WORLD RUGBY™

Руководство по регби для начинающих

Редакция 2015 года

Безопасность - наивысший приоритет

Регби – физический вид спорта. Для того чтобы получать от игры максимальное удовольствие, необходимо быть физически и морально готовым к игре. Вам также необходимо понимать как вести игру безопасно.

Готовность к регби

worldrugby.org/rugbyready

Программа «Готовность к регби» обучает, предоставляет помощь и поддерживает игроков, тренеров, официальных представителей игры, подчеркивая важность подготовки для тренировок и матчей, чтобы в регби играли и любили играть, одновременно снижая риск серьезных травм.

Вебстраница позволяет вам прочитать материал, просмотреть видео, пройти онлайн-тест на самопроверку и получить сертификат об ознакомлении с материалом. Вы также можете связаться со своим национальным союзом для получения информации о курсах, преподаваемых в вашем регионе.

Отказ от ответственности

Настоящий продукт “Руководство по регби для начинающих» был разработан в контексте правил, применимых к профилактике несчастных случаев и травматизма, а также медицинской практике в Ирландии; информация и рекомендации относительно этих вопросов даются строго на том основании, World Rugby не берут на себя любую ответственность по отношению к любому лицу или организации за потерю, расход или ущерб, каким-либо образом вытекающим из любого отношения к и (или) использования информации и (или) рекомендаций, содержащихся в настоящем продукте «Руководство по регби для начинающих».

История и дух регби

Фотографии представлены с любезного разрешения Музея мирового регби, город Твикенхэм, и компании «Getty Images».

Согласно легенде, в 1823 году во время школьного футбольного матча в городе Регби в Англии молодой человек по имени Вильям Вэб Эллис взял мяч в руки и побежал к линии ворот соперника.

Спустя два века игра в регби стала одним из самых популярных видов спорта, миллионы людей играют в регби, смотрят регби и любят эту игру.

В сердце регби лежит уникальных дух, который был сохранен в течение долгих лет. В регби играют не только в соответствии, но и в духе правил игры.

Посредством дисциплины, контроля и взаимоуважения, были выкованы товарищество и чувство справедливой игры, определяющие регби как игру.

От школьной игровой площадки до финала Кубка мира по регби, Союз регби предлагает истинно уникальный и вознаграждающий опыт для всех участников игры.

Основные ценности World Rugby и Игровой устав

В 2009 г. Союзы-Члены World Rguby выделили **Целостность, Страсть, Солидарность, Дисциплину** и **Уважение** в качестве характеристик, определяющих регби. Вместе они теперь называются Основными ценностями World Rugby, и они включены в Игровой устав World Rugby, документ, который нацелен на обеспечение сохранения уникального характера Регби, как на поле игры, так и вне него.

Основные принципы позволяют участникам немедленно понять характер Игры и что отличает её как вид спорта, в который играют люди все форм и размеров.

Игровой устав World Rugby включен в Правила игры World Rugby, и его можно скачать с **laws.worldrugby.org** на различных языках.

Игра

Регби - игра, целью которой является занести мяч за линию ворот соперника и с силой приземлить его для набора очков.

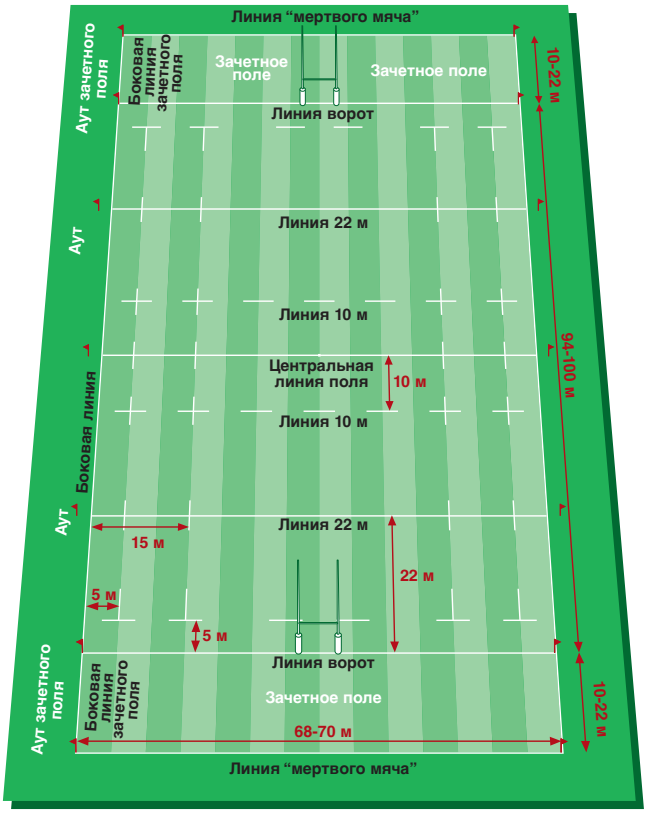
Это просто..., но сложно

Приведенное выше описание может показаться простым, но здесь есть один подвох. Для того чтобы пройти вперед, мяч должен передаваться назад. Мяч может быть отбит ногой вперед, но игроки этой команды должны оставаться за мячом в момент удара по мячу.

Это кажущееся противоречие создает необходимость точной работы в команде и отличной дисциплины, так как один индивидуальный игрок не сможет добиться значительных результатов. Только посредством работы в команде игроки могут переместить мяч вперед к зачетной зоне соперника и, впоследствии, продолжить и выиграть игру.

Регби обладает уникальными аспектами, но, как и во многих других видах спорта, суть игры в создании и использовании пространства. Победит та команда, которая сумеет толково занять пространство и занести туда мяч, не давая соперникам мяча и доступа к использованию пространства.

Игровое поле



Набор очков

Попытка - 5 очков

Сигнал о попытке

Попытка зачисляется, если мяч приземлен за линией ворот соперника в зачетном поле.

Может быть назначена штрафная попытка, если игрок мог занести попытку, но этого не произошло из-за грубой игры соперника.

Реализация - 2 очка

После заноса попытки команда может попытаться набрать дополнительные два очка посредством удара мяча по воротам, так, чтобы мяч прошел над перекладиной ворот и между его стойками с линии, проходящей через место занесения попытки.

Штрафной удар - 3 очка

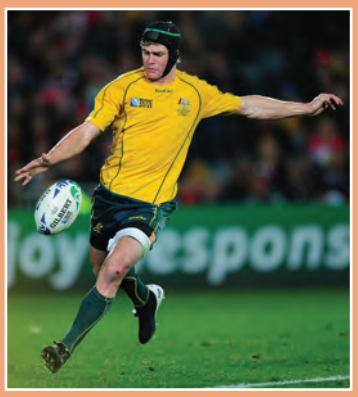
При назначении штрафного удара после нарушения командой соперника команда может выбрать вариант удара по воротам.

Дроп-гол - 3 очка

Дроп-гол засчитывается, когда игрок выполняет удар по воротам в общей игре посредством удара с отскока, т.е. когда мяч сначала ударяется об землю, а потом отбивается с полулета.

Удары ногой

Если игрок решает не передавать мяч товарищу по команде и не бежать с мячом, такой игрок может отбить мяч ногой. Мяч может быть отбит вперед, но любой товарищ по команде, находящийся впереди мяча на момент удара, оказывается в положении «вне игры», пока не отойдет назад за игрока, последним сыгравшим мячом, или не будет возвращен «в игру», благодаря товарищу по команде.



Сохранить мяч после удара ногой может быть сложной задачей. Существуют несколько стратегий при использовании удара ногой:

- Мяч отбивается в пространство, чтобы у товарищей по команде было время догнать мяч до того, как он будет пойман соперником.
- Мяч отбивается в направлении боковой линии, под непрямым углом, чтобы крайний или внешний центровой мог поймать мяч.
- Мяч отбивается в аут (за пределы игрового поля), что приводит к построению коридора, и команда соперника вбрасывает мяч в коридор. Таким образом, команда теряет мяч, но это позволяет ей продолжить вести борьбу за него в более выгодной позиции на поле.

Общая игра

Термин «общая игра» относится к любому этапу игры, когда мяч передается пасом или отбивается ногой между товарищами по команде, и обе команды ведут борьбу за мяч. В общей игре команда с мячом пытается передать мяч игрокам в пространстве, которые могут пройти вперед к линии ворот соперника.

Начальный удар

Каждый тайм матча начинается с удара с отскока с середины центральной линии поля. Команда без мяча должна отойти на 10 метров от мяча во время удара, и после удара мяч должен пройти как минимум 10 метров по направлению к линии ворот соперника до контакта с землей.

Игра руками

Передача паса

Игрок может передавать пас (бросать мяч) товарищу по команде, который находится в лучшей позиции для продолжения нападения, но пас не должен передаваться вперед, т.е. по направлению к линии ворот соперника. Пас должен передаваться или поперек поля, или назад, по направлению к своей линии ворот.

Территория зарабатывается посредством прохождения вперед с мячом и передачи мяча назад.

Если был передан пас вперед, судья останавливает игру и назначает схватку, и мяч вводит та команда, которая не владела мячом во время паса вперед. Таким образом, передача паса вперед наказывается потерей мяча.

Игра вперед

Когда игрок плохо сыграл мячом руками, т.е. уронил мяч или позволил ему отскочить от кисти или руки, и мяч проходит вперед, это называется игрой вперед.

В этом случае назначается схватка, и мяч вводит команда соперника, таким образом, мяч переходит к другой команде.

Захват, рак и мол.

В то время как регби является маневренной игрой, которая требует создания и использования пространства, регби также является контактным видом спорта. Более того, контактные ситуации могут быть тем самым механизмом, посредством которого игроки создают пространство, необходимое для нападения. Тремя наиболее распространенными контактными ситуациями, которые имеют место в открытой игре, являются захват, рак и мол.

Захват

Только игрок с мячом может быть захвачен игроком команды соперника. Захват имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или более соперниками и повален на землю, т.е. одно или оба его колена находятся на земле, игрок сидит на земле или находится на другом игроке, лежащем на земле. Для поддержания продолжительности игры игрок с мячом должен освободить мяч немедленно после захвата; игрок, выполнивший захват, должен отпустить игрока с мячом, и оба игрока должны отодвинуться от мяча. Это позволяет другим игрокам приблизиться и вести борьбу за мяч, таким образом, начиная новый этап игры.

Рак

Рак формируется, если мяч находится на земле и один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, группируются вокруг мяча в контакте друг с другом. Игроки в раке не могут играть мячом руками и должны использовать ноги для того, чтобы переместить мяч или оттеснить соперника так, чтобы мяч оказался у задней стопы последнего игрока в раке, - только тогда мяч может быть поднят руками.

Мол

Мол имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или несколькими соперниками, и, одновременно, с ним связывается один или несколько товарищей по команде (таким образом, для формирования мола нужны, как минимум, три игрока). Мяч не должен находиться на земле.

Команда с мячом может попытаться отыграть территорию посредством оттеснения соперников назад по направлению к их линии ворот. Мяч затем может передаваться пасом назад между игроками в моле и, впоследствии, быть передан игроку, который не участвует в моле, или игроку, который может отделиться от мола и начать бег с мячом.

Преимущество

Правило преимущества позволяет игре быть более продолжительной с меньшим количеством остановок.

Иногда во время игры может иметь место нарушение правил, но остановка игры не даст возможности набрать очки команде, не нарушившей правил.

Даже если правила игры предписывают получение права штрафного удара, свободного удара или схватки не нарушившей правила командой, им также дается возможность продолжить общую игру и попытаться занести попытку.

В этом случае судья позволит игре продолжиться вместо того, чтобы остановить игру для назначения наказания.

Положение «вне игры»

Правило игры в регби о положении «вне игры» ограничивает пространство на поле, в котором могут находиться игроки для того, чтобы существовало пространство, как для нападения, так и защиты.

Обычно игрок находится в положении «вне игры», если он находится впереди (ближе к линии ворот соперника) товарища по команде с мячом или товарища по команде, который сыграл мячом последним.

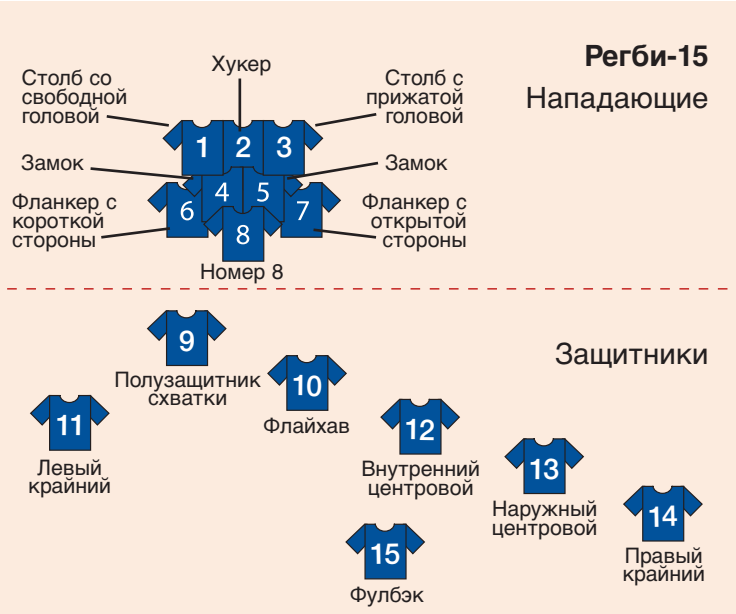
Нахождение в положении «вне игры», по сути, не является нарушением, но игрок в положении «вне игры» не может принимать участие в игре, пока снова не окажется в положение «в игре».

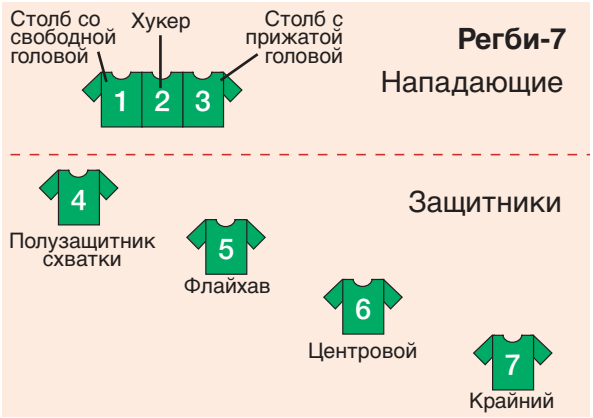
Если игрок в положении «вне игры» принимает участие в игре, такой игрок подлежит наказанию.

Позиции

Игра в регби всегда отличалась тем, что она подходит игрокам всех форм и размеров.

Уникальным образом каждая позиция требует различного набора физических и технических показателей, и именно это разнообразие делает эту игру доступной для всех.





Названия позиций, которые приведены здесь, являются наиболее распространенными в мире регби. Тем не менее, могут существовать некоторые региональные варианты.

Столбы

Что они делают? Их первичная роль - быть «якорем» схватки и обеспечивать силу и поддержку для подъема игроков, выпрыгивающих за мячом в коридоре. Они также выполняют ведущую роль в раках и молах.
Что им необходимо? Сила верхней части тела для обеспечения устойчивости в схватке, выносливость, мобильность и надежные руки для поддержания продолжительности игры.

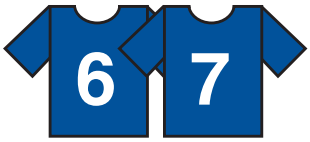
Хукер

Что он делает? Хукер выполняет две уникальные роли на игровом поле, как игрок, который выигрывает мяч в схватке и обычно вбрасывает мяч в коридор.
Что ему необходимо? Большая сила, чтобы выдержать физический характер игры в первой линии, в купе со скоростью для передвижения на игровом поле, а также хорошие навыки бросания мяча.

Замки

Что они делают? Замки отыгрывают мяч из коридора и после начальных ударов. Они являются движущей силой схватки, раков и молов, обеспечивая платформу для нападения.
Что им необходимо? Ключевая характеристика - рост. Замки - великаны команды, они комбинируют свою физическую силу с мобильностью и отличными навыками ловли.

Фланкеры



Что они делают? Их ключевая цель - отыграть мяч посредством перехвата, используя физическую силу в захвате и скорость для быстрого перехода к следующему этапу игры.
Что им необходимо? Жажда больших захватов и бесстрашный подход к выигрышу мяча. Комбинация скорости, силы, выносливости и навыков игры руками.

Номер 8

Что он делает? №8 должен обеспечить владение мячом у основы схватки, нести мяч в отрытой игре, обеспечивать связное звено между нападающими и защитниками во время этапов нападения и вести агрессивную защиту.
Что ему необходимо?? Неотъемлемы хорошие навыки игры руками, а также отличное чувство и понимание пространства. Мощь и хороший темп на коротких дистанциях критичны для прохождения территории и занятия выгодной позиции на поле для быстрого освобождения мяча защитникам при нападении.

Полузащитник схватки

Что он делает? Обеспечивает связное звено между нападающими и защитниками в схватке и коридорах. №9 ответственен за принятие решений, он будет решать, передать ли быстрый мяч защитникам или держать его ближе к нападающим.
Что ему необходимо? Многогранная позиция: полузащитник схватки должен быть мощным, обладать взрывной скоростью, полным набором навыков игры руками и отличными навыками отбивания мяча ногой. Выдающиеся игроки в этой позиции - чрезвычайно уверенные игроки, которые обладают отличным пониманием игры.

Флайхав

Что он делает? Как игрок, который дирижирует игрой команды, №10 получает мяч от №9 и принимает решение о том, отбить ли мяч ногой, передать пас или прорваться вперед на основе моментального анализа этапа игры.
Что ему необходимо? Способность хорошо отбивать мяч из рук, в идеале, любой ногой, искусные навыки игры руками, темп, тактическое видение и способность играть под давлением.

Центровые

Что они делают? Центровые являются ключевыми игроками, как при защите, так и при нападении. При защите они попытаются захватить нападающих игроков, а при нападении они будет использовать свою скорость, мощь и творческий талант для того, чтобы пройти через защиту соперника.
Что им необходимо? Современный центровой поджар, силен и крайне быстр. Данная позиция требует выдающегося мастерства в нападении, а также интенсивности в контакте, как для сохранения мяча, так и для его перехвата.

Крайние

Что они делают? Крайние находятся на игровом поле для того, чтобы обеспечить внесение абсолютной скорости, необходимой для того, чтобы обогнать соперника и занести попытку. Им также необходимо быть сильными в защите.
Что им необходимо? Скорость. Крайние зачастую находятся в открытом пространстве, где их приоритет номер один – дать газ и бежать к линии ворот. Сила и хорошие навыки игры руками также являются преимуществом.

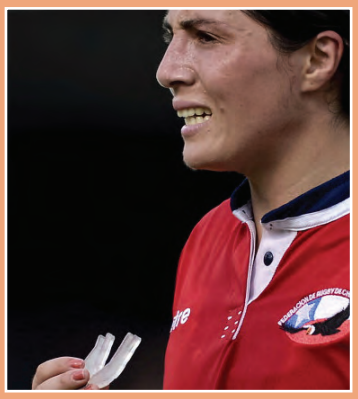
Фулбэк

Что он делает? Фулбэк обычно считается последней линией защиты, он должен быть уверенным под высоким мячом, иметь хороший удар ногой, чтобы ослабить напор соперника, и любить физический аспект игры, необходимый для выполнения захватов, предотвращающих попытки соперника.
Что ему необходимо? Хорошие навыки игры руками, скорость при нападении и мощь при защите. Способность присоединиться к линии нападения на скорости, для того чтобы создать перекрытие и возможность для занесения попытки для крайнего. Тактические навыки и врожденный талант.

Снаряжение

До того как начать игру в регби важно понимать какое снаряжение вам потребуется.

Во-первых, вам понадобится крепкая пара бутсов с шипами, подходящими для погодных условий и игровой среды. Они крайне необходимы для обеспечения устойчивости, особенно при игре в контакте.



Рекомендуется надевать капу для защиты зубов и челюсти. Некоторые игроки также предпочитают надевать шлемы или снаряжение с набивкой под майку. Все снаряжение должно быть одобрено World Rugby.

Схватка

Сигналы для назначения схватки (слева) и построения схватки (справа)

Схватка - это способ возобновления игры после остановки, причиной которой послужило незначительное нарушение игры (например: пас вперед или игра вперед), а также, если мячом стало невозможно играть в раке или моле. Схватка служит для того, чтобы сосредоточить всех нападающих и полузащитников схватки в одном месте на игровом поле, давая возможность защитникам начать нападение, используя пространство, созданное в других частях поля.

Мяч вводится в середину туннеля между двумя первыми линиями, и в этот момент два хукера могут вести борьбу за мяч, пытаясь зацепить мяч ногой и передать его назад своим товарищам по команде. Обычно мяч остается у той команды, которая вводит мяч в схватку, так как хукер и полузащитник схватки могут синхронизировать свои действия.

Как только владение мячом обеспечено, команда может оставить мяч на земле в схватке и попытаться оттеснить соперника. В другом случае, они могут переместить мяч к задней стопе схватки, где мяч затем может быть передан линии защитников, и таким образом, возобновится открытая игра.

Полузащитник схватки

Ключевой игрок в схватке - полузащитник схватки. Этот игрок вводит мяч в схватку, двигается к задней стопе схватки и обычно является игроком, который подбирает мяч и передает его флайхаву, чтобы последний передал мяч линии защитников. Как только полузащитник схватки подберет мяч, команда соперника может вести борьбу за мяч и попытаться захватить игрока, у которого на тот момент он находится.

Коридор

Боковой судья подает сигнал о выходе мяча в аут и о том, какая команда будет вбрасывать мяч в коридор.

Коридор - это средство возобновления игры после того, как мяч вышел в аут (за пределы игрового поля с боковой стороны). Коридор группирует выбранных нападающих в одном месте около боковой линии, чтобы у защитников оставалась ширина поля для начала и разворота нападения. Ключевой задачей нападающих является выиграть мяч и эффективно передать его защитникам.

Нападающие выстраиваются в две линии, перпендикулярно боковой линии, на расстоянии одного метра друг от друга. Хукер вбрасывает мяч в коридор между этими двумя линиями игроков. Так как товарищи по команде вбрасывающего игрока знают, куда он будет вбрасывать мяч, у них есть преимущество для сохранении мяча. Тем не менее, быстрое мышление и движение поможет команде соперника вести борьбу за мяч, и в коридоре зачастую мяч перехватывается другой командой.

Игрок, который успешно поймал мяч, может сохранить его и сформировать мол или может передать его получающему игроку (игроку, который стоит около коридора и ожидает передачи паса), который затем передает пас флайхаву и далее линии защитников.

Поддержка в коридоре

Для того чтобы игроки смогли поймать мяч, высоко вбрасываемый в коридор, товарищам по команде разрешается поддерживать игрока, ловящего мяч, в то время, как он выпрыгивает за мячом.

В этом случае безопасность является вопросом первостепенной важности, и любой игрок, который находится в воздухе, должен поддерживаться до возвращения на землю. Запрещается захват игрока в воздухе. К тому же, удержание, толчок или опора на соперников в коридоре является нарушением правил и наказывается штрафным ударом.

Штрафные и свободные удары

Нарушение правил игры, в результате которого на команду соперника было оказано физическое или значительное воздействие, наказывается штрафным ударом.

Сигнал о назначении штрафного

Если место, с которого должен выполняться назначенный штрафной удар находится в достижимом радиусе от ворот, команда обычно выбирает удар по воротам с земли. Мяч помещается на подставку, и бьющий игрок пытается отбить мяч ногой таким образом, чтобы мяч прошел между стойками и над перекладиной ворот. Удачный удар по воротам приносит команде три очка.

Команда может предпочесть не выполнять удар по воротам. Она может выбрать схватку, «быстрый штрафной», чтобы вынести мяч в общую игру, или удар в аут (в таком случае бьющая команда вбрасывает мяч в коридор).

Свободный удар назначается за менее значительные нарушения. Команда не может набрать очки непосредственно в результате свободного удара.

Команда может выбрать схватку вместо свободного удара.

Сигнал о назначении свободного удара

Становление официальным представителем матча

Становление судьей или боковым судьей - уникальный способ участия в регби.

Большинство тех, кто становится официальными представителями матчей, когда-то играли сами и теперь хотят внести свой вклад в игру, которую они любят, но предыдущий опыт не является обязательным требованием. Любой может научиться судейству, даже в юном возрасте. Более того, тому, кто хочет достичь высот в карьере судьи, желательно начать как можно раньше.

Как официальный представитель матча вы находитесь в самом центре событий и, таким образом, видите игру из уникальной позиции. Это прекрасный способ хорошо потренироваться, а также проверить себя во многих сложных ситуациях. Судейство - нелегкая задача, но она может принести огромное удовлетворение.

Для того чтобы стать квалифицированным официальным представителем матча, начните с запроса в свой клуб, региональный филиал или национальный союз об учебных курсах, которые проводятся в вашем регионе. World Rugby проводит курсы для всех уровней участников, от новичков до опытных представителей матчей.

Курс обучения основам судейства может быть пройден за один день и с добавлением чувства и понимания игры, которые могут быть развиты только посредством участия в игре в качестве игрока или зрителя, - вы на пути к тому, чтобы стать судьей.

Официальные представители матчей

Матч контролируется судьей и двумя боковыми судьями. В зависимости от уровня, на котором проходит матч, в нем могут участвовать другие официальные лица, такие как хронометрист или телевизионный официальный представитель игры, который выносит решения по спорным моментам, просматривая повторы.

Судья

До матча судья обычно проводит беседу с игроками первой линии (столбами и хукерами) обеих команд, чтобы обсудить процесс входа в контакт в схватке. Это помогает сфокусировать мысли всех участников на этом важнейшем этапе игры. Затем судья организует жеребьевку, которая решает, какая из команд начнет игру. Во время самого матча судья является единственным арбитром по оценке ситуации и принятию решений в соответствии с правилами. Крайне необходимо, чтобы все игроки всегда уважали решения судьи.

Боковые судьи

Двое судей, по одному с каждой боковой стороны поля, помогают судье в вопросах, касающихся того, когда и где мяч вышел в аут, а также любых других вопросах, которые определяет судья. Боковые судьи также выносят решения о том, был ли успешным удар по воротам.

Грубая игра

Грубая игра - любое действие, которое совершает игрок в противоречие букве и духу правил игры, включая препятствование, несправедливую игру, опасную игру и нарушение дисциплины. Судья должен наказывать грубую игру должным образом.

Почему свистит свисток?

Тому, кто не знаком с тонкостями правил игры в регби, иногда сложно определить, почему судья остановил игру после нарушения. Давайте посмотрим на наиболее распространенные случаи, в которых может быть подан сигнал свистком. Иллюстрации показывают сигнал, которым судья сопровождает свое решение во время игры. Сигналы для штрафного и свободного ударов показаны на стр. "Штрафные и свободные удары".

Розыгрыш преимущества

Преимущество может быть применимо при незначительных нарушениях (например: игра вперед) или нарушениях, которые наказываются штрафным ударом (например: положение «вне игры»). Судья должен принять решение о том, будет ли продолжение игры более выгодным для команды, не нарушившей правила. Если преимущество не разыгрывается, судья подаст сигнал свистком и вернет игру на место первоначального нарушения, которое имело место до розыгрыша преимущества.

Пас вперед или игра вперед

Пас вперед Игра вперед

Иногда нападение будет остановлено свистком судьи, когда кажется, что они почти достигли линии попытки.

Если пас был передан вперед, или ошибка привела к игре вперед, будет назначена схватка, и мяч будет вводить не нарушившая правила команда.

Несвоевременное освобождение игрока или мяча

Несвоевременное освобождение:
(a) игрока (b) мяча

После захвата игрок, выполнивший захват, должен немедленно освободить игрока с мячом, а игрок с мячом должен немедленно освободить мяч.

Несоблюдение этого правила ограничивает справедливую борьбу за мяч. Если мяч или игрок не освобождается в течение разумного времени, судья назначит штрафной в пользу не нарушившей правила команды.

Несвоевременное удаление от мяча

Когда сформирован рак или мол, все игроки на земле должны немедленно отодвинуться от мяча, чтобы таким образом позволить команде с мячом продолжить игру.

Несоблюдение этого правила приводит к назначению штрафного в пользу не нарушившей правила команды.

Присоединение к раку или молу со стороны

При присоединении к раку или молу все игроки должны присоединяться из-за задней стопы заднего товарища по команде.

Если они присоединяются со стороны, они оказываются в положении «вне игры» и принимают участие в игре, таким образом, они будут немедленно наказаны назначением штрафного удара в пользу другой команды.

Мячом невозможно играть в раке или моле

Мячом невозможно играть в:
(a) раке (b) моле

Если мячом стало невозможно играть в раке, например, он находится под игроками, которые лежат на земле, судья назначит схватку в пользу команды, которая продвигалась вперед до того, как мяч стал недоступным. При моле схватка назначается в пользу той команды, которая не владела мячом при формирования мола.

Становление тренером

Стать тренером и, таким образом, помогать другим получать удовольствие от игры, - вид участия в регби, который может принести большое чувство удовлетворения.

Большинство начинающих тренеров - бывшие игроки, которые хотят внести свой вклад в регби, или родители, которые хотят помочь своим детям участвовать в регби.

Тренерская работа может быть богатым и удовлетворяющим опытом, но это также большая ответственность, к которой нельзя относиться небрежно.

Молодые люди, которые находятся на попечении сегодняшних тренеров, - следующее поколение игроков, судей и добровольцев, и то отношение, которому они учатся на своем опыте, может повлиять на многие аспекты их жизни. Как тренер вы можете помочь им, придавая им уверенность для успеха не только в регби, но и в жизни.

Ваш клуб, региональный орган или национальный союз помогут вам начать свою карьеру в становлении тренером. Хорошо начать с программы «Готовность к регби», после которой вы можете перейти к курсу квалификации «Тренерская работа - Уровень 1», этот курс длится один день и дает вам основы основ тренерской работы.

Тренер

Роль тренера значительно варьируется в зависимости от уровня, на котором играет команда. На самом начальном уровне вся работа направлена на развитие игроков - в техническом и личном плане, в то время как на международном уровне тренер ответственен за отбор команды, качество и результаты ее игры.

Тренер берет на себя различные роли, такие как лидер, менеджер, учитель и организатор. Тренеру необходимо знание игры и ее правил, мотивация, физическая подготовка и понимание того, как тренировать и развивать игроков.

Замены

Помимо пятнадцати игроков, которые начинают игру, у команды могут быть запасные игроки. Во время игры тренер может выполнить заранее оговоренное количество замен по тактическим причинам. Игроки так же могут быть заменены в случае травмы, как временно (на тот период, пока травмированному игроку оказывается медицинское внимание), так и на всю игру, если травмированный игрок не может продолжить игру.

Командный дух

Другая важная роль тренера - вселить командный дух в игроков. Это особенно важно на тех уровнях игры, где игроки играют в регби ради удовольствия от участия, а не с целью выигрыша.

Тактика команды

Источник бесконечных дебатов, разногласий и признания - разработка правильной тактики, которая может быть решающей для успешной игры команды. Это далеко не простой вопрос, но если вы найдете правильный подход к нему, вы станете самым великим провидцем в истории регби, как минимум, для своих игроков.

Разработка тактики требует досконального понимания сильных сторон своей команды. Такая тактика будет частично основана на доминировании нападающих и частично рассчитана на создание пространства и использования скорости. Одинаково важно, чтобы команда и отдельные игроки понимали, с чем они столкнутся на поле, и тактику, которую они, скорее всего, применят на практике.

Использование мощи

Использование физической силы нападающих в схватках и продолжающихся молах, может привести к значительному выигрышу территории. Нападающие игроки могут выбрать «подъем и толчок» (поднимать мяч и нести его вперед при поддержке товарищей по команде), пока не настанет подходящий момент для передачи мяча защитникам.

Создание пространства

Несмотря на все сложности и нюансы, по существу, регби - простая игра. Очки зарабатываются, когда игрок попадает в пространство и когда у команды нападения больше игроков, чем у команды защиты. Как таковой, Святой Грааль лежит в создании пространства. Существует множество тактик о том, как этого достичь, но, прежде всего, речь идет о выигрыше быстрого мяча для перемещения игры в сторону от скопления игроков, одновременно внося скорость и творческий подход в нападение с целью создания пространства для набора очков одним из игроков.

Просмотр регби

Скорость и мощь современной игры в регби сделали ее одним из наиболее захватывающих видов спорта для болельщиков. Действительно, эволюция некоторых аспектов игры привела к ее массовой популярности среди зрителей.

Большие экраны

Многие стадионы теперь оборудованы большими экранами, на которых проигрываются важные моменты игры, которые только что имели место.

Телевизионный официальный представитель игры

На матчи, транслируемые по телевидению, назначается официальный представитель, который помогает судье принимать решения на основе просмотра повторов.

Тем не менее, когда вы смотрите игру, не сосредотачивайтесь только на мяче, постарайтесь обращать внимание на построение игроков нападения и защиты, а также расположение центральных игроков, таких как флайхав, №8 и фулбэк.

Правила игры: эволюция

Буклет "Правила игры союза регби" World Rugby ежегодно переиздается. Он доступен в режиме онлайн на сайте worldrugby.org/laws, откуда вы можете скачать правила в формате PDF, а также пройти тест на проверку знания правил.

Правила игры разрабатываются с учетом двух центральных принципов: во-первых, позволить игрокам играть в Духе игры и, во-вторых, защитить благополучие игроков.

Иногда World Rugby проводит пробное введение изменений к правилам до того, как вынести окончательное решение о принятии таких изменений и их введении в полный комплект правил игры на мировом уровне. Пробные изменения правил могут применяться только в определенном регионе, например: в северном или южном полушарии.

Любое изменение правил - сложная задача, как для игроков, так и тренеров, которая дает командам возможность пересмотреть свою тактику, чтобы использовать в своих интересах любую дополнительную свободу или ограничение, привнесенное таким изменением правил.

Следите за изменениями Правил на сайте **worldrugby.org/laws**

Регби-7 - Олимпийская мечта

Регби играется на полнометражном поле командами из семи, а не пятнадцати игроков. Игра короче по продолжительности, каждый тайм длится семь минут во время отборочных стадий турнира, а финал продляется до десяти минут.

Помимо продолжительности матча правила игры слегка отличаются от регби-15 и, конечно же, из-за количества пространства на поле, эта игра разительно отличается своей зрелищностью. Одна из характеристик Регби-7 в том, что иногда команды выбирают сначала отойти назад к своей линии ворот, уводя на себя оппозицию в попытке создать пространство в других областях, а затем пройти вперед для разворота нападения.

Требования Регби-7

Так как Регби-7 играется на полнометражном поле, игрокам необходима способность покрывать большие расстояния во время матча. Это означает, что участникам необходимо находиться в отличной физической форме и обладать высокой скоростью, навыками и выносливостью. В результате этого игроки Регби-7 зачастую играют в позициях защитников и нападающей задней линии в регби-15.

Основы регби - бег, передача паса, выполнение захватов и принятие решений, - ключевые компоненты Регби-7, которые также включают создание пространства и сохранение мяча.

Регби-7 и Олимпийские игры

Регби присоединяется к Олимпийской программе Рио 2016 г. дебютом Регби-7, которого все мы ждем с таким нетерпением.

Регби идеально подходит Олимпийским играм, оно подкрепляет идеалы Олимпийского движения, благодаря продолжительной этике справедливой игры и дружбы, а также динамичному и захватывающему формату Регби-7, который привлекает как существующих поклонников этого вида спорта, так и более широкую аудиторию любителей спорта во всем мире.

Варианты игры - Игра для всех

Другие варианты и игры с малым количеством игроков

Существуют различные варианты игры, которые были разработаны для того, чтобы позволить играть при любых обстоятельствах с постепенным развитием регбийных навыков, таких как бег, игра руками, навыки обхода соперников и игра поддержки.

Примерами таких вариантов могут послужить тэг-регби, регби на касание (которые называются флаг-регби и тип-регби в некоторых регионах), а также пляжное регби. Например, в тэг-регби к поясу игроков прикреплены флажки. Отрыв одного из этих флажков считается захватом, и игрок с мячом должен передать пас в течение трех секунд.

Один из ключевых факторов привлекательности этих вариантов регби - отсутствие контакта, что означает, что желающие всех возрастов, обоих полов и любого уровня подготовки могут играть вместе на различных поверхностях, не боясь получить травму.

В дополнение к этому, простые правила и минимальные требования к снаряжению и оборудованию делают различные варианты игры идеальным введением в регби для начинающих, которые хотят заниматься этим видом спорта.

До 19 лет и возрастные группы

Даже после перехода к игре с пятнадцатью игроками в команде, все ещё существуют варианты игры, которые смягчают переход к полной версии регби. Подробности изменений правил для игроков до 19 лет можно найти в правилах игры World Rugby на **worldrugby.org/laws**.

Как найти клуб?

Благодаря духу регби вы можете быть уверены в том, что вас тепло примут в вашем местном регбийном клубе или, более того, в любом клубе во всем мире.

Независимо от того, хотите ли вы участвовать в регби сами или хотите привести своего сына или дочь, ваш ближайший клуб будет наилучшим местом для начала. Ваш национальный Союз сможет предоставить вам список клубов в вашей стране.

Добровольцы в регби

Один из наиболее удовлетворяющих способов участия в регби - участие на добровольной основе. Существует широкий спектр ролей для добровольца, начиная от организации и секретарской работы до ухода за полем и предоставления помощи тренерам и игрокам.

Отдел обучения и подготовки World Rugby

Что дальше?

World Rugby проводит различные тренировочные и учебные программы, разработанные для того, чтобы помочь игрокам, тренерам, судьям и энтузиастам узнать больше об игре в регби и быть более вовлеченными в игру.

Для дополнительной информации перейдите на сайт **passport.worldrugby.org**

Паспорт World Rugby - интерактивные учебные вебсайты от World Rugby

«Готовность к регби»

Будь готов • Управляй рисками

worldrugby.org/rugbyready

Правила игры союза регби

Знай игру

worldrugby.org/laws

Тренерская работа

Техника - Планирование

worldrugby.org/coaching

Судейство

Наблюдение за матчами • Коллегии

worldrugby.org/officiating

Силовая и физическая подготовка

Понимание физического аспекта игры

worldrugby.org/sandc

Управление сотрясением мозга

Определить и удалить

worldrugby.org/concussion

Оказание первой помощи в регби

Знать, как действовать.

worldrugby.org/firstaidinrugby

“За чистое регби”

Захват допинга - “За чистое регби”

worldrugby.org/keeprugbyclean

Руководство по регби для начинающих

WORLD RUGBY
World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

Copyright © World Rugby 2015. Воспроизведение данного материала разрешается только с целью личного пользования или обучения. Копирование, прокат, аренда или распространение работы в любых коммерческих целях запрещены.

Если вы хотите больше узнать о регби, свяжитесь с вашим местным клубом или национальным союзом или посетите нашу вебстраницу: **worldrugby.org**

WORLD RUGBY™