

Онлайн-курс для тренеров по регби  
по подготовке к **«Лицензии С»**



# **Введение в работу тренера по регби — Анализ по ключевым факторам**

Академия регби «Центр»  
Москва 2020

# Учитесь смотреть

---



## Как зритель видит игру:

- Эмоции
- Узкое пространство рядом с мячом
- Оценка событий только по результату



## Как видит игру тренер:

- Контроль за действиями игроков (выполнение общего плана игры)
- Оценка действий соперника (определение сильных и слабых сторон)
- Оценка действий игроков в различных моментах игры (решение поставленных задач)

# Спираль совершенства

---

Определение задачи



Наблюдение  
и анализ

Поиск решений  
и подбор средств

Практическая работа

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»

**Введение в работу тренера по регби — Анализ по ключевым факторам**



# Принципы игры

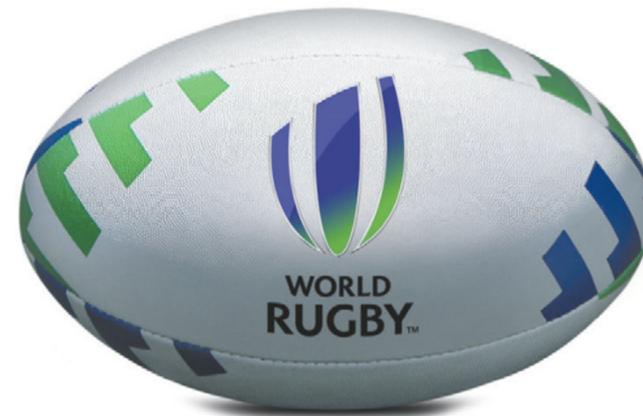
---

**Борьба за мяч** ←



→ **Игра в открытом пространстве**

**Атака** ←



~~→~~ **Защита**

# Принципы игры



# Принципы игры в атаке

---

- **Получить мяч**



- Двигаться вперед



- Организовать поддержку



- Сохранять мяч



- Развивать игровое давление, сохраняя продолжительность атаки через фазовую игру с целью **набрать очки**

# Принципы игры в защите

---

## Защита с целью получения мяча



Борьба за мяч



Отбор и контроль пространства



Изоляция игрока с мячом



Блокирование/захват игрока с мячом и отбор мяча



## Контратака

# Принципы игры: тренируемые элементы

Атака	Тренируемые компоненты	Защита
Выиграть мяч	Схватка; Коридор; Стандарты введения мяча в игру.	Борьба за владение мячом
Идти вперед (продвижение мяча вперед)	Атака линии преимущества; Защита линии преимущества.	Идти вперед (отбор и контроль пространства)
Поддержка	Организация атаки; Организация защиты.	Поддержка
Продолжительность	Уход игры на землю (атака и защита)	Захват (давление через захваты); Борьба за владение мячом.
Набор очков		Отбор мяча
	Переход от атаки к защите и наоборот	Контратака

# Принципы игры: тренируемые элементы

---

## Идти вперед (продвижение мяча вперед)

### Атака линии преимущества

Индивидуальная техника

- Пас — передача мяча
- Пас — прием мяча
- Пас с земли полузащитника схватки
- Ложный шаг в сторону
- Уход от защитника по дуге

Организация атаки

- Ближняя поддержка игрока с мячом
- Определить и атаковать пространство
- Построение игроков в линии атаки — глубина/ширина

# Принципы игры в защите

**Coaching**  
The home of Rugby coaching on the web



## АНАЛИЗ ПО КЛЮЧЕВЫМ ФАКТОРАМ

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



Академия регби «Центр»  
Москва 2020



WORLD RUGBY  
**КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ  
ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

© World Rugby, 2013

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»  
**Введение в работу тренера по регби — Анализ по ключевым факторам**



# Принципы игры в защите

## Организация атаки — определить и атаковать пространство

Игроки должны:

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



# Определить и атаковать пространство

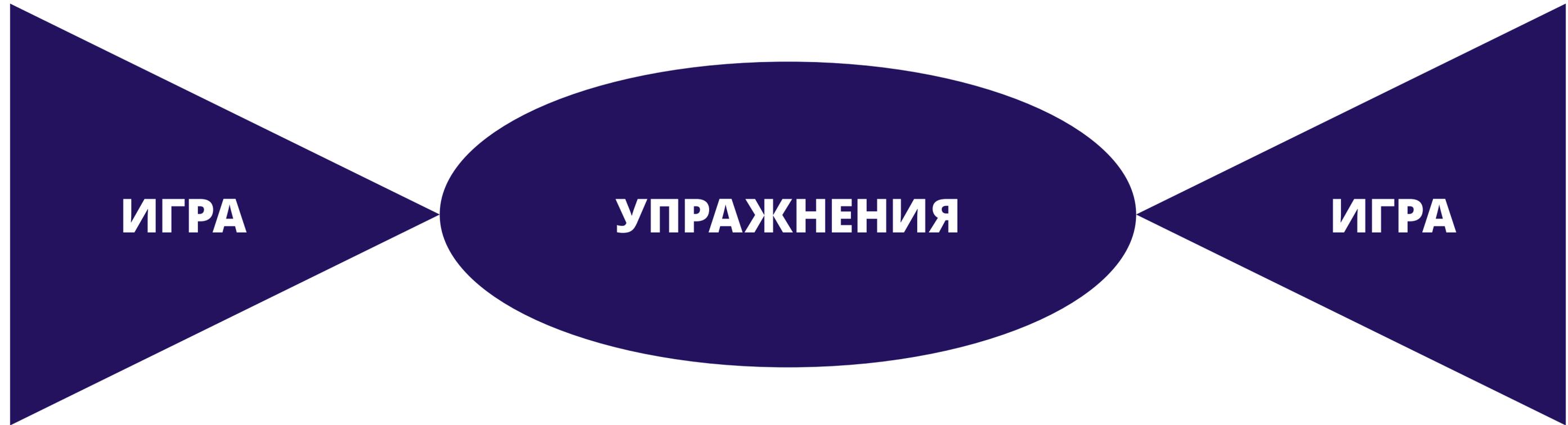
---

Игроки должны:

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

# Содержание тренировки

---



**НО ИГРЫ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ**

# Подводим итог

---

## Алгоритм анализа по ключевым факторам

1. Определяем неработающий принцип
  2. Определяем, какой тренируемый элемент игры требует доработки
  3. Определяем технический навык, требующий улучшения
  4. Выделяем ключевой фактор, влияющий на выполнение технического приема
- Далее — разрабатываем тренировку или серию тренировок для развития навыка.

Далее — на тренировке

Определяем уровень владения игроками этим техническим навыком через игру:

- Знают как, но делать не умеют
- Умеют делать, но не умеют применять в игре
- Умеют применять, но техника не стабильная, много ошибок под влиянием игрового давления

Определяем уровень сложности наших упражнений

Практикуем

Играем и контролируем эффект нашей работы

Проводим разбор, выясняя, насколько получилось решить задачу (вопросы)

Анализируем и решаем, что делать дальше:

- Надо учить
- Надо развивать дальше
- Пока оставим, как есть

Составляем план следующей тренировки.

Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»

**Введение в работу тренера по регби — Анализ по ключевым факторам**



# Подводим итог

---

## Игра

### → Принцип

#### → Технический навык

#### → Ключевой фактор

# Подводим итог

---

## Планирование (Plan)

- Цель тренировки
- Инвентарь, оборудование, количество
- Соответствие тренировочной активности возрасту и этапу подготовки
- Ключевые факторы
- Прогресс/регресс
- Вспомогательный персонал

## Реализация (Do)

- Введение/ объяснение
- Демонстрация
- Наблюдение и анализ
- Построение обратной связи

## Разбор/анализ (Review)

- Что прошло хорошо и почему?
- Что получилось не так хорошо и почему?
- Что нужно делать, чтобы развиваться дальше?