

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

# Методическое пособие

# ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В РЕГБИЛИГ

Ростов-на-Дону

2021 г.

Составили: ст. преподаватели кафедры «ФКиСОТ»

В.П. Сигида

Д.А. Жихарев

        Методическое пособие разработано для преподавателей физической культуры с целью стандартизации педагогических подходов и повышения эффективности применяемых средств и методов физического воспитания при проведении практических занятий со студентами.

        Основной задачей данного методического пособия является ознакомление специалистов физической культуры, как применяя обучение игровому виду спорта (регбилиг) помочь обучающимся не только укрепить свое здоровье, но и, овладевая в процессе занятий разнообразными двигательными навыками развить необходимые физические качества осваивать использование наиболее оптимальных  средств и методов обучения студентов приемам техники и тактики игры.

         Пособие рекомендуются преподавателям физической культуры общеобразовательных учреждений, студентам институтов, колледжей, тренерам, руководителям спортивных секций.

**История регби**

Регби родилось в Англии. По-английски игра называется "rugby-football".

Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч. Правда, в те времена она значительно отличалась от нынешних футбола и регби. Мяч гоняли по городским улицам и сельским дорогам огромные толпы людей без всяких правил. Его ловили, кидали, пинали, делали все, чтобы загнать на сторону противника. Причем делали это самозабвенно, что послужило поводом одному очевидцу-французу написать так: "Если англичане с таким самозабвением предаются этому спорту, то меня пугает одна мысль о том, как они занимаются серьезным делом". Естественно, что такие "матчи" обычно кончались всеобщей потасовкой. Во времена Эдуарда II, Ричарда II и Эдуарда III издавались строжайшие законы против "футбола толпы", как называли эту игру, так как она, по мнению королей, вызывала беспорядки и отвлекала подданных от других занятий. Но постепенно игра входила в более или менее организованные рамки и прочно утвердилась в английских учебных заведениях, однако играли по своим правилам, что создавало трудности при встречах команд разных учебных заведений.

7 апреля 1823 года настал памятный для истории спорта день , когда на поле колледжа города Регби в день годовщины победы под Ватерлоо шестнадцатилетний ученик Уильям Вэбб Эллис (William Webb Ellis) схватил мяч руками и устремился с ним к "городу" соперников. Это было нарушение правил - мяч можно было только перебрасывать, но оно и послужило толчком к возникновению новой игры. И до сих пор гордостью города Регби помимо самой высокой в Англии телебашни является мемориальная доска на стене колледжа с текстом: "Пусть эта доска напоминает о славном деянии Уильяма Вэбба Эллиса, первого, кто осмелился нарушить правила, схватил мяч руками и побежал с ним. Так возникла игра регби в 1823 году". Эллис же стал и первым человеком, попытавшимся ввести игру в организованное русло. Например, он ограничил число играющих в команде до десяти человек. А первые правила игры в регби были изданы в 1846 году.

Однако существовало еще много противников игры и ногами и руками. Одни стояли за игру только ногами, другие - за игру только руками. Эти споры продолжались до 26 октября 1863 года, когда на бурном собрании в лондонской таверне "Свободный человек" произошло полное разделение сторонников футбола и регби. Тем не менее в первых правилах футбола еще допускались захваты игрока с мячом и даже удары по ногам ниже колена. По этому поводу в них даже было записано так: "Мужчины должны играть только в такие игры, которые приучают к опасности и боли". До 1869 года футболистам разрешалось ловить мяч руками. Вбрасывание мяча из аута в футболе руками, очевидно, последний отголосок того времени.

В 1871 году был создан Союз регби (Rugby Football Union), объединивший двадцать один английский клуб. Им же были составлены официальные правила игры. В 1873 году возник Союз регби Шотландии (Scottish Rugby Union), в 1875 году - ирландский союз. В 1890 году они объединились в Международный совет регби (International Rugby Football Board), в который позднее вошли бывшие британские доминионы - Австралия, Новая Зеландия и Южная Африка. Там и поныне регби является спортом номер один.

Постепенно игра распространилась и в других странах, на других континентах. В 1934 году была создана Международная любительская федерация регби (FIRA).

Говоря об истории и развитии регби, его месте в спортивном мире, нельзя пройти мимо крупнейших спортивных соревнований современности - олимпийских игр. Инициаторами включения регби в олимпиады были представители Румынии, где регби издавна пользовалось большой популярностью. Впервые регби появилось в программе Парижской олимпиады 1900 года. Места в олимпийском турнире распределились так: первое - Франция, второе - Германия, а родоначальница игры - команда Великобритании - оказалась лишь третьей. В 1908 году в Лондоне англичане снова не смогли добиться первого места, а победила сборная команда, составленная из игроков Австралии и Новой Зеландии. В 1920 году в Антверпене чемпионами стали регбисты США, победив команду Франции. К Олимпиаде 1924 года в Париже был построен огромный по тем временам стадион "Коломб" на шестьдесят тысяч мест с полем регбийных размеров - 144х74 метра, включая зачетные поля. И вновь чемпионом стала команда США, хозяева Игр заняли второе место, бронзовыми призерами стали регбисты Румынии.

После этого, в силу ряда причин, прежде всего отсутствия единой международной федерации, регби надолго выпало из программы олимпийских игр. Ситуация изменилась в 1990-е годы. IRB взяла под свой контроль проведение крупнейших соревнований, в 1997 г. на сессии МОК в Уэльсе регби было признано олимпийским видом спорта.

Одним из крупнейших событий в мире регби стал "Турнир пяти наций", проводимый в Англии. Он был учрежден в 1910 году. В турнире принимают участие сборные команды Англии, Шотландии, Ирландии, Уэльса, Франции. Возрожденный после второй мировой войны, в 1947 году, турнир пользуется огромной популярностью.

**Правила игры**

Первые официальные правила регби появились во второй половине 19 в. Основные положения остаются неизменны, но время от времени в них вносятся определенные уточнения, призванные сделать игру более динамичной и зрелищной.

***Площадка****.* Представляет собой прямоугольник не более 100 м в длину и 70 м – в ширину, с травяным (реже – земляным или песчаным) покрытием.

Игровая площадь состоит из игрового и зачетного поля. Игровое поле ограничено боковыми линиями и линиями ворот (сами линии не являются частью поля). Зачетное поле – площадь между линией ворот, линией «мертвого мяча» и боковыми линиями зачетного поля. (Линия ворот является частью зачетного поля, линия «мертвого мяча» и боковые линии – нет.) Длина зачетного поля: 10–22 м, ширина – не более 70 м.

На поле обозначаются также (параллельно линиям ворот) сплошные линии 22 м, ограничивающие площадь 22 м, и центральная (средняя) линия, которая делит поле пополам. По периметру площадки устанавливаются флажки, также обозначающие зоны и линии поля.

Прерывистыми линиями обозначаются 10-метровые расстояния от центральной линии поля и 5-метровые – от боковых линий.

Для игры в регби подходит и футбольное поле, но с другой разметкой.

***Ворота****.* Имеют Н-образную форму и устанавливаются на линии ворот. Высота стоек – не менее 3,4 м, расстояние между ними – 5,6 м, расстояние от поверхности поля до перекладины – 3 м.

***Мяч.*** Имеет овальную форму. Его поверхность может быть покрыта специальным составом, отталкивающим грязь, что позволяет лучше удерживать мяч в руках. Изготавливается из кожи. Длина мяча по линии – 280–300 мм, продольная окружность – 740–770 мм, поперечная окружность – 580–620 мм, вес – 410–460 г, давление внутри мяча (в начале игры) должно составлять 0,67–0,7 кг/см2.

***Время игры.*** Два тайма по 40 мин. каждый (не считая добавленного, или компенсированного, времени, а также – при необходимости – дополнительного времени) с перерывом между ними 5–10 мин. После перерыва команды меняются воротами.

***Составы команд****.* От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек (на игру заявляется от 18 до 22 игроков): 8 нападающих и 7 защитников, у каждого из которых свое игровое амплуа.

В регби возможны два вида замен – постоянная и временная: игрок, получивший травму, может временно покинуть поле для получения медицинской помощи. На время его отсутствия на поле выпускается запасной игрок. Все замены производятся только с разрешения полевого судьи в момент остановки в игре.

***Экипировка****.* Включает шорты, майку, носки и бутсы, а также защитное снаряжение (наколенники, налокотники, щитки для голени, перчатки без пальцев, прокладки для плеч, защитное приспособление для рта, шлем).

На всех частях экипировки должен стоять знак соответствия стандарту IRB (Международная федерация регби). Игроки в «нестандартной» экипировке к матчу не допускаются. Правилами также запрещено надевать жесткие и острые предметы, зажимы, кольца, застежки-молнии, винты, драгоценные украшения и пр. аксессуары, которые в процессе игры могут нанести травму самому спортсмену, его партнерам или соперникам.

*Способы ведения игры.* Игра начинается начальным ударом по мячу с центра поля, после чего любой игрок может:

* ловить (подбирать) мяч и бежать с ним;
* передавать, бросать или отбивать мяч другому игроку;
* бить или иным способом продвигать мяч ногой;
* захватывать, толкать или атаковать плечом соперника, владеющего мячом;
* падать на мяч;
* принимать участие в схватке, раке, моле и коридоре;
* приземлять мяч в зачетном поле.

***Начальный удар*** – удар по мячу с земли, выполняемый с середины центральной линии поля командой, которая получила право начать игру, или противоположной командой при возобновлении игры после перерыва между таймами, а также удар с отскока на центральной линии защищающейся командой после того, как соперник набрал очки.

Начисление очков. Происходит несколькими способами: за попытку, за гол, забитый после попытки, за гол со штрафного, за дроп-гол.

***Попытка****.* Игрок заносит мяч в зачетное поле соперника и приземляет его там, т.е. касается мячом земли или падает на мяч. Удачная попытка оценивается в 5 очков. В случае, если попытка могла быть реализована, но этого не произошло из-за грубой игры противника, назначается «штрафная попытка» с места нарушения (она может принести атакующей команде 5 очков).

***Удар по воротам после попытки.*** Команда, сделавшая попытку, получает право на удар по воротам. Он выполняется с воображаемой линии, перпендикулярной линии ворот и проходящей через ту ее точку, в которой попытка была реализована. Реализация удара (мяч должен пролететь над перекладиной между стойками ворот) оценивается в 2 очка. Таким образом, команда в одной атаке может набрать 7 очков.

***Гол со штрафного удара****.* Право на штрафной предоставляется команде, против которой были нарушены правила. Гол со штрафного удара оценивается в 3 очка.

***Дроп-гол.*** Успешный удар с отскока приносит 3 очка (по правилам регби, гол, забитый ударом «с руки», не засчитывается: регбист должен обязательно ударить его об землю).

***Стандартные положения и комбинации в регби****.* К их числу относятся: схватка; рак; мол; коридор и аут; чистая ловля (метка); захват; а также свободный и штрафной удары.

***Схватка****.* Формируется на игровом поле для возобновления игры после нарушения правил или остановки в игре. От каждой команды в схватке участвует по 8 игроков: обхватив друг друга руками и сомкнувшись с соперниками, они выстраиваются в три линии. Создается туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии обеих команд могли завладеть мячом, зацепив его ногой.

Схватка формируется на месте нарушения или остановки игры в пределах игрового поля, но не ближе 5 м от боковой линии и от линии ворот. Мяч вводит в игру команда, невиновная в нарушении или находящаяся в атаке.

***Средняя линия схватки*** – воображаемая линия, проходящая непосредственно под линией, образованной плечами игроков первых линий обеих команд. Средний игрок первой линии называется «хукером». Игроки по обеим сторонам от хукера – столбы. Левый столб № 1 (со свободной головой) и правый столб № 3 (c прижатой головой). Два игрока второй линии, толкающие столбов и хукера – замки. Игроки, связывающие вторую и третью линию – фланкеры. Игрок третьей линии, толкающий замков и фланкеров, – № 8.

Схватка считается оконченной, если мяч вышел из нее в любом направлении (за исключением туннеля).

Игроки не имеют права умышленно заваливать схватку, становиться на колени в схватке и пытаться овладеть мячом в схватке любой частью тела, кроме стопы и голени. Игрокам запрещается возвращать мяч в схватку, падать на мяч, выходящий из схватки, не являясь игроком первой линии, играть мячом, пока тот находится в коридоре, и т.д. Подобные нарушения наказываются штрафным или свободным ударом.

***Рак****.* Фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними в пределах игрового поля. В таком положении открытая игра прекращается. Игроки, участвующие в раке, пытаются ногами отыграть или сохранить мяч, не нарушая правил.

Игроки, формирующие, присоединяющиеся или участвующие в раке, не должны опускать головы и плечи ниже своих бедер. Игрок, присоединяющийся к раку, должен одной рукой обхватить туловище партнера, уже участвующего в раке.

Играя в раке, спортсмены должны оставаться на ногах. Они не имеют права намеренно падать или вставать на колени. Подобные действия классифицируются как опасная игра. Игрок не должен намеренно заваливать рак (опасная игра), запрыгивать на него, умышленно наступать на лежащих на земле игроков и пр. Нельзя также возвращать мяч в рак, брать руками мяч, находящийся в раке, падать на мяч, выходящий из рака. Нарушения наказываются штрафным или свободным ударом.

Рак считается успешно завершенным, если мяч выходит из него или оказывается за линией ворот. В случае неуспешного завершения рака (т.е. когда в раке невозможно играть) судья назначает схватку (но он должен предоставить достаточное время для выхода мяча из рака). Мяч в схватку вводит команда, которая двигалась вперед непосредственно перед остановкой игры. Если ни одна из команд не имела продвижения вперед или судья не в состоянии определить, какая из команд двигалась вперед перед остановкой, мяч должна вводить команда, двигавшаяся вперед непосредственно перед формированием рака. Если движения вперед не было ни у одной команда, то мяч в схватку вводит атакующая команда.

 Образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и двигаясь в направлении ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. Открытая игра заканчивается. Мол может быть сформирован только в пределах поля. В нем должны участвовать минимум три игрока: игрок, владеющий мячом, и еще по одному игроку от каждой команды.

Голова и плечи игрока, входящего в мол, не должны располагаться ниже его бедер. Игрок, присоединяющийся к молу, должен «завязаться» в нем, а не просто находиться сбоку от него. Игроки в моле должны стараться оставаться на ногах. Игроку с мячом разрешается упасть на землю, – при условии, что он не освободится от мяча.

Запрещается намеренно заваливать мол и запрыгивать на него. Игроки не должны пытаться вытащить соперника из мола. Пока мяч находится в моле, игрок не должен вводить в заблуждение соперников, сообщая о том, что мяч вышел из мола.

Мол считается успешно оконченным, если мяч падает на землю или игрок с мячом выходят из мола. Если мяч в моле оказывается за линией ворот, мол также считается завершенным.

Игра может быть остановлена и назначена схватка, если мол становится неподвижным и более 5 сек нет продвижения вперед, а также при разрушении мола (но не в результате грубой игры). Если мяч находится в движении и судья видит его, он должен предоставить разумное время для выхода мяча из мола. Если игрок, владеющий мячом в моле, падает на землю (или игрок стоит на одном или обоих коленях или сидит на земле), также должна быть назначена схватка.

Мяч в схватку вводит команда, которая не владела мячом непосредственно перед формированием мола. Если судья не в состоянии определить, какая из команд владела мячом, то мяч должна вводить команда, двигавшаяся вперед непосредственно перед остановкой игры или атакующая команда, если движения вперед не было.

***Аут и коридор****.* Мяч считается вышедшим в аут, когда:

* непосредственно после удара ногой он оказывается за пределами поля, не падая на игровую площадь и не касаясь игрока или судьи;
* не находясь в руках игрока, он касается боковой линии поля или земли (любого объекта) за боковой линией;
* находясь в руках игрока, мяч (или игрок, несущий его) касается боковой линии или земли за ней;
* игрок, ловящий его, наступает ногой на боковую линию или на землю за ней.

Если игрок, стоящий обеими ногами на игровой площадке, ловит мяч, уже перешедший за боковую линию поля, мяч не считается в ауте. Игрок может отразить или отбить мяч на игровую площадку, при условии, что он не сыграет при этом вперед. Если игрок поймал мяч в прыжке, то он должен приземлиться обеими ногами на игровую площадку. Игрок, находящийся в ауте, может ударить по мячу ногой или подыграть рукой, при условии, что мяч не пересек боковую линию, но он не должен держать мяч в руках. После того, как мяч покинул поле, он может быть введен в игру либо быстрым вбрасыванием, либо вбрасыванием в построенный коридор.

Выполняя быстрое вбрасывание, игрок должен находиться в любом месте за пределами игрового поля между местом, где мяч коснулся или пересек боковую линию, и своей линией ворот. Мяч должен быть вброшен прямо вдоль линии вбрасывания (воображаемой линии, проходящей под прямым углом к боковой линии через место, с которого вбрасывается мяч), – так чтобы он первый раз коснулся земли или игрока не ближе 5 м от боковой линии.

Если мяч не был введен до построения коридора, то вбрасывание производится в коридор. Коридор начинается в тот момент, когда мяч покидает руки вбрасывающего игрока, и считается законченным, когда мяч или игрок, владеющий мячом, покинул коридор.

Игроки, выстраивающиеся на линиях, параллельных линии вбрасывания, формируют коридор. В каждой команде может быть один игрок, готовый поймать мяч, когда игроки, формирующие коридор, передадут или пнут мяч назад. Кроме игроков, формирующих коридор, в коридоре участвует хукер – игрок, вбрасывающий мяч, и его непосредственный оппонент, а также два игрока, готовых поймать мяч из коридора. Все остальные игроки, не участвующие в коридоре, должны, пока коридор не закончен, находиться не ближе 10 м от линии вбрасывания или за своей линией ворот.

Нарушения правил ввода мяча после аута наказываются свободным или штрафным ударами с линии 15 м (линии параллельной боковой и проходящей в 15 м от нее).

***Метка.*** Считается, что игрок выполняет чистую ловлю или метку, когда, находясь в своей 22-метровой зоне или в своем зачетном поле, он чисто ловит мяч непосредственно после удара ногой соперника (за исключением начального удара). Одновременно с ловлей мяча игрок должен крикнуть «Метка!». Чистая ловля считается выполненной, даже если перед этим мяч коснется стойки или перекладины ворот.

После выполнения чистой ловли назначается свободный удар.

***Захват.*** Ситуация, когда игрок, владеющий мячом на игровом поле, удерживается одним или несколькими соперниками так, что он, будучи удерживаемым, падает на землю или мяч касается земли.

Захваченный игрок должен немедленно отдать мяч и встать на ноги. Игрок, который захватил соперника и, удерживая его, упал с ним на землю, должен немедленно освободить захваченного игрока и встать на ноги. Он не должен играть мячом до тех пор, пока не будет стоять на ногах. Нельзя препятствовать захваченному игроку отдавать пас или освобождаться от мяча, вырывать мяч из рук захваченного игрока или пытаться поднять мяч до того, как он будет освобожден захваченным игроком, в положении лежа на земле после захвата играть или препятствовать мячу любым способом, захватывать или пытаться захватить соперника, владеющего мячом, преднамеренно падать на лежащего на земле игрока с мячом, стоя на ногах, препятствовать или мешать сопернику, не находящемуся в непосредственной близости (т.е. в пределах 1 м) от мяча, находясь в непосредственной близости от мяча в положении лежа на земле, мешать сопернику в овладении мячом.

Нарушения правил при выполнении захвата наказываются штрафным ударом.

***Судейство.*** Осуществляется полевым судьей и двумя боковыми судьями.

Судья в поле контролирует время, счет игры, соблюдение правил. Во время матча только он является экспертом по оценке возникающих на поле игровых ситуаций. Его решения обязательны для игроков.

Для обозначения начала матча (второго тайма), окончания первого тайма или матча, удачной реализации попытки, для остановки игры после нарушения правил и т.д. полевой судья подает сигналы свистком и специальными жестами.

Боковые судьи подчиняются полевому судье. О своих решениях (например, если мяч покинул поле) боковой судья сигнализирует флагом. Во время выполнения удара по воротам, реализации попытки или штрафного удара боковые судьи должны помогать полевому судье, сигнализируя ему о результате.

Нарушения правил.

***Блокировка.*** Правилами запрещается:

* игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать соперника, также бегущего за мячом;
* игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно бежать или стоять перед партнером по команде, владеющим мячом, мешая тем самым сопернику;
* любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через игроков своей команды, стоящих впереди него;
* любому игроку, который является внешним игроком в схватке, препятствовать сопернику перемещаться вокруг схватки.

Подобные действия расцениваются как блокировка и наказываются штрафным ударом с места нарушения.

***Нечестная игра****.* Под нечестной игрой подразумевается умышленное нарушение любого пункта правил. Например, спортсмен намеренно выбрасывает мяч за боковую линию, затягивает время и т.д. Такие нарушения наказываются штрафным ударом или предупреждением. При повторном предупреждении игрок удаляется с поля.

Некорректное поведение, опасная игра. Правилами запрещается:

* наносить удар сопернику рукой;
* цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить подножку или наступать на лежащего соперника;
* производить недозволенные захваты;
* атаковать или блокировать соперника, только что пробившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом;
* держать, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке;
* находясь в первой линии схватки, входить в соперника с ударом, а также умышленно отрывать соперника от земли или выдавливать его из схватки;
* преднамеренно заваливать схватку, рак или мол.

Подобные действия расцениваются как опасная игра. Игрок, допустивший опасную игру или некорректное поведение по отношению к сопернику (в любой форме), может быть удален с поля или предупрежден судьей о том, что будет удален при повторном нарушении. В дополнение к предупреждению (удалению) назначается штрафной удар с места нарушения.

Судья не должен останавливать игру после нарушения, если невиновная в нарушении команда имеет преимущество (территориальное или тактическое) – за исключением некоторых оговоренных правилами ситуаций.

***Свободный и штрафной удары.*** Пробиваются с места, где было допущено нарушение, или с любого места за меткой на воображаемой линии, проходящей через нее перпендикулярно линии ворот. В случае, если место для пробития штрафного (свободного) удара оказывается ближе 5 м к линии ворот провинившейся команды, оно должно быть перенесено на расстояние 5 м от линии ворот.

Удар выполняется с рук, с отскока, с земли любой частью ноги ниже колена, но не коленом и не пяткой.

При пробитии свободного (в отличие от штрафного) удара мяч не может быть направлен непосредственно в ворота – включая удар с отскока. Если пробивающий штрафной намерен бить по воротам, игроки обороняющейся команды должны оставаться пассивными вплоть до момента удара. При пробитии свободного игроки команды-соперницы, находящиеся в положении «в игре», могут выполнять набегание (с момента, как бьющий начнет разбег), пытаясь предотвратить выполнение удара. Если им это удастся, новый удар не назначается, а в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводят игроки защищающейся команды.

Удар по воротам должен быть выполнен в течение 1 мин с того момента, как бьющий обозначил свое намерение – появлением на поле специальной подставки или песка, при помощи которого делается метка на поле. В случае превышения «минутного» лимита удар отменяется и в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит противоположная команда.

Игроки команды, получившей право на удар, должны до нанесения удара находиться за линией мяча. Если кто-то не успел вернуться за линию мяча из-за быстрого выполнения удара, это не считается нарушением, но они не имеют права вступать в игру, пока не окажутся в положении «в игре».

Бьющий может отправить мяч в любом направлении и сыграть им снова без ограничений.

Игроки команды, допустившей нарушение, должны выйти на (или за) воображаемую линию, параллельную линии ворот и отстоящую на 10 м от места выполнения удара (или свою линию ворот, если она оказывается ближе к метке). Они не должны препятствовать выполнению удара (намеренно удерживать или отбрасывать мяч и пр.). Подобные нарушения наказываются переносом места удара на 10 м вперед или на линию 5 м от ворот (в зависимости от того, какая из них ближе).

Если в результате выполнения штрафного в зачетном поле мяч вышел за его боковую линию или линию мертвого мяча, или же игрок обороняющейся команды сделал мяч «мертвым» до того, как он пересек линию ворот, – в 5 м от линии ворот назначается схватка, мяч в которую вводит атакующая команда.

Команда, невиновная в нарушении, может вместо штрафного (свободного) удара выбрать альтернативную схватку с места, откуда должен был бы пробиваться удар, вводить мяч в схватку будет она.

За любое нарушение со стороны команды, пробивающей штрафной (свободный), на месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит команда-соперница.

***Положение «вне игры».*** Термин «вне игры» означает, что спортсмен оказался в позиции, в которой он не имеет права участвовать в игре, – в противном случае его команда наказывается штрафным ударом с места нарушения.

Различают положение «вне игры» в открытой игре; в схватке; в раке и моле; в коридоре.

«Вне игры» в открытой игре означает, что спортсмен оказался впереди мяча, которым последний раз играл его партнер по команде.

Для полузащитников схватки линия «вне игры» проходит через мяч в схватке – параллельно линии ворот. Для всех остальных игроков подобная линия, тоже параллельная линии ворот, проходит через стопу последнего игрока своей команды.

Игроки, не принимающие участия в схватке и не являющиеся полузащитниками схватки, попадают в положение «вне игры», если пересекают или остаются впереди своей линии «вне игры».

Линией «вне игры» в раке и моле считается воображаемая линия, параллельная линии ворот и проходящая через стопу последнего игрока. У каждой команды своя линия «вне игры». Игроки, не участвующие в раке (моле), должны присоединиться к раку (молу), либо немедленно выйти за линию «вне игры».

При формировании коридора для каждой команды определяются две линии «вне игры», проходящие параллельно линии ворот. Игрок, участвующий в розыгрыше коридора, считается в положении «вне игры», если он – до того, как мяч коснется игрока или земли, – умышленно заступит за линию вбрасывания. Игрок, вбрасывающий мяч, должен оставаться в пределах 5 м от боковой линии или присоединиться к коридору после того, как мяч был вброшен. Игрок, не участвующий в коридоре, считается в положении «вне игры», если он до окончания коридора заступил за линию «вне игры».

**Команда.** Количество игроков

Форма игрока  - все, что одето на игроке.

Форма игрока состоит из следующих предметов: регбийных маек, шорт и нижнего белья, носок и бутс.

Подробную информацию о стандартах IRB для формы и шипов бутс можно найти Положении 12 Стандартов IRB.

1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА

* Поддержки (наколенники, налокотники и пр.), изготовленные из эластичных или сжимаемых моющихся материалов;
* Щитки для голени, при условии, что толщина никакой части щитка не превышает 0,5 см, и он покрыт мягкой тканью и надет под носок;
* Поддержки для лодыжки, надетые под носок, не простираются выше, чем на треть длины голени и изготовленные из твердого материала иного, чем металл.
* Перчатки соответствующие Положению 12 Стандартов IRB.
* Прокладки для плеч имеющие Авторизированный знак IRB и соответствующие Положению 12 Стандартов IRB.
* Защитное приспособление для рта
* Защитный шлем, имеющий Авторизированный знак IRB и соответствующий Положению 12 Стандартов IRB.
* Бандаж или другой перевязочный материал для защиты раны
* Тонкую ленту или другой подобный материал для предотвращения травмы

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Кроме вышеперечисленных предметов, женщины могут использовать прокладки для груди имеющие Авторизированный знак IRB и соответствующие Положению 12 Стандартов IRB.

1. ШИПЫ

* Шипы на бутсах должны соответствовать Положению 12 Стандартов IRB.
* Литые много шиповые подошвы не должны иметь острых граней или выступов

1. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРЕДМЕТЫ ЭКИПИРОВКИ
2. любой предмет, который испачкан кровью;
3. любой жесткий или острый предмет;
4. любой предмет, содержащий застежки, зажимы, кольца, стержни, застежки-молнии, винты, болты, твердые материалы или выступы, запрещенные настоящим Правилом;
5. драгоценные вещи типа колец и серег;
6. перчатки;
7. шорты с вшитыми в них прокладками;
8. любой предмет не соответствующий Положению 12 Стандартов IRB;
9. любой предмет, который, по мнению судьи в поле может нанести травму, и поэтому не считается разрешенным согласно Правилу.
10. запрещается иметь одиночный шип на бутсах в районе большого пальца.
11. У игрока не должно быть ни каких коммуникационных устройств (рация, телефон).
12. ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ ИГРОКОВ

* В целях обеспечения выполнения настоящего Правила, судья в поле или боковой судья, назначенный организаторами матча, обязан проверить экипировку игроков.
* Судья имеет право в любой момент до или во время матча указать любому игроку, форма или предметы одежды которой не соответствуют настоящему Правилу, удалить их. Игрок не имеет права участвовать в матче, пока эти предметы не будут удалены.
* Если арбитр или боковой судья уже указали игроку во время предматчевой проверки на недопустимость какого-либо предмета одежды в соответствии с настоящим Правилом, но затем было определено, что игрок продолжает носить этот предмет, то игрок должен быть удален с поля до конца матча.

Наказание: штрафной удар с места возобновления игры.

1. **ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ ОДЕЖДЫ**

Если игрок нуждается или выражает желание надеть какой-либо предмет одежды, защитное приспособление, прокладку или поддерживающее приспособление, неразрешенные настоящим Правилом, то он не должен быть допущен к участию в матче.

Судья не должен позволять игроку покидать поле для замены предметов одежды, за исключением случаев, когда предмет одежды испачкан кровью.

**Техника игры**

Как и в каждой спортивной игре, индивидуальная техника игрока является основным стержнем, на котором строится игра. Без владения техническими приемами ведения игры немыслимо осуществление даже простейших тактических задач.  
 Регби — родной брат футболу, однако в основе регби лежит игра руками, а не ногами. Игра ногами в регби является дополнительным средством, как и некоторые другие.

Однако такое первостепенное значение владения техникой игры руками ничуть не снижает важности применения технических приемов ведения игры ногами, коллективной и индивидуальной силовой игры и т. д. В регби все элементы техники игры одинаково важны, и ценность их определяется по своевременности их применения и чистоте исполнения.  
Теперь перейдем к разбору отдельных технических приемов игры.

* [Игра руками](http://www.offsport.ru/regbi/igra-rukami.shtml)
* [Игра ногами](http://www.offsport.ru/regbi/igra-nogami.shtml)
* [Захваты и их отражение](http://www.offsport.ru/regbi/zahvaty.shtml)

# Игра руками

Как уже говорилось несколько выше, игра руками является в регби одним из основных технических приемов. Причем следует отметить специфику этих приемов, так как регбийный мяч не обычной круглой формы, а овальный (напоминает дыню).

Не имея определенного навыка игры с таким мячом, бывает зачастую трудно выполнить те или иные технические приемы, особенно когда мяч на земле или в полете.

Овальная форма мяча предопределяет сложность владения им.  
 ***Передвижение с мячом по полю****.* Согласно правилам игры в регби, мяч можно нести в руках неограниченное время и расстояние.  
Поймав или подняв мяч, игрок должен как можно быстрее переложить мяч в одну руку и, уже продвигаясь по полю, нести мяч одной рукой, прижимая его сбоку к груди или к поясу. При сближении с противником мяч нужно нести в дальней от него руке, а рука со стороны приближающегося противника должна быть свободна на случай отражения захвата. При необходимости игрок быстро переводит мяч из одной руки в другую. Этим, на первый взгляд простым, приемом зачастую недостаточно четко владеют даже опытные регбисты, и поэтому на него следует обратить внимание а процессе учебно-тренировочной работы.  
Если игрок овладел мячом двумя руками и намерен быстро его передать своему партнеру, то в этом случае целесообразно продолжать нести мяч в двух руках, держа его перед собой. Несение мяча в двух руках применяется также при проведении обманных финтов.

**Ловля высоко летящего мяча**. В процессе игры регбист должен уметь четко ловить мяч, летящий с любой высоты и на любой скорости.  
Важное условие, которое нужно соблюдать во всех случаях ловли мяча,— это динамика. Никогда не следует ловить мяч стоя на месте (кроме отдельных тактических случаев, о которых будет сказано несколько позже), наоборот, нужно стремиться ловить мяч во время бега, на ходу. Выполняя это условие, игрок ставит себя в более выгодное положение в случае захвата мяча противником, хотя ловить мяч на ходу значительно труднее.  
При ловле высоко летящего мяча игрок (по возможности) поворачивается лицом в сторону, откуда летит мяч. Ловить мяч нужно либо на грудь и сразу же прижимать мяч руками, либо на кисти рук и также сразу прижимать мяч к груди. И в том и в другом случае руки следует немного вытянуть вперед вверх ладонями, а локти свести как можно ближе (рис. 1).

  
Рис. 1. Ловля высоко летящего мяча (вид спереди)

Через широко расставленные локти мяч легко проскакивает между рук, что часто случается у молодых игроков.

**Ловля мяча, летящего на игрока низко спереди**. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок обе руки также выносит вперед ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, уже выпрямившись, продолжает бег (рис. 2).

  
Рис. 2. Ловля мяча, летящего на игрока низко спереди

**Ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку**. Ловля такого мяча отличается от предыдущего только тем, что игрок в этом случае, наклоняя туловище вперед, немного разворачивается в сторону, откуда летит мяч, и руки выставляет в ту же сторону. В этом случае, если игрок случайно не поймает мяча, мяч не пролетит мимо, а ударится об игрока, упадет на землю, и игрок может успеть еще овладеть им, хотя и будет потеряна скорость (рис. 3).

  
Рис. 3. Ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку

**Ловля мяча одной рукой**. Часто в игровой обстановке возникают такие ситуации, когда летящий мяч бывает неудобно или нецелесообразно ловить двумя руками. В таких случаях можно уметь четко ловить мяч одной рукой, причем любой — правой и левой. Ловля мяча одной рукой выполняется так же, как и двумя руками, но здесь успех зависит от реакции игрока, тренированности этого приема. Сам прием ловли мяча одной рукой состоит в следующем: мяч, летящий на игрока, при его приближении встречается (мягко) ладонью ловящей руки и как бы сопровождается до соприкосновения мяча с грудью, и здесь он стремительно прижимается рукой (рис. 4). При ловле мяча одной рукой очень важно ловить его четко, не допускать отскока и потери, так как в таких случаях мячом чаще всего овладевает противник и, более того, если мяч отскочит от рук вперед, игра будет остановлена и назначена схватка.

  
Рис. 4. Ловля мяча одной рукой

**Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками**. Уметь быстро, двигаясь на большой скорости, поднять мяч, лежащий на земле, без достаточной тренировки очень трудно. Поэтому таким упражнениям в учебно-тренировочной работе нужно постоянно уделять большое внимание. Поднимание производится следующим образом. Игрок передвигается с возможно большей скоростью по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону лежащего мяча и подбирает его одной или двумя руками. Не следует привыкать игрокам поднимать мяч прямо перед собой, потому что этот прием значительно труднее и он обычно выполняется на значительно меньшей скорости. Однако в тренировочной работе такое поднимание мяча (прямо перед игроком) разучивать нужно.

Поднимание двумя руками осуществляется так: мяч резко захватывается сверху обеими руками одновременно или одной рукой мяч поддевается снизу (как лопаткой, а другой рукой прижимается сверху (рис. 5, а).

Одной рукой мяч поднимается, как лопаточкой (снизу) и после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу (рис. 5, б).

  
Рис. 5. Поднимание мяча, лежащего на земле и катящегося по земле: а) двумя руками; б) одной рукой

**Поднимание одной и двумя руками мяча, который катится по земле**. В отличие от лежащего мяча поднимание мяча, который катится по земле, требует от игреков хорошей реакции, так как регбийный мяч вследствие своей овальной формы катится по земле, постоянно изменяя свое движение в самых неожиданных направлениях. При разучивании и тренировке технического приема поднимание мяча, который катится по земле, одновременно совершенствуется и прием поднимание мяча, лежащего на земле.  
 Выполнение этого приема осуществляется в динамике, а отсюда и трудность овладения им.

Рекомендуется выполнять поднимание мяча двумя руками, захватывая мяч кистями. Поднимание или ловлю мяча одной рукой надо стараться применять как можно реже, так как поднять мяч одной рукой трудно и поэтому ненадежно.

Передача мяча двумя руками. Мы разобрали одну сторону игры руками, т. е. прием мяча. Вторую составную часть игры руками представляет передача мяча. Особое значение имеет точность и быстрота передачи мяча из любого положения и именно в руки своему партнеру. Напомним, что в регби нельзя мяч руками передавать вперед, и если мяч будет передан неточно и попадет к противнику, то противник получит территориальное и тактическое преимущество.

**Передача мяча двумя руками** производится следующим образом. Руки опущены вниз, немного согнуты в локтях. Мяч в вертикальном положении захватывается с двух сторон кистями немного ближе к верхней части (рис. 6). Далее обе руки отводятся в одну сторону (сохраняя мяч в вертикальном положении) и в другую сторону делается резкое, маятниковое движение обеими руками от плеча до кистей. В последний момент мяч выпускается из рук с дополнительным усилием кистей. Мяч в полете не должен кувыркаться, нужно стараться, чтобы он сохранял вертикальное положение в течение всего полета. Такой мяч легче поймать.

  
Рис. 6. Передача мяча двумя руками

Так как в регби мяч руками можно передавать только назад, во время выполнения передачи мяча двумя руками, туловище немного разворачивается в сторону партнера, причем такой поворот делается только в поясе, т. е. чтобы игрок мог легко продолжать свой бег. Партнер, ожидающий мяч, двигается несколько сзади и на 6—8 м в сторону. Особенно важно воспитать у каждого игрока «чувство динамики». Иными словами, мяч нужно передавать партнеру немного впереди него, так, чтобы партнер как бы дотягивался до мяча и смог бы овладеть им, только сделав большой рывок.

Передача мяча двумя руками совершенствуется в различных упражнениях на месте, по кругу, «веером».

Как правило, при передаче мяча двумя руками его нужно посылать своему партнеру резко (но не сильно), чтобы в полете он сохранял вертикальное положение большой осью к земле, и так, чтобы попадал на грудь или пояс партнера. Мяч, летящий ниже пояса или выше груди (особенно летящий в лицо), ловить трудно. Но иногда бывает и так, что между игроком, владеющим мячом, и его партнером находится противник. В таких случаях можно рекомендовать навесную передачу мяча, исполнение которой во всем сходно с обычной передачей. Разница заключается лишь в том, что в этом случае мяч посылается к партнеру вверх. При этом мяч описывает дугу, перелетая через противника на недосягаемой ему высоте, и опускается перед партнером.  
Для хорошего исполнения навесной передачи важны правильный расчет и хорошо развитое «чувство динамики».

**Передача мяча одной рукой**. Не менее валено уметь передавать мяч на большое расстояние и точно одной рукой, так как в игровой обстановке это бывает часто необходимо. Существует несколько способов таких передач.  
 **Передача с поперечным вращением**. Мяч кладется вдоль руки, острой частью на ладонь, и бросается наподобие метания диска, но ладонь обращена в сторону полета мяча (рис. 7). Такой мяч летит далеко и сильно. Однако из-за того, что он кувыркается, его бывает трудно поймать.

  
Рис. 7. Передача одной рукой с поперечным вращением мяча

**Передача с продольным вращением снизу**. При такой передаче рука опущена вниз. Согнутая ладонь повернута к туловищу. Мяч обхватывается поперек ладонью (рис. 12). Делается замах назад, и резким толчковым движением мяч посылается вперед. В последний момент толчка мячу придается вращательное движение вдоль его большой оси. Это достигается резким движением ладони вверх. Такой мяч летит довольно далеко и не кувыркаясь (острой частью вперед), поэтому его легко ловить.

  
Рис. 8. Передача одной рукой снизу с продольным вращением мяча

**Передача с продольным вращением сверху**. Такая передача несколько сложнее в выполнении по сравнению с предыдущими, однако хорошее владение таким приемом часто может оказать хорошую услугу. Для броска рука заносится над головой назад, при этом ладонь открыта и обращена вверх. На ладонь кладется мяч острой частью вперед. Игрок делает резкий толчок рукой вперед, одновременно придавая мячу вращательное движение, подобно предыдущей передаче (рис. 9).

  
Рис. 9. Передача одной рукой сверху с продольным вращением мяча

Мяч должен также лететь не кувыркаясь, острой частью вперед. Хотя такой бросок обычно и не очень сильный, но он ценен тем, что мяч летит высоко и его трудно перехватить противнику.

**Передача мяча в падении**. Основные качества такой передачи — это ее дальность и точность, хотя и то и другое качество в большей степени зависят от индивидуальных данных игрока. В падении мяч передается так: держа мяч двумя опущенными вниз руками, игрок немного сгибается в поясе и делает резкий прыжок в сторону партнера. Тело игрока принимает горизонтальное направление (рис. 10).

  
Рис. 10. Передача мяча в падении

Одновременно с прыжком игрок обеими руками выполняет большое маховое движение руками из нижнего положения в сторону партнера и в последний момент кистями рук направляет мяч своему партнеру. После того как мяч выпущен, игрок должен успеть приземлиться на руки.  
Некоторые игроки успешно выполняют такие передачи с разворотом туловища в воздухе: стоя спиной к партнеру, игрок прыгает назад, в воздухе разворачивается лицом к партнеру и передает ему мяч. Чаще всего бывает выгодно передать мяч «с падением» при розыгрыше схватки (см. раздел «схватка»).  
 **Передача мяча при захвате**. Оказавшись захваченным, игрок должен стремиться как можно быстрее освободиться от мяча, однако он должен делать это осмысленно, т. е. мяч направить своему партнеру. Обычно, когда игрока захватили, но не повалили на землю, передать мяч бывает сравнительно не трудно. Нужно только помнить одно правило: захваченному игроку не следует устраивать возню за мяч, а нужно как можно быстрее мяч передать партнеру. При падении на землю захваченный игрок должен уметь осуществить передачу с падением. Такая передача выполняется быстро, т. е. до того, как мяч коснется земли, иначе игра будет остановлена и назначена схватка. Высокое мастерство, проявленное игроками при выполнении такой передачи, обычно приносит хорошие результаты в нападении.

**Передача в одно касание**. Основной смысл такой передачи заключается в скорости передвижения мяча от игрока к игроку. Обычно мяч принимается на грудь и прижимается руками. А при передаче, так называемой, «в одно касание» руки вытягиваются в сторону партнера с мячом, и, когда мяч достигает игрока, он ловится кистями и сразу же маховым движением (как при обычной передаче) передается следующему игроку. При этом направление полета мяча часто сохраняется такое же, как и от первого игрока ко второму.

Иногда бывает очень выгодно сделать передачу мяча «в одно касание» волейбольной передачей, т. е. перебросить его кистями в направлении следующего (третьего) игрока.

**Передача мяча за спиной**. Разберем пример передачи за спиной в левую сторону. Игрок несет мяч в двух руках и делает движение руками вправо, как будто он намеревается передать мяч своему партнеру, бегущему от него с правой стороны. Вытянув обе руки вправо, игрок выполняет резкое движение правой рукой назад, посылая мяч в левую сторону за своей спиной.  
Аналогично выполняется такая передача и в правую сторону, однако в правую сторону более удачно ее производит спортсмен, хорошо владеющий левой рукой (левша). Для хорошей передачи за спиной нужно долго и старательно совершенствовать точность направления полета мяча, так как очень часто мяч из-за спины посылается либо вперед, либо слишком далеко назад, либо очень высоко или низко.

**Финты**. Финт — это обманные движения, которые очень часто применяются во всех спортивных играх. Мы рассмотрим финты, характерные для регби. Игрок с мячом приближается к противнику: за несколько шагов до противника игрок производит такое движение руками в сторону своего партнера с правой стороны, как будто он намеревается передать ему мяч. Этим движением игрок отвлекает внимание противника, который ожидает передачу, однако игрок мяча не передает, а, прижав его к груди, делает резкий рывок в противоположную сторону. Аналогично передаче с финтом можно имитировать удар ногой. Игрок при приближении к противнику держит мяч в обеих руках таким образом, как будто он собирается ударить мяч ногой, и в последний момент, когда внимание противника отвлечено, выполняет резкий рывок в сторону. Очень эффективны финты, основанные на изменении скорости и направления бега. Изменение скорости движения обычно используется в состязании с преследующим противником, а именно: если противник быстро бегает, преследуемый игрок бежит преднамеренно чуть в замедленном темпе. И как только противник приблизится настолько, что он вот-вот сделает прыжок для захвата, игрок с мячом делает резкий рывок (8—10 м), после чего продолжает бежать снова в том же немного замедленном темпе. Изменение направления движения применяется в борьбе с противником, идущим навстречу. Игрок с мячом преднамеренно изменяет направление своего движения немного в сторону от приближающего противника. Противник чаще всего, поддавшись видимому изменению направления движения игрока с мячом, сам начинает двигаться или изменять направление в ту же сторону. Тогда игрок с мячом резко изменяет направление бега навстречу передвигающемуся противнику. Однако при этом он двигается не на противника, а должен пробежать перед ним. В этом случае большая скорость встречного движения игроков становится союзником атакующего игрока и врагом защищающегося, который попросту не успевает среагировать на такой финт.

Подобные финты (изменение направления движения) очень часто и успешно применяются в середине поля, где обычно бывает большое скопление игроков. В связи с этим рекомендуется обращать особое внимание молодых регбистов на очень важный закон игры в регби, а именно: в регби разрешены силовые приемы игры и захваты игроков, однако это не означает, что силовая борьба является основным способом ведения игры. Поэтому каждый игрок должен стремиться попасть в зачетное поле противника, используя не силовую борьбу, а, наоборот, строить свои атаки, избегая встречи с противником, умело используя финты, своевременные и хитроумные передачи и другие многочисленные технические приемы. В заключение раздела «Игра руками» следует сказать, что техника игры руками в регби не исчерпывается перечисленными выше приемами. Она может и должна творчески совершенствоваться каждым тренером и игроком.

# Игра ногами

Игра ногами занимает в регби важное место. Уметь хорошо играть ногой очень ценно.

Техника игры ногами в основном сводится к различного рода ударам. Овальная форма мяча предопределяет сложность выполнения тех или иных ударов ногой. Поэтому каждый регбист должен постоянно уделять большое внимание совершенствованию техники игры ногами.

Разберем несколько видов ударов и приемов игры ногами.  
 **Удар с лёта** (с рук). Удар с лёта является самым простым ударом. Он выполняется следующим образом. Игрок берет мяч двумя руками, опустив их вниз, при этом мяч должен находиться в вертикальном положении, т. е. его нужно держать продольной осью вдоль направления рук. Перед ударом мяч немного подкидывается вверх и вперед и возможно большим замахом ноги делается удар (рис. 11).

  
Рис. 11. Удар с лёта (с рук)

Не следует ударять мяч по его острой части. Такой удар очень не точный.  
Удары с места нужно тренировать как на точность, так и на дальность. Такой удар является одним из эффективных способов защиты. Важно уметь ударить мяч с лёта из любого положения с места, на ходу и т. д.  
 **Удар с отскока**. Этот удар более сложный. Однако многие регбисты в совершенстве владеют им, хотя для этого требуется особенно тщательная и усердная тренировка. Суть удара состоит в том, что мяч из рук игрока выпускается на землю и после первого отскока от земли по нему делается удар ногой. Такова общая схема удара с отскока. Как же он должен выполняться? Мяч держат в опущенных вниз руках также за верхнюю часть, острием вниз. Игрок делает разбег два-три шага. Перед последним шагом бьющей ноги этой ногой делается предельно большой замах. Как только нога начнет опускаться для удара, мяч выпускается из рук.  
 Мяч нужно просто выпускать из рук, а не подкидывать или, что еще хуже, ударять об землю.

Мяч должен опуститься на землю приблизительно на полступни впереди опорной ноги. Причем, опуститься на землю острой частью и так, чтобы после удара об землю он отскакивал не в стороны, а немного вперед и вверх (рис. 12). Обычно этот удар производится подъемом ноги, хотя некоторые регбисты бьют носком Удар подъемом более точный, но удар носком несколько сильнее.

  
Рис. 12. Удар с отскока

Нужно уметь делать удар с отскока с места и с хода. Последний (с хода) бывает особенно эффективным при атаке зачетного поля соперников, когда пробиться сквозь плотную защиту бывает трудно, а с расстояния 25—30 м при хорошем владении ударом с отскока взять ворота противника сравнительно нетрудно.

**Удар с земли**. Таким способом выполняются штрафные и свободные удары, а также начальный удар с центра поля. Для этого мяч кладется на землю в различных положениях. Одно из них: мяч ставится на острую часть, для чего каблуком бутсы делается небольшое углубление в земле, чтобы мяч не падал (рис. 13, а).

  
Рис. 13. Положение мяча при ударе с земли: а) стоя; б) «ракетой».

Второе положение «ракетой»: мяч кладется на землю острой частью в направлении его полета. Передняя часть мяча приподнимается над землей. Для этого также делается небольшое углубление в земле или выбирается небольшой бугорок на поле (рис. 13, б). Угол подъема устанавливает бьющий игрок в зависимости от индивидуальных навыков этого игрока. Как тот, так и другой удары производятся обычно подъемом ноги, хотя весьма часто они выполняются носком бутсы.

**Ведение мяча ногой**. Обычно этим приемом пользуются довольно редко, однако уметь выполнять его должен каждый регбист. Различают два вида ведения — индивидуальное и коллективное.

Индивидуальное ведение мяча ногой такое же, как и в футболе, с той только разницей, что регбийным мячом из-за его овальной формы значительно труднее владеть. Поэтому техника ведения регбийного мяча требует большого навыка. При ведении мяч следует ударять часто и не сильно, так, чтобы он не отскакивал далеко от ног, иначе мяч может резко изменить направление и его будет трудно контролировать.

Вести мяч рекомендуется внутренней стороной подъема; такое ведение более мягкое. Коллективное ведение осуществляется несколькими игроками, которые, сгруппировавшись в два ряда (в первом ряду обычно 3 человека, во втором — 2—3), ведут мяч в ногах первого ряда (рис. 14).

  
Рис. 14. Схема коллективного ведения мяча ногами

При ведении мяча в два ряда игроки первого ряда не опасаются пропустить мяч назад в ноги игроков второго ряда. В этом случае, когда мяч попадает в ноги игроков второго ряда, игроки первого ряда продолжают двигаться вперед (находясь в контакте с игроками второго ряда) либо быстро перемещаются за игроков второго ряда, становясь таким образом уже сами вторым рядом. Четкое ведение мяча часто приносит очень хорошие результаты. Хотя, упоминаем еще раз, таким приемом пользуются сравнительно редко.

**Как остановить атаку противника, ведущего мяч ногой**  
Обычно игроки защищающейся команды пытаются просто выбить мяч из-под ног атакующих. Такая защита наиболее проста, но не всегда удается.  
Существует еще один способ отбора мяча при ведении. Игрок защищающейся команды в тот момент, когда игроки, ведущие мяч, подойдут к нему совсем близко, быстро ложится на мяч. При этом он должен стараться лечь (точнее упасть) между мячом и ногами противников, лицом к своим воротам (спиной к ногам противников). Мяч оказывается у груди защитника, и он должен быстро откинуть его руками своим партнерам.

# Захваты и их отражение

Регби, как ни один другой игровой вид спорта, насыщен силовой борьбой. К. тому же, если во всех спортивных играх (хоккей, футбол) силовая борьба носит характер толчка бедром или плечом, то в регби она более разнообразна. Помимо толчков бедром или плечом, в регби противника разрешается захватывать руками, сбивать туловищем, толкать рукой.  
 Однако каждый тренер, судья, регбист должны постоянно помнить, что силовая борьба в регби не должна носить характера грубого насилия, влекущего за собой травмы. Наоборот, эта борьба должна проходить под знаком товарищеского уважения к соперникам, под девизом честного состязания в силе. Грубая сила обычно приносит самые нежелаемые результаты. Силовые приемы должны выполняться с высоким спортивным мастерством, а отсюда и вся важность изучения и тренировки этих приемов.  
Силовая борьба в регби очень разносторонняя. Чаще всего она представляет собой индивидуальную силовую борьбу, когда игрок, владеющий мячом, пытается преодолеть защиту соперников с помощью силовых приемов.  
К индивидуальной силовой борьбе относятся захваты и приемы их отражения.  
Разберем наиболее характерные и чаще встречающиеся из них.  
Захваты — это способ силовой защиты. Иными словами, это приемы, которыми можно остановить атаку противника. Захваты различают трех видов: верхний, средний и нижний.

**Верхний захват** — осуществляется следующим образом. Атакующий игрок двигается на противника с мячом. Как только он поравняется с защитником, последний немного пропускает этого игрока мимо себя и в прыжке обхватывает его сзади или сбоку за плечи, обвивая руками туловище (рис, 15).

  
Рис. 15. Верхний захват

Далее защитник как бы повисает на этом игроке, стремясь спуститься до пояса и своим весом свалить с ног, продолжая плотно обхватывать его двумя руками за туловище.

Важная особенность этого и всех других захватов заключается в том, что их нужно делать сзади или сбоку, но ни в коем случае не спереди, т. е. нельзя встречать противника в лоб. Такой способ захватов (в лоб) очень опасен и обычно кончается травмами.

Верхний захват более успешно проводят высокие игроки. При верхнем захвате нужно стремиться лишить противника возможности передать мяч (если противник захвачен за пояс), захватив вместе с туловищем и руки, а если при таком захвате не удается захватить руки противника, нужно стремиться повалить его на землю. В том и другом случае атака будет остановлена.  
 При выполнении верхнего и других захватов нужно очень хорошо рассчитывать момент прыжка на передвигающегося противника, так как противник двигается на большой скорости и, если расчет прыжка будет неправильным, атака противника может увенчаться успехом. Преждевременный прыжок противника обычно сравнительно легко отражается.  
 **Средний захват**. Разбирая верхний захват, мы установили, что он построен на том, что защитник повисает на атакующем игроке, мешая ему продвигаться весом своего тела.

Средний же захват построен на другом принципе. Защитник, так же как и при верхнем захвате, встречает противника стоя на месте. По мере приближения противника защитник понемногу начинает двигаться в том же направлении, что и атакующий игрок, как бы отступая перед ним. В тот момент, когда атакующий игрок пробегает мимо защитника, последний делает резкий и сильный прыжок, направляя плечо вперед на атакующего игрока. В прыжке защитник сильно ударяет противника плечом в бедро и обхватывает руками за туловище и ноги (рис. 16). Толчок плечом должен быть достаточно сильным, сбить противника с ног.

  
Рис. 16. Средний захват

При таком захвате нужно следить за тем, чтобы голова защитника находилась за спиной противника, а не спереди, иначе во время падения голова может быть придавлена телом игрока и неизбежны травмы, тем  
более, что все происходит на большой скорости.

**Нижний захват**. Этот захват самый сложный. Его обычно более успешно осуществляют игроки невысокого роста. Существо такого захвата состоит в том, что защитник прыгает вслед бегущему противнику и хватает одной или двумя руками за бедро и голень ноги. Самое сложное в этом захвате — это точность расчета прыжка. Иными словами, защитник должен уметь броситься в ноги противника, чтобы не удариться лицом или грудью о его бутсы (рис. 17).

  
Рис. 17. Нижний захват

При нижнем захвате тело защитника предельно вытягивается, и он как бы дотягивается до ног противника.

Нижний захват следует рассматривать как наиболее эффективный, хотя для его выполнения, помимо хорошей тренировки, требуются еще и незаурядные волевые качества игрока — смелость, решительность.  
 **Защита от захватов**. Наиболее распространенным и чаще всего применяемым способом защиты от захватов считается отражение толчком руки (иногда этот прием называют «ручка»). Это отражение проводится следующим образом. Атакующий игрок при приближении к защитнику в последний момент перекладывает мяч в одну руку, освобождая другую со стороны защитника. Когда игроки приблизятся на предельное расстояние и защитник уже вытягивает руки, чтобы прыгнуть на захват, атакующий игрок резко толкает защитника в грудь или плечо. Отражение захвата должно делаться толчком, но ни в коем случае не ударом, за что последует штрафной удар. А при систематическом отражении захватов ударом игрок может быть и удален с поля. При верхнем захвате  лучше всего отражать его отведением рук. При среднем захвате самый лучшей способ толкать защитника в плечо, как бы прижимая его к земле (рис. 18).

  
Рис. 18. Отражение захвата толчком руки

Пожалуй, самым надежным способом защиты являются финты. О них мы говорили выше. В частности, при нижних захватах единственным способом зашиты считаются финты с изменением скорости и направления бега.  
Помимо отражения толчком руки и финтов при среднем и нижнем захватах, регбисты часто пользуются приемом перепрыгивания через руки противника, готовящегося к захвату. Этот прием ненадежен, так как его очень легко разгадать, однако каждый игрок должен знать его так же, как и другие способы отражения.

Очень важное место в учебно-тренировочной работе при изучении и совершенствовании захватов и защиты от них должен занимать вопрос самостраховки. Каждому регбисту нужно научиться падать, не травмируя ни себя, ни противника. Падать следует на полусогнутые руки.  
В занятия в зале и на поле полезно включать упражнения по акробатике, чтобы спортсмены развивали чувство координации движения, владения своим телом. Так, при низком захвате лучшим способом падения считается простой акробатический кульбит через плечо и ряд других приемов.