

# За кулисами Академии Бата

## (Behind the scenes with: Bath Academy)

Источник: <https://www.rugbycoachweekly.net/rugby-coaching/behind-the-scenes-with-bath-academy?srsltid=AfmBOoqVKkVL64fxSza1RwqEM4-sWGUdg-EEYzFZJQdYmbOOsyvM1uzq>

Автор – Дэн Коттрелл (Dan Cottrell)

Перевёл Николай Ватошкин

### Советы тренера

Редактор RCW Дэн Коттрелл отправляется в Бат, чтобы посмотреть, как работает их Академия. В этом специальном выпуске он рассказывает о восьми ключевых моментах для тренеров всех уровней, а также о том, как составляется план тренировки.



Мне посчастливилось побывать на тренировочном занятии в Академии Бата. Я посмотрел, как их методы могут вдохновлять и информировать тренеров на всех уровнях, и получил ценные советы от Крейга Лилли (Craig Lilley), главы Академии Бата.

### ВАЖНОСТЬ СОГЛАСОВАННОСТИ

Одним из первых наблюдений Лилли, когда он был директором школы по регби, было отсутствие согласованности между тренерами.

Каждый тренер подходил к тренировкам по-своему, что приводило к противоречивым инструкциям для игроков. И это несмотря на то, что в начале семестра обсуждалось общее направление развития школы, а каждую неделю тренерская группа планировала совместные действия. Академия Бата решила эту проблему, внедрив игровую модель, которая объединяет всех тренеров в соответствии с двумя основными общими принципами.

- **Единый язык:** тренеры используют единую терминологию для ключевых понятий, что обеспечивает ясность на занятиях.

- **Противоположные принципы:** принципы атаки и защиты структурированы так, чтобы дополнять друг друга, например, «набирать обороты» в атаке и «сдерживать обороты» в защите.

«У меня была бы группа тренеров, и все они тренировали бы по-разному и по-своему», — объясняет Крейг Лилли.

«Вот почему согласованность стала для меня таким важным принципом».

Внедрив эту систему, Академия Бата добилась единообразия в возрастных группах и при переходе от юношеского к взрослому уровню. Такая согласованность гарантирует, что игроков не будут сбивать с толку противоречивые инструкции или терминология по мере их развития.

### **Пропускная способность**

Несмотря на то, что тренеры тесно сотрудничают друг с другом, придерживаясь четкой игровой модели и последовательного языка, Крейг Лилли стремится подчеркнуть, что для проведения занятий существует широкий спектр возможностей.

Тренерам рекомендуется проявлять гибкость и творческий подход, основываясь на том, какие игроки находятся перед ними и на каком этапе их развитие.

### **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Обеспечьте согласованность действий, создав общую игровую модель и четкую систему взаимодействия между вашей тренерской командой. Регулярно просматривайте и совершенствуйте эту систему, чтобы соответствовать меняющимся потребностям ваших игроков.
- Модель совместной игры не должна быть слишком сложной для начала. Используйте эти три отправные точки в качестве шаблона: владение мячом в атаке; отсутствие владения мячом в обороне; и овладение мячом после подачи со стандарта. Затем набросайте три или четыре ключевых выражения, которые вы используете. Например, для атаки: Рак – бросайтесь на землю и отбивайтесь. Вторая фаза – быстрый мяч, выполняйте не менее двух пасов из рака.
- Постепенно осваивайте язык на каждом занятии. Каждую неделю уточняйте у тренерского штаба, нравится ли им этот язык.



**МОДЕЛЬ ИГРЫ АКАДЕМИИ БАТА:** Все в модели определяется пониманием импульса движения, например, скорость передачи мяча, успех на линии преимущества и позиция на поле в атаке и защите. Если вы тренируете одну схему, всегда есть противоположная мячу сторона – например, развитие импульса движения вперед против остановки импульса.

## СПИРАЛЕВИДНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОСТЕПЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Программа Академии Бата включает в себя повторение основных принципов на более сложных уровнях по мере перехода игроков из одной возрастной группы в другую.

В качестве примера рассмотрим пространство для поддержки:

- В возрасте 14 лет: сосредоточьтесь на базовых принципах, таких как полное покрытие поля.
- К 18 годам: используйте продвинутые схемы, такие как 1-3-1.

Эта спиралевидная учебная программа позволяет игрокам углубить свои знания, опираясь на предыдущий опыт.

Лилли объясняет: «В возрасте до 15 лет основное внимание уделяется ширине поля. В возрасте до 18 лет оно развивается в сторону двух сторон атаки или нескольких волн атаки».

Такой подход гарантирует, что базовые навыки никогда не будут упущены из виду, и обеспечивает четкий путь технического и тактического развития.

Игроки обретают уверенность в себе по мере того, как пересматривают знакомые концепции, но теперь с дополнительными уровнями сложности.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- Разработайте учебную программу, которая постепенно опирается на базовые навыки и концепции, адаптируя ее к этапам развития игроков. Используйте последовательные темы и регулярно пересматривайте ключевые принципы для углубления понимания.

- Например, в первую неделю цикла вы можете работать над тем, чтобы быстрее выводить мяч из рака. Вы повторяете уже изученные навыки. Вы можете добавить ещё один технический приём. Вы практикуетесь в разных сценариях.
- Четыре недели спустя вы возвращаетесь к тому же навыку. Возможно, на этот раз вам не нужно добавлять больше технической информации. Вместо этого вы практикуетесь в более разнообразных сценариях, соответствующих нагрузкам, которые могут возникнуть в игре.
- Еще через четыре недели вы вернетесь к той же идее. Суть в том, что вы восстанавливаете навыки, подвергаете их испытанию и добавляете в среду, требующую принятия решений, с которой они могут столкнуться в игре.
- Добавьте к этому то, что иногда называют «обучающими материалами». Это могут быть несложные действия с низким уровнем сопротивления, просто для того, чтобы постоянно напоминать игрокам об их основных навыках. Не удивляйтесь, если со временем некоторые базовые приемы исчезнут из памяти игроков, если вы не будете тратить время на их повторное использование.



## **ВОЛНЫ НА ВОДЕ: ДЕЙСТВИЯ, УСВОЕНИЕ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

Общая идея заключается в том, что тренеры должны планировать учебный процесс с учётом этих факторов, чтобы создать эффективную среду для обучения.

Обучение – это не прямолинейный процесс, оно похоже на волны, которые движутся вперёд и назад по мере того, как учащиеся постепенно совершенствуются благодаря повторной практике и пониманию.

### **Желание / необходимость учиться**

Учащийся должен хотеть учиться, или его нужно подвести к пониманию того, почему важно учиться. Например, игрок, который предпочитает атаковать с мячом, должен понимать, что умение вовремя передать и получить пас может повысить его шансы на более эффективные действия в атаке.

### **Действие**

Учащимся нужно активно практиковать то, что они пытаются выучить. Например, если игрок хочет улучшить передачу мяча слабой рукой, ему нужно регулярно практиковать этот навык.

### **Усвояемость**

Игроки также должны понимать, зачем они осваивают навык, и какую пользу он им приносит. Это

понимание помогает им увидеть, как этот конкретный навык пригодится в будущем.

### **Обратная связь**

Обратная связь играет ключевую роль и может исходить от самого обучающегося, его товарищей или тренера. Она помогает усовершенствовать процесс обучения и определить области, требующие улучшения.

### **Обучение других**

Умение обучать других демонстрирует мастерство.

## **РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**

**Академия Бата подразделяет учебные занятия на три типа. Это:**

- **Индивидуальные занятия:** Высокоинтенсивные тренировки, ориентированные на развитие навыков.
- **Блоки выполнения:** Скорость игры с реалистичными сценариями.
- **Практические занятия:** Ориентированные на стратегию. Знакомят с командными играми и/или обрабатывают их.

Движение шагом – важнейший элемент любой тренировки, позволяющий игрокам обработать информацию перед началом напряженной игры.

«Чтобы думать быстро, нужно уметь думать медленно», — подчёркивает Лилли.

Этот тип «медленных» тренировок был наглядно продемонстрирован на занятиях в Академии сборной Англии до 18 лет, которые я посетил в прошлом году и подробно изучил.

В Академии «Сарацины», которую я также посещал ранее, есть похожий цикл занятий, одно из которых больше сосредоточено на индивидуальной технике и коллективных взаимодействиях, другое – на мастерстве владения мячом, а последнее – на тактической сплочённости.

В Академии Бата занятия дополнительно разрабатываются с чётким намерением добиться результата. Тренеры адаптируют упражнения в зависимости от возраста игроков, уровня их навыков и тактических потребностей.

Крейг Лилли отмечает: «Ваша учебная программа должна меняться, но цель занятий должна оставаться неизменной».

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Стройте тренировочные занятия так, чтобы они сочетали в себе развитие навыков, подготовку к игре и стратегическую ясность. Это проще сделать, если у вас больше одного занятия в неделю. Тем не менее, вы всё равно можете проводить отдельные тренировки по этим темам.
- Используйте игру шагом, чтобы помочь игрокам усвоить сложную информацию. Может быть сложно замедлить тренировку, чтобы обдумать всё, как следует. Однако это редко сводится к тому, чтобы стоять и говорить. Игроки и тренеры могут давать оперативную обратную связь – то есть сразу же по ходу игры.
- Всегда планируйте с учётом чёткой цели. Цель должна быть связана с тем влиянием, которое вы хотите оказать. Игроки сами решают, хотят ли они учиться. Вы предоставляете им возможность учиться, применять полученные знания и размышлять. Например: «Наша цель – изучить, как атаковать при нашем численном преимуществе. Мы сделаем это с помощью трёх разных сценариев». Для игроков до 13 лет это может быть игра 2 против 1 или 4 против 2. Для игроков до 18 лет вы можете добавить больше игроков. Что меняется, так это время, пространство и скорость выполнения упражнения.



## **ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ АТМОСФЕРА И МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**В Академии Бата положительная учебная атмосфера является краеугольным камнем развития игроков.**

Аналитики и тренеры обращают внимание на то, что люди делают хорошо, а не на ошибки. Игроки получают небольшие, но значимые поощрения, например, носят «вознаграждающую» нашивку на тренировке, чтобы закрепить позитивное поведение.

Аналитики оценивают конкретные формы поведения, которые вписываются в игровую модель команды. Например, «сжать и выложить» - это когда игрок, несущий мяч, прилагает сознательные усилия для презентации/выкладывания мяча после захвата. Затем эти показатели переводятся в процентное соотношение для команды с целью улучшения.

Психологи уделяют особое внимание таким факторам, как умению справляться с давлением. Крейг Лилли, отмечает: «Часто причина, по которой у игроков с высоким потенциалом не получается добиться успеха, заключается не в физической подготовке или технике, а в его психологическом состоянии».

Психолог академии работает в тесном контакте с игроками, знакомя их с психологическими техниками с раннего возраста. Такое внимание с самого раннего возраста помогает игрокам лучше справляться с нагрузками, связанными с профессиональным регби по мере их прогресса.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Создавайте позитивную атмосферу, отмечая успехи. В начале каждого занятия вручайте две нашивки в качестве награды за предыдущее занятие. Это может быть связано с усилиями, которые приложил игрок. Однако «Бат» стремился отметить конкретное поведение, соответствующее его целям.
- Например, если вы хотите, чтобы ваши игроки были более энергичными в защите, вы можете вручать нашивку «Неутомимый защитник» и нашивку «Босс защиты» игроку, который вносит наибольший вклад в защиту. Убедитесь, что у вас есть чёткая причина, по которой этот игрок должен ее получить. Она может быть связана с улучшением

результатов, а не только с тем, что он лучший игрок.

- Проводите тренировки по развитию психических навыков, чтобы повысить стрессоустойчивость и концентрацию. Хотя не у каждой команды есть доступ к психологу, вы всё равно можете подумать о том, как помочь игрокам понять свои эмоции. Перейдите по ссылке, чтобы найти дополнительные идеи: <https://www.rugbycoachweekly.net/rugby-coaching/girls-womens/get-your-players-mentally-fit>
- Один из способов – поощрять игроков воспринимать трудности как возможности для роста. Такие формулировки, как «Мы хотим, чтобы вы экспериментировали и совершали ошибки, чтобы вы могли учиться и становиться лучше», должны лежать в основе каждого задания.

## ВИДЕОРОЛИКИ ДЛЯ ПОНЯТНОСТИ

**Чтобы обеспечить единообразное понимание принципов игры, Академия Бата разработала видеотеку, в которой представлены ключевые концепции в действии.**

В этих видеороликах показаны игроки Академии и примеры из матчей первой команды, чтобы обеспечить контекст из реальной жизни, а также кадры из международных игр.

«У нас есть множество видеороликов, которые показывают именно то, что мы ищем. Это важно для согласованности», - говорит Крейг Лилли.

Эти сборники игр позволяют тренерам донести единую идею до всей академии. Игроки могут ознакомиться с конкретными примерами техник и стратегий, которые помогут им более эффективно усвоить игровую модель.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- Используйте видеоанализ, чтобы наглядно продемонстрировать концепции и закрепить полученные знания. Можно использовать очень короткие отрывки из ваших собственных игр, но в Академии Бата используются кадры из многих других источников. Лучше показывать результаты технического применения навыка, а не его сюжетную линию.
- Поделитесь этими примерами, чтобы игроки и тренер лучше понимали друг друга. После публикации предложите игрокам посмотреть и проанализировать эти примеры, чтобы углубить свои знания об игре. Спросите их, как они представляют себе использование просмотренных навыков.
- Если вы используете общую зону, распределите ролики по ключевым терминам вашей игровой модели. У «Бат» в наличии «тонны» клипов, но вы можете начать с нескольких и наращивать их количество. Помните, количество клипов за один сеанс просмотра может перегрузить игроков.

## УДЕРЖАТЬ ИГРОКОВ В ИГРЕ

**Понимая, что не все игроки Академии станут профессионалами, «Бат» уделяет приоритетное внимание обмену позитивным опытом, чтобы поддерживать вовлеченность игроков.**

Поездки до места жительства и прочные отношения между тренером и игроком способствуют развитию чувства сопричастности.

«Мы хотим, чтобы мальчики были вовлечены в игру, даже если они не занимаются этим профессионально», - подчеркивает Крейг Лилли.

Такой опыт не только укрепляет дух товарищества, но и прививает любовь к спорту на всю жизнь.

Игроки покидают Академию с приятными воспоминаниями и ценными навыками, независимо от того, занимаются ли они регби профессионально или ради развлечения.

На предтренировочной встрече тренеры стремились укрепить связи с игроками и осветить тренерские взаимоотношения и ошибки. Это было явно по-настоящему, и важно было видеть, что в

тренерском штабе работают люди.

## Налаживание связей

Недавно один тренер рассказал мне, что один из его игроков сказал ему, что не знает, как начать разговор с другим игроком, поэтому ему было трудно завести друзей.

Хотя не каждый игрок признается вам в этом, вы можете моделировать такое поведение на тренировках.

Например, попробуйте разделить игроков на пары, которые, возможно, не являются близкими друзьями. Затем скажите: «Спросите друг друга, в какую погоду вам больше всего нравится играть в регби?» или «Что вы любите поесть после матча?».

Это помогает игрокам создавать прочные отношения и воспоминания, потому что они начинают делиться друг с другом вне регби.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- Сосредоточьтесь на более широкой ценности регби, поощряя веселье и крепкие связи внутри вашей команды. Не каждый член команды будет готов к розыгрышам или подшучиваниям. Зная, что они ценят в команде, вы сможете удовлетворить их потребности.



## УПРОЩЕНИЕ СЛОЖНОСТИ РЕГБИ

Лилли описывает регби как простую игру, которая иногда становится излишне сложной.

В его подходе особое внимание уделяется разбивке информации на управляемые фрагменты, чтобы не перегружать игроков.

«Ясность приводит к умению. Умение позволяет развить интенсивность. Интенсивность дает результат», - объясняет он.

Уделяя особое внимание четким и лаконичным инструкциям, Академия Бата гарантирует, что игроки смогут действовать под давлением, не задумываясь.



Такая ясность особенно важна во время матчей с высоким игровым давлением, когда необходимо быстро принимать решения.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Упростите формулировки объяснений во время тренировок. Для этого вам нужно тщательно продумать, какой язык использовать. Какие слова самые важные? Можно ли сказать меньше?
- Сосредоточьтесь на четких, выполнимых задачах, чтобы максимально повысить понимание и результативность игроков. Хорошая обратная связь часто сосредоточена на том, что они могут сделать дальше, а не на том, что они должны были сделать. А ещё лучше, если это будет что-то, о чём вы уже говорили.
- Не перегружайте игроков информацией. Проверьте эффективность ваших инструкций, попросив игроков повторить ключевые моменты в конце тренировки. Это не только хорошая практика, которая поможет им задуматься, но и чёткий индикатор того, что вы ясно излагаете свои мысли и не путаете их, рассказывая вразнобой о разных вещах.

## **НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**В основе подхода тренера Лилли лежит стремление к постоянному совершенствованию.**

Опираясь на свой опыт преподавания, он интегрирует такие образовательные теории, как формирующее оценивание и общие ментальные модели, в учебно-тренировочный процесс в регби.

«Я стараюсь читать как можно больше и применять это на практике. Главное – сделать это доступным как для игроков, так и для тренеров», - говорит он.

Тренерам рекомендуется регулярно анализировать свои методы и получать обратную связь от коллег и игроков.

Такая культура обучения гарантирует, что методы работы академии будут развиваться в соответствии с требованиями современного регби.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Будьте открыты к обучению и адаптируйте свои методы на основе новых идей. Практическое применение образовательных теорий может повысить эффективность тренерской работы. Поощряйте обратную связь, чтобы совершенствовать свои тренерские стратегии.

# Как проходит тренировка в Академии Бата



## ИНТЕРЕСНЫЕ КОМАНДНЫЕ ВСТРЕЧИ

Перед началом тренировки игроки Академии Бата собрались в баре клуба на совещание, основное внимание на котором было уделено следующей игре против Академии «Бристоль Бэрс».

На этом уровне все команды имеют доступ к видеозаписям игр других команд, поэтому у них есть возможность получить некоторое представление о том, что их ожидает.

Однако наблюдается значительная ротация игроков, поэтому выявление конкретных угроз может оказаться сложной задачей.

Например, во многих командах игра строится вокруг того, как полузащитник ведёт игру, или вокруг конкретных угроз.

Поэтому большая часть анализа была посвящена тому, как соперник выстраивает игру, а не отдельным игрокам.

Вот как была построена встреча:

- Производительность игры на прошлой неделе;
- Как будет играть «Бристоль»;
- Как будем играть мы;
- Что будет происходить на тренировках.

### Встреча заряжает энергией

От игроков ожидают активного участия во встрече. Однако тренеры явно много думают о том, чтобы выстроить план встречи.

Во-первых, они использовали простые приемы «серьезного размышления», такие как «думай в парах

– поделись», когда игроки обращались к человеку рядом с ними, чтобы придумать способы решения проблемы или изменения действия. Затем тренер просил пару поделиться своими мыслями.

Во-вторых, тренеры подшучивали друг над другом, обсуждая свои действия в регби в некоторых игровых сценариях. Это показало их непринуждённость и доступность.

В-третьих, примерно в середине встречи Лилли заставил пары играть в «Камень, ножницы, бумагу». Опять же, это хороший способ разрядить обстановку, прежде чем снова сосредоточиться на встрече.

### **Порядок проведения совещания**

Совещание прошло гладко благодаря высоким ожиданиям, которые были установлены. Игроки знают, когда нужно молчать, а когда – говорить.

Они также знают, что в любой момент им могут задать вопрос.

«Подумай-поделись-обсуди» — хороший способ создать интерактивную среду, но игроки должны понимать, как это работает и почему.

В какой-то момент совещания один из тренеров попросил игроков достать свои блокноты. Запись ключевых моментов или акцентов — важный способ обучения для игроков.

Хотя некоторым игрокам это может даваться сложнее, чем другим, им можно помочь, показав, во-первых, ценность этого занятия, а во-вторых, способы наилучшим образом использовать свои навыки конспектирования материала.



### **ПРАВИЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ**

Это особенно важно для Академии Бата, когда судья строго относится к командам, которые вступают в спор после вынесения решения. Последствия могут варьироваться от отхода на 10 метров назад до получения желтой карточки за несогласие.

На уровне Академии разница между ударом в аут и ударом по воротам может составлять 10 метров.

На встрече группе были показаны примеры случаев, когда судья наказывал команду за оспаривание решения. Затем им показали видеозапись, на которой это происходило во время тренировки.

Группе было предложено подумать о том, как они могли бы отреагировать на решение, с которым они не согласны, и обсудить это с человеком, сидящим рядом с ними.

В каком-то смысле ответ очевиден: принять решение и вернуться на прежнюю позицию.

Однако основное внимание было сосредоточено на том, что выглядело лучше и что было сказано.

Кроме того, когда игроки обсуждали это, у них возникало ощущение коллективного согласия относительно того, что приемлемо, а что нет.

Когда игрок вслух говорит другому игроку, как он собирается действовать, это создаёт неписанный договор, за который он может нести ответственность.

## **ИТОГИ ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ**

**Как мы уже упоминали, у Академии Бата есть чёткая игровая модель.**

Эта модель лежит в основе анализа и, в частности, в основе анализа производительности в предыдущей игре и на то, на чем был сосредоточен их план игры, о чём я, разумеется, не могу рассказать в подробностях.

Принципы игровой модели в регби не слишком отличаются у разных команд. Разница заключается в том, как вы управляете командой, как вычисляете уровень производительности, и в том, как команда может достичь поставленных целей.

Академия Бата использует тему «Мстителей» (сленг) в качестве метафоры в нескольких ключевых областях. Ранее мы уже говорили о силе тематизации на нашем ресурсе.

Лилли хочет, чтобы его команда была неутомимой в атаке. Он выделил четыре ключевых показателя (аспекта тематизации): мяч в контакте и презентация (выкладывание) мяча; чтение игры; выигрыш в брейкдауне; возвращение самого себя (игрока) в игру.

### **Статистика + модели = глубокое обучение**

Они изучили статистику последней игры. Например, положительный результат во время вывода мяча из рака (snarback) был достигнут, когда игрок был захвачен с мячом и приложил все усилия, чтобы выложить мяч в сторону своей команды.

Тренер показал видеоролики, на которых игроки каждый раз делали это на тренировке, а затем повторяли это в матче. Было ясно, что это соответствует ожидаемому стандарту. Несмотря на это, его всё равно необходимо моделировать, а также отмечать хорошее выполнение навыка.

Лучшего игрока недели наградили специальным нагрудником, который он носил во время тренировки.

Статистика была выражена в процентах. Учитывалась не каждая ситуация с контактом, потому что игрок мог быть не вполне эффективным, например, из-за столкновения с товарищем по команде.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Академия Бата может сосредоточиться на нескольких ключевых показателях своей атакующей игровой модели благодаря своим аналитическим ресурсам. Для команд более низкого уровня это не так доступно. Однако даже наличие двух контрольных показателей – отличный результат, который повысит эффективность, потому что эти показатели находятся в центре внимания. Как следствие, другие части игры будут самоорганизовываться вокруг них.

## **КАК ИГРАЛА ДРУГАЯ КОМАНДА**

**После того, как мне довелось тренировать нескольких игроков «Бристоля», было странно видеть, как их анализирует другая команда.**

Однако акцент был сделан на стиле игры, а не на конкретных сильных сторонах игроков.

Профессиональные команды могут воспроизводить некоторые схемы соперника, чтобы отработать атаку и защиту на тренировках. Для большинства это роскошь, и у «Бат» не было на это времени.

Но они использовали тренировочные материалы для развития определенных навыков (таких как презентация мяча в захвате и высота захвата) и игры неполным давлением/контактом в полузащите, которые использовались над брейкдауном со стороны соперника.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- На высшем уровне игры можно предвидеть поведение соперника и скорректировать его действия. Что касается большинства других команд, то полезно отметить, как они предпочитали начинать игру после любой игры, как им нравилось играть с линии 22-х метров и с середины поля, а также – что они делали в коридорах и схватках.
- Затем вы можете дать своим игрокам конкретные указания, на что обращать внимание. Например, если соперник располагается уже знакомым образом, вы можете ожидать, что он будет атаковать уже известным вам образом. Вы также можете заранее знать, какую защиту он использует, чтобы заранее продумать, какие ходы вы можете использовать.
- Не вводите новые ходы/комбинации в игру на выходных, за неделю до этого. Вместо этого используйте свой текущий набор инструментов и напоминайте себе о возможных вариантах.

## КАК МЫ БУДЕМ ИГРАТЬ



**Всё зависит от игровой модели. Темы постоянно прорабатываются.**

Командные лидеры, которые по сути являются капитанами подразделений и старшими игроками, играют очень важную роль в составлении конкретного плана игры на следующий матч.

На собрании команде напомнили о том, что и где предположительно будет происходить на поле, поэтому, несмотря на то, что в комбинациях будут небольшие изменения, они будут выбирать из небольшого меню вариантов.

В игре игроки будут находиться на позиции от стандартов и будут хорошо понимать, что от них требуется.

Это снижает тревожность, связанную с функциональными ролями игроков, и позволяет им думать о том, как эффективно выполнять свои функции и проявлять творческий подход в рамках этих ролей.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Создайте меню опций для лидеров (игроков, принимающих решения) команды.
- Продумайте, где вы можете использовать уже знакомые всем игровые схемы.

## **ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Последняя часть занятия в помещении была посвящена плану тренировки.**

Здесь (справа) вы можете увидеть набросок плана тренировки. Группа игроков не видит деталей подготовленного вами плана. Важно, чтобы оставалось место для того, что игроки должны понять.

Слишком много информации перегрузит их; немного загадочности тоже не помешает. Тем не менее, ознакомившись с основными элементами, игроки поймут, как выглядит и ощущается то, что они делают. Это значит, что они смогут вкладывать нужную энергию в нужное время.

Не нужно выкладываться на полную, когда они отрабатывают схемы или работают над технической частью навыка. Тем не менее, ведущие игроки команды могут помочь тренерам увеличить энергию, когда они переходят к игровым элементам тренировки.

## **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ**

- Какую часть занятия вы готовы провести вместе с игроками? Это зависит от некоторых практических соображений, например, от наличия помещения в случае плохой погоды или от имеющегося у вас времени. Для команды U-10 краткого плана в начале занятия должно быть достаточно.
- По моему опыту работы с профессиональной командой, лидеры хотят иметь право голоса. Если вы поделитесь с ними планом и даже предложите им совместно разработать часть контента, это станет для них отличной возможностью для дальнейшего развития, как игроков.
- Было очевидно, что игроки «Бата» до 18 лет сыграли решающую роль в ряде элементов тренировки. Однако для того, чтобы смоделировать ситуацию, завоевать доверие и понять, где вклад наиболее ценен, требуется время.

# СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

(краткое изложение полного плана)

## Цель (атака/ защита / переход)

Атака: Рассмотреть, как эффективная поддержка мяча позволяет нам набирать мощность импульса движения вперед

Защита: Рассмотреть, как мы можем диктовать время и пространство с помощью скорости движения линии защиты

Команда: Четкость карты позиций на поле в атаке и обороне

Разум и сердце: Активная коммуникация

## УЧЕБНЫЕ СЕГМЕНТЫ

### Командный анализ (всего 35 минут)

- GPS / Идентичность / Мы из «Бат»
- Дисциплина
- Обзор защиты
- Обзор атаки / Превью
- Командный анонс / Сессия превью

### Переход и подготовка

Звенья прогон шагом

Команда прогон шагом

Расширенная разминка

### Блоки

*Форварды*

#### Основы:

- Spotters (сленг.: предположительно игроки, определяющие варианты действий)
- Перестроения в коридоре в соответствии с условным сигналом
- Схватка

*Бэки*

#### Инди:

Удары в зоне LO:

Атака и защита в схватке:

- Игры
- Атака от схватки + защита

### Командная сессия

#### Организация игры на внутреннюю и внешнюю стороны:

#### Основы:

- Атака на внешнюю сторону
- Атака на внутреннюю сторону
- Защита на внешнюю сторону
- Защита на внутреннюю сторону

#### Моделирование игры:

15 на 15

#### Развитие игры

##### Атака:

- Цель атаки против цели защиты. Применяйте переход владения мячом

##### Защита:

- Цель защиты против цели нападения. Применяйте переход владения мячом

#### Дисциплина и сценарный блок (дает больше времени для групповых формирований)

- Упор на дисциплину: Высокие захваты.
- Сценарии: TBC (сленг.: предположительно: Tackle = захват, Breakdown = брейкдаун, Contact = контакт)

Как протекает день

Тайминг	Мероприятие
13:15	Собрание тренеров
14:00	Собрание с лидерами
14:00	Прибытие игроков
14:15	Командный анализ
14:50	Переход
15:00	Подготовка
15:30	По звеньям
16:05	Команда
16:55	Завершение тренировки