



# Ragbi'ye hazır ol!

Ragbi antrenörlüğüne yeni başlayanlar için antrenmanları hazırlamak ve yürütmek için en önemli noktalar

Program 2.Uluslararası Kademeli Antrenör  
**Emil Aliyev** tarafından hazırlanmıştır

<http://kangalsrugby.club>

# Antrenöre 6 soru:

1. Kaç kişi antrenmana gelecek?
2. Isınma çalışmasını eğlenceli, ilginç ve faydalı hale nasıl getirebilirim?
3. Antrenman ne kadar sürecektir?
4. Çalışmaların konusu ne olacak?
5. Hangi beceriler üzerinde çalışacaksınız?
6. Hangi ekipmanlar gereklidir? Kaç tane top, kalem vb.?

**Tavsiye!**  
alışmaları uygulamak için bayrakları veya dubaları kullanarak sahayı hazırlayın!



Bu sorulara antrenman öncesi kendi kendine cevap vermelisin!

# Bunları dikkat et:



1. Gereksiz, aşırı ereştiriden kaçınmalısın
2. Bağırma
3. Sporcuların onurunu rencide etme
4. Sana ihtiyac olduğunda görmezden gelme
5. Karışık açıklamalar verme
6. Anlaşılmaz terimleri kullanma
7. Aşırı övgü kullanma

# Böyle yap:

1. Çalışmaları basit ve açık bir şekilde açıklayın.
2. Unutma, takımı etkiliyorsun! Görgü kurallarına, sözlerine vb. dikkat edin.
3. Çocukları dinleyin.
4. Çocuklara yeni şeyler öğrenme fırsatı verin: yeni şeyler öğretin!
5. Isınma ve oyunu ilginç, eğlenceli hale getirin.
6. Bireysel bir yaklaşım kullanın, her çocuk için bir görev belirleyin.

Eğer antrenmanı açık havada yapacaksınız ; hava ve sahanın durumuna dikkat edin.



# Böyle yap:

7. Takım halinde arkadaşlıklar kur ve teşvik et.
8. Koçluk becerilerinizi ve iletişim becerilerinizi geliştirin.
9. Ragbi'yi devamlı öğrenin, maçları izleyin, uzmanlarla iletişim kurun.
10. Antrenmanda sabırlı olun, suküneti sağlayın, zevkle çalışın.
11. Organize, adil ve sağlam olun.
12. Genç ragbi oyuncusu hak ediyorsa, övün.
13. Zamanında yardım etmeğe hazır ol.
14. Tutarlı ol.



# Ekipte iletişim:



1. Açık, anlaşılacak bir şekilde konuşun.
2. Doğru bilgi verin.
3. Yargı ve değerlendirmede makul olun.
4. Güvenilir, adil ve tutarlı olun.
5. Sözüñü tut.
6. Oyunculara saygı göster.
7. Güçlü, doğal ve arkadaşça olun.
8. Övün ve teşvik edin.
9. Dikkatlice dinleyin.



Çalışacağınız yeni öğeleri kendiniz veya asistan olan kişi göstermeli. Eğer doğru yapacağınıza emin değilseniz videolardan faydalanın.

## Yeni öğe

İlk başta basit hareketlerle pratik yapın, yani rakipsiz ve sakin bir tempoda, sonra hızlandırılmış bir ritimde, sonra daraltılmış bir alanda, daha sonra pasif savunmayla ve en sonunda aktif bir rakiple çalıştırın. Çalışma zamanının %90 pratik, %10 ise açıklama ve gösteriye ayrılmalıdır.

Unutmayın! Önce KALİTE, sonra HIZ.

# Yeni öğe alışması

1. Öğeye ad ver.
2. Oyundaki yerini açıkla.
3. Adım adım göster.
4. Önemli noktaları belirle.
5. Oyunun içine öğeyi göm.
6. Çocukların sorularına cevap ver.
7. "Bana nedenini sor?"
8. Hataları açıkla.
9. Bireysel alış.
10. Oyun koşullarını taklit ederek eğit.





# Yeni öğe alışması



- Yeni bir öğeyi birkaç kez aşamalı olarak göster.
- Çocukların hazırlık seviyesini dikkate al.
- Gerekirse yaklaşımını değiştir.
- Yaygın hataları düzelt.
- Hatalar üzerinde tek tek çalışın.
- Mata öğeyi nasıl kullanacağınızı öğret.
- Yeni bir beceri geliştirmek için çocukları küçük gruplara ayır.
- Çocukların yorulacaklarına ve yapacak hatalardan hayal kırıklığı yaşayacaklarına hazır ol.
- Çocuklara hata yapmaktan korkmamalarını anlat.
- Başarıları teşvik edin ve samimi alışkanlık için iltifat et.

Her çalışmadan sonra  
Çocukların ilerleme  
hissetmesini sağlayın.

# Yeni e alışması

Maı taklit eden çalışmalarda yeni öğrenilmiş öğeleri daha başarılı benimsemek için, oyuncuların antrenör tarafından dşnlmş oyun durumlarına kendilerinin cevap aramak zorunda olmaları olumlu sonuçlar verir. Bütün bunları karşılıklı iletişimle zevk ve neşeyle yapmak önemlidir. Uygulamada zorluk çekilen öğeleri yapmak konusunda ısrar etmeyin. Daha sonra, çocuklar onları yapmaya hazır olacağı bir aşamada tekrar deneyin.



# Basitten karmaşığa doğru



Karmaşık bir teknik öge incelendiğinde, ayrı, sıralı olarak yürütülen bileşen parçalarına ayrılmalıdır. Önce birinci aşamanın mükemmel, kaliteli yapılmasını sağlayın. Ardından ikinci aşama benzer bir şekilde yönetilir. Ve böylece tüm aşamalar tek bir karmaşık harekete birleştirilebilir şekile gelir. Bir sonraki adım, yeni beceriyi daha önce çalıştılarıyla birleştiren ve çocuklardan karar vermeyi gerektiren tek bir sürekli eylem haline getirmektir. Elbette, oyuncular birçok hata yapacaklar. Onları hayal kırıklığına uğratmaktan korumak ve yeteneklerine güven kazanmalarına yardımcı olmak için, onlara ilk önce 2'ye 1, 3'e 2, vb. şema üzerinde çalışmalarını önermek mantıklıdır. Hedef - sayısal bir avantaj kullanarak puan kazanmaktır. Oyuncular kendileri puan kazanmanın en iyi yolunu bulacaktır. Bununla birlikte, antrenörün tavsiyesi de gereksiz olmayacaktır.

# Basitten karmaşığa doğru

Bu yöntemin, yeni başlayan ragbi oyuncularının hem antrenörün talimatlarını takip etmesine yardımcı olacak, hem de puan kazanmak için ne yaptıklarını ya da ne yapmaları gerektiğini anlamalarının iyi olacağını vurguluyoruz. Çocuklardan gelen coşku ve ilgiyi korumak için onlara çeşitli görevler vermelisiniz. Çocuklarla çalışırken, antrenörlük, özellikle ilk aşamalarda sabır gerektirir.



# Kaliteye doğru

Antrenör, çocukları oyunun yeni unsurlarıyla tanıştırdı mı? Őimdi onları uygun Şekilde özümsetmek için sabır ve zamana ihtiyacınız var. Bu birkaç hafta sürebilir.

Pratik çalışmanın yapılmasının yanı sıra, sonuçlarını genç ragbicilerle tartışmak da faydalı olabilir. Onlara sorunların tam olarak nereden kaynakladığı hakkında doğru soruları sorun. Onların görüşüne göre, hangi eksikler üzerinde hala çalışmak gerekir.



# Coşku ve Heves



Basit antrenman koşullarında, yani rakipsiz, sakin bir tempoda vb., ilk sabit başarı elde edilir edilmez, oyuncunun oyunun stresli koşullarına yakın daha zor koşullarda daha zorlu koşullarda uygulanmasına devam edilmesi gerekir.

Antrenmanda ateşli coşkuyu ve hevesi sürdürmek için çalışmalarını gitgide zorlaştırmalı, çalışma sahasının küçültülmesi (dubalar veya konileri kullanarak), çocukları gruplara ayrılması, talimatları değişerek, önce pasif, daha sonra aktif rakipleri oyuna dahil etmelidir. Antrenörün dikkatli ve yaratıcı olması gerekir.

# Karar verme

Genç ragbicilere, seşebilecekleri geniş bir seşebenek yelpazesi sunulursa kolayca karıştırabilirler. Bu nokta her zaman dikkate alınmalıdır. Çalışmaları çocuğun bir tercih ve doğru karar vermesi için sınırlı zamanın olmasına göre kurulmalıdır. Yani önerilen durumda hangi beceriyi kullanması gerekiyor. Çocuklar görevle başarılı bir şekilde başa çıkmaya başladığında, seşebenekler kümesi yavaş yavaş genişletilmelidir. Zamanla, bu yaklaşım oyun sırasında anında doğru kararı verme becerisini oluşturacaktır.



# Çalışma - Oyun

Antrenör çeşitli bilgi notları ve broşürleri kullanarak, çocukları oyuna hazırlayabilir. Genellikle, bir oyun oturumu antrenörden aşağıdaki organizasyonel adımları gerektirir:

- çocuklara oyunun nasıl olacağını, ne kadar süreceğini açıklayın;
- Kuralları ve amaçları açıklayın, alanı, test çizgisi vb. belirleyin;
- oyuncuları takımlara böl;
- oyuna başlamak için işaret verin;
- gerekli yorumları yapmak ve soru sormak için oyunu durdurun (ama sık değil!);
- oyunu tamamla, sonra analiz et, hataları ayırıştır ve başarılı anları anlatın.





# Hakem her zaman haklı!

*Hakimin ma boyunca verdiği tavsiye ve açıklamaları dinlemeye değer. Bu oyun ekibinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Antrenör, her oyuncu ve bir takım olarak hakemin kararlarına saygı göstermelidir. Tabii ki, onun da kararları yalnış olabilir, fakat oyuncular tartışmadan oyuna devam etmeli.*



# Maç öncesi:

1. Antrenmanda çalıştığınız öğeleri oyunda kullanmaya teşvik edin.
2. Çocukları oyun içinde kendi hedeflerini uygulamaya teşvik edin.
3. Takımda iyi ilişkiler kurmanın ve eğlenmenin keyfini çıkarın.

Ruh halinize dikkat edin!  
Pürüzsüz, sakin sesin çocuklara güven ve güvenlik hissi verecektir.



# Maç zamanı:



1. Olumlu bir tutum sürdürün.
2. Herkese kibar olun.
3. Olmanız gerektiği gibi olun.
4. Değerlendirmelerde yapıcı olun.
5. Övün ve cesaretlendirin.





Ebeveyn desteğini  
teşvik edin.  
Tam nesnel olmasalar  
bile çocuk üzerinde  
güçlü bir etkiye sahipler.

## Maçtan sonra:

1. Ekibinin iyi iş çıkardığını söylemeyi unutma.
2. Rakiplerinin güçlü olduğu taraflarını açıklayın.
3. İlerde «ne üzerinde» çalışmak gerektiğini belirtin.
4. Oyunun daha iyi geçmesini sağlamak için ne yapmanız gerektiğini çocuklara sorun.



# Ragbi'ye hazır ol!

Ragbi antrenörlüğüne yeni başlayanlar için antrenmanları hazırlamak ve yürütmek için en önemli noktalar.

Program U15 kadar, yani Uluslararası World Rugby 1. Kademe Antrenörler Programına göre hazırlanmıştır.

Program 2.Uluslararası Kademeli Antrenör **Emil Aliyev** tarafından hazırlanmıştır.

<http://kangalsrugby.club>