

Онлайн-курс «Тренер-судья по тэг-регби — Лицензия D»



Введение в тэг-регби, история, принципы игры и основы базовой техники

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Лицензии: карьерный путь



The screenshot shows the top navigation bar with 'WORLD RUGBY', 'PASSPORT SITE', 'LANGUAGE' (circled in red), and 'LOG IN'. Below is the 'Training Passport' header with the World Rugby logo and the tagline 'Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio'. A dark blue navigation bar contains 'Home' and 'Frequently Asked Questions'. The main content area is titled 'World Rugby Passport sites:' and features three vertical cards: 'Rugby Ready' (with a photo of players and the text 'Be prepared • Manage the risks'), 'Conditioning for Rugby' (with a photo of hands holding a ball and the text 'Anatomical adaptation'), and 'Laws of the Game' (with a photo of a scrum). To the right, a 'Welcome to World Rugby Passport' section contains introductory text and a 'Log in' button. Below this is a section for 'Interactive learning resource and online quiz' featuring a 'A BEGINNER'S GUIDE TO RUGBY UNION' card and a 'Register' button.

WORLD RUGBY ▾ ВЕБСАЙТ ПАСПОРТА ▾ ЯЗЫК ▾ ВХОД ▾

 **Training Passport**
Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio

Домашняя страница | Frequently Asked Questions

Сайты с использованием Паспорта World Rugby:

- Готовность к регби**

Подготовка к матчу
- Conditioning for Rugby**

Anatomical adaptation
- Правил игры союза регби**


Добро пожаловать в Паспорт World Rugby

Паспорт World Rugby – ваш ключ к учебным и тренировочным вебсайтам, предоставленным World Rugby. Регистрация для получения Паспорта World Rugby дает вам доступ к онлайн-сертификации по различным темам, от знания правил до физической подготовки.

Если вы уже зарегистрированы на каком-либо сайте World Rugby, на котором есть логотип Паспорта World Rugby, у вас уже есть Паспорт World Rugby. Вам не нужно будет проходить повторную регистрацию. Просто используйте зарегистрированный вами адрес эл. почты, а также пароль, который вы выбрали при регистрации, для доступа к изобилию веб-информации. Слева вы увидите ссылки на сайты с использованием Паспорта World Rugby.

Если вы хотите зарегистрироваться для получения Паспорта World Rugby или войти в систему для внесения изменений в ваш профиль, вы можете сделать это [здесь](#).

Интерактивный учебный ресурс и онлайн-тест

Руководство по регби для начинающих

[Вход](#) [Зарегистрироваться](#)

Сайт Passport.Worldrugby.org



Видео по ссылке

<https://yadi.sk/d/In2YbmyE4ISkIA>



История и дух регби



Согласно легенде, в 1823 году во время школьного футбольного матча в городе Регби в Англии молодой человек по имени Уильям Уэбб Эллис взял мяч в руки и побежал к линии ворот соперника

Ценности регби

ЦЕЛОСТНОСТЬ

ДИСЦИПЛИНА

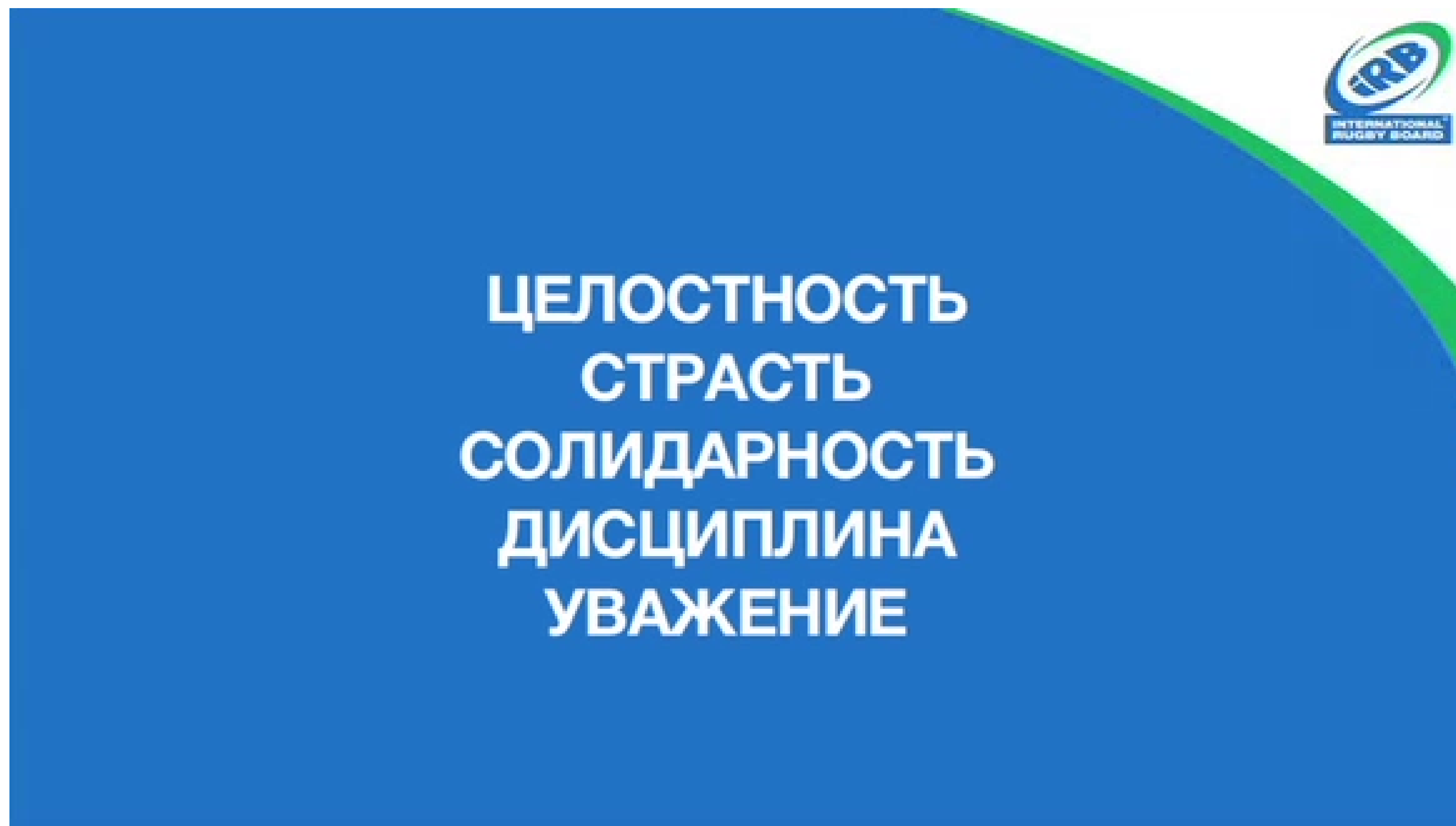
СОЛИДАРНОСТЬ

СТРАСТЬ

УВАЖЕНИЕ

Видео по ссылке

https://yadi.sk/i/2HLPWiG2VTi_YA



Видео по ссылке

<https://youtu.be/NaL9zmiYGH4>

правила игры

Принципы игры



Знакомство с игрой: Модель игры

Ценности определяют дух	Принципы определяют логику, техническое содержание
<p>Целостность Страсть Солидарность Дисциплина Уважение</p>	 <p>Вести борьбу за мяч</p> <p>Двигаться вперед</p> <p>Организовать поддержку</p> <p>Развивать продолжительность</p> <p>Оказывать давление</p> <p>Набирать очки</p>

Регби — игра для всех

Возраст занимающихся

7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет и старше
Подвижные игры с мячом для регби				
Тэг-регби (флаг-регби)				
Тач-регби				
	Мини-регби 8x8			
		Миди-регби 12x12		
			Регби 15 / Регби 7	

Долгосрочная программа развития игрока

Этап: **УДОВОЛЬСТВИЕ**

Возрастная группа: 6–12

Игрок **ИГРАЕТ**

Тренер **РУКОВОДИТ**

Содержание: обучение движению и основным регбийным навыкам



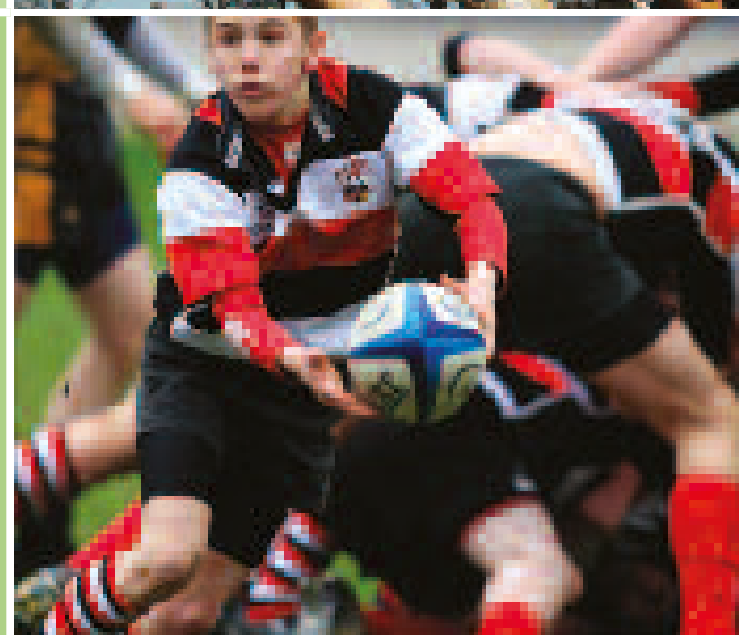
Этап: **РАЗВИТИЕ**

Возрастная группа: 12–16

Игрок **ИССЛЕДУЕТ**

Тренер **УЧИТ**

Содержание: изучение игры



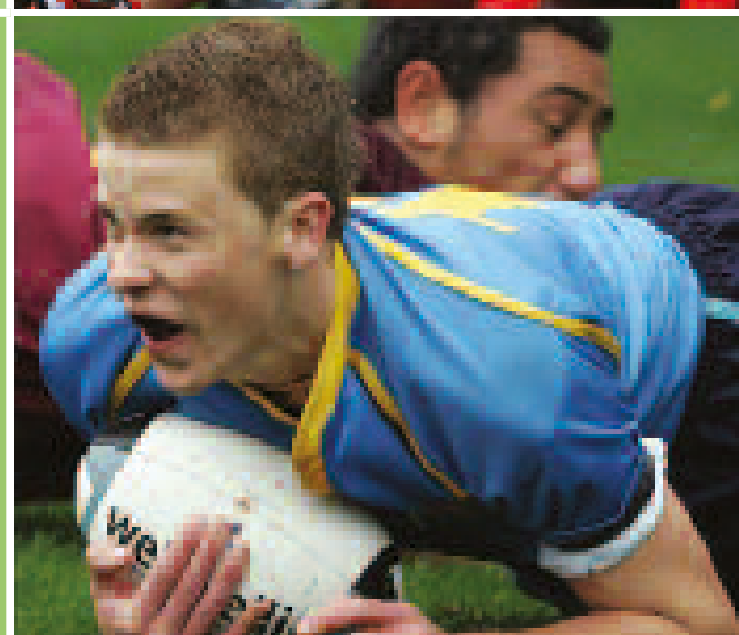
Этап: **УЧАСТИЕ**

Возрастная группа: 15–18

Игрок **ФОКУСИРУЕТСЯ**

Тренер **СТАВИТ ЗАДАЧИ**

Содержание: игра, развитие игр



Этап: **ПОДГОТОВКА**

Возрастная группа: 17–21

Игрок **СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ**

Тренер **ПОМОГАЕТ**

Содержание: полное раскрытие потенциала



Этап: **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ**

Возрастная группа: 20 и старше

Игрок **ВНОСИТ НОВОВВЕДЕНИЯ**

Тренер **ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ**

Содержание: постоянство эффективности игры.



Этап: **ПОВТОРНЫЙ ВКЛАД**

Возраст: любой

Содержание: поддержка и удовольствие от игры



Долгосрочная программа развития игрока

ТЭГ-РЕГБИ

- Бесконтактная игра
- Благоприятная среда для обучения
- Фокус на развитии навыков



МИНИ-/ МИДИ-РЕГБИ

- Наличие схваток и коридоров, но есть ограничения в давлении и контакте
- Возможность использования ударов по мячу ногой



РЕГБИ

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



Почему тэг-регби

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ



УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»
ВВЕДЕНИЕ В ТЭГ-РЕГБИ, ИСТОРИЯ, ПРИНЦИПЫ ИГРЫ И ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ



Почему тэг-регби



1. Флажки обеспечивают безопасность;

2. Флажки делают игру простой;

3. Флажки облегчают судейство в игре;

4. Флажки позволяют исключить нежелательные прикосновения в игре;

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

Организация игры

Поле	55–65 метров в длину и 30–35 метров в ширину
Время игры	<ul style="list-style-type: none">• 2 тайма по 7 минут, перерыв 1 минута;• 2 тайма по 20 минут, перерыв 5 минут;• 1 тайм 10 минут.
Состав команды	От 5 до 7 игроков



Оборудование для проведения занятий

1. Мячи

Мячи желательно подобрать по размеру в соответствии с возрастом учащихся. Мячи бывают трех основных размеров:

- № 3 (6–8 лет)
- № 4 (9–12 лет)
- № 5 (13 лет и старше)

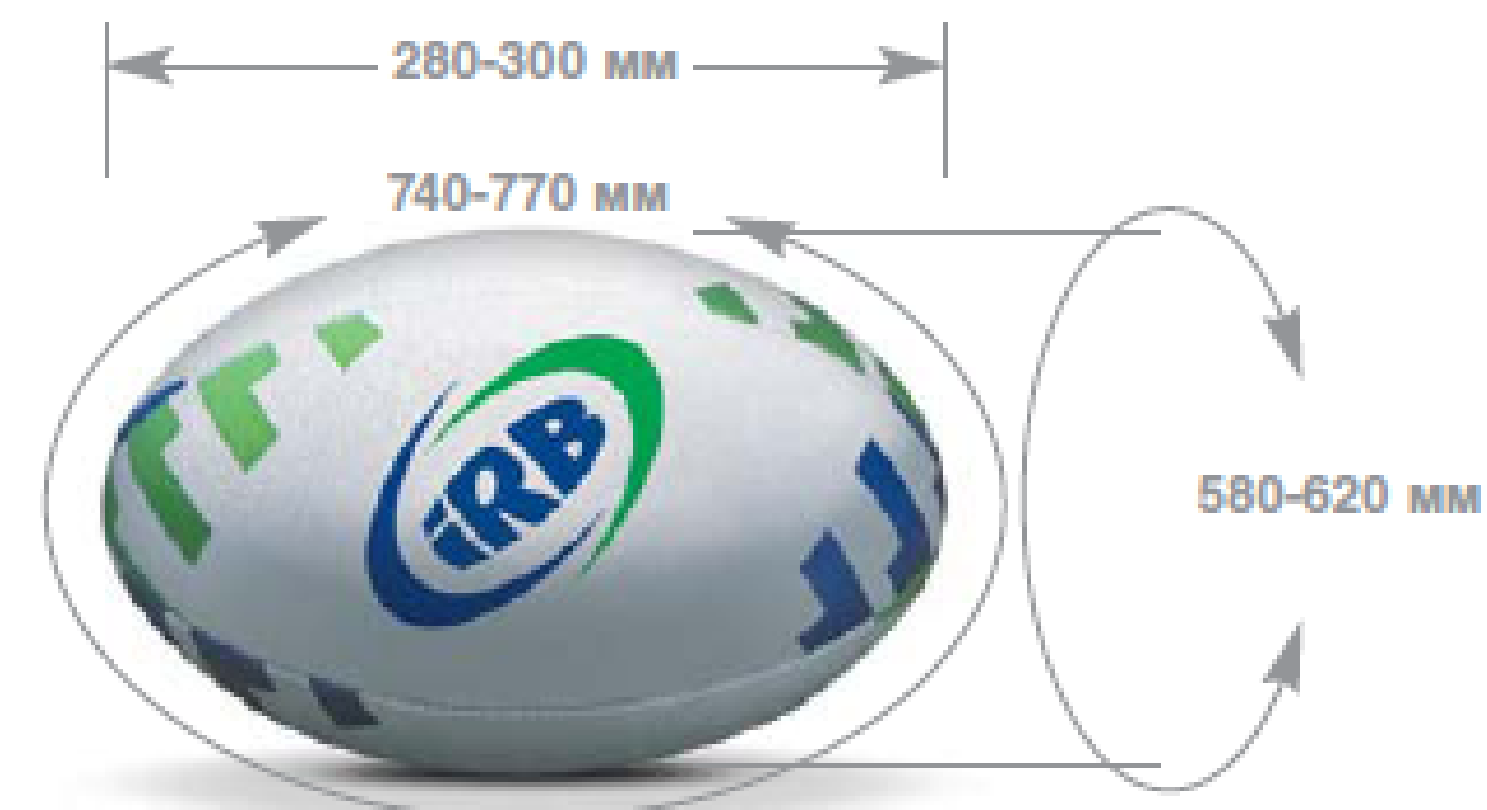
2. Маркеры для разметки площадки

Маркеры могут быть в виде цветных кружков или конусов, но и те, и другие не должны быть травмоопасными и должны быть изготовлены из мягкого материала.

3. Пояс для игры в тэг-регби (флаг-регби) и цветные манишки

Это пояс, на котором при помощи липучки прикреплены два флажка. Во время игры отрыв этих флажков имитирует захват игрока с мячом.

Манишки нужны для разделения на команды.



Цель игры и начисление очков



Набрать как можно больше очков

Для этого нужно:

- Прорваться с мячом за линию попытки и приземлить мяч.
- Одно приземление — 1 очко.

Других способов набора очков в тэг-регби нет.

Pierre Villepreux (Пьер Вильпрё)



Игрок и тренер национальной сборной Франции, в составе которой сыграл 34 игры в период с 1967 по 1972 г.

Он также был тренером национальной сборной Италии с 1978 по 1981 г.

Сейчас он — региональный менеджер по развитию регби в Европе.

Перед начинающим и перед элитным спортсменом в игре встают те же самые вызовы, но...

- *для начинающего — меньше принципов (нет контроля за мелочами)*
- *для элитного игрока — больше принципов и больше решений ситуаций (полный контроль от главного до мелочей)*

Помните, что вся игра в регби основана на способности правильного применения элементарных навыков

Как принципы игры работают в тэг-регби



Как принципы игры работают в тэг-регби

Атака

- Борьбаться за мяч: сохранение права владеть мячом (прием и передача мяча, бег с мячом, соблюдение правил игры).
- Двигаться вперед: через движение с мячом и умение находить свободное пространство для того, чтобы набирать очки.
- Поддержка: в момент срыва флажка иметь доступного для паса партнера.
- Продолжительность: стараться развивать атаку, используя поддержку, игру в пас, действовать быстро, опережая защиту в перестроениях.
- Давление: выполняя все, о чем сказано выше, вы будете создавать игровое давление, которое, в свою очередь, приведет к набору очков.



Как принципы игры работают в тэг-регби

Защита

- Борьбаться за мяч: срывая флажки у соперников, вынуждая их больше предавать мяч назад и ошибаться.
- Двигаться вперед: защищая свою территорию, двигаться вперед и отбирать пространство и время у соперника.
- Поддержка: защитники помогают друг другу, не оставляя без контроля пространство, которое атака может использовать.
- Продолжительность: не останавливайте свои попытки срывать флаги с соперников, после каждого неудачного случая вы должны быть готовы к следующему.
- Давление: выполняя все, о чем сказано выше, вы будете создавать игровое давление на атаку, которое, в свою очередь, приведет к ошибкам и не позволит набрать очки.



Принципы игры в тэг-регби

Принципы игры в атаке	Тренируемые навыки	Принципы игры в защите
Сохранять мяч	Прием и передача мяча	Оказывать игровое давление
Двигаться вперед	Положения мяча в руках при беге, смена направления и скорости бега	Контролировать пространство
Организовать поддержку	Схема игры в поддержке	Поддержка
Набирать очки	Приземление мяча	
	Безопасность при срыве ленты, построение линии защиты	Защита с целью возвращения мяча и начала своей атаки

Базовые техники

Уровень игры до 7 лет (начальный уровень)

Прием и передача мяча



Данное видео будет показано во время курса

Ключевые факторы

БОЛЬШИЕ ГЛАЗА
Видеть мишень
Видеть мяч на приеме 

БОЛЬШОЙ РОТ
Сигнал о готовности
получить мяч 

БОЛЬШИЕ РУКИ
Показать мишень
для мяча 

Ключевые компоненты

Аккуратность
Не назад    **Не слишком высоко**

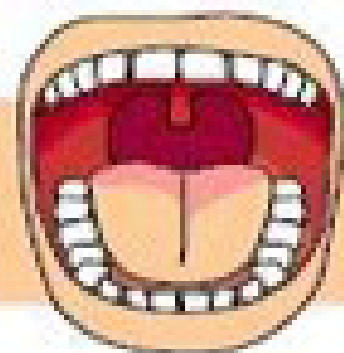
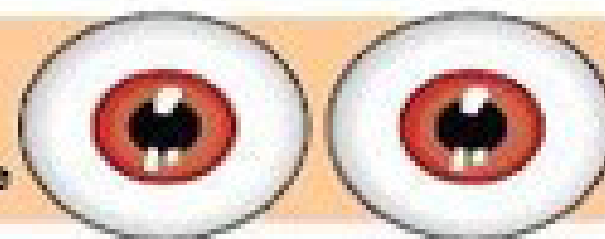
 **Не слишком вперед**

 **Не слишком низко**

Добрый пас
не быстрый и
не медленный  

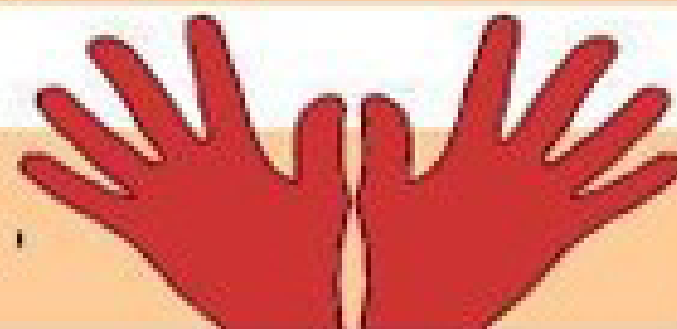
Ключевые факторы

БОЛЬШИЕ ГЛАЗА
Видеть мишень
Видеть мяч на приеме



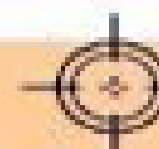
БОЛЬШОЙ РОТ
Сигнал о готовности
получить мяч

БОЛЬШИЕ РУКИ
Показать мишень
для мяча

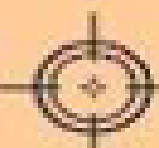


Ключевые компоненты

Аккуратность
Не назад



Не слишком
высоко



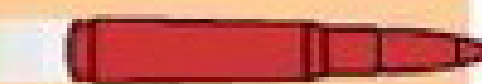
Не слишком
вперед



Не слишком
низко



Добрый пас
не быстрый и
не медленный



Пас — прием мяча

Игрок, принимающий мяч, должен:

- двигаться вперед на мяч, принимая мяч;
- вытянуть руки — направляя их в сторону игрока, отдающего мяч, указывая ему цель (рассчитывайте получить мяч перед собой);
- держать руки поднятыми и готовыми к приему мяча с раскрытыми пальцами (большие пальцы смотрят друг на друга);
- смотреть на мяч через кисти рук, пока все пальцы, включая большие, не почувствуют касание с мячом и будут способны его контролировать.



Игрок с мячом должен:

- держать мяч в двух руках;
- вытянуть на себя защитника;
- опираться на свою внутреннюю ногу;
- развернуться от защитника лицом к игроку, получающему ваш пас;
- определить цель — на уровне груди, немного впереди принимающего игрока;
- не опускать мяч вниз, держать его на высоте между талией и уровнем груди, и, сделав мах руками, протолкнуть мяч вдоль тела;
- используйте их грудь, плечи, локти и запястья, чтобы контролировать скорость и полет мяча, на выходе его из рук;
- продолжая движение рук в направлении паса, вытянуть пальцы в цель после того, как мяч покинет руки;
- перейти в поддержку игроку, получившему пас, сразу после окончания передачи мяча.

Базовые техники

Положение мяча в руках при беге, смена направления и скорости бега

Игрок с мячом должен:

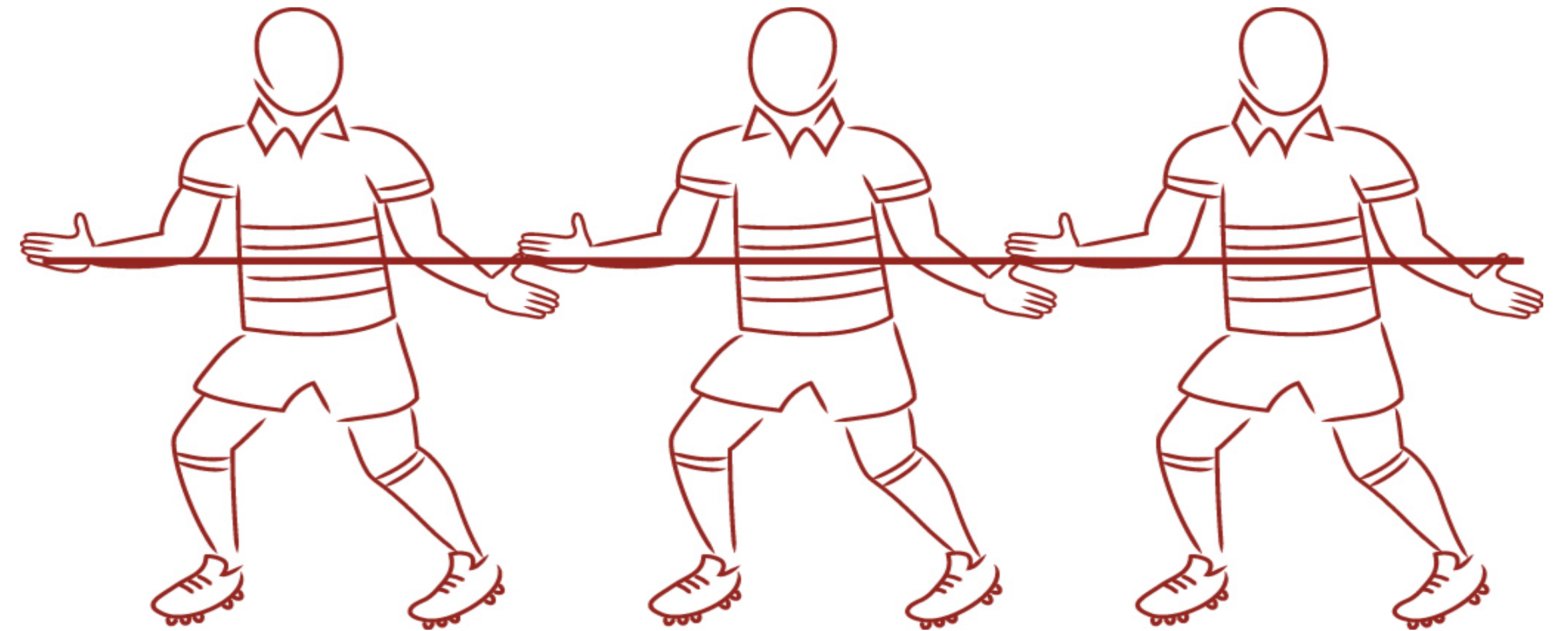
- Держать мяч в двух руках.
- Бежать вперед в свободное пространство, пока это возможно, уклоняясь от прямого контакта.
- При сближении с защитником, попытаться увернуться от него, смещая его в одну сторону (фиксировать на себе защитника, потянуть его вправо или влево), а затем резко сменить направление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



Защита: построение линии защиты

Защита

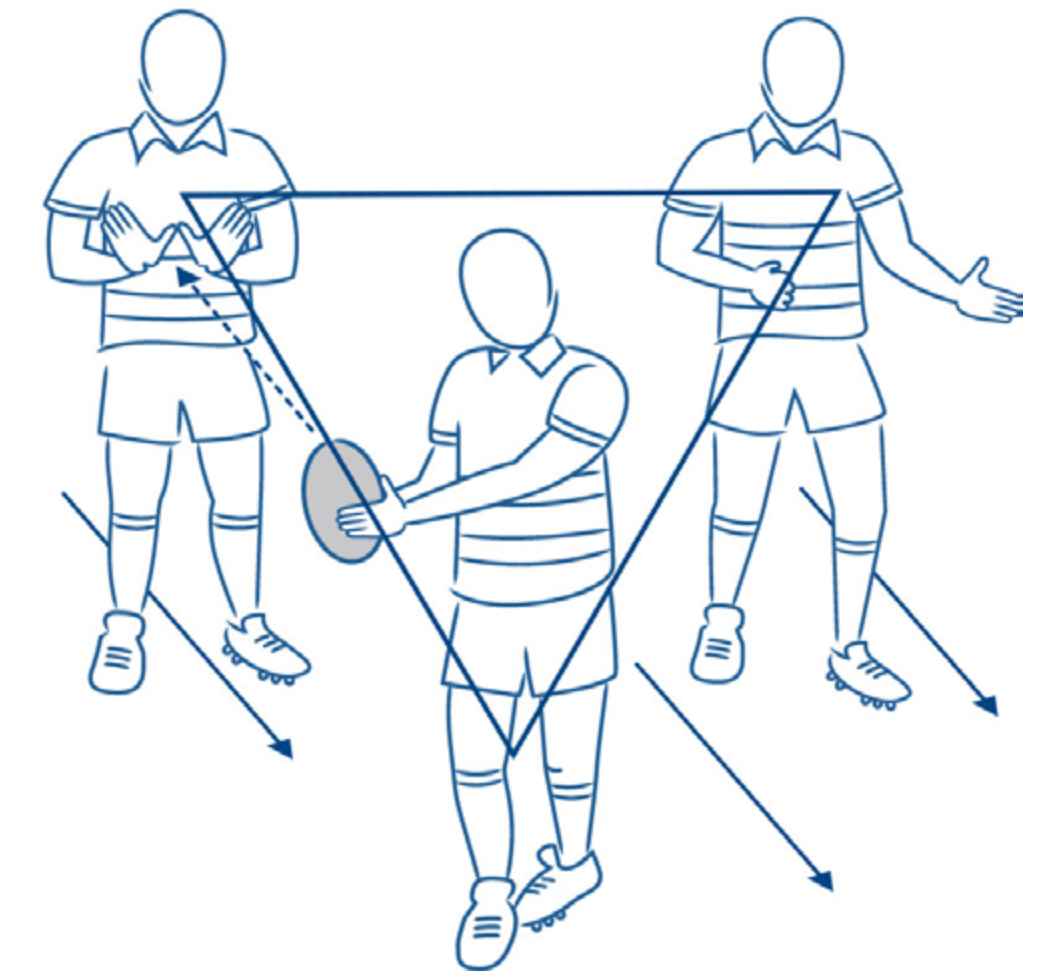
- Защита должна не позволить сопернику набрать очки. Точно так же, как и атака, защита должна уметь занять правильные позиции, и базовой схемой будет построение в виде плоской линии, параллельной линии зачетного поля (поперек поля).
- Плоская линия должна быть, как прочная стена, — без разрывов и пустот. Большие разрывы в линии и неприкрытое пространство будут работать на возможности атаки прорваться с мячом вперед и набрать очки.



Атака — поддержка

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

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

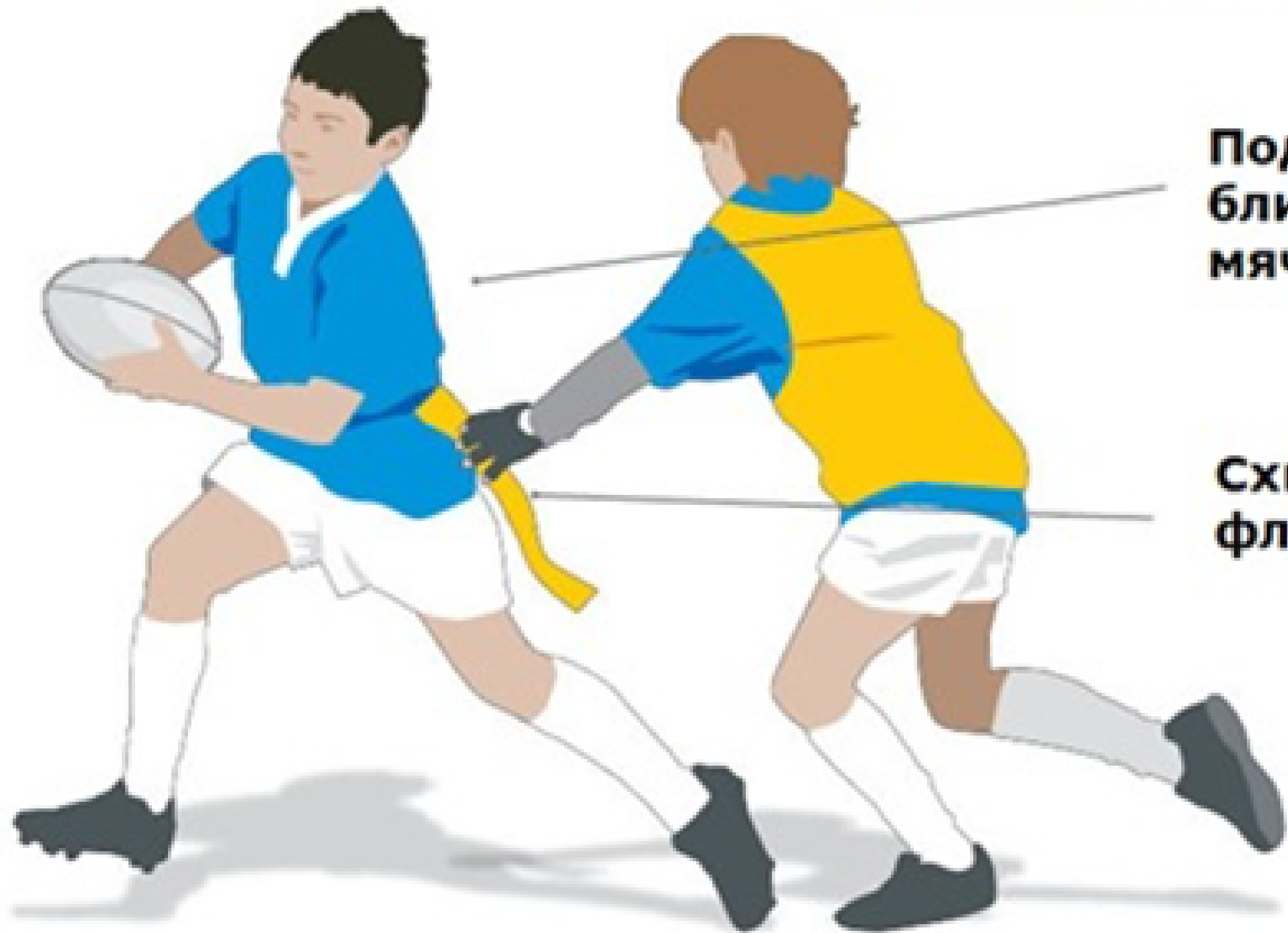


Тэг-захват

Выполнение тэг-захвата

Подойти как можно ближе к игроку с мячом

Схватить и сорвать флаг



- Подойти к игроку с мячом как можно ближе.
- Схватить ленту и сорвать ее.
- Остановиться, держа ленту в руке, поднять ее над головой и крикнуть «ТЭГ!» или «ЗАХВАТ!»
- Подождать и вернуть ленту владельцу.

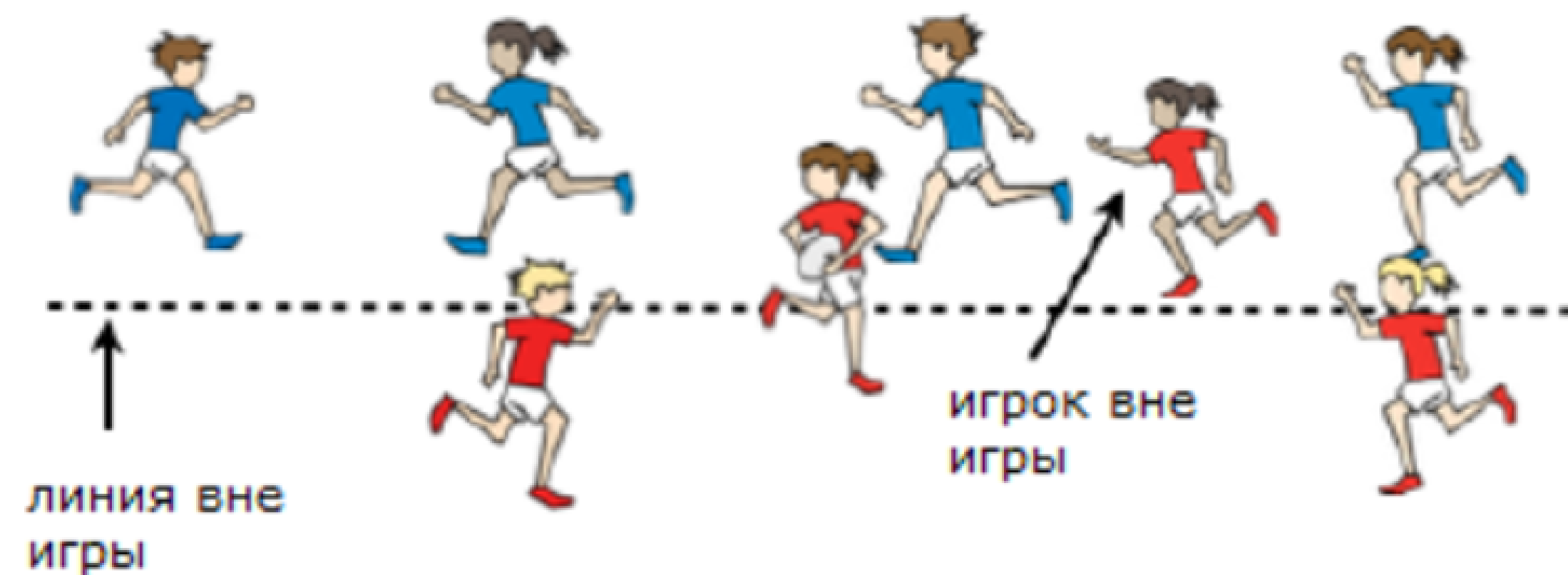
Вопросы относительно атаки и защиты

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

Тэг-регби: усложнение игры

Вне игры/офсайд

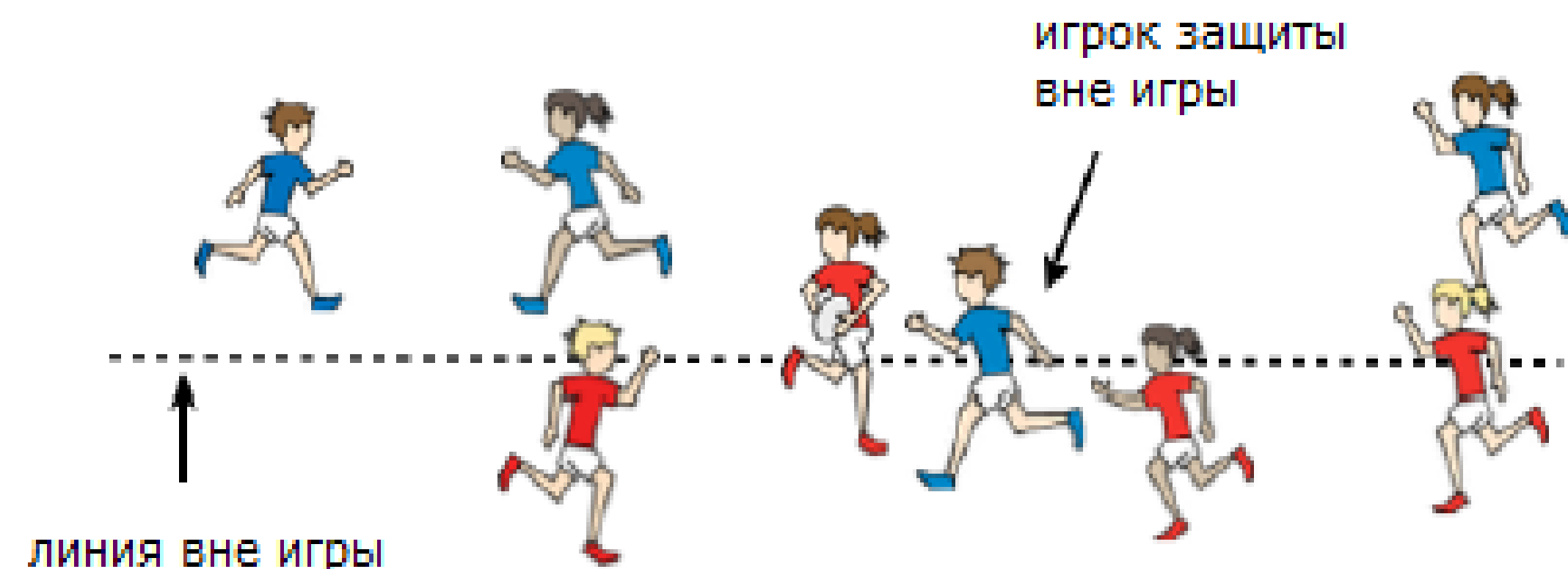
Вне игры в атаке: В тэг-регби пас можно отдавать только в сторону и назад. Поэтому в атаке игрок попадает в положение вне игры, если находится впереди своего партнера, владеющего мячом. Нужно иметь в виду, что нарушение будет считаться произошедшим только в случае, если этот игрок получит пас.



Тэг-регби: усложнение игры

Вне игры/офсайд

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



Понимание игры и игровые навыки

Базовые цели игры в соответствии с принципами игры

Игровые тактические навыки:

- Идти вперед;
- Организовать поддержку;
- Набирать очки.

Игровые технические навыки: использовать пространство

- Уметь определять свободное пространство;
- Уметь бежать с мячом в свободное пространство;
- Определить партнера в свободном пространстве;
- Уметь выполнить действия по передаче мяча партнеру в свободное пространство (бежать с мячом или передать пас).

Базовые техники

Двигаться с мячом на максимально возможной скорости, сохраняя баланс и возможность играть мячом.

Двигательные навыки:

- Изменение направление бега, остановка и ускорение, прыжки.

Уверенно владеть приемами индивидуальной техники.

Технические навыки:

- Передача мяча партнеру на месте и в движении (игра в пас);
- Прием/ловля мяча на месте и в движении;
- Осмысленное движение с мячом вперед (или вытянуть и увести в сторону защитника и освободить пространство для партнера);
- Уклонение от защитника (ложный шаг в сторону, уход по дуге);
- Срыв ленточки (безопасность — подход к игроку с мячом сбоку — см. правила).

Видео по ссылке

<https://yadi.sk/i/zocZa69NimVT5Q>

<https://youtu.be/SRVOTJZzLtc>

TEACHING TAG RUGBY

Обучение Тэг регби

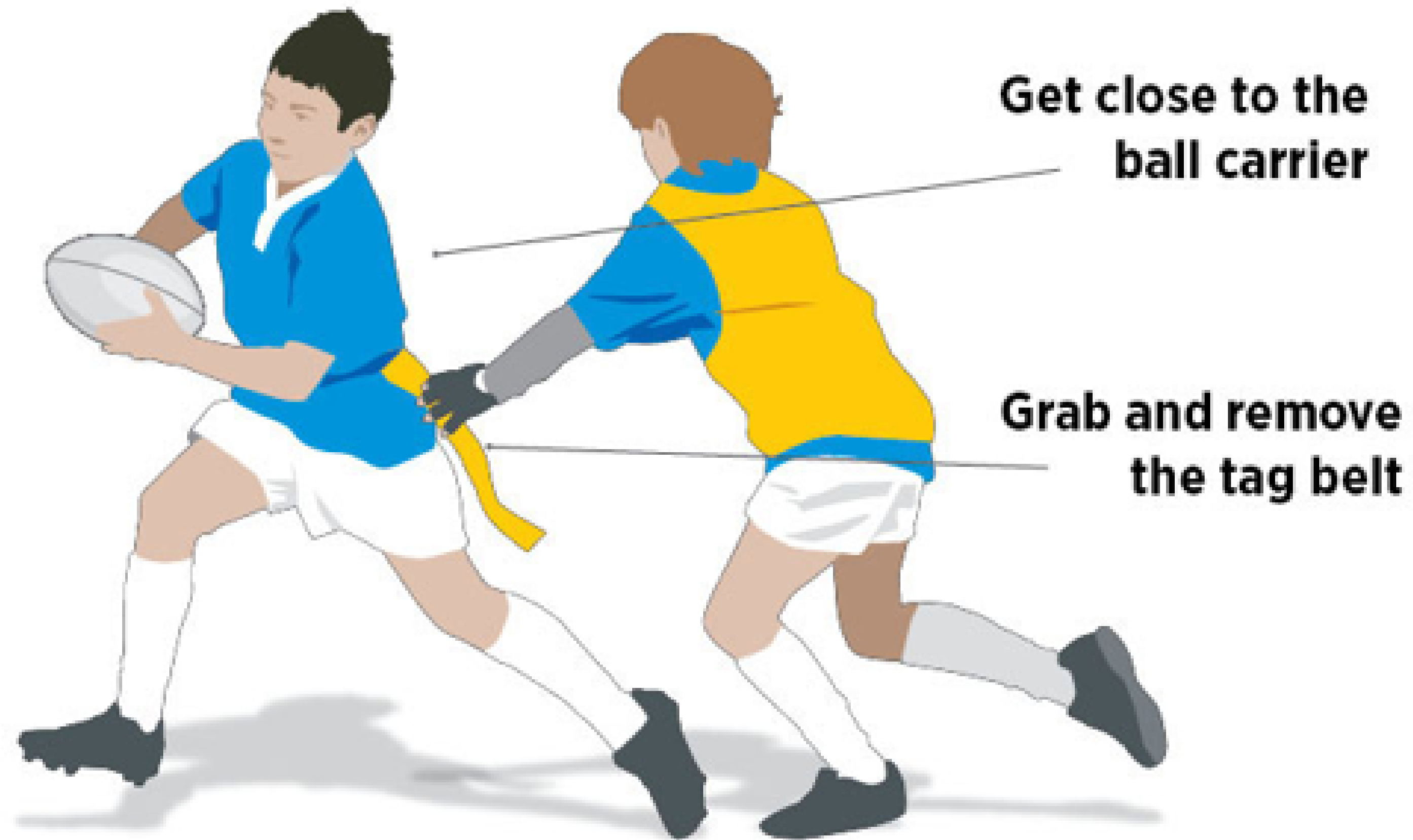
ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»

ВВЕДЕНИЕ В ТЭГ-РЕГБИ, ИСТОРИЯ, ПРИНЦИПЫ ИГРЫ И ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ



Захват в тэг-регби (срыв флажка)

✓ Making a Tag tackle



Сайт Passport.Worldrugby.org

