

Зона навыков и зона игры

Совершенствование базовых навыков

Эффект влияния выбранного стиля работы тренера



Автор Дэн Коттрелл (Dan Cottrell). Выполнено по материалам статьи «Drills & Games»

Перевел с английского Ватошкин Н.А.

Эта часовая тренировка на развитие навыков, в которой используется сочетание стилей тренерской работы, таких как «практика и подпорки», а также «управляемое открытие», она может стать частью более продолжительной по времени тренировки.



Джо Марлер (Joe Marler) во время рутинной тренировки приема и передачи мяча

ТЕМА ТРЕНИРОВКИ

Совершенствование базовых навыков для ускорения игры

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

ВРЕМЯ	АКТИВНОСТЬ	СТИЛЬ РАБОТЫ ТРЕНЕРА
10 минут	Разминка	Практический
10 минут	Игра 1.1	Управляемого открытия
8 минут	Навык 1	Практика / Подпорки для упрощения
12 минут	Игра 1.2	Управляемого открытия
8 минут	Навык 2	Практика / Подпорки для упрощения
12 минут	Игра 1.3	Управляемого открытия

ИГРЫ

Все три игры в этой тренировке будут проходить по схеме АВ vs С (две группы против одной).

Разделите команду на три группы, каждую обозначьте буквой. Если у вас больше чем 20 игроков, проведите две игры.

В каждой игре две группы объединяются, играя в атаке против одной группы в защите.

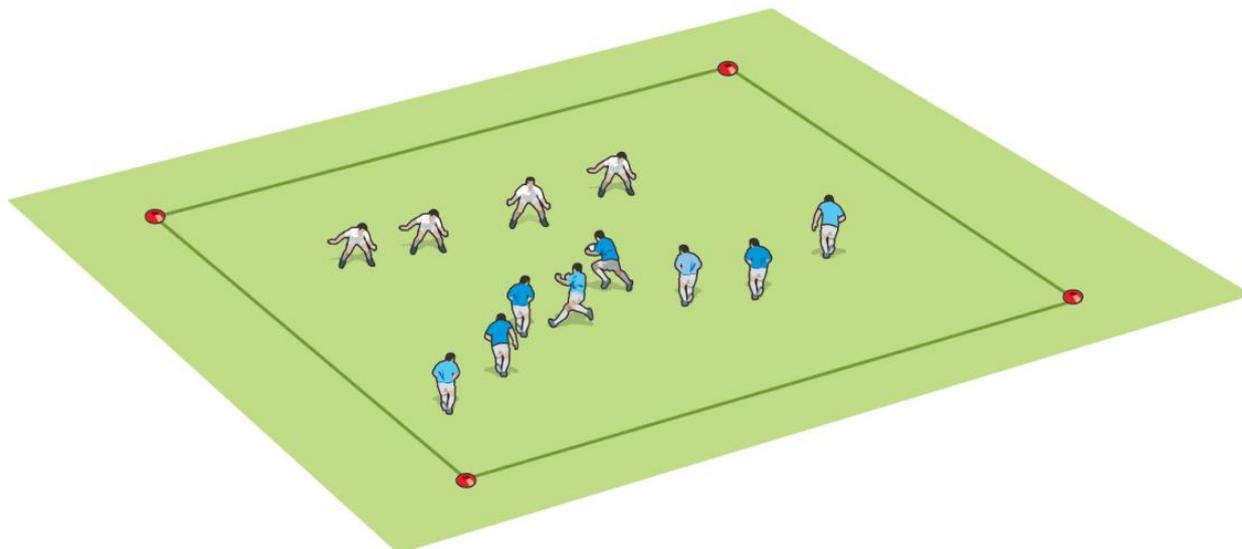
У атакующей команды есть три жизни, и она должна совершить как можно больше прорывов в зону попыток и набрать как можно больше очков. Как только атакующая команда теряет все три жизни, одна из групп меняется с группой, играющей в защите.

Игра проходит по правилам тач-регби. При касании игрока, если только он не выполняет пас, он должен уйти на землю и презентовать/выложить мяч. Следующий атакующий игрок должен пройти над лежащим игроком, держащим мяч, до того, как мяч будет передан дальше в игру. Удары ногами запрещены.

Во всех трех играх атакующая команда теряет жизнь, нарушая правила игры относительно атаки, например, игра вперед или выход мяча в аут. Команда защиты может вернуть жизнь команде атаки, если сама умышленно нарушит правила, например, умышленная игра вперед.

Версии каждой игры будут включать в себя правила потери жизни, чтобы побудить игроков совершенствовать свои базовые навыки.

ПРИМЕР ЦЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ



Игра 1.1. С помощью «управляемого открытия» игроки узнают о последствиях перемещения мяча в открытое пространство, о пространстве и о факторах, которые увеличивают шансы заработать очки. Задавайте вопросы, например:

- Какой эффект оказывает длинный/ медленный/ пас с забеганием на первого принимающего при атаке?
- Как малое или большое расстояние между игроком с мячом и первым принимающим влияет на шансы совершить попытку?
- Как вы, как первый игрок, принимающий мяч, можете усложнить защитнику задачу провести захват? Какую позицию ты займешь относительно первого принимающего мяч, чтобы затруднить/облегчить игру для защитника? Как ты думаешь, почему это произойдет?

ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ



ИГРА 1.1

Играем игру АВ против С. Игроки должны прийти к пониманию (управляемое открытие) того, что перевод мяча в открытое пространство создает условия для прорыва и совершения попытки в зачетном поле соперника.

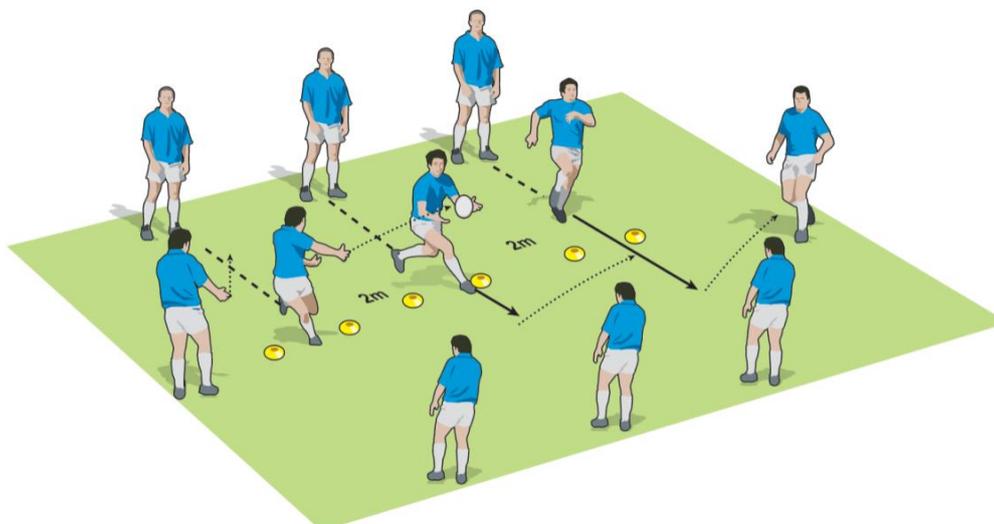
ИГРА 1.2

Дополнительное правило (подпорка), по которому жизнь теряется, если тач-захват происходит на первом принимающем. Это оказывает давление на первого принимающего и вынуждает его раньше и быстро передавать мяч, что способствует лучшему приему и передаче мяча. Если у вас уже очень хорошо обученная команда, вы можете изменить это правило, чтобы жизнь терялась при касании (тач-захвате) второго принимающего, а не первого. Это еще больше меняет динамику, особенно в том, что касается принятия решений в защите.

ИГРА 1.3

Дополнительное правило потери жизни: неправильное выкладывание/презентация мяча, и первый прибывающий к раку игрок, находясь над мячом, принимает неправильное положение тела. Это позволяет игрокам быть точными в навыках, даже если нет реального контакта.

НАВЫК 1 – ПРИЕМ/ПЕРЕДАЧА МЯЧА



- Игрок, подающий мяч, передает пас первому игроку, идущему вперед на мяч.
- Каждый игрок, принимающий мяч, движется вперед, чтобы поймать и передать мяч.
- Каждый игрок, получивший мяч, пробегает через конусы, расположенные перед ним.
- Последний игрок, получающий мяч, передает его следующему игроку, который передает его стоящей перед ним группе.

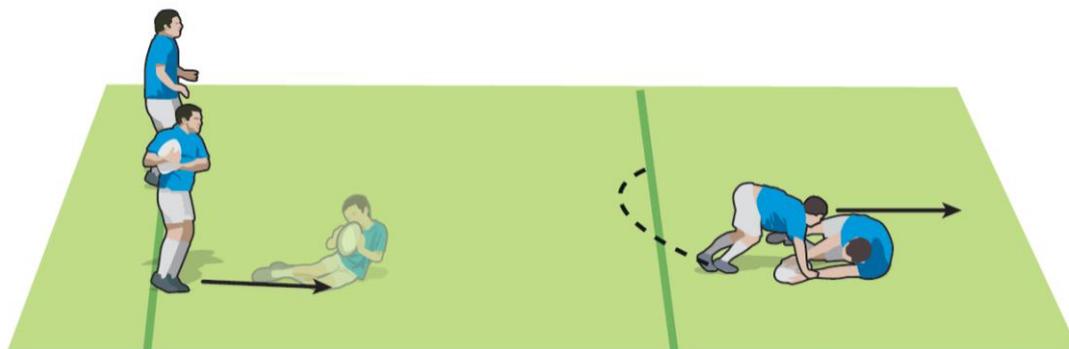
Это упражнение дает игрокам возможность многократно принять и передать мяч. Возможно, вам придется работать двумя или даже тремя группами, в зависимости от количества участников.

Три игрока начинают в линию на расстоянии не более 2 метров друг от друга. Подайте мяч первому игроку, который должен поймать его, разбежаться и затем передать на бегу. Остальные игроки повторяют за ним.

Закончив, они передают мяч другому подающему, который передает его следующей группе. Игроки заполняют столбцы, чтобы упражнение выполнялось поочередно. Через минуту измените направление движения.

Сосредоточьтесь на следующем: поднимите руки, чтобы получить пас, и продолжайте бежать прямо, что означает, что бедра направлены вверх по полю.

НАВЫК 2 – ВЫКЛАДЫВАНИЕ/ПРЕЗЕНТАЦИЯ МЯЧА И ПРОЧИСТКА



- Игрок, несущий мяч, и игрок поддержки стоят на линии зачетного поля на расстоянии около 2 м друг от друга.
- Игрок поддержки в позе гориллы переползает через игрока, лежащего на земле.
- Игрок, несущий мяч, делает шаг вперед и уходит на землю, чтобы выложить мяч.



- Игрок с мячом стоит на расстоянии 2 м от принимающего и передает мяч назад.
- Первый игрок, передав мяч, принимает низкую стойку и проходит над игроком, лежащим на земле.
- Второй игрок, получив мяч, двигается вперед, уходит на землю и выкладывает мяч.

Дает игрокам понимание как выкладывать/презентовать мяч после контакта, а следующему атакующему игроку – как эффективно защитить мяч.

Разделите игроков на пары с одним мячом. Если у вас мало мячей, используйте четверки с одним мячом поочередно.

Один игрок передает мяч другому, который затем уходит на землю и выкладывает мяч. Следующий игрок должен переползти через лежащего игрока, как горилла. Они встают на ноги, возвращаются на линию, меняются ролями и повторяют упражнение.

После трех повторов каждым и проверки хорошей техники первый игрок с мячом начинает движение на расстоянии 2 м от линии, так что пас делается по диагонали назад. Повторите, но теперь игрок поддержки в прочистке должен оставаться на ногах, когда он проходит над лежащим игроком, делая акцент на правильной высоте тела.

СПЕКТР СТИЛЕЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

Командный стиль (a) Учитель принимает все решения до, во время и после урока. Все упражнения выполняются после определенного стимула, например, свистка.	Стиль самоконтроля (d) Аналогичен стилю взаимной проверки, но учащиеся работают самостоятельно.	Различные открытия (h) Учитель разрабатывает задачи, которые побуждают учащихся находить различные решения.
Практический стиль (b) Тренер показывает задание и предоставляет учащимся возможность практиковаться в своем собственном темпе. Учитель следит за ходом выполнения и дает обратную связь.	Стиль включения (e) Тренер дает задания разного уровня сложности. Учащиеся сами решают, какое задание наиболее соответствует их способностям и мотивации.	Индивидуальная программа, разработанная учащимся (i) У студентов есть возможность спроектировать, разработать и представить серию заданий, организованных в индивидуальную программу.
Стиль взаимодействия (c) Игроки работают в парах и по очереди наблюдают и дают обратную связь друг другу, используя критерии успеваемости.	Управляемое открытие (f) Учитель использует вопросы, чтобы подвести игроков к одному заранее заданному ответу или решению.	Стиль, инициированный учащимся (j) Учащийся сам инициирует процесс обучения, определяя цель обучения, его материально-техническое обеспечение, процедуры и критерии оценки.
	Конвергентное открытие (g) Учащиеся открывают для себя новый контент, давая единственный правильный ответ на незнакомую конкретную проблему, вопрос или ситуацию.	Самообучение (k) Учащийся принимает на себя роль как преподавателя, так и учащегося, принимающего решения.

СТИЛИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

В этой тренировке я попытался показать пример использования различных стилей работы тренера.

Выбор определенного стиля работы тренера – отличный способ заставить игроков принимать конкретные решения во время той части занятия, которую проводит этот тренер, уделяя особое внимание результатам целенаправленного обучения игроков.

Разные стили помогают добиться разных результатов, и выбор также может зависеть от степени обученности игроков.

Кроме того, это помогает тренеру продумать язык, который он будет использовать, чтобы разъяснить игроку, какова цель обучения/развития в данном конкретном эпизоде.

Например, для того, чтобы вспомнить игровую схему движения в конкретной ситуации. Или для того, чтобы методом проб и ошибок найти способ решения проблемы, которую они не могут решить.

Когда игрок **менее опытен** и осваивает новый навык, вы можете выбрать **метод воспроизведения**, при котором требуется соответствовать показанному образцу хорошей техники и мастерства, и практиковать его. Это снижает вероятность того, что игроки приобретут вредные привычки на раннем этапе своего обучения и развития.

Для более опытных игроков, которые изучают новый прием, вы могли бы использовать кластер стилей воспроизведения (смотрите стили **A-E** в таблице выше).

Но если вы хотите, чтобы игроки создавали и развивали свою игру, это можно сделать на основе кластера стилей, развивающих производительность (смотрите стили **F-K**).

Жизненно важно знать, что ни один стиль работы тренера не лучше другого. Гораздо важнее выбрать тот, который соответствует целям обучения.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ (СТИЛИ A-E)

Это тренерские стили, которые дают игрокам возможность воспроизвести навыки, которые они практиковали ранее.

Тренировка: одним из примеров, относящихся к упомянутому выше кластеру воспроизведения, является тренировочный стиль, при котором игроки используют знакомые навыки и техники.

«Ни один стиль работы тренера не лучше другого. Выбрать тот, который соответствует целям обучения...»

Тренер может дать индивидуальную обратную связь в ходе этого процесса. Или, если используется стиль взаимодействия, игроки будут давать обратную связь друг другу, либо поощряя, либо конкретными способами улучшая свои навыки.

В упражнении, которое я разработал для этой статьи, используется упражнение с передачей мяча, чтобы попрактиковаться в раннем приеме и удержании тела в прямом положении (бедро направлены вперед по линии бега).

Подпорки (как часть практической работы): Тренер добавляет некоторые правила, облегчающие освоение технического навыка, прежде чем повышать уровень сложности. Игроки обретают уверенность в применении изучаемой техники.

В этой практике, поскольку в упражнении с передачей нет игроков соперника, принимать решения не нужно. Добавление защитника увеличивает игровое давление при воспроизведении навыка.

ПРОДУКТИВНОСТЬ (СТИЛИ F-K)

Этот стиль работы тренера позволяет игрокам вашей команды принимать больше решений в процессе обучения. Таким образом, они генерируют знания.

Управляемое открытие: Тренер намечает цель и ведет игроков к ее определению с помощью вопросов.

У игроков уже есть определенные знания в определенных областях. Сочетание этих знаний в этой части занятия и использования вопросов тренером позволит им получить новые знания.

Это управляемое открытие только в том случае, если игрок не знает ответа или концепции, которые необходимо найти, поскольку вы не можете обнаружить или извлечь новые знания из того, что вам уже известно.

В этой тренировке у игр есть правила, которые требуют от игроков/помогают игрокам хорошо отработать изучаемые навыки, а затем научиться тому, как эти навыки позволяют им набирать очки или предотвращать набор очков соперником.

With thanks to Brendan SueSee, senior lecturer at University of Southern Queensland (UniSQ), in Brisbane, and co-author of The Spectrum of Sport Coaching Styles.