

Е.С. Хайхем

**Регби на высоких
скоростях**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Е11

Е11 **Е.С. Хайхем**
Регби на высоких скоростях / Е.С. Хайхем – М.: Книга по Требованию, 2021. –
272 с.

ISBN 978-5-458-33648-2

Уникальное русскоязычное руководство по подготовке спортсменов начинающая с азов и заканчивая профессиональными тонкостями игры. Рассматриваются вопросы подготовки игроков на различных позициях, вопросы тактики и принципы построения тренировок.

ISBN 978-5-458-33648-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс
www.samizday.ru/reprint

Очень ценный, вернее, даже редкий материал помещен в главе касающейся роли и обязанностей капитана команды. Права капитана расширены до прав тренера. Тренер дает только стратегическую установку на игру, а тактикой осуществления этого плана на поле руководит капитан. От его тактического мышления и умения руководить командой зависит успех матча.

В заключение хочется отметить, что регби у нас еще молодой вид спорта. Опытных тренерских кадров по этому виду спорта пока нет. Естественно, и опыт методической работы еще недостаточен.

Приобрести необходимый опыт, создать соответствующую методику тренировок поможет эта книга, безусловно для нас нужная и полезная.

Мы уверены, что пройдет очень короткий промежуток времени, и у нас в стране вырастет собственная плеяда замечательных тренеров и спортсменов, которые с достоинством будут защищать честь советского регби на международной арене.

*А. М. Зимин,
заслуженный мастер спорта*

ВВЕДЕНИЕ

Этой книге скорее соответствовало бы название «Горести крайних трехчетвертных». Ее можно было бы озаглавить так потому, что наши симпатии полностью на стороне тех одиноко прорывающихся вдоль боковой линии игроков, быстрых и настойчивых, многие из которых играют в регби годами, но проводят немало времени и как обыкновенные, зрители. Мы называем их «одиноко прорывающимися» потому, что часто они, будучи отрезанными от своих нападающих и центровых, смело прорываются к «городу» противника.

Мы называем их настойчивыми потому, что они готовы использовать любые из сравнительно немногих имеющихся возможностей.

Мы не только жалеем крайних. Мы хвалим их за эту настойчивость по той простой причине, что атака через крайних, как мы увидим дальше, является основой всей атакующей игры.

Мы нередко принимали участие в игре в качестве трехчетвертных. И каждый раз повторялась одна и та же картина: мяч, посланный к трехчетвертным, терялся раньше, чем достигал крайнего трехчетвертного, или, даже если крайний получал его, доходил до него слишком поздно, чтобы он мог сделать что-нибудь эффективное. Если потеря мяча происходила из-за недостаточно быстрого выхода его из схватки, то это всегда было хорошо видно. Гораздо сложнее заметить, что срыв атаки кроется в медленных действиях полузащитников и центровых. Часто можно справедливо обвинять в этом полузащитника, так как его передача была слишком короткой. Реже виной этому медленная или неточная игра блуждающего полузащитника и центровых. Обвинять можно и всю команду за то, что она не проявляет достаточного воображения, необходимого для вывода своих крайних трехчетвертных на хорошую атакующую позицию.

Правда, есть матчи, в которых крайние трехчетвертные обеспечиваются мячами достаточно часто и хорошо. Но тот факт, что такие игры исключение и считаются лучшими играми сезона, только усиливает наши аргументы. Почему же, однако, красивые игры должны быть исключением? Что нужно для того, чтобы интересные матчи проходили гораздо чаще?

В процессе чтения этой книги вы найдете ответ на этот вопрос. И хотя ответ очевиден, осуществить его на практике нелегко.

Очевидно, например, что быстрые передачи мяча от схватки и быстрые передачи трехчетвертных нужны для того, чтобы крайний хотя бы получал мяч. Очевидно также, что для того, чтобы он мог сделать что-нибудь эффективное, ему требуется время и пространство для маневра. Проблема времени решается быстротой передачи мяча от схватки. Проблема пространства зависит от умения крайнего занять правильную позицию и заставить противника находиться в менее выгодной позиции.

Задача остальных трехчетвертных — произвести не столько быструю, сколько своевременную передачу.

Из сказанного становится ясно, что для успеха в игре важно, чтобы:

- обработка мяча была быстрой;
- мяч быстро выходил из схватки;
- передача трехчетвертных была точной и своевременной;
- стратегия и тактика (которые сами составляют часть игры) были гибкими.

О том, как все это осуществить, и рассказывается в настоящей книге. В ней сделана попытка проанализировать игру с позиции атакующей команды и использовать этот анализ для того, чтобы сделать атаку более эффективной.

Как было уже отмечено, для успешной атаки совершенно необходимы быстрая обработка мяча, быстрый выход мяча из схватки и своевременная передача трехчетвертных. Следует заметить, что отсутствие точного паса становится часто причиной медленной обработки и последующей передачи мяча. Никто не сможет быстро передать мяч, если его придется ловить выше головы или подбирать у самой земли. Точность паса, следовательно, становится основой быстрой обработки мяча.

Скорость выхода мяча из схватки зависит от своевременности толчка, зацепления мяча и выбивания его пяткой.

И здесь точность также является залогом успеха.

Неумение правильно оценить обстановку — одна из основных причин неудачной игры трехчетвертных. И здесь беда не столько в медленной передаче, сколько в передаче игрокам, которые плотно прикрыты. Хотя нагрузка на трехчетвертных в игре меньше, чем на игроков схватки, их игра требует большего воображения, большего риска и, возможно, большего технического мастерства.

Что касается стратегии и тактики, то читатель найдет в книге множество комбинаций, которые должны стать основой для команды, желающей вести атакующую игру.

На кого эта книга рассчитана? Инструкторы, тренеры постоянно нуждаются в литературе, которую они могли бы рекомендовать своим ученикам в полной уверенности, что последние не только поймут все прочитанное, но и найдут что-то, что улучшит их игру и поможет прогрессу. Поэтому, составляя каждую главу книги, мы старались излагать материал языком, понятным тем читателям, для которых предназначается данная часть. Так, части 1 и 2, касающиеся элементов техники, предназначались мальчикам двенадцати-тринадцати лет (кроме, быть может, гл. 4, ч. 2). Книги такого рода едва ли читают до этого возраста. В части 3, касающейся индивидуальной игры, мы пытались излагать материал языком, доступным читателям всех возрастов. Поэтому материал изложен достаточно подробно, с тем чтобы молодые читатели могли понять основы позиционной игры. Однако это не значит, что основы тактики, излагаемые в части 4, им не будут полезны. Первые три главы части 4 существенно дополняют главу о нападающих предыдущей части. Часть 5, где рассказано о тренировках и самих играх, непосредственно предназначена игрокам и тренерам.

Терминология — общепризнанная, с тремя исключениями:

1. Мы будем делать различие между произвольной схваткой и свободной борьбой. Термин «свободная борьба» применяется, когда по одному или более игроков от каждой команды сцепились вокруг игрока, который все еще держит мяч в руках. Термин «произвольная схватка» применяется в обычном смысле, т. е. когда мяч находится на земле между игроками.

2. Мы применяем термин «крыльевой» вместо более общего «крайний нападающий», с тем чтобы не путать крайнего нападающего (игрока схватки) с крайним трехчетвертным.

3. Под «серединой поля» понимается пространство, расположенное между двумя 22-метровыми линиями. Термин «схватка в центре поля» применяется, когда центральные трехчетвертные располагаются с каждой стороны от полузащитника.

В заключение несколько слов об иллюстрациях. Мы специально отобрали фотографии школьников не более тринадцати лет по двум причинам:

1. Если правильная техника демонстрируется мальчиками, то читатель, как бы молод он ни был, поймет, что она доступна и ему.

2. Для того чтобы доступно описать тот или иной прием, иллюстрации совершенно необходимы. Усвоение приема, конечно, гораздо лучше, если иллюстрации расположены по ходу изложения материала. В этом случае создается достаточно полное представление о правильном выполнении приема.

Часть 1

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Глава 1.

ИГРА РУКАМИ

Основа успехов во всех играх с мячом — это точность. В крикете удар битой по мячу может быть не сильным, но должен быть точным. Теннисист обязательно проиграет, если не будет посылать мяч точно в корт. В любой стадии игры в регби точность есть также, в конце концов, самое главное качество. Точность при обработке мяча и ударе, точность во времени, дистанции и позиции. Команда может быть составлена из пятнадцати высококлассных спринтеров, но, если их техника несовершенна, скорость бесполезна.

Игрок может быть как угодно быстр в своих движениях, но, если он неточно выполняет передачу или прием мяча, он уподобляется «медленному пешеходу». Бьющий может превзойти все рекорды по дальности удара, но главная задача — попасть мячом точно между стойками ворот не будет выполнена. Капитан команды может быть великим стратегом и тактиком, но если тактический замысел выполняется не точно, капитан останется лишь «строителем воздушных замков».

Главная цель в регби — добиться попытки. А чтобы выиграть попытку, необходимо, как правило, прорваться за зачетную линию противника с мячом в руках и приземлить его.

Это говорит о том, что в регби преимущественно играют руками. Следовательно, как и во всех играх с мячом, основой успеха в регби является точность передачи мяча руками.

Поэтому давайте сначала проанализируем механизм передачи в регби, с тем чтобы добиться этой точности.

Передача

Цель передачи в регби — послать мяч игроку, который находится в более выгодной позиции. Очевидно, что произвести передачу нужно точно и своевременно.

Я должен передать мяч своевременно. Это значит, что я должен отдать пас, пока я еще в состоянии сделать это, не держать мяч до тех пор, пока меня захватят или защитники окажутся настолько близко, что помешают передать мяч наверняка. Я должен также отдать пас, пока принимающий находится в выгодной позиции, не ждать, когда его прикроют и у него не будет времени сделать что-нибудь полезное.

Более подробно об этом будет сказано в главах, посвященных игре трехчетвертных. Пока же необходимо усвоить лишь следующее. Пусть тринадцатилетний игрок пробегает 100 м за 15 секунд. Это не быстро. Меньше 7 м в секунду. Допустим, что он бежит еще медленнее и пробегает только 5 м в секунду. Тогда два игрока, бегущие навстречу друг другу, сближаются со скоростью 10 м в секунду, или 5 м в полсекунды. Если затем вы потратите еще одну секунду на передачу, вы приблизите противника на 10 м. Если полсекунды — на 5 м. А взрослый игрок будет приближаться с еще большей скоростью. Это значит, что все «дырки» в обороне противника, в которые можно было бы проскочить, будут закрыты, а все возможности для вашего партнера потеряны. Отдавая ему мяч, вы направите его прямо в руки противника.

Чтобы мяч достиг партнера, пока тот находится в выгодной позиции, нужно не только вовремя бросить его партнеру, но и так, чтобы мяч пролетел как можно больше. Он должен лететь по кратчайшему пути, т. е. горизонтально, а для этого необходимо произвести достаточно резкую передачу, чтобы мяч не зависал в воздухе (между прочим, навесной мяч легко перехватить. Остерегайтесь этого!).

Чтобы произвести точную передачу, необходимо обратить внимание на положение рук, плеч, ног и глаз.

Кисти рук. Для начинающих игроков лучшее и наиболее удобное расположение кистей рук прямо за мячом (пальцы растопырены) и немного ниже центра тяжести мяча. Мизинцы должны соприкасаться, а мяч должен лежать вдоль запястий. Если передаешь мяч влево, поверни его так, чтобы правая кисть была выше левой. Если передача вправо — левая кисть должна быть выше правой (см.

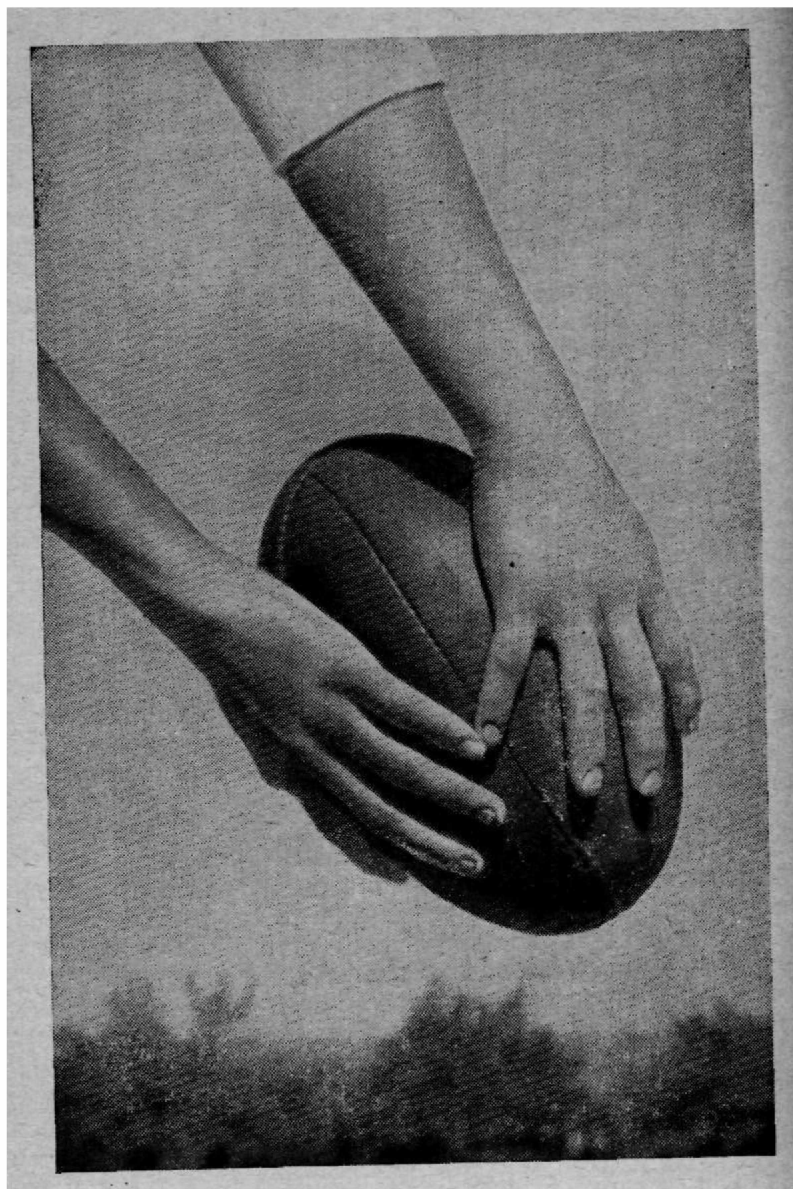


Рис 1. Положение кистей рук при пасе

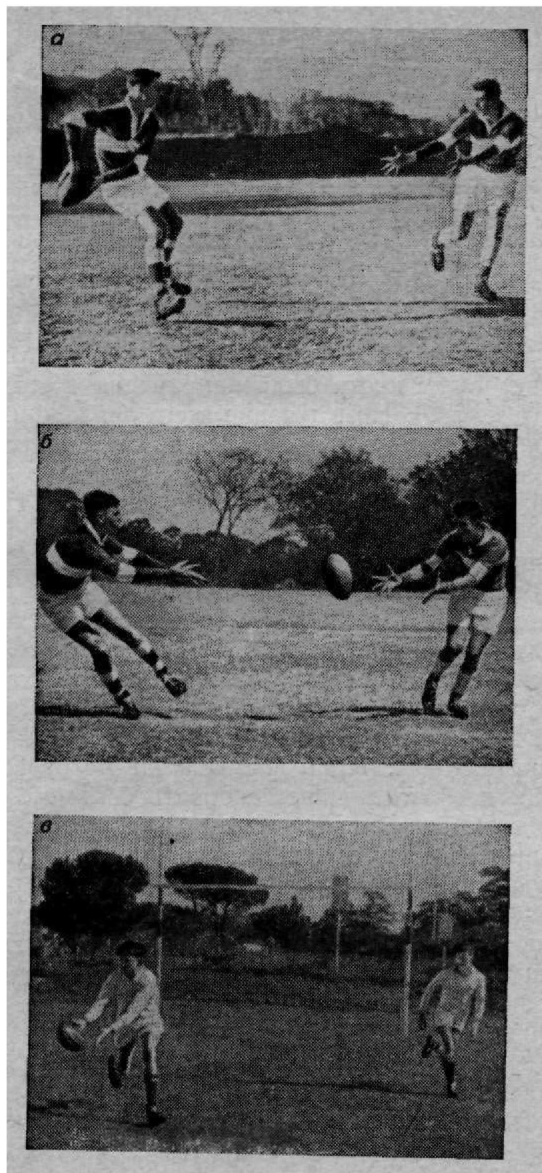


Рис. 2. Передача и прием мяча:
а — отведение рук назад; б — передача и прием мяча; в — посылание рук навстречу мячу

рис. 1). На рис. 1 мяч передается влево. Положение кистей на рисунке будет правильным для опытных игроков, когда мяч мокрый, когда посылают его против ветра и в любом другом случае, когда необходима резкая длинная передача. Однако если мяч сухой, положение кистей рук ниже центра тяжести мяча может служить причиной зависающей передачи. В этом случае лучше держать мяч немного выше центра. Такое положение рук показано на рис. 2, а. Необходимо отметить, что в этом положении кисти рук также расположены за мячом, а пальцы растопырены.

Руки. Перед тем как отдать пас, руки с мячом должны быть отведены в сторону, противоположную предполагаемому направлению паса, а после него занимают такое положение, чтобы кисти были направлены в сторону полета мяча (рис. 2, б). Но в течение всего движения кисти рук не должны подниматься выше бедер. Следовательно, руки должны быть полностью выпрямлены. Если это выполнять, то мяч никогда не будет зависать в воздухе. На рис. 2, а показана передача, при которой дальняя от принимающего рука согнута и локоть приподнят. Это, конечно, позволяет сделать больший замах и, следовательно, дать более длинную передачу, но также увеличивает возможность зависания мяча, если только руки не свести вместе сразу, как только движение начнется. По этой причине указанное положение рук не рекомендуется для начинающих игроков.

Плечи. Плечи должны быть развернуты в сторону принимающего мяч. Ни в коем случае не разворачивайте бедра, так как это снижает скорость бега (см. рис. 2, б).

Ноги. Обычно передачу производят стоя на дальней ноге от принимающего. Если бросок мяча влево, то опора на правую ногу, и наоборот.

Сделайте шаг в сторону и отклонитесь на дальнюю ногу. Вас поведет в сторону от направления полета мяча. Сначала такое положение может показаться не совсем удобным, но в дальнейшем оно станет совершенно естественным и будет получаться автоматически.

Глаза. Глаза должны быть направлены на партнера, принимающего мяч. Это настолько очевидно, что едва ли требует доказательств. И все же очень часто игроки так внимательны следят за приближающимся противником или так увлечены отыскиванием «дырок» в обороне, что забывают следить за своим партнером. По этой причине пас получается неточным и партнер вынужден принимать мяч не на полной скорости, а наклоняться или тянуться за ним.