ПРИНЦИПЫ
УСПЕШНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

Руди Жуберт
Бликкис Грюнвальд

SA RUGBY ©

ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

ПЕРВОЕ ИЗДАНИЕ 1998 г.

ISBN 0-620-222331-X

С вопросами и предложениями обращайтесь по адресу:
SARFU Game Development
SARFU
PO Box 99
Newslands
7725
SOUTH AFRICA
Ph: (27 21) 6853038
Fax: (27 21) 6856771
Internet: **http://www.sarfu.org.za**

Выражаем благодарность
Antoinette Adams – за набор оригинального текста на африкаанс.
Johan Louw – за перевод с африкаанс на английский язык
Dericka van Biljon
Тренеров из 14-и провинций SARFU, сотрудничавших во время работы
Tertius Pickard – за фото.
Charl Fourie – за фото.
Touchline for courtesy photographs.
Студентам и учителям высшей школы Дурбанвилля – за участие в съемках.
Игроков команды 1997 г. U/21 Elite – за участие в съемках.
Игроков команды 1997 г. Springbok – за участие в съемках.
Blikkies Groenewald – за вклад в написании руководства.
Alan Phillips – за рисунки, фотографии и оформление обложки.
Charmanine Phillips – за компьютерную верстку.

Design and Layout: Phillips & Associates
PO Box 218
NOORDHOEK
7985
Ph: (021) 789-2777

Перевод на русский язык Е. В. Никитин

Компьютерная верстка И. Ф. Кравченко

ПРЕДИСЛОВИЕ

Всегда приятно наблюдать за тем, что прилагаются усилия в деле улучшения качества игры в регби, будь то, в улучшении условии в различных областях игры, таких как: усиления внимания к развитию детского регби, или обеспечение регбийной экипировкой школ, клубов, отдельных игроков. Все это наполняет наши сердца радостью, и хотелось бы видеть, чтобы популярность регби росла и игра охватывала все новые и новые страны и регионы.

Одной из областей развития регби, наиболее часто подвергающейся критике является область обучения игроков мастерству игры. И поэтому я рад подписаться под этой публикацией, плодом многодневного труда, который сегодня родился. И я уверен в том, что в будущем этот труд принесет свои дивиденды. Каждый тренер хотел бы иметь у себя доступный материла, содержащий передовые методики тренировок и эта книга предложит вам именно это.

При написании этой книги преследовались три главных цели. Первой, самой важной является то, что мы хотели приобрести документ, который бы являлся базовым, основным в деле обучения нашей игре всех тех, кто к этому стремится и кто хочет быть частью из нас. В конце концов, это является основной целью SARFU. Чем больше южноафриканцев будут играть в регби, тем скорее мы достигнем нашей цели – сделать регби действительно национальным видом спорта.

Второй целью этого издания является создание методического образца, с помощью которого будет осуществляться обучение игре тренерами по всей стране, на любом уровне, чтобы методика работы и идеи тренеров Национальной сборной команды были доступны любому тренеру. Чтобы игроков, начиная с самого раннего возраста, готовили в русле требований, которые предъявит им тренер Национальной команды.

Третья цель – имеет международное значение. В дальнейшем, в идеале, нам бы хотелось распространить методику во всех странах, как всестороннее руководство для тренеров, которые неминуемо сделает нас мировым лидером в деле обучения игры в регби. И я почти не сомневаюсь в том, что благодаря возложенным на это издание таких обязательств, даст возможность этому руководству занять достойное место под солнцем, а мы сможем достичь своей благородной цели.

В заключении, хочу сказать, что я очень горжусь тем, какой труд был проделан нашими регбийными специалистами, объединивших свои усилия вместе. Этот труд показывает нам с какой инициативой и энтузиазмом они работали. Эти две очень важных составляющих в успешном продвижении вперед в любом деле, виде спорта, и в частности, в регби.

Желаю успеха всем тем, кто принял участие в работе над этим руководством для тренеров и наилучших пожеланий всем тем, кто воспользуется этим пособием в работе.

Президент
союза регби-футбол южной африкански
Луис Лит

Я с удовольствием приветствую это Руководство для тренеров, базирующегося на основные принципы игры в регби. Разработанное на национальном уровне Руди Жубертом – менеджером отдела SARFU по совершенствованию и развитию игры и Бликкисом Грюнвальдом, совместно с другими техническими специалистами, это руководство является долгожданным и с нетерпением ожидаемым всем тренерским братством SARFU. Я поздравляю все тех, кто принимал участие в работе над этим трудом и я убежден, что он будет являть собой направление в тренерской работе на Национальном уровне, и будет встречен с одобрением во всех наших Провинциях.

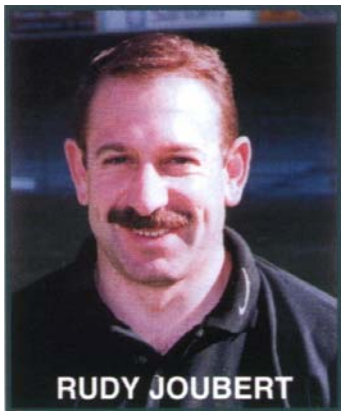
Регби – игра техничная и тренеры несут обязательства по развитию и подъему мастерства игроков на возможно наивысший уровень, а также повседневной обязанностью тренера является обучение своих игроков принципам игры в регби.

Под эффективной работой тренера подразумевается вовлечение его в работу по правильному планированию, по созданию тренировочных программ и конкретных тренировок, что позволит игрокам в отдельности и командам в целом выходить на наивысший уровень игровых стандартов. Для достижения этой цели тренеры должны быть вооружены необходимыми техническими данными, информацией, и это Руководство, разработанное на Национальном уровне, является чрезвычайно важным.

Мне кажется, оно будет лучшим из многих тех, которые ранее были разработаны отделом по развитию при SARFU.

Генеральный менеджер отдела
по развитию игры
Д. Д. (Сас) Бейли

ВВЕДЕНИЕ



Руди Жуберт

Работает в системе подготовки тренеров с 1987 г. С 1992 по 1996 г. отвечал за подготовку тренеров в бывшем Союзе Регбистов Трансвааля. Являлся служащим технического комитета SARFU с 1992 по 1994 гг., технический советник команды Спринбокс с октября 1994 по август 1997 гг. (53 матча, включая 35 тест-матчей). Работает в качестве менеджера по тренерской работе в SARFU с марта 1997 г. С 1993 г. интенсивно посещал другие страны с высоким уровнем развития регби (Англия, Австралия, Новая Зеландия), знакомясь с методами тренировок в этих странах.

Регби является не только национальным видом спорта, для многих это образ жизни, религия, самовыражение. В это игре найдется место каждому, независимо от телосложения.

Регби – это игра, в которой игроки учатся выполнять командную, коллективную работу, чувству товарищества, дружбе, дисциплине, и здоровому образу жизни, таким образом, являясь образцом в гражданственности и спортивности в жизни людей.

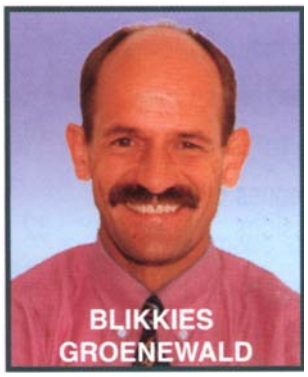
Для того, чтобы быть уверенным в игровом росте, необходимо тренировать так, чтобы игроки не только понимали игру, но так же любили ее и находили добрые, ласковые слова самой игре, другим игрокам и тренерам.

Как тренер, Вы несете ответственность не только за то, как вы учите игроков, которые с гордостью несут в душе славную историю нашего вида спорта, но также Вы должны быть уверены в том, что у игроков усиливается страсть к игре, тем самым, делая ее истинно величайшим видом спорта Южной Африки.

Основные принципы, которые всегда будут формировать хребет регби, и вы увидите из этого Руководства, основываются на том, что новое – это хорошо забытое старое. Я верю в то, что это Руководство для тренеров окажется бесценной помощью для всех тренеров нашей страны. Оно является лишь одним из серии Руководств, которые дают знания тренерам в их важной и ответственной работе.

Это Руководство для тренеров посвящается регби и вам, тренеры, поскольку вы являетесь теми основными зубчиками большого колеса машины, которая будет совершенствовать сегодняшний образец Спринбокс в ее будущих успехах.

Менеджер отдела
по тренерской работе SARFU
Руди Жуберт



Бликкис Грюнвальд

С 1979 г. работает в системе подготовки тренеров. Являлся членом технического комитета SARFU. С 1986 по 1994 гг. привлекался по составлению первых пособий для тренеров в Южной Африке и составил несколько Руководств для тренеров в бывшем Регбийном Союзе Северного Трансвааля. Он является внештатным консультантом и специализируется в области подготовки тренеров.

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Каждый спортсмен, заканчивая выступление в большом спорте, стоит перед выбором своей дальнейшей деятельности. Одни – навсегда расстаются со спортом, другие – продолжают жизнь в спорте, но уже в качестве тренера или спортивного руководителя.

Тренеры-новички сталкиваются с проблемами, которые просто не замечали, будучи спортсменами. Многие из них видели в игре прежде всего, себя, не обращая внимание на то, как тренер сплачивает команду. Став тренером, все новички решают одну и ту же задачу – с чего начать и как работать в системе.

Руководство будет полезно всем тренерам и специалистам, но прежде всего, оно окажет незаменимую помощь новичкам, спортивным энтузиастам в тренерском искусстве. Опытные тренеры найдут для себя очень много нового и интересного. Прочитав Руководство, удовольствие получат все, кто интересуются регби.

Мастер спорта СССР по регби
Е. Никитин

ТРЕНЕР

ТРЕНЕР ПО РЕГБИ – КАК ПРОСВЕТИТЕЛЬ И СПОРТИВНЫЙ ЛИДЕР

Каждый тренер несет ответственность за набор и сохранения игроков в регби. Тренер обязан сделать все, чтобы занятия были приятны его воспитанникам и ему самому. Искусство общения с подопечными является наиболее важным в ремесле тренера. Существует десять наиболее важных заповедей по мастерству в общении тренера и учеников.

ОБЩЕНИЕ

1. Включает в себя

Доверие – наиболее важный аспект эффективного общения. Он отражается в уважительном отношении игрока к мнению тренера и в том, какие слова похвалы находит тренер по отношению к игроку. Тренер может извлечь пользу из общения с игроками, следуя правилам:

1. Быть хозяином положения и истинным мастером того, чему обучаешь, всегда тщательно готовиться к занятиям.
2. Не претендовать на то, что ты все знаешь и не давить своим авторитетом.
3. Все, что говорит тренер должно быть понятным и доступным.
4. Общение должно быть на теплом, дружественном уровне.
5. Быть честным, надежным и последовательным.

2. Позитивное поведение в отношениях

При позитивном подходе, основное внимание уделять похвале и поощрению. Это поможет достигнуть желаемого результата.

Пример негативного подхода. Тренер: «Ты недостаточно усердно тренируешься …, я трачу на одного тебя много времени … и т. д.».

Следствием долговременных негативных замечаний могут быть:

- возрастающий страх сделать ошибку;
- потеря мотиваций (стимула), побуждения;
- потеря доверия к тренеру.

Пример позитивного подхода. Тренер: «Ты должен заранее подготовить руки для ловли мяча. Запомни, необходимо постоянно следить, где находится мяч. Тогда ты можешь лучше контролировать мяч в момент ловли».

Позитивный подход внесет свой вклад в будущее развития самооценки игрока, усилит побуждения к игре и создаст здоровые взаимоотношения между тренером и игроком.

3. Индивидуальный подход

Некоторые тренеры думают, что свисток и звание – «Тренер» квалифицирует их «Судьей» – вершителя приговора. Такой тренер постоянно выносит вердикты своим игрокам, говоря им о том, что они сделали правильно, а что – нет. Обычно они говорят что неправильно, не следует делать. Но часто оказывается недостаточно этого. Игроку нужна специальная, конкретная информация – как сделать правильно. Успешное тренерское поприще – быть не судьей, а учителем, обучая игрока мастерству. Очень важно, чтобы тренер говорил игрокам честно и конкретно, что они делают правильно и/или неправильно, нечетко и что нужно сделать, чтобы исправить ошибку.

Обычно (неэффективно). «Ты не контролируешь мяч. Бьешь по мячу не четко».

Как следует (эффективно). «В следующий раз запомни, следи глазами за мячом, пока тот не коснется твоей ноги. Это поможет нанести хороший удар. Мяч будет лететь дальше».

4. Созидательность и конструктивность против разрушения

Подтверждением позитивного подхода является позитивные шаги в области улучшения игры и взаимном поведении игроков.

Обычно (неэффективно). «Ты не тренируешься с усердием. Что с тобой? Давай соберись!».

Конструктивно (эффективно). «Твои руки должны быть в идеальной позиции. Запомни это и делай так все время. Это поможет тебе ловить мяч намного лучше и чаще».

5. Привлечение внимания игроков на их собственные улучшения в технике и игре

Помогите игрокам обращать внимание на свою технику. Это позволит улучшить им их собственные возможности. В предыдущем примере игроку нужно было контролировать взгляд на мяче. В другой раз, Вы можете сделать такое замечание: «Все хорошо. Ты постоянно видишь мяч». Если по-прежнему, даже после этого игрок опять совершает ошибку, то переключите его на другое: «Теперь побей мяч ногой. Может у тебя получатся лучше удары ногой».

6. Своевременность (ни раньше, ни позже)

Своевременные замечания, сделанные сразу после выполнения задания – более эффективны. Другими словами, пока у игрока сохранилось ясное представление о том, что он сделал только что.

7. Уверенность в том, что игрок понял Ваш совет

Убедитесь в том, что игрок понял Вас. Можно задать ему вопрос, чтобы Ваш совет он смог объяснил сам. Если он повторил все точно, то поддержите его словами: «Да, совершенно верно».

8. Последовательность

Если тренер хочет оказывать влияние на своих игроков, управлять ими, заслужить их уважение, ему необходимо быть последовательным. Существует много причин и случайностей, которые могут привести и инцидентам, вследствие непоследовательности в общении с игроками. В этом вопросе тренер обязан быть аккуратным и внимательным.

Пример 1. Тренер полагает, что игроки уважают друг друга, но сам тренер их не уважает.

Пример 2. Тренер требует от игроков быть чистыми и опрятными, но неряшлив сам.

Пример 3. Тренер говорит своим игрокам действовать по самочувствию, но критикует и ругает за самые мелкие ошибки.

Пример 4. Тренер требует от игроков пунктуальности, но сам регулярно опаздывает.

Пример 5. Тренер проявляет безразличие к отдельным игрокам.

9. Внимательность к мнению игроков

Очень важно, чтобы тренер всегда помнил о ниже следующем:

- как важно обращать внимание на то, о чем говорят сами игроки;
- уважать точку зрения своих игроков, их мысли, делить с ними неудачу и радость;
- подавлять свою склонность эмоционально реагировать на то, о чем говорят Вам посторонние люди.

10. Улучшать свое общение не словом, а делом. Личный пример

«Делай как я» – этот лозунг применяют обычно лидеры-удачники. Часто игроки усваивают больше от того как тренер действует в определенной ситуации, чем от того, как он им объяснил. Как тренер ведет себя накануне важного матча? Как он реагирует на то, что его команда выступает не лучшим образом? Как он реагирует на ошибки судьи во время матча? Демонстрирует ли он истинно спортивную духовность, когда его команда проигрывает? Что делает, когда его команда выигрывает?

Тренеры-удачники – всегда очень коммуникабельны. Никогда не выдавайте своих страхов и сомнений.

СОВЕТЫ ПО ОБЩЕНИЮ ВНУТРИ КОМАНДЫ

Существуют *пять наиболее важных и часто встречаемых задач,* которые должен решить тренер.

1. Создать наиболее благоприятный климат во время тренировок в команде:

- ставить реальные задачи;
- создать такую обстановку во время игр и тренировок, которая позволит игроку почувствовать свободу на право совершение ошибки, после которой он не будет обвинен как личность.

2. Организовать дисциплину и порядок:

- мотивировать игроков понять и принять важность атмосферы дисциплины и порядка в команде;
- вовлекать игроков в объяснение важности этих моментов в жизни команды.

3. Как управлять обидами внутри команды:

- быть последовательным и непредвзятым в отношениях;
- никогда не унижать игроков;
- заострить внимание на то, что за все происходящее внутри команды несут ответственность каждый из игроков и тренеров;
- не держать обиду на игроков.

4. О чем сказать игроку до/во время и после матча:

- <u>перед матчем:</u>

используй все умение и мастерство, на которое ты способен; старайся, прежде всего, сам не обращай внимание как играют другие;

осознанно постарайся достичь собственные цели в игре, поставленные перед собой;

играй ответственно и получай удовольствие от игры.

➢ во время матча:

основные позитивные замечания, подчеркивая то, что хорошо получается;

если необходимо, измените стратегию игры;

сохраняйте спокойствие;

заострите внимание на конкретные эпизоды игры;

призыв к эмоциональному контролю, спокойствию, не терять самообладание, с оптимизмом смотреть на итог матча;

никогда не кричите на игроков.

➢ после матча:

скажите игрокам о том, что они сделали хорошо, даже если игра проиграна;

Вы поддерживаете их, если они разочарованы исходом игры, например, сказав им: «Я понимаю, что вы разочарованы, тем не менее, вы старались, приложили все свои усилия. Я практически удовлетворен нашей командной игрой, хорошей защитой, дисциплинированностью и т. п. Мы все обсудим и скорректируем попозже. Хорошо отдохните в выходные. Увидимся в понедельник в 16.00 на тренировке».

Всегда планируйте поражения и победы.

Всегда будьте в хорошем настроении и оптимистичны, принимайте всегда результаты без каких-либо ссылок на обстоятельство.

На следующей тренировке сделайте:

Спросите, какую оценку игроки поставили сами себе за игру:

➢ что они сделали хорошо сами;
➢ что сделали хорошо другие игроки команды;
➢ как улучшить игру;
➢ как они относятся к команде и к ее положению;
➢ какие проблемы и советы они хотели бы затронуть.

Подведите итог по проведенному матчу в соответствии с оценками игроков и Вашего мнения. Используйте это к побуждению дальнейшим тренировкам и уделите внимание на то, какой урок был извлечен из игры. Что следовало бы сделать в ее улучшении и т. д.

РОЛЬ ТРЕНЕРА

1. Менеджер. Тренеру необходимо руководить своей командой, резервом, клубными должностными лицами, другими тренерами и болельщиками.

2. Лидер. Являться лидером во всем – от ежедневной работы до долговременной деятельности клуба.

3. Тренер в себе. Работа с игроками над их развитием, совершенствованием и продвижением вперед на регбийном поле и в жизни.

4. Селекционер. Постоянно находиться в состоянии поиска и подбора игроков в команду для ее укрепления и улучшения игры.

5. Вдохновитель (мотиватор). Постоянно вдохновляет свою команду во время тренировок, перед играми и во время их.

6. Представитель команды по связям с общественностью. Он обязан постоянно поддерживать связь с представителями других организаций, должностными лицами, судьями, родителями, посредниками, спонсорами и всем тем, кто имеет отношение к команде.

7. Студент. Постоянно стремится обновить свои знания об игре.

8. Врач. Обязан владеть элементарными навыками оказания первой медицинской помощи в случае получения игроком травмы.

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР

Каждый тренер должен быть олицетворением следующих качеств.

1. Нести полную ответственность за то, что он делает.
2. Обращаться со всеми игрокам одинаково.
3. Развивать командную игру и индивидуальные качества отдельного игрока.
4. Проводить каждую тренировку так, чтобы она доставляла удовольствие всем.
5. Разучивать на каждой тренировке что-нибудь новое.
6. Воспитывать в своих игроках чувство уважение к судьям и игрокам соперника.
7. Быть «вечным студентом» в вопросах улучшения своих знаний об игре.
8. Нести ответственность за бытовые условия жизни своих игроков.
9. Учить игроков быть дисциплинированными.
10. Быть пунктуальным и аккуратным.
11. Быть примером для подражания.
12. Быть уверенным в том, что игроки довольны тем, что Вы ассоциируетесь с ними.

Хороший тренер.

1. Видит сильные стороны своей команды и старается сохранить это.
2. Видит то, что не должно быть, определяет причины недостатков, знает как исправить ошибки во время тренировок.

ТРЕНЕР ОБЯЗАН СЛЕДОВАТЬ ПРАВИЛАМ

1. Управлять командой

В то время, когда Вы объясняете или говорите игроки должны молчать и слушать (для лучшего контакта позвольте им присесть на землю или на скамейку).

Приучите игроков ложить мяч на землю перед собой и поворачиваться к Вам лицом во время объяснения, если они выполняют упражнение группами и Вы не собираете всю команду вместе.

Давать условные знаки игрокам. Например, если тренер свистит дважды, все дружно должны бежать к тому месту, где находится тренер (например, для демонстрации или объяснения чего-либо).

Расположить во время объяснения игроков таким образом, чтобы Вы были лицом к солнцу, а игроки – спиной к нему.

Не располагайтесь далеко от игроков, на разумном расстоянии.

2. Инструктировать

Все инструкции должны быть выполнены простым, понятным языком.

Они должны быть четкими и конкретными.

Инструктаж должен быть кратким по времени, игроки не должны долго отдыхать (избегайте длинных объяснений).

Выделяйте ключевые факторы.

Инструктируйте в дружественной и непринужденной форме.

3. Тон Вашего голоса должен быть подбадривающим

4. Демонстрировать

Сначала – объяснить, потом – показать.

Все действия должны быть выполнены четко и правильно (Вы можете выполнять их сами, или привлекая на помощь хорошо обученных игроков).

Выполнять все действия так, чтобы каждый это мог видеть.

5. Занимать правильную позицию

Чтобы каждый мог видеть и слышать Вас.

Чтобы Вы могли двигаться, не сталкиваясь с другими игроками.

Чтобы Вы всегда находились рядом с местом события или движение происходило рядом с Вами.

6. Планировать и управлять

Цель. Вести Вашу команду к большим успехам, умелым планированием работы в команде во всех аспектах игры в регби, в русле того, чтобы игрокам прививалась истинная любовь к игре, и они были всегда благодарны за уроки жизни, которые преподаст им игра и занятия спортом.

Межсезонье. В этот период тренер обязан разработать план на будущий сезон и поставить перед командой цели. В сентябре – октябре тренеру необходимо построить программу таким образом, чтобы совместить ее с программой года учебных заведений.

Упражнения, выполняемые во время межсезонья. Большое внимание уделите на увеличение силы и выносливости, выполняя упражнения для различных групп мышц. Решите проблемы с игроками, занимающимися другими видами спорта, чтобы скорректировать программу их подготовки с Вашей программой.

Очень важно, чтобы тренер первого состава команды вовлекался бы в работу со всеми группами команды или клуба, и концентрировался не только на потенциале первого состава. Остальные тренеры также не должны самоустраняться.

Выполняйте специальные силовые упражнения вечером. Это позволит собрать наибольшее количество игроков на тренировку.

Не перегружайте молодых спортсменов. Проконсультируйтесь со специалистами и составьте индивидуальную программу.

Контролируйте состояние спортсменов и протестируйте их. Эта работа должна выполняться регулярно, как во время сезона, так и в межсезонье.

Предсезонье. Начинается с началом учебного года в школе. Начинайте работу с включением в тренировки давно знакомых упражнений и приемов.

Примечание. *В предлагаемом руководстве использован опыт планирования в Южной Африке, поэтому начало учебного года отлично от привычных сроков в России.*

ПЛАНИРОВАНИЕ НА ПРЕДСЕЗОНЬЕ

Соревнования. Игроки, прежде чем они включатся в соревнования, должны получить определенные знания и умения игры в контакте.

Желательно, чтобы сезон начинался с соревнований внутришкольных.

Наблюдайте за своими игроками объективно, не полагаясь на успехи прошлого сезона. Запомните, бывает так, что за год можно значительно улучшить игру, если игрок полностью выполнил программу прошлого сезона и межсезонья.

Разбивайте команды на более или менее равные по силе составы.

Добейтесь внимательного и объективного судейства.

После внутришкольных соревнований и отбора игроков в команду постарайтесь провести товарищеские матчи как можно ярче, прежде чем стартует сезон в лиге.

Используйте товарищеские предсезонные игры как возможность для определения слабых мест в команде, и если необходимо, сделайте несколько позиционных перестановок игроков. Таким образом, команда окончательно сформируется перед началом сезона.

Игрокам необходимо постоянно напоминать, что товарищеские игры – это часть программы соревнований и возможны изменения в составе в этот период.

Тренеры разных возрастных групп должны просматривать игры друг друга для выявления игроков, которых случайно просмотрели и не увидели раньше для дальнейшего отбора.

Запомните! *Вы можете быть знаменитым тренером, но если не отбираете лучших в свою команду, Ваши шансы на успех слишком слабы. Поэтому очень важны интенсивные соревнования.*

Приблизительно после четырех товарищеских матчей состав Вашей команды в основном определился по форме и духовному единению как союз единомышленников.

Формирование игроков различных возрастов в группы, если это необходимо, нужно очень осторожно. Игроки более сильные и старшие должны ободрять молодых и не опытных, тем самым, формируя дух и настрой команды.

Примите как совет. Сделайте недельный сбор или небольшой тур в апреле. Это позволит тренеру выявить ошибки и недостатки в игре и вовремя их исправить.

Поставьте посильные цели в начале сезона. Это позволит Вам и Вашей команде работать с перспективой.

Советы. Заполните личные карточки на каждого игрока с указанием имени, команды, позиции, адреса, номера телефона и т. д. Используйте эту карточку в крайней необходимости, таких как: удаление или выбывание игрока из состава по травме, для того, чтобы с запасным игроком можно было легко связаться.

Не поленитесь, сходите к травмированному игроку домой или в больницу. Это чрезвычайно важно как для игрока, так и для всей команды и послужит знаком верности и преданности.

Если игроки дали согласие на участие в проведении недели регби (сборах) или участие в туре, рассчитайте дополнительные затраты на медикаменты, укомплектуйте аптечку. В это время игроки часто травмируются и обычно обращаются с различными жалобами.

Убедитесь, что перед сборами у Ваших игроков не накопилась задолженности в учебных заведениях. Это позволит избежать дополнительных проблем.

Если с командой работают два тренера, то они должны договориться о методах работы, отборе игроков в команду и составе на тренировочных занятий. Никогда не показывайте своих разногласий перед игроками.

Убедитесь, что у Вас достаточно оборудования для тренировок: мячей, мешков для захвата, подушек и. д.

Медикаменты, которые необходимо приобрести:

для уменьшения мышечной боли (замораживающие);

лечения ссадин;

от головной боли;

от простуды;

витамины.

Если есть возможность, то проконсультируйтесь у врача или фармацевта.

НЕДЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основные черты

1. Послематчевые обязанности

Выполните все послематчевые ритуальные и общепринятые после финального свитка действия, такие как: приветствие, лозунги, исполнение гимна или клубной песни, поднятие над головой кубка или трофея, сказать речь, поблагодарить зрителей.

Будьте профессиональны, соблюдайте этику.

Не будьте эмоциональны, когда общаетесь с соперниками, судьей, родителями, зрителями.

Тренер обязан приходить в раздевалку первым.

Тренер обязан демонстрировать положительные, доброжелательные отношения с игроками: улыбаться, приветствовать, каждому пожать руку, похлопать по плечу и т. п.

Непосредственно после игры вход в раздевалку должен быть разрешен только игрокам и тренерам.

Независимо от результата игры, в раздевалке должна поддерживаться обстановка взаимного внимания, вежливости, включающие в себя взаимную благодарность, исполнение командного гимна. Можно собраться в круг, информировать о месте и времени следующей тренировки.

Очень важно, чтобы тренер и капитан благодарили и поздравляли соперника, арбитра, и судей на линии, независимо от исхода матча.

Тренер обязан сказать что-нибудь приятное каждому из своих игроков, акцентируя внимание на положительных моментах игры.

Заботиться о травмированных игроках: вызвать врача, связаться с родственниками, родителями, женой; побывать в больнице, если это необходимо.

Тренер – это человек, который последний покидает раздевалку, и если необходимо, он должен прибрать ее и посмотреть все, что игроки могли бы забыть после игры.

Нельзя персонально обсуждать кого-то из игроков, особенно, если акцентируется его слабая игра.

Примечание. *Тренер обязан проанализировать игру и подготовиться к первому тренировочному дню. Подготовка и планирование следующей игры начинается уже сегодня.*

Понедельник

Первая часть тренировки

Собрание команды. Разбор игры. Необходимо начать с того, чтобы вызвать побуждение к следующей игре. И настрой на следующую игру должен осуществляться каждую тренировку.

Тренер должен быть опрятно одет, прийти раньше всех, быть хорошо подготовлен.

Тренер должен быть уверен в том, что все логические аспекты учтены и поставлены посильные цели.

Тренер должен разложить предыдущий матч по следующим составным составляющим:

- по мере возможности использовать видеозаписи предыдущей игры;
- свои записи по статистике, например, выигранные свои коридоры, схватки и т. д.;
- командные достижения;
- приспособление к сопернику, например, оказания на него постоянного давления, результативность, выполнение игрового плана и анализ игры соперника. Если необходимо, рассмотреть в деталях эпизоды, индивидуальные действия, комбинации.

Во время разбора игры тренер должен следовать правилам:

- гуманности;
- честности;
- избегать критики, а провести обсуждение с игроками: что было сделано не правильно, почему и как нужно было сделать;
- вести разговор, прежде всего, как с игроком, а не с личностью;
- быть позитивно настроенным.

Довести до сведения игроков и обсудить план работы на неделю.

Во время тренировок необходимо следовать правилам:

- быть профессионалом, сохранять спокойствие и руководить командой во время тренировок;
- выполнять действия по исправлению намеченных на разборе игры ошибок (постоянно привлекать судей для обсуждений и разъяснений правил или других специалистов);
- все задания выполнять с позитивными эмоциями по-деловому, с установкой позитивной мотивации, побуждающей игроков исправлять свои недостатки;
- начало тренировок желательно планировать на одно время.

Укреплять командный, школьный, клубный дух.

Примечание. *Эффективное общение, основанное на позитивном отношении, является ключом к успеху Вашей команды. Регулярно назначайте встречи, беседы с игроками по их личным проблемам.*

Предлагаемые ниже советы – являются гарантией успеха в выполнении тренировочной программы.

Основная часть

Основная часть тренировочного занятия в понедельник должна быть построена по следующей схеме.

Разминка, включающая в себя разогревающие упражнения и упражнения на растяжения мышц и связок

Нападающие. Заострите внимание на то, что они делают хорошо.

Отрывы свободных нападающих (третей линии) от схватки и прохождения ими линии преимущества.

Обратите внимание, на исправление ошибок, совершенных в предыдущей игре.

Игра без сопротивления (с «тенью») совместно с защитниками.

Защитники. Упражнения по совершенствованию техники паса, ловли мяча.

Упражнения, связанные со свободной игрой. Защитники должны уметь сохранять мяч в раке и моле, а также самостоятельно развивать атаку с поддержкой, если нападающие опаздывают.

Упражнения по совершенствованию техники прямолинейного бега.

Движение задней линии от схватки.

Отработка защитных ситуаций совместно с нападающими. Обратить внимание на исправление ошибок предыдущей игры.

Игра с «тенью» совместно с нападающими.

Вторник

Начните с того, что объявите план тренировки и цели, которые должны быть достигнуты. Обсудите вкратце следующий матч и напомните, что большинство игроков верит в себя и команда верит в свои силы, и в то, что результат будет еще лучше.

Основная часть тренировки во вторник имеет следующие черты.

Разминка с упражнениями на разогрев и растяжения мышц и связок.

Нападающие. Построения коридора.

Продолжение и игры от коридора с формированием рака и мола (первый удар).

Концовка удара от коридора после выхода мяча на второй и последующие удары.

Элементы защиты. Объясните задачи каждого игрока.

Отработка начальных ударов и ударов от своих и чужих ворот (22 м).

Набегание после удара и организация контратаки в случае чужого розыгрыша.

Индивидуальная техника ударов по мячу: удары с рук; с отскока; штрафные и т. д.

Защитники. Совершенствование ловли мяча.

Отработка первой фазы (удара) после розыгрыша коридора. Объясните игрокам о специфических различиях между игрой от схватки и свободной игрой.

Вторая фаза игры (второй удар). Построение широкое и не глубокое (пологое).

Индивидуальная техника ударов по мячу, с рук, с отскока, штрафных и т. д.

Среда

День отдыха.

Четверг

Капитанский день. Раскатка

Тренировка, все задания и визуальный контроль осуществляется под руководством капитана.

Проведите инструктаж капитану как минимум минут на 30, объясняя аспекты, на которые ему надо обратить внимание.

Программа включает себя следующее:

- вся команда вместе выполняет различные упражнения на разогрев и растяжения;

- посоветуете капитану сымитировать игровые моменты, например, разыграть 5 штрафных, 5 начальных ударов, 5 аутов, 5 схваток;
- передайте все управление капитану;
- команда разыгрывает начальные удары, затем ауты, схватки; подсчитывается количество успешных действий;
- игра с «тенью» до попытки;

Запомните. *Если совершается ошибка, движение или упражнение начинается с самого начала. Игроки должны знать признаки и причину совершаемой ошибки.*

- во время тренировки тренер должен наблюдать со стороны из-за бровки поля. Чрезвычайно важно хвалить игроков. Это позволяет избежать ошибок.

Такая тренировка поможет выработать готовность у капитана принимать решения в игре, которые необходимо будет выполнять под прессингом, с грузом ответственности за принятое решение.

В конце тренировки, которая является последней на этой недели, соберите всех игроков вместе и объявите им:

- время отправления автобуса на игру;
- время игры;
- чтобы все починили и подготовили к игре форму: шорты, рубашки, гетры, бутсы;
- время возвращения из поездки или игры;
- время и место, где Вы встретитесь с командой во время игры.

Команда должна собраться вместе перед игрой не позднее чем за 50 минут. Помогите им расслабиться, напоминая об удачных играх в прошлом и постоянно их мотивируя. Игроки должны быть переодеты и полностью быть готовы к игре как минимум за 40 минут до начала игры.

2. Предматчевые обязанности

Тренер должен быть пунктуальным.

Он должен быть уверен, что игровая форма команды в порядке, чистая и отремонтированная.

Он должен создать хорошую атмосферу в команде и позитивную манеру общения игроков.

Он должен следить, чтобы посторонние не входили в раздевалку.

Должен быть спокойным, держать руководство команды в руках, ставить задачи на игру.

Формировать, располагать игроков в раздевалке одного игрового амплуа вместе: первая линия; вторая линия; защитники и т. д.

Он должен организовать следующий порядок:

- дать команду на переодевание и экипировку игроков;
- провести разогревающую разминку;
- провести краткую установку команды на игру;
- призвать игроков дать клятву пообещать друг другу играть хорошо;
- подбадривать игроков, похлопывая по плечу;
- заставить игроков поверить в свои силы;
- призвать игроков мысленно представить свои действия на поле.

Примечание. *Организация данной работы в раздевалке может производится в любой последовательности в зависимости от обстоятельств и объективных причин.*

Перед выходом игроков на поле, убедитесь, что Вы каждому из них пожали руку.

3. Во время игры

Будьте спокойны и молчаливы.

Никогда не кричите на игроков.

Никогда не делайте замечания арбитру, даже если у Вас к нему есть претензии.

Вы не можете знать, кто случайно мог услышать Ваше замечание. Тем более, что критиковать в игровой ситуации – не профессионально.

Не забудьте поблагодарить судью после матча.

Заставьте себя поблагодарить или поздравить других тренеров, в том числе и соперников после игры.

Поблагодарите другую школу в знак согласия результата.

Закончите все послематчевые обязанности. Если Вы сразу уходите, создаете плохое представление о себе.

ТРЕНЕР – КАК СЕЛЕКЦИОНЕР

Создание, формирование и комплектование команды

Когда комплектуется команда, за все что при этом происходит, несут ответственность оба два тренера.

Не всегда есть возможность заполучить идеального игрока на любую позицию. В этом случае, усиленно выискивают и подбирают альтернативную кандидатуру.

В таких случаях будут полезны некоторые советы.

- Каждая игровая позиция требует от игрока определенных качеств. Первое, на что надо обратить внимание при выборе из нескольких игроков, на того, кто больше из них соответствует принятым требованиям.

➢ Переместите лучшего игрока на позицию, которая находится ближе к мячу. Тем самым Ваш лучший игрок получит возможность владеть мячом чаще, и тем самым оказывать большее воздействие на соперника.

➢ Сконцентрируйте сильных игроков вместе, нежели расставив их. Рассредоточение силы ослабляет связки, что приводит к дальнейшему ослаблению команды. Например, сильный и хороший крайний трехчетвертной будет ненужным, если до него доходит мяч (он будет больше ошибаться, если не будет должного снабжения его мячами).

➢ Постоянно тасуйте – заменяйте друг на друга сильных и слабых игроков. Это позволит нарушить стратегию соперника. Например при розыгрышей коридоров, фланкерам соперника придется доставать хорошего полузащитника на месте замыкающего.

➢ Когда передвигаете игрока на непривычное место, необходимо уделять максимально много времени для стирания стереотипа старого игрового амплуа.

При нормальной комплектовке команды воспользуйтесь советами.

➢ Убедитесь, что у Вас есть все данные игроков (фамилия, имя, домашний адрес, номер телефона или контактные координаты, через которые с ними можно будет быстро связаться).

➢ Дайте игрокам шансы (несколько шансов, чем полшанса, чтобы проявить себя).

➢ Замечайте хороших игроков и перемещайте их на более подходящую позицию как можно скорее, тем самым Вы сможете больше уделять внимания игрокам, комбинациям, где проявляются проблемы, связанные с притиркой игроков, вызванные перестановками.

➢ Вовлекайте игроков постоянно в состязания за место в команде, давая им ясно понять, что ни один из них не может постоянно претендовать на спокойную жизнь. Подключайте игроков из второго и третьего составов, чтобы дать им возможность попасть в составы команд высшего ранга.

➢ Подбирайте игроков, которые наиболее соответствуют первостепенным требованиям каждой игровой позиции.

➢ Большой, крупный игрок – всегда лучшее приобретение команды, чем маленький хороший игрок.

➢ Подбирайте игроков для лучшего сочетания и взаимозаменяемости. Например, свободные нападающие (третья линия), пара полузащитников, центровые и т. д.

➢ Постоянно искать новые сочетания и комбинации игроков.

Центровые

Внутренний правый должен быть хорошим распасовщиком с отличным игровым чутьем, в то время как, внешний центровой должен быть способным завершать начатое внутренним (оба обязаны понимать друг друга и знать, что будет каждый из них дальше делать в атаке и защите).

Свободные нападающие

Наиболее быстрый должен достигать линию преимущества, разрушать атаку и устанавливать контроль над мячом, или давая возможность овладеть им другому свободному нападающему, у которого нет проблем с техникой владения мячом.

Третий свободный нападающий

Отличный защитник, разрушающий атаки соперника в самом зародыше. Вполне возможно, что один из них хорошо прыгающий и ловящий игрок в коридоре.

Таблица

Основные требования,
предъявляемые к игрокам различных линий

Позиция	Первичные требования	Вторичные требования
Замыкающий	Должен: ➢ уметь хорошо ловить высоко летящие мячи; ➢ хорошо бить по мячу с обеих ног; ➢ быть надежным в защите; ➢ быть решительным в атаке; ➢ обладать хорошим игровым чутьем	Должен: ➢ обладать хорошей атакующей скоростью; ➢ обладать хорошей беговой техникой и финтами; ➢ хорошо владеть техникой беговых обманных приемов
Крайние	Должны: ➢ быть быстрыми; ➢ хорошо защищаться; ➢ хорошо ловить мяч слету; ➢ быть «голодными» на попытку; ➢ иметь хорошую работоспособность и выносливость	Должны: ➢ уметь поддерживать и страховать замыкающего; ➢ быть решительными в атаке; ➢ хорошо бить по мячу с обеих сторон
Центровые	Должны: ➢ хорошо ловить и передавать мяч; ➢ быть чрезвычайно надежны в защите; ➢ иметь хорошую беговую выучку, владеть финтом	Должны: ➢ иметь высокую выносливость; ➢ иметь хорошую технику бега; ➢ быть быстрыми

Продолжение таблицы

Позиция	Первичные требования	Вторичные требования
Свободный полузащитник	Должен: ➢ быть умным, здравомыслящим и хладнокровным игроком; ➢ обладать высочайшей техникой владения мячом; ➢ уметь очень хорошо бить с обеих ног; ➢ обязан уметь диктовать и руководить игрой	Должен: ➢ уметь хорошо защищаться; ➢ хорошо владеть техникой беговых обманных приемов
Полузащитник схватки	Должен: ➢ быть умным, здравомыслящим и хладнокровным игроком; ➢ иметь отличную реакцию; ➢ хорошо и точно уметь отдавать пас; ➢ уметь хорошо бить с обеих ног; ➢ уметь оказывать давление на своего оппонента	Должен: ➢ иметь высокую выносливость; ➢ быть артистичным; ➢ хорошо взаимодействовать с нападающими, понимать их игру; ➢ уметь нарушать планы соперника; ➢ быть хорошим защитником; ➢ быть очень быстрым
Столбы	Должны: ➢ быть крепкими, крупными и сильными; ➢ хорошо толкать в схватке; ➢ поддерживать прыгающих в коридоре;	Должны: ➢ быть собранными; ➢ иметь высокую выносливость; ➢ уметь играть в поддержке в открытой игре; ➢ иметь хорошую технику владения мячом
Хукер	Должен: ➢ быть очень сильным; ➢ очень хорошо вбрасывать мяч в коридоре	Должен: ➢ уметь действовать как свободный нападающий при втором ударе; ➢ иметь высокую выносливость; ➢ быть отличным защитником; ➢ организовывать поддерживать взаимопонимание с замками и полузащитником схватки

Окончание таблицы

Позиция	Первичные требования	Вторичные требования	
Замки	Должны: ➢ быть высокими; ➢ хорошо прыгать; ➢ хорошо стоять в схватке; ➢ хорошо ловить высоко летящие мячи	Должны: ➢ участвовать в поддержке при игре в раке; ➢ иметь хорошую технику владения мячом	Более сильный и быстрый замок прыгает на второй позиции. Больший и сильнейший замок толкает со стороны столба с закрытой головой для предотвращения разворота схватки
Фланкеры	Должны: ➢ быть быстрыми и сильными; ➢ обладать хорошей техникой владения мячом; ➢ хорошо защищаться; ➢ быть очень выносливым	Должны: ➢ мощно толкать в схватке; ➢ быть бесстрашными при игре в раке;	Фланкер со стороны левого столба с закрытой головой обычно мощнее и является прыгающим в коридоре. Можно использовать его при игре от схватки, как в открытую, так и в закрытую сторону
Эйтман № 8	Должен: ➢ быть быстрым и сильным; ➢ обладать хорошей техникой владения мячом; ➢ хорошо защищаться; ➢ быть очень выносливым; ➢ иметь отличное игровое чутье	Должен: ➢ иметь хорошую технику игры в коридоре; ➢ быть высоким; ➢ быть крупным	

ТЕРМИНОЛОГИЯ

1. Основные принципы игры

Движение вперед
↓
Поддержка
↓
Непрерывность – способность команды сохранять мяч без потерь продолжительное время, не делая мяч «мертвым».
↓
Прессинг – давление на соперника в атаке и защите.

2. Составляющие игры

Игра в регби в своем продолжении делится на следующие составляющие.

2.1. Назначаемые (стандартные положения)

Эти составляющие игры заключаются в организации и расположении нападающих игроков определенным образом для возобновления командами владением мячом, используя, прежде всего нападающих. Розыгрыванием их, возобновляется игра после ее остановки.

Они состоят из:

- назначаемых – коридоров и схваток;
- разыгрываемых – начальных ударов, ударов от ворот (22 м), свободных ударов и штрафных ударов.

2.2. Основная игра (игра вообще)

Эта составляющая игры происходит после того, как было разыграно стандартное положение и включает в себя:

основную атакующую игру:

- прорыв. Подразумевается успешный прорыв линии защиты и проход за линию преимущества;
- свободная игра. Состоит из передач мяча без потерь и других элементов игры, включая рак, мол и сохранением командой владения мячом;
- пасы с целью сохранить мяч (до, во время и после контакта);
- другие элементы сохранения мяча в игре (произвольные схватки, раки, молы).

основную защитную игру в защите:

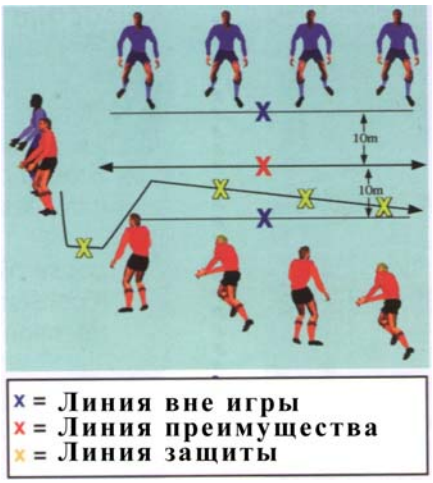
- разрушение. Подразумевается успешный захват, который останавливает атаку соперника.

2.3. Темп игры

Подразумевается то, как быстро мяч вовлекается в движение. Другими словами, как быстро мяч оказывается вновь в игре и перемещается в поле после того или иного элемента произвольной игры. Это определяющий момент игры.

2.4. Стратегия

Это предопределяющая составляющая, которая влияет на манеру ведения игры. Зависит от силы вашей команды, на столько, на сколько сильна или слаба команда соперника.



2.5. Тактика

Является основным инструментом в игровых движениях команды, таких как:

- игра от схватки;
- игра в коридоре;
- игра задней линии и т. д.

2.6. Линия преимущества

Это воображаемая линия, проходящая через центр разыгрываемого элемента игры, например, схватки и параллельно линиям ворот.

2.7. Линия защиты

Линия, на которой происходит столкновения игроков защитников и атакующих игроков.

2.8. Техника

Описание правильного выполнения технических приемов с целью совершенствования первоначальных навыков.

2.9. Мастерство

Способность игрока выполнять определенные технические приемы под воздействием соперника в игровой ситуации.

2.10. Практика (упражнения)

Отработка движения, как способ овладения техникой, обучения игрока определенной технике в соответствии с его игрового амплуа.

2.11. Совершенствование техники

Многократное повторение движения без сопротивления для выработки устойчивых навыков.

2.12. Совершенствование мастерства

Совершенствование техники в противодействии в игровой ситуации с полным сопротивлением.

2.13. Прогрессивный метод

Стиль работы, который определяет тренер, используя специальные упражнения по улучшению техники и совершенствования мастерства.

2.14. Система

Подразумевается специфические системы, в которых выполняются упражнения такие как:

- канальные;
- блочные;
- круговые.

2.15. Натаскивание

Объяснение и демонстрация мастерски выполненных элементов игры в ходе отработки их с сопротивлением.

2.16. Систематичность

Развитие качеств игроков в процессе регулярных занятий.

2.17. Тренировки и тренировочные циклы

Периоды времени, в течение которых тренер обучает и развивает своих игроков.

МЕТОДОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Объяснять игрокам, что от них хотят.

Демонстрировать – показывать лично или подключать других игроков.

Имитировать – разрешать игрокам обыгрывать игровые ситуации без сопротивления (игра с тенью).

Исправлять – указывать на ошибки и помогать игроку выполнять движения правильно.

Повторять – позволять игроку выполнить те упражнения несколько раз, которые он уже выполнял правильно. Это позволит улучшать его мастерство.

Прогрессировать – переходить от простого к сложному:

- шагом, трусцой, бегом во всю силу;
- от базового – к разновидностям;
- без сопротивления – к небольшому сопротивлению и далее, к полному сопротивлению.

Замыкающий – фулбэк.

Крайний трехчетвертной защитник – крыло, крылевой.

Свободный полузащитник – флайхав.

Свободные нападающие (усы) – фланкеры.

Закрытая сторона – сторона игрового поля со стороны нападающих с закрытой головой (правая сторона схватки).

Открытая сторона – сторона игрового поля со стороны нападающих с открытой головой (левая сторона схватки).

Короткая сторона – сторона, с которой развивается атака в ширину поля.

Длинная сторона – сторона, в которую, как правило, развивается атака.

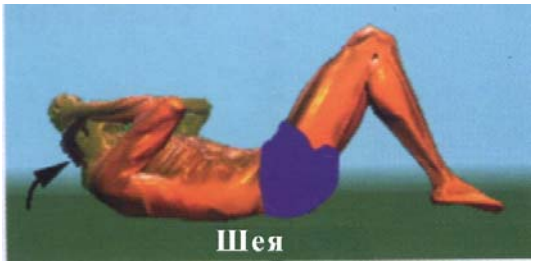
Свипер – (sweeper) игрок, который входит в мяч, забирая его себе у прыгающего игрока.

Риппер – (rip – вырывать) первый игрок поддержки, который входит в мяч и игрок с мячом вырывает его себе при формировании мола.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

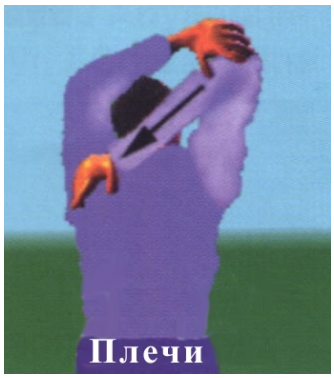
Наиболее важные компоненты планирования

Приведенные ниже объяснения компонентов тренировок помогут Вам затронуть все аспекты развития мастерства и техники игры.



Они включают в себя.

1. **Разогревающая разминка.**
2. **Индивидуальная техника.**
3. **Командная техника по линиям** – нападающие и защитники отдельно со своими специфическими задачами.



4. **Командная техника** – нападающие и защитники вместе.
5. **Физическая подготовка**. Должна осуществляться постоянно во время выполнения предыдущих компонентов.
6. **Стратегия** – тактические движения и элементы игры (анализ возможностей соперника, командные разборы).

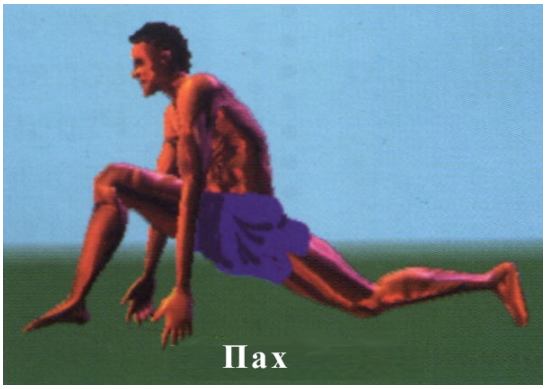
1. Разогревающая разминка состоит из:

произвольного выполнения следующих упражнений:

- бег трусцой с мячом;
- различные общефизические упражнения. Постоянно меняйте систему этих упражнений;
- найдите время для объяснения игрокам новой системы;

упражнений на растяжение мышц и связок:

➢ на все группы крупных мышц. Объясняйте какая мышца будет тянуться и для чего это делается.



Обратить внимание на опасность неправильного выполнения упражнения.

2. Совершенствование индивидуальной техники

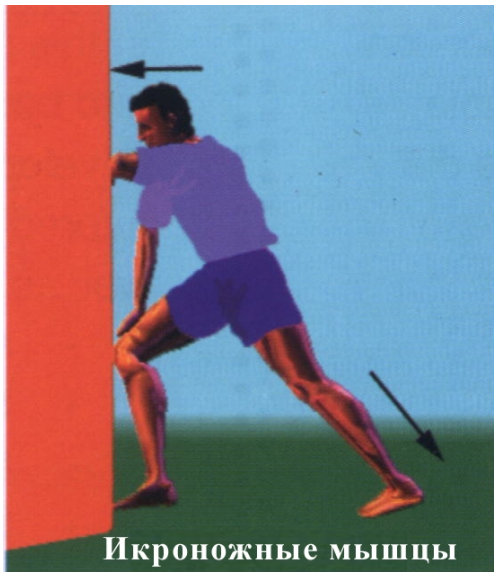
2.1. Владение мячом:

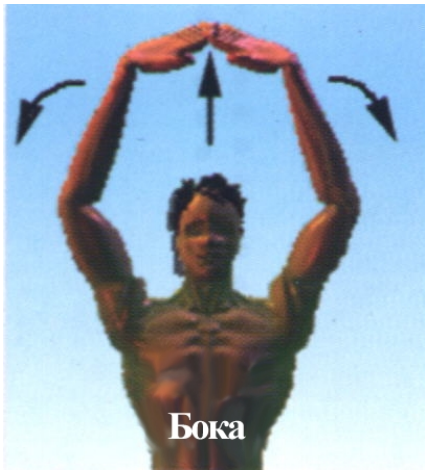
➢ различные пасы до контакта: с замахом, кистевой, торпеда (с вращением), крест (ножницы);

➢ пасы во время контакта (двумя руками, одной рукой, двумя руками от себя);

➢ подъем мяча с земли (неподвижного мяча, мяча, катящегося навстречу игроку, катящегося от игрока);

➢ ловля высоко летящего мяча (без сопротивления, с сопротивлением).





2.2. Беговое мастерство:

➢ шаг в сторону, спрямление бега, скрестный шаг, ложный пас с замахом и уход, «ручка».

2.3. Техника ударов по мячу:

➢ удар с земли, удар с отскока, удар свечей, удар по мячу ракетой и т. д.;

➢ пасы ногой (катящийся по земле, зависающий – короткий перебив);

2.4. Техника игры в контакте:

➢ падение на землю;

➢ столкновение с другими игроками;

➢ столкновение с игроками с падением на землю.

2.5. Техника игры в защите:

➢ боковой захват;

➢ передний захват;

➢ задний захват.

3. Командная техника по линиям

В этом компоненте Вы обучаете нападающих и защитников отдельно. Улучшение позиционной игры каждого игрока должна быть отрепетировано в отдельных элементах игры, таких как: схватка, коридор, начальный удар, удар от ворот (22 м).

Когда Ваши нападающие, например, работают над техникой игры в схватке на «станке», Ваши защитники отрабатывают такую же ситуацию, которая произойдет при игре от схватки (т. е. при игре под сильным прессингом соперника).

4. Командная техника

Во время отработки этого компонента Вы должны обучать нападающих и защитников взаимодействовать вместе, после того как команда овладеет мячом после розыгрыша схватки, коридора, начальных ударов, ударов от ворот (22 м), свободных ударов и т. д.

Отработка должна осуществляться в следующей последовательности:

➢ без сопротивления (игра с тенью);

- частичное сопротивление (подушки, мешки и т. д.);
- полное сопротивление (в игровой ситуации).

Дополнительно, что должно планироваться к вышесказанному:

- анализ матча с игроками;
- просмотр видеозаписи игр;
- мотивация (командные установки);
- организация;
- планирование стратегии на следующий матч.

Прежде чем приступить к тренировочному циклу, проработайте следующие вопросы.

Время

1. Сколько тренировочных часов Вы намерены отработать в неделю?
2. Сколько раз в неделю планируете тренироваться (2–4 раза)?
3. Сколько часов в день?
4. Сколько недель в сезоне?
5. Когда состоится первая игра в лиге?
6. Когда состоится первая товарищеская игра?

Два последних пункта определяет после того, как Вы приступите к подготовке к сезону.

Сколько времени Вы собираетесь уделить следующим компонентам в неделю

1. Разогревающая часть.

Перед началом каждой тренировки и каждого матча 10–20 мин.

2. Отработка индивидуального мастерства.

На его отработку Вы можете потратить наибольшее количество времени, чтобы добиться наибольшего совершенствования техники Ваших игроков. Эта часть тренировки отнимает 40–60 % времени, а в начале подготовительного сезона может составить 70 %. В предыгровой день или тренировку Вы можете оставить до 30 % времени и даже меньше.

3. Отработка взаимодействий и командной техники (нападающие и защитники отдельно).

Этот компонент очень важен, т. к. результатом его является командное владение мячом. Никогда не пренебрегайте этим аспектом, даже если Ваша команда плохо владеет мячом в игре. Еженедельно на отработку выделяйте 20–30 % от общего времени. Другими словами, следует уделять специальное внимание Вашим нападающим, пока они отрабатывают игру в схватке, коридоре и т. д.

В это же время Ваши защитники отрабатывают эту же ситуацию скорректированную относительно того, чем занимаются нападающие (игра от схватки, от коридора).

4. Командная техника (нападающие и защитники вместе).

Любая тренировка должна заканчиваться совместным взаимодействием, приближенным к игровым условиям. Эта фаза в недельном планировании составляет 30 % и более.

Запомните. *Тренировочное занятие является ключом для совершенствования игры.*

Пример четырехдневного тренировочного цикла на неделю

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Обсуждение и разбор предыдущего матча			
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Индивидуальное мастерство	Индивидуальное мастерство	Индивидуальное мастерство	Индивидуальное мастерство на максимально высокой скорости (несколько повторений)
Командная техника по линиям (отдельно)	Командная техника по линиям (отдельно с сопротивлением)	Командная техника по линиям (отдельно без сопротивления)	
Командная техника (совместно)	Командная техника (совместно)	Командная техника (совместно с сопротивлением)	Командная техника (совместно с сопротивлением в полсилы)

Время, отводимое на компоненты, зависят от того, как был сыгран предыдущий матч. Если схватка не отработала как положено, уделите больше времени для корректирования работы схватки за счет других компонентов, например, коридора. Возможно Вы потеряли много мячей в контактных ситуациях. Тогда следует больше уделить внимание индивидуальной технике или скорректировать работу на отработку игры в контакте.

Недельный набор элементов, в зависимости от целей, которые Вы определили

При планировании недельного тренировочного цикла, необходимо поставить несколько достижимых целей. Определитесь, на каких качествах следует сконцентрироваться в течение недели и решить для себя, что Вы хотите достичь в результате тренировок. Так же запомните, что необходимо это объяснить игрокам и добиться их понимания, того, почему Вы хотите выполнить именно эту задачу.

Что Вы хотите?

Вы хотите, чтобы игроки сконцентрировались на отработке ухода от захвата с шагом в сторону во время контактной ситуации.

Цель. Следовательно, Вашей целью будет постановка условия выполнения шага в сторону во время контакта.

Почему? Избегать контакта с соперником плечом с целью улучшения сохранения мяча в игре и затем, создание максимально удобных условий для результативного завершения атаки.

Ваши личные цели

Всегда старайтесь улучшить сильные стороны своей команды и уменьшить слабые.

Всегда старайтесь уделять большую часть времени сильным сторонам, чем слабым.

Никогда не пренебрегайте отработке розыгрышей стандартных положений и ударов.

Убедитесь в том, что Вы развиваете и улучшаете мастерство своих игроков.

Организация

Экипировка: мячи; конусы; маркеры; мешки; подушки; станок для отработки игры в схватке; изолента; видеоаппаратура; комплект медикаментов.

Поле: его наличие; разметка; полив (увлажнение после тренировки); освещение (если необходимо); безопасное, пригодное для игры покрытие поля (отсутствие стекла, камней, ям и других опасных предметов); питьевая вода; душ.

Проведение тренировочного процесса

Вам, как тренеру, необходимо прилагать все усилия для развития мастерства игроков по следующей схеме.

1. Техника

Прежде чем начать любое упражнение, Вы должны подготовиться и знать, как объяснить основные принципы его выполнения.

2. Улучшение техники

Для того, чтобы улучшить технику выполнения любого элемента, его следует выполнять без сопротивления. Игрокам должно быть объяснено, что в момент выполнения упражнения, он должен думать не о самой технике его выполнения как таковой, а о ситуации, которая подразумевает применение данной техники.

3. Развитие мастерства

Это совершенствование техники, но уже с сопротивлением. Иными словами, с созданием в представлении игрока игровой ситуации.

4. Оценка мастерства

Оценка мастерства производится применительно ко всем требованиям, которые предъявляются во время матча к игроку. Эта оценка имеет место по всем основным определенным критериям по технике с соблюдением терминологии, касаемой данной ситуации.

СИСТЕМЫ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Система в работе – противник хаоса, неразберихи, случайностей и имеет прямую связь с порядком в делах. Система помогает тренеру решить задачу улучшения, координации, управления во время выполнения упражнений. Системы бывает следующих типов:

- блочная (квадрат);
- канальная (коридор);
- круговая;
- линейная.

Значение систем

1. Упрощают организацию работы большого количества игроков.
2. Оказывают помощь в организации дисциплины и порядка.
3. Обеспечивают лучший контроль в освоении во время выполнения упражнений.
4. Помогают тренеру распознавать и исправлять ошибки.
5. Имеют хорошее организационное значение во время разминок и совершенствования мастерства.
6. Могут объединять задачи по работе за совершенствованием мастерства и физической подготовки.

Блочная система

Разбивка поля.

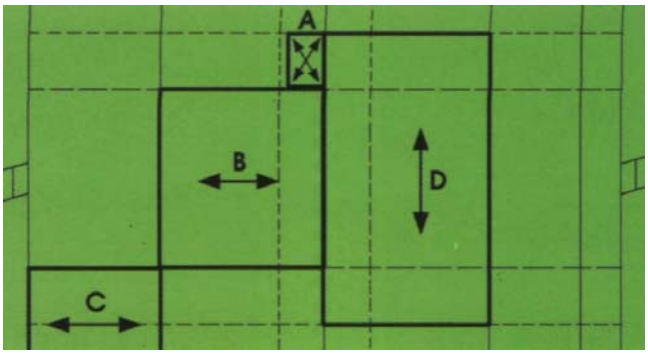
1. Блок A подходит для небольших групп, состоящих из 3, 6, 8-и человек (10×10 м). Развитие техники.

2. Блок B подходит для малых игр с небольшим числом игроков (5v5, 6v6; 30×20 м);

3. Блок C подходит для малых игр с небольшим числом игроков (5v5, 6v6; 22×15 м). Особенно хорош для начинающих.

4. Блок D подходит для игр 7v7, 9v9, 11v11; 50×30 м.

Делайте буферные зоны для разделения блоков во избежании возможных травм.



Примечание. *Используйте для разметки конусы, флажки, мячи, рубашки, шапочки и т. д. для разметки блоков и квадратов.*

Упражнения

1. Игроки располагаются на площадке лицом друг к другу (делить поровну).

2. Один мяч на группу.

3. Группа 1 бежит трусцой, игроки пасуют мяч друг другу. Последний игрок передает его группе 2.

4. Группа 2 бежит трусцой в противоположную сторону, игроки передают мяч друг другу, а затем последний передает его группе 3.

5. Группы 1 и 2 бегут трусцой одновременно навстречу друг к другу с передачей мяча, а затем, передают мячи соответственно группам 3 и 4.

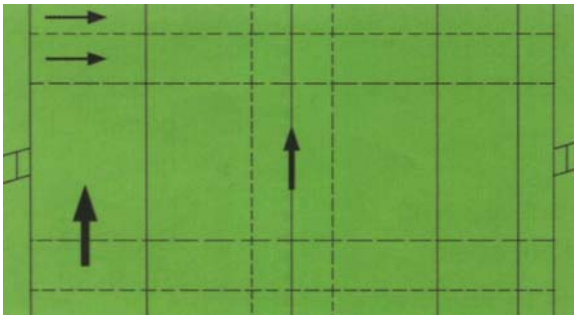
6. В итоге, все четыре группы бегут к противоположной стороне, передавая мяч внутри группы.

7. Игра в «собачку» в блоках (три игрока стараются сохранить мяч, а два – забирают).

8. Выполняйте ознакомительные, контактные упражнениях в блоках.

9. Выполняйте простейшие эстафеты.

Канальная система



Наиболее подходит для отработки игроками элементов, бегущих на полной скорости.

Группы могут работать вдоль или поперек поля.

Ширина коридора может варьироваться в зависимости от мастерства, количества игроков и имеющегося пространства.

Упражнения могут выполняться как, «туда и обратно» – в одном коридоре, так и «туда» – в одном, «обратно» – в другом. Для детей используйте коридоры короче.

Упражнения

Работа поперек поля.

1. 4–6 человек в коридоре между 22 м линией и линией ворот.
2. Группы стартуют от боковой линии.
3. Группы бегут трусцой или на полной скорости одна за другой сразу, в то же время, передавая короткие пасы друг другу.
4. Когда группа достигнет противоположной линии, она изменяет свое направление разворачиваясь, и движется в направлении между линии 22 м и центральной линией.
5. Игроки сейчас могут разойтись шире и передавать мяч длинным пасом, так чтобы двигаться по всей ширине поля.

Круговая система

Особенно полезна во время разминки и разогрева.

1. Игроки бегут по- и против хода часовой стрелки.
2. Они передают мяч во внутрь или наружу.
3. Они передают мяч и во внутрь, и наружу.
4. Игроки бегут по кругу: один приземляет мяч, другой – поднимает и т. д.

Линейная система

Игроки работают вдоль какой-либо линии

Упражнение

Игроки бегут к боковой линии. Каждый игрок должен поймать и передать мяч. Движение до тех пор, пока не достигнута боковая линия.

Главное

Все приведенные выше системы очень удобны для отработки индивидуальной техники, такой как: ловля и передача мяча; защита; отбор мяча; преследование игрока; обманные движения; ложный пас и т. д.

НАЗНАЧАЕМАЯ ИГРА

Начальный удар – удар с земли или с отскока с центральной линии.

Удар от ворот – удар с отскоком с 22 м линией.

Штрафной – удар с любого места с линии или позади линии, отмеченной судьей любым видом ударов.

Свободный – удар с любого места с линии или позади линии, отмеченной судьей любым видом ударов.

НАЧАЛЬНЫЕ УДАРЫ И УДАРЫ ОТ ВОРОТ

Оба из этих игровых моментов вместе, и в то же время совершенно различными способами используют для ввода мяча в игру, после того как он стал «мертвым».

Начальный удар и удар от ворот дают команде хорошие возможности для атаки. Однако необходимо уделить внимание на огромную важность первичных действий. Если у ваших игроков есть проблемы с ловлей и контролем мяча после удара, этот компонент игры не может быть использован как платформа для будущей атаки. Следовательно, Вам необходимо заняться обучением этого игрового элемента, тем самым значительно увеличить число атакующих приемов, которые Вы сможете использовать

Основные принципы ловли мяча после начального удара и удара от ворот:

- Ваши игроки должны располагаться таким образом, чтобы площадь вероятного падения мяча была полностью закрыта;
- ни один мяч не должен упасть на поле, игроки обязаны поймать его слета;
- игрок, который собирается поймать мяч, должен громко крикнуть, что он намеревается сделать, для того, чтобы остальные могли его поддержать и не мешали ловить мяч;
- необходимо ловящему игроку двигаться так, чтобы он всегда шел навстречу к мячу и никогда ни пятился назад;
- игроки поддержки должны мгновенного реагировать в организации помощи ловящему сразу же, как мяч коснется его рук. Первые игроки поддержки должны подхватить его и сблокировать;

➢ после того, как мяч был пойман, Ваши игроки должны сделать движение вперед, т. к. организация этого движения вперед (толчка) дает Вашей команде лучшие атакующие возможности.

Основные принципы игры после того, как мяч был принят после удара:

➢ Ваши игроки должны немедленно приложить все силы для овладения мячом;

➢ если овладеть мячом не удалось, Ваша команда должна оказать такое давление на соперника, чтобы те ошиблись и не могли организовать атаку;

➢ Ваша успешное овладение мячом в первую очередь, зависит от того, на сколько хорошо был выполнен удар, и во вторую, зависит от набегания Ваших игроков, которые могут овладеть мячом;

➢ каждый из Ваших игроков должен знать еще до удара куда будет послан мяч, поскольку каждый игрок выполняет специфические для него функции на поле и его действия на поле будут отличаться от действий других игроков в случаях ловли или падения мяча на землю;

➢ каждый игрок должен четко знать, как защищаться, если мяч поймать не удалось;

➢ набегающие игроки на мяч должны двигаться как бы с периферии к точке вероятного падения мяча, при этом постоянно наблюдая за мячом, не теряя его с поля зрения.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР

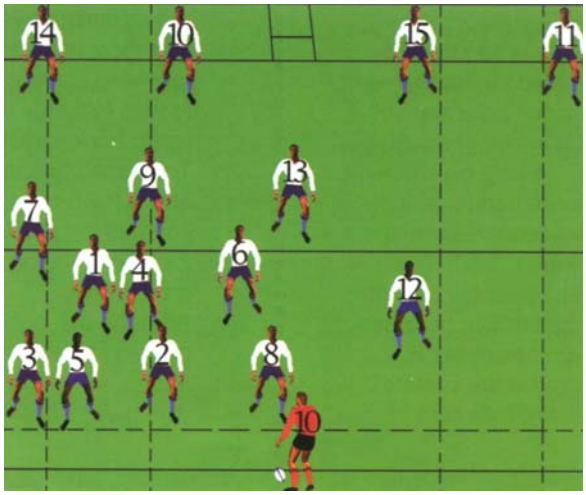
Прием мяча

Расположение игроков

Игроки должны располагаться так, чтобы перекрыть максимально возможную площадь игрового поля.

Расположите часть игроков ближе к боковой линии, т. к. это позволит им легче двигаться прямо на мяч.

Вы, как тренер можете располагать игроков в соответ-ствии с Вашей тактической установкой и стратегией игры. Примерное расположение приве-дено на рисунке.



Техника

Ловля:

- игрок, который будет ловить мяч для обозначения своего намерения выкрикивает, что именно он ловит мяч;
- ловящий игрок должен двигаться прямо на мяч;
- когда ловящий и соперник одновременно достигли точки падения мяча, ловящий должен выпрыгнуть вверх (см. «Ловля высоко летящего мяча»);
- первоначально игроки поддержки должны обхватить его, приподнять вверх и затем защитить его после того, как он поймал мяч;
- ловящий вытягивает свои руки навстречу мячу, чтобы поймать его как можно раньше.

Игроки первичной поддержки (блокировщики):

- ближайшие два игрока к ловящему всегда являются блокировщиками и поддержкой;
- их задача поддержать и защитить ловящего;
- после того, как ловящий игрок был защищен и опущен на ноги, они должны немедленно организовать первый толчок с целью оказания давления на соперника и создания давящего момента для игроков вторичной поддержки;

Игрок, принимающий мяч, от ловящего игрока:

- первый игрок, который после игроков первичной поддержки входит с толчком в игрока с мячом, а затем забирает его себе, причем, делает это немедленно;
- затем он может или передать мяч, или сохраняя его у себя, участвовать в организации движения вперед (давящий мол);

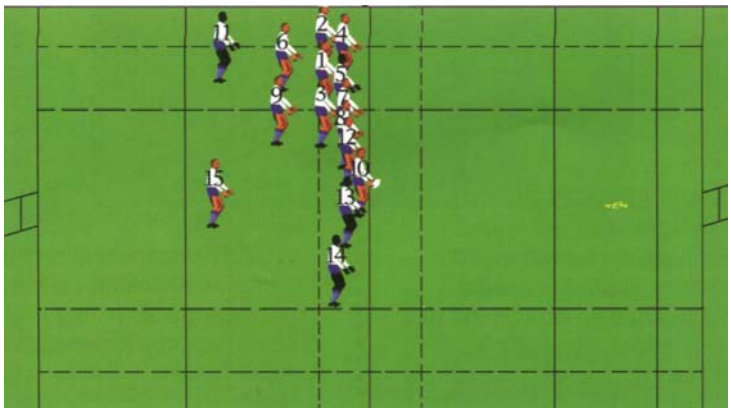
Вторичная поддержка:

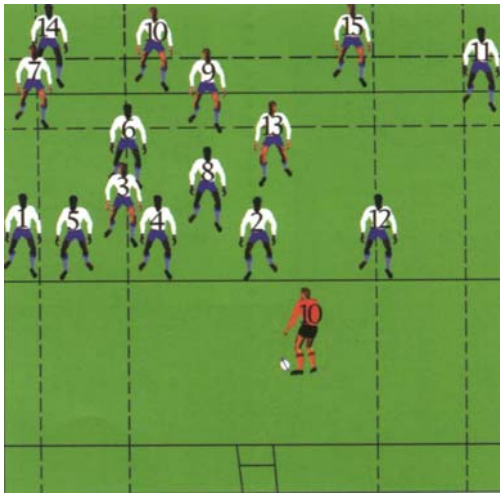
- это игроки, все кроме тех, о которых было сказано выше;
- эти игроки входят в контакт с первичной поддержкой снаружи, и так же защищают мяч;
- если есть движение вперед, они плотно группируются вокруг игрока с мячом и продолжают толкать вперед;
- вторичная поддержка также может ждать момент, когда им мяч выдаст игрок принявший мяч у ловящего для того, чтобы начать атаку в другом направлении (вращающийся мол).

Свой начальный удар. На рисунках, приведенных ниже, рекомендуем расстановку игроков, когда Ваша команда разыгрывает начальный удар или удар от ворот:

- два замка, № 4 и 5 располагаются впереди, они стараются чисто поймать мяч;
- № 6 и 7 сбоку и слегка позади замков. Они двигаются вперед также быстро как и замки;

➢ № 1, 2, 3 бегут позади № 6, 4, 5. Они сразу закрывают игрока, который овладел мячом. Это вторая линия должна двигаться вперед также как и первая линия набегания. Чем больше игроков в точке контакта, тем большее давление можно оказать на соперника;





➢ крайний с закрытой стороны № 11 должен двигаться вперед только в случае, если его команда выиграла мяч. Если мячом овладели соперники, он должен отойти назад для ловли мяча в случае удара на свободное пространство. Если это сделано не было, № 2 несет ответственность за защиту короткой (закрытой) стороны.

Удар от ворот

Расположение:

➢ расположение игроков во время удара от ворот отличается тем, что мяч должен пересечь только 22 м линию и пространство игрового поля закрывается тщательнее.

➢ позиции Ваших игроков таковы, что Вы назначаете конкретного игрока, который располагается в непосредственной близости от бьющего соперника, чтобы тот не мог пропнуть мяч самому себе или рядом стоящему игроку своей команды;

➢ совсем не обязательно ставить такую задачу Вашему лучшему игроку;

➢ Ваша задняя линия должна располагаться очень глубоко, т. к. мяч могут перебить через них.

Техника

Применяемая техника такая же, в основном, как и при начальном ударе (см. «Начальный удар»).

Атака после начального удара и удара от ворот

Всегда старайтесь находиться дальше от боковой линии, чтобы иметь два варианта развития атаки. Если игроков сгоняют в сторону боковой линии, то могут идти только вперед или использовать удар ногой.

Используйте Вашу вторичную поддержку с целью развернуть атакующую платформу ближе к центру поля. Например, используйте Вашего № 7, который вместе с внутренним центровым придут к свободному полузащитнику № 10. Если игрокам не удалось успешно прорвать линию защиты, мяч необходимо немедленно увести с целью разворачивания атаки справа или слева.

Когда соперник пробил в центр поля, у Вас появилась возможность развернуть атаку в две стороны, и Ваши игроки должны атаковать в ту сторону, где находятся меньшее число защитников. Позвольте полузащитнику схватки № 9 попытаться прорвать защиту вблизи мола и отдать мяч замыкающему, который сыграет как блуждающий полузащитник совместно с крайним и фланкером в качестве игрока поддержки.

Упражнение 1

Выполняется с командой в полном составе.

Действие

Расположите команду для ловли мяча после удара от ворот. Объясните игрокам, что Вы хотите добиться от них. Затем Вы посылаете мяч конкретному игроку и позволяете команде прореагировать на это. Когда мяч был пойман, Вы начинаете конкретную атаку. Повторяйте упражнение до тех пор, пока Вы не будете довольны тем, как действуют Ваши игроки.

Необходимо, чтобы:

- *Вы в первый раз сами послали мяч конкретному игроку, т. к. бьющий игрок не всегда может ударить мяч туда, куда Вы хотите, без тренировки;*
- *ловящий игрок, первичная поддержка и входящий игрок в ловящего быстро реагирует на выкрик ловящего, его ловлю и быстро организовывают поддержку, сохранение мяча и направление ловли;*
- *организация удара и направление ловли были знакомы каждому игроку. Они должны точно знать что делать и за кем наблюдать во время атаки.*

Упражнение 2

Выполняется с командой в полном составе с сопротивлением.

Действие

Сопротивление выполняет удар и после этого Ваша команда ловит мяч, организовывает атаку. В случае не четкого выполнения своих действий повторите удар.

Необходимо, чтобы:

➢ *сопротивление первоначально только прихватывало Ваших игроков, пока они не разучат свои действия;*

➢ *Ваши игроки выполняли функции первичной поддержки очень хорошо, организация атаки – будет вторичной.*

➢ *после того, как научитесь овладевать мячом после ловли хорошо, и платформа сохранения мяча будет достигнута. Можно включить вторичное действие – должна быть запущена организация атаки;*

➢ *во время удара по мячу игрока-соперника, каждый член команды, ловящие мяч, должны знать, что они должны делать.*

Позвольте так же Вашей команде разыграть мяч против соперника.

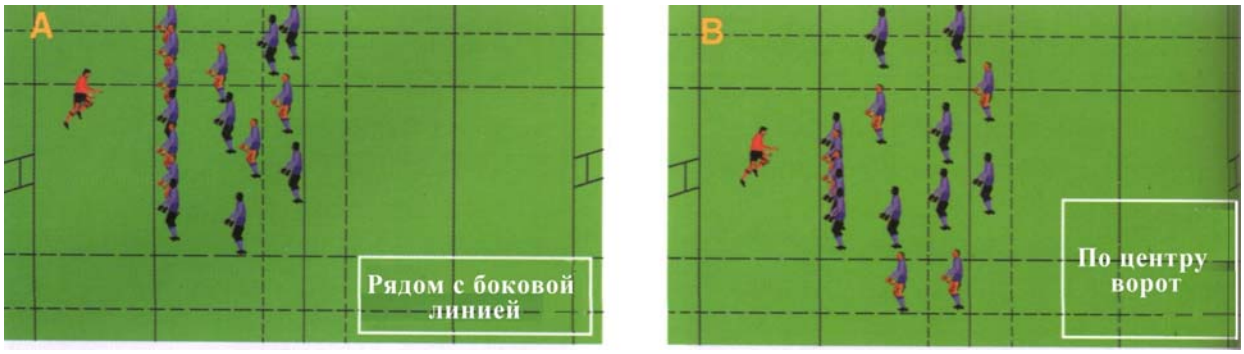
Необходимо чтобы:

➢ *бьющий игрок бил стабильно. Другими словами, чтобы он мог попасть в любое место, о котором бы сообщил своей команде (см. «Удар с отскока»);*

➢ *Ваши набегающие игроки двигались от периферии к центру по дуге и прилагали достаточно усилий, чтобы поймать мяч, а не отбить его.*

СВОБОДНЫЕ И ШТРАФНЫЕ УДАРЫ

Сопротивление. Чрезвычайно важно, чтобы игроки отходили на 10 м. Причем спиной вперед и лицом к сопернику. На рисунке рекомендована расстановка игроков в следующих игровых ситуациях.

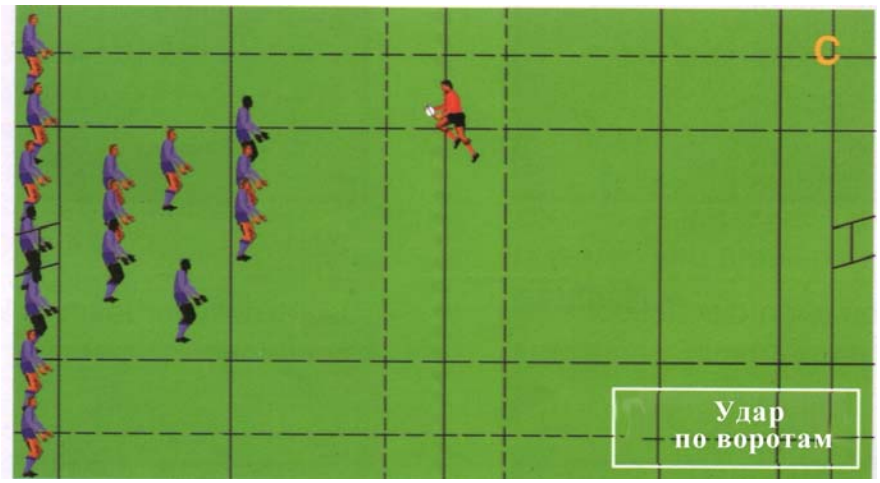


Атака после свободного или штрафного удара

Быстрый розыгрыш:

➢ используйте обычное движение задней линии, пока соперник дезорганизован;

➢ направление движения на прорыв в точке слабейшего места у соперника (меньшее количество);

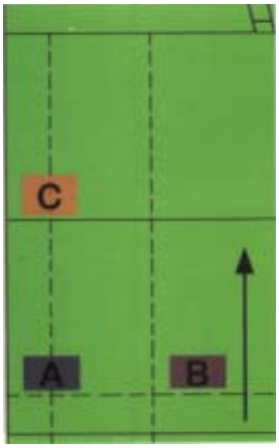


Условия

➢ выполнение в нужном месте, и правильным способом;

➢ разыгрывающий игрок и его команда быстро среагировали на нарушение соперника.

ЦЕЛИ УДАРА



Отыграть территорию.

Послать мяч в место где нет соперника и затем овладеть им после его падения или оказания давления на соперника.

Набрать очки.

Установка мяча

Начальный удар с земли выполняется вначале каждой половине игры.

Установка мяча:

➢ бьющий игрок устанавливает мяч на центральной линии поля;

➢ центральный шов мяча ориентируется в направлении удара;

➢ мяч устанавливается слегка отклоненным назад, чтобы его можно было поднять после удара как можно выше. Чем выше полет мяча, тем больше времени игрокам Вашей команды добежать до точки его падения;

Разбег:

➢ должен быть короче, чем при ударе по воротам, т. к. расстояние не играет роли, мячу достаточно пересечь 10 м линию;

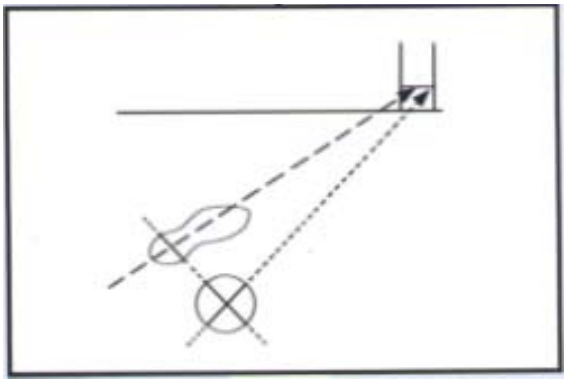
➢ бьющий разбегается и приближается к мячу под углом 45°.

Удар:

➢ нога бьет как можно ниже, для того, чтобы попасть под мяч, чтобы как можно выше его поднять;

- удар нацеливается предварительно в определенные зоны поля. Например, в зоны A, B, C;
- каждый игрок знает где упадет мяч, и следовательно, готов бороться за него;
- примеры тренировочных упражнений рассмотрены в гл. «Установка мяча при ударе по воротам».

Установка мяча при ударе по воротам:



- если бьющий игрок правша, мяч располагается так, что центральный шов расположен прямо напротив правой ноги вертикально, при ближнем ударе чаще шов нацелен на центр ворот. При дальнем ударе мяч слегка наклонен вправо;
- бьющий ставит свою левую ногу так, чтобы его пятка была прямо на линии, проходящей через центр макушки мяча;
- стопа опорной ноги ориентирована в сторону ворот.

Разбег:

- сделайте 3–5 шагов назад;
- отклонитесь на 45° влево;
- всегда первый шаг делайте бьющей ногой;
- длина шага должна постепенно увеличиваться для обеспечения плавного режима разбега;
- в случае если бьющий игрок – левша, разбег начинается с левой ноги.

Удар:

- игрок должен двигаться несколько в стороне мяча в направлении ворот;
- бьющая нога бьет в центр макушки мяча, т. к. центр макушки и шов являются индикаторами направления полета мяча.

Упражнение 1

Дает бьющему игроку улучшить направление и ритм разбега, установив мяч на линии ворот и пробивая по мячу прямо в направлении стоек ворот. Линия ворот позволяет ему удерживать правильную траекторию разбега и направление полета мяча.

Упражнение 2

Бьющий отрабатывает удары по воротам, расположив мяч прямо по центру 22 м линии.

Со временем улучшится темп разбега и это позволит ему бить с большей уверенностью. Место положения мяча, в дальнейшем откуда он бьет может варьироваться. Давайте ему бить как справа, так и слева.

Предложите бьющему бить 2–3 удара со следующих позиций;

- в 5 м от боковой на 22 м линии слева от ворот;
- на 5 м линии прямо перед воротами;
- в 5 м от боковой линии на 22 м линии справа от ворот.

Основные принципы выполнения всех видов ударов, выполняемых с рук:

- мяч нужно держать в руках в том направлении, в котором хотите его пробить;
- расстояние между точками, в которых руки выпускают мяч и где он встречается с ногой должно быть как можно короче;
- мяч не должен ни вращаться, ни кувыркаться после того, как его выпустили из рук;
- перед ударом тело слегка наклонено вперед, и как бы тянется вслед за ударом (бедро должно двигаться вперед);
- взгляд держать на мяче;
- движение должно быть ритмичным;
- после удара продолжать движение вперед и приподниматься на опорной ноге.

Удар с отскока

Очень важен при выполнении начальных ударов и ударов от ворот.

Удержание мяча:

- мяч удобно лежит в правой руке, если бьющий игрок – правша;
- макушка мяча смотрит вперед, мяч лежит в правой руке и слегка придерживается левой;
- мяч выпускается из рук и ударяется о землю нижней макушкой, ось слегка отклонена назад;
- далее мяч слегка отклоняется назад и подскакивает от земли прежде, чем будет нанесен удар, так, чтобы его можно было поднять ногой как можно выше.

Удар:

- игрок ставит свою левую ногу сбоку от мяча;

➢ правая нога касается мяча после того, как тот коснется земли;

➢ носок ноги опускается так, что мяч касается внутренней части ноги и частично подъема (черпающее движение).

Необходимо добиться, чтобы игрок бил мяч достаточно высоко. Это необходимо команде, чтобы успеть добежать к точке падения мяча;

Игрок должен уметь сделать как ближние, так и дальние удары. Необходимо добиться, чтобы он не только бил мяч, но так же был точен предупредив команду, куда он именно будет бить, таким образом, дав своей команде возможность максимально развить успех в овладении мячом.

Упражнение 1

Совершенствование техники. 2–4 игрока бьют с отскока друг другу над перекладиной ворот. Игроки пытаются перебить мяч через перекладину так, чтобы соперник не смог поймать мяч. Сила удара должна быть постоянна для того, чтобы выработать устойчивые навыки. Этого можно добиться, если бить мяч в определенную цель или точку на поле.

Упражнение 2

Используются два бьющих. Если один бьет, второй готов принять мяч после удара в набегании. Игрок бьет мяч как можно выше, чтобы его партнер успел догнать мяч и поймать его. После удара бьющий игрок тоже набегает. Как только мяч пойман, игроки разворачиваются, ловящий игрок становится бьющим, бежит к центру, а игрок, который бил мяч смещается к противоположной боковой линии. Игрок с мячом производит удар, второй игрок набегает и ловит мяч. Упражнение повторяется (см. рисунок).

Необходимо чтобы:

➢ *бьющий посылал мяч точно туда, где ловящий хочет его поймать, другими словами – первостепенно определить цель на поле (см. «Установка мяча»).*

Удар за боковую линию (в аут)

Макушка мяча должна быть слегка опущена и развернута во внутрь, чтобы он лучше ложился на подъем ноги, при этом носок ноги слегка вытянут вперед.

Точка соприкосновения мяча и ноги находится там, где маховая нога достигает своей максимальной скорости (приблизительно на высоте колена или чуть ниже) и впереди опорной ноги так, чтобы по мячу ударить снизу:

- мяч лежит в руках под углом 45° и опускается на подъем ноги под тем же углом;
- глаза следят за мячом и голова опущена вниз;
- выпускайте мяч из рук так, чтобы он двигался без помех и не менял свое положение во время падения.

Удар:

- определите направление удара;
- бедра развернуты по направлению к цели;
- отклонитесь слегка назад во время замаха ноги, когда нога еще опускается вниз для облегчения махового движения;
- голова слегка опущена, взгляд на мяче;
- удар по мячу на уровне высоты колена;
- не ставьте целью ударить как можно дальше. Сконцентрируйтесь на ритмичности движения и быстроте движения.

Маховые движения:

- мах ногой должен быть свободным и непринужденным;
- носок ноги ориентирован в сторону удара;
- вес тела на опорной ноге;
- движение вперед.

Игры

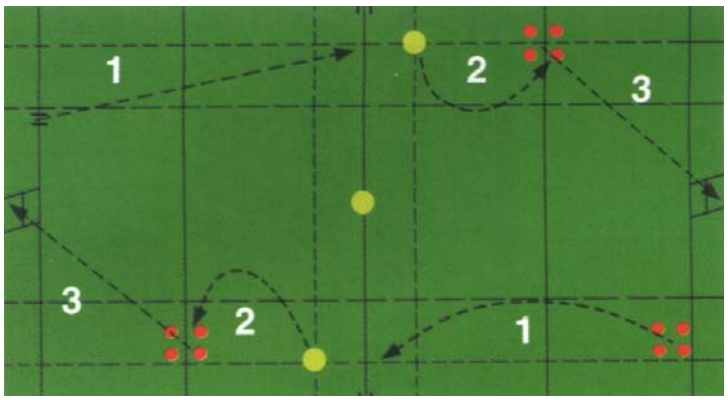
1. Игры в парах. 15 м друг от друга. Один бьет мяч другому поочередно правой и левой ногой. Расстояние постепенно увеличивается.

2. В группах. По 3–4 человека в каждой по обе стороны от ворот. Перебивает мяч над перекладиной. Если ловящий не поймал мяч, бьющему засчитывается очко.

3. Используется все игровое поле. Команда по 5–6 игроков. Удары на дальность. Старайтесь забить мяч за линию ворот соперника. Если мяч пролетел над ней и его не поймали – 1 очко. Если мяч поймали в поле, команда может продвинуться с мячом вперед на 10 м.

4. Используйте все поле. Позвольте всем бьющем игрокам команды 1 раз в неделю устраивать соревнования между собой. Каждый старается улучшить свои предыдущие показатели. Они должны проделать обязательную программу один раз против и один по часовой стрелки:

- удары на дальность в аут;
- удар свечой с набеганием и ловлей;
- удары по земле с вращением мяча (см. рисунок).



Варианты:

- два игрока с мячом, первый после удара набегает на ловящего и оказывает давление на него. Попеременно меняются;
- три игрока. Один передает мяч бьющему, второй бьет, третий набегает на бьющего. Меняйте положение игроков и условия приема (пас бьющему должен быть не только идеальным, но и давать ему неудобные мячи, т. е. высокие, перед или за ним).

Удар свечой (высокий удар)

Этот тип удара часто применяется для оказания силового давления на соперника и перевода игры в другое место.

Удержание мяча:

- мяч держат в руках со стороны бьющей ноги, так чтобы вертикальная ось мяча была отклонена примерно на 60°.

- Удар:
- повернитесь так, чтобы плечо, противоположное плечу бьющей ноги было развернуто в сторону предполагаемой цели удара;
- бьющий держит мяч чуть выше и позади макушки мяча для обеспечения удара по мячу больше вверх, чем вперед;
- если бьющий все сделал правильно, мяч полетит вперед, если мяч движется в сторону или полетел прямо вверх, значит движение ноги игрока было такое же как и при ударе на дальность или наклон мяча был слишком большим и не было его полного контакта с ногой.

Упражнение 1

Бьющий старается попасть мячом в конкретную цель на разных расстояниях от него.

Необходимо чтобы:

- *игрок не бежал слишком быстро во время удара;*
- *противоположное плечо бьющей ноги было повернуто в сторону удара;*
- *ударил высоко.*

Упражнение 2

Игрок двигается вдоль боковой линии и старается попасть мячом на 5 и 15 м линии.

Необходимо чтобы:

- *противоположное плечо бьющей ноги было повернуто в сторону удара;*
- *быть достаточно высоким, чтобы игрок сам мог его догнать и поймать, прежде чем мяч упадет на землю.*

Упражнение 3

Игрок бьет по трем установленным на поле маркерам с целью развития и улучшения точности направления удара с определенных точек в игровых ситуациях:

- полузащитники схватки должны поднять мяч с земли, а затем ударить по нему;
- свободный полузащитник получает от полузащитника схватки, и затем бьет по мячу;
- замыкающий бежит с мячом, а затем с определенной точки бьет по расставленным маркерам.

Удар по земле

Цели:

- отыграть поле, когда бьющий находится за пределами своей 22 м зоны;
- передать мяч игроку своей команды, когда тот находится очень далеко.

Как держать мяч:

- мяч лежит в руках под углом 45° отклоненный назад;
- правая сверху мяча, если у игрока бьющая правая нога и наоборот;
- пальцы руки, расположенные снизу держат мяч за нижнюю макушку.

Удар:

- производится подъемом стопы;
- игрок делает такое движение, что подъем ноги как бы выступает вперед, а пальцы ног больше поджимаются (дуга);
- во время контакта ноги и мяча, удар производится по задней верхней части мяча ближе к макушке, чтобы придать мячу вращение вперед;
- после совершения удара бьющая нога должна сделать маховое движение для придания мячу поступательного движения вперед;
- направление удара определяется направлением верхней макушки мяча;
- линия удара мяча – это линия, проходящая через макушку мяча и направлением удара.

Этот вид ударов выполнятся в различных случаях, главным образом полузащитником схватки и игроками, которые постоянно находятся под прессингом.

Во время движения, плечо, противоположное бьющей ноге развернуто в направлении цели удара.

Перед ударом мяч можно держать горизонтально перед собой.

Мяч отклонить на 45° назад.

Мяч бьют по верхней задней части мяча для придания вращения.

Причина для выполнения такого вида удара является ситуация, когда игрок окружен соперником, который его прессингует.

Упражнение

Расположите маркеры так же, как показано на рисунке. Используйте 3–5 мячей.

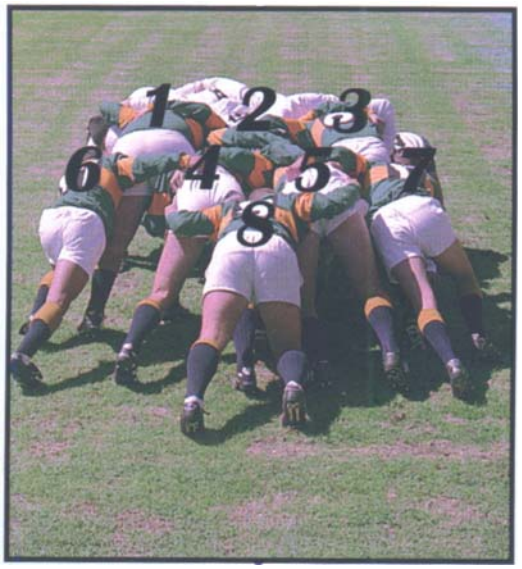
Действия:

- каждый игрок должен быстро поднять мячи один за одним и ударить по цели;
- бьющий может сам подсчитывать успешные удары.

Необходимо чтобы:

- *игрок бил мячи в хорошем темпе;*
- *после удара игроки двигались за мячом;*
- *необходимо правильно держали мяч;*
- *чтобы удар выполнялся с минимальным замахом.*

СХВАТКА



Неспособность команды овладеть мячом в первой фазе при розыгрыше схватки часто бывает причиной поражения команды. В современном регби схватка является:

- «запугивающим» элементом;
- смягчающим элементом;
- фундаментальной основой для начала атаки;
- противостоянием прессингу соперника.

Хорошая, сильная схватка является жизненно важной для каждой команды – как в атаке, так и в защите.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ СХВАТКИ

Столб с открытой головой (левый)	№ 1
Хукер	№ 2
Столб с закрытой головой (правый)	№3
Замок со стороны хукера с открытой головой (левый)	№ 4
Замок со стороны хукера с закрытой головой (правый)	№ 5
Фланкер с открытой стороны (левый)	№ 6
Фланкер с закрытой стороны(правый)	№ 7
Эйтман	№ 8

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В СХВАТКЕ

Для того чтобы успешно тренировать схватку необходимо убедиться, как правильно игроки выполняют следующие требования:

- как они сцепляются в один блок, линию;
- как наклоняются игроки, как первая линия входит в контакт с первой линией соперника;
- располагают ноги и тело каждого игрока в схватке;
- как осуществляется толчок и какие из тренировочных методов осуществляются в каждой из фаз.

ОБУЧЕНИЕ РАБОТЕ В СХВАТКЕ

Связывание игроков

Шаг первый. Столбы и хукер (первая линия).

Хукер должен поднять обе руки, в это время столб № 1 первый связывается с ним. Он просовывает свою руку как можно дальше и берется за шор-

ты хукера. Затем, столб № 3 поверх руки столба № 1 также обхватывает хукера с противоположной стороны за шорты.

Первым связывается левый столб № 1, обхватывая крепко правой рукой хукера вокруг талии, и крепко держит за шорты. Он держит свое правое плечо позади хукера, что позволяет этим игрокам связываться очень плотно. Это защищает хукера от выдавливания столбом № 3 соперника, который старается оторвать хукера от столба № 1.

Правый столб № 3 левой рукой поверх руки столба № 1 связывается и стягивает хукера, держа его крепко за шорты. Он просовывает свое левое плечо вперед под мышкой хукера так, что оно впереди плеч хукера и ближе к открытому столбу № 1 соперника.

Шаг 2. Замки (вторая линия).

Замок № 4 связывается с хукером так же как и столбы. Замок № 5 кладет левую руку поверх руки замка № 4. Всегда более сильного и большего ставят на место замка № 5 для демпфирования и противодействия развороту схватки. Затем замки связываются со столбами внешними руками, просунув их между ног столбов и обхватив за пояс шорт как можно крепче, а головы просунуты между бедер. Благодаря этому столбов подпирают в ягодицы плечи замков.

Шаг 3. Фланкеры (третья линия).

Фланкер № 6 опускается на левое колено позади столба № 1 и обхватывает его правой рукой. Фланкер № 7 опускается на правое колено позади столба № 3 и обхватывает его левой рукой.

Шаг 4. Эйтман № 8.

Он должен втиснуть свою голову между бедер замков и обхватить его двумя способами. Он может или обхватить и связать их руками сверху и вокруг, или просунув руки между их ног, схватить за пояс шорт, так же как замки держат столбов.

Только после того, как игроки научатся сцепляться правильно, тренер может приступить к их обучению игры в схватке.

Шаг 5. Вход. Как войти в схватку?

- первая линия должна присесть так, чтобы игроки слегка наклонились вперед, а их плечи были немного выше уровня бедер;
- двигаясь головой вперед, направить голову ее так, чтобы она оставалась всегда слева от соперника.

Шаг 6. Вход столба № 1 в контакт со столбом № 3 соперника.

Столб № 1 просовывает свою левую руку под руку соперника и берется за нее снизу за рукав рубашки. Это можно сделать двумя способами:

- короткая хватка. Столб № 1 хватает под рукой рукав рубашки соперника и тянет его к себе. Убедитесь, что держите соперника на высоте груди. Это поможет столбу № 1 толкать вперед по прямой прямо в столба № 3 соперника;
- длинная хватка. Столб № 1 вытягивает руку во всю длину и держит столба соперника за шорты.

Шаг 7. Вход столба № 3 в контакт со столбом № 1 соперника.

Столб № 3 кладет свою правую руку сверху левой руки столба № 1 соперника, удерживая его за рубашку в области плеча.

Шаг 8. Положение ног и тела.

Ноги. Основным принципом является то, чтобы ноги игроков были примерно на ширине плеч. Широко или узко расставленные ноги делают схватку менее устойчивой и игроки не могут работать в схватке стоя на одной ноге, теряется возможность сделать хороший толчок двумя ногами.

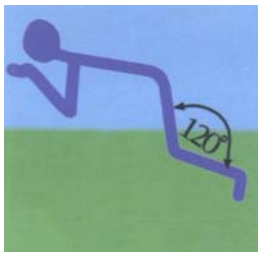
Тело. Плечи всегда выше бедер. Это предотвратит падение игроков на землю во время схватки.

Игроки должны поднять головы, как бы втянув их в плечи, создавая прямую линию ГОЛОВА – ШЕЯ – СПИНА для обеспечения эффективного толчка вперед.

Бедра игроков должны находится позади линии плеч.

Шаг 9. Синхронизация. Толчок – как единое целое.

Каждый игрок должен толкать обеими ногами.



Ноги каждого игрока перед толчком должны быть согнуты так, чтобы углы в коленях, между голенью и бедром должны составлять примерно 120–130°. Сгибание ног в коленях на угол близкий к 90° ослабляет толчок.

Необходимо, чтобы абсолютно все игроки толкали вместе, одновременно и со взрывным усилием.

Необходимо чтобы:

- *толчок производился не только ногами, но и с работой рук для увеличения устойчивости схватки;*
- *поднимали головы, чтобы они составляли прямую линию со спинами для усиления мощности движения;*
- *увеличивали взрывную силу работы ног для усиления толчка.*

Шаг 10. Отыгрывание мяча в схватке.

Отыгрывающая нога должна быть всегда слегка согнута в колене и голеностопе (крюк).

Отыгрывающая нога немного впереди опорной и готова к игре.

Как только хукер дает сигнал, полузащитник вводит его в схватку, а хукер отыгрывает сразу, как мяч пересечет контур схватки.

Хукер отыгрывает мяч пяткой или ступней ноги.

Шаг 11. Фильтрация мяча.

Фильтрация мяча начинается сразу, как только он был отыгран. Он должен пройти в коридоре между ног у столба № 1 к ногам замка № 5 и далее направляться к № 8 для дальнейшего контроля.

Методика тренировки схватки

1. Тренировка игроков в схватке начинается с обучения правильной постановки ног и тела.

Упражнение 1

Переталкивание игроков друг друга стоя на четвереньках.

Необходимо чтобы:

- *голова была втянута в плечи, поднята, глаза и брови подняты вверх (взгляд на соперника из-под лобья);*
- *игроки толкают прямо вперед;*
- *плечи выше, чем бедра;*

Упражнение 2

Игроки, стоя на ногах переталкивают друг друга в схваточной стойке со взрывным эффектом, акцентируя толчок на разные ноги с соблюдением правильной постановки ног и тела.

Расположите игроков на линии ворот парами. По сигналу они бегут к мячу, лежащему на расстоянии 10 м и выполняют толчок друг против друга в схваточной стойке, а затем бегут на полной скорости к линии ворот. Повторить 15 раз.

2. Связывание, вход и правильная постановка ног и тела.

Упражнение 1

Первая линия связывается, как описано в шагах 1, 2, 3. Затем приседают в позицию готовности входа в схватку. Заставьте игроков выполнить таких действий 20–25 раз, формируя первую линию каждый раз на новом месте поля.

Необходимо чтобы:

- *они были крепко связаны между собой;*
- *столб № 1 – всегда позади хукера;*
- *ноги расставлены достаточно широко для обеспечения хорошей устойчивости.*

Упражнение 2

Работают две первые линии. Одна входит в другую, удерживает ее, а вторая толкает. Затем разбегаются и вновь входят через 10 м дальше, только теперь толкают первые, а вторые удерживают. Повторить 20–30 раз. Обратить внимание на шаги 2 и 3 (как столб № 3 входит в столба № 1).

Необходимо чтобы:

- *в момент входа игроки не двигали ногами, т. к. любой игрок, находящийся во второй и третей линиях начнет двигаться тоже, а это является причиной неустойчивости схватки;*
- *ноги были на ширине плеч и рядом с ногами соседнего игрока линии;*
- *игроки были крепко связаны, усиливая толчок руками;*
- *головы были втянуты и подняты вверх, спины прямые;*
- *ноги согнуты в суставах под необходимыми углами;*
- *плечи были выше бедер;*
- *толчок выполнялся четко вперед обеими ногами, так чтобы образовалась прямая линия ГОЛОВА – ПЛЕЧИ – СПИНА – БЕДРА.*

Упражнение 3

Повторить упражнение 2, с включением в работу замков (см. шаг 4).

Необходимо чтобы, все пункты, описанные в упражнении 2, четко выполнялись.

Упражнение 4

Повторить упражнение 3, включая в работу свободных нападающих – фланкеров № 6, 7 и 8. (см. шаги 5 и 6). Таким образом в работу включена полная схватка.

Необходимо чтобы:

- *каждый игрок был правильно связан с другим;*
- *соблюдалось правильное положение ног и тела;*
- *толчок производился всеми одновременно.*

3. Методика тренировки полной схватки (от простого к сложному).

Все упражнения должны ориентироваться на привязку к игровым реалиям.

Заставьте игроков после работы в схватке бежать.

Работа с тренажером

Упражнение 1

Игроки должны правильно связаться и войти в схватку против тренажера.

По сигналу фланкера № 6 вся схватка во взрывной манере сталкивает тренажер с места и синхронно его толкает 10 шагов, отрабатывая как единый механизм.

Дать игрокам возможность выйти из схватки, а затем снова собраться вместе и повторить работу.

Упражнение повторить 10–15 раз.

Запомните. *Чем дольше игроки работают в схватке, тем лучше развивается их мышечная сила и ритмичность движений.*

Чем тяжелее тренажер, тем лучше совершенствуется техника.

Легкий тренажер, лучше вырабатывает силу, выносливость и ритмичность.

Необходимо чтобы:

- *каждый в схватке старался толкать вместе и одновременно;*
- *прежде чем толкнуть, необходимо чтобы ноги были согнуты в суставах на 120–130°.*

Упражнение 2

Одновременный толчок.

Построили схватку против тренажера, вошли в него. По сигналу необходимо протолкать его 5 м. Второй сигнал дает знать, что мяч вышел. По нему схватка рассыпается как можно быстрее, все бегут до маркера, расположенного на расстоянии 10–15 м и вновь возвращаются к тренажеру, формируют схватку, входят. Повторяют 20–30 раз.

Вы можете использовать два маркера. Один – для левых, т. е. с открытой стороны и хукера, которые бегут к одному и правых – закрытыми вместе с № 8, которые бегут к другому маркеру.

Можно для разнообразия бегать вокруг одного, а затем вокруг другого маркера.

Необходимо чтобы:

- *игроки нарабатывали требуемое мастерство в схватке правильно и регулярно;*
- *игроки реагировали на сигналы быстро и одновременно (взаимодействие);*
- *каждый игрок при формировании в схватке действовал одновременно с другими, втягивал и поднимал голову, держал бедра ниже плеч и толкал одновременно обеими ногами (взрыв).*

Упражнение 3

Одновременный толчок с аспектами сохранения мяча.

Повторите упражнение 2, но вместо маркера используйте мяч для отработки игры в раке и моле.

Например, мол (см. технику игры в моле с. 132).

Первый игрок поднимает мяч и разворачивается. Следующий игрок входит в него и в мяч, затем еще двое блокировщиков присоединяются сзади и толкают его.

Поставьте на поле 2 или более защитников. Разбейте нападающих на открытых и закрытых и повторите упражнение 1 с сопротивлением.

Упражнение 4

Выполняется против соперника (совершенствование мастерства).

Поработайте со схваткой с сопротивлением только после работы на тренажере, создав тем самым более реальную игровую ситуацию.

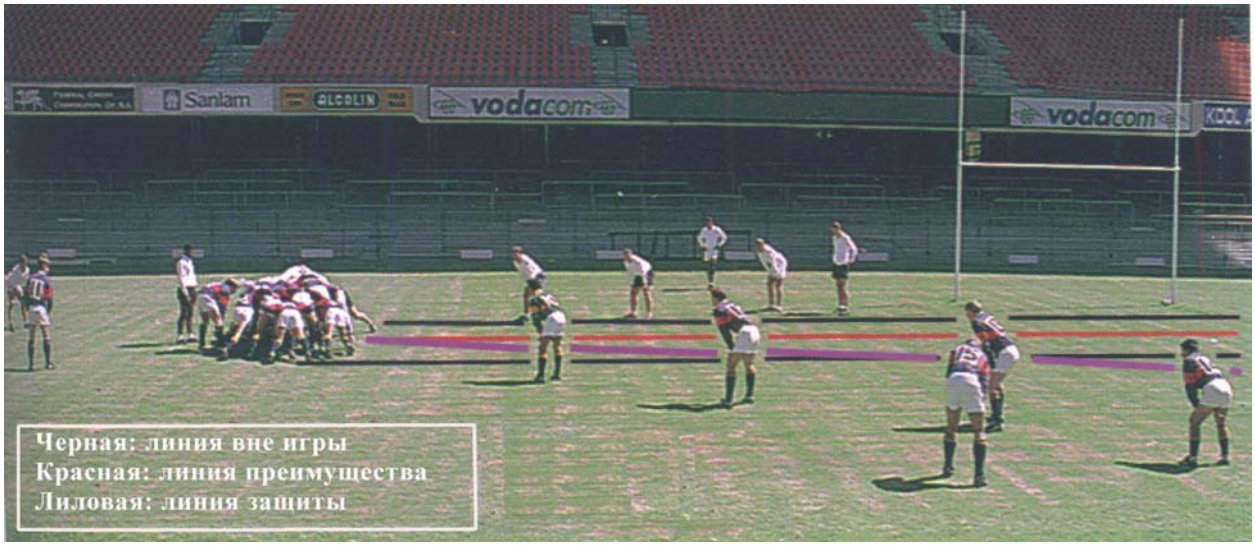
Во время работы с сопротивлением повторите действия, выполненные в упражнениях 2 и 3. Это придаст вашим игрокам уверенность, так как действия будут приравнены к реально существующим игровым ситуациям.

ИГРА ОТ СХВАТКИ

Игра задней линии от схватки

Вы и Ваши игроки должны понять четко следующие основные понятия.

Линии вне игры. Они для каждого игрового амплуа различны.



В схватке:

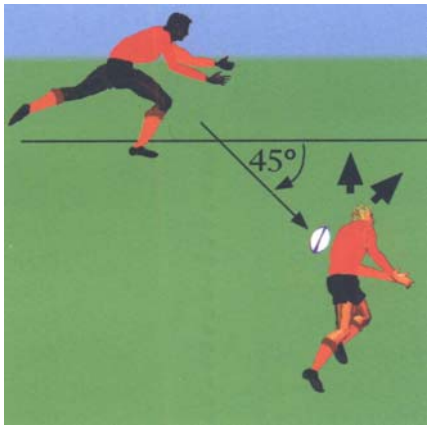
➢ последние ноги игроков третей линии, входящие схватку образуют линию вне игры. Все игроки, не участвующие в схватке должны находится позади последней ноги игроков схватки;

➢ линия, проходящая через мяч, находящейся в схватке является линией вне игры для полузащитников схватки;

➢ в начальном обучении в регби используются и другие правила вне игры.

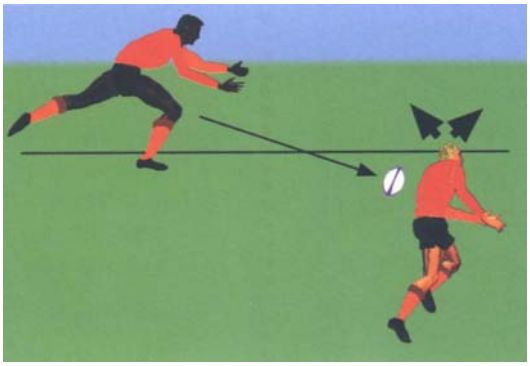
Камнем преткновения в обучении игры задней линии является преодоление линии защиты. Каждый тренер готовит свою заднюю линию с глубоким уважением по решению проблемы в преодолении линии защиты. На тренировочном поле тренер обозначает линию защиты для всех движений задней линии, если происходит работа с сопротивлением.

Для того чтобы неформально обучать преодолевать эту линию, необходимо основательно и тщательно рассмотреть, что она представляет.



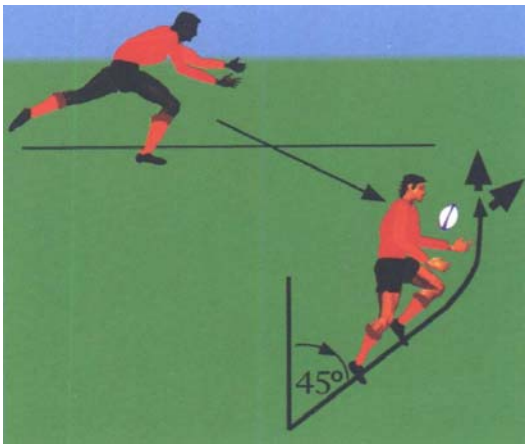
В схватке (пример высокого давления).

Во время игры в схватке линия защиты уходит глубже на территорию атакующей команды, в то время как защитники занимают позицию к линии преимущества, пока мяч находится в схватке.



Линия защиты как бы проходит на половине расстояния между атакующей стороной и защитниками (см. рисунок с. 60).

Необходимо, чтобы каждый игрок задней линии мог поймать и передать мяч до того как достигнет линии защиты. Если же игрок с мячом уже находится на ней, то вероятность, что он будет захвачен велика. Следовательно, игроки должны выстраиваться глубоко, чтобы успеть передать мяч до выхода на линию защиты. После розыгрыша схватки создается ситуация с высоким давлением на атакующую команду. Поэтому игрокам необходимо делать меньше пасов, т. к. каждый пас отнимает много времени. Другими словами, чем сильнее прессинг с набеганием защиты, тем глубже должно быть построение и выполняется меньше количество пасов из-за нехватки времени.



Владением мячом.

Владение мячом (пас и ловля) является единственным фактором, который создает или ломает всю игру задней линии. Чем лучше игрок обрабатывает мяч, чем чаще и быстрее передает его, тем лучше играет задняя линия.

Рассмотрим три типа пасов от полузащитника схватки № 9 свободному полузащитнику № 10.

Пас под углом 45° (глубокий).

Этот пас дает время и пространство для № 10, т. к. он идет в глубину и его можно принять далеко в глубине от линии защиты. В большинстве случаев он используется от схватки при наличии сильного прессинга в набегании защиты. Используется, когда № 10 собирается выполнить удар, а так же из медленной фазы вторичной атаки (второго удара), когда соперник дезорганизован.

Пологий пас свободному полузащитнику.

№ 10 бежит, выдерживая паузу и неглубоко. Используется, когда задняя линия не делает много передач (когда хотят прорвать линию защиты по месту № 10). Чаще всего используется во время второго удара, когда соперник дезорганизован, или линия защиты будет пробита в непосредственной близости от схватки.

Пас со смещением свободному полузащитнику.

№ 10 бежит под углом 45° от схватки и получает мяч на большой скорости. Применяется как тактический прием во время выполнения паса-проброса, забегания и т. д. Используется также, чтобы увести игру дальше от схватки при втором ударе, чтобы обыграть ближайшего соперника.

Полузащитники № 10 несут всю ответственность за успех в игре задней линии. Они должны использовать условные знаки для общения между игроками задней линии, сообщать им о своих намерениях, чтобы они знали, что будут делать, где, как и кому последует пас.

Глубина построения задней линии для развития атаки и направления

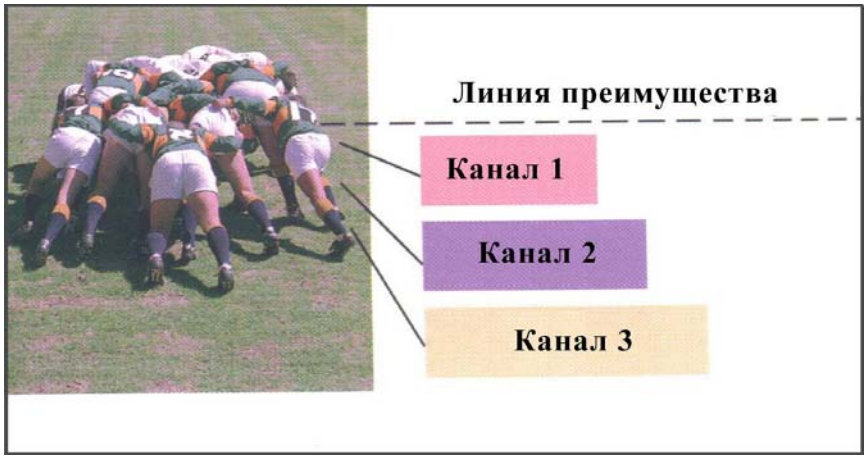
Рассмотренные ранее передачи на полузащитника схватки свободному полузащитнику используем в игровой ситуации.

Тип передачи между № 9 и № 10 показывает точку, где будет совершен прорыв линии защиты. Игроки должны всегда стараться бежать между двумя защитниками или же пересечь линию защиту в ее конце.

Первый канал. Неглубоко и рядом.

№ 10 играет неглубоко, потому что он или хочет прорваться сам, или сделать единственный пас для прорыва линии защиты. Когда № 10 играет в первичной фазе атаки, тогда очень трудно остальным игрокам задней линии

передавать мяч друг другу из-за нехватки времени и мяч не успеет дойти до крайнего игрока до того, как схлестнуться обе задней линии.



Второй канал. Глубже. Средний вариант.

№ 10 двигается вперед и полого (в линию) отдает внутреннему центровому № 12, который в свою очередь, передает следующему игроку, который будет атаковать линию защиты между двумя центровыми соперниками или между внешним центровым и крайним.

Третий канал. Глубоко.

№ 10 ловит и передает мяч глубок расположенному № 12. Это дает № 10 и № 12 достаточно пространства для передачи мяча в край или обойти соперника по дуге.

Чем дальше от точки статического розыгрыша мяча будет оставаться задняя линия, тем глубже должен играть № 10. Чем ближе к схватке будет развиваться атака, тем более плоскую позицию занимает № 10.

Почему? Чем дальше и длиннее будет линия атаки, тем большее количество пасов необходимо сделать. Для этого нужно больше времени и глубже уйдет линия защиты. Поэтому № 10 должен играть глубже, чтобы создать пространство и получить дополнительное время, чтобы выполнить свой план.

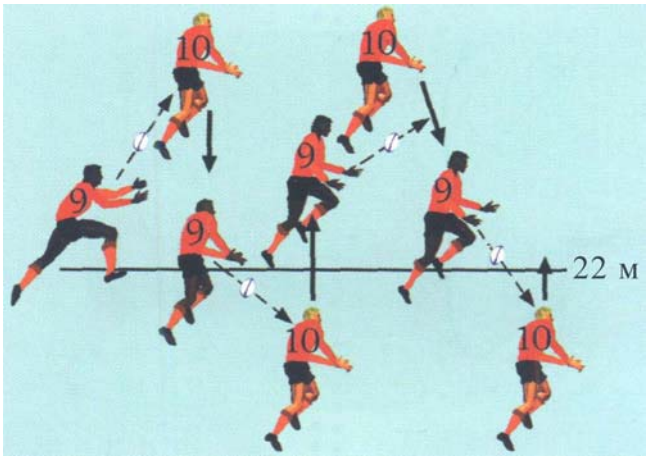
Упражнение 1

Различные типы пасов между № 9 и № 10.

№ 9 кладет мяч на 22 м линию, а № 10 занимает позицию в стороне. Они используют в переговорах между собой условные сигналы и коды, согласно которым выполняется тот или иной вид передачи.

По сигналу № 10, полузащитник № 9 выполняет передачу в соответствии с просьбой № 10.

№ 10 принимает мяч, бежит вперед, приземляет мяч на 22 м линию и занимает атакующую позицию снова, но в противоположном направлении.



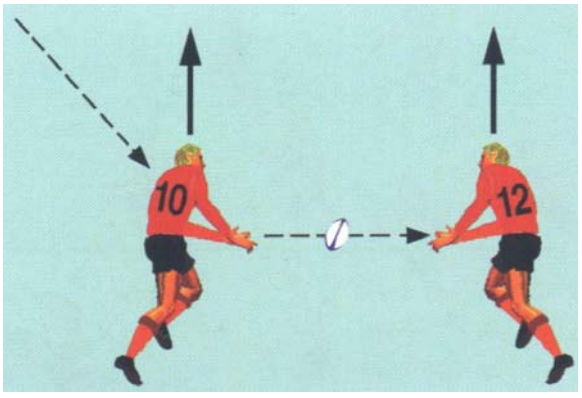
Необходимо чтобы:

- *№ 10 сначала занимал статическое положение, а затем уже № 9 вновь делал передачу;*
- *сначала двое лучших игроков показывают, как правильно выполнить упражнение, а затем, повторяли остальные;*
- *оба игрока знали, почему занимают различные позиции;*
- *№ 10 точно знал какую позицию занять ему.*

Упражнение 2

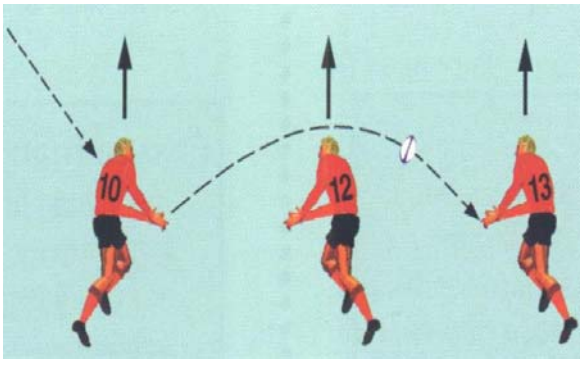
Различные виды передач между № 10 и № 12.

Повторите упражнение 1 с той разницей, что бежит № 12 и используется три направления атаки. Рассмотрим три наиболее часто используемых типов передач между игроками № 10, № 12, внешним центровым № 13.



Пологий пас (в линию) внутреннему центровому № 12 (со слабым набеганием).

№ 10 получает мяч и делает пологий пас на № 12. Очень важно, чтобы № 10 бежал строго прямо и передал мяч № 12 очень быстро, если они хотят прорвать линию защиты в стороне от центровых соперников или если № 10 хочет обыграть центрового соперника сам.



Проброс.

№ 10 пробрасывает мяч мимо (через) № 12 на № 13.

Используется, когда хотят увести мяч в край как можно быстрее

или служит тактическим приемом когда мяч передается игроку, рвущемуся в образовавшейся в защите брешь.

Глубокий пас внутреннему центровому № 12 (сильное набегание).

№ 10 передает мяч № 12, который бежит в еще более глубокой позиции.

Используется, когда мяч не может дойти до крайнего игрока, или когда игроки делают много передач.

Направление бега

Бег прямо на защитника. Если атакующий игрок бежит прямо на защитника, он его как бы останавливает и стягивает на себя. Создает ему трудности и невозможность переключения на другого игрока атаки. Тем самым нейтрализуется защитник. Это первоочередная задача для игрока, несущего мяч, прежде чем он сделает пас.

Если игрок бежит в сторону, под углом к защитникам, то им легче будет защищаться после того, как мяч будет передан следующему атакующему игроку. Благодаря этому, не только непосредственный оппонент будет нейтрализован, но и вторая линия защиты зачистит все возможное пространство.

Следовательно, важно, чтобы каждый игрок задней линии бежал или прямо, или спрямлял свой бег напрямую к сопернику. Это также создает возможность для атаки в случае обнаружения брешей, образующихся в рядах соперника и тем лучше, когда они образуются ближе к боковой линии поля.

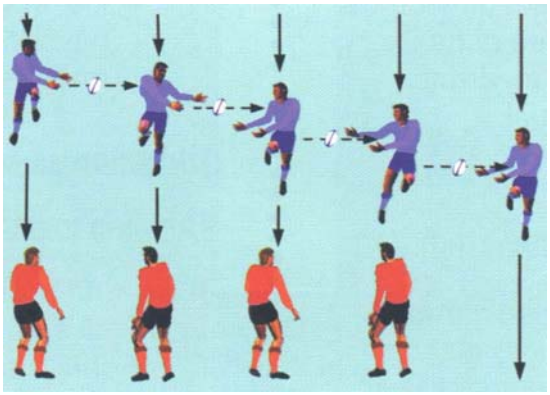
Обратите внимание.

Когда атакующие игроки и защитники близко друг к другу, чрезвычайно важно для защитника уметь двигаться и переключаться на другого (чужого игрока), т. к. он уже полностью сосредоточился на ближайшем к нему сопернику и нет достаточного пространства двигаться поперек. Следовательно, чем глубже располагается атака, тем больше времени у защитников остается на движение поперек и на вторичную зачистку. Когда на крайнего № 11 или № 14 выбегают три защитника, это значит, что № 10, № 12, № 13 не бежали прямо на своих оппонентов и не остановили их.

Упражнение 1

Прямолинейный бег и создание прохода для лишнего игрока.

Четыре защитника на расстоянии 4 м против пятерых атакующих.

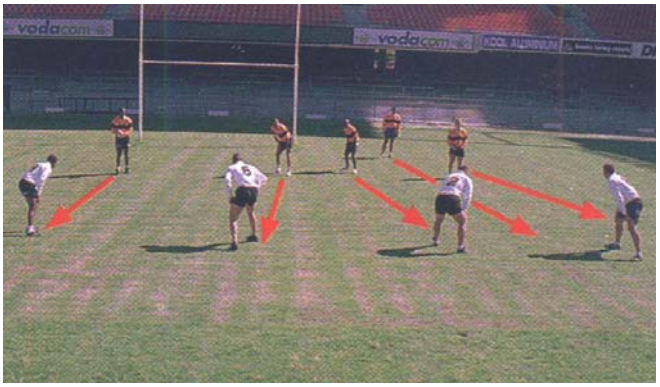


Действие. Позвольте атакующим бежать прямо на соперника, передавая мяч от одного к другому и так до самого крайнего (лишнего) игрока. Повторите с другой стороны. Поменяйте местами защитников и атакующих, так чтобы у каждого игрока была возможность играть в атаке и в защите. необходимо, чтобы в атаке было больше игроков чем в защите.

Необходимо чтобы:

- *атакующие бежали прямо;*
- *передачи выполнялись как можно быстрее, чтобы мяч достигал лишнего игрока. При этом, каждый из атакующих должен нейтрализовать своего оппонента.*

Упражнение 2



Бег в брешь. Используйте четыре защитника, расположенных и стоящих друг от друга на расстоянии 4 м и пять атакующих игроков.

Действие. Расположите одного атакующего позади первых четырех. Его задача заключается в том, что он должен пробежать в любую брешь между защитниками, после того как он назовет по имени игрока, от которого хочет получить пас. А тот, в свою очередь, даст мягкий пас накоротке.

Необходимо чтобы:

- *задний атакующий игрок называл имя своего партнера четко;*
- *игроки с мячом бежали прямо, прежде чем они отдадут пас;*
- *передачи выполнялись мягко и аккуратно.*

Упражнение 3

Как и в упражнении 2. Защитники двигаются и прихватывают атакующих игроков в полсилы. У атакующих теперь свой план как обыграть защитников (маневром, комбинацией). Атакующие могут использовать ложный пас, накоротке, проброс, пасы ногой и т. д.

Упражнение 4

Повторите упражнения, описанные выше, но с розыгрышем схватки. Таким образом, во время работы задней линии она попадает под прессинг все время и нападающие могут участвовать в атаке и усиливать второй удар.

ВЫБОР ПОЗИЦИИ

Выбор позиции означает то, что местоположения всех игроков задней линии должны быть заняты до того, как мяч был разыгран. Во время схватки атакующие располагаются глубоко из-за высокой вероятности набегания.

Свободный полузащитник № 10. Помните, что № 10 никогда не должен занимать позицию сразу позади схватки, т. к. свободные нападающие соперника № 6, № 7 могут очень легко закрыть атаку задней линии, потому что они находятся слишком близко.

Он также не должен быть далеко от № 9, т. к. пас будет длинным и медленным.

Внутренний центровой № 12. Помните, что № 12 никогда не должен быть слишком близко от № 10, потому что тот, может двигаться под углом и будет выдавливать № 12. Это вынудит Вашего замыкающего № 15 также бежать под углом.

№ 12 должен располагаться в 6–8 м от № 10. Если № 10 будет двигаться под углом, то № 12 даже может располагаться дальше. Это позволит Вашей задней линии двигаться прямо на соперника.

Внешний центровой № 13 и крайний. Эти игроки располагаются положе. Неглубокая расстановка требуется для того, чтобы они бежали прямее.

ПРОРЫВ ЛИНИИ ЗАЩИТЫ

С ПОМОЩЬЮ СВОБОДНЫХ НАПАДАЮЩИХ (ТРЕТЬЕЙ ЛИНИИ)

Во время атаки с участием свободных нападающих действие происходит в непосредственной близости от схватки, когда линия защиты и линия преимущества находятся очень близко, следовательно, очень легко дойти до линии защиты:

- Вы можете организовать атаку, когда Ваш № 8 поднимает мяч оторвавшись от схватки и рвется вперед в сторону закрытой стороны схватки (вправо) с поддержкой № 9 и фланкеров № 6, № 7 и внутреннего центрового № 12 задней линии;
- организовать атаку вместе с № 9 несколько шире и отыграть мяч назад свободным нападающим.

Всегда привлекайте своих игроков совершенствовать беговую технику в плане обыгрывания соперника (финты, обманные движения и т. д.).

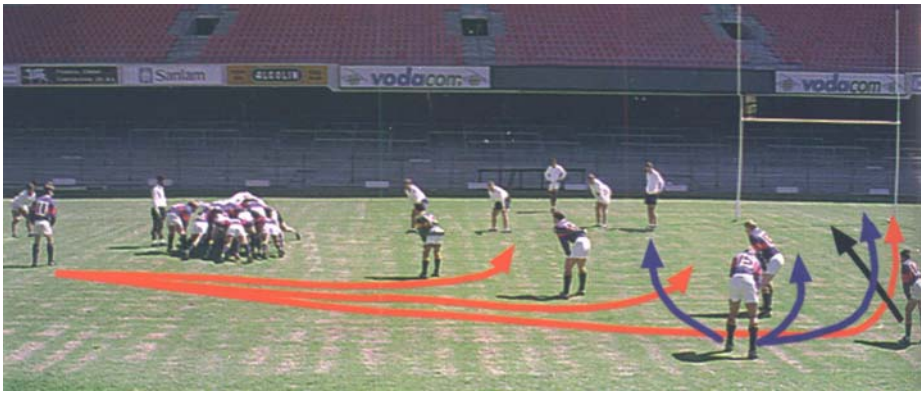
С ПОМОЩЬЮ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Используя специальную технику бега (финты)

Когда у Вашей задней линии достаточно пространства и времени, она должна обыграть соперника с использованием шага в сторону, скрестного шага, ложного паса, «ручки» и т. д. При этом создаются условия сохранения владения командой мячом, выполняя передачу в момент контакта с защитником, за его спиной.

Используя лишнего игрока

Примером этого является использование подключения крайнего с короткой стороны или замыкающего № 15 (если атака развивается вправо). Выполняя это, Вы можете их включать на различных участках линии защиты в точке прорыва.



Например, используйте крайнего с короткой стороны между центровыми или включите замыкающего между крайним длинной стороны и внешним центровым № 13.

Включением лишнего игрока на острие атаки, например замыкающего. Чем больше будет пасов, тем больше потребуется времени, а следовательно, более глубокое построение игроков необходимо сделать.

Используя одного и того же игрока дважды

Это случается тогда, когда включается в атаку игрок еще раз, после того как он уже отдал пас.

Например, свободный полузащитник № 10 передает мяч внутреннему центровому № 12 и от него же мяч получает снова в длинную сторону, сделав забегание за № 12.

Нейтрализация защитника

Когда игрок задней линии таранит сразу двух соперников, или нападающий атакует защитную заднюю линию соперника до того, пока мячом не овладеет своя задняя линия, создается ситуация с одним лишним игроком в атаке

Упражнение 1

Участвуют две задние линии.

Действие. Тренер в каждой руке держит по мячу и стоит в центре поля, а задние линии расположены по обе стороны от него. Одновременно передает мячи полузащитникам схватки и две задние линии стараются прогнать мяч до крайнего игрока как можно быстрее. Мячи также можно сначала положить на землю, на точки, с которых полузащитники схватки смогут играть. После того как мяч прогнали до конца, команды разворачиваются, чтобы повторить атаку в обратную сторону.

Во время выполнения упражнения можно расположить маркеры по центру линиий, проходящей прямо по траектории движения центровых, «обозначая» соперника и заставляя их бежать прямо.

Игроки могут варьировать задания, делая передачи более пологие или глубокие.

Например. Глубоко. Когда № 10 передает мяч задней линии, находящейся на глубине 10 м.

Полого. Когда № 10 передает мяч вдоль центральной линии.

ИГРА В ЗАЩИТЕ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Цель:

- лишить соперника времени и пространства;
- разрушить намерения соперника;
- нарушить ритм атаки соперника.

Основные принципы:

- заставить атакующую команду выполнять тот вариант атаки, к которому готовы защитники;
- как? Заставить внутреннего центрового двигаться своему атакующему сопернику не прямо на него, а поперек поля; к этому движению защитник должен быть готов;
- защитник никогда не должен располагаться прямо напротив своего атакующего оппонента. Он должен находиться слегка сбоку. В этом случае, у атакующего игрока есть три варианта атаки: вправо, влево или прямо в лоб. Выполняя этот принцип, защитник получает большое преимущество;
- игроки задней линии должны набегать прямо на соперника как можно быстрее, и в то же время одновременно, в линию;
- скорость набегания определяется скоростью самого медленного игрока в линии, т. к. это единственный способ сохранить набегание в линию;
- каждый защитник должен знать с самого начала набегания, кого он должен брать, для того чтобы никто случайно не мог проскочить с мячом между двумя защитниками;
- если захват был выполнен, то его нужно сделать так, чтобы мяч стал труднодоступным для атакующей команды и у нее не было выбора в продолжении атаки.

Типы защиты:

- персональная;
- с замещением (с перекрытием и передачей игроков друг другу);
- сгоном.

Персональная защита

Это такой тип защиты, который выполняется игроки в первой линии защиты, в ее первой фазе, например, № 10 против № 10, № 12 против № 12 и т. д.

Задача. Обучить каждого игрока защиты достигать своего оппонента за короткий промежуток времени, используя минимальное пространство, никогда не позволяя проходить ему линию защиты.

Участники. Блуждающий полузащитник № 10, внутренний центровой № 12, внешний центровой № 13, крайние игроки № 11 и № 14.

Кто против кого играет. № 10 против № 10, № 12 против № 12, № 13 против № 13, № 11 против № 10, № 14 против № 11.

Расположение. Защитник располагается как бы слегка вовнутрь поля относительно своего непосредственного соперника, тем самым, передавая ему единственный вариант, т. е. проход на внешнее плечо, во внешнюю длинную сторону закрыть которую защитник готов.

Линия набегания. Защитник должен набегать слегка по дуге для прикрывания бреши, чтобы захватить соперника сбоку, а не в лоб.

Игроки первые несколько метров бегут прямо на полной скорости, затем плавно снижают скорость и уходят в набегание по дуге, тем самым еще быстрее сокращают пространство с атакующим. Защитник всегда быстрее набежит, если он стартует прямо, чем сразу начнет бег под углом.

Предчувствие и точное время выполнение этого движения очень важны. Игрокам необходимо раскрывать по эпизодам такие ситуации и призывать их практиковаться в этом, до совершенствования мастерства игры в защите.

Запомните! В том время, когда игрок собирается сделать захват он должен учесть следующие ключевые факторы, влияющие на траекторию его бега.

Направление бега атакующего игрока. Если атакующий игрок бежит прямо навстречу защитнику, то последнему следует замедлить свои действия для создания атакующему только одного варианта атаки в одном направлении.

Если атакующий бежит под углом, защитник должен оставаться с внутренней стороны, скорректировать линию набегания, чтобы захватить атакующего игрока в нужной точке.

Расстояние между атакующим и защитником. Если атакующий далеко от защитника, то у него достаточно времени, чтобы оказать влияние на действие защиты.

Если защитник находится рядом с атакующим, то у него выбор ограничен, т. к. защитник не даст времени просчитать и выбрать лучший вариант атаки.

Совет. Когда защитник выполняет захват и движется на атакующего относительно линии ворот под углами от 90 до 45°, то захват должен получается опрокидывающим назад (подавляющим) и продолжение атаки становится практически невозможной.

Техника. Войдите в контакт плечом в атакующего игрока, обхватив руками его руки так, чтобы мяч оказался ниже рук захватывающего, а руки захватывающего ниже плеч атакующего, тем самым, сковав атакующего.

Когда атакующий идет на защитника плечом, последний с силой старайтесь толкнуть его назад и уронить на землю, обхватив своими руками соперника в точке ниже его плеч с целью его дальнейшего опрокидывания.

В интересах безопасности защитник держит голову всегда сбоку и позади атакующего игрока. Если голова будет спереди, то атакующий может ударить по ней коленом или на нее упасть.

Схема защиты при игре от схватки. Фланкер с открытой стороны № 6 всегда берет первого игрока, который начинает атаку с мячом навстречу защитника с его стороны. Полузащитник № 9 всегда первым встречает атакующего игрока с мячом, который стремится прорваться со стороны закрытого фланкера № 7.

ИГРА ОТ СХВАТКИ В КОМАНДНОМ КОНТЕКСТЕ

Вы, как тренер должны понимать, что как только мяч выходит из схватки, начинается свободная игра, в которую должны включиться все игроки. Следовательно нужно готовить и тренировать своих игроков в смысле командного взаимодействия.

НАЧАЛО АТАКИ СВОБОДНЫМИ НАПАДАЮЩИМИ (ТРЕТЬЕЙ ЛИНИЕЙ)

Первостепенная цель – обыграть защиту в первой линии защиты с помощью обманных действий, финтов, беговых приемов и с сохранением мяча.

Второстепенная цель – если первостепенная цель не была достигнута ввязать максимальное количество соперников в следующей игровой фазе по сохранению мяча (рак, мол).

Как развивать такую атаку. Например, № 8 отрываясь, поднимает мяч и бежит как можно дальше вперед, прежде чем предпримет попытку передать мяч игрокам своей команды (подразумевается один-два паса на сохранение мяча). Если он не сделал такого паса, имеет смысл передать мяч другим способом, образуя фазу сохранения мяча, вовлекая в нее как можно больше соперников (второстепенная цель), добиться большего числа свободных игроков задней линии напротив игроков задней линии соперника.

Необходимо, чтобы игроки задней линии передавали мяч чисто, в свободное пространство, и каждый игрок выполнял необходимые действия, не позволяющие непосредственному защитнику или страхующего защитника переключаться на это свободное место. Если первичная цель достигнута, обеспечьте, чтобы игроки быстро вышли на позиции поддержки игрока с мячом (см. «Поддержка» с. 146).

Упражнение 1

Используется тренажер, два игрока защиты и Ваша полная команда.

Действие. Постройте схватку, войдите в контакт с тренажером, поставьте двух защитников друг за другом. Первый защитник находится на глубине 2 м от линии преимущества и на 2 в ширину от тренажера. Как только мяч выходит из схватки, № 8 отрывается, поднимает мяч и пытается обыграть двух защитников, в то время как Вы, наблюдаете за организацией поддержки другими игроками.

Необходимо чтобы:

- *достигалась первостепенная цель;*
- *все игроки вовлекались в поддержку;*
- *прежде чем начинать атаку, Ваша схватка должна толкать тренажер мощно и сильно.*

Упражнение 2

Повторите упражнение № 1, но

Действие. Во время этого упражнения необходимо сконцентрироваться на отработке фазы сохранения мяча, т. е. на формирование мола или произвольной схватки. Как только мяч выходит из схватки, он передается задней линии, которая начинает свою атаку. Вы можете поставить дополнительно двух защитников напротив задней линии для создания более реальной игровой ситуации

Необходимо чтобы:

- *сохранение мяча выполнялось четко;*
- *поддержка игрока с мячом выполнялась на столько естественно, что мяч становится доступным очень быстро и удобно;*

➢ *два Ваших защитника напротив задней линии меняли свои позиции, то становясь широко, то близко друг от друга, тем самым приближая обучение к игровым условиям;*

➢ *нападающие оказывали своей задней линии вновь поддержку после игры в раке или в моле.*

Как развернуть атаку с помощью задней линии

Цель: Обыграть линию защиты, используя пас или беговое мастерство (финты, обманные движения и т. д.).

Пример. В первую очередь Ваши игроки должны предпринять попытку атаковать пространство между двумя защитниками. Используйте в этом случае крайнего с короткой стороны между № 10 и № 12.

Можно разыграть лишнего с включением замыкающего № 15, тем самым создав ситуацию 5v 4. Еще один вариант, используя передачу крест (ножницы) для разворачивания атаки в непосредственной близости от схватки, например, крест между № 12 и № 13.

Упражнение 1

С полным сопротивлением.

Действие. Две схватки разыгрывают мяч. Как только он выходит из схватки, задняя линия Вашей команды атакует заднюю линию соперника с поддержкой нападающих. Используйте метод прогресса.

Для начала, сопротивление лишь слегка прихватывает атакующих.

Постепенно, как только игроки наработают определенные навыки, и научатся правильно выполнять атакующие действия, разрешите выполнять захваты.

Необходимо чтобы:

➢ *при помощи условных сигналов нападающие сообщали друг другу и игрокам задней линии, где будет развернута атака, т. е. рядом со схваткой, в центре поля или на краю;*

➢ *№ 10 задавал глубину атаки. Например, если атака будет развиваться рядом со схваткой – пологое построение, если на краю – глубокое;*

➢ *нападающие приближались к центру атаки сзади для того, чтобы лучше организовать поддержку;*

➢ *была хорошая связь как между нападающими и игроками задней линии, так и между самими игроками задней линии;*

➢ *если первичная атака сорвалась, ближайшие игроки должны немедленно среагировать для сохранения мяча и быстрого вывода его из произвольной схватки, мола или рака.*

Запомните! Заставьте своих игроков выполнять тренировочные упражнения в настрое, соответствующем игровому. Назначайте схватку за каждое нарушение, которое имело место. Это упражнение даст игрокам лучшую возможность поднять свое физическое состояние, особенно при игре в схватке.

Важно запомнить, что хорошо выполняемая работа в схватке может достигаться в результате постоянной и систематической работы.

Игроки должны осознавать, что игра в схватке является первичным действием и причиной, в дальнейшем – второго удара.

Настраивайте игроков сконцентрироваться на атаку сразу же после игры в схватке, а не только на одну игру в схватке. Это является одной из причин, когда команда получает плохой выход мяча из схватки, и при втором ударе не выполняет поставленной задачи.

КОРИДОР

Розыгрыш коридора является одним из стандартных положений, во время которого мяч снова вводится в игру, после того, когда мяч выходит в аут.

Важнейшей задачей при его розыгрыше является овладением мячом. Чем лучше происходит это овладение, тем лучше команда использует свои шансы в атаке. Коридор – это хорошая платформа, с которой начинает разворачиваться атака, т. к. задние линии соперников располагаются минимум на 20 метровом расстоянии друг от друга. Поэтому легко достигается линия преимущества.

ФОРМАТ КОРИДОРА

Стандартное построение может быть изменено исходя из тактической целесообразности, меняя положение игроков в коридоре можно добиться лучшего отыгрыша мяча.

Правила формирования коридора

Минимальное количество игроков, формирующих коридор – по 2 от каждой команды.

Максимальное число участников коридора вбрасывающей команды может быть – 7 человек.

Между игроками соперника должен быть коридор шириной в 1 м.

Игрокам вбрасывающей команды, участвующей в коридоре не разрешается падать на землю.

Коридор разыгрывается между 5 и 15 метровыми линиями.

После вбрасывания мяч, как минимум, должен пересечь 5 м линию.

Вброс мяча должен осуществляться строго по прямой вдоль центра коридора.

Коридор начинается как только мяч покинет руку вбрасывающего игрока.

Коридор заканчивается когда:

- мяч был брошен или отыгран ногой от коридора на полузащитника схватки;
- мяч пересек 15 м линию;
- сформированный мол сдвинулся относительно линии преимущества в ту или другую сторону так, что нога последнего участвующего в нем игрока пересекла эту линию.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В КОРИДОРЕ

Вброс

Обычно выполняется хукером или другим игроком, назначенным тренером.

Как держать мяч вбрасывающему игроку

Мяч держат в двух руках. Одна рука ближе к задней макушке мяча, пальцы широко расставлены. Вторая рука как бы обхватывает мяч в районе центра тяжести мяча, пальцы широко расставлены. Можно мяч держать одной рукой, рука ближе к задней макушке мяча, пальцы широко расставлены.

Положение вбрасывающего игрока

Ноги на ширине плеч. Впереди нога, противоположная вбрасывающей руки. В момент вброса одной рукой, рука, не участвующая вбросе вытянута вперед для балансировки. Как только руку с мячом отвели за голову и сделали замах, задняя нога сначала немного сгибается в колене, а во время броска выпрямляется для усилия пружинящего эффекта.

Бросок

Замах назад производится прямо над головой, а локоть бросающей руки направлен строго вперед. Правая нога (если вбрасывающий правша) слегка сгибается в коленях и располагается позади левой. Как только начинается вбрасывающее движение, сразу начинает выпрямляться нога и совершается нашагиваение вперед для завершения броскового движения.

Прыгающий

Взаимодействие между вбрасывающим и прыгающим игроками является жизненно важным, т. к. *вбрасывающий* посылает мяч туда, куда *просит* его об этом прыгающий.

Прыжок

Игроки должны прыгать с обеих ног. Это дает возможность сделать самый высокий прыжок.

Игроки должны чувствовать полет мяча. Это позволит им быстрее занять верную позицию.

Рассмотрим исходный момент. Игроки сначала делают шаг той ногой, которая расположена ближе к воображаемой линии вброса мяча. Затем приставляют другую и делают прыжок с двух ног. Внутреннее плечо тоже повернуто вперед. Таким образом, прыгающий уже развернут лицом к своему полузащитнику схватки еще до того, как поймал мяч.

Во время прыжка с отходом назад техника подобна, как при шаге вперед.

Следите, чтобы прыгающие в момент толчка не приседали слишком низко, т. к. это является причиной медленного выпрыгивания (шаг назад выполняется с внутренней ноги).

Ловля

Руки устремлены вперед к мячу, чтобы поймать в лучший момент времени.

Когда мяч пойман, его сразу следует прижать к животу в районе

солнечного сплетения. Это происходит одновременно с разворотом прыгающего спиной к сопернику.

Если мяч чисто не ловится, а только отыгрывается на полузащитника схватки, то этот процесс должен опять выполняться прыгающим осознанно с контролем мяча. Это означает, что мяч целенаправленно будет отыгран или полузащитнику схватки или любому другому игроку своей команды.

Обратите внимание:

- *пока мяч летит в воздухе, прыгающий должен соревноваться со своим оппонентом в высоте прыжка, и/или сделать движение вперед на опережение соперника в ловле мяча.*

После того как мяч был пойман, прыгающего должны защитить от падения на землю или сталкивания назад.

После того как мяч был пойман, прыгающего нужно оберегать с помощью специально для этого готовых нападающих в зависимости от места в коридоре, куда был вброшен мяч.

Если мяч вброшен на второго игрока, поддержку осуществляют нападающий № 1 и № 3, а в мяч входит третий игрок с конца коридора.

Когда мяч вбрасывают на четвертого игрока, мяч забирает нападающий № 1 (первый игрок начала коридора).

Поддержка

Первичная поддержка (блокировка) – это игроки, непосредственно расположенные впереди и позади прыгающего. Прежде всего, они должны знать как будет вброшен мяч и как прыгающий будет ловить – делая движение вперед или назад.

Первичная поддержка осуществляется следующим образом. Блокировщики хватают прыгающего за шорты в момент прыжка и поднимают (лифтуют) его как можно выше.

Реагирование первичной поддержки должно быть быстрым или следует сразу же предотвращать попытки соперника просочиться между блокировщиками и прыгающим.

После того как прыгающий поймал мяч, еще до приземления, они должны предпринять попытку толкнуть его вперед для придания общекомандного движения вперед и демпфирования встречного движения аппозиции.

Первичная поддержка должна обеспечить защиту своего прыгающего так, чтобы он не упал, и его не оттеснили от своих игроков.

Оставшиеся игроки, участвующие в розыгрыше коридора включаются во вторичную поддержку, формируя своеобразную стену вокруг игрока с мячом и игроков первичной поддержки.

Варианты:

- используйте различные типы бросков во время игры в коридоре, такие как: резкий и прямой или медленный и зависной, высокий;
- меняйте броски и по месту туда, куда будет пущен мяч, переставляйте местами самих прыгающих, тем самым, увеличивая шанс обыграть соперника;
- меняйте количество игроков.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Вбрасывающий

Точность вбрасывания мяча при игре в коридоре оказывает влияния на 80 % успешно сыгранных и пойманных мячей.

Требуется много времени уделить вбрасывающему на отработку различных бросков.

Упражнение 1

Точность.

Сделайте три метки прямо перед вбрасывающим на различной высоте (например, на стойках ворот) в зависимости от разной высоты прыжка ловящего игрока, расположенного на различных позициях в коридоре.

Положите на линии ворот маркеры, обозначающие дальность до прыгающего игрока.

Необходимо чтобы:

- *вбрасывающий держал мяч правильно;*
- *бросок мяча производился над головой;*
- *после броска вбрасывающий двигался вслед за мячом.*

Упражнение 2

Вброс на прыгающего.

Три игрока стоят на разных расстояниях, имитируя расстановку игроков в коридоре. Вбрасывающий посылает мяч игрокам различными типами бросков.

Прыгающие.

Взрывная сила ног прыгающих может быть улучшена с помощью специальных упражнений. Чем сильнее становится игрок, тем выше он прыгает. И важна не только высота прыжка, но и способность управлять телом и со-

хранять равновесие. Прыгающий, следовательно, должен тренироваться ловить мяч в воздухе, отыгрывать его, останавливать и затем направлять одной рукой своему игроку.

Упражнения на развитие силы

Упражнение 1

Нашагивание по лестнице.

Игрок несет своего партнера на спине, стартуя с нижней ступеньки и затем, делает нашагивание, например, правой ногой. Затем приставляет левую ногу, снова делает шаг назад правой. Опускает левую ногу и повторяет упражнение, но теперь – с левой ноги. Повторить 3×10 левой и 3×10 правой.

Напрыгивание на ступеньки.

Встаньте так, чтобы правая нога была на ступеньке. Выталкиваясь правой ногой запрыгнуть на ступеньку, сменить нугу, выталкиваясь левой ногой с верхней ступеньки и приземлясь на нижнюю на правую ногу. Повторить 30×50 прыжков на каждую ногу.

Упражнение 2

Взрывная сила.

Натяните резиновый жгут на высоте 60–80 см. Встаньте рядом и перепрыгивайте через него туда и обратно. Повторите 4×15.

Поставьте 6 барьеров на расстоянии 1 м. Игрок перепрыгивает через барьеры отталкиваясь с двух ног, используя следующую технику:

- прыгать через первый барьер и приземляться на обе ноги, ускориться вперед и перепрыгнуть через следующий барьер и т. д.;
- прыгать через барьеры без остановки и без ускорений, другими словами выполнять просто прыжки.

Повторить 40×10.

Прыжок и контроль над мячом

Упражнение 1

Трое, прыгающих с мячом.

Игроки располагаются треугольником. Одни бросает мяч, другой прыгает на мяч и отыгрывает его без ловли в одно касание двумя руками третьему игроку (как в волейболе). Игрок, отыгрывающий мяч должен находиться в полете. Игроки соревнуются в том, сколько падений мяча было допущено.

Необходимо чтобы:

- *игрок выполнял прыжок и отыгрывал мяч одновременно;*
- *отыгрывание выполнялось осознанно, без случайных совпадений;*
- *игрок мог контролировать мяч одной рукой.*

Упражнение 2

Защита мяча.

Три игрока с мячом. Один игрок сидит у другого на плечах и держит мяч одной рукой. Третий – занимает позицию для прыжка, прыгает, берет мяч и приземляется в устойчивую и мощную позу:

- ноги слегка расставлены для устойчивости;
- одна нога чуть впереди, вторая позади для подстраховки от падения вперед или назад;
- мяч прижат к животу в районе солнечного сплетения.

Необходимо чтобы:

- *прыжок был резким, быстрым и высоким;*
- *прыгающий во время приземления был всегда развернут спиной к сопернику;*
- *прыгающий прижимал мяч к животу;*
- *прыгающий приземлялся в устойчивую позу.*

Упражнение 3

Ловля и отыгрыш.

Три игрока с мячом. Один – вбрасывающий, другой прыгающий, третий – полузащитник.

После броска, второй в прыжке ловит и пасует мяч полузащитнику, который возвращает мяч вбрасывающему, чтобы тот быстро повторил бросок.

Необходимо чтобы:

- *в случае, если мяч трудно достигаем, прыгающий старался отыграть мяч полузащитнику, но при этом полностью контролируя свои действия;*
- *прыгающий делал движения вперед или назад для занятия предпочтительной позиции;*
- *через каждые 10 сбросов меняются местами для получения равнозначного обучения игры в коридоре.*

Упражнение 4

Первичная поддержка.

Подобно упражнению 3, с использованием дополнительных игроков в качестве блокировщиков прыгающему игроку.

Необходимо чтобы:

- *между блокировщиками и прыгающим всегда сохранялось некоторое пространство для выполнения прыжка и они двигались синхронно с ним;*
- *при движении прыгающего вперед, задний блокировщик находился рядом с ним, что предотвратит проникновение между ними соперника. И наоборот, если прыгающий отходит назад.*

Упражнение 5

Прыжок с сопротивлением.

Как и в случае в упражнении 4, но с включением прыгающего, двух блокировщиков и полузащитника для организации полного сопротивления.

За каждый выигранный мяч присуждается очко.

Необходимо чтобы:

- *у каждого игрока было достаточно возможности в том, чтобы упражнение выполнять в соревновательном режиме (как у прыгающего, так и у блокировщика);*
- *научить игроков угадывать (читать) полет мяча.*

Упражнение 6

Первичная и вторичная поддержка.

Построить полный коридор. При вбрасывании используются условные сигналы, чтобы каждый игрок знал, куда и как будет вброшен мяч. Убедитесь, что каждый понял свои задачи, и что каждое действие, выполненное в предыдущих упражнениях, было выполнено правильно.

Вбрасывающий должен знать сигналы:

- *на кого будет вброшен мяч;*
- *бросить мяч точно, резко, медленно или по навесной траектории любым типом бросков;*

Блокировщики должны понимать сигналы куда будет вброшен мяч.

Блокировщики должны поднять, удержать и защитить прыгающего.

Прыгающий должен знать и понимать сигналы.

Он должен договориться с хукером заранее о том, какой вид броска он хотел бы (резкий, медленный или навесной и т. д.). Он должен быть готовым бороться за мяч и решить, будет ли мяч пойман или отыгран на полузащитника.

Блокировщики (первичная поддержка) должны защитить прыгающего.

Они должны поднять и изолировать прыгающего от соперника, а также предотвратить все попытки со стороны соперника, пробраться между ними к прыгающему.

Вторичная поддержка.

Должна сделать все, чтобы ни один из соперника не мог пробраться между ними и игроками первичной поддержки, т. е. они должны быть крепко связаны.

Игрок, принимающий мяч от прыгающего (свипер).

Должен готов всегда забрать мяч к себе и сохранить его.

Когда мяч вбрасывают на второго игрока, третий игрок с конца коридора должен готовиться принять мяч. Когда мяч вбрасывается на четвертого, первый игрок от начала коридора принимает мяч при формировании произвольной схватки.

Начало развития атаки.

Происходит или отдав мяч полузащитнику, или производится самими нападающими.

Советы. *Не отрабатывайте игру в коридоре статично. После розыгрыша коридора игрок бегут к следующей точке, например на расстоянии 10 м и вновь формируют коридор.*

Всегда старайтесь закончить занятие отработки действий в коридоре с полным сопротивлением, давая возможность закрепить полученные навыки в игровых ситуациях.

При выполнении тренировочных упражнений в коридоре каждая тренировка должна заканчиваться наработкой общекомандных действий в полных составах с использованием игроков задней линии.

ИГРА ЗАДНЕЙ ЛИНИИ ОТ КОРИДОРА

Во время игры в коридоре

В ситуации слабого давления со стороны соперника. Во время такой ситуации, линия защиты располагается к линии преимущества, т. к. защитники и атакующие согласно правилам располагаются на равном расстоянии на линии преимущества.

Таким образом расстояние между задними линиями как минимум 20 м. У атакующей стороны много пространства, и следовательно, на них не оказывается в это время сильного давления (см. рисунок).

Во время игры от коридора атакующий № 10 находится под сильным давлением защищающегося № 8 или любого последнего игрока в коридоре, т. к. они находятся всего лишь в 10 м друг от друга и ближе, чем непосредственный оппонент № 10 соперника и их задней линии. Следовательно, № 10

не может все время играть плоско, а вся его задняя линия – может, т. к. защитники соперника находятся далеко.

Линии вне игры

Это:

- воображаемая линия, проходящая в конце коридора;
- 5 м линия;
- 15 м линия;
- для игроков, не участвующих в коридоре, линии, проходящие в 10 м от коридора по обе его стороны и параллельные линии ворот;
- последняя нога игрока с обеих сторон коридора.

Игра задней линии от коридора

Запомните на всю жизнь следующие принципы.

Если соперник стоит слишком глубоко, то:

- задняя линия может располагаться и играть плоско;
- каждый игрок может бежать вперед;
- можно выполнить больше передач;
- можно легко достичь линии преимущества.

Свободный полузащитник № 10.

Для обеспечения ухода от прессинга он чаще или всегда должен располагаться глубоко и получить глубокий пас.

Его задачей является выключение из игры свободных нападающих. Он должен обыграть их прежде, чем отдаст пологий пас своему центровому.

Когда мяч вбрасывается в конец коридора, игроки, стоящие там, вовлекаются в борьбу за мяч и не могут оказать быстрого давления на № 10. В такой ситуации № 10 должен получить пологий пас.

В случае нестандартной расстановки соперника, № 10 следует использовать только проброс через внутреннего центрового № 12. Когда соперник располагается очень глубоко этот пас будет бесполезным, т. к. у них будет достаточно времени, чтобы переключиться и преследовать игрока с мячом.

Внутренний центровой № 12.

№ 12 всегда получает пологий и длинный пас от № 10. таким образом, используя все возможное пространств, как можно дальше от последних игроков в коридоре.

Скорость бега и время владения мячом № 12 после получения определяется тем, что он должен сыграть на своем участке поля как можно быстрее.

Он может сделать даже проброс, как только сможет нейтрализовать и остановить на себе своего оппонента. Причем, ему это сделать легче еще до

того, как он сам передаст мяч (из-за того, что играет более полого и широко, чем № 10).

Остальные игроки задней линии.

Они могут играть глубже или положе в зависимости от имеющегося у них впереди пространства.

Игроки должны регулировать свой бег, по бегу № 12.

Расположение

№ 10 всегда располагается глубоко и напротив последнего игрока коридора, примерно на 15 м линии.

Если Ваш № 9 обладает сильным дальним броском, № 10 следует стать шире, но не глубже.

№ 12 располагается не шире 6–10 м и в глубине 5–7 м от № 10, но всегда принимает пас полого линию (на ход).

Оставшиеся игроки занимают пологое положение относительно № 12.

КАК ПРОБИТЬ ЛИНИЮ ЗАЩИТЫ С ПОМОЩЬЮ НАПАДАЮЩИХ

Ваш хукер вбросил мяч на центр коридора, четвертому игроку № 5, который поймал и передал мяч свиперу, пришедшему с первой позиции коридора. Пока мяч летит, последний игрок в коридоре слегка отходит назад на случай, если нападающие передадут ему мяч и он сам сможет атаковать линию преимущества. Все остальные игроки коридора тогда сразу же включаются ему в поддержку. Игрок с мячом должен постараться обыграть соперника беговым приемом (финтом) или передачей мяча с сохранением (во время контакта, за спиной соперника). Если игрок с мячом не может отдать пас или был захвачен, он должен постараться устоять на ногах, сформировать мини-мол, из которого разовьется новая атака.

Мяч может быть вброшен в конец коридора. Один из игроков, кто быстрее стартовал с начальных позиций коридора принимает мяч от прыгающего и атакует, в то время как оставшиеся игроки бегут ему в поддержку.

КАК ПРОБИТЬ ЛИНИЮ ЗАЩИТЫ С ПОМОЩЬЮ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Ваш внутренний центровой № 12 получает пологий и широкий пас и атакует линию защиты. Он может попытаться прорвать ее рядом с линией преимущества с поддержкой игроков, игравшими в конце коридора с одной стороны, и № 13 (внешний центровой) с другой стороны. Однако, прежде всего, он должен обыграть соперника или с помощью беговых приемов или надежным пасом.

Остальные нападающие должны следовать за мячом позади и в глубине, организуя поддержку.

Задняя линия легче достигает линии преимущества, когда мяч вбрасывается в конец коридора и давление нападающих соперника не будет очень сильным. В это время задняя линия соперника будет также на расстоянии 20 м.

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ КОРИДОРА

Рассмотрим пример защитных действий игроков при игре от коридора.

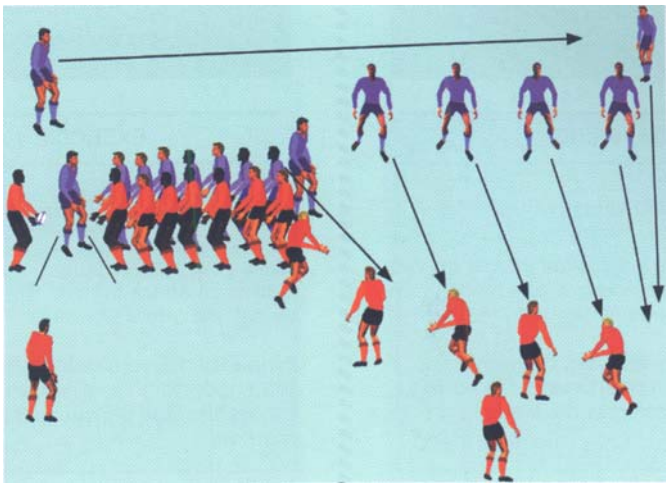
Основные принципы.

Хукер закрывает пространство между боковой и 5 м линиями.

Во время игры в коридоре, оставшиеся игроки нападения несут непосредственную ответственность за своих прямых оппонентов, за исключением трех последних игроков в коридоре.

Вторичную поддержку организовывают все оставшиеся игроки.

Третий от конца коридора игрок первоначально должен следить за своим оппонентом, а затем работать против № 9 соперника.



Двое последних игроков должны первоначально защищаться против своих непосредственных оппонентов, а затем контролировать пространство между коридором и № 10 соперника.

Последний игрок в коридоре играет, прежде всего, против своего оппонента, а затем против № 10 соперника.

№ 9 первоначально должен закрыть пространство позади своей задней линии. Во время этого, он должен следить за мячом, а не двигаться за ним.

Игроки задней линии располагаются так, что их прямые оппоненты всегда двигаются на их внешнее плечо и крайний игрок с короткой стороны страхует противоположный край.

ИГРА ОТ КОРИДОРА
В СМЫСЛЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнение 1

Действие

Заставьте Ваших игроков разыграть коридор и развернуть атаку. На поле расположите маркеры для обозначения реальной линии защиты.

Когда игроки начинают атаку, игроки поддержки должны занимать свои позиции еще до того, как мяч достигнет маркеров.

Дайте задание игроку с мячом сделать пас на конкретном маркере или развернуться и сымитировать формирование мола.

Повторите это действие с использованием задней линии.

Необходимо чтобы:

- *техника игры в коридоре выполнялась четко;*
- *чтобы Вы обозначили линию защиты правильно и разметили ее маркерами;*
- *Ваши игроки осознавали, что хорошо сыгранный коридор является первоочередной целью, т. к. создает хорошие предпосылки для успешной атаки;*
- *Ваша поддержка выходила на точку, расположенной рядом с той, где игрок с мячом достигает линии защиты.*

Упражнение 2

Участвует полная команда и пять защитников, трое – напротив точки сбрасывания и двое – напротив игроков задней линии.

Действие

Повторите Ваши атаки как в упражнении 1, но вместо использования маркеров для обозначения линии защиты используйте реальных защитников. Сначала применяйте легкие прихваты, а затем, переходите к игре с захватами.

Необходимо чтобы:

- *Вы постоянно напоминали игрокам обращать внимание на важность хорошего овладения мячом в коридоре для начала хорошей атаки (плохой и неконтролируемый мяч будет причиной ее срыва);*
- *игрок с мячом пытался обыграть соперника с помощью беговых приемов или надежным пасом;*
- *поддержка была готова, рядом и немного вглубине.*

Упражнение 3

Участвуют две команды в полном составе .

Действие

Разыграйте коридор и начните атаку. Первоначально защита работает в полсилы (прихваты), пока у атакующей движение не начнется получаться хорошо.

После этого, защищающаяся команда работает в полную силу.

Необходимо чтобы:

- *Ваши игроки создавали основу для разворачивания атаки;*
- ***каждый** игрок принимает участие в игре после коридора;*
- ***каждый** игрок сконцентрирован на мяче и готов сыграть в поддержке постоянно.*

ВЕДЕНИЕ ИГРЫ МЕЖДУ НАЗНАЧАЕМЫМИ СТАТИЧЕСКИМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ

Следствием воспитания такой манеры игре, при которой игроки сами могут обыграть своего опекуна и выполнить передачу мяча до контакта с соперником является наиболее эффективный способ ведения игры в высоком темпе с максимальной продолжительностью без остановок.

Целью любого тренера должна стать задача по овладению такой манерой игры, включающей в себя элементы мол и рак, как последнее средство сохранения мяча у своей команды.

Тренеры должны делать акцент, на то, чтобы приучить игрока обыгрывать соперника, а уже затем, отдавать пас игроку поддержки, который находится в лучшей позиции, чем он сам и прежде, чем образуется мини мол или рак.

Только в случае, когда становится невозможной игра с мячом, будучи захваченным или лежащим на земле, скорректировать команду ведение игры, передавая ее в мол или рак. Однако важно побуждать игроков выполнять рак или мол правильно.

Приведенные ниже способы ведения действий обеспечивают продолжительность ведения игры в самой эффективной манере. Они перечислены по мере уменьшения эффективности.

1. Пас выполнять до контакта.
2. Обыгрывать соперника.

3. Пас выполнять во время контакта.
4. Мол
5. Рак.

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ

Главное игровое мастерство заключается в том как ведется игра между двумя назначаемыми статическими положениями. На такую игру уходит большая часть времени игры в регби. И Ваша задача как тренера, обучить игроков всему необходимому для этого мастерству. Выполняя эту установку, Вы можете быть уверены, что все Ваши игроки, участвующие в игре, получат от нее удовольствие.

Однако, прежде чем Ваша команда сможет играть мячом, она должна выиграть его при розыгрыше назначаемых положений. Мяч выигрывается в следующих игровых моментах.

1. Назначаемые удары: начальный удар, удар от ворот, штрафной удар, свободный удар.
2. Назначаемые положения: схватка, коридор.
3. Игра вообще (свободная игра): после любого удара ногой, во время мола и схватки, после захвата (мяч на земле), после столкновения (мяч обранен), во время перехвата мяча.

После того, как Ваша команда овладела мячом, игра должна развиваться в следующем русле:

1. Игрок, овладевший мячом старается в первую очередь передать мяч другому игроку своей команды, находящемуся в лучшем положении чем он, следующим видом пасов:

- простым пасом с замахом;
- пробросом;
- кистевым пасом;
- крестообразным пасом (крестом);
- торпедо (пас с вращением);
- пасом поддержки (подвешенный накоротке);
- пас ногой (по земле или свеча).

2. Игрок обыгрывает соперника следующими типами беговых приемов:

- шагом в сторону;
- финт со сменой направления движения (скрестным шагом);
- «ручка»;
- ложным пасом и др. финтами.

3. Если игроку не удалось обыграть соперника чисто, он должен выполнить пас во время контакта следующими способами:

- пас двумя руками;

- пас одной рукой;
- пас двумя руками с выталкиванием мяча от себя (лежа на спине).

4. Если игрок не может выполнить передачу мяча во время контакта, он должен постараться устоять на ногах как можно дольше, давая возможность своей команде сформировать мол или получить из него мяч.

5. Если игрок передает мяч во время контакта о землю, он несет ответственность за контроль мяча так, чтобы мяч упал и лежал на земле правильно.

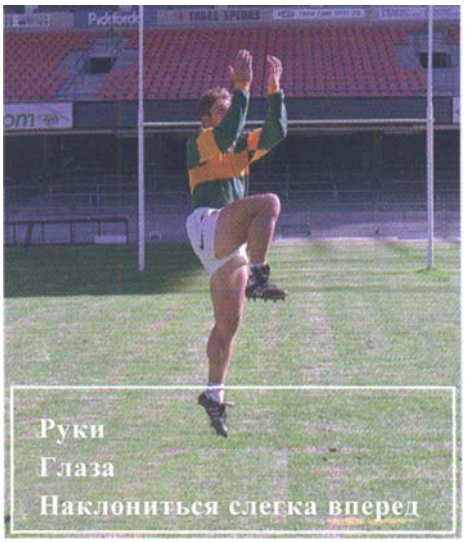
6. Хорошая поддержка и взаимодействие необходима во всех перечисленных выше ситуациях.

ВАЖНЕЙШИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Ловля высоко летящего мяча

Техника:

- взгляд на мяче;
- руки вытянуты вперед к мячу и выше уровня глаз, так , чтобы он мог видеть свои руки периферическим зрением в том время как, все внимание сосредоточено на мяче для того, чтобы мяч был надежно пойман;
- держите ладони развернутыми вверх к лицу, пальцы растопырены, локти сжаты вместе для избежания выпадениям мяча между рук;
- игрок слегка наклоняется вперед для предотвращения отскока мяча в сторону после его удара о грудь;



- падение мяча можно предотвратить, обхватив мяч руками и прижав его к туловищу и развернувшись спиной к сопернику.

Ловля высоко летящего мяча под прессингом

Стоя. Техника.

Техника ловли остается сходной с рассмотренной выше, но под прессингом ловящий игрок немного разворачивается в сторону так, что его плечо, рука и нога развернуты навстречу приближающемуся сопернику, тем самым закрывая мяч от него.

Ловля мяча слету в прыжке

Если соперник и мяч достигает ловящего одновременно, последний должен выполнить следующее:

- он всегда двигается вперед навстречу мячу для предприятия контр-действия против соперника;
- он всегда отталкивается одной ногой, используя вторую ногу как маховую для увеличения высоты прыжка и защиты;
- чем выше он прыгнет, тем больше шансов поймать мяч;
- игрок должен также развернуться боком для своей защиты и защиты мяча. Если он останется стоять лицом к сопернику и потеряет мяч, это будет тяжелым ударом для его команды.

Эта техника используется прыгающими во время ловли мяча после всех видов разыгрывающих ударов.

Упражнение 1

Высокий мяч.

Действие

Расставьте игроков в два ряда друг за другом и лицом друг к другу. Игрок одного ряда подбрасывает мяч высоко вверх. Первый игрок второго ряда повторяет действия предыдущего игрока, возвращая мяч в первый ряд.

После того, как игрок бросил мяч, он бежит вперед и становится в конец второго ряда.

Необходимо чтобы:

- *руки игроков, ловящих мяч были выше уровня глаз;*
- *ладони раскрыты и повернуты вверх;*
- *их локти были согнуты и соединены вместе;*
- *игроки были слегка наклонены вперед.*

Упражнение 2

Высокий мяч с набеганием.

Повторите упражнение 1, заставляя игрока, бросившего мяч набежать на ловящего и попытаться поймать мяч.

Необходимо чтобы:

➢ *ловящий разворачивался боком к приближающемуся игроку, чтобы прикрыть себя и мяч;*

➢ *ловящий прыгал и ловил мяч даже если защитник слишком близко.*

Упражнение 3

Высокий мяч с ударом.

Действие

Задействуйте бьющих игроков, делая высокие удары другим игрокам.

Первоначально бьющие посылают мяч так, чтобы ловящие не бегали за мячами, а легко ловили мяч.

После того как навыки закрепятся посылайте мяч подальше от них, заставляя больше двигаться.

Необходимо чтобы:

➢ *описанные выше в упражнениях 1, 2 ключевые факторы строго выполнялись всеми игроками.*

МЯЧ НА ЗЕМЛЕ

В этом случае у игрока может быть три варианта овладения мячом:

➢ неподвижно лежащим на земле;

➢ катящимся прямо на него;

➢ катящимся от него.

Неподвижный мяч

Без сопротивления. Техника.

Во время подъема мяча с земли, лежащим со стороны правой руки, игрок ставит правую ногу рядом с мячом и черпающим движением правой рукой поднимает мяч, а с помощью левой руки, слегка запаздывающей, он страхует мяч от случайного выпадения из правой руки.

Упражнение 1

Подъем неподвижного мяча.

Участвуют 2–4 игрока в группе, двигаются друг за другом.

Действие

Первый игрок приземляет мяч и становится в конец колонны. Второй поднимает мяч и, пробежав 5 м с ним, приземляет его, чтобы следующий смог повторить то же самое и т. д.

Необходимо чтобы:

- *опорная нога была рядом с мячом, образуя воображаемую линию МЯЧ – ПРАВАЯ НОГА – ЛЕВАЯ НОГА (см. рисунок);*
- *игроки поднимали мяч обеими руками.*

Взгляд на мяче
Нога рядом с мячом
Подбородок рядом с коленом
Подбор одной рукой

Упражнение 2

Подъем неподвижного мяча. Работа в квадрате (конверт) примерно 12×12 м, 15×15 м.

Расположите по крайней мере по 2 игрока в каждом углу. Положите мяч в 5 м от каждого угла.

Действие

Передние игроки из каждой группы одновременно бегут к мячу, лежащему перед ними, поднимают его, пробегают вперед, пересекая траекторию бега друг к другу и приземляют мяч перед группой, стоящей напротив. Движение повторяется в другую сторону.

Необходимо чтобы:

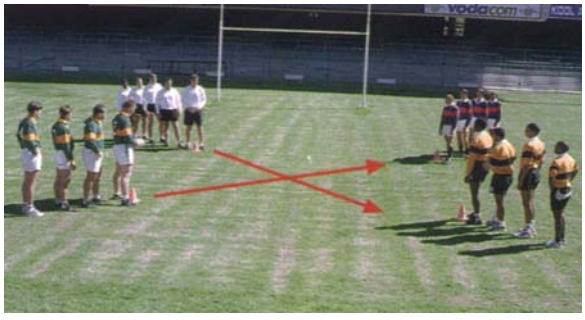
- *во время подъема игрок ставил ногу позади мяча;*
- *во время подъема мяча игроки не сбавляли скорость;*
- *игроки несли мяч в двух руках;*
- *игроки не сталкивались друг с другом.*

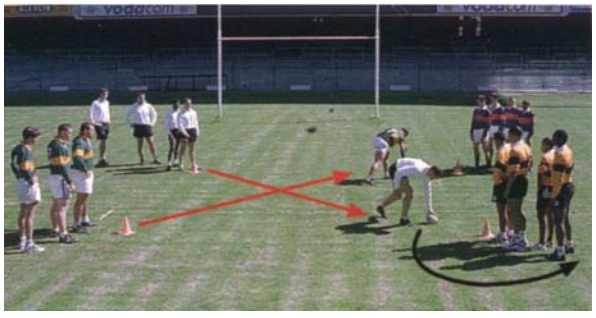
Упражнение 3

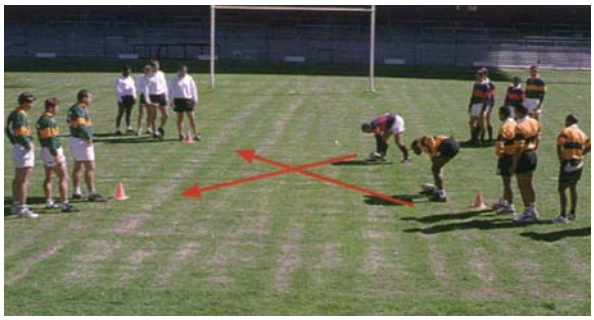
Подъем неподвижного мяча с сопротивлением. Участвуют 6–8 игроков, разбитых на пары друг против друга.

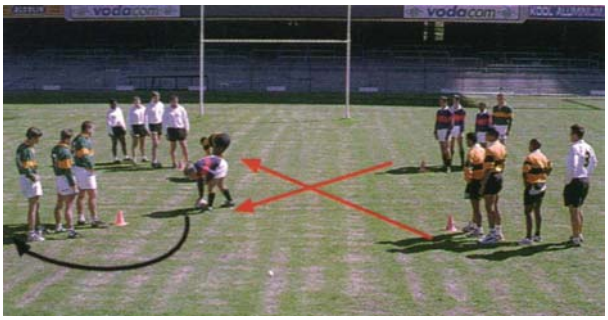
Действие

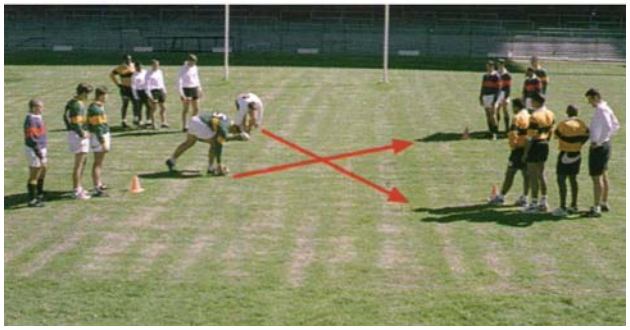
Положите мяч на расстояние примерно 10 м перед первой колонной. Игроки действуют в парах. Пара стартует. Один поднимает мяч, второй старается преследовать его во время подъема мяча. Мяч приземляется в 10 м от следующей группы и передняя пара которой повторяет действие в противоположном направлении.











Необходимо чтобы:

➢ *передний игрок не сбрасывал скорость во время подъема мяча, т. к. у его партнера появляется шанс схватить его.*

Игрок атакующей команды лежит на земле с мячом рядом с соперником

Повторное овладение мячом.

Эта техника применяется тогда, когда партнер лежит на земле после примененного против него захвата, кладет мяч на землю рядом с собой в непосредственной близости от соперника.

Взгляд на мяче
Переступить над мячом
Мяч в дальней от соперника руке

Техника

Игрок, поднимающий мяч переступает одной ногой через мяч под своим лежащим партнером, приняв низкую толкающую стойку (плечи вперед, интенсивная работа ног). Во время подъема мяча необходимо, чтобы он не касался тела своего партнера, т. к. это может привести к потери мяча, его падению.

Мяч на земле вблизи от лежащего соперника

Техника

Игрок, поднимая мяч переступает над ним широко расставив ноги. Мяч поднимает обеими руками и немедленно передается в руку, противоположной стороне приближающегося соперника, повернувшись боком, входит в контакт с ним. Пока он стоит боком к сопернику, мяч держит в дальней от него руке, для того, чтобы сохранить его.

Упражнение 1

Неподвижный мяч на земле рядом с партнером.

Группа разбивается на 2–4 человека в квадрате 10×10 м. Мяч на группу.

Действие

Группы двигаются свободно в квадрате. Игрок с мячом падает на землю и приземляет мяч рядом с собою. Второй поднимает и повторяет.

1. Как только игрок упал на землю, он кладет мяч рядом с собой, так, чтобы поднимающий игрок мог переступить через него и мяч.

2. Как только игрок падает, он кладет мяч вдали от себя, чтобы игрок, который поднимает мяч переступил только над мячом, но не над игроком

Необходимо чтобы:

- *поднимающий игрок, переступающий через мяч имитировал низкое толкающее движение вперед;*
- *игрок, который падает, положил мяч точно напротив живота;*
- *поднимающий игрок располагался не очень далеко, чтобы не споткнуться об него.*

Упражнение 2

Подъем, толчок, прорыв.

Игроки в группах по три человека в квадрате с мячом в каждой группе.

Действие

Игроки свободно двигаются в своих группах. Игрок с мячом приземляет мяч перед собой и изображает защитника. Следующий игрок поднимает мяч, переступая над ним и входит в защитника с толчком. Третий игрок забирает мяч у второго. Действия повторяется.

Необходимо чтобы:

- *игрок, поднимающий мяч убирал его в дальнюю от соперника руку;*
- *игрок, забирающий мяч у второго сначала входил в него противоположным плечом и толкал прежде, чем заберет мяч.*

Защита неподвижного мяча

Техника

Игрок движется навстречу неподвижному мячу. В большинстве случаев возникает ситуация, когда игроки возвращаются назад к своей линии ворот и поднимают лежащий на земле мяч после удара соперника над ними. Игрок, поднимающий мяч, как бы скользит вниз, согнув одну ногу, сложившись, крепко прижав мяч к телу накрывает его. Затем он быстро подскакивает на ноги и бежит навстречу соперникам в низкой атакующей посадке.

Необходимо чтобы:

- *поднимающий мяч игрок в первую очередь прижимал мяч к себе, обхватив его всей рукой прежде, чем он встал на ноги;*
- *чтобы игрок, поднявший мяч, после того как схватил мяч, немедленно поднялся на ноги и атаковал в низкой поскадке, позволяющей ему быть менее уязвимым при захвате.*

Упражнение 1

Четыре игрока в группе в парах, расположенных друг против друга в квадрате.

Действие

Мяч лежит в 5 м перед одной группой. Первый игрок из другой группы бежит, падая на мяч накрывает его и поднимая, бежит к своей группе и в 5 м приземляет мяч перед ней. Игрок с противоположной стороны повторяет движение.

Необходимо чтобы:

- *для обеспечения скольжения в момент накрывания мяча игроки вытягивали вперед ноги;*
- *игроки немедленно прижимали мяч к своему телу.*

Двигающийся мяч

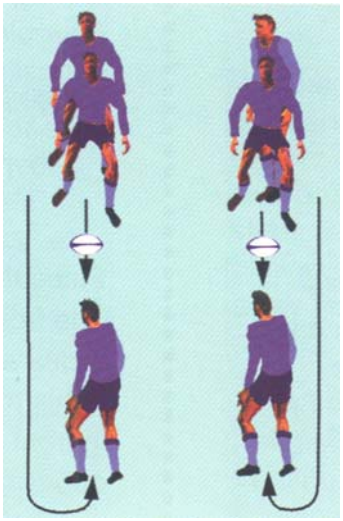
Мяч катится от ловящего.

Техника

Наиболее важный фактор не только не сбавлять скорость, двигаясь к мячу, но и наоборот, увеличивая ее.

Игрок поднимает мяч, находясь прямо перед ним, что дает ему лучший шанс для контроля за ним, если мяч движется влево или вправо. Если игрок будет находится сбоку от мяча, он может допустить ошибку или споткнуться.

Упражнение 1



Мяч катится от ловящего.

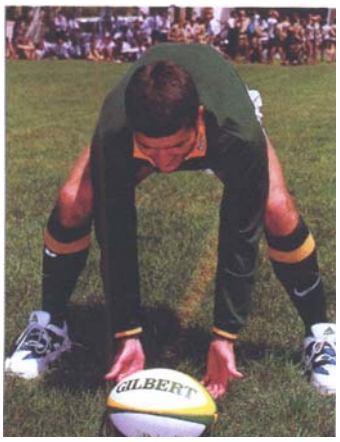
Игроки разбиты на тройки. Один с одной стороны, двое с мячом напротив.

Действие

Игрок с мячом катит мяч перед собой, в то время как второй игрок, поднимает его и бежит к партнеру, стоящему на другой стороне квадрата и катит мяч навстречу переднему игроку в ряду. Движение повторяется.

Необходимо чтобы:

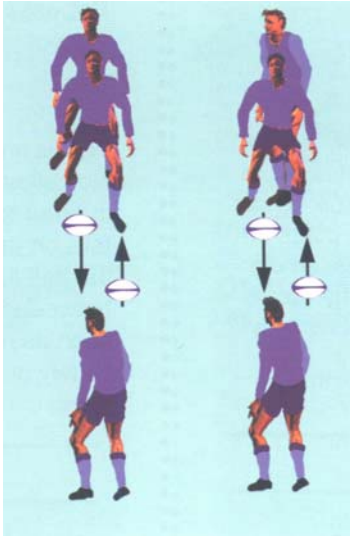
- *игрок, поднимающий мяч двигался к нему с ускорением, наклонившись вперед.*



Мяч, катящийся навстречу ловящему

Игрок, поднимающий мяч движется вперед навстречу мячу, расставляя широко ноги в момент, когда делает подхватывающее мяч движение руками так, что тот закатывается ему в руки и прижимается к животу.

Упражнение 1



Мяч, катящийся навстречу ловящему.

Игроки в тройках, один – на одной стороне, двое – на другой.

Действие

Передний игрок катит мяч игроку, стоящему напротив него. Последний поднимает его и повторяет действие.

Необходимо чтобы:

- *поднимающий мяч игрок двигался прямо на мяч;*
- *поднимающий игрок широко расставлял ноги;*
- *в момент подъема мяча игрок положил кисти рук на землю с ладонями, развернутыми вверх, для того, чтобы мяч легко вкатывался в руки.*

Упражнение 2

Мяч, катящийся навстречу ловящему.

Группы 2–4 человека, две группы на квадрат.

Действие

Группа играет с мячом, передача мяча которой выполняется только по земле. Как только группа теряет мяч, вторая группа начинает игру.

Необходимо чтобы:

- *поднимающий мяч игрок двигался прямо на мяч;*
- *поднимающий игрок широко расставлял ноги;*
- *в момент подъема мяча игрок ложил кисти рук на землю с ладонями, развернутыми вверх, для того, чтобы мяч легко вкатывался в руки.*

Повторное овладение мячом

Техника

Очень важно, когда мяч во время игры выскользнул из рук игрока, чтобы игроки Вашей команды могли упасть на мяч и отсечь его от соперника для возобновления владения мячом. Игрок, падает на мяч, положив одну руку на него и двигается так, чтобы его тело легло между мячом и соперником. Как только он нырнул на мяч, он сразу прижимает его к животу, чтобы закрыть его.

Упражнение 1

Подход к мячу. Четыре игрока в квадрате 6×6.

Первый игрок катит мяч по земле, в то время как любой предварительно назначенный игрок падает на землю с целью установления контроля над мячом, а затем катит мяч следующему игроку. Тренер определяет направление, от которого должен быть защищен мяч. Другими словами, игрок всегда защищает мяч в каком-либо конкретном направлении.

Необходимо чтобы:

- *после падения мяч прижимали к животу как можно быстрее.*

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ РУКАМИ

Для того чтобы успешно играть с мячом, игроки должны мастерски владеть следующими видами пасов, выполняемых до того, как игрок вошел в контакт с соперником, а именно:

- простым пасом с замахом;
- кистевым пасом;
- крестом (ножницы);

- пасом с вращением (торпедо);
- накоротке;
- ногой.

Этого можно добиться, отрабатывая ловлю и передачу мяча, используя специальную технику, упражнения и различные тренировочные методики.

Ловля и передача мяча до контакта с соперником

Техника

Составляющие техники паса заключаются в следующем:

- в удержании мяча кистями;
- работе в запястьях;
- движении в локтях;
- махе;
- положениях тела.

Как держать мяч

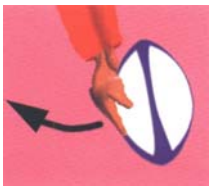
Пальцы обхватывают мяч вокруг его центра и позади его и располагаются на мяче так, что лежат как бы вдоль швов.

Мизинцы соприкасаются между собой.

Руки располагаются чуть ниже центра тяжести мяча (во время замаха руки всегда позади мяча).

Мяч должны держать цепко, но не сильно и удобно.

Запястье



Запястья должны двигаться вверх и вниз свободно и не закрепощенно.

В начале выполнения паса, кисти отклоняются назад.

Работа запястья очень важна, т. к. от нее зависит направление и скорость движения мяча, управление мячом зависит от того, как правильно его держат в руках и от работы запястья.

Руки

Пас всегда начинается с прямых рук, но прямыми руками не выполняется.

Мах выполняется свободным движением, не касаясь руками своего тела.

Как только движение началось по выполнению паса, руки остаются прямыми.

После того, как выполнили замах, и мяч отвели в сторону от тела, руки должны согнуться в локтях и достигнуть высшей точки замаха (не выше уровня плеч). После этого в махе участвуют только предплечья и запястья (кисти). И только после этого, делается передача мяча партнеру и направляется в последний момент кистями.

Пас с замахом

Пас с замахом всегда низкий. При этом подразумевается, что мяч движется из крайней боковой точки вниз к бедрам, пересекая линию тела на уровне шорт. Горизонтальный мах с поднятым на уровень груди мячом выполняется только в случае, если передача осуществляется позади защитника.

Мяч развернут в сторону принимающего игрока таким образом, что руки располагаются позади его до момента начала маха.

Мах производится параллельно относительно линии бедер.

Продолжение движения рук за мячом очень важно, т. к. во время паса игрок наклоняется. Чем короче шаги, тем быстрее замах.

Чем быстрее замах, тем быстрее пас.

Взгляд на руках принимающего.

Чем моложе и меньше игрок, тем дальше в сторону он должен отводить мяч, прежде чем выполнит мах с мячом.

Тело

Во время паса всегда слегка наклонено вперед.

Как только мах заканчивается, тело может принимать более прямую стойку.

Когда пас идет влево, тело отклоняется вправо и наоборот.

Чем лучше используется тело во время передачи мяча, тем аккуратнее и точнее получается передача.

Более сильный игрок по мере улучшения своих навыков в выполнении паса в некоторых случаях в меньшей степени может использовать движение тела.

Во время передачи мяч не должен кувыркаться и переворачиваться. Если все же это произошло, значит была совершена следующая из ошибок:

- неправильно держали мяч (не вокруг центра тяжести мяча, слишком высоко или низко);

- руки были расположены или слишком близко или слишком широко по бокам мяча;
- кисти не были отведены назад;
- пас выполнялся прямыми руками, вместо того, чтобы они были слегка согнутыми в локтях;
- пас начинался в согнутых в локтях руками в начале движения, что явилось причиной раннего выбрасывания мяча, еще до самого маха руками;
- мах был высокими и не вдоль пояса;
- слишком короткие куцые движения во время выполнения маха и выпускания мяча из рук.

Ловля

Запомните четыре ключевых слова:

- кисти;
- руки;
- глаза;
- тело.

Кисти.

Кисти вытянуты навстречу мячу.

Пальцы растопырены вверх, ладони повернуты к мячу.

Если только пас был выполнен ниже уровня коленей, опустите пальцы вниз, а ладони также навстречу мячу.

Кисти и пальцы должны быть расслаблены.

Руки.

Работа рук должна быть синхронна с движение ног.

Еще до паса руки вытягиваются в сторону игрока с мячом.

Чем раньше руки будут вытянуты, тем большая устойчивость будет достигнута во время приема мяча, и тем быстрее можете дальше передать мяч.

Руки должны вытягиваться навстречу мячу, для того, чтобы встретиться с ним как можно раньше. Причина:

- чем раньше и на большем расстоянии игрок принимает мяч, тем быстрее сможет выполнить следующий пас.

Глаза.

Прямое зрение должно быть на мяче, периферическое – на сопернике.

Как только мяч попал в руки, прямое зрение переключилось на соперника, а периферическое – на игроков, которым собираетесь передать мяч.

Как только начали выполнять пас, прямое зрения переключается на руки принимающего, а периферическое – обратно на соперника.

Тело.

Принимающий мяч должен быть сам готов поймать мяч в лучший момент.

Тело слегка наклонено в сторону, откуда должен быть получен пас.

Чем более устойчивее игрок, принимающий мяч, тем быстрее он может выполнить следующий пас.

Плохая устойчивость во время ловли должна корректироваться еще до того, как началось движение по выполнению паса предыдущим игроком. Это может быть причиной ограничения времени и пространства и следствием плохого паса.

Во время выполнения работы над совершенствованием техники ловли и передачи мяча, игроки и тренер всегда должны помнить о том, о чем было сказано выше.

Совершенствование базовой техники передачи и ловли

Упражнение 1

Игроки в двух рядах, 4–6 м – ширина между рядами, 2 м – между игроками, 4 мяча.

Действие

Игроки в противоположных рядах передают мяч друг другу. Выполняя несколько первых повторений, закрепите правильную технику передачи и ловли. Как только движения улучшаться, включайте: кистевое движение в запястье, предплечье, всей руки, включая движения тела.

Упражнение 2

Запястья.

Действие

Игрок на корточках. Мяч держит позади ног (см. рисунок).

Правильно удерживая мяч, используя всплеск кистями, передают мяч напротив.

Игрок должен перед броском отводить кисти в запястьях назад.

Упражнение 3

Запястья и предплечья (см. рисунок).

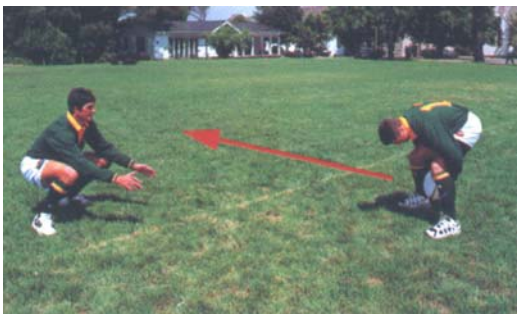
Игроки в парах. Один – на корточках (локти на коленях), второй – в наклоне (как в упражнении 2).

Вытянуть руки вперед вдоль бедер, правильно держите мяч и выполняйте сильные маховые движения руками, включая кистевой замах, опуская руки с колен.

Игроки должны выполнять полное маховое движение при пасе так, чтобы пальцы оказались на высоте плеча.

Правильно держать мяч
Взгляд
Замах

С целью выполнения в более легком стиле, игроки должны включать работу ног и ягодиц. Сначала ноги прямые, во время замаха ноги немного сгибаются и присесть на корточки после выполнения паса.



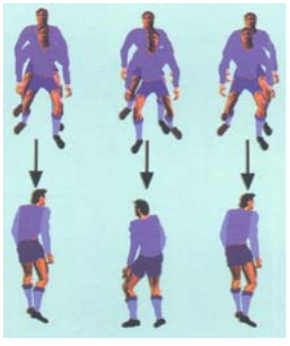
Кисти, предплечья, плечи и тело

Упражнение 4

Игроки на расстоянии 10 м в ширину. Локти на коленях. В момент маха, локти снимаются с колен, руки опускаются и замах производится между ногами как можно дальше.

Правильно держать мяч, кисти отвести назад и прямыми руками начать маховые движения.

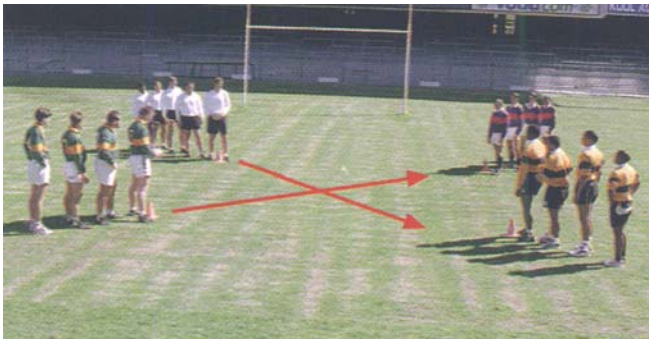
После начала движения рук, игрок продолжает движение телом за мячом, заканчивая маховым движением.



Упражнение 5

Игроки по углам в квадрате (конверт), у каждой группы мяч.

Действие



Игроки с мячом одновременно бегут к противоположному углу и передают мяч переднему игроку, который повторяет это же движение.

Необходимо чтобы:

- *мяч несли в двух руках;*
- *правильно его держали;*
- *игроки бежали, слегка наклонившись вперед;*
- *игроки не сталкивались друг с другом;*
- *дальняя от игрока макушка мяча до момента паса должна быть опущена к земле.*

Кистевой пас

Отведите кисти назад.

Сделайте всплесковое движение пальцами, когда еще руки держат мяч.

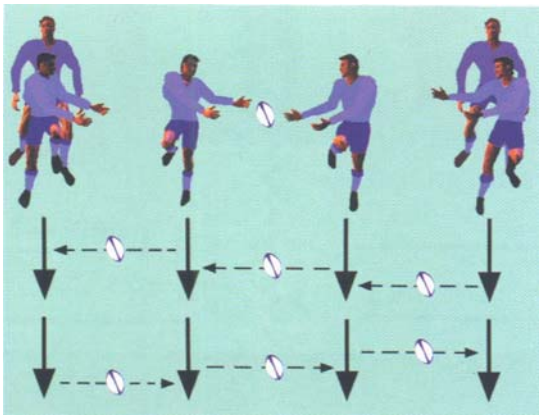
Тянитесь пальцами в продолжении движения за мячом.

Пальцы вокруг мяча.

Для чего? Для выполнения более точного паса.

Упражнение 6

Простой пас с замахом.



Игроки в группах по 4–6 человек. В каждой группе по мячу. Группа двигается в ряд 4–6 м друг от друга.

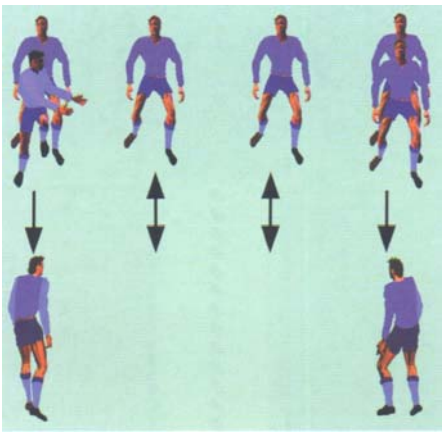
Действие

Игроки бегут и передают мяч друг другу.

Необходимо чтобы:

- *они правильно держали мяч;*
- *мяч проходил внизу на линии шорт во время маха;*
- *принимающий как можно раньше вытягивал руки к мячу перед его приемом;*
- *игрок передавал мяч точно в руки принимающему.*

Упражнение 7



Передача мяча на край. Участвует 8–12 игроков в группе, 1 мяч.

Действие

Расположите две пары игроков на расстоянии 15 друг от друга. Расположите двух или более игроков между передней парой, образовав таким образом ряд, еще двух или более – поставьте напротив каждой пары на расстоянии 20 м навстречу к ним.

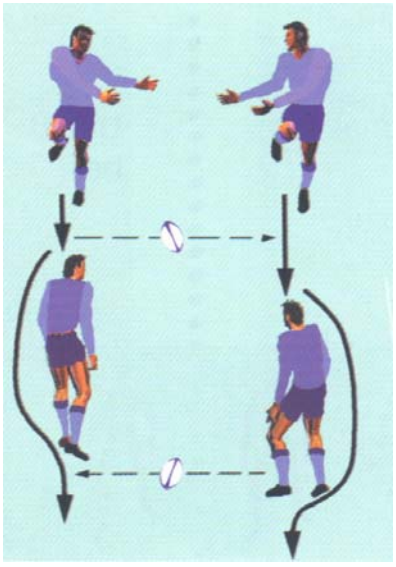
Игроки первого ряда бегут и передают мяч друг другу на край один раз. После того как мяч доходит до крайнего и ряд добежит до противоположной пары игроков, последний игрок с мячом передает его ожидающему игроку из третьей пары. При этом он останавливается вместе с противоположным крайним, а двое ожидавших игроков продолжают движение в противоположном направлении с двумя центральными игроками, которые разворачиваются. Внутренние игроки бегают постоянно, внешние меняются. Затем пары меняются – внутренние на внешние.

Необходимо чтобы:

- *маховые движения руками выполнялись низом;*
- *мяч держали правильно;*

принимающий мяч тянул руки к мячу в момент приема.

Упражнение 8



Обыгрывание игрока спрямлением бега с помощью паса. Группа из четырех человек, один мяч, двое атакующих, двое защитников.

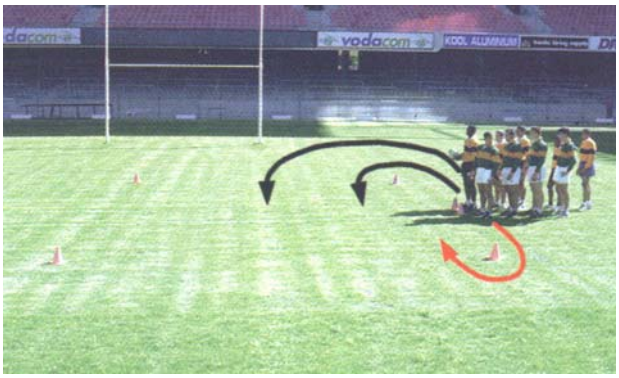
Действие

Первый атакующий с мячом вытягивает на себя защитника, выполняя шаг вовнутрь, и передает мяч игроку поддержки, который в свою очередь, обыгрывает также, вытянув на себя защитника. Меняются местами

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом бежал прямо на защитника;*
- *после передачи мяча первый игрок обходил защитника с наружной стороны.*

Упражнение 9



Обыгрывание игрока спрямлением бега с помощью паса под прессингом. Пара игроков с мячом против защитника.

Действие

По сигналу тренера двое атакующих бегут вокруг одного маркера, в то время как защитник бежит вокруг другого. Все они разворачиваются и начинают встречные движения. Двое стараются обыграть защитника, нейтрализуя его спрямлением бега с последующим пасом игроку поддержки (см. рисунок).

Упражнение можно выполнять в следующих вариантах.

1. Два атакующих и один защитник.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом двигался прямо на защитника до тех пор, пока он неожиданно не начал движение в строну, противоположную направлению предполагаемого паса;*
- *передающий игрок смотрел на принимающего все время, пока не выпустит мяч из рук.*

2. Два атакующих, два защитника.

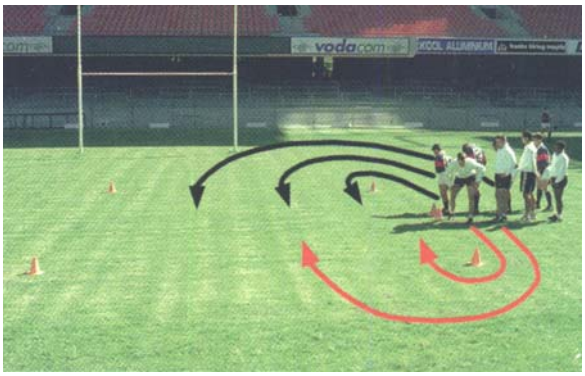
Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом не приближался к первому защитнику слишком близко, т.к. у него не будет возможности поддержать своего партнера.*

3. Трое атакующих, двое защитников.

Необходимо чтобы:

- *первый атакующий сначала уводил своего защитника в противоположную внутреннюю сторону прежде, чем выполнит пас;*
- *первый атакующий выполнял пас в нужное время, оставив среднему игроку достаточно времени для передачи мяча третьему.*



Для того чтобы повысить уровень этого навыка, необходимо постепенно уменьшать игровую площадь, что приведет к усилению давления на атакующих игроков из-за уменьшения размеров площадки.

Упражнение 10

Регби до прихвата (шурум-бурум).

В каждой команде по шесть игроков. Площадка ограниченных размеров. Чем меньше игрового пространства, тем больше технических элементов можно повторить.

Правила

Во время игры защитники не выполняют захватов, а только прихватывают соперников двумя руками.

Защитники не могут играть с мячом.

Атакующие разыгрывают свободным ударом в случае: паса вперед, падения мяча на землю или попытки

Игроки стараются положить попытку, используя все необходимые технические приемы.

Игрок, которого поймали, должен развернуться спиной к сопернику и выполнить передачу мяча игроку своей команды, который начнет следующую атаку.

Защитники должны отходить на 5 м назад от точки, где был захвачен игрок, для того чтобы у атакующих было больше игровых возможностей кроме только одного правила вне игры.

Необходимо чтобы:

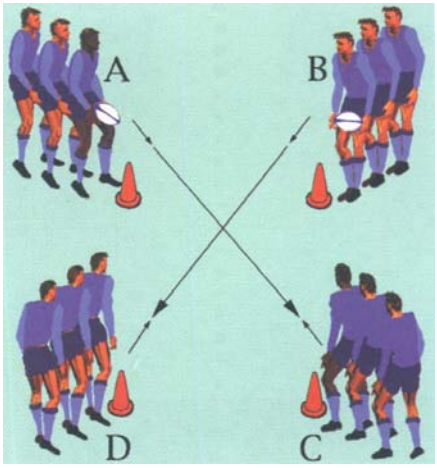
- *игроки выполняли хорошие пасы с замахом;*
- *улучшали технические приемы во время обыгрыша защитника, вытягивая его на себя;*
- *использовали беговые приемы для обыгрывания.*

Кистевой пас

Этот тип паса выполняется в движении кистей и запястий в следующих случаях:

- главным образом во время игры накоротке;
- передача мяча прыгающим в коридоре полузащитнику схватки;
- при выполнении паса «крест». Это заставляет принимающего мяч ускоряться на него в момент приема.

Упражнение 1



Кистевой пас вперед.

Игроки в квадрате по углам (конверт). В каждом углу по мячу.

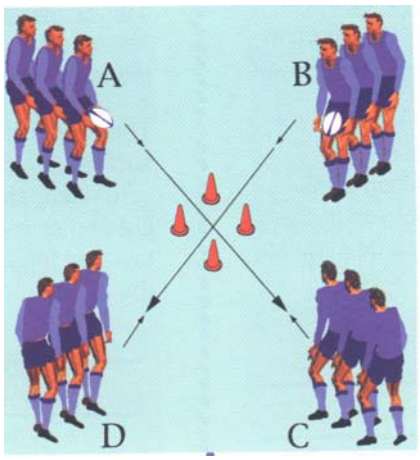
Действие

Игроки одновременно бегут и передают мяч игроку, стоящем в противоположном углу кистевым пасом, который в свою очередь, повторяет действие первого игрока. Игрок, передавший мяч становится в конец группы.

Необходимо чтобы:

- *игроки правильно держали мяч;*
- *руки в запястьях отводились назад;*
- *пас был мягкий и управляемым;*
- *дальняя макушка мяча была опущена вниз.*

Упражнение 2



Кистевой пас в сторону.

Повторить как в упражнении 1, но пас должен выполняться в сторону и в направлениях, ограниченных маркерами. Сначала достаточно пространство ограничено внутренними маркерами, затем оно уменьшается. Чем меньше внутреннее пространство, тем большее давление оказывается на игроков во время передачи мяча.

Пас с вращением (торпедо)

Этот тип паса выполняется только в случае, когда расстояние между игроками становится слишком велико для выполнения обычным пасом с замахом. Он применяется при пробросах, его выполняет полузащитник схватки, а также любой другой игрок во время свободной игры, когда мяч надо передать на большое расстояние.

Техника

Как держать мяч.

Способ удержания мяча иной, чем при пасе с замахом из-за того, что в этом случае, руки выполняют различные функции: одна – толкающая, вторая – направляющая и поддерживающая. Направляющая рука располагается снизу мяча и чуть впереди его центра. Пальцы располагаются поперек швов (см. рисунок). Толкающая рука, просто прижимает мяч к направляющей руке и придает мячу поступательное и вращательное движение. В момент, когда мяч выпускается из рук, пальцы толкающей руки двигаются вниз и в сторону так, что мяч летит с вращением, совершая вращательно-поступательное движение, как бы ввинчиваясь в воздух. В это время пальцы продолжают тянуться за мячом.

Мах

Пас обычно начинается с приложением усилия в совершении движения вслед за мячом. Хотя мах обычно заканчивается в вытягивании вслед за мячом рук и тела, руки продолжаются движение в направлении цели (к рукам принимающего).

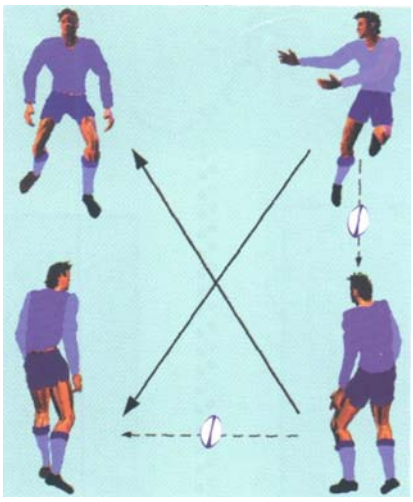
Упражнение 1

Игроки в углах квадрата и мяч в двух углах.

Действие

По сигналу, игрок с мячом выполняет пас с вращением игроку, в смежный угол и сразу после его выполнения, бежит в противоположный угол по

диагонали и принимает мяч от второго. Второй бежит после передачи мяча по диагонали в противоположный угол и принимает мяч от первого. Движения повторяются.

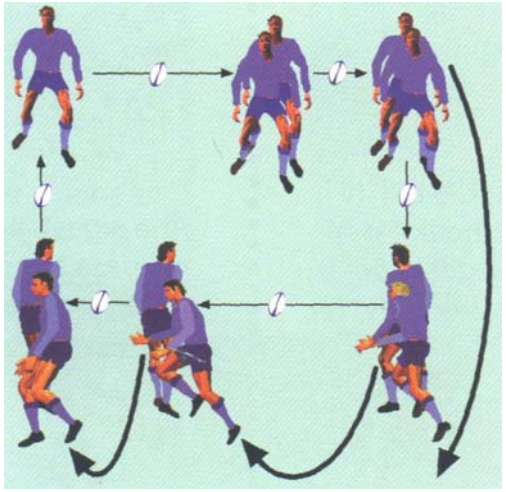


Необходимо чтобы:

- *мяч держали правильно;*
- *задняя рука разгоняла мяч;*
- *задняя рука вращала мяч;*
- *игроки всегда отдавали пас снизу перед бедрами, чтобы мяч шел к принимающему по восходящей траектории. Если же пас отдать с уровня груди, то к ловящему, он пойдет по нисходящей траектории, и возникнут проблемы с ловлей.*

Упражнение 2

Передача с поддержкой.



Участвуют шесть групп, минимум два игрока в группе.

Этот пас можно сравнить с пасом полузащитника схватки, т. к. схож способ владения мячом.

Толкающая (задняя рука) пересекает швы мяча, передняя – держит и направляет мяч. Во время передачи мяч закручивается задней рукой.

После выполнения передачи необходимо бежать вслед за мячом.

Действие

Расположите игроков как показано на рисунке. На различном расстоянии друг от друга и в одном направлении. Игрок выполняет пас и бежит за мячом, добегает, становится последним за игроком, которому он передал пас. Сначала в игре один мяч, затем используйте несколько мячей.

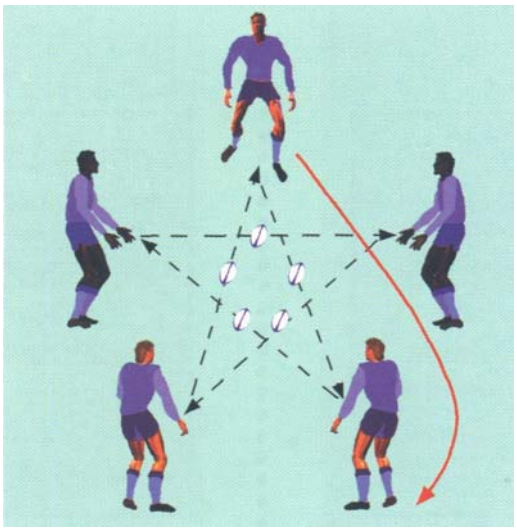
Необходимо чтобы:

- *вращали мяч правильно;*
- *работали как по часовой, так и против часовой стрелки, для одинаковой тренировки обеих рук;*
- *игроки были сосредоточены на выполнение хорошего паса;*
- *игроки просили мяч (взаимосвязь);*
- *игроки бежали за мячом быстро.*

Упражнение 3

Звезда.

Участвуют пять групп по два человека, два мяча.



Действие

Начинают смежные группы. Всегда идет проброс смежной группы. Игрок движется вслед за мячом и достигнув группы, принимающей от него мяч, становится в ее конец. Действия повторяются.

Необходимо чтобы:

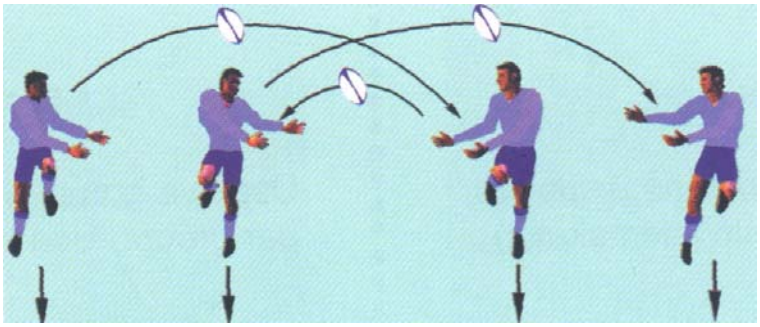
- *игроки концентрировались на выполнение хорошего паса;*
- *игрок, принимающий мяч тянул к нему руки;*
- *игрок, выполнивший передачу сразу бежал за мячом как можно быстрее;*
- *пас отдавался всегда с вращением.*

Пас выполняется мимо ближайшего игрока, пробрасывая его.

Упражнение 4

Проброс игрока в движении.

Игроки в группах по четыре человека двигаются в ряд. Группы двигаются друг за другом.



Действие

Крайний игрок пробрасывает второго игрока на третьего, принимающий третий возвращает мяч в противоположную сторону второму. Второй пробрасывает третьего на четвертого (см. рисунок).

Необходимо чтобы:

- *пас выполнялся со всей силы и напрямую;*

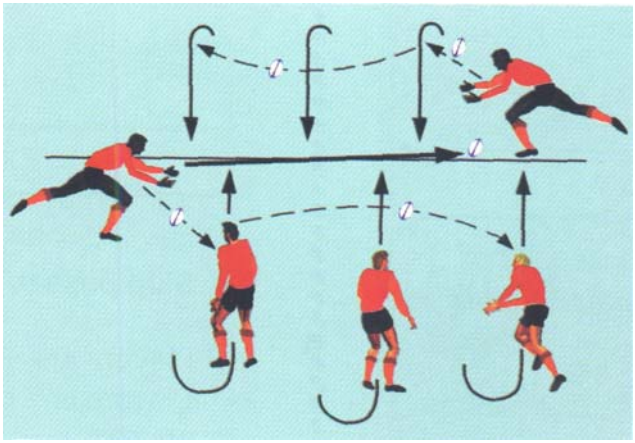
➢ *игрок, которого пробрасывали находился несколько в глубине и был готов принять мяч;*

➢ *пасующий всегда видел принимающего, чтобы тот не оказался за пробрасываемым игроком.*

Упражнение 5

Проброс мяча открытому игроку.

Участвуют четыре игрока вдоль центральной или любой другой линии.



Действие

Игрок **A** делает пас с вращением с земли игроку **B**. Принявший игрок сразу пробрасывает игрока **C** прямо на **D** (на край). **D**, принимая мяч бежит вперед и пересекая линию, приземляет мяч на нее. **A** бежит к точке приземления мяча, **B**, **C** и **D** – разворачиваются и все повторяется в другую сторону.

Необходимо чтобы:

➢ *игроки бежали прямо;*

➢ ***B*** *и* ***D*** *располагались на одной глубине. Это позволит игроку с мячом хорошо видеть принимающего;*

➢ *мяч летел быстро;*

➢ *упражнение выполняли в обе стороны.*

Упражнение 6

Проброс с сопротивлением.

Повторите действия, описанные в упражнении 5, но с участием двух защитников, играющих против **B** и **C**. Набегание сначала выполняется медленно, а затем быстро. Тренер может управлять набеганием, ставя защитника на 5 м в глубину, а затем приближать к атакующим. Это создаст большое давление на них. Необходимо, чтобы атакующие игроки менялись защитниками с местами, чтобы у всех была возможность попробовать свои силы.

Упражнение 7

Регби до прихвата (шурум-бурум).

Используется большая площадка с небольшим числом играющих.

Ввиду того, что игровая площадь большая, а игроков не много, все пасы выполняются с вращением.

Игроки стараются перекрыть друг друга.

Пас крестом

Пас крестом выполняется кистевым броском.

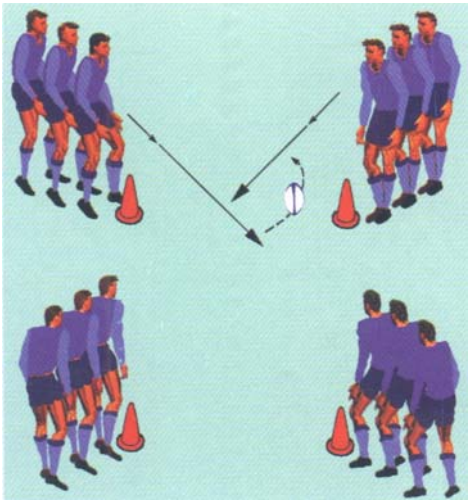
Мяч несут в руках так, что принимающий может всегда его видеть.

Принимающий идет чуть позади и мимо игрока с мячом по диагонали.

Пас всегда мягкий и слегка навстречу движению принимающего, а не прямо на него.

Мяч передается так, что он как бы подвешивается в воздухе движением кистей снизу вверх, а не сверху вниз. Передающий игрок должен держать мяч в районе его нижней макушки.

Упражнение 1



Крест в квадрате. Игроки разбиты на четыре группы, расположены по углам.

Действие

Два первых игрока из двух смежных углов двигаются одновременно. Игрок с мячом бежит в противоположный угол, под углом ко второму игроку, который движется позади него и мимо, принимая мяч. Мяч передается первому игроку в противоположном углу, после этого, следующая пара повторяет упражнение в противоположном направлении.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом бежал прямо;*
- *принимающий мяч так же бежал прямо позади игрока с мячом.*

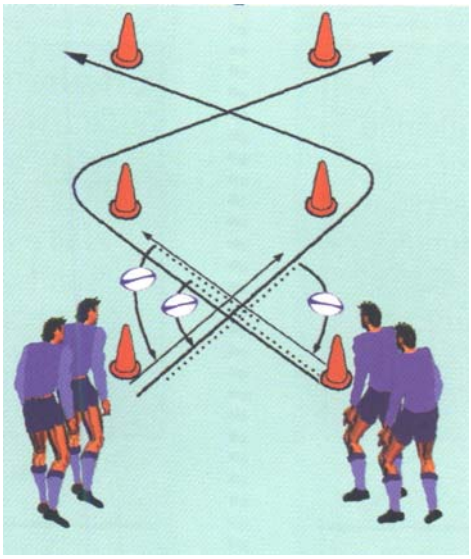
Упражнение 2

Пас крестом с продолжением.

Разбейте игроков на четверки, один мяч. Расположите игроков и маркеры как показано на рисунке.

Действие

Каждая группа разбивается на пары, которая располагается в двух стартовых точках. Первый игрок первой пары бежит под углом к первому маркеру со своим партнером на расстоянии 6 м. Первый игрок второй пары



бежит под углом к противоположному маркеру позади игрока с мячом и принимает его. Как только он принял мяч, сразу крестом отдает его второму игроку из первой пары, а тот так же сразу второму игроку из второй пары. Последний игрок, принявший мяч бежит с ним к следующему маркеру и движения повторяются.

Необходимо чтобы:

- *игрок всегда ускорялся во время приема мяча и бежал на полной скорости;*
- *пас был мягким и управляемым;*
- *игроки сначала выполняли упражнение медленно, а затем на полной скорости;*
- *пасующие игроки опускали руки с мячом вниз перед выполнением паса, для того, чтобы можно было его подвесить для принимающего.*

Упражнение 3

Длинные и короткие пасы крестом.

Игроки разбиваются на пары. Две пары в одну группу, мяч. Пары поочередно меняются местами.

Действие

Упражнение выполняется на поле между 5 и 15 м линиями. Игроки бегают в квадрате 10×10 м и постоянно выполняют пас крестом.

- *Необходимо чтобы:*
- *игрок, принимающий мяч постоянно менял расстояние между ним и игроком с мячом, заставляя его выполнять длинные или короткие пасы;*
- *игрок с мячом всегда двигался на полной скорости к центру квадрата.*

Упражнение 4

Крест с поддержкой.

В группе 4–6 игроков.

Упражнение вырабатывает навык у принимающего игрока всегда бежать в направлении его поддержки. Это означает, что он должен главным образом бежать вовнутрь со стороны, если игрок с мячом находится внутри.

Действие

Игроки бегают между боковой и 5 м линией, выполняя только пасы крестом. Игрок с мячом всегда бежит всегда под углом по диагонали и на полной скорости.

Необходимо чтобы:

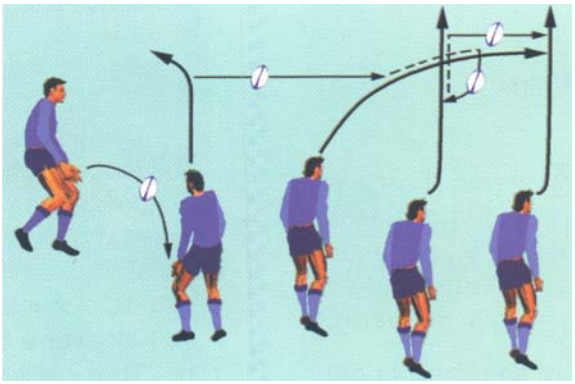
- *принимающий мяч бежал накоротке от игрока с мячом;*
- *игрок с мячом всегда бежал на полной скорости под углом, расчищая путь для принимающего и позволяя ему не бежать вокруг игрока с мячом;*
- *принимающий всегда, выполняя крест, бежит в направлении наиболее выгодной поддержки.*

Упражнение 5

Кресты, выполняемые игроками задней линией.

Участвует вся задняя линия.

Действие



Игрок выполняет крест (как и в предыдущем упражнении). Игрок, который будет выполнять крест, принимает мяч от первого игрока, который вытягивает на себя своего оппонента и бежит под углом. Он принимает мяч и выполняет крест с игроком, который бьет в брешь. После того, как мяч был принят, игрок пробегает несколько шагов и передает мяч крайнему. Крайний приземляет мяч и действие повторяется с другой стороны.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом, выполняющий крест бежал под углом и на полной скорости до того, как передаст его (чтобы была возможность выполнить ложный крест и прорвать линию защиты самому);*
- *принимающий мяч бежал первоначально бежал под углом и глубоко по отношению к игроку с мячом, прежде чем спрямит свой бег и обойдет игрока с мячом сзади (если принимающий находится слишком плоско, он или столкнется с игроком, или сбавит скорость).*

Как только игроки усвоят упражнения, добавьте 2–4 защитника.

В контексте игры задней линии пас крестом может выполняться:

- внутренним центровым – внешнему центровому;
- свободным полузащитником – внутреннему центровому;
- внутренним центровым –замыкающему;
- внутренним центровым – крайнему;
- внешним центровым – крайнему.

Пас ногой

Игроки выполняют два типа паса ударом ноги, для того чтобы передать мяч или обыграть защитника.

Удар по земле (мяч катится)

Ударом через линию защиты соперника или в аут не из своей 22 м зоны.

Свеча

Ударом над линией защиты по воздуху.

Этот удар выполняется для того, чтобы бьющий или игрок его команды первыми достигали мяча после удара и овладевали им. Более успешным выполнением этого удара считается, когда мяч пересекает линию преимущества.

Удар по земле

Техника

Как держать мяч.

Мяч держать горизонтально, макушка мяча располагается точно навстречу движения ноги.

Удар приходится по задней макушке снизу мяча так, чтобы он стал вращаться вдоль большей оси и катился по земле.

Удар выполняется в нужном направлении атаки.

Удар должен быть точным и мягким таким, чтобы или сам бьющий, или любой другой игрок команды мог его поймать и контролировать раньше соперника.

Упражнение 1

Удар по земле. Мяч катится.

Расположите игроков в линию в 15 м друг от друга лицом навстречу.

Действие

Первый игрок с мячом бежит, бьет по мячу и поднимает его сразу и кистевым пасом передает игроку, стоящему ему навстречу, который повторяет действие.

Упражнение 2

Повторите упражнение 1, положив маркеры как показано на рисунке.

Действие

Игрок с мячом бежит вокруг первого маркера, выполняет удар между двумя другими, поднимает его и затем, мягким кистевым пасом передает его первому игроку, стоящему лицом навстречу, который повторяет упражнение.

Необходимо чтобы:

- *игроки контролировали мяч и били по нему мягко, не давая улетать дальше, чем на 5 м;*
- *игроки бежали к маркерам и не били мяч до того пока к ним не приблизятся.*

Упражнение 3

Повторите упражнение 2, но вместо маркеров поставьте двух защитников. Участвуют два атакующих игрока.

Действие

Игрок с мячом перед тем как ударить по нему, добегает до защитника. Мяч после удара должен принять игрок поддержки за спинами у защитников.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом сначала пытался прорваться в брешь между защитниками прежде, чем выполнит удар;*
- *игрок поддержки уходил за спины защитников с внешней стороны и поднимал мяч;*
- *чтобы удар выполнялся достаточно аккуратно, что позволит овладеть мячом позади линии защиты как можно раньше.*

Удар свечой

Этот тип удара выполняется перебиванием мяча над защитниками и ловлей его, прежде всего, самим бьющим.

Техника

Как держать мяч.

Мяч держат слегка отклоненным назад под углом 90–45°. Если бьется правой ногой, правая рука – снизу мяча рядом с макушкой.

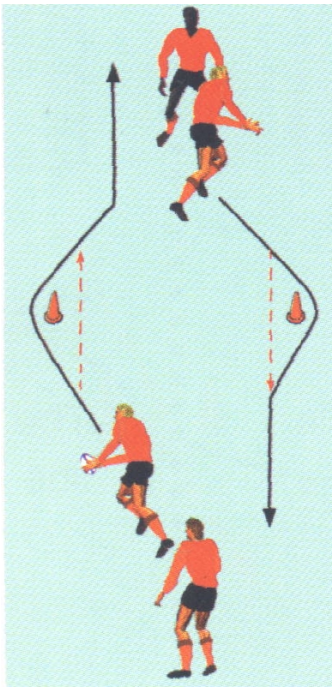
Мяч опускается на подъем ноги одной рукой.

Удар.

Нога должна ударить по нижней макушке мяча. Плечо противоположное бьющей ноге развернуто в направлении удара для лучшего продолжения движения бьющей ноги.

Удар должен быть достаточно мягким, такой, что бьющий сам может догнать его и поймать его, но достаточно сильный, чтобы перелетел над линией защиты.

Упражнение 1



Свеча.

Расположите игроков в параллельных рядах на расстоянии 20 м друг против друга. Поместите два маркера против каждого ряда, так как показано на рисунке, у каждого ряда свой мяч.

Действие

Первый игрок каждого ряда пробегает мимо маркера, расположенного перед ним с левой стороны. Выполняет удар свечой самому себе. После выполнения ловли, он передает мяч игроку, стоящему в противоположном ряду, и тот повторяет упражнение.

Необходимо чтобы:

- *бьющий держал мяч слегка отклоненным назад перед ударом;*
- *мяч опускал на бьющую ногу одной рукой;*
- *если бьет правой ногой, его левое плечо повернуто в направлении, куда он хочет ударить мяч и наоборот.*

Упражнение 2

Свеча через защитника.

Повторите упражнение 1, вместо маркера включите защитника, над которым должен пролететь мяч.

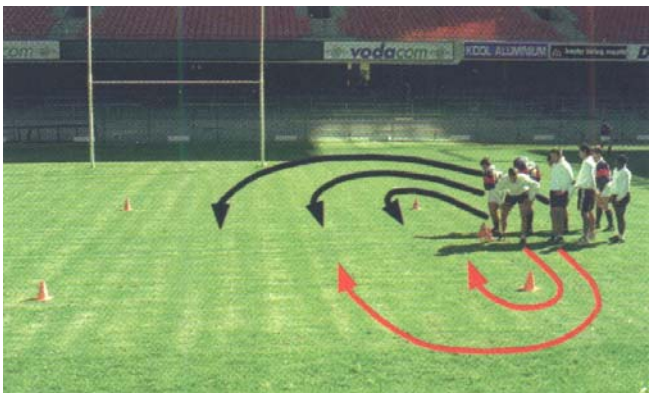
Действие

Передний игрок из одного ряда бежит навстречу игроку из второго ряда, в то время как последний с мячом выполняет удар свеча над приближающимся защитником. Игрок, выполняющий роль защитника становится в конец второго ряда и выполняет роль атакующего. Упражнение повторяется.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом бежал не прямо на защитника, а например, немного правее, если бьет правой ногой, и левее – если бьет левой.*

Упражнение 3



Поставьте шесть маркеров как показано на рисунке. Участвуют три атакующих игрока и два защитника.

Действие

Три атакующих игрока и два защитника соответственно бегут вокруг своих маркеров и после этого, атакующие могут использовать два типа ударов, чтобы обыграть защитников.

Вы можете уменьшить площадь для увеличения давления на бьющих и заставляя выполнять более точные и мягкие удары.

Упражнение 4

Регби до касания (шурум-бурум).

Игра на маленькой площадке. Игроки разбиваются на 2–4 группы.

Действие

Ваши игроки могут использовать любой тип паса или удара для того, чтобы сделать попытку.

Правило

У каждой команды есть от трех до шести шансов для того, чтобы сделать попытку, затем мяч передается сопернику.

Каждое падение мяча, пас вперед или «мертвый» мяч считаются потерей мяча.

БЕГОВЫЕ ПРИЕМЫ

Для того, чтобы обыграть соперника, игрок должен уметь выполнять следующие приемы:

- шаг в сторону;
- скрестный шаг;
- ручка;
- ложный пас;
- спрямление бега.

Эти приемы лучше усваиваются, если игрокам разрешается их использовать в естественной, инстинктивной форме, чем тогда, когда обучаются формальными методами. Однако, элементы из этих приемов все равно разучиваются в формальной форме. Тем не менее, каждому игроку необходимо знать технику выполнения каждого приема.

Шаг в сторону

Шаг в сторону выполняется для того, чтобы обыграть соперника чисто или выйти из зоны вероятного захвата защитника, давая игроку с мячом возможность выполнить пас.

Техника

Если атакующий игрок хочет сделать шаг влево, он отталкивается правой ногой, и наоборот.

Прежде чем игрок с мячом оттолкнется, он должен отрегулировать скорость бега так, что с уменьшением скорости уменьшалась длина последних шагов.

Последний шаг атакующего игрока должен быть широким с одновременным переносом веса тела на опорную ногу. Затем выполняется отталкивание ногой, вес тела переносится с толчковой ноги на вторую ногу.

После выполнения отталкивания, он делает ускорение, чтобы уйти за спину соперника, и приземляясь на вторую ногу, продолжает ускорение.

Упражнение 1

Шаг в сторону.

Положите 10–15 маркеров на расстояние 1 м.

Действие

Игроки бегут змейкой через маркеры как можно быстрее. Чем меньше расстояние между маркерами, тем больше лавирующих движений, отталкиваний и шагов в сторону.

Необходимо чтобы:

- *для ухода направо игрок отталкивался левой ногой, и наоборот.*

Упражнение 2

Шаг в сторону для ухода от других игроков соперника

Игроки располагаются в квадрате, размер которого определяется числом игроков. У каждого игрока вокруг него имеется пространство в 2 м. Поэтому, чем больше игроков, тем больше площадь игровой площадки.

Действие

Игроки бегают произвольно. Они должны выполнить шаг в сторону и увернуться от столкновения в более естественных условиях, приближенных к игровым, избегая контакта с другими игроками. Дайте им возможность бегать медленно в течение 15 с, а затем, в течение 10 с – быстро. Повторить несколько раз.

Упражнение 3

Шаг в сторону в игровой ситуации.

Разбейте игроков на две группы. Одна группа – на боковой линии, вторая – на линии ворот на расстоянии 10–15 м от углового флага.

Действие

Группа, расположенная на боковой линии – это атакующие игроки. На линии ворот – защитники. Первый игрок атакующей группы старается обыграть переднего игрока защитников. Защитник может бегать только вдоль линии ворот, не выходя вперед. Атакующий использует шаг в сторону. После выполнения упражнения, атакующий становится в конец ряда защитников и наоборот. Движения повторяются.

Необходимо чтобы:

- *оба игрока стартовали одновременно;*
- *вначале, атакующий стартовал быстро, а затем несколько замедлял скорость бега и начиная ей играть перед выполнением шага в сторону для смены направления движения;*
- *после выполнения отталкивания, атакующий немедленно ускорялся;*
- *атакующий сначала смотрел на угловой флаг для того, чтобы убедить защитника в своих намерениях двигаться туда, прежде чем он изменит направление движения;*
- *сначала защитник останавливал атакующего игрока касанием двумя руками, постепенно вводите захват.*

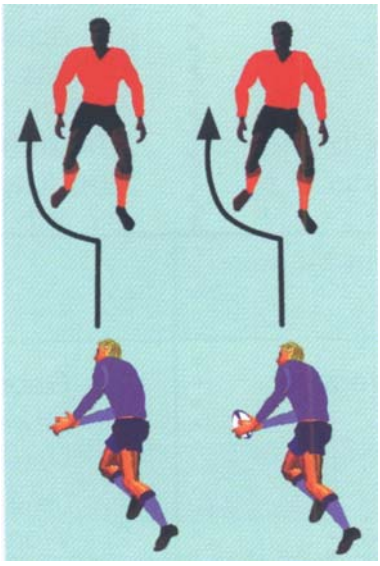
Упражнение 4

Один нейтрализует двоих.

Участвует два атакующих и два защитника.

Действие

Два защитника располагаются в ряд перед атакующими. Атакующий с мячом бежит прямо навстречу защитниками и начинает выполнять обманное движение примерно на расстоянии в 2 м от него. В этот момент он сильно отталкивается одной ногой, делает шаг в сторону и начинает двигаться навстречу второму защитнику под углом. В это же время его партнер повторяет синхронно с ним то же движение против своего оппонента и уходит далеко в сторону от него, ожидая получить мяч (см. рисунок).



Необходимо чтобы:

- *оба игрока делали шаг в сторону одновременно;*
- *игрок с мячом неожиданно делал шаг в сторону и начинал бежать на второго защитника, вытягивая его на себя для того, чтобы сделать передачу мяча своему партнеру.*

Вы можете включить три защитника и три атакующего.

Скрестный шаг

Скрестный шаг – естественное движение, применяемое для обыгрывания соперника на полной скорости.

Техника

Атакующий движется на полной скорости вправо, толкаясь своей правой ногой. Он делает это так, что ставит свою правую ногу впереди линии, по которой бежит его левая нога. Когда он делает это, то естественным движением уклоняется вправо.

Следовательно, если он повернул на право, то должен сохранить равновесие используя скорость и резко наклонясь (как мотоциклист на повороте на скорости) и бежать вслед за весом своего тела.

Скрестный шаг выполняется на большом расстоянии от соперника из-за высокой скорости бега.

Различия между шагом в сторону и скрестным шагом

Шаг в сторону	Скрестный шаг
1. Для того чтобы пойти в право, используется для толчка левая нога и наоборот.	1. Используется правая нога, чтобы двигаться вправо и наоборот.
2. Скорость регулируется (снижается).	2. Выполняется на полной скорости.
3. Может выполняться в непосредственной близости от соперника.	3. Выполняется на большом расстоянии от соперника.

Ручка

Не используется как первичный атакующий прием, а лишь в качестве последнего средства, когда обыграть беговыми приемами чисто не удалось.

Техника

Атакующий использует открытую ладонь руки, чтобы отодвинуть от себя соперника.

Он отталкивает защитника рукой, упираясь ладонью в его предплечье.

Атакующий в большей степени старается оттолкнуться от защитника, чем пытается сбить его с ног или оттолкнуть его назад.

Рука атакующего игрока должна быть прямой во время контакта с соперником, тем самым, позволяя ему находится на максимальном расстоянии от защитника, что делает невозможным выполнение захвата. Все суставы руки находятся в «мертвой» точке, что позволяет предотвратить непроизвольное сгибание руки.

Ложный пас

Он выполняется тогда, когда игрок всеми своими действиями показывает, что действительно будет выполнена передача мяча и соперник, поверив этому переключается на игрока, который по его предположению должен получить мяч, но не получает его.

Техника

Во время выполнения ложного паса влево, игрок с мячом вес своего тела переносит на свою правую ногу и наоборот.

Ложный пас выполняется чистым, полным, амплитудным махом рук, но пальцы мяч не выпускают. Короткое, быстрое и неамплитудное движение окажет меньшее влияние на соперника (не поверит).

Если замах выполняется для ложного паса влево, то левая нога будет располагаться впереди правой, в то же время мяч резко подтягивается руками назад и игрок ускоряется вперед, не передав мяч.

Спрямление бега

Эта техника является кардинальной и основополагающей для любого игрока. Осуществляется тогда, когда мяч передается партнеру, находящемуся в лучшей позиции. Причиной спрямления бега, которым вытягивается на себя и нейтрализуется защитник, является предотвращение непосредственному оппоненту игроку с мячом переключиться на другого игрока, которому будет сделан пас.

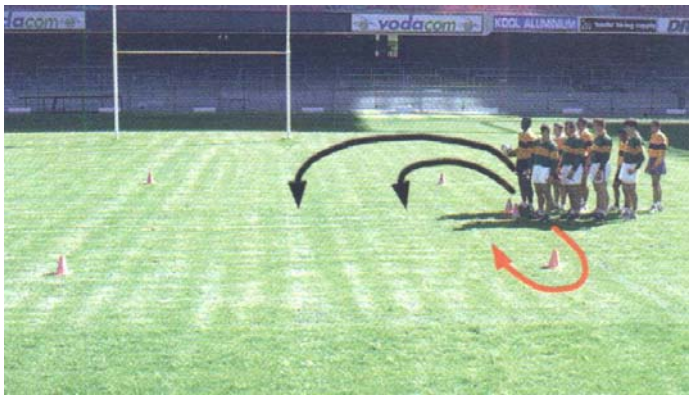
Техника

Игрок с мячом движется прямо на защитника так, что последний, разворачивает свои плечи на игрока с мячом. Когда игрок с мячом находится в 2–3 м от защитника, он немного наклоняется в сторону, противоположную стороне, в которой находится его игрок поддержки. Защитник еще больше поворачивает свои плечи на игрока с мячом, все больше отворачивается от игрока поддержки. Защитник попадает в ситуацию, когда он уже не сможет в случае передачи мяча быстро развернуться и переключиться на принимающего мяч игрока.

Игрок с мячом должен видеть защитника в момент неожиданного для того изменения направления бега. Если защитник не поверил атакующему и не развернул плечи, то игрок с мячом должен выполнить ложный пас.

Если защитник поверил и пошел за атакующим, то игрок с мячом переключает взгляд на руки принимающего игрока, и делает простую передачу мяча с замахом прямо тому в руки.

Упражнение 1



Спрямление бега. Квадрат, один защитник, два атакующих, шесть маркеров (см. рисунок).

Действие

Двое атакующих и защитник бегут вокруг соответствующих маркеров. После этого разворачиваются, двигаются навстречу друг другу. Игрок с мячом вытягивает на себя соперника и отдает пас партнеру так, чтобы не дать сопернику преследовать игрока, принявшего мяч.

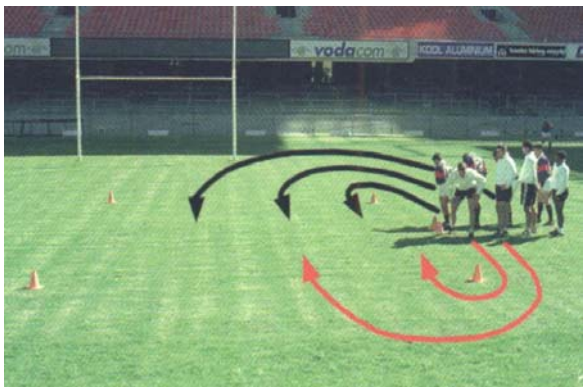
Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом бежал прямо на защитника;*
- *игрок с мячом заставил защитника повернуть свои плечи на себя и от игрока поддержки;*
- *как только пас был выполнен, стартовала вторая пара;*
- *пара, которая выполнила упражнение остается у противоположной стороны квадрата.*

Упражнение 2

Спрямление бега. Нейтрализация защитников. Участвуют трое атакующих и двое защитников, шесть маркеров (см. рисунок).

Выполняется так же, как описано упражнение 1.



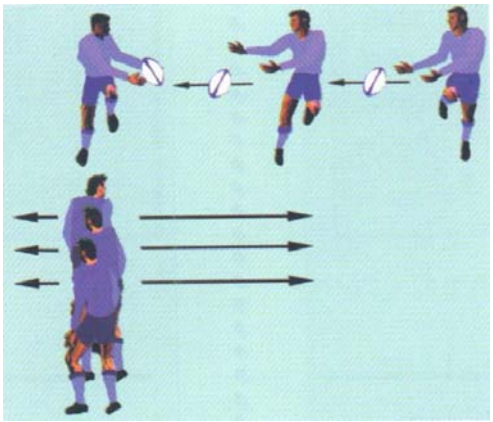
Действие

Разница в том, что в этом упражнении увеличивается количество защитников и атакующих.

Необходимо чтобы:

- *первый игрок с мячом заставил своего непосредственного оппонента держаться ближе к внутренней стороне квадрата, обеспечивая игроков поддержки атакующей ситуации 2v1;*
- *игрок с мячом нейтрализовал защитника так, чтобы тот не смог «чистить» свою линию защиты, выполняя пас в нужное время, не давая среднему игроку попасть под захват;*
- *внутренний игрок нейтрализовал второго защитника, так что, останется чистое пространство у третьего.*

Упражнение 3



Спрямление бега и нейтрализация защитников (канальная система).

Участвуют три защитника. Друг за другом на расстоянии 10 м в коридоре между 5 м и боковой линиями.

Действие

Атакующие бегут от линии ворот к средней линии, используя следующие виды приемов:

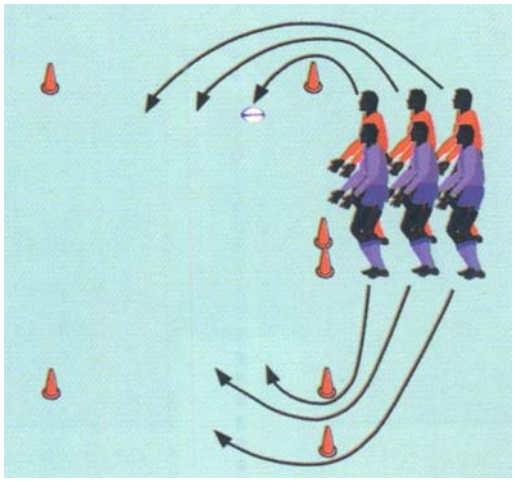
- спрямление бега;
- ложный пас;
- шаг в сторону.

Необходимо чтобы:

- *атакующие игроки нейтрализовывали защитника так, чтобы тот не мог переключиться на принимающего мяч игрока;*
- *игроки бежали на полной скорости;*
- *игроки занимали позиции поддержки сразу после передачи мяча;*
- *защитники останавливали атакующих.*

Упражнение 4

Нейтрализация игрока. Первая и вторая линии защиты.



Как и в упражнении 2, с участием двух линий защиты: двое в первой и один во второй.

Действие

Повторите действия, описанные в упражнении 2, но атакующие должны обыграть и вторую линию защиты.

Необходимо чтобы:

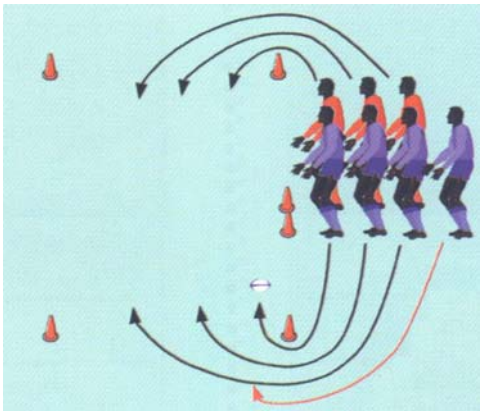
- *игроки обыгрывали первую линию как описано в упражнении 2;*
- *после того, как игрок выполнил пас, он немедленно включался в поддержку;*
- *игрок пытался остановить атаку, даже после того как он уже один или два раза участвовал в защите.*

Упражнение 5

Участвуют четыре атакующих и три защитника.

Действие

Атакующие и защитники бегут вокруг соответствующих маркеров как показано на рисунке. Но один из атакующих бежит позади основной группы («прицеп»). Он должен попытаться пробить линию защиты, войдя в ряд с тремя атакующими в том месте, где ему отдадут мяч.



Необходимо чтобы:

- *три первых атакующих игрока всегда старались убедиться в том, что сами уже не в состоянии обыграть, и увидели брешь куда они могут передать мяч «прицепу»;*

- *«прицеп» врывается в брешь благодаря хорошей взаимосвязи и переговорам между игроками;*
- *все игроки старались обыграть различными обманными приемами.*

ПАС, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА С ЗАЩИТНИКОМ

Если игрок с мячом не может обыграть соперника или сделать пас до контакта, его следующей задачей становится передача мяча во время контакта. В этой ситуации возможны следующие типы пасов:

- пас двумя руками;
- пас одной рукой;
- пас от груди.

Пас двумя руками

Техника

Игрок с мячом.

Игрок с мячом выполняет шаг в сторону, тем самым, уходя от плеча соперника и получает при этом возможность играть с мячом и быть не захваченным. Как только он вступил в контакт с соперником, он должен продолжать двигаться вперед изо всех сил. В первую очередь, обыграть соперника и попытаться уйти за спину для того, чтобы выполнить пас у него за спиной.

Прежде чем войти в контакт, необходимо увидеть игрока поддержки и убедиться в его готовности принять мяч.

Игрок поддержки.

Должен всегда находится с противоположной стороны от игрока с мячом. Например, если защитника обыгрывают слева, игрок поддержки идет справа и наоборот.

Игрок поддержки всегда идет навстречу мячу, чтобы получить пас накоротке, так как игрок с мячом находится под сильным давлением и более того, во время контакта длинный пас очень трудно выполнить.

Первоначально он должен сказать или крикнуть игроку с мячом где он находится чтобы принять мяч (рядом, глубоко, плоско и т. д.).

Он должен двигаться из глубины, что позволит двигаться вперед к мячу на большей скорости.

Пас одной рукой

Техника

Первоначально игрок с мячом движется также как и во время паса двумя руками, с той разницей, что игрок с мячом, одной рукой старается оттолкнуть от себя соперника. Отталкивая его от себя, в то же время, он выполняет пас игроку поддержки одной рукой за спиной защитника.

Для того чтобы лучше контролировать мяч одной рукой, он должен держать его ближе к макушке, нежели ближе к центру как во время паса двумя руками.

Поддержка выполняется также как и в описанном выше примере с пасом двумя руками.

Пас от груди двумя руками

Часто бывает, что игроки с мячом играя в контакте, уходят за соперника, который оказывается позади него, но попадает под захват. В это время он оказывается развернутым к остальным соперникам и лицом к игрокам поддержки. В этом случае он делает передачу мяча, отталкивая его от груди двумя руками. Если поддержка находится рядом, он отдает мяч до падения на землю. Если поддержка не успевает и находится далеко, то он падает сначала на землю, и сразу же отдает мяч.

Техника

Игрок разворачивает свои пальцы, держащие мяч так, что они направлены к лицу (к себе).

Затем мяч прижимается к груди и от нее выталкивается своему игроку поддержки.

После того, как только руки полностью выпрямляются, начинают дорабатывать пальцы.

Пас может выполняться и одной рукой, если игрок, падая таким образом, что не может выполнить пас двумя.

Упражнение 1

Пасы при игре в контакте.

Участвует неограниченное число защитников, но всегда на одного атакующего больше.

Действие

Защитники располагаются в ряд, стоя на коленях на расстоянии 5–8 м друг от друга. Атакующие – в ряд перед защитниками на ногах. Передний игрок с мячом бежит прямо на первого защитника, делает уход шагом в сторону и попадает в руки защитника, который должен держать атакующего игрока крепко. Атакующий продолжает мощно тянуть рукой и выполняет пас за спиной защитника следующему игроку поддержки, который бежит прямо на второго защитника и действия повторяются (см. рисунок на с. 137, упр. 1).

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом выполнял шаг в сторону, уходя от плеч защитника;*
- *игрок с мячом продолжал рваться вперед и работать ногами, не выключая их после выполнения контакта;*
- *игрок с мячом выполнял пас кистевым, мягким броском, чтобы игрок поддержки вошел в мяч на полной скорости;*
- *защитники выполняли захват, представляя реальную игровую ситуацию;*
- *игрок поддержки находился в глубине для входа в мяч на полной скорости.*

Упражнение 2

Пас в контакте с быстрой поддержкой.

Все игроки выполняют роль поддержки, за исключением двоих, которые участвуют как атакующие.

Действие

Такое же как и в упражнении 1, с той разницей, что защитники после выполнения захвата становятся игроками поддержки быстро, включаясь с действие.

Необходимо чтобы:

- *игрок с мячом выполнял тот тип паса, который применим в данной ситуации, т. е. если поддерживающий игрок идет медленно, передающий должен сначала упасть, а затем дать пас двумя руками от груди. Если поддержка во время – выполняется пас одной или двумя руками.*

Упражнение 3

Пас в контакте с быстрой поддержкой. Непрерывно.

Разбиваются на группы по три человека. Игроки из каждой группы образуют ряд друг за другом.

Действие

Первый игрок стартует и бежит с мячом вперед, приземляя его в 5 м на землю. Пробегает еще 5 м, разворачивается, становится на колени, выполняя роль защитника. Следующий игрок бежит, поднимает мяч, двигается к защитнику и делает пас в контакте третьему игроку поддержки, который принимает мяч, пробегает 5 м, приземляет его, еще пробегает 5 м, разворачивается, становится на колени и выполняет действие игрока, стартовавшего первым. Предыдущий защитник поднимается, включается в поддержку и упражнение повторяется.

Необходимо чтобы:

- *игроки сначала выполняли упражнение медленно, пока не усвоят систему и технику движений;*
- *чтобы игроки обыгрывали защитников как слева, так и справа;*
- *выполняли упражнение, сначала двигаясь не очень глубоко пока не разучат движение;*
- *чтобы тренер постоянно указывал на ключевые факторы, особенно на мощную работу ног во время контакта и подачу звуковых сигналов игроку с мячом игроками поддержки.*

Упражнение 4

Повторите упражнение 3, но защитники стоят не на коленях, а сидят на корточках.

Совет. Если Вы хотите, чтобы игроки охотнее выполняли упражнение, по мере возможности, находитесь в непосредственной близости от них, потому что:

- лучше осуществляется речевая связь с игроками;
- на небольшом расстоянии лучше оценить действия игроков;
- легче призвать к дисциплине;
- из-за тесного контакта легче поощрить. Делайте больше комплементов.

Если игроки выполняют упражнение поодаль, вышесказанные советы неприемлемы.

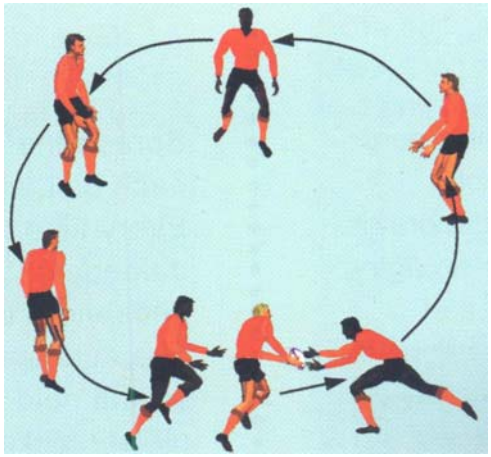
Необходимо чтобы:

- *игроки постоянно переговаривались друг с другом, а игрок с мячом знал, как далеко от него находится игрок поддержки.*

Упражнение 5

Тренировка игры в контакте без остановки.

Участвует 4–8 игроков в круге на расстоянии 8 м, назначаются двое, которые начнут движение.



Действие

Два игрока (игрок с мячом и игрок поддержки) бегут к третьему игроку, который играет роль защитника и выполняется определенный тип паса во время контакта с этим защитником игроку поддержки. После этого, атакующий игрок становится игроком защиты, а защитник, поднявшись идет в поддержку.

Необходимо чтобы:

- *каждый игрок сначала уяснил систему выполнения упражнения, выполняя его шагом, затем трусцой, и лишь в конце на полной скорости;*
- *сначала выполнялся пас только во внутрь круга, затем только наружу, т. к. игрокам необходимо определенное время, чтобы приспособиться к приему мяча;*
- *тренер постоянно напоминал игрокам поддержки идти прямо на мяч.*

Упражнение 6

Непрерывная отработка выполнения паса в контакте.

Половина игроков – защитники, один за другим между боковой и 5 м линией на расстоянии 5–8 м друг от друга. Вторая группа – атакующие игроки.

Действие

Атакующие устремляются парами к защитнику, каждый раз выполняя пас у него за спиной. После того как защитник отработал, он бежит и становится позади последнего игрока защиты. Защитники должны прихватывать игрока с мячом, но не захватывать его полностью. Атакующие выполняют поддержку и сохраняют мяч. Как атакующие прошли всю длину поля, они меняются местами с защитниками.

МОЛ

Если игрок не может выполнить пас до или во время контакта, а также не может обыграть соперника, у него нет выбора большего, чем войти в контакт удерживая мяч, продолжая стоять на ногах. Если игрок не может выполнить пас до или во время контакта, то он должен сформировать на себе мол.

Минимальное число игроков, формирующих мол: игрок с мячом, защитник и игрок поддержки, собравшиеся вместе вокруг мяча и стоящие на ногах.

Если игрок не может отдать мяч, он должен постараться удержаться на ногах, выполняя следующие рекомендации.

Техника

Игрок с мячом разворачивается спиной к сопернику и укрывает мяч от него.

Первый в поддержке должен войти в мяч, накрывая его сверху.

Два следующих игрока поддержки присоединяется к первым двум с обеих сторон так, чтобы не закрывать игрока с мячом, который первым пришел в поддержку. Все игроки поддержки продолжают выполнять толчок вперед, заставляя пятиться назад защитников и создавая лучшую возможность для атаки потому что они движутся вперед.

Защита мяча

Упражнение 1

Вход первого игрока в поддержке в мяч.

Четыре игрока в группе. Два атакующих и два защитника.

Действие

Два игрока атаки располагаются между двумя защитниками, которые в свою очередь находятся друг от друга на расстоянии 5 м. Первый атакующий входит в защитника, толкает его вперед, а в это время второй идет ему в поддержку, входит в мяч, накрывая его сверху, забирая его к себе и сохраняет его.

Во время входа в мяч он старается вырывает его из рук первого, выполняет толчок вперед и только после этого отрывается и начинает атаковать противоположного защитника.

Второй игрок идет к нему в поддержку. Действия повторяются по очереди. Защитники меняются местами с атакующими.

Необходимо чтобы:

- *игроки укрывали мяч от соперника;*
- *мяч был доступен первому игроку поддержки;*
- *игрок, входящий в мяч накрывал его сверху, тем самым, изолируя его;*
- *входящий в мяч игрок всегда толкал плечом, противоположным плечу игрока с мячом, первым вошедшего в контакт с защитником;*
- *прежде чем взять мяч в руки, игрок поддержки должен толкнуть вперед;*
- *игрок поддержки, входящий в мяч громко информировал своего партнера, выкрикивая:*
  - *вход (вход в мяч);*
  - *давим (толчок вперед);*
  - *беру (вырывает мяч к себе).*

Упражнение 2

Вырывание мяча.

Участвуют 6–10 игроков по кругу.

Действие

Игрок с мячом и первый игрок поддержки (риппер) начинают упражнение. Игрок с мячом бежит, входит с толчком в контакт в первого игрока, стоящего в круге, слегка разворачивается и держит мяч так, чтобы он был удобен для входа в него риппера, который толкает вперед и забирает себе мяч.

Риппер разворачивается и бежит к следующему игроку, а бывший защитник становится риппером и т. д.

Необходимо чтобы:

- *во время выполнения упражнения, а также в игре игроки громко выкрикивали следующие ключевые слова:*
  - *вход (вход в мяч с ударом);*
  - *давим (первое толкающее движение вперед, шаг, несколько шагов);*
  - *мой, беру (забирает себе мяч).*

Блокировка риппера игроками поддержки

Техника

После того как риппер вошел в игрока с мячом, и затем забрал мяч себе, накрывая его сверху, два следующих игрока поддержки (блокировщики) проходят сверху с обеих сторон и образуют группу, закрывающую риппера с мячом от соперника.

Упражнение 1

Блокировщики. Первичная поддержка.

Действие

Участвуют семь игроков в группе. Два защитника с подушками. Пять атакующих располагаются между защитниками, стоящими в 5 м друг от друга. Игрок с мячом входит в защитника. Риппер входит в мяч и забирает его себе, еще двое игроков поддержки проходят над риппером с обеих сторон и толкают вперед игрока с мячом и защитника. Затем риппер отрывается и начинает атаковать противоположного защитника. Действия повторяются.

Необходимо чтобы:

- *второй и третий игроки поддержки толкали по обе стороны от риппера и защищали его;*
- *блокировщики обхватывали не риппера, а первого атакующего, вошедшего в контакт с защитником и самого защитника.*

После того как игроки освоили технику, увеличьте защитников до двух человек с каждой стороны. Это побудит игроков толкать сильнее.

Упражнение 2

Вход в мяч. Блокировка и пас.

Шесть игроков в ряд, один за другим.

Действие

Первый игрок с мячом бежит вперед, приземляет его, разворачивается и начинает выполнять роль защитника. Второй поднимает мяч и входит в защитника. Третий входит в мяч, накрывает его, а в это время, четвертый и пятый с обеих сторон блокируют и толкают вперед.

Риппер забирает себе мяч и передает его шестому игроку, который бежит вперед, снова приземляет мяч и становится защитником. Действия повторяются:

Необходимо чтобы:

- *игроки выполняли свои функции четко, например вход в мяч и контроль над ним, блокировка и т. д.;*
- *игроки четко выполняли такие технические приемы как:*
  - *низкое расположение тела;*
  - *мощное толкающее движение вперед и защита мяча риппером противоположным мячом;*
  - *блокировщики толкали низко и защищали риппера;*
  - *бедра, спина и плечи блокировшиков образуют одну прямую линию.*

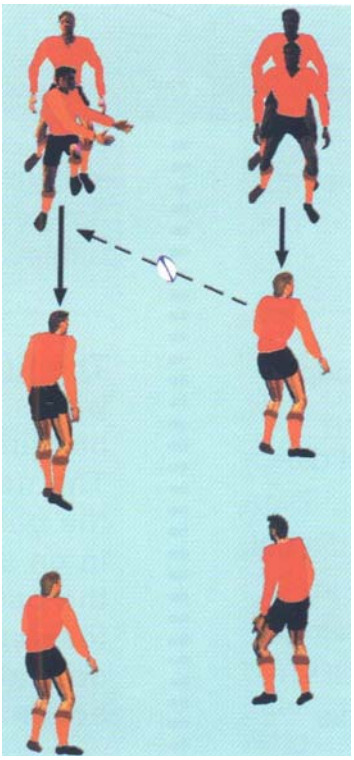
Упражнение 3

Вход в мяч. Блокировка, пас в двух группах.

Две группы по четыре человека. Одни – атакующие, другие – защитники. Защитники могут использовать подушки.

Действие

Расположите защитников друг за другом на расстоянии 10 м как показано на рисунке. Первая группа атакующих входит в первого защитника, а риппер выполняет пас игрокам второй группы, которая во второго защитника. Затем риппер второй группы возвращает мяч игрокам первой группы и т. д.



Необходимо чтобы:

- *четко выполнялась техника, описанная в упражнениях 1 и 2;*
- *риппер скручивался для того, чтобы удобно было выполнить пас другой группе;*
- *игроки громко выкрикивали ключевые команды и слова: вхожу, блокирую, беру и т. д.*

В качестве варианта каждому игроку предложите специальную функциональную обязанность.

Расположите игроков как показано на рисунке. Так же изменяйте расстояние между защитниками, сначала расположив их на расстоянии 10 м друг от друга и постепенно уменьшая его до 2 м. Это позволит игрокам поддержки входить в мяч в разных манерах.

Упражнение 4

Игра в контакте. Применительно к использованию передач на сохранение мяча и в других игровых аспектах, влияющих на его сохранения. Участвуют два полных состава нападающих и два полузащитника схватки.

Действие

Две схватки входят друг в друга. И после того как мяч был разыгран, атакующая команда начинает игру в силовой манере, во время которой выполняют передачи мяча с целью сохранения у своей команды, формируя при этом мини-раки, мини-молы и стараются выполнить попытку.

Правило

Вначале сопернику разрешается играть только в игрока. По мере совершенствования навыков, разрешите обороняющимся бороться за мяч.

После игры вперед или паса вперед назначается схватка.

Если мяч невозможно вывести сразу из рака или мола, сосчитайте до трех, остановите игру и начните свободным ударом.

Полузащитник всегда играет с атакующей командой.

Можете использовать не только схватки, но и разыгрывать коридоры или удары с отскока.

Всегда лучше во время одного тренировочного занятия практиковать только один из аспектов игры (коридор, схватка и т. д.)

Необходимо чтобы:

- *игроки выполняли пасы и разыгрывали статические положения четко, концентрируя все свое внимание;*

➢ *все игроки с мячом двигались только вперед для создания лучших условий своей поддержки;*

➢ *игроки громко выкрикивали все ключевые слова, при выполнении своих действий.*

РАК

Игра в раке возникает тогда, когда игрок падает на землю с мячом после примененного против него защитником захвата, и он не может выполнить ни паса, ни стоять на ногах.

При этом минимальное количество игроков, участвующих в раке, это: два игрока с обеих команд, борющихся над лежащем на земле мячом.

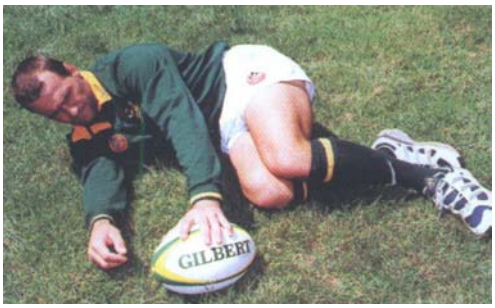
Падение на землю и приземление мяча

Техника

Во время попадания под захват игрок с мячом падает на землю. Для того чтобы контролировать мяч, он должен выполнить следующие действия:

➢ продолжать мощно двигаться вперед, уходя шагом в сторону от соперника, уворачиваясь от захвата. Если он не может уйти от захвата и выполнить пас, он должен упасть на бок так, чтобы его тело легло на землю спиной к линии ворот соперника, а мяч располагался со стороны его команды;

➢ положить мяч рядом с собой в районе живота, а затем медленно отодвинуть его от себя.



Упражнение 1

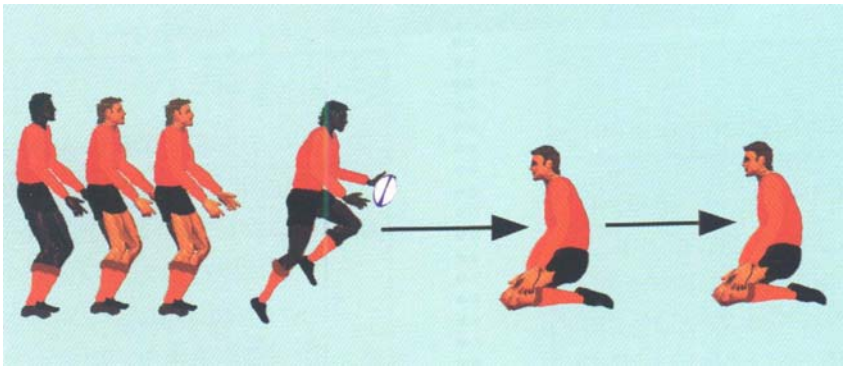
Падение на землю и приземление мяча.

Действие

Четверо защитников на коленях на расстоянии 5 м друг от друга.

Первый атакующий бежит сбоку от защитника с мячом и выполняет все технические действия, которые были описаны выше. Следующий атакующий поднимает мяч пробегает сбоку от второго защитника, повторяя те же приемы. Как только первый атакующий упал на землю, а второй поднял

мяч, первый немедленно встает на ноги и вновь повторяет упражнение. Через три минуты защитники и атакующие меняются местами.



Необходимо чтобы:

- *атакующие продолжали тянуть за собой защитника даже после того, как игрок с мячом был захвачен. Это позволит ему уйти за спину защитника, упасть спиной к сопернику, а мяч положить на землю в очень удобной для атакующей команды позиции;*
- *атакующий выполнял уход за спину защитника естественным движением, используя инерцию;*
- *игрок с мячом падая, свое тело располагал между мячом и линией ворот соперника.*

Упражнение 2

Так же как и в упражнении 1, но защитники стоят на ногах.

Необходимо чтобы:

- *атакующие игроки были настроены на мощную работу ног и движение вперед;*
- *игрок с мячом прижимал к себе до тех пор, пока не упадет на землю. Он не должен приземлять мяч во время своего падения, потому что в этом момент он не может осуществлять должный контроль над мячом.*

Упражнение 3

Давление вперед, падение, приземление мяча, подъем с последующим пасом. Три игрока в группе.

Действие

Передний игрок с мячом бежит с мячом, приземляет мяч на землю, разворачивается, становится на колени в 5 м от мяча и выполняет роль защитника. Второй поднимает мяч, двигается сбоку от первого, который его захватывает. Он продолжает мощно двигаться вперед и падает. Третий игрок поднимает мяч и движения повторяются.

Необходимо чтобы:

- *во время падения на землю после захвата игрок с мячом продолжал тянуть вперед, увлекая за собой защитника и создавая себе пространство для падения и удерживая мяч на животе у себя.*

Техника зачистки при игре в мини-раке

Когда мяч оказывается на земле, часто бывает так, что атакующий игрок и защитник оказываются на мяче в одно время. Вместо того, чтобы атакующий игрок поднимал мяч, прежде всего, он должен пройти над своим партнером и столкнуть защитника назад, позволяя игрокам своей команды поднять мяч чисто и продолжить игру.

Упражнение 1

Положение тела «бульдозер». Разбить игроков на пары. Пары в 2 м друг от друга.

Действие

Один игрок стоит на одном колене на боковой линии, а второй прямо напротив него. Он становится так, что, наклонившись вперед и сомкнув локти, направляет руки прямо вперед в сторону игрока, стоящего на колене. Игрок стартует с колен, разгоняясь, входит во второго игрока и толкает его до 5 м линии. Затем она меняются местами, и движение повторяется в другую сторону.

Необходимо чтобы:

- *вход в защитника происходил низко плечом на уровне пояса;*
- *при входе у игрока руки были раскрыты, и выполнялся обхват второго игрока;*
- *«чистильщик–бульдозер» шел низко, плечи чуть выше бедер;*
- *плечи и бедра «чистильщика-бульдозера» составляли прямую линию.*

Позже Вы можете увеличить рабочее расстояние для включения в более мощную работу. При этом обратите внимание на низкое положение тела во время входа в контакт.

Упражнение 2

Удержание соперника и сталкивание его назад.

Разбить на пары. Одна – на боковой линии, а вторая – на 5 м.

Действие

Игрок с боковой линии движется навстречу игроку, расположенному 5 м. Перед входом в контакт игрок касается рукой земли и входит в контакт громко выкрикивая ключевые слова: касание, вход, толчок. Затем игроки меняются ролями и те, кто располагались на 5 м линии, повторяют движение.

Когда игрок выкрикивает ключевые слова. Это мобилизует его выполнить движение правильно в определенных фазах.

Касание означает касание земли рукой для правильного низкого положения тела (низко).

Вход – контакт плечом и обхватывание соперника.

Толчок – сталкивание соперника назад.

Необходимо чтобы:

- *игроки выкрикивали ключевые слова громко, т. к. это сосредотачивает их на конкретные действия;*
- *правильно выполняли наклон тела, обхват соперника и толкающее движение.*

Упражнение 3

Вход в защитника, падение, приземление мяча, зачистка и подъем мяча.

Разбить игроков на четверки.

Действие

Первый игрок с мячом двигается вперед, приземляет мяч, проходит еще 5 м, разворачивается и становится защитником.

Второй игрок поднимает мяч, входит в защитника, который его захватывает, падает с мячом, прижимая его к животу.

Третий игрок выполняет роль «бульдозера».

Четвертый поднимает мяч, пробегает вперед, приземляет его, и действия повторяются.

Необходимо чтобы:

- *выполняя упражнение, игроки громко выкрикивали следующие ключевые слова:*

***игрок с мячом**:*

- *убрать мяч (переложить мяч в дальнюю руку от соперника);*
- *вход и толчок (плечи низко и мощная работа ногами вперед);*
- *разворот во внутрь (падение с мячом на землю такое, что спина повернута к линии ворот соперника, а мяч у живота);*

чистильщик:

- *касание (оптимальный наклон тела, касание земли одной рукой);*
- *раскрыты (руки раскрыты широко для обхвата защитника);*
- *вход (удар плечом);*
- *толчок или блокирую (сталкивание соперника назад от плеча).*

Упражнение 4

Рак и пас. Так же как и в упражнении 3, но с дополнительным игроком.

Действие

Повторите упражнение 3, добавьте пас игроку, который пробегает сбоку от сформировавшегося рака, принимает пас и приземляет мяч. Действия повторяются.

Необходимо чтобы:

- *последний принимающий игрок постоянно менял направление бега и расстояние от рака. Это заставит игрока, прежде чем выполнить пас, посмотреть;*
- *игроки постоянно переговаривались между собой, сообщая друг другу где они хотели бы получить мяч. Это упражнение может быть выполнено, включив еще двух игроков, принимающих мяч от поднимающего игрока, тем самым включается дополнительная связь между игроками. Возникают варианты кому передать мяч, и кто сыграет роль игрока поддержки.*

ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Существуют три основных типа захвата: передний; боковой; задний.

Как тренер, Вы должны заострить внимание игроков на следующие моменты для предотвращения травм как защитников, так и атакующих игроков.

Зона захвата

Под зоной захвата подразумевается направление, с которого захват выполняется.

Если это спереди, зона удара приходится на точку чуть ниже плеч атакующего игрока. Под боковым подразумевается захват, когда защитник выполняет его сбоку на уровне пояса или под углом, и немного позади колен.

Это небольшое исключение от правила в смысле выполнения захвата сзади, потому что при заднем захвате колени должны быть обхвачены руками сзади во избежание опасности столкновения с бедрами атакующего игрока.

Захват

Техника

Голова приподнята и слега отклонена в сторону от соперника.

Защитник смотрит в точку контакта с соперником.

Голова всегда должна быть позади и сверху соперника.

Голова отклоняется в противоположную сторону от соперника, а плечо выдвигается навстречу к сопернику.

Контактная точка. Защитник всегда должен входить в соперника плечом.

Защитник обхватывает своего соперника руками ниже уровня плеч. Он должен обхватить соперника изо всех сил.

Если защитник выполняет захват на левое плечо, то вес тела переносится на левую ногу. Левая нога должна располагаться ближе к сопернику. И наоборот.

Передний захват

Техника

Защитник входит в атакующего плечом.

Голова отведена в сторону от соперника, для того чтобы соперник не упал на голову защитника во время приземления.

Прежде чем оказать давление на соперника плечом и руками, руки защитника должны крепко обхватить соперника ниже его плеч, но выше уровня мяча.

Боковой захват

Техника

Защитник должен для себя решить в какую точку он войдет во время выполнения захвата: в бедра или колени.

Защитник располагает голову позади соперника.

С силой входит плечом в соперника и одновременно обхватывает его ноги руками.

С силой тянет на себя руки, а плечом толкает вперед.

Задний захват

Техника

Отличается от выполнения предыдущего захвата тем, что защитник обхватывает атакующего сзади, обхватывая руками на уровне пояса, а затем скользит вниз и стягивает у атакующего игрока ноги (как удавкой).

В этом случае руки и плечи на одной высоте.

Обучение выполнения захвата

Упражнение 1

Захват с колен. Игроки разбиты на пары, пары – в ряды, ряды – на расстоянии друг от друга в 2 м.

Действие

Игроки стоят на коленях. Один захватывает другого по команде. Меняйте игроков местами, чтобы все получили практические навыки.

Необходимо чтобы:

- *голова защитника всегда была позади атакующего;*
- *руки защитника – всегда ниже плеч;*
- *руки тянули на себя, а плечо толкало вперед.*

Упражнение 2

Захват с колен в движении

Так же как и в упражнении 1, но игроки бегают на коленях и выполняют захват.

Необходимо чтобы:

- *атакующий старался увернуться от захвата, что обезопасит действия обоих игроков (как только атакующий будет захвачен, он по инерции развернется, уклоняясь от падения на него защитника во время приземления).*

Упражнение 3

Захват на месте.

Для увеличения силы входа в захват атакующий стоит на ногах, а защитник на корточках.

Первоначально, атакующий идет шагом, затем трусцой, на полной скорости.

Упражнение 4

Разворот и приземление мяча во время захвата.

Когда игрок захвачен, возникают некоторое инерционнае закручивающее движение (захлест). Игрок не должен сопротивляться естественному движению, слегка согнуться и только после приземления, положить мяч на землю. В этот момент увеличивается риск получения травм не только из-за того, что игрок может жестко упасть на землю, но и получить удар от захвата. Никогда не пытайтесь сопротивляться естественному закручиванию после захвата, т. к. это может привести к дополнительным нагрузкам на колени, лодыжки, спину и связки.

Совершенствование мастерства выполнения захвата

Упражнение 1

Захват сбоку. Разбить игроков по пять человек. Один из них на расстоянии 2 м от других.

Действие

Игрок должен захватить и привести на землю каждого передним или задним захватом, как только он захватил всех игроков, следующий занимает его место.

Необходимо чтобы:

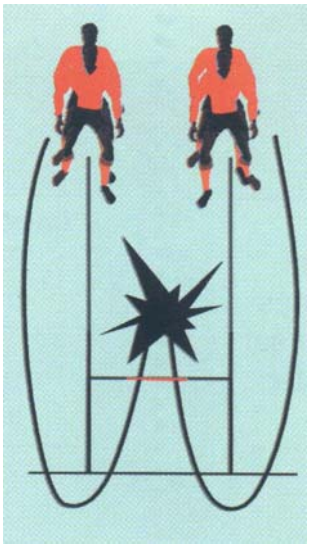
- *расстояние между защитником и атакующим сначала не превышало 2 м, т. к. уменьшится сила столкновения. Расстояние и скорость бега увеличивается по мере совершенствования техники.*

Упражнение 2

Захват сзади. Участвуют две группы по 5–10 человек.

Группы располагаются друг напротив друга на расстоянии 10 м. Одни атакуют, другие защищаются.

Действие



По сигналу передние игроки из каждой группы бегут к воротам, оббегают стойки ворот вокруг и начинают двигаться в обратную сторону. Как только они пробежали под воротами, защитник захватывает игрока с мячом. Как только захват выполнен, защитник поднимает мяч и передает его следующему атакующему игроку.

Когда отрабатывается передний захват, защитнику не нужно бежать вокруг стоек ворот. Он ждет атакующего, когда тот развернется и начнет движение навстречу.

Необходимо чтобы:

- *атакующий игрок во время захвата контролировал мяч, чтобы во время падения не выронил мяч, а после падение его закрыть;*
- *приземлял мяч рядом с животом;*
- *защитник выполнял захват правильно: вход плечом, захват сбоку сзади, руки ниже плеч и т. д.*

Упражнение 3

Игра в контакте с захватами. Игроки по 4–5 человек в группе на ограниченном пространстве.

Действие

Две группы играют в регби по следующим правилам:

- атакующая команда владеет мячом до тех пор, пока не будет выполнена попытка;
- правила вне игры – защитник отходит за мяч, который лежит на земле в случае, если атакующий игрок роняет мяч или попадает под захват и стоит на ногах;
- атакующие применяют все виды пасов.

Чем меньше игровая площадь, тем слабее вход плечом при выполнении захвата. Чем больше площадь, тем быстрее двигаются игроки, тем сильнее столкновение при захвате.

Необходимо чтобы:

- *атакующий игрок во время захвата не сопротивлялся инерционному закручивающему движению;*
- *во время применения против атакующего игрока захвата, тот больше уделял внимания контролю за мячом;*
- *голова защитника во время захвата всегда сзади атакующего;*
- *во время попадания под захват никто из игроков не выбрасывал мяч.*

ПОДДЕРЖКА

Обладание командой мячом сильно зависит от игры поддержки. Ни один выполненный пас или сыгранный эпизод игры не обходится без поддержки.

Каждая игровая ситуация подразумевает поддержку. Например, игрок с мячом должен поддерживать плоско из не очень глубокой позиции, когда есть лишний игрок, или из глубины, если его команда сталкивает соперника назад.

Однако, необходимо постоянно воспитывать у игроков Вашей команды стремление постоянно участвовать в поддержке. Поэтому предлагаем отработать и обучить Ваших игроков играть в поддержке по схеме ромб.

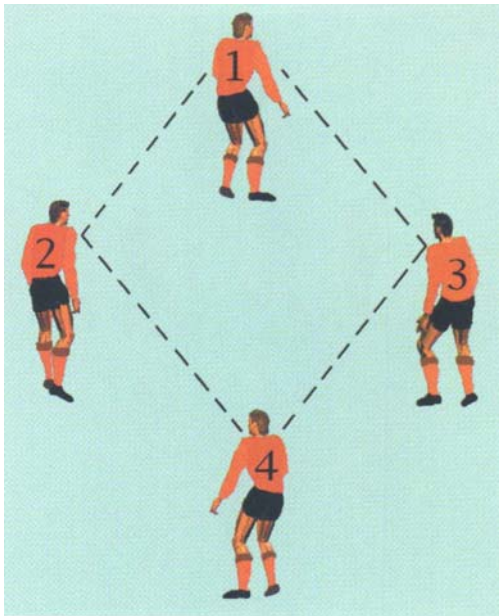
Ромбовидная поддержка

Названа по ассоциации с геометрической фигурой, в вершине углов которой располагаются игроки. Для упрощения назовем игроков так: голова – игрок № 1 (всегда с мячом), левое плечо – игрок № 2, правое плечо – игрок № 3, хвост – игрок № 4 (см. рисунок).

Целью является выполнение поддержки в конструктивной манере (надежно и эффективно) для продолжения игры.

Техника

Кто и где?



В атаке ромб сохраняет форму, а игроки перемещаются.

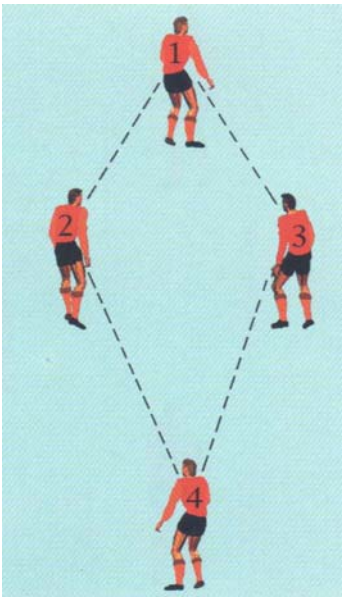
Если голова (№ 1) передает мяч правому плечу (№ 3), хвост (№ 4) перемещается на позицию правого плеча (№ 3), левое плечо (№ 2) перемещается на позицию хвоста (№ 4), а голова (№ 1) – левым плечом (№ 2).

Если голова передает левому плечу, он становится головой, правое плечо – хвостом, а голова – правым плечом.

Игрок с мячом должен знать, что как только он выполнить передачу справа, он становится левым плечом, если влево – то правым.

Если хвост получает мяч, он становится головой, а голова становится хвостом. Плечи остаются на своих местах.

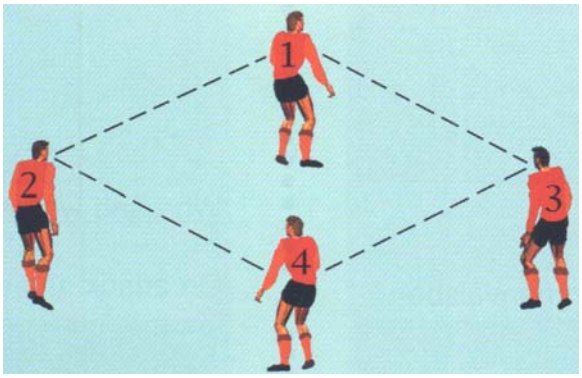
Варианты форм



Ромбовидная форма постоянно изменяется в зависимости от игровой ситуации.

Пример. При пересечении линии преимущества, ромбовидная поддержка должна быть острее в направлении ГОЛОВА – ХВОСТ, плечи узко (для усиления кумулятивной, пробивной мощи). Нападающие часто используют такую форму расположения.

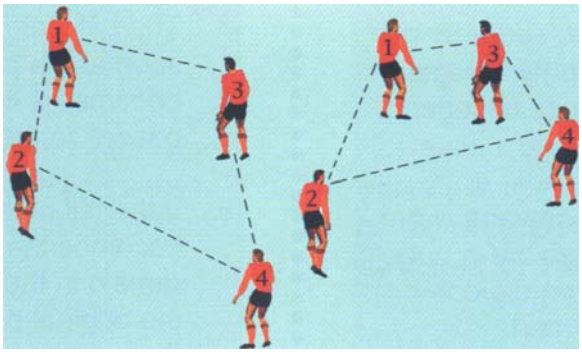
После того как линию преимущества пересекли, форма становится шире, ГОЛОВА – ХВОСТ – ближе друг к другу. ПЛЕЧИ расширяются, для того, чтобы увести защитников в сторону и нейтрализовать их, а затем выполнить передачу мяча. Обычно так играет задняя линия.



Форма может меняться в зависимости от количества защитников и их позиций. Чем больше защитников, тем глубже должны располагаться игроки поддержки, меньше – более широкое построение поддержки.

Глубина построения, тем не менее, остается важным аспектом, т. к. игроки поддержки, двигающиеся из глубины, имеют больше шансов для успешного продолжения игры в случае получения мяча.

Ромбообразная форма расположения поддержки может меняться в зависимости от игровой ситуации на любую четырехугольную.



Варианты

Рассматривайте варианты и объясняйте игрокам их действия в зависимости от разнообразия их расположения: головы, плеч, хвоста, а также удаление их друг от друга.

Так же объясняйте различия, если направления движения не строго прямо вперед.

На рассмотренном рисунке приведены примеры по занятию некоторых позиций.

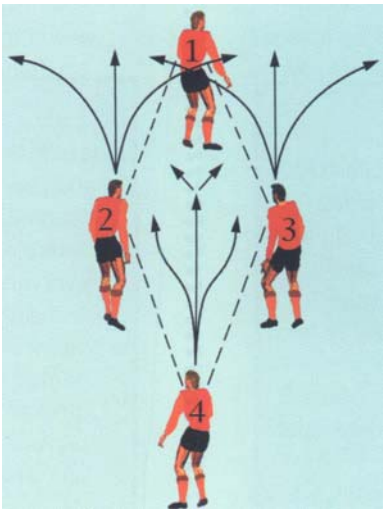
У игрока, идущего в глубине всегда больше выборов игровых решений.

Ключевые аспекты

Голова, плечи, хвост.

Чем сильнее прессинг, тем ближе друг к другу плечи и глубже хвост.

Чем меньше давление, тем шире и положе.



ВЗАИМОСВЯЗЬ ИГРОКОВ

Играть в регби молча допустимо лишь в играх с малым числом игроков. Поэтому необходимо объяснять Вашим игрокам важность постоянно держать связь друг с другом и переговариваться во время игры.

Под связью подразумевается взаимное общение игроков друг с другом, подача условных сигналов, а также общение с тренером.

Это является важной и дежурной задачей вовлечения Ваших игроков в постоянный взаимообмен необходимой информацией по сути действий на поле.

Вы, как тренер, должны приучать игроков разговаривать друг с другом в хорошей позитивной манере. Призывайте игроков вести такие переговоры друг с другом и на тренировках.

Необходимо чтобы:

- *игроки учились слушать и реагировать. Например, на сигналы, условные знаки и пр. Всегда наблюдайте за тем, чтобы все игроки знали и понимали коды и условные сигналы;*
- *игроки постоянно выкрикивали имена игроков своей команды для улучшения реагирования на условные сигналы;*
- *игроки сигнализировали друг другу, где они находятся, и что они хотели бы сделать. Например, плоско, глубоко, далеко, высоко, сохранить, принести, место прорыва и т. д.;*
- *игроки постоянно переговаривались относительно выполнения каждой игровой ситуации. Например, когда соперник далеко и много времени, необходимо крикнуть партнеру: «усеваешь», «уходи вправо или влево», «сюда», «дай», «ударь» и т. д.;*
- *игроки друг друга вовлекали в игру;*
- *немедленно прекращали негативные формы общения (выкрики, оскорбления), т. к. в дальнейшем это приведет к негативным последствиям;*

➢ *игроки были постоянны «открыты» для общения с Вами – тренером не только по поводу игры, но и чувствовали свободу в обсуждении своих личных проблем;*

➢ *игроки во время игры не должны обсуждать, они должны просто передавать друг другу информацию.*

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЙ, ИГРАЮЩИЙ В РЕГБИ

Сегодня мальчишки, приходящие заниматься в регби, не всегда стараются играть в контакте из-за слабой подготовки.

В простой игровой ситуации, когда происходит тяжелый и жесткий контакт он должен уметь падать и быть подготовленным во избежании получения травм. Для этого на каждой тренировке необходимо выполнять обязательный комплекс специальных упражнений. Они помогут, особенно начинающим, а также любому игроку перед началом сезона после длительного перерыва.

Игроки, который не играли длительный период в жестком контакте, вначале также должны восстановить навыки игры в контакте, используя следующие упражнения.

Последовательный подход к выполнению этой программы выработает привычные навыки движения и будут играть не только укрепляющую роль, но и сделают участие их в игре безопасными.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Перед началом выполнения комплекса упражнений сначала выполните:

1. Различные упражнения общеразвивающие, упражнения на растяжение мышц и сухожилий.

2. Эти упражнения служат как укрепляющие, вырабатываю индивидуальную выносливость и групповую технику.

3. Не выполняйте эти упражнения все сразу. Достаточно выполнить несколько.

4. Все упражнения выполняются по принципу: от легкого к тяжелому, от простого к сложному, от медленного к быстрому, от игр с малым количеством игроков к игре полными составами.

5. Отбирайте и вводите новые упражнения по прогрессивной методике, используя навыки, накопленный в предыдущих упражнениях.

Во время первого занятия выполняется первые три упражнения из группы «контакт с землей».

Во время выполнения второго занятия выполняется три первых упражнения и новое – четвертое.

Во время третьего, можно выполнить упражнения 2, 3, 5.

Каждый игрок должен выполнить специальные упражнения 4–6 раз, добавьте или исключите некоторые, пока ранее выполненные, не будут четко выполняться.

На следующую тренировку вводите новое упражнение

6. Вы можете вернуться к первому упражнению, но не переходите к другим, пока не научитесь выполнять предыдущие быстро.

ПАДЕНИЕ НА ЗЕМЛЮ

Первое, что должен понять и чему научиться игрок, это – правильно выполнять и четко падать на землю. Тренер должен еще раз объяснить следующие важные моменты этого действия:

- момент падения невозможно остановить и игрок не должен предпринимать попытки помешать ему, т. к. это только усугубит падение и увеличит риск получения травмы;
- в момент падения игрок должен выполнить правильное перекатывания, используя следующую технику:
  - пальцы рук развернуты в сторону, противоположную направлению падению;
  - падение выполняется сначала на кисть (ладонь), затем переходит на локоть, далее на плечо;
  - плечи и спина подкручиваются для улучшения переката тела;
  - ноги слегка подтягиваются к себе и сгибаются в коленях для лучшей группировки.

Упражнение 1

Кувырок на землю с переворотом из положения на корточках.

Игрок выполняет кувырок вперед, перекатываясь на спине. Его подбородок прижат к груди на уровне плеч, руки касаются земли по обе стороны от головы.

Выполняя это упражнение, игрок научится четко падать. Прижимая подбородок к груди убирается лицо от прямого им падения на землю. Ноги поджимаются для улучшения поворота и выполнения правильной группировки.

Это упражнение можно выполнять перекатываясь через плечи правое или левое.

Упражнение 2

Кувырок вперед из положения стоя

Игрок выполняет кувырок вперед из положения стоя. Техника подобна технике, описанной в упражнении 1.

Обратите внимание на расположение ладоней, локтей, плеч и подтягивание ног.

Выполняется на оба плеча.

Упражнение 3

Кувырок на землю через партнера.

Используется техника, описанная выше, с той лишь разницей, что игрок падает и выполняет кувырок через партнера.

Необходима интенсивность выполнения поднимать постепенно. Игрок должен подтягивать ноги к себе во время переворота.

Упражнение 4

Кувырок назад с корточек.

Игрок выполняет переворот назад на спине, поджимая голову к груди и подтягивая колени.

Во время выполнения переворота назад, голова наклоняется слегка или в одну, или в другую сторону, чтобы вес тела пришелся на плечи, а не на голову или шею.

Ноги должны пройти над головой во время отталкивания руками от земли. Вырабатывает навыки на важность переворота назад и защиты головы при этом.

Упражнение 5

Кувырок назад из положения стоя на ногах.

Игрок выполняет упражнения немного присев, выполняя переворот несколько по диагонали. В это время нагрузка на руки возрастает с тем, чтобы лучше защитить голову и шею.

После того, как упражнение будет хорошо освоено, можно усилить отталкивание назад и немного отклоняться от предложенной техники.

Упражнение 6

Падение в бок из положения на корточках.

Игрок падает на бок из положения сидя на корточках, строго выполняя следующие положения:

- падение амортизируется с помощью рук и выполняется перекатом по земле на плечах;
- ноги работают так, как при выполнении захвата.

Упражнение 7

Кувырок вперед из положения сидя на корточках.

Игрок падает вперед и делает переворот без всяких боковых колебаний как в упражнении 6.

Игрок демпфирует боковые колебания вправо или влево с помощью обеих рук, перекатываясь на плечах.

Упражнение 8

Падение с мячом.

С целью приблизить суть выполнения упражнений к игровой ситуации используйте мяч.

Мяч убирается в дальнюю руку от плеча, на которое приземляется игрок.

По мере улучшения выполнения техники в положении стоя, включите движение шагом, бегом трусцой и на полной скорости.

После того, как игрок упал, он должен прижать мяч к животу (см. «Свободная игра»).

КОНТАКТ С ДРУГИМИ ИГРОКАМИ

После того, как игроки освоили технику падения на землю, они могут приступить к выполнению упражнений по выполнению контакта с другими игроками.

Регулярное повторение этих упражнений является профилактическим средством предотвращение травм.

Игроки постоянно повторяют толчки и входы с ударом, вырабатывают оптимальные направления движения и положение тела, позволяющие ему избегать жесткого контакта или наоборот, предотвращать применение жесткого контакта против самого.

Упражнение 1

Китайская борьба.

Игроки пытаются вытолкнуть друг друга из квадрата руками, скрещенными перед грудью.

Выполняя это упражнение с толчками и ударами, игроки учатся избегать травм и ушибов. Оно является отличным укрепляющим средством.

Упражнение 2

Борьба.

Два игрока соревнуются оторвать от земли один другого. Это упражнение позволяет игрокам развить чувство равновесия, хватательные навыки руками, силу ног и спины.

Тренер отвечает за то, как серьезно и в каком темпе выполняются упражнения.

Соперники постоянно перемешиваются, чтобы у каждого игрока побороться и с более сильным и с более слабым.

Следите за тем, чтобы во время подъема игрока спина поднимающего была прямой, т. к. согнутая спина может вызвать перегрузку на поясницу.

Упражнение 3

Побег.

Два игрока, взявшись за руки внутри круга, удерживают третьего игрока и предпринимают все попытки, не давая ему вырваться из круга.

Это упражнение позволяет игрокам развить силу верхнего плечевого пояса.

Контакты во время выполнения этого упражнения учат игроков предохранятся от травм.

Упражнение 4

Блокировка.

На ограниченной площадке три игрока. Игрок **A** старается поймать игрока **B**, а игрок **C** мешает ему это сделать – блокирует.

Игрок **C** во время блокировки не имеет права трогать руками игрока **A**. Когда игрок **A** схватит игрока **B**, игроки по очереди меняются ролями.

Упражнение развивает силу ног, лодыжки, голени, голени, а так же чувство равновесия.

КОНТАКТ С ЗЕМЛЕЙ И ДРУГИМИ ИГРОКАМИ

Под контактом с землей и другими игроками подразумевается ситуация, когда против игрока с мячом выполняется захват.

Игроки должны быть хорошо знакомы с правилами техники падения и выполнять ее четко и безукоризненно во время выполнения захвата.

Как только игрок освоит технику выполнения контакта и технику падения на землю, будет выполнять их правильно, можно объединить эти два аспекта.

Приведенные ниже упражнения подготовят игроков к реальной игровой ситуации в реальных условиях.

Упражнение

Перекатывание друг с другом.

Два игрока лежат на земле, крепко удерживая друг друга и перекатываясь друг над другом.

Упражнение позволяет игрокам одновременно контактировать с землей и выдерживать на себе вес игрока, лежащего сверху.

Игроки не используют руки в движении, а только плечи и спины.

Упражнение тренирует у игроков навыки задержки дыхания (при падении делать выдох) и делать вдох с задержкой, когда на него наваливается игрок.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3
ТРЕНЕР 7
ТЕРМИНОЛОГИЯ 26
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 29
СИСТЕМЫ 35
НАЗНАЧАЕМАЯ ИГРА 38
СХВАТКА 52
КОРИДОР 75
ВЕДЕНИЕ ИГРЫ МЕЖДУ НАЗНАЧАЕМЫМИ СТАТИЧЕСКИМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ 88
ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ РУКАМИ 98
БЕГОВЫЕ ПРИЕМЫ 119
ПАС, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА С ЗАЩИТНИКОМ 127
МОЛ 132
РАК 137
ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ 141
ПОДДЕРЖКА 146
ВЗАИМОСВЯЗЬ ИГРОКОВ 148
УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЙ, ИГРАЮЩИЙ В РЕГБИ 149