



Роман Тимофеев

**Сборник упражнений,
направленных на развитие
физических качеств,
для юных регбистов
в возрасте от 8 до 12 лет**

*Материал подготовлен для тренеров,
работающих с детьми*



Содержание

Тренировка 1:	Упражнения на развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, умение быстро останавливаться	3
Тренировка 2:	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, координации, ловкости	6
Тренировка 3:	Упражнения на ловкость, изменение направления, манипуляции с предметами	9
Тренировка 4:	Упражнения на гибкость и координацию	12
Тренировка 5:	Упражнения на развитие силовой выносливости и координации	15



Тренировка 1: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления

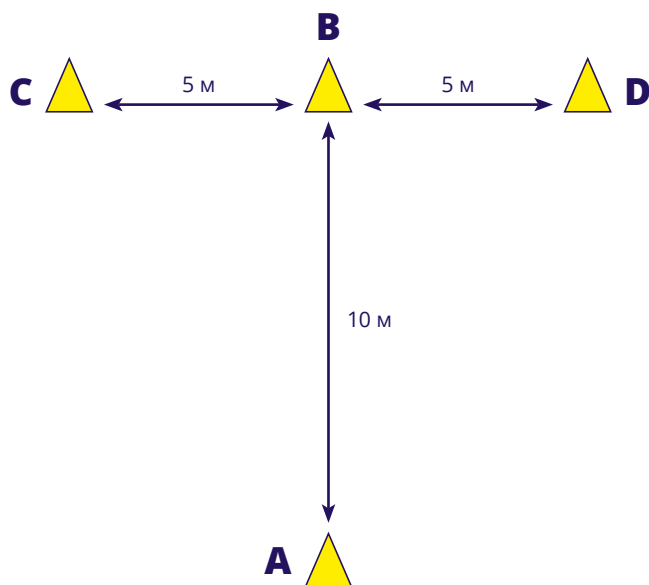
«Т»-упражнение

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Расстояние от фишки А до В — 10 метров, расстояние от фишки В до С и D — 5 метров.

Что делать: Начало в точке А. Игроки бегут от точки А до точки В, далее двигаются приставным шагом до точки С, затем приставным шагом к точке D, возвращаются к В и бегут спиной в точку А.



Простая форма: Игрок знает заранее, в каком направлении двигаться.

Усложнение: Тренер дает команду «направо» или «налево» в тот момент, когда игрок уже стартовал и находится на половине пути к точке В.

Усложнение: Зеркально отразите упражнение. Игроки смогут выполнять упражнение друг напротив друга. Назначьте того, кто будет выбирать направление движения, оппонент должен будет отражать действия.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться выполнить упражнение как можно быстрее.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.

Упражнение «Квадрат»

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

Установки: Расстояние от фишки до фишки — 5–10 метров.

Что делать: Игрок ускоряется от фишки 1 до фишки 2, от фишки 2 приставным шагом перемещается до фишки 3, от фишки 3 быстро бежит спиной до фишки 4, от фишки 4 приставным шагом перемещается к фишке 1.

Усложнение: Можно добавить падение на фишке 2 и фишке 4.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

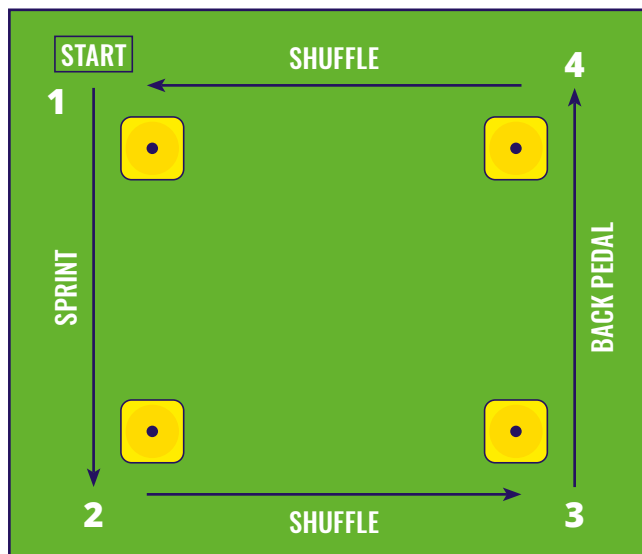
Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться ускориться на фишку; перемещаясь боком, игрок должен смотреть вперед, перед собой.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.



«У»-упражнение

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, принятие решения.

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Расстояние между фишками 1 и 2 — 10 метров, расстояние от фишки 2 до 3 и 4 по 5 метров.

Что делать: Тренер находится за фишкой 2, игрок ускоряется на фишку 2, за 2–3 метра тренер показывает рукой направление, куда игрок должен побежать от фишки 2.

Усложнение:

Вариант 1 — Игрок должен бежать в противоположном направлении от того, куда показал тренер.

Вариант 2 — Тренер может держать в руках два маркера разного цвета, заранее определив, в какую сторону игрок будет бежать, когда тренер поднимет тот или иной цветной маркер (например, красный — влево, жёлтый — вправо).

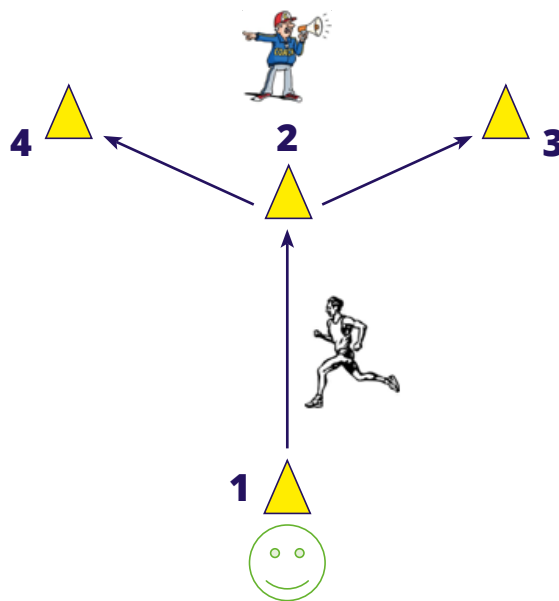
Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться как можно быстрее реагировать на сигнал, изменять направление, сохраняя контроль за своим телом.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.



Тренировка 2: Развитие скоростно-силовых способностей, координации, ловкости

Упражнение «Прыжки»

Цели: Научиться корректно прыгать и приземляться после прыжков с двух ног.

Оборудование: Можно без оборудования.

Что делать: Игроки выполняют прыжки с двух ног вперед, перед каждым прыжком следует пауза и подготовка.

Усложнение:

Вариант 1 — Прыжки без остановки.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

На что обращать внимание тренеру: Когда игроки выполняют отталкивание, колени не заваливаются внутрь, во время приземления колени также не должны заваливаться внутрь.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.





Упражнение «Прыжки через барьеры»

Цели: Научиться корректно прыгать и приземляться после прыжков, изменять направление.

Оборудование: Минимум 8–10 фишек, мячи.

Установки: Фишки расставить на расстоянии 1–1,5 метра.

Что делать: Игрок выполняет прыжки с двух ног через фишки/конусы/маленькие барьеры. Выполнив последний прыжок, разворачивается лицом к линии старта и ускоряется до линии. Достигнув линии, выполняет передачу мяча следующему игроку.

Усложнение:

Вариант 1 — Добавить прыжки боком, обращая внимание на те же элементы, что и в первом случае.

Вариант 2* — Прыжки на одной ноге.

Вариант 3* — Прыжки с ноги на ногу.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

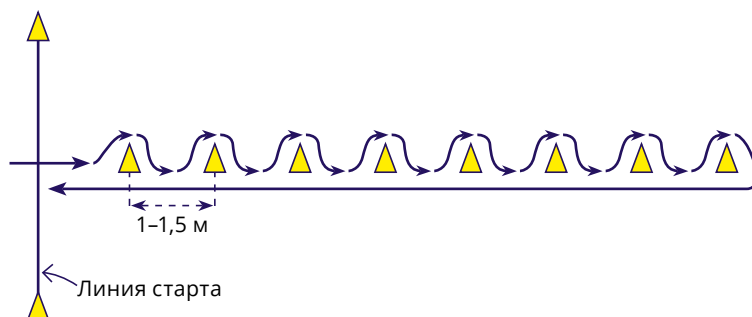
* Эти варианты требуют хорошей координации от юных игроков.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен выполнять прыжок с двух ног, приземляться также на две ноги, сохраняя равновесие, колени не должны заваливаться внутрь после приземления.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.





Упражнение «Змейка»

Цели: Научиться изменять направление.

Оборудование: Минимум 6–10 фишек, мячи.

Установки: Фишки расставить на расстоянии 1,2–1,5 метра.

Что делать: Игрок обегает фишки/конусы. Обежав последнюю фишку/конус, разворачивается и выполняет движение в обратном направлении, по окончании передает мяч следующему.

Усложнение:

Вариант 1 — Добавить движение боком, обращая внимание на те же элементы, что и в первом случае.

Вариант 2* — Движение спиной, обращая внимание на те же элементы, что и в первом случае.

Вариант 3* — Лицом вперед, спиной назад.

Вариант 4 — Обегать фишки до конца, а обратно возвращаться гладким бегом.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

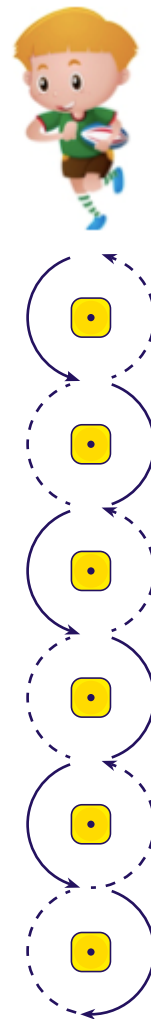
* Эти варианты требуют хорошей координации от юных игроков.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться смотреть вперед, перед собой, а не смотреть под ноги, обегая фишки.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.





Тренировка 3: Развитие ловкости, изменение направления, манипуляции с предметами

Упражнение «Полоса препятствий»

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, приземление после прыжков.

Оборудование: Фишки — минимум 4 штуки, маленькие барьеры/фишки/конусы/щиты (все, что можно использовать как барьер для перепрыгивания), мячи.

Установки: (Используйте схему, чтобы выполнить установку) Расстояние между барьерами 1–1,5 метра, расстояние между фишками 1–1,5 метра, общее расстояние 15–20 метров.

Что делать: Игрок начинает от фишки 1 выполнять прыжки на двух ногах через барьеры; после барьеров выполняет «змейку»; достигнув фишки 2, обегает ее со стороны, которую определит тренер, и с ускорением возвращается в свою колонну; передает мяч следующему игроку из рук в руки.

Усложнение:

Вариант 1 — Прыжки боком и обегание фишек правой или левой стороной.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

Меняйте первого игрока, чтобы каждый был первым.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться как можно быстрее реагировать на сигнал, изменять направление, сохраняя контроль над своим телом.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.





Упражнение «Челночный бег с передачей мяча»

Цели: Научиться быстро бежать с мячом, выполнять передачу и ловлю мяча.

Оборудование: Минимум 3 фишки.

Установки: Установите фишки, расстояние от фишки 1 до фишки 2 — 10 метров, от фишки 2 до фишки 3 — 5 метров.

Что делать: Игрок начинает бежать от фишки 1 до фишки 3, разворачивается, бежит до фишки 2 и выполняет передачу мяча следующему игроку.

Усложнение:

Вариант 1 — Игрок может стартовать из различных положений.

Вариант 2 — Игрок может выполнять различные передачи (подбрасывать мяч вверх, катать его по земле).

Вариант 3 — Игрок может выполнять ведение мяча ногами до фишки 3, подбирать мяч и выполнять передачу от фишки 2 (включая вариант 2).

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-той тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

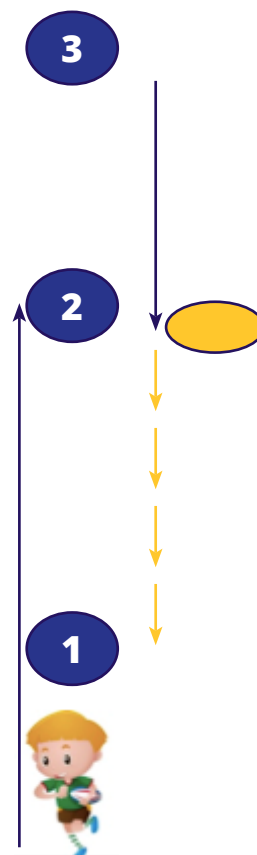
Меняйте первого игрока, чтобы каждый был первым.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен бежать, держа мяч в двух руках, во время ловли мяча игрок должен тянуть руки к мячу.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.





Эстафета «Прогони веером»

Цели: Научиться быстро бежать с мячом, выполнять передачу и ловлю мяча.

Оборудование: Минимум 3 фишки.

Установки: Установите фишки — расстояние от фишки 1 до фишки 2 — 20 метров.

Что делать: В колонне по 3–4 человека.

Первый игрок начинает бежать от фишки 1 до фишки 2, возвращается, далее к нему присоединяется следующий игрок, и они бегут до фишки 2, выполняя передачи мяча (минимум 4 передачи); возвращаются, затем к ним присоединяется еще один игрок, упражнение повторяется (расстояние между игроками определяет тренер).

Дополнение: Количество игроков, которые присоединяются, может быть от 1 до 3–4 человек, в зависимости от общего количества игроков. Количество передач определяет тренер.

Усложнение:

Вариант 1 — Игрок может стартовать из различных положений.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-той тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

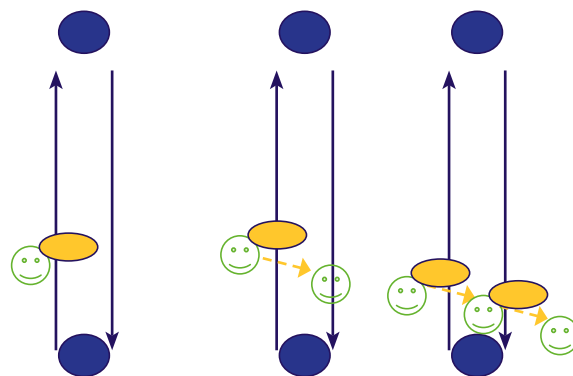
Меняйте первого игрока, чтобы каждый был первым.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игроки должны бежать, держа мяч в двух руках; во время ловли мяча игроки должны тянуть руки к мячу; после того, как игрок принял мяч, он должен ускориться вперед на несколько шагов, оказавшись впереди других игроков.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.



Тренировка 4: Развитие гибкости и координации

Эстафета «Хвост тигра»

Цели: Научиться быстро бежать с мячом, координироваться во время совместного перемещения.

Оборудование: Минимум 3 фишки.

Установки: Установите фишки — расстояние от фишки 1 до фишки 2 — 15 метров.

Что делать: В колонне по 3–4 человека. Первый игрок начинает бежать от фишки 1 до фишки 2, возвращается. Далее к нему присоединяется следующий игрок, держа руки на плечах или на поясе, и они бегут до фишки 2. Возвращаются, к ним присоединяется еще один игрок, упражнение повторяется.

Дополнение: Количество игроков, которые присоединяются, может быть от 1 до 3–4 человек, в зависимости от общего количества игроков.

Усложнение:

Вариант 1 — Игроки сцепляются за руки.

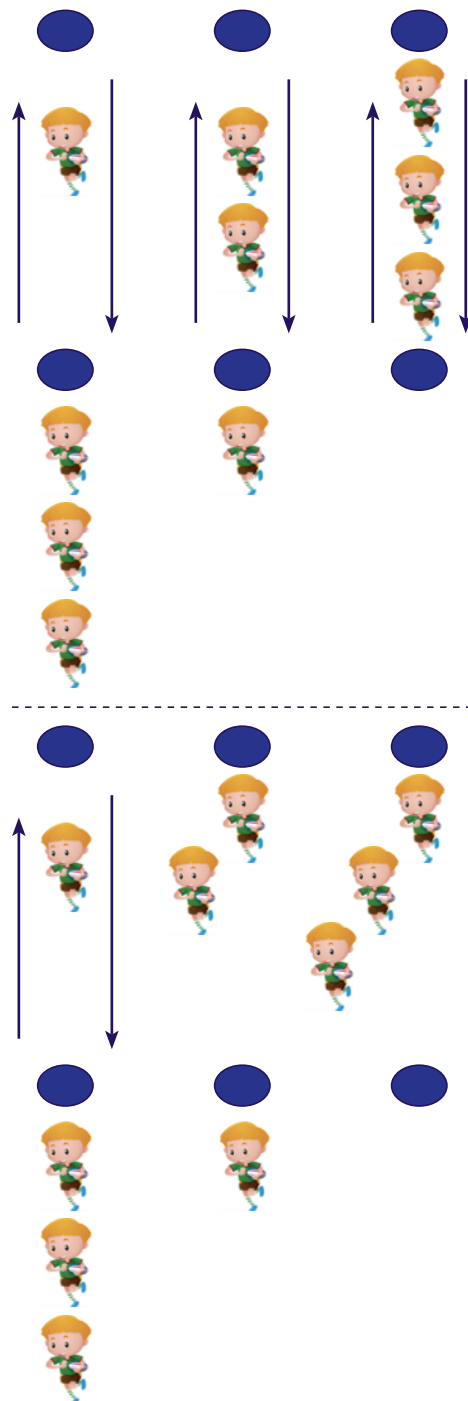
Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игроки должны бежать, держа мяч в двух руках; во время ловли мяча игроки должны тянуть руки к мячу; после того, как игрок принял мяч, он должен ускориться вперед на несколько шагов, оказавшись впереди других игроков.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.



Упражнения для развития координации

Цели: Развивать и поддерживать гибкость и координацию у детей.

Оборудование: Можно без оборудования/фишек.

Установки: Выполнять каждое упражнение по 15–20 метров (как показано на схеме), сочетать разные виды животного перемещения.

Что делать: По команде тренера игроки начинают перемещаться как

В варианте «краб» — следите за тем, чтобы игроки старались держать ягодицы выше от земли.

В варианте «паук» — руки и ноги необходимо переставлять перекрестно (правая рука вперед, левая нога вперед).

На что обращать внимание тренеру: Во время выполнения упражнения «медведь» игроки должны стараться не поднимать таз выше головы. Попросите игроков представить, что у них на спине стол с чашкой воды, если они будут задирать таз (ягодицы) вверх, вода прольется.



Горила



Медведь



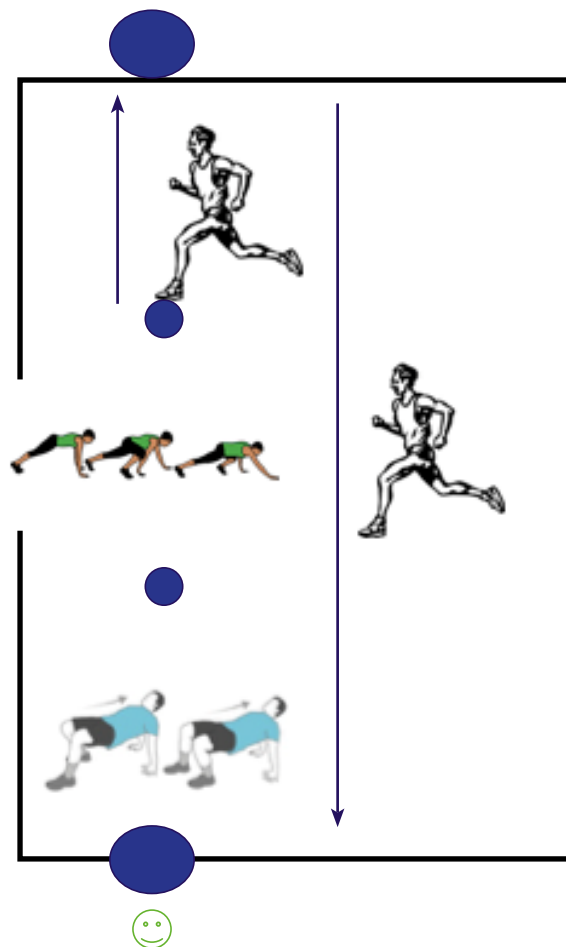
Ходьба гуськом



Ходьба крабом



Паук



Упражнение «Слалом»

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления.

Оборудование: Фишки — минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Необходимо минимум 8 фишек (используйте схему, чтобы выполнить установку).

Что делать: Игрок ложится на живот возле фишки 1 (фишка располагается справа от игрока). По команде тренера «Старт!» игрок ускоряется до фишки 2, обегает ее с правой стороны, далее — как показано стрелочками на схеме. Игрок обегает фишки, находящиеся посередине, возвращается на фишку 3, обегает ее с правой стороны и ускоряется на фишку 4.

Усложнение:

Вариант 1 — Игрок может стартовать из различных положений.

Вариант 2 — Можно выполнять так: один игрок начинает с фишки 1, другой — с фишки 4, таким образом они двигаются навстречу друг другу.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

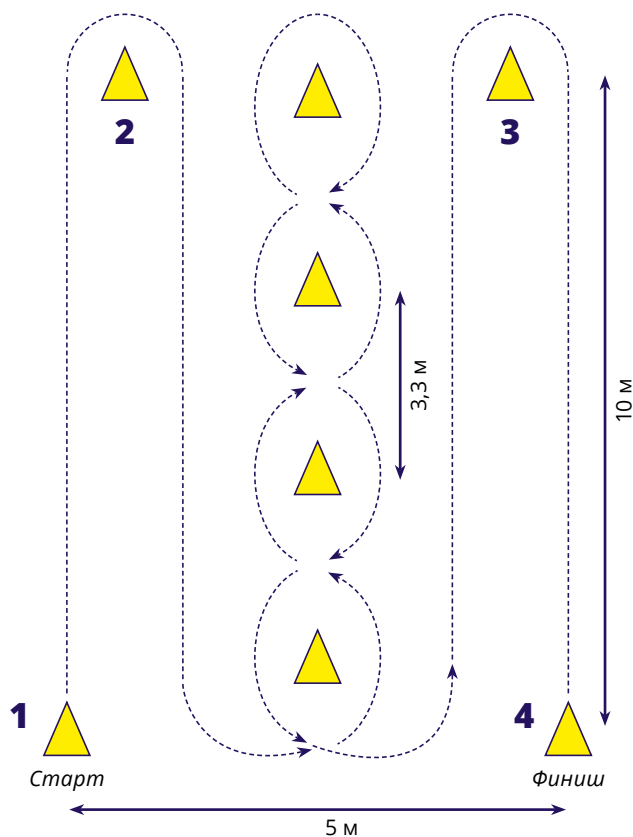
Меняйте первого игрока, чтобы каждый был первым.

Выполняйте упражнение с мячом и без мяча.

На что обращать внимание тренеру: Игрок должен стараться как можно быстрее реагировать на сигнал, изменять направление, сохраняя контроль над своим телом.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.



Тренировка 5: Развитие силовой выносливости и координации

Эстафета «Яйца в гнезде»

Цели: Развитие скоростных способностей, ловкости и координации.

Оборудование: Минимум 4 фишки, мячи 10–12 штук.

Установки: Создайте квадрат 15х15 метров (или 20х20), установите в центре «гнездо» и поместите туда все мячи/фишки (или все вместе) (как показано на схеме).

Что делать: По команде «Старт» из каждой колонны выбегает один человек, берет из центра один мяч или фишку и относит в свою колонну (свое гнездо), следующий из колонны игрок стартует тогда, когда игрок с «яйцом» пересек линию фишки, за которой стоит его колонна. Побеждает та команда, у которой окажется больше всего «яиц».

Усложнение:

Вариант 1 — Все игроки начинают из положения «лежа».

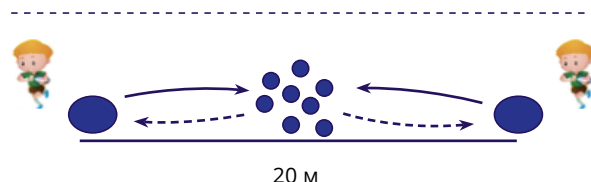
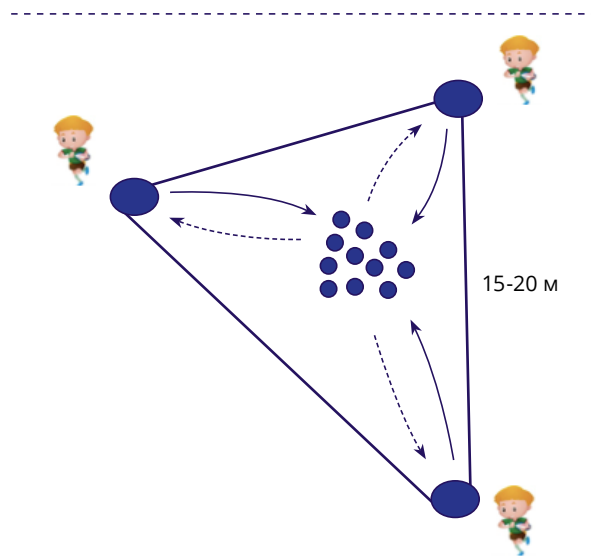
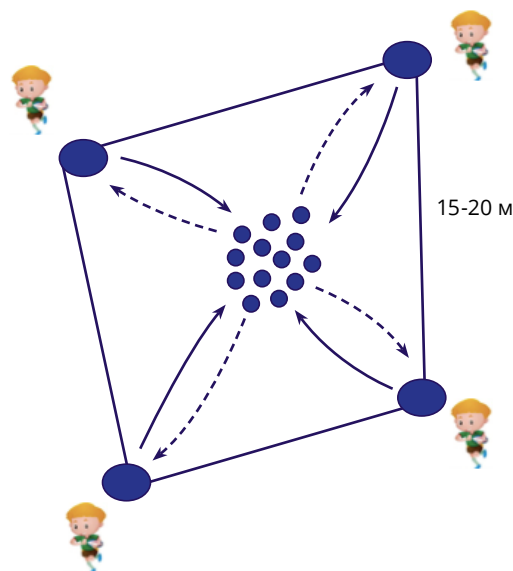
Вариант 2 — Установите по 1 барьеру/щиту (и т.д.) перед колоннами, чтобы игроки начинали движение с преодоления барьера.

Вариант 3 — До мяча игроки могут бежать как медведи, крабом, гориллой (см. вариант животного перемещения).

Возможные варианты расстановки:

Если игроков мало или недостаточно оборудования, сделайте треугольник (три колонны) или две колонны друг напротив друга.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.





Меняйте первого игрока, чтобы каждый был первым.

На что обращать внимание тренеру: Игроки должны бежать с мячом в двух руках; когда они приносят мяч в «гнездо», они его кладут, а не бросают.

Выполнить 2–4 подхода.

Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.

Упражнения

Цели: Развивать правильную технику выполнения упражнений.

Оборудование: Можно без оборудования.

Установки: Определите 4 станции, на которых игроки будут выполнять упражнения круговым методом.

Что делать:

- на станции 1 игроки выполняют приседания, 10–15 повторений,
- на станции 2 игроки выполняют скручивания, лежа на спине,
- на станции 3 игроки выполняют упражнение «лодочка»,
- на станции 4 игроки выполняют отжимания с колен,
- на станции 5* игроки выполняют горизонтальные подтягивания.

* При наличии возможности выполнять данное упражнение.

Выполнить 2–3 круга.

На что обращать внимание тренеру:

Во время выполнения упражнения:

Приседание

- Игрок не отрывает пятки
- Не заваливает колени внутрь
- Не сутулит спину

Приседание с мячом над головой

- Игрок не отрывает пятки
- Не заваливает колени внутрь
- Не сутулит спину
- Руки с мячом (или без) находятся над головой, распрямлены в локтях

Скручивания

- Игрок не отрывает ноги
- Руки не тянут голову вперед



5



4



3



2



1



1a

«Лодочка»

- Игрок не запрокидывает голову назад
- Руки не опускаются ниже ушей
- Грудь отрывается от земли
- Бедра отрываются от земли

Отжимания

- Голова не запрокидывается, взгляд перед собой
- Руки расположены на одинаковом расстоянии и двигаются синхронно

Горизонтальные подтягивания

- Ноги в упоре, согнуты в коленных суставах
- Спина прямая, одна линия с ногами, таз не «провисает»
- Голова не запрокидывается, взгляд перед собой
- Руки расположены на одинаковом расстоянии и двигаются синхронно

Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание!!!

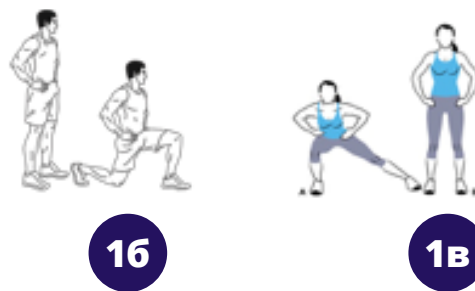
Важно: Игрок должен выполнять упражнение правильно. Если вы видите, что игрок не может выполнить заданное вами количество повторений, остановите его. В противном случае игрок будет нарушать технику и может увеличить риск получения травмы в рабочих суставах.

Определите количество повторений, которое игрок может выполнить хорошо, — это и будет его заданное количество повторений.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-й тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.

После того, как будут освоены основы техники приседаний, начинайте разучивать:

- Выпад вперед:
 - Корпус вертикально, опора на впереди стоящую ногу
 - Колено не заваливается внутрь.
- Перекат с ноги на ногу:
 - Колено опорной ноги не заваливается внутрь, другая нога должна быть полностью разогнута в коленном суставе.



Перед выполнением основных подходов обязательно выполните 1 подход медленно, чтобы игроки смогли попробовать и понять, что от них требуется.

Упражнения на развитие силовой выносливости, координации. Простейшие элементы борьбы

Цели: Обучить игроков простейшим элементам борьбы, способствовать развитию силовой выносливости.

Оборудование: Можно без оборудования.

Установки: Игроки обхватывают друг друга и пытаются повалить на спину, чтобы оказаться в положении сверху. Выполнять упражнение в районе 30–60 с., отдых 1–2 минуты.

Что делать: Игроки обхватывают друг друга, пытаются повалить на спину, оказаться в положении сверху.

Варианты:

Вариант 1 — Игроки стоят на коленях, задача одного игрока — не позволить другому завалить его на спину. У игрока есть 3 попытки на то, чтобы это сделать.

Вариант 2 — Игроки стоят на коленях — у одного игрока мяч, другой игрок обхватывает игрока с мячом и пытается повалить на землю. Задача игрока с мячом — не позволить это сделать.

Вариант 3 — У игрока в руках мяч, другой игрок протягивает руки к мячу. Задача первого — удержать мяч в своих руках, задача второго игрока — попытаться его вырвать из рук первого.

Усложнение: Борьба, стоя на ногах

Вариант 1 — Игроки стоят на ногах, задача одного игрока — не позволить другому завалить его на спину. У игрока есть 3 попытки, чтобы это сделать.

Вариант 2 — Игроки стоят на ногах — у одного игрока мяч, другой игрок обхватывает игрока с мячом и пытается повалить на землю. Задача игрока с мячом — не позволить это сделать.





Вариант 3 — У игрока в руках мяч, другой игрок протягивает руки к мячу. Задача первого — удержать мяч в своих руках, задача другого игрока — попытаться его вырвать из рук первого.

Выполнять упражнение в районе 30–60 с., отдых 1–2 минуты. 2–3 подхода.

Не усложняйте упражнение раньше, чем на 4-той тренировке, или пока не убедитесь, что игроки выполняют это упражнение уверенно.