

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РЕГБІ

Методичні вказівки
для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей першого (бакалаврського)
рівня денної форми здобуття освіти

Електронний ресурс

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

]

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

Фізичне виховання. Регбі : методичні вказівки для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти. [Електронний ресурс] / уклад. І. В. Підситков. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 68 с.)

У методичних вказівках до організації та планування практичної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» для груп з регбі наведено правила гри у регбі-7, методику оволодіння грою в регбі-7, вимоги до фізичної підготовки регбістів, представлені як загальнорозвиваючі вправи, так і спеціальні вправи для вдосконалення та відпрацювання техніки гри регбіста.

Видання призначене здобувачам вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр», «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спеціальностей.

УДК 796. 333. (075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Підситков І. В., уклад., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Основні правила гри в регбі-7.....	6
2. Фізична підготовка в регбі-7.....	12
2.1 М'язова сила.....	12
2.2 Загальна витривалість.....	13
2.3 М'язова витривалість (силова, швидкісна).....	13
2.4 Швидкість.....	14
2.5 Гнучкість.....	14
2.6 Вибухова сила.....	15
2.7 Координація та спритність.....	15
3. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.....	15
3.1 Загальнорозвивальні вправи в русі.....	15
3.2 Загальнорозвиваючі вправи на місці.....	17
3.3 Вправи на розслаблення, гнучкість та розтягування м'язів.....	18
4. План тренувальних занять.....	19
Тема 1. Техніка володіння м'ячем.....	19
Тема 2. Техніка гри руками.....	20
Тема 3. Техніка передачі м'яча.....	28
Тема 4. Техніка гри у русі.....	31
Тема 5. Вправи, що підводять гравців до фізичного контакту.....	34
Тема 6. Техніка захватів.....	37
Тема 7. Техніка удару ногою.....	41
Тема 8. Техніка збереження м'яча.....	45
Тема 9. Техніка гри у сутичці.....	48
Тема 10. Техніка гри у коридорі.....	53
Тема 11. Атака в захисника, техніка збереження та визволення м'яча.....	57
Тема 12. Передачі, що зберігають володіння м'ячем.....	60
Тема 13. Формування, що дозволяють зберегти м'яч.....	62
Література.....	67

ВСТУП

Регбі-7 – підвид класичного регбі, що з'явився в Шотландії. Його творцями вважаються Нед Хейг та Девід Сандерсон з міста Мелроз, які у 1883 році запропонували керівникам місцевого регбійного клубу скоротити кількість гравців у команді з 15 до 7, а час матчу до 15 хвилин. За задумом творців, це мало зменшити фінансові витрати на проведення матчів. Керівництво клубу погодилося. У тому ж році на полі було проведено перший турнір з регбі-7, Melrose Sevens, який проводиться щорічно до цього дня.

У XX столітті регбі-7 продовжив свій розвиток. На це особливо вплинула поява великих турнірів збірних під егідою Міжнародної ради регбі: Hong Kong Sevens в 1976 році, що з 1999 року став одним з етапів Світової серії, і чемпіонату світу. Крім того, 9 жовтня 2009 року на 121 сесії МОК було прийнято рішення включити регбі-7 до програми Олімпійських ігор 2016 у Ріо-де-Жанейро.

Регбі-7 користується популярністю більш ніж у ста країнах світу, включаючи Україну. У 2023 році жіноча та чоловіча збірні України виграли чемпіонат Європи у дивізіоні Trophy. У цьому складі чоловічої збірної грав випускник УПА – Володимир Войтов.

Регбі – гра колективна. І на відміну від класичного регбі-15, регбі-7 більш швидке та динамічне. Набір технічних прийомів тут величезний, а можливості тактики безмежні – кількість комбінацій, в яких можуть брати участь гравці невимірна. Головна особливість – це його інтенсивність. Команди змагаються не лише фізично, а й інтелектуально, адже планування атак, комбінацій і оборони потребує блискавичних рішень. Крім того, регбі славиться своєю культурою поваги: арбітра тут слухають беззаперечно, а після матчу команди обов'язково тиснуть одне одному руки – незалежно від результату. Це спорт для сильних, але благородних.

Регбі вимагає високої фізичної підготовки, бо гравець має бути одночасно: і відмінним легкоатлетом, щоб в стрімкому ривку прорватися крізь оборону супротивника; і борцем, щоб майстровим захватом зупинити атакуючого ворожого колективу, що біжить; і класним баскетболістом, щоб зловити м'яч, який летить з

величезною швидкістю, або відіграти його у високому стрибку; і футболістом, щоб забити м'яч у ворота.

Регбіст не зможе досягнути успіху без практичної роботи. Тренувальні заняття з регбі є невід'ємною частиною навчального процесу та виправданим способом оволодіння матеріалом. Групове тренування найбільш ефективне.

Практична робота потребує чіткої організації, планування, системи й певного керування (обсяг завдань, типи завдань, методичні рекомендації щодо їхнього виконання), що сприяє підвищенню якості навчального процесу. Успіх цієї роботи багато в чому залежить від бажання, прагнення, інтересу до тренувань, потреби в самовдосконаленні, тобто від наявності позитивних мотивів. Велике значення під час практичної роботи студента мають його спрямованість, психологічна готовність, а також певний рівень бази знань, на який будуть нашаровуватися нові знання.

1. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ В РЕГБІ-7

Гра в регбі-7 проходить згідно з тими ж правилами, що встановлені для регбі-15. Винятки стосуються деяких розділів правил, що розробляються і доповнюються World Rugby.

Майданчик. Представляє собою прямокутник не більше 100 метрів в довжину та 70 метрів – в ширину, з трав'яним (рідше земляним або пісковим) покриттям (Рис. 1.1).

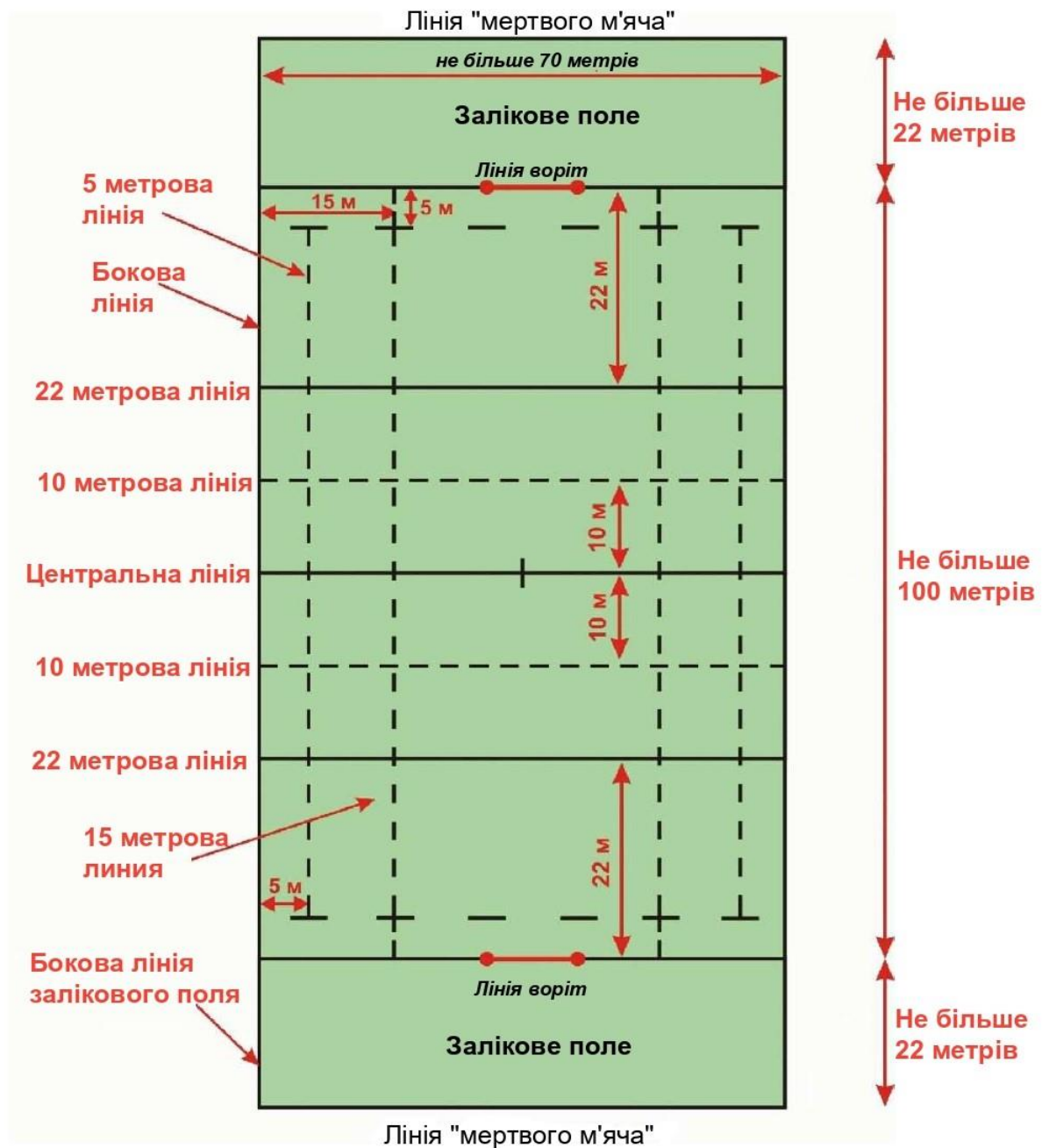


Рис. 1.1 Розміри поля для регбі і його розмітка

Ігрова площа складається з ігрового та залікового полів. Ігрове поле обмежене боковими лініями та лініями воріт (самі вони не являються частиною поля). Залікове поле – площа між лінією воріт, лінією «мертвого м'яча» та боковими лініями залікового поля. (Лінія воріт є частиною залікового поля, лінія «мертвого м'яча» та бокові лінії – ні.) Довжина залікового поля 10-22 м, ширина – не більше 70 м.

На полі відзначаються також (паралельно лінії воріт) суцільні лінії 22 м, що обмежують поле 22 м, та центральна (середня) лінія, яка ділить поле навпіл. За периметром майданчика встановлюються прапорці, які також визначають зони та лінії поля.

Перервними лініями визначаються 10-метрові відстані від центральної лінії поля та 5-метрові – від бокових ліній.

Для гри в регбі підійде і футбольне поле, але з іншою розміткою.

Ворота. Мають Н-образну форму та встановлюються на лінії воріт. Висота стійок – не менше 3,4 м, відстань між ними – 5,6 м, відстань від поверхні поля до поперечини – 3 м.

М'яч. Має овальну форму. Його поверхня може бути покрита спеціальним складом, яка відштовхує грязь, що дозволяє краще утримати м'яч в руках. Виготовляється зі шкіри. Довжина м'яча по лінії – 280-300 мм, продовжна круга 740-770 мм, поперечна круга – 580-620 мм, вага – 410-460 грамів, тиск у середині м'яча (на початку гри) має складати 0,67-0,7 кг/см.

Час гри. Матч складається з двох таймів по 7 хвилин, перерва триває до двох хвилин (в фінальних матчах – два тайми по 10 хвилин). До кожного тайму може бути додано втрачений і додатковий час. У тих випадках, коли матч з рівним рахунком потребує додаткового часу, гра відновлюється після 1-хвилинної перерви з періодами не довше ніж п'ять хвилин (наявність перерви між додатковими таймами не передбачається правилами). Після кожного періоду команди міняються половинами поля. Впродовж додаткового часу команда, яка перша повела у рахунку, оголошується переможцем без продовження гри.

Склад команд. Максимальна кількість спортсменів, які перебувають у полі від кожної команди дорівнює 7, а запасних – 5. Кожний гравець має своє ігрове амплуа, і на відміну від футболу номери на формі гравців стартового складу завжди

відповідають ролі, яку гравець виконує на полі. Для кожної позиції вибираються виконавці, які відповідають їй за будовою тіла, фізичними даними й характером.

Екіпірування. Включає шорти, майку, носки та бутси, а також захисне спорядження (наколінники, налокітники, щитки для голеній, рукавички без пальців, прокладки для плечей, капа, шолом).

На всіх частинах екіпірування повинен стояти знак відповідності стандарту IRB (все екіпірування повинне бути схвалене World Rugby).

Гравці в «нестандартному» екіпіруванні не допускаються. Правилами також забороняється надівати жорсткі та гострі предмети, затиски, кільця, застібки-блискавки, дорогоцінні прикраси та інше, що у процесі гри може нанести травму як самому спортсмену, так і його партнерам або суперникам.

Офіційні представники матчу. Крім головного судді і двох його помічників, в кожному матчі обов'язкова присутність двох суддів залікового поля, які розташовуються по одному в заліковій зоні кожної з команд. В їх завдання входить контроль своєї зони і своєчасне повідомлення головному судді про порушення, занесення спроб, виходах в аут і результативних ударах по воротах.

Способи ведення гри. Гра розпочинається ударом по м'ячу з відскоку з центру поля, після чого будь-який гравець може:

- ловить (підбирати) м'яч та бігти з ним;
- передавати, кидати або відбивати м'яч іншому гравцеві;
- бити м'яч або іншим способом просувати його ногою;
- захоплювати, штовхати або атакувати плечем суперника, який володіє м'ячем;
- падати на м'яч;
- брати участь у сутичці, раку, молу та коридорі;
- приземляти м'яч у заліковому полі.

Початковий удар. Кожен тайм матчу починається з удару з відскоку з середини центральної лінії поля. Команда без м'яча повинна відійти на 10 метрів від м'яча під час удару, і після удару м'яч повинен пройти як мінімум 10 метрів у напрямку до лінії воріт суперника до контакту з землею.

Передача пасу. Гравець може передавати пас (кидати м'яч) товаришеві по команді, який знаходиться в кращій позиції для продовження нападу, але пас не повинен передаватися вперед, тобто у напрямку до лінії воріт суперника. Пас повинен передаватися або поперек поля, або назад, у напрямку до своєї лінії воріт. М'яч може бути відбитий ногою вперед, але гравці цієї команди повинні залишатися за м'ячем в момент удару по м'ячу.

Спроба. Гравець заносить м'яч у залікове поле суперника і приземляє його там, тобто торкається м'ячем землі або падає на нього. Вдала спроба оцінюється у 5 очок. У випадку, якщо спроба могла бути реалізована, але цього не трапилося через брутальну гру супротивника, призначається штрафна спроба з місця порушення правил (вона може принести атакуючій команді 5 очок).

Реалізація. Команда, яка зробила спробу, здобуде право на удар по воротам. Він виконується з уявної лінії, перпендикулярної лінії воріт та яка проходить через ту її точку, у якій спроба була реалізована. Реалізація удару (м'яч має пролетіти над поперечиною між стійками воріт) оцінюється у 2 очка. Він виконується ударом з рук з відскоком. Таким чином, команда в одній атаці може набрати 7 очок.

Гол зі штрафного удару. Право на штрафний надається команді, проти якої були порушені правила. Гол зі штрафного удару оцінюється у 3 очка (м'яч б'ють ударом з відскоку).

Дроп-гол. Успішний удар з відскоку приносить команді 3 очка (за правилами регбі гол, що забитий ударом «з руки», не зараховується: спортсмен має обов'язково вдарити м'ячем по землі).

Гра вперед. Сутичка. Якщо була передача вперед (або гравець погано зіграв м'ячем руками, впустив м'яч, дозволив йому відскочити від кисті або руки, і м'яч проходить вперед), суддя зупиняє гру і призначає сутичку. М'яч вводиться та команда, яка не володіла м'ячем під час передачі вперед. Таким чином, передача вперед карається втратою м'яча. Ключовий гравець в сутичці - півзахисник сутички. Цей гравець вводиться м'яч в сутичку, рухається до задньої стопи сутички і зазвичай є гравцем, який підбирає м'яч і передає його флайхаву, щоб останній передав м'яч лінії захисників. Як тільки півзахисник сутички підбере м'яч, команда суперника може вести боротьбу за м'яч і спробувати захопити гравця, у якого на той момент він знаходиться

Захват. Тільки гравець з м'ячем може бути захоплений гравцем команди суперника. Захоплення має місце, коли гравець з м'ячем утримується одним або більше суперниками і повалений на землю, тобто одно або обидва його коліна знаходяться на землі, гравець сидить на землі або знаходиться на іншому гравцеві, що лежить на землі. Для підтримки тривалості гри гравець з м'ячем повинен звільнити м'яч негайно після захоплення; гравець, що виконав захоплення, повинен відпустити гравця з м'ячем, і обидва гравці повинні відсунутися від м'яча. Це дозволяє іншим гравцям наблизитися і вести боротьбу за м'яч, таким чином, починаючи новий етап гри. Заборонено захоплювати гравця за шию чи однією рукою. Заборонені підніжки.

Рак. Рак формується, якщо м'яч знаходиться на землі і один або декілька гравців від кожної команди, стоячи на ногах, групуються навколо м'яча в контакті один з одним. Гравці в раку не можуть грати м'ячем руками і повинні використати ноги для того, щоб перемістити м'яч або відтіснити суперника так, щоб м'яч опинився біля задньої стопи останнього гравця в раку, - тільки тоді м'яч може бути піднятий

Мол. Мол має місце, коли гравець з м'ячем утримується одним або декількома суперниками, і, одночасно, з ним зв'язується один або декілька товаришів по команді (таким чином, для формування молу потрібні, як мінімум, три гравці). М'яч не повинен знаходитися на землі. Команда з м'ячем може спробувати відіграти територію за допомогою відтиснення суперників назад у напрямку до їх лінії воріт. М'яч потім може передаватися пасом назад між гравцями в молі і, згодом, бути переданий гравцеві, який не бере участь в молі, або гравцеві, який може відокремитися від молу і почати біг.

Коридор. Коридор – це засіб відновлення гри після того, як м'яч вийшов в аут (за бічну лінію). Коридор групує обраних нападників в одному місці близько бічної лінії, щоб у захисників залишалася ширина поля для початку і розвороту нападу. Ключовим завданням нападників є виграти м'яч і ефективно передати його захисникам. Нападники шикуються в дві лінії, перпендикулярно бічній лінії, на відстані одного метра один від одного. Хукер вкидає м'яч у коридор між цими двома лініями гравців. Так як товариші по команді гравця, що вкидає знають, куди

він буде вкидати м'яч, у них є перевага для збереження м'яча. Проте, швидке мислення і рух допоможе команді суперника вести боротьбу за м'яч, і в коридорі найчастіше м'яч перехоплюється іншою командою. Гравець, який успішно зловив м'яч, може зберегти його і сформувати мол або може передати його гравцеві, який знаходиться близько до коридору і очікує передачу, який потім передає пас флайхаву і далі лінії захисників. Для того щоб гравці змогли зловити м'яч, високо вкидати в коридор, товаришам по команді дозволяється підтримувати гравця, ловить м'яч, в той час, як він вистрибує за м'ячем. У цьому випадку безпека є питанням першорядної важливості, і будь-який гравець, який знаходиться в повітрі, повинен підтримуватися до повернення на землю. Забороняється захоплення гравця в повітрі. До того ж, утримання, поштовх чи опора на суперників в коридорі є порушенням правил і карається штрафним ударом.

Поза грою. Становище “поза грою” обмежує простір на поле, в якому можуть знаходитися гравці для того, щоб існував простір, як для нападу, так і захисту. Зазвичай гравець знаходиться в положенні “поза грою”, якщо він знаходиться попереду товариша по команді з м'ячем (ближче до лінії воріт суперника) або товариша по команді, який зіграв м'ячем останнім. Знаходження в положенні “поза грою», по суті, не є порушенням, але гравець в положенні «поза грою» не може брати участь в грі, поки знову не опиниться в положенні «в грі». Якщо гравець в положенні «поза грою» бере участь в грі, такий гравець підлягає покаранню. Якщо гравець вирішує не передавати м'яч товаришеві по команді і не бігти з м'ячем, такий гравець може відбити м'яч ногою. М'яч може бути відбитий вперед, але будь-який товариш по команді, що знаходиться попереду м'яча на момент удару, виявляється в положенні «поза грою», поки не відійде назад за гравця, що останнім зіграв м'ячем, або не буде повернений «в гру», завдяки товаришеві по команді. Гравцю, який лежить на землі, теж заборонено брати участь у грі. Повалений на землю гравець зобов'язаний якомога швидше випустити м'яч із рук.

Перевага. Правило переваги дозволяє грі бути більш тривалою з меншою кількістю зупинок. Іноді під час гри може мати місце порушення правил, але зупинка гри не дасть можливості набрати очки команді, що не порушила правил. Навіть якщо правила гри наказують отримання права штрафного удару, вільного

удару або сутички не порушила правила командою, їм також надається можливість продовжити спільну гру і спробувати занести спробу. У цьому випадку суддя дозволить грі продовжитися замість того, щоб зупинити гру для призначення покарання.

Нарахування очок. Відбувається кількома способами: за спробу, за гол, що забитий після спроби, за гол зі штрафного, за дроп-гол.

Покарання. Якщо гравець отримує попередження судді та його видаляють із поля на дві хвилини, суддя покаже гравцеві жовту картку. Якщо гравець пізніше вчиняє ще одне порушення, яке заслуговує на жовту картку, гравець повинен бути видалений з поля до кінця гри (червона картка).

2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В РЕГБІ-7

Фізична підготовка в регбі містить наступне:

- м'язова сила;
- загальна витривалість;
- м'язова витривалість (силова, швидкісна);
- швидкість;
- гнучкість;
- вибухова сила;
- координація та спритність.

2.1 М'язова сила

Всесвітня організація здоров'я описала м'язову силу як максимально, добровільно узгоджену силу, яку група м'язів може виробити під впливом різноманітних обставин. Ця сила залежить від персональних можливостей або вміння прикладати свої сили, як можна ефективніше.

М'язову силу можна розвивати вправами, використовуючи свою власну вагу, а також вправами з обтяженнями та на гімнастичних снарядах. Останні два методи є найбільш ефективними для розвитку сили.

Розвиток сили значно зменшує можливість отримання травм.

Основна функція м'язів – забезпечення руху тіла та підтримання суглобів, таких як коліна, лікті, тазостегновий суглоб, хребет, гомілковостоп.

Сильні м'язи більш надійно захищають тіло та весь комплекс суглобів.

2.2 Загальна витривалість

Загальна витривалість характеризується підготовкою до аеробних навантажень і до серцево-дихальних можливостей.

Термін «аеробна» вказує на те, що енергія виробляється у присутності кисню. Такий процес залежить від окиснення (згоряння кисню) або продуктів харчування. Витривалість у контексті аеробних вправ вимірюється навантаженням, яке триває більше 50 секунд.

Розвиток загальної витривалості є основною, важливою задачею для любого регбіста, бо вона являється платформою для розвитку м'язової сили, швидкості, ігрової витривалості («живучості» гравця), особливо у другій та третій фазі атаки. Ні один гравець не зможе відіграти весь матч у високому та ефективному темпі, якщо його загальна витривалість на низькому рівні.

Рівень витривалості можна підвищити тривалими пробіжками. Звісно монотонний біг краще ніж нічого, але продумана програма дає більший ефект. Біг зі специфічною інтенсивністю дає можливість сконцентруватися на ефективній стимуляції роботи серця та легенів. Необхідно вимірювати частоту ударів серця для того, щоб знайти правильний тренувальний рівень.

2.3 М'язова витривалість (силова, швидкісна)

Силова та швидкісна м'язова витривалість проявляється при аеробному навантаженні. Це вид активності, який вимагає витривалості м'язів при роботі не тривалого але дуже високої інтенсивності навантаження. Таке навантаження супроводжується відсутністю кисневого поповнення (при кисневому голоді, анаеробно).

М'язову витривалість також називають локальною (спеціальною) витривалістю.

Прикладами анаеробного навантаження є:

- спринт на 200 та 400 метрів;
- біг по сходах;
- вправи з навантаженням.

Регбі складається з навантажень, які вимагають високого рівня м'язової витривалості та її розвиток являється обов'язковим у тренуваннях.

2.4 Швидкість

Швидкість являється вродженою характеристикою. Але розвиток м'язів та покращення м'язової координації можуть значно підвищити швидкість гравця та покращити вроджені фізичні дані.

2.5 Гнучкість

Гнучкість є суттєвою частиною фізичної підготовки, особливо щодо попередження різноманітних травм. Закріпачення м'язів та обмежена рухливість суглобів призводять до великої кількості травм.

Вправи на розтягування та розвиток гнучкості, кращий спосіб повернути гнучкість закріпаченим, закаченим м'язам.

М'язи мають складний механізм попередження пошкоджень від розтягання. Маленькі розтягувальні рецептори розташовані на поверхні м'язових волокон. При розтягуванні ступінь розтягнення вимірюється цими рецепторами. Рецептори посилюють імпульс через спинний мозок до нервів, які включають реакцію м'язів на протидію розтягання м'яза, в якому ці рецептори розташовані.

Всі вправи на розтягування та гнучкість потрібно проводити з поступовим нарощуванням амплітуди. Поступове й рівномірне збільшення інтенсивності вправ на розтягування забезпечує більш тривалий період стимуляції рецепторів у активізованих м'язах. Як результат, рецептори знаходяться у спокійному стані, як при відпочинку так і при навантаженні, та скорочення м'яза в протидії мінімально.

Найбільш ефективне розтягування м'язів відбувається при їх повному розслабленні.

Статичні вправи на розтягування м'язів повинні проводитися поступово і тривати 30-40 секунд. Це забезпечує поступове збільшення навантаження. Коли

зв'язки розтягуються поступово, рефлекс проти розтягання включається не викликаючи сильного напруження м'язів, у цьому випадку розтягування можна проводити далі.

Статичні вправи на розтягування рекомендовані як найбільш ефективні, бо під час їх виконання задіюється велика кількість м'язів.

2.6 Вибухова сила

Можливість виробляти вибухову силу у багато чому визначається генетичними факторами, але на відміну від швидкості, її можна розвивати за допомогою вправ з навантаженням та спеціальними вправами на вибух (на різкість). Ці вправи містять глибокі стрибки (з підставки на землю й зворотно), стрибки на одній нозі через перепони.

Вибухова сила м'язів особливо важлива у наступних моментах гри:

- стрибок у коридорі;
- неочікуваний поштовх у сутичці або прорив через групу гравців;
- різкий ривок;
- використання фінтів;
- різка зміна напрямку біга.

2.7 Координація та спритність

Ці якості визначаються фізичним розвитком, будовою тіла та іншими генетичними закладеними факторами.

Розвиток координації та спритності відбувається під час звичайних тренувань з опанування та вдосконалення техніки володіння м'ячем і є однією з основних тем фізичної підготовки, що приводить до правильного функціонування нервово м'язової системи.

Фізичне виснаження сприяє зниженню координації та спритності.

3 КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

3.1 Загальнорозвивальні вправи в русі

Комплекс №1

1. Різновиди ходьби: на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи.
2. На четвереньках, у манері краба, вперед одночасно йдуть рука і нога з одного боку – дійти до протилежної лінії (15 м), від якої зробити прискорення назад до лінії старту.
3. Вправа з партнером: переноска партнера, який сидить на спині, кроком, бігом, галопом (поперемінно з лівої та правої ноги).
4. Перекидання вперед, назад, через праве та ліве плечі.
5. Руки в сторони, перекидання м'яча з руки в руку над головою у повільному бігу.
6. Гравці біжать по колу передаючи передачу назад, вліво, вправо, у внутрішню та зовнішню сторони.

Комплекс №2

1. Ходьба по колу з роботою рук вперед-нагору-за голову-опустити, обертання від плече вперед-назад, ривки руками.
2. Від лінії старту виконати прискорення на 5 метрів до накресленої лінії, торкнутися її руками та повернутися назад. Виконати вправу до лінії 10, 15 і 20 метрів.
3. «Ходьба» на руках за допомогою партнера, що підтримує за ноги.
4. Опираючись на руки виконати перевертання «колесом».
5. Гравці біжать у групах по 3-6 чоловік та передають передачу, рухаючись уздовж та поперек поля.
6. Вправа з партнером: гравці працюють в одному напрямку, гравець що стоїть позаду, охоплює ноги гравця що стоїть попереду на рівні шортів, гравець що стоїть попереду тягне гравця що висне приблизно 30 метрів.

Комплекс №3

1. Повільний біг по колу.
2. Приставні кроки виконують вперед, назад, праворуч, ліворуч.
3. «Пружинистий» біг з високим підніманням стегон.
4. Ходьба з нахилом вперед на кожен крок і торканням носка ноги.

5. На четвереньках, у манері краба, вперед одночасно йдуть рука і нога з одного боку.

6. Вправа з партнером: гравці працюють парами – сутичка один на один з переміщенням.

3.2 Загальнорозвиваючі вправи на місці

Комплекс №1

1. Ноги розставлені на ширину плече, руки на поясі, головою робити колові обертання вліво та вправо.

2. Гравець робить присідання, упор руками на землю, ноги викидає назад, повертає їх до рук, встає та робить стрибок догори, одночасно розставивши руки та ноги.

3. Вправа з партнером: стоячи спиною один до одного та схопившись зверху за руки, поперемінно нахиляючись вперед, піднімати партнера на спину.

4. Біг на місці з високим підніманням стегна.

5. Стоячи ноги нарізно, нахил вперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги як можна далі уперед, потім назад (між ногами).

6. Вправа з партнером: два гравця зціплюються спочатку однією, а потім і двома руками і намагаються перетягнути партнера.

Комплекс №2

1. Обертати кисті рук в обох напрямках. Переплести кисті рук та виконувати вправу як можна швидше.

2. Гравець виконує присідання, торкаючись пальцями рук землі. Упор виконує на праву ногу, з цього положення вистрибує догори, випрямивши тіло та піднявши руки над головою. Приземлюючись робить упор на іншу ногу.

3. Вправа з партнером: гравці розташовуються один за одним, той що попереду сидить у присіді, той що позаду руками впирається у плечі партнера, який встає при протидії.

4. Стоячи ноги нарізно, поперемінно нахили до правої та лівої ноги, у момент нахилу взятися руками за гомілки та притягнути тулуб до ноги (1 хвилина).

5. Положення лежачі на спині, руки за головою. Сідайте одночасно зігнувши коліна. Повернути тулуб, доторкнувшись лівим ліктем до правого коліна та навпаки.
6. Вправа з партнером: два гравця зціплюються руками зігнутими в ліктях і намагаються перетягнути партнера.

Комплекс №3

1. Стоячи ноги нарізно, руки догори, виконувати нахили вправо та вліво.
2. Віджимання в упорі лежачі.
3. З положення лежачі підняти одночасно тулуб та ноги. Ноги повинні бути прямими, а руки на землі або торкнутися стоп.
4. Стрибки на скакалці.
5. Стоячи ноги разом, присід на правій нозі, ліва ноги назад на носок, пружний присід на правій нозі, повернення у вихідне положення(теж саме на ліву ногу).
6. Вправа з партнером: гравці розташовуються один за одним, той що сидить попереду у присіді, той що позаду руками впирається у плечі партнера, який встає при протидії.

3.3 Вправи на розслаблення, гнучкість та розтягування м'язів

Комплекс №1

1. Стоячи у широкому випаді, права нога попереду, руки торкаються землі виконати 4-5 пружинистих рухи та поміняти ноги.
2. Лежачі на спині, підтягнути ноги до грудей, коліна зігнуті, покласти ноги в ліву та праву сторони, не відриваючи лопаток від землі.
3. Лежачі на спині, закинути ноги за голову (начебто при виконанні перевертання назад) повільними пружинистими рухами намагатися поставити коліна біля вух.

Комплекс №2

1. Стоячи у випаді на одну ногу, стопи розташовані на одній прямій, виконувати повільні нахили вперед не відриваючи п'яту ноги що стоїть позаду від землі, теж саме на іншу ногу.

2. Лежачі на животі, руками взятися за гомілки, прогнутися.

3. Сидячи, широко розставити ноги, нахилитися до ноги обидві руки витягнуті вперед, рухаючи тілом по колу через спину повернутися до другої ноги, випрямитися, повторити вправу з іншої ноги.

Комплекс №3

1. Стоячи на двох ногах, підтягнути ногу до грудей з затриманням руками, коліно зігнуте, опорна нога пряма, чергувати ноги.

2. «Напівшпагат» та «шпагат».

3. Вправа «місток» з положення лежачі.

4. ПЛАН ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 1. ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Задачі:

1. Вдосконалити техніку володіння м'ячем.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Положення рук на м'ячі (хват м'яча):

- кісті рук розташовані за м'ячем, пальці у формі кошика;
- пальці розташовані вдовж осі м'яча;
- м'яч рівномірно та збалансовано розташовується в обох руках.

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.
2. Гравці тримають м'яч не обома руками.

Тренувальні вправи:

1. Імітація тримання м'яча, утворюючи лійкоподібне положення кистей.
2. Стійка з м'ячем.
3. Ходьба звичайна з м'ячем.
4. Біг з м'ячем.
5. Переміщення з м'ячем, за сигналом стійка з м'ячем.

6. Гравці працюють в групах по три. Два гравця з м'ячем, з одного боку та один з протилежного. Гравець біжить вперед з м'ячем і передає м'яч гравцю, що стоїть навпроти нього, який знов передає м'яч гравцю на протилежному боці.

7. Гравці діляться на чотири групи, розташовуються в кожному куті квадрату, кожна група з м'ячем. Гравці з м'ячем біжать (одночасно) в протилежний кут та роблять передачу гравцю, що стоїть перед ним, який повторює вправу.

8. У парах, по черзі піднімання м'яча, виконання рухів в різних напрямках; партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь.

ТЕМА 2. ТЕХНІКА ГРИ РУКАМИ

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку гри руками.
2. Вдосконалити коротку передачу м'яча.
3. Вдосконалити ловлю м'яча.
4. Вдосконалити кручену передачею м'яча.
5. Вдосконалити бокову передачу м'яча з замахом та прийом м'яча.
6. Вдосконалити техніку гри руками: м'яч на землі (коли м'яч нерухливий (в атаці, у захисті, перехват м'яча)).
7. Вдосконалити техніку гри руками: рухливий м'яч (коли м'яч рухається від того, хто ловить; коли м'яч рухається до того, хто ловить; перехват рухливого м'яча).
8. Вдосконалити техніку гри руками: м'яч у повітрі (при ловлі м'яча, що високо летить; при ловлі м'яча, що високо летить, під натиском суперника; при ловлі м'яча, що високо летить у стрибку).

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Коротка передача м'яча:

- пальці рівномірно розташовуються на м'ячі;
- зап'ястя відхилені до низу, пальці відведені назад;
- м'яч штовхати кистями в той момент, коли руки зігнуті;
- пальці, що проводжають м'яч, направлені в ціль, на яку дивляться очі.

Ловля м'яча:

- обидві руки витягнуті у напрямку м'яча, установивши, ясну ціль для гравця, що віддає передачу;
- тримати пальці рук догори, щоб зловити та опрацювати м'яч, на витягнутих від себе руках;
- тіло трохи нахилене вперед, для того щоб мати добру рівновагу;
- впіймавши м'яча на витягнутих від себе руках, гравець вже готовий швидко передати м'яч далі, бо його руки вже знаходяться на піці замаху.

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.
2. Гравці не використовують кисті рук.
3. Передача жорстка і неточна.
4. Дальній кінець м'яча перед передачею направлений не до землі.

Тренувальні вправи:

1. Передача на місці (у двійках, трійках, четвірках).
2. Передача у ходьбі (у двійках, трійках, четвірках).
3. Передача у бігу (у двійках, трійках, четвірках).
4. Гравці розташовуються в кожному куті квадрату. У кожної групи свій м'яч. Гравці одночасно працюють двома м'ячами, рухаючись по діагоналі. Вони повинні використовувати тільки кисті, виконуючи коротку передачу партнеру перед собою, який повторює вправу.

5. Ловля на місці.

6. Ловля у ходьбі.

7. Ловля у бігу.

8. Гравці розташовуються в кожному куті квадрату. Використовується один м'яч. Гравці, що стоять попереду, біжать в протилежні кути квадрату, передаючи м'яч в ліву сторону, а потім вправу.

Методичні вказівки:

Кручена передача м'яча (з підкручуванням):

- пальці розташовати на м'ячі поперек його осі, відвести руку назад і зробити мах вперед прямою рукою;

- рука, яка розташована позаду м'яча, працює на підкручування м'яча, м'яч практично скочується з руки.

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.
2. Рука, що розташована за м'ячем, штовхає його вперед.
3. М'яч скочується з руки, що його підкручує.

Тренувальні вправи:

1. Кручена передача на місці (у двійках, трійках, четвірках).
2. Кручена передача у ходьбі (у двійках, трійках, четвірках).
3. Кручена передача у бігу (у двійках, трійках, четвірках).
4. Гравці розташовуються в кутах квадрату, один м'яч на дві групи. За сигналом, гравець з м'ячем, виконує передачу з підкручуванням, гравцю у сусідній кут, рухаючись при цьому в протилежний кут і становиться останнім в лінії гравців.

Методичні вказівки:

Бокова передача м'яча з замахом та прийом м'яча:

- передача починається, коли руки витягнуті вбік м'яча, що летить, перед його ловлею ;
- як тільки м'яч досягне лінії тіла, зігнути лікті, та використовуючи рух кистей, зап'ястя та передпліччя, віддайте передачу;
- під час передачі, гравець повинен рухатись у середину від свого захисника (такий рух тіла “в середину” забезпечить безпечний рух м'яча у відкритий бік);
- впевніться, що мах, на початку направлений донизу, але в той момент, коли м'яч відривається від рук, мах йде догори;
- м'яч повинен досягти рук гравця, який приймає м'яч, що летить за висхідною траєкторією, бо такий м'яч буде легше спіймати ніж м'яч, що летить зверху вниз;
- м'яч, який прийнято у вірно розрахований момент, дає можливість швидко віддати передачу (вірна позиція при ловлі м'яча, визначає вірну позицію для його передачі).

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.

2. При замаху, м'яч знаходиться не в нижньому положенні.
3. Гравці не витягають заздалегідь руки до м'яча.
4. Гравці виконують не точну передачу до рук партнерів.
5. Мах рук після ловлі м'яча не йде донизу.

Тренувальні вправи:

1. Бокова передача на місці (у двійках, трійках, четвірках).
2. Бокова передача у ходьбі (у двійках, трійках, четвірках).
3. Бокова передача у бігу (у двійках, трійках, четвірках).

4. Гравці працюють в групах по 4-6 чоловік. У кожної групи м'яч. Гравці розташовуються один від одного на відстані 6 метрів. Гравці біжать, передаючи один одному м'яч.

5. Дві групи гравців розташовуються на відстані 15 метрів один від одного, та два або більше гравців, між передніми гравцями груп, так щоб вони створювали лінію. Два гравці розташовуються на відстані 20 метрів перед кожною групою гравців. Передній ряд гравців біжить вперед, передаючи м'яч уздовж лінії, в той час як інші гравці, що стоять позаду, стоять на місці. Останній гравець, отримавши м'яч в лінії, передає м'яч гравцю, що чекає і відразу починає рух. Гравці усередині одразу розвертаються, і біжать назад з новими крайніми, у напрямку гравців, що очікують, яким передають м'яч і вправа повторюється. Середні гравці задіяні весь час, в той час як гравці з краю, міняються кожного разу.

Методичні вказівки:

Нерухливий м'яч в атаці:

- коли м'яч необхідно підняти правою рукою, гравець розташовує свою праву ногу поруч з м'ячем, залишаючи м'яч попереду і підбирає його правою рукою, в той час, як ліва рука, слідує до м'яча трохи пізніше, щоб утримати м'яч від падіння;

Нерухливий м'яч в захисті:

- гравець падає, ковзаючи до м'яча, з витягнутою вперед одною ногою, трохи піджавши другу ногу, або схрестив її і повільно притискає м'яч до тіла, потім він повинен негайно встати на ноги і бігти вперед у низькій стійці, готовий до контакту з суперником і збереженню м'яча;

- низька стійка при русі, після підйому, робить гравця менш уразливим для захвату;

Перехват м'яча:

- гравець переступає через м'яч та свого партнера, що лежить, і підбирає м'яч;
- тіло гравця повинно бути в стійкій низькій стійці, його плече і коліно повинні бути за м'ячем;
- гравець повинен бути впевненим, що його рука підбираючи м'яч, рухається назад від партнера, щоб не наштовкнутися м'ячем на партнера, що лежить, і не упустити м'яч вперед.

Помилки:

1. Гравець не точно підбирає м'яч.
2. Гравець виконує недостатньо низьку стійку в русі.

Тренувальні вправи:

1. У вправі беруть участь 2-3 гравці, м'яч один. Перший гравець кладе м'яч на землю і встає позаду лінії гравців. Другий гравець підбирає м'яч, пробігає п'ять метрів і кладе м'яч для наступного гравця, який повторює вправу.

2. У вправі беруть участь не менше ніж 6 гравців. Перший гравець віддає нормальний пас своєму партнерові, який негайно віддає передачу крайньому, прокидаючи гравця, що стоїть поруч. Цей гравець передає м'яч гравцю, що очікує і вправа повторюється.

3. У вправі беруть участь 6-8 гравців. Гравці діляться на пари, розташовуються обличчям один до одного, розходяться у різні боки. М'яч розташований приблизно в 10 метрах перед першим рядом гравців, гравці працюють в парах. Одна пара біжить до м'яча і перший гравець підбирає м'яч, в той час як його партнер, набігає на нього, стараючись чинити натиск. Потім м'яч кладеться в 10 метрах перед наступною парою, і вони повторюють вправу.

4. В цій вправі використовується квадрат зі сторонами приблизно 12-15 метрів. В кожному куті розміщені, як мінімум, по 2 гравці. М'яч лежить приблизно в п'яти метрах перед кожним кутом. Перші гравці в кожному куті одночасно біжать

підбираючи м'яч і кладуть його перед гравцями в протилежному куті і вправа повторюється.

5. В групі 4 гравці. Дві пари розташовані обличчям до обличчя приблизно на відстані 15 метрів один від одної. Передній гравець другої пари, біжить вперед, падає, підбирає м'яч, потім біжить назад до своєї пари і кладе м'яч приблизно в 5-ти метрах перед своїм партнером. Гравець з другої пари біжить до м'яча і повторює вправу.

6. Всі гравці в парах розташовуються в квадраті. У кожної пари м'яч. Пари вільно рухаються по квадрату, гравець з м'ячем, падає на землю і кладе м'яч. Другий гравець переступає через м'яч і партнера, підбирає м'яч і вправа повторюється.

7. Всі гравці розділяються в групи по три чоловіка в квадраті. Гравці вільно рухаються в межах своєї групи. Гравець з м'ячем кладе м'яч перед своїми ногами на землю і приймає захисну позицію. Другий гравець підбігає, переступає через м'яч і відтісняє першого гравця, в той час як третій гравець підбирає м'яч, що звільнився, і повторює вправу.

Методичні вказівки:

Рухливий м'яч: м'яч, який рухається від того, що ловить:

- гравець, що підбирає м'яч, біжить на повній швидкості;
- гравець повинен забігти за м'яч перш ніж підібрати його (це дає кращу позицію для контролю м'яча, якщо він відскочить вправо або вліво; якщо гравець буде слідкувати за м'ячем, і він відскочить вбік, гравець може втратити його);

Рухливий м'яч: м'яч, який рухається до того, що ловить:

- гравець, який підбирає м'яч, повинен розміститися перед м'ячем, на путі його руху;
- гравець повинен широко розставити ноги, в той час як його руки працюють, наче ковш, піднімаючи м'яч, що в них котиться, і притискають його до тіла, звертаючись навкруги м'яча;

Рухливий м'яч: перехват рухливого м'яча:

- гравець падає на м'яч, що котиться, негайно притискає його руками, розміщуючи своє тіло між м'ячем та суперником;

- гравець повинен завжди захищати м'яч проти можливого напрямку атаки.

Помилки:

1. Гравець, що підбирає м'яч, біжить на м'яч не на повній швидкості або не забігає на нього.
2. Гравець, що підбирає м'яч, не займає широку стійку позицію, для того, щоб підібрати м'яч.
3. Гравець, який підбирає м'яч, піднімає його не тримаючи долоні до гори, щоб швидко притиснути м'яч.
4. Гравець не притискає м'яч до тіла відразу, як його підібрав.

Тренувальні вправи:

1. Гравці працюють в групах по 3 людини, один гравець з одного боку і два гравця з м'ячем з іншого боку. Гравець з м'ячем, що стоїть першим, направляє м'яч вперед, котячи його по землі, в той час як другий, що стоїть поруч з ним, біжить вперед, підбирає м'яч, встає поруч з гравцем навпроти і кидає м'яч для нього. Вправа повторюється.

2. Гравці працюють в групах по три – один гравець на одному боці і два гравці і м'яч на протилежному боці. Гравець, що стоїть першим тримає м'яч. Він котить м'яч до гравця навпроти, той підбирає м'яч і повторює вправу.

3. В цій вправі використовується квадрат зі сторонами приблизно 12-15 метрів. В кожному куті розміщені, як мінімум, по 2 гравці. М'яч лежить приблизно в п'яти метрах перед кожним кутом. Перші гравці в кожному куті одночасно біжать підбираючи м'яч і кладуть його перед гравцями в протилежному куті і вправа повторюється.

4. Чотири гравці працюють в квадраті 6х6 метрів з одним м'ячем. Перший гравець котить м'яч, в той час як наступний гравець падає на м'яч, бере його під контроль, встає і котить м'яч до наступного гравця.

Методичні вказівки:

Ловля м'яча, що високо летить:

- гравець витягує руки догори та вперед вище рівня очей, за напрямом до м'яча;

- кисті рук підняти догори, пальці вільно розведені, руки зведені, в той час, як лікті зведені настільки, наскільки це зручно;
- м'яч зустрічають так, щоб він опустився в розкритий кошик з рук, але ні в якому разі не падав на груди (вгнута поверхня грудей дозволяє легше втримати м'яч).

Ловля м'яча, що високо летить, під натиском суперника:

- під натиском суперника, гравець, що ловить м'яч, повинен повернутися боком так, щоб стегно, рука і плече були направлені в суперника і закривали м'яч.

Ловля м'яча, що високо летить, у стрибку:

- гравець, що ловить м'яч, стрибає догори до м'яча, розвертається, роблячи першим рух вперед, щоб зберегти свою безпеку.

Помилки:

1. Гравець, що ловить м'яч, не витягає руки догори.
2. Гравець, що ловить м'яч, не концентрує свою увагу на м'ячі, що летить.

Тренувальні вправи:

1. Гравець кидає м'яч руками високо в повітря для ловлі його партнером.
2. Гравець відправляє м'яч партнерові ногою, той ловить та повертає його передачею, партнери міняються ролями.
3. Гравець кидає м'яч партнерові руками або ногою, а той ловить його у стрибку.
4. Гравець з м'ячем біжить вздовж поля, інші гравці біжать за ним. Гравець кидає м'яч над головою трохи вправо або вліво і біжить в кінець лінії гравців. Партнер що був за ним наступним ловить м'яч і продовжує біг, посилаючи м'яч наступному гравцю.
5. Гравці стоять на відстані 10 метрів (між 5-ти метровою лінією та лінією ауту) один від одного. Перший гравець б'є ногою м'яч на другого гравця, що стоїть в середині та набігає на нього, чинячи натиск. Гравець, що ловить м'яч, вистрибує на м'яч та ловить його стоячи на землі і входить в контакт у набігаючого партнера, перед тим як віддати коротку передачу гравцю, що стоїть після нього. Потім гравці міняються ролями і вправа повторюється.

ТЕМА 3. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку передачі м'яча.
2. Вдосконалити техніку передачі м'яча у підтримці.
3. Вдосконалити техніку передачі м'яча у хрест.
4. Вдосконалити техніку передачі на прокидання.
5. Вдосконалити техніку передачі м'яча у внутрішню сторону.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Передача у підтримці:

- якщо пас віддається вліво, то, рухаючись вперед, пас необхідно віддавати, находячись на правій нозі; пас в правий бік відповідно на лівій нозі;
- при передачі м'яча тіло повинно рухатись за напрямом польоту м'яча;
- лінію бігу необхідно спрямити, перед тим, як віддати передачу (бо таку передачу можна виконати, тільки якщо лінія бігу буде прямою (перпендикулярною лінії воріт суперника), і така передача дозволяє швидко включитися в підтримку гравця, що отримав м'яч).

Помилки:

1. Рух рук з м'ячем не сполучається з рухом ніг.
2. Гравці не концентрують свою увагу на швидкості та якості передачі.
3. Гравці не витягають заздалегідь руки до м'яча.
4. Гравці виконують не точну передачу до рук партнерів.

Тренувальні вправи:

1. Гравці діляться на 4 групи, по одній в кожному куті квадрату. Починають з одного м'яча, потім додають другий, як тільки гравці засвоять вправу. Гравець з м'ячем робить два кроки за прямою лінією, у напрямку протилежного кута, рухаючись вперед, перед тим як передати передачу гравцю, що стоїть у групі збоку. Після чого він йде в кінець групи, якій він передав м'яч.

2. У вправі приймають участь шість груп, до складу яких входять по два гравці. Групи розташовуються за квадратом. Гравці передають передачу за

годинниковою стрілкою, та прямують за м'ячем, і встають у ту лінію, куди була виконана передача. Починають з одного м'яча, а потім стільки м'ячем скільки можливо (по одному для кожної групи).

3. У вправі приймають участь п'ять груп по два гравці в кожній. Вправа проходить з двома м'ячами. Групи розташовуються у формі «зірка». Гравці прокидають гравця, що стоїть поруч, передаючи передачу наступній групі гравців. Як тільки гравець виконав передачу, він одразу прямує за м'ячем і займає місце в кінці групи, якій він передав м'яч.

4. Гравці розділившись на групи по чотири чоловіка у кожній, розташувались у лінію, передають м'яч один одному. Чотири гравці повинні пробігти 10 метрів, перед тим, як виконати передачу. Як тільки передача виконана, гравець забігає за гравців, діючи так, щоб той, що отримав м'яч, міг би скористатися його підтримкою.

Методичні вказівки:

Передача в хрест:

- м'яч необхідно нести в руках таким чином, щоб гравець який приймає м'яч мав змогу завжди його бачити;
- гравець, що приймає м'яч повинен завжди пробігати за спиною гравця з м'ячем;
- передача повинна бути м'якою і обов'язково в той бік, в який біжить гравець, що приймає м'яч;
- передача повинна бути завжди знизу догори і ніколи згори донизу;
- гравець, що віддає передачу повинен завжди слідкувати за тим, щоб м'яч, своїм гострим кінцем був направлений в землю.

Помилки:

1. Гравці виконують не точну передачу до рук партнерів.
2. Гравець виконує передачу згори донизу.
3. Гравці виконують жорстку передачу.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розділяються на чотири групи по декілька чоловік, кожна в куті квадрату. Два перших гравця, що стоять у кутах, розташованих поруч, стартують

одночасно. Гравець з м'ячем біжить прямо у напрямку протилежного кута, доки гравець, який стартував зі сполученого кута, не опиниться позаду нього, і передає йому м'яч. Тепер м'яч передається до рук гравця, що стоїть у протилежному куті, який повторює вправу, з гравцем зі сполученого з ним кута.

2. Гравці розподіляються на групи по парах. Дві пари з одним м'ячем, працюють разом та чергуються для неперервності вправи. Вправа виконується між 5ти та 15ти метровими лініями. Гравці довільно пересікаються один з одним, виконуючи передачу в хрест, кожний раз, коли пересікаються.

3. В кожній групі 4-6 гравців. Гравці біжать між лінією ауту та 5ти метровою лінією, кожний раз виконуючи передачу в хрест. Гравець з м'ячем завжди біжить під кутом і на повній швидкості.

4. В вправі приймає участь не менше ніж сім гравців в кожній групі. Гравець, який отримає передачу в хрест, розташовується глибше та ближче до середнього гравця. Перший гравець біжить прямо і виконує довгу передачу середньому гравцю. Той, в свою чергу, отримавши передачу, зміщається відповідно в бік крайнього гравця. Як тільки середній гравець отримав м'яч, крайній гравець відразу прискорюється і отримує передачу в хрест, за спиною у середнього гравця.

Методичні вказівки:

Передача на прокидання:

- передача направлена в те місце, яке звільняє гравець (м'яч прокидається іншому гравцю);
- гравець, що віддає передачу завжди повинен бачити гравця, що приймає передачу, він не повинен бути закритим гравцем, якого будуть прокидати;
- передача на прокидання віддається відразу після прийому м'яча;
- гравці виконують передачу з підкруткою;

Передача у внутрішню сторону:

- гравець, що йде у підтримку, біжить прямо в м'яч;
- передача завжди направлена в той бік з якого м'яч був отриманим.

Помилки:

1. Передача не швидка і м'яч зависає.
2. Гравець, якого прокидають не виходить на м'яч, як на прийом передачі.

3. Гравець, якого будуть прокидати, знаходиться не на середині польоту м'яча.

4. Гравець, що приймає передачу біжить не прямо в м'яч.

5. Гравець, що віддав м'яч, рухається не з зовнішнього боку колон.

Тренувальні вправи:

1. Гравці працюють в групах по 4 людини. Гравці біжать в лінію, як чотирьох четвертні. Гравець, який передає передачу, прокидає ближнього гравця, гравець, що отримав м'яч, повертає його гравцю, якого прокидали, який, в свою чергу, віддає передачу на край, прокидаючи гравця від якого отримав м'яч.

2. У вправі приймає участь не менше ніж 6 гравців. Перший гравець віддає нормальний пас своєму партнерові, який відразу віддає передачу крайньому, прокидаючи гравця, що стоїть поруч. Цей гравець передає м'яч гравцю, що очікує і вправа повторюється.

3. В цій вправі використовуються півзахисник сутички, півзахисник та двох центрів. Півзахисник сутички передає передачу півзахиснику, який прокидає внутрішній центр і віддає передачу зовнішньому центру. Він біжить вперед, кладе м'яч, і коли вся група переформується, вправа виконується в інший бік.

4. В цій вправі використовується повна лінія трьох четвертних. Півзахисник трьох четвертних прокидає внутрішній центр і передає м'яч зовнішньому центру, той в свою чергу прокидає повного захисника, що увійшов до лінії і передає передачу трьох четвертному.

5. Гравці діляться на дві групи по 8-12 чоловік, а кожна ділиться на дві частини. Гравці розташовуються у дві колони один за одним. Відстань між колонами 3 метри. Гравець, що стоїть попереду, передає передачу гравцю, що стоїть у сусідній колоні, той передає передачу назад, другому гравцю. М'яч передається от одній колоні іншій і назад. Як тільки гравець виконав передачу, він біжить назад і займає місце в кінці своєї колони

ТЕМА 4. ТЕХНІКА ГРИ У РУСІ

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку гри у русі.

2. Вдосконалити техніку гри у русі при оманному кроці в сторону.

3. Вдосконалити техніку гри у русі при оббіганні.
4. Вдосконалити техніку гри у русі при оманній передачі.
5. Вдосконалити техніку гри у русі при витягуванні захисника на себе.
6. Вдосконалити техніку гри у русі при відображенні захвату за допомогою руки «Ручка».

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Оманний крок в сторону:

- коли гравцю необхідно піти вліво, він робить оманний крок правою ногою і навпаки;
- прийом виконується на підконтрольній швидкості та поблизу захисника;
- оманний рух завжди починається приблизно за 2 метри, у протилежний бік, від захисника, а не прямо в нього.

Оббігання:

- коли гравцю необхідно піти вліво, він, роблячи хресний крок і вже розвернувши своє тіло трохи вліво, ставить свою ліву ногу вперед правої ноги, перед тим як зробити ривок вліво;
- прийом виконується на повній швидкості;
- оманний рух виконується на відстані і в напрямку суперника.

Оманна передача:

- чим довшими будуть кроки та чим ширше буде зроблений замах, тим ефективнішою буде оманна передача;
- короткий, занадто швидкий рух не приверне уваги суперника;
- коли гравцю необхідно піти вліво, оманна передача виконується вправо на лівій нозі.

Помилки:

1. Гравець, виконує оманливі рухи або занадто близько або занадто далеко від суперника.
2. Гравець не використовує різноманітні бігові техніки, намагаючись обіграти суперника.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розміщені у квадраті. Розмір квадрату визначається кількістю гравців. Кожен гравець повинен мати приблизно 2 метри вільного простору. Чим більша кількість гравців, тим більший квадрат. Гравці вільно переміщуються у квадраті, не зіштовхуючись один з одним. Гравці використовують свої природні інстинкти, щоб робити крок в сторону та оббігання не зіштовхуючись один з одним. Гравці можуть рухатися нешвидко, на протязі 15 секунд, а потім збільшувати швидкість, на протязі 10 секунд

2. Всі гравці розташовані у квадраті, та кожен секунду отримують м'яч. Гравці навкруги рухаються вільно, в той час гравці з м'ячем виконують оманну передачу, на гравцях без м'яча, щоб уникнути їх.

Методичні вказівки:

Витягування захисника на себе:

- гравець з м'ячем повинен бігти прямо в захисника, а не від нього ;
- гравець з м'ячем повинен трохи відхилитися до протилежного боку захисника, не до того, куди планується передача (це зупинить захисника і він не зможе прямувати за м'ячем, а партнерам надасть більшу свободу).

«Ручка»:

- «ручка» не використовується, як основна зброя атаки, але може використовуватися, коли інші рухливі техніки неможливо застосувати;
- нападник може відштовхнути руку захисника донизу;
- нападник може відштовхнутися від захисника, але не тримати руку на супернику, оббігаючи його.

Помилки:

1. Гравець, виконує оманливі рухи або занадто близько або занадто далеко від суперника.

2. Гравець не використовує різноманітні бігові техніки, намагаючись обіграти суперника.

Тренувальні вправи:

1. У вправі використовується 3-5 захисника, вони розташовані в ряд: один позаду іншого на відстані 5-8 метрів і три нападника з м'ячем навпроти них в ряд.

нападник витягає суперника і передає м'яч партнеру, що підтримує. Після того, як гравець передасть м'яч, він знову займає положення гравця, що підтримує.

2. Дії, як у попередній вправі, але захиснику дозволяється рухатися вбік, щоб спробувати оволодіти м'ячем. Розташуйте захисників парами, в той час як нападаючи, будуть пробувати обіграти їх, виконуючи всі прийоми рухливих технік.

ТЕМА 5. ВПРАВИ, ЩО ПІДВОДЯТЬ ГРАВЦІВ ДО ФІЗИЧНОГО КОНТАКТУ

Задачі:

1. Оволодіти вправами, що підводять гравців до фізичного контакту.
2. Оволодіти вправами контакт із землею.
3. Оволодіти вправою контакт із суперником.
4. Оволодіти вправою контакт із землею та іншими гравцями.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Вправа контакт із землею:

- не треба намагатися затримати падіння, не намагайтеся протистояти силі, що валить вас, це тільки погіршить ваше положення і створить ризик отримання травми;
- силу поштовху треба направити так, щоб ваше падіння мало вигляд перекачування;
- пальці рук повинні бути направлені в бік від напрямку падіння;
- удар від падіння спочатку пом'якшується руками, потім ліктем, і на останок плечем з переверотом на спину, щоб зробити легшим перекачування;
- ноги повинні бути підтягнуті догори та згруповані так, щоб тіло могло повернутися, як одне ціле.

Помилки:

1. Гравець не дотримується порядку пом'якшення удару при падінні (рука, лікоть, плече).

Тренувальні вправи:

1. Гравець виконує падіння вперед, із положення сидячи навпочіпки, і прокатується на округлій спині. Підборіддя повинно бути притиснутим до плеча, в той час, як рука з іншої сторони, витягнута вперед для пом'якшення падіння.

2. Гравець падає вперед, перекочуючись через округлену спину, із положення стоячи. Вправа виконується з лівого і правого плечей.

3. Гравець падає і перекочується через партнера, який стоїть на колінах, опираючись на руки.

4. Гравець притискає своє підборіддя до грудей, підтискає ноги і робить перевертання назад. Коли гравець перевертається, голова повинна бути притиснута в бік, для того щоб основне навантаження лягло на плече; ноги необхідно ривком направити через голову, руки використовують для того, щоб встати.

5. Гравець робить поринаючий рух у бік, із положення сидячи навпочіпки. Удар при цьому пом'якшується руками та перевертанням з боку на бік верхньої частини тіла; ноги та нижня частина тіла, повертаються усередину так, начебто вони захоплені руками захисника.

6. Гравець виконує падіння з м'ячем. М'яч завжди повинен бути перекладеним в протилежну руку від плеча, на яке падає гравець. Складність вправи прогресує: спочатку падіння зі статичного положення, потім у ходьбі, у нешвидкому бігу, у швидкому бігу. Після падіння, гравець повинен зафіксувати м'яч у кошику, яке створює тіло.

Методичні вказівки:

Вправа контакт із суперником:

- випробовуючи на собі неоднократні поштовхи та зіткнення гравці отримують навички пом'якшувати або повністю уходити від ударів.

Помилки:

1. Гравець не дотримується порядку пом'якшення удару при падінні (рука, лікоть, плече).

Тренувальні вправи:

1. Гравці намагаються збити або відштовхнути один одного, сидячи навпочіпки, штовхаючись зігнутими та притиснутими руками.

2. Два гравця борючись один з одним намагаються відірвати суперника від землі. Гравці змінюються після сутички, переможці борються з переможцями.

3. Два гравці з'єднують свої руки навколо третього гравця, що стоїть в середині, і любими способами намагаються втримати його (контакт між гравцями, що виникає розвиває силу і чуття самозбереження).

4. В обмеженому квадраті 3 гравці. Перший гравець повинен схопити другого, а третій – помішати зробити це. Третій гравець не повинен хапати першого руками. Коли перший гравець таки захоплює другого – гравці міняються ролями. Ця вправа розвиває силу ніг, укріплює суглоби стопи і розвиває чуття рівноваги.

Методичні вказівки:

Контакт із землею та іншими гравцями:

- силу поштовху треба направити так, щоб ваше падіння мало вигляд перекачування;
- удар від падіння спочатку пом'якшується руками, потім ліктем, і на останок плечем з переворотом на спину, щоб зробити легшим перекачування;
- ноги повинні бути підтягнуті догори та згруповані так, щоб тіло могло повернутися, як одне ціле.
- випробовуючи на собі не однократні поштовхи та зіткнення гравці отримують навички пом'якшувати або повністю уходити від ударів.

Помилки:

1. Гравець не дотримується порядку пом'якшення удару при падінні (рука, лікоть, плече).

Тренувальні вправи:

1. Два гравці лягають на землю, обіймають один одного та перекочуються один через одного. Вправа допомагає гравцям переносити контакт із землею, випробовуючи на собі додаткову вагу. При перекочуванні, найбільший тиск буде приходиться на лікті, що пом'якшують тиск додаткової ваги. Гравці не можуть використовувати свої руки для пом'якшення падіння, в обмін вони повинні використовувати лікті та округлі спини, також повинні навчитися пом'якшувати удар за допомогою легень наповнених повітрям.

2. В кожній групі по 3 гравці. Гравець, що стоїть попереду, біжить вперед, кладе м'яч на землю та відбігши на п'ять метрів від м'яча, стає на коліна, як захисник. Наступний гравець підіймає м'яч та атакує захисника, падає та кладе м'яч. Наступний за ним гравець підбирає м'яч та робить ривок вперед і повторює вправу.

ТЕМА 6. ТЕХНІКА ЗАХВАТІВ

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку захватів.
2. Вдосконалити техніку захвату спереду.
3. Вдосконалити техніку захвату збоку.
4. Вдосконалити техніку захвату ззаду.
5. Вдосконалити техніку захватів: техніку гри у захисті.
6. Вдосконалити техніку захватів: вправи з тактики захисту.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Область контакту:

- область контакту буде визначатися напрямком, в якому виконується захват;
- якщо захват виконується спереду, то це буде область живота, трохи вище поясу шортів, за який звичайно чіпляються форварди при зчепленні;
- якщо захват виконується збоку, то це також може бути область над поясом шортів, або під прямим кутом, трохи вище колін;
- при захваті, який виконується ззаду, не має гнучкої зони (хоча коліна здаються позаду гнучкою зоною, треба уникати захоплення у цю зону, бо від п'ят гравця, що біжить виникає велика небезпека) В цьому випадку техніка захвату змінюється: точка контакту та захват рук повинні бути на одному рівні.

Захват спереду:

- захисник зустрічає нападника своїм плечем, що направлене в живіт суперника, трохи вище поясу шортів, таким чином нападник не зможе травмувати його;

- голова розташовується збоку від тулуба нападника і з протилежного боку від напрямку нападу;
- після нападу, голова захисника повинна опинитися зверху;
- дуже важливо, щоб руки захопили суперника нижче місця удару плеча в момент захвату, і прокидання гравця на землю не відбувалося з використанням важеля між плечем та руками.

Помилки:

1. Голова захисника в невірному положенні.
2. Руки знаходяться не нижче плечей.
3. Коли гравець з силою тягне руки на себе, він не штовхає плечем вперед.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розділяються парами, в рядок, один від одного на відстані 2 метри. Гравці рухаються на колінах. Гравець робить захват з заданого боку. Гравці міняються, виконуючи вправу.

2. Побудова, як у попередній справі, але гравці повинні бігти на колінах і проводити захват.

3. Для того, щоб трохи збільшити силу поштовху, захисник знаходиться у положенні сидячи навпочіпки, а нападник рухається у повний зріст. Нападник спочатку проходить захисника, а потім той проводить захват. Якщо гравець може таким чином провести захват, гравці повторюють його нешвидким бігом.

4. В момент коли гравець захоплений і відчув характерний поштовх, він повинен розвернутися в бік захисника. В цей бік його природнім рухом розверне захват, після чого він повинен сконцентруватися на тому, щоб вірно покласти м'яч після падіння на землю. Такий рух полегшить задачу розміщення м'яча, поглинає силу удару при контакті та знижує можливість травми. Не намагайтесь робити опір проти дій захисника, що розвертаються, бо це приведе до непотрібних зусиль в області колін, гомілковостопів та їх зв'язок.

Методичні вказівки: *Захват збоку:*

- захисник повинен вирішити, де він буде виконувати захват: в районі поясу або в районі колін;
- голову розташувати за нападником;

- щільний удар плечем, руки щільно охоплюють нападника, так, щоб руки були нижче, ніж плече;
- різкий ривок руками на себе, в той час як плече йде вперед над стиснутими руками.

Захват ззаду:

- гравець виконує захват ззаду, захоплюючи суперника руками в пояс;
- після захвату гравець зісковзує вниз до тих пір, доки не стягне супернику ноги;
- плече і руки гравця розташовуються на одній висоті.

Помилки:

1. Голова захисника в невірному положенні.
2. Руки знаходяться не нижче плечей.
3. Коли гравець з силою тягне руки на себе, він не штовхає плечем вперед.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розділяються парами, в рядок, один від одного на відстані 2 метри. Гравці рухаються на колінах. Гравець робить захват з заданого боку. Гравці міняються, виконуючи вправу.

2. Для того, щоб трохи збільшити силу поштовху, захисник знаходиться у положенні сидячи навпочіпки, а нападник рухається у повний зріст. Нападник спочатку проходить захисника, а потім той проводить захват. Якщо гравець може таким чином провести захват, гравці повторюють його нешвидким бігом.

3. В момент коли гравець захоплений і відчув характерний поштовх, він повинен розвернутися в бік захисника. В цей бік його природнім рухом розверне захоплення, після чого він повинен сконцентруватися на тому, щоб вірно покласти м'яч, після падіння на землю. Такий рух полегшить задачу розміщення м'яча, поглинає силу удару при контакті та знижує можливість травми. Не намагайтесь робити опір проти дій захисника, що розвертаються, бо це приведе до непотрібних зусиль в області колін, гомілки та стоп та їх зв'язок.

Методичні вказівки:

Техніка гри у захисті:

- захисник повинен тримати голову догори (дивитися прямо), для того щоб зберегти прямою спину та бачити свою ціль;
- захисник повинен рухатися в захват так, щоб його голова залишалася за нападником, а вдарило в зону контакту;
- захисник повинен зустріти свого нападника плечем в частині тіла, що згинається;
- захисник захоплює нападника руками, розміщуючи їх нижче плеча;
- в той час, як руки з зусиллям тягнуть назад, плече захисника рухається вперед, намагаючись звалити його.

Помилки:

1. Не забезпечений контроль над м'ячем під час та після захвату.
2. Нападак не фіксує м'яч поруч зі своїм тілом.
3. Захисник застосовує невірну тактику захвату.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розділені на групи по 5 чоловік. Кожна група утворює один ряд, один з гравців розміщується попереду групи на відстані 5 метрів. Гравець, що стоїть попереду групи і валить на землю кожного з групи (спереду і збоку). Захисник проводить захвати з правого і лівого боку. Коли всі гравці виконають з ним вправу, захисник змінюється.

2. Гравці розділені на 2 групи по 5-10 гравців. Групи формують дві колони, будуючись перед кожною стійкою воріт, в 10 метрах від неї. Одна група виконує роль захисників, інша – нападників. Нападак стоїть попереду з м'ячем. За сигналом тренера, перші гравці оббігають стійки воріт, та проходячи у середині воріт, направляються назад. Як тільки гравці пройдуть під воротами, захисник повинен виконати захват, оволодіти м'ячем і передати його наступному нападнику. Коли відпрацьовується захват спереду, захиснику не потрібно оббігати стійку воріт, він повинен очікувати нападника перед воротами.

3. Гра на обмеженому майданчику. 4-5 гравців на кожній стороні. Дві групи грають в регбі за наступними правилами: нападники зберігають право володіти м'ячем, доки не доб'ються результату (захисники не повинні грати в м'яч, тільки в

гравця з м'ячем); застосовується правило поза грою, а саме гравці повинні бути за м'ячем, коли м'яч на землі, або нападник знаходиться на ногах, доки не захоплений.

ТЕМА 7. ТЕХНІКА УДАРУ НОГОЮ

Задачі:

1. Оволодіти базовими принципами всіх ударів ногою.
2. Вдосконалити техніку удару ногою.
3. Оволодіти технікою удару ногою: удару, що котиться по землі.
4. Оволодіти технікою удару ногою: удар свічкою.
5. Оволодіти технікою удару ногою: удар з відскоку, хват м'яча (положення м'яча у руках).
6. Оволодіти технікою удару ногою: удар з відскоку, удар.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки: *Мета техніки удару ногою:*

- відіграти територію;
- перевести м'яч в ту частину території суперника, в якій можна буде знову заволодіти м'ячем або чинити на суперника максимальний тиск;

- збільшити рахунок;
- поновити гру.

Базові принципи всіх ударів:

- м'яч в руках гравця повинен розміщуватися так, як він повинен лягти на ногу;
- відстань між руками і ногами в момент визволення м'яча з рук, повинна бути як можна меншою;
- м'яч не повинен перевертатися або крутитися, після того як він випущений з рук;
- тулуб необхідно трохи нахилити вперед перед ударом;
- погляд повинен залишатися на м'ячі;
- рух удару по м'ячу повинен бути цільним та ритмічним;
- після удару по м'ячу нога повинна бути витягнута в ціль у напрямі удару.

Помилки:

1. Невірне розміщення м'яча у руках перед ударом ногою.
2. Рух удару по м'ячу не цільний та не концентрований.

Тренувальні вправи:

1. М'яч лежить на землі перед гравцем. Праву ногу зовнішньою частиною стопи поставити до м'яча та штовхнути його прямо від себе і трохи вправо. М'яч повернеться на землі. Потім штовхнути м'яч з правого боку і він повернеться назад до гравця. Теж саме робити лівою ногою. (Таким чином можна контролювати м'яч, тримаючи його весь час на землі і не дозволяючи йому стрибати).

2. Гравець направляє м'яч одним своїм кінцем донизу, і трохи розвертає у середину, так щоб м'яч, в момент удару зручно ліг на жорстку частину ноги, на підйом. Пальці ніг в цей час відтягнуті донизу. Точка удару повинна бути в тому місці, де нога розвиває максимальну швидкість. Це відбудеться трохи попереду лінії опорної ноги. Таким чином удар по м'ячу виконується у нижній точці. (Кожен гравець повторює техніку 15-20 разів).

3. Гравці працюють в парах на відстані від 15 метрів один одного. Удари по м'ячу виконуються обома ногами по чергово. З часом відстань збільшується.

4. Гравці розташовуються по 3-4 чоловіка з кожного боку воріт. М'яч перебивається через поперечину воріт. Якщо гравець, що ловить не може спіймати м'яч, зараховується очко.

Методичні вказівки:

Техніка удару, що котиться по землі:

- м'яч у руках, нахилений під кутом 45 градусів ;
- по м'ячу б'ють коло поверхні поля, так щоб підйом ноги попав по верхній частині м'яча (для того, щоб м'яч покотився по поверхні землі);
- гравці з ведучою правою рукою, повинні пам'ятати, що їх ліве плече повинно бути направлене в бік удару.

Удар свічкою:

- удар використовується, щоб чинити натиск на суперників, і перевести гру на територію суперника;

Хват м'яча:

- м'яч розташовується в однойменній руці, якою ногою б'єте;
- м'яч нахилений під кутом 60 градусів;

Удар:

- тіло розвернуте так, щоб плече, що співпадає з опорною ногою, було розвернуте в бік цілі удару;
- гравець б'є по нижній частині м'яча, направляючи удар ногою догори (ніколи не намагайтеся направити удар вперед);
- якщо удар виконаний вірно, м'яч полетить догори і вперед; якщо м'яч полетить вбік або прямо догори, то удар був направлений вперед або м'яч занадто нахилений назад у руках, в результаті чого невірно ліг на ногу.

Помилки:

1. Гравці невірно виконують удар по м'ячу.
2. Гравець біжить занадто швидко в момент удару.
3. Гравець не повертає плече з боку опорної ноги, у напрямку цілі удару.
4. М'яч летить недостатньо високо.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розташовуються на відстані 25-30 метрів один від одного, між лінією ауту та 5-ти метровою лінією. Гравці відпрацьовують удар, що котиться, подаючи м'яч один одному.
2. Гравці змагаються один з одним в точності удару, направляючи м'яч точно в кут або на дальність та акуратність.
3. Гравець виконує удар, за заздалегідь визначеними цілями, встановленими на різноманітних відстанях від нього.
4. Гравець рухається у напрямку лінії ауту, намагаючись вдарити м'яч так, щоб він впав на лінію 5-ти метрів або 15-ти метрів.
5. Гравець повинен попасти м'ячем у три різні точки, для того щоб навчитися бити з даного положення у різні точки: півзахисник сутички піднімає м'яч з землі і б'є; півзахисник трьох четвертих отримує м'яч від півзахисника сутички і б'є; захисник біжить з м'ячем і б'є з визначеної точки, навішуючи м'яч на маркери, що поставлені у різних місцях.

Методичні вказівки:

Удар з відскоку, хват м'яча:

- м'яч повинен первісно, щільно розташовуватися в правій руці, якщо гравець б'є правою ногою;
- швом вперед м'яч повинен вертикально лежати на правій руці, і злегка підтримуватися лівою рукою;
- м'яч опускається на землю таким чином, щоб він зіткнувся з землею своїм нижнім кінцем, і був трохи нахилений назад, для зручності удару;
- чим сильніше м'яч відхилений назад, тим вище він відскочить від землі перед ударом, тим вище м'яч злетить догори.

Удар з відскоку, удар:

- гравець розташовує свою ліву ногу коло м'яча, права ударна нога б'є по м'ячу, після того як він торкнеться землі;
- пальці ніг залишаються відтягнутими донизу, так щоб м'яч зіткнувся з внутрішньою частиною ноги в районі підйому стопи (нога наче підгрибає м'яч).
- при початковому ударі з відскоку необхідно, щоб удар був направлений високо догори, даючи можливість партнерам спіймати його;
- гравець, що б'є повинен показати своїм партнерам який удар він буде виконувати: дальній чи близький;
- для досягнення кращого ігрового ефекту необхідно, щоб м'яч був направлений в обумовлене та вказане місце.

Помилки:

1. Гравець, що б'є по м'ячу, не направляє м'яч у точно вибрану точку.

Тренувальні вправи:

1. 2-4 гравці встають з обох сторін воріт, і б'ють м'яч один одному. Гравці б'ють через поперечну планку воріт, але намагаючись, щоб партнери не спіймали м'яч. Постійно змінюючи силу, намагаючись попасти в визначене місце.

2. Один гравець виконує удар, в цей час другий намагається встигнути підбігти під м'яч і спіймати його, як роблять нападаючи. Гравець намагається пробити по м'ячу так, щоб його партнер вільно міг встигнути спіймати м'яч. Як тільки другий гравець спіймав м'яч він направляється до центру поля, виконуючи

удар, що котиться собі на хід, а перший гравець займає місце нападаючих. Тепер гравець з м'ячем б'є в іншу частину поля.

3. Відпрацювання опускання м'яча на землю перед ногою, що б'є.

4. Відпрацювання удару з відскоку з лінії 2 метрів: короткий удар поперек поля на набігання нападників; дальній удар до лінії ауту; дальній удар з центру поля; дуже короткий удар на своїх захисників.

ТЕМА 8. ТЕХНІКА ЗБЕРЕЖЕННЯ М'ЯЧА

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку збереження м'яча.
2. Вдосконалити техніку збереження м'яча: падіння та фіксація м'яча (чаша).
3. Вдосконалити техніку збереження м'яча: передача м'яча для збереження партнеру.
4. Вдосконалити техніку збереження м'яча: передача від грудей двома руками.
5. Вдосконалити техніку збереження м'яча: передача однією рукою.
6. Вдосконалити техніку збереження м'яча: передача двома руками за спиною захисника.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Техніка збереження м'яча: падіння та фіксація м'яча (чаша):

- попавши під захват треба розвернутися, продовжуючи у падінні, рух вперед;
- якщо немає можливості передати м'яч партнеру, захоплений гравець, падаючи, повинен розвернутися так, щоб упасти обличчям в свою сторону, тіло повинно бути розташоване між м'ячем і лінією воріт суперника (паралельно лінії воріт), добитися цього можна зробивши поштовх вперед перед падінням;
- як тільки гравець опиниться на землі, він повинен відразу положити м'яч у «чашу», яку створює його зігнуте аркою тіло, а потім швидко убрати з м'яча руки.

Помилки:

1. Гравець з м'ячем не активно рухається вперед під час захвату.

2. Гравець не розвертається під час захвату.

3. Гравець не падає на землю або не фіксує м'яч у «чаші», коли не впевнений, що зможе зробити добру передачу.

Тренувальні вправи:

1. В кожній групі по 6 гравців – 4 захисника і 2 нападника. Чотири захисника розташовуються на відстані приблизно 5 метрів один за одним, стоячи на колінах. Нападники встають передніми з м'ячем, біжать до першого захисника, і коли той зробить захват, падають, виконуючи «чашу». Другий нападник йде слідом і підбирає м'яч, наближується до другого захисника, він повторює той же технічний прийом. Після того, як перший гравець захоплений, і м'яч підібраний другим гравцем, перший намагається піднятися, як можна скоріше, і повторює вправу. Таким чином, кожний нападник повинен відпрацювати проти двох захисників.

2. Дії як у попередній вправі, але захисник рухається вперед.

3. Індивідуальне відпрацювання падіння на м'яч та його фіксації.

Методичні вказівки:

Техніка збереження м'яча: передача м'яча для збереження партнеру:

- попавши під захват гравцю необхідно продовжувати рух вперед, щоб опинившись за спиною захисника, зберегти руки з м'ячем вільними;

- у гравця під захватом з'являється можливість розвернутися, подивитися назад та виконати передачу партнерові, перед тим як впасти на землю.

Помилки:

1. Гравець з м'ячем не активно рухається вперед під час захвату.

2. Гравець не розвертається під час захвату.

3. Гравець намагається віддати передачу партнеру під час падіння.

Тренувальні вправи:

1. В кожній групі по 3 гравці. Перший гравець біжить з м'ячем, другий намагається виконати захват, третій знаходиться поруч, щоб отримати передачу від першого гравця. Після виконання вправи гравці міняються ролями.

2. Шість гравців працюють в одній групі: три як захисники та три як нападники. Три захисники встають на коліна на відстані 5-8 метрів один за одним, нападники по чергово відпрацьовують техніку різноманітних передач.

Методичні вказівки:

Передача від грудей двома руками:

- попавши під захват гравцю необхідно продовжувати рух вперед, щоб опинившись за спиною захисника, зберегти руки з м'ячем вільними;
- у гравця під захватом з'являється можливість розвернутися, подивитися назад та виконати передачу від грудей партнерові, перед тим як впасти на землю;

Передача однією рукою:

- в той час коли захисник захоплює гравця з м'ячем обома руками, гравець з м'ячем однією рукою упирається в захисника, і натискаючи інтенсивно вперед, використовує свою другу руку, для того щоб передати м'яч за спиною захисника, партнеру по команді.

Передача двома руками за спиною захисника:

- під час цієї передачі, атакуючий гравець з м'ячем, повинен постаратися увернутися від плеча захисника;
- він рухаючись вперед, піднімає м'яч над руками захисника, що його обхвачують, і тримаючи м'яч обома руками, передає м'яч, за спиною захисника, гравцю підтримки.

Помилки:

1. Гравець з м'ячем не активно рухається вперед під час захвату.
2. Гравець не розвертається під час захвату.
3. Гравець намагається віддати передачу партнеру під час падіння.

Тренувальні вправи:

1. Шість гравців працюють в одній групі – три як захисники і три як атакуючі. Три гравці захисника встають на коліна, на відстані 5-8 метрів один за одним, атакуючи гравці по чергово відпрацьовують техніку передачі від грудей двома руками.
2. Сійка та ж сама, гравці відпрацьовують техніку передачі однією рукою.
3. Сійка та ж сама, гравці відпрацьовують техніку передачі двома руками за спиною захисника.
4. Гравці поділені на дві групи по троє з одним м'ячем. Гравці встають одним за одним в лінію. Гравці, що стоять першими, проходять п'ять метрів і кладуть м'яч

на землю. Пробігають ще п'ять метрів, перш ніж розвернутися, встати на коліна і стати захисниками. Наступний гравець біжить вперед, підбирає м'яч, йде в захисника і виконує передачу, передаючи м'яч третьому гравцю. Третій гравець пробігає п'ять метрів та розвернувшись, займає позицію захисника, вставши на коліна. Перший гравець, що виконував обов'язки захисника, підбирає м'яч і повторює процес.

5. Дії, як у попередній вправі, але гравці стоять не на колінах, а присідають навпочіпки, роблячи захват.

6. Гравці встають в коло, вісім метрів один від одного. Розпочинають вправу два гравці, один як атакуючий, другий як підтримуючий, вони біжать до стоячого перед ними гравця, гравець виконує задану передачу. Після передачі атакуючий гравець займає місце захисника. Гравці постійно міняються місцями: захисник, підтримка, атакуючий.

ТЕМА 9: ТЕХНІКА ГРИ У СУТИЧЦІ

Задачі:

1. Оволодіти технікою формування сутички.
2. Оволодіти принципами формування сутички.
3. Оволодіти та вдосконалити техніку гри у сутичці.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

В сучасному регбі сутичка значить:

- утримання удару суперника;
- психологічний тиск на суперника;
- база, з якої може бути розпочата атака;
- фізичне вимотування суперника;
- сутичка важлива як для захисту так і для атаки.

Помилки:

1. Гравці не щільно або не вірно зціплені.
2. Ноги гравців розташовані не широко і не створюють основу для рівноваги.

3. Гравці виконують поштовх вперед не разом та не одночасно.

Тренувальні вправи:

1. Зчеплення гравців: хукер піднімає обидві руки над своєю головою; стовп відкритої голови (лівий) чіпляється першим, закріплюючи свою руку як можна далі на поясі хукера і зачіпляється за його шорти; стовп закритої голови (правий), закріплюється поверх руки лівого стовпа, також зачіпляється за шорти хукера.

2. Зчеплення гравців: стовп відкритої голови (лівий), чіпляється щільно обхопивши тулуб хукера своєю правою рукою та вхопившись за його шорти; він повинен розташувати своє праве плече під лівим плечем хукера, для того, щоб як можна ближче притиснутися до хукера в момент зчеплення; такий рух застерезить хукера, коли стовп закритої сторони суперника (протидіючий) буде намагатися відділити хукера від нього.

3. Зчеплення гравців: стовп закритої голови (правий) зчіплюється тепер своєю лівою рукою, поверх руки стовпа вільної голови також чіпляючись за шорти хукера; стовп закритої голови повинен розташувати своє плече під пахвою у хукера, таким чином хукер розташовується щільніше до лівого стовпа і трохи за правим стовпом.

4. Друга лінія: гравець з лівого боку чіпляється спочатку за пояс з гравцем другої лінії з правого боку; він робить це так само, як його стовп чіпляється з хукером; правий гравець чіпляється зі своїм партнером по другій лінії, також поверх його руки (необхідно пам'ятати, що гравець справа, повинен бути більшим і сильнішим, для того щоб допомагати стовпу, протистояти природному розвороту, якому сприяють суперники при поштовху; гравці другої лінії чіпляються зі своїми стовпами, пропустивши вільну руку між ніг стовпа та захопивши пояс шортів.

5. Зчеплення стовпа закритої голови з протидіючим стовпом відкритої голови: правий стовп закритої голови зчеплюється з протидіючим стовпом суперника своєю правою рукою витягнутою поверх лівої руки опонента, в той же час щільно тримаючи голову поруч з правим плечем (це робить складним зближення стовпа вільної голови суперника та його хукера).

Методичні вказівки:

Формування сутички:

- гравці зчеплюються один з одним, як одне ціле;
- нападники входять в сутичку і зчеплюються зі своїми опонентами;
- вірне положення ніг і тіла всіх гравців у сутичці;
- поштовх;
- відігривання та проводка м'яч по каналах;
- навчальні методи тренувань для кожного елементу та фази гри.

Помилки:

1. Гравці не щільно або не вірно зціплені.
2. Ноги гравців розташовані не широко і не створюють основу для рівноваги.
3. Гравці виконують поштовх вперед не разом та не одночасно.

Тренувальні вправи:

1. Фланкери (крильові третьої лінії): фланкер з боку стовпа вільної голови (лівий) встає вниз під своїм стовпом, розташовуючись під невеликим кутом, направленим в правий бік, перед тим як своєю правою рукою зціпитися з гравцем другої лінії; фланкер з боку стовпа закритої голови, встає таким же чином, під таким же кутом, але розвернутим вліво і лівою рукою зціпляється з гравцем другої лінії зі свого боку

2. Зчеплення стовпа відкритої голови зі стовпом закритої голови суперника: лівий стовп зчеплюється з навпроти стоячим стовпом закритої голови лівою рукою під правою рукою проти стоячого стовпа та захопивши його сорочку, це робиться наступним чином: коротке зчеплення або довге зчеплення.

Коротке зчеплення: лівий стовп захоплює сорочку проти стоячого стовпа, притягуючи його до себе (треба впевнитися, що сорочку захоплено прямо на грудях суперника), це допоможе стовпу відкритої голови (лівому) натискати в сутичці прямо у напрямку навпроти стоячого стовпа закритої голови.

Довге зчеплення: лівий стовп чіпляється витягнутою вперед рукою, намагаючись зачепитися як можна далі за шорти суперника (такий метод добрий як варіант, коли протидіючий стовп намагається давити повз стовпа в хукера); лівий стовп відкритої голови, повинен тягнути суперника за шорти і намагатися зробити все можливе, щоб порушити пряму лінію натиску протидіючого стовпа та протистояти його діям.

3. Положення ніг і тіла: ноги повинні завжди бути на ширині плечей, це створює широку опору для підтримки рівноваги та стійкості сутички; плечі повинні завжди бути вище стегон, це застереже гравців від падіння на землю під час поштовху в сутичці; піднята голова автоматично випрямляє спину в пряме положення і дозволяє форварду працювати більш ефективно, передаючи зусилля своїх партнерів.

4. Синхронізація гри. Одночасний поштовх: гравці повинні зробити поштовх з двох ніг; гравці розташовують свої ноги під кутом 120-130 градусів перед тим як виконати поштовх (якщо ноги будуть зігнутими відносно тіла більш ніж на 90 градусів то поштовх буде занадто слабким). Щоб виконати одночасний поштовх необхідно: міцно зчепитися руками для гарної стійкості; тримати голову догори, дивлячись прямо перед собою, для прямого положення спини та розвитку більшої потужності; використовувати силу обох ніг для вибухового поштовху.

6. Відігравання м'яча: нога, яка не відіграє м'яч, повинна показувати напрямок та місце для вкидання м'яча; нога, якою відіграється м'яч повинна бути попереду і готовою до відігравання; як тільки хукер подає сигнал до вкидання своєму півзахиснику сутички, той вкидає м'яч і хукер намагається дістати м'яч як можна ближче до входу в сутичку; хукер відіграє м'яч п'ятою та ступнею ноги.

7. Проводка м'яч по каналах: як тільки м'яч відіграний, він проходить проміж ніг стовпа відкритої голови – за напрямком ніг гравця другої лінії, що стоїть за ним (лівий); далі м'яч передається у кінець сутички, так щоб №8 міг вільно його контролювати.

Методичні вказівки:

Техніка гри у сутичці:

- гравці зчепляються один з одним, як одне ціле;
- нападники входять у сутичку і зчепляються зі своїми опонентами;
- вірне положення ніг і тіла всіх гравців у сутичці;
- поштовх;
- відігрівання та проводка м'яч по каналах;
- навчальні методи тренувань для кожного елементу та фази гри.

Помилки:

1. Гравці не щільно або не вірно зціплені.
2. Ноги гравців розташовані не широко і не створюють основу для рівноваги.
3. Гравці виконують поштовх вперед не разом та не одночасно.

Тренувальні вправи:

1. Два комплекти гравців сутички входять в контакт один з одним в парах, стоячи на колінах.

2. Гравці сутички працюють один проти одного в парах, відпрацьовуючи поштовх ногами, слідкуючи за вірним положенням тіла та ніг. Гравці (пара) стоять на лінії воріт після сигналу тренера, вони біжать до лінії мертвого м'яча (кінець заліковки) і входять в контакт. Кожна пара повинна зробити як мінімум п'ять входів та поштовхів, перш ніж на повній швидкості повернутися на лінію воріт. Вправу повторюють не менше 15 разів.

3. Перша лінія зчепляється за правилами. Вони нахиляються вперед готові увійти в контакт з суперником, потім розчепляються та пробігають на повній швидкості 10 метрів. Вправа повторюється 20-25 разів.

4. Перша лінія входить в контакт з другою першою лінією. Одна перша лінія штовхає, друга намагається стримати поштовх. Потім обидві перші лінії піднімаються і повторюють вправу продвигаючись 10 метрів, після чого міняються місцями.

5. Дії, як у попередній вправі, але тепер підключаються гравці другої лінії.

6. Вправа з використанням станку. Гравці щільно зчепляються та формують сутичку, вставши проти станка. Після сигналу фланкера відкритої голови, гравці виконують поштовх. Вони роблять 10 поштовхів та вчаться працювати всі разом та синхронно. Гравці піднімаються після 10 поштовхів та повторюють вправу 10-15 разів. (Вони штовхають стільки разів і так далеко, як тільки можуть, розвиваючи свою силу і ритм; станок настільки важкий, що дозволяє працювати на технікою поштовху; станок необхідно полегшити, якщо ціль вправи розвивати силу ніг, стійкість та ритм).

7. Сутичка формується проти станку. За першим сигналом гравці штовхають станок на 5 метрів. За другим сигналом вони піднімаються з сутички, як роблять це

при виході м'яча, пробігають навколо маркерів розташованих на відстані 10-15 метрів, повертаються і знову формують сутичку. Повторюють вправу 20-30 разів.

8. Дії, як у попередній вправі, але замість маркерів використовується м'яч, для того щоб гравці мали змогу в той же час відпрацьовувати побудову «молу» або «рака». Перший гравець підбігає до м'яча, підбирає його і розвертається. Наступний гравець забирає м'яч у першого, в той час як два інших працюють як блокувальними, входять в першого гравця, за спиною гравця з м'ячем.

10. Використовується три комплекти гравців сутички. Вони розподіляються на сутички **А**, **В**, **С**. Сутичка **А** розташовується на лінії 22 метри, а сутичка **В** на лінії воріт, поперек поля. Сутичка **С** (робоча сутичка), працює проти сутички **А**, потім встає і на повній швидкості біжить у напрямку сутички **В** і працює проти неї. Сутичка **А** рухається назад до лінії воріт. Як тільки сутичка **С** закінчить свою роботу проти сутички **В**, вона переходить у напрямку до сутички **А**. Сутички **А** і **В** постійно відходять до протилежного ауту. Сутичка **С** продовжує свою роботу доки не досягне протилежної. Як тільки сутичка **С** досягне лінії протилежного ауту, друга сутичка стає робочою. Вправа повторюється.

ТЕМА 10. ТЕХНІКА ГРИ У КОРИДОРІ

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку гри у коридорі.
2. Оволодіти тактикою формування лінії коридору.
3. Оволодіти та вдосконалити техніку вкидання м'яча у коридор.
4. Вдосконалити техніку стрибка при вкиданні м'яча у коридор.
5. Оволодіти та вдосконалити техніку підтримки та збереження м'яча у коридорі.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Гра у коридорі:

- головна мета гри у коридорі, це отримати контроль над м'ячем;
- виграний м'яч дає можливість команді почати ефективну атаку.

Формування лінії коридору:

- мінімальна кількість гравців, які формують коридор – не менше двох від кожної команди;
- простір між гравцями, а також між двома лініями повинен бути 1 метр;
- гравці, які вже зайняли місця в лінії коридору не повинні покидати його знову (це стосується гравців команди яка вкидає м'яч);
- лінії гравців розташовуються між лініями 5 метрів та 15 метрів;
- м'яч повинен пройти як мінімум 5 метрів;
- вкинутий м'яч повинен летіти тільки прямо;
- коридор вважається розпочатим, як тільки м'яч покине руки гравця, що вкидає;
- коридор вважається закінченим, коли м'яч відіграний півзахиснику сутички; коли м'яч впав на землю, перелетівши лінію 5 або 15 метрів; коли всі гравці, що приймали участь в лінії коридору пересікли лінію вкидання.

Помилки:

1. Гравці не контролюють м'яч.
2. Гравці підтримки не створюють простір гравцю для стрибка.
3. Стрибаючий не точно відіграє м'яч.

Тренувальні вправи:

1. Вправа виконується з партнером на плечах на перших двох сходах: правою ногою зробити крок на першу сходинку, ліву поставити поруч; опустити праву ногу донизу, ліву поставити поруч.
2. Поставити праву ногу на сходинку і стрибнувши догори, опираючись на праву ногу, змінити у повітрі ноги, поставивши на сходинку ліву ногу і опустивши праву.
3. Три гравця розташовуються на різній відстані, так як би вони займали місце в лінії коридору. Гравець вкидає м'яч прямо, за високою траєкторією або вкидаючи м'яч на визначеного гравця. Вправа розвиває та укріплює окомір та навички.
4. У вправі приймають участь три гравці і один м'яч. Один гравець сідає на плечі іншому і тримає м'яч в одній руці. Третій гравець стає поруч, стрибає і

забирає м'яч з руки гравця, що сидить зверху, повертається та приземлюється, зберігаючи рівновагу трьома способами: ноги трохи нарізно; одна нога попереду іншої, для того щоб запобігти падіння вперед або назад; м'яч прижаний до живота, убраний від суперника.

5. Дії, як у попередній вправі, але додаються ще один стрибаючий і півзахисник сутички, тепер стрибаючі можуть суперничати у боротьбі за м'яч. Під час вправи, кожна половина отримує очко за виграний м'яч, та втрачає очко за програний м'яч.

Методичні вказівки:

Вкидання:

- відведіть м'яч за спину, над головою, направивши лікоть вперед;
- трохи зігніть ногу, що стоїть позаду;
- рух вкидання м'яча починається з руху ліктя вперед і ноги, що стоїть позаду, яка випрямляється і робить крок вперед, до ноги, що стоїть спереду, таким чином, закінчуючи процес вкидання.

Стрибок:

- зробить крок вперед, ногою що стоїть з внутрішньої сторони, потім поставте поруч ногу, що стоїть з зовнішньої сторони і виконайте стрибок догори з обох ніг, висунувши внутрішнє плече вперед, для того щоб залишитися розвернутим обличчям до півзахисника сутички, в момент відігрівання м'яча;
- коли м'яч відіграють ззаду, техніка залишається минулою, крок робиться назад, внутрішньою ногою;
- стрибаючи не повинні присідати занадто низько перед стрибком, це затягує сам процес стрибку і зменшує його висоту;
- стрибаючий повинен стрибати з обох ніг, це забезпечить максимальну висоту стрибка;
- гравці повинні уникати контакту з гравцем, що стрибає, в момент стрибку, до виходу його на максимальну висоту, а також до моменту ловлі та відігрівання м'яча.

Помилки:

1. Гравці не контролюють м'яч.

2. Гравці підтримки не створюють простір гравцю для стрибка.

3. Стрибаючий не точно відіграє м'яч.

Тренувальні вправи:

1. Нанести три мітки на різній висоті на вертикальній стійці воріт. Висота міток повинна відповідати висоті, яку можуть дістати різні стрибаючі. Три маркери розташовують по лінії, на різній відстані, для різної довжини стрибка.

2. Прив'язати еластичний шнур між двох стоїк на висоті 60-90 см. Гравці стають перед шнуром і стрибають через шнур і назад.

3. Від шести до десяти бар'єрів або стоїк з еластичним шнуром розташовуються відстані 1 метру. Спочатку гравці перестрибують через перегороду з обох ніг, приземлюються на обидві ноги, роблять крок і знову виконують стрибок. Потім гравці перестрибують з обох ніг без зупинки через усі перегороди.

4. Три гравці працюють з м'ячем, Один гравець працює як той що вкидає, другий як стрибаючий, третій як півзахисник сутички. Той гравець що вкидає, вкидає м'яч на стрибаючого, він ловить і передає його півзахиснику сутички, який негайно передає м'яч тому що вкидає, щоб той знов вкинув м'яч.

Методичні вказівки:

Підтримка та збереження м'яча:

- перші гравці, що підтримують повинні стояти безпосередньо спереду та ззаду стрибаючого та повинні точно знати на якого гравця буде вкидатися м'яч;

- їх обов'язок створити простір навколо стрибаючого гравця, так щоб протилежний стрибаючий не зміг випередити та перехопити м'яч;

- як тільки стрибаючий спіймав м'яч, він і м'яч повинні бути надійно прикритими;

- інші гравці, що приймають участь в коридорі, повинні відразу ж згуртуватися з гравцями першої підтримки, формуючи запобіжну стіну.

Помилки:

1. Гравці не контролюють м'яч.

2. Гравці підтримки не створюють простір гравцю для стрибка.

3. Стрибаючий не точно відіграє м'яч.

Тренувальні вправи:

1. Три стрибаючих гравці з одним м'ячем розташовуються у трикутнику. Один гравець високо кидає м'яч іншому гравцю. Цей гравець вистрибує і намагається відіграти м'яч для наступного гравця, двома руками (як у волейболі). Гравці змагаються, хто зробить більше передач без помилок.

2. Дії, як у попередній вправі, але додаються додаткові гравці, що діють у підтримці спереду та ззаду.

3. Сформувати повну лінію коридору. Гравець, що вкидає, вкидає м'яч згідно з сигналом, який визначає для кожного гравця, куди буде націлений м'яч. Гравці вірно виконують необхідні дії. Той, що вкидає, виконує кидок з необхідною швидкістю: швидкий, повільний, за високою траєкторією. Він приєднується до вторинної підтримки, як тільки вкине м'яч. Гравці підтримки добре знають сигнали і коли м'яч вкинутий, вони створюють простір для стрибаючого та надають негайну та надійну підтримку. Стрибаючий готовий до дій хукера: швидкий, повільний та зависний м'яч. Він готовий боротися за м'яч. М'яч буде зловлений або відіграний під контролем. Він постійно намагається перехитрувати свого суперника. Первинна підтримка охороняє стрибаючого. Вони ізолюють та перекривають стрибаючого. Вони не дозволяють гравцям суперника пройти в простір між ними та стрибаючим. Вторинна підтримка впевнена в тому, що гравці суперника не можуть проникнути між ними та гравцями первинної підтримки. Півзахисник готовий взяти м'яч під контроль, якщо стрибаючий не зміг забезпечити повний контроль над м'ячем. Коли м'яч вкидають на другого гравця в коридорі, третій гравець з кінця коридору повинен бути готовим взяти м'яч під контроль. Коли м'яч вкидається на четвертого гравця в коридорі, то м'яч повинен страхувати перший гравець, що стоїть в коридорі. Після кожного коридору гравці переходять на іншу позицію на полі і формують новий коридор.

ТЕМА 11 АТАКА В ЗАХИСНИКА, ТЕХНІКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВИЗВОЛЕННЯ М'ЯЧА

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку атаки в захисника.
2. Вдосконалити техніку боротьби у контакті.

3. Вдосконалити техніку визволення м'яча для партнерів.

4. Вдосконалити техніку збереження та визволення м'яча без розвороту.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Техніка атаки в захисника (боротьба у контакті, визволення м'яча для партнерів):

- коли гравцю складно віддати передачу під час контакту з суперником, він просто йде в контакт з захисником, відтісняючи його вперед, розвертається і визволяє м'яч;

- гравець з м'ячем повинен опустити вниз плече і стегно та використовувати плече і руку (без м'яча) відтісняючи захисника;

- крок безпосередньо перед контактом повинен бути ширшим та під кутом 45 градусів до захисника, так щоб гравець з м'ячем встиг згрупувати тіло і в той же час, уникнути прямого та жорсткого контакту з захисником;

- рух під кутом до захисника, трохи розверне гравця з м'ячем і він зможе тримати в полі зору гравця підтримки;

- низьке положення плечей та стегон, а також широкий крок, перед контактом дозволять сконцентрувати вагу і силу поштовху на низькій траєкторії руху гравця та приблизити зону контакту (плече), ближче до опорної ноги, це дозволить легше продвинути вперед;

- гравець з м'ячем не повинен використовувати для контакту з захисником руку, в якій він несе м'яч, рука з м'ячем повинна залишатися з протилежного боку від захисника – це не дозволить захиснику дотягнутися до м'яча;

- гравець з м'ячем розвертається та відкриває м'яч для своїх партнерів: він може передати передачу з рук в руки, чи виконати коротку кистьову передачу, або передати при можливості довгу передачу або при необхідності він утримує м'яч таким чином, щоб його партнери могли приєднатися до нього та натискаючи, рухаючись вперед взяти м'яч з його рук.

Помилки:

1. Гравець з м'ячем, після зіткнення не зберігає рівновагу, перш ніж відкрити м'яч.

2. Гравець підтримки не змінює напрям бігу і гравець з м'ячем не бачить підтримки, перед тим як увійти в контакт.

Тренувальні вправи:

1. Перший гравець біжить вперед, кладе м'яч і становиться захисником. Наступний гравець підбирає м'яч і входить в контакт, чинячи на нього натиск вперед, розвертається та відкриває м'яч для третього гравця.

2. В квадраті стоять чотири гравці з контактними мішками та два нападника. Нападники розташовуються парою, перед першим захисником з мішком. Гравець з м'ячем входить в контакт, протискаючи вперед і зберігаючи рівновагу, відкриває м'яч і передає його своєму партнерові, який йде в контакт з наступним захисником.

3. У вправі беруть участь сім гравців: два з контактними мішками, дві пари нападника, один гравець, що віддає передачу. Гравці з мішками розташовані на відстані 5 метрів один від одного, а пара нападників перед кожним мішком. Гравець, що віддає передачу працює з парою. Він передає м'яч до пари нападників, вони рухаються в гравця з мішком, другий гравець зберігає недоторканність м'яча і розкриває м'яч, перед тим як віддати його гравцю, що віддає передачі. Той в свою чергу передає м'яч наступній парі нападників, які повторюють вправу, рухаючись в гравця з мішком, що стоїть перед ними. Вправа виконується в праву і в ліву сторону, при зміні напрямку бігу в зворотну сторону. Потім гравці міняються місцями.

Методичні вказівки:

Техніка збереження та визволення м'яча без розвороту:

- ця техніка використовується ситуації коли нападник з м'ячем знаходиться поруч з захисником;

- гравець з м'ячем йде в захисника тримаючи свої плечі вище, ніж стегна;

- гравець зберігає м'яч в руці, протилежній від захисника;

- гравець прихоплюючи суперника, штовхаючи його вперед і натискаючи з зусиллям в тому ж напрямку;

- трохи підвести м'яч, щоб він був прикритий в області живота і був видимий і доступний партнеру;

- перший гравець підтримки забирає м'яч натискаючи вперед протилежним плечем, ніж натискає в суперника гравець з м'ячем;
- створити трикутник з тіл навколо м'яча (м'яч повинен знаходитись між двома гравцями);
- з зусиллям натискати вперед, намагаючись просунути суперника одночасно забираючи м'яч;
- гравець підтримки повинен визволитися і бігти з м'ячем вперед (так у нього є вибір, він може сам бігти вперед або віддати передачу партнеру, що біжить в його напрямку), або стояти в контакті з партнером і натискати вперед.

Помилки:

1. Гравець з м'ячем не зберігає низьку та активну вперед стійку, що натискає.
2. Гравець підтримки починає свої дії до того, як гравець з м'ячем розвернеться.

Тренувальні вправи:

1. Чотири гравці працюють в одній групі: два нападника та два захисника. Захисники розташовуються на відстані 8 метрів один від одного. Рух вперед, зберігаючи м'яч вільним для гри. Перший нападник з м'ячем, йде в першого захисника, входить в контакт і протискає його вперед, розвертається і віддає передачу гравцю, що йде у підтримку. Той в свою чергу йде в наступного захисника і повторює дії, передаючи м'яч першому гравцю.

ТЕМА 12. ПЕРЕДАЧІ, ЩО ЗБЕРІГАЮТЬ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Задачі:

1. Оволодіти передачами, що зберігають володіння м'ячем.
2. Вдосконалити техніку передачі до контакту.
3. Оволодіти передачами, що зберігають володіння м'ячем.
4. Вдосконалити техніку передачі під час контакту.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Передачі до контакту:

- коротка зависаюча передача (на вихід гравця з-за спини);
- “нормальна” передача;
- передача “в хрест”;
- передача з витяганням суперника на себе (з уходом вбік);
- “обвідна” передача;
- передача з прокиданням партнера;
- передача на вхід гравця між партнерами;
- передача з виходом у підтримку;
- передача з оббіганням;
- передача у глибину.

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.
2. Гравці не використовують кисті рук.
3. Передача жорстка і не точна.

Тренувальні вправи:

1. Гравці розташовуються в кожному куті квадрату. У кожної групи свій м'яч. Гравці одночасно працюють двома м'ячами, рухаючись по діагоналі. Вони повинні використовувати тільки кисті, виконуючи коротку передачу партнеру перед собою, який повторює вправу.

2. Гравці розташовуються в кожному куті квадрату. Використовується один м'яч. Гравці, що стоять попереду, біжать в протилежні кути квадрату, передаючи м'яч в ліву сторону, а потім вправу.

3. У вправі приймають участь п'ять груп по два гравці в кожній. Вправа проходить з двома м'ячами. Групи розташовуються у формі «зірка». Гравці прокидають гравця, що стоїть поруч, передаючи передачу наступній групі гравців. Як тільки гравець виконав передачу, він одразу прямує за м'ячем і займає місце в кінці групи, якій він передав м'яч.

Методичні вказівки:

Передачі під час контакту:

- передача “обома руками”;
- передача “однією рукою”;

- передача “однією рукою за спиною суперника”;
- передача “від грудей” (при падінні на спину);
- коротка передача у плеча.

Помилки:

1. Гравці невірно тримають м'яча у руках.
2. Гравці не використовують кисті рук.
3. Передача жорстка і не точна.

Тренувальні вправи:

1. У вправі приймають участь 4 гравці: 2 нападника та 2 захисника. Ті, що захищаються стоять на колінах, 4-5 метрів один від одного в рядок. Нападники відпрацьовують передачу, тільки одного виду. Перший нападник біжить повільно до останнього захисника, захисник захоплює його в ноги, в цей час нападник віддає передачу за спиною захисника, гравцю, який йде у підтримку. Гравець, який отримав м'яч, біжить до наступного захисника і повторює дії. Захисники та нападники міняються.

2. Гравець попереду бере м'яч, біжить вперед, кладе м'яч на землю, і встає на коліна в п'яти метрах від м'яча, стаючи захисником. Наступний гравець підіймає м'яч та біжить у напрямку захисника, який захоплює його. Потім він віддає передачу гравцю, що йде у підтримці, і тепер той кладе м'яч на землю, розвертається, встає на коліна і все повторюється знову. Гравці можуть працювати вздовж та поперек поля.

ТЕМА 13. ФОРМУВАННЯ, ЩО ДОЗВОЛЯЮТЬ ЗБЕРЕГТИ М'ЯЧ

Задачі:

1. Оволодіти та вдосконалити техніку побудови атакуючого рака.
2. Оволодіти та вдосконалити техніку побудови нейтрального рака.
3. Оволодіти та вдосконалити техніку побудови захисного рака.
4. Оволодіти та вдосконалити техніку побудови молу.
5. Оволодіти та вдосконалити техніку відбору м'яча.

Місце проведення: стадіон або спортивний зал.

Інвентар: регбійні м'ячі.

Методичні вказівки:

Рак:

- мета всіх гравців: боротьба за ігровий простір коло м'яча, який лежить на землі;
- основні елементи техніки гри у формуванні рака: позиція гравця з м'ячем, підтримка, положення тіла, натиск.

Атакуючий рак:

- будується після проходження лінії переваги (гравці підтримки можуть рухатися вперед, для того щоб приєднатися до рака);

Нейтральний рак:

- будується на лінії переваги (гравці підтримки рухаються паралельно, входячи до рака);

Захисний рак:

- будується перед лінією переваги (гравці повинні відійти назад, щоб увійти до рака і підтримати своїх гравців).

Помилки:

1. Не всі гравці знають за що вони відповідають у момент створення рака.
2. Гравці не сконцентровані на моменті входу до рака (техніка зчеплення, положення тіла та роботи ніг під час поштовху).

Тренувальні вправи:

1. Два гравці рухаються назустріч один одному в нахилі. Увійшовши до контакту, перший гравець виконує поштовх вперед, що йде від його ніг, поштовхуючи другого гравця на декілька метрів. Другий гравець чинить помірний опір. Після кожного поштовхування гравці міняються ролями. Теж саме 2х2 гравців.

2. Бере участь більше нападників, ніж захисників. Захисники розташовуються між лінією 15 метрів та аутом, поблизу лінії воріт, вони повинні бути з захисними мішками та розташовуються широко один від одного. Нападники розташовуються з м'ячем обличчям до лінії воріт перед захисниками. Вони повинні атакувати суперника, побудувати рак перед лінією воріт, та намагатися прорватися у залікове поле суперника та виконати спробу. Захисники, використовуючи захисні

мішки, зупиняють нападників, зупиняють просування молу, а потім знову відходять назад і колективна атака продовжується.

3. Та ж вправа, але проводиться між лінією 5-ти метрів та ауто. Обмежений простір змусить рухатися гравців прямо вперед.

Методичні вказівки:

Мол:

- гравець з м'ячем входить в контакт з суперником;
- перший гравець, який йде у підтримку одразу рухається прямо в м'яч і бере його під свій контроль;
- наступні два гравці підтримки входять в контакт з суперником, обхоплюючи гравця з м'ячем з обох сторін;
- останній гравець займає позицію в молі;
- м'яч одразу передається через гравців на позицію гравця, що займає місце останнього гравця;
- використовуючи гравця, який перший володів м'ячем, як щит, гравці формуються навколо першого гравця підтримки;
- так як сформований дуже щільний мол, в якому всі гравці міцно з'єднані один з одним, він дає можливість, згуртувавши усі сили, рухатися вперед.

Помилки:

1. Не всі гравці знають за що вони відповідають у момент створення молу.
2. Гравці не сконцентровані на моменті формування молу.

Тренувальні вправи:

1. Два захисника утримують захисні мішки, знаходячись у в кінці кожного квадрату. Нападники вибудовуються на одній лінії з першим захисником. Перший нападник з м'ячем рухається до мішка по дузі. Інші підтримують його, дотримуючись техніки формування молу. Останній гравець №5 залишається вільним і діє як півзахисник сутички. Коли м'яч попадає до нього (після декількох метрів просування вперед всієї групи) він оббігає навколо мішка з першим захисником і біжить до мішка, який утримується другим захисником. Інші гравці одразу розсипаються та прямують за гравцем №5, формуючи мол у мішка, який

підтримує другий захисник. Останній гравець залишається, щоб зіграти як півзахисник сутички.

2. Та ж техніка молу, але обидва захисники з мішками пересуваються по “квадрату” у напрямках, які самі вільно обирають.

3. Та ж техніка молу, але обидва захисники займають позиції на середній лінії, що розділяє “квадрати”. Нападники пересуваються від одного мішка до іншого, формуючи мол та виконуючи імітацію поштовху, після чого захисники з мішками повертаються у вихідну позицію.

4. Теж саме, що у попередніх вправах, але гравці повинні після атаки захисників з мішками повертатися у вихідне положення і починати все спочатку.

5. Гра проводиться на майданчику між лініями 10 метрів в центрі поля по всій її ширині. Заліковими полями в цьому випадку являється простір між лінією 5 метрів і боковою лінією. Нападники вибудовуються на лінії 5 метрів, захисники збоку на лінії 10 метрів з одного боку на відстані 10-15 метрів від нападників. За командою тренера нападники намагаються пройти захисників за допомогою різноманітних видів передач та молу.

Методичні вказівки:

Техніка відбору м'яча:

- гравець, що забирає м'яч, завжди йде в м'яч протилежним плечем тому, яким гравець з м'ячем йде в контакт (створюючи клин навколо м'яча);
- гравець, що забирає м'яч, повинен спочатку з зусиллям натискати вперед, а потім вже відбирати м'яч;

Помилки:

1. Гравці не засвоїли свої ігрові обов'язки та техніку гри.
2. Гравці не концентрують свою увагу на передачах, що утримують м'яч в грі та на формуваннях, що дозволяють зберегти м'яч.

Тренувальні вправи:

1. Гравці поділені на пари. Вони розташовані на відстані 2 метрів одна від одної. Одна група розташовується на боковій лінії, стоячи на одному коліні, інша обличчям до них. Гравці, що стоять прямо, тримають свої руки попереду, з'єднавши лікті та притиснувши до тіла. Гравці, що стоять на колінах входять з ними в контакт

та протискають їх до 5-ти метрової лінії. За командою тренера, гравці міняються та рухаються назад до бокової лінії. Вправа повторюється 10-15 разів.

2. Гравці розташовуються у коло. Гравець з м'ячем і підтримуючий починають вправу. Гравець з м'ячем входить в контакт з першим гравцем, що стоїть у колі, зберігає м'яч та робить його доступним для гравця підтримки, який з'єднавшись з ним натискає вперед, забирає м'яч, повертається та біжить атакувати наступного гравця. Гравець, що грає у захисті, тепер стає першим підтримуючим, а гравець, який був першим з м'ячем, займає його місце. Вправа повторюється 10-15 разів.

3. Чотири гравці в кожній групі: два нападника та два захисника. Два нападника стоять між двох захисників, які стоять на відстані 5-ти метрів один від одного. Гравець з м'ячем входить в контакт з захисником, підтримуючий гравець йде в м'яч і бере його під свій контроль. Він убирає м'яч від захисника та атакує другого захисника, перший нападник тепер виконує роль підтримуючого і зберігає м'яч. Нападники та захисники міняються між собою ролями декілька разів. Вправа повторюється 15-20 разів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вітошкін Н. Принципи успішної підготовки регбістів / Н. Вітошкін. – Київ: 2006. – 155 с.
2. Мартирисян А. А. Методичні основи підготовки команд з регбі-7 в ВНЗ України //Проблеми и перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств вищих навчальних закладах /А. А. Мартирисян, О.Б. Подоляка: Сб. ст. – Харків: ХДАДІ, 2005. - С. 114-115.
3. Пазичук О.В. Лекція № 2 Правила гри у регбі / О.В. Пазичук. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 9 с.
4. Підситков І.В. Методика вдосконалення техніки передачі м'яча у регбі: метод. вказ. до провед. практ. занять з регбі/ І. В. Підситков. – Харків: УІПА, 2018.– 28 с.
5. Підситков І.В. Фізичне виховання: метод. вказ. до орган. та планув. самот. роботи з регбі (в осінньому семестрі) / І. В. Підситков. – Харків: УІПА, 2020. – 75 с.
6. Підситков І.В. Фізичне виховання: метод. вказ. до орган. та планув. самот. роботи з регбі (у весняному семестрі) / І. В. Підситков. – Харків: УІПА, 2020. – 70 с.
7. Підситков І.В. Фізичне виховання: метод. вказ. до провед. практ. занять з регбі / І. В. Підситков, О. М. Явдошенко. – Харків: УІПА, 2017. – 80 с.
8. Підситков І.В. Фізичне виховання. Регбі: метод. вказ. до орган. та планув. самот. роботи / І. В. Підситков. – Харків: УІПА, 2021. – 55 с.
9. Підситков І.В. Фізичне виховання. Регбі: метод. вказ. до орган. та планув. самот. роботи / І. В. Підситков. – Харків: УІПА, 2022. – 77 с.
10. Правила гри World Rugby [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.world.rugby/the-game/laws>
11. Що таке регбі та як в нього грати [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportovets.com.ua/shcho-take-rehbi>

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Підситков Ігор Вікторович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РЕГБІ

Методичні вказівки
для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей першого (бакалаврського)
рівня денної форми здобуття освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 3.45. Обсяг 0.961 Мб. Зам. № 277/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна