

796  
X 158

# РАТОН

на  
высоких скоростях

Е. С. Хайхел . В. Ж. Хайхел

Е. С. Хайхем и В. Ж. Хайхем

# РЕГБИ НА ВЫСОКИХ СКОРОСТЯХ

*СОКРАЩЕННЫЙ ПЕРЕВОД*

*С АНГЛИЙСКОГО В. КОКОРЕВА*



ИЗДАТЕЛЬСТВО „ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

**МОСКВА 1970**

796  
710  
Ж16

X 158

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к советскому изданию.	3
Введение.	6
Часть I. Техника владения мячом.	10
Глава 1. Игра руками.	29
Глава 2. Игра ногами.	29
Глава 3. Бег с мячом.	39
Часть 2. Отбор мяча у противника.	44
Глава 4. Основная цель защиты.	—
Глава 5. Захваты.	45
Глава 6. Падение на мяч.	50
Часть 3. Игроки команды.	53
Глава 7. Полузащитник.	71
Глава 8. Блуждающий полузащитник.	88
Глава 9. Центральные трехчетвертные.	104
Глава 10. Крайний трехчетвертной.	114
Глава 11. Замыкающий.	126
Глава 12. Нападающие.	134
Часть 4. Тактика игры.	134
Глава 13. Начальный удар, 22-метровый, штрафной и свободный («метка»).	154
Глава 14. Схватка.	172
Глава 15. Коридор.	185
Глава 16. Нападающие в атаке.	194
Глава 17. Нападающие в защите.	205
Глава 18. Трехчетвертные в атаке.	222
Глава 19. Трехчетвертные в защите.	228
Глава 20. Сочетание стратегии и тактики.	236
Часть 5. Тренировки и игры.	—
Глава 21. Предсезонные тренировки.	245
Глава 22. Тренировки в сезоне и игры.	258
Глава 23. Капитан и моральный дух команды.	265
Глава 24. Некоторые проблемы тренировок.	—

*Е. С. Хайхем и В. Ж. Хайхем*

РЕГБИ НА ВЫСОКИХ СКОРОСТЯХ

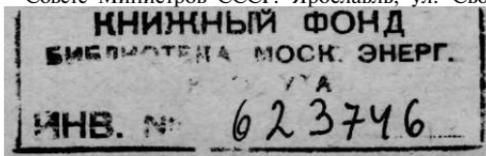
(перевод с английского)

Редактор *А. Ю. Гринштейн*. Художник *А. Н. Калиткин*.  
Художественный редактор *В. К. Сафронов*. Технический редактор *М. А. Полуян*.  
Корректор *З. Г. Самылкина*

Сдано в производство 22.IX. 1939 г. Подписано к печати 9.11. 1970 г. Бумага 84xЮ8/, типогр. №2. Печ. л. 8,5. Усл. п. л. 14,28. Уч.-изд. л. 13,88 Бум. л. 8,5.  
Тираж доо<sup>3\*</sup>з - Заказ 604. Цена 75 к.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.



## ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга Е. С. Хайхема и В. Ж. Хайхема «Регби на высоких скоростях» представляет собой итог многолетнего анализа наиболее авторитетных в мире школ регби — Англии, Франции, Новой Зеландии и выбор самых рациональных путей обучения техническим приемам и основам тактики игры.

Это учебное пособие (пожалуй, так точнее его назвать) с особым интересом и пользой для учебно-тренировочной работы прочтут тренеры команд и спортсмены. Здесь можно найти все, что нужно начинающему регбисту и зрелому мастеру.

Среди некоторых регбистов и любителей спорта бытует мнение, что регби — это грубая, технически и тактически примитивная игра, в которой все дозволено. Это совершенно неверно. По мере чтения книги читатель убедится, что регби является технически сложной, богатой неожиданными тактическими ходами игрой, способной доставить большое эстетическое наслаждение игрокам и зрителям. Причем авторы еще раз убеждают нас, что тщательно обучать технике владения мячом надо с раннего возраста. Именно поэтому первые главы книги, в которых подробно разбирается техника выполнения передачи, удара по регбийному мячу ногой и захватов, написаны простым, ясным языком, доступным самому юному читателю. Именно с учетом психологии начинающего регбиста построена и вся книга.

Каждая глава книги сначала знакомит читателя с общими игровыми положениями данного элемента, приема или варианта. Затем проводится детальный разбор методики обучения или совершенствования этого приема. Причем вся методика обучения подчинена единому правилу: от простого — к сложному, от элемента — к комбинации, от разучивания на месте — к исполнению на высокой скорости с сопротивлением. Авторы, длительное время проработавшие с юношами, очень доходчиво и подробно говорят о нюансах выполнения каждого технического приема (чего почти совсем нет в нашей спортивной литературе). Каждый прием разобран как с технической, так и тактической стороны его практического применения. Объяснены значение и уместность в игре каждого технического приема, прослежена связь между тактикой игрока и умением выполнить технический элемент.

Большое внимание в первой части книги уделяется технике бега с мячом и изменению темпа бега — приемам, которыми даже наши лучшие регбисты владеют пока слабо. Разобрано много интересных положений, возникающих при совершенствовании технических приемов ловли, передачи мяча, игры ногой, а также игры без мяча, о которых большинство наших тренеров имеет недостаточное пред-

ставление. Подробно изложена методика работы над беговыми упражнениями, вырабатывающими важнейшие качества регбиста — стартовый рывок и финт.

Во второй части книги разбираются проблемы защиты. Вопрос о защите — почти всегда второстепенный в наших учебных планах. На нее отводится, как правило, мало времени. Авторы заставляют взглянуть на защиту с совершенно иных позиций. Для них игра в защите — это не просто средство сорвать атаку противника. Это средство остановить противника. Заставить его потерять мяч. Завладеть этим мячом, чтобы начать быструю контратаку. Отобрать мяч у противника и начать атаку — вот основная цель защиты! Именно с этих позиций подходят авторы к технике выполнения захватов. Методика освоения техники захватов разработана всесторонне. Не оставлены без внимания и такие вопросы, как взаимная подстраховка и предупреждение травм.

Третья часть посвящена вопросам комплектования команды. Авторы подробно останавливаются на физических, скоростных и психологических качествах, которыми должен обладать тот или иной игрок. И тут они проявляют себя настоящими приверженцами динамичного, высокотехничного и интеллектуального регби. Мозговым центром команды, основной логичной деятельностью всего коллектива ставят авторы полузащитников. И все требования к нападающим и защитникам команды, хотя в регби это деление весьма условно, все тактические построения в атаке и защите связываются с поведением и состоянием линии полузащиты.

Этот раздел книги поможет тренерам, пользуясь данными «рецептами», правильно и быстро провести комплектование команды. Правильно расставить игроков и решать тактические задачи соответственно подобранному составу. Подобрать схемы атаки и защиты к имеющемуся составу игроков, применять их против определенного состава команд противников.

Различные тактические схемы игры в атаке и защите от схватки и коридора, при начальном ударе и штрафном рассмотрены в четвертой части книги. Пожалуй, здесь наиболее основательно разбирается тактика отдельных игроков и звеньев команды (исходя из расположения на поле своих партнеров и противников).

И, наконец, пятая часть книги знакомит тренеров с планом учебно-воспитательной работы с командой. Причем обучение регбистов строго подчинено дидактическим принципам и учитывает психологические особенности построения учебного занятия.

Одна из глав этой части посвящена предсезонным тренировкам. Однако, читая эту главу, не следует забывать, что она писалась на основании опыта развития спорта до 1960 года. Тренеры и спортсмены тогда только еще переходили на круглогодичные тренировки. И необходимость длительного подготовительного периода, предшествующего основным соревнованиям, надо было доказывать. К сожалению, авторы почти не упоминают о силовой подготовке игроков, совершенно необходимой для каждого регбиста. Предлагаемая авторами система выработки игровой выносливости весьма интересна, однако к использованию ее надо подходить творчески, без слепого копирования.

Заключительные главы книги представляют собой превосходный пример продуманной методики проведения тренировок. Тренеры найдут здесь чрезвычайно много полезного и поучительного, что поможет им воплотить свои желания в действиях учеников!

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 приходится 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 мальчишкам двенадцати-тринадцати лет (кроме, быть может, гл. 4, ч. 2). Книжки 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.

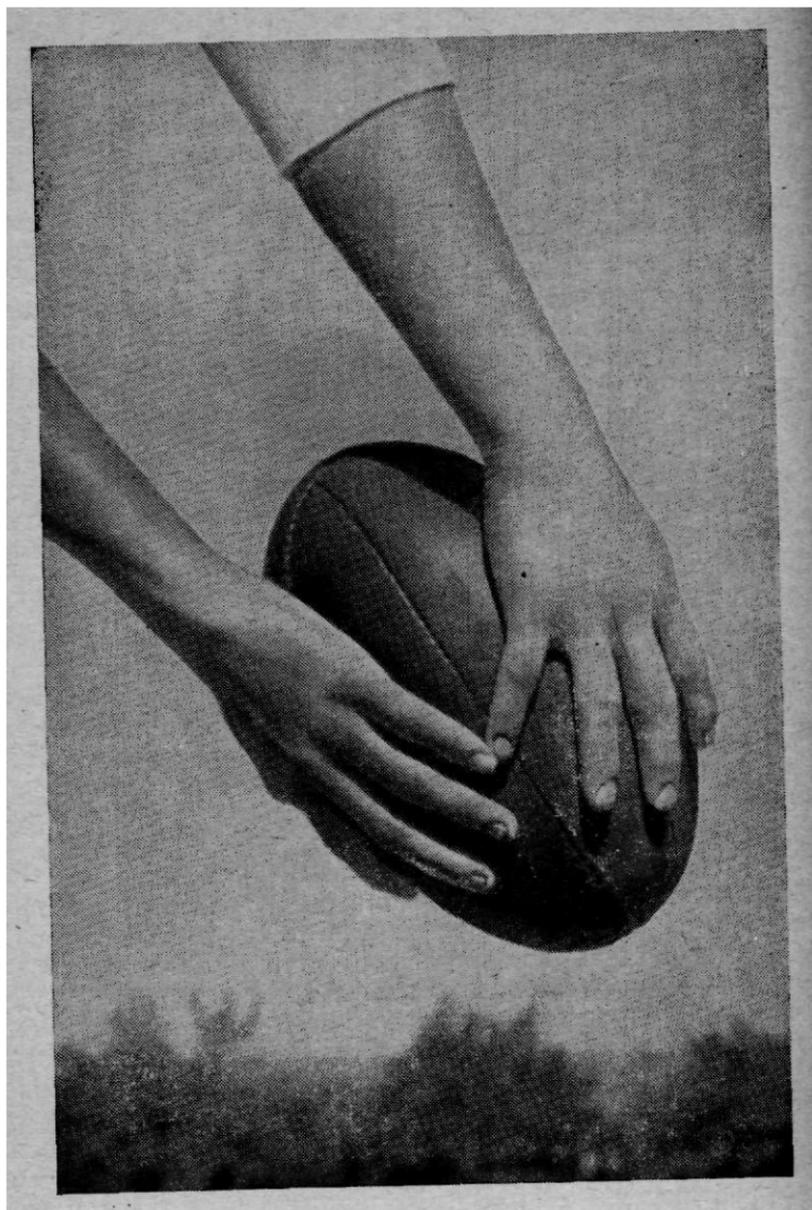


Рис 1. Положение кистей рук при пасе

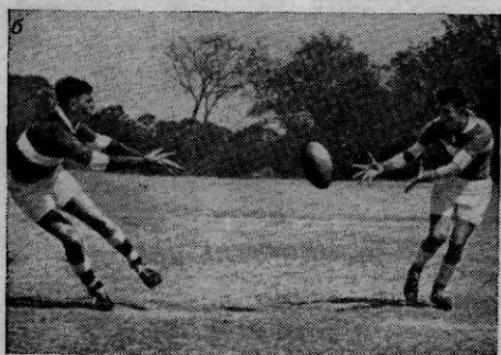


Рис. 2. Передача и прием мяча:  
а — отведение рук назад; б — передача и прием мяча; в — посылание рук навстречу мячу

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 внимательно 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.

Я должен передать мяч точно. Это значит, что я должен послать мяч к принимающему таким образом, чтобы он сразу мог сделать с ним все, что считает нужным: бежать с мячом, отдать его партнеру или ударить по мячу. Куда же надо послать мяч, чтобы, принимая его, партнер мог легко проделать все это? Очевидно, перед бедрами. Если мяч принимать перед бедрами, его можно быстро передать (потому что руки уже полностью вытянуты — правильное положение для паса), можно бежать с мячом в двух руках, переложить его в одну руку или с ходу произвести удар по мячу (так как при ударе мяч также держат в вытянутых руках). Если принимающий вытягивает руки навстречу мячу и принимает его точно перед бедрами, он может при необходимости в одно касание отдать мяч дальше. В этом случае мяч будет передаваться между игроками без задержек. Если мяч посылается на уровне груди, то принимающий будет терять драгоценное время, необходимое для того, чтобы сначала опустить мяч вниз на вытянутые руки (для передачи или удара) и затем сделать замах руками (чтобы произвести сколько-нибудь длинную передачу). /

Наконец, последнее: я должен передать мяч так, чтобы его можно было легко поймать. Для этого я должен послать мяч так, чтобы при полете его большая ось была расположена вертикально, а не горизонтально. В то же время мяч должен как можно меньше вращаться вокруг оси. Чтобы добиться этого, дайте мячу возможность скользить по пальцам, а затем, прежде чем он соскользнет окончательно, слегка подтолкните его пальцами и ладонями.

### ***Прием передачи***

Если вы можете принять только хорошую передачу, а в игре они не часты, то ваши шансы поймать мяч невелики. Хороший игрок должен стараться поймать любой мяч. Резкий игрок будет ловить почти безнадежные мячи. Правда, с точного паса можно сразу произвести удар по мячу, но техничный игрок быстро исправит ошибку партнера. Если во время тренировок вы будете стараться принять любой мяч, вы быстро овладеете искусством приема мяча. Как при отдаче паса, так и при приеме мяча необычайно важно правильное положение рук (см. рис. 2,6).

Кисти рук. В ожидании паса бежать надо с опущенными руками. Много мячей падает на землю потому,

что в момент приема мяча игрок резко опускает руки от груди к бедрам. Когда принимаешь мяч, пальцы должны быть растопырены и обращены к земле. Мизинцы вместе, ладони повернуты в сторону приближающегося мяча. Мяч «прилипнет» к вашим рукам в правильном положении (вертикально), кисти окажутся на мяче. Если передача была хорошей и вы приняли ее правильно, то можно будет без промедления передать мяч партнеру. При приеме важно держать кисти рук перед мячом. Иногда мяч летит неровно, но, если кисти рук точно наложить на мяч, можно легко устранить этот недостаток. После этого можете начинать посылать руки навстречу мячу так, чтобы вы ловили его прежде, чем он окажется перед вашими бедрами, что позволит сразу слепать замах и отдать пас в «одно касание» (см. выше).

Секрет приема паса заключается в том, что руки и кисти надо держать расслабленными. Если руки напряжены, го мяч, ударившись о них, может упасть. Это типичная ошибка игроков, особенно когда мяч летит перед лицом. Возможно, конечно, принять и такой пас, но надо иметь в виду, что принимать мяч нужно мягко. Труднее всего принимать мокрый мяч. Самое надежное — принимать его в руки, а не пытаться ловить кистями.

**Руки.** Лучшее положение рук при приеме мяча — когда они выпрямлены, кисти на уровне бедер. Но это при условии, что пас идеальный. Обычно положение рук определяется тем, как отдан пас. Однако, правильно используя ноги, принимающий может исправить ошибку пасующего. Для этого надо не слишком много.

**Ноги.** Всегда принимайте мяч стоя на дальней от пасующего ноге (на левой ноге, если пас справа, и наоборот). Это позволит отдать пас уже на следующем шаге. Но самое главное, что так принимать мяч намного легче, чем стоя на «ближней» ноге. В самом деле, принимая мяч на «дальней» ноге, вы сможете развернуть плечи навстречу мячу, не поворачивая тела и не разворачивая ближнюю ногу в сторону мяча. Именно потому, что начинающие регбисты не выполняют этого требования, они часто при приеме роняют мяч. Есть и еще важная причина, вследствие которой мяч нужно принимать стоя на дальней ноге. Если мяч летит выше пояса, вы сможете сделать с этой ноги шаг в сторону и вперед так, чтобы мяч немного опустился, прежде чем попадет к вам в руки. Или если мяч не долетает до вас, вы сможете поставить ногу несколько ближе к мячу. Оба эти корректирующие движения легче осуществить при приеме

мая мяч на дальней, а не на ближней от пасующего ноге.

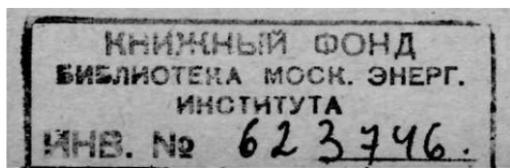
Многие из передач невозможно было бы принять на ближней ноге, тогда как прием мяча стоя на «внешней» ноге значительно легче, так как руки имеют большую свободу действий. Положение ног при приеме мяча зависит в огромной степени от качества самой передачи. Но принимающий должен быть готов поставить ноги так, чтобы принять мяч на вытянутые руки.

Глаза. Самое главное — ни на мгновение не отрывать глаз от мяча. Бесплезно стараться поймать мяч, если смотришь при этом куда-либо еще.

### ***Отработка движений на месте***

Никогда не выполняйте тот или иной прием быстро, если вы еще не освоили его на малой скорости. Никогда не выполняйте движение на ходу, если оно еще нечетко получается в положении стоя на месте. Даже способным игрокам необходимо некоторое время для отработки движения на месте. Можно отрабатывать передачу и прием мяча вдвоем, стоя вполоборота друг к другу. Или группой, стоя по кругу спиной к центру. При этом старайтесь не только правильно передавать мяч. Принимая пас, встаньте на дальнюю ногу от пасующего, поверните голову так, чтобы видеть мяч, и разверните кисти рук навстречу приближающемуся мячу (как указывалось выше). Когда передаете мяч, стойте на другой, дальней от принимающего, ноге. Перенесите вес тела на нее и приподнимите ближнюю ногу. Затем отклоните бедра в сторону от принимающего. Не забывайте держать кисти рук ниже пояса и пасовать так, чтобы мяч летел на уровне бедер перед партнером. Смотрите все время на точку перед его бедрами.

Очень полезно для того, чтобы лучше почувствовать мяч и приучить глаза следить за принимающим, встать лицом внутрь круга и посылать мяч через круг как можно дальше. Мяч должен лететь обязательно параллельно земле. Обращайте внимание на то, чтобы глаза следили за мячом, пальцы были растопырены, ладони обращены навстречу мячу. Нападающие должны помнить, что им особенно необходимо уметь быстро произвести передачу в любое время и в любом направлении. Будьте готовы к приему мяча и не отрывайте взгляда от него. Еще раз напоминаем, что чем выше пас, тем мягче принимайте мяч.



От тренировок стоя на месте переходите к разучиванию движений на ходу шагом, но не бегом. Для этого лучше всего выполнять движение вдвоем, а затем втроем. Обращайте внимание на все сказанное выше, но с одним добавлением: старайтесь отдать мяч так, чтобы ваш партнер мог легко его поймать. Когда ходите парами, пасующий должен после отдачи мяча немного отстать, чтобы дать возможность принимающему проделать движение более-быстро.

Когда некоторые навыки будут приобретены, можно перейти от ходьбы к медленному бегу. Но помните, что самое важное — это быстрая передача, а не быстрый бег. Только когда будет достигнута точность, можно ускорять пас и ускорять бег. Чем быстрее бег, тем дальше перед партнером должен лететь мяч. Принимающий должен «ускоряться» на мяч, а он не сможет этого сделать, если мяч будет не перед ним (пас перед принимающим лучше, чем ему за спину).

После того как прием и передача мяча освоены, приходит время тренироваться нападающим и защитникам отдельно. Полузащитники должны некоторое время потренироваться вместе. Затем блуждающий полузащитник тренируется с трехчетвертными, а полузащитник — с нападающими (так как он часто является связующим звеном между «ими и защитниками»).

### ***Передачи трехчетвертных***

Тактика и индивидуальная игра трехчетвертных обсуждаются в последующих главах. Здесь же мы рассмотрим только механизм передачи трехчетвертных. Мы называем эту передачу передачей трехчетвертных, так как чаще всего ее применяют защитники, хотя владеть ею должен любой игрок команды.

В игре очень часто возникает необходимость дать достаточно длинный пас, причем пасующий часто вынужден давать пас на полной скорости, а принимающий должен «ускоряться» на мяч. Часто необходимо не только отдать мяч точно, но и вовремя, в кратчайшее число шагов, а перед передачей выманить на себя своего защитника и спрямить свой бег, чтобы направить движение всех трехчетвертных вдоль поля.

Произвести передачу вовремя — это значит произвести ее достаточно быстро, чтобы принимаю-

щий не был захвачен сразу, как только получит мяч. Однако не следует отдавать пас слишком рано, так как в этой случае ваш «опекун» будет иметь время «переключиться» на принимающего мяч, тем самым партнеру придется обыграть двух противников вместо одного.

Выманить на себя своего опекуна — это значит заставить его попытаться захватить вас с мячом и передать мяч как раз в тот момент, когда опекун будет готов захватить вас. Кроме того, вы должны помешать вашему опекуну двигаться на игрока, которому отдаете мяч. Чтобы выполнить все это, необходимо бежать прямо на противника, точно вдоль поля. Если вы будете бежать к принимающему поперек поля, то просто выведете на него» вашего опекуна и других защитников.

Выманивая на себя противника, надо пробежать некоторое расстояние вдоль поля, если «веер» трехчетвертных противника стоит очень глубоко или если противник опоздал перейти к защите. Но, как правило, мяч необходимо отдавать сразу, как только его получишь, так как обычно противник быстро «разбирает» ваших партнеров. Кроме того, если схватка назначается в 22-метровой зоне противника, то нужно как можно быстрее передать мяч крайнему трехчетвертному, даже не выманивая на себя защитников. В этих случаях каждый лишний шаг с мячом равносильен потере мяча. Важно уметь принять и отдать пас в два шага. Помните, что каждый лишний шаг с мячом приводит к тому, что восьмой номер противника, бегущий наперерез крайнему трехчетвертному, приближается на один шаг к нему. Кроме того, если с передачей промедлят блуждающий полузащитник или центровые, они наверняка будут захвачены вместе с мячом.

Принять и передать мяч в наименьшее число шагов. Для тринадцатилетних мальчиков будет вполне достаточным уметь принять и передать мяч в четыре шага. Но необходимо добиваться уменьшения числа шагов вдвое. Однако в любом случае сначала надо выполнять движение в четыре шага и только потом переходить на два шага. Лучше всего работать в тройках, в медленном темпе.

Считайте шаги вслух. Упражнение выполняйте так: на счет «раз» принимайте пас на дальней ноге (т. е. на левой ноге, если принимаете мяч справа), на «два» — один шаг (правой ногой), на «три» — еще один шаг (левой ногой),

на «четыре» — пас (влево) с противоположной ноги (с правой).

Указанный счет относится, конечно, к игроку, находящемуся в середине тройки. Крайний игрок должен делать еще один шаг, чтобы отдать пас внешней ноге. (Когда мы говорим «внешняя» нога, мы всегда имеем в виду ногу, противоположную той стороне, куда отдается или откуда принимается пас.) Для крайнего счет будет таков: «раз» — принять пас на внешней ноге, «два» — один шаг, «три» — один шаг, «четыре» — еще один шаг, «пять» — пас с внешней ноги (той самой, на которой пас был принят). Этот счет применим к крайнему трехчетвертному, когда вся линия трехчетвертных тренируется вместе.

Постепенно можно переходить к отработке движения сначала на маленькой, а затем на полной скорости. Но было бы ошибкой отрабатывать любое движение на полной скорости, пока пас и прием не освоены на более медленном ходу.

Затем начинайте разучивать прием мяча и пас на два счета: на «раз» — принять пас на внешней ноге, на «два» — отдать пас с другой ноги. Крайний игрок прибавляет еще один шаг и выполняет все движение на три счета.

Как только упражнение будет освоено, можно переходить к выполнению его на малой скорости и лишь затем быстрее.

Упражнение может выполнять вся линия трехчетвертных вместе. Лучших исполнителей можно ставить в середину. Со временем они, возможно, станут хорошими центровыми.

**Спрямитъ свой бег.** Нередко приходится удивляться тому, как некоторые трехчетвертные, стараясь прорваться к зачетной линии, бегут словно сумасшедшие поперек поля. Любой игрок, какой бы феноменальной скоростью он ни обладал, никогда не сможет обежать всех противников. Трехчетвертной должен бежать с мячом почти прямо вдоль поля. Если он не делает этого, то затрудняет действия своего крайнего. Допустим, вы пробежали с мячом поперек поля 5 м. Тем самым вы оставили своему крайнему трехчетвертному на столько же меньше места для маневра. Обычно поперек поля бегут тогда, когда у игрока имеется возможность пробежать некоторое расстояние, прежде чем сблизиться с противником. Очень соблазнительно, конечно, попытаться обежать своего опекуна сразу, как только получишь мяч. Но преодолите это желание и двигайтесь

только прямо вдоль поля на своего противоположного номера. Когда до него остается 5 м (но не меньше!), можно попытаться прорваться через линию защиты. Для этого надо резко изменить направление бега (в ту сторону, куда можно прорваться) и проскочить в «проход». Или, что должно быть более часто, отклониться и отдать пас. Бег прямо на вашего опекуна имеет и другие преимущества. Взгляните на рис. 3. Если, получая мяч, вы сразу начинаете прорываться во внешний проход, то очень трудно снова при необходимости спрямить свой бег. Еще более трудно резко отклониться и прорваться с внутренней стороны от вашего опекуна (прорваться во внутренний проход). Другими словами, как только вы стартовали, есть только одно направление, в котором вы можете бежать, — внешний проход. Ваш противоположный номер, зная это, будет заботиться только о том, чтобы захватить вас лишь с этой стороны. Его задача в этом случае значительно облегчается. Но если при приближении к противнику вы будете двигаться прямо на него, вы сможете обежать его с любой стороны, так как направление вашего бега ничего не говорит противнику о том, с какой стороны вы собираетесь это сделать. Ваш опекун должен быть готовым захватить вас с любой стороны. Вследствие этого его захват будет менее уверенным и более поздним. Попробуйте воспользоваться этим приемом в игре, и вы убедитесь, как много проходов удадутся вам.

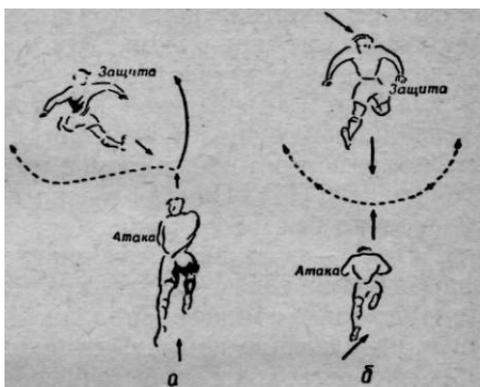


Рис. 3. Различные позиции при атаке:

*a* — у атакующего единственная возможность прорваться. В этом случае защитнику легко остановить атакующего боковым захватом; *б* — прорыв атакующего возможен в любую сторону. Защитник должен быть готов к захвату спереди

ботиться только о том, чтобы захватить вас лишь с этой стороны. Его задача в этом случае значительно облегчается. Но если при приближении к противнику вы будете двигаться прямо на него, вы сможете обежать его с любой стороны, так как направление вашего бега ничего не говорит противнику о том, с какой стороны вы собираетесь это сделать. Ваш опекун должен быть готовым захватить вас с любой стороны. Вследствие этого его захват будет менее уверенным и более поздним. Попробуйте воспользоваться этим приемом в игре, и вы убедитесь, как много проходов удадутся вам.

### *Передачи нападающих*

Хороший нападающий должен уметь выполнять любую передачу. Необходимо, однако, понять, что, освоив принципы приема и передачи мяча, излагаемые в начале этой

главы, игрок схватки должен совершенствоваться в тех приемах владения мячом, которые наиболее часто применяют нападающие.

Короткая передача. Она включает два типа передач:

1. Передача, которая просто короче передачи трехчетвертных. Она применяется, когда нападающие имеют достаточно свободного пространства. Нападающие продвигаются короткой цепочкой и обычно отдают пас в сторону свободного края поля. Так часто поступают, чтобы передать мяч трехчетвертным.

2. Короткая, быстрая передача, которая применяется, когда нападающие продвигаются тесной группой (игроки располагаются с обеих сторон за мячом, как при дриблинге) (см. рис. 11). Причем важно не то, как мяч пасуется, а насколько быстро он передается от одного игрока к другому. Цель — заставить мяч двигаться так быстро и менять направление так часто, чтобы противник не успевал захватить человека с мячом. Продвижение будет более успешным, если нападающие поймут, что скорость бега не так важна, как скорость, с которой мяч передается из рук в руки. Очень часто достаточно просто откинуть или даже передать мяч другому игроку в руки. Такое продвижение нападающих с мячом требует от каждого игрока постоянной готовности принять пас с любой стороны в любой момент времени. Внимательно следите за мячом. Мяч может быть послан к вам гораздо чаще, чем вы предполагаете. Если вы видите, что ваш партнер находится или будет находиться в трудной позиции, возьмите у него мяч. Держитесь все время за мячом. Принимая мяч, убедитесь, что вы находитесь позади него. Атаки нападающих чаще прерываются из-за плохого паса, чем останавливаются противником. Нападающие могут использовать пасы, описанные в п. 1 этого раздела, а также в пп. 1 и 2 раздела «Быстрая передача».

Быстрая передача. 1. Продвигаясь с мячом, нападающие могут встретить плотную группу игроков противника. В таких случаях необходимо помнить, что ваши партнеры со всех сторон от вас, вероятно, находятся не в лучшей позиции, чем вы. Отдавать пас нужно только тогда, когда продвигаться вперед уже невозможно. В этом случае нападающим, бегущим сзади, будет легче прорваться вперед. Отдавайте им мяч назад. Лучше передать мяч назад, чем совсем потерять его. Обязанность каждого, кто находится за мячом, принять пас. Довольно часто достаточно просто

пробросить мяч назад через двух или трех нападающих под руками и даже под ногами (если противники не бегут туда). Чем ближе противник, тем быстрее надо передавать мяч.

Исключения составляют случаи, когда один из игроков может отдать длинный пас своему партнеру (т. е. полузащитнику, который свободен). Но остерегайтесь отдавать мяч полузащитнику, если не уверены, что он сможет принять его и передать трехчетвертным (см. ч. 4, гл. 15). Необходимо, чтобы полузащитник был свободен и вокруг него не было ни одного нападающего противника.

Никогда не поднимайте мяч над головой и не бросайте его не глядя куда-нибудь на свободное место. Ваша легкомысленность приведет к тому, что мяч станет легкой добычей противника либо ваш партнер, подобравший мяч, сразу окажется захваченным.

2. Продвижение нападающих с мячом может часто переходить в открытую борьбу (но в не произвольную схватку). Если завязалась открытая борьба, помните, что вы не имеете права прекращать борьбу за мяч, пока не захвачены, а нападающие, захватившие игрока, владеющего мячом (в руках, а не на земле), не образовали произвольную схватку. Поэтому вы все еще имеете право и обязаны бороться за мяч. Пока вы быстро передавали мяч друг другу, противник не знал, у кого окажется мяч. Теперь нужно действовать иначе. Нужно прятать мяч от противника, чтобы он не видел, у кого находится мяч. Для этого достаточно повернуться спиной к противнику либо спрятать мяч за спину. Долг каждого нападающего, находящегося сзади, — взять мяч из ваших рук. Пряча мяч за спину, держите его в сгибе запястья, как показано на рис. 4. Не выпускайте и не подбрасывайте мяч, пока кто-нибудь из ваших партнеров не заберет его у вас.

Повернувшись спиной к противнику, отдайте пас нападающему, бегущему сзади, который сделает либо то же самое, либо сумеет вырваться на свободное место и продолжит атаку.

В обоих случаях необходимо, чтобы мяч передавался раньше, чем игрок будет захвачен. Но если вы окажетесь захваченным, идите на противника всем весом, не снижая скорости.

В ы в о д ы . Нападающие, если они свободны, передают мяч друг другу вдоль «веера» обычно к трехчетвертным. Если они стеснены противником, быстро передают мяч из

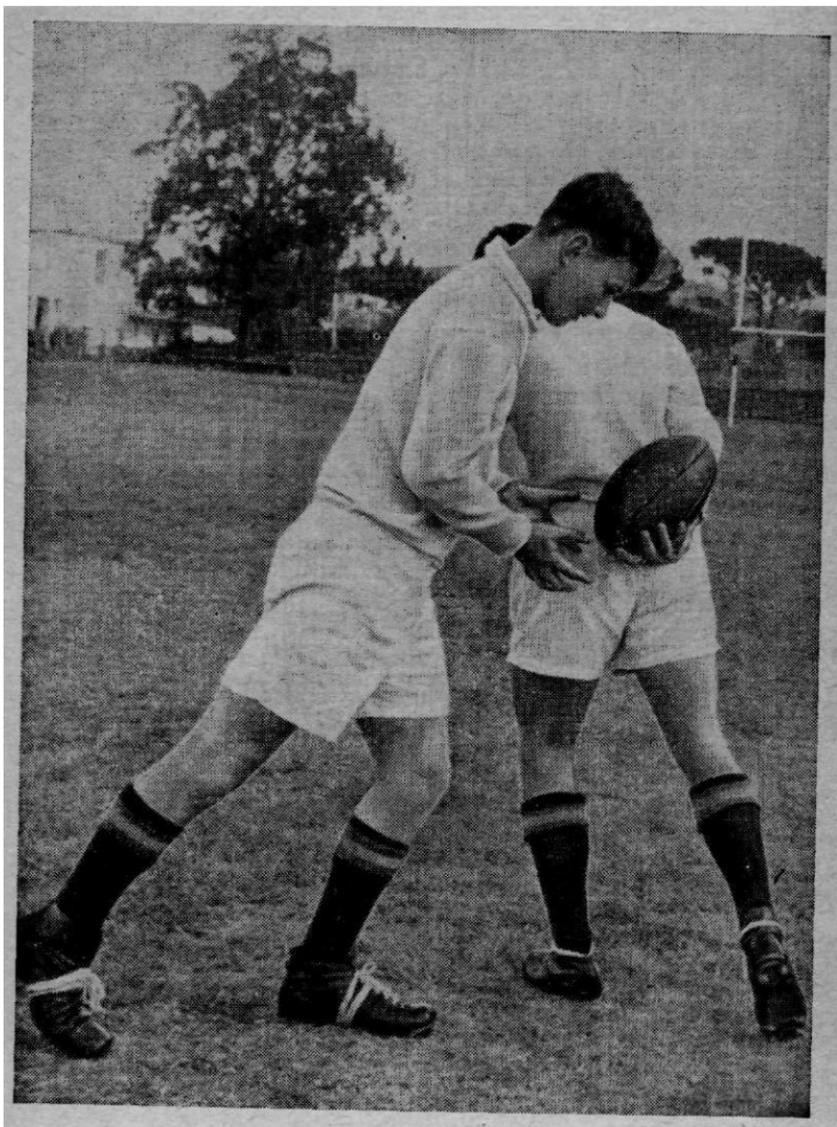


Рис. 4. Передача мяча за спиной

**рук в руки до тех пор, пока не прорвутся на свободное пространство снова.** Вступая в борьбу, идите на противника всем весом и передавайте мяч прежде, чем вас захватят.

### ***Некоторые другие типы передач\****

**Обратная передача.** Этот тип передачи используется для изменения направления движения мяча, когда игрок, получивший мяч, хочет вернуть его обратно. Передача выполняется следующим образом: руки внизу, как при обычной передаче, *локти согнуты*, но кисти рук расположены на дальней от передающего части мяча так, чтобы мяч можно было слегка подтолкнуть под согнутым локтем пальцами и ладонями.

Обращайте внимание на следующее: поднимите локоть повыше, смотрите на принимающего мяч и старайтесь послать мяч *перед ним* (рис. 5).

Эта передача используется обычно при игре в «крест» (рис. 6). Она имеет перед другими передачами то преимущество, что ее можно производить без снижения скорости в любую сторону. Мяч нужно пасовать до или после того, как принимающий окажется за спиной пасующего. Чтобы надежно выполнять такую передачу, необходима длительная тренировка. Поэтому эта передача сложна для юношей.



Рис. 5. Обратная передача

**Передача с поворотом.** Этот тип передачи более похож на обычную передачу и также применяется при скрестном движении. Пас отдается немного раньше, чем принимающий окажется за спиной пасующего, но очень близко к нему (рис. 7). Отдавая мяч, необходимо повернуть кор-

\* О передачах полузащитников будет рассказано в ч. 111, гл 7 и 8. — *Прим. авт.*

пус и плечи в направлении передачи. Особое внимание следует обращать на то, чтобы мяч летел перед принимающим. Отдавать пас следует мягко. При этой передаче несколько снижается скорость бега, но зато достигается большая точность, так как пасующий видит принимающего.

Передача мяча за спиной. Это, вообще говоря, не передача, так как мяч не бросается. Передающий мяч просто держит его в изгибе запястья и выносит за спину. Принимающий, находясь сзади, берет мяч из рук (см. рис. 4). Мяч надо держать в руке, дальней от принимающего.

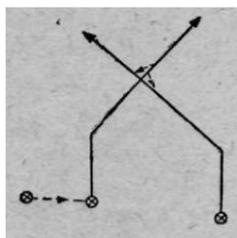


Рис. 6. Обратная передача (направление передачи)

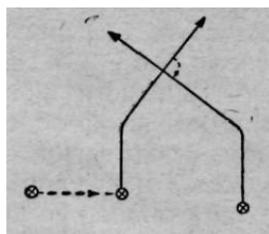


Рис. 7. Передача с поворотом (направление передачи)

Принимающий никогда не выронит мяч, если он уже держит его в руках. При небольшой практике эта передача надежнее других, причем ни скорость, ни точность не теряются. Поэтому передача мяча за спиной особенно подходит для юношей. Можно поступать также следующим образом: принимающий кладет руки на мяч, но оставляет его за спиной отдающего, а сам продолжает бег на полной скорости, выманивая на себя защитника.

## *Ловля мяча*

Ловля мяча после удара или длинного броска, в противоположность приему передачи, не такое уж трудное дело для каждого, кто упражняется в этом на тренировках. При ловле мяча важно обращать внимание на следующее.

Если вы подбегаете к мячу, двигайтесь быстрее и занимайте позицию как можно раньше, чтобы иметь как можно больше времени на подготовку к приему мяча и определение места его падения. Не бегите всю дистанцию держа руки наготове. Принимая мяч, руки плавно опускайте вниз. Если же у вас мало времени, следите за

тем, чтобы не перебежать точку падения мяча, так как очень трудно поймать мяч, летящий за голову. Если ошибка неизбежна, то лучше не добежать до точки падения мяча, чем ловить его над головой.

Вставайте точно под мяч, чтобы он опускался прямо перед грудью.

Сгибайте руки так, чтобы локти были направлены к земле и почти соприкасались (рис. 8, а).

Для лучшего равновесия ноги слегка расставьте. Одна нога должна быть немного впереди, желательнее ближняя к боковой линии. Из такой позиции удобно произвести быстрый удар ногой по мячу, отдать пас в поле или начать бег.

С самого начала полета мяча следите за ним глазами. Небольшой порыв ветра может внести значительные изменения в ваши расчеты.

Руки должны принимать опускающийся мяч мягко. При приеме мяча руки вытяните вверх, ладонями навстречу мячу, и прижимайте мяч к груди. Если мяч вращается, надежнее ловить его подальше от тела и прижимать к животу. То же самое можно сказать о приеме мокрого мяча.

Всегда при ловле мяча держите тело, руки, ноги и кисти расслабленными. Напряжение какой-либо части тела нередко является причиной отскока мяча.

Мяч может иногда опускаться так быстро, что невозможно занять правильную позицию. В таких случаях мяч ловят прямо в кисти рук. При этом особенно важно держать руки расслабленными, а кисти рук и пальцы должны обхватить мяч (рис. 8, б). (Читателям, интересующимся ловлей мяча, рекомендуем просмотреть ч. 3, гл. 11).

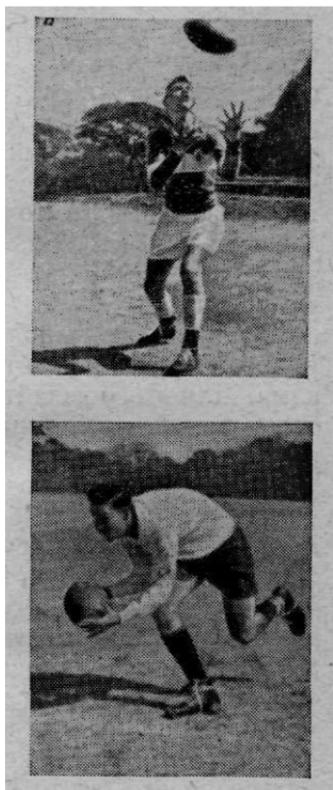


Рис. 8. Ловля мяча:  
а — прием высоколетящего мяча; б — прием низколетящего мяча

## *Подбор мяча с земли*

Если вы можете на полном ходу подобрать мяч с земли, ваши шансы начать контратаку значительно увеличатся.

**Тренировка.** Положите мяч на землю в нескольких метрах от себя и поднимите его на бегу одной рукой. Чтобы подобрать мяч, выгните кисть навстречу мячу. Выполняйте упражнение с обеих рук. Когда подбираете мяч правой рукой, ставьте правую ногу у мяча. Если подбираете мяч левой рукой, левая нога должна стоять у мяча. Этот способ легче, чем подъем мяча двумя руками, но им хорошо подбирать только неподвижный мяч или мяч, который катится прямо на вас. Если мяч катится от вас или пересекает направление вашего бега, подбирайте его двумя руками

Упражнение выполняется следующим образом: бросьте мяч вперед, двигайтесь за ним и подбирайте двумя руками. Для этого делайте все так же, как и при подборе мяча одной рукой, с той лишь разницей, что свободная (дальняя) рука ложится на мяч сверху. Ближняя рука подхватывает мяч несколько раньше, чем дальняя.

Тренировка в подборе мяча, катящегося под углом к направлению бега, осуществляется с партнером, который бросает мяч для вас. Как только вы наклонитесь над мячом, подхватывайте его двумя руками. Внешняя нога при этом должна стоять перед мячом.

Во время тренировки нетрудно следить глазами за мячом, но в процессе игры, особенно когда вы выхватываете мяч почти из-под ног противника, больше хочется следить глазами за противником. Этому соблазну нужно сопротивляться во что бы то ни стало.

И еще один совет. При приближении к мячу старайтесь подойти к нему под углом. Это поможет вам убежать от противника, который, возможно, преследует вас (см. ч. 3, гл. 11)

Предлагаемые методы тренировки изложены в главе 22 части 5.

## Глава 2.

### ИГРА НОГАМИ

В главе 1 уже говорилось, что самое главное в мастерстве любого игрока в регби — владение техникой игры руками. Не каждому члену команды доверяется право произвести штрафной или 22-метровый удар. И хотя в процессе игры каждому игроку представляется возможность ударить по мячу ногой, как правило, игроки передают мяч руками. Это, однако, не значит, что игрой ногами можно пренебрегать. Каждый член команды должен при необходимости уметь произвести удар по мячу с любой ноги. Рано или поздно ему представится в матче такая возможность, и если он ее не использует, то тем самым не сможет повести в счете.

### *Дриблинг*

Обычно нет нужды убеждать игроков в необходимости тренировать удар ногой. Как правило, технике владения мячом уделяется достаточно внимания. А вот дриблингу — гораздо меньше. А дриблинг — один из самых опасных приемов в игре. Даже если он выполняется медленно, ему бывает очень трудно препятствовать.

Совершенно неправильно думать, что пытаться вести мяч ногой в регби (в отличие от футбола) бесполезно. Вся разница в том, что вследствие овальной формы мяча дриблинг в регби значительно труднее. Секрет дриблинга в том, чтобы не отпускать мяч далеко от ноги. Если мы найдем способ контролировать регбийный мяч, то дриблинг станет реальной угрозой. Этого можно добиться, если толкать мяч внешней частью стопы. В этом случае мяч будет катиться по земле и вращаться только в горизонтальной плоскости.

Положите мяч на землю перед собой (рис. 9). Затем поставьте правую ногу внешней частью стопы к мячу и толкните его прямо от себя и немного вправо. Мяч повернется на земле. Если вы теперь толкнете его справа, мяч повернется обратно к вам (рис. 10). Прodelайте то же самое левой ногой. Таким образом можно контролировать мяч, держа его все время на земле и не позволяя ему прыгать. Кроме того, таким образом можно направить мяч в

нужном направлении. При этом необходимо склониться над мячом как можно ниже и следить за ним глазами. Важно не бить по мячу, а толкать его, причем толкать внешней частью стопы. Это особенно-трудно при первом касании мяча, когда приближаешься к нему на полной скорости. Нужно уметь затормозить вовремя и изменить направление ведения мяча. *Не бить мяч* от одного игрока к другому, а вести его, далеко не отпуская от себя. Шаги должны быть короткие, и толкать мяч нужно как можно чаще.

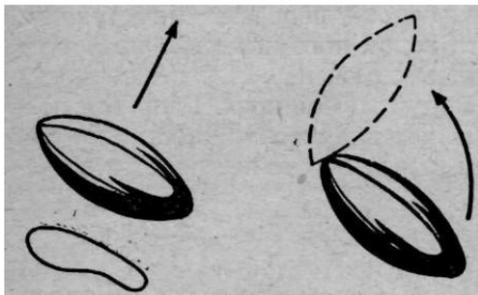


Рис. 9. Положение стопы при ударе по мячу

Рис. 10. Правильное вращение мяча при дриблинге

С другой стороны, если вы хотите взять мяч в руки, толкайте его только внутренней частью ступни. Держите ступни вывернутыми наружу, ноги согнутыми в коленях, колени немного вывернутыми наружу и вперед для того, чтобы мяч находился между ног. При этом мяч начнет скакать и подпрыгнет достаточно высоко, так что вы сможете поймать его.

*Не пытайтесь поднять мяч, пока он не подпрыгнул хотя бы выше колена.* Безнадежно, особенно в сырую погоду, пытаться подобрать мяч, если он ниже колена.

При ежедневной хотя бы пятиминутной практике вы уверенно сможете осуществить подбор мяча. И не думайте, что это бесполезная трата времени, рано или поздно эти тренировки принесут свои плоды.

### Групповой дриблинг (рис. 11)

Для группового дриблинга требуется три или, еще лучше, четыре и больше игроков. Первые трое выстраиваются клином. К игроку с мячом пристраиваются к каждой стороны и немного сзади еще двое, а один или несколько игроков следуют сзади. Когда передний игрок теряет контроль над мячом, ему помогает либо один из боковых, либо один из задних игроков. Игрок, потерявший мяч, немедленно отцепляется и пристраивается к группе с той стороны,

где нет мяча, и сзади. Если он обегает группу с той стороны, где нет мяча, он не будет мешать подстроиться тем, кто находится сзади. Ни в коем случае такой игрок не должен выскакивать вперед, так как может не только помешать своим нападающим подстроиться, но и случайно выбить мяч. Другие нападающие должны занять освободившееся место.

Главное в групповом дриблинге — *не отпускать мяч дамка*. Не торопитесь и не бить мяч вперед. Очень часто групповой дриблинг, только начавшись, прерывается из-за нерасчетливого удара какого-либо нападающего. Бес-

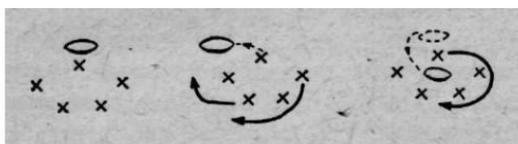


Рис. 11. Построение игроков при дриблинге (перестраиваться, как показано на рисунке)

цельный удар вперед просто отдает мяч противнику и прерывает дриблинг.

Бить мяч вперед имеет смысл только в двух случаях: в сырую погоду, когда обороняющимся трудно подобрать мокрый мяч, и когда впереди есть только один игрок противника (т. е. замыкающий). В этом случае не следует бить по мячу прежде, чем замыкающий окажется достаточно близко к вам. Однако пробить нужно и не слишком поздно, т. е. пока вы в состоянии перебить мяч за замыкающего.

Большого искусства требует скрестное ведение мяча, когда мяч передается в «крест», как в футболе.

**Выводы.** Когда начинаете вести мяч, не бейте сильно по нему, а слегка толкните вперед. Лучше внешней частью стопы. Старайтесь держать плечи над мячом. Шаги делайте короткие (скорость не важна). Не отрывайте глаз от мяча. Толкайте мяч как можно чаще. Все действия должны быть направлены на то, чтобы катить мяч по земле. Не подбрасывайте мяча, пока он не подпрыгнет выше коленей. В групповом дриблинге сразу подстраивайтесь, как только потеряете мяч. Занимайте позиции так, чтобы не нарушать правильного построения.

## *Удар по мячу*

### **Удар с рук**

Каждый игрок в команде должен уметь правильно про- извести удар по мячу любой ногой. Умения бить по мячу лишь с одной ноги не достаточно. Это, как правило, явля- ется причиной неудачных ударов. Нападающим приходит- ся очень трудно, если их замыкающий постоянно ошибает- ся. Многие игры проигрываются только из-за того, что за- мыкающий, часто ошибаясь, слишком утомляет своих на- падающих. Но не только он должен уметь бить с обеих ног. Взять, к примеру, нападающего, который получил мяч у правой боковой линии и который не имеет никаких воз- можностей продолжить атаку. Если он умеет бить только правой ногой, ему будет трудно выбить мяч за боковую линию достаточно далеко и надежно.-

Прежде чем отрабатывать удар с отскока и штрафных, научитесь точно бить по мячу любой ногой. Обратите на это внимание, и вы сэкономите много сил своей команде, которая сможет играть значительно сильнее в последние десять минут матча.

Как и пас, который не следует разучивать на бегу преж- де, чем не научишься выполнять его в медленном ритме, правильный удар ногой гораздо легче освоить стоя, чем набегу. На первом этапе движение выполняется следующим образом:

1. Держите мяч в руках шнуровкой сверху примерно в 30 см от носка ноги. Один конец мяча направлен вниз. Отведите согнутую в колене ногу с оттянутым носком назад не очень далеко, для начала в пределах 30 см. Затем выпус- тите мяч. Не бросайте его, просто разведите руки и поз- вольте мячу упасть. Махнув отведенной назад ногой, ударь- те по мячу подъемом ноги прежде, чем он коснется земли. Носок ноги разверните немного внутрь, чтобы мяч попал на внешнюю часть подъема. Отводить ногу надо не более чем на 30 см. Не бейте по мячу сразу сильно. Ударить во- время более важно, чем ударить сильно.

2. «Почувствовав» мяч, переходите к отработке удара точно в руки партнеру, который стоит от вас, скажем, в 10—15 м. Только когда точность будет достигнута, можно увеличивать дистанцию. Держите мяч низко, не отводите

сначала ногу далеко назад, а при ударе далеко вперед. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движения. Просто нужно дальше отводить ногу назад и посылать вперед. Глазами во время удара нужно следить за мячом. Преодолейте соблазн посмотреть туда, куда бьете. Смотрите на то место, где ваша нога встретится с мячом, т. е. опустите голову. Нет необходимости переводить взгляд с мяча на защитников, на партнеров и снова на мяч. Приняв решение произвести удар, определите взглядом направление и расстояние. После этого глаза следят только за мячом.

3. Тренируйтесь так же, как описано в п. 1, но прежде, чем отвести ногу назад, сделайте один шаг с другой ноги. Затем делайте все как раньше. Теперь вы должны обращать больше внимания на отработку «чувства» мяча. Голова опущена, глаза должны смотреть вниз даже после удара. На этой стадии отработки удара отведение ноги назад состоит просто в сгибании ноги в коленном суставе. Держите носок оттянутым во время всего движения.

Начинайте отработку удара с разбега (не более трех-четырех шагов). Нет необходимости делать разбег длиннее. В игре часто совсем нет времени на разбег и вы должны произвести удар немедленно. Сначала нужно производить удар с небольшой амплитудой движения и только при достижении необходимой точности можно увеличивать амплитуду движения, а следовательно, и дальность удара.

Но всегда следует помнить:

- а) не бросайте мяч, а выпускайте его из рук;
- б) сгибайте ногу сзади в коленном суставе;
- в) дайте мячу упасть до уровня ступни;
- г) бьющая нога в момент удара выпрямлена;
- д) носок должен быть все время оттянут;
- е) в конце удара обе ноги выпрямлены;
- ж) выбросьте противоположную (к бьющей ноге) руку вперед, другую руку вбок для большей устойчивости;
- з) не отрывайте глаз от мяча во время удара;
- и) держите голову опущенной вниз даже после удара.

Все это чрезвычайно важно при простом ударе с рук, который чаще всего используется в защите, когда необходимо выбить мяч в аут, хотя иногда он применяется и в атаке (см. ч. 4, гл. 18). Когда выбиваете мяч за правую боковую линию, бейте левой ногой, когда за левую боковую линию — правой. Это позволяет произвести более точный и далекий удар.

## Удар ракетой

Это удар, при котором мяч летит одним концом вперед, ввинчиваясь в воздух. Он применяется, когда необходимо послать мяч на большое расстояние, особенно против ветра. Другое преимущество этого удара в том, что мяч в конце своего полета сворачивает в сторону. Но этот удар может быть освоен только теми, кто овладел простым ударом с рук.

Мяч может быть закручен в любом направлении любой ногой. Ниже мы рассмотрим удар правой ногой. Удар левой ногой производится аналогично, только вместо «правая» нужно читать «левая» и наоборот.

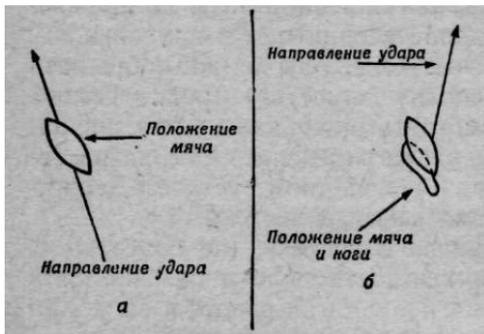


Рис. 12. Удар ракетой:

а — удар правой ногой за левую боковую линию; б — удар правой ногой за правую боковую линию

Мяч необходимо выбить за левую боковую линию. Возьмите мяч в руки так, чтобы левая рука оказалась на вершине мяча немного слева. Правая рука поддерживает мяч справа немного снизу. Направьте нижний конец мяча

наточку боковой линии, в которую собираетесь послать мяч. Замахнитесь ногой в направлении точки на боковой линии, расположенной на 10 м дальше (рис. 12, а). Если все сделано правильно, то мяч начнет вращаться и повернет в конце своего полета влево к боковой линии. Если мяч упадет в поле, он отскочит также к боковой линии.

Мяч необходимо выбить за правую боковую линию. В этом случае мяч держит правая рука сверху несколько справа от вершины, левая рука снизу и немного слева. Нижний конец мяча направлен слегка в сторону (рис. 12, б) от боковой линии. При ударе по мячу носок немного повернут внутрь в соответствии с положением мяча. Нога ударяет поперек мяча так, чтобы мяч попадал на внешнюю часть подъема.

Мяч необходимо выбить за правую боковую линию. В этом случае мяч держит правая рука сверху несколько справа от вершины, левая рука снизу и немного слева. Нижний конец мяча направлен слегка в сторону (рис. 12, б) от боковой линии. При ударе по мячу носок немного повернут внутрь в соответствии с положением мяча. Нога ударяет поперек мяча так, чтобы мяч попадал на внешнюю часть подъема.

## Удар с отскока

Этот тип удара выполняется так же, как и удар с рук, с той лишь разницей, что он производится после того, как мяч отскочит от земли. Вся сложность этого удара заключается в своевременном выпуске мяча под нужным углом к земле (рис. 13, в). При ударе с отскока самое важное *держатъ голову опущенной* и глазами следить за мячом (рис. 13, а). Очень важно при этом устойчиво стоять на ногах. Поэтому обратите внимание на положение рук во всех стадиях удара. Пока замахиваетесь ногой, смотрите на ту точку на земле, куда мяч должен опуститься. Смотрите на эту точку даже после того, как удар произведен (рис. 13, д и е).

Никогда не смотрите в ту сторону, куда полетел мяч. Когда удар произведен, изменить направление полета мяча уже невозможно. Дальность и направление удара необходимо определять перед разбегом.

Если необходимо «завесить мяч», т. е. произвести свободный удар с 22-метровой отметки или с центра поля, мяч ударяется немного позже, чем обычно.

Тренировка удара с отскока такая же, как и удара с рук. Сначала отрабатывайте удар с места. Когда начнете тренировать удар с разбега, не делайте больше одного-двух шагов. Более точный удар важнее, чем быстрый разбег.

## Удар с земли

Есть три способа установки мяча на земле для удара: вертикально, наклонно под углом к бьющему и наклонно под углом от бьющего. Последний способ позволяет пробить мяч более далеко, чем другие два способа, но менее точно.

Чтобы поставить мяч вертикально вверх, сделайте лунку вращением каблука бутсы. Для второго способа повернитесь лицом по направлению удара и сделайте каблуком лунку. При ударе третьим способом повернитесь спиной к направлению удара и сделайте лунку опять же каблуком бутсы. На твердом грунте установить мяч труднее, но самое лучшее в этом случае сделать приспособление в форме буквы «Т», наполненное песком или землей.

Мяч нужно устанавливать тщательно, точно в направлении удара (с поправкой на ветер, конечно), шнуровкой от

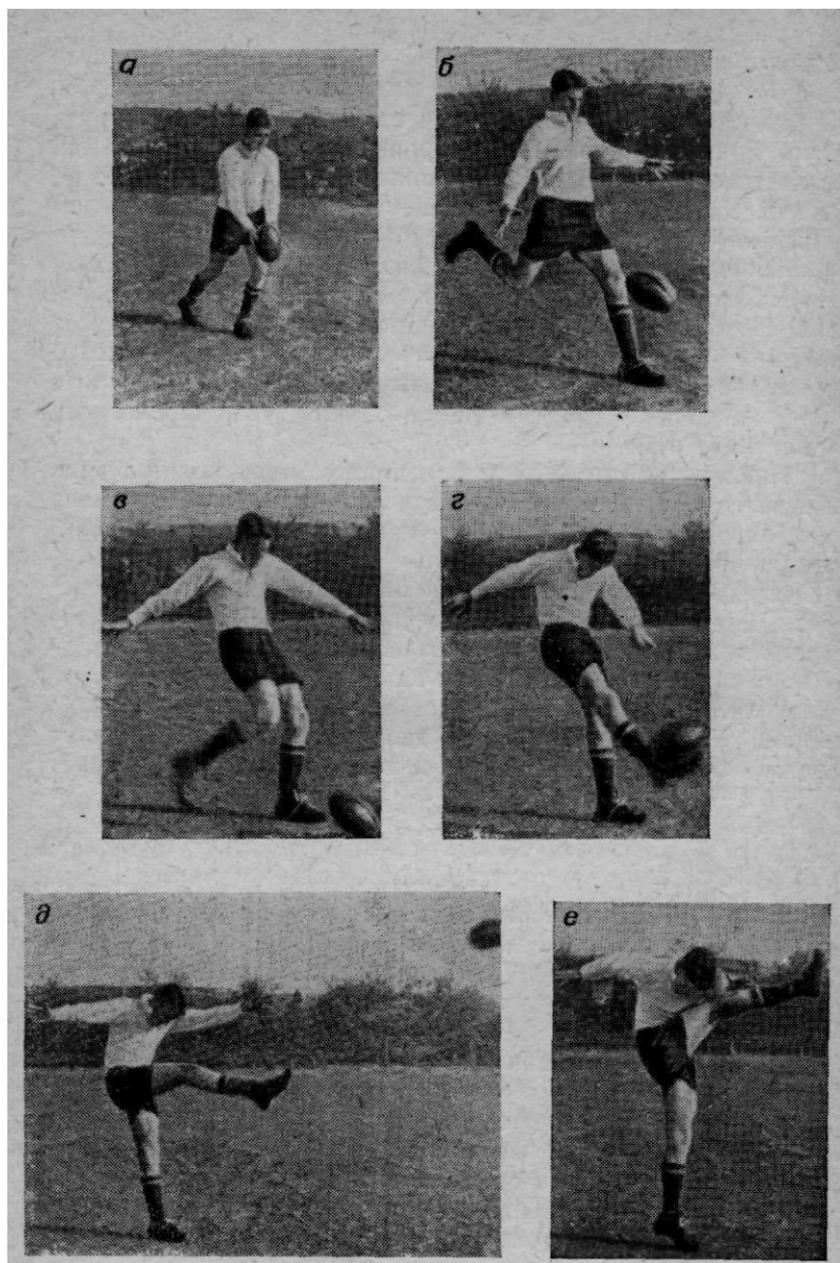


Рис. 13. Удар с отскока:

*а* — разбег; *б* — опускание мяча; *в* — мяч касается земли; *г* — удар по мячу; *д* — маховое движение ногой

бьющего (рис 14,6). Если мяч устанавливается под углом к бьющему, шнуровка должна быть сверху.

Когда мяч устанавливается под углом от бьющего, удар производится носком ноги по концу мяча. В остальных случаях удар производится ниже видимой точки на мяче.

Как отрабатывать удар с земли? Как и раньше, удар с земли сначала отрабатывается с места.

Поставьте мяч в приготовленную лунку или Т-образное приспособление *вертикально*. Мы предполагаем, что удар будет производиться правой ногой. Левую ногу поставьте рядом с мячом. Согните правую ногу в колене и отведите назад, носок должен быть оттянут. Махните ногой вниз и вперед. *Когда правая нога идет вперед-вверх, обе ноги выпрямляются в коленях*. Глазами следите за мячом. Левая нога приподнимается на носке, позволяя сделать маховое движение правой ногой (рис. 14, д). При ударе левая рука идет вперед, а правая рука вбок. Глаза должны следить за местом, где лежал мяч, даже после удара. Не бейте сразу изо всех сил. Поставьте партнера в нескольких метрах и бейте мяч к нему. Отработке удара с места надо уделять основное внимание.

Когда достигнете необходимой точности, поставьте мяч на небольшом расстоянии от ворот и цельтесь выше перекладины. Не отклоняйте корпус назад, чтобы ударить мяч выше. Если мяч не успевает набрать высоту, отойдите лучше на несколько метров дальше от ворот. И ни в коем случае не следите за полетом мяча, смотрите на точку, где лежал мяч, даже после удара. Тренировка удара с места без разбега повышает не только точность и технику, но и силу удара. Она расширяет тактические возможности команды. Стремительная атака после внезапного удара без разбега, даже на небольшое расстояние, изнуряет противника.

Затем наступает время отрабатывать удар с разбега. Поставьте левую ногу рядом с установленным мячом так, чтобы носок находился на уровне середины мяча (рис. 14, г), а носок правой ноги — за мячом. Из этого положения разбегитесь, *начиная с правой ноги*, в сторону от ворот. Разбег должен быть коротким, не более трех-четырёх шагов. Для короткого удара разбег еще меньше. Отметьте конец разбега. Если почувствуете, что при ударе вы не дотягиваетесь до мяча, то либо разбег слишком длинный, либо ваши шаги очень большие. Подобрал ритм разбега, встаньте на сделанную отметку. Ноги должны быть вместе.

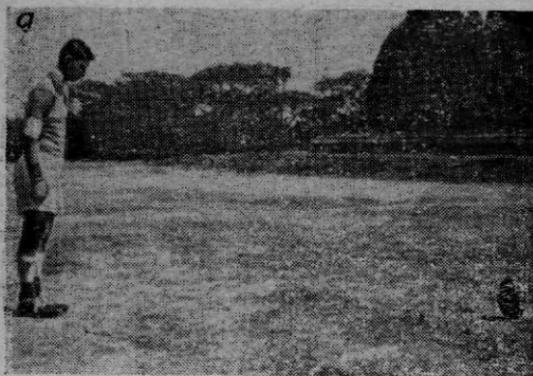


Рис. 14. Удар с земли:

*a* — исходное положение; *б* и *в* — разбег; *г* — положение небьющей ноги у мяча; *д* — маховое движение бьющей ногой]

Убедитесь, что вы разбегаетесь точно по линии, проходящей через мяч и центр перекладины ворот (рис. 14, а). При разбеге смотрите на ту точку на мяче, куда ударит носок вашей ноги (рис. 14, б и в).

Разбег должен быть неторопливым и равномерным. Все остальное выполняется так же, как и при ударе с места.

Большинство ударов на тренировках производите прямо против ворот. Иногда бейте под углом, но не слишком острым. Бейте только с таких расстояний, с которых мяч свободно долетает до ворот. Не старайтесь бить с предельных расстояний — это напрасная трата времени.

## **Глава 3.**

### **БЕГ с мячом**

Как только игрок получит мяч в руки, он может обыграть своего противника. Для этого нужно либо обогнать противника, либо уйти от него, резко изменив направление бега. Обгон включает в себя; а) быстрый старт, б) ускорение, в) скорость на дистанции, г) изменение темпа бега

#### ***Быстрый старт и ускорение***

Некоторые спринтеры очень быстры, когда разгоняются. Мы говорим, что у них «высокая скорость на дистанции», но они долго разгоняются или у них «медленный старт». Другие хотя и не так быстры на дистанции, могут тем не менее быстро разогнаться, и мы говорим, что у них «резкий старт» или быстрое ускорение. Разница между ними состоит в том, что последние способны обогнать противника на первых метрах спринтерской дистанции, хотя и проигрывают, если дистанцию увеличить.

Это последнее качество важно в регби по той простой причине, что игрокам редко приходится пробегать с мячом больше 20 м. Следовательно, скорость пробегания коротких отрезков более важна, чем длинных. Это значит, что если игрок получает мяч из статических положений (схватка или коридор), он должен набрать максимальную скорость на первых метрах дистанции резким стартом и быстрым ускорением. Если, с другой стороны, игрок медленно стартует и медленно разгоняется, он должен как можно сильнее разогнаться перед приемом мяча.

Для быстрой атаки большинство игроков команды должно уметь резко стартовать и быстро разогнаться. Еще более важны эти качества в защите. Именно умение набирать скорость на первых метрах в корне пресекает атаку и позволяет отвоевать необходимые метры поля.

**Т р е н и р о в к а .** Все тренировки секции должны обязательно включать короткие спринтерские ускорения в спортивной обуви с шипами с низкого и высокого старта. Для разнообразия можно принимать старт сидя или лежа, лицом в направлении противоположном направлению бега. По команде все вскакивают и «ускоряются» на 15—25 м.

Первые шаги не нужно умышленно укорачивать. Ошибочно считать, что укороченные частые шаги позволяют быстрее стартовать, чем естественные. Скорость повышается за счет наращивания силы ног, быстрой работы рук и высокого поднимания бедра

### ***Скорость на дистанции***

Методы повышения скорости на дистанции описаны в ч. 5, гл. 21

### ***Изменение темпа бега***

Рассмотрим два примера: а) Два игрока, один с мячом в руках, другой—защитник, сближаются под углом (см. рис. 106 на стр. 225). Защитник старается держать атакующего с внешней стороны, чтобы помешать ему проскочить у себя за спиной. Если нападающий притормозит в нескольких метрах от защитника, защитник будет вынужден тоже затормозить, чтобы остаться с внешней стороны от атакующего. Если теперь нападающий изменит направление бега и резко «ускорится», стараясь прорваться с внутренней стороны от защитника, последний наверняка делает то же самое. Но он сделает это на мгновение позднее. За это время нападающий пробежит те метры, которые позволяют ему проскочить защитника. Такая тактика приемлема, например, для крайнего трехчетвертного, когда защитник старается на полной скорости пересечь ему путь

б) Игрок прорвался сквозь оборону и мчится к зачетной линии, наступаемый противником. Он может избежать захвата, если немного ослабит темп бега, а затем внезапно в момент захвата включит полную скорость и слегка изменит направление.

Изменять темп бега всегда нужно плавно, чтобы противник не заметил этого. Изменение скорости бега будет более неожиданным для противника, если оно достигается укорочением длины шагов, а не уменьшением частоты работы ног.

### **Изменение направления бега**

Оно достигается энергичным поворотом бедер в сочетании со скрестным шагом. Существуют два простых способа выполнения этого движения.

а) Будем считать, что поворот выполняется влево. Когда левая нога выходит вперед и ставится на землю, бедра быстро отклоняются влево, так что вес тела переносится на внешнюю часть ступни левой ноги. Тем временем правое колено высоко поднимается и правая нога опускается перед левой с внешней от нее стороны.

б) Если необходимо совершить резкий поворот, наклон бедер влево начинается, когда *правая* нога идет вперед и ставится на землю. Вес тела переносится на внутреннюю часть стопы правой ноги. Энергичный толчок правой ногой позволяет поставить левую ногу значительно левее, причем вес тела переносится на внешнюю часть стопы левой ноги. Скрестный шаг правой ногой выполняется далее так же, как описано в предыдущем пункте (рис. 15)\*.

**З а м е ч а н и я**, а) Перед тем как резко изменить направление бега,



Рис. 15. Изменение направления бега

\* В настоящей книге в обозначениях на рисунках приняты следующие условные сокращения:

Схв — схватка	ЛКр — левый крайний
БП — блуждающий полузащитник	Зам — замыкающий
П — полузащитник	З — замок
С — столб	К — крылевой схватки
Ц — центральный трехчетвертной	8 — восьмой номер
Кр — крайний трехчетвертной	1 — первый номер
ВНЦ — внешний центровой	Л — левая нога
ВЦ — внутренний центровой	Пр — правая нога
ПКр — правый крайний	

нужно бежать прямо вдоль поля (см. на рис. 3,б). Если бежать по диагонали (рис. 3,а), то отклониться влево практически невозможно, а отклонение вправо просто бессмысленно, так как в дальнейшем придется бежать поперек поля.

б) Мяч нужно держать в той же руке, в какую сторону отклоняется бегущий, так как другая рука должна быть свободной для защиты от захвата противника.

в) Для резкого изменения направления бега требуется большее расстояние, чем для простого «шага в сторону».

г) Изменение направления бега со скрестным шагом более эффективно, чем «уход в сторону» (шаг в сторону), так как оно выполняется на полной скорости, тогда как шаг в сторону значительно гасит скорость.

### *Шаг в сторону*

Если вы имеете достаточно места для маневра, всегда используйте для обхода противника скрестный шаг, не только потому, что при этом не гасится скорость, но и потому, что шаг в сторону труднее осуществить. Однако в некоторых случаях, когда вы находитесь слишком близко к противнику, для скрестного шага мало места. Шаг в сторону в этих случаях может быть значительно эффективнее. Но имейте в виду, что он требует быстрой и точной работы ног, своевременного исполнения, а следовательно, и большей практики.

На рис. 16 показано, как выполняется уход *влево*. Начинается он с правой ноги и состоит из отталкивания правой ногой и широкого шага по диагонали влево. Правая нога затем приставляется к левой. Снова сильный толчок с правой ноги и широкий шаг по диагонали влево. После двух диагональных шагов продолжается бег в прежнем направлении.

Особенно важно выполнить шаг в сторону своевременно. Если он выполняется слишком рано или слишком поздно, вы непременно будете захвачены противником. Шаг в сторону должен начинаться в тот момент, когда защитник собирается вас захватить. Если в этот момент впереди правая нога, уходите влево, если левая нога — вправо. Это верно, если на вас нападают только спереди. Гораздо труднее уйти от захвата, когда одна сторона заблокирована, а нужная нога в данный момент находится сзади. Взгляните на рис. 17. Здесь игрок может уйти от защитника толь-

ко влево, но когда подошло время свернуть в сторону, его левая нога оказалась впереди, а правая сзади. Шаг вперед сделать нельзя, так как сразу же последует захват противником, а шаг в сторону можно сделать только с правой ноги (уход влево). В этом случае необходимо сочетать

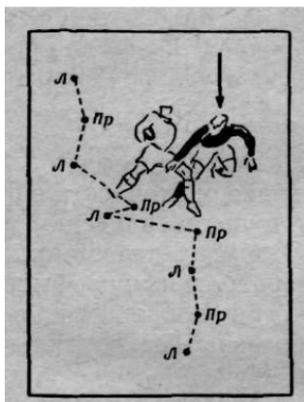


Рис. 16. Уход в сторону

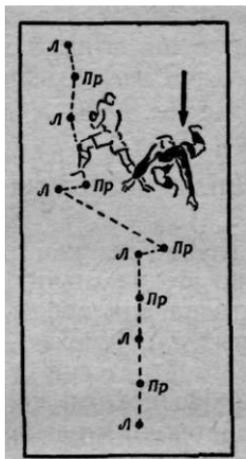


Рис. 17. Смена ног при уходе в сторону

шаг в сторону со сменой ног. Правая нога ставится рядом с левой (меняется местами с левой ногой), а затем делается шаг в сторону, как и раньше.

Тренировка, а) Отработка движения ног для каждого случая без сопротивления.

б) Отработка своевременности движений в паре с партнером, старающимся захватить вас.

## **Часть 2**

### **ОТБОР МЯЧА У ПРОТИВНИКА**

#### **Глава 4.**

##### **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ЗАЩИТЫ**

В главе 1 мы уже говорили о значении точности в регби. Однако это не значит, что лишь точность владения мячом достаточна для победы в игре. О других качествах, необходимых для успеха — скорости обработки мяча, быстроте, гибкости стратегии и тактики — еще пойдет речь в этой книге. Но все эти качества бесполезны без правильной и точной техники владения мячом.

Добиться точности передач и владения мячом позволяет упорная и настойчивая тренировка перед играми. Теперь же поговорим о применении техники в ходе матча. Для лучшего использования своего технического превосходства необходимо иметь мяч как можно чаще. Получать его надо не только из статических положений (схватки, коридора или после удара противника), но и в процессе самой игры, так как в игре больше возможностей завладеть мячом. Есть два способа, которыми можно получить мяч в игре. Первый — просто ждать, когда противник ошибется и потеряет мяч, и затем раньше противника подобрать его. Но это неэффективный способ. Если вы хотите добиться большего, нужно для этого заставить противника ошибаться и терять мяч как можно чаще. Нужно заставить его ронять мяч, давать неточный и поспешный пас. А если сделать это не удастся, то надо захватить противника таким образом, чтобы сразу получить мяч.

Короче говоря, важно иметь мяч как можно чаще и владеть им как можно дольше. Если же мяч потерян, то самая главная цель — отобрать его у противника.

Отбор мяча должен быть главной целью игроков защиты. Многие считают, что действия защитной линии должны быть направлены только на разрушение атак противника. Многие команды, для которых задача не дать против-

нику выиграть становится самоцелью, так увлекаются, что забывают о главном — выиграть самим. Увлекаясь обороной, они упускают инициативу и проигрывают матч.

Хорошая защита — это возможность начать контратаку. Задача защитника не только остановить противника, но и отобрать у него мяч, первым после захвата подобрать мяч или повести его ногами. Цель защиты не только не пускать противника за среднюю линию поля, но и запечатать его на своей половине. Только при такой защите можно одержать победу в матче.

## Глава 5.

### **ЗАХВАТЫ**

Если основным девизом вашей игры — атака, то необходимо знать, что захват должен состоять из двух частей: остановки противника и овладения мячом. Если вы выполняете только первое, вы делаете полдела. По этой причине мягкий, нерешительный захват бесполезен, так как даже если вам удастся остановить противника, шансы отобрать у него мяч будут незначительны. Ваш захват должен быть *решительным* и *жестким*, чтобы заставить противника в дальнейшем спешить с приемом и обработкой мяча, давать неточный пас и даже ронять мяч. Следовательно, в захват нужно вложить все силы. Захват должен быть *низким*, потому что низкий захват дает лучшую возможность остановить игрока и отобрать мяч.

Вспомним правила: «Когда игрок захвачен, но не прижат к земле, он должен немедленно освободиться от мяча». После этого оба, захваченный и захвативший, имеют приблизительно равные шансы овладеть мячом. Но если игрок с мячом захвачен низко и *прижат к земле*, он должен сначала освободиться от мяча, затем откатиться от него, подняться и только после этого вступить в игру. Захватившему же надо только подняться, и поэтому он первым вступает в игру.

### Низкий боковой захват и его тренировка

Обычно техника захватов отрабатывается на подвешенном или стоящем на земле мешке. Еще лучше отрабатывать захваты в паре с партнером. Тренировка в паре с партнером гораздо эффективней и полезна для обоих. Она позволяет

прочувствовать не только, как нужно выполнять захват, но и как вести себя при захватш. И то и другое важно.

Поставьте партнера боком к себе, скажем лицом влево. Прижмите левое плечо к его бедру.

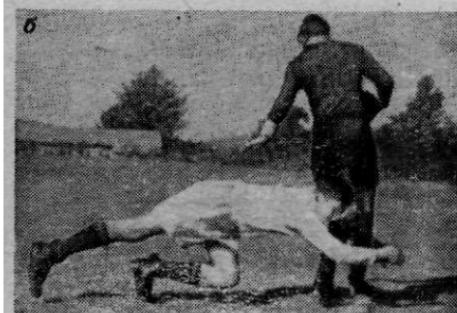


Рис. 18. Боковой захват:

а — положение плеч, ног и рук; б и в — захват

Голова должна быть сзади. Обхватите ноги партнера ниже коленей и сцепите руки. Вытяните правую ногу и разверните наружу так, чтобы вы опирались на внутреннюю часть стопы (рис. 18,а). Спину выпрямите и в дальнейшем не сгибайте. Теперь оттолкнитесь правой ногой и в то же самое время дерните руки на себя. Когда партнер начнет падать, падайте позади него.

Поверните партнера на 180° и все повторите. Только теперь упритесь правым плечом в бедро партнера и отставьте назад левую ногу.

При отработке техники захватов необходимо учитывать следующие условия:

а) голову держите позади захваченного;

б) если левое плечо упирается в бедро, правая нога сзади. Если правое плечо упирается в бедро, то сзади должна быть левая нога;

в) упирайтесь внутренней частью стопы задней ноги;

г) руками обхваты-

вайге ноги ниже коленей, кисти должны быть сцеплены;

д) спина должна быть прямой;

е) энергично толкайте противника плечом с дальней ноги;

ж) руками поддевайте ноги партнера на себя.

Дайте партнеру прийти в себя после удара о землю. Поменяйтесь местами. Пусть теперь партнер захватит таким же способом вас. Чтобы ослабить силу удара о землю, расслабляйтесь, когда падаете вниз. Старайтесь сделать кувырок вперед. Если вы проделаете все это, то:

а) не ударитесь сильно о землю;

б) перевернувшись вперед, оставите мяч позади, и поэтому над вами не выстроится, как это обычно бывает, произвольная схватка;

в) начав откатываться от мяча, чего требуют правила, вы раньше сможете подняться и включиться в игру.

Снова поменяйтесь ролями. Поставьте партнера в нескольких метрах от себя и попросите его пройти перед вами. Когда он проходит мимо вас, захватите его, как описано выше, Затем заставьте идти его в противоположном направлении и снова захватите его, но на этот раз упритесь в бедро другим плечом. Поменяйтесь местами, и пусть партнер захватит вас.

То же самое повторите снова, но на этот раз встаньте на несколько метров дальше от того места, где проходит ваш партнер. Затем начинайте оба двигаться к тому месту, где должен быть произведен захват. Не пропускайте партнера вперед. Захватывайте его в тот момент, когда он проходит мимо вас.

Освоив низкий боковой захват на месте, попробуйте теперь выполнить его в беге. Это упражнение требует точности, так как оба должны прибыть к месту захвата *одновременно*. Захватывающий не должен ни встречать своего партнера, иначе он вынужден применить передний захват, ни пропускать его, так как тогда понадобится задний захват.

Обращайте внимание при захвате на движения рук. Руки должны обхватить ноги партнера, крепко сомкнуться и дернуть их на себя (рис. 18,б и в). Не разжимайте руки быстро. Держите партнера до тех пор, пока не повалите его на землю. Плечом, конечно, нужно толкать захваченного в бедро. Но даже если вам удастся сбить противника с ног плечом, а руки при этом будут разжаты, ничто не по-

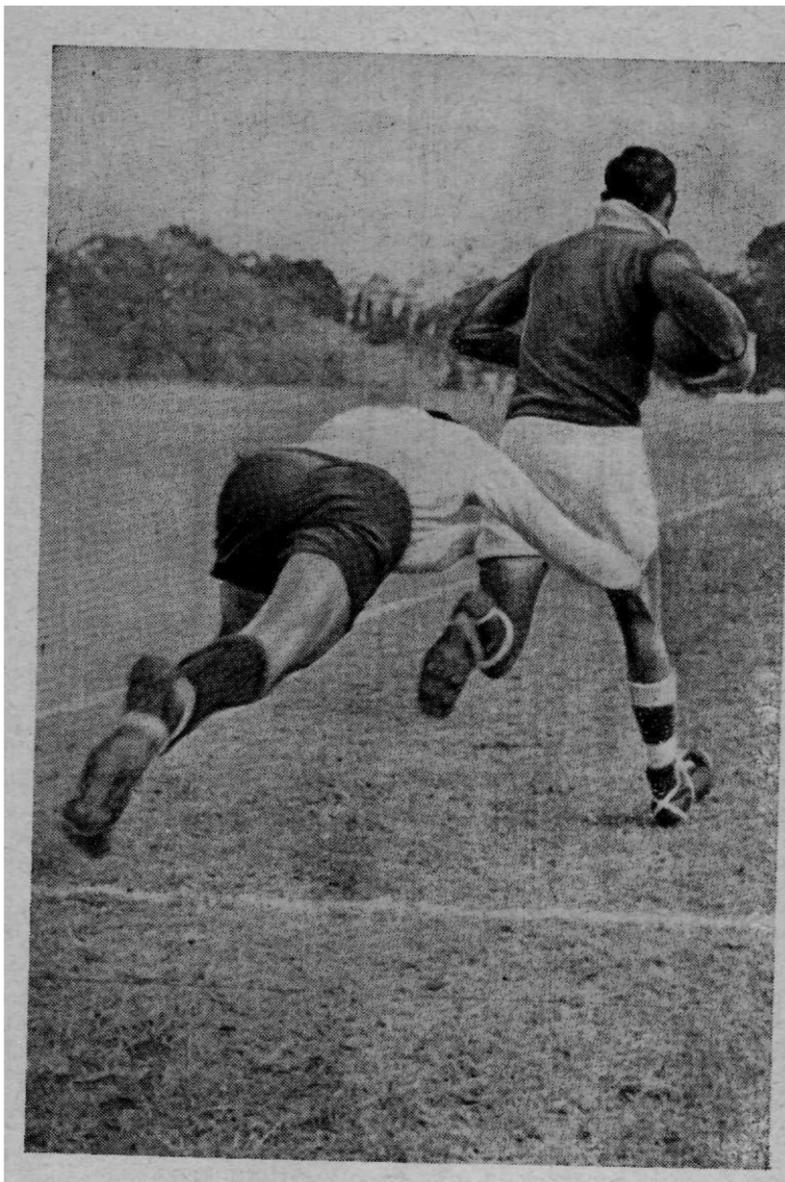


Рис. 19 Захват сзади

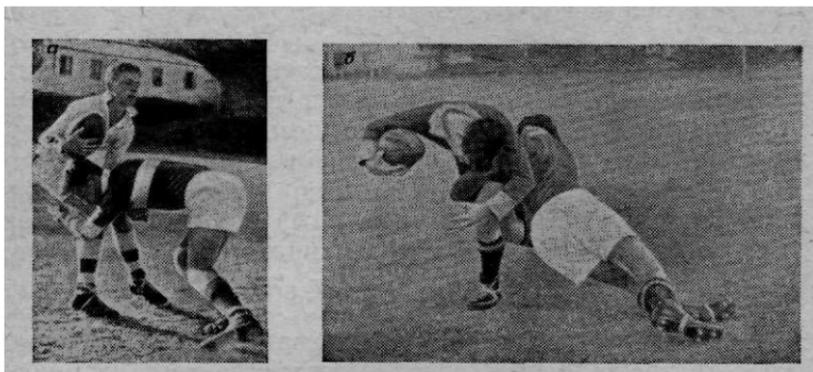


Рис 20 Захват спереди (а и б)

мешает ему подняться на ноги с мячом снова. Руки и ноги должны работать вместе и одновременно. Плечи толкают партнера в бедро, а руки дергают его ноги на себя.

#### Задний захват

Задний захват применяется, когда противник находится впереди вас и вы захватываете его сзади. Техника исполнения этого захвата несколько иная. Нацельтесь на точку на бедре несколько выше, чем при захвате сбоку, и толкнитесь с *передней* ноги. Когда ваше плечо коснется бедра, обхватите крепко ноги партнера руками и держите их. Игрок упадет, так как его ноги удерживаются вашими руками. Если вы обхватите бедра повыше, то сможете удерживать ноги, даже если противник бежит высоко поднимая колени.

#### Передний захват

В любой ситуации всегда старайтесь подойти к противнику для захвата сбоку. Но иногда на это нет ни времени, ни места и можно задержать противника только спереди. Если противник стоит на месте, захват совершается так же, как и захват сбоку. Прыжок начинается с задней ноги (рис. 20,а). Если, однако, противник бежит прямо на вас, вы просто подставляете свое плечо под его бедро выше коленей и крепко обхватываете бедра руками. Скованный вашими руками, противник по инерции упадет. Когда он падает, попытайтесь перевернуться и упасть на него сверху (рис. 20, б).

## **Высокий сковывающий захват**

Этот захват применяется, когда необходимо помешать игроку противника отдать пас или приземлить мяч в «городе». Низкий захват в этих случаях бесполезен. Ваша главная задача — обвить руками противника, заставить его выпустить мяч и вытолкнуть подальше от зачетной линии. Надо стараться, чтобы мяч упал на своей стороне и оказался в произвольной схватке, которая может быть построена.

### **Главное при захвате**

Решительность, с которой вы захватываете противника, обеспечивает половину успеха. Чем жестче вы выполняете захват, правильнее держите руки, голову и тело, тем меньше ушибов и травм получаете сами. Травмы при захватах обычно случаются по трем причинам: из-за нерешительности, неправильного выполнения захвата и неправильного падения после захвата.

Во всех случаях необходимо приближаться к противнику на полной скорости. Не давайте ему времени на размышления. С разбегу бейте плечом в бедро и давите, пока не повалите на землю. Только решительные и четкие действия при захвате обеспечат успех в борьбе за мяч.

## **Глава 6.**

### **ПАДЕНИЕ НА МЯЧ**

Термин «падение на мяч» может ввести в заблуждение. Нужно не просто упасть на мяч, чтобы остановить его, а упасть перед противником, чтобы завладеть мячом. Первая цель падения — завладеть мячом, вторая — отыграть мяч. Просто упасть на мяч и ждать помощи от кого-то не только малоэффективно, но и запрещается правилами, если падение применяется против группового дриблинга. («Игрок, лежащий на земле, владеющий мячом или мешающий противнику овладеть мячом, должен немедленно выпустить мяч, подняться или откатиться от мяча», см. Правила игры.) Это значит, что игрок, упавший между мячом и противником, должен немедленно отыграть мяч, т. е. отдать его назад своей команде или выйти из игры и позволить противнику отыграть мяч. Следовательно, если защитник собирается остановить групповой дриблинг, он должен приложить все силы, чтобы завладеть мячом, и либо отпасовать его назад, либо отдать своим нападающим.

Только когда над ним сформируется произвольная схватка, он освобождается от этих обязанностей.

Чтобы остановить коллективный дриблинг, надо внимательно следить за мячом и действиями противника. Если противник ведет мяч длинными шагами, то контролировать ему мяч очень трудно и наверняка мяч будет выбит слишком сильно вперед, что позволит вам завладеть им. Если противник гонит мяч внутренней частью ступни, то мяч обязательно подскочит, и вам легко будет подхватить его. Если же мяч гонят внешней частью стопы и мелкими шажками, то завладеть мячом без падения почти невозможно.

Падать на мяч нужно резко, как бы ныряя за ним. Решительность, с которой вы броситесь за мячом, определит исход борьбы и ваши действия в дальнейшем. Если противник упадет через вас, тогда вы сможете вскочить и убежать с мячом. Если противник устоит на ногах, то либо вновь завладеет мячом, либо захватит вас, когда вы подниметесь с мячом.

Старайтесь подойти к мячу под углом: так гораздо легче оценить обстановку и либо подхватить мяч и убежать от противника, либо упасть между мячом и противником.

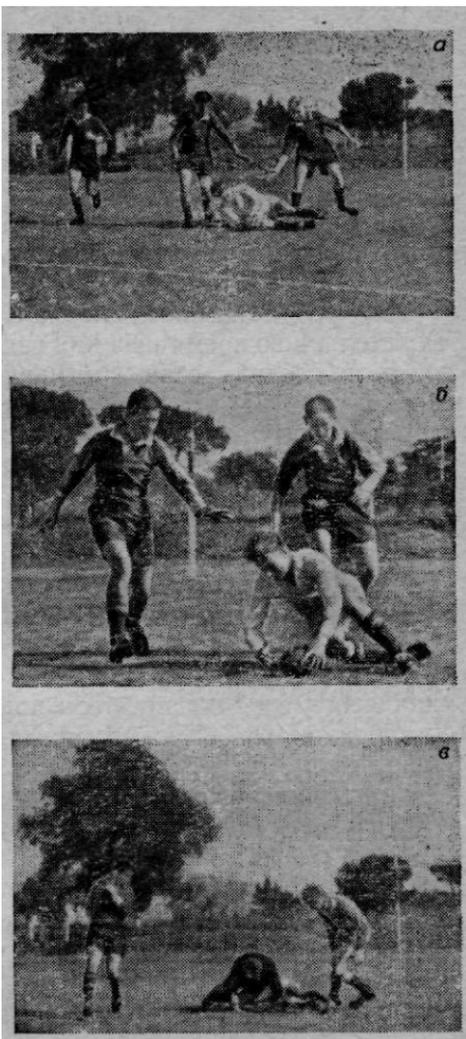


Рис. 21. Падение на мяч:

*a* — падение, *б* — падение на мяч первым;  
*в* — падение на мяч в ноги дриблеров

Падать нужно спиной к противнику, под его колени (рис. 21, а и б), лучше под ту ногу, которая поднята (рис. 21, в). С этой стороны легче поднырнуть под ноги и смягчить падение. Если вы приближаетесь спереди, то прыгать нужно боком, разворачиваясь над мячом спиной к противнику. Падать надо на ногу, которая в данный момент поднята. Падение должно быть всегда стремительным. Как и при захвате, чем решительнее вы идете на мяч, тем менее вероятны травмы.

Еще раз напомним: главная цель — *завладеть мячом*. Желательно во время падения взять мяч в руки. Это, конечно, легче сделать, если противник отпустит мяч слишком далеко (рис. 21, б). Если противник держит мяч в ногах, забрать его гораздо труднее. В этом случае сначала нужно отделить противника от мяча. Падая, нужно одновременно брать мяч в руки (рис. 21, а).

Рассмотрим отдельно действия защитника в различных случаях, возникающих при падении на мяч, при остановке коллективного дриблинга.

**Д р и б л е р ы** п р о д в и г а ю т с я , не отпуская мяч далеко от ног.

В этом случае нужно упасть на мяч. Если противник упал через вас, попытайтесь подняться и убежать. Либо вы сделаете это, либо выпускайте мяч. Если противник не упал и не организовал над вами схватку, попытайтесь протолкнуть мяч назад.

**М я ч** в ы ш е л и з - п о д к о н т р о л я или выбит слишком сильно вперед.

Подберите мяч (приближайтесь, если можно, сбоку).

**П р и б л и з и в ш и с ь** к мячу, вы находитесь впереди всей своей команды.

Если вы подхватили мяч, вы почти всегда будете захвачены. Нельзя просто упасть на мяч и держать его. Это противоречит правилам. Если вы упадете на мяч и отпустите его, противник продолжит атаку. *Вы должны подобрать мяч* и постараться подняться на ноги. Очень эффективны провороты, описанные в главе 1 части 1, которые мешают противнику захватить вас.

## Часть 3

### ИГРОКИ КОМАНДЫ

#### Глава 7.

#### ПОЛУЗАЩИТНИК

Мы начали с полузащитника потому, что он является связующим звеном между нападающими и трехчетвертными. Читатели, должно быть, не раз слышали такое высказывание: «Дайте мне хороших полузащитников, и я сделаю команду». Мы можем сказать еще больше: «Дайте нам хорошего полузащитника, и мы сделаем хорошую команду». С хорошим полузащитником можно успешно играть, если даже блуждающий полузащитник играет посредственно. Плохой полузащитник может испортить игру блуждающему полузащитнику и всей линии трехчетвертных. Игра блуждающего полузащитника в большой степени зависит от игры его партнера. Очень часто блуждающий полузащитник играет слабо из-за того, что партнер недостаточно активен, играет без воображения и пас его неточен. Нападающим также значительно труднее играть с плохим полузащитником. Очень," например, изнурительно для них, только выиграв схватку, снова вступать в борьбу за мяч из-за того, что передача полузащитника была слишком запоздалой либо неточной. С другой стороны, хороший полузащитник может значительно усилить игру своей команды, прикрыв слабые места в линии нападающих и трехчетвертных. Если нападающие устали, он быстро и точно отдаст мяч трехчетвертным. Если, наоборот, не клеится игра у трехчетвертных, а нападающие полны сил, он найдет способ вернуть мяч своим нападающим.

#### *Качества, необходимые полузащитнику*

Трудно определить, в чем должен специализироваться полузащитник. Он должен уметь делать все, и все элементы игры для него важны. Мы разделим все необходимые для

полузащитника качества на две группы: природные качества, без которых игрок не может быть полузащитником, и качества, которые вырабатываются на тренировках и приходят с опытом:

а) природные качества: быстрая реакция; крепкое сложение; мужество;

б) качества, которые вырабатываются в процессе тренировок и в играх: выносливость; ловкость; умение отдавать любой пас; знание тонкостей игры нападающих и трехчетвертных; умение бить по мячу с обеих ног; умение отлично играть в защите.

**Быстрая реакция.** Это значит, что полузащитник должен на поле мыслить и действовать мгновенно. Даже когда все идет хорошо и нападающие четко отыгрывают мяч, у него очень мало времени на размышления и действия. Полузащитнику часто приходится решать, как и когда изменить атаку. Он должен сразу после паса, захвата или падения на мяч снова вступить в игру. Он должен уметь быстро исправить свою или чужую ошибку. И в то же время его часто так жестоко опекают, что он не имеет времени на размышления и должен действовать мгновенно, почти интуитивно. Правда, интуиция развивается на тренировках и приходит с опытом.

**Крепкое сложение.** Так как место полузащитника у схватки и ему нередко приходится принимать участие во многих схватках нападающих, он должен быть крепким и вступать в борьбу без колебаний, а это требует мужества.

**Выносливость.** Полузащитник не имеет права позволить себе отдыхать на поле. Он должен быть все время в игре, постоянно бороться за мяч, отнимать его у противника и отдавать своим игрокам. При малейшем намеке на схватку он должен быть немедленно рядом с ней. Даже после того, как полузащитник отдал пас, его обязанности не кончились. Он должен быть готов следовать за мячом, так как схватка в любой момент может возникнуть снова.

**Ловкость.** Полузащитник должен уметь отдать пас и произвести удар по мячу в любом направлении, в любой момент, при самых трудных обстоятельствах. Даже обычный пас в полете от схватки требует ловкости.

**Умение отдавать любой пас.** Так как полузащитник является связующим звеном между нападающими и трехчетвертными, он должен в совершенстве владеть как длинными пасами трехчетвертных, так и корот-

кими пасами нападающих. Кроме того, он должен уметь давать пас в полете от схватки и коридора. Владеть только одним типом передачи для полузащитника недостаточно.

Если полузащитник знает тактические тонкости и трудности игры нападающих и трехчетвертных, он всегда сможет дать им ценный совет.

Умение бить с обеих ног в любом направлении необходимо полузащитнику, хотя надо сказать, что чаще всего ему приходится выполнять быстрый короткий удар в аут.

В процессе игры полузащитнику нередко приходится применять захваты и падения на мяч. Совершать их он должен без колебаний. Нерешительность с его стороны часто приводит к поражению.

Рост и вес не имеют значения. Среди хороших полузащитников есть всякие, хотя чаще всего они небольшого роста, но крепкого сложения. Недостаточный вес можно восполнить резкостью и ловкостью. Но сильные ноги, и особенно бедра, для полузащитников обязательны. Конечно, не всякий полузащитник обладает всеми качествами, перечисленными выше. Мы нарисовали идеальный образ, к которому должны стремиться все игроки.

### ***Полузащитник в атаке***

**Основная обязанность полузащитника.** Основная и самая главная обязанность полузащитника — питать мячами трехчетвертных. Они — главная атакующая сила команды, и полузащитник должен предоставить им как можно больше возможностей увеличить счет. Самые благоприятные возможности возникают, как мы видели, в процессе игры, когда мяч потерян противником и лежит на земле. Полузащитник должен быть готов использовать любую возможность завладеть лежащим мячом и передать его блуждающему полузащитнику. Он и его должны начинаться все атаки трехчетвертных. Он более, чем кто-либо другой, должен быть готов подхватить мяч из-под ног противника. Если противник ведет мяч четко, полузащитник должен без колебаний упасть на мяч. Над ним может сформироваться схватка, из которой он не сможет выбраться сразу и будет на некоторое время выключен из игры. В этом случае кто-нибудь из нападающих должен занять место полузащитника. Лучше, если это будет один из крыльевых схватки или кто-нибудь другой, желательно полегче, так

как тяжелые игроки должны помочь в борьбе за мяч. Если полузащитник упал захваченный или захватив кого-либо, он должен призвать одного из нападающих занять свое место, если он не успевает вовремя вернуться назад.

Другая хорошая возможность для атаки трехчетвертных возникает при произвольной схватке. Очень часто трехчетвертные противника не успевают занять правильные позиции либо их оказывается в защите слишком мало, так как кто-нибудь из них оказался на земле после захвата или падения на мяч. Полузащитник должен всегда замечать и использовать такие возможности.

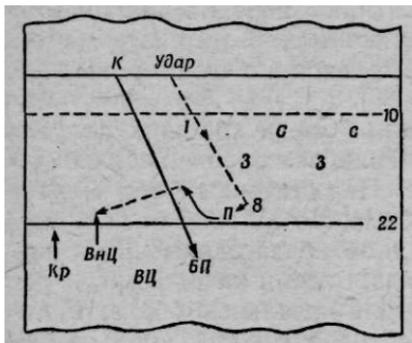


Рис. 22. Действия полузащитника при начальном ударе

Дополнительные возможности для атаки возникают от коридоров и назначаемых схваток. Причем от коридора возможностей для атаки больше, чем от схватки (см. ч. 4, гл. 15).

Начальный удар (см. ч. 4, гл. 13). При своем начальном ударе полузащитник следует за нападающими, готовый принять от них мяч и отдать его трех-

четвертным. Если игру начинает противник, то полузащитник должен также связать своих нападающих с трехчетвертными. При передаче полузащитник должен быть внимательным и следить за тем, чтобы не передать мяч партнеру, который перекрыт. Вот одна из частых ситуаций, возникающих на поле при начальном ударе (рис. 22). Мяч введен в игру и опускается к замыкающему или восьмому номеру. Они передают мяч полузащитнику. Тем временем один из нападающих противника перекрыл блуждающего полузащитника. Заметив это, полузащитник не отдает пас блуждающему и пытается организовать атаку с центральными трехчетвертными. Иногда ему приходится выбить мяч в аут. Другие тактические возможности при начальном ударе (22-метровом ударе), штрафном и свободном рассмотрены в главе 13 части 4.

Назначаемая схватка (см. также ч. 4, гл. 14). Если вы играли нападающим, то знаете, что нападающие проводят большую часть времени в схватках и гораздо меньше времени в свободной игре. Поэтому успех принесет выигрыш

наибольшего числа схваток. А для этого необходимо полное взаимодействие всех нападающих, особенно когда нужно быстро отдать мяч от схватки. Следовательно, вы должны приложить все силы, чтобы схватка была быстрой. Для этого необходимо, во-первых, принести как можно быстрее мяч к схватке, во-вторых, выбросить мяч таким образом, чтобы, с одной стороны, все было сделано по правилам, а с другой — его можно было быстро отыграть и, в-третьих, выбросить мяч так, чтобы первому номеру было удобно отыграть его.

Полузащитник должен быть хорошо осведомлен о правилах игры в схватке и о случаях, когда она назначается, чтобы, как только раздастся свисток, знать, будет назначена схватка или нет. Если схватка назначается, полузащитник должен без промедления бежать за мячом, чтобы быть готовым выбросить его сразу, как только схватка сформируется. В правилах сказано, что мяч должен вбрасываться «сразу, как только построится первая линия схватки». Воспрещается затягивать с вбрасыванием из-за того, что остальные нападающие не успели встать в схватку. Затягивать вбрасывание по какой-либо другой причине не имеет смысла, так как можно потратить преимущество первого толчка, а вместе с этим и проиграть схватку.

Полузащитник должен встать в одном метре от схватки, держать мяч двумя руками ниже коленей и вбрасывать его в схватку с умеренной силой, «так, чтобы мяч коснулся земли за ближайшим игроком первой линии». Взгляните на рис. 23. Здесь полузащитник вбрасывает мяч, как это чаще всего бывает, со стороны игрока первой линии («столба»), выигравшего голову (голова столба вне схватки). Мяч может быть брошен так, что он коснется земли ближе точки X, помеченной на диаграмме. Очевидно, что тогда мяч, прежде чем войти в схватку, подскочит и снова ударится о землю. Мяч можно бросить и дальше точки X, но в обоих случаях первый номер («хукер») не будет иметь преимущества перед своим про-

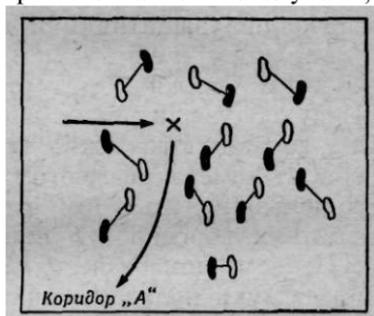


Рис. 23. Правильная траектория выхода мяча из схватки

тивоположным номером. На этой диаграмме показана также кратчайшая траектория, по которой мяч может выходить из схватки, т. е. через коридор А. Точка Х (за столбом, выигравшим голову) является началом коридора А. Вбросить мяч точно в эту точку— значит дать своему первому номеру лучшую возможность направить мяч в этот коридор. Если вбросить мяч дальше точки Х, то он может выйти из схватки по другой траектории, а следовательно, будет выходить из нее гораздо дольше. Поэтому ясно, что полузащитник должен вбросить мяч так, чтобы он точно приземлился в этой точке. Эта точность достигается только постоянной тренировкой. Этого недооценивают многие полузащитники и первые номера.

Между первым номером и полузащитником должно быть такое же взаимопонимание, как между полузащитником и блуждающим полузащитником. Они должны как можно чаще тренироваться вместе. Игра первого номера во многом зависит от полузащитника, и его нельзя винить в том, что он не отыграл мяч, если полузащитник вбросил его неточно или небрежно.

Первому номеру необходимо точно знать, когда мяч покидает руки полузащитника (чтобы своевременно вынести ногу вперед). Поэтому полузащитник должен дать первому номеру увидеть мяч в руках, прежде чем вбросить его в схватку.

Для первого номера желательно, чтобы мяч вбрасывался все время *одинаково, с постоянной скоростью*. Для лучшего взаимодействия полузащитник должен подавать первому номеру короткие команды, чтобы тот знал, когда мяч вбрасывается. Например, «Внимание! ... Жди ... Раз!» Мяч должен быть брошен при слове «раз», ни раньше ни позже. При упорной тренировке мяч будет выбиваться из схватки через кратчайший коридор одним касанием ноги, без помощи остальных нападающих. Но для этого необходимы хорошая сыгранность, точность и чувство ритма как со стороны полузащитника, так и со стороны первого номера.

**Тренировка.** Сделайте отметки на земле, соответствующие ступням первой линии схватки.

Встаньте в метре от отметки и тренируйте вбрасывание мяча в точку за второй ногой от вас, т. е. за внутреннюю ногу ближнего к вам столба. Держите мяч ниже коленей двумя руками, острым концом вперед. Когда достигнете некоторой точности, вбрасывайте мяч резче.

Некоторое время тренируйтесь вместе с первым номером, причем тот должен на что-либо опираться. Вбрасывание отрабатывайте с обеих сторон. При вбрасывании справа мяч отыгрывается внешней частью стопы ближней ноги (правой ногой). Обе ноги должны быть развернуты в сторону мяча. Не забудьте при вбрасывании подавать команды. В процессе тренировок вы найдете лучшую скорость вбрасывания мяча. Но если хотите, чтобы мяч выходил из схватки быстро, вы должны вбрасывать его резко. Затем проделайте все то же самое, но с двумя полными первыми линиями.

После некоторой тренировки всех нападающих вместе, когда мяч будет выходить из схватки быстро и по кратчайшему пути, отыгрышу мяча из схватки можно уделять меньше внимания. Это высвободит для нападающих тренировочное время, которое можно использовать для других целей. Кроме того, такие тренировки позволят в матче трехчетвертным играть значительно острее, а нападающим сбросить много сил и энергии.

За проигранную схватку в большей степени отвечает полузащитник, чем остальные нападающие.

**Передача полузащитника (от схватки и коридора).** Разница между этой передачей и любым другим типом передачи, применяемой в регби, состоит в том, что она посылается с места; часто мяч подбирается с земли и обычно отдается на большое расстояние. Так как эту передачу полузащитник посылает стоя, он должен искать иные способы защиты от возможных захватов. Таких способов два. Либо произвести быструю передачу, либо послать передачу в «полете». Если пас отдается на большое расстояние, амплитуда движения рук должна быть широкой, независимо от того, какой тип паса используется.

Разница между передачей «в полете» и передачей «с места». Нужно сказать, что различие между этими передачами не в том, что одному игроку больше нравится одна, а другому — вторая и не в том, что одна передача в любой ситуации лучше другой. Разница в том, что одна передача лучше другой в определенных условиях, при определенных обстоятельствах. Оба паса применяются, и оба имеют свои преимущества. Хороший полузащитник отрабатывает оба типа паса и применяет их в зависимости от обстоятельств. Если необходим быстрый точный пас, отдавайте пас стоя. Если вы хотите отдать точный пас на большое расстояние или хотите избежать захвата,

используйте пас в полете/ Пас с места, в частности, применяется в тех случаях, когда мяч принимают блуждающий полузащитник или кто-нибудь из трехчетвертных на скорости (т е при прорывах от схватки) или когда полузащитник ожидает обратную передачу паса. В остальных случаях применяется пас в полете.

Конечно, высокотехнический полузащитник при любых обстоятельствах сможет дать точный пас с места. Но прежде чем считать себя «высокотехническим», надо учесть следующее:

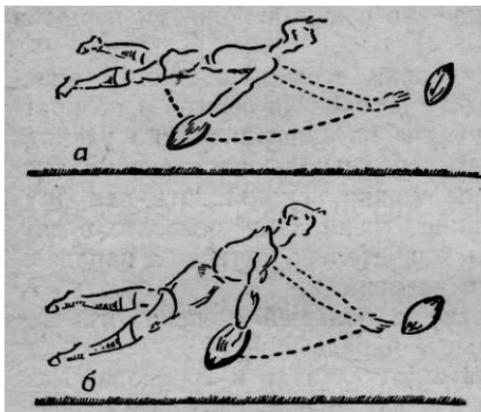


Рис. 24. Передача в полете:

*а* — высокий полет, позволяющий совершить руками ши покое движение и дать длинную передачу; *б* - недостаточно высокий полет с короткой Передачей (мяч может «зависать»)

а) когда необходима длинная передача, передача в полете применяется не потому, что таким способом можно послать мяч дальше, а потому, что в полете легче достигается точность. Во-первых, в полете менее вероятно дать зависающий пас, потому что можно полностью распрямить руки (рис. 24). Во-вторых, в полете замах руками не начинается сразу, как только подобран мяч. Он начинается, когда полузащитник уже оторвался

от земли. Поэтому в полете можно скорректировать направление передачи. Этого нельзя сделать при передаче с места, так как движение рук в этом случае начинается вместе с подбором мяча;

б) полузащитник должен помнить, что его основная задача — питать мячами трехчетвертных. Поэтому все его действия должны быть направлены на то, чтобы дать блуждающему полузащитнику как можно лучший пас, даже если после этого он упадет на землю и будет выключен на некоторое время из игры. Используйте тот тип паса, который позволяет лучше выполнить эту задачу;

в) если необходимо произвести передачу мгновенно и вы чувствуете, что на передачу в полете нет достаточно времени, отдавайте пас стоя. В отдельных случаях пас в полете вообще неприменим (например, комбинации 3,4, 6, 11 в ч. 4,

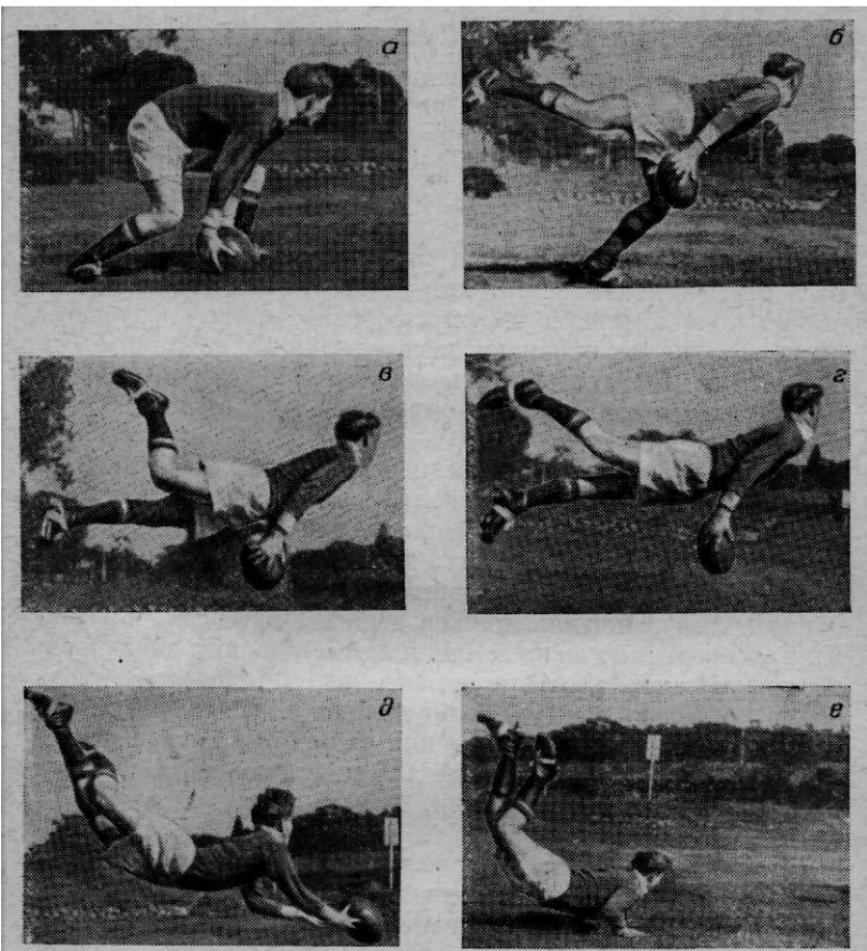


Рис. 25. Прямая передача в полете:

*а* — подбор мяча; *б* — отталкивание от земли; *в* — мяч у бедер \* — передача; *г* — мах руками; *д* — приземление

гл. 18). Всякие отвлекающие движения при пасе стоя теряют смысл (например, такие, как при штрафном ударе);

г) когда блуждающий полузащитник пробегает вблизи от схватки, пас нужно дать ему быстро и мягко. Пас в полете в этом случае бесполезен;

д) полузащитник должен постоянно работать над совершенствованием своей техники, чтобы быть способным в любой ситуации дать быстрый точный пас

Передача в полете и как тренировать ее. Прежде чем тренировать передачу в полете, нужно хорошо уяснить себе, что это именно передача в полете, а не в падении, как ее иногда называют. Полузащитник который просто падает, отдавая пас, ошибается во всех стадиях этого движения. В полете можно вложить все силы в пас, чего нельзя сделать падая. При выполнении паса в полете обе ноги отрываются от земли, причем когда одна нога отрывается от земли, вторая энергичным толчком посылает тело вперед и вверх. Особенно важно следующее: кисти и руки не начинают паса, пока ноги не оторвались от земли, а мяч надо держать на уровне бедер (рис. 25, б). Толчок ногой должен быть сильным, чтобы полет с мячом был дольше (см. рис. 24).

Когда мы рассматривали передачу трехчетвертных, то указывали, что необходимо вытягивать руки навстречу мячу, чтобы иметь большую амплитуду движения рук, а следовательно, и дальше отдавать передачу. То же самое имеет место и здесь. Для того чтобы сделать широкое движение руками, полузащитник должен держать руки с мячом сначала у бедер, пока он на земле. А затем широким движением послать их вперед, повернув почти на  $180^\circ$ . Но, чтобы иметь время проделать все это, полет должен быть высоким. Если толчок ногами будет слабым или если руки начнут движение вперед до начала полета, для широкого движения рук будет недостаточно времени, и пас получится коротким.

Тренировка: а) положите мяч на землю, затем возьмите его в руки (мяч все еще на земле). Поставьте одну ногу (например, правую) за мяч (рис. 25, а). Сделайте короткий шаг вперед и вверх с другой ноги (левой) Мяч держите сзади у правого бедра (шаг вперед с левой ноги должен быть очень коротким, достаточным только для хорошего толчка вверх). Как только обе ноги оторвутся от земли, махните руками и выпустите мяч. При приземлении разверните руки ладонями вниз (рис. 25, е). Предплечье и руки смягчают падение, плавно сгибаясь при касании земли (как колени после прыжка). Все тело должно быть расслаблено. Проскользите по земле на груди и вставайте. Это поможет вам избежать ушибов и травм после падения на землю;

б) повторите все сначала. Но на этот раз взмахните правой ногой вверх-назад в момент толчка левой ногой. Это поможет сильнее оттолкнуться от земли (рис. 25, б);

в) то же, но в конце движения рук подхлестните мяч кистями;

г) тренируйтесь вместе с блуждающим полузащитником. Отметьте на земле воображаемую схватку. Старайтесь дать пас своему партнеру, стоящему прямо за схваткой и бегущему принимать мяч, точно перед бедрами (рис. 26). Старайтесь, чтобы руки совершали широкое маховое движение и были направлены, когда вы выпускаете мяч, на бедра принимающего мяч (рис. 25, д);

д) то же, но блуждающий полузащитник стоит сбоку от воображаемой схватки. Теперь при отдаче паса нужно

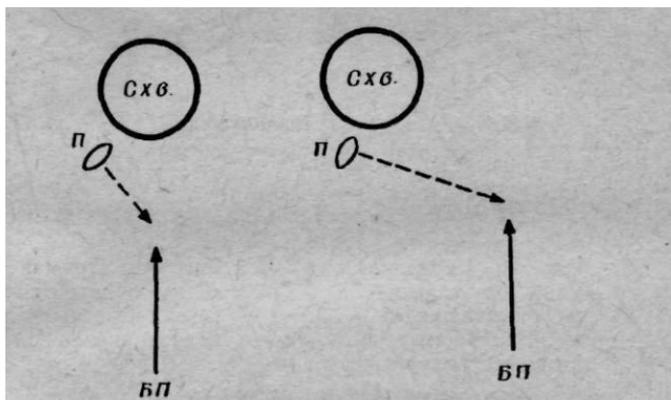


Рис. 26. Передача мяча блуждающему полузащитнику, бегущему прямо к схватке

Рис. 27. Передача мяча блуждающему полузащитнику, стоящему в стороне от схватки

учесть скорость партнера и расстояние от схватки и дать ему пас перед бедрами (рис. 27). Всегда помните, что лучше дать пас несколько дальше перед партнером, чем за него;

е) то же, но теперь блуждающий полузащитник стоит за схваткой и начинает бежать по диагонали. Дать точный пас в этом случае наиболее сложно, так как надо учесть угол направления бега, а также его скорость (рис. 28);

ж) то же, но встаньте в нескольких метрах от мяча, чтобы, прежде чем поднять мяч, вы делали несколько шагов. Заметьте, что ближайшую к схватке ногу (внутреннюю) надо ставить позади мяча, а толкаться дальней от схватки (внешней) ногой;

з) поставьте одного из игроков на место воображаемой схватки. Вбросьте ему мяч, и когда он отыграет его назад, пасуйте блуждающему полузащитнику. Последний должен бежать и принимать мяч со стороны, противоположной вбрасыванию. В этом случае полузащитник, подобрав мяч, будет стоять лицом к блуждающему полузащитнику. Такой пас называется «прямым пасом» (рис. 29);

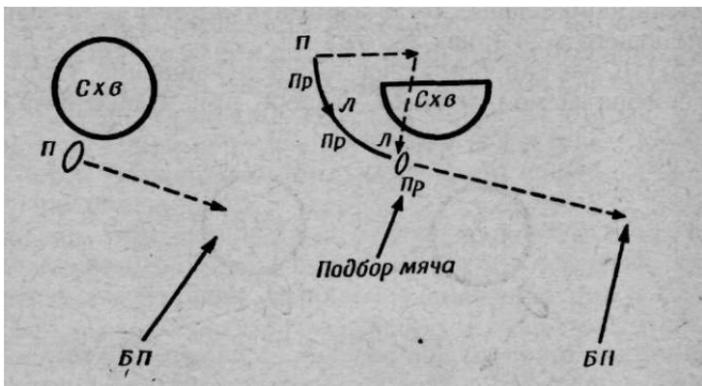


Рис. 28. Передача мяча блуждающему полузащитнику, бегущему в сторону от схватки

Рис. 29. Прямая передача в полете от схватки (левая нога перед мячом, толчок с внешней ноги)

и) то же, но теперь блуждающий полузащитник пробегает с той же стороны от схватки, с которой вбрасывается мяч. При этом полузащитник, подобрав мяч, окажется спиной к блуждающему полузащитнику. Чтобы отдать ему пас, в момент толчка необходимо повернуться на внешней (дальней от схватки) ноге (рис. 30). Такая передача называется «передачей с поворотом». Вместо поворота на внешней ноге можно сделать короткий шаг с этой ноги в направлении блуждающего полузащитника, прежде чем отдать ему пас. Это легче осуществить, но на пас требуется больше времени. Некоторые игроки отталкиваются внутренней ногой. Это труднее осуществить, но позволяет быстрее отдать пас.

**Передача стоя** (рис. 31). Название передачи не очень удачное, так как пас отдают согнувшись, а не стоя. Ошибка, которую часто совершают игроки, состоит в том, отдавая пас, они стоят слишком прямо, и в результате пас, на который тратится много времени, получается зависающим. Другая ошибка заключается в сгибании коленей в

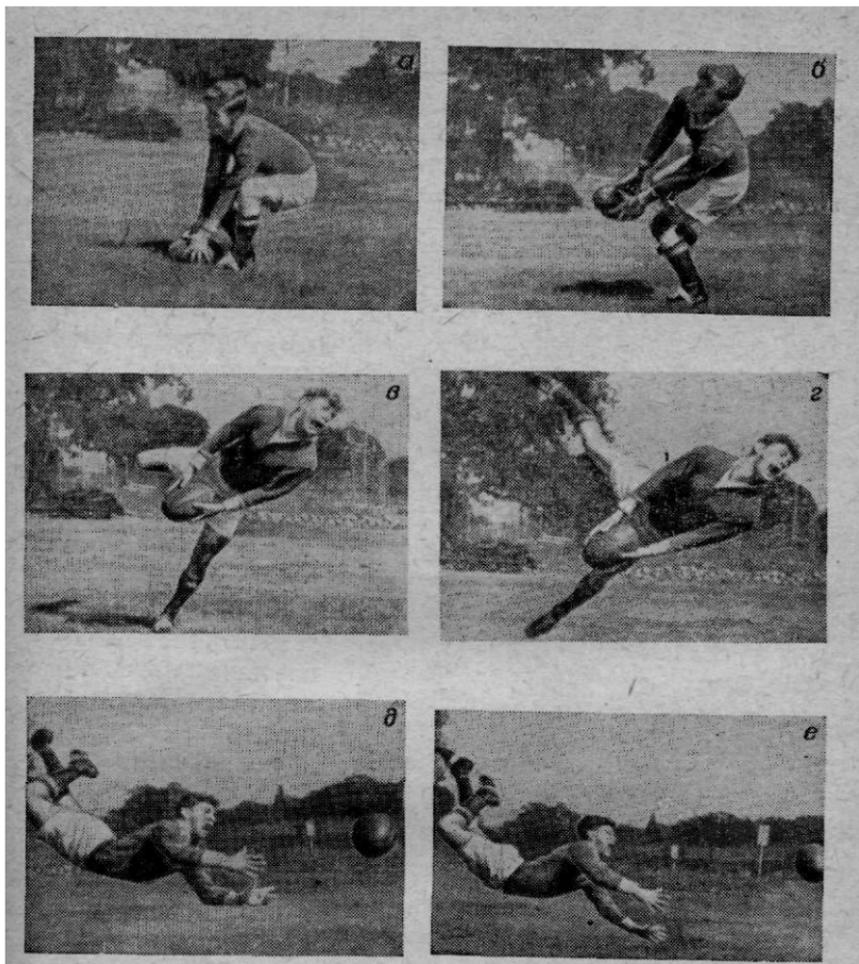


Рис. 30. Передача в полете с поворотом:

*а* — подбор мяча | *б* и *в* — поворот; *з* — отталкивание; *д* и *е* — передача

одну сторону. Это сковывает размах, а следовательно и уменьшает дальность паса. Основное преимущество передачи стоя — быстрота и точность. Но для этого требуется хорошая устойчивость. Она достигается тем, что ноги согнуты и широко расставлены, руки всегда держатся ниже пояса.

Ноги работают так же, как и при пасае в полете. Внутренняя нога ставится позади мяча (рис. 31, а). Когда мяч взят в руки, с внешней ноги делается широкий шаг в сто-

рону блуждающего полузащитника (рис. 31, б). *Держите мяч ниже пояса у внутренней ноги, пока не начали шаге другой ноги.* Затем руки совершают широкое маховое движение и выпускают мяч тогда, когда будут направлены на бедра блуждающего полузащитника. В течение всего движения руки не поднимаются выше пояса, а пас начинается

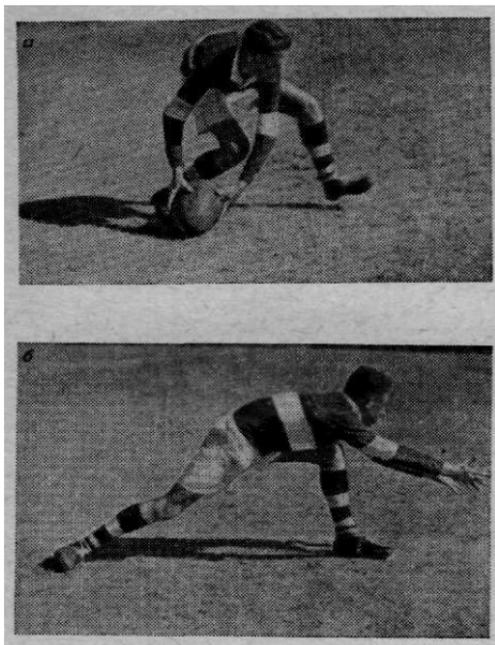


Рис. 31. Передача стоя;  
а — подбор мяча у задней ноги; б — передача

Быстрота, с которой он отдает мяч трехчетвертным, — самое важное в его игре у произвольной схватки.

**Прорыв у схватки.** Хотя основная задача полузащитника, как мы уже говорили, питать мячами своих трехчетвертных, но в каждой игре наступает момент, когда ему надо прорваться самому. Противник может перекрывать блуждающего полузащитника так быстро, что пасовать ему будет уже бесполезно. Полузащитник должен своей активностью отвлечь внимание обороняющихся на себя. Трехчетвертные противника могут стоять плоско, чтобы быстрее набегать на своих подопечных. Своими прорывами у схватки полузащитник может заставить трехчетвертных стоять

тг задней ноги.

Для паса стоя с юворотом лучше все- • о сделать шаг в сто- )ону блуждающего юлузащитника с зад- ней ноги *после того, сак мяч выпущен.*

**Произвольная** :хватка. Так как нет :сдобности вбрасы- :зять мяч в произволь- :ную схватку, полуза- :щитник может сосре- :юточитьее внимание на мяче, пока он в ;хватке. Полузащит- :ник должен ждать мяч з конце схватки, но Ыть готов сменить :вою позицию, если /видит, что мячвыхо- :дет из нее. При первой ке возможности по- :тузащитник должен броситься за мячом.

глубже. Схватка может развернуться, и произвести передачу блуждающему полузащитнику точно будет просто невозможно. В этом случае полузащитник один или вместе с блуждающим полузащитником может попытаться прорваться сквозь оборону противника. Часто удаются прорывы около произвольной схватки, особенно если нападающего противника медленно «рассыпаются» от схватки.

Однако полузащитник не должен пытаться прорываться в самом начале игры и не должен делать это слишком часто. Иначе за ним с самого начала игры будет следить кто-нибудь из противников и не только не даст прорваться у схватки, но будет мешать отдавать пас. Без причины и без определенного плана прорываться не имеет смысла. Найти удобный момент для прорыва несложно. Но вся трудность в том, чтобы использовать этот момент вовремя. Хороший полузащитник, хотя постоянно и не следит за возможностью прорваться самому, но всю игру создает для себя эти возможности, и поэтому его редкие прорывы всегда эффективны

Вот два примера:

1. В начале игры полузащитник только посылает мячи своим трехчетвертным. Противник начинает привыкать к этому и сосредоточивает внимание на блуждающем полузащитнике. Внезапный прорыв полузащитника у схватки будет наверняка для противника неожиданностью.

2. Как говорится, «чем ближе к зачетной линии, тем ближе к схватке». Это значит, что чем ближе назначена схватка к зачетной линии противника, тем легче полузащитнику прорваться у схватки в «город» противника. Но в сильных командах защита у схватки так хорошо организована, бдительность нападающих, особенно вблизи зачетной линии, так велика, что полузащитнику прорваться чрезвычайно трудно. В главе 17 части 4 приведен пример, из которого видно, что за полузащитниками в такой ситуации следят не менее пяти игроков противника.

Но если схватка назначена прямо против ворот, вблизи зачетной линии противника, а блуждающий полузащитник атакующей команды стоит прямо за схваткой, может принять мяч и произвести удар по воротам («дроп-гол»), то, как только мяч выйдет из схватки, крыльевые обязательно бросятся на блуждающего полузащитника, чтобы воспрепятствовать этой очевидной комбинации. В этом случае полузащитник находится в самой выгодной позиции для прорыва «в город» противника.

Четыре возможных способа прорыва у схватки. Самый легкий способ прорыва — обегать вокруг схватки, подобрать мяч по пути и продолжать бег. Более эффективен прорыв с той же стороны от схватки, с которой вбрасывался мяч (этот способ называется «прорывом с поворотом», так как полузащитник поворачивается на внешней ноге).

Наконец, есть еще два способа прорыва у схватки, которые похожи на приведенные выше, с той только разницей,

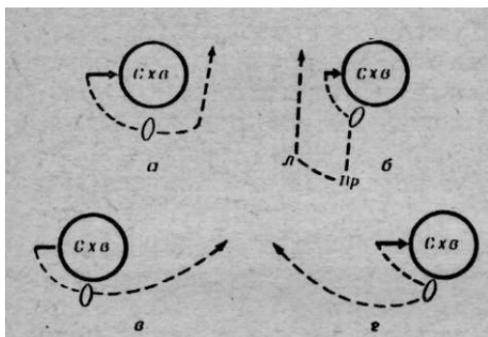


Рис. 32. Прорыв у схватки:

а — обегание и прорыв рядом со схваткой; б — разворот и прорыв рядом со схваткой (разворот здесь совершается на правой ноге); в — обегание и уход в сторону от схватки; г — разворот и уход в сторону от схватки

что полузащитник обегает схватку по большому радиусу (рис. 32).

**Как и в каких случаях прорываться.** Целесообразнее совершить прорыв: а) в короткую сторону, если схватка развернулась в короткую сторону или трехчетвертные противника стоят глубоко;

б) в длинную сторону и ближе к схватке, если крыльевой с этой стороны готовится атаковать блуждающего полузащитника;

в) в длинную сторону и дальше от схватки, если хотите избежать захвата крыльевым или полузащитником;

г) в длинную сторону и дальше от схватки, если трехчетвертные противника стоят плоско и набегают на своих подопечных очень быстро. Этот прорыв очень эффективен, так как защитники настолько заняты каждый своим подопечным, что не могут разобраться, кто вас должен захватить. Бегите к угловому флангу. Если один из трехчетвертных выйдет на вас, отдайте пас освободившемуся от опекуна партнеру (см. рис. 39);

д) в длинную сторону и дальше от схватки и верните мяч вашим нападающим, если игра у трехчетвертных не клеится или они устали.

Если вы сомневаетесь, в какую сторону прорываться, обегайте схватку со стороны более слабого крыльевого.

**Коридор** (см. ч. 4, гл. 15). Полузащитник обычно стоит против нападающего, которому будет вброшен мяч. Это

общепринятый способ сигнализации. Дистанция от коридора определяет, что надо делать нападающему после того, как он получит мяч. Если намечается прорыв или произвольная схватка, полузащитник стоит вблизи от коридора. Надо, однако, помнить, что произвольная схватка считается организованной только тогда, когда мяч на земле. Пока мяч находится в руках одного из нападающих, вы должны быть готовы взять у него мяч из рук, если он не может передать мяч вам или если вы видите, что он будет захвачен. Нападающие противника будут стараться прорваться сквозь коридор, чтобы помешать полузащитнику завладеть мячом или отдать пас. Поэтому очень хорошо для полузащитника, если нападающие сначала поборются несколько секунд за мяч, а затем организуют произвольную схватку. Пока мяч остается в схватке, противник не может захватить полузащитника или блуждающего, так как будет находиться в положении «вне игры».

Если мяч будет отыгрываться сразу, то полузащитник занимает позицию подальше от коридора, в зависимости от того, с какой силой нападающий отыгрывает мяч. Но лучше встать подальше от коридора, чем слишком близко, так как легче набежать на мяч, если он будет опускаться перед вами, чем поворачиваться и подбирать его сзади.

Если полузащитник замешкается в коридоре, то трехчетвертные окажутся сразу прикрытыми. В этом случае полузащитнику лучше всего попытаться прорваться в короткую сторону, особенно в начале игры и если этому предшествовала борьба за мяч. Если борьбы не было, то лучше одному из нападающих попытаться прорваться в короткую сторону.

От того, была или не была организована произвольная схватка, зависит, какой тип подачи применяет полузащитник, отыгрывая мяч от коридора. Если схватка была построена, то полузащитник играет, как описано выше (ч.3, гл.7, 5). Если мяч был отыгран из коридора сразу, то пас в полете поможет полузащитнику избежать захватов нападающих противника. Если мяч разыгрывался в коридоре долго, даже при отсутствии произвольной схватки, полузащитник должен передать мяч в полете. Если он не сделает этого, то блуждающий полузащитник, стоящий прямо за коридором, будет вынужден бежать поперек поля.

## *Полузащитник в защите*

Основная обязанность полузащитника в защите — захватить полузащитника противника. Внимательно наблюдайте за ним в начале игры. Дает ли он длинный или короткий пас, сильно ли зависит мяч, как быстро он отдает пас и бежит. Учитывайте его слабые и сильные стороны, и ваша задача станет легче.

Как правило, у схватки надо следовать за полузащитником по пятам и пытаться захватить его. Но если он захочет обегать вокруг схватки с другой стороны и вы убедитесь, что не сможете догнать его, вернитесь назад и попытайтесь преградить ему путь (см. также гл. 17, ч. 4 — «Нападающие в защите»).

У произвольной схватки полузащитник должен быть особенно бдителен. Как правило, нападающие выстраиваются в такой схватке случайным образом, и поэтому защита от прорыва вблизи произвольной схватки организована слабее, чем у назначаемой схватки. Прорыв у произвольной схватки гораздо эффективней.

Следите за мячом очень внимательно. Как только он выйдет из схватки, сразу устремляйтесь к полузащитнику (или мячу) с той стороны, с которой он находится.

Если полузащитник отдал пас, то лучше всего бежать к угловому флагу позади трехчетвертных. Если, однако, пас полузащитника короткий и блуждающий полузащитник противника принимает мяч довольно близко от схватки, вы можете попытаться захватить блуждающего, или, по крайней мере, заставить его отдать поспешно пас, или даже вынудить бежать поперек поля.

Следите за тактикой противника в своей 22-метровой зоне. Если противник часто старается произвести удар по воротам и производит удар блуждающий полузащитник, бегите прямо на него. Если вы не успеете захватить его с мячом, вы все же заставите его ударить поспешно или даже помешаете произвести удар. Если блуждающий полузащитник стоит далеко от схватки, попытайтесь перехватить пас полузащитника. Такой перехват настолько опасен для противника, что стоит рискнуть и предоставить полузащитнику на время свободу действий.

Защита в коридоре зависит от того, как действует противник. Если завязалась борьба за мяч, то действия полузащитника должны быть такими, как у произвольной схватки.

Если мяч отыгран быстро, то без колебаний бегите к угловому флагу. Внимательно следите за прорывами через коридор. Очень часто полузащитник вступает в борьбу за мяч и оказывается под произвольной схваткой. Не забывайте крикнуть об этом нападающему, который вас заменяет.

В процессе игры хороший полузащитник доставляет очень много хлопот противнику. От него начинается большинство контратак. Будьте готовы подхватить упавший мяч даже у самых ног противника. После захвата сразу поднимайтесь на ноги с мячом. Старайтесь завладеть мячом первым! Никогда не выпускайте мяча из рук! Никому не отдавайте мяча при остановках игры!

## **Глава 8.**

### **БЛУЖДАЮЩИЙ ПОЛУЗАЩИТНИК**

*Качества, необходимые блуждающему полузащитнику*

За исключением полузащитника нет игрока в команде, который владел бы мячом больше, чем блуждающий полузащитник. От этих двух игроков во многом зависит игра команды. Вот почему больше всего критики и похвал приходится на их счет.

От блуждающего полузащитника начинается линия трехчетвертных. Именно его регбийная интуиция и его понимание игры определяют тактику трехчетвертных. Поэтому блуждающий полузащитник должен:

- а) играть надежно!
- б) быстро стартовать;
- в) иметь быструю реакцию;
- г) хорошо понимать игру;
- д) владеть искусством бега;
- е) уметь бить по мячу с обеих ног.

**И г р а т ь   н а   д е ж н о .** Когда мы говорим, что блуждающий полузащитник должен играть надежно, мы имеем в виду в большей степени его умение принимать пас от полузащитника, чем умение отдавать пас. Пас блуждающего полузащитника ничем не отличается от паса трехчетвертных за исключением того, что блуждающий имеет на него меньше времени. Прием же мяча от полузащитника значительно сложнее. Блуждающий имеет, как правило, очень мало места и времени для приема мяча. Кроме того, хотя его партнер и делает все возможное, что в его силах, чтобы отдать хо-

роший пас, часто он вынужден делать это поспешно, и пас получается недостаточно точным. Если блуждающий полузащитник будет плохо ловить мяч, то его трехчетвертные останутся без работы.

Блуждающий должен в совершенстве владеть техникой приема и передачи мяча, изложенной в части 1, главе 1. Кроме того, он должен уметь принимать мяч, летящий под любым углом, высоко, низко, далеко впереди и даже сзади. Чем выше летит мяч, тем мягче и аккуратнее нужно его принимать. В процессе игры не раз приходится подбирать мяч с земли, в чем надо постоянно упражняться.

Но особенно часто блуждающему полузащитнику приходится ловить мяч ниже коленей. Поэтому ловле низких мячей надо уделять особое внимание. Поставьте кого-нибудь из партнеров недалеко от себя, и пусть он дает вам пас на уровне голени. При приеме мяча держите пальцы широко раскрытыми, мизинцы вместе. Сгибайтесь навстречу мячу и изгибайте кисти рук. Затем встаньте дальше от пасующего и увеличивайте скорость бега. Несколько минут таких тренировок, если они регулярны, принесут много пользы во время матча. Для успешной ловли низких мячей требуется хорошая гибкость, а поэтому для ее развития делайте следующие упражнения:

а) сядьте на землю, ноги вместе и вытянуты. Наклоняйтесь вперед, старайтесь достать колени головой. Ноги не сгибайте;

б) резко наклонитесь, не сгибая колени. Постарайтесь коснуться руками носков ступни.

Блуждающий полузащитник сможет давать своим трехчетвертным быстрый и хороший пас только в том случае, если будет ловить от полузащитника все пасы, в том числе и плохие. Это необходимое условие для успешной игры самого блуждающего полузащитника и всей команды, которая будет уверена, что если мяч послан к блуждающему, то он находится в надежных руках. Полузащитники должны постоянно тренироваться вместе, чтобы добиться взаимопонимания и слаженности в игре. Блуждающий полузащитник должен знать, когда и в какой ситуации какой тип паса использует полузащитник, дает ли он пас стоя или в полете, плохо или хорошо. Он должен предвидеть, как сыграет полузащитник в данной ситуации, отдаст ли пас или будет прорываться. Оба должны добиться такого взаимопонимания, чтобы мыслить и играть как один игрок. Такое взаимопонимание требует не только высокого мастерства обоих,

но и сходства их темпераментов, с тем чтобы все время каждый помогал другому.

**Быстрый старт.** Блуждающий полузащитник должен уметь набирать скорость в несколько шагов. Скорость на дистанции отодвигается для него на второй план. Без быстрого старта он не сможет помочь разогнаться своим трехчетвертным, чтобы пересечь среднюю линию (линию схватки или коридора) раньше противника. Он должен стартовать как ракета, резко набежать на мяч и попытаться достичь средней линии прежде, чем противник узнает, что мяч у него. Он должен быстро разогнать своих трехчетвертных и заставить их бежать точно вдоль поля. Если блуждающий полузащитник медленный, он будет долго разгонять своих трехчетвертных, и защитники будут успевать прикрывать их. Нападающие будут вынуждены подстраховывать своих трехчетвертных и быстро устанут.

**Тренировка:** а) прыжки и бег на месте для повышения скорости;

б) прыжки с ноги на ногу на носках с высоким подниманием бедра на каждый третий прыжок для повышения скорости на старте. Короткие ускорения на 10, 15 или 20 м в паре с партнером.

**Быстрая реакция.** Она необходима для быстрого мышления на поле и быстрых действий. Эти качества в значительной степени вырабатываются. Но игрок с медленной реакцией, как бы он ни тренировался, никогда не станет хорошим блуждающим полузащитником. Блуждающий не должен задумываться над тем, как принять и отдать пас. Он должен так продумать и отработать все свои движения, чтобы мог выполнять их автоматический

**Игровая интуиция.** Игровая интуиция — это способность мгновенно оценить ситуацию и принять правильное решение. Она зависит от понимания игры, знания ее законов, ее стратегии и тактики. Чтобы приобрести игровую интуицию, блуждающий полузащитник должен поиграть некоторое время на месте и защитника и нападающего. Блуждающий полузащитник должен больше, чем кто-либо другой, думать и наблюдать во время игры. Он должен уметь быстро оценить сильные и слабые стороны противника и в соответствии с этим строить свою тактику. Он должен думать об игре и на поле и вне его. Блуждающий полузащитник может многое почерпнуть из книг, но самые ценные качества вырабатываются только в игре. Самое главное, чтобы он думал во время игры. Как только он начнет это

делать, то сразу постигнет тактические тайны, которые не найдешь ни в каких книгах. Но блуждающий полузащитник не должен уделять все внимание только атаке. Он обязан помнить, что защита все время внимательно следит за его действиями и старается нейтрализовать его. Поэтому блуждающий полузащитник должен все время разнообразить свои действия.

**Искусство бега.** Владеть искусством бега совершенно необходимо для блуждающего полузащитника. Если он владеет им, то трехчетвертным противника очень трудно определить, в какую сторону будет развиваться атака. Если центровые стартуют и разгоняются быстро, то отдавать им мяч сразу бессмысленно. Нужно найти способ отвлечь противника, чтобы оставить своих центровых без опеки. Для этого можно попытаться прорваться самому, либо сыграть «в крест» с нападающим или с краевым, стоящим с закрытой стороны, либо, если трехчетвертные противника стоят глубоко, прорваться с закрытой стороны. Все это требует высокого искусства бега. Изменение ритма бега, смена направления бега в сочетании с резкими ускорениями совершенно необходимы (см. ч. 1, гл. 3). И, кроме того, он не должен бояться захватов. Блуждающий полузащитник должен использовать все возможности, любые отвлекающие движения, чтобы прорваться сквозь линию защитников к своим центровым.

**Удар ногой.** Уметь бить с обеих ног должен, конечно, каждый игрок команды. Но особенно необходимо это умение блуждающему полузащитнику (а также замыкающему), так как в течение матча ему не раз приходится ударом по мячу ногой отыгрывать территорию. Блуждающему полузащитнику чаще, чем другим, предоставляется возможность пробить «дроп-гол» (удар по воротам после отскока мяча от земли), причем он должен уметь совершить удар по воротам с обеих ног.

### *Блуждающий полузащитник в атаке*

Игру блуждающего полузащитника трудно рассматривать отдельно, без связи с игрой всей линии трехчетвертных. Поэтому блуждающий должен внимательно изучать разделы, посвященные игре трехчетвертных. Здесь мы рассмотрим лишь основные моменты игры трехчетвертных.

Главная задача крайнего трехчетвертного — занести мяч в «город» противника. Следовательно, долг остальных

трехчетвертных, а значит и блуждающего, — питать его мячами. Если мяч регулярно доходит до крайнего трехчетвертного, особенно в начале игры, то команда получает ряд преимуществ.

Во-первых, вся линия трехчетвертных с самого начала включается в игру. Во-вторых, с самого начала матча трехчетвертные обретают уверенность и настраиваются на разумную атакующую игру.

Кроме того, ничто так не утомляет нападающих противника, как эти регулярные пасы крайнему трехчетвертному, так как нападающие вынуждены все время бежать поперек поля, чтобы подстраховывать своих защитников. И, наконец, постоянные и быстрые пасы крайнему трехчетвертному не только утомляют защиту, но и, рассредоточивая нападающих противника по полю, ослабляют защитные линии в центре поля. Это позволяет блуждающему полузащитнику выискивать возможности для атаки в центре поля.

**Начальный удар, удар с 22-метровой линии\***, штрафной удар (см. также ч. 4, гл. 13). Блуждающему полузащитнику удобнее всех производить начальный удар или удар с 22-метровой линии, так как в игре он находится на том месте, откуда производится удар, и нет необходимости другому игроку подстраховывать его. Отметим сразу, что при обычной тактике, применяемой при начальном ударе, его место против ворот.

Если игру начинает противник, нужно постараться, приняв мяч, как можно быстрее перевести его на свободный край поля. Если блуждающий полузащитник занимает позицию очень близко от полузащитника, то передать мяч трехчетвертным быстро очень сложно. Поэтому блуждающий должен стоять подальше от полузащитника, но на таком расстоянии, чтобы последний мог легко добросить до него мяч. Как только мяч попадет в руки полузащитника, *но не раньше*, блуждающий должен начать бег и принять мяч на полной скорости. Обычно на блуждающего при начальном ударе выбегает один из нападающих противника (чаще всего крыльевой схватки). Если он прикрыл вас прежде, чем вы получили мяч, или готов захватить вас, когда вы принимаете пас, полузащитник не должен отдавать вам мяч. Если крыльевой приближается уже после того, как вы получили мяч, отдайте пас центральному трехчетвертному. Если перед

\* По принятой в СССР терминологии удар с 22-метровой линии называется также ударом от ворот. — *Прим. ред.*

вами никого нет, продолжайте бег, но помните, что первая задача — прорваться как можно дальше на половину поля противника. А вторая — отдать мяч трехчетвертным. Если вы не можете выполнить первую задачу, то обязаны выполнить вторую. Рано или поздно, но мяч должен дойти до крайнего трехчетвертного. И он должен дойти раньше, чем защита прикроет его. Чем больше вы медлите с пасом, тем менее вероятно, что мяч дойдет до крайнего трехчетвертного вовремя. Внимательно следите за противником, отдавая мяч трехчетвертным. Только когда вы уверены, что возникла самая выгодная ситуация для прорыва в центре поля, можно затянуть с передачей.

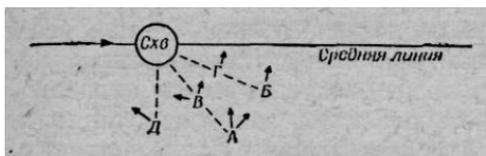


Рис. 33. Позиции блуждающего полузащитника у схватки

Назначаемая схватка. Позиция блуждающего полузащитника у схватки зависит от точности и дальности передачи полузащитника;

скорости, с которой мяч выходит из схватки; скорости и позиции защиты. Блуждающий полузащитник должен стоять:

а) *широко* от схватки, если полузащитник может дать длинный пас или крыльевые противника быстры;

б) *рядом* со схваткой, если мяч выходит из нее быстро и ваш полузащитник дает быстрый пас; если у вас очень быстрый старт; если крыльевые противника медлительны или устали (в конце первого тайма и в конце игры);

в) *глубже* за схваткой, если мяч выходит из нее медленно; если полузащитник пасует медленно или недостаточно точно (чтобы предупредить передачу в спину);

г) *«плоско-»*, когда мячом завладеет противник или когда завладели вы, а трехчетвертные противника не успели занять свои места (т. е. при произвольной схватке);

д) *за схваткой*, когда вы не собираетесь бежать с мячом, а хотите произвести удар ногой (т. е. в своей 22-метровой зоне и при ударе по воротам с отскока).

Все сказанное станет понятным, если обратиться к рис. 33. Здесь показаны различные позиции блуждающего полузащитника у схватки.

Позиция А возможна при коротком пасе полузащитника, если вы набегае на мяч прямо вдоль поля. Позиция Б исключается, если полузащитник не может дать длинный

пас. Позиция *А* целесообразна в начале первого и второго таймов, пока защитники свежие и пока ваш полузащитник присматривается к их игре. Позиции *Б* и *Г* целесообразны в процессе игры, когда противник устал и полузащитник сам начинает атаки. Позиция *В* занимает, когда вы намереваетесь прорваться с закрытой стороны или собираетесь пробить «дроп-гол».

Позиция *Д* оправдана в собственной 22-метровой зоне, когда вы посылаете мяч в аут или пытаетесь пробить «дроп-гол» с середины поля.

Надо знать, что такие позиции занимают в следующих случаях.

Позиция *А* занимает, если вас атакуют оба: и блуждающий полузащитник и крыльевой противника. Позиция *Б* правильна, если вас атакует только крыльевой. Если вас атакует только блуждающий полузащитник, займите позицию *В*. Если ни крыльевой, ни блуждающий полузащитник вас не беспокоит, то целесообразна позиция *Д*. Позиция *В* занимает при произвольной схватке, когда более вероятно, что вас захватит блуждающий полузащитник противника, чем крыльевой; при прорыве в закрытую сторону; если вы не решили, что будете делать. Если собираетесь ударить ногой, то занимайте позицию *Д*.

Когда занимаете свое место за схваткой, повернитесь лицом к воротам противника. Если направление на ворота проходит по диагонали, приняв мяч, начинайте бег в этом направлении. Ближайшая к схватке внутренняя нога при старте должна стоять впереди. Это поможет принять мяч на внешней ноге, а следовательно, принять его более уверенно. Кроме того, из такой позиции легко быстро набрать скорость. Руки держите ниже пояса, ладонями к полузащитнику. Не держите руки на бедрах или коленях: это почти гарантирует медленный старт.

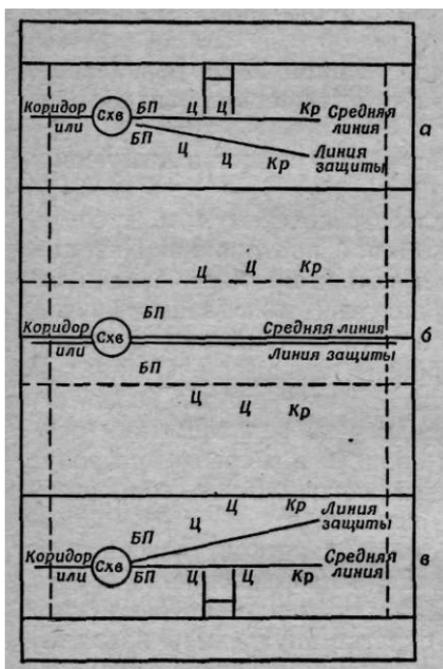
Пока мяч в схватке и не попал к вам в руки, не спускайте с него глаз. Не поддавайтесь соблазну следить за противником. Позиции противника вы должны оценить раньше, до вбрасывания мяча, а за его действиями следить «краем глаза».

Не начинайте бежать раньше, чем полузащитник получит мяч, если вы не собираетесь прорваться в закрытую сторону. В последнем случае можно начинать движение сразу, как только мяч отыгран первым номером.

Старайтесь всегда бежать под углом. Это облегчит действия полузащитника. Прежде чем вбросить мяч в схватку, он

приблизительно оценит, где вы примете его пас. Затем он будет смело отдавать пас на это место, зная почти наверняка, что вы будете там.

Обычная тактика при атаке в длинную сторону. Мы уже говорили и ввиду



важности этого еще неоднократно будем повторять, что основная задача крайнего трехчетвертного — выиграть попытку. Следовательно, долг остальных трехчетвертных — питать крайнего мячами. Если это так, то основная обязанность блуждающего полузащитника — отдавать мяч своим трехчетвертным. Но его прием мяча от схватки и пас центральным трехчетвертным не должны быть однообразными.

Взгляните на рис. 34. Здесь «средняя линия» — линия, проходящая через середину схватки или коридора, поперек поля. «Линия обороны» — линия, расположенная посередине между двумя группами трехчетвертных, вдоль которой они встречаются и вдоль которой атакующая

Рис. 34. Зависимость линии защиты от построения трехчетвертных

группа, возможно, будет захвачена. Отсюда можно сразу сделать два вывода. Во-первых, чтобы крайний трехчетвертной обыграл своего опекуна, он должен получить мяч раньше, чем его прикроют (т. е. раньше, чем он достигнет «линии обороны»). То же самое можно сказать и о центральных трехчетвертных. Для того чтобы они смогли отдать пас точно, они должны получить мяч прежде, чем будут прикрыты. Следовательно, блуждающий полузащитник должен отдать мяч как можно быстрее.

Во вторых, если трехчетвертной, владеющий мячом, не пересек среднюю линию, любой игрок (полузащитник, нападающие и др.) с внутренней стороны от трехчетвертного

сможет помочь ему, если только отойдет назад. И чем дальше от средней линии находится игрок с мячом, тем дальше назад должны отбежать его партнеры, чтобы помочь ему, и тем менее вероятно, что они успеют на помощь вовремя. Это положение касается крайнего трехчетвертного больше, чем любого другого игрока, так как он может ожидать помощи только со стороны игроков, расположенных сбоку-вперед от него.

Следовательно, чем ближе к средней линии крайний получит мяч, тем лучше.

Если мы теперь сравним эти два положения (рис. 34, *а* и *б*), то придем к выводу, что крайний трехчетвертной должен получать мяч прежде, чем он пересечет линию обороны, но как можно ближе к средней линии.

Теперь обратимся к рис. 34, *в*. Ваша линия трехчетвертных расположена плоско, а противника глубоко (игра происходит в вашей 22-метровой зоне). В этом случае линия обороны лежит за средней линией. Легко заметить, что крайний может получить мяч, когда он уже пересек среднюю линию, но прежде, чем он достигнет линии обороны.

В позиции на рис. 34, *б* обе линии трехчетвертных расположены глубоко. Линия защиты и средняя линия в этом случае совпадают. Если отдать мяч крайнему прежде, чем он достигнет линии обороны, то он получит мяч, и раньше, чем пересечет среднюю линию. Чем ближе к средней линии он примет мяч, тем ближе к линии обороны он будет. Поэтому вы *обязаны* дать ему пас до средней линии, если хотите, чтобы он принял мяч до *линии обороны*.

Таким образом, средняя линия *всегда* проходит через *середину* схватки или коридора. Линия обороны *смещается* в зависимости от позиции обеих линий трехчетвертных, а также *зависит от скорости, с которой трехчетвертные сближаются*. Например, если атакующие трехчетвертные движутся быстрее противника, то они отодвигают линию обороны за среднюю линию, ближе к защищающимся. Следовательно, если вы бежите быстрее защитников, то можете передать крайнему мяч до линии обороны, но за средней линией или, по крайней мере, очень близко к ней.

Позиция, показанная на рис. 34, *а*, более сложная. Трехчетвертные противника расположились плоско, так, что, если вы хотите, чтобы мяч дошел до крайнего, необходимо встать глубоко. Линия защиты проходит на вашей половине поля. Если вы хотите передать мяч крайнему трехчет-

вертному до линии защиты, то обязательно надо передать его и до средней линии.

Позиция на рис. 34, *а* самая трудная для прорыва трехчетвертных в свободную сторону. Но все же прорваться можно, если ваш крайний быстр, решителен и уверенно переигрывает своего противоположного номера. Так как помочь ему никто не может, он должен рассчитывать только на себя. Задача всей команды — передать ему мяч как можно быстрее, чтобы он имел против себя только одного защитника. При этом нападающие атакующей команды могут немного отдохнуть, да и работа трехчетвертных не сложна. Трехчетвертные атакующей команды должны в такой ситуации приблизить линию обороны к средней линии. Для этого необходимо принять пас на максимальной скорости, принять и отдать пас в два шага и без промедления.

**З а к л ю ч е н и е .** Обязанности блуждающего полузащитника при атаке в свободную сторону состоят в том, чтобы:

а) передать мяч крайнему раньше, чем он достигнет линии обороны;

б) принимать и отдавать пас на максимальной скорости, чтобы передать мяч крайнему как можно ближе к средней линии;

в) если противник стоит глубоко, выманить на себя своего противоположного номера;

г) если противник стоит плоско, передать мяч крайнему трехчетвертному как можно быстрее, не обращая внимания на своего опекуна, но бежать при этом как можно быстрее к средней линии.

**Т а к т и к а ,** применяемая против быстро набегающей защиты. Как только блуждающий полузащитник получает мяч, он сразу, как правило, пасует его трехчетвертным. Но как быть, если защитники набегают так быстро, что непременно захватят центровых, если послать мяч к ним?

Если трехчетвертные противника стоят плоско, попытайтесь прорваться в короткую (закрытую) сторону, чтобы заставить их стоять глубже. Если ваш противоположный номер и крыльевые противника медленно стартуют, прорывайтесь во внешний проход (см. рис. 35, *а*), а при тех же условиях, но в 22-метровой зоне противника — во внутренний (рис. 35, *б*).

Если блуждающий полузащитник и центральные трехчетвертные противника быстрые и вы можете пересечь

среднюю линию (т. е. в своей 22-метровой зоне), бегите с мячом от схватки и верните его своим нападающим. То же самое можно сделать и в случае, если у ваших трехчетвертных не клеится игра. Если при этом вы не можете пересечь среднюю линию (в 22-метровой зоне противника), поступайте как описано в части 4, главе 18, или пробейте мяч к крайнему трехчетвертному, или, еще лучше, попытайтесь прорваться, используя смену направлений бега, провороты, смену ритма бега и т. п.

Но чтобы добиться успеха, вы не должны бояться быть захваченным. Используйте все возможности, любые финты и отвлекающие движения, чтобы вновь соединиться с центровыми. Размахивайте руками с мячом вправо и влево, когда бежите. Защитники могут подумать, что вы собираетесь отдать пас, и промедлят с захватом. Но не думайте, что вы сможете обыграть всю команду.

Проскочив одного игрока, что обычно бывает достаточно, ищите возможности передать мяч партнерам. Если вы проскочили во внутренний проход, то сразу мчитесь дальше, так как иначе вас захватят нападающие. Стараться прорваться через группу защищающихся бесполезно.

Следует отметить, что такие прорывы заслуживают внимания, но не следует злоупотреблять ими.

**Атака в закрытую сторону.** Займите позицию В, отмеченную на рис. 33. Полузащитник должен быть предупрежден о ваших намерениях до того, как он вбросит мяч. Начинайте бежать сразу, как только мяч отыграет первый номер, и старайтесь принять пас от полузащитника как можно ближе к схватке. При этом пас должен быть стоя, так как он мягче паса в падении. Если блуждающий полузащитник противника стоит плоско, ваши шансы прорваться, хотя бы за среднюю линию, очень велики (см. рис. 36). Помните, что прорыв в закрытую сторону легче осуществить после произвольной схватки, когда нападающие занимают случайные позиции.

**З а м е ч а н и е.** Как прорыв полузащитника, так и

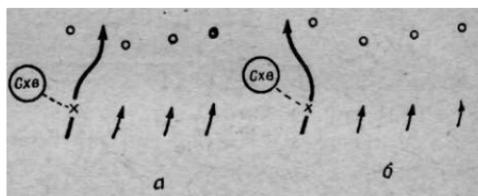


Рис. 35. Прорыв блуждающего полузащитника:

а — прорыв во внешний проход; б — прорыв во внутренний проход в 22-метровой зоне противника

прорыв блуждающего легче осуществить в ту сторону, куда схватка разворачивается, так как крыльевому с этой стороны труднее быстро подключиться к обороне.

Схватка в центре поля. Когда схватка назначается в центре поля, момент для атаки наиболее благоприятный. Поэтому в таких ситуациях внимательно следите за блуждающим полузащитником противника и будьте готовы к любым неожиданностям.

Если мяч в схватку вводит ваш полузащитник, то ваша позиция зависит от той тактики, которую вы выберете. Рассмотрим два возможных плана атаки.

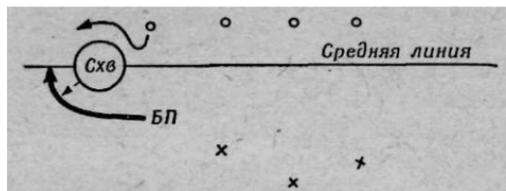


Рис. 36. Прорыв блуждающего полузащитника в закрытую сторону

1. Встаньте с противоположной от вбрасывающего стороны схватки. Атакуйте обычно с этой стороны (т. е. если мяч вбрасывается слева, атакуйте чаще справа от схватки, но иногда и слева). Если вы атакуете справа, то полузащитнику легче дать вам пас, так как он может давать пас стоя, а не в полете, что более сложно. Постоянно атакуя справа, вы приучаете к этому противника и притупляете его бдительность на левом фланге. Если блуждающий полузащитник противника стоит плоско, он не успеет за вами, если вы начнете прорываться влево. В этом случае у вас будут значительные шансы проскочить среднюю линию, а для трехчетвертных создадутся благоприятные возможности для прорыва в «город» противника.

2. Вставайте то с одной, то с другой стороны от схватки, но атакуйте в начале игры с противоположной стороны (стоите справа — атакуйте слева; стоите слева — атакуйте справа). Такими действиями вы приучите блуждающего полузащитника сразу мчаться позади схватки наперерез вам. Он, возможно, будет сразу вставать с противоположной от вас стороны схватки. Если вы затем начнете атаку с той же самой стороны от схватки, с которой вы стояли, то наверняка застанете его врасплох. Но при такой тактике должна быть очень хорошо налажена сигнализация

между полузащитником и блуждающим. Полузащитник должен все время знать, куда и в какое время вы собираетесь бежать. И в то же самое время противник ничего не должен знать о ваших планах.

Другие возможные комбинации от схватки в центре поля описаны в главе 18 части 4.

Произвольная схватка. Тактика игры у произвольной схватки та же самая, что и у назначаемой схватки, но блуждающий полузащитник должен стараться развить атаку еще быстрее. Атака от произвольной схватки наиболее опасна, так как нападающие в ней занимают случайные позиции. Если атака быстрая, трехчетвертные также могут не успеть занять свои позиции. Но для успеха необходимо, чтобы все трехчетвертные занимали свои исходные позиции как можно быстрее. Для этого нужны прежде всего хорошая выносливость и скорость. Ведь недаром говорят, что во многих играх упускают победу трехчетвертные, которые медленнее занимают свои позиции.

Сигнализация между полузащитниками затруднительна, и лучше, даже необходимо, чтобы полузащитник указывал, в какую сторону он передаст мяч. Если блуждающий полузащитник хочет сообщить полузащитнику о своих намерениях, он должен крикнуть ему об этом (если необходимо, то условной фразой), так как полузащитник редко имеет время наблюдать за своим партнером.

У произвольной схватки могут возникать различные ситуации. В одних случаях нужно прорваться самому, в других, выманив на себя защитника, произвести передачу. В 22-метровой зоне противника нет даже необходимости выманивать на себя защитника, а нужно отдать мяч крайнему трехчетвертному как можно быстрее. Если вы выиграли две произвольные схватки подряд, положение защиты будет затруднительным. Не отдохнув от первой произвольной схватки, противнику будет очень сложно снова защищаться. Поэтому отдавайте мяч без промедления крайнему трехчетвертному. Если линия трехчетвертных противника короткая (т. е. атакующих больше, чем защищающихся), то можно либо проскочить в проход, либо «прокинуть» обороняющихся и вывести в прорыв крайнего трехчетвертного. Если проход перед вами, прорывайтесь сами. Если нет, то передайте быстро мяч тому игроку, против которого нет защитника.

Коридор. При коридоре полузащитник обычно стоит против игрока, которому вбрасывается мяч, а ваша позиция за-

висит от позиции полузащитника. Стойте глубже, чем при схватке, так как если вы будете стоять слишком близко к коридору и мяч будет сразу отдан вам, вы наверняка попадете в руки нападающих или будете вынуждены бежать от них поперек поля. Однако стоя глубоко за коридором, трудно препятствовать игре блуждающего полузащитника противника.

Если в коридоре завязалась борьба за мяч, блуждающий играет так же, как у произвольной схватки. Но в этом случае нужно как можно быстрее отдавать мяч своим трехчетвертным, потому что трехчетвертные противника знают, что атака может развиваться только в одну сторону, и быстро прикроют своих подопечных.

Но если мяч из коридора сразу отдан вам, а центровые уже прикрыты, то развивать атаку в свободную сторону бесполезно. Тогда можно поступить следующим образом:

- а) прорваться в закрытую сторону;
- б) начать бег в закрытую сторону, но сыграть в «крест» с крайним трехчетвертным, который начнет атаку в свободную сторону (см. ч. 4, гл. 15, раздел 6);
- в) ударить мяч по диагонали к крайнему трехчетвертному;
- г) побежать в закрытую сторону, имитируя прорыв, но ударить мяч ногой в другой конец поля крайнему трехчетвертному. Это позволит выманить защитников и облегчить задачу крайнего;

д) ударить в аут, если используется защитная тактика\*.

**Поддержка атаки.** Блуждающий полузащитник должен внимательно следить за действиями полузащитника и всеми силами стараться поддержать его и принять от него пас, если полузащитник прорывается сам, кроме случая, когда полузащитник пытается выманить на себя одного из трехчетвертных противника и затем отдать мяч оставшемуся без прикрытия партнеру. Один из таких случаев показан на рис. 37. Полузащитник выманит на себя внешнего центрального противника и старается отдать мяч своему внешнему центральному трехчетвертному, который оказался свободным. Последний либо проскочит в образовавшийся проход, либо «прокинет» крайнего защитника и выведет в прорыв своего крайнего. Второй центровой должен стараться поддерживать полузащитника с внутренней стороны, а получив от

\* По принятым в Советском Союзе правилам мяч, выбитый в аут вне своей 22-метровой зоны, вводится в игру из-за боковой линии напротив места, откуда производился удар. *Прим. перев.*

него мяч, бежать прямо вдоль поля. В этом случае блуждающий полузащитник должен стараться выполнить две задачи: поддержать своего внутреннего центрального и сохранить построение линии трехчетвертных.

Каждого игрока, владеющего мячом, надо поддержать с обеих сторон. Долг всех игроков команды — поддержать своего партнера с мячом как можно быстрее.

Запомните, что атака трехчетвертными начинается от крайнего. Наивно полагать, что крайний, получив мяч, сразу добьется попытки. Для успешного завершения ата-

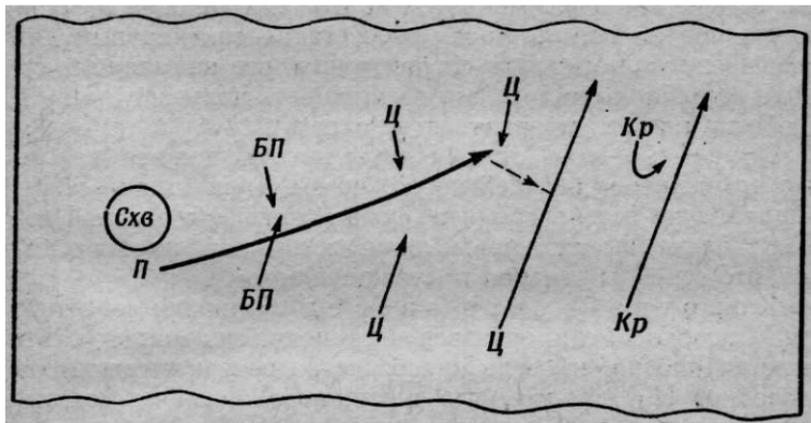


Рис. 37. Уход полузащитника от схватки

ки нужно вернуть мяч вдоль линии трехчетвертных обратно. Поэтому все трехчетвертные должны быть готовы принять передачу от крайнего. Всегда старайтесь сохранить линию трехчетвертных в одну сторону поля и обратно. Блуждающий полузащитник может, конечно, пересечь поле, подстроиться к своей линии трехчетвертных и тем самым создать преимущество в углу поля. Но делать это он должен редко и только не в начале игры. С другой стороны, блуждающий полузащитник должен быть предельно внимательным и в случае падения мяча на землю из-за неточного паса организовать произвольную схватку или передать мяч назад замыкающему.

Тактика игры ногой. Удар ногой, как тактический атакующий прием, может быть применен только опытными игроками (за исключением «дроп-гола»). Его выполнение требует чрезвычайной точности, игрового чутья и своевременности. И такая тактика, конечно, не должна поощряться в школах регби. Даже опытные игроки должны расценивать

игру ногой если не как слабость блуждающего полузащитника, то как недоверие к какому-либо звену команды, например центральным трехчетвертным. Конечно, возможна игра и за боковую линию, но прибегать к ней нужно только в том случае, когда все другие возможности отпали.

Из этого правила можно сделать два исключения: удар по воротам («дроп-гол») и короткий удар вперед.

Удар по воротам нужно пытаться производить в начале игры, когда шансы выиграть попытку незначительны. Лучше всего его производить от схватки, назначенной прямо против ворот. Кроме того, такая тактика вынудит нападающих противника сосредоточить все внимание в защите на блуждающем и даст возможность полузащитнику в удобный момент прорваться у схватки.

Принимайте мяч стоя. Полузащитник должен давать пас прямо перед бьющей ногой, чтобы блуждающий полузащитник не тратил время на подбор ноги для удара. Поэтому, когда вы намерены произвести удар по воротам, подайте условный сигнал полузащитнику.

Короткий удар вперед обычно применяется, когда необходимо прорваться через цепь защитников, набегающих плоско, и когда пространство позади защитников свободно. Но помните, что против игрока с мячом должен всегда находиться только один защитник. Цель этого удара — перебить мяч через голову защитника и принять мяч за его спиной. Удар выполняйте следующим образом: держите мяч горизонтально за два конца. Затем на бегу ударьте мячом по поднимающемуся вверх колену. После некоторой тренировки при таком ударе мяч летит более точно и удар можно производить не снижая скорости (о тактике игры ногой см. ч. 4. гл. 18).

### *Блуждающий полузащитник в защите*

Блуждающий полузащитник играет в защите, если мяч находится у противника, или игра проходит в собственной 22-метровой зоне, или мяч у вас и вы отбиваете его ногой.

- Когда мячом овладевает противник (в назначаемой схватке, при вбрасывании в произвольной схватке и к тому же в вашей 22-метровой зоне), становитесь на уровне последней ноги схватки. Старайтесь быть у той стороны схватки, откуда выходит мяч. Как только мяч выйдет из схватки, мчитесь к своему противоположному номеру.

Блуждающий полузащитник противника не успеет в этом случае сильно разогнаться, а это очень важно и для вас и для всей линии трехчетвертных. Конечно, из-за существующего правила «вне игры» у схватки и коридора трудно захватить блуждающего противника с мячом. Но даже если блуждающий противника не принимает мяч *на полной скорости*, у него останется очень мало времени на пас. Даже если вы постоянно не будете успевать захватить его с мячом, вы заставите его отдать пас раньше, чем он сможет пересечь среднюю линию. Для трехчетвертных очень важно, чтобы блуждающий набегал на противника быстро, так как они подстраиваются под него, чтобы сохранять линию защиты прямой. Как в атаке, так и в обороне блуждающий полузащитник определяет скорость линии трехчетвертных.

При приближении к своему противоположному номеру набегайте на него с ближней к схватке стороны. Для этого есть две причины. Во-первых, вы не встретитесь со своим противником «лоб в лоб» и перед вами не встанет вопрос, с какой стороны он попытается обежать вас. Во-вторых, вы заставите его двигаться поперек поля.

Никогда не спускайте глаз с противника. Если он начал бег в закрытую сторону, то чем позже вы заметите это, тем ближе к средней линии он прорвется. Особенно опасно это при назначаемой схватке в центре поля, так как блуждающему полузащитнику предоставляется в этом случае большой простор для действий.

Действия блуждающего у коридора во многом сходны с обороной у схватки. Занимайте ту же самую позицию, но внимательно следите за вашим противоположным номером, а также за полузащитником, так как его действия могут подсказать вам, где выйдет мяч и какую тактику скорее всего изберет противник (различные варианты игры в защите изложены в ч. 4, гл. 19).

В собственной 22-метровой зоне выбивайте мяч за боковую линию, если это можно сделать надежно. Однако, если вы проигрываете, нужно быть готовым начать атаку из любой позиции, даже от собственной зачетной линии, особенно во второй половине матча. В этом случае делайте все, чтобы держать мяч в игре. Вы ничего не теряете. Кроме того, в собственной зоне атака меньше ожидается противником и защита менее бдительна. Никогда не опускайте руки. До последнего свистка игра не проиграна и не выиграна. Конечно, чтобы перевести игру на половину поля

противника, бить ногой, когда вы зажаты в собственной зоне, нужно даже в последние десять минут матча. За это время еще многое можно сделать и многое может случиться. Если вы прижаты к краю поля, надо играть ногой даже вне своей 22-метровой зоны. Никогда не отдавайте мяч противнику, даже если решили подержать его в игре.

Если вы решили выбить мяч ногой за боковую линию, вставайте глубоко за полузащитником (как при схватке, так и при коридоре). Мяч принимайте стоя и выбивайте как можно раньше, не дожидаясь, когда противник набегит на вас. Выбивать мяч следует дальше от боковой линии ногой. Однако такой удар лучше всего производить замыкающему, чтобы дать возможность блуждающему полузащитнику свободно идти на своего противоположного номера, если мяч выигрывает противник.

Иногда приходится выбить мяч за боковую линию и вне своей 22-метровой зоны, но делать это нужно только в крайних случаях, когда мяч отдать некому.

## Глава 9.

### ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ

Центральных трехчетвертных можно разделить на левого и правого, или на «внутреннего» и «внешнего». В некоторых командах центры занимают постоянно одно и то же место в линии трехчетвертных, в других — взаимно меняются местами. Что лучше — сказать трудно. Это определяется в основном мастерством игроков. Для более быстрого построения линии трехчетвертных взаимозаменяемость центров полезна. Конечно, если схватка назначена в середине поля, центровые должны играть один слева, а другой справа. Разница в их позиции состоит в том, что один обслуживает левого крайнего, а другой — правого. Один пасует влево, а другой — вправо. Центральный трехчетвертной, которому лучше удастся передача влево, должен стоять слева от своей схватки. Центральный трехчетвертной, который лучше пасует вправо, встает справа от схватки. Но при коридоре и схватке на краю поля разница между левым и правым центровым исчезает, но между внутренним и внешним остается. И эта разница значительна. Игра внутреннего центрального трехчетвертного во многом напоминает игру блуждающего полузащитника, тогда как игра внешнего центрального больше похожа на игру крайнего

трехчетвертного. Различие в необходимых качествах и в тактике игры центровых очевидно. Следовательно, если игрок находится все время, например, слева, независимо от того, где назначена схватка или коридор, он будет в одних случаях играть как внутренний, а в других как внешний центровой. Разумеется, в этом случае он должен уметь играть на этих двух различных местах. В данной главе мы используем термины «внешний» и «внутренний» центровые не для того, чтобы дискутировать по этому вопросу, а для того, чтобы подчеркнуть разницу в игре центральных трехчетвертных там, где она есть.

### ***Качества, необходимые центральному трехчетвертному***

Для центральных трехчетвертных (как внешнего, так и внутреннего) необходимы следующие качества:

- а) нацеленность на атаку и настойчивость;
- б) высокое техническое мастерство владения мячом;
- в) быстрота обработки мяча и оценки ситуации;
- г) высокая скорость бега. Умение спрямлять свой бег перед отдачей паса\*;
- д) надежная игра в защите;
- е) умение бить с обеих ног;
- ж) выносливость;
- з) понимание игры и сыгранность.

Нацеленность на атаку и настойчивость. Центральные трехчетвертные составляют основную атакующую силу команды. Команда, которая хочет вести атакующую игру, не может обойтись без быстрых, мгновенно ориентирующихся в игре, технических, сильных, работоспособных центровых. По этой причине центральные трехчетвертные должны постоянно изучать тонкости игры, особенно касающиеся их собственной позиции и тактики. Они должны строить свои планы не только на комбинациях, заимствованных из книг или у других команд, но стараться использовать также и свои мысли и опыт.

С приобретением опыта игроки обычно приходят к выводу, что многие комбинации, которые они пытались осуществлять раньше, не новы или даже невыполнимы. Но это не страшно. Игрок, который задумывается над своей игрой, невольно будет анализировать и действия противника. А

• См. об этом в ч. 1, гл. 1. — *Прим. авт.*

это позволит уточнить свои действия в той или иной ситуации и со временем приведет к оригинальности этих действий. Однако самое главное не то, как действует игрок на поле, а то, что он думает на поле.

Центральные трехчетвертные должны использовать любую возможность на тренировках или в двусторонних играх для отработки того или иного приема и комбинации. Но прежде, чем применить их в игре, нужно согласовать свои действия с действиями блуждающего полузащитника, другого центрального и крайнего и довести их до автоматизма.

Поскольку центровые являются главной атакующей силой команды, они должны быть всегда настроены на атаку. Атаковать из любых позиций, решительно и, даже защищаясь, при возможности немедленно контратаковать.

Еще один момент важен в игре центральных трехчетвертных. Всегда старайтесь держаться на ногах. Конечно, в игре приходится и захватывать и падать на мяч, но поднимайтесь на ноги как можно скорее. Пока вы лежите на земле, в линии трехчетвертных на вашем месте никого нет, и только вы можете прикрыть этот проход. Если вас захватили, старайтесь опрокинуть противника и подняться раньше него. На тренировках выполняйте следующие упражнения: ускорение на Юм, кувырок вперед, быстрый подъем и продолжение бега. Повторяйте эти упражнения на отрезке 50 м несколько раз.

**Высокое техническое мастерство.** Техническое мастерство центрального трехчетвертного, так же как и блуждающего полузащитника, должно быть доведено до автоматизма. Пас обоим должен быть быстрым и точным. Во время матча центральной не должен задумываться над тем, как принять и передать мяч точно. В игре он должен думать о тактике, позиции противника, комбинациях и т. п. Но никогда не надо пренебрегать работой над совершенствованием приема и передачи мяча. Даже мастера высокого класса не могут позволить себе этого. Большая часть их тренировочного времени посвящается отработке пасов, даже когда разучиваются какие-либо нестандартные комбинации вместе с партнерами. Чтобы лучше «почувствовать» мяч, полезно и перед каждым матчем включить в разминку пас в линии трехчетвертных.

Центровые должны даже больше, чем блуждающий полузащитник, работать над резким длинным пасом. Если центральной может дать длинный пас, он очень часто сможет вывести в прорыв своего крайнего, посылая мяч дальше, чем

противник ожидает (см. рис. 38). Для освоения длинного паса необходимо работать над развитием силы и гибкости (см. ч. 5, гл. 21). Центровые должны одинаково хорошо передавать мяч и влево и вправо и в совершенстве владеть передачей с поворотом, обратной передачей и различными обманными движениями.

Быстрота обработки мяча и оценки ситуации. Центровые должны быть быстрыми. И здесь проявляется первое различие в требованиях к качествам внутреннего и внешнего центрового. Так как внутренний центральный трехчетвертной занимает позицию ближе к середине поля, ближе к блуждающему полузащитнику и вступает в игру в самом начале атаки, для него более важно умение резко набрать максимальную скорость с места (см. предыдущую главу). Желательно, чтобы перед атакой внутренней центральной занял позицию несколько сзади всей линии трехчетвертных. Блуждающий полузащитник знает, когда ему начинать бег, а внутренний центровой должен ожидать пас в любой момент и в то же время не нарушать построения линии трехчетвертных. Поэтому для него, даже больше чем для блуждающего полузащитника, важно умение резко стартовать. Для внешнего центрового, наоборот, более важно иметь высокую скорость бега по дистанции, так как он принимает мяч позже и имеет достаточно времени на разгон. Таким образом, внутренний центровой имеет меньше времени на маневр и для него более важна скорость старта. Внешнему центровому, как правило, предоставляется большее пространство для разгона, и поэтому для него более важна скорость на дистанции. Именно по этой причине внутренний центровой чаще использует внезапные остановки и уходы в сторону, а внешний — изменение направления бега.

Центровой должен уметь быстро маневрировать, менять направление атаки, используя внезапные остановки и рез-

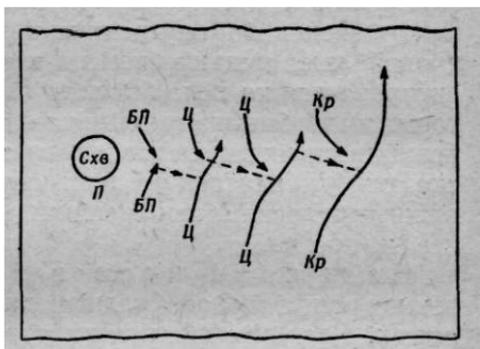


Рис. 38. Вывод крайнего трехчетвертного в прорыв с помощью длинных передач

кие ускорения, сменяя ритм и направление бега. Центровой, который не умеет делать всего этого на хорошей скорости, редко добьется успеха. Кроме того, он будет часто ошибаться в защите, и в обороне будут постоянно возникать проходные коридоры.

Центровой должен уметь быстро оценить сильные и слабые стороны своей позиции и позиции противника, быстро использовать ошибку противника, прежде чем эта ошибка будет исправлена, быстро оценить ситуацию и разгадать намерения партнеров. В этом проявляется второе различие между внешним и внутренним центровым. Внутренний центровой, имея меньше времени и пространства, должен ориентироваться на поле быстрее, чем внешний центровой, который имеет больше времени на оценку позиции противника, позиции своих партнеров и принятие решения. Можно даже сказать, что внутренний центровой должен быть более подвижным и легким, чем внешний, который должен быть мощнее и крепче.

**Надежная игра в защите.** Самая ответственная роль в обороне среди трехчетвертных падает на центровых. Если они пропустят противника, особенно за средней линией, то сразу возникает опасная ситуация для защищающейся стороны. Следовательно, центровые должны играть в защите без промахов и надежнее, чем любой другой игрок, за исключением, быть может, крайнего трехчетвертного.

**Умение бить с обеих ног.** К сказанному в предыдущей главе об игре ногами мало что можно добавить. Можно подчеркнуть только большую важность для центрального, чем для блуждающего полузащитника, умения производить точные тактические удары в атаке. Центровой, который не может точно пробить мяч, губит игру всей линии трехчетвертных и ставит в трудное положение своего крайнего.

**Выносливость.** Оба центровых должны быть чрезвычайно выносливы, Они должны без усталости разрушать атаки противника, захватывать его центральных и крайних трехчетвертных. Еще раз напомним, что наиболее благоприятные моменты для прорыва в «город» возникают после выигрыша подряд двух-трех произвольных схваток. А для того, чтобы выиграть эти схватки, быстро построиться и убежать от противника, необходима хорошая выносливость и высокая тренированность. Очень часто можно наблюдать, как трехчетвертные после двух-трех непрерывных атак упускают отличные возможности для выигрыша попытки, по-

тому что центровые слишком устали. Максимум тренировочного времени уделяйте выработке выносливости, о чем пойдет речь в главах 21 и 22 части 5. Обратите особое внимание на все, что сказано в этих главах о восстановительном периоде.

**Понимание игры и сыгранность.** Центральные трехчетвертных на поле два, и чаще всего они играют вместе. Поэтому они должны отлично понимать друг друга (знать возможности друг друга, темперамент, любимые финты и комбинации). Центровые должны всегда тренироваться вместе и доводить свои комбинации до такой степени, чтобы выполнять их почти не глядя. Каждый без слов должен знать, что другой будет делать в той или иной ситуации и где ему необходимо быть.

### ***Центральные трехчетвертные в атаке***

**Начальный удар, удар с 22-метровой линии, штрафной удар** (см. ч. 4, гл. 13). Самое главное для центровых — перестроиться после удара, чтобы подготовиться к защите или атаке. При вашем начальном ударе необходимо как можно быстрее набежать на противника, чтобы не дать развить ему атаку. При этом нужно всей линии трехчетвертных набегать одновременно, не допуская провалов и разрывов. Надо иметь в виду, что крайний трехчетвертной находится в лучшей позиции для защиты, чем центровые. И поэтому центровым важно как можно быстрее сравняться с ним, чтобы не заставлять его ждать.

Когда игру начинает противник и мяч передается к центровым, они должны быстро перестроиться в линию. Если перестроение не будет сделано быстро, то команда просто проиграет значительное пространство.

Если мяч выбит к зачетной линии, трехчетвертные должны вернуть его обратно к середине поля. Если защитники набегают очень быстро, так что выбить мяч за боковую линию около центра поля представляется затруднительным, необходимо приложить все усилия, чтобы передать мяч крайнему. Это целесообразно по трем причинам. Во-первых, вся линия трехчетвертных с самого начала игры включится в атаку, даже если и не удастся отыграть значительное пространство. Во-вторых, атака по краю поля более опасна, так как нападающие противника сосредоточены в центре поля. В-третьих, крайнему предоставляется отличная возможность для длинного рейда с мячом, если он по-

лучает мяч достаточно быстро. Ведь нападающие противника, следуя в направлении удара, будут находиться в противоположной стороне поля! Помните, что мяч при полете летит всегда быстрее, чем бежит игрок.

Если вы принимаете мяч в своей 22-метровой зоне после штрафного или после удара с отскока, самое надежное — выбить его за боковую линию. Но в середине поля надо использовать все возможности для атаки и стараться держать мяч в игре.

**Назначаемая схватка и коридор** (см. также ч. 3, гл. 8). Позиции трехчетвертных в стационарных положениях рассматриваются в части 4, главах 18 и 19. Здесь мы сделаем только два замечания.

Когда занимаете исходную позицию, смотрите прямо вдоль поля, а не на угловой флаг. Это избавит вас от бега поперек поля, поможет более внимательно следить за мячом, выходящим из схватки, и занять наиболее удобную позицию для приема мяча.

Положение рук и ног также важно. Не держите даже до старта ноги вместе, а руки на коленях. Одну ногу поставьте вперед, тело слегка наклоните. Такое исходное положение наиболее удобно для быстрого старта. От того, сколько вы сделаете шагов до приема мяча, зависит, какую ногу выставить вперед. Основная задача — принять мяч на внешней ноге. Если до приема мяча делаете четное число шагов, ставьте внешнюю ногу впереди. Если нечетное число шагов, — внешняя нога должна быть сзади. Если же до приема мяча вы пробегаете значительное расстояние, ногу можно подобрать на ходу.

Держите руки расслабленными, ниже пояса. Конечно, делать это нужно в момент, когда ожидаете передачу, а не на протяжении всего бега. Очень часто трехчетвертные неуверенно принимают и даже роняют мячи только потому, что резко опускают руки в момент приема мяча.

**Произвольная схватка.** Построение линии трехчетвертных при произвольной схватке такое же, как и при назначаемой, с той лишь разницей, что скорость построения еще более важна. Здесь дорога буквально каждая секунда. При произвольной схватке возникают более благоприятные возможности для успешной атаки, чем при назначаемой схватке или коридоре, если выполняется она быстро. Чтобы использовать эти возможности, необходимо выполнять следующие четыре условия!; нападающие должны быстро выбить мяч из схватки, трехчетвертные — быстро построиться,

быстро бежать с мячом, быстро, без промедления передавать мяч.

Долг каждого члена команды, и особенно центровых, следить за тем, чтобы веер (линия атакующих) во время игры все время сохранялся. Когда продвижение вперед застопорится и возникнет произвольная схватка или завяжется свободная борьба за мяч, трехчетвертные обязаны как можно быстрее занять свои исходные позиции, чтобы подготовиться к продолжению атаки или к защите. Перестраиваясь, следите глазами за мячом. Поворачиваться спиной к мячу, пока идет игра, совершенно недопустимо. Когда мяч выходит из произвольной схватки, надо быть особенно внимательным.

**Обычная тактика.** Если мяч выигран в схватке или в коридоре, то, развивая атаку, начинайте бежать сразу, как только начал движение блуждающий полузащитник. Тогда вы «не опустите» его далеко. Внимательно следите за мячом, пока он в схватке. Обычно блуждающий полузащитник начинает бег сразу, как только мяч попадет в руки полузащитника, но не раньше.

Во время бега старайтесь сохранить дистанцию от блуждающего полузащитника (или внутреннего центрального), которая была при старте. Держите линию атакующих прямой. Не отставайте и не забегайте вперед. В противном случае вы нарушите ритм передач или замедлите движение. Как уже отмечалось выше, принимайте и отдавайте пас на внешней ноге. «Ускоряйтесь» на мяч. Это часто помогает проскочить в «дырку». При приеме мяча вы, как правило, будете бежать по диагонали. Старайтесь по возможности выпрямить свой бег, двигаясь на своего противоположного номера (см. ч. 1, гл. 1). Как только защитник двинется на вас, отдавайте пас. Если защита смыкает веер быстро, особенно в начале игры, или если игра ведется в собственной 22-метровой зоне, редко можно позволить себе сделать с мячом четыре шага. Чаще всего нужно принять и отдать мяч в два шага. Это сохраняет линию атакующих прямой. Посылайте мяч перед партнером, *на уровне бедер*. Это заставит его набежать на мяч и принять пас на полной скорости. Следует, однако, сказать, что если крайний свободен и принимает мяч далеко от противника, ему легче поймать мяч, летящий несколько выше бедер. Если крайний не собирается сразу отдавать пас или производить удар по мячу ногой, нет необходимости давать низкий пас.

Основная задача центровых — снабжать крайнего мячами. Это следует из самой сущности игры трехчетвертных. Основная задача крайнего — выигрывать попытки. А как может крайний эффективно использовать свою энергию и добиться успеха, если центровые постоянно пытаются прорваться сами или посылают мяч через поле к крайнему неточно!

Отдавайте крайнему мяч как можно чаще в начале игры, пока он не устал. Этим вы не только предоставите ему много возможностей для завершения атаки, но и утомите схватку противника. Ничто так не утомляет схватку противника, как необходимость постоянно подстраховывать своих трехчетвертных. Если центровые отдают мяч быстро и точно, то очень скоро не останется нападающих, которые будут успевать на край поля вовремя. Если крайний играет уверенно, то можно не отдавать ему пас очень часто. Кроме того, отдавая мяч крайнему, вы приучаете защиту постоянно мчаться на край поля. Добившись этого, можно неожиданно для противника изменить направление атаки (отдать мяч назад на схватку или сыграть в «крест») и застать противника врасплох.

Таким образом, постоянно посылая мяч вдоль линии трехчетвертных на край, вы вынуждаете противника смещаться на край поля и ослаблять защиту середины поля. И только после этого вы начинаете отыскивать изъяны в обороне середины поля.

Но важно не просто отдать мяч крайнему, а сделать это так, чтобы он смог с пользой для команды распорядиться мячом. Иначе говоря, крайний должен получить мяч до линии обороны, когда его не могут захватить в момент приема мяча. Отдать пас крайнему своевременно, пока его опекун находится на достаточном удалении, — это половина задачи. Вы должны также помочь ему обыграть своего противоположного номера. Задача центровых — заставить защиту предоставить крайнему свободу действий или, еще лучше, оставить его без опекуна. Этого можно добиться многими способами (см. ч. 4, гл. 18), но самый распространенный — дать пас крайнему длиннее, чем противник ожидает (см. рис. 38), или так маневрировать, чтобы противник образовал брешь в обороне (см. ниже) Но какой бы способ вы ни использовали, непременно должны выполняться следующие принципы.

**Б е ж а т ь п р я м о**, а не поперек поля. Помните, что продвижение поперек поля лишает свободы действий

вашего крайнего. Чем большее пространство имеет крайний, тем легче ему обыграть своего противоположного номера. Причем для него существенно свободное пространство как сбоку от него, так и перед ним.

**Бежать быстро** перед отдачей паса. Крайний должен «ускориться» на мяч и в момент приема мяча иметь максимальную скорость, даже если он бежал не с полной скоростью.

**Отдавать пас своевременно.** Отдавать пас нужно не слишком поздно, чтобы крайний, получив мяч, не был сразу захвачен, но и не слишком рано, чтобы ваш противоположный номер не успел переключиться на него. Иначе говоря, нужно выманить защитника на себя.

Возникает вопрос: в каких случаях центральной должен выманить на себя защитника? Ответ на этот вопрос можно сформулировать так: если противник стоит глубоко или медленно переходит к защите, необходимо выманить на себя своего защитника; если защитники стоят плоско или набегают быстро, отдавайте пас сразу (т. е. в чужой 22-метровой зоне, когда каждый защитник сосредоточивает все внимание только на своем подопечном). Всегда помните, что бесполезно передавать мяч игроку, который уже прикрыт или будет захвачен сразу, как только получит мяч. В последнем случае попытайтесь прорваться в проход, если он имеется, или отдайте мяч кому-либо еще, или обыграйте своего противоположного номера, используя различные финты, ускорения и резкие остановки и т. п. Бейте мяч ногой только в крайнем случае.

Нет необходимости выманывать на себя защитника, если команда выиграла подряд несколько произвольных схваток. Защита наверняка в этом случае будет так дезорганизована, что достаточно просто отдать мяч на полной скорости крайнему трехчетвертному и перед ним будет свободное поле.

**Внутренний и внешний проходы.** В процессе игры, если вы постоянно обеспечивали мячами крайнего, в линии защиты противника могут появляться слабости. Ваша задача — использовать их в следующих случаях:

**Ваш опекун отстал** от остальных защитников и не успел прикрыть вас.

Вы можете попытаться проскочить с любой стороны от него. Но внешний проход безопаснее, потому что, устремляясь в него, вы будете удаляться от нападающих противника и, кроме того, вам будет легче прорваться к своему

крайнему или внешнему центрному (рис. 39, а). Конечно, можно прорваться и во внутренний проход, но там легко попасть в руки нападающих и очень трудно соединиться с крайним или внешним центровым (рис. 39, б).

Если вы проскочили во внутренний проход, сразу старайтесь соединиться со своим крайним или центровым (рис. 39, б). Возьмите себе за правило: если вы проскочили,

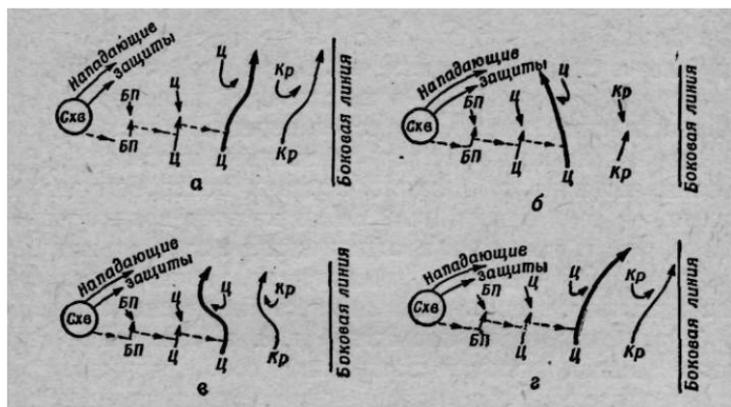


Рис. 39. Различные варианты прорыва:

а — прорыв во внешний проход; б — прорыв во внутренний проход; в — прорыв во внутренний проход (после прорыва нужно снова изменить направление бега); г — прорыв во внешний проход (если не «спрямить» бег, крайний окажется прижатым к боковой линии)

старайтесь соединиться с партнерами снова и, если возможно, отдавайте пас.

Противоположный номер вашего партнера с внешней стороны (внешний центровой или крайний) набежал очень быстро и оказался впереди своей линии защиты.

Перед вами открывается возможность проскочить во внешний проход. Используйте такую возможность, но, как только проскочите, сразу старайтесь спрямить свой бег, чтобы не прижать своего крайнего к боковой линии (рис. 39, г). Гораздо лучше, если вы, едва проскочив в проход, сразу отдадите мяч своему партнеру за спиной защитника. Так как мяч всегда летит быстрее, чем игрок бежит, то, поступая таким образом, вы быстрее уведете мяч в сторону от защитника. Сказанное поясняет рис. 40. Сравните его с рис. 39, а.

Практически это два совершенно разных маневра.

**Создание проходов в обороне противника.** Далеко не всегда в обороне противника имеются слабости. Нужно уметь заставить противника образовать их. Вот один из простых и эффективных методов вывода вашего партнера в прорыв. Его можно использовать в каждой команде, в каждом матче. На рис.

41, а показано, как осуществляется этот маневр двумя центровыми. Но то же самое могут проделать и центровой с крайним. Когда внутренний центровой получает мяч, он, как обычно, спрямляет свой бег и движется прямо на своего противоположного номера.

Затем перед противником он резко изменяет направление бега, как будто бы пытаясь прорваться ВО внешний проход. Его партнер (внешний центровой) делает то же самое и, когда он находится между центровым и крайним противником, получает пас, стараясь проскочить между ними. При этом важно выполнять следующее:

а) ваш партнер должен быть предупрежден о маневре или очень хорошо сыгран с вами;

б) внутренний центровой обязательно сначала должен бежать прямо на своего противоположного номера. Если он не сделает этого, то после маневра оба атакующих побегут поперек поля;

в) внешний центровой должен изменить направление бега одновременно или почти одновременно со своим партнером;

г) отклоняться в сторону нужно на полном ходу, лучше даже с ускорением, иначе пас будет задержан и возникнет опасность перехвата.

На рис. 41, б показан тот же самый маневр во внутреннюю сторону. Для внутреннего центрвого этот маневр представляет собой обычный уход в сторону, который он делает при пасе. Внешний центровой теперь должен, свернув внутрь,

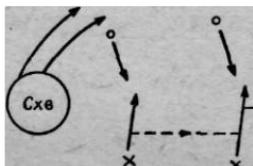
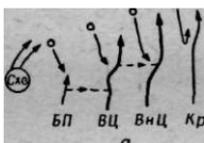


Рис. 40. Передача мяча при прорыве



ВЦ ВнЦ Кр  
б

рис. 41. Вывод партнера в прорыв:

а — вывод партнера во внешний проход;  
б — вывод партнера во внутренний проход

бежать навстречу мячу. Проскочив в проход, он может сразу же изменить направление бега снова, чтобы не встретиться с нападающими противника и соединиться со своим крайним трехчетвертным.

**Пересечение линии обороны.** Некоторым может показаться, что проскочить во внешний проход легче и безопаснее, нежели во внутренний. Конечно, в основном так и бывает, но это не значит, что пытаться проскочить во внутрен-



Рис. 42. Варианты прорыва в зависимости от построения трехчетвертных:

а — прорыв возможен в обе стороны; б — прорыв легче с внутренней стороны; в — прорыв легче с внешней стороны

ний проход всегда безнадежно. В некоторых случаях такие попытки оказываются эффективными. Если это так, то сразу возникает вопрос: в каких случаях надо прорываться с

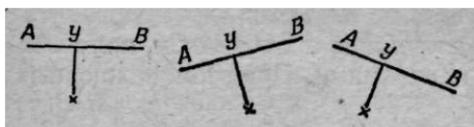


Рис. 43. Направление движения при прорыве

внешней стороны от своего опекуна, а в каких — с внутренней?

Взгляните на рис. 42. Здесь показана линия обороны, вдоль которой встречаются обе линии трехчетвертных. Проскочить между защитниками — это значит пересечь линию обороны с мячом в руках.

Теперь посмотрите на рис. 43. Кратчайшее расстояние до линии  $AB$  от точки  $X$  есть прямая  $XU$ , перпендикулярная к  $AB$ . Таким образом, чтобы быстрее достичь линии обороны, надо бежать к ней под прямым углом, а не по диагонали. Запомните это.

Обратимся теперь опять к рис. 42. На рис. 42,6 трехчетвертные противника стоят глубоко, а линия атакующих расположена плоско. Атакующие владеют мячом и хотят прорваться сквозь линию обороны. Это можно сделать *быстрее* с внутренней стороны, чем с внешней. Кроме того,

в такой ситуации нападающие противника отбегают назад подстраховывать своих трехчетвертных, так что прорыв будет вполне возможен, если после него сразу вновь сменить направление бега и соединиться со своим крайним. И, наоборот, прорыв во внешнюю сторону менее вероятен, так как вся схватка противника движется в ту же сторону.

На рис. 42, *в* показано, что атакующие стоят глубоко, а линия защитников — плоско. Из диаграммы ясно, что в этом случае легче и быстрее прорваться во внешний проход, так как нападающие противника двигаются *вперед*.

**З а к л ю ч е н и е .** 1. Когда ваша линия трехчетвертных располагается плоско, а трехчетвертные противника глубоко (т. е. в собственной 22-метровой зоне), легче и быстрее прорваться во внутренний проход.

2. Когда ваша линия трехчетвертных стоит глубоко, а линия противника плоско (т. е. в их 22-метровой зоне), легче прорваться во внешний проход.

3. Если обе линии трехчетвертных расположены глубоко, как на рис. 42, *а*, то с одинаковым успехом можно прорваться во внутренний и внешний проходы, но все же во внешний проход легче, так как нападающим сложнее помешать атаке.

Эти принципы важно иметь в виду и когда атака развивается обычным образом, и когда играют различные комбинации типа «ножницы», «крест» и т. п.

**Поддержание атаки.** После того как вы отдали пас, продолжайте двигаться вперед и поддерживайте партнера, которому отдали мяч, пока он им владеет. Старайтесь остаться свободным и занимайте позицию, удобную для приема обратной передачи. Внешний центровой никогда не должен оставлять своего крайнего без поддержки, пока последний владеет мячом. Внутренний центровой обычно занимает позицию позади внешнего центрвого, чтобы поддержать его либо крайнего. Кроме того, внутренний центровой должен связать трехчетвертных с остальными игроками в случае обратной передачи.

Если блуждающий полузащитник начал атаку с противоположной от вас стороны, лучше всего двигаться вперед вдоль поля и быть готовым помочь ему либо принять мяч, посланный через поле ногой.

Всегда поддерживайте игрока, прорывающегося через линию обороны. Не «отпускайте» его от себя, даже если его прорыв в «город» противника не вызывает сомнений. Никогда нельзя предугадать, когда он будет нуждаться в

помощи. Пока мяч не приземлен в «городе», атака не завершена, а попытка не выиграна.

**З а м е ч а н и е .** Прочитав изложенное выше о прорывах через линию защитников, не думайте, что они являются основой игры трехчетвертных. Выигрывать попытку должен крайний, потому что ему легче это сделать. Мячи же он должен получать от центровых. Сами центровые прорываться могут только тогда, когда для этого предоставился удобный случай. Опытный центровой не будет постоянно высматривать бреши в обороне противника, хотя он и старается создать их. Но когда эти бреши возникают, он, не задумываясь, пытается проскочить в них. Центровой, который постоянно пытается прорваться сам, только ломает игру трехчетвертных и нервирует схватку, так как ничто так не раздражает нападающих, как трехчетвертные, которые не могут распорядиться мячом с пользой для команды.

Центровые, используйте свою скорость! Игра становится зрелищно интересной и стоит внимания зрителей и ваших усилий, если и вы и ваши нападающие показывают динамичную, быструю, согласованную игру. В такой игре побеждает команда, которая техничнее и дружнее.

### ***Центральные трехчетвертные в защите***

Центральные трехчетвертные играют в защите, если противник владеет мячом или игра происходит в собственной 22-метровой зоне.

Когда мячом в схватке или коридоре завладеет противник или когда игра происходит в вашей зоне, блуждающий полузащитник занимает позицию на уровне конца схватки. Центровые должны занимать позицию на уровне блуждающего полузащитника (чтобы как можно быстрее набежать на своего противоположного номера), но немного сзади него (чтобы не выскочить впереди всей линии и принять пас, если мяч будет выигран вашей командой). Внимательно следите за действиями блуждающего полузащитника и начинайте бежать сразу, как только он начнет бег. Не выбегайте раньше и не опаздывайте. Вся линия трехчетвертных должна двигаться ровно и одновременно. Помните, как во время своей атаки вы высматривали места в обороне противника, где можно сделать прорыв? Не допускайте, чтобы это же случилось в вашей обороне. Трехчетвертные, обладающие меньшей скоростью, должны бежать изо всех сил и держаться вровень с остальными. Внимательно следите за действи-

ями противника и приближайтесь к нему с внутренней стороны. Это исключит возможность прорыва с внутренней стороны и заставит его прорываться только с внешней.

Захватывайте своего противника жестче. Идите на него всем весом. Пусть он знает, что он обязательно будет захвачен. Заставьте его уважать себя. В ходе игры это может дать некоторое преимущество. Ваш противник будет либо неуверенно принимать и отдавать пас, что приведет к потере мяча, либо будет пасовать поспешно и неточно.

Со всего разбега упирайтесь плечом в его бедро. Обхватывайте руками и валите на землю, чтобы он не мог отдать пас. После захвата поднимайтесь быстрее и постарайтесь организовать контратаку.

Если вы подбежали к противнику раньше, чем он получил мяч, держитесь рядом с ним, между ним и мячом. Если он уже отдал мяч, будьте готовы подстраховать своего крайнего или внешнего центрального или двигайтесь к угловому флагу.

Таким образом, если ваш противоположный номер не получил мяча, двигайтесь за ним как тень; если он отдал пас, идите на игрока с мячом.

В собственной 22-метровой зоне никогда не занимайте позицию за линией ворот. Если вы будете стоять за лицевой линией, вы не сможете остановить противника, прорывающегося в «город». В своей зоне вам редко придется выбивать мяч за боковую линию. Обычно это делают либо блуждающий полузащитник, либо замыкающий. В своей зоне вы получаете мяч только для атаки (см. выше, а также ч. 4, гл. 18). Получив мяч, оцените позицию противника, ее слабости и используйте их, т. е., приняв передачу или поймав мяч после удара ногой, сразу устремляйтесь вперед в любой проход в защите противника, где можно сделать прорыв.

**З а м е ч а н и е .** Центровые, особенно внешний, часто помогают замыкающему, когда последний принимает пас

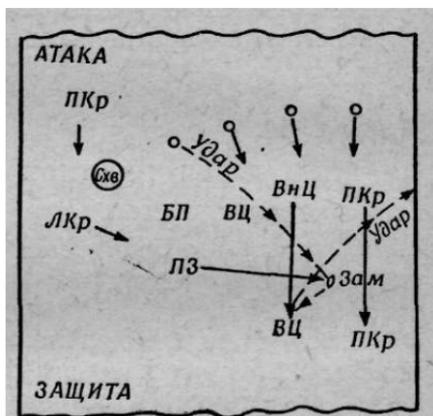


Рис. 44. Взаимодействие центрального с замыкающим

ланной ногой вперед мяч (рис. 44). В этом случае у замыкающего часто слишком мало времени, чтобы подобрать мяч и выбить его за боковую линию. Поэтому ему проще отдать короткий пас центральному, который имеет больше времени и пространства для прицельного удара за боковую линию. Отметим также, что если замыкающий отдаст пас крайнему, который тоже оттягивается назад, последний будет смят противником,двигающимся в том же направлении. Центральной же занимает место в стороне от направления атаки. Отдавая мяч внешнему центральному, замыкающий уведет мяч от набегающих противников в сторону.

## Глава 10.

### **КРАЙНИЙ ТРЕХЧЕТВЕРТНОЙ**

#### *Качества, необходимые крайнему трехчетвертному*

Основная задача крайнего трехчетвертного — выиграть попытку. Поэтому хороший крайний должен обладать важными качествами, к которым относятся:

- а) решительность,
- б) быстрота,
- в) искусное маневрирование,
- г) сила и бесстрашие в защите,
- д) умение перевести мяч ногой с одного края поля на другой.

**Решительность.** Мы поставили это качество первым, потому что без него остальные достоинства крайнего трехчетвертного бесполезны. Крайний, который может промчаться 100 м за 10 секунд, но недостаточно решителен, будет подавлен надежно играющим в защите противником. В девяти случаях из десяти он затормозит перед защитником в поисках поддержки и будет захвачен. В то же время решительный крайний может компенсировать недостаток скорости и в критический момент нередко даже прибавить в ней. Такой игрок может быть захвачен только в двух случаях: либо противник разгадал его действия, либо безраздумий решительно и плотно захватил его. Остановить решительного крайнего так же трудно, как разогнавшуюся лошадь. Решительность в регби играет гораздо большую роль, чем абсолютная скорость. Когда крайний получает

мяч, единственная его цель — проскочить через зачетную линию. Решительный игрок может выиграть попытку, казалось бы, в самых невероятных случаях, даже когда на его пути несколько защитников.

Очень часто крайнего буквально выносят из «города». Поэтому, приближаясь к зачетной зоне, он должен быть готов прыгнуть через зачетную линию. Именно так выигрывается большинство попыток. Крайний должен прыгнуть в «город» противника, если ему преграждает путь защитник или он захвачен у самой зачетной линии. Только когда он твердо убежден, что прорваться самому ему не удастся, крайний должен искать поддержки от своих партнеров. Крайний должен помнить, что когда он получает мяч, то вся команда ждет от него выигрыша попытки. Выиграть этот мяч и передать его на край стоило для всей команды немалых трудов. И все эти труды могут пропасть даром из-за секунды колебаний крайнего трехчетвертного.

**Быстрота.** Крайний—единственный игрок команды, который должен выполнять все на полной скорости: прием мяча, передачу, удар ногой, повороты и т. п. Только в одном случае он может позволить себе уменьшить скорость: когда хочет обмануть противника. Но даже в этом случае лучше укоротить длину шагов, чем уменьшить их частоту. Чтобы не сбавлять скорость, крайние гораздо чаще при смене направления бега применяют скрестный шаг, чем уход в сторону. Чтобы успешно применять скрестный шаг, надо постоянно упражняться в нем. Трудно выполнить скрестный шаг без хорошей гибкости, которая может быть развита специальными упражнениями (см. ч. 1, гл. 3).

При правильной тренировке каждый человек может увеличить скорость своего бега. И хотя проблемы спринта не являются темой настоящей книги, мы должны сказать, что многие спринтеры не могут показать более высокие скорости из-за неправильного стиля бега. Следовательно, прежде чем пытаться увеличить скорость бега другими методами, крайний должен освоить правильный стиль бега, желательно с помощью квалифицированного тренера. Только после этого мы рекомендуем работать над повышением скорости методами, изложенными в части 5, главах 21 и 22.

**Искусное маневрирование** (см. также ч. 1, гл. 3; ч. 3, гл. 8 и 9).

Крайний должен уметь использовать все: и резкие остановки, и ускорения, и скрестный шаг, и уход в сторону, и

смену направления бега. Совершенствование во всех этих движениях составляет основу его тренировок.

Необходимо постоянно выполнять следующие упражнения:

а) ускорения за счет укорочения и удлинения шага. Это лучше, чем уменьшение и



Рис. 45. Защита от захвата рукой

увеличение частоты шагов. Такие ускорения не только более неожиданны для противника, но и затрудняют работу защитников;

б) скрестный шаг и шаг в сторону (с мячом) без сопротивления. Расставьте на поле флажки на расстоянии 5 м один от другого и отрабатывайте скрестный шаг и шаг в сторону с внешней и внутренней стороны от флагов. Упражнение будет более трудным, если флажки расставить зигзагообразно и огибать каждый из них с внешней стороны. Когда это упражнение освоите, можно начинать тренироваться в паре с партнером, пытающимся захватить вас. Старайтесь одновременно со скрестным шагом оттолкнуть партнера рукой (рис. 45). Выполняйте это упражнение либо со вторым крайним, либо

с замыкающим. Для последнего это будет хорошей тренировкой игры в защите;

в) изменение направления бега. Выполняйте следующее. Встаньте в центре поля и поставьте партнера в нескольких метрах от 22-метровой линии, ближе к середине поля (рис. 46). Ваша задача — занести мяч за лицевую линию и приземлить его либо в углу зачетного поля, либо за воротами. Если вы хотите приземлить мяч

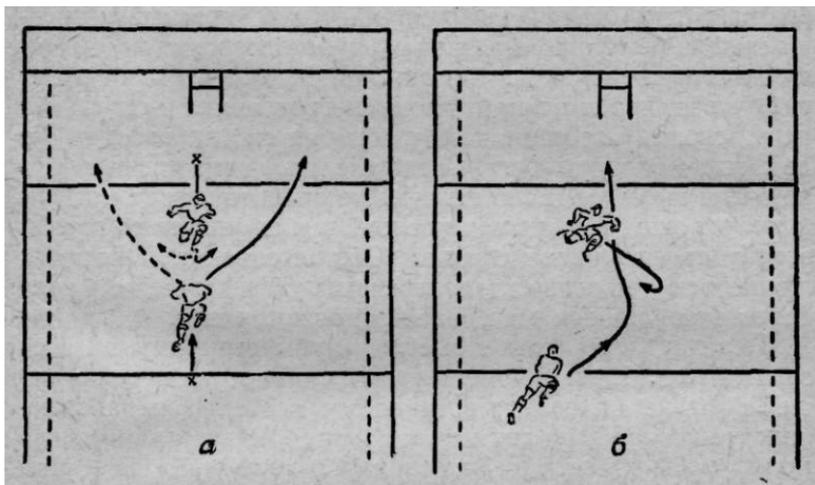


Рис. 46. Обыгрывание крайним трехчетвертным замыкающего:  
а — уход от замыкающего в угол поля; б — прорыв к воротам

в углу зачетного поля, двигайтесь сначала прямо на защитника. В нескольких метрах от него резко измените направление бега к угловому флагу. Если вы заставите защитника двигаться прямо на вас, то сможете занести мяч в любой угол зачетного поля (рис. 46, а). Когда вы намереваетесь приземлить мяч за воротами, начинайте двигаться к одному из угловых флагов (рис. 46, б). Самое сложное в этом упражнении — вовремя начать скрестный шаг. Если вы начнете его поздно, будете захвачены. Если начнете слишком рано, вам придется бежать поперек поля. Правильное определение начала скрестного шага приходит только с практикой. По достижении некоторого навыка уменьшайте расстояние между вами и защитником до 10 м.

Сила и бесстрашие в защите. Захватывайте своего противника быстро, плотно и решительно. Не раздумывайте, выполняйте захват сразу. Дайте против-

нику понять, что вы не пропустите его и что его продвижение здесь закончится, но ваше движение только начинается.

Умение перевести мяч ногой с одного края поля на другой. Оно очень важно для крайнего. В некоторых ситуациях это единственная возможность для крайнего продолжить атаку. Такой перевод мяча является также лучшим началом атаки из собственной 22-метровой зоны (см. ч. 4, гл. 18). Но выполнять его надо точно. Один необдуманный или неточный удар — и команда не только лишится мяча, но и позволит противнику начать опасную контратаку. Мяч должен быть пробит так, чтобы пролетел над головами противника и опустился перед своими игроками так, чтобы они смогли поймать его не снижая скорости бега. Следовательно, удар должен быть не очень высоким. Если вы сумеете пробить мяч так, чтобы ваши игроки поймали мяч прежде, чем он упадет на землю, это будет идеальный случай. (Обстоятельства, в которых лучше всего произвести поперечный удар, и место, куда должен опуститься мяч, рассматриваются в ч. 4, гл. 18.)

Перед ударом бегите быстро, чтобы выманить на себя защитников. Если в момент удара кто-либо из игроков вашей команды находился впереди вас, особенно из нападающих, то после удара как можно быстрее бегите прямо вдоль поля, чтобы вывести их из положения «вне игры». При этом вы можете выбежать за боковую линию, но должны снова вернуться в поле, прежде чем ваши партнеры выйдут из положения «вне игры».

Поперечный удар не всегда нужно выполнять обычным способом. Иногда не хватает ни времени, ни места для обычного удара с рук. В этих случаях более удобно подбросить мяч как обычно, но встретить его ногой несколько выше. Чем быстрее вы бежите, тем дальше перед собой подбрасывайте мяч. Если необходим короткий удар, мяч можно пробить внешней частью стопы и даже коленом. Но такие удары рискованны, так как мяч может не полететь достаточно далеко вперед. Чтобы уверенно производить такие удары, необходима практика.

### *Левый или правый крайний трехчетвертной*

Когда решаете, с какой стороны играть крайнему, необходимо учитывать следующее:

1. Во многих командах левый крайний получает мяч чаще, чем правый. Поэтому будет правильным поставить

более сильного и быстрого крайнего на левый фланг. В этом случае правого крайнего необходимо поддерживать чаще, чем левого. Следовательно, внутренний пас и перевод мяча будут чаще производиться на правый край поля.

2. Так как умение перевести мяч с края на край для трехчетвертных более важно, чем умение ударить за боковую линию, правый крайний должен хорошо играть правой ногой, а левый — левой.

3. Одни игроки (у которых лучше развита правая рука) лучше отдают пас влево, другие (левши) — вправо.

4. Левый крайний чаще делает захваты с левого плеча, а правый — с правого (если, как обычно и бывает, атакующий противник бежит к боковой линии).

Из сказанного можно сделать следующие выводы: игрок, лучше владеющий левой ногой и левой рукой (левша), должен играть на левом краю; игрок, лучше владеющий правой ногой и правой рукой, — на правом краю. Если крайние трехчетвертные одинаково хорошо играют обеими ногами, то более быстрый должен играть слева, так как туда чаще отдается мяч.

### ***Крайние трехчетвертные в атаке***

Здесь мало что можно добавить к сказанному в предыдущих главах об игре блуждающего полузащитника и центральных и к главе 18 части 4.

Начальный удар (ч. 4, гл. 13). Если крайний трехчетвертной получает мяч после начального удара противника и перед ним свободное пространство, он должен как можно быстрее бежать вперед, чтобы отыграть по возможности большее пространство. Если крайний не переведет игру на половину поля противника, то его действия нельзя считать успешными.

Если случится, что вас захватят, сразу поднимайтесь и продолжайте двигаться вперед. Не забывайте о возможности поперечного удара, если противоположный крайний находится на другой стороне поля и бежит поперек поля к вам. Если вы находитесь напротив схватки и получаете мяч после начального удара, лучше всего выбить мяч за боковую линию. Но надо сделать это под возможно большим углом к боковой линии. До удара надо пробежать как можно большее пространство.

Продвигаясь с мячом по полю, следите за возможностью

продолжить атаку и, если она имеется, сразу отдавайте пас партнеру.

При своем начальном ударе вы должны занимать следующую позицию (при обычном начальном ударе). Если удар будет произведен в сторону, противоположную той, на которой вы находитесь, лучше всего следовать вперед, с тем чтобы быстро подключиться к игре, если мяч будет переведен на ваш край.

С другой стороны, если мяч пробит на ваш край, то первая ваша обязанность — прикрыть боковую линию в случае обратного удара. Если противник начал продвигаться вперед веером, то рискованно пытаться вступить в борьбу из-за большой вероятности перевода мяча на вашу сторону поля. Нужно оставаться на своем месте.

Схватка и коридор, атака в свободную (длинную) сторону. Как и для остальных трехчетвертных, быстрое построение, особенно от произвольной схватки, совершенно необходимо, так как секундное промедление может сорвать атаку или разрушить линию защиты. Все время стойте лицом к лицевой линии, а не к боковой. Это поможет бежать прямо. Занимайте позицию несколько впереди вашего внешнего центрального. Из этой позиции вам не нужно будет пробегать лишние метры, и, кроме того, если блуждающий полузащитник или центровые решат перевести мяч к вашему угловому флангу, вы будете находиться в более выгодной позиции. При приближении мяча к внешнему центральному начинайте выравнивать линию трехчетвертных.

Стойте не очень близко (иначе ваш центровой не сможет прорваться во внешний проход) и не слишком далеко, иначе пас будет неточным. Когда принимаете передачу, «ускоряйтесь» на мяч. Центровой должен дать вам пас перед вами, немного выше пояса. Это не только облегчает прием мяча, но и позволяет быстрее «ускориться» на мяч.

Принимая мяч на уровне груди, а не бедер, крайнему легче обработать его. За исключением, конечно, тех случаев, когда очевидно, что ему не удастся пробежать значительное расстояние после приема мяча. В этих случаях лучше принимать мяч перед собой на уровне бедер, чтобы сразу отдать пас или произвести удар ногой.

После приема мяча нужно быстро переложить его в одну руку, противоположную защитнику, который будет стараться захватить вас. Если защитник не нападает сразу, мяч надо нести в руке, ближней к боковой линии, чтобы второй рукой быть готовым оттолкнуться от защитника.

Как только мяч оказался в ваших руках, вы должны «собрать в комок» всю вашу решительность, силу, энергию и скорость, чтобы прорваться к зачетной линии. Если есть хоть какая-нибудь возможность продвинуться вперед или проскочить в проход, сразу используйте ее. Не пренебрегайте этим в надежде, что предоставятся лучшие шансы. Последних может просто не быть.

Первый, кого вам нужно пройти,— ваш противоположный номер. Его можно обойти как с внутренней, так и с внешней стороны, но знайте, что обыграть защитника с внешней стороны обычно и легче и безопаснее. Прорыв во внутренний проход сблизит вас с набегающими защитниками. Если вы намереваетесь обождать защитника с внешней стороны, не бегите к боковой линии с самого начала. Этим вы раскроете свои замыслы и облегчите задачу защитника. Если защитник прижимает вас к боковой линии, то у вас небольшие шансы пройти его. Чтобы обойти его с внешней стороны, необходимо значительное пространство. Бегите по возможности дальше от боковой линии, параллельно ей, прямо на крайнего противника. Это заставит защитника держаться дальше от боковой линии и задуматься, с какой стороны от него вы хотите прорваться. Если вы вынудите защитника двигаться на вас прямо вдоль поля, не трудно будет обойти его, применив скрестный шаг. Еще легче обойти его, применив двойной скрестный шаг (т. е. финт в одну сторону и скрестный шаг в другую). Цель двойного скрестного шага — заставить противника в последний момент двинуться в одну сторону, а самому уйти в другую.

Как только вы проскочили линию защиты, мчитесь к зачетной линии. Не оглядывайтесь назад. Это уменьшит вашу скорость и может позволить преследователям догнать и захватить вас сзади.

Иногда резкое изменение направления бега бывает достаточным, чтобы избавиться от преследователя. Смена направления также помогает обойти защитников, бегущих наперерез вам.

Когда вы прорвались в «город», сразу приземляйте мяч, если только не имеется явной возможности подбежать ближе к воротам. Не рискуйте тремя очками ради возможности получить пять очков (чтобы выиграть два лишних очка, необходимо прорваться ближе к воротам).

Очевидно, что вам не всегда удастся прорваться сквозь защиту. Если прорваться невозможно, отдавайте мяч обратно либо, если вы не очень близко к зачетной линии, пере-

водите его ногой на другую сторону поля. Но все это надо уметь проделывать не снижая скорости.

Если ваш центровой будет бежать поперек поля и прижмет вас к боковой линии, будьте готовы выйти ему в «крест» и принять обратную передачу.

Схватка и коридор, атака в закрытую (короткую) сторону. При атаке в закрытую сторону стойте на уровне блуждающего полузащитника, чтобы находиться в хорошей позиции для приема мяча от полузащитника и прорыва в закрытую сторону или чтобы поддержать такой прорыв полузащитников.

Если мяч пошел в открытую сторону, то крайний с закрытой стороны не должен чувствовать себя сторонним наблюдателем. Он обязан принимать участие, и самое активное, во всех атаках. Обычно он продвигается вперед, ожидая перевода мяча с другого края. Если он видит, что один из игроков собирается перевести мяч, он должен сразу на полной скорости устремиться к мячу. Если игра проходит в 22-метровой зоне противника, вероятность перевода мяча мала и крайний с закрытой стороны может использоваться как свободный игрок.

Когда замыкающий начинает атаку или принимает в ней участие, долг крайнего — отойти назад и занять его место, пока он не вернется. В любой момент, пока замыкающего нет на своем месте, крайний должен быть готов заметить его.

Коридор — вбрасывание. Точность вбрасывания мяча в коридор очень важна, и поэтому в этом необходимо постоянно упражняться. И все же многие крайние не уделяют вбрасыванию мяча достаточного внимания, хотя неточное вбрасывание является причиной проигрыша многих коридоров и усложняет игру как в нападении, так и в защите.

Когда возможно, тренируйтесь с игроками коридора. Можно также сделать отметку на штанге ворот на нужной высоте, отойти на 6, 8 или 10 м и посылать мяч в цель с каждой из этих дистанций. -Такой тренировкой не следует пренебрегать, и со временем она полностью оправдает себя в игре.

В игре, перед тем как вбросить мяч, заметьте, где стоит полузащитник. Его положение определяет место, куда нужно вбросить мяч, не информируя об этом противника. Мяч должен быть брошен посередине между двумя линиями на такой высоте, чтобы ваш нападающий принял его в высшей точке своего прыжка. Вбросить мяч ниже — это значит

позволить противнику перехватить мяч или дать равный шанс овладеть мячом противнику, имеющему прыжок ниже.

Некоторые нападающие предпочитают вбрасывание мяча по крутой траектории, когда мяч опускается к ним сверху, другие любят, когда мяч вбрасывается резко и горизонтально. Независимо от симпатии к тому или другому виду вбрасывания, тренировать нужно оба вбрасывания.

Лучше всего вбрасывать мяч двумя руками, подкручивая. Держите мяч вдоль одной руки и поддерживайте снизу другой. При вбрасывании подкручивайте мяч по часовой стрелке и не забудьте сделать поправку на ветер.

### *Крайние трехчетвертные в защите*

Свободная сторона. Если линия трехчетвертных располагается плоско, ваша позиция должна быть несколько сзади внешнего центрового. Из этой позиции легче овладеть мячом, пробитым противником вперед.

Внимательно следите за действиями ваших трехчетвертных и начинайте бег вместе с ними. В момент, когда мяч достигнет внешнего центрового, вы должны иметь максимальную скорость и мчаться прямо на своего подопечного. Приближайтесь к нему с внутренней от него стороны и старайтесь прижать его ближе к боковой линии. При захвате идите на противника решительно, стремительно, всем телом. Такой захват может заставить противника в будущем колебаться, быть менее решительным и более медленным. А это облегчит вашу задачу. Если вы набежали на вашего противоположного номера раньше, чем он получил мяч, поверните назад, держитесь с внутренней стороны от него, стараясь отрезать его от мяча. Следуйте за ним как тень.

Иногда на вас могут выйти двое: ваш противоположный номер и внешний центровый. В этом случае ваши действия зависят от возможностей, действия и позиции противников, но всегда важно играть без раздумий и быстро. Только опыт, приобретенный в играх, поможет ориентироваться в таких ситуациях.

Если игра проходит в удалении от вашей зачетной линии, а замыкающий и нападающие в состоянии подстраховывать вас сзади, идите на вашего противоположного номера. Если он не получил мяча, следуйте за ним. Если внешний центровый будет прорываться сам, его легче нейтрализовать пришедшим на помощь защитникам. Если же вы броситесь

на центрального, он отдаст пас крайнему, и тот окажется в более опасной позиции, так как находится дальше от защитников, чем центральной.

Если игра проходит на некотором расстоянии от вашего «города» и никто из команды не может прийти к вам на помощь, идите на игрока с мячом. Двигайтесь с внешней стороны, пытайтесь приближаться к нему и захватить его так, чтобы помешать отдать пас.

Если игра проходит вблизи от зачетной линии, без раздумий идите на игрока с мячом.

**Закрывающая сторона.** Ваша позиция с закрытой стороны — на уровне конца схватки, а при коридоре — несколько сзади нападающих, чтобы защитить от возможных прорывов 5-метровую зону.

Если атака развивается в свободную сторону, ваши обязанности зависят от тех функций, которые поручено выполнять вам и нападающим в защите (см. ч. 4, гл. 17). Вы должны следить за действиями своего противоположного номера и устремляться поперек поля, если он примет участие в атаке в свободную сторону. Нужно уметь вовремя принять мяч, который может быть переведен с противоположного края поля, либо бежать к угловому флагу, чтобы помешать крайнему на другом краю поля прорваться в «город». В последнем случае крыльевой схватки с закрытой стороны должен занять ваше место до вашего возвращения, а вы не должны покидать свою позицию, пока крыльевой замещает вас (см. также ч. 4, гл. 17).

## **Глава 11.**

### **ЗАМЫКАЮЩИЙ**

#### *Качества, необходимые замыкающему*

Хороший замыкающий должен обладать такими качествами, как:

- а) тактическое мастерство и интуиция; быстрота и хладнокровие;
- б) умение выбирать место;
- в) надежная ловля мяча;
- г) уверенный подбор мяча;
- д) точность ударов с обеих ног; умение пользоваться всеми типами ударов;
- е) надежная игра в защите;

ж) мужество;

з) нацеленность на атаку.

Из всей команды только один замыкающий может быть назван «индивидуалистом». Его игра зависит не от других, а от собственного умения, понимания игры, интуиции. По этой причине качества, необходимые для хорошего замыкающего, развиваются, в основном, в играх. Поэтому не удивительно, что хорошие замыкающие встречаются редко даже среди опытных игроков, и особенно в юношеских командах.

Очевидно, что замыкающий должен иметь некоторый опыт игры на других местах, особенно на местах полузащитников и трехчетвертных. Возможно, он будет действовать на других местах не так уверенно. Но это неважно. Главное, что он сам сумеет прочувствовать и понять игру на этих местах. Для замыкающего это более важно, чем простое техническое мастерство.

Темперамент игрока тоже должен приниматься в расчет. Для замыкающего (как, например, и для вратаря в футболе) уверенность в себе — важнейшее качество для успеха. Однако такая уверенность приходит и укрепляется с опытом и с ростом техники.

Следует отметить, что мы перечислили все качества, которыми должен обладать идеальный защитник. И не надо думать, что *каждый* замыкающий будет обладать *всеми* этими достоинствами. Чем лучше команда, тем легче выбрать игрока, приближающегося к идеалу. В юношеских командах хорошо, если можно найти игрока, который умеет надежно ловить мяч, бить и надежен в защите. Но тем не менее он должен быть способным учеником и изучать тонкости игры, особенно позиционной. Для дальнейшего роста игрока более важно умение оценить позицию противника и предугадать его действия.

Тактическое мастерство и интуиция. Как и каждый игрок команды, замыкающий должен принимать участие и в защите и в атаке. Мы поставили защиту на первое место потому, что, прежде чем подключиться к атаке самому, замыкающий должен прервать атаку противника. Почти всегда его атака — это контратака.

Очевидно, что даже игрок, склонный к оборонительной игре, будет стараться остановить атаку противника как можно быстрее. Не только для того, чтобы не дать противнику отыграть значительное пространство. Ведь гораздо легче остановить атаку в ранней стадии, чем тогда, когда она уже полностью разовьется!

Если же атака является девизом игры замыкающего, то добавляется еще одна причина, по которой необходимо прервать атаку противника как можно раньше. Замыкающий будет стараться занять выгодную позицию для контратаки. А занять выгодную позицию — значит предугадать планы противника, значит знать, что собирается противник сделать еще до атаки. Другими словами, это значит понимать и чувствовать игру и предугадывать действия противника.

Игровая интуиция — самое важное качество в игре замыкающего. Он, конечно, должен быть быстрым, но игровое чутье может в значительной степени компенсировать отсутствие скорости. Без интуиции замыкающий не успеет занять правильную позицию, даже если он быстр, и принять участие в атаке.

Игровая интуиция приходит, в основном, с опытом. Опыт подскажет игроку, что предпримет противник в той или иной ситуации. Опыт научит его наблюдать и изучать противника с самого начала игры, отмечать слабые и сильные стороны противника, любимые его комбинации и т. п.

Но опыт приобретается медленно. Чтобы ускорить этот процесс, необходимо не только следить за игрой других, но и самому, если возможно, поиграть на других местах. Только таким образом можно развить игровую интуицию. Только таким образом можно научиться быстро оценивать обстановку на поле, предугадывать действия атакующих и опережать их.

**Позиционная игра.** Второе самое важное качество замыкающего — умение правильно выбрать позицию. Он должен знать, где лучше всего занять место во всех стадиях игры. Другие игроки обычно занимают одно и то же место на поле. Замыкающий в отдельных ситуациях имеет три четверти поля, в которых он должен занять правильную позицию. Для правильного выбора позиции крайне важно хорошее понимание игры и игровое чутье. Именно поэтому место замыкающего — самое ответственное и трудное на поле.

Приводим наиболее характерные позиции замыкающего в ходе игры.

Ш т р а ф н о й    у д а р ,    п р о б и в а е м ы й    п р о т и в н и к о м    з а    б о к о в у ю    л и н и ю \* . Очевидно, I

\* О позиции замыкающего при начальном или 22-метровом ударе см. в ч. 4, гл. 13.

что замыкающий должен занять позицию у боковой линии, готовясь отбить мяч в случае неудачного удара (если мяч не уйдет за боковую линию). Лучше стоять немного дальше, чем слишком близко, так как легче набежать вперед, чем принимать мяч над головой.

**Штрафной удар, пробиваемый противником по воротам.** Позиция замыкающего при этом ударе должна быть за воротами.

**Свой штрафной удар, пробиваемый за лицевую линию.** Замыкающий находится в 10 м от боковой линии, за которую выбивается мяч, чтобы принять обратный удар или сместиться в глубь поля, если противник начнет атаку веером. Последнее наверняка будет сделано противником, если игра происходит на вашей половине поля или даже на чужой половине, если противник проигрывает.

**Свой штрафной удар по воротам.** Место замыкающего в центре поля. Отсюда он быстро успеет к любой боковой линии.

**Схватка в центре поля.** Место замыкающего за схваткой, в 20 м за блуждающим полузащитником, но ближе к нему, или центровым, если начинается атака.

**Коридор или схватка на краю поля.** Замыкающий должен находиться в собственной 22-метровой зоне за блуждающим полузащитником, в 10 м сзади. Но если наверняка мяч выиграет ваша команда и вы решили выбить мяч за боковую линию, можно встать ближе к блуждающему, чтобы надежно принять мяч от полузащитника. В чужой 22-метровой зоне замыкающий располагается за схваткой, в 20 м сзади. За пределами этих зон надо занимать позицию позади центровых, в 20 м сзади.

Следите за мячом в схватке. Если он будет выигран вашей командой, вы можете двигаться вперед, присоединяясь к атаке или подстраховывая трехчетвертных.

**С в о б о д н а я и г р а.** Где бы ни был мяч, за ним нужно всегда следить. Старайтесь занять такую позицию, чтобы мяч находился между вами и ближайшей боковой линией. Внимательно следите за возможными ударами противника. Начинайте сразу после удара двигаться к мячу.

**Ловля мяча.** Каждый игрок, независимо от того, на каком месте он играет, должен надежно ловить мяч. Но на замыкающего возлагается особая ответственность. Другие игроки, если при ловле мяча атакуются противником, могут отдать кому-либо пас. Когда мяч ловит замыкающий,

то обычно сзади его никого нет и некому поддержать его. Он должен полагаться только на собственное умение обойти и обыграть соперника. Но здесь есть, конечно, свои тонкости, которые заключаются в следующем:

1. Никогда не отрывайте глаз от мяча, пока он в воздухе, как бы близко противник ни был. Лучше пусть вас захватят, чем вы выпустите мяч, что даст противнику шансы выиграть попытку.

2. Начинайте двигаться за мячом сразу и ловите его на полном ходу. Никогда не позволяйте мячу упасть на землю. Старайтесь поймать даже, казалось бы, безнадежные мячи, и вы убедитесь, что многие из них окажутся в ваших руках.

3. Если противник не очень близко, можно остановить мяч ногой, когда до него не дотянуться руками. Каждому, кто хорошо играет ногами и быстро подбирает мяч, завладеть таким образом мячом легче, чем подбирать его после отскока от земли. Иногда это единственно возможный способ не дать мячу уйти за боковую линию. Если вы на полной скорости бежите к мячу, прыгающему около боковой линии, и подбираете мяч руками, то наверняка по инерции пересечете боковую линию. Но, остановив сначала мяч ногой, можно спокойно пересекать боковую линию. Потом вы сможете быстро остановиться, вернуться и подобрать мяч. Однако это опасно делать, если противник близко.

4. Если мяч опускается к боковой линии, но так высоко, что поймать его нельзя, встаньте у боковой линии. Внешняя нога должна стоять как можно ближе к линии, но не на ней. Это даст больше пространства для приема мяча. Корпус разверните по диагонали внутрь поля. Это позволит пересечь боковую линию только руками во время приема мяча. Не забывайте, что мяч, летящий высоко, можно перехватить в прыжке.

**Тренировка.** Практикуйтесь в ловле мяча, как описано в главе 1 части 1. Ловите мяч и затем сразу бейте по нему без разбега с рук и с отскока. Останавливайте мяч ногой.

**Подбор мяча.** Подбор потерянного мяча с земли описан в части 1, главе 1. Мяч, который падает за спиной, самый трудный в игре. Чтобы подобрать его, приходится повернуться к противнику спиной и бежать за мячом. Если противник преследует вас, необходимо сразу, как только подберешь мяч, уйти в сторону. Это можно сделать несколькими способами.

1. Вы и противник бежите прямо вдоль поля. Вы можете приблизиться к мячу по прямой линии, подобрать его, резко свернуть к ближайшей боковой линии. Это, как правило, позволит произвести короткий удар за боковую линию (рис. 47, а).

Вы можете, приблизившись к мячу по прямой и подобрав его, резко уйти в сторону от ближайшей боковой линии. В этом случае можно пробить мяч в аут под большим углом, что позволит выбить его дальше (рис. 47, б). Еще лучше приблизиться к мячу под углом, прежде чем подбирать его. Приближаясь к мячу под углом, легче развернуться и можно более быстро произвести удар (рис. 47, в).

Вы можете, приближаясь к мячу, сделать вид, что подбываете мяч с одной стороны, а затем свернуть и подобрать его с другой (рис. 47, г). И хотя в этом случае вы подберете мяч ближе к своей зачетной зоне, такой способ имеет ряд преимуществ перед другими. Обманув атакующих, вы будете иметь больше времени на подбор мяча и сможете произвести прицельный дальний удар. Но, самое главное, такой маневр позволит вам оторваться от преследователей и начать атаку.

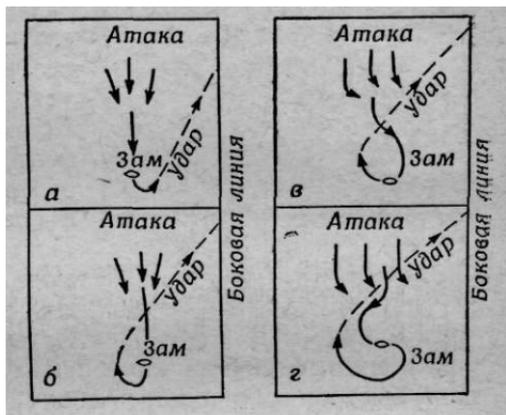


Рис. 47. Подбор мяча замыкающим: а — уход с мячом к боковой линии; б — уход с мячом к центру поля; в — уход в сторону перед подбором мяча; г — ложное движение перед подбором мяча

2. Обстоятельства те же, что и в п. 1, но ваш центровой или крайний отошли назад помочь вам. Если возможно, отдайте мяч одному из них, тому, кто в лучшей позиции для атаки (см. рис. 44).

**Удар по мячу** (см. также ч. 1, гл. 2). Сразу, как только вы поймали мяч, думайте о контратаке. Опыт и интуиция подскажут вам, как лучше ее осуществить. Но очень часто единственное, что вы можете и должны сделать, — немедленно выбить мяч в аут, хотя и к этому надо прибегать не во всех случаях. Если вы решили выбить мяч, необходимо

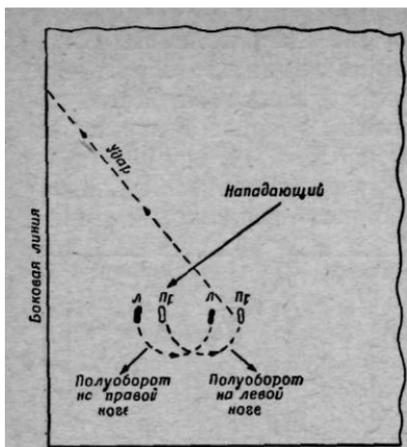


Рис. 48. Движения ног при ударе за боковую линию

обратить внимание на следующее:

1. Если противник все еще далеко, пробегите как можно большее расстояние до удара. Но столько, чтобы можно было отбить мяч надежно. Если на вас нападает один игрок, то его можно довольно легко обыграть, сделав шаг в сторону, ускорение или скрестный шаг. Если он нападает на вас в момент приема мяча, проворачивайтесь с мячом, как описано в главе об игре нападающих. Повернитесь на внутренней ноге (ближайшей к центру поля) спиной к нападающему.

Затем\* снова развернитесь лицом к противнику на другой ноге. Если все будет сделано быстро, вы окажетесь сбоку от захватывающего и сможете выбить мяч за ближайшую боковую линию (рис. 48). Заметьте, что во второй половине движения правая нога сразу с размаху бьет по мячу и завершает этим поворот.

2 Если вы находитесь близко от боковой линии, двигайтесь в глубь поля, чтобы произвести удар под большим углом к боковой линии.

3. Как правило, выбивайте мяч за ту боковую линию, ближе к которой находятся ваши нападающие. Это сэкономит их силы. Если нападающие рассредоточены по всему полю, выбивайте мяч в ту сторону к боковой линии, где ваш слабейший крайний или сильнейший крайний противника. Тем самым вы вынудите сильнейшего крайнего вбрасывать мяч в коридор.

4. Выбивайте мяч дальней от боковой линии ногой. Это позволит выбить мяч за боковую линию более надежно. Есть только два исключения из этого правила. Первое — когда необходимо использовать удар ракетой (см. ч. 1, гл. 2) против встречного ветра. Второе — когда вы выбегаете по дуге к боковой линии (см. рис. 49).

5 Если вы принимаете мяч спиной к противнику и у вас нет времени развернуться, выбивайте его через дальнее от боковой линии плечо ближней к боковой линии ногой. Для такого удара мяч нужно подбросить (дальше, чем при

ударе с отскока) перед собой и выше пояса, так, чтобы нога коснулась мяча на уровне груди.

6. Когда бы вы ни выбивали мяч, делайте это надежно. Можно даже пожертвовать дальностью удара, но не точностью. Точность удара важнее дальности.

7. Если мяч не вышел за боковую линию, бегите прямо вдоль поля, чтобы ввести ваших партнеров в игру. Вспомните правила: «Игрок, который находится

в положении «вне игры», будет введен в игру, когда один из его партнеров, находящийся сзади бьющего, или сам бьющий окажется впереди него. При этом бьющий должен находиться обязательно в поле, хотя перед тем, как оказаться впереди, ему не запрещается бежать за пределами поля». Обычно вводить свою команду в игру приходится замыкающему. Он не должен тратить времени, направляясь к мячу поперек поля. Он должен бежать точно вдоль поля, иначе противник овладеет мячом прежде, чем игроки его команды будут введены в игру.

**Тренировка.** Бейте по мячу стоя. Пусть партнер бросает вам мяч, а вы сразу отбивайте его. Усложните упражнение. Пусть в момент приема мяча на вас нападет один из партнеров и старается захватить вас или сблизировать удар. Это упражнение является хорошей имитацией ситуаций, часто возникающих в игре.

**Захваты.** Едва ли нужно доказывать, что замыкающий должен уметь отлично выполнять захваты. А так как он очень часто находится на последней линии обороны, его захваты должны быть быстрыми и решительными. Замыкающий должен уметь встретить противника у зачетной линии и оттеснить его. При атаке противника замыкающий должен следовать поперек поля за мячом, держась с внутренней стороны от него.

Если противник прорвется через линию ваших трехчетвертных, он будет находиться между вами и боковой линией.

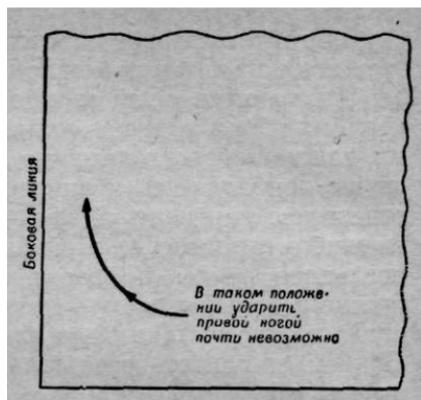


Рис. 49. Неудобная позиция для удара за боковую линию

Двигайтесь вперед навстречу игроку с мячом и старайтесь прижать его как можно ближе к боковой линии. Если вы встречаетесь с двумя прорвавшимися, старайтесь прижать их обоих к боковой линии. Вы можете захватить обоих, так как оба находятся на линии вашего движения. Когда вы приблизитесь к внутреннему игроку, он наверняка отдаст пас партнеру. В этом случае вы должны захватить внешнего игрока. Для этого необходимо *быстро пробежать* последние метры и *броситься* на противника. Основной принцип замыкающего — «взять игрока с мячом». И даже когда на вас выходят два игрока, берите игрока с мячом. При этом старайтесь сделать это так, чтобы помешать ему отдать пас.

Следите за глазами противника с мячом. Противник оценит вашу позицию, а затем отведет взгляд, выискивая поддержку. Когда он сделает это, «ускоряйтесь» к нему. Когда противник вновь посмотрит на вас, вы окажетесь к нему гораздо ближе, чем он ожидал. В этом случае пас его будет поспешным и неточным.

После захвата сразу организовывайте контратаку. Старайтесь оставаться на ногах и подхватить мяч раньше других игроков даже из вашей команды.

Падение на мяч. Замыкающему часто приходится падать на мяч. В силу своих обязанностей он обычно находится позади своих нападающих и должен внимательно следить за мячом, чтобы сделать все возможное, чтобы подобрать мяч, прежде чем упасть на него. Следите за работой ног противника при дриблинге. Если противник делает широкие шаги, то почти наверняка мяч будет выбит слишком сильно далеко вперед, что позволит подхватить его довольно легко. Если, с другой стороны, противник продвигается короткими шажками, то менее вероятно, что мяч будет выбит и падение на мяч может быть необходимым.

Если вы решили упасть на мяч, то помните, что нужно подняться на ноги с мячом сразу, как только окажется возможным, особенно если ваши нападающие не вернулись назад помочь вам. Как при подборе мяча, так и при падении старайтесь подойти к мячу под углом. При этом не только легче подобрать мяч и упасть на него, но и затрудняются действия противника, который будет стараться «обвести» вас, т. е. отбить мяч слегка в сторону и гнать его дальше.

## *Замыкающий в атаке*

В регби нет такого игрока, который выполнял бы лишь чисто защитные функции. Конечно, замыкающий, занимая место позади всей команды, должен много работать в защите. Но он должен помнить, что лучшая защита — это атака. Другими словами, он должен быть постоянно готов начать или присоединиться к атаке, хотя, как правило, его атака начинается только после того, как он остановит атаку противника. Замыкающий, который только ловит и отбивает мяч, захватывает противников и падает на мяч, делает только половину работы. Он должен помнить, что все эти действия являются первым шагом контратаки. Когда он захватывает противника или падает на мяч, он должен как можно быстрее вскочить на ноги с мячом. Его действия, после того как он завладеет мячом, зависят от хода игры и состояния своей команды. Но он должен уметь быстро оценить обстановку на поле, для того чтобы решить, что выгоднее предпринять для команды. В некоторых случаях может оказаться, что удар за боковую линию будет лучшим или только единственным выходом.

Замыкающий выбивает мяч за боковую линию, как правило, тогда, когда:

- а) игра проходит в его 22-метровой зоне;
- б) команда выигрывает с минимальной разницей в счете;
- в) замыкающий прижимает мяч даже вне своей 22-метровой зоны, но противник так энергично его атакует, что ничего больше предпринять нельзя;
- г) свои трехчетвертные (или нападающие) после повторной атаки нуждаются во временном отдыхе. Если замыкающий удачно выбьет мяч, он не только даст возможность отдохнуть своим партнерам, но и передвинет игру ближе к зачетной линии противника;
- д) свои трехчетвертные слабы, а нападающие хорошо играют в коридоре. В этом случае удар за боковую линию, даже на половине поля противника, достаточно близко к их зачетной линии, может дать шанс нападающим успешно завершить атаку самим.

Но просто бить в аут, без какого-либо определенного плана или потому, что ничего лучшего не приходит в голову, — бессмысленно. Замыкающий должен во всех случаях, в любое время помнить, что удар за боковую линию — это только одно из многих возможных решений и что это не всег-

да самое правильное решение. Более того, есть случаи, когда удар в аут бывает выгоден противнику. Вот примеры:

1. Если команда проигрывает, то во втором тайме замыкающий должен делать все возможное, чтобы держать мяч в игре и продолжать атаку. Удар за боковую линию в этом случае — бесполезная трата времени.

2. Если замыкающий получает мяч за своей зачетной линией, он должен немедленно приземлить мяч, если у него нет времени выбить его в аут *достаточно далеко* от 22-метровой линии.

3. Если нападающие не могут выиграть мяч в коридоре, то выбивать его в аут — значит отдавать противнику. Кроме того, противник может развить свое преимущество, выигрывая мяч в коридоре и возвращая его снова за боковую линию, но уже ближе к зачетной зоне. В этом случае замыкающий может выбить мяч в аут только в крайнем случае, когда ничего другого предпринять нельзя или выигранная в результате удара территория компенсирует возможность потери мяча.

Атака, начинаемая замыкающим, должна быть всегда быстрой и продуманной. Только тогда она станет опасной для противника и легко расшатает его оборону. При такой атаке не просто добавляется лишний игрок (обычно защита не выделяет специального игрока, который играет против замыкающего), но часто не известно, в каком направлении она будет развиваться. Более того, замыкающий, присоединяясь к атаке трехчетвертных, может проскочить глубже на территорию противника, чем, например, нападающий, так как он бежит прямо вдоль поля, тогда как нападающий обычно устремляется поперек.

Нацеливаясь на атаку, замыкающий должен внимательно следить за расположением своих игроков и игроков противника. В этом случае при ловле или подборе мяча он уже заранее будет знать, какие позиции занимают игроки на поле, и на основе этого наметит план контратаки.

Замыкающему, владеющему мячом, достаточно одного взгляда, чтобы выяснить, какие изменения произошли на поле и можно ли действовать по намеченному плану. Здесь нужно сказать, что, во-первых, самая удобная зона для атаки замыкающего находится между двумя 22-метровыми линиями, где у него мало причин выбить мяч в аут, хотя обстоятельства могут и заставить сделать это, и, во-вторых, лучшие возможности для атаки возникают от схватки,

особенно когда нападающие противника медленно рассыпаются.

Замыкающий должен не только сам начинать контратаку, но и помогать атакам своих трехчетвертных. Возможные комбинации с участием замыкающего изложены в части 4, главе 18.

Замыкающий, основываясь на знании тактики игры, отрабатывает только одному ему присущие комбинации. Он должен внимательно следить за защищающимися и вступать в игру тогда, когда его присутствие в линии трехчетвертных помогает расшатать оборону противника. Например, он может «подстроиться» к блуждающему полузащитнику или к одному из центровых с внутренней стороны, если их партнеры с внешней стороны надежно прикрыты. Подстроившись к трехчетвертным и сыграв с ними в «крест» или приняв внутренний пас, можно проскочить через линию защиты. С другой стороны, замыкающий не должен появляться между двумя центровыми неожиданно для них. Центровые, чаще чем любая другая пара, могут разыгрывать какие-либо комбинации. Вклинившись между ними без предупреждения, можно помешать такой комбинации и создать опасную ситуацию для своей команды.

В атаке замыкающий должен иметь самое тесное взаимопонимание со своими центровыми и остальными трехчетвертными.

Занимая позицию позади схватки в центре поля, он может принять дальний пас от полузащитника и пробить «дроп-гол».

### *Тактика игры в сырую и ветреную погоду*

Если вы играете *по ветру*, чаще используйте дальние удары за боковую линию, особенно на своей половине поля. Бейте выше, чтобы ветер дальше относил мяч. Даже если вы не выбьете мяч в аут, все равно выиграете значительную территорию, так как ответный удар окажется слабее. Команду, играющую против ветра, ничто так не изматывает, как необходимость постоянно возвращаться назад. Более того, эта простая тактика сберегает силы своей команды, которая еще будет играть или уже играла против ветра.

Если играете *по ветру*, стойте не так глубоко, как обычно. При ударах со стороны противника вы всегда должны быть готовы двинуться быстро вперед, так как мяч может быть задержан порывом ветра и упасть ближе.

Если вы играете *против ветра*, бейте ниже и цельтесь ближе, чем обычно, чтобы сыграть надежно. Удары ракетой или с отскока против ветра получаются сильнее, чем обычные удары с рук. Будьте готовы бежать с мячом дальше, чем обычно, когда играете по ветру или в безветренный день. При приеме мяча следите за ним особенно внимательно. Порывы ветра могут изменить траекторию его полета.

Если вы играете против ветра, стойте глубже, так как удары противника будут длиннее и чаще. Если погода сырая и мяч настолько мокрый, что его трудно обработать, ваша позиция должна быть достаточно глубокой, так как противник наверняка предпримет тактику «завеса мяча и навала». Вам чаще, чем обычно, придется подбирать потерянные мячи и падать на мяч, препятствуя дриблингу. Ловите мяч руками, прижимая его к животу. Если вы наденете шерстяные рукавицы или перчатки, они окажут значительную помощь.

Выбивать мяч в аут нужно как можно меньше. Причем главное при ударе не дальность, а точность. Так как играть в коридоре тяжело, да и использовать преимущество, даже если выигрываешь мяч, трудно, держите мяч в игре как можно дальше, особенно вне своей 22-метровой зоны. Если вы имеете достаточное пространство для маневра и для игроков, поддерживающих вас, то лучше положить мяч на землю и организовать групповой дриблинг, чем передавать его руками. Если противник посылает мяч в ваш «город», немедленно приземляйте его.

## **Глава 12.** **НАПАДАЮЩИЕ**

Команда, которая стремится вести атакующую игру, должна иметь опытных нападающих. Современное регби предъявляет повышенные требования к нападающим, а новые правила игры требуют от них более высокой техники. Поэтому игрок, который играет в схватке, не должен считать, что техника ему ни к чему. Игра нападающего отличается от игры трехчетвертных, но задачи его никак не легче. Хороший нападающий умеет играть на всех стадиях игры, в любой ситуации. Более того, он знает тонкости игры любого игрока в команде. Он должен быть выносливым, сильным и отважным. Без техничных нападающих

команда не одержит победы. Нападающие — основа, ключ атакующей игры. Они — первая линия атаки и последняя линия обороны.

Усвоив это, перейдем к рассмотрению качеств, необходимых для хорошего нападающего, перечисленных ниже. На первый взгляд этот список может показаться длинным и испугать своим объемом. Но не торопитесь с выводами. Многие из этих качеств, если упорно тренироваться, могут быть развиты, по крайней мере, до среднего уровня, если вы обладаете качеством, стоящим первым.

### ***Качества, необходимые нападающему***

Нападающему должны быть свойственны:

- а) самоотверженность,
- б) выносливость и скорость,
- в) игровое чутье,
- г) собранность,
- д) физическая сила,
- е) стойкость,
- ж) высокая техника игры руками,
- з) искусный дриблинг
- и) надежная игра в защите и смелое падение на мяч,
- к) надежная игра ногой
- л) исполнительность.

Трудно выделить из этих качеств какое-либо по важности или рассматривать их отдельно. Каждое качество включает другие и невозможно без них.

**С а м о о т в е р ж е н н о с т ь.** «Можете ли вы заставить ваше сердце, ваши нервы и ваши мускулы подчиняться вам снова, после того, как они уже измотаны, когда уже не осталось никаких сил, кроме силы воли, заставляющей вас продолжать борьбу, заставляющей вас держаться и приказывающей вам: «Держись!» Эти слова Р. Киплинга как нельзя лучше описывают основное и самое необходимое качество, которое должен иметь нападающий. Борьтесь до конца, чего бы это ни стоило. Борьтесь из последних сил. Борьтесь даже проигрывая. Не примиряться с проигрышем до финального свистка. Мы называем это качество самоотверженностью, но оно опирается на многие другие качества: силу, выносливость, мужество, собранность.

**В ы н о с л и в о с т ь и с к о р о с т ь.** Высокая общефизическая подготовка помогает рассеять робость перед авторитетами и придает уверенность в игре нападающим

и всей команде. Общефизическая подготовка включает в себя выносливость, скорость и физическую силу. Выносливость для нападающего — это способность играть жестко в течение всего матча, без передышки. И даже усиливать давление в конце матча. Если нападающие не смогут бороться за мяч и выигрывать его в процессе всего матча, будь то в открытой игре или в статических положениях, трехчетвертные будут иметь очень мало возможностей для атаки. Но выиграть мяч для трехчетвертных — это не единственная задача нападающих. Отыграв мяч трехчетвертным, нападающие должны быстро поддержать атаку. А если трехчетвертные быстры, то, чтобы поддержать атаку, необходимо и нападающему быть быстрым. С другой стороны, в случае проигрыша мяча нападающим они должны как можно быстрее перейти к защите. Если атака противника развивается быстро, нападающие должны быть также быстры, чтобы успеть разрушить ее. Может случиться, что трехчетвертные по той или иной причине неуверенно проводят матч. На нападающих в этом случае ложится обязанность взять игру на себя. Но если атаки нападающих небыстры, они малоэффективны.

Нападающие должны быть энергичны и быстры не только в начале, но и в конце игры. Особенно важно сохранить свежесть во второй половине матча. Именно во второй половине игры решается судьба многих встреч. И особенно в последние десять минут матча, когда можно, сохранив свежесть, легко переиграть противника.

Из сказанного становится ясно, что запас сил — самое важное в игре нападающих. И только те, кто играл в схватке, знают, как трудно заставить себя бежать от схватки в последние десять минут матча, когда ноги словно налились свинцом. Но, несмотря на усталость, ни один из нападающих не может позволить себе отдыхать на поле.

**Игровое чутье.** Есть такое выражение: «Быть все время на мяче». Эти слова, конечно, не следует понимать буквально, так как быть все время у мяча физически невозможно. Между тем некоторые нападающие начинают понимать это только после того, как в самом начале игры растрачат все силы на бесполезную беготню за мячом. Такие нападающие через некоторое время начинают опаздывать в схватку и коридор и не помогают своим партнерам в атаке и защите. Это главная ошибка начинающих регбистов, исправить которую во многом помогает игровое чутье. Нападающий, который появляется «все время на мяче»,

сочетает скорость и выносливость с игровой интуицией и поэтому принимает более активное участие в игре. Мнение об интуиции как о врожденном качестве, которое встречается редко, особенно у начинающих игроков, ошибочно. Этим качеством обладает гораздо большее число игроков, чем часто полагают. Беда лишь в том, что игроки не видят главного в игре. Как только они получают мяч, у них возникает сразу множество идей, и они никак не могут решить, отдать ли мяч трехчетвертным или нападающим.

Интуиция для нападающего — это умение предвидеть, в каком месте нападающий нужнее всего. В каких игровых эпизодах он сможет принять участие и какой путь к мячу самый короткий. Простой вопрос, задаваемый себе нападающим: «Где будет мяч, когда я добежу до того места, где он находится сейчас?», — значительно облегчает его задачу. Чтобы правильно ответить на этот вопрос, требуется наблюдательность и, конечно, знание тактики игры, что достижимо при желании для любого среднего игрока.

При статических положениях проблема выбора места проще. Позиции, занимаемые каждым игроком, заранее известны (схватка, коридор, начальный и штрафной удары и т. п.). Заняв свое место, нападающий будет находиться в хорошей позиции при любой ситуации, возникающей из статических положений.

Интуиция нужна нападающему тогда, когда мяч потерян в ходе игры (при переводе мяча с края на край, при ударе вперед, из-за неточного паса, падения или захвата и т. п.). Рассмотрим два конкретных примера, поясняющих эту мысль:

а) крылевой схватки захватил крайнего трехчетвертного противника. Но мяч быстро подобрали и передали по вееру на противоположный край поля. Там образовалась произвольная схватка. Крылевой не уверен, что успеет помочь своим нападающим прежде, чем мяч выйдет из схватки. Поэтому он должен поддержать своих трехчетвертных, если они получат мяч, или помочь им в защите, если мячом овладеет противник;

б) нападающий второй линии, выскочив из схватки, подбежал к середине поля, в то время как мяч передавался к крайнему. Нападающий занял выгодную позицию для любого продолжения атаки. Но мяч может быть потерян в результате неточного паса, или игрок с мячом будет захвачен, или мяч будет возвращен нападающим, поддерживающим трехчетвертных, или переведен ногой на противоположный

край поля. Нападающий в этом случае должен внимательно следить за ходом игры и быть готовым к любой неожиданности. Если он увидит, что крайний находится в удобной позиции для перевода мяча, он должен начать двигаться к тому месту, где, по его мнению, приземлится мяч. Если центральной отдал крайнему неточный пас и тот наверняка не сможет принять мяч, то нападающий должен броситься на помощь к крайнему. Если внешний центральной уже прикрыт, но внутренний центральной отдает ему пас так, что игрок наверняка будет захвачен, нападающий должен как можно быстрее оказаться у мяча.

**Собранность.** Это значит, что необходимо быть постоянно готовым к действиям. Без собранности игровая интуиция невозможна. Почти все нападающие перед игрой выполняют серию упражнений на гибкость, чтобы подготовить себя к физическим нагрузкам. Но довольно часто они пренебрегают психологической настройкой на игру, которая не менее важна. Хороший спортсмен, прежде чем что-то делать, отключится от всего постороннего и сосредоточит все свое внимание на одном. Особенно важно это качество для регбиста. Он должен не только собраться с мыслями до игры, но и заставить свой мозг работать быстро (см. ч. 5, гл. 22).

Если матч может быть проигран в последние десять минут из-за недостаточной физической выносливости, то он может быть также легко проигран и в первые 10 минут из-за недостаточной настройки на игру и собранности. Очень часто можно наблюдать, как из-за элементарных ошибок защиты команда проигрывает уже в первые несколько минут матча. Во многих матчах настоящая борьба начинается только через 15 минут после начала игры. И все это из-за недостаточной собранности.

Очевидно, что чем ближе игрок находится к противнику, тем быстрее он должен двигаться, а значит, и быстрее мыслить. Отсюда можно сделать вывод, что нападающие, которые находятся в непосредственной близости от противника, должны мыслить на поле быстрее защитников, имеющих больше времени и пространства для принятия решения. Если пренебречь способностью быстро ориентироваться на поле, то успех в игре будет зависеть от того, чья схватка тяжелее. Всем ясно, что вес в регби играет большую роль. Но мы должны сказать, основываясь на своих убеждениях и опыте, что значение веса игроков преувеличивают. Современные правила игры, ограничивая допустимые удары и

захваты, значительно уменьшают число схваток, а следовательно, и преимущество веса. Проблема «тяжелого» противника может быть решена, если ваши нападающие быстро движения будут сочетать с быстротой ориентировки на поле. Доказательства? Попробуйте, и вы убедитесь в этом. Гораздо легче иметь преимущество в весе, чем в уме!

Учитесь мыслить быстро. Пройдет немного времени, и вы удивитесь, как много хлопот вы доставляете противнику.

**Физическая сила.** Кроме скорости и выносливости нападающему, чтобы играть в схватке, необходима сила. Нагрузки на ногу, спину, шею и руки, развиваемые в схватке, значительны. И хотя в назначаемой схватке нападающие занимают постоянные позиции, в произвольной схватке они строятся случайным образом. Крыльевой, например, может оказаться в первой линии, и если он недостаточно силен, чтобы выдержать давление обеих схваток, он не только не сможет активно участвовать в борьбе за мяч, но рано или поздно будет травмирован. Нападающие поэтому должны обращать большее внимание на развитие силы, чем защитники. Специальные упражнения, развивающие силу спины, ног и рук, описаны в части 5, главе 21.

**Стойкость.** В процессе игры нападающему приходится выдержать множество столкновений, которые он должен принять без страха и колебаний.

**Техническое мастерство** (см. ч. 1, гл. 1).

**Дриблинг** (см. ч. 1, гл. 2).

**Захваты и падение на мяч** (см. ч. 2, гл. 5 и 6).

**Игра ногами** (см. ч. 1, гл. 2). Так как нападающие являются, по существу, последней линией обороны, очевидно, что они должны уметь одинаково хорошо бить с обеих ног. Основное оружие нападающих в защите — удар с рук за боковую линию. Но нападающие не должны пренебрегать завесами и ударами с отскока, для которых рано или поздно представится возможность.

**Исполнительность.** Игра хороших нападающих характеризуется согласованностью, взаимосвязью игроков. Для этого необходимо, чтобы один из игроков руководил их тактикой, которая определяется обычно в доли секунды. Поэтому ясно, что все нападающие должны внимательно прислушиваться к словам команды и быстро выполнять ее. Пусть, например, нападающие погнались мячом ногами. Внезапно стало ясно, что дальше таким способом не продвинутся. Лидер схватки подал команду: «Выбивай

мяч!» Трехчетвертные и все, кто находился позади мяча, начали занимать позиции для приема мяча и атаки веером. Но один из нападающих не успел среагировать на команду и толкнул мяч вперед. Противник не замедлил подхватить мяч и отдать его своим партнерам. Вместо атаки команда вынуждена перейти к защите. —

А вот другой случай. Лидер подал команду гнать мяч. Но один из нападающих отбил мяч пяткой назад. Другой нападающий, бегущий сзади, не ожидал этого. Мяч попал ему в ноги и ударился в своего же игрока, находящегося впереди. В назначаемую в этом случае схватку мяч будет вводить противник.

Лидер схватки не всегда может принять самое правильное в данной ситуации решение. Он не безгрешен. Тем не менее в течение матча его команды должны выполняться без возражений. Команды лидера схватки, как мы видели, очень часто влияют на позиции не только нападающих, но и трехчетвертных. И поэтому недопустимо, чтобы несколько человек определяли тактику игры команды в одной ситуации.

Из этого следует другой важный вывод. Правильно или неверно решение лидера, все нападающие должны с полной отдачей сил и без всяких разговоров выполнять его команду. Самое главное, чтобы приказ лидера схватки услышали все и выполнили его немедленно.

### *Построение назначаемой схватки*

Первый номер (хукер). Важнейшее качество для первого номера — быстрая реакция. Ему также необходима хорошая гибкость, особенно в бедрах и голеностопе. Игроки, которые ловки и легки на ногах, обычно становятся хорошими первыми номерами. Вот почему хороший хукер обычно хороший дриблер. Первый номер должен хорошо знать правила вбрасывания и отыгрывания мяча из схватки. Он должен, прежде чем тренироваться всхватке, отработать движение отдельно с полузащитником. Ему нужно стараться отыграть мяч «чисто» (по правилам) и быстро, с первого раза, так как чем дальше мяч выходит из схватки, тем труднее организовать быструю атаку (см. также ч. 3, гл. 7, «Полузащитник в атаке» и ч. 4, гл. 14, раздел «Назначаемая схватка»).

Первая линия (столбы). Первая линия есть основа всех схваток: назначаемых, произвольных и свобод-

ной борьбы. Основная задача столбов — сцепиться с первым номером и давить. Их работа самая тяжелая, и им приходится выдерживать самые сильные столкновения (при начальном ударе). Хорошие столбы будут всегда в самом центре борьбы, первые в произвольной и назначаемой схватках. Их работа незаметна и неэффективна, но необходима. Игрок первой линии должен быть терпеливым и в то же время храбрым, скромным и преданным команде. Трудолюбие, мужество и склонность к силовой борьбе — вот основные качества, нужные игроку первой линии.

Так как первой линии приходится выдерживать давление обеих схваток, то оба столба должны иметь сильные плечи, ноги, спину и шею. Являясь связующим схватку звеном, столбы обычно имеют сильные руки. Следовательно, все внимание столбов нужно концентрировать на всестороннем физическом развитии.

Вторая линия («замки»). Вместе с восьмым номером замки обеспечивают толчок в схватке. Поэтому они, как правило, самые высокие и тяжелые игроки в команде. Именно они борются за мяч в коридоре.

Восьмой номер. Должен по возможности выполнять обязанности второй линии в схватке и крыльевых в поле. Поэтому ему необходимо быть и крупным и быстрым.

Крыльевые. Их основная стихия — открытая игра. Скорость, выносливость, игровое чутье для них более важны, чем габариты и вес. Они принимают участие во всех стадиях игры. Они должны обладать скоростью и техническим мастерством трехчетвертных, жесткостью и надежностью захватов крайнего; бесстрашием, интуицией и умением бить по мячу замыкающего и большей выносливостью, чем любой из них. Они должны внимательно изучать все возможные ситуации, возникающие в процессе игры, и иметь возможность поиграть некоторое время на любом месте. В этой книге нет слов, которые бы не имели отношения к ним. Если произвести опрос, то самым любимым местом будет признана позиция крылевого. И это естественно. Это самое подходящее место для каждого, кто вынослив. Но в то же время это самое (за исключением, быть может, полузащитника) ответственное и трудное место в команде.

**З а м е ч а н и е.** Для того чтобы достигнуть хорошего баланса схватки, желательно, чтобы столбы и оба игрока второй линии были по возможности одинакового роста и имели ноги равной длины. Игроков разного роста желательно вместе не ставить.

## Часть 4

### ТАКТИКА ИГРЫ

#### Глава 13.

#### НАЧАЛЬНЫЙ УДАР, 22-МЕТРОВЫЙ, ШТРАФНОЙ И СВОБОДНЫЙ («МЕТКА»)

##### *Начальный удар*

С самого первого свистка команды должны стремиться открыть счет. Начальный удар замечателен тем, что обе команды — и бьющая, и принимающая мяч — могут сразу начать атаку. Некоторым преимуществом обладает команда, принимающая мяч. Команда, начинающая игру, должна направить мяч на половину поля противника прежде, чем завладеет мячом и начнет атаку. Причем, как мы увидим, сделать это она должна так, чтобы затруднить противнику прием мяча. Команда, принимающая мяч, наоборот, начинает атаку со своей половины поля, но зато с мячом в руках. Инициатива, импровизация и точность могут помочь ей перевести игру на противоположную половину поля.

Очень многие игры практически начинаются с коридора. И очень часто в 20-метровой центральной зоне. Мяч, как правило, выбивается слишком низко, и нападающие не успевают добежать до него. Противник ловит мяч и, хотя имеет достаточно времени, чтобы начать атаку веером, выбивает его за боковую линию. Причем редко мяч выбивается дальше (10-метровой линии. Игра начинается с коридора в центральной зоне).

Начальный удар — это атака, и команда, которая использует эту возможность, получает преимущество над противником, преимущество, которое нелегко растерять.

В этой главе мы приведем доказательства более широких возможностей для атаки команды, принимающей мяч, и расскажем о различных тактических возможностях команды, начинающей игру. Сначала мы рассмотрим обычные способы начала игры и пути, по которым принимающая

мяч команда может развивать атаку. Затем остановимся на вариантах начального удара, которые помогут бьющей команде разнообразить свою тактику.

### Команда, начинающая игру

**Позиции игроков.** На рис. 50 показана обычная схема расположения игроков при начальном ударе. И хотя возможны небольшие изменения в позициях, тактический замысел не меняется.

Шесть нападающих группируются у средней линии поля, против того места, куда должен приземлиться мяч. Обратите внимание на расположение первых трех нападающих (они располагаются клином). Мы уже встречали такое расположение при групповом дриблинге. Это также самое правильное построение нападающих при набегании на любой мяч, посланный вперед, и, как мы увидим в главе 16, идеальное построение для коротких пасов и прорывов с мячом. Кроме того, нападающие располагаются почти так же, как в обычной схватке, так что если после начального удара возникнет произвольная схватка, каждый из игроков будет на своем обычном месте. Нет необходимости точно придерживаться этого принципа, так как не всегда удается в произвольной схватке построиться правильно. Но первый нападающий в центре клина должен быть достаточно быстр, чтобы успеть подбежать к мячу и поймать его раньше противника или захватить противника, который примет мяч.

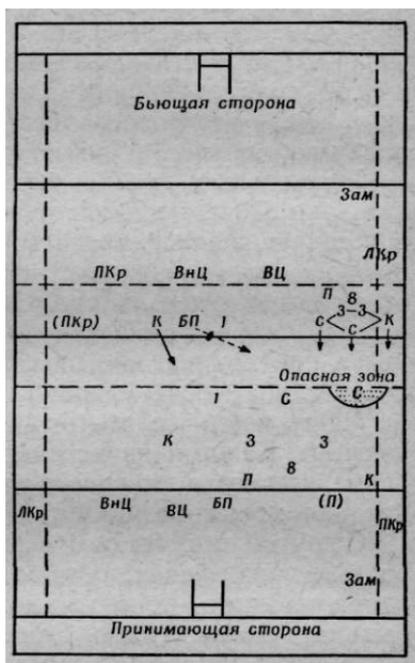


Рис. 50. Позиции игроков при начальном ударе

На рис. 50 восьмой номер не стоит во главе клина. Он следует за остальными нападающими, чтобы в случае произвольной схватки занять свое обычное место. Хотя вось-

мой номер может лучше других сыграть и в авангарде атаки, если он, как мы предполагали, и тяжелый и быстрый. В любом случае было бы неблагоприятным использовать одного и того же игрока во всех подобных ситуациях. Лучше всего меняться местами, чтобы во главе все время стоял свежий игрок. Все игроки должны стоять в нескольких метрах от линии *позади* бьющего, чтобы пересечь линию на полной скорости, когда мяч будет введен в игру.

Один из нападающих располагается в центре поля рядом с бьющим. На рисунке это первый номер. Его главная задача — произвести неожиданный для противника удар на другой край поля, противоположный от группы нападающих. Такой удар производится, если противник не прикрыл поле или боковую линию с этого края.

Удар должен производить кто-либо из защитников, желательно блуждающий полузащитник. Блуждающий в любом случае должен находиться в центре поля, так как с этой позиции ему удобнее всего включиться в игру, независимо от того, в какую сторону будет направлен удар. Остальные игроки рассредоточиваются по полю для приема ответного удара противника. Они должны занять свои позиции либо сразу, либо после удара.

Менее всего желательно, чтобы удар производил нападающий. Каждый из игроков выполняет определенное задание, даже если это просто участие в произвольной схватке, которая может возникнуть.

С другой стороны от бьющего располагается один из свободных нападающих, обычно крыльевой. Он должен после удара набежать на блуждающего полузащитника и прикрыть или захватить его. Если блуждающий еще не получил мяча, когда крыльевой добежал до него, последний должен занять позицию между полузащитником и блуждающим полузащитником (или № 8), чтобы отрезать их от мяча. Если блуждающий уже принял и передал мяч, крыльевой должен преследовать центровых.

Полузащитник следует за нападающим, готовый в случае возникновения произвольной схватки отыграть мяч своим трехчетвертным.

Оба центровых занимают свои обычные позиции и следят за полузащитником (или за блуждающим полузащитником, если он не производит начального удара).

Один из крайних стережет боковую линию, ближнюю к нападающим, посередине между средней линией поля и 22-метровой линией. Он должен быть готов принять ответ-

ный удар противника и вернуть мяч за боковую линию. За-  
мыкающий располагается позади этого крайнего, но глубже  
в поле, с тем чтобы успеть к противоположному краю поля,  
если противник начнет так атаку.

Второй крайний начинает игру с 10-метровой линии.  
Если мяч бьют к нападающим, он будет находиться в хоро-  
шей позиции, чтобы вместе с центровыми поддержать ата-  
ку или перейти в защиту. Если, однако, этот крайний за-  
метит, что противник оставил свободной боковую линию  
на его краю поля, он должен продвинуться ближе к средней  
линии и быть готовым на полной скорости принять проби-  
тый первым номером мяч.

**Тактика.** У команды, начинающей игру, есть три  
возможности: короткий удар за 10-метровую линию прямо  
перед нападающими; сильный дальний удар в ту же сторо-  
ну; удар первого номера на свободное место в противополож-  
ную от нападающих сторону.

1. **Короткий удар.** Бьющий должен пробить  
мяч так, чтобы, во-первых, он опустился перед нападающим  
за 10-метровой линией и, во-вторых, чтобы нападающие  
успели к мячу вовремя. Следовательно, пробить нужно до-  
статочно высоко, чтобы нападающие успели подбежать к  
мячу, пока он еще не опустился, однако не слишком высоко,  
чтобы противник не успел собраться к этому месту. Бить  
надо тщательно и точно. Этот удар сможет произвести да-  
леко не каждый игрок. Поэтому короткий удар надо упор-  
но тренировать.

На рис. 50 видно, что самое слабое место в обороне  
противника — позади столба за 5-метровой линией. Если  
точно послать мяч в это место, желательно над головой  
столба, то противнику будет сложно поддержать своего  
нападающего. Другие части поля контролировать легче.  
Хуже всего, когда мяч пробит прямо в руки восьмого но-  
мера, так как с этого места легче всего организовать атаку  
трехчетвертных. Для того чтобы послать мяч в незащищен-  
ную зону, бьющий должен разбегаться почти параллельно  
средней линии.

Когда мяч пробит, шесть нападающих должны на полной  
скорости пересечь среднюю линию. Самая большая от-  
ветственность в этой группе, как мы уже говорили, ложит-  
ся на нападающего в середине первой линии. Он должен  
завладеть мячом раньше противника. Ему будет легче вы-  
полнить свою задачу, если он поймет, что подбежать под  
мяч слишком рано намного лучше, чем опоздать. Нападаю-

ший должен *подбежать в то самое время, когда мяч опускается*. Если ему удастся это, он сможет принять мяч на полной скорости. Противник же часто вынужден принимать мяч стоя. Прыгнув с разбега за мячом и завладев им, нападающий имеет хорошие шансы проскочить защитника. Если противник поймает мяч, первый нападающий должен захватить пойманного и сразу попытаться завладеть мячом, прежде чем сформируется произвольная схватка. Если это не удастся, он должен попытаться откатить мяч назад ногой. Тем временем два его партнера бегут по сторонам от него и немного сзади (все трое должны не выстраиваться в одну линию, не выскакивать вперед и поддерживать первого нападающего только с одной стороны). Оба замка (игроки второй линии) должны следовать в метре сзади от первой тройки. Если первый нападающий поймает мяч, все пятеро сразу смогут поддержать его. Если мячом завладеет противник, то ближний к краю поля нападающий первой тройки обязан помешать принимающему прорваться вперед. Если образуется произвольная схватка, то все пятеро должны немедленно принять в ней участие. Бегущий позади восьмой номер должен стянуть схватку сзади.

2. Д л и н н ы й у д а р. Этим ударом пользуются тогда, когда нужно послать мяч так далеко на половину поля противника, чтобы он не смог вернуть его дальше средней линии поля или, еще лучше, чтобы мяч ушел за боковую линию вблизи зачетной зоны противника. Но так как мяч должен прежде, чем уйти за боковую линию, удариться в поле, то при хорошо организованной защите осуществить это довольно трудно. Да и послать мяч далеко на половину поля противника довольно сложно, так как ничто не мешает противнику организовать атаку на свободном краю поля и далеко и точно пробить мяч в аут. Только когда защитники заняли неудачные позиции или когда обратный удар противник вынужден делать против сильного ветра, дальний удар заслуживает внимания. В последнем случае мяч может быть выбит даже за зачетную линию и противник будет вынужден начинать игру с 22-метровой линии. А так как этот удар противник будет производить против ветра, атака может быть продолжена.

Прежде чем производить дальний начальный удар, даже если мяч останется на половине поля противника, нужно еще учесть тот факт, что ваши нападающие затратят попусту много энергии и в следующий раз вовремя не успеют к мячу.

3. Удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону. Этот удар применяется нечасто (см. ниже). Производит его первый номер или тот, кто занимает его позицию. Если противник не прикрыл боковую линию, то очевидно, что нужно выбить мяч к ней, причем как можно ближе к зачетной линии противника. Никаких условных сигналов подавать не нужно. Достаточно первому номеру, блуждающему полузащитнику, свободному крыльевому и крайнему трехчетвертному заметить, что боковая линия не охраняется, и всем устремиться вперед. Крайний еще до удара должен подойти ближе к средней линии и вместе с крыльевыми устремиться к мячу.

Даже когда боковая линия прикрыта, охраняет ее, как правило, один только крайний трехчетвертной. Все пространство вокруг него свободно, и можно выбить всегда мяч на свободное место перед ним или за него, в зависимости от того, какую позицию он занимает. Кроме того, за 10-метровой линией недалеко от бьющего всегда имеется свободное пространство, в котором два упомянутых выше игрока могут принять мяч первыми. Да и сам бьющий может подстраховать их, если мяч неожиданно отскочит в сторону.

Надо еще добавить, что оба, и блуждающий полузащитник и первый номер, должны одновременно начать разбег, как будто собираясь произвести удар. Но блуждающий должен остановиться вовремя и позволить ударить первому номеру. При следующем начальном ударе эти двое опять должны одновременно начать разбег и тем самым держать противника в неведении, в какую сторону будет пробит мяч. Это может заставить противника усилить оборону свободного края поля, и тогда можно послать мяч к нападающим.

### **Команда, принимающая мяч**

**Расположение игроков.** Все поле, особенно между 10-метровой и 22-метровой линиями, должно быть разбито на участки и распределено между игроками так, чтобы, куда ни опускался мяч, его обязательно принимал один из игроков и не было бы спора, кому из них принимать мяч.

Нападающие стараются держаться группой, кроме первого номера, который стоит прямо перед бьющим у 10-метровой линии. Мы ставим его на это место по двум причинам.

Во-первых, он хорошо играет ногами и лучше других остановит или отобьет мяч, если противник пробьет мяч по земле. Во-вторых, если будет назначена схватка в центре, то первый номер раньше других окажется на месте.

Оба столба располагаются рядом с первым номером. Один на 5-метровой линии, а другой точно между ним и первым номером. Все трое должны стоять в 2—3 м от линии. Нет смысла стоять у самой линии. Бьющие не имеют права брать мяч, пока он не выйдет из 10-метровой зоны или пока принимающая сторона не коснется его. Поэтому мы предполагаем, что противник выбьет мяч за 10-метровую линию. Если передние игроки будут стоять у самой линии, им наверняка придется отойти назад, чтобы принять мяч. Если же они будут стоять в нескольких метрах от линии, то принимать мяч будет легче (см. пункт 9 на стр. 142).

За первой линией, метрах в семи от столбов, контролируя пространство между ними, располагаются игроки второй линии (замки). За ними, еще на 7 м дальше, располагается восьмой номер. На одном уровне с ним, ближе к боковой линии, находится крыльевой, готовый принять мяч, направленный за боковую линию. Другой крыльевой стоит на уровне второй линии, контролируя свободное пространство у 10-метровой зоны. Полузащитник, располагаясь в глубине поля на расстоянии паса от восьмого номера, вместе с блуждающим полузащитником и внутренним центровым занимают свои обычные позиции. Но заметьте, что блуждающий должен стоять не очень близко к полузащитнику, а внутренний центровой должен быть на противоположной от блуждающего стороне поля. Если они будут стоять очень близко, то веер будет прикрыт раньше, чем достигнет средней линии поля (см. раздел «Тактика»). Внешний центровой располагается несколько впереди остальных трехчетвертных, около 22-метровой линии, чтобы подстраховать свободного крылевого. Один крайний прикрывает боковую линию на своем краю поля, а другой — на своей стороне поля, за крылевым. Замыкающий располагается в 10 м от зачетной зоны и прикрывает боковую линию за крайним трехчетвертным. Но он должен стоять метрах в десяти от края поля, на тот случай, если придется бежать к противоположному краю.

**Тактика.** Главная цель команды, принимающей мяч, — организовать атаку и перевести игру на половину поля противника. Причем, если возможно, перейти на его

половину с мячом в руках. Очевидно, что осуществить эту задачу можно только прогнав мяч по вееру. Удар за боковую линию, даже если мяч выйдет за средней линией поля, даст возможность противнику организовать ответную атаку. По крайней мере при первом ударе по мячу веер, кото-

рый достигнет средней линии, гораздо полезнее удара в аут, который перенесет игру на 20 м дальше средней линии поля. Веер настроит всю команду на атакующую игру. С самого начала даст возможность игрокам «почувствовать» мяч и придаст уверенность трехчетвертным. Если еще удастся быстро прогнать мяч до края поля и обратно к другому краю, тактика изнурения нападающих противника сразу начнет осуществляться. На рис. 51 показан простой план атаки, при котором все игроки перемещаются после удара на заранее известные позиции, кроме полузащитника и замыкающего, которые выбирают свои позиции в зависимости от обстановки. Этот

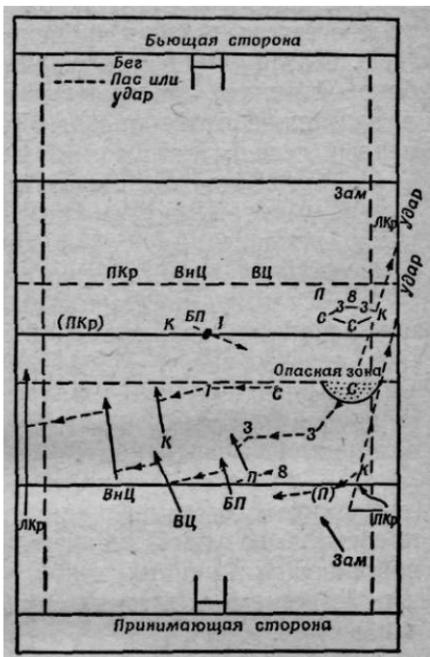


Рис. 51. Действия игроков при начальном ударе

план очень хорош для юношеских команд. Обычно, когда юноша получает мяч, у него столько вариантов продолжения атаки, что он не знает, какой из них выбрать. Никаких колебаний не будет, если у него есть только один вариант атаки. Кроме того, юному игроку нет необходимости давать длинный пас, который может быть для него непосилен.

**Важно выполнять следующее:**

1. Каждый нападающий отвечает только за пространство перед ним. За пространство позади игрока, кроме 1—2 м, отвечает тот, кто стоит сзади, т. е. каждый может бежать *вперед*, чтобы принять мяч, но не должен отбегать *назад*, хотя может сделать назад шаг или два для приема мяча.

2. Нападающий, принявший мяч после начального удара, должен *немедленно произвести передачу, причем стоя на месте*. Если нападающий, перед тем как отдать пас, побежит вперед, он просто даст возможность противнику приблизиться и пресечь атаку. Важно также, чтобы пас был отдан к свободному краю поля своевременно, пока еще трехчетвертные могут продвинуться вперед.

3. Когда замок (игрок второй линии), ближайший к боковой линии, принимает мяч, его партнер для получения паса должен отойти назад. То же самое должен сделать первый номер, когда принимает пас от столба.

4. Когда мяч принимает первый номер, он отдает пас внешнему крыльевому, который должен набежать на пас как блуждающий полузащитник. Полузащитник аналогично должен принять пас от второй линии.

5. Если мяч на закрытом краю принимает крыльевой, полузащитник должен подойти к нему ближе, чтобы принять от него пас.

6. Когда полузащитник принимает пас от восьмого номера стоя на месте, он должен немедленно отдать пас блуждающему полузащитнику.

7. Если правый крайний намерен послать мяч за боковую линию, он должен как можно большее пространство пробежать до удара, причем двигаться в глубь поля. Для начинающих крайних такой удар принесет мало пользы, и мы советуем им в таких случаях бежать вперед и отдавать пас в веер.

8. Замыкающий находится в самой неудобной позиции и для удара и для атаки. Он сам должен решить, что ему делать. Он должен пробежать значительное расстояние, прежде чем его удар даст команде преимущество. Поэтому лучше всего для него как можно быстрее бежать вперед и в глубь поля и там в зависимости от положения противников решить, что делать дальше.

9. Наиболее сложны действия столба, ближнего к боковой линии. Он должен принять мяч, даже если придется вступить в борьбу со схваткой противника. И ему придется вступить в борьбу, если удар противника своевременен и точен. Столб, ближний к боковой линии, должен быть сильным, бесстрашным, хладнокровным и быстрым. Остальные нападающие, особенно ближайšie к нему, как только увидят, что мяч направляется в это место, должны броситься к нему на помощь. Столб должен, не обращая внимания на приближающегося противника, спокойно ло-

вить мяч. Его последующие действия зависят от того, как далеко от него находится противник. При этом возможны следующие действия:

а) если играют тринадцатилетние школьники и моложе, то столб обычно без труда успеваает отдать пас назад или выбить его за боковую линию;

б) в игре четырнадцатилетних удар практически становится невозможным из-за возросшей скорости противника. Но столб обычно успеваает повернуться к противнику спиной и отдать пас либо второй линии, либо даже отошедшему назад второму столбу;

в) в игре более взрослых команд столб нуждается в поддержке партнеров, находящихся сзади. При приеме мяча он обязательно будет захвачен, независимо от того, будет ли он отдавать пас или выбивать мяч в аут. А поэтому столб должен встретить набегающих противников стоя на двух ногах.

В позиции этого столба невозможно выбить мяч далеко. Такие попытки фактически отдают мяч прямо противнику, который обязательно выиграет коридор при своем вбрасывании и начнет атаку. Лучше всего действовать, как сказано в пункте «б»: повернуться спиной к противнику и отдать пас назад. Это сделать будет легче, если принимать мяч стоя вполборота к противнику, выставив вперед ближнюю к краю поля ногу. При этом необходимо решать еще одну задачу: что делать с мячом, который летит над 10-метровой зоной. Рискованно бежать вперед ловить такой мяч, потому что при этом можно приблизиться к шести нападающим противника, которые следуют за мячом, и удалиться от своих нападающих. Если мяч выбит под таким углом, что он *наверняка не выйдет* из 10-метровой зоны, то очевидно, что его не надо трогать. Такой мяч противник не имеет права трогать, пока столб не коснется его. А если мяч опустится в 10-метровой зоне никого не коснувшись, начальный удар повторяется снова. Другое дело, когда мяч летит над 10-метровой зоной и все же выйдет из нее. В этом случае столб должен попытаться забрать мяч. Иначе от станет легкой добычей набегающих нападающих противника. Причем надо стараться поймать мяч прежде, чем он упадет на землю. Иначе придется подбирать скачущий по земле мяч прямо перед носом шести нападающих противника. Практически единственное, что в этой ситуации может сделать столб, — это бежать вперед, поймать мяч и при соприкосновении с противником повернуться к нему спиной и от-

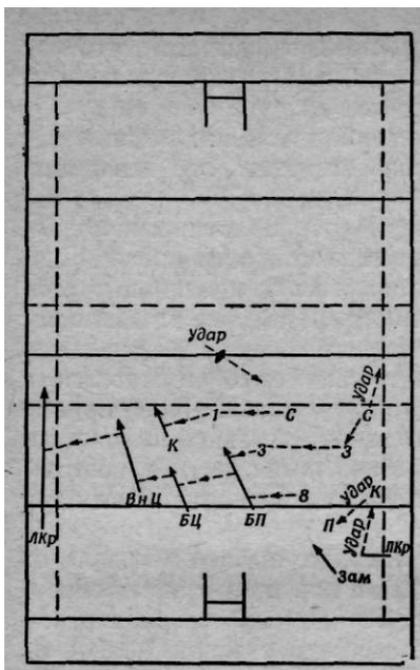


Рис. 52. Различные варианты атаки при приеме мяча полузащитниками

бить мяч через их головы (см. также о тактике полузащитника в ч. 3, гл. 7).

### Другие тактические возможности при начальном ударе

Мы уже отмечали, что при начальном ударе команда, принимающая мяч, как правило, получает преимущество. Но объясняется это, в основном, тем, что команды почти не разнообразят тактику начального удара. Команда, получившая право сделать первый удар по мячу, группирует своих нападающих на одном краю поля. Но то же самое делает и команда противника. Бить в эту сторону уже бесполезно, и все же мы разбегаемся и любезно посылаем мяч туда. Очень редко применяется обманный удар, и очень редко бьют мяч на свободный край поля. Очень часто пренебрегают основным принципом атакующей игры: «Обмануть основные силы противника и атаковать его слабости». Во всех стадиях игры мы стараемся рассредоточить защитников по полю, перехватить защиту, образовать бреши в

дать мяч назад. Если же противник успеет захватить столба с мячом, то в образовавшейся произвольной схватке при падении на землю мяч окажется на своей стороне поля. Столб имеет очень мало времени на принятие решения. Поэтому самое главное, чтобы действовал он решительно и быстро.

На рис. 52 показано несколько иное расположение полузащитника, блуждающего полузащитника и восьмого номера при начальном ударе. Если противнику удалось быстро перекрыть трехчетвертных и отдать пас без риска трудно, восьмой номер может бежать прямо вдоль поля навстречу игрокам противника и пере-

защите. Но при начальном ударе этого почему-то не делается.

Два плана, изложенных ниже, может быть, заставят нападение проявлять большую изобретательность, чем было до сих пор, при начальном ударе.

Первый вариант (рис. 53). Основная цель — увеличить возможности атакующей команды, обманув противника или образовав щели в его обороне. На рис. 53 приведен один из способов, помогающих достижению этой цели. При этом рассматривать его надо как учебный пример и полностью ориентироваться на него во время игры не следует.

Игроки команды симметрично располагаются на каждом из краев поля. Мяч может быть выбит в любую сторону. Удар по мячу могут произвести два игрока (например, полузащитник и блуждающий полузащитник), которые одновременно начинают разбег, но перед мячом один из них останавливается, позволяя другому произвести удар. Игроки, находящиеся на том краю поля, куда мяч не будет послан, отвлекают на себя противника и тем самым облегчают задачу своих партнеров на другом краю поля.

Преимущества при таком начальном ударе можно добиться, лишь точно оценивая возможности противника, исходя из его расположения на поле. Рассмотрим опять крайний случай. Пусть противник также поделит свои силы поровну. Если этого не случилось, то удар должен быть произведен в ту сторону, где игроков противника меньше. На рис. 53 показан возможный вариант расположения игроков команды, принимающей мяч. Сразу видно, что теперь каждому игроку приходится контролировать гораздо большее пространство. Если теперь произвести дальний удар, каждый игрок противника из-за расседо-

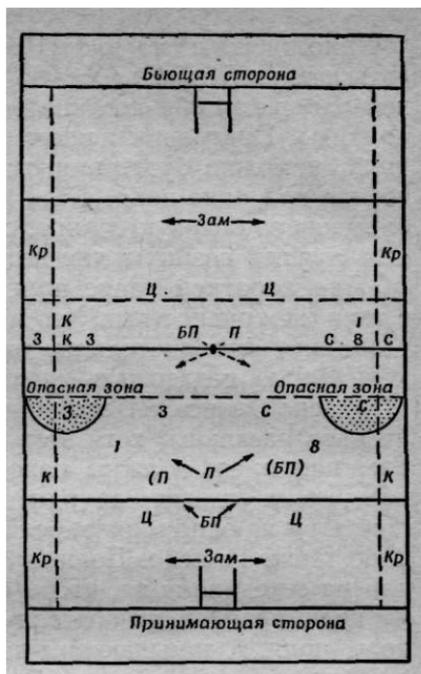


Рис. 53. Начальный удар (вариант I)

точное™ по полю вынужден будет перестраиваться, давать пас длиннее и пробегать с мячом большее расстояние, чем раньше, чтобы соединиться с другими игроками своей команды. Противник примет мяч дальше от средней линии поля, и можно будет приостановить его атаку глубже на его же половине поля. Если же противник попытается выбить мяч за боковую линию, он будет находиться для этого не в лучшей позиции, чем на рис. 47.

При коротком ударе принимающая сторона встретится с теми же трудностями, что и выше. Но, кроме того, у нее возникнут дополнительные трудности, связанные с необходимостью поддержать своих нападающих, находящихся в «опасной зоне». И это при условии, что позиции всех игроков идеальны, хотя этот вопрос также проблематичен. Где, например, должны находиться полузащитники? Рискованно их отделить друг от друга, и в то же время нельзя стоять им на одном краю, ослабляя другой. Место замыкающего также не ясно. Должен ли он стоять у боковой линии или на середине поля, чтобы быть готовым бежать к любому краю поля? Если оба полузащитника встанут на одном краю поля, а замыкающий на другом, то один край поля (не занятый полузащитниками) будет ослаблен и всякая атака трехчетвертных на этом краю поля затруднительна. И, наконец, еще одно преимущество бьющей стороны состоит в том, что защита рассредоточена по полю и ее возможность первой начать атаку значительно уменьшается, так как неизвестно, в какую сторону будет выбиваться мяч.

Теперь обсудим некоторые слабости такого расположения игроков бьющей стороны.

1. Нападающие расположены так, как они обычно строятся в схватке. Но совершенно не ясно, будет ли сформирована схватка. Современные правила игры, разрешая игрокам отдавать мяч даже после того, как они захвачены, уменьшают возможность возникновения схваток даже при начальном ударе. Следовательно, основная задача игроков бьющей стороны — помешать противнику обработать мяч и отдать пас, а она решается только скоростью нападающих, независимо от того, какое место занимают они в схватке.

2. Можно утверждать, что, используя полузащитника для произведения начального удара, мы тем самым отрываем его от нападающих. Но то же самое можно сказать и о полузащитнике противника, который находится не в луч-

шей позиции. Стоять ли ему в середине поля, вдали от своих нападающих, не зная, в какую сторону полетит мяч, или рискнуть и занять позицию у одного из краев поля, надеясь, что мяч будет выбит именно туда? Можно, конечно, для удара использовать и других игроков, но если полузащитник бьющей команды будет стоять на одном из краев поля, обмануть противника не удастся, так как станет ясно, к какому краю поля будет выбит мяч.

3. Замыкающий расположен в центре поля и, следовательно, находится в плохой позиции для приема ответного удара за боковую линию. Но замыкающему известно, в какую сторону будет выбит мяч, и поэтому у него будет достаточно времени прикрыть боковую линию. Любое место на поле бьющая сторона прикрывает быстрее команды, принимающей мяч, так как знает, в какую сторону будет произведен Удар.

### Второй вариант (рис.

54). Если первый план основан на расколе сил противника, то второй строится по принципу «обойди силу и атакуй слабости». Говоря другими словами, команда выстраивается как будто для удара в одну сторону, а бьет в другую. Этот план более реален, так как команда, принимающая мяч, наверняка сконцентрирует своих игроков на том краю, где сосредоточены основные силы противника. Рис. 54 поясняет этот план. Начало такое же, как и в первом варианте. Оба, полузащитник и восьмой номер, начинают разбег. Затем полузащитник останавливается и позволяет пробить по мячу своему партнеру. Это должен быть короткий точный удар на самое незащищенное место, помеченное на рисунке. Затем оба игрока следуют за мячом на помощь своим товарищам по

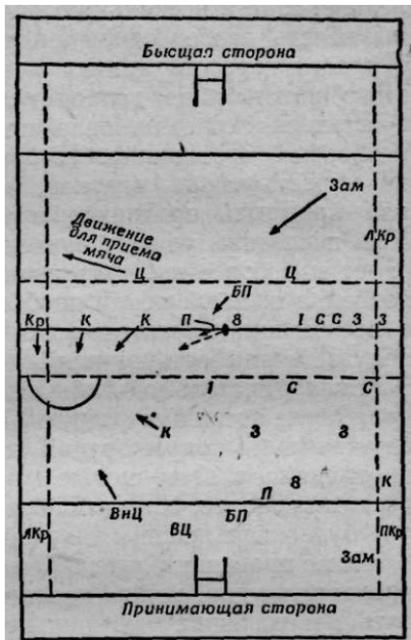


Рис. 54. Начальный удар (вариант II)

команде. Тем временем крайний и оба крыльевых набегают на мяч, стараясь завладеть им раньше противника.

Успех при таком плане атаки зависит от того, как удастся убедить противника, что удар будет произведен в другую сторону. А это, в основном, зависит от обоих бьющих и пяти нападающих (стоящих на другом краю поля). Последние, стоя в нескольких метрах от средней линии, должны начать разбег одновременно с бьющими и на полной скорости пересечь линию, когда мяч будет выбит. После этого нападающие должны сменить направление бега и сместиться к середине поля, приблизительно в направлении центровых противника. Их задача состоит в том, чтобы поддержать своих игроков, которые следуют за мячом, или прикрыть продвижение трехчетвертных противника, если последним удастся завладеть мячом. Начальный удар будет еще более неожиданным, если полузащитник начнет разбег, а восьмой номер пробьет по мячу без разбега (стоя в нескольких шагах от мяча и производя удар, когда полузащитник остановится).

Если желательно, чтобы полузащитник был вблизи того края, куда последует удар, его место в центре может занять блуждающий полузащитник, хотя возможность обмануть противника в этом случае уменьшится. Можно, как и в первом варианте, оставить обоих полузащитников в центре, что будет дальнейшим видоизменением этого плана.

Если противник угадает, в какую сторону собираются произвести удар, можно послать мяч в другую сторону, где пять нападающих, построившись по обычной схеме 3—2, смогут принять его. Такой удар теперь будет иметь больше шансов на успех, чем при обычной тактике, так как число противников на этом краю уменьшилось.

Здесь мы обращали внимание, главным образом, на действие команды, начинающей игру. И не останавливались на проблемах принимающей стороны. Это сделано, как уже говорилось, для того, чтобы убедить команды в том, что, разнообразя свою тактику при начальном ударе, они получают широкие возможности для атаки с самого начала игры. Начальный удар должен давать преимущество бьющей стороне.

Что касается проблем принимающей стороны, относящихся к организации защиты и контратаки, то тут можно дать один совет. Если команда, принимающая мяч, не знает, в какую сторону будет послан мяч, то пусть каждый игрок команды внимательно следит за действиями своего проти-

воположного номера. Тогда в любом случае на каждого игрока атакующей стороны найдется защитник. На каждую атаку возможна контратака. Победу одержит та команда, которая даст окончательный контрответ противнику.

### *Удар с 22-метровой линии („дроп-гол”)*

Нет необходимости много говорить о тактике игры при ударе с 22-метровой линии: она полностью повторяет тактику начального удара. Только теперь мяч должен пересечь 22-метровую линию, а принимающая сторона занимает позиции ближе к противнику.

Первый номер принимающей стороны должен стоять прямо против 22-метровой линии, чтобы сблокировать удар. Заметьте: он может прыгать, чтобы перехватить мяч, но не имеет права при этом пересекать линию.

Если бьющая сторона посылает мяч на свободный край поля, то следует помнить, что потеря мяча может иметь опасный исход, так как собственная зачетная зона находится гораздо ближе.

### *Штрафной удар*

При существующих правилах игры тактические возможности бьющей стороны при штрафном ударе, по существу, бесконечны. Мяч может быть послан в любом направлении, на любое расстояние. Его можно бить за боковую линию, по воротам или использовать удар для начала атаки верром.

### **Штрафной удар за боковую линию (рис. 55).**

Позиции игроков каждой стороны мало отличаются от положения игроков при начальном ударе.

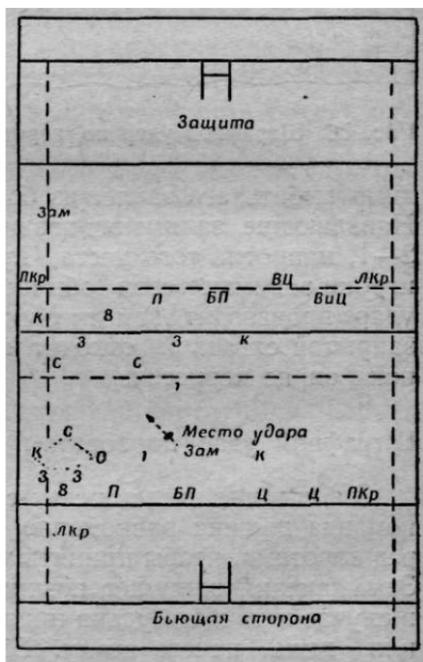


Рис. 55. Штрафной удар за боковую линию

Защищающаяся сторона. Если мяч при штрафном ударе не вышел за боковую линию, тактика защиты в большей мере зависит от хода игры, чем от места, с которого производится штрафной удар. Если команда выигрывает несколько очков, нежелательно отдавать мяч противнику, особенно в конце игры. Мяч можно «подержать» или выбить в аут. Но если противник имеет преимущество в коридоре, бить в аут — все равно что отдать мяч противнику.

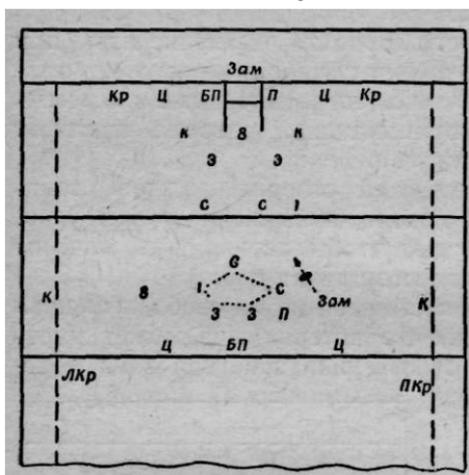


Рис. 56. Штрафной удар по воротам

Только дальний хороший удар за боковую линию может компенсировать потерю мяча.

Если, однако, команда проигрывает и время матча на исходе, необходимо всеми силами стараться держать мяч в игре и атаковать даже от собственной зачетной линии.

Бьющая сторона. При ударе в аут мяч лучше бить правой ногой, если необходимо выбить его за левую боковую линию, и наоборот. Нападающие занимают позиции в обычном порядке — 3—2—1, напротив того места, куда нацелен удар. Остальные игроки занимают свои обычные места. Заметьте, что если удар производит замыкающий, то крайний со стороны, закрытой схваткой, отходит назад на место замыкающего, пока он не вернется.

### Штрафной удар по воротам (рис. 56)

Защищающаяся сторона. Защищающаяся команда должна равномерно «разобрать» пространство перед воротами, чтобы принять мяч в случае неточного удара. Замыкающий занимает позицию за лицевой линией, чтобы в случае неточного удара приземлить мяч, выбить его в аут или даже начать атаку. Блуждающий полузащитник и полузащитник становятся с разных сторон у ворот, чтобы принять мяч, если он не долетит до ворот. Крайние и цент-

ровые подстраиваются к полузащитникам, чтобы принять мяч, летящий мимо ворот, и поддержать полузащитников, если они начнут атаку. Нападающие располагаются обычным образом, прикрывая пространство перед воротами.

**Бьющая сторона.** Игроки распределяются по полю и должны быть готовы перейти в защиту в случае атаки противника или удара в аут. Нападающие располагаются в центре и как можно быстрее набегают на мяч в надежде завладеть им; если удар будет неудачным, они должны бежать к воротам, словно заранее знают, что удар будет неудачным.

### **Другие тактические возможности при начальном ударе**

**В** игре могут возникнуть ситуации, когда бить по воротам невыгодно. Если, например, за несколько минут до финального свистка команда проигрывает четыре очка, то три очка, которые можно отыграть при штрафном ударе, не помогут. Команда должна в оставшееся время стремиться выиграть попытку. Удар за боковую линию в таких же обстоятельствах совершенно бесполезен. Поэтому команда должна стараться держать мяч в игре, или, другими словами, атаковать веером. Бить все штрафные по воротам просто потому, что удар может принести три очка, или бить в аут только для того, чтобы отыграть пространство, неразумно. Каждый тактический ход в игре должен преследовать определенную цель и должен быть частью одного плана игры, т. е. стратегии. Поэтому, прежде чем решить, как использовать штрафной удар, надо учесть следующее: «Чего мы хотим? Очков? Сколько? Отыграть пространство? Как быстро? Каков самый эффективный путь к этому? Владеть мячом последние минуты игры и не отдавать его противнику? Как это надежнее осуществить?» Надо также учесть, в каком состоянии ваша команда, команда противника. Только когда на все вопросы будет дан ответ, можно правильно решить, как использовать штрафной удар.

Мы уже приводили один пример, когда самое выгодное использование штрафного—атака веером. Вот другой пример. Ваши нападающие только что приняли участие в ряде атак и схваток. Заставить их снова бежать за мячом в случае неточного удара рискованно, так как можно получить в ответ острую контратаку противника. Трехчетвертные, с другой стороны, относительно свежи. Можно подключить

в атаку их. Используйте различные варианты атак, изложенные ниже.

А вот другой пример. Команда постоянно проигрывает мяч в коридоре. Зачем же тогда бить штрафной в аут? Держите мяч. Во всяком случае, вы не отдадите его противнику.

**Первый вариант** (рис. 57). Это обычный способ начала атаки со штрафного удара. Мяч лежит на отметке на земле и толкается ногой к полузащитнику, который немедленно отдает его трехчетвертным.

На рисунке нападающие занимают такие позиции, как будто удар будет в аут. Это заставит нападающих противника сместиться к этому краю поля и освободить другой край. Возможны, конечно, и другие варианты расположения игроков, но основная цель всех этих вариантов — скрывать от противника как можно дольше ваши намерения.

Защита должна быть готова ко всему. Следовательно, необходимо прикрыть и боковые линии и центр поля.

**Второй вариант** (рис. 58). Он повторяет второй план начального удара. Бьющая сторона делает вид, что будет

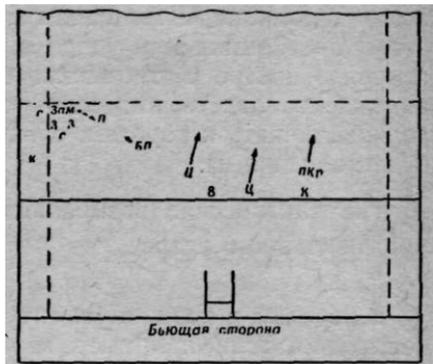


Рис. 57.. Штрафной удар (вариант I)'

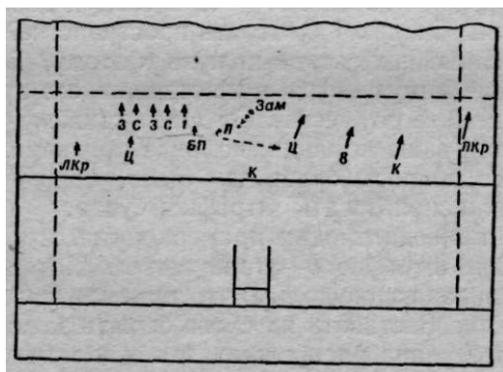


Рис. 58. Штрафной удар (вариант II)

атаковать в одну сторону, а атакует в другую. Следовательно, этот вариант можно использовать только в том случае, когда штрафной удар назначен в центре поля. Один центровой, один крайний и два быстрых нападающих, представляющих атакующие силы, становятся по одну сторону от мяча. Все другие игроки — по другую сторону, кроме замыкающего, который производит удар, и крыльевого, занимающего место полного защитника. Он располагается точно за точкой, с которой производится удар, и готов поддерживать атаку справа. Полузащитник стоит рядом с мячом с той же стороны, что и нападающие. Мяч толкается к нему носком ноги, как и в первом случае. Приняв мяч, полузащитник отдает обратный пас в сторону от блуждающего полузащитника и пяти нападающих. Если при этом полузащитник использует пас в полете, поворачиваясь сначала к блуждающему, а затем разворачиваясь к центру, атака будет еще неожиданной.

Отметьте, что основные силы нападающих играют важную роль во всей комбинации. Они сразу же начинают после удара двигаться вдоль поля, чтобы ввести в заблуждение противника и выманить его на себя. Когда мяч отдан в центр, нападающие должны начать двигаться поперек поля и поддерживать атаку.

### ***Свободный удар („метка“)***

При свободном ударе (удар производится только после правильной ловли мяча) мяч пробивается только вперед. Он должен до первого касания противником пересечь линию, проходящую через точку, где мяч пойман, параллельно зачетной линии. Если точка эта занята противником, бьющий имеет право не бить по мячу сразу. Противник может напасть на бьющего сразу, как только последний начнет двигаться вперед. Это значит, что бьющий может отойти от «метки», чтобы уверенно произвести удар. Тактические варианты и комбинации при свободном ударе мало чем отличаются от обычного штрафного удара (при этом на точке штрафного находятся два или три нападающих противника, готовые сразу же напасть на бьющего).

Правильная ловля состоит в том, что в момент приема мяча одна пятка должна стоять на земле и необходимо крикнуть: «Метка!».

Возможны два случая, когда прибегают к свободному удару.

1. Когда игрок поймал мяч так близко от приближающегося противника, что наверняка он будет захвачен, и вблизи нет ни одного партнера, который мог бы помочь ему (закрывающий в своей 22-метровой зоне). Свободный удар в данном случае поможет разрядить обстановку на поле.

2. Когда игрок принимает мяч на расстоянии удара от ворот и в такой позиции, что наверняка будет захвачен противником.

Прежде чем сделать «метку», игрок должен помнить, что все игроки его команды обязаны вернуться за линию, проходящую через мяч параллельно зачетной линии, что может привести к неоправданной потере территории и трате сил.

Кроме двух перечисленных случаев, свободный удар разумно применять для того, чтобы дать возможность отдохнуть игрокам своей команды, особенно нападающим.

Если судья не засчитал «метку» и не назначил свободного удара, необходимо как можно быстрее принять новое решение.

## Глава 14.

### **СХВАТКА**

Главная цель нападающих в схватке — отыграть мяч, и как можно *быстрее*. Скорость, с которой мяч выходит из схватки, важна не только для трехчетвертных, но и для нападающих. Если мяч выходит из схватки медленно, даже лучшие трехчетвертные не будут иметь ни пространства, ни времени для развития атаки. Или, что еще хуже, полузащитники будут плотно прикрыты. Очень часто можно наблюдать, как один нападающий противника (крыльевой схватки) разрушает игру всей линии трехчетвертных. Но в этом «повинен» не столько крыльевой, сколько медленный выход мяча из схватки. Любой крыльевой не успеет прикрыть полузащитников, если мяч выходит из схватки достаточно быстро. Что касается самих нападающих, то чем меньше они находятся в схватке, тем быстрее они примут участие в свободной игре. «Отыграть мяч как можно быстрее и сделать как можно меньше схваток» — вот каков должен быть девиз нападающих.

Важно также выиграть как можно *больше* схваток. Полузащитники и трехчетвертные быстро утомятся, если им все время придется играть в защите.

## *Назначаемая схватка*

Мы начали с назначаемой схватки потому, что на ее основе организуется произвольная схватка и свободная борьба (см. ч. 3, гл. 12).

3—4—1 или 3—2—3

Будем считать, что схватка строится по схеме 3—4—1. Такая схватка лучше удовлетворяет тактическим вариантам, излагаемым в этой книге. Различие между схемами построения схватки рассматривается в других книгах. Мы же по этому поводу заметим только следующее. По крайней мере, для юношеских команд и для атакующей игры взрослых команд более подходит построение схватки по схеме 3—4—1. Схема 3—2—3 требует двух нападающих второй линии с очень сильной спиной, которых довольно трудно найти в юношеских командах. Схватка по схеме 3—4—1 более компактна. В схеме 3—2—3 первая линия лишена поддержки крыльевых, вследствие чего схватка разваливается более часто, чем в схеме 3—4—1. Вес крыльевых в схватке 3—4—1, подпирающих столбов и препятствующих развалу схватки, менее существен, чем при построении схватки по схеме 3—2—3, где важен прямой толчок на вторую линию. Так как в схватке 3—2—3 вес крыльевых прикладывается ко второй линии, небольшая разница в весе крыльевых или неточность толчка приводит к развороту второй линии! что ухудшает толчок последних и способствует развалу первой линии и всей схватки. Различие в весе и неточность толчка не так сказываются, если применяется схема 3—4—1, когда силы второй линии и крыльевых прикладываются по всей ширине первой линии.

### Построение схватки

Столбы обхватывают рукой первого номера за талию (а не под мышки) и крепко сцепляются так, чтобы их бедра соприкасались. Затем первый номер обхватывает руками столбов под мышки (не за талии). Если его руки будут под руками столбов, его могут вытолкнуть назад и он стянет своих столбов. Если первый номер стянет их за талии, он будет скован в своих движениях и ему будет труднее отыграть мяч. Свободные руки столбов (внешние руки) должны быть отведены в сторону и вверх так, чтобы они находились

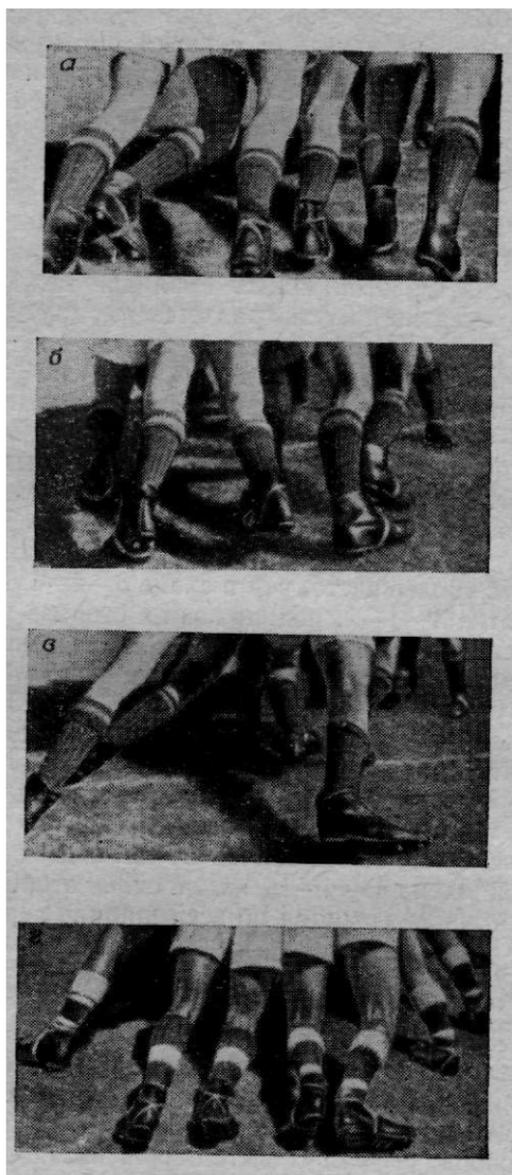


Рис. 59. Назначаемая схватка;

а—внутренняя нога первой линии впереди;  
б — внутренняя нога первой линии сзади;  
« — внутренняя нога второй линии впереди;  
е — обе ноги второй линии сзади

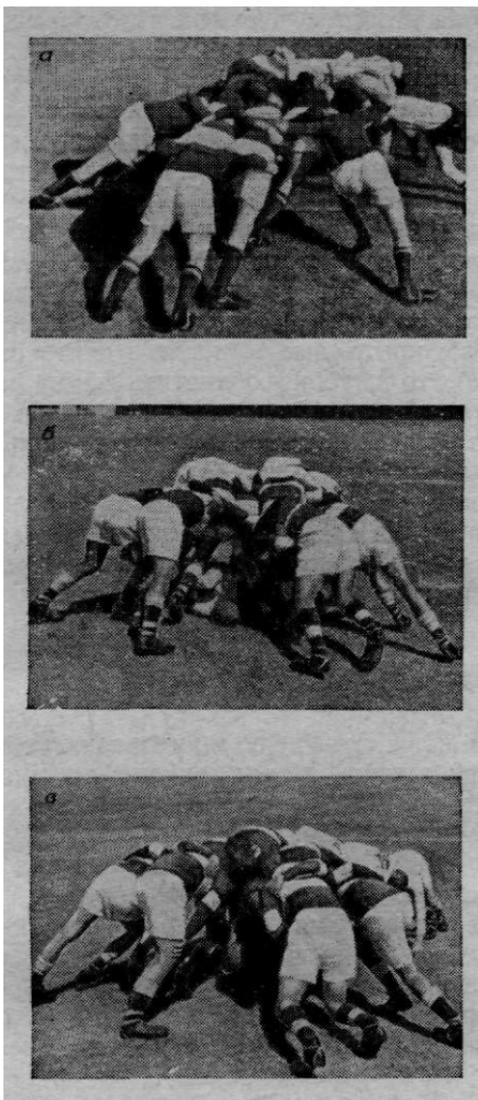


Рис. 60. Положение игроков в схватке:  
а — полная схватка; б и в — У-образная произвольная схватка

на схватке. Необходимо, чтобы первая линия сцепилась прежде, чем она нагнется, так как потом очень трудно исправить любую ошибку (рис. 59).

Игроки второй линии обнимают друг друга за талии. Другой рукой каждый обхватывает своего столба за поясницу (не за бедро, так как это мешает последним поставить внешнюю ногу ближе к схватке). Внешним плечом замки упираются в ягодицы столбов.

Крыльевые присоединяются к схватке после того, как вторая линия встала в схватку и нагнулась. Если их задача — толкать вперед, они должны крепко обхватить своего партнера во второй линии за талию и встать параллельно с ним. Если же крыльевые толкают в центр схватки (как на рис. 60, а), то глубоко обхватить замка невозможно. Свободная рука крыльевого может находиться на схватке, на земле (для большей устойчивости) или опираться о колено (выпрямляясь при толчке).

Восьмой номер стягивает игроков второй линии и толкает их плечами под ягодицы. Но он не должен связывать ноги второй линии руками, ноги должны быть свободны, чтобы не препятствовать мячу свободно выйти из схватки.

### Положение ног

Положение ног в схватке во многом зависит от сложения и силы каждого игрока, веса и качества противника и применяемой тактики.

**Восьмой номер.** Позиция ног восьмого номера остается неизменной для любого вида схватки и при всех тактических схемах, которые могут применяться. Обычно ноги его отставлены достаточно далеко назад, и толчок производится с внутренней части стопы обеих ног. Однако слишком далеко отставлять ноги не следует. Из-за этого восьмой номер опустится слишком низко и будет выталкивать вторую линию вверх, вместо того чтобы толкать точно вперед (рис. 60, а).

**Первый номер.** Первый номер должен поставить ногу к отыгрывающей ноге, немного развернув ее носок к полузащитнику. Отыгрывающая нога находится впереди, но не должна пересекать линию, проходящую через середину схватки (рис. 59, б). Согласно правилам игры, ноги первого номера не могут заходить одна за другую. («Не разрешается четвертую ногу заносить за третью и тянуть ее

ближе к мячу, пока мяч не брошен в схватку», — см. правила игры)\*.

Некоторые игроки держат обе ноги впереди и практически вместе, с тем чтобы любую из них можно было использовать для отыгрыша мяча. Но такая позиция первого номера создает трудности для игроков второй линии, которым неудобно упираться плечами в первую линию, и для столбов, на которых приходится все давление. С другой стороны, держа неиграющую ногу сзади, первый номер может поддерживать себя и освободить отыгрывающую ногу от давления плеч второй линии, которое в противном случае значительно затрудняет его действие.

**Столбы.** Положение ног столбов в большей мере зависит от индивидуальных особенностей игроков. Можно только сказать, что ноги столбов занимают положение, наиболее удобное для данного игрока в данной схватке при данных обстоятельствах.

Очень часто столбы просто выбирают такое положение ног, которое бы, по крайней мере, не мешало отыграть мяч. Для этого есть несколько способов:

1. Оба столба держат *внутреннюю ногу впереди* (рис. 59, а). Такое положение ног имеет три преимущества: свободный коридор для выхода мяча из схватки; первая линия крепко стянута, так как вес столбов тянет внутрь схватки; толчок концентрируется в направлении первого номера (рис. 61). В такой позиции толчок производится с внутренней части стопы внешней ноги и с внешней части стопы внутренней ноги. Схватка, которая имеет явное преимущество в весе, несомненно, выиграет от такого построения, так как мяч будет быстро выходить в имеющийся коридор. Такой способ построения первой линии более всего подходит для юношеских команд. Такая схватка компактна, ноги помогают рукам сцеплять первую линию, и, самое

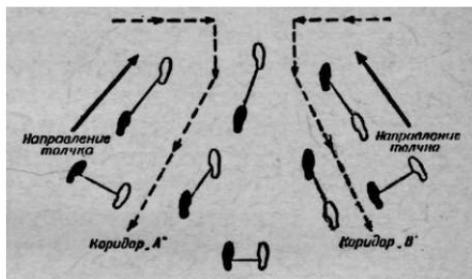


Рис. 61. Положение ног нападающих в схватке

\* В схватке разрешается отыгрывать мяч лишь четвертой от вбрасывающего ногой. Счет ведется от столба, «выигравшего голову», т. е. от столба, голова которого вне схватки. — *Прим. пер.*

главное, легче обеспечить свободный коридор для выхода мяча. (Чем короче тело, тем ближе ноги второй линии к ногам первой линии и меньше пространства для свободного выхода мяча из схватки. Именно в юношеских командах ноги замков очень близко стоят к ногам первой линии, а значит, и к коридору, через который выходит мяч. Поэтому для беспрепятственного выхода мяча из схватки нет для столба более выгодной позиции, как держать внутреннюю ногу впереди.)

Но подобное построение первой линии имеет существенные недостатки для более старших команд. Во-первых, если столбы держат внутреннюю ногу впереди, то замки, упиравшись плечом в нее, вынуждены либо направить свой толчок не вперед, а во внешние стороны, либо провалиться за первую линию. Это значительно ослабляет толчок второй линии. Во-вторых, первый номер будет скован в своих движениях, так как плечи замков ограничивают действия отыгрывающей ноги. Этот недостаток может быть исправлен, если держать неиграющую ногу сзади. Кроме того, передняя нога столбов (в данном случае внутренняя) не может помочь первому номеру в отыгрыше мяча. В-третьих, тело столбов наклонено внутрь, и внутренняя нога согнута, и опора для первого номера слабее.

2. Оба столба ставят *внешнюю ногу вперед*, а внутреннюю назад. В этом случае толчок производится с внутренней части стопы обеих ног. Если необходимо более крепкое сцепление первой линии, толкать можно с внутренней части стопы задней ноги (рис. 59, б). Такое положение ног позволяет второй линии лучше приложить свой толчок. Да и крыльевые будут использоваться более эффективно, когда прикладывают свои усилия к свободной ноге, а не к опорной, как в п. 1. Вес столбов давит вперед, а не внутрь схватки, как раньше. Это означает, что давление второй линии тоже направлено вперед и нет опасности, что оно будет приложено в разные стороны. Но в этом случае задняя нога столбов стоит в коридоре, через который выходит мяч из схватки, и, следовательно, увеличивается возможность задержки мяча в схватке.

3. Позиция ног та же самая, что указана в п. 2, кроме столба, со стороны которого вбрасывается мяч. Этот столб ставит свою заднюю ногу за переднюю. Такое положение ног оставляет свободный коридор для мяча, но требует более крепкого сцепления руками. В таком положении столб может тянуть первого номера вниз, вместо того чтобы под-

держивать его с той стороны, где он больше всего в этом нуждается.

4. Этот способ является чем-то средним между указанными в пп. 1—3. Столб, выигравший голову (голова столба снаружи), держит внутреннюю ногу впереди, если мяч вбрасывается с его стороны; в противном случае он ставит вперед внешнюю ногу. Проигравший голову столб ставит вперед внешнюю ногу, если мяч вбрасывается в схватку не с его стороны. Если же мяч вбрасывается с его края, он ставит заднюю ногу как можно ближе к внешней ноге, чтобы по возможности освободить проход для выхода мяча из схватки. Столб, проигравший голову, не ставит внутреннюю ногу вперед, даже когда мяч вбрасывается с его стороны, так как в этом случае он должен помочь первому номеру отыграть мяч назад. Эту помощь можно эффективно оказать только внешней ногой. Более того, если первый номер при вбрасывании мяча с закрытой стороны собирается отыгрывать его внешней ногой (ближней к вбрасывающему), т. е. правой ногой, если мяч вводится в схватку справа, нужно, чтобы плечи второй линии не мешали ему это сделать. Поэтому внутренняя нога столба должна стоять сзади, защищая первого номера от давления своей второй линии.

Заметим, что столбу не следует отставлять заднюю ногу слишком далеко. Иначе вторая линия не сможет сделать эффективного толчка, потому что плечи игроков будут скользить по этой ноге (см. ниже раздел «Положение тела»). Однако задняя нога не должна уходить слишком далеко вперед, чтобы все усилие второй линии не приходилось на эту ногу (вторая нога помогает первому номеру) и столбам мог бы толкать вперед, а не вверх.

**Вторая линия (замки).** Для второй линии также имеются три возможности.

1. Внутренняя нога впереди, как описано в разделе «Положение ног», п. 1. (рис. 59, в). При таком положении ног имеется свободный коридор для выхода мяча из схватки и обеспечивается крепкое сцепление друг с другом. Толчок осуществляется с внутренней части ступни задней ноги. Но при таком положении ног возможен разворот спины поперек схватки (как у левого замка на рис. 59, в). В результате этого ослабевает толчок вперед и создаются трудности в стягивании схватки для восьмого номера.

2. Внешняя нога впереди, внутренняя сзади. При таком положении ног внешняя нога препятствует выходу мяча из

схватки. Поэтому такое положение ног рекомендуется тогда, когда желательно подержать мяч в схватке (см. раздел «Удержание мяча в схватке»).

3. Обе ноги сзади (рис. 59, з). Это удобная позиция со всех точек зрения. Обе ноги участвуют в толчке, а не одна. Мяч быстро выходит в имеющийся коридор. Легко держать спину прямой, отчего толчок получается сильнее. Восьмому номеру удобно стягивать схватку, если ноги второй линии отставлены не слишком далеко назад. Однако такая схватка требует хорошего сцепления первой линии. По этой причине она наиболее трудна для юношей.

**Крыльевые.** Крыльевые обычно используются для лучшего сцепления первой линии, и толчок их направлен внутрь схватки. Однако если первая линия достаточно сильна и хорошо держится без поддержки, крыльевые могут участвовать в толчке вперед. Возможны следующие положения ног:

а) внутренняя нога впереди, внешняя сзади. Толчок производится с внутренней части ступни задней ноги. Из такой позиции крылевой может толкать как вперед, так и внутрь схватки (рис. 60, а).

б) обе ноги сзади. Толчок — с внутренней части ступни обеих ног. Толчок здесь получается сильнее, но при этом необходимо опереться на шею или плечи партнеров, да и сцепление со схваткой получается слабым. На рис. 60, а левый крылевой поставил ногу сзади, а внешнюю впереди. Такая позиция неестественна и лишена каких-либо преимуществ;

в) крылевой, со стороны которого вбрасывается мяч в схватку, толкает прямо, тогда как толчок второго крылевого направлен в центр.

В этом случае крылевой, со стороны которого вбрасывается мяч, теснее прижимается к схватке и, следовательно, меньше мешает полузащитнику, подбирающему выбитый из схватки мяч. Кроме того, разница в направлении толчка крылевых слегка разворачивает схватку в сторону мяча. Поэтому крылевому противника с противоположной от вбрасывания стороны труднее помешать полузащитнику подобрать мяч и отдать пас.

### Положение тела

**Столбы.** Чтобы не быть сдавленными, оба столба должны *держат* спины прямыми или, точнее говоря, стараться изгибать спины как можно меньше, пока схватка

не кончится. Изогнуть спину — значит быть выдавленным из схватки. В результате этого вторая линия будет также выдавлена из схватки. Но из этого не следует, что нужно стоять в схватке высоко. Необходимо различать высокую стойку в схватке (с прямой спиной) из-за того, что ноги находятся слишком далеко впереди, и вход в схватку с прямой спиной. Держать спину прямой нужно и по другой причине. Если спина непрямая, столб будет выдавлен из схватки, схватка окажется слабой и, самое главное, очень легко получить травму. Поэтому важно, чтобы на месте столба играл человек, обладающий достаточной физической силой, чтобы выдержать давление спереди и сзади.

Войдя в схватку, невозможно выпрямить спину. Ее нужно держать прямой перед тем, как наклониться. Перед входом в схватку необходимо крепко сцепиться с первым номером, ноги поставить так, как они будут стоять в схватке.

Желательно, чтобы голова находилась под грудной клеткой противоположного столба, шею надо держать по возможности прямо. Если такое положение голова и шея не занимают с" самого начала, то при толчке возникает опасность, что голова согнется вниз, что может вызвать изгиб спины вверх и все последствия, изложенные выше.

Важно, чтобы толчок был направлен прямо. Для этого плечи и бедра нужно держать параллельно земле, ни в коем случае не разворачивая тела внутрь схватки. При толчке тело почти горизонтально. Таз должен быть достаточно низко, чтобы вторая линия толкала вперед, а не вверх. Но не настолько низко, чтобы замки вдавливали столба вниз. Очень часто из-за того, что столбы стоят слишком низко, толчок второй линии направлен вниз или по касательной к спинам первой линии.

Столбы должны принимать самое активное участие в толчке. Невозможно держать спину прямой и все тело напряженным, если не толкаешь сам.

**З а м к и ( в т о р а я л и н и я )**. Они должны держать свои спины прогнутыми, но по другой причине. Вторая линия является основой всей схватки. Именно от нее зависит сила толчка, а хорошего толчка не получится, если спины не прямые. Как и столбы, замки должны принять правильное положение тела и ног до входа в схватку. Встать надо прямо, ноги надо поставить в правильное положение. И только после этого нагибаться в схватку. Плечи должны упираться в нижнюю часть таза столба, но не

слишком низко. Иначе толчок получится слабым. Голова располагается между столбом и первым номером. Если положение головы правильное, то, что совершенно необходимо, всегда можно видеть мяч, пока он в схватке. Бедро и плечи надо держать параллельно земле, так, чтобы тело не разворачивалось (как у левого замка на рис. 59, в), а корпус горизонтально (рис. 59, г).

**Восьмой номер.** Его позиция ничем не отличается от положения замков.

**Крыльевые.** Плечи крыльевых при толчке в центр схватки располагаются несколько ниже бедра столба, при толчке вперед — ниже таза. Если столб держит внешнюю ногу впереди, крылевой не должен упираться плечом слишком низко, так как это будет сковывать столба, когда ему нужно будет встать плотнее в схватку.

### **Выбивание мяча из схватки\***

Для краткости изложения в этом разделе мы будем называть первого номера, голова которого ближе к тому краю схватки, откуда вбрасывается мяч, «выигравшим голову», а другого первого номера — «проигравшим голову».

**Первый номер, выигравший голову.** По существующим правилам первый номер, выигравший голову, имеет право касаться первый раз мяча только дальней от вбрасывающего ногой («четвертой» ногой). Ожидая мяч, он должен поставить ногу к средней линии схватки, но не на нее и развернуть носок к полузащитнику. Он должен внимательно следить за мячом, находящимся в руках у полузащитника, и не отрывать от мяча глаз, пока не отыграет его. Мяч, брошенный в схватку, может коснуться земли между столбом, выигравшим голову, и первым номером либо, не касаясь земли, удариться в ногу первого номера. В любом случае первый номер должен протянуть ногу навстречу мячу сразу, как только мяч покинет руки полузащитника. Нога должна совершить *низко над землей* круговое загребающее движение, чтобы встретить мяч на полпути, и затем протолкнуть мяч в коридор. Если столб, выигравший голову, держит впереди внешнюю ногу, он должен помочь этой ногой первому номеру отыграть мяч. Если, однако, он держит впереди внутреннюю ногу (как

\* О вбрасывании мяча в схватку читайте в ч. 3, гл. 7, в разделе «Назначаемая схватка». — *Прим. ред.*

на рис. 61), он может не двигать этой ногой и не поднимать ее, пока мяч коснется земли или пролетит дальше третьей или четвертой ноги (т. е. за любую ногу первого номера противника или дальнюю ногу своего первого номера). Столб, проигравший голову, имеет право и должен поставить ногу на среднюю линию и преградить выход из схватки сразу, как только мяч покинет руки хвата.

Первый номер, проигравший голову. Вбрасывание мяча производится точно так же, но в этом случае первый номер имеет право отыгрывать мяч любой ногой. Дальней ногой, конечно, удобней отыграть мяч и направить его точно в коридор. Но вероятность отыграть мяч этой ногой очень мала, так как надо действовать через ногу ближе расположенного к мячу первого номера противника. Поэтому лучше всего отыгрывать мяч ближней ногой. В этом случае мяч отыгрывается внешней частью ступни, что требует большей гибкости в коленях и голеностопе. При этом для надежного отыгрыша мяча необходима помощь ближнего к вбрасывающему столба.

#### Выход мяча из схватки

Мы уже отмечали и будем повторять еще неоднократно, что главное в схватке — отыграть мяч как можно быстрее. Поэтому все нападающие должны стараться не мешать выходу мяча. Чтобы добиться этого, нужно всегда помнить о следующем:

а) самое главное в схватке — отыграть и протолкнуть мяч назад, а *не толкнуть схватку вперед*. Толчок — второстепенная вещь. Не самоцель, а средство для достижения цели;

б) первый номер должен стараться так выбить мяч, чтобы он вышел из схватки без помощи других нападающих;

в) нападающие, особенно вторая линия, должны оставить свободным коридор для выхода мяча из схватки. Они должны внимательно следить за мячом и не трогать его. Если очевидно, что мяч не выйдет из схватки быстро, то нападающие должны протолкнуть его назад. Стараться отодвинуть схватку за мяч бессмысленно, так как в этом случае мяч не выйдет быстро;

г) основная задача нападающих в схватке — завладеть мячом, а не оттеснить противника. Если мяч выходит медленно, а нападающие стараются оттеснить схватку, пользу от этого получает лишь противник. (Мы не имеем в виду

случаи, рассматриваемые в разделе «Удержание мяча в схватке», когда схватка старается затащить мяч в «город».) Чтобы быстро отыграть мяч, толчок нападающих должен быть своевременным, мощным, дружным и резким.

Толчок должен быть *своевременным*. Нужно толкнуть в тот момент, когда первый номер в первый раз касается ногой мяча, а его плечи оказываются за мячом. Следовательно, толчок должен начинаться сразу, как только мяч покинет руки полузащитника. Сигнал полузащитника первому номеру есть сигнал всей схватке для толчка. Причем толчок должен быть сделан раньше противника. Схватка, которая сделает толчок первой, не только поможет своему первому номеру отыграть мяч, но и отыграть его быстро. Схватка, которая опоздает с толчком, в лучшем случае, если она оттеснит противника и завладеет мячом, отыграет мяч очень медленно. Чтобы сделать своевременный толчок, схватка должна построиться до вбрасывания мяча, нагнаться и, заняв твердую позицию, ждать сигнала полузащитника. У многих команд толчок получается несвоевременный потому, что нападающие слишком поспешно нагибаются в схватку и начинают толчок очень рано.

Толчок должен быть *мощным*. Толчок будет мощным, если схватка построена правильно, все нападающие толкают одновременно и толчок каждого из них достаточно энергичен. Для этого нападающие должны быть хорошо сцеплены и каждый должен находиться в удобной и правильной позиции для толчка.

Толчок должен быть *резким*. Цель толчка — отыграть пространство, чтобы плечи первого номера в момент отыгрывания мяча находились за мячом. После этого необходимо просто сдерживать нападающих противника, пока мяч не вышел из схватки. Это достигается резким выпрямлением ног. Причем толчок получается резким, а занятая позиция прочной. Нет никакой необходимости теснить противника (кроме случаев, когда схватка старается затащить мяч в «город»). Любое изменение положения ног будет только препятствовать выходу мяча из схватки.

## Удержание мяча в схватке

Может показаться странным, что после многочисленных рассуждений о том, что необходимо отыгрывать мяч из схватки как можно быстрее, мы теперь повели речь об удержании

мяча в схватке. Но в игре случается, что трехчетвертные, несмотря на все старания, ничего не могут сделать, так как противник быстро и надежно защищается. Поэтому нападающие, чтобы разрушить налаженную противником защиту, должны взять инициативу в атаке на себя.

Один из методов, заставляющих противника набегать на трехчетвертных не так быстро, заключается в следующем: мяч быстро отыгрывается первым номером и задерживается во второй линии схватки. Это заставит игроков противника, оказавшихся в положении «вне игры», вернуться назад и в дальнейшем набегать на трехчетвертных медленнее. Кроме того, пока игроки противника возвращаются назад, можно быстро выбить мяч из схватки и отдать его трехчетвертным, которые будут теперь иметь больше времени для передачи мяча. Такая тактика требует четкого взаимодействия всех игроков, так как иначе приведет лишь к медленному выходу мяча из схватки. Поэтому она применима только для опытных игроков.

Если нападающие имеют значительное преимущество в весе и их трехчетвертные не могут прорваться сквозь защиту противника, то заслуживает внимания попытка затащить мяч за зачетную линию, если схватка назначается вблизи от «города» противника. Мяч держится во второй линии до тех пор, пока схватка не пересечет зачетную линию. Тогда один из нападающих прижимает мяч, находящийся все еще в схватке, к земле.

**Закручивание схватки.** Мяч выбивается во вторую линию и там задерживается. Как только мяч оказывается во второй линии (но не раньше!), схватка разворачивается в сторону столба, выигравшего голову, и вторая линия начинает групповой дриблинг. Закручивание схватки осуществляется следующим образом. Проигравший голову столб делает толчок, а затем отставляет внешнюю ногу назад. Вторая линия и восьмой номер начинают давить под углом в сторону свободного столба. Крыльевой со стороны проигравшего голову столба давит внутрь схватки, а свободный крыльевой давит прямо. Для увеличения разворота схваток первый крыльевой может подстроиться сзади ко второй линии, сцепившись с восьмым номером. Очень важно, чтобы закручивание не началось раньше, чем мяч окажется во второй линии. Чтобы действия всех нападающих были согласованными, закручивание следует начинать по сигналу лидера схватки или полузащитника. Когда схватка развернется, вторая линия быстро «скалы-

вается» и начинает гнать мяч ногами. К ней немедленно подсоединяются восьмой номер и крыльевые.

Во всех трех случаях мяч легче удержать в схватке, если вторая линия держит внешние ноги впереди, а внутренние сзади.

### ***Произвольная схватка***

Преимущества, получаемые при выигрыше произвольных схваток, гораздо ощутимее, чем при выигрыше назначаемых схваток. В назначаемой схватке обе команды успевают занять исходные позиции и организовать атаку или оборону. В произвольной же схватке, возникающей неожиданно, обе команды часто оказываются не подготовленными ни к атаке, ни к защите. У трехчетвертных, как правило, слишком мало времени, чтобы перестроиться, а нападающие оказываются на необычных для себя местах. При таких обстоятельствах команда, которая выигрывает мяч (красные), часто оказывается в более выгодном положении, чем защищающаяся (голубые). Защитники (голубые) нередко проникают в самую гущу схватки. Если там оказывается кто-нибудь из трехчетвертных, то создается еще более опасное положение. Если при этом противник (красные) отыгрывает мяч из схватки быстро, пока линия трехчетвертных (голубых) неполная, то красные имеют хорошие шансы для выигрыша попытки. Голубым необходимо выиграть мяч, для того чтобы лишить противника такой возможности. Отсюда становится ясным, что быстрое выбивание мяча из произвольной схватки даже более важно, чем из назначаемой схватки. Поэтому при первом же намеке на возникновение произвольной схватки нападающие должны броситься на помощь своим партнерам. Все дальнейшие усилия должны быть направлены на то, чтобы отыграть мяч назад без всякой задержки. Мяч, выигранный в произвольной схватке, дает хорошую возможность для успешного завершения атаки. Мяч, выигранный от двух или более произвольных схваток, следующих одна за другой, должен завершаться попыткой.

### **Правила игры в произвольной схватке**

1. Произвольная схватка образуется одним или несколькими игроками от каждой команды, склонившимися над мячом, лежащим на земле между ними. Схватка счи-

тается организованной только в том случае, если игроки стоят на ногах и находятся в контакте друг с другом. Как только схватка организована, мяч нельзя трогать руками до тех пор, пока он не выйдет из схватки, и сразу вступает в силу положение «вне игры».

2. Как только один или несколько игроков от каждой команды образуют произвольную схватку, все игроки, не принимающие в ней участия, должны отойти на свою сторону и стоять за линией, проходящей через мяч параллельно средней линии поля, до тех пор, пока мяч не выйдет из схватки. Игрок считается не принимающим участия в схватке, если не сцеплен хотя бы одной рукой с игроком своей команды, участвующим в схватке.

3. До тех пор пока игроки обеих команд не вошли в соприкосновение, любой игрок может и должен подобрать мяч, лежащий на земле, и отдать пас.

4. Когда игрок держит мяч в руках, а другие сцепились с ним — это не схватка (мы называем такое построение игроков «свободной борьбой» за мяч). Такой игрок может отдать пас или держать мяч до тех пор, пока его не захватят.

5. Если игрок с мячом захвачен и не прижат к земле, он должен немедленно выпустить мяч из рук. Другие игроки могут не брать мяч из рук захваченного, но могут подхватить его после того, как он будет выпущен, и продолжать владеть им, если мяч не коснулся земли.

6. Правило «вне игры» не действует в свободной борьбе, кроме тех случаев, когда она организуется в коридоре при вбрасывании мяча.

### **Формирование произвольной схватки**

Есть два способа построения произвольной схватки. Первый способ применим, когда необходим сильный толчок. Такую схватку мы будем называть «силовой произвольной схваткой». Второй способ возможен, когда необходим быстрый выход мяча из схватки. Ее мы будем называть «клинообразной» или «У-образной произвольной схваткой».

**Силовая произвольная схватка.** Пример силовой произвольной схватки — построение по схеме 3—4—1 или 3—2—3, желательно с тем же расположением игроков, что и в назначаемой схватке. Первый игрок схватки действует как первый номер, и его задача — перенести свои

плечи через мяч. Два игрока сцепляются с ним и образуют первую линию. Задача остальных игроков — перетолкнуть первого игрока через мяч как можно быстрее.

**У - о б р а з н а я   п р о и з в о л ь н а я   с х в а т к а .**  
 Быстрый выход мяча из этой схватки по сравнению с силовой обеспечивается благодаря ее форме. При построении «клином» в середине схватки остается свободный коридор для выхода мяча (рис. 60, в и рис. 62). Два игрока, зани-

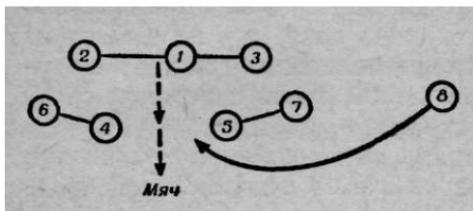


Рис. 62. У-образная произвольная схватка

мающие обычное место замков, не сцепляются между собой, а держатся за первую линию подобно восьмому номеру в обычной схватке. Два других игрока второй линии (крыльевые) сцепляются с первой парой. Замок и крылевой с

каждой стороны, разворачиваясь несколько в стороны и толкая вперед и внутрь схватки, образуют два крыла схватки и оставляют в середине нее свободный коридор для выхода мяча. Кроме того, в такой схватке полузащитник надежно закрыт от крылевых противника, когда подбирает мяч.

Но такая произвольная схватка имеет и свои недостатки. Во-первых, она не пригодна для сильного толчка и может легко «развалиться» в середине, если мяч отыгрывается недостаточно быстро. Если это случится, вторая линия должна развернуться и сцепиться вместе, тогда как остальные нападающие (восьмой номер на рис. 62) должны быть готовы занять обычное место восьмого номера.

### **Тактика нападающих в произвольной схватке**

Произвольная схватка может возникнуть в любой момент игры, но чаще все же образуется после группового дриблинга и после захвата. Поэтому сначала давайте рассмотрим групповой дриблинг. Он может осуществляться как вашей командой, так и противником. И в каждом случае тактика игры должна быть различной. Рассмотрим каждый случай отдельно.

**Г р у п п о в о й   д р и б л и н г   о с у щ е с т в л я е т с я   п р о т и в н и к о м .** Если первый из ваших игроков не смог в падении подобрать мяч, формируется произвольная

схватка. Если мяч на вашей стороне (предполагаем, что игрок упал правильно), его легче отыграть вам, чем противнику. Чтобы использовать это преимущество, строим У-образную схватку, из которой мяч выходит быстрее. Если, однако, мы превосходим противника в весе или численности, можно построить силовую схватку.

Групповой дриблинг осуществляется вашей командой. Мы будем предполагать, что противник упал на мяч, следовательно, мяч находится на его стороне внутри схватки. В такой ситуации необходимо большее давление, чтобы отыграть мяч через тело упавшего игрока. Для этого в схватке должны принять участие все восемь нападающих. С другой стороны, ничто не мешает нам опередить противника и самим упасть на мяч в критический момент. Затем сразу можно построить У-образную схватку. Однако так поступать нужно только в тех случаях, когда станет ясно, что противник остановит групповой дриблинг, и лишь по команде лидера схватки, который руководит дриблингом.

Произвольная схватка, возникающая при захвате. Если игрок захвачен, он должен стараться упасть так, чтобы мяч оказался в собственной схватке, если последняя будет сформирована. В этом случае ваши нападающие могут построить У-образную схватку. Если, наоборот, захваченный игрок упал так, что мяч оказался в схватке противника, необходимо построить силовую схватку.

Какого бы типа схватка ни строилась, всегда надо помнить следующее:

а) главное — быстро выбить мяч, а не стараться оттеснить противника за мяч;

б) нападающие должны «входить» в произвольную схватку как можно быстрее;

в) первый нападающий должен сразу отыграть мяч назад. Это сделать легче, если наклониться над мячом и перенести плечи за мяч при входе в схватку. Но, отыгрывая мяч, нужно одновременно стараться занять правильную позицию в схватке;

г) как только остальные нападающие подоспеют к схватке, они должны нагнуться и «давить». Если вы не сцепились с партнером хотя бы одной рукой, вы не принимаете участие в схватке и можете находиться «вне игры», если ваши ноги перед мячом. Нападающий, не присоединившийся к схватке, мешает полузащитнику;

д) никогда не давите в схватке беспечно. Всегда следите за тем, чтобы схватка была симметричной. Может случиться, что схватка начнет разваливаться или закручиваться прежде, чем мяч выйдет из нее. Вы, возможно, сможете предотвратить это;

е) если к моменту, когда вы подоспели к схватке, мяч отыгран, старайтесь не загородить коридор, через который он выходит, и не мешайте полузащитнику, который принимает мяч. Следите за мячом и контролируйте действия своих ног;

ж) пока вы находитесь в схватке, следите глазами за мячом. Для этого необходимо засунуть голову в схватку. Не толкайтесь руками. Руками надо сцепиться с партнером (о тренировках в построении схваток см. ч. 5, гл. 22).

## **Глава 15.**

### **КОРИДОР**

Коридор является лучшим критерием игры нападающих. Здесь нападающие сталкиваются со всеми элементами игры (образование произвольных схваток, захваты, ловля мяча). Именно в коридоре проявляются ловкость, быстрота и инициативность нападающего. При разнообразной тактике возможности для атаки от коридора безграничны. Все комбинации, которые могут применяться от схватки, применимы и от коридора. Кроме того, здесь возможны и другие, присущие только коридору, комбинации. Обычно число коридоров в игре превышает число схваток. Этой стадии игры надо уделять самое пристальное внимание.

В коридоре возникают хорошие возможности овладения мячом и удержания его, а также атаки трехчетвертными и нападающими.

### **Овладение мячом**

Единственная возможность уверенного выигрыша мяча в коридоре — прыгать выше, чем противник. Следовательно, отыгрывать мяч в коридоре должны игроки, способные совершать такие прыжки. Одного игрока в команде, который бы отыгрывал мяч, совершенно недостаточно. В команде должно быть, по крайней мере, два таких игрока. Одного человека легко «прикрыть», а так как работа в коридоре довольно тяжелая, один игрок быстро устанет. Игра в ко-

ридоре требует постоянного участия в борьбе за мяч, и лучше всего, чтобы боролся за мяч не крыльевой, который должен принимать участие в свободной игре. Но игра в коридоре не ограничивается только овладением мяча. Важно еще и то, что игрок делает после того, как завладеет мячом. Либо он прорывается через коридор, либо отыгрывает мяч назад, или завязывает открытую борьбу за мяч. Одним игрокам лучше удаются прорывы через коридор, другим — отыгрыш мяча назад или открытая борьба. Тактика игры в коридоре по возможности должна соответствовать индивидуальным особенностям данного игрока. Но каждый игрок, прыгающий за мячом, обязан уметь играть более или менее успешно в любой ситуации, так как в игре не всегда возможно применить определенную тактику.

### Прыжок за мячом

Игрок, прыгающий за мячом, должен стоять в коридоре лицом к вбрасывающему на таком расстоянии от партнеров впереди и позади себя, чтобы иметь достаточно места для прыжка. Некоторые игроки предпочитают стоять вне линии коридора, чтобы иметь небольшой разбег для толчка. Но в этом случае нужно заботиться о том, чтобы во время прыжка не толкать своих партнеров. *Прыжок совершается с внешней ноги* (т. е. с дальней от противника). Одновременно с толчком руки энергично выбрасываются вверх, *особенно внутренняя рука*. Вверх прыгун летит вполборота к противнику, а когда опускается вниз, тело его разворачивается, и он приземляется спиной к противнику. Чтобы завладеть мячом и не дать противнику отобрать его, очень важно правильно держать руки во время прыжка. Мы уже говорили, что в начале прыжка руки должны энергично выбрасываться вверх, особенно ближняя к противнику рука. В действительности внутренняя рука должна идти вверх немного раньше другой. Это определяется тремя причинами. Во-первых, это позволяет выше принять мяч. Во-вторых, вместе со взмахом необходимо вынести внутреннюю руку между рукой противника и мячом. И в-третьих, рука и кисть должны находиться на стороне противника и захватить мяч. В то же самое время вторая рука, обращенная ладонью к вбрасывающему, помогает удерживать мяч.

При приеме мяча глаза должны быть прикованы к мячу с момента, когда он вбрасывается от боковой линии, и до

тех пор, пока не будет отыгран. Последние слова особенно важны, так как даже если мяч пойман надежно, пока опускаешься вниз, его могут выбить из рук. Прыжок должен быть своевременным. «Прыгай позже» — вот слова, которые часто приходится слышать. Это значит, что несвоевременность прыжка чаще получается из-за слишком раннего прыжка, чем слишком позднего.

### Удержание мяча

Ответственность за удержание мяча в первую очередь, конечно, ложится на игрока, ловящего мяч. Сразу, как только он поймал мяч, если только он не отыгрывает его

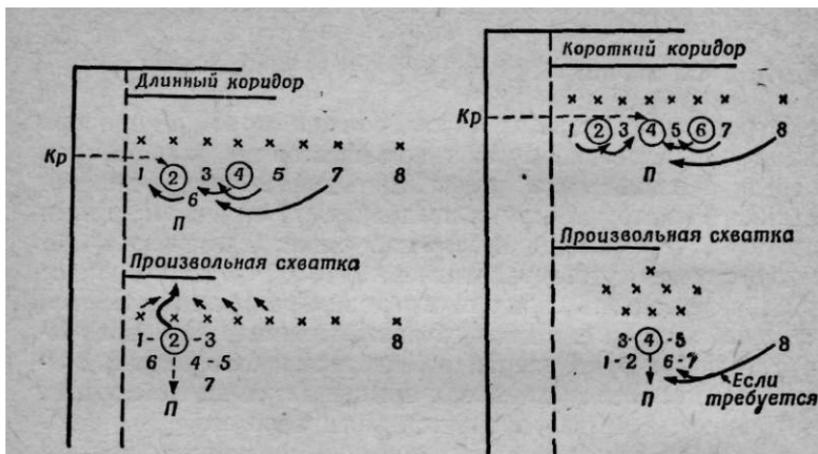


Рис. 63. Вбрасывание мяча на игрока № 2

Рис. 64. Вбрасывание мяча на игрока № 4

в верхней точке своего прыжка полузащитнику, нужно как можно крепче держать мяч в руках. Если прыгающий рассчитывает прорваться через коридор противника, он должен быстро прижать мяч к животу, резко повернуться на одной ноге, как только окажется на земле, и с помощью остальных нападающих «провалиться» за коридор. При этом можно либо проворачиваться с мячом (как описано в ч. 1, гл. 1), либо, проскользнув мимо противника, быстро отдать мяч кому-нибудь из прорвавшихся партнеров (рис. 63 и 65). Если организуется свободная борьба за мяч, игрок быстро опускает мяч ниже коленей и начинает пятиться назад,

держа мяч в руках и приготовившись отдать его полузащитнику или положить на землю (рис. 64).

Значительная ответственность за удержание мяча ложится на двух соседних с прыгающим игроков. Они должны сделать все возможное, чтобы помочь ему завладеть мячом и удержать его в руках. Быстрота, с которой они действуют, очень важна. Если они играют неуверенно или медленно, все, что делает прыгающий, бесполезно. Главная обязанность соседних с прыгающим игроков — сцепиться с прыгающим, и сцепиться быстро; толкать противника и толкать жестко. Перед вбрасыванием мяча они должны стоять лицом к противнику. Как только их партнер поймает мяч, они обхватывают его руками за талию, подготавливаясь к прорыву через коридор. Тем временем остальные нападающие, которые видят, где опустился игрок с мячом, должны мгновенно собраться вокруг него, готовые к открытой борьбе, прорыву или пасам (см. раздел «Другие комбинации, возможные в коридоре»).



Рис. 65. Позиции крыльевых при вбрасывании мяча противником

## Стратегия игры в коридоре

Успешные атаки трехчетвертных от коридора невозможны, если нападающие противника не стянуты с середины поля на край и не вовлечены в открытую борьбу или схватку. Нередко нападающие, растянувшись вместе с противником почти до середины поля, сразу отыгрывают мяч полузащитнику или, еще хуже, отбивают мяч за него. Что при этом обычно случается? Если полузащитник вообще сможет отдать пас, то он отдает его блуждающему полузащитнику, перед которым до четырех своих нападающих, преграждающих ему путь, и столько же нападающих противника, которые пытаются захватить его. В таких условиях блуждающий может сделать следующее:

— отдать быстро пас центровым, которые находятся не в лучшей позиции;

- выбить мяч за боковую линию;
- бежать поперек поля и тем самым прижать крайнего трехчетвертного к боковой линии;
- ударить мяч по диагонали к крайнему, причем для этого у него имеется очень мало времени.

Ни одна из этих возможностей не является эффективным продолжением атаки, не говоря уже о непривлекательности такой игры.

Успешная игра в коридоре зависит от двух причин.



Рис. 66. Построение силовой схватки, когда мячом овладел противник

Во-первых, от умения нападающих завладеть инициативой и удержать ее, т. е. от умения навязать свою игру в начале матча и все время держать противника в неведении, куда мяч будет вброшен. И, во-вторых, от умения нападающих освобождать середину поля для атак трехчетвертных.

Вот примерный план игры в коридоре, цель которого — навязать нападающим противника борьбу и заставить их освободить середину поля.

Мяч вбрасывается на различные места. Позиции игроков, отыгрывающих мяч, обозначены номерами 2, 4, 6. Мяч вбрасывается на эти позиции, во-первых, потому, что с позиции № 4 *легче всего* завязать борьбу или сформировать схватку, во-вторых, потому, что у позиции № 2 *труднее всего* организовать борьбу или произвольную схватку и, следовательно, легче всего прорваться сквозь коридор.

Затем мяч вбрасывается ко второму номеру, который пытается *прорваться* сквозь коридор. Как мы уже заметили, это самое трудное место в коридоре для формирования схватки и, следовательно, для защиты от прорывов. Если при этом вы построите длинный коридор, то в коридоре противника проходов будет еще больше и задача защиты еще усложнится. Если в этом месте коридора мячом завладеет противник и попытается прорваться, то его прорыв также будет весьма опасен. Поэтому для прикрытия этой опасной зоны вы должны использовать одного из нападающих (см. раздел «Построение свободной борьбы» и рис. 66).

Теперь мяч снова вбрасывается ко второму номеру, который опять пытается прорваться. Но мы предполагаем, что противник быстро прикрыл эту опасную зону. Часть задачи по освобождению середины поля для атак трехчетвертных выполнена. Если прорыв не удастся, то нужно *удерживать* мяч в свободной борьбе, которая в этом случае должна быть организована, и попытаться давить на противника. Тслкать и выигрывать территорию нужно до тех пор, пока противник позволяет делать это. *Мяч не пасуется из свободной борьбы, пока продвижение не приостановлено.* И это продвижение не будет приостановлено, пока не все нападающие противника участвуют в борьбе (восемь нападающих должны «передать» семь нападающих противника, не говоря уже о шести). Если мы можем отыграть территорию таким образом, то нелепо отдавать мяч своим трехчетвертным, которые прикрыты не только их противоположными номерами, но и нападающими, которые все еще следят за серединой поля. Кроме того, такая тактика имеет еще одно преимущество. Свободная борьба не означает конца борьбы за мяч в коридоре. Следовательно, правило «вне игры» все еще действует\*.

Если нападающие с мячом продвигаются вперед, то противник, чтобы не нарушать этого правила, вынужден отходить назад. А если игроки отходят назад, то едва ли они смогут быстро двигаться вперед в защите, когда мяч неожиданно выйдет из борьбы.

Если еще не все нападающие противника включены в борьбу, тактика игры в коридоре не меняется. Если, однако, они все принимают\* участие в борьбе или вы не можете отыграть пространство, выбрасывая мяч ко второму номеру, нужно вбросить мяч туда, где возможно организовать сильнейшую произвольную схватку. Таким местом является позиция четвертого номера. Здесь можно построить более симметричную схватку (рис. 64).

Вы не отдаете мяч, пока можно отыграть территорию, толкая схватку и оттесняя противника. В любом случае, даже если вы не можете оттеснить противника, вы не отдаете мяч немедленно, а держите его столько, сколько нужно для того, чтобы заставить трехчетвертных противника

\* По принятым в Советском Союзе правилам положение «вне игры» перестает действовать, как только нападающие двинутся с мячом в руках вперед. Но положение «вне игры» фиксируется, если мяч лежит на земле.—• *Прим. пер.*

прекратить набегание на ваших трехчетвертных и повернуть назад. Как только противник остановится и повернет назад, нужно отдать мяч.

Мы полагаем, что теперь все нападающие противника принимают участие в борьбе *и вступают в борьбу быстро*. (Если они не вступают в борьбу достаточно быстро, то все еще имеется возможность быстро построиться и отыграть территорию.) Теперь можно быстро отыграть мяч назад полузащитникам. Для этого нападающему, прыгающему за мячом, в верхней точке своего прыжка нужно отыграть мяч назад прежде, чем завяжется какая-либо борьба за мяч. Развернувшись в воздухе при приеме мяча, он сможет хорошо видеть полузащитника, которому отдает пас. Просто отбивать мяч назад безрассудно и опасно. Отыгрывать мяч полузащитнику удобнее всего в конце коридора (в крайнем случае четвертому номеру, но лучше всего шестому), так как в этом случае блуждающий полузащитник сможет встать дальше от конца коридора и иметь больше свободного пространства для атаки. -Правда, при этом требуется большая точность от игрока, вбрасывающего мяч в коридор.

Далее нужно стараться запутать противника, чтобы он не знал, куда будет вброшен мяч. Если нападающие противника быстро вступают в свободную борьбу, быстро отыграйте мяч полузащитнику; если они не делают этого, попытайтесь прорваться или организуйте произвольную схватку. Но во всех случаях всегда внимательно следите за проходами в коридоре противника и используйте их.

### **Построение свободной борьбы**

Здесь нужно основываться на том же самом принципе, что и при построении произвольной схватки. Если мяч у вас, вы формируете У-образную свободную борьбу; когда мяч у противника, вы строите силовую схватку. Но тут мы сталкиваемся с определенными трудностями. Так как очень часто желательно, чтобы мяч выходил из свободной борьбы быстрее, чем из произвольной схватки, важно, чтобы нападающие не пересекали путь выхода мяча из У-образной свободной борьбы и не загораживали полузащитнику мяч. А для этого при вбрасывании ко второму и шестому номерам приходится строить несимметричную свободную борьбу. На рис. 63 и 65 показано, как организуется свободная борьба около второго, четвертого и шестого номеров.

Обратите внимание на то, как используется игрок второй линии коридора. Он подключается к борьбе со своего края, препятствуя прорыву противника в этой точке.

### Длинный или короткий коридор

Мы уже подчеркивали важность вовлечения нападающих в свободную борьбу, чтобы освободить середину поля для атак трехчетвертных. Эта задача выполняется более легко, если коридор короткий. Короткий коридор имеет еще и то преимущество, что от него свободная борьба организуется более быстро. Те нападающие, которые помогают игроку, отыгрывающему мяч, должны, конечно, стоять как можно ближе к нему, оставляя ему только необходимое для хорошего прыжка место. Остальные нападающие должны подключаться к борьбе как можно быстрее. Следовательно, чем ближе стоят они к месту, где принимается мяч, тем лучше.

Построение длинного коридора оправдано только в тех случаях, когда намереваются прорваться сквозь коридор

и когда место, куда вбрасывается мяч, усилено, чтобы предотвратить возможный прорыв противника, если он овладеет мячом. Такое усиление коридора более полезно в собственной 22-метровой зоне, особенно когда зачетная линия находится справа от своих нападающих. В этом случае лучше всего построить короткий коридор с двумя нападающими во второй линии и вбрасывать мяч ко второму или третьему номеру (рис. 67). Мяч можно сразу отыграть полузащитнику или замыкающему для удара в аут. Мяч может быть также отдан игроком, поймавшим его, одному из нападающих второй линии для прорыва в короткую сторону. Если последний будет вытолкнут за боковую линию, вбрасывать мяч будет снова его же команда.



Рис. 67. Построение коридора вблизи своей зачетной зоны

## Другие комбинации, возможные в коридоре

Цель этих комбинаций — прорваться сквозь коридор противника и, следовательно, заставить его нападающих включиться в борьбу. Для этой цели будет более эффективным длинный коридор.

1. Место прорыва между вторым и третьим номером (рис. 68). Мяч вбрасывается к четвертому номеру. Шестой номер берет у четвертого мяч и, проворачиваясь, проскакивает в проход. Другой вариант: место прорыва между пятым и шестым номером. Второй номер берет мяч и прорывается через коридор.

2. Место прорыва между вторым и третьим номером. Полузащитник встает против этого места, получает мяч от четвертого номера и прорывается через коридор. Эта комбинация имеет перед описанной в п. «а» то преимущество, что полузащитник бежит прямо и ему не нужно проворачиваться с мячом (рис. 69).

Изложенные выше комбинации могут быть использованы, когда трехчетвертные противника выстраиваются плоско и быстро набегают на атакующих, затрудняя их игру.

Любой прорыв в закрытую сторону, описанный ниже, также помогает вовлечь нападающих противника в борьбу.

3. Прорыв полузащитника в закрытую сторону. Его нужно всегда применять в начале игры, заставляя противоположного номера заботиться о безопасности пространства у боковой линии. Крайний трехчетвертной и нападающие должны, конечно, поддержать полузащитника. Прорыв лучше всего осуществлять после свободной борьбы, которая формируется для того, чтобы расчистить полузащитнику место для прорыва.

4. Прорыв от коридора в закрытую сторону может начать один из нападающих второй линии коридора, как уже упоминалось выше, или один из нападающих, бегущий от конца коридора, как показано на рис. 70. Мяч вбрасывается к третьему или четвертому номеру. Например, седьмой номер бежит от конца коридора, принимает пас от четвертого номера и продолжает бег. Это легче осуществить, если нападающие, не помогающие четвертому номеру завладеть мячом, не участвуют в борьбе за мяч и если первый игрок коридора стоит на некотором расстоянии от 5-метровой линии, чтобы освободить больше места для прорыва седьмого номера.

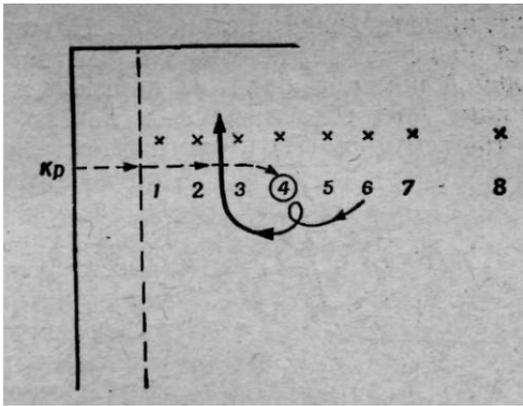


Рис. 68. Длинный коридор

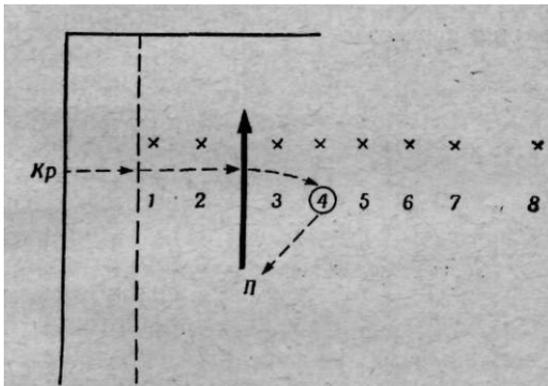


Рис. 69. Длинный коридор

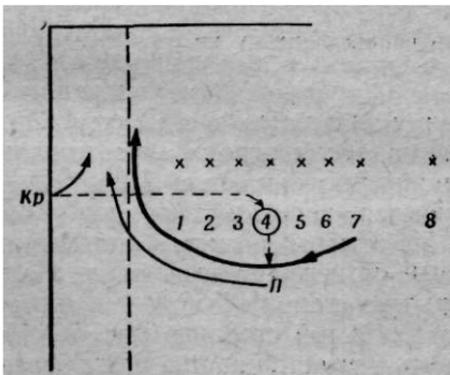


Рис. 70. Короткий коридор

5. Вариант, представленный на рис. 71. Его лучше применять, когда нападающие противника быстро вступают в борьбу. Седьмой номер выходит из коридора и встает за полузащитником. Мяч вбрасывается в начало коридора (второму или третьему номеру) и отыгрывается немедленно

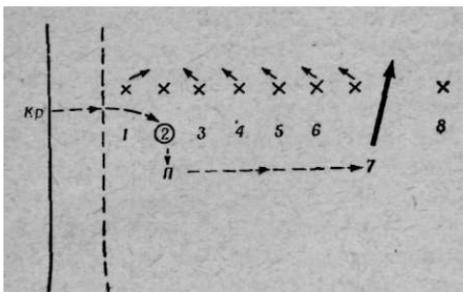


Рис. 71. Короткий коридор

полузащитнику. Последний передает его седьмому номеру (вместо блуждающего полузащитника), прорывающемуся через коридор в том месте, которое он освободил. Комбинация выполняется вблизи зачетной линии противника, где это место слабо охраняется, так как защитники будут стараться побыстрее набегать на трехчетвертных. Для успеха комбинации необходимы быстрый пас седьмому номеру и его решительный бег.

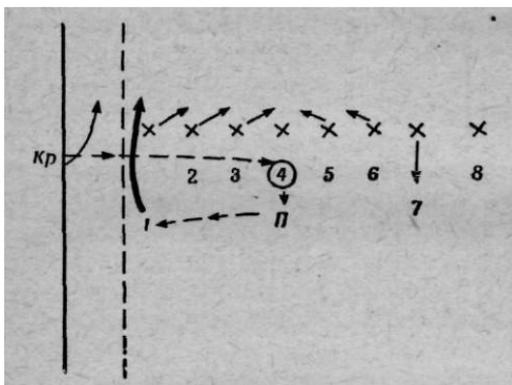


Рис. 72. Прорыв нападающих у коридора

6. Два игрока (седьмой и первый номера) стоят вне коридора (рис. 72). Мяч вбрасывается к четвертому номеру, который сразу отдает его полузащитнику. Последний

отдает его первому номеру (либо седьмому). Эта комбинация легче осуществима, если игроки уже пытались провести комбинацию, показанную на рис. 71.

7. Выстраивается короткий коридор. Мяч вбрасывается на одного из отыгрывающих, а затем быстро отдается полузащитнику и от него блуждающему. Последний начинает бег в закрытую сторону и играет в «крест» с крайним трехчетвертным закрытой стороны (рис. 73). Для крайнего легче осуществить эту комбинацию при вбрасывании мяча в коридор противником.

8. Имитация паса полузащитником: желательно, чтобы мяч вбрасывался к четвертому номеру. Строится У-образная схватка. Полузащитник протягивает руки, делая вид, что берет мяч, но оставляет его в борьбе. Затем он разворачивается и имитирует пас в полете блуждающему полузащитнику. Тем временем второй номер подбирает мяч и бежит в свободный край поля. Блуждающий и остальные

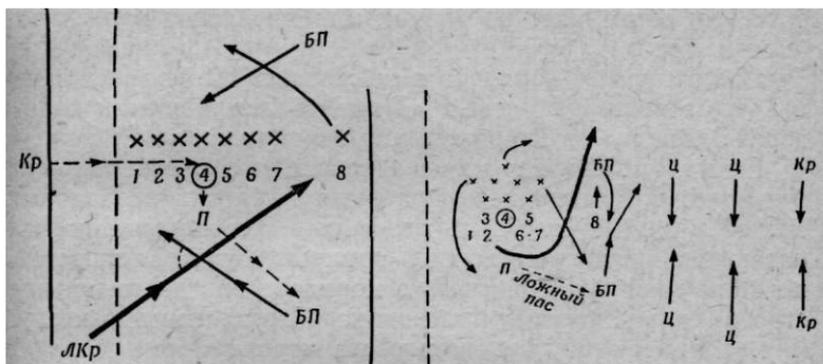


Рис. 73. Атака крайнего трехчетвертного у коридора (игра в «крест» с блуждающим полузащитником)

Рис. 74. Прорыв нападающих у коридора

трехчетвертные должны делать вид, что собираются начать обычную атаку, когда полузащитник имитирует пас в полете, чтобы все выглядело более правдоподобно. Это позволит выманить на себя трехчетвертных противника и ослабить бдительность нападающих.

Если все будет сделано своевременно, второй номер сможет беспрепятственно прорваться за линию трехчетвертных противника и перед ним останется только замыкающий. Но для этого необходима хорошая слаженность между полузащитником и вторым номером. Второй номер должен взять мяч, когда полузащитник начинает свой полет. Если он начнет бег слишком рано, трехчетвертные противника не набегут на своих подопечных; если запоздает, защитники успеют перестроиться.

Комбинацию можно выполнять в закрытую сторону. Но для того чтобы освободить для прорыва место, крайний трехчетвертной с закрытой стороны должен выманить своего противоположного номера к свободному краю поля прежде, чем полузащитник начнет имитацию паса (рис. 74).

**З а м е ч а н и е .** Важно, чтобы, выполняя комбинацию, полузащитник имитировал пас с поворотом. Тогда противнику не будет видно, что мяч остался у нападающих.

### **Защита в коридоре**

Игра в коридоре рассматривается как игра в защите, если он разыгрывается в собственной 22-метровой зоне, если мяч вбрасывает противник или мяч ловит противник (самый частый случай).

О розыгрыше коридора в собственной 22-метровой зоне мы уже говорили в разделе «Длинный или короткий коридор». Здесь мы остановимся еще на двух случаях.

Если право вбросить мяч предоставляется противнику, то очевидно, что длину коридора будет выбирать противник. В любом случае надо быть уверенным, что каждый из нападающих противника хорошо прикрыт. Другими словами, позиции ваших нападающих в коридоре определяются построением нападающих противника. Игрок, отыгрывающий мяч, должен прикрыть такого же игрока противника. С каждого конца коридора желательно поставить по крыльевому, чтобы в случае организации свободной борьбы они находились на своих обычных местах. Длина коридора определяет вашу тактику: будете ли вы ловить мяч или сразу отыграете его (см. также раздел «Стратегия игры в коридоре»). Когда противник вбрасывает мяч, все нападающие, очевидно, должны быстро сместиться туда, куда вбрасывается мяч. Если они разгадали планы противника, заметив, где стоит полузащитник, или по какой-либо другой сигнализации, применяемой противником, то должны сместиться к этому месту прежде, чем мяч вброшен.

Говоря точнее, игру в коридоре можно рассматривать как игру в защите только в тех случаях, когда противник завладеет мячом, независимо от того, кто его вбрасывал. Ваша тактика всегда определяется тактикой противника. Если принимающий сразу отыграет мяч в верхней точке своего прыжка, нападающие должны стараться прорваться сквозь коридор и захватить полузащитников. Седьмой и восьмой номера должны идти на блуждающего полузащитника. Седьмой номер, если он быстр, может даже попытаться перехватить пас от полузащитника. Остальные нападающие идут на полузащитника или подбирают мяч, если он потерян. Если, однако, организована свободная борьба, все нападающие должны как можно быстрее принять в ней

участие, построив силовую схватку. Обычно игрок, борющийся за мяч в коридоре, прикрыт таким же рослым игроком противника. Поэтому партнеры, стоящие рядом с ним, обязаны захватить игрока, овладевшего мячом. Если, например, третий номер ловит мяч, то второй и четвертый номера защищающейся команды должны захватить его. Если третий номер передает мяч в верхней точке своего прыжка, то игроки защищающейся команды должны попытаться прижать его к земле, обвив его руками, или, по крайней мере, помешать ему отдать точный пас. Если, с другой стороны, третий номер будет стараться поймать мяч и организовать свободную борьбу, они должны быстро захватить его руки, чтобы помешать ему отдать пас, и толкать его вперед, прочь от помогающих ему нападающих. В то же самое время второй и четвертый номера защищающейся команды должны быть готовы при возможности овладеть мячом и отдать его назад своим партнерам по борьбе. Однако в любом случае их внимание должно быть полностью сосредоточено на игроке противника, прыгающем за мячом, а не на своем собственном, тогда как в атаке самое главное, чтобы они сцепились со своим игроком, прыгающим в коридоре.

## **Глава 16.**

### **НАПАДАЮЩИЕ В АТАКЕ**

Если вы хотите, чтобы игра нападающих была эффективной, вы должны с самого начала понять, что их действия это не безрассудная борьба и прорывы отдельных игроков. Индивидуалист в регби, хотя иногда и добивается успеха, всегда потерпит неудачу, если противопоставить ему хорошо организованную игру. Нападающие должны играть как единое целое не только в статических положениях (схватка, коридор или штрафной), но и в свободной игре. Каждая стадия игры нападающих должна быть частью единой, хорошо продуманной, рациональной стратегии, в которой позиция каждого игрока является необходимой для осуществления планов игры всей команды. Независимо от того, кто ведет атаку, нападающие или трехчетвертные, игроки схватки должны стараться построиться так, чтобы при данных обстоятельствах наилучшим образом поддержать ата-

к у, т

Трудность игры нападающих, в отличие от трехчетвертных, в том, что каждый из них может в процессе игры ока-

заться в позиции любого из восьми игроков нападения в *любой комбинации*. Поэтому все нападающие должны не только понимать цель каждой комбинации или построения, применяемых в определенных случаях, но также знать обязанности всех игроков в любой из разыгрываемых комбинаций.

Чтобы добиться этого, нужна практика. Нападающие должны уметь согласованно действовать и занимать правильные позиции не только в назначаемой схватке, в которой позиции и обязанности отдельных игроков всегда одинаковы, но также и в произвольных схватках, где позиции отдельных игроков постоянно меняются. Тренировать быстрое перестроение нападающих в свободной игре, когда все они могут быть разбросаны по всему полю, более важно, чем тренировать статические положения (см. ч. 5, гл. 22, раздел «Статические положения. Обычная и неожиданная тактика»).

### Построение нападающих

Существуют два основных вида расположения нападающих в атаке: построение линией — длинной или короткой (рис. 75) и плотной группой (рис. 76).

Длинная или короткая линия. Такое построение применяется только тогда, когда нападающие имеют перед собой значительное свободное пространство и

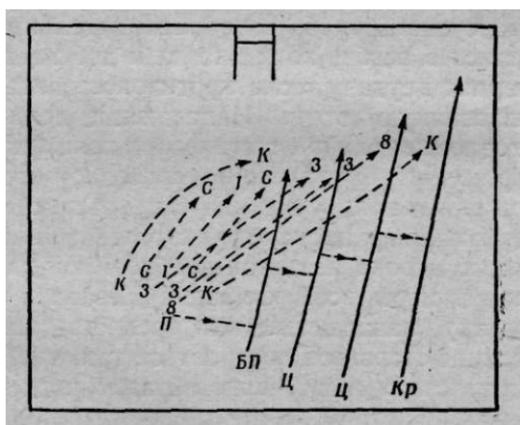


Рис. 75. Позиции нападающих ара атаке трехчетвертными

мяч нужно передать вдоль линии игроков. Основная цель при этом — вывести игрока с мячом в свободную зону, как при обычной атаке трехчетвертных. Передачи могут быть длинные или короткие, и цепочка нападающих в соответствии с этим может быть либо длиннее, либо короче. Но длина паса зависит от расстояния до противника. Чем ближе противник, тем короче пасы (см. ч. 1, гл. 1.—«Передачи нападающих»). Веер нападающих должен поддерживаться трехчетвертными.

**Плотная группа.** Такое расположение нападающих очень близко к их построению в схватке и применяется, когда атака, вероятно, закончится произвольной схваткой или «открытой» борьбой. Различают V-образное построение, или расположение «клином». Для такого построения характерно три игрока в первой линии и один или более игроков непосредственно сзади. Построение плотной группой применяется в следующих случаях:

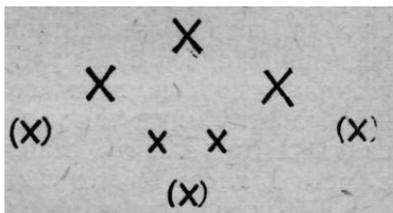


Рис. 76. Построение нападающих «клином»

- а) при дриблинге (см. ч. 1, гл. 2);
- б) при набегании на мяч после штрафного удара, поперечного удара или удара вперед в свободной игре (тактика игры в таких ситуациях была описана в ч. 4, гл. 13);
- в) при быстрых коротких пасах или передаче мяча из рук в руки, когда нападающие находятся в непосредственной близости от схватки противника, (ч. 1, гл. 1—«Быстрые пасы»), или при поддержке полузащитника, когда он прорывается рядом со схваткой

При таком построении быстрый пас более важен, чем быстрый бег. При этом ни один из нападающих не будет захвачен с мячом и возможно будет вырваться на свободное место, где применим обычный пас в линии.

При любом расположении нападающие должны быть готовы перестроиться в зависимости от конкретной обстановки на поле. Например, если они продвигались с мячом короткой цепочкой и встретили на своем пути группу нападающих противника, они должны быстро собраться в плотную группу, чтобы продолжить атаку. Но как только нападающие вырвутся на свободное место, они должны постараться снова перестроиться в короткую цепочку.

## **Рассыпание от схватки**

Если нападающие выиграли мяч, ни один из них не должен отцепляться, пока не станет ясно, что мяч вышел из схватки. Мы говорим «станет ясно», что мяч вышел, а не просто «выйдет», потому что очень часто нападающие, стараясь рассыпаться быстрее, отцепляются от схватки слишком рано и оказываются на пути полузащитника, мешая ему подобрать мяч. Это, конечно, не значит, что нападающие должны оставаться в схватке до тех пор, пока полузащитник не отдаст пас. Но это значит, что нападающие должны толкать в схватке, пока мяч не выйдет из нее, и оставаться в схватке, пока полузащитник без помех подберет мяч. Этот последний толчок будет удерживать противников в схватке несколько дольше, давая полузащитникам больше времени на обработку мяча, так как нападающим труднее отцепиться и перейти в защиту, если их теснят от мяча. Мы говорили в части 4, главе 14, что первый толчок должен быть коротким и резким и что нет необходимости, даже если возможно, теснить схватку противника по полю. Но чтобы удержать нападающих противника в схватке несколько дольше и оттеснить их подальше от мяча, можно после первого толчка, одновременно с выходом мяча из схватки, продолжать давить на противника.

Как только нападающие будут уверены, что мяч вышел из схватки и у полузащитника есть время и место подобрать мяч, они должны, не тратя времени, рассыпаться и занять выгодные позиции для поддержки атаки трехчетвертных. Лидер схватки обязан крикнуть: «Вышел!» (или «Брэк!») — и указать сторону, в которую пошел мяч (т. е. «Вышел вправо!» или «Вышел влево!»). Но лучше всего, если это будет делать восьмой номер, которому легче всех определить момент рассыпания от схватки.

## **Поддержание атаки трехчетвертных от назначаемой схватки**

При обычной атаке трехчетвертных, когда мяч передается крайнему, нападающие выстраиваются в короткую линию. На рис. 75 показано такое построение нападающих в тот момент, когда мяч получает крайний трехчетвертной. Эта цепочка нападающих следует за мячом вдоль линии трехчетвертных, поддерживая каждого из них, когда он получает мяч. Цепочка нападающих выстраивается постепенно,

начиная организовываться с внутренней стороны от блуждающего полузащитника, и полностью формируется, когда мяч дойдет до крайнего трехчетвертного. При этом:

а) свободный крылевой обычно находится впереди цепочки, так как он быстр и первым может отцепиться от схватки;

б) восьмой номер находится в лучшей позиции для поддержания атаки, чем крылевой с закрытой стороны, и, следовательно, должен быть вторым в цепочке нападающих. В сырую погоду или когда трехчетвертные играют неуверенно, он должен бежать за линией трехчетвертных, подстраховывая их;

в) крылевой с закрытой стороны должен первым заметить, в какую сторону от схватки развивается атака. Если в закрытую сторону, то он должен сначала дождаться, когда мяч пройдет его уровень, а затем поддержать атаку с внутренней стороны, между мячом и схваткой. Когда атака развивается в свободную сторону, он должен, избежав схватку с закрытой стороны, соединиться с остальными нападающими. Собственная скорость крылевого с закрытой стороны и скорость трехчетвертных определяет момент, когда этот крылевой сможет присоединиться к линии нападающих. Он может оказаться в цепочке нападающих следующим за восьмым номером, а иногда даже за свободным крылевым. Случается, что крылевой с закрытой стороны едва успеет занять позицию только в середине поля. Однако в любом случае его путь проходит через то место, куда должен опуститься мяч, пробитый крайним трехчетвертным. Поэтому он должен все время следить за мячом и быть готовым к приему мяча;

г) вторая линия (замки) должна следовать за третьей линией схватки;

д) все игроки первой линии схватки, выходя из схватки последними, должны бежать прямо к воротам противника. Они должны, во-первых, присоединиться к линии нападающих в случае обратного паса и, во-вторых, принять мяч, пробитый крайним трехчетвертным;

е) все сказанное выше справедливо, когда линия атакующих стоит плоско. Когда же трехчетвертные располагаются глубоко, то возникают дополнительные трудности.

В момент приема мяча блуждающий полузащитник находится за уровнем схватки. Чтобы поддержать его, свободный крылевой вынужден отойти назад. Нет смысла ждать, когда блуждающий выйдет на одну линию с крыле-

вым, так как для этого ему нужно пересечь линию защиты, а значит, и обыграть своего противоположного номера. Отбегая назад, чтобы поддержать блуждающего, свободный крылевой может помешать полузащитнику произвести передачу. Поэтому удобнее всего быстро поддержать блуждающего полузащитника восьмому номеру. Располагаясь последним в схватке, восьмой номер, не мешая полузащитнику, быстрее других сможет поддержать блуждающего.

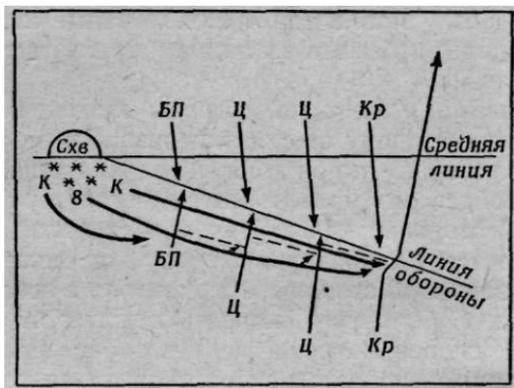


Рис. 77. Поддержка третьей линии схватки атаки трехчетвертных при гл>боком веере

Нападающие должны всегда стараться поддержать своих трехчетвертных как можно быстрее. Но когда трехчетвертные выстраиваются глубоко, а линия трехчетвертных противника плоско (рис. 77), это становится даже необходимым. Если трехчетвертные решат передать мяч крайнему, они постараются сделать это по возможности быстрее. Ведь крайний должен получить мяч прежде, чем пересечет линию обороны, т. е. прежде, чем он окажется прямо перед своим противоположным номером. Поэтому нападающие обязаны поддержать каждого из трехчетвертных. Кроме того, чтобы поддержать крайнего, нападающие должны отбежать назад. А это значит, что, отбегая, они будут обращены не лицом к воротам противника, а спиной к ним. Поэтому, для того чтобы нападающие сумели занять удобную позицию для приема паса от любого из трехчетвертных, они должны успеть спрямить свой бег до приема мяча. Это же удастся не часто, так как нападающий в такой ситуации принимает внутренний пас и спрямляет свой бег после приема мяча,

обегая за спиной пасующего. Тем не менее нападающие должны сделать все возможное, чтобы поддержать трехчетвертных как можно быстрее.

Разделение обязанностей облегчает выполнение этой задачи. Когда свободный крылевой поймет, что блуждающий полузащитник намеревается отдать мяч по вееру крайнему, он обязан по кратчайшему пути бежать на край поля, чтобы поддержать крайнего, когда тот получит мяч. При этом обегать своих центральных сзади не нужно. Нужно только не мешать противнику набегать на трехчетвертных. Восьмой номер тем временем должен двигаться несколько глубже, чтобы *немедленно поддержать центральных*. Он не должен стараться поддержать блуждающего полузащитника. Это обязанность закрытого крылевого (который обегает схватку сзади и движется в свободную сторону) и остальных нападающих.

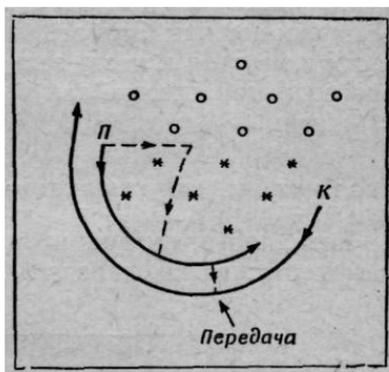


Рис. 78. «Крест» за схваткой между полузащитником и крылевым

При очень глубоком построении трехчетвертных закрытому крылевому обычно легче обегать схватку сзади. Если он будет обегать схватку спереди, он сначала окажется в положении «вне игры» и вынужден будет ждать некоторое время, пока его не введут в игру. Но самое главное, что он не успеет в произвольную схватку, которая может возникнуть, если кто-либо из трехчетвертных будет захвачен. С другой стороны, обегав схватку сзади, закрытый крылевой сможет поддержать не только блуждающего полузащитника, но и полузащитника (рис. 78). Поддерживая атаку трехчетвертных, нападающие должны помнить, что:

а) это атака только трехчетвертных, а сами нападающие будут необходимы только *в крайнем случае*. Следовательно, нападающие должны заботиться о том, чтобы не мешать трехчетвертным, не врываться в их линию и не приближаться слишком близко, чтобы не разрушить их комбинации. И хотя нападающие мчатся на полной скорости необходимо оставить трехчетвертным достаточно пространства для маневрирования;

б) они должны поддерживать каждого трехчетвертного в первую очередь с *внутренней стороны*. Со стороны *края* поля их поддерживает следующий трехчетвертной (центральной или крайний). Но если по каким-либо причинам нет игрока, поддерживающего трехчетвертного с края (например, крайнего трехчетвертного), то восьмой номер (или второй нападающий за ним) немедленно должен подстроиться к трехчетвертному с этого края;

в) они должны быть все время готовы к любой неожиданности и мчаться к месту захвата игрока, катящемуся мячу, произвольной схватке так быстро, словно от этого зависит их жизнь!

### Поддержание полузащитника у назначаемой схватки

Если полузащитник прорывается в свободную сторону далеко от схватки, нападающие действуют так же, как при

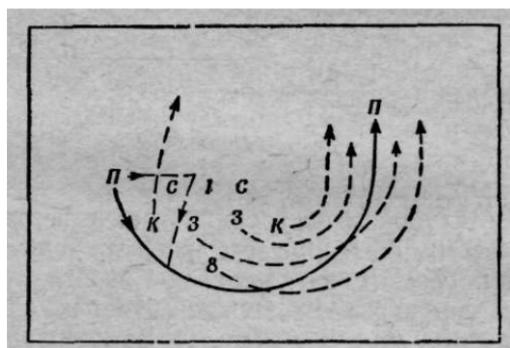


Рис. 79. Поддержка нападающими прорыва полузащитника

обычной атаке трехчетвертных. Но если полузащитник прорывается с закрытой стороны или в открытую сторону, но рядом со схваткой, то все нападающие должны поддерживать его (рис. 79).

### Поддержание трехчетвертных или полузащитника от произвольной схватки или свободной борьбы

В этом случае тактика и расположение нападающих такие же, как и у назначаемой схватки, но действия каждого игрока зависят от его места в произвольной схватке **или**

борьбе. Нападающие, занимающие позицию крыльевых, должны совершать работу крыльевых, нападающий, оказавшийся в конце произвольной схватки, должен действовать как восьмой номер и т. д. Если, однако, кто-либо из нападающих знает, что он сможет поддержать трехчетвертных быстрее, чем партнер, занимающий его место, он должен поддержать их сам. Самое главное — выстроить линию нападающих как можно быстрее и в то же самое время поддержать трехчетвертных как можно раньше.

Атаки трехчетвертных от произвольной схватки, как правило, быстрее, чем от назначаемых схваток (особенно быстрее пасы). А это значит, что нападающие, занимающие в произвольной схватке открытые позиции, если они хотят оказать помощь центровым или крайнему, должны мчаться к ним с максимальной скоростью. Именно по этой причине некоторые команды в произвольной схватке играют семью нападающими, оставляя самого быстрого крылевого свободным, чтобы тот сразу же смог поддержать трехчетвертных.

Нападающие должны также понимать, что шансы полузащитника прорваться у произвольной схватки более предпочтительны, чем у назначаемой схватки, и поэтому они должны дружно поддержать его.

### **Поддержание трехчетвертных в свободной игре**

Атака трехчетвертных в процессе игры может возникнуть в любое время. Нападающий, который оказался ближе к мячу, должен возглавить линию. Его партнеры, которые могут быть рассеяны по всему полю, должны по возможности быстрее присоединиться к линии нападающих, чтобы трехчетвертного, владеющего мячом, поддерживали с обеих сторон и трехчетвертные и нападающие.

### **Атака нападающих**

Кроме поддержки атак трехчетвертных, нападающие имеют много возможностей самим начать атаку.

Когда мяч потерян, нападающий должен стараться быть у мяча раньше противника и подобрать его прежде, чем сформируется произвольная схватка. Если он не может подхватить мяч в руки, то должен постараться, по крайней мере, начать дриблинг. Однако нападающий должен приложить все усилия, чтобы подобрать мяч (см. ч. 2, гл. 6,

раздел «Падение на мяч»). Его действия в тот момент, когда он протягивает руки к мячу, зависят от сложившейся обстановки.

Если противник далеко, нападающий может, подобрав мяч, отдать пас либо трехчетвертным, либо нападающим. Последние должны выстроить короткую цепочку в сторону *свободного* края поля, чтобы можно было передать мяч по вееру нападающих либо трехчетвертных. Если противник близко, нападающим эффективнее всего продолжить атаку плотной группой (см. ч. 1, гл. 1). Резкий поворот на одной ноге поможет нападающему уйти от захвата в момент подбора мяча.

Иногда нападающий может отдать пас из-под самых ног противника. Но для этого он должен овладеть пасом полузащитника, особенно пасом в полете, и уметь при необходимости использовать его

### **Дриблинг**

Если противник находится настолько близко, что невозможно уйти от захвата сразу после подбора мяча, то нападающий, первым успевший к мячу, должен быстро отыграть его пяткой назад, а партнеры его должны быть готовы подобрать мяч или начать групповой дриблинг. Задача лидера схватки решить, что в данный момент эффективнее, и без колебаний отдать приказ (см также ч. 5, гл. 23).

Если решено, что нужно начать групповой дриблинг, нападающий, первым коснувшийся мяча, должен толкнуть мяч мягко. Обычно бывает достаточным слегка толкнуть мяч в сторону или убрать его из-под рук противника (см. также ч. 4, гл. 12, раздел «Падение на мяч перед противником»).

## **Глава 17.**

### **НАПАДАЮЩИЕ В ЗАЩИТЕ**

Как было уже сказано в главе 2, остановка атаки — это только первый шаг контратаки. Поэтому нападающий, захватывая противника или падая на мяч, должен понимать, что он выполняет только первую часть задачи. В первый момент, когда мячом владеет противник, все усилия нападающего должны быть сосредоточены на том, чтобы

дотянуться до мяча. Затем основная его обязанность— завладеть мячом.

Но, выполняя свою работу, нападающий не должен забывать о дальнейших своих действиях и тактических планах команды. Как мы уже говорили, постоянная борьба и возня у мяча бессмысленны. Как в атаке, так и в обороне все стадии игры нападающих должны быть частью запланированной, комбинационной, рациональной стратегии, в которой позиция каждого игрока является необходимой частью построения всей команды в целом.

И после коридора и в свободной игре тактика игры нападающих в защите основана на тактике, применяемой после назначаемой схватки. Поэтому мы сначала рассмотрим игру нападающих в защите после назначаемой схватки.

### *Защита после назначаемой схватки*

Игру нападающих в защите можно разделить на две части: на *ближнюю* оборону и *дальнюю*. Ближняя оборона относится к защите пространства вокруг схватки. Она ставит перед частью нападающих задачу пресечь в корне атаку, не дать возможности полузащитнику передать мяч блуждающему, а полузащитникам — прорваться рядом со схваткой; заставить атакующих двигаться от схватки поперек поля, чтобы остальные нападающие успели организовать второй эшелон обороны за своими трехчетвертными. Дальняя оборона относится к защите пространства за линией своих трехчетвертных. Ее цели — построить второй эшелон обороны в случае прорыва противником линии трехчетвертных в центре или на краю поля.

Имеется много различных тактических схем игры нападающих в защите. Разница между ними, в основном, в том, что команды уделяют различное внимание обороне ближней и дальней зон. В одних системах отдается предпочтение ближней обороне, в других уделяется равное внимание обороне и ближней и дальней зон. Выбирая систему игры в защите, команда должна учитывать:

- а) индивидуальные особенности своих игроков;
- б) сильные и слабые стороны противника;
- в) методы атаки, наиболее часто применяемые противником.

Рассмотрим эти обстоятельства по порядку:

а) если свободный крылевой гораздо быстрее восьмого номера, то очевидно, что на него надо возложить обязан-

ность отрезать блуждающего полузащитника от мяча (см. первый вариант защиты, изложенный ниже). Если один крылевой быстрее другого, то желательно, чтобы более быстрый стоял со свободной стороны, а более медленный — с закрытой, а не просто слева или справа, независимо от места назначения схватки;

б) если противник имеет сильных полузащитников, которые могут прорваться у схватки, то, очевидно, надо усилить оборону ближней зоны. Когда у противника сильные центральные или крайние трехчетвертные, большее внимание надо уделять обороне дальней зоны;

в) когда возможно организовать защиту по всей глубине поля (т. е. вблизи своей зачетной линии), противник будет стараться использовать слабости обороны вблизи схватки. С другой стороны, в середине поля необходимо уделять равное внимание обороне краев поля и всего пространства за линией трехчетвертных.

Мы рассмотрим три возможных варианта защиты:

а) в равной степени обороняется пространство вокруг схватки и у свободного края поля;

б) концентрация внимания на обороне пространства около схватки;

в) схватка у собственных ворот, где прорыв полузащитника наиболее опасен.

Первый вариант. Ваш полузащитник обязан захватить своего противоположного номера. Он караулит выход мяча из схватки с той стороны, с которой мяч вбрасывается. Если нельзя захватить полузащитника с мячом, то нужно, по крайней мере, помешать ему отдать точный пас. Если и это не удалось, то надо отойти назад в глубь поля за линию своих трехчетвертных (см. ч. 3., гл. 7 — «Полузащитник в обороне»).

Свободный крылевой сразу, как только станет ясно, что мяч проигран, должен пересечь среднюю линию как можно *ближе к схватке*. Затем его тактика меняется в зависимости от того, с какой стороны вбрасывается мяч. Если мяч вбрасывался с его стороны, то полузащитник будет находиться впереди крылевого с той же самой стороны и преследовать своего противоположного номера. Тем не менее полузащитник противника, сделав финт, может попытаться начать атаку в свободную сторону (рис. 80, а). Крылевой должен быть готов к этому и приостановить прорыв *прежде, чем полузащитник противника достигнет средней линии*. Если полузащитник противника пересечет

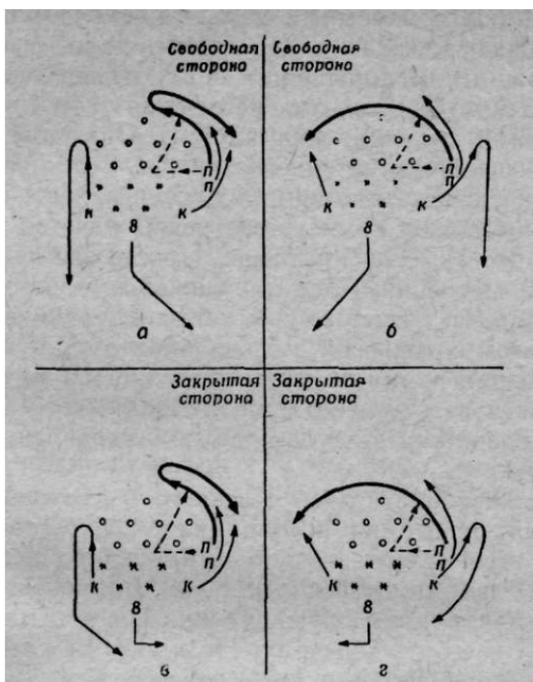


Рис. 80. Защита нападающими ближней зоны у схватки:  
 а и б — противник атакует в свободную сторону;  
 в и г — противник атакует в закрытую сторону

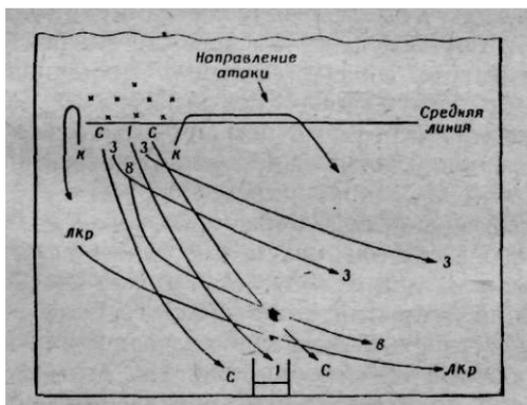


Рис. 81. Защита нападающими дальней зоны (вариант I)

среднюю линию с мячом, он немедленно будет поддержан своими нападающими, и атака станет очень опасной. Но если полузащитник противника сразу отдает пас, обязанность свободного крыльевого, не снижая скорости, идти на блуждающего полузащитника (рис 81). Он должен напасть на блуждающего с внутренней стороны. С открытой стороны на блуждающего противника должен напасть свой десятый номер. Однако крыльевому редко удастся захватить блуждающего. Но если крыльевой просто заставит противника отдать поспешный пас или даже заставит его бежать поперек поля, он выполнит свои обязанности в защите полностью. Затем крыльевой должен преследовать мяч, передаваемый вдоль линии трехчетвертных, пока не станет ясно, что догнать мяч невозможно. После этого крыльевой должен направиться в глубь поля по направлению к угловому флагу.

Когда мяч вбрасывается с *закрытой стороны* схватки, прорыв полузащитника противника с *открытой* стороны более вероятен. Следовательно, открытый крыльевой должен быть более внимателен (рис. 80, б). В такой ситуации он даже может захватить полузащитника или попытаться перехватить его пас блуждающему. Но хотя и не следует забывать о такой возможности, идти на перехват нужно только в крайних случаях, т. е. в последние несколько минут матча, если команда проигрывает, и в 22-метровой зоне противника, когда блуждающий полузащитник стоит плоско.

Если полузащитник отдает пас блуждающему, то действия открытого крылевого те же самые. Только теперь мяч уйдет к блуждающему быстрее, а, значит, крыльевой должен двигаться гораздо быстрее, чтобы помешать ему спокойно обработать мяч и отдать пас.

Если полузащитник начнет прорываться в *закрытую сторону*, открытый крыльевой должен двигаться к угловому флагу на закрытом краю поля.

Закрытый крыльевой должен также пересечь среднюю линию со своей стороны *как можно ближе к схватке*. Здесь опять возможны два случая. Мяч может быть брошен с закрытой или открытой стороны поля. Если вбрасывание с закрытой стороны, едва ли полузащитник попытается прорваться с той же стороны, так как этот узкий проход охраняется не только закрытым крылевым, но и полузащитником и крайним трехчетвертным (рис. 80, в). Во всяком случае, закрытый крыльевой сразу же заметит такую попытку полузащитника. Обычно крыльевой быстро отхо-

дит назад, занимая место крайнего, который убегает к противоположному угловому флагу наперерез противоположному крайнему трехчетвертному противника.

Прорыв в закрытую сторону блуждающего полузащитника также легко сразу остановить, так как в этом случае блуждающий начнет двигаться в эту сторону сразу, как только мяч выйдет из схватки.

Прорыв в закрытую сторону, когда мяч вбрасывается с открытой стороны, наоборот, наиболее часто используется полузащитником (рис. 80, з). Как говорилось выше, его нужно остановить до средней линии.

Как только блуждающий начнет атаковать в открытую сторону, закрытый крыльевой должен занять место закрытого крайнего трехчетвертного и оставаться там до его возвращения. Из этой позиции он должен, во-первых, следить за действиями закрытого крайнего трехчетвертного противника и, во-вторых, быть готовым принять мяч, если он будет переведен на этот край поля.

**З а м е ч а н и е .** Если схватка назначена в центре поля, оба крылевых должны действовать как свободные в зависимости от того, в какую сторону начнет атаку блуждающий полузащитник противника (см. также ч. 4, гл. 19, раздел «Тактика игры трехчетвертного в защите»).

Как только мяч проигран, восьмой номер (рис. 81) должен быстро отцепиться от схватки, определить, в какую сторону будет развиваться атака, и затем двигаться к соответствующему угловому флагу. Если атака развивается в открытую сторону, восьмой номер должен преградить путь крайнему трехчетвертному противника. Такая же задача и у крайнего трехчетвертного с закрытой стороны. В зависимости от того, кто из них быстрее или ближе в данной ситуации к крайнему противника, тот и захватит его. На своем пути, конечно, восьмой номер может захватить центрального или блуждающего, если они прорвались через линию своих трехчетвертных, или принять мяч, посланный поперек поля.

Термин «угловой флаг» требует некоторого пояснения. Возникает вопрос: как глубоко назад должен смещаться восьмой номер? Многое зависит от его собственной скорости и скорости атакующих. Но лучше бежать глубже, чем слишком плоско. Если восьмой номер бежит глубоко, то всегда имеется возможность развернуться и встретить атакующих. Но если он бежит плоско и атакующие пробегают перед ним, он будет иметь мало шансов помешать им.

Следовательно, восьмой номер должен начать смещаться в глубь поля. Первые несколько шагов он должен делать почти в направлении собственных ворот. И эти метры он должен пробежать быстро. Затем восьмому номеру станет ясно, как развивается атака, и он скорректирует направление своего бега.

Замки «отцепляются» как можно быстрее от схватки и затем двигаются в направлении того углового флага, вето-

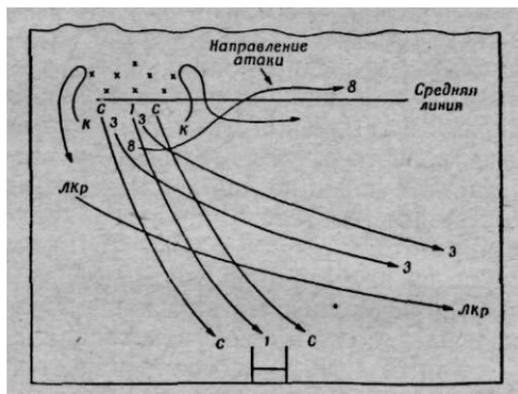


Рис. 82. Защита нападающими дальней зоны (вариант II)

рону которого развивается атака противника. Если защищается открытая сторона поля, замки должны захватить прорвавшихся центровых противника. Им не нужно бежать так же «глубоко», как восьмому номеру, но надо стараться перекрыть зону перед восьмым номером и своим перебегающим с закрытой стороны крайним трехчетвертным.

Первая линия схватки, освобождаясь последней, должна действовать в соответствии с создавшейся обстановкой. Бессмысленно, например, бежать прямо к мячу, так как, пока игроки добегут до него, мяча уже там не будет. Здесь необходимы интуиция и понимание игры. Если мяч передается все еще крайнему, игроки первой линии должны бежать в направлении собственных ворот (см. рис. 81). Их дальнейшая задача — прервать атаку, если крайний отдаст обратный пас, или не дать атакующему, прорвавшемуся в «город», приземлить мяч ближе к воротам. Смещаясь к воротам, первая линия пробегает как раз через ту зону, где вероятнее всего приземлится мяч, посланный противником ногой на другой край. Если первой линии удастся овладеть

мячом, то крайне важно немедленно начать контратаку, помня, что противник не готов к защите.

**Второй вариант** (рис. 82). Этот вариант усиливает защиту ближней зоны, но ослабляет защиту открытой стороны поля. Кроме того, в данном варианте полузащитник освобождается от своих обязанностей в защите, чтобы уделить большее внимание контратаке. Он должен прикрыть опасную зону за схваткой. А это значит, что на крылевых возлагается задача захватить полузащитника, тогда как восьмой номер выполняет обязанности свободного крылевого. В данном случае он едва ли сможет помешать блуждающему полузащитнику.

Тактика защиты такова:

— полузащитник остается за своей схваткой, готовый прикрыть любую сторону, если полузащитники противника обойдут крылевых. Когда блуждающий противника отдаст пас своим центральным, полузащитник должен двигаться за мячом вдоль поля позади своих трехчетвертных;

— свободный крылевой отцепляется от схватки сразу, как только мяч проигран, следует за мячом, выходящим из схватки, и пытается захватить полузащитника. Если последний попытается бежать в закрытую сторону, крылевой устремляется за ним вокруг схватки, чтобы не дать ему возможности повернуть в открытую сторону снова. Затем он движется за схваткой к закрытому угловому флагу. Если полузащитник отдал пас на свободный край поля, крылевой смещается поперек поля позади своих трехчетвертных;

— обязанности крылевого с закрытой стороны те же самые, что и в первом варианте защиты;

— восьмой номер, как только мяч выйдет из схватки, мчится через среднюю линию к блуждающему полузащитнику противника. Его задача — атаковать блуждающего с внутренней стороны. С внешней стороны на него находит в это же время свой блуждающий.

Если схватка назначена в середине поля, задача восьмого номера сложнее, потому что он должен сначала определить направление, в котором будет развиваться атака. В этом — одна из слабостей второго варианта защиты.

Если блуждающий полузащитник побегит в закрытую сторону, даже когда схватка назначена на краю поля., восьмой номер должен сместиться к закрытому угловому флагу; замки и первая линия действуют так же, как и в первом варианте защиты.

**Третий вариант** (рис. 83). Когда схватка назначается в своей 22-метровой зоне, особенно вблизи линии ворот, защиту ближней зоны нужно усилить, а все нападающие, особенно третья линия, должны быть особенно внимательны

Атакующая команда в этом случае может «затащить» мяч схваткой через зачетную линию, а также организовать:

- а) прорыв полузащитника;
- б) прорыв блуждающего полузащитника;
- в) «дроп-гол» по воротам, осуществляемый блуждающим полузащитником;

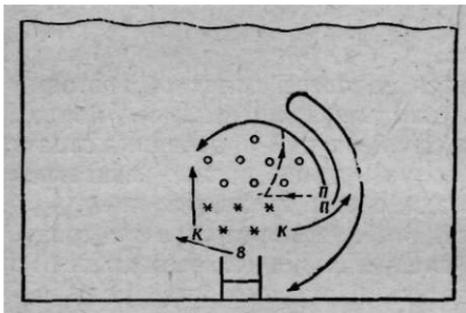


Рис. 83. Защита нападающими ближней зоны вблизи собственной зачетной линии

- г) атаку трехчетвертными.

Но и этим не исчерпываются все возможности атакующих. Мы указали лишь очевидные комбинации. Кроме них, наверняка могут использоваться различные «кресты» (см. ч. 4, гл. 18) или «ножницы» за схваткой между полузащитником и одним из крыльевых, которые за-

трудняют действия защитников команды противника.

Нет такой системы защиты, которая учла бы все эти возможности. Задача состоит в том, чтобы найти план защиты, который бы учитывал как можно больше возможностей. Основа надежной защиты — интуиция, подвижность и скорость каждого из игроков. Что касается изложенных выше вариантов атаки, то тактика команды в каждом из этих случаев должна быть следующей:

1. Если схватка назначена в непосредственной близости от линии ворот, то вероятность того, что противник попытается «затащить» мяч схваткой в «город», велика. Поэтому все нападающие должны оставаться в схватке до тех пор, пока мяч не выйдет из нее. Отцепиться слишком рано — значит не только уменьшить силу толчка, но и получить штрафной за положение «вне игры».

2. Все нападающие третьей линии и полузащитник препятствуют полузащитнику противника в его стремлении прорваться за зачетную линию. Полузащитник, как обычно, преследует своего противоположного номера. Если по-

следний обегает схватку с другой стороны, полузащитник не следует за ним, а немедленно возвращается назад за свою схватку и встречает его. Оба крыльевых отцепляются от схватки и бегут на полузащитника противника каждый со своей стороны. Восьмой номер тоже бежит на него со стороны, противоположной своему полузащитнику.

3. Блуждающий полузащитник защищающейся команды сразу идет на своего противоположного номера (см. ч. 3, гл. 8 и ч. 4, гл. 19 и 20). Игроки третьей линии должны двигаться на блуждающего полузащитника противника, пока ему не отдан пас.

4. Блуждающий полузащитник играет так, как описано в п. 3.

5. Каждый трехчетвертной идет на своего противоположного номера. Но, когда мяч отдан трехчетвертным противника, нападающие должны как можно быстрее двигаться поперек поля им на помощь. Причем нападающие должны помнить, что за линией ворот их помощь не нужна. Конечно, не всегда они успеют вовремя. Но нападающие должны всегда стараться приблизиться по возможности ближе к атакующим, чтобы захватить любого, кто попытается прорваться в «город». Защита будет надежнее, если при захвате стараться помешать противнику отдать пас

### ***Защита после произвольной схватки***

Тактика игры в защите должна быть такой же, что и после назначаемой схватки, стой лишь разницей, что игроки должны каждый раз выполнять различные обязанности в зависимости от того, какое место в схватке они занимают. Поэтому важно, чтобы каждый нападающий знал не только свои обязанности у назначаемой схватки, но и задачи остальных игроков! Может, конечно, случиться, что не все нападающие успели в произвольную схватку вовремя, пока мяч еще не вышел оттуда. В этом случае каждый, руководствуясь своей интуицией, должен определить, где он будет наиболее полезен. Например, нападающий может находиться в отличной позиции для атаки полузащитников противника (обязанности крыльевого). В этом случае он должен немедленно начать преследовать их. Если он сомневается, как поступить, пусть помнит золотое правило: «двигайся к угловому флагу».

## *Защита после коридора*

О защите в коридоре говорилось в главе 15. Тактика игры после коридора, когда мяч уже отыгран, зависит от того, была или не была организована произвольная схватка. Если она была организована, то обязанности каждого игрока, как и в произвольной схватке, определяются той позицией, которую они занимают. Если мяч из коридора отыгрывается немедленно, обязанности игроков зависят от того места, которое они занимают в коридоре. Первый игрок коридора защищает закрытую сторону; последний игрок идет на блуждающего полузащитника. По существу, первый и последний игроки коридора выполняют обязанности крыльевых, да и занимают их места в коридоре обычно крыльевые. Остальные нападающие сначала пытаются прорваться через коридор противника и захватить полузащитника, а затем смещаются к угловому флагу на открытом краю поля.

\*

## *Защита в свободной игре*

Когда трехчетвертные противника начинают атаку, игра нападающих во многом определяется собственной скоростью и позицией, которую они занимают в данный момент. Основные принципы в защите следующие:

- а) если противник близко, идите на игрока с мячом;
- б) в свободной игре двигайтесь к угловому флагу, но старайтесь смещаться быстрее и глубже в поле.

Например, начинается атака, нападающий находится сбоку от линии трехчетвертных и от полузащитников и довольно далеко от мяча. Конечно, он должен двигаться к угловому флагу. Или нападающий находится рядом с одним из центровых, когда мяч начали передавать вдоль линии трехчетвертных. Если нападающий достаточно быстр, он сможет занять позицию между мячом и центровым и отрезать последнего от остальных атакующих.

Если нападающий встретит группу нападающих противника, он должен идти на игрока с мячом. Причем он должен стараться захватить противника так, чтобы помешать ему отдать пас.

Защита против группового дриблинга описана в части 2, главе 6.

## Глава 18.

### ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ В АТАКЕ

#### *Позиции трехчетвертных*

Точность и быстрота построения линии трехчетвертных—необходимые качества для успешного завершения атак. Если позиции трехчетвертных не точны, то игра веером не может быть быстрой. И бег и пас будут медленными. Поэтому трехчетвертные должны занимать правильные позиции еще до того, как начнут бег, чтобы иметь время подготовиться к атаке. Не тратьте напрасно времени! *Занимайте правильные позиции заранее!* Скорость построения линии трехчетвертных важна при статических положениях и особенно важна в свободной игре (т. е. при произвольных схватках), когда дорога каждая секунда.

На точность построения линии трехчетвертных существенное влияние оказывают направление самой линии и интервал между трехчетвертными.

Держать линию трехчетвертных прямой. Когда атака началась, линия трехчетвертных должна быть по возможности прямой. От этого зависит точность паса. Ваш партнер с внутренней стороны должен знать, где вы будете, когда он отдаст вам мяч. А это невозможно, если вы один раз стоите глубоко, а второй — почти на уровне с ним. Если даже мяч в этом случае не упадет на землю, то ритм пасов будет все же нарушен и быстрая передача мяча по вееру станет невозможной. Едва ли можно сохранять на бегу линию прямой, если она не прямая с самого начала. Поэтому, пока ждете мяч, убедитесь, что линия трехчетвертных, от блуждающего полузащитника до внешнего центрального, прямая (крайний составляет исключение, см. ч. 3, гл. 10, раздел «Крайние трехчетвертные в атаке»).

Держать интервал между игроками постоянным. При движении в веере необходимо держать интервал между трехчетвертными таким же, как и при старте. Убедитесь до старта, что ваша позиция правильна, и старайтесь сохранять эту дистанцию во время бега. Очевидно, что в некоторых случаях расстояние до партнера может уменьшаться или увеличиваться (при различных комбинациях типа «крест»), но даже в этих случаях точность начальной позиции крайне важна для успешного завершения комбинации.

Расстояние между игроками зависит, конечно, от длины паса, который может дать ваш партнер. Но держаться надо

*несколько ближе* к партнеру, чтобы не вынуждать его давать предельной длины пас. Стоять слишком близко друг к другу — это значит уменьшить расстояния между игроками в веере противника, а стало быть, облегчить задачу защитников. Стоять слишком далеко — это значит нарушить ритм пасов, замедлить продвижение мяча по вееру и уменьшить точность пасов. Но, с другой стороны, точные длинные пасы — лучшее средство «обежать» веер противника, потому что мяч всегда летит быстрее, чем бегут защитники. Такие пасы растягивают оборону противника и увеличивают «дыры» в его веере. Поэтому необходимо постоянно работать над дальним пасом.

В сырую или ветреную погоду, когда обработка мяча затруднительна, трехчетвертные должны встать ближе друг к другу, чтобы уменьшить число потерь мяча.

Построение веера. На рис. 84 показаны схемы построения трехчетвертных. Основной принцип построения состоит в том, что каждый игрок должен получить мяч на полной скорости до того, как он встретится во своим противоположным номером. Поэтому трехчетвертные должны выстраиваться *не слишком плоско*, чтобы не быть захваченными сразу, как только получают мяч. Боязнь захватов вынуждает часто бежать поперек поля. Не следует выстраиваться *слишком глубоко*, чтобы не бежать с мячом слишком долго. Однако линия трехчетвертных должна строиться *достаточно глубоко*, чтобы можно было разогнаться и бежать прямо.

Чтобы решить, как глубоко должен строиться веер для атаки, нужно четко представить, где проходит линия обороны и где средняя линия. Этот вопрос уже обсуждался в главе об игре блуждающего полузащитника (ч. 3, гл. 8). Из того, что было сказано, вытекает следующее.

Веер атакующих должен выстраиваться не слишком близко к линии обороны, но и не очень далеко от средней линии. Это позволит трехчетвертным принимать мяч на полной скорости и бежать прямо, прежде чем они достигнут линии обороны.

Если мяч не пересек среднюю линию, команда проиграла пространство. Пока трехчетвертные не пересекли среднюю линию с мячом в руках, остальные игроки (полузащитник и нападающие) вынуждены отходить назад, чтобы поддержать их атаку. А позиции блуждающего полузащитника и трехчетвертных не очень благоприятны для обратных передач или поперечного удара.

Крайний трехчетвертной должен получить мяч до того, как он достигнет линии обороны, и пересечь среднюю линию или, по крайней мере, приблизиться к ней как можно ближе.

Средняя линия всегда проходит через середину схватки или коридора. Линия обороны сдвигается в зависимости

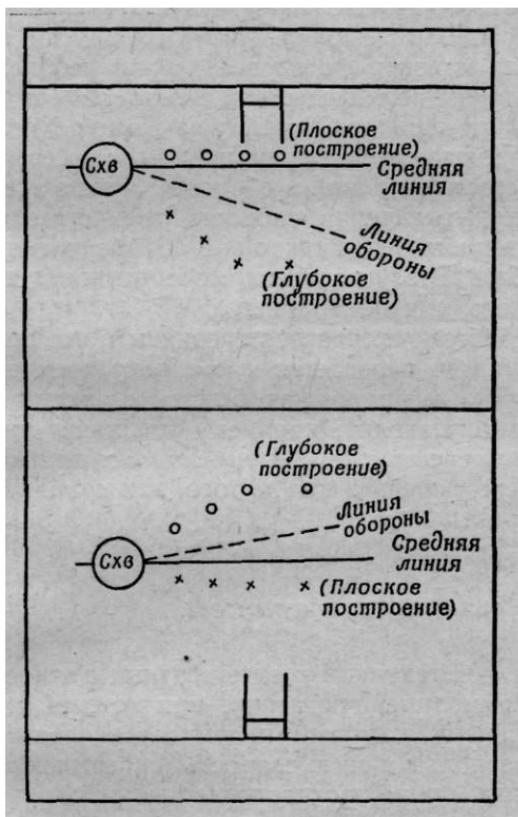


Рис. 84. Различные построения линии трехчетвертных

от расстояния между веерами и скорости их сближения.

Атакующие игроки могут увеличить расстояние до противника и до линии обороны, построившись глубже либо увеличив скорость бега. Если они встанут глубже, то получат *больше места и времени* на обработку мяча и на передачу. Если они побегут быстрее, то выиграют пространство, но получат меньше времени.

Если атакующие увеличат расстояние до линии обороны, построившись глубже, то они окажутся дальше от средней линии и тем самым уменьшат свои возможности достигнуть ее. Если они увеличат расстояние до линии обороны, но побегут быстрее, то увеличат свои шансы достигнуть средней линии.

Из сказанного выше следует, что если трехчетвертные постоянно оказываются захваченными или имеют недостаточное места для маневра, то первое, на что необходимо обратить внимание, — это быстрота, с которой мяч передается от схватки или коридора и между самими трехчетвертными. Если качество пасов нельзя улучшить, то целесообразно увеличить расстояние до линии обороны. Лучше всего это сделать за счет увеличения скорости трехчетвертных. Если повысить скорость невозможно или неэффективно, то можно встать глубже. Это, по крайней мере, позволит трехчетвертным передать мяч до крайнего.

Таким образом, становится очевидным, что при обычной атаке, когда мяч передается к крайнему трехчетвертному, каждый игрок веера должен бежать *с максимальной скоростью*, чтобы позволить крайнему приблизиться к средней линии (или пересечь ее). И *нужно пасовать достаточно быстро*, чтобы передать мяч до того, как крайний достигнет линии обороны.

### *Обычная тактика в атаке*

Под обычной тактикой трехчетвертных в атаке мы подразумеваем прямолинейную атаку, при которой мяч передается к крайнему, который прорывается через линию защитников, используя свою скорость, скрестный шаг и т. п., или переводит мяч на противоположный край ударом ногой.

Передача мяча крайнему трехчетвертному (см. также ч. 3, гл. 8). Основная обязанность крайнего трехчетвертного — выиграть попытку. Обязанности остальных игроков — помогать в этом крайнему, особенно в начале матча, пока он еще не устал. Пока крайний обыгрывает своего противоположного номера, менять тактику не имеет смысла. Поэтому в начале матча необходимо регулярно передавать мяч крайнему трехчетвертному. Такая тактика имеет определенные преимущества. Вся линия трехчетвертных сразу же «входит» в игру и настраивается на атаку. Трехчетвертные противника и особенно нападающие быстро утомляются, а,

когда это произойдет, в защите противника появляются «дыры».

Иногда крайний настолько превосходит своего опекуна, что остальным только остается как можно быстрее передавать ему мяч. Но это не всегда так бывает. Гораздо чаще блуждающему полузащитнику и центровым приходится выманивать на себя крайнего трехчетвертного противника, прежде чем отдать пас своему крайнему. Если и в этом случае крайний не может прорваться через линию защитников, то остальные игроки должны маневрировать таким образом, чтобы перед крайним не оказалось совсем защитника или, по крайней мере, он мог бы легко обождать своего противоположного номера. Это можно осуществить различными способами:

а) прорваться между трехчетвертными противника (см. ч. 3, гл. 9, раздел «Центральные трехчетвертные в атаке»);

б) блуждающий полузащитник и центровые отдают пас дальше, чем противник ожидает (см. рис. 38). Этот способ могут

применять только опытные игроки. Конечно, дальность и точность пасов здесь весьма существенны. Расстояние между собой игроки не увеличивают до старта и не «расширяются» на бегу до того, как приняли мяч. Расстояние между ними увеличивается за счет «ухода в свободную сторону» при приеме мяча. Данный способ легче осуществить, если встать сначала ближе обычного и посылать мяч несколько дальше от принимающего;

в) если схватка в центре поля, блуждающий полузащитник встает *слева* от схватки, а атакует *справа* и наоборот (см. рис. 85, а также раздел о назначаемой схватке в ч. 3, гл. 8);

г) один из центровых после того, как он отдал пас, забегает за крайнего. Это легче осуществить *внутреннему* центровому, если он быстр, так как он имеет больше времени после отдачи паса, чем внешний;

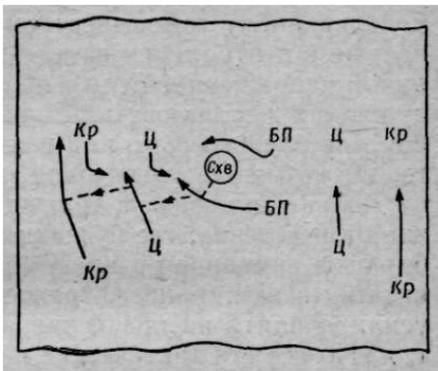


Рис. 85. Атака блуждающего полузащитника от схватки в центре поля

д) введение «лишнего» человека в линию трехчетвертных (см. стр. 214).

**Прорыв в центре.** Если крайний трехчетвертной играет успешно, особенно если он выиграл попытку, естественно, что противник начнет контролировать его действия особенно внимательно. Из-за этого атаки крайнего могут стать малоэффективными. И тут приходит время блуждающему полузащитнику и центровым отвлечь внимание защиты на себя попытками прорваться в середине поля. Это не значит, конечно, что блуждающий или центровые до этого просто автоматически передавали мяч на край. Даже передавая мячи крайнему трехчетвертному, они должны имитировать прорыв в центре и тем самым держать противника в постоянном напряжении. Если в обороне образовались слабости, нужно их использовать. Если один из противоположных номеров блуждающего или центровых слабо играет в защите, также можно попытаться прорваться самим.

Дальнейшая задача трехчетвертных — держать противника в неведении, где будет прорыв. Если защитники ослабят свое внимание на краю поля, центровые снова начнут питать мячами крайнего трехчетвертного. Когда противник усилит защиту на краю, они начнут атаковать в центре и т. д. Но все эти тактические приемы могут не принести успеха. И защита будет оставаться прочной даже при самых упорных, но прямолинейных атаках. Когда станет ясно, что обычная тактика не принесет успеха (факт, который становится очевидным не сразу), трехчетвертные могут попробовать осуществить одну или несколько комбинаций, описанных ниже (раздел «Неожиданные для противника комбинации»), цель которых — заставить противника врасплох, внезапно изменив направление атаки, и т. п.

### **Атакующие удары ногами**

**Поперечный удар** (рис. 86 и 87). Самый обычный способ продолжения атаки, когда очевидно, что крайний трехчетвертной будет прижат к боковой линии, это поперечный удар. Такой удар является также эффективным способом начала атаки от собственной 22-метровой зоны. Но он требует точного исполнения и знания наиболее выгодных позиций для удара.

Прежде чем перевести мяч, необходимо выманить защитников из той зоны, куда мяч опустится. Поэтому блуждающий полузащитник и центровые бегут на своих противопо-

ложных номеров быстро и решительно, а крайний не должен снижать скорости перед ударом, чтобы не выдать своих намерений.

Мяч должен пролететь над головами трехчетвертных и нападающих противника и опуститься перед своими нападающими так, чтобы они смогли подобрать его (или, еще лучше, поймать мяч) на полной скорости.

Лучшая позиция для удара — когда бьющий находится впереди игроков своей команды, принимающих мяч. Такая позиция имеет два преимущества. Во-первых, свои игроки сразу могут вступить в игру и двигаются вперед, оказывая сильное психологическое давление на противника, принимающего мяч, особенно если они набегают плотной группой. Во-вторых, мяч находится перед нападающими: они видят его и могут принять на полной скорости, не ожидая, когда бьющий введет их в игру. Эти условия легче выполнить, когда линия трехчетвертных стоит узко и плоско.

При таком построении, если быстро отыграть мяч из схватки и передать по вееру, крайний получит его за средней линией. С другой стороны, если веер глубокий, крайний не успеет добежать до средней линии и все нападающие в момент удара окажутся перед ним.

Перевод мяча выгоднее осуществлять со своей половины поля, когда имеется большое пространство впереди. На

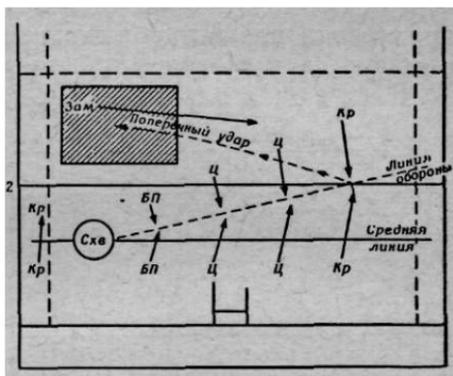


Рис. 86. Поперечный удар (схватка на краю поля)

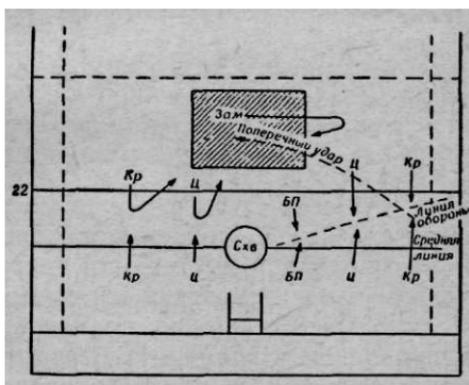


Рис. 87. Поперечный удар (схватка в центре поля)

половине поля противника это пространство уменьшается, а в чужой 22-метровой зоне совсем незначительно.

Условия для перевода мяча от схватки в центре поля менее благоприятны, чем от схватки на краю поля или от коридора. В этом случае противнику легче прикрыть зону перед схваткой. Из рис. 87 ясно, что и крайний и центральной противника на противоположном краю поля могут успеть К мячу, да и замыкающий также может подобрать мяч.

Диагональный удар к угловому флагу (рис. 88).

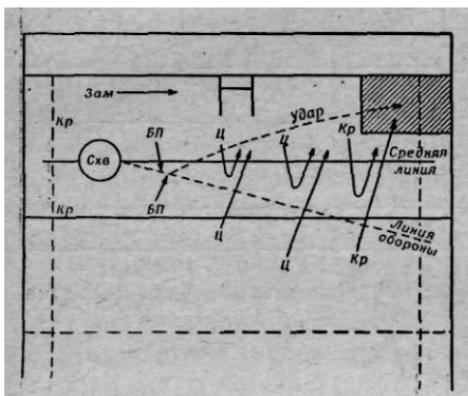


Рис. 88. Диагональный удар к угловому флагу

Этот удар применяется, когда противники выстраиваются плоско и набегают так быстро, что передавать мяч по вееру невозможно. Если удар произвести своевременно и точно, то он будет опасен для защищающихся. Трехчетвертные противника не успеют прикрыть зону у углового флага, а их замыкающий находится от мяча дальше, чем крайний атакующий.

Удар вполсилы по направлению к крайнему трехчетвертному. В тех же самых случаях, что и при диагональном ударе, блуждающий полузащитник и внутренний центровой могут послать мяч ударом вполсилы между игроками противника над землей. Если сделать все точно, то мяч будет скакать по земле по направлению к крайнему трехчетвертному, который может подхватить его на полной скорости.

Блуждающий полузащитник может чередовать такие удары, а также посылать мяч ногой к закрытому крайнему.

### *Неожиданные для противника комбинации*

Разучиванию и отработке комбинаций обязаны всегда уделять внимание любой тренер и любая команда. Ничто в игре не приносит большего удовлетворения, как заранее намеченная и успешно выполненная комбинация, требующая и мысли и высокой техники. В арсенале команды всегда

должно быть несколько хорошо отработанных комбинаций.

Неожиданные для противника комбинации взламывают любую систему защиты. Рано или поздно в игре наступает момент, когда обычные атаки трехчетвертных уже не приносят успеха из-за плотной опеки игроков. Очень часто можно наблюдать, как трехчетвертные безуспешно, но настойчиво атакуют, не проявляя при этом ни инициативы, ни воображения. Их атаки превращаются в беспорядочную беготню от одного края поля к другому. Очень часто в таких случаях трехчетвертные применяют атакующие удары ногой, хотя есть множество комбинаций, которые более эффективны. Удары ногой, конечно, нужно использовать, но только тогда, когда передача мяча руками невозможна. И все же, к огорчению своих нападающих и радости противников, удары ногой из-за простоты исполнения становятся основным средством борьбы с плотной опекой трехчетвертных.

Для успешного исполнения неожиданных для противника комбинаций необходима хорошая сыгранность всей команды, а не мастерство отдельных «звезд». Именно это сплачивает команду и повышает ее моральный дух.

Выполнение этих комбинаций, даже если они редко удаются в игре, улучшает технику владения мячом, а следовательно, способствует более уверенному выполнению обычных атак. Такими комбинациями нельзя пренебрегать на тренировках даже юношеских команд, если они не добьются такой четкости, которая бы позволила им выполнять эти комбинации в играх.

Однако без предварительных атак веером бесполезно пытаться выполнять какие-либо комбинации. Обычная атака веером является основой комбинационной игры и должна предшествовать ей как на тренировках, так и в играх.

Принимать решение о выполнении какой-либо комбинации должен один человек. Лучше всего это делать блуждающему полузащитнику, так как он является первым звеном атакующих и ему удобнее всего оценить позиции и слабости защиты. Кроме того, он находится рядом с полузащитником и центровыми, а нередко и рядом с замыкающим и одним из крайних трехчетвертных.

Самые выгодные возможности для атак возникают от назначаемых схваток, когда позиции защитников известны и атакующие могут заранее обо всем договориться. Конечно, можно их применять и после произвольных схваток, но в этом обычно нет необходимости. Прорывы в центре поля ре-

же удаются от коридора, так как обычно блуждающего полузащитника атакуют нападающие из конца коридора и не позволяют ему пробежать даже нескольких шагов с мячом, необходимых для выполнения комбинации.

### **Комбинации с вводом в веер «лишнего» игрока**

«Лишним» в веере может оказаться один из игроков: «закрытый» крайний, замыкающий или кто-нибудь из третьей линии схватки. Из всех троих в лучшей позиции находится, несомненно, замыкающий. Все трое, в большей или меньшей степени, должны уделять внимание обороне. Но у замыкающего есть три преимущества:

- а) присоединяясь к вееру, он бежит *прямо вдоль поля*;
- б) веер противника выстраивается прямо перед ним, и ему отлично видны все недостатки противника. Поэтому замыкающий может подстроиться в линию своих трехчетвертных в самом нужном месте (между блуждающим защитником и центровым или между центровыми и крайним);
- в) замыкающий может атаковать в трех направлениях: бежать параллельно с трехчетвертными, чтобы «пробросить» защитников и вывести своего крайнего в прорыв; бежать прямо вдоль поля, чтобы прорваться сквозь веер противника (1-я комбинация); сыграть в «крест» с трехчетвертными (2-я комбинация).

**З а м е ч а н и е .** В заголовке этого раздела написано «лишний» игрок», а не «лишние» игроки». Ошибочно считать, что можно добиться какого-либо преимущества значительным увеличением числа игроков в веере. В результате этого в веере будет значительно больше передач, что замедлит атаку.

**1-я комбинация** (рис. 89). Для большего эффекта мяч нужно принимать почти из рук центрального.

**2-я комбинация** (рис. 90). Похожа на первую, но теперь замыкающий пробегает позиции центрального трехчетвертного, принимая обратный пас.

В обеих комбинациях замыкающий должен принимать мяч на полной скорости.

**3-я комбинация** (рис. 91). «Закрытый» крайний входит в веер и принимает мяч от блуждающего вместо полузащитника. Крайний не должен до атаки стоять слишком глубоко, чтобы не выдать своих намерений противнику. Принять мяч ему нужно по возможности ближе к схватке. Если на него выйдет блуждающий полузащитник, он дол-

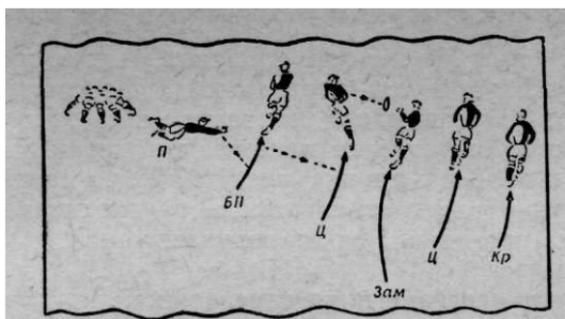


Рис. 89. 1-я комбинация

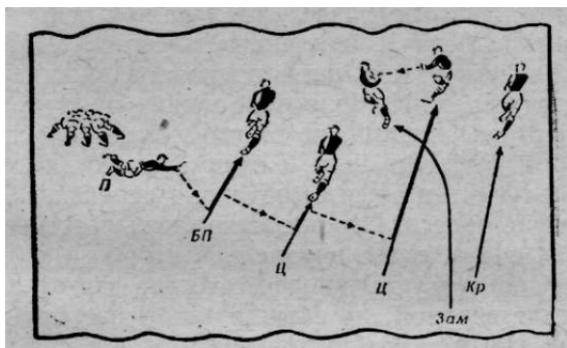


Рис. 90. 2-я комбинация

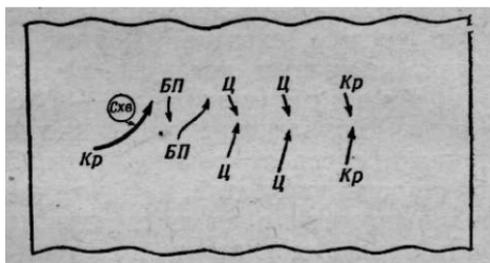


Рис. 91. 3-я комбинация

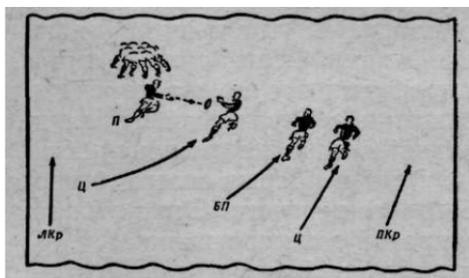


Рис. 92. 4-я комбинация

жен отдать пас. Но нередко крайним удается проскочить за схватку. Блуждающий играет как обычно, имитируя прием мяча от полузащитника, но затем резко отклоняется в сторону, освобождая пространство для крайнего.

4-я комбинация (рис. 92). Ту же самую комбинацию осуществляет от схватки в центре поля один из центровых, принимая мяч от полузащитника.

### **Комбинации, основанные на изменении направления атаки**

Эти комбинации подразделяются на три основные группы: обратная передача, «ножницы» и «крест». Другие комбинации трехчетвертных являются разновидностью или сочетанием этих трех. На их основе можно придумать бесконечное число комбинаций, но всегда нужно помнить основной принцип: «обходи силу и атакуй слабости».

5-я комбинация (обратная передача). Эта комбинация очень проста. Игрок с мячом посылает мяч игроку, поддерживающему его с внутренней стороны, а не отдает его дальше по вееру. Очевидно, что это может проделать любой трехчетвертной, но обычно такой пас отдают полузащитники. На рис. 93 блуждающий отдает обратную передачу закрытому крыльевому, играющему так же, как в 3-й комбинации. Блуждающий должен отдать ему пас как можно ближе к уровню схватки. Поэтому лучше всего проделать такую комбинацию, когда свой веер стоит плоско.

6-я комбинация («ножницы» — рис. 94). Схватка в центре поля. Блуждающий полузащитник занимает позицию, например, слева от схватки. Правый центровой встает с другой стороны от схватки, на одном уровне с блуждающим. Как только мяч выйдет из схватки, блуждающий начинает бежать вправо от схватки, имитируя прием мяча от полузащитника. Правый центровой бежит влево и принимает передачу от полузащитника. Полузащитник отдает ему пас стоя и старается, чтобы он принял мяч как можно ближе к средней линии. Если блуждающий выманит на себя своего противоположного номера, перед центровым может не оказаться защитника. Эту комбинацию легче осуществить, если линия трехчетвертных противника плоская. Центровой может далее вывести в прорыв своего второго центрального или крайнего трехчетвертного. Эта комбинация очень эффективна в 22-метровой зоне противника.

Ту же самую комбинацию могут разыграть блуждающий

и левый центральной или блуждающий и закрытый крайний, если схватка назначена на краю поля.

**Варианты.** Блуждающий полузащитник, заметив, что противник не среагировал на его маневр, может подать условный сигнал полузащитнику и сам принять мяч. Если противник внимательно следит за действиями трехчетвертных, полузащитник может попытаться прорваться сам, избежав схватки. Блуждающий и центральной должны действовать как и раньше.

**7-я комбинация («крест»—рис. 95).** Блуждающий полузащитник принимает пас. Внутренний центральной бежит параллельным курсом в пяти-шести шагах от него. Затем центральной резко меняет направление и принимает обратную передачу (или любую другую, упомянутую в ч. 1, гл. 1). Закрытый крайний должен поддержать центрального с другой стороны от схватки.

Эту комбинацию чаще выполняют два центральных. Внутренний центральной, приняв мяч, резко уходит от схватки, а внешний *одновременно*

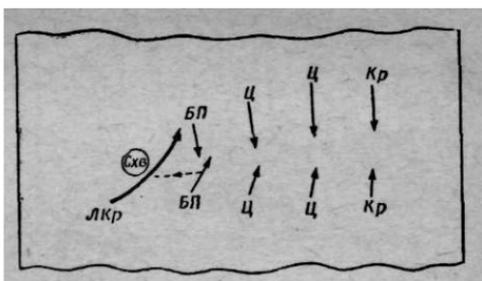


Рис. 93. 5-я комбинация (передача «закрытому» крайнему)

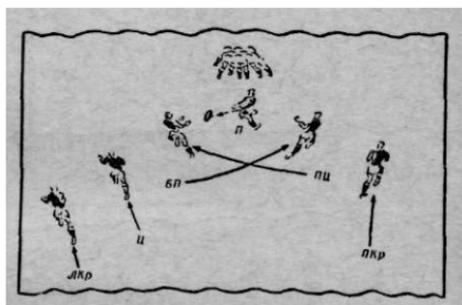


Рис. 94. 6-я комбинация («ножницы»)

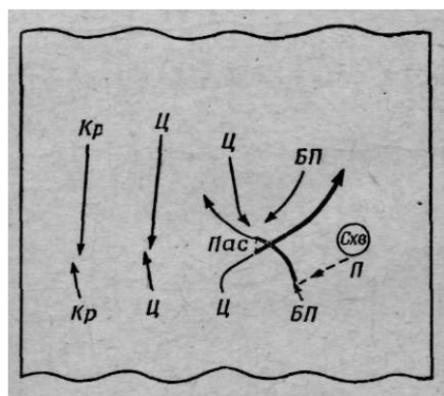


Рис. 95. 7-я комбинация («крест»)

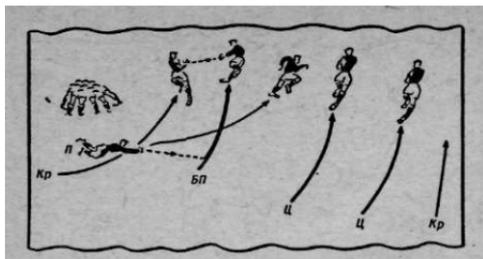


Рис. 96. 8-я комбинация

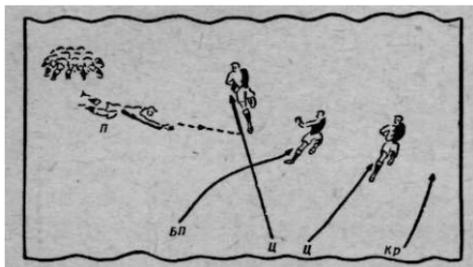


Рис. 97. 9-я комбинация

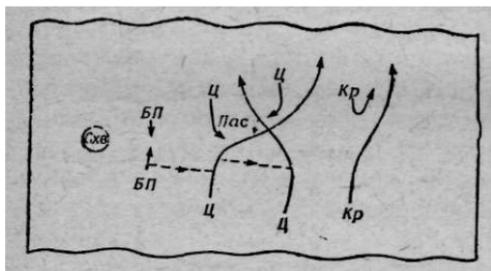


Рис. 98. 10-я комбинация («обратный крест»)

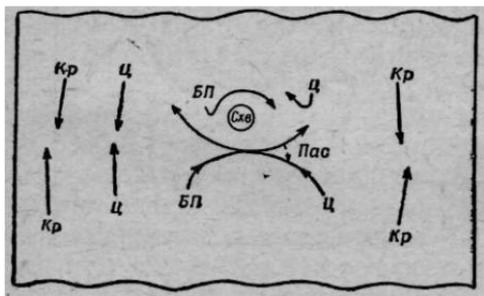


Рис. 99. Комбинация 11 «а»

с ним меняет направление бега и, двигаясь навстречу партнеру, принимает мяч.

Комбинацию труднее выполнить, когда противник выстроил плоский веер, так как если блуждающий полузащитник не отдаст пас центрному, защитники окажутся близко к атакующим.

**Комбинации, включающие ложные движения (варианты изложенных выше комбинаций)**

8-я комбинация (рис. 96). Это вариант 5-й комбинации. Полузащитник стоя отдает пас блуждающему полузащитнику, а затем забегает за него, «выпрашивая» мяч. Блуждающий имитирует передачу полузащитнику, а отдает мяч закрытому крайнему, пробегающему рядом со схваткой.

9-я комбинация (рис. 97). Блуждающий полузащитник бежит от схватки по диагонали, хлопая в ладоши, будто выпрашивая у полузащитника мяч. Но принимает пас полузащитника внутренний центрровой, который бежит вдоль поля. То же самое могут проделать:

а) внешний центровой, принимая передачу от блуждающего полузащитника;

б) крайний трехчетвертной, принимая передачу от внутреннего центрового.

10-я комбинация (рис. 98). Комбинацию называют еще «обратным крестом». На рисунке его выполняют два центровых. Мяч, как обычно, отдается внешнему центровому. Последний, получив мяч, резко сворачивает в сторону схватки. В это же время внутренний центровой также меняет направление бега и пробегает позади партнера, который протягивает ему мяч. Внешний центровой берет мяч из рук партнера. Эта комбинация трудно осуществима, если веер противника плоский.

Комбинация 11 «а» (рис. 99). «Ножницы» за схваткой между блуждающим полузащитником и закрытым центровым или крайним трехчетвертным. Комбинация подобна 6-й комбинации, но блуждающий, принимая передачу от полузащитника, отдает мяч центральному или крайнему трехчетвертному, когда они встречаются за схваткой. Важно, чтобы они стояли глубоко за схваткой и не начинали бежать, пока полузащитник не взял мяч в руки. Полузащитник, наоборот, должен отдать мяч как можно быстрее.

Комбинация 11 «б» (см. рис. 78). «Крест» за схваткой между полузащитником и крыльевым, стоящим в схватке с противоположной от вбрасывания стороны. Полузащитник обегает схватку и передает мяч крылевому, который прорывается со стороны вбрасывания.

12-я комбинация (рис. 100). Это вариант 8-й комбинации, но вместо закрытого крайнего трехчетвертно-

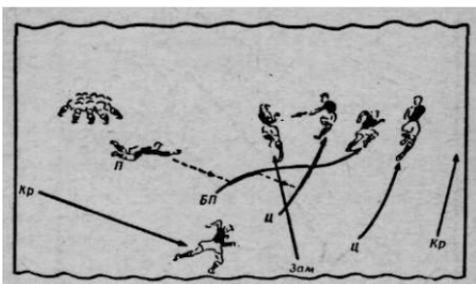


Рис. 100. 12-я комбинация

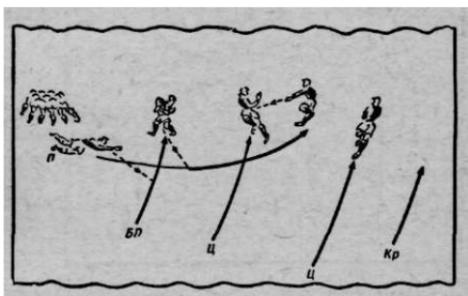


Рис. 101. 13-я комбинация

го в ней участвует замыкающий. Блуждающий начинает бежать почти поперек поля, чтобы увести за собой защитников, а затем отдает пас внешнему центрному и забегает за него, прося вернуть мяч. Центрновой имитирует пас блуждающему, но отдает мяч в другую сторону замыкающему, который подключается в атаку. Важно, чтобы при этой комбинации трехчетвертные стояли достаточно широко.

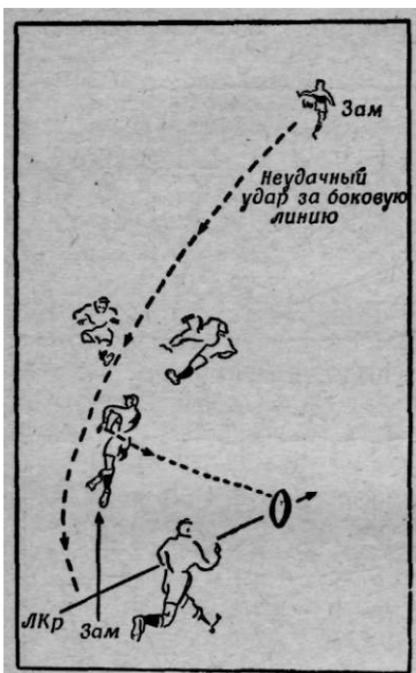


Рис. 102. 14-я комбинация

стояли достаточно широко.

13-я комбинация (рис. 101). Полузащитник отдает пас стоя блуждающему полузащитнику, резко забегает за него и снова принимает пас. Он бежит с мячом почти поперек поля, а затем отдает обратный пас внешнему центрному, который мчится прямо вдоль поля.

14-я комбинация (рис. 102). Замыкающий принимает мяч после неудачной попытки противника выбить мяч за боковую линию. Затем он движется прямо на набегающего противника параллельно боковой линии и играет в «крест» с крайним трехчетвертным.

15-я комбинация (рис. 103). Комбинация подобна 7-й комбинации. Центрновой просит передать ему мяч, но блуждающий, имитируя пас, продолжает атаку с внешним центрным и крайним.

15-я комбинация (рис. 103). Комбинация подобна 7-й комбинации. Центрновой просит передать ему мяч, но блуждающий, имитируя пас, продолжает атаку с внешним центрным и крайним.

16-я комбинация (рис. 104). Блуждающий имитирует «крест» с внутренним центрным, а затем играет в «крест» с внешним центрным. Внешний центрновой должен стоять несколько шире, чем при обычной атаке.

17-я комбинация (рис. 105). Комбинация становится понятной при рассмотрении рисунка. Блуждающий имитирует «крест» с внутренним центрным, а затем отдает пас внешнему центрному, который повторяет то же самое с крайним трехчетвертным.

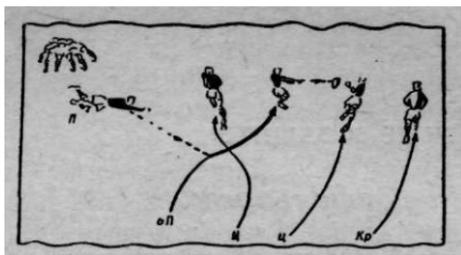


Рис. 103. 15-я комбинация («ложны! крест»)

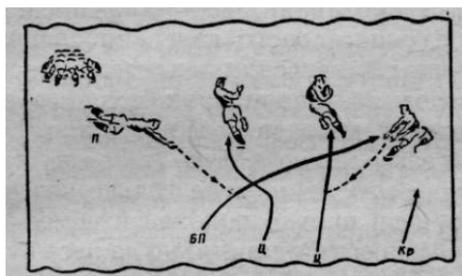


Рис. 104. 16-я комбинация

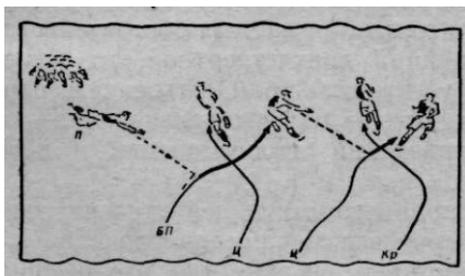


Рис. 105. 17-я комбинация («двойной ложный крест»)

З а м е ч а н и е . 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10 и 11-я комбинации успешно могут применяться игроками четырнадцати лет и моложе.

## Глава 19.

### ТРЕХЧЕТВЕРТНЫЕ В ЗАЩИТЕ

#### *Интуиция и бдительность*

Для успешной защиты трехчетвертных необходима: надежные захваты, умение правильно выбрать позицию и точное построение линии трехчетвертных. Чтобы выполнить все эти требования, нужно не только внимательно следить за противником и видеть, что он делает, но также и уметь предвидеть, что противник, вероятно, предпримет. А это невозможно без тщательного изучения сильных и слабых сторон атакующих и изучения тактических возможностей в атаке. Нельзя занять правильную позицию в обороне без знаний возможных методов ведения атаки.

*В процессе игры важно видеть все поле, а не часть его, следить за всеми игроками, а не только за своим подопечным.* Конечно, ваш противоположный номер должен находиться в центре вашего внимания, но на него нужно смотреть не как на отдельного игрока, а как на члена команды, выполняющего определенную роль в каждой отдельной комбинации. Вы должны точно знать, где ваш оппонент находится в любой момент игры. Вы должны внимательно наблюдать за ним, изучать его сильные и слабые стороны и знать, как он будет играть при данных обстоятельствах. Если вы, например, крайний трехчетвертной, то невозможно предугадать, что будет делать крайний трехчетвертной противника, если не следить за тем, что делают нападающие, полузащитник, блуждающий полузащитник и центровые противника.

Действия крайнего в большей степени зависят от того, как обеспечивают его мячами нападающие и трехчетвертные. Если, например, вы заметили, что внешний центровой мчится как сумасшедший поперек поля к боковой линии, то будьте готовы к тому, что крайний внезапно изменит направление бега и примет обратную передачу за спиной центрального. Желательно также краем глаза следить за игроками своей команды, особенно за трехчетвертными. Вы должны набегать на противника одновременно с ними, не забе-

гая вперед и не отставая. Что же касается своих нападающих, то в игре очень часто приходится полагаться на их скорость и знание их обязанностей в защите. Если, например, игра проходит прямо против ваших ворот, то едва ли нападающие успеют прикрыть зону перед воротами. Поэтому необходимо идти на своего подопечного, а если на вас вышли два игрока противника, надо без раздумий брать игрока с мячом. С другой стороны, если на вас вышли два игрока в середине поля, то можно преследовать своего подопечного, а второго противника оставить нападающим или замыкающему.

### *Построение линии трехчетвертных и позиции отдельных игроков*

Как в атаке, так и в защите точность позиции и быстрота построения линии трехчетвертных крайне важны. При неточном построении трехчетвертных неизбежны слабости и «дыры» во всей линии. Трехчетвертные, которые быстрее строятся, независимо от того, будет ли атака или придется играть в защите, имеют определенное преимущество перед противником. Не теряйте времени даром! Сразу занимайте свою позицию в веере.

Построение веера. Цель трехчетвертных в защите, как уже говорилось, остановить противника до средней линии. Следовательно, их построение зависит в первую очередь от возможностей противника передать мяч своим трехчетвертным. Если наверняка противник выиграет мяч в схватке или коридоре, трехчетвертные должны построить не глубокий веер. В своей 22-метровой зоне, особенно вблизи зачетной линии, когда нападающим нет надобности прикрывать глубину поля, трехчетвертные должны построиться плоско, т. е. встать на одном уровне сразу за схваткой так, чтобы каждый игрок мог приблизиться к своему противоположно-му номеру как можно раньше.

Держать линию трехчетвертных прямой. Как только линия трехчетвертных начнет движение, каждый игрок должен следить за тем, чтобы не вырываться вперед и не отставать. Каждый игрок должен следить за действиями блуждающего полузащитника не только потому, что он решает, когда начать набегать на противника, но еще и потому, что он находится в лучшей позиции для наблюдения за мячом, находящимся в схватке или свободной

борьбе. Кроме того, каждый игрок должен быть несколько сзади партнера с внутренней от себя стороны. Скорость набегания всей линии трехчетвертных определяется скоростью самого медленного игрока в линии, который должен набегать с максимальной для себя скоростью.

Как мы уже отмечали в части 3, главе 10, положение крайнего трехчетвертного в линии защитников — немного позади остальных, так как из этой позиции лучше всего принять мяч после диагонального удара блуждающего и вместе со всеми набегать на противника. Важно, чтобы в момент приближения мяча к внешнему центрному противнику крайний (если даже для этого нужно двигаться на предельной скорости) находился на уровне с остальными трехчетвертными и двигался на полной скорости.

### *Тактика игры трехчетвертных в защите*

Приближение к противнику. Обычный способ набегания на противника — держаться с внутренней стороны от своего противоположного номера (рис. 106). Такая тактика имеет три преимущества:

а) помогает заставить атакующих двигаться поперек поля и тем самым замедляет их движение к средней линии;

б) заставляет атакующих отказаться от прорыва с внутренней стороны;

в) защитник находится в удобной позиции для захвата противника с внешней от себя стороны, а прорыв с внешней стороны наиболее опасен, если игра происходит в середине поля.

Другой возможный способ набегания на противника пригоден для опытных трехчетвертных, которых быстро поддерживают нападающие (рис. 107).

Читатель найдет этот метод защиты эффективным по перечисленным ниже причинам, но следует сказать, что для освоения его необходима большая практика.

1. Этот способ защиты надежно прикрывает блуждающего полузащитника атакующих, особенно в свободной стадии игры.

2. Он исключает возможность прорыва во внешнюю сторону.

3. В этом случае применяется захват спереди, что означает более сильное столкновение при захвате. Если вы

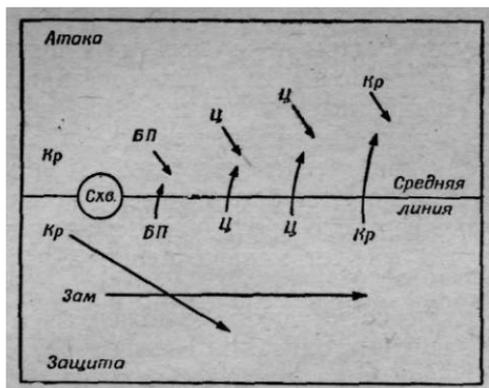


Рис. 106. Трехчетвертные в защите (обычная тактика)

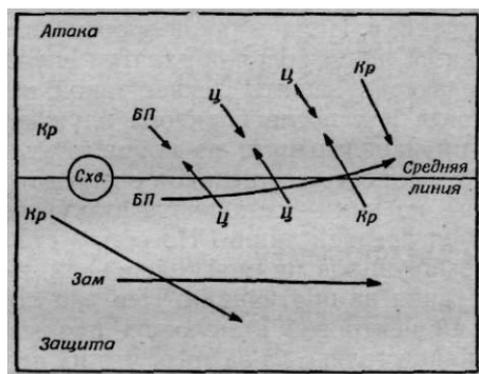


Рис. 107. Трехчетвертные в защите

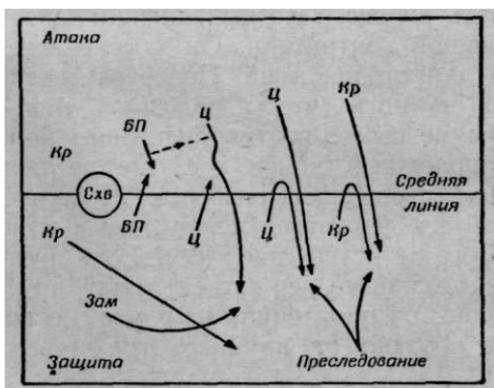


Рис. 108. Трехчетвертные в защите (преследование своего подопечного)

обладаете двумя быстрыми и мощными центровыми, то преимущества такого метода защиты очевидны.

4. Блуждающий полузащитник реже, чем остальные трехчетвертные, захватывает противника и поэтому остается свежее, так как захваты требуют больше усилий, чем простой бег. И даже если блуждающему придется «взять» крайнего трехчетвертного противника, захватывать его он будет сбоку, что требует меньше решительности, чем захват спереди.

5. В результате преимуществ, изложенных в п. 4, блуждающий полузащитник окажется свежее. Кроме того, перемещаясь поперек поля, он будет находиться в отличной позиции для подбора мяча, потерянного противником.

Недостаток этого метода защиты заключается в том, что легко осуществить внутренний прорыв, особенно блуждающему полузащитнику. Причем такой прорыв опасен у назначаемой схватки. У произвольной схватки случайное расположение нападающих защиты делает такой прорыв маловероятным, тогда как после коридора блуждающий очень часто атакуется нападающими из конца коридора.

И, наконец, скорость защитников очень важна, так как задача каждого из них — остановить атакующего прежде, чем он достигнет средней линии. Но всегда старайтесь держать линию защитников прямой, даже если это уменьшит скорость набегания на противника. Нередко можно видеть, как внутренний центровой атакующих прорывается через линию защитников только из-за того, что их внешний центровой слишком быстро набежал на своего противоположного номера.

Захватывать плотно. Плотный, низкий захват — первое условие успешной контратаки. Он обеспечивает большие возможности для отбора мяча. После захвата немедленно поднимайтесь на ноги, чтобы подобрать мяч.

Преследование своего противоположного номера\*. Если ваш противоположный номер все еще не получил мяч, когда вы с ним встретились, развернитесь во внешнюю сторону и старайтесь держаться между ним и мячом, тем самым отрезая его от атаки (рис. 108). Если противник уже отдал пас, продолжайте держаться между ним и мячом с внешней стороны от противника на случай, если мяч будет передаваться обратно от крайнего трехчетвертного. Это

\* См. также ч. 2, гл. 9, раздел «Центральные трехчетвертные в защите». — *Прим. авт.*

не относится к блуждающему полузащитнику. Последний, после того как его противоположный номер отдал пас, может двигаться позади своих трехчетвертных, чтобы подстраховать их. Это усилит оборону дальней зоны, и, кроме того, блуждающий быстрее окажется в том месте, где произойдет прорыв.

Закрытый крайний трехчетвертной\*. Когда противник атакует в открытую сторону, закрытый крайний движется к угловому флагу на открытом краю поля, кроме тех случаев, когда схватка назначена в центре поля.

Назначаемая схватка в центре поля. Так как возможности для атаки от схватки в центре поля разнообразны, каждый игрок должен особенно внимательно следить за своим противоположным номером и быть готовым к внезапному изменению направления атаки. По этой причине неразумно закрытому крайнему или закрытому центральному бежать к угловому флагу. Они должны оставаться там, где располагаются их противоположные номера, и быть готовыми принять мяч после поперечного удара. К угловому флагу должны бежать восьмой номер и закрытый крыльевой.

Защита от неожиданных комбинаций. О возможности проведения противником каких-либо комбинаций никогда не следует забывать. Необходимы внимательность и игровое чутье каждого члена команды, чтобы предугадать намерения противника. Каждый трехчетвертной должен внимательно следить не только за своим противоположным номером, но и за остальными игроками противника, их позициями, направлением бега в начальной стадии атаки, за всем, что может помочь разгадать их намерения. Однако к словам и жестам противника нужно относиться осторожно, так как они могут ввести в заблуждение.

Выше были изложены некоторые тактические возможности атакующих, включающие в себя имитацию атаки в каком-либо направлении, изменение направления атаки и введение в линию атакующих «лишнего» игрока. Что касается «лишнего» игрока, то в этом случае лучше всего придерживаться обычного плана защиты, когда каждый игрок захватывает своего противоположного номера. «Лишнего» человека в веере берут нападающие или замыкающий. Однако, когда ясно, что никто другой не возьмет «лишнего» игрока и он может достигнуть зачетной зоны, нужно брать игрока с мячом (т. е. в собственной 22-метровой зоне).

\* См. также ч.3, гл. 10 и ч. 4, гл. 17.— *Прим. авт.*

## Глава 20.

### СОЧЕТАНИЕ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ

Применительно к регби разница между стратегией и тактикой заключается в следующем: стратегия — план игры в целом, а тактика — конкретное выполнение этого плана.

Стратегия, следовательно, намечается до игры, перед выходом на поле. Тактика — это сам процесс игры в соответствии со стратегическим планом, включающий в себя возможные изменения этого плана, которые могут быть необходимы в ходе игры.

Регби — высокотехничная игра, требующая не только высокой общефизической подготовки, но быстрого и гибкого мышления на поле и тщательного планирования. С некоторыми оговорками можно сказать, что регби — это только игра, но неверно считать, что совершенствоваться в ней можно только через практику. Есть лучший и более быстрый способ совершенствования мастерства, чем бессмысленная игра.

Более того, неосмысленная бесплановая игра одного игрока может тормозить рост не только его самого, но и остальных игроков.

Некоторые игроки команды (не говоря уже о зрителях) по той или иной причине от расчетливой, разумной игры получают меньшее удовлетворение, чем от резкой и непродуманной борьбы. Маловероятно, конечно, что такого склада игроки будут читать эту главу. Но среди них есть и такие, которые стали любителями «силовой игры» только потому, что никогда не прочувствовали преимуществ разумной игры. Среди читателей будут и такие игроки, тренеры и капитаны, которые могли бы стать сторонниками «силовой игры», но эта глава поможет им с большим уважением относиться к игре и, что особенно важно, найти удовольствие в продуманных и согласованных действиях команды.

Обдумывание стратегии игры в предстоящем матче не только ведет к улучшению игры, но и является увлекательным занятием.

Чрезвычайно важно изучать всей командой основы стратегии игры и всячески развивать активность игроков в обсуждении предстоящих матчей. Это непременно усилит команду и выразится в более слаженной комбинационной игре на поле.

## Стратегия

В стратегическом плане игры есть основные принципы, которые должны всегда соблюдаться.

Использование сильных сторон своей команды. Это значит, что необходимо выполнить два принципа:

а) быть уверенным, что более сильные стороны команды используются правильно, т. е. нападающие смогут отыгрывать мяч так часто, как это возможно, и отдавать его трехчетвертным;

б) строить тактику игры с учетом возможностей всей команды, т. е. если вы, например, имеете отличных игроков в коридоре, способных выигрывать мячи, но слабую схватку, которая едва ли отыграет достаточно мячей, надо делать упор больше на атаку от коридора, чем от схватки. При таком соотношении сил трехчетвертные должны заранее готовиться к защите от схватки и к атаке от коридора. Следовательно, они должны встать плоско у схватки и построиться глубоко от коридора. Излишне напоминать, как важно стараться уменьшить число схваток до минимума.

Учет возможностей противника. Хотя команда противника может существенно нарушить ваш план игры, тем не менее безрассудно составлять его без учета сильных и слабых сторон противника. Если известно, что противник слаб в защите, очевидно, надо воспользоваться этим и сконцентрировать все внимание на использовании этих слабостей до тех пор, пока противник не укрепит их и тем самым ослабит защиту других частей поля. В то же самое время вы должны попытаться нейтрализовать сильнейших игроков противника. Добиться, чтобы они не получали мяч или, если этого не удастся сделать, чтобы они были захвачены прежде, чем разгонятся. Но если вы не знаете противника заранее, до матча нужно составить только примерный план с учетом возможных изменений в ходе игры.

Если же вы не только знаете команду противника, но уже играли с ней, то можно, учитывая сильные и слабые стороны противника, попытаться предугадать тактику, которую он, вероятно, применит против вас. Например, в предыдущей встрече вы переиграли команду противника. Ваши трехчетвертные легко прорывали его защиту. Во второй встрече противник исправит свои недостатки. Маловероятно, что он будет играть в атаке и в защите как и прежде. Противник может решить, что переиграть вашу команду нет надежды, и изберет оборонительную тактику. Он,

следовательно, сконцентрирует все усилия на подавлении атак трехчетвертных. Естественно, вы должны быть готовы к такой тактике и предусмотреть соответствующие контрмеры.

Изматывание противника. Если в защите противника имеются слабости, то часть вашей задачи уже выполнена. Но вы не можете полагаться только на них. Вполне уместно предположить, что оборона противника будет прочной. Надо своими действиями расшатать эту оборону и заставить противника ошибаться. Если вы уверены, что вам удастся «перебегать» противника и заставить его утратить свои скоростные качества, то цель может быть легко достигнута. Если такую тактику не удастся осуществить, то необходимо найти другой способ утомить противника и в то же самое время сохранить собственные силы. Этого легко добиться, если с самого начала игры как можно быстрее и чаще передавать мяч крайнему трехчетвертному, а в процессе игры «гонять» мяч с края на край. Причем нужно стремиться организовать атаку трехчетвертными при любой возможности. Поэтому так важно уметь выигрывать произвольные схватки, которые могут иметь решающее значение для изматывания противника.

Обыгрывание защиты. Хотя первостепенная задача — утомить противника, но это не значит, что вы не должны попытаться переиграть его до того, как он утомлен. Когда противник измотан, его легче обыграть, легче заставить занять неправильную позицию и проще осуществить одну из наигранных комбинаций.

Ниже изложены четыре основных метода выманивания защитников из их позиций.

1. «Обегание защиты». Этот метод не требует дальнейших пояснений. В части 4, главе 18 изложено много способов осуществления этого маневра. Но еще раз повторим, что передача мяча крайнему трехчетвертному (обегание защиты) — необходимая подготовка любой комбинации, цель которой — прорыв через линию защиты. Только заставив противника сосредоточить все внимание на защите краев поля, можно успешно осуществить прорывы в центре.

2. «Выманивание защиты». Мы уже говорили раньше о «выманивании защитника». Это не совсем то же самое. Под «выманиванием защиты» понимается стягивание защитников (замыкающего и нападающих) к одному краю поля, а организация атаки на другом краю. Передача мяча крайнему трехчетвертному является простейшим эффективным спо-

собом осуществления этого замысла. План состоит в том, чтобы, постоянно передавая мяч крайнему трехчетвертному, заставить защиту мчаться на край поля страховать своих трехчетвертных, а затем неожиданно для защитников прорваться в центре поля (полузащитники или центровые). Другой пример — втягивание нападающих противника в борьбу в коридоре, а затем быстрая передача мяча трехчетвертным (см. ч. 4, гл. 15).

Оба замысла требуют для своего осуществления длительной подготовки. Такого же эффекта можно достигнуть и в одной комбинации, имитируя прорыв в одну сторону, а затем атакуя уязвимые места в обороне противника на другом краю поля (см., например, ч. 4, гл. 18, 14-ю комбинацию или розыгрыш штрафного удара на рис. 58).

3. «Разрушение защиты». Есть много возможностей расстроить защитные порядки противников. Самые распространенные из них — прорыв между двумя трехчетвертными противника, обратная передача, различные «кресты» и «ножницы» (см. также ч. 4, гл. 18, 8, 9, 12 и 13-ю комбинации).

4. «Растягивание защиты». Задача состоит в том, чтобы уменьшить число защитников там, куда будет направлена атака, или держать противника в неведении, что вы намереваетесь предпринять, и тем самым вынудить его «прикрывать» значительную часть поля (например, 1-й и 2-й варианты начального удара, рис. 53 и 54), или атаковать в неожиданном для противника направлении (например, «ножницы», ч. 4, гл. 18).

## ***Тактика***

Из того, что было сказано до сих пор, можно сделать вывод, что игра должна вестись по схеме, изложенной ниже. Очевидно, что последовательность тактических действий может меняться, но контуры схемы игры должны сохраняться в любом матче:

1. Завладеть инициативой и удерживать ее.
2. Утомить противника, быстро передавая мяч друг другу.
3. Обеспечивать мячами крайних трехчетвертных, стараясь обезопасить трехчетвертных противника.
4. Прорываться сквозь линию защиты противника.
5. Проводить комбинации, включающие изменения направления атаки, ложные движения и т. п.
6. Быстро отыгрывать мяч от схватки.

7. В коридоре: организовывать прорывы через коридор противника и от произвольных схваток.

8. Усиливать давление в конце игры.

9. Проигрывая матч, беречь время и атаковать при любой возможности.

Поясним каждый из этих пунктов, подытоживая все, что было сказано в различных главах книги.

1. Удерживать инициативу — значит заставить противника играть так, как вы запланировали, не позволяя ему управлять ходом игры. Завладеть инициативой и удерживать ее — это значит первыми начать атаку и с этого времени постоянно опережать противника. Это требует скорости и внимания со стороны всех игроков команды и, конечно, владения мячом. Поэтому при первом же ударе по мячу с любой стороны необходимо начать атаковать быстро и настойчиво. Пусть другая сторона почувствует, что она имеет дело с достойным противником. Многие игры проигрываются в первые 10 минут той командой, которая не настроилась на игру с самого начала.

2. Заставить противника бегать за мячом, быстро передавая мяч друг другу (см. раздел 1). Акцент нужно делать на быструю передачу мяча. Не следует в начале матча стараться бегать быстро с мячом. Это, как правило, приводит к потере мяча.

3. Обеспечивать («питать») мячам и крайних трехчетвертных. Это основа тактики игры всей линии трехчетвертных. Она утомляет и рассредоточивает защитников и является подготовкой прорывов в центре поля. Не торопитесь отказываться от этой тактики. Не заставляйте крайнего простаивать без мяча, если ему не удастся прорваться сквозь защиту противника. Быть может, он оказывается постоянно захваченным потому, что получает мяч слишком поздно. Если центральные трехчетвертные оказываются захваченными, то причина та же самая либо в том, что трехчетвертные выстраиваются недостаточно глубоко.

Даже когда приходит время провести другие комбинации, передачу мяча крайнему нужно часто повторять. Важно, чтобы противник не знал, когда атака будет вестись через крайнего, а когда в центре поля.

4 и 5. Во-первых, эти комбинации должны осуществляться не только трехчетвертными и полузащитниками, но являться совместными действиями всей команды. Внезапное подключение к атаке дополнительного игрока (замыкающего или нападающего) всегда приносит много хлопот защи-

те. Во-вторых, такого типа комбинации должны проводиться с определенной целью, а не просто для того, чтобы разнобразить атаку.

Например:

а) если противник выбрал явно защитную тактику, т. е. построил плоский веер и разобрал игроков, грамотная команда использует такое построение и проведет одну из приведенных выше комбинаций (3, 4, 6, 9, 11 «а» или 11 «б»), а в коридоре — одну из комбинаций, показанных на рис. 70—74;

б) бьющие игроки в команде могут быть «не в форме» или команде важно завоевать для победы в последние несколько минут игры пять очков. И в этом случае можно использовать комбинации, показанные на рис. 57—58.

6 и 7. Быстрое выбивание мяча из схватки — основа успешных атак трехчетвертных, тогда как в коридоре часто бывает полезно задержать мяч, по крайней мере в начале игры. Мяч должен выходить из схватки прежде, чем крыльевые успеют занять необходимые для успешной защиты позиции, и раньше, чем защищающиеся трехчетвертные разберут своих подопечных. Но мяч надо удерживать в коридоре, чтобы помешать нападающим противника набегать на полузащитников, а трехчетвертным противника набегать на своих подопечных слишком быстро. Как только нападающие противника будут втянуты в борьбу и освободят середину поля, можно начать быстро отдавать мяч полузащитникам. Но здесь опять же целесообразно постоянно менять тактику, чтобы держать противника в неизвестности, где будет атака. Если противник не включается в борьбу за мяч, надо прорваться через коридор. Если нападающие противника сразу включаются в борьбу, нужно быстро отдать мяч.

8. Усилить давление в последние десять минут. Усилить давление может только хорошо подготовленная команда. Такой нажим оказывает деморализующее влияние на любого противника. Проигрывающая команда может полностью прекратить сопротивление, а выигрывающая, даже с большим счетом, может проиграть матч.

9. Каждому ясно, что нужно экономить время, проигрывая матч. Но все же очень часто приходится наблюдать, как команда, которой нужно для победы пять или более очков, в последние несколько минут тратит время на пробитие штрафного, который может принести ей только три очка, тогда как оставшееся время можно использовать для выиг-

рыша попытки, а с нею и матча. Нередко вина ложится на капитана, который не следит за временем. Другой пример напрасной траты времени в последние пятнадцать минут игры — выбивание мяча за боковую линию, что дает противнику возможность завладеть мячом в коридоре. Если вы проигрываете, нужно, очевидно, атаковать при любой возможности. И чем меньше остается времени, тем более важно атаковать, даже от собственной зачетной линии. Грамотная команда должна помнить, что атака от собственной зачетной линии имеет больше шансов на успех, чем атака в 22-метровой зоне противника, хотя бы потому, что она более неожиданна для противника.

К сказанному выше можно добавить следующее. Много говорят и пишут о «прикрытом» игроке и о том, что не следует отдавать пас игроку, который «прикрыт». Но очень мало или совсем ничего не говорят об «освобождении» из-под опеки. Атака часто прерывается из-за того, что мяч отдается игроку, который уже «прикрыт». И в этом всегда обвиняют того, кто отдал пас, тогда как виноват и игрок, принимающий мяч, который мог и должен был видеть, что он «прикрыт». Поэтому, когда «подстраиваетесь» к игроку с мячом, всегда старайтесь занять такую позицию, из которой можно надежно принять мяч и продолжить атаку.

Все поле нужно рассматривать как территорию, которую необходимо защищать. Но особенно тщательно нужно оборонять пространство за собственной 22-метровой линией. Из-за близости зачетной зоны любой прорыв здесь опаснее, чем где-либо еще. Поэтому надо быть особенно внимательным в защите, когда игра происходит в вашей 22-метровой зоне. Но это в предположении, что мячом владеет противник. Совершенно очевидно, что если вы начинаете атаку из своей 22-метровой зоны и теряете мяч, то возникающая ситуация на поле гораздо опаснее для вас, чем потеря мяча в середине поля. Но только в одном случае осторожность должна определять вашу тактику — когда вы выигрываете с небольшим преимуществом. В этом случае вы, конечно, не должны рисковать. Тем более что, атакуя из своей зоны, труднее достичь зачетной линии противника. Но если противник уверенно выигрывает мячи в коридоре и возвращает их обратно в вашу 22-метровую зону, то удар за боковую линию не решит проблемы. Поэтому нельзя считать, что удар в аут — единственно возможная тактика в собственной 22-метровой зоне. Удар за боковую линию (как, впрочем, и все в регби) должен производиться с определенной

целью, т. е. для того, чтобы удержать счет, сохранить силы своих нападающих и т. п. Один факт, что игра происходит в вашей 22-метровой зоне, еще не является достаточной причиной для удара в аут.

Неверно считать, что в сырую погоду нормальная передача мяча невозможна. Конечно, мокрый мяч затрудняет прием и отдачу пага. Но даже в сырую погоду хорошо подготовленная команда может многого добиться, если она уменьшит дистанцию между трехчетвертными в веере и нападающими в коридоре. Не надо забывать, что хотя в сырую погоду принять и отдать пас труднее, защитникам не легче. Трехчетвертные противника будут медленнее набегать, а нападающие — медленнее смещаться поперек поля. Более того, хотя внезапно изменить направление атаки более сложно, все же даже небольшое изменение направления бега, если оно своевременное, выведет защитника из равновесия из-за скользкого грунта.

Кроме всего, что было сказано в предыдущих главах о тактике игры в сильный ветер, необходимо всем игрокам команды помнить, что при игре против ветра следует отходить глубже, а при игре по ветру надо прикрывать более узкую часть поля.

## Часть 5

### ТРЕНИРОВКИ И ИГРЫ

#### Глава 21.

#### ПРЕДСЕЗОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Регби — атлетическая игра и требует от каждого игрока высокого общефизического развития. Игровая выносливость—самое главное требование, предъявляемое к каждому игроку. Без нее игрок не сможет выручить свою команду, особенно в конце матча, когда игроки напрягаются из последних сил.

В девяносто девяти случаях из ста лучших подготовленная физически команда сумеет вырвать победу, даже если за несколько минут до конца матча она проигрывала. Такая команда найдет в себе силы для атаки менее подготовленного противника, который неизбежно сдастся под напором соперников.

Игрок, обладающий игровой выносливостью, сможет бороться за мяч и бросаться в атаку в течение всего матча, сможет заставить себя выполнить все, что от него требуется. В любом матче очень часто можно наблюдать, как лучше подготовленный игрок переигрывает своего противоположного номера. Пусть, например, крайний вместе со своим опекуном промчатся шаг в шаг 50 м. Естественно, оба устанут, но более подготовленным окажется тот, кто через короткий промежуток времени сможет повторить рывок. Подчеркиваем слова «короткий промежуток времени». Любой игрок, способный сократить период восстановления после спринта, будет иметь преимущество над своим противником, у которого этот период больший. Если каждый игрок команды обладает подобным преимуществом над своим опекуном, то команда будет иметь в каждой игре преимущество над противником.

Второе важнейшее требование — войти в хорошую спортивную форму перед началом сезона. К сожалению, об этом нередко забывают, особенно при подготовке школьных и

клубных команд. Очень часто первые матчи школьных команд проходят в конце каникул. Что обычно происходит? Ребята возвращаются с каникул, и тренер в течение двухнедельных тренировок, предшествующих играм, занят проблемами комплектования команды и наигрывания основных комбинаций. Общефизическая подготовка обычно состоит из нескольких кругов медленного бега вокруг стадиона перед каждой тренировкой. В результате команды проводят первые матчи плохо подготовленными, вследствие чего появляется много травм. При такой подготовке команды входят в форму только во второй половине сезона. То же самое наблюдается и во многих клубах, где к физической подготовке относятся как к скучному занятию, а травмы воспринимаются как случайность.

Травмы не только выводят из строя отдельных игроков, но, если их получают ведущие игроки, ослабляют команду в целом. Чаще всего травмируются мышцы, связки и сухожилия, которые управляют движением различных частей тела (в основном, задняя поверхность бедра, колени, пах, локти и плечи). И это не удивительно. Требовать от организма выдерживать 60—80-минутное напряжение, включающее постоянные захваты, удары, стремительные рывки и падения, было бы слишком после двухнедельных сравнительно спокойных тренировок. В течение этого периода мышцы «забились», утратили свою эластичность. Они стали слабее и не выдерживают нагрузок первых игр. Конечно, травмы бывают и у хорошо подготовленных игроков, но тогда они сводятся, до минимума.

Десять лет назад никто не мог даже представить тех выдающихся достижений, которые достигнуты на треке и дорожке стадиона. Такой рост достижений отчасти можно объяснить ростом популярности и широким распространением легкоатлетического спорта. Но главная причина этого — в современных методах тренировок, опирающихся на последние достижения физиологии, медицины и других наук.

Если эти методы можно использовать в легкой атлетике, то почему их нельзя применять в регби? Улучшение общефизической подготовки приведет к более красивой и более динамичной игре на всех уровнях, начиная от встреч школьных команд и кончая международными играми. Так почему же мы не можем все то, что применяют современные тренеры по легкой атлетике для повышения общефизической подготовки, использовать в регби? Более того, основная цель

предсезонных тренировок в обоих видах спорта одна — повысить общефизическую подготовку до начала первых стартов сезона.

Ясно, что мы не можем сразу резко изменить систему предсезонной подготовки. Опираясь на собственный опыт, мы составили план тренировок, который может изменяться в широких пределах в зависимости от возраста игроков и времени, оставшегося до начала сезона. Весь тренировочный цикл рассчитан на 12 недель и осуществляется индивидуально или под наблюдением тренера. В течение недели проводятся три тренировки. Школьное расписание и каникулы создают дополнительные трудности. Но там, где легкоатлетическому сезону предшествует регбийный сезон, тренировочный процесс может быть легко изменен и приведен в соответствие с легкоатлетической программой. Автор расписывал тренировки последних недель цикла для каждого члена группы раньше, чем кончался семестр, и тем самым решилась проблема каникул. Причем, чтобы попасть в первую команду, каждый ученик до возвращения в школу должен был проделать двенадцатинедельный тренировочный цикл.

Главное, что нужно усвоить, — не следует нагружаться очень сильно сразу. Если с самого начала проделать большой объем работы, то наступит преждевременное истощение и перенапряжение организма, особенно у юношей. Увеличивайте нагрузки постепенно, в соответствии с проделанной работой!

В этом весь смысл метода.

### *Легкий бег по пересеченной местности*

Кросс — лучшее средство для улучшения спортивной формы. Он применяется в первые две-три недели по два-три раза за неделю. Дистанция кросса различна — от 3 до 8 км, в зависимости от возраста. Но не более 5 км для мальчиков младше пятнадцати лет. В результате кроссов легче и глубже становится дыхание и укрепляются мышцы ног.

Бежать дистанцию нужно трусцой, не обращая внимания на время.

Чтобы получать от кроссов большее удовольствие, меняйте каждый раз маршруты и избегайте занятий на стадионе, которые из-за своей однообразности быстро надоедают.

## *Фартлек*

Следующий этап физической подготовки — фартлек. Слово это шведское и означает «игра скоростей». Это отличный метод повышения выносливости и скорости. Идеальные условия для такого бега — открытая местность, но занятия доступны и на травяном поле и даже на дороге. Фартлек полезно проводить дважды в неделю с самого начала тренировочного цикла. Его можно широко разнообразить.

Приводим ниже план, который много раз нами использовался:

- а) легкий бег 5—10 мин.;
- б) ровный бег в  $\frac{3}{4}$  силы 300 м;
- в) ходьба 5 мин.;
- г) легкий бег с резкими ускорениями через 10—30 м до наступления усталости;
- д) ходьба до полного восстановления;
- е) спортивная ходьба (как можно дольше) с переходом на обычный шаг.

Длительность и объем тренировки зависят опять-таки от возраста и индивидуальных особенностей человека. Предложенный здесь план — не просто кросс по пересеченной местности. Это чередование легкого бега, спринта и ходьбы в какой угодно последовательности. Это — не соревнование. Тренировки нужно проводить в спокойном темпе. Занятия становятся гораздо приятнее, если они проходят в пересеченной местности.

## *Переменный бег*

От фартлека переходим к чистому переменному бегу. Это лучший из известных методов повышения одновременно и скорости и выносливости. Мы считаем, что чем выше скорость пробегания отрезков, тем легче достигается большая выносливость. Кроме того, преимущества переменного бега в том, что он:

- является хорошей тренировкой способности бороться с усталостью во время матча;
- развивает силу почти всех мышц;
- развивает способность быстро восстанавливаться после усталости;
- требует сравнительно небольшого времени для проведения тренировок;

—является системой, которую легко приспособить для каждого.

Переменный бег включает быстрое пробегание определенных отрезков и медленный бег между ними. Какой бы длины отрезки ни были, принцип всегда остается один и тот же: быстрый бег чередуется с медленным. Дистанция, пробегаемая медленно, называется интервалом восстановления. Она должна быть всегда достаточно длинной и пробегаться достаточно медленно, чтобы бегун мог восстановить дыхание перед следующим отрезком. Строго говоря, необходим секундомер, как так оба отрезка должны пробегаться за определенное время, разное для различно подготовленных бегунов, которое лучше всего контролировать по часам.

Мы убеждены, что тренировочные нагрузки нужно увеличивать постепенно. Сначала скорость пробегания отрезков должна быть медленнее не менее чем на 4 сек. средней скорости пробегания дистанции в полную силу. Например, игрок, пробегающий дистанцию 400 м за 56 сек., должен пробегать каждые 100 м при переменном беге за 18 сек., причем интервалы в 400 м между отрезками он должен пробегать приблизительно за 4 мин.

На первых тренировках вполне достаточно четырех ускорений по 100 м, пробегаемых за 18 сек. Интервал между каждым ускорением — 400 м.

Условно это можно записать так:

$$4X^{100(18)} - 400.$$

Через некоторое время такие нагрузки будут легко переноситься. Тогда можно переходить к увеличению числа быстрого пробегаемых отрезков до восьми. Причем желательно, если возможно, увеличить скорость пробегания этих отрезков до 14 сек. Запишем эти тренировки так:

$$8X^{100(18-14)} - 400.$$

В дальнейшем уменьшаем длину интервала восстановления до 200 м, пробегаемых приблизительно за 2,5 мин. Формула тренировки теперь такова:

$$8X^{100(14)} - 200.$$

Далее увеличиваем скорость пробегания быстрых отрезков, сохраняя интервал восстановления постоянным.

$$8X^{100(13)} - 200 \text{ и, если возможно,}$$

$$8X^{100(12)} - 200.$$

Система, естественно, широко варьируется в зависимости от скорости игроков. При тренировке регбистов можно просто разбить всех игроков на три группы. Например: группа «А» — самые быстрые бегуны на 100 м, группа «Б» — средние спринтеры, группа «В» — самые медленные.

Для каждой группы мы определяем контрольное время на 400 м.

Мы выбрали эту дистанцию потому, что такова длина круга вокруг тренировочного поля и, кроме того, показатель в беге на 400 м есть показатель и скорости и выносливости.

Группа «А»	Мужчины	54 сек.
	Юниоры (16 лет и старше)	56 сек.
	Юноши (15—16 лет)	60 сек.
Группа «Б»	Мужчины	56 сек.
	Юниоры	60 сек.
	Юноши	64 сек.
Группа «В»	Мужчины	60 сек.
	Юниоры	64 сек.
	Юноши	70 сек.

Это время ориентировочное и может быть увеличено или уменьшено в зависимости от состава команды.

С какого возраста можно переходить к таким тренировкам? Мы считаем, что система не пригодна для мальчиков младше пятнадцати лет, для которых легкий бег, физические упражнения, спринт и простой фартлек вполне достаточны. Переменный бег можно рекомендовать только после специального медицинского осмотра юношам старше пятнадцати лет.

Ниже приводим график предсезонных тренировок для всех возрастных групп.

#### Группа «А»

Мужчины. Контрольное время на 400 м	— 54 сек.
(1)*4X 100 (17,5)	— 400
(2) 8X100(17,5—13,5)	— 400
(3) 8X100(13,5)	— 200
(4) 8X100(12,5)	— 200 и,
	если возмож-
(5) 8X100(12)	но, — 200
Юниоры. Контрольное время	— 54 сек.

\* Цифры в скобках указывают, в какой период предсезонных тренировок выполняется данная нагрузка (см. график на стр. 244). — *Прим. ред.*

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| (1) 4X100 (18)    | — 400                   |
| (2) 8X100 (18—14) | — 400                   |
| (3) 8X100 (14)    | — 200                   |
| (4) 8X100 (13)    | — 200 и, если возможно, |
| (5) 8X100 (12,5)  | — 200                   |

Юноши. Контрольное время •— 60 сек.

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| (1) 4 X 100 (9)    | — 400                   |
| (2) 8X 100 (19—15) | — 400                   |
| (3) 8 X 100 (15)   | — 200                   |
| (4) 8 X 100 (14)   | — 200 и, если возможно, |
| (5) 8 X 100 (13)   | — 200                   |

#### Группа «Б»

Мужчины. Контрольное время — 56 сек.

Как для юниоров группы «А»

Юниоры. Контрольное время — 60 сек.

Как для юношей группы «А»

Юноши. Контрольное время — 64 сек.

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| (1) 4 X 100 (20)    | — 400                   |
| (2) 8 X 100 (20—16) | — 400                   |
| (3) 8 X 100 (16)    | — 200                   |
| (4) 8 X 100 (15)    | — 200 и, если возможно, |
| (5) 8X 100 (14,5)   | — 200                   |

#### Группа «В»

Мужчины. Контрольное время — 60 сек.

Как для юношей группы «А»

Юниоры. Контрольное время — 64 сек.

Как для юношей группы «В»

Юноши. Контрольное время — 70 сек.

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| (1) 4 X 100 (21,5)      | — 400                   |
| (2) 8 X 100 (21,5—17,5) | — 400                   |
| (3) 8X 100 (17,5)       | — 200                   |
| (4) 8 X 100 (16,5)      | — 200 и, если возможно, |
| (5) 8X 100 (15,5)       | — 200                   |

## *Разминка*

Разминка должна включать гимнастические упражнения, упражнения на гибкость и растяжение и упражнения с небольшим весом для развития силы. Она способствует укреплению всех мышц тела, а значит, повышает сопротивляемость травмам и увеличивает работоспособность. Разминка улучшает циркуляцию крови, убыстряя восстановление организма (т. е. уменьшает время восстановления). Она должна быть короткой, от 10 до 25 мин., и подготавливать организм к интенсивной работе.

На любой тренировке тренер может составить программу разминки из следующих упражнений:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра, носки оттянуты вниз, руки свободно опущены.
2. Перескоки с ноги на ногу, колени прямые.
3. Прыжки вверх, колени полусогнуты.
4. Перескоки с ноги на ногу, высоко поднимая колени на каждый четвертый прыжок.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Высокие прыжки с двух ног.
7. Прыжки на скамейку (или низкий стул) и вниз.

Норма — 30 циклов в минуту.

8. Лежа на земле на спине (руки по бокам, ноги вместе и вытянуты), поднимайте пятки над землей. С каждым разом держите в таком положении ноги все дольше.

9. То же, но ногами делайте движения, как при ходьбе. Упражнение выполняйте как можно дольше, не касаясь пятками земли.

10. То же, но ноги вращайте в другом направлении. Руки поддерживают бедра. Носки оттянуты.

11. То же, но прямые ноги закидывайте как можно дальше назад, а затем вверх. Упражнения 10 и 11 выполняйте на четыре счета.

12. Лежа на животе, руки на бедрах или выше, прогните туловище.

13. Сидя на земле, ноги вытянуты (вместе либо в стороны), постарайтесь достичь головой коленей, можно с помощью рук. Упражнение выполняйте плавно. Сгибайтесь до предела.

14. Прыжки на одной ноге (левой или правой). Отталкивайтесь от земли пяткой.

15. Ноги в стороны. Согнувшись, коснитесь носка (левого или правого).

16. Ноги врозь. Руки согнуты в локтях, лежат на груди. На счет «1—2» локти идут назад. На счет «3» руки сбрасываются. Держите локти на уровне плеч.

17. Прыжки вверх. Держите туловище прямым, голову прямо.

18. То же, ноги врозь.

19. Исходное положение: одна нога вытянута сзади, другая впереди согнута в колене. Прыжком быстро поменяйте ноги местами. Продолжайте это упражнение, меняя ноги как можно быстрее.

20. Один из партнеров стоит, ноги выше плеч. Руки сое-

динены за спиной. Туловище наклонено вперед. Другой лежит на спине между ног первого. Затем лежащий поднимает руки и обхватывает ими шею партнера. Последний приподнимает лежащего и удерживает его в этом положении. Затем партнеры меняются местами и повторяют упражнение.

21. Подтягивание на перекладине.

22. Лазание по канату (сначала помогая ногами, а затем только на руках).

23. Кувьрки вперед (на мате или траве).

24. Голова прямо, руки вытянуты. Опираясь на руки, пройдите «колесом».

25. Энергичные отжимания (сначала от лавки или стула, а затем от земли).

26. Энергичная работа руками, как при беге.

#### График двенадцатинедельных предсезонных тренировок

Неделя	Первый день	Второй день	Третий день
1	Кросс — 6 км	Разминка—10 мин. Отдых — 5 мин. Кросс — 8 км	Кросс—8 км
2	Разминка — 15 мин. Отдых — 5 мин. Кросс — 4,5 км	Разминка — 25—30 мин.	Фартлек—35 мин.
3	Разминка — 10 мин. Отдых — 5 мин. Кросс — 6 км	Фартлек — 35 мин.	Разминка—35 мин. Отдых — 5 мин. 6X40 м в 3/4 силы
4	Разминка — 15 мин. Отдых — 5 мин. Переменный бег (1)	Фартлек—40 мин.	Разминка—15 мин. Отдых—5 мин. Переменный бег (1)
5	Фартлек — 40 мин.	Разминка—10 мин. Отдых — 5 мин. Переменный бег (2)	Как во второй день
6	Разминка — 15 мин. Отдых — 5 мин. Переменный бег (2)	Фартлек—40 мин.	Как в первый день

Неделя	Первый день	Второй день	Третий день
7	Разминка — 15 мин. Отдых ~ 5 мин. Переменный бег (2)	Разогревание — 15 мин. Переменный бег (3)	Фартлек—45 мин.
8	Разогревание — 15 мин. Переменный бег (3)	Разминка—15 мин. Отдых — 5 мин. 6X40 м в полную силу	Разогревание — 15 мин. Переменный бег (3)
9	Разминка — 10 мин. Переменный бег (3)	Фартлек — 35—40 мин.	Как в первый день
10	Разминка — 10 мин. Переменный бег (4)	Разминка—20 мин. 6X40 м 1X150 м	Как в первый день
11	Разогревание — 10 мин. Переменный бег (4)	Фартлек — 40 мин.	Как в первый день
12	Разогревание — 10 мин. Переменный бег (4)	Разминка—20 мин. Отдых — 10 мин. 6X40 м 1X200 м	Разогревание — 10 мин. Переменный бег (5)

## Глава 22.

### ТРЕНИРОВКИ В СЕЗОНЕ И ИГРЫ

Основная цель этой главы — дать примерную схему тренировочной программы, включающей в себя развитие гибкости и выносливости в течение сезона. Мы предлагаем здесь также некоторые рекомендации для групп занимающихся и команд по совершенствованию в технике и тактике.

#### *Тренировочная программа*

Будем считать, что перед началом сезона игроки уже проделали тренировочный цикл общефизической подготовки. Поэтому независимо от индивидуальной программы

развития силы, выносливости и скорости основной упор на тренировках делается на развитие и совершенствование техники и тактики. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы упражнения с мячом включались сразу же после упражнений на скорость и выносливость. Развитие силы и специальной выносливости отнимает много энергии и оставляет мало сил для занятий с мячом. Нельзя смешивать такие занятия. Развитие выносливости должно осуществляться постепенно, и глупо требовать от команды достигнуть ее в две-три тренировки, в которые еще включались и упражнения с мячом.

Учитывая это, тренировочная программа должна быть составлена следующим образом:

1. Разминка (упражнения для развития гибкости, скорости и выносливости) — 10 мин.
2. Отработка передач и дриблинг — 10 мин.
3. Действия в схватке, коридоре и отработка назначаемых ударов (обычная и другие тактические схемы) — 25 мин.
4. Игровая тренировка — 25 мин.

Всего, не включая разминки, 60 мин. Для более длинных тренировок время, отведенное на отдельные упражнения, можно пропорционально увеличить. Если необходимо, то больше времени можно посвятить отработке заданий, указанных во 2, 3 и 4-м пунктах плана. Главное, чтобы игровая тренировка не сокращалась и чтобы разминка не удлинялась за счет времени, отведенного на развитие и совершенствование техники и тактики.

Для юношеских команд в пункты 2 и 3 тренировочного плана нужно, очевидно, включить больше упражнений на привитие основ техники. В любой главе книги можно найти упражнения, над которыми нужно работать. Примерный комплекс упражнений изложен и в этой главе, в разделе «Индивидуальная тренировка».

## ***Разминка***

Пожалуй, не стоит много говорить о важности основательной разминки перед игрой или тренировкой. Начать игру без разминки — то же самое, что пытаться тронуться на автомобиле на высшей передаче. Холодные мышцы не приспособлены к резким и быстрым движениям, и все подобные попытки могут привести только к травмам. Волосы встают дыбом, когда видишь, как многие игроки, даже те, которые считают, что разминка необходима, относятся к

упражнениям на гибкость как к скучным и ненужным занятиям. Если такие игроки и делают разминку, то так небрежно, что от нее мало пользы.

Разминка подготавливает к игре не только мускулы, но и психику. Не только тело подготавливается к большим нагрузкам, но и мозг настраивается работать быстро. Настройка на игру не только обостряет реакцию, но и уменьшает число травм. Поэтому мозг должен сначала помочь размять тело, а затем и сам подготовиться к игре. Следовательно, разминка должна состоять из двух частей: разминки всех групп мышц и психологической настройки.

### Упражнения на гибкость

Очевидно, что разминка перед матчем должна несколько отличаться от разминки перед тренировкой. Разминка перед игрой должна включать разогревание, упражнения на растяжение для скоростной работы, разминку с мячом и психологическую настройку. Не следует делать чисто силовые упражнения. Вот примерная схема специальной разминки:

а) медленный бег вокруг поля с ритмичным дыханием. Закончить 50-метровым ускорением вполсилы;

б) упражнения на гибкость и растяжение на все группы мышц и суставы (7—10 мин.):

1. Сжать и разжать кулаки, напрягая пальцы. Повторить упражнение, увеличивая скорость.

2. Вращать кисти рук в обоих направлениях. Переплести кисти рук. Выполнять упражнение как можно быстрее.

3. Совершать руками большие круги вперед и назад. Руки согнуты. Резко выпрямите их, разминая локти. Повторите упражнение.

4. Медленно сгибайте туловище вперед, назад и в стороны.

5. Подтяните колено к груди, нога прямая. Согните ноги в коленях полностью и слегка попрыгайте.

6. Сядьте на землю. Ноги вытянуты. Коснитесь головой коленей. Упражнение выполняйте плавно, без рывков.

7. Попеременно медленно вращайте ногами, напрягая бедра. Вращайте носок ноги, сначала медленно, затем быстрее;

в) высокие прыжки с подниманием рук вверх;

г) бег на месте, перескоки на месте, иногда поднимая высоко колени;

д) передачи по кругу вдвое дальше, чем обычно (напада-

ющие выполняют действия, указанные в разделе «Групповой дриблинг и передача мяча». Трехчетвертные начинают с передачи полузащитников);

е) передачи на месте попеременно с упражнениями на внимание (см. ниже).

Отдых и расслабление за 5—10 мин. до начала матча.  
Общее время 25—30 мин.

Разминка перед тренировкой должна быть короче. Так, например, бег (п. «а») можно укоротить или совсем не проводить. Упражнения, указанные в пп. «б», «в», «г», должны быть выполнены полностью или заменены эквивалентными. Силовые упражнения можно включить после упражнений в беге и перескоках (п. «г»). Упражнения на скорость и выносливость (см. ниже) объединяются с упражнениями с мячом или чередуются с ними.

### **Упражнения на внимание и быстроту реакции**

1. Тренер или капитан могут назвать ряд упражнений, которые нужно выполнить быстро и точно. Например, можно скомандовать: «Бег на месте!», «Лечь на спину!», «Встать!», «Один прыжок!», «Упасть на руки! Встать!», «Бег на месте!» и т. д.

2. Игроки располагаются по кругу лицом внутрь. Один игрок в центре. Мяч передается с двух сторон игроку в центре как можно быстрее. Можно использовать любой вид передачи мяча. Центральный игрок внезапно выкрикивает: «Садись!» — и отдает мяч какому-нибудь игроку, который все еще стоит. Последний должен как можно быстрее вернуть мяч и сесть. Следует команда: «Встать!», и игра продолжается. Игрок в центре круга по команде тренера меняется, пока мяч находится в полете.

Любое упражнение, подобное этому, полезно. Главное, чтобы было как можно меньше монотонных, однообразных, автоматических движений. Игрок, выполняя упражнение, должен думать. И думать быстро.

### **Упражнения на скорость и выносливость**

При выполнении этих упражнений группу можно разделить на нападающих и трехчетвертных для отработки передач и дриблинга. Так лучше вырабатывать скорость и выносливость. Можно выполнять упражнения и всей группой вместе, но никогда не следует их затягивать. Вполне доста-

точно выполнить упражнение, двигаясь в один конец поля и обратно. Основное внимание нужно уделять развитию скорости и быстрой реакции.

**Бег с кувырками.** Это хорошее упражнение для овладения искусством безопасного падения и быстрого подъема. Упражнение помогает уменьшить число травм при захватах и в то же время прививает навык подниматься сразу после падения для контратаки. Игроки бегут по полю и обратно, выполняя следующие упражнения: спокойный бег, падение, кувырок через голову, подъем, быстрый бег, падение, подъем, спокойный бег и т. п.

Падения на землю совершаются по свистку тренера, но свисток надо давать внезапно, чтобы он был для игроков неожиданным. При совершении кувырка (вперед или вбок) плечи должны касаться земли.

**Бег с ускорениями.** Тренер может вновь использовать свисток. По его сигналу скорость бега меняется, т. е. чередуются медленный бег, ускорение, медленный бег и снова ускорение. Как и раньше, паузы между ускорениями должны быть различны, чтобы держать игроков в постоянном напряжении.

**Бег со скрестным шагом** (резко изменяя направление). Последовательность бега такая же, как и при беге с кувырками. Вместо падения надо выполнять скрестный шаг (см. ч. 1, гл. 3), обращая особое внимание на разворот бедер. Уход в сторону получается естественнее, если игрок делает имитацию передачи в сторону, противоположную повороту. •

Можно проделать еще ряд упражнений, подобных следующему. Игроки выстраиваются вдоль зачетной линии. Мяч выбивается высоко вверх и в поле. Группа бросается за ним, и тот игрок, который поймает или подберет мяч, начинает продвижение с пасами до конца поля. Затем упражнение повторяется с теми, кто не принимал участия в пасах.

**Упражнения на скорость.** Группы по два-три человека могут на полной скорости пробежать 4 X 40 м и 2 x 60 м с короткими интервалами между каждым рывком. Группы состояются из игроков, обладающих приблизительно одинаковой скоростью. С помощью секундомера можно прикинуть время каждой из групп.

Для большей интенсивности тренировки упражнения можно выполнять до середины поля и обратно. Тогда лодыри будут на виду у тренера.

## *Индивидуальная тренировка*

В этой главе, как вы заметили, все упражнения выполняются всей командой или группами. Совершенствование индивидуального мастерства проводится на специальных занятиях по два или три человека, не больше. Желательно не за счет коллективной работы. Если это невозможно, то одну тренировку в неделю специально можно посвятить совершенствованию техники. Такие занятия должны включать следующее: пасы, прием и передачу мяча, захваты и падения на мяч, пасы полузащитников.

Индивидуальные занятия должны включать совместные тренировки полузащитника и первого номера, игроков коридора и крайнего трехчетвертного, а также центровых. Подробнее об индивидуальных тренировках сказано в главах, относящихся к каждому разделу.

### *Групповой дриблинг и передача мяча*

При выполнении упражнений гораздо больше пользы, если игроки будут пробегать короткие дистанции (и не во всю силу), а не длинные.

Нападающие. Для того чтобы увеличить скорость передачи мяча нападающими без ущерба точности передач и держать всех нападающих в постоянной готовности принять мяч, можно предложить следующие упражнения.

1. Игроки нумеруются с первого по восьмой номер. Мяч передается на бегу от первого к восьмому номеру по порядку. Каждый игрок, принимая мяч, выкрикивает свой номер и бросается вперед, обгоняя остальных. Нет необходимости выстраиваться в линию. Нужно бежать плотной группой, как показано на рис. 76. Скорость пасов более важна, чем скорость бега. Поэтому нужно стараться, чтобы мяч как можно чаще менял руки. Упражнение более сложно, если игроки меняют свои места, появляясь то с одной стороны, то с другой, то сзади.

2. Нападающие выстраиваются в короткую цепочку. Мяч передается вдоль линии, а один из нападающих (каждый по очереди, но крайний в цепочке) следует вдоль линии сзади, готовый подхватить мяч, если он упадет на землю, или, если мяч достигнет конца линии, подстроиться самому в цепочку, принять пас, вернуть мяч обратно и снова **принять** его на другом конце линии. Это упражнение вырабатывает **выносливость и интуицию**.

3. Нападающие гонят мяч ногами плотной группой. Мяч можно катить по земле, толкая его подъемом, либо гнать его внутренней частью ступни до тех пор, пока он не подскочит выше колена. Тогда мяч забирается в руки, и продолжается движение, как указано в п. «а». Если мяч упадет на землю, его снова гонят ногами и т. д.

4. Мяч лежит на земле в нескольких метрах впереди схватки. Нападающие бегут, *на полной скорости* подбирают мяч и пасуют друг другу, как указано в пп «а» или «б», либо организуют дриблинг—как указано в п. «в».

5. Короткие передачи и провороты, как описано в части 1, главе 1. Нападающие продвигаются плотной группой. Один нападающий с мячом впереди, остальные за ним. Бегущий впереди поворачивается и быстро отдает пас следующему за ним игроку. Последний повторяет это движение или передает мяч за спиной в руки следующему партнеру. Продвижение продолжается вдоль поля. Используются провороты, пасы и всякого рода короткие передачи. Мяч передается как можно чаще.

6. То же, но на этот раз игроки двух схваток играют друг против друга. Атакующая сторона старается выиграть попытку. Когда атака приостановлена, можно использовать передачу мяча из рук в руки и провороты, пока мяч не выйдет из борьбы.

Защитники. 1. Спрявление бега все линией трехчетвертных. Вся линия трехчетвертных выстраивается в линию, скажем, внутри собственной 22-метровой зоны. Полузащитник подбирает мяч с земли и передает его своим защитникам. Против каждого игрока на средней линии расставляются шесты. На данной стадии обучения они не заменяют трехчетвертных противника, а просто являются ориентирами. Каждый игрок, принимая мяч, будет, естественно, отклоняться в сторону. Как только игрок принял пас, он должен стараться спрямить свой бег так, чтобы бежать точно вдоль поля. Когда игрок отдает пас, он должен сделать «уход» в сторону и снова оказаться на одной линии со своим шестом. Если этого не получилось, он должен увеличить шаг в сторону при отдаче паса либо больше спрямить свой бег до или после приема мяча.

На следующем этапе обучения мяч нужно принимать и отдавать в четыре, а если возможно, и в два шага. Шесты подносятся ближе к игрокам и располагаются на соответствующем расстоянии, как трехчетвертные противника.

В процессе обучения кто-либо, желательно тренер, дол-

жен стоять перед игроком. Он сможет указать на ошибки игрока и причины недостаточного спрямления бега.

**З а м е ч а н и е .** Очевидно, что игроки не всегда могут в игре бежать так же прямо, как на тренировке. Но чем прямее они бегут на тренировках, тем меньше они будут бегать поперек поля в игре.

2. Упражнение для быстрого построения линии трехчетвертных. Полузащитник располагается с мячом на краю поля на 22-метровой линии и отдает пас трехчетвертным, которые принимают мяч на полной скорости и передают его крайнему. Когда крайний получает мяч, он сразу же приземляет его. Трехчетвертные быстро перестраиваются, полузащитник подбирает мяч, и упражнение повторяется, пока мяч не будет приземлен за дальней зачетной линией.

3. То же упражнение, но когда крайний принимает мяч в первый раз, он приземляет его за средней линией поля. Трехчетвертные затем перестраиваются в обратном направлении. Полузащитник подбирает мяч и отдает его трехчетвертным. Крайний теперь приземляет мяч за 22-метровой линией, от которой начиналось упражнение.

4. Полузащитник передает мяч от 22-метровой линии (с края или центра поля). Задача трехчетвертных — передать мяч крайнему прежде, чем он достигнет 22-метровой линии. Позднее можно усложнить упражнение, воткнув в землю четыре шеста между линией трехчетвертных и 22-метровой линией как воображаемую линию защитников. Все эти упражнения нужно выполнять не снижая скорости, причем следить за тем, чтобы не бежать поперек поля.

5. То же упражнение, но свободные нападающие могут имитировать схватку, выбить из нее мяч полузащитнику, а затем подстроиться к крайнему трехчетвертному и принять от него обратную передачу.

6. Передачи трехчетвертных. Заканчиваются поперечным ударом, который производит крайний трехчетвертной. Свободные нападающие снова имитируют схватку, но затем двигаются вдоль поля и принимают мяч после поперечного удара.

7. Передачи трехчетвертных с подключением замыкающего и с использованием всех нападающих в качестве схватки противника. Когда полузащитник отдает пас, все нападающие начинают действовать в защите и стараются остановить атаку. Позднее могут быть использованы две схватки. Нападающие одной из них играют в защите, а другие поддерживают трехчетвертных в атаке.

## **Статические положения.**

### **Обычная и неожиданная тактика**

#### **Статические положения.**

Начальный удар и удар от ворот (см. ч. 4, гл. 13). Тактика бьющей и принимающей сторон должна отрабатываться отдельно. Причем до этого все игроки должны хорошо усвоить свои обязанности на поле. Позднее можно использовать две полные команды. Важно обратить внимание на следующее:

а) для бьющей стороны: бьющий должен пробить мяч точно перед своими нападающими так, чтобы они смогли принять его на полной скорости. Нападающим нужно занять правильные позиции до удара и пересечь линию на полной скорости. Защитники должны быстро перестроиться для приема ответного удара;

б) для принимающей стороны: точное построение до удара, быстрый пас крайнему трехчетвертному.

Необходимо также тренировать различные типы штрафных ударов, чтобы все игроки знали свои места и были готовы к любым тактическим комбинациям. Неожиданные для противника комбинации следует тщательно отработать, прежде чем применять их в календарных играх.

Коридор (см. ч. 4, гл. 15). Сначала нападающие должны тренироваться одни, без противника. Крайний трехчетвертной используется обычно для вбрасывания мяча. Когда произвольные схватки в коридоре будут организовываться правильно и прочно, можно соединить две схватки, сопротивляющиеся друг другу. Позднее к ним могут присоединиться трехчетвертные.

Тренировка схватки (см. ч. 4, гл. 14). Тренировка схватки совершенно необходима, хотя это весьма утомительное для игроков упражнение. От продолжительных тренировок, когда нападающие сильно устанут, пользы, по существу, не бывает. Поэтому тренеры, особенно юношеских команд, должны следить, чтобы тренировки схваток не были продолжительными. Лучше иметь несколько коротких тренировок, чем одну длинную (например, по 7 мин. три раза в неделю, чем 20 мин. за одну тренировку). Нет смысла держать схватку внизу более минуты за один раз. Минуты вполне достаточно, чтобы исправить ошибки в позиции ног, сцеплении или отработать толчок и выбивание мяча из схватки. Гораздо лучше заниматься со всеми линиями схватки отдельно и собирать всю схватку

вместе только тогда, когда каждая линия усвоила свои обязанности. Мы предлагаем следующую схему для тренировок схватки::

а) полузащитник и первый номер сначала тренируются вместе (см. раздел «Назначаемая схватка» в ч. 3, гл. 7 и ч. 4, гл. 14). Это намного увеличит эффективность тренировок, когда вся схватка соберется вместе;

б) нападающие отрабатывают толчок в парах, обращая внимание на прогиб спины, прямое положение шеи и эффективное использование ног;

в) две первые линии тренируются либо друг против друга, либо против специального станка. Часть тренировки должна включать вбрасывание мяча в схватку полузащитником, чтобы первый номер мог тренировать выбивание мяча из схватки;

г) вторая линия тренируется так, как описано в п. «в»;

д) первые и вторые линии тренируются вместе либо пять нападающих против пяти других. Еще лучше, если нападающие тренируют толчок в схватке" с помощью специального станка;

е) вся схватка может теперь тренироваться вместе. Каждая восьмерка игроков с помощью станка, а затем друг против друга. Но мяч пока еще не вбрасывается. Отрабатывается только толчок, правильность построения и сцепления игроков.

Пункты «ж» , «о» относятся к тренировке произвольной схватки. Мы включили их сюда, чтобы обратить внимание нападающих на важность быстрого построения в схватку и быстрого выбивания мяча даже из назначаемой схватки;

ж) тренировка силовой произвольной схватки. Шестнадцать нападающих сидят на земле произвольным образом. Как только мяч положен на землю, нападающие должны вскочить и сформировать как можно быстрее назначаемую схватку (мяч все еще не отыгрывается из схватки). Упражнение лучше проводить с секундомером. Позднее дистанцию между сидящими нападающими и местом построения схватки можно увеличить,

з) то же но на этот раз мяч выбивается из схватки. Время измеряется от момента приземления мяча до выхода его из схватки.

и) то же, что и в п. «ж», но нападающие стараются перетолкнуть схватку противника не выбивая мяч, причем они должны понимать, что это не тактический игровой прием, а просто упражнение для тренировки толчка;

к) то же, что и в п. «з», но на этот раз нападающие нагибаются сразу, как только построятся. Цель упражнения — • как можно быстрее выбить мяч;

л) тренировка построения У-образной произвольной схватки с использованием различных нападающих на разных местах. Необходимо объяснять, когда используются такого типа схватки;

м) то же, что и в п. «ж», но с построением У-образной схватки;

н) то же, что и в п. «з», но с построением У-образной схватки;

о) тренер с мячом в руках перемещается по полю. Нападающие следуют за ним. Тренер внезапно приземляет мяч; первый нападающий падает на мяч; задние строят У-образную схватку, тогда как схватка противника формирует силовую схватку. Обе схватки стараются быстро отыграть мяч;

п) тренировка всей схватки. Толчок и выбивание мяча следует отрабатывать только после того, как все игроки займут правильные позиции. В случае неправильной позиции ног или сцепления игроков одной из линий лучше поднять схватку и перестроить ее. Схватка должна рассыпаться быстро, чтобы не утомлять нападающих. Когда построение нападающих будет правильным, можно начать отрабатывать вбрасывание мяча в схватку и выбивание его оттуда.

Очевидно, что все перечисленные выше пункты не должны включаться в одну тренировку. По мере освоения одних упражнений можно переходить к изучению других.

### Обычная тактика

Р а с с ы п а н и е н а п а д а ю щ и х о т с х в а т к и в а т а к е и з а щ и т е .

Рассыпание должно практиковаться от схватки на краю поля и в центре. В тренировку включаются следующие упражнения:

а) строятся две схватки. Мяч не вбрасывается. По сигналу тренера игроки схватки начинают давить, а затем рассыпаются. Одна схватка переходит в защиту, а другая атакует, как при обычной атаке трехчетвертных (см. рис. 75 и 81).

Когда спустя несколько секунд раздастся свисток, все останавливаются и проверяют свои позиции;

б) то же, что и в п. «а». Полузащитник вбрасывает мяч, и нападающие выбивают его;

в) нападающие формируют две произвольные схватки. Когда мяч выбит, одни игроки переходят в защиту, а другие в нападение, в зависимости от того, какая сторона выиграла мяч. Позиции игроков контролируются;

г) то же, что и в пп. «б» и «в», но атакующие нападающие поддерживают полузащитника (рис. 79). Обратите внимание на четыре возможных прорыва полузащитника у схватки (см. ч. 3, гл. 7);

д) нападающие тренируют переход в атаку и защиту от коридора;

е) те же упражнения, что указаны в пп.«б» — «д», совместно с полной линией трехчетвертных;

ж) быстрое рассредоточение по полю нападающих и группировка в одной части поля, когда трехчетвертные атакуют в свободной игре. Отработка начального удара и удара с 22-метровой линии — лучший вид такого рода практики.

### **Неожиданная тактика**

В тренировке неожиданных тактических комбинаций необходимо обратить внимание на следующее:

1. Прежде чем какую-либо комбинацию включать в тренировки всей команды, важно, чтобы она была тщательно отработана игроками, от которых, в основном, зависит ее выполнение. Например, «ножницы» должны сначала тренироваться только полузащитником, блуждающим полузащитником и центровыми.

2. Команда должна сначала сосредоточить внимание на разучивании двух-трех простых комбинаций. Когда их удастся осуществить в играх, можно будет добавить к ним еще несколько комбинаций. Но всегда нужно работать над теми комбинациями, которые лучше подходят для команды. Например, бесполезно разучивать третью комбинацию (см. ч. 4, гл. 18) с крайним трехчетвертным, который плохо владеет техникой приема и отдачи паса.

### ***Игровые тренировки***

Игры должны проводиться в полной игровой форме. В игре должен быть, по крайней мере, один перерыв, в течение которого тренер может указать на ошибки либо внести изменения в расстановку игроков или тактику игры.

Ниже приводятся различные варианты игровых тренировок. Время игры может определяться тренером.

Семь на семь. Отличная тренировка на любом этапе игрового сезона.

Игра до касания. Игра проходит по всем правилам, за исключением того, что вместо захватов используется простое касание. Такая игра убыстряет передачу мяча и создает идеальные условия для шлифовки движений.

Статические положения. Это не игра в прямом смысле, а серия статических положений, которые быстро следуют одно за другим по команде тренера или судьи. Цель такой тренировки — в условиях, приближенных к игровым, отработать статические положения. Игра может начинаться ударом, схваткой или коридором, которые будут организовываться так быстро, как тренер считает необходимым. Тренер подает сигнал и кричит: «Схватка!» (указывая место схватки), или «Произвольная схватка!», или «Коридор!», или «Начальный удар!» и т. п. Сторона, завладевшая мячом, может применить любое продолжение, которое ей известно. Так как попытки будут выигрываться довольно редко, важно, чтобы тренер не пускал игру на самотек и быстро отдавал команды. Когда атаки прерываются, нет необходимости назначать то статическое положение, которое должно было бы следовать.

Пас или штрафной. Такая тренировка улучшает технику владения мячом и технику захватов. Попытки засчитываются обычным образом, а правила игры в регби сохраняются, за исключением следующего:

а) в игре нет схваток, коридоров или назначаемых ударов;

б) нельзя играть в мяч ногами, за исключением случаев, указанных в п. «е»;

в) когда игрок захвачен с мячом, он штрафуются (см. п. «л»);

г) любой игрок, бьющий мяч ногами, кроме случаев, указанных в п. «е», штрафуются, как в п. «л»;

д) положение «вне игры» штрафуются лишь когда носит умышленный характер;

е) игрок, который находится между 5-метровой и боковой линиями, может перевести мяч ногой на другой край;

ж) до начала игры обе команды разделяет 10-метровая зона. Судья вбрасывает мяч между ними;

з) когда мяч выходит за боковую линию, его вводят в игру, как в п. «ж». Команды располагаются по обе стороны от мяча в 5 м друг от друга;

и) когда мяч потерян, первому игроку, подоспевшему к нему, необходимо дать 3 м для отдачи паса;

к) чтобы держать мяч в игре возможно дольше, каждая команда должна постоянно сохранять цепочку игроков за игроком с мячом, независимо от того, нападающие это или защитники;

л) при назначении штрафного удара за все нарушения провинившаяся команда немедленно отходит на 10 м. Другая команда имеет право сделать три свободных паса от того места, где было совершено нарушение.

## **Глава 23.**

### **КАПИТАН И МОРАЛЬНЫЙ ДУХ КОМАНДЫ**

#### **Качества капитана**

Хороший капитан должен быть образцом для команды. Его идеи должны быть пределом для остальных игроков. Команда не может сделать большего, чем капитан требует от нее. Не всегда советы и указания капитана могут быть абсолютно правильными, но из этого не следует, что команда будет играть без его руководства лучше. Отдельные игроки могут играть очень хорошо. Но команда, как единое целое, руководимое одной мыслью и единой целью, достигнет не больше, чем капитан требует от нее.

Очевидно, что капитан должен понимать игру глубже и вдохновлять игроков команды своим мужеством и решительностью. И в то же самое время он должен уметь в процессе игры подбодрить своих товарищей, если они играют неудачно. Дружеский совет и поддержка необходимы для сплочения команды в любой игре. Ничто лучше не сплачивает игроков, как сознание, что вся команда действует с полной отдачей сил и что капитан уверен в успехе.

Капитан • должен обладать всеми качествами организатора. Он должен пользоваться доверием и уважением всех игроков. Заряжать команду своей бодростью и энергией. Вселять в игроков уверенность, что капитан старается на благо команды. А для этого необходимы:

1. **Бескорыстие.** Это, вероятно, самое важное качество любого руководителя. Готовность пожертвовать личными интересами ради интересов команды, собственным успехом — ради успеха команды. Готовность помочь дру-

гим при любой возможности. Помочь советом, когда это необходимо. И при этом не говорить слишком много и «не выглядеть очень умным».

2. Мужество. До конца отстаивать свои принципы и идеи, даже если это может повредить капитану. Стойко переносить трудности, даже если ему приходится преодолевать их одному. Мужественно переносить критику. Если критика правильна и полезна, капитан должен учесть ее. Но когда критика ошибочна и, как всякая бесполезная вещь, вредна, он должен внимательно выслушать ее и отвергнуть. И, наконец, капитан должен быть мужествен в защите, в подборе мяча и захватах.

3. Трудолюбие. Хотя капитан может быть не самым лучшим игроком команды, но он должен быть самым трудолюбивым, решительным, внимательным, агрессивным и хладнокровным, даже если он чувствует усталость.

4. Стойкость. Необходима, даже если его постоянно преследуют неудачи.

5. Уверенность, что его команда может играть лучше.

6. Требовательность и чуткость. Капитан должен требовать точного выполнения своих указаний. И чем больше его уважают, тем меньше ему приходится требовать исполнительности. Капитан должен тщательно изучать характер игроков своей команды, чтобы знать, как лучше руководить ими. К одним, возможно, необходим твердый, но тактичный подход. Других достаточно просто подбодрить. Капитан должен не колеблясь указывать на ошибки, но при этом показать, что понимает трудности и сложности задачи. Каждое замечание капитана, как правило, должно быть сделано лично. Но похвалить игрока надо всегда перед командой. Только откровенная лень и брюзжание должны быть немедленно пресечены, особенно брюзжание, которое быстро «ломает» команду. Однако капитан должен быстро узнать причину любого недовольства и, если возможно, устранить ее.

Кроме перечисленных качеств, капитан должен обладать регбийным чутьем и тонким пониманием законов игры и ее правил.

Регбийное чутье означает прежде всего то, что капитан должен быть отличным тактиком. Кто бы ни планировал стратегию игры: тренер, капитан, актив команды или вся команда вместе, обязанность только капитана следить за тем, как выполняются их планы, только он один решает,

когда следует применить тот или иной тактический ход. Иначе говоря, на поле тактику команды определяет только капитан. Регбийная интуиция, способность быстро принимать правильные тактические решения — частично природный талант, но в основном вырабатывается тщательным изучением основ и тонкостей игры.

В этой книге нет ни одного слова, которое бы не относилось к капитану. Для капитана, который знает «свое дело», руководить командой не сложно.

Знание правил игры помогает не только правильно выбрать тактику игры, но и сэкономить много времени в течение матча и предостеречь игроков от ошибок.

### **Моральный дух команды**

Моральный дух команды в большей степени находится в руках капитана и зависит от его способности вдохновить остальных игроков собственным энтузиазмом, уверенностью, мужеством, энергией и корректностью.

1. **Энтузиазм**: готовность выполнять тяжелую работу и взаимопонимание со всеми игроками команды и тренерами.

2. **Уверенность**: вера в победу. Команда всегда должна стремиться к победе, хотя это не значит, что достигнуть победы нужно любыми средствами. Иначе появится нерешительность в игре. С самого начала матча и до последнего свистка команда должна упорно бороться за победу.

3. **Мужество**, особенно когда игра не ладится. Слово капитана должно рассеивать все сомнения и вселять в игроков надежду и уверенность.

4. **Активность**. Капитан должен поддерживать инициативу других членов команды, если она соответствует основному плану игры, который был намечен заранее. Игроки, которые размышляют над проблемами игры до и после матча, усиливают любую команду, и их инициативу нужно всегда поощрять.

5. **Корректность**, которая включает прежде всего вежливость: вежливое и беспристрастное отношение к другим игрокам, когда даешь им совет; уважение к команде противника на поле и вне его, независимо от напряженности игр; вежливое отношение к судье. Не обращаться к судье по каждому поводу, а немедленно повинно-

ваться свистку и принимать решение судьи (даже если он несправедлив — судья не безгрешен!) без рассуждений.

Под корректностью понимается также способность правильно оценивать победы и переживать горечь поражений. Разделяя вместе с командой радость победы, капитан не должен позволять игрокам становиться самонадеянными, насмехаться над противником и не замечать собственных слабостей. Но если при победе сохранить боевой дух команды нетрудно, то проигрыш не всегда проходит бесследно. В этом случае главная задача капитана — не дать команде упасть духом. А это довольно часто случается даже с сильными командами. И в основном по двум причинам:

а) команда чувствует, что противник очень силен и, следовательно, обыграть его невозможно;

б) игроки чувствуют, что они должны были выиграть этот матч, если бы не досадные ошибки.

В первом случае одного подбадривания недостаточно. Игроки должны понять, что причина поражения не в том, что противник непобедим, а в слабости их собственной игры. Прежде всего надо найти эти слабости и устранить их, затем вселить в команду уверенность, что при следующей встрече игроки победят, если будут сражаться за каждый метр поля.

Во втором случае необходимо поддержать команду. Если в игре были допущены какие-либо ошибки, они, конечно, должны быть разобраны и устранены. Команда при тщательном анализе ошибок очень часто от поражения приобретает больше, чем от победы. Опасность состоит в том, что отдельные игроки могут потерять уверенность в своих силах. И это может случиться в течение матча. В этом случае словами игроку помочь трудно. Сказать ему, чтобы он не грустил, — бесполезно. Нужно, чтобы он сам поверил в себя, а другие игроки своим постоянным доверием должны помочь ему.

С другой стороны, когда команда не падает духом, а просто игроки после проигрыша ссорятся между собой, что нередко наблюдается после серии побед, поражение бывает даже полезно. Оно помогает вскрыть слабости, которые иначе остались бы незамеченными. Когда команда проиграла матч, необходимо тщательно проанализировать причины проигрыша и найти лучшие пути к победе. Но когда команда, проигрывая, разваливается в ходе матча только потому, что не любит проигрывать, полезнее найти

путь не к победе, а к достойному проигрышу. Самое страшное — это не поражение, а развал команды.

И, наконец, последние два момента, на которые капитан должен обратить внимание:

1. Игроки команды должны твердо знать правила игры. Это очень тесно связано с настроением команды, так как действует не только на качество игры, но и на тот дух, в котором игра проводится. Очевидно, что команда, которая хорошо знает правила игры, имеет преимущество над командой, которая знает их слабо. Но почему-то в регби к изучению правил игры нередко относятся легкомысленно. Хороший капитан должен использовать каждую возможность для обсуждения с игроками правил игры. Это не только сведет к минимуму количество штрафных, получаемых игроками в игре. Это сэкономит драгоценные секунды, которые тратятся на выяснение решения судьи после каждого свистка. Это позволит игрокам быстро выйти из положения «вне игры» и занять оборону.

2. Игроки команды должны быть опрятными и аккуратными. Неопрятная команда играет в «грязное» регби. Долг капитана — следить, чтобы все игроки команды имели удобные, хорошо подогаанные бутсы. Игроки часто натирают на ногах мозоли и проводят игру не в полную силу только потому, что бутсы плохо подогааны, а шипы раскручиваются. Такая, казалось бы, мелочь, как чистая, отутюженная форма и начищенные бутсы, оказывает большое воздействие на моральный дух команды. Поэтому капитан всегда обязан следить за тем, чтобы гетры были подтянуты, рубашки заправлены в шорты, шнурки аккуратно завязаны, даже в ходе самой упорной борьбы.

### **Обязанности капитана**

До игры. Есть несколько вопросов, на которые капитан должен иметь ответы еще до начала матча, независимо от намеченной стратегии и тактики игры (см. ч. 4, гл. 20).

Капитан должен подумать о возможном изменении тактики игры из-за изменения погоды, травм, особенностей грунта и т. п. Надо наметить, кто будет производить различного типа удары с различных точек поля, кто должен действовать как полужащитник или блуждающий полужащитник, если последний окажется в произвольной схватке. Наконец, капитан должен убедиться еще до начального удара по мячу, что каждый игрок хорошо размялся.

В течение игры. Капитан должен следить за тем, чтобы команда начала игру в полную силу, завладела инициативой и удерживала ее. Он должен сразу заметить любую неточность в позициях игроков и объяснить, как исправить ошибку. Когда ошибка совершена, капитан должен понимать, что очевидная причина ошибки может быть не самой главной. Если, например, центральный трехчетвертной не поймал мяча в результате плохого паса от блуждающего полузащитника, то причина может заключаться в медленном выходе мяча из схватки, что, в свою очередь, может объясняться неточным вбрасыванием мяча в схватку или слишком медленным вбрасыванием, в результате чего первый номер не может отыграть мяч чисто.

В ходе матча, как только станет необходимо, капитан должен быть готов применить любой неожиданный для противника тактический ход. Об этом нужно сообщить игрокам как можно незаметнее для противника.

Слишком многословный капитан раздражает игроков, и они становятся невнимательными к его приказам. Капитан должен следить за временем, чтобы знать, когда нужно усилить давление: в последние пять минут первой половины игры и в последние пять-десять минут второго тайма.

После игры Прежде всего нужно поблагодарить соперников, судью, боковых судей и других официальных представителей. Затем капитан в случае победы должен поздравить своих игроков и наметить время встречи команды или актива для обсуждения прошедшей игры и дальнейших планов.

### Лидер нападающих

Качества лидера нападающих мало чем отличаются от качеств капитана. Но его задачи имеют свои особенности. Он должен в первую очередь быть руководителем нападающих, а не «мотором» схватки, трудолюбивым и бесстрашным. Он должен добиваться молчания игроков, особенно в коридоре и схватке (в силу особого накала страстей и необходимости слышать команду лидера сразу). Его фразы должны быть понятны, а замечания, когда необходимо, вежливы. Главное его оружие — поддержка своих партнеров, а выдержка — самое главное достоинство.

Тонкое понимание игры нападающих и их возможностей, техническое мастерство и вдохновение также необходимы лидеру схватки. Он должен убедить своих нападаю-

щих, что в первую очередь они обязаны овладеть мячом, и затем уже передать его в линию трехчетвертных. Нападающие должны понять, что передача мяча в линию трехчетвертных не простое бескорыстие, а, как показывает опыт, лучшая возможность для атаки нападающих, когда они получают мяч обратно от трехчетвертных.

Благодаря непосредственной близости к противнику лидер схватки должен быстро, почти инстинктивно, ориентироваться на поле, отдавать свои приказания без колебаний. Если групповой дриблинг приостановлен, лидер должен немедленно дать команду выбить мяч. Любое промедление равносильно потере мяча. Он должен, естественно, настаивать на быстром построении схватки и быстром выбивании мяча, особенно из произвольной схватки.

И, наконец, лидер самым тесным образом взаимодействует с капитаном. Взаимопонимание между ними на поле и вне его необходимо для сплочения команды.

### Позиции капитана и лидера нападающих

Вопрос о том, на каких местах должны играть капитан и лидер нападающих, имеет больше теоретическое значение. Очевидно, что оба (особенно капитан) должны выбираться за свои качества руководителей, а не за тот номер, под которым они играют в команде. Если самым подходящим оказывается первый номер, то пусть он и будет капитаном, если замыкающий — то пусть капитаном будет замыкающий. Но если качества игроков сравнимы или если игрок одинаково играет на различных местах (это чаще относится к нападающим, чем к защитникам), то самая подходящая позиция для капитана — либо место блуждающего полузащитника, либо полузащитника, а для лидера схватки — позиция восьмого номера. Блуждающий и полузащитник являются связующим звеном между трехчетвертными и нападающими, а восьмой номер занимает отличную позицию для руководства игрой нападающих и при этом находится в постоянном контакте с защитниками. Если капитан нападающий, тогда для вице-капитана лучшей будет позиция блуждающего. Последний должен быть в этом случае, по крайней мере, среди трехчетвертных.

## Глава 24.

### НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВОК

Практические вопросы организации и построения тренировок уже излагались в этой книге. В данной главе речь пойдет о психологических особенностях тренировок. При этом мы предлагаем не какую-то стройную, законченную систему, а лишь некоторые взгляды, которые сложились у авторов при работе со школьниками.

Едва ли нужно говорить о важности учета эмоциональных особенностей тренировок в такой сложной игре, как регби, особенно на школьном уровне. Именно в ранние годы закладываются основы техники и прививается любовь к игре, так необходимые для успехов и вдохновения взрослого регбиста.

#### Заинтересованность тренера

В работе тренера, на любом уровне, главное — энтузиазм и заинтересованность. Тренер, имеющий эти качества, должен:

- проявлять любовь к игре, которая, естественно, прививается и ученикам;

- показывать личную заинтересованность в прогрессе команды и каждого ученика. Его долг — внимательно воспитывать как способных, так и малоодаренных воспитанников. Конечно, соблазнительно форсировать подготовку и создать команду в один сезон. Но хорошая команда появляется при наличии ровного состава, а не нескольких отличных игроков. Повышенное внимание к слабым игрокам, особенно к старательным, имеет также психологический эффект: их прогресс заставляет упорнее работать более способных учеников;

- обеспечивать взаимную поддержку не только со стороны тренера к ученикам, но также со стороны учеников друг к другу. Любой упрек, когда ошибка совершена, должен быть немедленно и твердо пресечен. Многие подающие надежды игроки, начиная ворчать на поле, со временем портятся. С другой стороны, у тренера всегда имеется много возможностей поддержать своих питомцев;

- готовить игроков на те места, где они, вероятно, будут играть в последующие годы;

- любой ценой избегать монотонности в занятиях.

Не концентрировать внимания на одном упражнении или техническом приеме. Однообразные упражнения быстро утомляют и делают занятия скучными. Даже если технический прием не освоен, лучше заняться чем-либо еще, а позднее вернуться к первоначальному упражнению. Тренировку схватки надо проводить особенно осторожно (см. ч. 5, гл. 22). Довольно часто тренеры убивают у учеников интерес к тренировкам, включая во все тренировочные периоды занятия со схваткой;

— поддерживать инициативу. Всякую инициативу учеников необходимо поддерживать, начиная от элементарных шагов до собственных комбинаций. Ребятам обычно не свойственно обдумывать свои планы на бумаге, но свои собственные комбинации они выполняют более охотно, чем любые другие. И не беда, что комбинации, быть может, не заслуживают внимания. Они, по крайней мере, пробуждают интерес к занятиям и, что более важно, заставляют игроков думать;

— иметь перспективные планы. Игроки должны иметь определенную цель перед собой, помимо задач, которые они выполняют в матче. Другими словами, каждый игрок должен иметь программу на сезон, помимо плана на каждую тренировку. Эта программа, кроме развития технических и тактических навыков, должна учитывать постепенный прогресс игрока как члена команды: усвоение им простейших задач, стоящих перед командой в начале сезона, и усложнение и совершенствование их в конце сезона. Такая программа должна служить целью и руководством в течение всего сезона;

— поддерживать в команде бодрость духа. Иначе игра не приносит удовольствия. Если команда дружная, она играет лучше и упорнее. Излишняя сухость и серьезность (которую мы отличаем от решимости) ведет к волнению и подавленности. В таком состоянии даже небольшое замечание может восприниматься как укор. Поэтому своевременный юмор тренера и игроков бывает очень полезен.

## Тренировки

Каждый тренировочный период должен быть тщательно спланирован и организован (см. ч. 5, гл. 22). На каждой тренировке игрок должен чувствовать, что прогрессирует. Этого можно добиться, если тренировки спланированы **по принципу перехода от простого к более сложному**, так,

чтобы одно упражнение подготавливало к следующему. Например, защитники отрабатывают какую-либо комбинацию, нападающие действуют в коридоре (или схватке); затем защитники могут выполнять свою комбинацию от коридора, тогда как нападающие учатся поддерживать атаку трехчетвертных. Этот игровой момент в дальнейшем можно выполнять всей командой.

Всегда надо стараться включить в тренировку элементы, которые команда или группа игроков умеет хорошо выполнять. Это оставляет чувство удовлетворенности после тренировки и помогает приобрести уверенность в своих силах. Если же пытаться все время включать новые технические элементы и комбинации, которые постоянно заканчиваются неудачно, то уверенность игроков в своих силах легко утратить.

Тренировка будет более эффективной, а действия игроков более осмысленными, если намечаемые комбинации предварительно объяснить. Объяснения должны быть по возможности краткими, но ясными и сопровождаться показом упражнений. Ребята гораздо больше усваивают из примера, чем из наставлений. Одно упражнение должно естественно следовать за другим, без всяких колебаний тренера. Между упражнениями совершенно необходимы передышки, особенно после бега. Тренер может использовать их для своих замечаний и разъяснений. Игроки менее восприимчивы, когда они физически свежи или увлечены выполнением задания.

Ни в коем случае не следует затягивать упражнения или продолжать его до изнеможения. Такие тренировки отбивают интерес к занятиям и приносят больше вреда, чем пользы. В этом смысле нужно осторожно подходить к упражнениям, включающим мало движений, но часто необходимым в тренировке юношей (например, пасы на месте), или быстро утомляющим упражнениям (например, отработка толчка в схватке).

После тренировки игрок должен чувствовать, что он хорошо потрудился и получил удовольствие от этого.

### **Внимание к деталям**

Прочное усвоение технических приемов происходит лишь при постепенном разучивании упражнения. Сначала нужно делать упор на основе технического приема и только затем постепенно усложнять его. Для этого, конечно, важ-

но правильно понять технический прием. Совсем не обязательно торопить ученика: быстрота освоения технических приемов зависит от общей координации. А всякая спешка ведет к небрежному выполнению упражнения и появлению ошибок, которые очень трудно исправлять в дальнейшем (отметьте, однако, что было сказано выше о монотонности тренировочных занятий). Методика освоения технических приемов изложена в части 1, главах 1 и 2.

### Терпеливость при устранении ошибок

Исправление ошибок требует большой выдержки. Нередко игрок, совершивший ошибку, сейчас же грубо упрекают: полузащитника — за несвоевременную попытку прорваться у схватки; замыкающего — за неудачно выбитый мяч в аут и т. п.

Когда мяч в игре, советы нужно давать очень осторожно. Когда игрок уже принял решение, окрик может только навредить ему и команде. Лучше всего давать совет, когда игра остановлена. Исключением из этого правила являются случаи, когда:

- игрок явно не знает, что предпринять;
- действия игрока немедленно ведут к проигрышу очков;
- игрок неопытен и совершает явную ошибку, пренебрегая основными принципами игры (например, просто не отдает пас). В последнем случае необходимо сделать скидку на медленную реакцию начинающего игрока, т. е. предъявлять к нему претензии можно только тогда, когда он находится в идеальной позиции для отдачи паса. Время реакции игрока меняется в зависимости от обстоятельств. Одно дело прикрытый игрок (кого можно обвинять в этом), другое — совершенно свободный.

### Индивидуальные тренировки

Индивидуальные занятия с одним, двумя или тремя учениками очень полезны, так как для каждого игрока можно организовать тренировку с учетом его индивидуальных особенностей. Конечно, есть приемы (например, удар по мячу), которые отрабатываются только в индивидуальном порядке. Занимаясь с целой группой, концентрировать внимание на одном ученике, даже на короткое время, недопустимо.

## Знание правил игры

Необходимость досконального знания правил игры не нуждается в доказательствах. Регбийные правила очень сложны и постоянно требуют разъяснений. Едва ли игроки могут хорошо играть в регби, туманно представляя правила игры. Игнорирование этого факта не только увеличивает число ошибок, но и ухудшает качество игры. Факт, казалось бы, очевидный. Но все же довольно часто можно наблюдать, как игра непрерывно останавливается свистком судьи, который словно ничего не значит для игроков. Отчасти это объясняется сложившимся с 1823 года мнением, что свисток судьи обедняет регби. Появилось даже изречение: «Вы можете не свистеть слишком часто этим парням: игра все равно не остановится». Такая трактовка игры приводила к тому, что более сильная команда довольно часто не могла использовать атаки трехчетвертных против беспорядочных действий противника, который с помощью постоянных ударов ногой куда-нибудь вперед, безрассудных атак нападающих, явных офсайдов и при попустительстве судьи добивался победы.

Очевидно, что команда, которая лучше знает правила и, следовательно, меньше совершает нарушений, должна получать преимущество, которого она заслуживает. Судья явно несправедлив, если он смотрит сквозь пальцы на ошибки одной из команд. Такое судейство ведет к недоброжелательству судьей даже у самых выдержанных игроков. Хорошее судейство и -хорошее знание правил ведет к более красивому регби. Если игроки знают, что ногой бить по мячу бессмысленно, они будут стараться передавать мяч руками; если они знают, что положение «вне игры» штрафует, оказавшись «вне игры», игроки будут быстро отходить и не принимать участия в игре; если они знают, по какой причине раздался свисток и что будет назначен штрафной, они смогут быстрее занять правильные позиции для атаки или защиты и т. д.

Совершенно необходимо, хотя бы раз в неделю, зачитывать и обсуждать в команде правила игры.

Обычно тренеру, если он сам судит тренировочный матч, очень трудно следить и за игрой и за действиями воспитанников. Некоторые тренеры не останавливают игру и обходятся без штрафных при нарушениях, чтобы дать игрокам возможность осуществить ту или иную комбинацию. Мы считаем, что для подобной цели лучше использовать

игры, описанные в разделе «Игровые тренировки» (ч. 5, гл. 22). Чтобы исключить любые нарушения правил игроками, необходимо указывать им на их ошибки. Ни одно нарушение не должно быть пропущено. Иначе привычка нарушать правила в тренировочной игре станет системой в календарных матчах.

### Специализация

Нет сомнения, что изменение амплуа игрока в течение тренировочного процесса полезно и необходимо. Вопрос в том, как должна осуществляться специализация игрока. Ответ часто зависит от различных причин: от имеющихся в распоряжении тренера игроков и желания создать из этих игроков команду сильнейшего состава. Но совершенно очевидно, что в первые годы игрок должен тренироваться на том месте, где он, вероятно, будет играть и в последующие годы. Там, где лучше всего, проявятся его физические данные, техника и темперамент. Но даже в период специализации игра на других местах не только полезна, но во многих случаях необходима. Смена амплуа не повредит никому. Но главная цель такой перемены — принести пользу игроку на его основном месте.

Задача усложняется, если приходится ставить игрока на то место, которое не соответствует его физическим или техническим возможностям. Проблема довольно часто разрешается, если объяснить игроку стоящие перед ним трудности. В любом случае разъяснения необходимы, чтобы вызвать у игрока желание играть на нужном месте.

В тренировке начинающих игроков, особенно в юношеских командах, решаются другие задачи. В какое место лучше всего поставить игрока для изучения тактики игры? Если группа состоит только из начинающих, то их можно переставлять на различные места. Сложнее обстоит дело, когда начинающий занимается вместе с игроками, уже имеющими некоторый игровой опыт. Очевидно, что в этом случае, прежде чем выпустить игрока на поле, важно по возможности фундаментальнее подготовить его. Но если необходимо поставить такого игрока в команду, то при выборе его места надо учитывать не только данные игрока. Нужно помнить и о развитии тактического мышления у новичка. Как правило, новичка без раздумий ставят в схватку, считая, что там требуется меньшее техническое мастерство и, следовательно, он меньше будет портить

команде игру. Такое мнение ошибочно. Нет для новичка более трудного в техническом и тактическом плане места, чем место нападающего. Конечно, нельзя ставить новичка на такие ключевые позиции, как позиции полузащитника, блуждающего полузащитника или центральных трехчетвертных. Но есть два места в команде, на которые новичка вполне можно ставить, — крайний трехчетвертной и замыкающий. Мы советуем, если новичок обладает, по крайней мере, достаточной скоростью, поставить его замыкающим. Там он будет принимать достаточное участие в игре и получит больше пользы для себя.

### **Совершенствование тактики**

Как указывалось в предыдущих главах, разучивать различные комбинации нужно при любой тренировочной программе, даже в юношеских командах. Конечно, бесполезно отрабатывать комбинации прежде, чем игроки осваивают элементарные технические и тактические приемы. Но многие тренеры требуют от своих воспитанников совершенного выполнения стандартной тактики, прежде чем вводят в занятия еще какие-либо комбинации. Это часто приводит к тому, что команда утрачивает интерес к тренировкам. Имеется множество комбинаций очень простых и довольно эффективных, которые по силам даже тринадцатилетним мальчикам. Разумное включение их в тренировку повышает не только интерес к занятиям, но и техническое мастерство игроков и развиваем их тактическое мышление. Проведение таких занятий имеет и другие преимущества. Игроки начинают чувствовать, что они прогрессируют и обучаются чему-то заслуживающему внимания. Одновременно укрепляется их вера в свои силы и в тренера.

Для взрослых команд разучивание на тренировках различных комбинаций совершенно необходимо. Но осваивать их нужно постепенно. В части 4, главе 18 приведены несколько комбинаций, которые не под силу школьникам моложе пятнадцати лет.

### **Воспитание капитана**

Самая трудная, но часто самая благородная задача для тренера — воспитание капитана. Раз капитан выбран командой, тренер должен принять это решение и составить для капитана программу тренировок. Он обязан воспитыва-

вать в капитане все качества, которыми должен обладать руководитель команды. Это требует времени. За один сезон многого не добьешься. Счастлива та школа, где понимают необходимость воспитания лидера команды с раннего возраста, где понимают, что опыт и спортивная зрелость накапливаются годами и совершенствуются от команды к команде!

Тренер должен помнить, что он не капитан, и должен доверять капитану руководство командой в такой мере, в которой тот способен в свои годы и при своем опыте. Конечно, молодые игроки больше нуждаются в опеке тренера. Но даже встреча юношеских команд не должна превращаться в состязание тренеров. Воспитание капитана осуществляется на поле и вне его, в течение тренировочных занятий и, что еще лучше, в процессе игры, что позволяет капитану приобрести самый ценный опыт. Капитан должен учиться не только на советах, но и на собственных ошибках. Во время тренировок он может руководить действиями трехчетвертных или нападающих, помогая тренеру и приобретая опыт руководства командой.

Все сказанное относится, конечно, и к воспитанию лидера нападающих.

Успехи школьного тренера определяются не только его тактической зрелостью, знанием техники и умением организовать тренировки. Тренер должен еще быть хорошим психологом и воспитателем. Ему необходимо уметь понять характер учеников, ценить их хорошие качества и исправлять недостатки. Тренер должен уметь доходчиво объяснять и внушать ученикам доверие, прививать любовь к игре и трудолюбие. Его тяжелый труд требует безграничного терпения, собранности, способности предвидеть и учесть тысячу мелочей. Тогда только ему удастся сплотить свою команду и превратить ее в грозную силу.