

**УРОВЕНЬ 1 ТРЕНЕР:  УЧЕБНЫЕ ВИДЕО ЗАМЕТКИ**

Эти заметки сопровождают видео занятия  УРОВЕНЬ 1 тренер

**Grip and carry**

How many times do we see a ball dislodged during a game? Far too many. This is the most fundamental of core skills; players must keep the ball secure. In the first part of the clip we see Leeds Rhinos centre and German international Jimmy Keinhorst demonstrating the correct grip. Barry Eaton, Leeds Rhinos assistant first team coach, then takes the players through some practices, both two handed and one handed grip and carry. Once players are comfortable carrying the ball and transferring it from one hand to the other we can then move on to carrying the ball into contact.

**Хват и ведение мяча**

Как часто мы видим мяч, выбитый во время игры? Слишком часто. Это самый фундаментальный из основных навыков. Игроки должны держать мяч достаточно надежно. В первой части ролика мы видим центрального игрока Лидс Ринос и сборной Германии Джимми Кеинхорста, демонстрирующего правильное ведение мяча. Затем Барри Итон, помощник тренера первой команды Лидс Ринос, учит игроков во время тренировок хватам двумя руками , хвату и ведению мяча одной рукой. Как только игрокам становится удобно бежать с мячом и перекладывать его с одной руки в другую, тогда мы можем продолжить в контакте.

**Pass and catch**

In the first part of this clip, the pairs practise, you will see the players passing exactly as we teach the pass on the Level 1 coaching course. Players grip the ball correctly, drop to the 'six o'clock position' rotate the hips and shoulders towards the catcher, pass over the leg nearest to the ball and follow through. Later in the clip, when passing down the line, on occasions players are passing over the opposite foot, which is the “Leeds Rhinos way”. This is an advanced skill, and the reasons will be discussed on the Level 2 Coach course. But we must encourage beginners to look at the target, which they can only do by rotating the hips and shoulders and passing over the leg nearest to the ball.

**Передача и ловля**

В первой части ролика — парная тренировка, где Вы увидите игроков, передающих мяч именно так, как мы учим делать пас на курсе тренера 1ого уровня. Игроки удерживают мяч правильно, опускают руки с мячом в «позицию на 6 часов» поворачивают бедра и плечи к принимающему, передают через ногу ближайшему к мячу и продолжают движение.Позже в ролике, передавая по линии и в некоторых случаях игроки делают передачу над противоположной ногой, которая является «приемом Лидс Ринос». Этот навык требует высокий уровень квалификации, его особенности будут обсуждаться на втором уровне тренерских курсов. Но мы должны мотивировать начинающих смотреть на цель, которую они могут достичь только путем поворота бедер и плеч, а также делать передачу через ногу игроку, ближе всего расположенному к мячу.

**Tumble pass**

A tumble pass is another name for the 'six o'clock pass'. This is the most effective pass over short distances; players do not need to spin pass when it is only a short pass, up to say 10 metres away. Here you see Leeds Rhinos scholarship players passing over the foot furthest away from the ball; the reason for this will be discussed at Level 2 but we teach beginners to pass over the foot nearest to the ball and rotate the hips and shoulders so that they can see the ball receiver. When passing on the run and at speed the distinction becomes blurred anyway.

**Кувыркающийся пас (Вертолет)**

Кувыркающийся пас — это второе название пасса « на 6 часов». Это наиболее эффективная передача на короткие дистанции; игрокам не нужен крученый пас, если это короткая передача, например на 10 метров. Вот Вы видите, насколько профессионально игроки Лидс Ринос делают передачу через ногу максимально далеко от мяча; подробно это будет обсуждаться на втором уровне тренерских курсов, но мы обучаем новичков передавать мяч через ногу ближайшего к мячу игрока и поворачивать бедра и плечи так, чтобы они могли видеть принимающего мяч игрока. При передаче на бегу и на скорости различия, в любом случае, становятся едва ощутимыми.

**Passing waves**

Passing waves are a very effective way of improving individual skills of passing and catching a ball. Here we begin with a very basic practice before progressing to lines of players passing through each other, thus making the players develop peripheral vision in order to avoid contact. Coaches should manipulate numbers and the distance between the passing lines in order to increase the pressure and thus the skill levels. You can also vary the distance of the pass, mix up long and short passes, use cut out passes and have the centre dropping the ball off to the winger etc.

**Пасующие волны**

Пасующие волны — это очень эффективный способ совершенствовать индивидуальные навыки передачи и приема мяча. Тут мы начинаем с самых базовых тренировок перед продвижением в линии из игроков передающим мяч друг другу, данная практика заставляет игроков развивать периферийное зрение для того, чтобы избежать контакта. Тренерам следует менять номера и дистанцию между пасующими линиями для того, чтобы повысить давление, таким образов повышая уровень навыка у игроков. Вы также можете варьировать дистанцию передачи, смешивать давление и короткие передачи, использовать пробросы и иметь центрального игрока, бросающего мяч крайнему нападающему..

**2 v 1**

Having mastered the basic techniques of passing and catching we can move on to skill development ie putting the technique under pressure. 2 v 1 exercises are the first example of this. Note how the coach manipulates the defender in order to achieve his intended outcomes. Also note how the passer of the ball immediately becomes the next defender, thus ensuring continuity in the practice.

**2 против 1**

Освоив базовые техники передачи и ловли, мы можем двигаться к развитию навыка, то есть применение техники под давлением. Прибегнем к упражнению «2 против 1» . Отметьте, что тренер манипулирует защитником для того, чтобы игрок достиг ожидаемого результата. Также отметьте как игрок передающий мяч немедленно становится следующим защитником, обеспечивая тем самым непрерывность тренировки.

**Offside touch**

It is absolutely vital that coaches develop as many small-sided games as they can. Coaching through games is by far the most effective way to improve skill levels. Here you see Barry Eaton, Leeds Rhinos assistant first team coach, using a game of 'offside touch' to improve passing and catching skills. Notice how he changes the rules of the game as the session progresses in order to increase the skill levels. Coaches can also manipulate the size of the pitch and the numbers on each team in order to achieve the desired outcome.

The key to a successful game is to be very clear as to the outcome you are wanting, and devise the rules of the game accordingly.

**Игра до касания**

Чрезвычайно важным моментов является проведение максимального количества мини игр. Тренировка через игру является на сегодняшний день наиболее эффективным путем для улучшения навыков. Тут Вы видите Барри Итона, помощника первой команды Лидс Ринос, использующего игру «до касания» для улучшения навыков передачи и ловли. Отметьте как он изменяет правила игры в процессе тренировки для того, чтобы усовершенствовать навыки. Тренер также может изменять размер задействованного поля и количество игроков в каждой команде для достижения желаемых результатов. Ключом к успешной игре является — ясное понимание результата, которого Вы хотите добиться и соответствующим образом придумать правила игры.

**Front and side tackle**

These are the two basic tackles that we introduce to beginners. The emphasis in both cases is on safety, getting the head in the right position. The front block tackle allows a smaller player to tackle a bigger player without getting hurt, thus instilling confidence in contact from the outset. In the front block tackle we use the ball carrier's momentum to effect the tackle, bringing him over our shoulder and then twisting to finish on top. In the side tackle leg drive is the key to finish the tackle. Refer to your Level 1 coaching points.

**Передний и боковой захват**

Это два основных захвата, которые мы представляем новичкам. Особое значение в обоих случаях имеет безопасность, удержание головы в правильном положении. Передний захват позволяет меньшему игроку удержать большего игрока, не получив при этом травму, таким образом вселяя игроку уверенность в предстоящий контакт с самого начала. При переднем захвате мы используем импульс игрока, несущего мяч для того чтобы повлиять на захват, бросать мяч над нашими плечами и затем поворачивая на спину. В боковом захвате энергия ног является ключом к завершению захвата. Обратитесь к тренерским пунктам первого уровня.

**Play the ball and dummy half pass**

The play the ball is probably the most penalised area in the game so it is important that we coach it correctly from the outset. Notice in the commentary the emphasis on the laws of the game relating to the play the ball. The ball MUST clear the floor, it cannot be used as a lever, and it must be played with the foot. The players here are all Leeds Rhinos first team players yet you will notice one example where the play the ball is very clumsy if not incorrect. This serves to emphasise the need to practise core skills constantly whatever the level of player. Perfect practise makes perfect!! The other point to emphasise here is the importance of COMMUNICATION, both by the dummy half and by the players running on to the ball. Coaches need to emphasise this at all times; communicate in training and players will communicate during matches!

Refer to your Level 1 coaching points.

**Розыгрыш мяча и пас с земли**

Розыгрыш мяча, возможно, именно та часть игры, в которой больше всего нарушений, поэтому важно, чтобы мы тренировали это правило с самого начала. Обратите в комментариях особое внимание на правила игры, связанные с розыгрышем мяча. Мяч ДОЛЖЕН лежать на земле, он не может быть использован как опора, а должен быть разыгран ногами. Это игроки первой команды Лидс Ринос, Вы обратите внимание на один пример, в котором розыгрыш мяча был произведен очень неуклюже, если не неправильно. Требуется подчеркнуть необходимость постоянной отработки основных навыков, вне зависимости от уровня игрока. Идеальная тренировка сделает Вас идеальным. Другие важные моменты, которые необходимо подчеркнуть здесь — это важность ОБЩЕНИЯ (КОММУНИКАЦИИ), как пасующего так и бегущих на пас игроков. Тренера должны обращать внимание на это все время; поддерживайте связь во время тренировок и тогда игроки будут коммуницировать во время матчей. Обратитесь к тренерским пунктам первого уровня.

**Play the ball**

You will notice various ways here that the players are getting out from under the tackle to get a quick play the ball. These are advanced skills. However, focus on the coach's description of the 'third hand', of keeping the ball secure so we don't lose control in the tackle and whilst playing the ball. Ball security means we can exercise 'snap, sweep and touch' effectively.

**Розыгрыш мяча**

Здесь Вы обратите внимание на различные варианты того, как игроки вырываются из захвата, чтобы быстро разыграть мяч. Это профессиональные навыки. Однако, во время разъяснений Вам следует акцентировать внимание на дополнительный фактор надежного удержания мяча, во избежание потери контроля во время захвата и во время розыгрыша мяча. Надежное владение мячом означает то, что мы можем продуктивно отрабатывать снэп (подтягивание ног к туловищу), свип (разворот ног) и касание мяча.

**Dummy half pass**

Note here the coach's comment that it is important that everyone in the team can effect a good dummy half pass, because at some time in the game all players may be called upon to deliver one. The key coaching points are:

Scan - observe the defence as you approach the play the ball and make your decision i.e. pass or jump out;

Sit - bend at the knees, keep your back straight;

Point - point the foot nearest to the receiver in his direction; this clears a space for the pass  
Pass the ball from the floor.

**Пас с земли**

Отметьте здесь замечания тренера о том, что в команде каждый может произвести хороший пас с земли, потому что в определенный момент в игре все игроки могут быть вынуждены выполнить этот пас. Ключевыми пунктами для тренировки здесь являются :

Читайте защиту по мере приближения к розыгрышу мяча и принятие решения выполнять пас или атаковать

Присядьте — сгибайте колени, держите Вашу спину прямо

Направляйте ногу ближе к принимающему; это освобождает пространство для передачи. Передавайте мяч с земли.

**Grubber kick**

The kicker here is Jordan Lilley, Leeds Rhinos first team scrum half. Note the way he 'stabs' the ball into the ground. Get your players to practise both long and short kicks, working on what we call 'weighting' the kick; also practice for accuracy, aiming to stop the ball in the in-goal area for example

**Стелющийся удар (удар по земле)**

Бьющий — Джордан Лилли, первый полузащитник команды Лидс Ринос. Обратите внимание, как он «пронзает» мячом землю. Заставляйте своих игроков тренировать как длинный , так и короткий удар, работая над тем, что мы называем «усложнением» удара; также к примеру тренируйте точность именно так, чтобы мяч останавливался в зачетной зоне.

**Ground ball retrieval**

The emphasis in the first part of the clip is on TECHNIQUE getting the correct approach to the ball, the feet and body in the right position to retrieve the ball. But in a game situation the ball is unlikely to be stationary, so we move on quickly to SKILL, where the player is under pressure because the ball is moving, because he is confronted with a defender who also wants to retrieve the ball. Then he has a decision to make; pick up or go to ground. Put your players in situations where they have to make that decision, get them used to retrieving the ball coming from different angles. At times they may need to trap it with their foot before picking up.

**Ловля мяча с земли**

В первой части ролика основное внимание обращается на ТЕХНИКЕ выполнения правильного подхода к мячу, нога и тело в правильном положении для «подъема» мяча с земли. Но в игровой ситуации мяч вряд ли будет оставаться неподвижным, поэтому мы перейдем быстро к навыку, в котором игрок под давлением, потому что мяч движется и ему противостоит защитник, который тоже хочет завладеть мячом. Тогда он должен принять решение; подобрать мяч или накрыть его на земле. Ставьте своих игроков в ситуации, в которых они должны принимать решение, сделайте так, чтобы они привыкли ловить мяч под разными углами. Иногда, перед тем как поднять мяч, его необходимо остановить (зафиксировать) ногами.

**Loose ball recovery**

A very simple practice but a vital one. When a ball is loose and on the floor we need to get there quickly and 'kill' the ball. Notice the coach's instruction to get one's body over the ball rather than attempt to control it with outstretched hands. Increase the pressure on the retriever of the ball by having one or more defenders coming in to challenge for the ball.

**Завладение потерянным мячом**

Очень простая и существенная практика. Когда мяч потерян и он на земле нам необходимо добраться к нему максимально быстро и «убить» мяч. Разъясните тот момент, что игрок должен накрыть мяч телом, а не пытаться заполучить контроль над ним вытянутыми руками. Увеличивайте нагрузку на игрока, возвращающего мяч с помощью одного или более защитников, вступающих в схватку за мяч.

**Punt and catch**

For the punt kick follow through is key. The bigger the follow through the higher and further the ball will travel. The key is to look at the target first then focus on the ball. Drop the ball towards the foot; beginners and children often throw the ball up first. The first couple of catches are perfect examples of how we want to coach the catch at this level. Later in the clip the catch is taken above the head. This is an advanced skill.

Refer to your Level 1 coaching points.

**Высокий удар ногой и ловля мяча с воздуха**

Ключевым моментов в подаче ногой является высокий дальний удар. Чем сильнее удар, тем выше будет лететь мяч. Центральный момент — сначала должны смотреть на цель, потом фокусироваться на мяче. Выпустите мяч по направлению к ноге; начинающие и дети сначала очень часто подбрасывают мяч вверх. Первая пара приемов является идеальным примером того, как мы хотим отрабатывать прием на этом уровне обучения. Позже в ролике этот прием сделан над головой. Это профессиональный навык. Обратитесь к тренерским пунктам первого уровня.