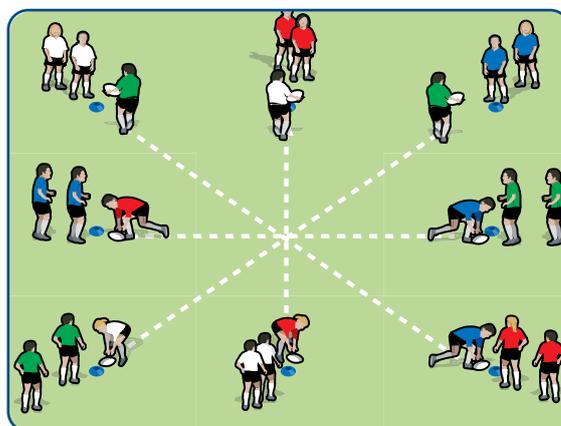
Если игроков меньше, поставьте от 4 до 6 точек.



Джеки пересекают поле с мячом в руках, полностью выполняя задания.



Оказавшись в центре поля, каждый Джек может направиться в любую группу.



Джеки кладут мячи на пол, чтобы в игру вступил следующий Джек.

9. Быстрые руки, бегущие ноги

Правила

Разделите игроков на четыре равные группы. Каждая группа становится в одном из углов игрового поля.

Одному из игроков дается мяч и игра начинается.

Игроки должны передавать мяч против часовой стрелки по периметру игровой площадки. Игрок пасует мяч другой команде, затем бежит в хвост этой команды.

Если это слишком просто для игроков, добавьте второй мяч. Эту игру также можно усложнить, если попросить каждого пасующего бежать не к первой группе по ходу движения, а ко второй (следующей по направлению).

Если игра идет хорошо, каждый пасующий может пропустить две группы по ходу движения и бежать к третьей. Затем попросите пасующих вернуться обратно к группе, от которой они стартовали.

Организация

Площадь: 5 м x 5 м.

Инвентарь: 1 мяч.

Игроки: От 12 до 24 — от 3 до 6 игроков в каждом углу.

Подсчет очков

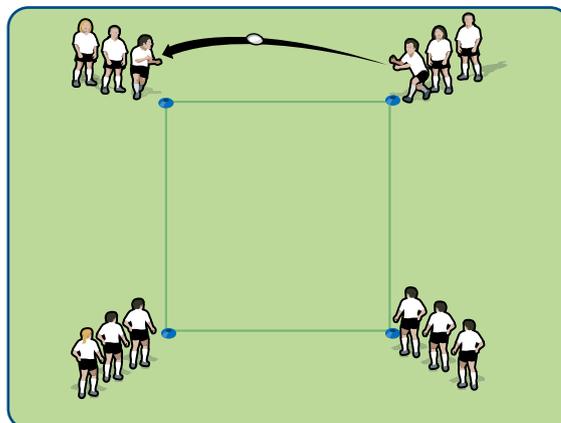
По секундомеру, как быстро могут группы вернуться на свои исходные позиции?

На что обратить внимание

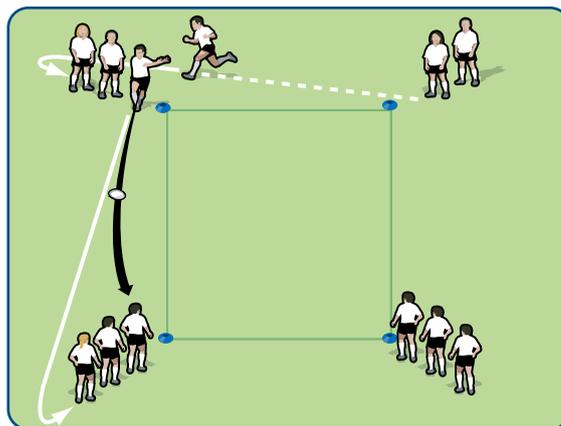
- «Держите мяч обеими руками»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»
- «Перекатите мяч вокруг своего тела в стиле регби»
- «Сделайте так, чтобы ваш пас можно было легко поймать»
- «Принимающий: сделайте из ваших рук мишень для мяча»

Советы тренерам

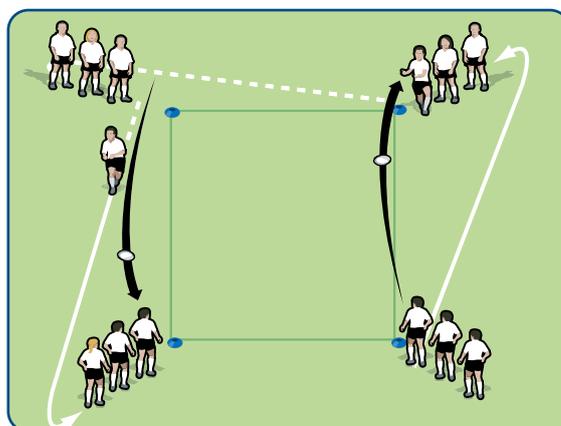
Пусть игроки также передают мяч по часовой стрелке по периметру игрового поля, таким образом они смогут практиковать пасы как слева, так и справа.



Игроки передают мяч против часовой стрелки по периметру игровой площадки.



Игрок пасует мяч другой команде, затем бежит в хвост этой команды.



Добавьте второй мяч для усложнения игры.

10. Звездные бойцы

Правила

Разделите игроков («бойцов со звездами») на три команды. Дайте игрокам каждой команды нагрудник или пояс определенного цвета. Дайте мяч двум командам.

Каждая команда должна сделать максимальное количество передач без потери мяча («кометы»). Любой игрок может перехватить комету, но игроки не могут выбивать мяч друг у друга.

Любая команда может обладать обоими мячами одновременно.

Если комета опускается на пол, только ближайший звездный боец может забрать ее.

Если комета попала за пределы поля, попросите одного из звездных бойцов взять ее и начать игру заново, сделав пас. В противном случае все звездные бойцы должны оставаться на игровой площадке («галактике») на протяжении всей игры.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 2 мяча, нагрудники (при наличии).

Игроки: 9–3 команды по 3 игрока.

Подсчет очков

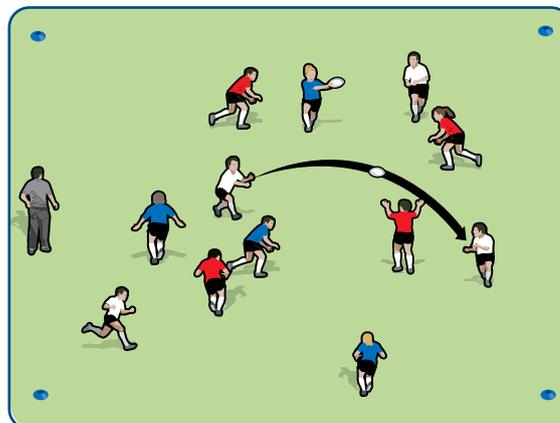
Попросите игроков назвать количество совершенных пасов в установленное время игры команды.

На что обратить внимание

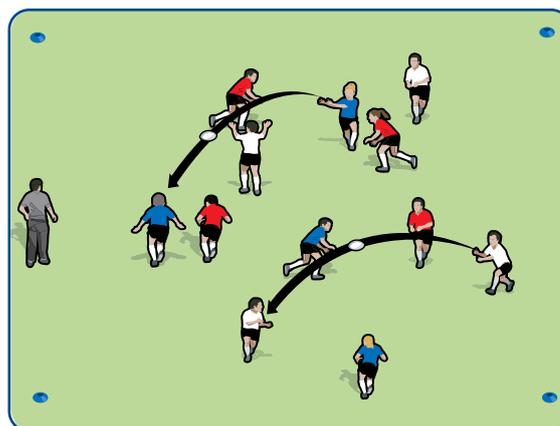
- «Держите мяч (комету) обеими руками»
- «Перекатите мяч (комету) вокруг своего тела в стиле регби»
- «Чтобы поймать пас, держите руки, словно мишень для мяча»
- «Выискивайте пространство вдалеке от соперничающих звездных бойцов»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»

Советы тренерам

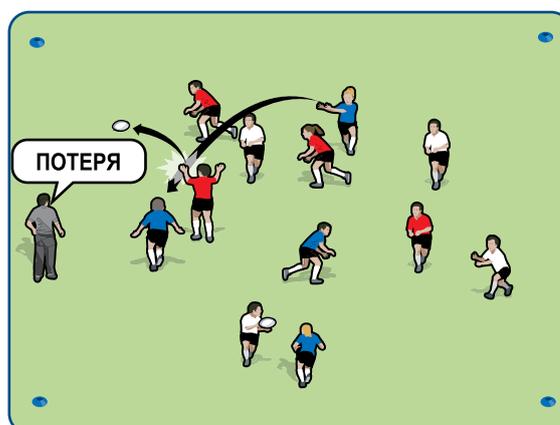
Призывайте игроков двигаться с мячом на протяжении всей игры.



Мяч дается двум командам из трех.



Каждая команда должна сделать максимальное количество передач.



Игроки могут перехватить мяч, но нельзя выбивать мяч друг у друга.

11. Не кормите обезьян

Правила

Это игра похожа на «Звездных бойцов», однако в ней принимают участие только две команды приблизительно по четыре игрока в каждой. Опять же, цель игроков — сделать максимальное количество передач без проигрыша мяча другой команде.

Команда с мячом («работники зоопарка») передает мяч друг другу, другая команда («обезьяны») должна перехватить мяч. Обезьяны не могут выбивать мяч у работников зоопарка.

Как только обезьяны перехватили мяч, команды меняются ролями.

Если мяч падает на пол, начните игру заново с другой команды, владеющей мячом. Если мяч или игрок оказывается за пределами игрового поля, начните игру заново с команды, владеющей мячом.

Организация

Площадь: 5 м x 5 м.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии).

Игроки: 8–2 команды по 4 игрока.

Подсчет очков

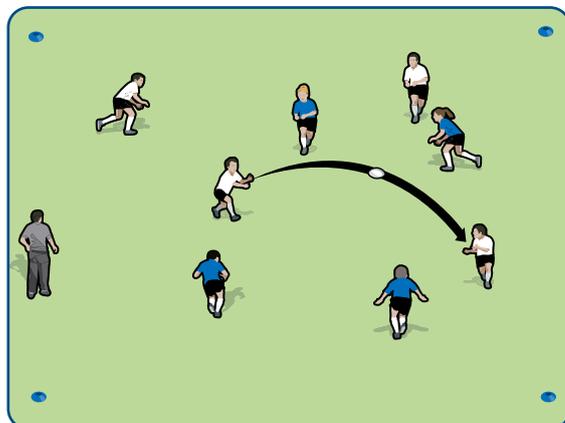
Количество совершенных пасов в установленное время игры команды.

На что обратить внимание

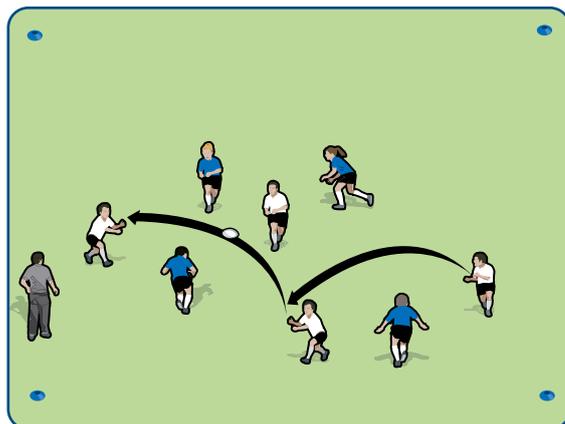
- «Держите мяч обеими руками»
- «Перекатите мяч вокруг своего тела в стиле регби»
- «Сделайте так, чтобы ваш пас можно было легко поймать»
- «Чтобы поймать пас, держите руки, словно мишень для мяча»
- «Старайтесь, чтобы мяч двигался как цель»
- «Выискивайте пространство»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»

Советы тренерам

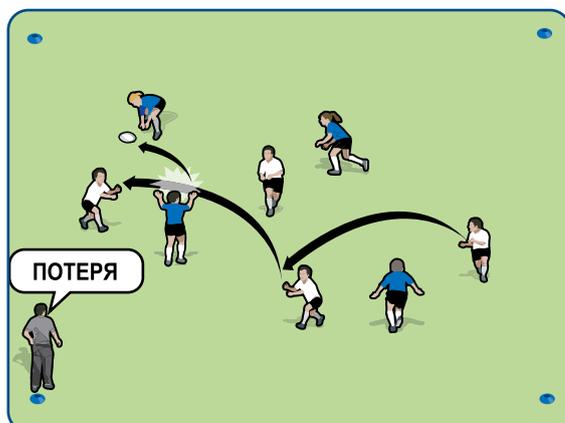
Убедитесь, что игроки не стоят с мячом на одном месте, а двигаются в пространстве и затем пасуют.



У работников зоопарка есть мяч, который нужен обезьянам.



Работники зоопарка делают максимальное количество передач.



Игроки перехватывают пасы, чтобы стать работниками зоопарка.

12. Голодные пещерные люди

Правила

Обозначьте две «пещеры» на 2 сторонах игровой площадки. Разделите своих игроков на команды по четыре человека, и от каждой команды назначьте принимающего («пещерного человека»). Он будет стоять в пещере. Каждая команда должна принести мяч своему пещерному человеку.

Чтобы выиграть мяч, игроки-соперники могут перехватить и ударить по нему сверху. Пасы с упавшим мячом также означают переход мяча. Однако игроки не могут выхватывать мяч друг от друга.

Если пещерные люди покидают пещеру, или другой игрок входит в зону пещеры, это означает нарушение правил (фол). В таком случае команда, не нарушившая правила, получает право сделать внеочередной пас своему пещерному человеку.

Организация

Площадь: 12 м x 12 м.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии).

Игроки: От 6 до 12 игроков — две команды, состоящие из 3–6 человек.

Подсчет очков

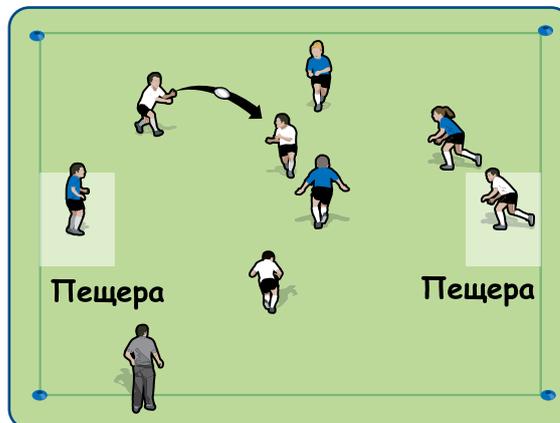
- 1 очко за каждый мяч, принесенный своему пещерному человеку.

На что обратить внимание

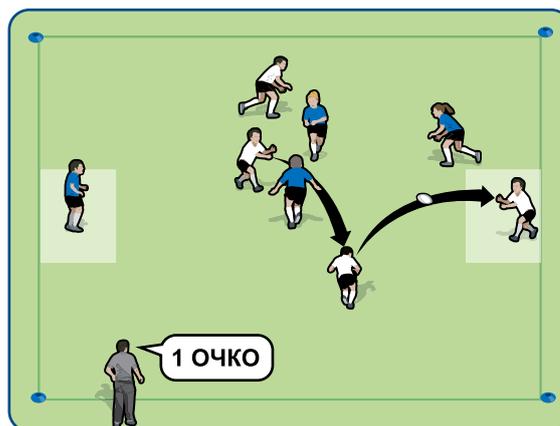
- «Держите мяч обеими руками»
- «Перекатите мяч вокруг своего тела в стиле регби»
- «Сделайте так, чтобы ваш пас можно было легко поймать»
- «Чтобы поймать пас, держите руки, словно мишень для мяча»
- «Старайтесь, чтобы мяч двигался как цель»
- «Выискивайте пространство»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»

Советы тренерам

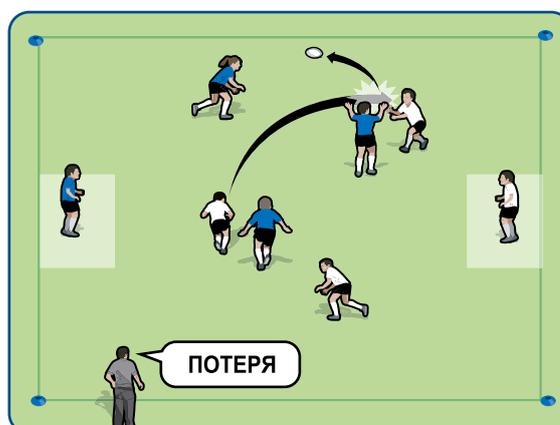
Меняйте игроков-пещерных людей, чтобы все ребята могли побыть и в пещере, и на игровой площадке.



Пещерные люди ждут еды (мяч).



Каждая команда должна принести мяч своему пещерному человеку.



Игроки перехватывают и сбивают пасы, чтобы выиграть мяч.

13. Мяч в воздухе

Правила

В эту игру должны играть команды из 4 или 5 человек, так как нужен хотя бы один пустой сектор на каждой половине площадки.

Игрокам нужно бросить мяч выше головы в свободный сектор на половине противника. Чтобы команда набрала очко, мяч должен коснуться земли.

Команда противников пытается поймать мяч другой команды. Затем они пытаются бросить его в свободный сектор своего противника.

Игроки должны выкрикнуть имя, чтобы два игрока одновременно не боролись за один мяч. Если два игрока пытаются поймать один и тот же мяч, им назначается пенальти.

Игра идет до 10 очков. В середине игры команды меняются местами на игровой площадке. Поддачи чередуются, и очки начисляются за каждую из них. Если мяч выходит за границы, теряет очко команда, коснувшаяся мяча последней.

Организация

Площадь: 20 м длина x 15 м ширина, разделить на 2 половины. 6 секторов размером — 5 м длина x 5 м ширина на каждой половине.

Инвентарь: 1 мяч, фишки.

Игроки: 10 — две команды по 5 чел.

Подсчет очков

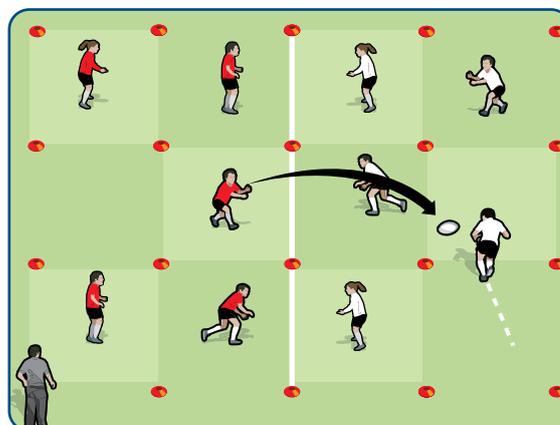
- 1 очко за мяч, коснувшийся земли и за каждый пенальти.

На что обратить внимание

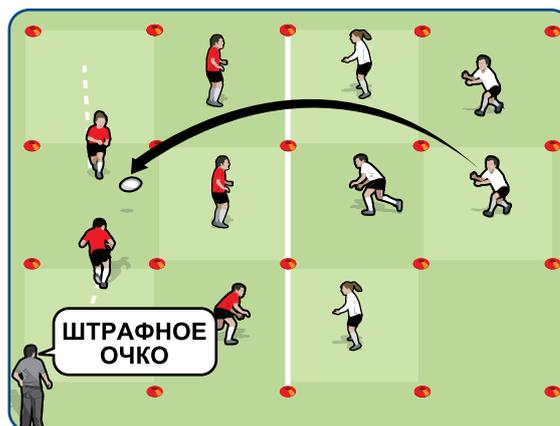
- «Подача мяча в воздухе»
- «Крикните свое имя, чтобы поймать мяч в воздухе»
- «Назовите мяч своим именем»

Советы тренерам

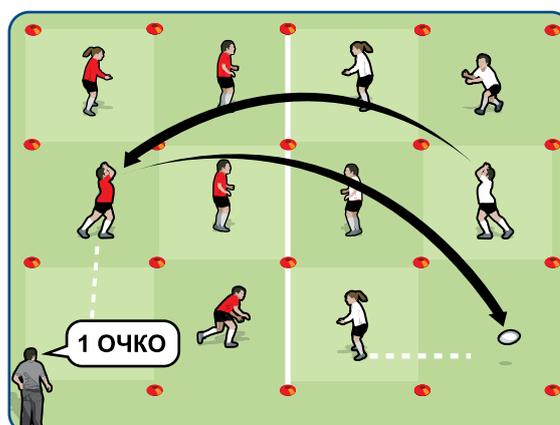
Учите игроков ловить мяч максимально высоко. Это позволит им быстрее вернуть его.



Игрок бросает мяч в пустой сектор.



Два игрока двигаются в пустой сектор и получают пенальти.



Чтобы команда набрала очко, мяч должен коснуться земли.

Основные цели

Захват, знание типов захвата и опережение движений соперника.

Заметки к этой игре

Заметки для тренера/учителя

Задачи

- Много движений и активности.
- Захват двумя руками на талии.
- Игроки кричат «ЗАХВАТ», если схватили кого-то.
- Хороший баланс.
- Хорошая координация.
- Игроки соблюдают правила.
- Наслаждение игрой.

Вопросы игрокам

- Существуют ли разные типы захватов? (Ответ: Есть три основных вида — сбоку, спереди и сзади.)
- Помогает ли быстрое движение поймать игрока, владеющего мячом? Как?
- Попросите игроков, показавших успехи и сделавших много захватов, показать остальной части группы примеры того, как они сумели это сделать.

Игры

В данной главе речь пойдет об играх:

14. **Драконы** — забавный способ введения в навыки захвата
15. **Хвосты тигров** — великолепное введение в тему тэг-захватов
16. **Безумный захват** — активная игра на совершенствование захвата
17. **Охотники** — тренировка захвата и командной работы

14. Драконы

Правила

Дайте мяч («золотые яйца») половине игроков. «Драконы» (остальные игроки) должны ловить игроков с мячом с помощью тэг или тач-захватов. Захват превращает игрока с мячом в «камень».

Камень должен стоять неподвижно и держать золотое яйцо прямо перед собой. Освободить его может только другой игрок, прикоснувшись своим мячом и крикнув «СВОБОДЕН».

Организация

Площадь: 15 м x 15 м или небольшой тренажерный зал/игровой зал.

Инвентарь: 1 мяч на 2 игроков, пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: Не более 1 класса или 1 группы.

Подсчет очков

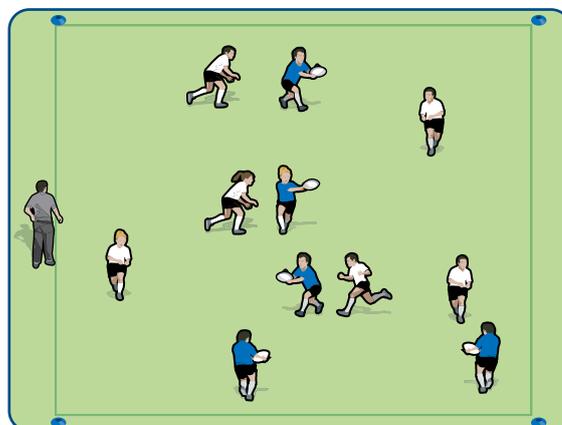
- 1 очко драконам за превращение всех игроков с мячом в «камень» за сет.

На что обратить внимание

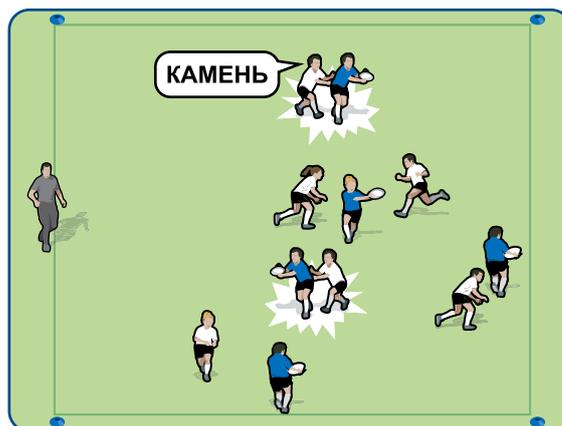
- «Вытяните руку, чтобы сделать тач-захват»
- «Постарайтесь предугадать, куда движется игрок с мячом»
- «Кричите «КАМЕНЬ», если схватили кого-то»
- «Кричите «СВОБОДЕН», если освободили кого-то»

Советы тренерам

Обязательно меняйте местами драконов и держателей мячей.



Драконы хотят превратить всех игроков с мячом в «камень».



Камень должен стоять неподвижно и держать золотое яйцо прямо перед собой.



Освободить его может только другой игрок с мячом, коснувшись своим мячом.

15. Хвосты тигров

Правила

У каждого тигра есть пояс с лентами (назовем его «хвост»), заправленный в заднюю часть шорт. Хвост должен быть виден, чтобы другие тигры могли его схватить.

Тигры бегают внутри игровой площадки и собирают хвосты друг друга, вытаскивая их из шорт другого тигра. Если тигр забрал их хвост, они вешают новый. Другие тигры могут собирать у них сколько угодно хвостов.

Если хвост падает на пол, любой тигр может подобрать его. Однако первый, кто коснется хвоста, забирает его, чтобы избежать перетягивания каната.

Тигры не могут схватить свой хвост. Они должны защищать его, убегая, поворачиваясь и контролируя ситуацию.

Можно играть с ограничением по времени (к примеру, 2 минуты) и посмотреть, у какого тигра больше всего хвостов.

Организация

Площадь: 40 м x 30 м или небольшой тренажерный зал/игровой зал.

Инвентарь: Пояса с лентами (при необходимости) или старые нагрудники, полоски материала для изготовления хвостов.

Игроки: Не более 1 класса или 1 группы.

Подсчет очков

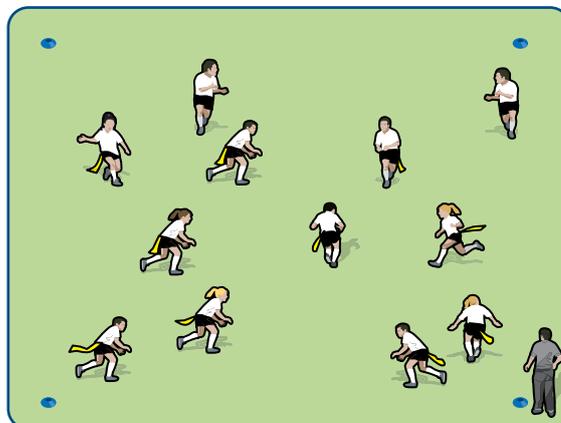
Тигр с наибольшим количеством хвостов на шортах побеждает.

На что обратить внимание

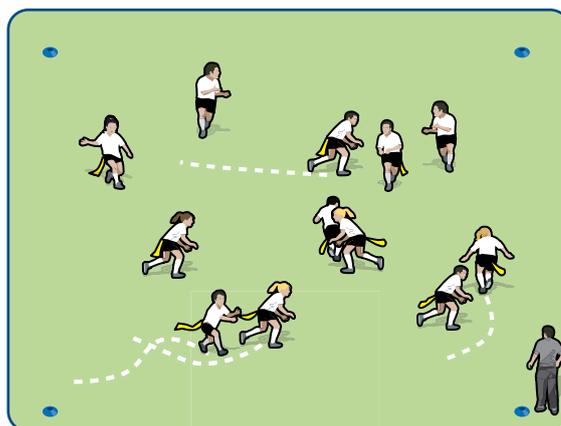
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Делайте короткие шаги при смене направления»
- «Держите голову высоко, чтобы видеть, что происходит»

Советы тренерам

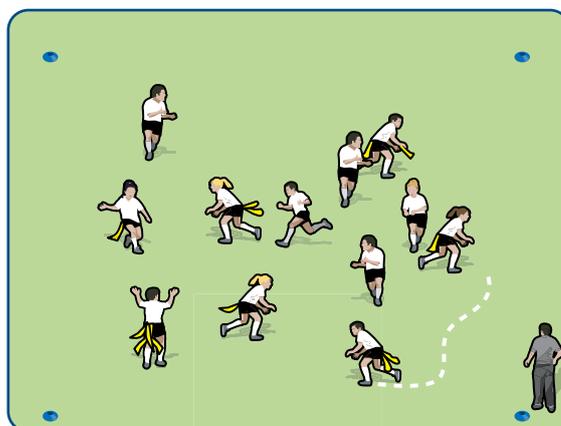
Можно сделать хвосты из материала или использовать старые нагрудники. Не используйте новые нагрудники, их могут разорвать.



У каждого тигра есть пояс с липучками или «хвост», заправленный в заднюю часть шорт.



Тигры собирают хвосты друг друга.



Побеждает тигр, у которого больше всего хвостов в шортах.

16. Пришелец

Правила

Разделите игроков на команды по четыре человека, чтобы в составе каждой команды был один захватчик («пришелец») и три астронавта.

Три астронавта должны двигаться и передавать мяч друг другу. Инопланетянин должен сделать максимум тэг- или тач-захватов (только в отношении владеющего мячом) за 30 секунд.

Владеющим мячом надо пасовать, пока их попытаются захватить.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока.

Игроки: 8 — две команды с 1 защитником и 3 нападающими в каждой.

Подсчет очков

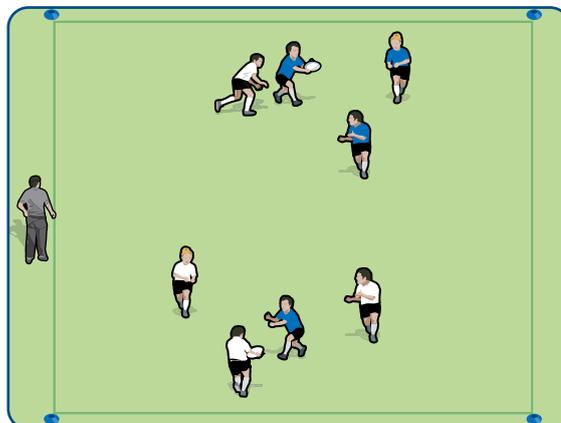
- 1 очко за каждый захват.

На что обратить внимание

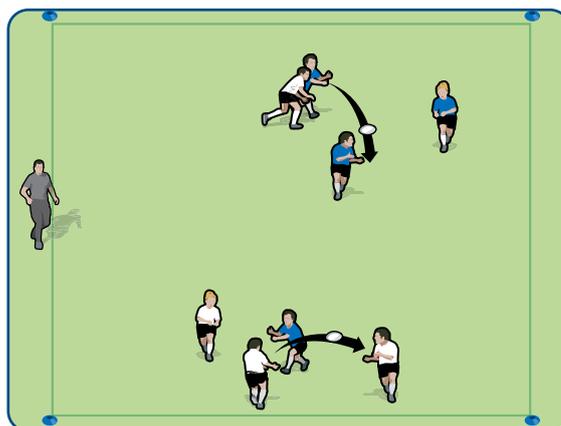
- «Тянитесь обеими руками»
- «Постарайтесь предугадать, куда движется игрок с мячом»
- «Кричите «ЗАХВАТ», если схватили кого-то»

Советы тренерам

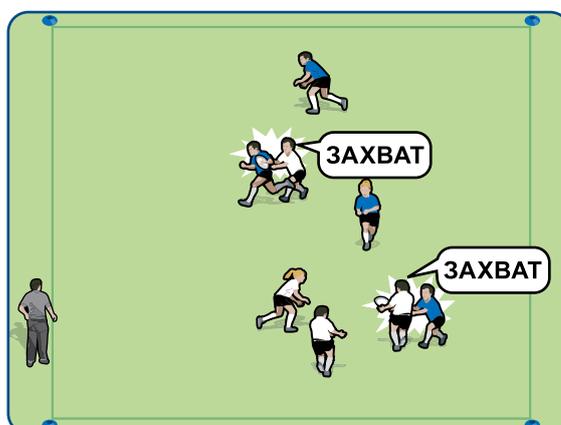
Не позволяйте захватчикам расстраиваться, если они не могут поймать мяч у нападающего. Меняйте команды.



В составе каждой команды есть один захватчик («пришелец») и три пасующих (астронавт).



Астронавты должны двигаться и передавать мяч друг другу. Их не должен поймать (захватить) пришелец.



Инопланетянин должен сделать максимальное количество захватов за 30 секунд.

17. Охотники

Правила

Эта игра похожа на «Голодных пещерных людей», но здесь акцент делается на захват.

Обозначьте зону ворот по краям игрового поля. Разделите своих игроков на команды по четыре человека с принимающим от каждой команды. Он будет стоять на воротах. Каждая команда должна принести мяч своему принимающему.

Если владеющий мячом захвачен (тэг- или тач-захват), мяч передается другой команде. (Если вы хотите, чтобы игра продолжилась, незамедлительно сделайте передачу мяча).

Игроки также могут перехватывать и выбивать мяч вниз, чтобы выиграть его. Сброшенные на землю пасы означают переход мяча к другой команде. Игроки не могут выхватывать мяч друг у друга.

Если принимающий мяч покидает зону ворот, или другой игрок входит в эту зону — это фол. В таком случае право сделать внеочередной пас своему принимающему отдается не нарушавшей правила команде.

Организация

Площадь: 12 м x 12 м

Инвентарь: 1 мяч.

Игроки: 8 — две команды по 4 человека.

Подсчет очков

- 1 очко за каждый пас принимающему.

На что обратить внимание

Команде, владеющей мячом:

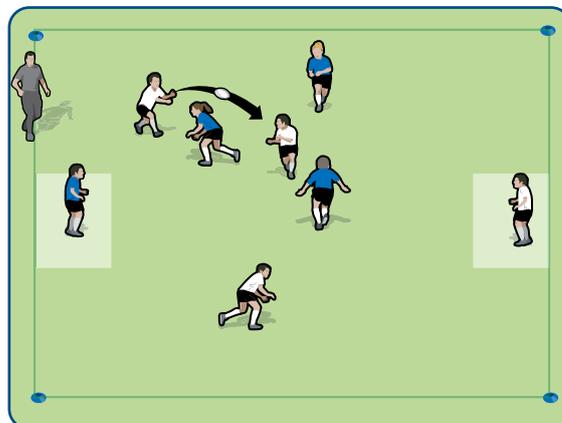
- «Ищите пространство и двигайтесь быстро»
- «Пасуйте свободным игрокам — мяч должен быть в движении»
- «Держите руки поднятыми, чтобы поймать пас»

Команде захватчиков:

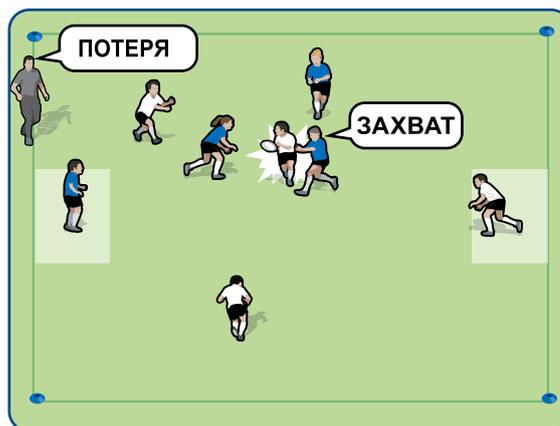
- «Тянитесь обеими руками»
- «Постарайтесь предугадать, куда движется игрок с мячом»
- «Кричите «ЗАХВАТ», если схватили кого-то»

Советы тренерам

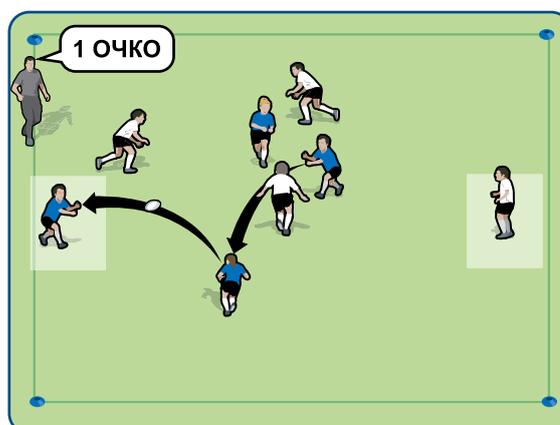
Подумайте, сможете ли вы помочь захватчикам предвидеть, какой игрок собирается получить пас, чтобы они могли схватить их, когда те ловят мяч.



Обе команды должны принести мяч своему принимающему.



После захвата мяч передается другой команде.



Очко присуждается за пасы принимающему.

Основные цели

Принятие решений и решение проблем, использование правильных навыков для победы над защитниками, игра в ее ритме и понимание, как реализовать попытку.

Заметки к этой игре

Заметки для тренера/учителя

Задачи

- Много движений и активности.
- Хороший баланс и координация.
- Хорошие пасы/захваты.
- Много захватов.
- Реализуемые попытки.
- Множество решений вопросов.
- Игроки соблюдают правила.
- Наслаждение игрой.

Вопросы игрокам

- Какие навыки применяются в этой игре?
- Как нужно атаковать защитника, чтобы получить очко?
- С какой скоростью вы играете? Вы можете играть в ритме самой игры?
- Когда лучше всего делать пас?
- Как вы можете вывести защитника из позиции?
- Попросите игроков, показавших успехи, показать остальной части группы примеры того, как они сумели это сделать.

Игры

В данной главе речь пойдет об играх:

18. **Демоны захвата** — Введение в командную игру и решение вопросов
19. **Энергичный форвард** — Введение в работу над пасами назад
20. **Тень** — Игра на коммуникацию и концентрацию
21. **Помогите!** — Тренировка пасов и движений

18. Демоны захвата

Правила

Разделите игроков на группы по четыре человека, чтобы в составе каждой из них было три нападающих и один защитник. У нападающих есть пять попыток, чтобы выиграть. Они могут подавать вперед и уклоняться.

Защитник может применить к владеющему мячом тэг- или тач-захват, чтобы победить в атаке. Защитник также выигрывает, если нападающий выходит за пределы поля.

Нападающие должны решить, кто и когда будет пасовать. Защитник должен решить, кого и когда захватить.

Меняйте нападающих игроков после каждой попытки. Не позволяйте защитникам расстраиваться, если они не могут остановить нападающего.

Организация

Площадь: 5 м x 5 м

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока, пояс с лентами (при необходимости).

Игроки: 4-3 нападающих и 1 защитник.

Подсчет очков

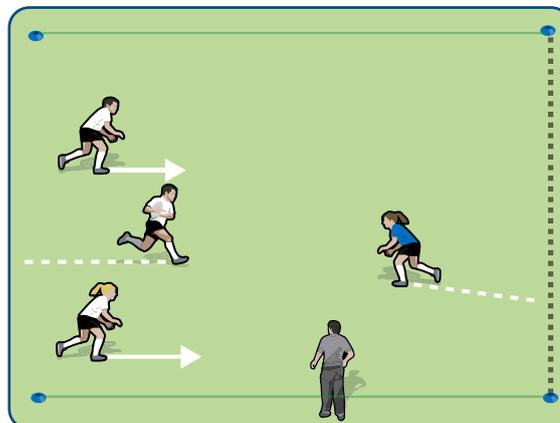
- 1 очко за каждую попытку.

На что обратить внимание

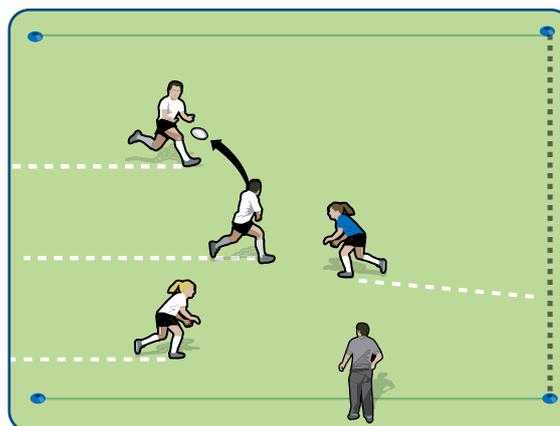
- «Ищите пространство и двигайтесь быстро»
- «Пасуйте свободным игрокам»
- «Держите руки поднятыми»
- «Используйте уклонение или пас, чтобы победить защитника»
- «Делайте захваты»
- «Пасуйте быстро — мяч должен быть в движении»

Советы тренерам

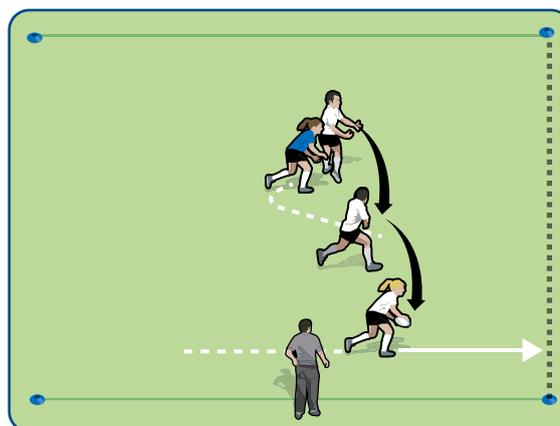
Чем уже канал, тем более успешные результаты должен показывать защитник. Помогайте только тем, кто максимально старается решить вопросы.



Три нападающих против одного защитника.



Чтобы выиграть, нападающие должны атаковать защитника. Они могут подавать вперед.



Нападающие пасуют вперед и уклоняются.

19. Энергичный форвард

Правила

Играйте как в «Демонов захвата», но введите правило, что пас вперед запрещен.

Разделите игроков на группы по четыре человека, чтобы в составе каждой команды было три нападающих и один защитник. У нападающих есть пять попыток, чтобы выиграть. Нападающие могут пасовать только назад, но могут уклоняться от защитника.

Защитник может применить к владеющему мячом тэг- или тач-захват, чтобы победить в атаке. Защитник также выигрывает, если нападающий выходит за пределы поля.

Нападающие должны решить, кто будет пасовать. Защитник должен решить, кого и когда захватить.

Меняйте нападающих игроков после каждой попытки. Не позволяйте защитникам расстраиваться, если они не могут остановить нападающего.

Организация

Площадь: 5 м x 5 м

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока, пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 4-3 нападающих и 1 защитник.

Подсчет очков

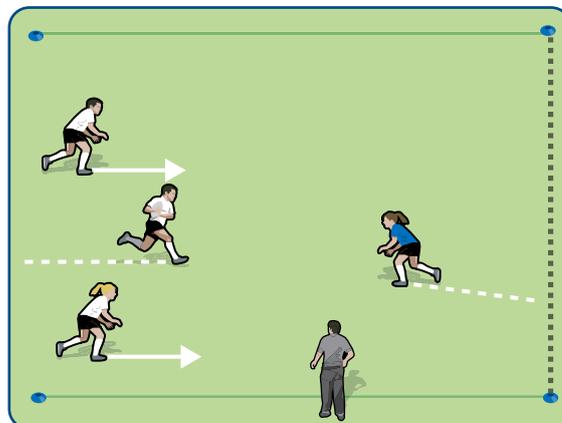
- 1 очко за каждую попытку.

На что обратить внимание

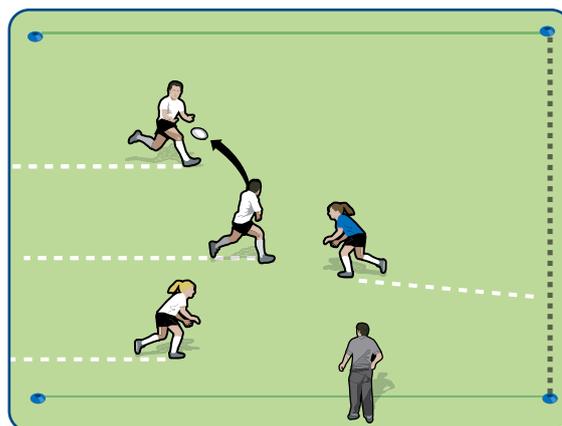
- «Ищите пространство и двигайтесь быстро»
- «Пасуйте назад свободным игрокам»
- «Держите руки поднятыми»
- «Используйте уклонение или пас, чтобы победить защитника»
- «Пасуйте быстро — мяч должен быть в движении»

Советы тренерам

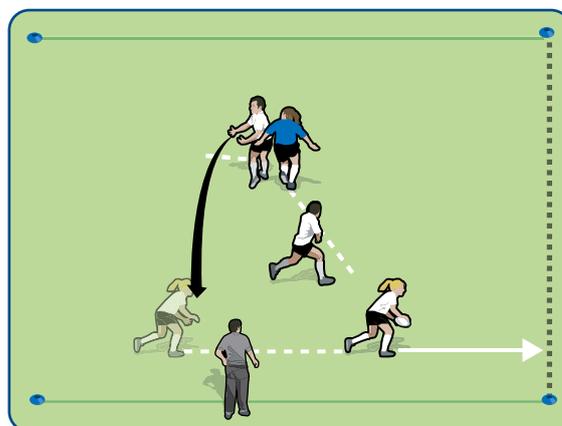
Добавление правила «запрет на пас вперед» нарушит навыки и действия игроков в игре «Демоны захвата». Игрокам вряд ли понадобится много времени, чтобы продемонстрировать эти навыки снова. Можете опять начать играть в «Демоны захвата», если игроки не смогли давать пасы только назад.



Три нападающих против одного защитника.



Чтобы выиграть, нападающие должны атаковать защитника.



Нападающие пасуют и уклоняются.

20. Тени

Правила

Разделите игроков на группы по четыре человека. Группы бегают друг за другом. Они должны сосредоточиться, чтобы не наткнуться на другую группу и друг друга.

Игрок в передней части каждой группы держит мяч. Игрок позади — «тень».

Вы говорите либо «ПАС», «БРОСАЙ РЕЗКО», «ВНИЗ» или «КАТИ». Владеющий мячом должен выполнить в зависимости от команды:

- ПАС — повернуться и сделать пас игроку-тени,
- БРОСАЙ РЕЗКО — быстро бросить мяч тени над головами,
- ВНИЗ — положить мяч вниз, для тени,
- КАТИ — катить мяч, чтобы тень подняла его.

Как только каждый игрок выпускает из рук мяч, он бежит и становится последним в своей линии.

Организация

Площадь: 10м x 10м.

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока, нагрудники (при наличии)

Игроки: 16-4 команды по 4 игрока.

Подсчет очков

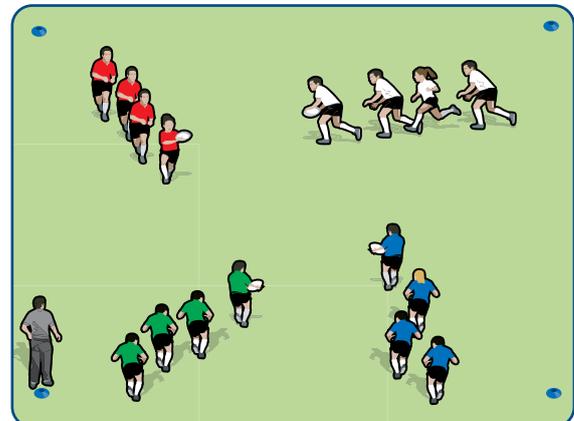
Побеждает группа, которая быстрее всех выполнит команды «ПАС», «БРОСАЙ РЕЗКО», «ВНИЗ» или «КАТИ».

На что обратить внимание

- «Ищите пространство»
- «Стойте ближе к игроку с мячом»
- «Быстро двигайтесь к мячу»
- «Общайтесь с игроками в своей команде»

Советы тренерам

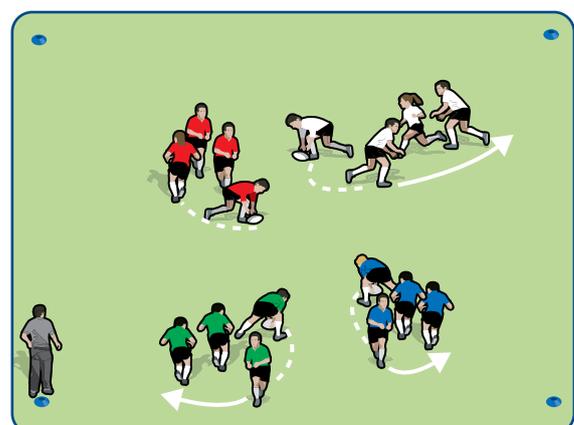
Осторожно увеличивайте скорость, с которой бегут игроки, и интенсивность во время этого разогрева. Помогайте только тем группам, которые максимально стараются решить вопросы.



Игроки бегают в группах, избегая друг друга.



Решите, каким образом игроки делают пас тени.



Тень берет мяч. Игрок с хвоста становится следующей тенью.

21. Помогите!

Правила

Разделите игроков на команды, по три нападающих и три защитника в каждой. Разместите защитников на одинаковом расстоянии вдоль игровой площадки. Они могут двигаться только в сторону, чтобы сделать захват.

У трех нападающих есть мяч. Они пасуют (только назад) и используют беговые навыки.

Если игроки с мячом захвачены, они кричат «ПОМОГИТЕ!» и пасуют мяч в течение 3 секунд.

Нападающим дается три попытки. Попытка не засчитывается, если игрок с мячом не крикнул «ПОМОГИТЕ!» или не выполнил пас в течение 3 секунд после захвата, а также если пас уходит вперед или на землю, или владеющий мячом вне игры.

Организация

Площадь: 20 м длина x 5 м ширина

Инвентарь: 1 мяч на 4 игрока, пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 6–3 нападающих и 3 защитника.

Подсчет очков

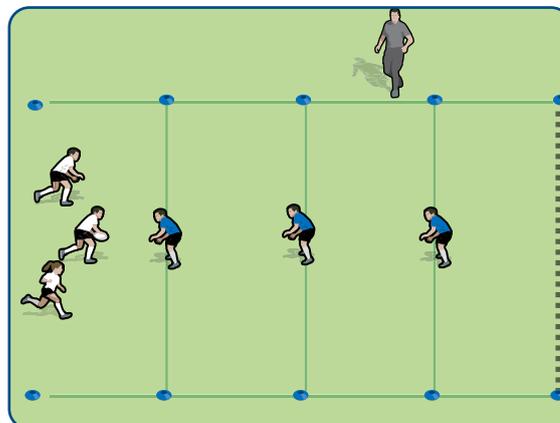
- 1 очко нападающему за каждую попытку.
- 1 очко защитнику за предотвращение попытки.

На что обратить внимание

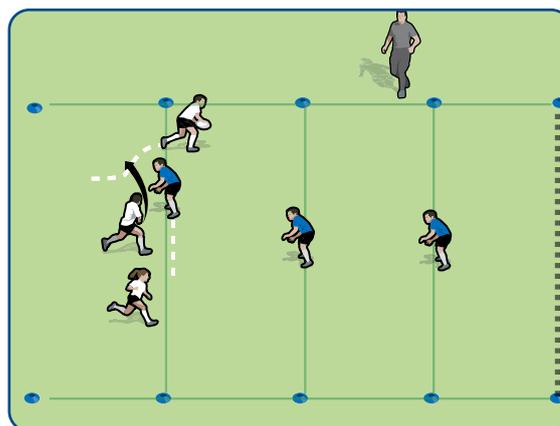
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Обыграйте защитника, сделав пас игроку из своей команды»
- «Дайте поддержку игроку с мячом»
- «Бегите вперед»
- «Вы можете пасовать только назад»

Советы тренерам

Команда «ПОМОГИТЕ!» сигнализирует о том, что двум другим нападающим надо приблизиться к пасу. Помогайте только тем группам, которые стараются придумать способы решения вопросов.



Разместите защитников на одинаковом расстоянии вдоль игровой площадки.



Защитники могут двигаться только в сторону, чтобы захватить мяч.



Захваченные игроки должны кричать «ПОМОГИТЕ!» и пасовать мяч назад в течение 3 секунд.

Планы уроков/сессий в разделе «Командные навыки»

Основные цели

Демонстрирование навыков, описанных в предыдущих играх, и понимания игры в регби.

Заметки к этой игре

Заметки для тренера/учителя

Задачи

- Много движений и активности.
- Владеющий мячом активно движется вперед.
- Поддержка владеющего мячом сзади.
- Пасы, когда игрок захвачен.
- Владеющий мячом отодвигает защитника, чтобы создать пространство для игроков своей команды.
- Игроки соблюдают правила.
- Наслаждение игрой.

Вопросы игрокам

- Можете ли вы показать мне, как вы перемещаетесь около защитника?
- Какие виды пасов вы используете? Почему именно эти пасы?
- Какие проблемы вы видите? Назовите способы избежать этого.

Игры

В данной главе речь пойдет об играх:

22. **Смена команд** — Сочетание навыков регби и фитнеса
23. **За линиями** — Тренировка коммуникации и командной работы
24. **Обход** — Игра, более похожая на регби

22. Смена команд

Правила

Разделите игроков на команды по три человека в каждой. Игра начинается с зачетных линий команд. Дайте мяч той команде, которая будет нападающей.

Нападающие пытаются выиграть у защитников, используя навыки бега, уклонения и пасов. Защита использует тэг- и тач-захваты, чтобы остановить их.

Если владеющий мячом захвачен, они кладут мяч на землю, и вся команда возвращается к своей зачетной линии. Через 3 секунды другая команда поднимает мяч и начинает нападение.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 1 мяч на 6 игроков, фишки (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 6–2 команды по 3 человека.

Подсчет очков

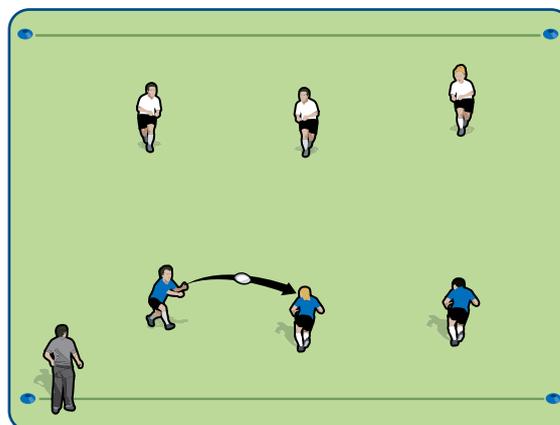
- 1 очко за каждую попытку.

На что обратить внимание

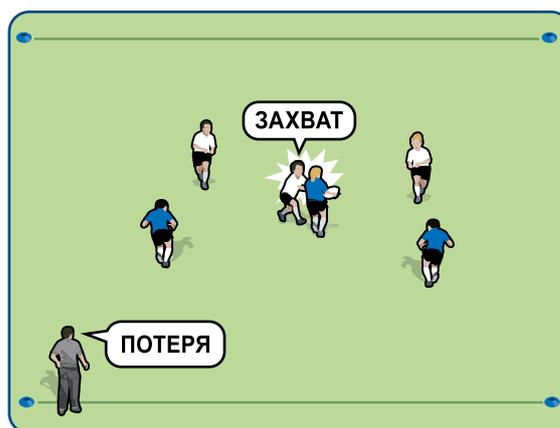
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Обыграйте защитника»
- «Пасуйте и двигайтесь»
- «Дайте поддержку игроку с мячом»
- «Бегите вперед»
- «Пасуйте назад»
- «Кричите «ЗАХВАТ», если схватили кого-то»

Советы тренерам

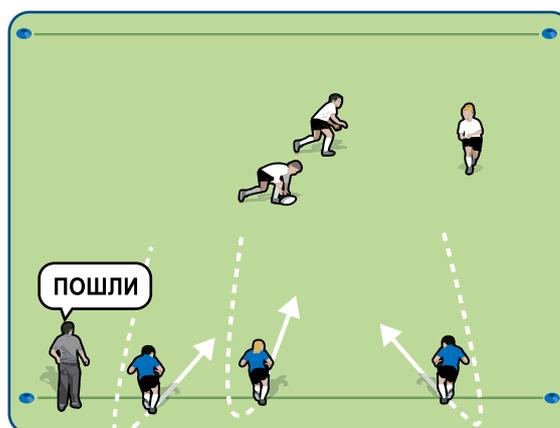
Игроки должны найти интересные способы делать большее количество пасов и передач мячей. Если вы ведете более одной игры одновременно, можете менять команды после каждой попытки.



Команда начинает игру с зачетной линии.



Делайте передачу мяча после каждого захвата.



Нападающий кладет мяч на землю и возвращается к своей зачетной линии. Через 3 секунды другая команда начинает нападение.

23. За линиями

Правила

Разделите игроков на команды по пять нападающих и шесть защитников в каждой. Разместите пары защитников на одинаковом расстоянии вдоль игровой площадки. Они могут двигаться только в сторону, чтобы сделать захват.

У нападающих есть мяч. Они пасуют (только назад) и используют беговые навыки. Если игрок с мячом захвачен, он кричит «НА МЕНЯ НАПАЛИ» и пасует мяч в течение 3 секунд.

Нападающим дается три попытки. Попытка не засчитывается, если игрок с мячом не кричит «НА МЕНЯ НАПАЛИ» или не пасует мяч в течение 3 секунд после захвата, а также если пас уходит вперед или на землю, или владеющий мячом находится вне игры.

Организация

Площадь: 20 м длина x 5 м ширина.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 11-5 нападающих и 6 защитников

Подсчет очков

- 1 очко нападающему за каждую попытку.
- 1 очко защитнику за предотвращение попытки.

На что обратить внимание

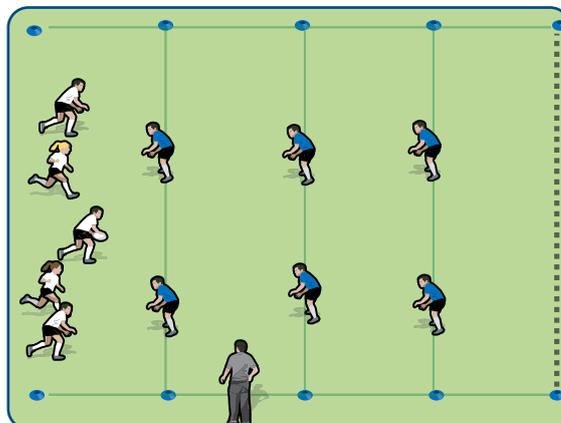
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Обыграйте защитника»
- «Дайте поддержку игроку с мячом»
- «Бегите вперед»
- «Давайте пас в сторону и назад»

Советы тренерам

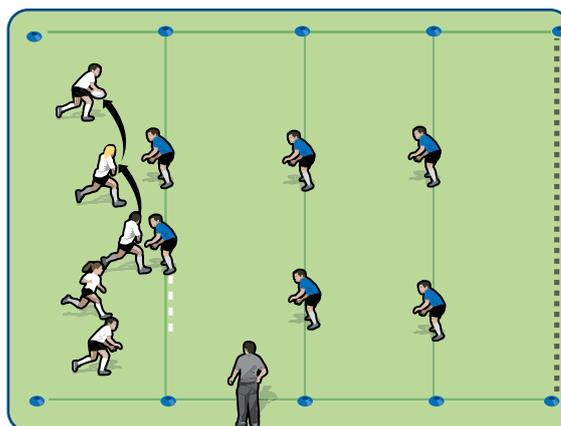
«НА МЕНЯ НАПАЛИ» — это сигнал другим нападающим, что им нужно подойти ближе для паса.

Также попробуйте следующие варианты:

- 1) Сделайте игровую площадку в форме песочных часов;
- 2) Поставьте защитников по ее сторонам;
- 3) Удерживайте двух нападающих, чтобы они помогли из «глубины» и по мере необходимости.



Пять нападающих идут против двух защитников на каждой линии.



Защитники могут двигаться только в сторону, чтобы сделать захват владеющего мячом.



Если игрок с мячом захвачен, он кричит «НА МЕНЯ НАПАЛИ» и дает пас назад в течение 3 секунд.

24. Обход

Правила

Разделите игроков на четыре команды. В начале игры две команды стоят на одной стороне игровой площадки. Дайте мяч той команде, которая будет нападающими.

По вашей команде обе команды огибают маркер (точка-обозначение) и бегут внутрь игровой зоны.

Нападающие используют навыки бега, уклонения и пасы. Если игрок с мячом захвачен, они пасуют мяч в течение 3 секунд. Если они не делают этого, защитники побеждают.

Защитники также побеждают, если пас уходит вперед или на землю, или владеющий мячом выходит из игры. После того, как нападающие выиграли или защитники получили мяч, игру начинают следующие две команды. После этого перемешайте команды.

Организация

Площадь: 10 м x 10 м.

Инвентарь: 1 мяч, нагрудники (при наличии), пояса с лентами (при необходимости).

Игроки: 8–4 нападающих и 4 защитника

Подсчет очков

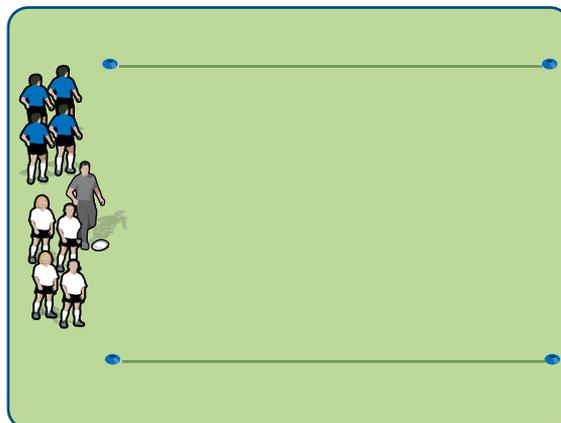
- 1 очко за каждую попытку.
- 1 очко за успешную защиту.

На что обратить внимание

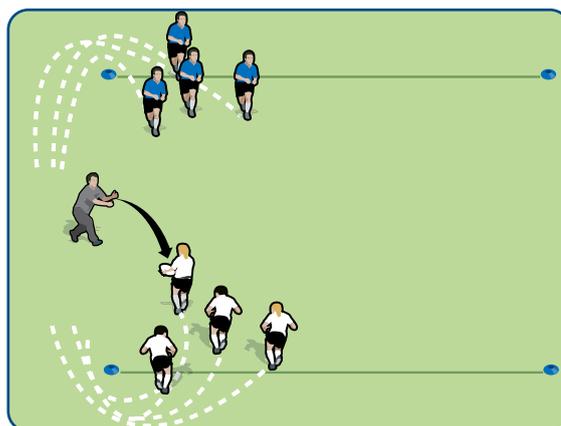
- «Ищите пространство и двигайтесь в него»
- «Обыграйте защитника»
- «Пасуйте и двигайтесь»
- «Дайте поддержку игроку с мячом»
- «Бегите вперед, давайте пас назад»
- «Кричите «ЗАХВАТ», если схватили кого-то»

Советы тренерам

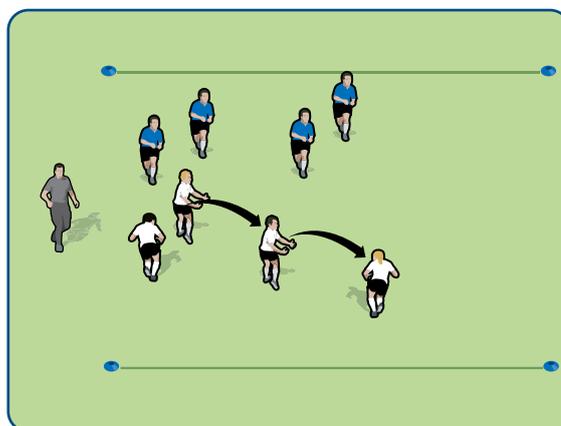
Убедитесь, что все игроки могут выступить и в роли защитников, и нападающих. В начале игры пустите игроков слева и справа, чтобы они могли сделать пас и сделать захват в обоих направлениях.



Нападающие и защитники стоят на одной стороне игровой площадки.



Обе команды огибают маркер (точка-обозначение) и бегут внутрь игровой зоны.



Нападающие должны победить защитников, чтобы выиграть попытку.

2.4. Правила тач- и тэг-регби

Хотя основные правила тэг- и тач-регби кажутся довольно простыми, молодые игроки могут отнести их к сложным. Поэтому, возможно, вам будет легче преподавать в комфортном для них темпе. По мере того, как игроки получают опыт, их навыки и понимание развивается, вы можете постепенно обучать ребят по вашему усмотрению.

Тэг- и тач-регби в мире

У игры тэг- и тач-регби много вариантов по всему миру. В корне правила для большинства видов тэг- и тач-регби одинаковые. Пожалуйста, свяжитесь с местным союзом регби и узнайте более подробно об условиях соревнований в этом виде спорта.

Контакт

Тэг- и тач-регби — бесконтактный вид спорта, за исключением захвата, но контакт при этом минимальный (игрока тянут за пояс с липучками или слегка прикасаются).

- Игрокам следует четко разделять друг друга. То есть владеющий мячом не должен бежать на защитника, защитник не должен блокировать владеющего мячом. Судья игры должен строго следить за тем, чтобы игроки не «били» друг друга.
- Не допускайте отталкивания ладонью защиты, разрешите владеющему мячом оттолкнуть атакующего.
- Не позволяйте защитникам удерживать владеющего мячом или мяч.

Держать мяч в обеих руках

Напоминайте игрокам, что нужно держать мяч обеими руками на расстоянии 3 метров от противника. Это помогает сделать оптимальный пас без отталкивания атакующего или инстинктивного хватания за пояс.

Вы можете говорить «ОБЕ РУКИ», напоминая игрокам об этом правиле. Кроме того, подумайте о наказании постоянных нарушителей.

Пасы

Пасы в любом направлении – отличное введение в регби. По мере улучшения результатов у игроков и более слаженной игры, тренируйте только боковые и обратные пасы. В этом случае назначьте штрафной за пас вперед. И дайте не нарушавшей правила команде сделать внеочередной пас с того места, где ушел мяч.

Пас вперед

Пас «назад» является основным принципом регби. Боковые пасы могут быть самыми эффективными, так как, находясь в выгодном положении, ловящий игрок может забрать мяч на ходу.

Мяч вне игры на земле

Вероятно, вы обнаружите, что мяч довольно часто падает на землю. Не позволяйте игрокам пинать или прыгать на лежащий мяч вне игры! Вместо этого учите ребят подбирать мяч и продолжать игру.

Свободный удар

В соревнованиях по тэг- и тач-регби свободный удар используется вместо удара, схватки или коридора. Свободный удар назначается, чтобы возобновить игру:

- **В начале каждой половины (тайма)/после попытки:**

В начале каждой половины (тайма) из центра поля. После попытки право свободного удара дается команде, не нарушившей правила.

- **Если мяч оказывается вне игры:**

Право свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Удар назначают в точке, где мяч вышел из игры.

- **После нарушения:**

Назначается свободный удар за любое нарушение. Право свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Свободный удар назначают в точке нарушения.

Выполнение свободного удара

Свободный удар выполняется после того, как вы (или судья) говорите «ИГРА», и владеющий мячом выполняет пас двумя руками игроку по команде. В качестве альтернативы перед пасом ваши игроки могут «коснуться мяча ногой».

- Владеющему мячом запрещено бежать с мячом до выполнения свободного удара.
- Игроки соперника находятся на расстоянии 7 метров (или 7 больших шагов) от мяча. (Вы можете попросить более опытных игроков отойти назад на 10 метров.) Дайте защитникам время пройти назад — 5 секунд достаточно.
- Соперники начинают движение вперед только тогда, когда игрок разыграл мяч.

По мере улучшения результатов игроков, говорить «ИГРА» может капитан команды соперников.

Быстрые штрафные

Избегайте «быстрых штрафных», то есть свободных ударов без вашего ведома.

Удар ногой

Не позволяйте игрокам бить по мячу ногой ни в начале игры, ни при передаче мяча игроку по команде, ни при падении мяча на землю.

Очки

- Учите игроков кричать «ПОПЫТКА», когда они забивают гол.
- Не позволяйте игрокам прыгать за линию ворот, чтобы выиграть попытку.
- Попытка = одно очко.

Игра на твердом грунте

При игре на твердой площадке или игровой поверхности, можно засчитать попытку, если игрок просто пересекает с мячом линию ворот соперника.

Некоторые игры в этом руководстве можно закончить, если попытка выиграна. Но можно продолжить игру и после этого. В таком случае начните игру заново с центра поля. Право свободного удара дается проигрывающей команде.

Очки при захвате

Игрок, которого захватили, не может пересечь линию ворот, чтобы выиграть, даже в рамках правила 3 шага/3 секунды (см. ниже раздел «Захват»). Крикните «ПАСУЙТЕ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ», чтобы помочь игрокам в этих ситуациях. Тем не менее, захваченный игрок получает очко, если захват произошел после пересечения линии ворот.

Захват

Основными правилами захвата являются ограничение контактов и остановка игры при необходимости:

- Можно захватить только владеющего мячом. При этом он должен держать мяч в руках в момент захвата. Если защитник делает захват после того, как владеющий мячом сделал пас, очко не засчитывается.
- После того, как мяч захвачен, владеющий им имеет право сделать не более 3 шагов, и должен сделать пас в течение 3 секунд после захвата. Вы можете крикнуть «ПАС», а затем «РАЗ, ДВА, ТРИ», чтобы напомнить игрокам о правилах паса.
- Нападающий и его/ее партнеры по команде должны отойти минимум на 1 метр от владеющего мячом, чтобы позволить ему/ей сделать пас.
- Владеющий мячом может убежать или уклоняться от потенциальных соперников. Категорически запрещается толкать, агрессивно защищаться от игроков другой команды. Также нельзя использовать мяч, чтобы отогнать защитников. В тэг-регби владеющий мячом не должен закрываться или крутиться так, чтобы соперник не мог достать или сорвать тэг.
- Нападающий не должен удерживать владеющего мячом, его/ее одежду или мяч.

Количество захватов

В соревновательном тэг- и тач-регби у нападающей команды предусмотрено ограниченное количество захватов (обычно 5 или 6). Если они не забивают мяч в этой серии захватов, он «передается» другой команде, как свободный дар.

Если свободный удар назначается нападающим за нарушение со стороны защиты, количество захватов, необходимых до «перехвата», сбрасывается до нуля (как в регбилиг). Это прекрасный стимул для защитников не нарушать правила намеренно.

Не следует ставить определенное количество захватов начинающим игрокам. Скорее всего, они допустят много ошибок, так как и нападение, и защита начнут чересчур активные действия.

Сброс счета захватов

Если вы назначаете свободный удар за нарушение команды защиты, сбросьте количество захватов до нуля. Это прекрасный стимул для защитников не нарушать правила намеренно.

Помимо этого существуют дополнительные правила и для тэг-регби, и для тач-регби.

Захваты в тэг-регби

- Игрок срывает одну или обе ленты у владеющего мячом. Вы можете установить правило, при котором захват считается завершенным, только если один или два захватчика сорвали обе ленты.
- Защитник поднимает ленту над головой и кричит «ТЭГ».
- Игрок с мячом не должен защищать ленту или вертеться вокруг себя, чтобы избежать срыва ленты.
- Захваченный игрок и атакующий игрок недолго находятся вне игры, пока один возвращает другому ленту.
- Захваченный игрок должен заменить свою ленту, прежде чем вернуться в игру.

Возврат ленты

Убедитесь, что игроки обмениваются лентами в соответствии с правилами игры. Например, лента передается из руки в руку, атакующий не бросает ее на землю, и захваченный игрок не прикрепляет ленту обратно.

Ленты на земле

На земле никогда не должно лежать ни единой ленты. Однако иногда носитель мяча во время бега может случайно уронить одну из своих лент. В этом случае остановите игру и разрешите игроку прикрепить ее. Начните игру заново со свободного удара команды, владеющей мячом, с места, где лента оторвалась.

Захват в тач-регби

Как правило, захват — это касание талии двумя руками. Вы можете попросить атакующего крикнуть «ЗАХВАТ» в момент его совершения.

Одиночный или двойной захват?

Я считаю, что «одиночный» захват (срывание лишь одной ленты или применение тач-захвата одной рукой) более оптимален на широком поле и при малом количестве игроков.

«Двойной» захват (удаление обеих лент или применение тач-захвата двумя руками) подразумевает более тяжелую работу защиты, поэтому для захвата игроки должны искать оптимальное положение корпуса.

Вы всегда можете выбрать игру в соответствии с обстоятельствами. Например, высоко результативная игра с применением тач-захвата двумя руками может быть заменена на игру с низкими показателями и превосходным мастерством тач-захвата одной рукой.

Еще несколько сложных правил

По мере улучшения результатов игроков, вы можете попробовать ввести дополнительные правила регби.

Выронить мяч вперед

Выронить мяч вперед — когда игрок бросает или роняет мяч, в то время как остальные пытаются поймать его. Мяч должен упасть на землю, и пролететь вперед (то есть к линии ворот соперника).

Если мяч выронили вперед, право свободного удара отдается команде, не нарушившей правила.

Офсайд

Сразу после захвата посоветуйте защитникам сделать все возможное, чтобы вернуться «в положение игры» (то есть между мячом и их собственной линией ворот). Они не должны намеренно стоять в положении «вне игры» (то есть между мячом и линией ворот нападающих), блокировать передачу или ждать перехвата.

Назначьте штрафной за офсайд — свободный пас для команды, не нарушившей правила.

Если игроки находятся в офсайде, но не мешают, не останавливайте игру. Назначать штрафной нужно только мешающим игре защитникам. Но постарайтесь снизить количество штрафных даже им. Назначайте их самым злостным нарушителям, стоящим в пределах 3 метров от мяча.

Офсайд возникает только сразу же после захвата. Пусть игра продолжается после паса, сделанного из положения захвата. Офсайда нет, пока нет захвата очередного владеющего мячом.

Правило офсайда может быть введено на раннем этапе, чтобы внести движение в игру и для запоминания правил.

Преимущество

По мере того, как результаты игроков улучшаются, старайтесь давать «преимущества» в игре. Например, не спешите немедленно штрафовать, подождите и посмотрите на развитие игры.

Если не нарушающая правила команда получает территориальное или тактическое преимущество после нарушения, продолжайте игру. Если нет, остановите игру и назначьте свободный удар с места нарушения.

Если нет ограничений с точки зрения безопасности, давайте преимущества везде и всегда, когда сочтете правильным.

Разные игры в тэг- и тач-регби

Есть много вариантов тэг- и тач-регби — различные формы, ограничения и возможности. Все они направлены на максимальную проработку игры. Вот несколько примеров.

3 секунды в тэг- и тач-регби

В тэг- и тач-регби мне больше всего нравится 3 секунды. Если игрока захватили, у него есть 3 секунды, чтобы сделать пас. Судья считает в обратном порядке после каждого захвата, и назначает переход, если мяч не был реализован в определенный период времени. Игрок в захвате не может выиграть попытку.

Нужно отметить, что при передаче мяча нет офсайда.

Все это стимулирует поддержку и передачу при захвате и дает возможность более медленным форвардам играть более активно, продвигая мяч вперед. Потенциальная контактная ситуация помогает игрокам встать в лучшую позицию.

Тэг- и тач-регби без ошибок

Эта игра подходит крупным и медлительным игрокам, позволяя им «грохотать» на поле.

После захвата игрок кладет мяч между ног в точке захвата (строго в месте захвата). Команда соперников находится в 5 метрах от того места, где разыгрывается свободный удар.

Перехват назначается, если мяч падает, соприкасается или после паса пролетает вперед. Не существует ограничений по количеству захватов в игре.

Мяч не разыгрывается в пределах 5 метров от зачетной линии в любой ситуации. Таким образом, если захват совершен на расстоянии 5 метров от зачетной линии, он помещается на 5-метровую линию. То же самое касается перехвата мяча.

Основным недостатком этой игры являются потенциально неудачные положения корпуса, поскольку нет необходимости быстро возвращать мяч в оборот. Однако игроки быстро осознают, что чем лучше подача, тем больше расстояние.

С точки зрения защиты эта игра позволяет оказаться «подлинно» ближе к центру активности. Защита по обе стороны захвата должна быстро двигаться, чтобы предотвратить применение 5-метрового расстояния. Есть пример отличной защиты, которая оттолкнула линию нападения на 20 метров назад, но нападающие допустили ошибку, и мяч ушел в обратном направлении. Тем не менее, такое давление защиты может убедить нападение в том, что в отличие от «загребания» мяча, движение вперед и выпрямление — это хороший способ сократить разрыв.

Для заметок:

Для заметок: