

Годичный цикл Регбийной команды среди юниоров в возрасте 15-16 лет

Выполнил:
Студент 4 курса 410 группы
Лебедев О.П.

Предсезонная подготовка

Выносливость — главное требование, предъявляемое к каждому игроку.

Межсезонный цикл включает в себя наработку общефизической подготовки, тренировка которой включает в себя :

- Кросс
- Фартлек
- Переменный бег



Обязательным пунктом перед любой тренировкой является разминка, которая подготавливает организм спортсмена к предстоящей физической нагрузке.



Пример предсезонной тренировки

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. 6X40мвз/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
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)
13	Разминка — 15 мин. Отдых — 5 мин. Переменный бег (2)	Фартлек—40 мин.	Как в первый день

Предсезонная подготовка



Подготовка во время сезона

Тренировки во время игрового сезона включают в себя работу с мячом, контактные и тактические игровые элементы.

Тренировка строится по принципу:

- 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.

В общем, тренировка должна занимать 1 час. Для большей отработки определенных элементов время можно пропорционально увеличивать.



Подготовка во время сезона



Капитан и моральный дух команды

Хороший капитан должен быть образцом для команды. Он должен пользоваться доверием и уважением всех игроков, а также набором определенных качеств таких как : бескорыстие, мужество, трудолюбие, стойкость, уверенность и т.д.

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.



Ричи Маккоу – капитан сборной Новой Зеландии, лучший капитан международных сборных



Основные проблемы тренировок

- **Незаинтересованность тренера**

Тренер обязан обладать энтузиазмом и заинтересованностью по отношению к своим подопечным, чтобы воспитать сильную и сплоченную команду.

- **Не правильная планировка и организация тренировки**

Тренировки должны быть спланированы по принципу перехода от более простого к более сложному для эффективного прогрессирования команды.

- **Незнание правил игры**

Едва ли игроки могут хорошо играть в регби, туманно представляя правила игры.

- **Неопределенность амплуа**

Позиция игрока должна максимально раскрывать физические данные, технику и темперамент.

- **Не совершенствование тактики**

Уровень тактических элементов должен постепенно улучшаться, начиная с самых простых, для избегания монотонной работы и застоя в тренировках.

- **Отсутствие индивидуальной работы с капитаном**

Тренер обязан воспитывать в капитане все качества, которыми должен обладать руководитель команды.

