



Trenéřská příručka

# KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



**ČESKÉ  
RAGBY**



# Obsah

- 4 **Úvod**
- 5 **Přínosy pro hráče a trenéry**
- 6 **Přínosy pro výkonnostní ragby**
- 7 **Trénování hrou**
- 8 **Metoda Celek-část-celek**
- 8 **Zjednodušení a vývoj her a postupů**
- 10 **Chycení míče a přihrávka**
  - klíčové faktory chycení/přijmu míče
  - přihrávka tažená/klasická
  - točená přihrávka
  - úroveň zvládnutí dovednosti
- 19 **Duel a offload**
  - posloupnost při překonávání obrany
  - klíčové faktory duelu a offloadu
  - úroveň zvládnutí dovednosti
- 28 **Skládka – individuální obrana**
  - klíčové faktory skládky
  - úroveň zvládnutí dovednosti
  - provedení skládky
  - zásady pro trénink skládky
  - definice skládky v pravidlech
- 45 **Komunikace a rozhodování**
  - klíčové faktory komunikace
  - sada komunikačních nástrojů pro trenéry
  - klíčové faktory rozhodování
  - klíčová omezení
  - adaptivní touch
  - herní, hráčské a trenérské výzvy



## Úvod

V roce 2022 byl vydán materiál „Dlouhodobý rozvoj hráče“, který míří na rozvinutí potenciálu každého hráče v nejvyšší možné míře. Důležitou součástí plánu dlouhodobého rozvoje je i postupné rozvíjení základních ragbyových dovedností. ČSRU identifikovala jako stěžejní čtyři témata, o kterých hovoříme jako o KLÍČOVÝCH NÁRODNÍCH TÉMATECH (KNT):

- **Chycení míče a přihrávka**
- **Duel a offload**
- **Skládka**
- **Komunikace a rozhodování**

Překládaný materiál představuje shrnutí klíčových národních témat uceleně pro každou dovednost od nejnižšího stupně až po ten nejvyšší.

Všechny uvedené dovednosti jsou nezbytné, pokud mají hráči:

- mít možnost útočit po celé šířce hřiště,
- zrychlit hru v kontaktu a po skládce,
- zrychlit otevřenou hru, když jsou na nohou před a mezi obránci (zrychlit hru před obranou a v obraně)
- zlepšit nejdůležitější prvek obrany

Tento materiál ukazuje klíčové prvky klíčových národních témat a nabízí tedy trenérům možnost zařadit je do tréninkových programů klubů. Sám o sobě však není dostačující pro správné uchopení problematiky, ale je nutné jej vnímat především jako doplněk školení pořádaných ČSRU, která jsou hlavním nástrojem vzdělávání trenérů ragby v České republice. Zejména je nutné zdůraznit, že musí jít ruku v ruce s dlouhodobým rozvojem hráče a je nutné se vyvarovat toho, aby se stal nástrojem rané specializace.





## Přínosy pro hráče

Účelem KNT je pomoci mladým hráčům pochopit, získat a rozvíjet klíčové dovednosti, které jim pomohou zlepšit se jako jednotlivcům. Se zvýšenou úrovní individuálních dovedností budou všichni hráči:

- schopni se více zapojit do utkání,
- mít větší příležitosti ve hře využívat, zlepšovat a rozvíjet své dovednosti,
- umět se přizpůsobit různým stylům hry na různých úrovních,
- lépe zvládat zvýšené tempo hry a více si hru užijí.

## Přínosy pro trenéry

Začleněním KNT do trénování podpoříte rozvoj individuálních dovedností. Bude to pro vás výzva stát se trenérem, který dokáže:

- zaměřit se na technické detaily,
- pozorovat a kriticky analyzovat,
- poskytovat vysoce kvalitní individuální zpětnou vazbu pro konkrétní klíčové faktory,
- napravit chyby a vyzdvihnout osvědčené postupy,
- rozvíjet svůj styl hry,
- vytvářet motivující prostředí,
- vychovávat samostatnější, tvořivější a sebevědomější hráče.

Když se podíváte na principy hry v útoku a v obraně a porovnáte je s KNT, uvidíte, jak důležité jsou:

### Útok

1. Držení míče ~ (chycení míče)
2. Pohyb vpřed ~ (chycení míče/duel/offload)
3. Podpora ~ (chycení míče)
4. Kontinuita ~ (chycení míče/offload)
5. Vytvoření tlaku a skórování

### Obrana

1. Pohyb vpřed
2. Podpora
3. Vytvoření tlaku (skládka)
4. Získání držení míče (skládka)
5. Útok (chycení míče)

Nejen, že zlepšíte v trénování individuálních dovedností, ale také si vycvičíte oko pro detail v jiných aspektech hry a budete schopni efektivně identifikovat silné a slabé stránky jednotlivce, jednotky i týmu. Vaše lepší znalosti o dovednostech jednotlivých hráčů vám dovolí lépe stanovit váš herní plán a naplánovat tréninkový plán, abyste toho dosáhli.



## Přínosy pro výkonnostní ragby

Pokud se zeptáte jakéhokoli trenéra na výkonnostní úrovni, jaký by si přál výchozí bod pro práci, byli by to hráči, kteří dokážou pod tlakem trvale dobře provádět základní ragbyové dovednosti (běh, přihrávka, souboj). Čím rychleji lze tyto dovednosti zvládnout, tím rychlejší je postup ke složitějším technikám a tím rychleji je lze aplikovat v herním kontextu.

KNT jsou absolutními základy pro hráče ragby na jakékoliv úrovni.

Hráči, kteří si rozvíjejí vybrané dovednosti, jsou základem, na kterém může být postaven každý tým.



## APES – Zlaté pravidlo pro trénování dětí

Uplatňováním pravidla APES budou hráči

**A - Active** – aktivní po většinu času;

**P - Purposeful** – dělat činnosti, které mají účel ve vztahu k tématu, které chcete pokrýt;

**E - Enjoying** – bavit se; a

**S - Safe** – to vše bezpečně.

Podrobné vysvětlení pravidla APES najdete v publikaci Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 1 a 2, část Definice úspěšného trenéra.

### Trénování hrou

Hry jsou mimořádně užitečné pro rozvoj hráčů, pokud jde o dovednosti a porozumění hře. Aby se zlepšili všichni hráči, měli by trenéři zajistit, aby skutečně trénovali hrou (zaměřili se na specifika, kriticky pozorovali a analyzovali, opravovali chyby, chválili osvědčené postupy a povzbuzovali učení) spíše, než pouze řídili aktivitu (např. dohlíželi na dodržení pravidel nebo komentovali hru). Klíčové je poskytování konkrétní zpětné vazby o tom, co se podařilo, i o oblastech, které se mají vyvinout, ve vztahu k cíli stanovenému na začátku.

Je velmi důležité, aby toto zaměření (např. technika skládky) bylo v průběhu hry dodržováno, protože trenér může mít tendenci opravovat „všechno ostatní“. To může vést ke zředění důležitých sdělení hráčům a rozmělnění pozornosti na příliš mnoho detailů najednou.

Rozdělení dovedností na zvládnutelné části (klíčové faktory) může hráčům pomoci snáze si tyto body osvojit. Na řadu klíčových faktorů se lze zaměřit v jedné nebo více tréninkových jednotkách, ale trenér by se měl soustředit pouze na jeden, dva nebo tři klíčové faktory najednou. Jakmile hráči budou konkrétní klíčový faktor zvládat pod tlakem, je na místě, pokročit dál a nabídnout hráčům další výzvu.

Při trénování prostřednictvím her zvažujte následující:

- Jaký je hlavní cíl/zaměření tréninkové jednotky?
- Jaké dovednosti a taktiku chcete hrou rozvíjet?
- Jak můžete hru modifikovat pro zdůraznění těchto dovedností a taktiky?
- Jaký bude hlavní problém, který budou řešit hráči?
- Jaká jsou bezpečnostní omezení?
- Jaký je bodovací systém?
- Jak se hra po bodování znovu zahájí?
- Jaké klíčové otázky můžete položit, abyste zdůraznili technické a taktické aspekty?
- Jaké zjednodušení nebo další úkoly budete potřebovat, abyste zajistili vývoj každého hráče?



## Metoda Celek-část-celek

Tato metoda může být velmi užitečným nástrojem při společném používání her a cvičení, zaměřených na dovednosti. S touto metodou může trenér začít hrou (celek), a pokud existuje určitá oblast, která vyžaduje více tréninku, pak může využít dovednostní cvičení (část), aby se více zaměřil na techniku. Trenér pak může techniku vložit zpět do hry nebo do modifikované aktivity (celek), aby pobídl hráče k jejímu uplatnění v prostředí více podobném hře.

### Zjednodušení a vývoj her a postupů

V zájmu plného rozvoje všech hráčů by měl každý trénink sledovat určitý vývoj a zároveň nabízet v případě potřeby možnost zjednodušení. Pokud hráči nejsou schopni vykonávat aktivitu na požadované úrovni, trenér by se neměl bát vrátit se o krok zpět a znovu se soustředit na dříve sledovaná hlediska. Někteří z hráčů budou schopnější než jiní, takže bude nutné rozlišovat a stanovit individuálně cíle odpovídající schopnostem jednotlivce.

Pro hráče je velmi snadné provést dovednost a rozhodovat se v málo náročných podmínkách, bez opozice, protože na ně není vyvíjen žádný nebo téměř žádný tlak. Takový úspěch však vyvolává mylný dojem, že jsou schopni dosáhnout stejné úrovně výkonu za podmínek zápasu. Tlak může být vytvořen různými způsoby:

- zkrátit čas
- zmenšit prostor
- zvýšit intenzitu
- zapojit (nebo naopak omezit či vyloučit) opozici (např. více útočníků než obránců, povolení obráncům bojovat pouze v určité zóně atd.). Je to právě opozice, co zvyšuje tlak na hráče a co určuje schopnost použít dovednosti během zápasu. Zapojení opozice se nejčastěji promítne ve všech třech zbývajících aspektech. Tlak lze aplikovat úpravou cvičení a zvyšováním stupně tlaku, jak se rozvíjí dovednost. Tlak je nezbytný ke zvládnutí dovednosti.

Zvládnutí dovednosti dovolující zvýšení náročnosti neznamená 100% úspěšnost, ale bezchybné provedení na úrovni 60-70 %.



Příklady některých úprav/podmínek, které mohou být použity při vývoji nebo zjednodušení:

- umístění, velikost a počet oblastí, do kterých lze skórovat
- rozměry hrací plochy (úzké pro hru v kontaktu, širší pro využití prostoru)
- počet povolených přihrávek
- zákaz kopání nebo podpora kopání, nebo jen v určitých oblastech
- změna počtu hráčů v útoku/obraně
- vývoj bodovacího systému (např. body udělené za počet přihrávek nebo offload)
- riziko/odměny
- čas
- specifické role pro hráče
- přidání/odstranění pravidla hry





## Cíl a popis dovednosti: Chycení míče a přihrávka

### Klíčové faktory

- Komunikace s přihrávajícím hráčem
- Běh jenom rovně nebo směrem k míči
- Pozice těla – hrudník a lehce pokrčené ruce směrem k míči, oční kontakt, boky ve směru běhu, vnější noha vpřed
- Dlaně k míči, palce k sobě: tvar W
- Snaha chytit míč co nejdříve před linií ramene
- Chytání do dlaní, ne na břicho – míč se nedotýká trupu (dresu)
- Manipulace s míčem v prstech, 10 prstů = 10 bodů ovládajících míč
- Po kontaktu s míčem oči kontrolující pozici obrany a následného příjemce míče
- Míč zůstává v oblasti mezi hrudníkem a pasem a je přesouván rychle před tělem
- Pohyb hrudníku a venkovního ramene generuje následný pohyb rukou a prstů ve směru přihrávky

Příjem míče při přihrávce a provedení přihrávky je základní ragbyový prvek, který uplatňujeme v útočné fázi hry. Bez zvládnutí této dovednosti nelze aspirovat na jakýkoliv pozdější rozvoj kvality hráče a realizaci herního systému ve vyšších kategoriích. Zvládnutí správné techniky je klíčový předpoklad pro pozdější použití této dovednosti v herních podmínkách díky soustavnému tréninku a zapojení rozvoje této dovednosti do každé tréninkové jednotky. Přihrávka je podmíněna správným přijetím míče a proto se jí v rámci tohoto tématu budeme zabývat nejdříve.

V ragby je využíváno více druhů přihrávek, v rámci tohoto materiálu se budeme zabývat klasickou taženou přihrávkou. Součástí správného zvládnutí tohoto KNT je i následně zvládnutí a rozvoj dalších typů přihrávky a jejich správný výběr pro danou situaci (např. točená přihrávka na větší vzdálenost, přihrávka v kontaktu, podhození – přihrávka za sebe, přihrávka ze země, offload, přihrávka jednou rukou atd.) tak, aby byla maximalizována šance na její úspěšné provedení a uplatnění ve hře. Výběr typu přihrávky vychází z dané herní situace a její vhodné použití je jedním z X-faktorů, které odlišuje dobré hráče od těch nejlepších. V rámci tohoto materiálu se dalším typům přihrávek nebudeme cíleně věnovat. Obecně lze říct, že základní typy přihrávek (zejména klasickou taženou přihrávkou) je nutné zvládnout nejdříve, ale zároveň hráče neomezovat v pokusech vyřešit herní situaci přihrávkou jiného typu.





Klíčová národní témata by měla být rozvíjena formou game-sense nebo whole-part-whole a efektivními fázemi rozcvičky v úvodu a zklidnění v závěru tréninku. Čtyři KNT byla identifikována a odsouhlasena národními, ligovými a mládežnickými trenéry, což pomůže zlepšit herní strukturu díky zlepšení jednotlivých hráčů a jejich dovednosti na všech úrovních. Hráči by se měli v průběhu fáze 1-3 naučit zvládat tyto dovednosti a v pozdějším věku je dále rozvíjet.

Na dalších stránkách je uveden úplný popis všech podstatných znaků daných dovedností. V jednotlivých fázích je popsána odpovídající úroveň rozvoje. Není to dogma pro danou věkovou kategorii, ale postupný rozvoj dovednosti je vhodné zachovat a může se uplatnit i u nováčků, kteří s ragby začali později.

### **Video k inspiraci:**

[Video I. – Příjem míče a přihrávka](#)

[Video II. – Tažená přihrávka 1](#)



## Chycení/příjem míče

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Komunikace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primární je před přihrávkou, od hráče, který bude přijímat míč; tím dává informaci nahrávajícímu, kde se nachází, jak rychle běží a usnadňuje výběr typu přihrávky a její provedení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informaci od příjemce míče ještě před přihrávkou.</li> </ul>
Směr běhu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Běh rovně nebo směrem k míči.</li> <li>Oči sledují míč.</li> <li>Snahou je při příjmu („do míče“) zrychlit běh.</li> <li>Pokud lze míč chytit v běhu – bez výskoku, nevyskakovat; to umožňuje pracovat na krokové technice i ve fázi příjmu a přihrávky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zrychlení do přihrávky a oční kontakt.</li> </ul>
Pozice těla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obličej a hrudník směřují k míči.</li> <li>Vnější noha vpřed (ve statické fázi i v momentu příjmu přihrávky = otevřená pozice).</li> <li>Pozice páneve je ve směru plánovaného pohybu po příjmu míče</li> <li>Trup je nachýlen dopředu, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenou (aktivní střed těla).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udržet kontrolu těla aktivací středu těla.</li> </ul>
Pozice rukou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paže natažené směrem k míči s lokty mírně pokrčenými.</li> <li>Dlaně v úrovni ramen.</li> <li>Hřbety dlaní vzhůru, k tělu.</li> <li>Prsty roztažené, palce blízko k sobě: palce a malíčky obou rukou spolu tvoří „W“ (netopýr).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruce připravené pro příjem jsou uvolněné.</li> </ul>
Chycení míče	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chycení co nejdříve.</li> <li>Oči sledují míč až do okamžiku kontaktu s rukama.</li> <li>Kontakt všemi deseti prsty současně (dlaně musí být blízko sebe).</li> <li>Chycení míče v jeho nejširší části (kolem středu dlouhé osy).</li> <li>Pozice prstů při příjmu: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy = odpovídá základnímu držení míče. Hráč vždy manipuluje s dlaněmi tak, aby chytil míč kolem nejširší části míče.</li> <li>Míč zůstává v dlaních, nepokračuje až na tělo, nedotýká se trupu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dlaně nesmí být daleko od sebe (jinak míč nezůstane v prstech, ale proletí až na trup).</li> </ul>



## Přihrávka tažená/klasická

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Výhody a nevýhody	<ul style="list-style-type: none"> <li>Výhodou je rychlost provedení a snazší příjem, což je důležitější kritérium na kratší vzdálenost.</li> <li>Nevýhodou je omezená vzdálenost a relativně nižší rychlost pohybu míče.</li> </ul>	
Držení míče	<ul style="list-style-type: none"> <li>Základní držení míče: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy. Míč jsme schopni udržet i v prstech jedné ruky.</li> <li>Úchop uprostřed míče, co nejbliže středu podélné osy.</li> </ul>	
Poloha rukou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podélná osa míče je vodorovně nebo mírně k zemi (4-5 hodin); palce míří mírně k zemi.</li> <li>Lokty co nejdále od sebe, pokrčené v úhlu 90°.</li> <li>Vnější loket ve vyšší ramene. Pozice vnějšího lokte ovlivňuje směr letu míče. Vnější ruka je nahoře, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka) je dole.</li> <li>Palce a špička míče míří ve směru přihrávky.</li> </ul>	
Pozice nohou a těla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vnitřní noha (odkud přišla přihrávka) je vpředu, vnější noha je vzadu (nebrání v přihrávce, nehrozí vyražení míče vnější nohou). Toto je ideální varianta, hráči musí být při rychlé přihrávce schopni pohyb provést i nezávisle na poloze nohou.</li> <li>Trup je náchýlen dopředu, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenu (aktivní střed těla).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pánev směřuje ve směru běhu, rotace probíhá primárně u vrchní části trupu.</li> </ul>
Pozice hlavy a očí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Co nejdříve po chycení míče otočit hlavu ve směru další přihrávky, zatímco trup je ve směru běhu (proti hrudníku nebo vnějšímu rameni obránce).</li> <li>Při pohybu hlavy dochází k observaci prostoru před hráčem a identifikování pozice obrany.</li> <li>Až po identifikaci spoluhráče, kterému míč nahráváme, dochází k následující fázi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Důraz na správnou posloupnost a observaci prostoru před útočníkem.</li> </ul>
Mechanika pohybu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud přihrávka následuje bezprostředně po příjmu, navazuje pohyb plynule přenosem míče před tělem.</li> <li>Míč zůstává ve výšce mezi pasem a hrudí.</li> <li>Lokty se stlačují k sobě do místa, kde byl míč, a zakončují pohyb před trupem.</li> <li>Ke zvýšení účinku přihrávky je třeba aktivní zápěstí, které dodává míči rychlost a směr.</li> <li>Vnější rameno a hrudník následují pohyb míče.</li> <li>Předloktí vystřelují ve směru přihrávky až do úplného natažení rukou; ruce dokončují pohyb rovnoběžně.</li> <li>Přihrávka směřuje mírně před hráče, v závislosti na rychlosti jeho pohybu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eliminace chyb provedení přihrávky, které ji zpomalují – pozdní chycení míče, nebo jeho přemístění před trup (při okamžité navazující přihrávce), nutí hráče udělat pohyb navíc.</li> </ul>
Dokončení přihrávky	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vnější rameno, hrudník a obě paže následují pohyb míče.</li> <li>Obě paže se zcela natahují.</li> <li>Prsty obou rukou ukazují ve směru přihrávky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>U nácviku dáváme důraz na přehnané provedení.</li> </ul>



ČESKÉ  
RAGBY

## Točená přihrávka

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Výhody a nevýhody	<ul style="list-style-type: none"><li>• Výhodou je vysoká rychlost míče a větší vzdálenost přihrávky.</li><li>• Nevýhodou může být pomalejší provedení. S vyšší rychlostí a rotací míče mohou být spojeny obtíže při příjmu přihrávky. Je náročnější na správné provedení.</li></ul>	
Držení míče	<ul style="list-style-type: none"><li>• Základní držení míče: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy.</li><li>• Úchop uprostřed míče: co nejbliže středu podélné osy.</li><li>• Vnější ruka je dole, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka), resp. její palec, je nahoře.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Správné držení míče – poloha prstů, zejména palce</li></ul>
Poloha rukou	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palce a špička míče míří ve směru přihrávky.</li><li>• Vnější ruka drží míč ze spodu, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka) je nahoře.</li><li>• Obě ruce jsou mírně pokrčené, míč není pod úrovní boků.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Správné držení míče – zejména polohu rukou</li></ul>
Pozice nohou a těla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vnitřní noha (odkud přišla přihrávka) je vpředu, vnější noha je vzadu (nebrání v přihrávce, nehrozí vyrazení míče vnější nohou).</li><li>• Trup je náchýlen dopředu, aktivujeme střed těla, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenou.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pozici obou nohou a správné vytočení těla – náchýlení trupu</li></ul>
Pozice hlavy a očí	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co nejdříve po chycení míče otočit hlavu ve směru další přihrávky, zatímco trup je ve směru běhu (proti hrudníku nebo vnějšímu rameni obránce).</li><li>• Při pohybu hlavy dochází k observaci prostoru před hráčem a identifikování pozice obrany.</li><li>• Až po identifikaci spoluhráče, kterému míč nahráváme, dochází k následující fázi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Důraz na správnou posloupnost a pozorování prostoru před útočníkem.</li></ul>
Mechanika pohybu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vnější ruka roztáčí prsty míč pohybem ze zdola nahoru.</li><li>• Palec vnitřní ruky pomáhá roztočení míče protipohybem (dolů), ostatní prsty vnitřní ruky přidržují míč.</li><li>• Vnější ruka vede míč před tělem směrem do místa přihrávky.</li><li>• Přihrávka směřuje mírně před hráče, v závislosti na rychlosti jeho pohybu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Práci s prsty a rukama hráče – směr přihrávky</li></ul>
Dokončení přihrávky	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vnější rameno, hrudník a obě paže následují pohyb míče.</li><li>• Obě paže se zcela natahují.</li><li>• Prsty obou rukou ukazují ve směru přihrávky.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Natažení rukou po dokončení přihrávky</li></ul>

Další typy přihrávek (bochánek/pop, přihrávka jednou rukou/offload, přihrávka nad hlavou/autové vřazování) zde nejsou podrobně popsány, v rozvoji každého hráče ale mají své nezastupitelné místo a je nutné se jim věnovat.

## Úroveň zvládnutí dovednosti chycení přihrávky a přihrávky podle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Důraz na koordinaci rukou zvláště i společně, chytání a házení různých typů míčků, ve stoje i v běhu, všemi směry. Snaha o co nejširší paletu forem přihrávek v různých situacích (jednou rukou/oběma, nad hlavou/od země/z kleče, leže, po kotoulu, po převalu).
U8	Viz výše + aktivace zápěstí jako motoru přihrávky. Důraz na chytání míčů do dlaní, hřbety dlaní k tělu, dlaně k míči. Zvládnutí základů příjmu míče (ruce a dlaně směrem k míči, prsty směrem nahoru – W/netopýr). Tažená přihrávka dozadu v pohybu.
U10	Zvládnutí příjmu míče a tažené přihrávky na obě strany v pohybu. Chytání míčů nad hlavou i těsně nad zemí. Při příjmu míče důraz na brzké chycení míče, pokud možno bez výskoku. Práce na nezávislosti dolní a horní části trupu (ne vždy jsou nohy při příjmu nebo při dokončení přihrávky v ideální pozici a nemělo by to být limitem pro její provedení zvláště u rychlých krátkých přihrávek).
U12	Zvládnutí příjmu i provedení základní přihrávky v maximální rychlosti. Základy točené přihrávky ale začínáme až po zvládnutí rychlé klasické přihrávky v pohybu. Postup učení: bowling – před sebe – do strany.
U14	Základy točené přihrávky v pohybu, základy přihrávky jednou rukou před tělem, za tělem i od těla. Důraz na odstranění slabší strany.
U16	Zvládnutí všech typů přihrávky (pop, offload, ve skládce, podhození...) a jejich správný výběr odpovídající herní situaci.
U18	Práce na zdokonalení všech typů přihrávky a rozvoj dovednosti správného výběru odpovídající herní situaci. Zvětšování vzdálenosti přihrávky a rychlosti jejího provedení.
Muži	Aplikace této dovednosti ve vysokém herním tempu a minimalizace nesprávného provedení.



Chycení míče a přihrávka

Klíčová národní témata



ČESKÉ  
RAGBY

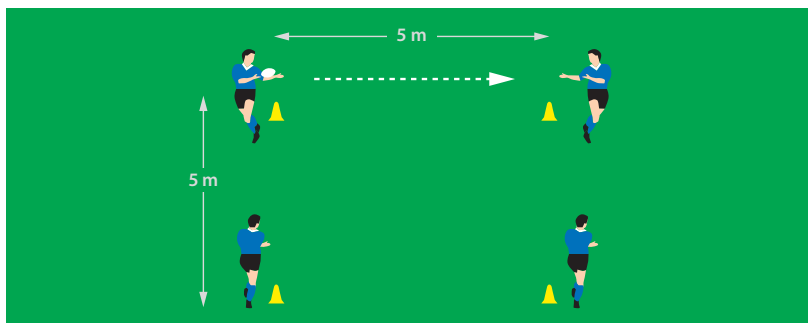
<b>Tréninková aktivita</b>	Přihrávky ve čtverci
<b>Cíl</b>	Zkrátit krok za účelem reakce na pohyb útočícího hráče.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	2	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	5 m × 5 m
<b>Terčíky</b>	ano	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	4 a více
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10 minut

#### Popis cvičení

- Pracujte ve skupinách po 4, přičemž v každém rohu čtverce je 1 hráč.
- Začněte s 1 míčem (trenér může postupovat ke 2 míčům, jak se hráči zlepšují).
- Hráči přihravají míč ve směru hodinových ručiček.



#### Co by měl trenér sledovat

- Paže natažené směrem k míči s lokty mírně ohnutými.
- Chyťte míč co nejdříve.
- Sledování míče očima, dokud se míč nedostane do rukou s kontaktem všemi prsty.

#### Vývoj cvičení

- Chycení míče v pohybu zvyšuje nároky na načasování a přesnost přihrávky.
- Použijte dva míče.
- Zvětšete nebo zmenšete velikost čtverce.

Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Začít přiměřenou rychlostí/rychlost zvyšovat.
- Zvětšit/zmenšit prostor.





ČESKÉ  
RAGBY

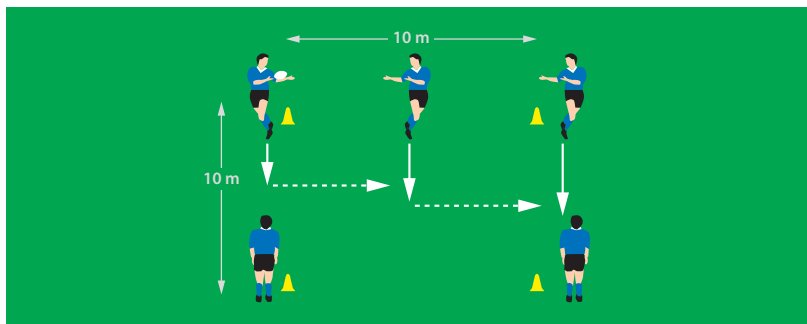
<b>Tréninková aktivita</b>	Přihrávky ve trojici
<b>Cíl</b>	Rozvoj příjmu přihrávky a přesnosti přihrávky.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1 na skupinu	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	10 m × 10 m
<b>Terčíky</b>	ano	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	5 a více
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10 minut

### Popis cvičení

- Tři hráči vyběhají a přihrávají si.
- Jakmile krajní hráči doběhnou na konec úseku, odstupují a na místo nich pokračují další dva hráči, kteří čekají u značek.
- Hráč uprostřed pokračuje, dokud neuběhne úsek čtyřikrát.
- Poté se hráč uprostřed vystřídá, aby každý dostal příležitost.



### Co by měl trenér sledovat

- Tvář a hrud' směřuje k míči, ruce připravené na příjem přihrávky, vnější noha ven.
- Včasný chycení – chytit míč co nejdříve to je možné, před linií ramen.
- Hrud' a vnější rameno tvoří sledující pohyb míče, prsty rukou kazují za míčem po dokončení přihrávky.

### Vývoj cvičení

- Zvýšení náročnosti prodloužením délky přihrávky a prostoru.
- Zvýšení náročnosti zvýšením počtu hráčů uprostřed.
- Zvýšení náročnosti přidáním obránce k prostřednímu hráči.
- Snížení náročnosti zkrácením délky přihrávky.

Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.

Chycení míče a přihrávka

Klíčová národní témata



ČESKÉ  
RAGBY

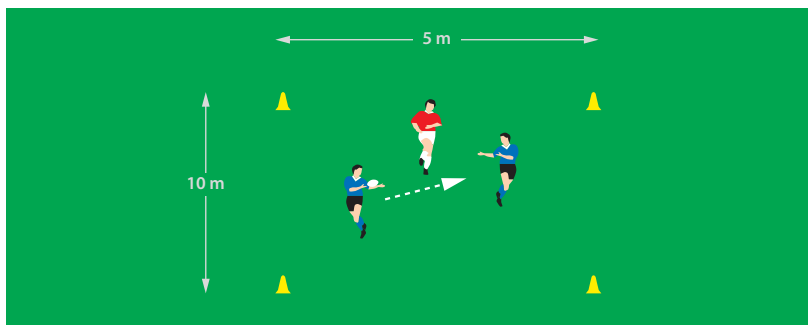
<b>Tréninková aktivita</b>	Vychytání přihrávky
<b>Cíl</b>	Izolovat a rozvinout chycení míče.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1 na skupinu	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	5 m × 10 m
<b>Terčíky</b>	ano	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	3
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10 minut

### Popis cvičení

- Dva hráči si přihrávají.
- Třetí hráč je zhruba 2 metry za úroveň hráčů, kteří si přihrávají.
- Každou přihrávku se třetí hráč snaží vychytat.
- Trenér hlídá, aby hráči pracovali na všech pozicích.



### Co by měl trenér sledovat

- Paže natažené s lokty mírně pokrčenými.
- Včasné chycení – chytit míč co nejdříve to je možné, před linií ramen.
- Oči sledují míč, dokud není v dlaních s kontaktem 10 body.

### Vývoj cvičení

Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.



ČESKÉ  
RAGBY



Klíčová národní témata  
**Duel a offload**



ČESKÉ  
RAGBY

## Cíl a popis dovednosti: Duel a offload

### Klíčové faktory

- Práce s míčem
- Sledování obránce
- Vytváření a využívání volného prostoru
- Směr běhu před příjmem přihrávky
- Směr běhu a práce nohou po příjmu přihrávky
- Využití volné ruky pro odmítání
- Pozice těla a práce nohou v kontaktu
- Nahrávka a práce s míčem po kontaktu
- Podpora hráče s míčem
- Zachování kontinuity hry
- Překopnutí obrany

Cílem této dovednosti je individuální překonání obrany (obránce nebo skupiny obránců) a následné skórování, popřípadě získání co největšího území a zachování kontinuity při útočném snažení.

Pro překonání obrany můžeme použít principy OKOLO, SKRZ nebo PŘES.

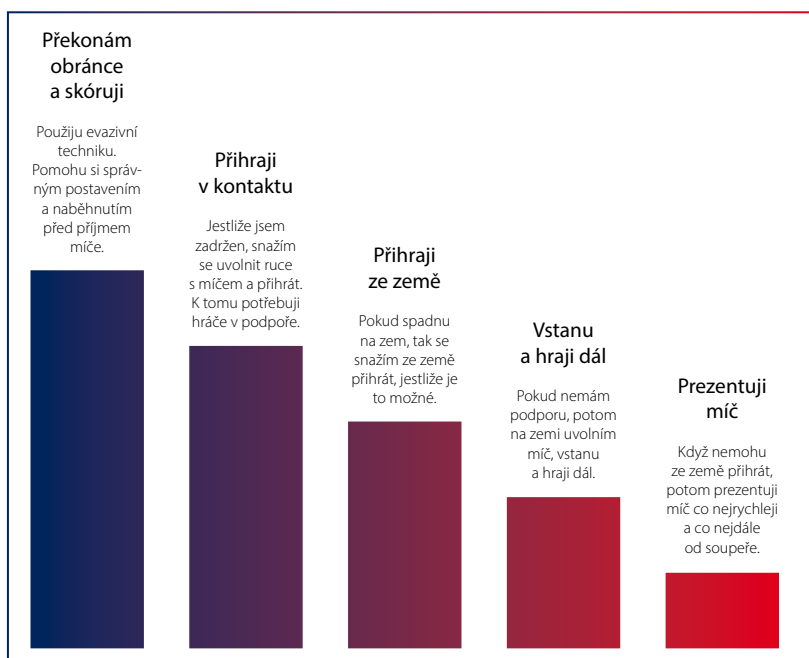
Tzn. obránce, potažmo obranu, můžeme oběhnout (jestliže k tomu máme prostor a rychlost), jít skrz obrannou linii (jestliže je obrana zhuštěná) a nebo obrannou linii překopnout.

Pro překonání obránce, případně pro zachování kontinuity, je nejlépe volit princip OKOLO. Tento princip však vyžaduje volný prostor, který je často třeba vytvářet. Také platí pravidlo, že čím dále od rucku, tím je prostor zpravidla méně zahuštěný.



## Posloupnost při překonávání obrany:

1. Míč se snažím dostat ke hráči, který je v nejvýhodnější pozici vůči obraně. Ideálně, když před sebou žádnou obranu nemá.
2. S míčem se následně snažím obránce obejít a položit pětku.
3. Pokud jsem zadržán, potom se snažím uvolnit ruce s míčem a přihrát hráči v podpoře, který si říká o míč.
4. Pokud se mi to nepodaří, potom pevně držím míč, pracuji nohama a snažím se jít dopředu.
5. Pokud jsem složen, potom na zemi kontroluji míč, který prezentuji a nebo mohu nahrát hráči v podpoře, který si o míč řekne.
6. Založení rucku.



ČESKÉ  
RAGBY

Klíčová národní témata  
**Duel a offload**

## Duel a offload

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Práce s míčem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Míč před kontaktem v obou rukách tak, abychom si zachovali co nejvíce možností, co s míčem udělat. Udržet míč v kontaktu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráči mají před kontaktem a po kontaktu míč v obou rukách, aby měli stále co nejvíce variant řešení.</li> </ul>
Práce nohou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Před kontaktem zdobnit krok. Svým pohybem destabilizovat postoj protihráče. Sledovat pohyb protihráče, tzn. sledovat směr jeho běhu, rychlost běhu, nasměrování a postavení trupu. V závislosti na tom poté volit směr a rychlost svého běhu.</li> <li>Pokud to prostor a rychlost dovolí, tak jednoduše protihráče oběhnout.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Změna rytmu běhu</li> <li>Schopnost úkroku do strany.</li> <li>Práce s obráncem před kontaktem.</li> </ul>
Směr a intenzita běhu před vstupem do prostoru skládky	<ul style="list-style-type: none"> <li>Před příjmem přihrávky využít prostor. Roztáhnou útočnou linii tak, aby se roztáhla i ta obranná. Směrem běhu nedávat dopředu najevo, kam budu útočit. Směr běhu těsně před přihrávkou změnit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Využití celého dostupného prostoru.</li> <li>Směr běhu před přihrávkou do volného prostoru.</li> <li>Změna směru před příjmem přihrávky.</li> <li>Časování přihrávky a příjmu.</li> </ul>
Práce volnou rukou U14 +	<ul style="list-style-type: none"> <li>Míč si před kontaktem přendám do ruky vzdálenější od protihráče tak, aby volnou rukou mohl odmítnat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Míč ve správné ruce.</li> <li>Volná ruka míří na rameno protihráče, který chce skládat. Ruka mírně pokrčená, aby bylo možno protihráče odstrčit. Zároveň hráč pracuje nohama, aby se dostal od protihráče co nejdál a ten ho nemohl skládat.</li> </ul>
Přihrávka po kontaktu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud jsem skládán a mám podporu, potom se snažím uvolnit ruku s míčem, ideálně obě ruce na míči a míč přihrát spoluhráči. V případě, že si o míč řekne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schopnost uvolnit ruce po kontaktu s protihráčem.</li> <li>Kvalita přihrávky jednou nebo oběma rukama.</li> </ul>
Práce s těžištěm	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud nelze obránce oběhnout, potom těsně před kontaktem snížím těžiště tak, abych byl co nejstabilnější a v kontaktu se nedostal hned na zem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobré postavení těla před kontaktem. Pokrčený v kolenu a nohy dál od sebe.</li> </ul>
Prezentace míče	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud jsem skládán a nepodařilo se mi uvolnit ruce, popřípadě si nikdo neřekl o míč, tak se snažím udržet na nohou, pracovat nohama a jít dopředu. Pokud jdu na zem, potom se snažím prezentovat míč co nejdále od obránců.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráč po pádu na zem se okamžitě snaží dostat míč co nejdále od protihráčů.</li> <li>Natáhne ruce a pracuje tělem.</li> </ul>
Překop	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sleduji prostor za obranou. Pokud jsem k tomu technicky vybaven a zvolím tuto variantu jako nejvhodnější, potom obránce lehce překopnu a míč doběhnu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>V jaké vzdálenosti před obranou je kop proveden.</li> <li>Kvalitu kopu.</li> <li>Zda to byla dobrá volba řešení.</li> </ul>



## Úroveň zvládnutí dovednosti duelu a offloadu dle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Hledání volného prostoru. Oběhnutí protihráče. Předání míče ve skládce.
U8	Práce nohama. Oběhnutí protihráče. Přihrávka ve skládce.
U10	Práce nohama. Rozlišení postavení obránce a útoku na slabší stranu.
U12	Směr běhu před příjmem přihrávky. Dostání se do výhodné pozice.
U14	Odmítání. Směr běhu a časování před příjmem míče. Varianta SKRZ a PŘES.
U16	Odmítání a offload jednou rukou. Práce s prostorem. Rozhodování.
U18	Kvalita rozhodování a provedení při vyšší intenzitě.
Muži	Kvalita rozhodování a provedení při maximální intenzitě.

### Videa k inspiraci:

[Video I. – Práce nohou](#)

[Video II. – Práce s míčem a volnou rukou \(offload\)](#)

[Video III. – Směr běhu](#)

[Video IV. – Úzký prostor](#)





ČESKÉ  
RAGBY

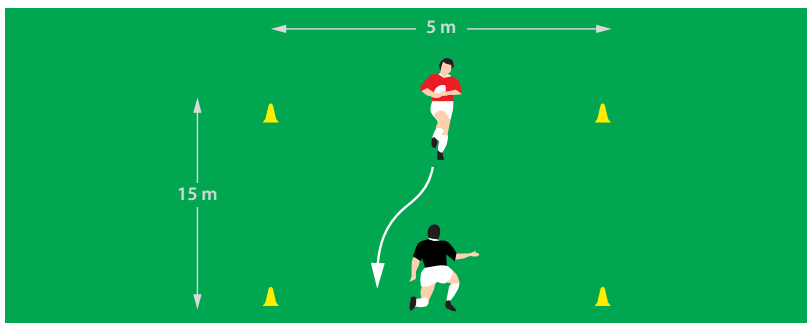
<b>Tréninková aktivita</b>	Oběhnutí U6 – U8
<b>Cíl</b>	Oběhnutí protihráče za pomoci práce nohama a změna rytmu běhu.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	podle počtu hráčů	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	5 m × 15 m
<b>Terčíky</b>	20	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	1-10
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10 minut

#### Popis cvičení

- Hráč s míčem stojí na začátku koridoru. Uprostřed koridoru klečí trenér. Hráč se rozbíhá plnou rychlostí na trenéra. Před trenérem zpomalí a zdrobí krok. Trenér následně upaží jednu ruku a hráč musí trenéra oběhnout na volné straně.



#### Co by měl trenér sledovat

- Změnu rytmu běhu u hráče. Na začátku sprint, následně zpomalování před kontaktem a opětovná akcelerace do volného prostoru.
- Hráč drží míč v obou rukách.
- Co nejrychlejší reakce hráče na zvednutou ruku a otevřený volný prostor.

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Na začátek volné tempo běhu, následně zvyšování intenzity.
- Trenér na začátku zvedá ruku včas a dává hráči čas na reakci. Následně tento čas zkracuje. Čím blíže se hráč k trenérovi dostane, tím více musí volit variantu SIDE STEP namísto OBĚHNUTÍ.

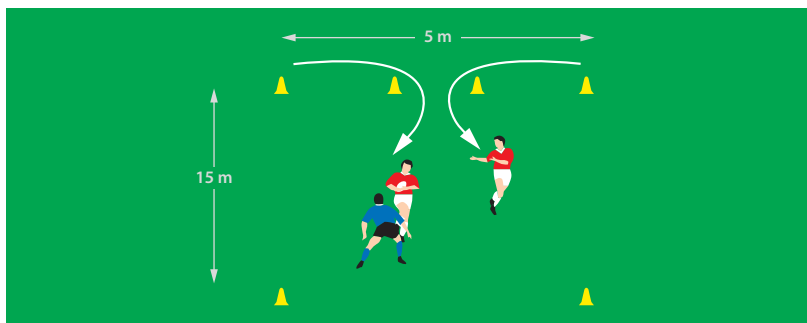
<b>Tréninková aktivita</b>	Offload U10 – A
<b>Cíl</b>	Uvolnění rukou v kontaktu a přihrávka.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	5 m × 10 m
<b>Terčičky</b>	8	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	3 a více
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	15 minut

### Popis cvičení

- Dva spoluhráči probíhají do koridoru za sebou skrze branku. První z nich má míč a snaží se překonat hráče, který brání v koridoru.
- Pokud se mu to nepodaří, potom se snaží v kontaktu uvolnit ruce s míčem a nahrát spoluhráči.



### Co by měl trenér sledovat

- Hráč s míčem se protihráče snaží obejít za pomoci práce nohou. Jeho běh není přímý. Snaží se dostat co nejdále od protihráče.
- Po kontaktu se snaží uvolnit ruce a dát kvalitní a jistou přihrávku. U starších kategorií si může pomáhat odmítáním.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Volíme různé šířky koridoru. Tak, aby došlo ke skládce, ale aby zároveň hráč s míčem měl prostor protihráče oběhnout.



**ČESKÉ  
RAGBY**

Klíčová národní témata  
**Duel a offload**



ČESKÉ  
RAGBY

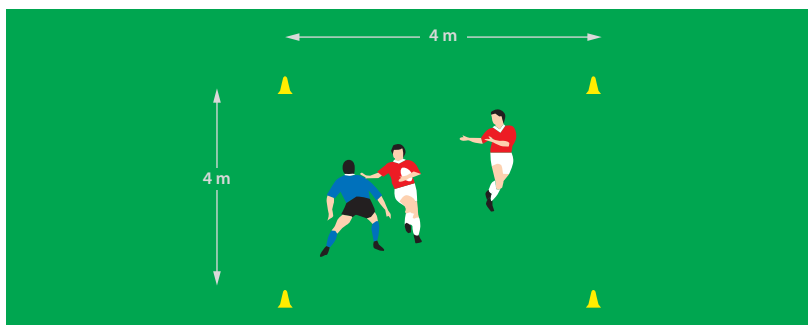
<b>Tréninková aktivita</b>	Offload U14 – A
<b>Cíl</b>	Držet protihráče daleko od míče.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	4 m × 4 m
<b>Terčičky</b>	4	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	3
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	9 × 1 minuta

### Popis cvičení

- Dva útočníci hrají proti jednomu hráči, který brání. Cílem je si dát co nejvíce přihrávek ve stanoveném časovém intervalu. Hráč s míčem může nahrát až 2 vteřiny poté, co se ho bránící hráč dotkne. Útočnící hráč by od sebe bránícího hráče měl odstrčit, aby se nedostal na míč a míč mohl být přihrán. Bránící hráč se za každou cenu snaží dostat míč a nebo vytlačit útočnícího hráče z prostoru. Útočnící hráč bez míče se snaží nabíhat do volného prostoru a říkat si o míč.



### Co by měl trenér sledovat

- Hráč s míčem správně drží protihráče od těla za pomoci volné ruky, hledá podporu a jednou rukou je schopen kvalitně přihrát míč. Zároveň snižuje svoje těžiště, aby nebyl vytlačen.
- Hráč v podpoře se snaží najít volný prostor tak, aby mu hráč s míčem mohl přihrát. Musí být aktivní a komunikovat.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Můžeme volit různé velikosti hrací plochy.

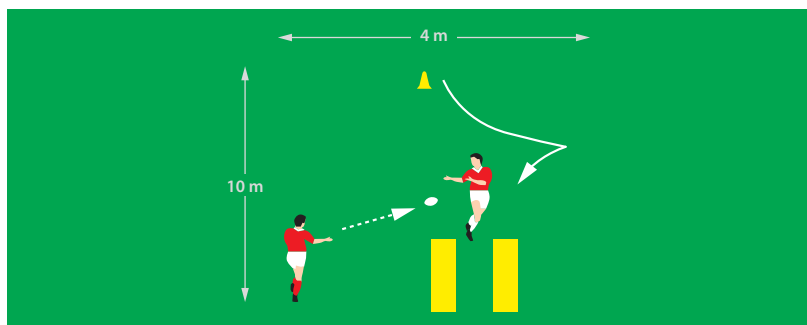
<b>Tréninková aktivita</b>	Směr běhu – U12 – A
<b>Cíl</b>	Směr běhu před příjmem přihrávky.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	2	<b>Plocha</b>	4 m × 10 m
<b>Terčičky</b>	2	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	2 (4)
<b>Narážeče</b>	2	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	15 minut

### Popis cvičení

- Hráč vybíhá z terčičky a míří mezi dva obránce reprezentované válci. Mezi obránce neběží napřímo, ale používá změnu směru běhu. Obránce svým pohybem donutí k pohybu, tím se pro něho otevře větší prostor, do kterého zaútočí.
- Těsně před obranou dostává prudkou přihrávku tak, aby ji obrana nemohla zachytit.



### Co by měl trenér sledovat

- Hráč mění směr a dynamiku běhu. V první fázi se pohybuje pomaleji, před obranou a do míče musí zrychlit naplno tak, aby měl dostatečnou energii pro projití obranou.
- Hráč má připravené ruce a říká si o míč.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Namísto válců postavíme obránce s narážecí, kteří se mohou lehce pohybovat a uzavírat prostor.



**ČESKÉ  
RAGBY**

Klíčová národní témata  
**Duel a offload**

## Cíl a popis dovednosti: Skládka – individuální obrana

### Klíčové faktory

- Odvaha a odhodlání
- Vymezení úhlu skládky
- Srovnání venkovního kolene na vnitřní
- Jít dopředu pro zmenšení vzdálenosti
- Hlava a ruce nahoře
- Pohled směřuje na cíl – na kyčle
- Zkrátit krok, jít na špičkách
- Zmenšit prostor na minimum
- Stejná noha a stejné rameno
- Aktivní sevření rukama
- Jít skrz skládku
- Při dopadu nezůstat pod skládaným – připravovat si v pádu pozici
- Jít rychle zpátky na nohy
- Bojovat o míč, jít do tlaku nebo se zapojit do obrany

Skládka je zásadní pro bránící tým, protože je základním stavebním kamenem všech obranných systémů. Cílem skládky je zastavit hráče s míčem, potažmo postup míče dopředu a následně míč získat pro svůj tým.

Přemýšlení o skládce nesmí být brzdou pro učinění rozhodnutí nebo provedení akce. Skládka musí být automatizovaná, pro hráče přirozená.

Hráč ovládá všechny klíčové faktory skládky bez výjimky. Je schopen komunikovat, analyzovat situaci před sebou, zvolit správný typ skládky. Skládku správně provést a okamžitě bojovat o míč, jít do tlaku v ruku nebo se zapojit do další fáze obrany. Hráč je schopný vše realizovat pod tlakem a v plné rychlosti.





## Skládka – individuální obrana

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Vymezení úhlu skládky	<ul style="list-style-type: none"><li>Zevnitř ven (případně obráceně).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Postavení nohou.</li></ul>
Zkrácení prostoru	<ul style="list-style-type: none"><li>Jít rychle dopředu, zkrátit krok, být na špičkách a dostat se nohou do „čtverce“ – prostor vytvořený nohama obránce.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hráčovu krokovou techniku – nést na patách.</li></ul>
Postoj před nárazem	<ul style="list-style-type: none"><li>Hlava nahoře, pohled směřuje na cíl-kyčle, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla a trup v mírném předklonu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Jestli jde hráč v tomto postoji co nejbližší k útočícímu hráči.</li></ul>
Pozice při nárazu	<ul style="list-style-type: none"><li>Stejná noha + stejné rameno, rovná záda, hlava před nárazem od těla, sevření rukama + hlava přitisknutá na hráče, dokončit pohyb, nezastavovat.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Jestli jde hráč zespodu nahoru a jde stejnou nohou a stejným ramenem, po nárazu má hlavu přitisknutou na hráče – cheek to cheek.</li></ul>
Po nárazu	<ul style="list-style-type: none"><li>Zůstat k hráči přitisknutý, zdynamizovat nohy, dostat hráče na zem – snaha vyhrát soubor pro aktivní skládku.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sevření rukama, hráč musí sledovat bod za skládkou pro udržení rovných zad. Hráč má hlavu přitisknutou na soupeře – cheek to cheek.</li></ul>
Po dopadu	<ul style="list-style-type: none"><li>Uvolnit hráče, dostat se zpět na nohy, zkusit hrát míč, jít do tlaku nebo zpět do obrany.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktivitu a rozhodování hráče.</li></ul>





ČESKÉ  
RAGBY

Klíčová národní témata  
**Skládka – individuální obrana**

## Úroveň zvládnutí dovednosti skládky dle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Zachycení protihráče co možná nejtěsněji – pevné sevření, neskládat protihráče narážením nebo strkáním, naučit hráče padat.
U8	Stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda.
U10	Stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření.
U12	Analýza situace před sebou, vymezení úhlu skládky, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření.
U14	Analýza situace před sebou, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy.
U16	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním, posouzení typu skládky v závislosti na situaci + trénink všech typů skládek, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy.
U18	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním + komunikace v řetězci 3, posouzení typu skládky v závislosti na situaci + trénink všech typů skládek, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany + trénink všech typů obrany, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy + vyhodnocení situace – hrát míč, jít do tlaku, zpět do obrany. Schopnost vše dělat pod tlakem, v plné rychlosti a mít kapacitu tato úsilí opakovat.
Muži	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním + komunikace v řetězci 3, posouzení typu skládky v závislosti na situaci + realizace všech typů skládek, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany + realizace všech typů obrany, zkrácení prostoru + trénink specifické krokové techniky, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer – lokty u těla, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy + vyhodnocení situace – hrát míč, jít do tlaku, zpět do obrany. Schopnost vše dělat pod tlakem, v plné rychlosti a mít kapacitu tato úsilí opakovat.

## Provedení skládky, krok za krokem



ČESKÉ  
RAGBY



Skládky – individuální obrana

Klíčová národní témata

## Zásady pro trénink skládky

- 1. Malý prostor**
  - V první fázi tréninku skládky je potřeba začít na malém prostoru a postupně prostor zvětšovat. Nedojde tak k psychickému zablokování některých hráčů, kteří mohou mít strach z kontaktu.
- 2. Malá rychlost**
  - Obdobně jako v prvním bodě, je vhodné v první fázi tréninku skládky začít na malém prostoru a postupně prostor zvětšovat. Nedojde tak k psychickému zablokování některých hráčů, kteří mohou mít strach z kontaktu ve vysoké rychlosti.
- 3. Trénovat přípravu na složení**
  - Dříve než přejdeme k tréninku kontaktu a skládky jako takové, tak je vhodné trénovat to, jakým způsobem se ke skládce přiblížit a kam navést útočícího hráče.
- 4. Trénovat segmenty skládky pro odstranění strachu z kontaktu**
  - Naučit hráče padat
  - Sevření
  - Zkrátit vzdálenost mezi skládajícím a skládaným
- 5. Začít trénovat skládku ze strany, teprve poté přejít na další typy skládky**
  - Nejdříve je potřeba splnit všechny klíčové body skládky ze strany a až potom pokračovat na další typy skládky. Ofenzivní skládku zepředu trénujeme až jako poslední.
- 6. Dbát na bezpečnost hráčů**
  - 55-60 % úrazů u dospělých ragbistů plyne ze skládek hráčů. Špatná poloha hlavy může způsobit poranění hlavy a krku – u dospělých ragbistů, k 72 % všech úrazů s otřesem mozku dochází při skládkách hráčů v juniorském ragby, hlava je jednou z částí těla nejčastěji podléhajících zraněním. Je o 70 % pravděpodobnější, že k úrazu dojde následkem srážky než skládky podle pravidel. Z těchto důvodů je nutné dbát na bezpečnost hráčů a připravit hráče na kontakt jak psychicky, tak fyzicky a samozřejmě vhodnou rozcvičkou:
  - Psychická příprava: v úvodní části tréninkové jednotky je vhodné představit náplň tréninku a hráče nabudit na kontakt.
  - Při plném kontaktu v tréninku skládky je ideální, když mají hráči alespoň základní průpravu v posilovně a již došlo k tréninku hlubokého stabilizačního systému a kosterního svalstva.
  - Bez kvalitní rozcvičky nelze očekávat dobrý trénink skládky a zároveň jej nelze ani realizovat. Vhodná rozcvička před tréninkem skládky by měla obsahovat:
    - úpolové prvky
    - základní prvky



## 7. Klást důraz na klíčové body

- Pro správné provedení skládky je nezbytně nutné splňovat všechny klíčové body a klást na ně důraz v tréninku. Opakovat je a nechat je opakovat hráče při zpětné vazbě, především potom u mladších kategorií.

## 8. Znat pravidlo skládky



ČESKÉ  
RAGBY

Skládky – individuální obrana

Klíčová národní témata

## Pravidlo 14: Skládka

### DEFINICE

Ke skládce může dojít kdekoliv na hrací ploše. Jednání hráčů zapojených do skládky musí zajistit spravedlivý souboj a umožnit, aby míč byl okamžitě dostupný pro hru.



*Skládka.*

### POŽADAVKY NA SKLÁDKU

1. Skládka nastane, když hráč s míčem je držen jedním nebo více soupeři a je složen na zem.
2. Složen na zem znamená, že hráč s míčem leží, sedí, nebo má alespoň jedno koleno na zemi, nebo na jiném hráči, který je na zemi.
3. Držen znamená, že skládající musí kontinuálně držet hráče s míčem do té doby, než je hráč s míčem na zemi.

### HRÁČI VE SKLÁDCE

4. Hráči ve skládce jsou:
  - a. Skládáný hráč.
  - b. Skládající hráč(i).
  - c. Další:
    - i. Hráč(i), kteří drží hráče s míčem během skládky, ale nespadnou na zem.
    - ii. Hráč(i), kteří dobíhají, aby bojovali o míč ve skládce.
    - iii. Hráč(i), kteří jsou již na zemi.

## POVINNOSTI HRÁČE

5. Skládající hráči musí:
  - a. Okamžitě uvolnit míč a hráče s míčem, jakmile oba hráči spadnou na zem.
  - b. Okamžitě se vzdálit od složeného hráče a míče, nebo vstát.
  - c. Vstát předtím, než se pokusí hrát s míčem.
  - d. Umožnit skládanému hráči uvolnit se nebo hrát s míčem.
  - e. Umožnit skládanému hráči vzdálit se od míče.

Trest: Trestný kop

6. Skládající hráči smí hrát s míčem směrem od své brankové čáry za předpokladu, že splnili výše uvedené povinnosti a nevznikl ruck.
7. Skládání hráči musí okamžitě:
  - a. Dát míč k dispozici uvolněním, přihráním nebo postrčením míče kterýmkoliv směrem s výjimkou dopředu, aby hra mohla pokračovat. Položit míč smí v jakémkoliv směru.
  - b. Vzdálit se od míče nebo vstát.
  - c. Zajistit, aby neleželi na, přes nebo poblíž míče tak, aby zabránili hráčům soupeře v zisku míče.

Trest: Trestný kop



*Složený hráč musí okamžitě uvolnit míč.*



8. Další hráči musí:
- Zůstat na nohou a okamžitě uvolnit míč a skládaného hráče.
  - Zůstat na nohou, když hrají míčem.
  - Přicházet ke skládce směrem od vlastní brankové čáry, než zahrají míčem.
  - Nehrát s míčem nebo pokoušet se o skládku, když jsou na zemi blízko skládky.

Trest: Trestný kop



*Po skládce musí být všichni hráči na nohou, pokud chtějí hrát s míčem.*



*Hráč, který není na nohou a hraje míčem ve skládce.*



*Hráč, který není na nohou a hraje míčem ve skládce.*

9. Jakýkoliv hráč, který získá míč:
- Musí okamžitě hrát vzdálením se, přihráním nebo kopnutím míče.
  - Musí zůstat na nohou a nespadnout na zem ve skládce, nebo blízko skládky s výjimkou, že je skládán soupeřem.
  - Smí být skládán za předpokladu, že skládající hráč tak činí ve směru od své brankové čáry.

Trest: Trestný kop

10. Čáry ofsajdu jsou vytvořeny, pokud alespoň jeden hráč stojí na nohou nad míčem, který je na zemi. Čára ofsajdu každého týmu probíhá rovnoběžně s brankovou čarou posledním bodem jakéhokoliv hráče ve skládce nebo hráče, který stojí na nohou nad míčem. Pokud je tento bod na nebo za brankovou čarou, je ofsajdová čára shodná s brankovou čarou.
11. Skládka končí, když:
- Je vytvořen ruck.
  - Hráč na nohou z kteréhokoliv týmu získá míč a pohybuje se pryč, přihrává nebo kope míč.
  - Míč opustil místo skládky.
  - Míč je nehratelný. Pokud je pochybnost o tom, který hráč se neřídil Pravidly, rozhodčí nařídí mlýn. Vhazuje tým, který se pohyboval před přerušением dopředu, nebo, pokud se žádný tým nepohyboval dopředu, útočící tým.



ČESKÉ  
RAGBY

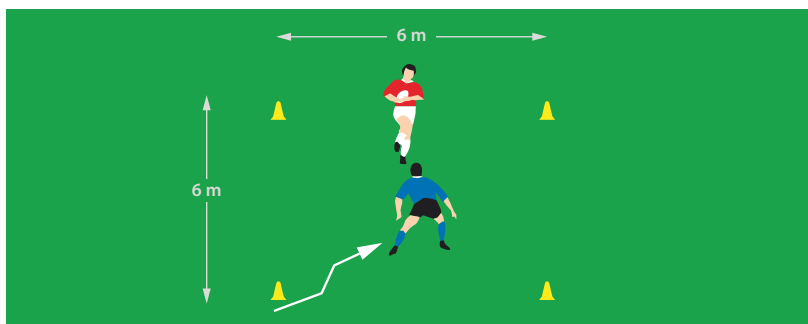
<b>Tréninková aktivita</b>	Test skládky
<b>Cíl</b>	Zkrátit krok za účelem reakce na pohyb útočícího hráče.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	6 m × 6 m
<b>Terčičky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	2
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	5 minut

### Popis cvičení

- Skládající začíná 3 metry venku z plochy (na straně).
- Hráč s míčem na středu plochy, ale zvenku čtverce.
- Na první písknutí se skládající přesouvá dovnitř plochy.
- Na druhé písknutí se hráč s míčem snaží položit pětku (přímým směrem a na 90 % rychlosti). Skládající provádí efektivní nízkou skládku.
- Opakování cvičení – různí hráči s míčem a skládající, start z opačné strany plochy.



### Co by měl trenér sledovat

- Zrychlení do a skrz kontakt.
- Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče.
- Silný postoj těla v kontaktu.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Začít přiměřenou rychlostí/rychlost zvyšovat.
- Zvětšit/zmenšit prostor.

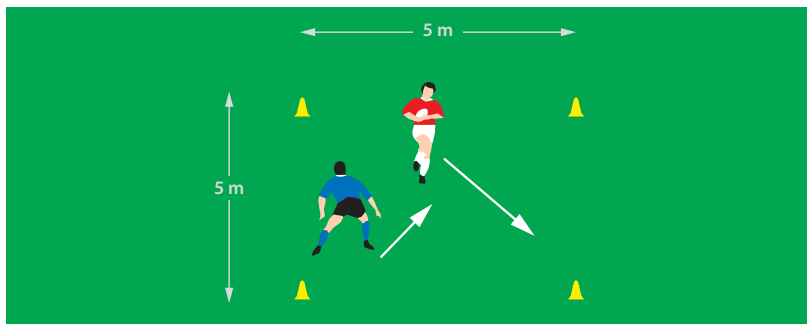
<b>Tréninková aktivita</b>	Skládka ze strany
<b>Cíl</b>	Soustředěnost skládajících hráče na osobní techniku skládky, rychlost vybíhání a manipulaci s útočícím hráčem.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	5 m × 5 m
<b>Terčičky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	2
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	5 minut

### Popis cvičení

- Ve čtverci 5 m × 5 m se na protilehlých stranách stínují útočící hráč s obráncem.
- Bránící hráč přihraje míč útočícímu hráči, odstartuje tak cvičení.
- Útočící hráč musí položit pětku na straně čtverce, kde obránce začínal – obránce ho musí zastavit.



### Co by měl trenér sledovat

- Skládající začíná v boxerském postoji.
- Skládající musí jít dopředu, udržovat své nohy pod jejich těžištěm tak, aby byl schopen reagovat na změny směru.
- Obránce musí vybíhat a stínovat útočícího hráče bokem (kyčle nenatočené více než 45°) a ujišťovat se, že útočící hráč nemá možnost útočení na obě strany.
- Energie
- Hbitost
- Síla

### Vývoj/modifikace cvičení

- Oba hráči začínají na středu strany čtverce, útočící hráč má povoleno si vybrat, kterým směrem zaútočí.



ČESKÉ  
RAGBY

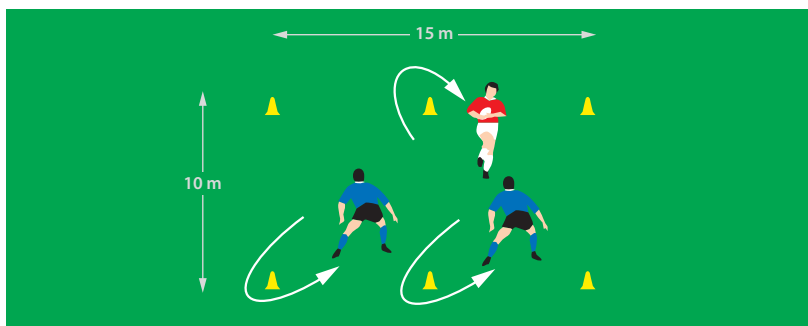
<b>Tréninková aktivita</b>	Skládka do tří směrů
<b>Cíl</b>	Cvičení, které dovolí hráčům procvičovat různé typy skládek z různých směrů a úhlů.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	15 m × 10 m
<b>Terčíky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	volitelné	<b>Počet hráčů</b>	2 a více
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10-15 minut

#### Popis cvičení

- Připravit 6 terčíků do plochy 15 m × 10 m podle obrázku.
- Hráč s míčem a obránce (nebo dva obránce, pokud bude probíhat trénink zdvojené skládky) stojí každý u svého prostředního terčíku zády k sobě.
- Na pokyn trenéra oběhne každý hráč svůj terčík.
- Hráč s míčem se otočí a útočí na brankovou čáru, obrana používá vybranou skládací techniku, aby ho zastavila.



#### Co by měl trenér sledovat

- Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
- Zadroitit nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyby útočícího hráče.
- Provést klíčové faktory pro výběr skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Určuj čísla terčíků pro vytvoření různých úhlů pro hráče a bránění z nich.
- Umístí útočící terčíky dále pro zvětšení času na reakci obrany.

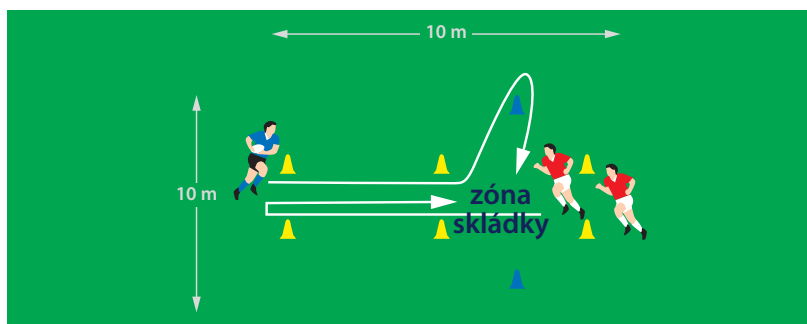
<b>Tréninková aktivita</b>	Trénování skládek
<b>Cíl</b>	Vylepšit individuální skládací techniky a výběr skládky.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	10 m × 10 m
<b>Terčíky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	3	<b>Počet hráčů</b>	3
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10-15 minut

### Popis cvičení

- Hráč s míčem a bránící hráč začínají proti sobě. Na pokyn trenéra se oba hráči rozběhnou dovnitř čtverce.
- Modrý hráč obíhá kteroukoli modrý terčík, zatímco červený hráč sprintuje na druhou stranu čtverce a pak se vrací.
- Červený hráč skládá modrého a spolupracuje s druhým červeným hráčem podle svých aktuálních postavení. Buď pomáhá se skládkou, nebo se snaží získat míč/ prostor po skládce.



### Co by měl trenér sledovat

- První skládající zavírá prostor, zadrobí nohama, aby mohl reagovat na pohyb hráče s míčem.
- První skládající má hlavu nahoru a jde nohama dopředu při jakékoli skládce.
- Druhý skládající hráč reaguje na akci prvního skládajícího – zdvojená skládka, získat prostor, lovec.
- Zrychlení do a skrz kontakt.
- Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče.
- Silný postoj v kontaktu.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Vložení třetího obránce a druhého útočícího hráče pro práci na řetězci 3 principů (míč, lovit, zaklopit).



ČESKÉ  
RAGBY

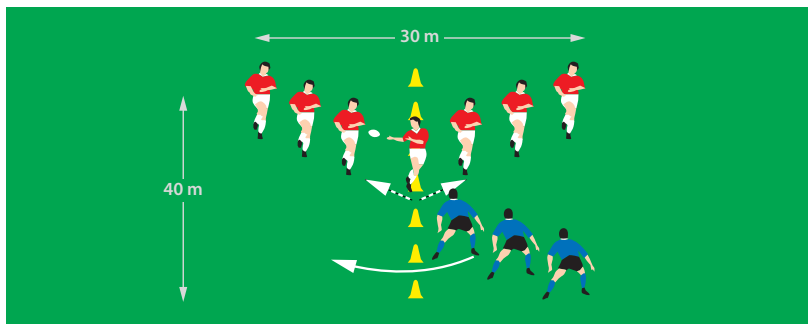
<b>Tréninková aktivita</b>	Dvě zóny skládky
<b>Cíl</b>	Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích. Rozvoj spolupráce, komunikace v řetězci tří.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	2	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	40 m × 30 m
<b>Terčíky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	3	<b>Počet hráčů</b>	10
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	6	<b>Čas</b>	10-15 minut

#### Popis cvičení

- Mlýnová spojka přihrává v jednom kanále třem útočícím hráčům, kteří útočí na tři obránce.
- Obránci zastavují útočící hráče využitím vhodného výběru skládky.
- Jakmile je útok zastavený, obránci se přesouvají do dalšího kanálu bránit druhou vlnu tří útočících hráčů.
- Po šesti cyklech dojde k výměně obrany.



#### Co by měl trenér sledovat

- Zmenšit prostor útočícímu hráči.
- Zadržet nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
- Provádět klíčové faktory výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Přidat více hráčů, ale zajistit, aby obránci stále pracovali po třech.
- Posílit útok.
- Zaměřeni na práci nohou ve skládce a provedení kontaktu ramenem do nárážeče/narážečů před návratem zpátky do plného kontaktu.



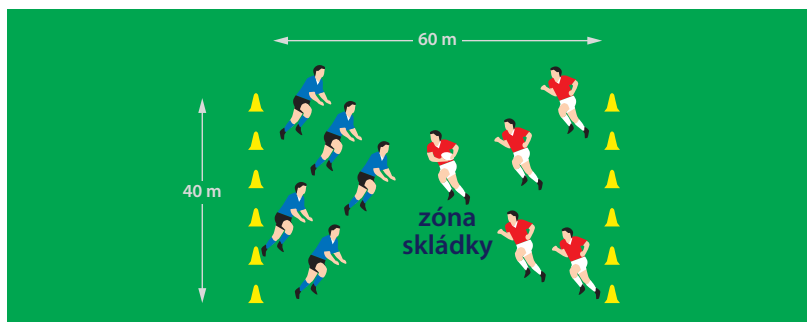
<b>Tréninková aktivita</b>	Jeden na jednoho jmenovitě
<b>Cíl</b>	Hra Rugby League uvnitř plochy 60 m × 40 m. Zaměření na bránící tým s podmínkou, že útočícího hráče může skládat pouze jeden skládající.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	2	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	60 m × 40 m
<b>Terčíky</b>	1	<b>Skládací obleky</b>	3	<b>Počet hráčů</b>	15-20
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	10	<b>Čas</b>	10-15 minut

### Popis cvičení

- Hra Rugby League s maximálním počtem deseti hráčů na každé straně.
- Standardní pravidla Rugby League (viz Rugby League 5 na 5 na straně 44).
- Bránící tým může vyčlenit pouze jednoho hráče pro skládání. Pokud je skládka kompletní, obrana se formuje tam, kde byla skládka provedena. Jestliže skládka není kompletní, tak další hráč nemůže pomáhat, dokud útočící hráč nevyhraje svůj duel.



### Co by měl trenér sledovat

- Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
- Zadroitit nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
- Provést klíčové faktory při výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).
- Zrychlení do a skrz kontakt.
- Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče.
- Silný postoj v kontaktu.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Přizpůsobit velikost hřiště – menší bude jednodušší pro obránce, širší pro ně bude náročnější.



ČESKÉ  
RAGBY

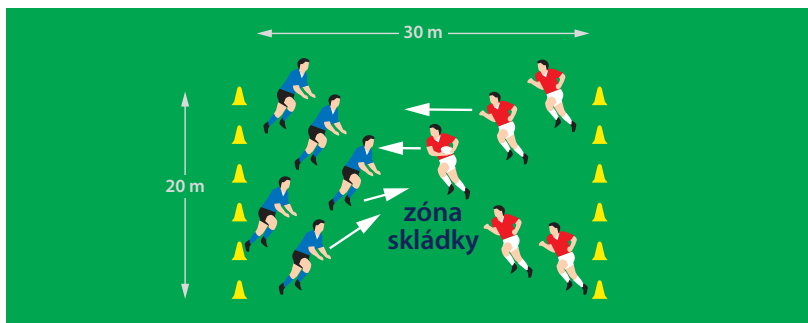
<b>Tréninková aktivita</b>	Rugby League 5 proti 5
<b>Cíl</b>	Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	2	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	30 m × 20 m
<b>Terčičky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	3	<b>Počet hráčů</b>	10
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	4-6	<b>Čas</b>	10-15 minut

### Popis cvičení

- Jedna strana začíná s míčem a útočí, dokud nedojde ke skládce.
- Ve skládce nedochází k souboji o míč.
- Hra znovu začíná tak, že se hráč s míčem postaví zpátky na nohy a zahraje míč mezi nohama.
- Útočící strana má pět skládek k tomu, aby skórovala. Pokud ke skórování nedojde, získává míč druhá strana.



### Co by měl trenér sledovat

- Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
- Zadroitit nohama tak, aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
- Provést klíčové faktory při výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).
- Zrychlení do a skrz kontakt.
- Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče.
- Silný postoj v kontaktu.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Trenér může použít systém bodování za určité typy skládek.
- Doplnit útok o přesouvajícího se útočníka.
- Rozšíření vložení ruky a souboje o míč.



ČESKÉ  
RAGBY



# Komunikace a rozhodování

Klíčová národní témata

## Cíl a popis dovednosti: Komunikace

### Klíčové faktory

- Pozitivní prostředí
- Otevřené otázky
- Stručný a jasný obsah
- Vnímání
- Společný jazyk
- Emocionální kontrola

Skutečnost, že více než 50 % hry se odehrává za míčem, hraje se ve velkém počtu hráčů a na velké ploše, přináší velké nároky na komunikaci. Komunikace je prostředkem organizace a rozhodování. Kromě řešení herních situací je také nástrojem emocionální kontroly – motivace a zklidnění (psychické kotvy).

Pozitivní prostředí je jedním z nejdůležitějších rysů kvalitního tréninkového procesu: bez toho je otevřená a smysluplná komunikace nemožná. Trenér vede hráče svým příkladem. Nejen proto jsou důležité požadavky na komunikaci z jeho strany:

- Trenér dbá, aby komunikace byla oboustranná: naslouchá.
- Soulad: žádné protimluvy a dvojsmysly; verbální komunikace musí odpovídat neverbální.
- Komunikace musí být jasná. Je dobré si ověřit, jak je sdělení trenéra pochopeno.
- Trenér si musí být vědom emocionálního dopadu své komunikace.

Hráči se musí učit vnímat jak soupeře, tak jeden druhého. Někdy komunikace nefunguje, přestože spoluhráči hlasitě dávají dostatečné množství jednoznačných informací. Může to být proto, že hráč s míčem nevnímá. „Probuzení“ může pomoci oslovení jménem.

Komunikace mezi hráči musí být jasná a stručná. Komunikace je přenosem informací. Efektivní komunikace předává konkrétní informace: namísto „tady“ může hráč dávat jednoduchou instrukci „dlouhá“ – „zem“ – „pravá“ atd. nebo použít společný jazyk – playbook. Své místo má i neverbální komunikace (zatahání za dres, zamávání z křídla, signál dlaní mezi 9 a 10).

## Komunikace

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Treninkové prostředí	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pozitivní prostředí je jedním z nejdůležitějších rysů kvalitního tréninkového procesu: bez toho je otevřená a smysluplná komunikace nemožná.</li><li>• Pozitivní tréninkové prostředí vzniká, když dáváte najevo, že si ceníte aktivního přístupu k tréninku a učení a když mezi hráči a mezi trenérem a hráči panuje důvěra a úcta. Chcete-li vytvořit důvěru, která vede ke skutečné účasti a plnému zapojení hráčů do tréninku, musíte nejprve připravit půdu vytvořením prostředí, ve kterém všichni hráči cítí, že jsou v bezpečí, jsou podporováni a že na každém z nich záleží.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hráči se cítí fyzicky i emocionálně v bezpečí.</li><li>• Jsou stanoveny normy chování, které jsou důsledně a spravedlivě (bez rozdílu) prosazovány u všech hráčů.</li><li>• Všichni hráči jsou vyzváni k dosažení vysokých očekávání a všichni hráči dostávají podporu potřebnou k tomu, aby tato očekávání splnili.</li></ul>
Komunikace trenéra s hráčem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportovci pozitivně reagují na trenéry, kteří poskytují:<ul style="list-style-type: none"><li>- Pozitivní zpětnou vazbu po dobrém výkonu (vysoké úsilí a kvalita provedení odpovídající požadované úrovni a možnostem).</li><li>- Doporučení a povzbuzení po chybě ve výkonu.</li><li>- Technické instrukce a mírné množství obecného povzbuzení nesouvisejícího s kvalitou výkonu.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trenéři si musí všímat dobrých výkonů, podporovat je a oceňovat nebo je posilovat a zároveň se vyvarovat kritizování chyb nebo kritického poučování po chybách.</li></ul>
Komunikace mezi hráči	<ul style="list-style-type: none"><li>• Komunikace je podmínkou kolektivní organizace a napomáhá rozhodování. Musí být stručná a srozumitelná.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trenér sleduje, zda komunikace odpovídá situaci množstvím, obsahem (nese konkrétní informace), formou, zda probíhá ve vhodnou dobu, kdo se jí účastní a jakým způsobem.</li></ul>
Playbook: společný jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herní plán je komplexní strategie, která nastiňuje metody, šablony, techniky a cíle, které trenér a hráči chtějí, aby tým použil k dosažení předem stanovených cílů. Herní plán poskytuje společný jazyk signálů, gest a pokynů, kterému všichni členové týmu rozumí.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hráči ví, co se bude hrát (standardní a herní situace),</li><li>• hráč s míčem ví, kde má podporu,</li><li>• hráči bez míče nabízejí varianty hráči s míčem,</li><li>• obránce může reagovat na komunikujícího spoluhráče. (možná výhoda pro hráče s míčem).</li><li>• Organizace hry.</li><li>• Trenér sleduje, zda hráči používají společný jazyk jednotně a v souladu se záměrem.</li></ul>



# Komunikace a rozhodování

Klíčová národní témata

## Sada komunikačních nástrojů pro trenéry

Ve všech kolektivních sportech, zejména v ragby, bývají dominantní ty týmy, které dokážou rozpoznat příležitosti ke skórování, rozhodnout se pro účinnou strategii a dokážou toto rozhodnutí efektivně sdělit celému týmu. Dominantní ragbyové týmy se také navzájem povzbuzují, slaví drobná vítězství ve hře a dělají to hlasitě; vlastně můžeme říci, že úspěšné týmy jsou hlasité týmy. Jak můžeme jako trenéři rozvíjet dobrou týmovou komunikaci?

Někdy, stačí říct: „Neslyším vás“ nebo „Zvýšme hlasitost“. Ale účinek je často krátkodobý a zejména, když se dostaví únava nebo když váš tým prohrává, jsou tyto jednoduché pokyny často ignorovány.

Abychom naše hráče podpořili v hlasité a přesné komunikaci, musíme si tento návyk nacvičit na tréninku. Niže uvádíme sadu nástrojů, které by měly být používány během tréninkové jednotky. Jsou navrženy tak, aby podporovaly kolektivní rozhodování a zpětnou vazbu o chybách.

Název nástroje	Popis	Rady a tipy
Timeouty	Timeout vyvolaný hráči dává hráčům příležitost podělit se o své nápady, samostatně se rozhodnout a zorganizovat se. Je důležité hráče s tímto přístupem seznámit, ale když si na něj zvyknou, stává se mocným nástrojem komunikace a řešení herních situací. Co s tímto časem udělají? Zde je několik nápadů: Stanovte si strategii – rychlý x pomalý, velký x malý; Pokémoni. Změna – změna pravidel, která pomůže hře. Nápověda – požádejte trenéra o radu. Podvádět – jak můžeme hru parazit jiným způsobem? Kde je šedá zóna?	Zkuste nejprve modelovat timeout. Pomocí otázek přivedte hráče k řešení.
Replay (opakovat)	Hráči mají možnost se dohodnout a přehrát herní situaci, hrát vlevo místo vpravo, zarovnat se hlouběji, záleží jen na nich.	Nejprve uveďte příklad, poté hráče vyzvěte, aby jej použili samostatně.
Freezenout hru (zůstat stát na místě)	Způsob, jak může trenér zasáhnout do hry a zeptat se: Zavři oči. Co jste viděli? Co jste si všimli? Bylo by lepší, kdyby...?	
Tichá pošta	Rozesílejte informace, například o změnách pravidel, jednomu hráči, stanovte mu podmínky, například, že je může sdělit pouze jednotlivci.	
Jmenuj hráče	Řekni jméno hráče, kterému přihráváš.	
Pokyny na papíře	Rozdejte týmům pokyny na papíře. Nechte je diskutovat a požádejte je o vysvětlení.	



ČESKÉ  
RAGBY

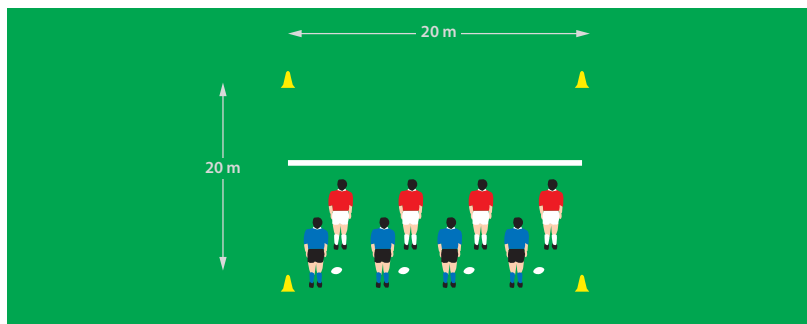
<b>Tréninková aktivita</b>	Slepý ragbista
<b>Cíl</b>	Zdůraznění důležitosti komunikace Povzbuzování komunikace/rozcvička/doplňující aktivita.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	6	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	20 m × 20 m
<b>Terčičky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	6-12
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	sada	<b>Čas</b>	10 minut

### Popis cvičení

- Hráči vytvoří dvojice a postaví se za sebe. Hráč vpředu si zakryje oči dresem, hráč vzadu si vezme míč.
- Po prvním písknutí trenéra hráč, který je vzadu, dokutálí míč za čáru. Na druhý hvzď musí dát pokyn prvnímu hráči, aby míč zvedl a vrátil za čáru. Dvojice, která splní úkol nejrychleji, navrhuje trest pro ostatní.
- Dvojice si vymění role a znovu si zahrají.



### Co by měl trenér sledovat

- Jsou hráči schopni se zorganizovat?
- Používají jasné pokyny? Chvála dobrému použití!

### Vývoj/modifikace cvičení

- Přizpůsobení ploch podle potřeb a obtíží.

Komunikace a rozhodování

Klíčová národní témata





ČESKÉ  
RAGBY

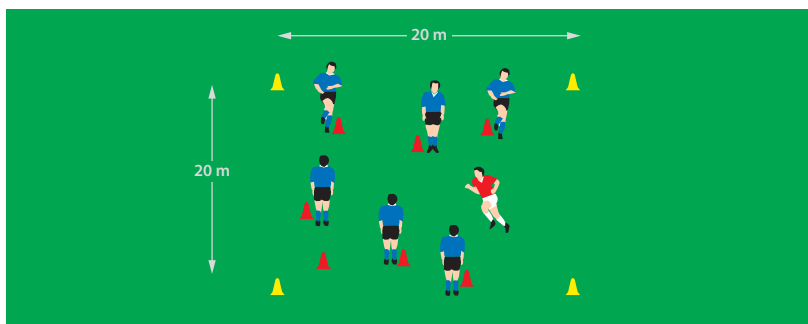
<b>Tréninková aktivita</b>	Zloděj terčů (komunikace)
<b>Cíl</b>	Braňte terče proti zlodějům. Povzbuzování komunikace/rozcvička/doplňující aktivita.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	0	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	20 m × 20 m
<b>Terče</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	6-12
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	0	<b>Čas</b>	10 minut

#### Popis cvičení

- Každý hráč náhodně umístí svůj terč na hrací plochu.
- Jeden hráč je určen na krádež terčů. Hráč může terč ukrást pouze v případě, že je nechráněn. Terč je chráněn, pokud na něm stojí jeden hráč.
- Hraje se, dokud útočník úspěšně neukradne terč. Jakmile se tak stane, je do role zloděje určen další hráč.



#### Co by měl trenér sledovat

- Reagují obránci na útočníka a předvídají ho?
- Komunikují mezi sebou při obraně terčů?

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Jak dlouho mohou obránci chránit terče? Stanovte časové výzvy.
- Přidat dalšího útočníka.
- Využívejte timeouty k diskusi o strategiích? Pokud ne, zkuste vést přestávku otázkami: Proč? Jak? Co? atd.



ČESKÉ  
RUGBY

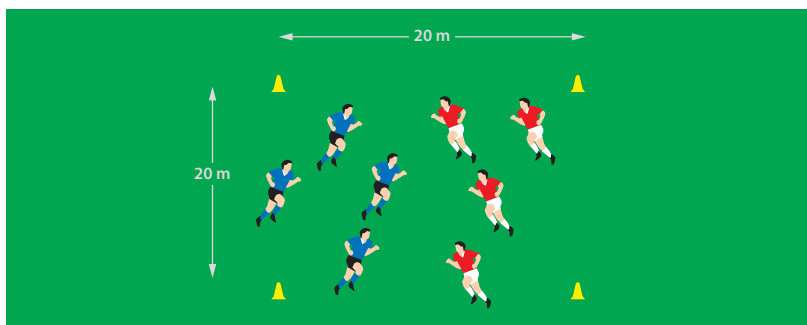
<b>Tréninková aktivita</b>	Tichý Touch (komunikace)
<b>Cíl</b>	Zdůraznění úlohy, kterou komunikace hraje při dosahování společných výsledků. Povzbuzování komunikace/rozcvička/doplňující aktivita.

### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	20 m × 20 m
<b>Terčíky</b>	sada	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	6-12
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	sada	<b>Čas</b>	10 minut

### Popis cvičení

- Nechte hráče rozhodnout o pravidlech.
- Zahrajte si dva poločasy touch rugby. V prvním poločase omezte komunikaci na neverbální. O poločase vyhlase timeout a zeptejte se hráčů, jaký vliv mělo toto omezení na hru. Ve druhém poločase pokračujte ve hře bez omezení.
- Na konci hry vyhlase další timeout a požádejte hráče o zpětnou vazbu. Vyzvěte je, aby zdůraznili rozdíly mezi poločasy.



### Co by měl trenér sledovat

- Poznamenejte si okamžiky, kdy omezení ovlivnilo hru. Upozorněte na tyto body svůj tým.

### Vývoj/modifikace cvičení

- Využívejte timeouty k diskusi o strategiích? Pokud ne, zkuste vést timeout otázkami: Proč? Jak? Co? atd.

## Cíl a popis dovednosti: Rozhodování

### Klíčové faktory

- Identifikovat problém nebo příležitost
- Navrhnout možná řešení
- Rozhodnout se pro některé řešení
- Postupovat podle rozhodnutí
- Nenechat se vykoledit
- Provést vyhodnocení

Hra ragby není gymnastická sestava, ale proměnlivý proces v bezprostřední konfrontaci se soupeřem. Stejně jako ostatní týmové sporty je hra ze své podstaty nepředvídatelná – bohatá herní zkušenost je proto pro úspěch zásadní. Klíčové aspekty jsou adaptabilita a variabilita. Nástrojem pro rozvoj adaptability i variability jsou adaptabilní hry. Z hlediska rozvíjení dovednosti rozhodování je důležité, aby cvičení co nejčastěji obsahovala prvek rozhodování a aby se svou dynamikou blížila herním situacím. To povede k pochopení smyslu hry. V tomto směru pomáhá moderovaná hra. Koncept adaptivních her a moderované hry propojuje GAMIFIKACE. Samostatnost lze podpořit víceúrovňovým bodováním.

Důležitost hledisek rozhodování v procesu učení – rozhodování má být:



**správné  
rychlé  
samostatné**



**samostatné  
rychlé  
správné**

Pro maximální zapojení hráčů do procesu rozhodování je nezbytné vytvořit otevřené prostředí, ve kterém bez obav přijdou se svou „kůží“ na trh.

	Úrovně zapojení hráčů
úroveň 1	Rozhoduje trenér
úroveň 2	Po společné diskuzi rozhoduje trenér
úroveň 3	Na základě společné diskuze rozhodneme společně
úroveň 4	Trenér je připraven k diskuzi, rozhodují hráči

Pokud chceme rozvíjet samostatné myšlení a rozhodování, je kladení otevřených otázek a hledání odpovědí samotnými hráči důležitější, než představa trenéra o správné odpovědi. Tomu pomáhají tzv. otevřené otázky, bez předem daných odpovědí (Proč se to stalo? Jak by to šlo změnit? Co by se mohlo změnit? Co by se dělo, kdyby...? Vysvětlí to podrobněji.).



ČESKÉ  
RAGBY



## Komunikace a rozhodování

Klíčová národní témata

## Rozhodování

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Zlepšování rozhodování	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kvalita rozhodnutí závisí na časovém rámci, zkušenostech a schopnostech hráčů a na zažití širokého spektra herních situací. Čím lépe je hráč s těmito situacemi obeznámen, tím lépe se rozhoduje. Někdy mluvíme o tom, že hráč je „vyhraný“, „vyhrál se“. Tím máme na mysli, že získal dostatek herních zkušeností. Herní zkušenosti lze nejsnáze získat hrou. Neznamená to jen hrou ragby podle pravidel dané věkové kategorie, ale různými hrami, které stimulují rozhodování tím, že nechávají hráče co nejčastěji zažívat okamžiky, kdy musí sami činit rozhodnutí. Pokud chceme rozvíjet tyto dovednosti, je vhodné i cvičení upravovat tak, aby byla co nejlíže skutečným herním situacím.</li> <li>Rozhodování má různé aspekty. Základní jsou rychlost a kvalita. Předpokladem jejich rozvíjení a zlepšování je v první řadě možnost samostatného rozhodování a přenesení odpovědnosti za rozhodnutí z trenéra na hráče.</li> </ul> <p><a href="http://francdaniel.cz/prispevky/knizky/trenink-herni-prirozenosti/">francdaniel.cz/prispevky/knizky/trenink-herni-prirozenosti/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hrajte hry co nejčastěji, nejenže to hráče baví, ale také se učí.</li> </ul>
Dovednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dovednosti podmiňují rozhodování. Čím lepší a širší jsou dovednosti hráče, tím více možností má při rozhodování. Hráč se špatnými dovednostmi má omezené možnosti rozhodování. Hráči se mohou rozhodnout neprovádět finální přihrávku nebo kickpass jednoduše proto, že to není v jejich arzenálu dovedností.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podporovat riskování a experimentování.</li> </ul>
Fyzické schopnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráč se silou a rychlostí má k dispozici širší škálu řešení než pomalejší a méně koordinovaný hráč. I když pomalejší hráč vidí příležitost, nevyužije ji kvůli svým fyzickým omezením.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kvalitní fyzický tréninkový program.</li> </ul>
Rojníci	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zvyšování a rozšiřování dovedností rojníků je stále důležitější. Mladý velký hráč se při řešení problémů často příliš spoléhá na svou velikost. V pozdější fázi kariéry to přináší problémy, protože zejména v elitním ragby bude vždy někdo větší než on a jemu chybí další možnosti řešení, mezi kterými by se mohl rozhodovat. Pokud hráč volí v jedné situaci vždy stále stejné řešení, může to být tím, že nevěří svým dovednostem, které nabízejí jiná řešení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snažte se rozvíjet šikovné hráče, kteří dokáží řešit problémy více způsoby.</li> </ul>

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Adaptivní hry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradiční tréninkové metody obvykle připravují sportovce tak, že budují jistotu ve vybraných činnostech místo, aby je připravovali na nejistotu v mnohem širším spektru situací. Avšak vzhledem k tomu, že týmový sport je ze své podstaty nepředvídatelný, měli by trenéři nejistotu v tréninku přijmout a využít ji ke zlepšení učení a výkonnosti sportovců. Ti nejlepší sportovci přizpůsobují svá rozhodnutí a jednání měnícímu se prostředí a dosahují výkonů v nestabilních nebo nejistých situacích. Trenéři musí v tréninku klást důraz na adaptabilitu (dovednost přizpůsobit se měnícím se podmínkám) a variabilitu (možnost použít více různých řešení) spíše než na tradiční přístup, který se zaměřuje především na opakování a stabilitu rozhodnutí a jednání sportovců.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro vytvoření tréninku zaměřeného na rozhodování (ať formou cvičení nebo her), trenér musí:</li> <li>• Identifikovat problém rozhodování.</li> <li>• Určit informace potřebné pro efektivní rozhodování.</li> <li>• Manipulovat s klíčovými omezeními a vytvořit cvičení nebo hru, které bude ukazovat a zdůrazňovat problém.</li> <li>• Nasměřovat sportovce k vyhledávání relevantních informací.</li> <li>• Pokračovat v přizpůsobování úrovně chaosu schopnostem sportovce překonat problém.</li> <li>• Sledovat, vyhodnocovat a přizpůsobovat trénink výkonu a učení sportovce.</li> </ul>





ČESKÉ  
RAGBY

## Klíčová omezení

Existují některá klíčová omezení, kterými může trenér manipulovat, aby formoval rozhodovací chování sportovců od začátečníků po elitu.

### Čas a prostor

- **Vztah času a prostoru**

Trenér může ovlivnit čas, který má hráč na rozhodování, tím, že změní velikost hřiště.

- **Vstupní pozice**

Když trenér mění startovní pozice hráčů, povzbuzuje hráče ke spolupráci v tom směru, aby z chaotických situací vytvářeli efektivní struktury. Efektivní týmy budou mít schopnost spontánní reorganizace do nové, funkčnější struktury.

- **Výměny**

Lze použít k narušení rovnováhy mezi útokem a obranou. Několik sportovců může být vyzváno k okamžité výměně týmů v průběhu hry.

- **Plováky**

Jsou sportovci, kteří se při změně držení míče ve hře průběžně střídají, a jejich počet se může lišit podle toho, jakou míru přetížení chce trenér vytvořit.

- **Časované míče**

Může určit, jak dlouho má tým míč v držení nebo kolik přihrávek či fází předtím, než se držení předá.

- **Okluze zraku**

Když se hráči před plněním úkolu otočí zády, budou nuceni rozvíjet své schopnosti včasného zachycení informací (například rozpoznávání vzorů a předvídání).

### Směr

Struktury se neustále vyvíjejí podle směru a polohy míče, takže změna směru hry a počtu bodovaných zón vytvoří situace, v nichž lze trénovat efektivní rozhodování.

### Hráči

Trenér manipuluje s útočícím nebo bránícím týmem tak, aby vytvořil určitou míru nejistoty tím, že soupeři předloží konkrétní problém, který musí překonat.

- **Timeouty**

Pro efektivní sebeorganizaci týmů. Poskytují sportovcům čas na přezkoumání, diskusi, přizpůsobení a vývoj nových řešení vzniklých problémů. Trenéři by měli se sportovci používat přístup založený na kladení otázek, aby se zvýšila úroveň porozumění jejich vlastnímu vnímání situace, rozhodnutím a činnostem, které učinili, a dopadům jejich jednání na soupeře.

- **Manipulace s vyhledáváním sportovců**

Nechte hráče vyvolávat jména ostatních, určovat, jakou barvu dresu mají na sobě nebo v jakých zónách chtějí hrát.



- **Manipulace s pravidly úlohy a vybavením**

Umožňuje sportovcům trénovat objeovávání, zdokonalování a přizpůsobování struktur měnícímu se prostředí. Týmy mohou mít k dispozici počty a typy souborů, přihrávek, míčů, bodových zón, výkopů, herních vzorců, pohybů a možností v určitých kanálech a zónách, což od nich vyžaduje, aby je používaly střídě a při správných příležitostech.



## Adaptivní Touch

Na dalších stranách si můžete prohlédnout několik příkladů adaptivních her, které jsou tematicky zaměřené a mají za cíl podpořit určité změny v chování našich hráčů. Je třeba zdůraznit, že tyto hry jsou pouze nápady a trenér si je může a měl by je přizpůsobit svým potřebám.

### Superschopnosti

Hráčům můžete dát během hry superschopnosti, díky kterým ostatní hráči musí reagovat – komunikovat a rozhodovat.

Extra schopnost, která dává hráči nebo týmu možnost zažít hru způsobem, který by bez této superschopnosti nebyl možný. Podporuje taktizování hráčů, schopnost stanovovat a řešit problémy a buduje jejich povědomí, což jim umožňuje činit lepší rozhodnutí a být přizpůsobivější.

<b>Harry Potter!</b>	Ukažte míč na hráče a zakřičte „stůj!“ Obránce musí stát tři sekundy.
<b>Ofsajd!</b>	Jeden útočník může hrát před míčem.
<b>Neporazitelný!</b>	Žádný obránce se tě nemůže dotknout po dobu 5 sekund.
<b>Matrix!</b>	Obránci stojí na místě a útočníci se přesouvají do lepší pozice.
<b>Spiderman!</b>	Tři obránci jsou chyceni v pavučině. Musí se seskupit.
<b>Zombie!</b>	Jmenuj obránce, který může pouze chodit.
<b>Špión!</b>	Obránce může jít kamkoliv na hřišti.
<b>Zloděj!</b>	Pokud se dotkneš útočníka, odevzdá ti míč.
<b>Zkažený rozhodčí!</b>	Rozhodčí začne pískat ve tvůj prospěch.
<b>Kouzlo!</b>	Vymysli superschopnost pro jednoho ze svých spoluhráčů.

<b>Saracens</b>	Touch na 2 doteky (adaptivní touch)
	Hra Saracens je navržena tak, aby hráče vybízela k hledání prostoru v zadní části hřiště a jeho využití pomocí kopu. Bránící tým musí vymyslet účinnou strategii, jak tomu čelit.

### Zaměření

- Skenování
- Kopání
- Vytváření taktik

### Pravidla

- Po prvním doteku hráč přihraje míč (dohodněte se na počtu).
- Po druhém doteku jde hráč na zem/strana ztrácí míč.
- Útočící hráč může kopat na hráče v obsajdu (dohodněte se na počtu).
- Možné jsou také box-kicky (kop, kterým se bojuje o držení míče) a kop do bran-koviště.

### Level 1

- První tým se 41 body.
- Superschopnost po 13 bodech.
- Oba týmy musí použít minimálně 1 pauzu (timeout) a 1 opakování.

<b>Highlander</b>	Touch na 2 doteky (adaptivní touch)
	Hra Highlander nabádá hráče, aby podporovali hráče s míčem a hledali prostor kolem útočného pásma. Hra má vysoké tempo a měla by hráče dostat pod tlak při podvědomém rozhodování.

### Zaměření

- Podpora
- Komunikace

### Pravidla

- Po prvním doteku hráč přihraje míč (dohodněte se na počtu).
- Po druhém doteku útočící hráč přihrává ze země.

### Level 1

- První tým se 41 body.
- Superschopnost po 11 bodech.
- Oba týmy musí použít minimálně 1 pauzu (timeout) a 1 opakování.



ČESKÉ  
RAGBY

<b>Kiwi</b>	Touch na 2 doteky (adaptivní touch)
	Hra Kiwi se zaměřuje na protiútoky a přechody mezi obranou a útokem. Jedná se o fázi hry, která je v tréninku často přehlížena, ale kterou by All Blacks pravidelně trénovali.

### Zaměření

- Včasné vyhledávání prostoru
- Rozpoznávání nesouladu
- Komunikace

### Pravidla

- Po prvním doteku hráč přihraje míč (dohodněte se na počtu).
- Po druhém doteku jde hráč na zem/je ztráta míče.
- Útočící tým bude mít míč po dohodnutý počet fází. Když míč ztratí, má tým, který míč získal, jednu fázi na skórování. Týmy se v útoku střídají.

### Level 1

- První tým se 41 body.
- Superschopnost po 21 bodech.
- Oba týmy musí použít minimálně 1 pauzu (timeout) a 1 opakování.

<b>Fidži</b>	
	Hra na Fidži je navržena tak, aby vystavila útočící tým tlaku na jeho schopnosti a rozhodování.

### Zaměření

- Aktivní obrana
- Offload

### Pravidla

- Obránci získají míč, pokud se jim podaří útočníka zadržet po dobu 3 sekund.
- Útočící tým musí udržet míč naživu.

### Level 1

- První tým se 41 body.
- Superschopnost po 11 bodech.
- Oba týmy musí použít minimálně 1 pauzu (timeout) a 1 opakování.

## Herní výzvy

Pro zlepšení komunikace, strategického uvažování a rozhodování je důležité, aby trenér umožnil svému týmu útočit a bránit podle určitých scénářů. Tento proces umožňuje týmu seznámit se s předvídatelnými vzorci hry, které se v zápase pravidelně vyskytují.

V ideálním případě by tento proces měli řídit hráči a trenér by měl poskytovat rady pouze v případě potřeby.

### Příklady herních výzev:

- Hrajte celý poločas pomalé rucky, v každém poločase má jeden tým pomalé rucky (5 sekundové rucky). (Umožňuje čas navíc, lepší komunikaci/vytváření vzorů z devítky, desítky/možnosti kopat?).
- Zahrajte si hru, ve které za oba týmy útočí 2 hráči, 2 hráči mají jiný rozlišovací dres a hrají pouze s útočící stranou. (Super hra pro využití přecházení).
- 5 bodů za skóre z první fáze, 4 body za skóre z druhé fáze atd. Hra trvá 15 minut. Všechna zastavení ve hře lze restartovat pomocí mini mlýnů a autů.
- 2 červené karty, na hodinách zbývají 2 minuty, ale vyhráváte o 2 pětky. Soupeř má trestný kop na půlce. (Obránci – zvažte, jak můžete soupeře zdržet. Útočníci – jak ovlivní červené karty obránce v rucku nebo v zadní části hřiště?).
- Třímínutová lovecká hra. Zahrajte si ragby. Zjistěte, kolik krádeží zvládnete za 3 minuty. Totéž udělá i soupeř. První tým, který vyhraje 3 hry, se nese pro nápoje na zádech soupeře.
- Útočící tým musí během tří fází skórovat, nebo musí míč odkopnout. Za pětku 2 body, za pětku bez fáze 5 bodů, za chycení v zadní části hřiště 1 bod.
- Zvažte, jak obrana brání zadní část hřiště. Jak se chovají při přechodu do útoku?
- Máte drop z (brankoviště) a prohráváte o 4 body. Tři scénáře, jak vyhrát zápas, do konce zbývají 3 minuty, 1 minuta a poslední akce. Dokážete vyhrát všechny tři?
- Útočící tým musí v první fázi skórovat z autu a ve vnějších kanálech. Mají tři pokusy z útočné dvaadvacítky.



## Hráčské výzvy

Jako trenéři se musíme snažit povzbuzovat hráče, aby se na hru dívali z různých úhlů pohledu. Tyto karty jsou navrženy tak, aby jim nabídly jiný zážitek ze hry. Čím více je budeme vyzývat, aby opustili své komfortní zóny, tím více nástrojů budou mít během hry k dispozici.

<p>Buď jako</p> <p><b>CHESLIN KOLBE</b></p> <p>Udělej side-step na 5 hráčů</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>ANTOINE DUPONT</b></p> <p>Skóruj jako hráč z podpory</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>SONNY BILL WILLIAMS</b></p> <p>Udělej během hry 3 offloady</p>
<p>Buď jako</p> <p><b>RICHIE MCCAWE</b></p> <p>Ukradni během zápasu soupeři 3x míč</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>JONNY WILKINSON</b></p> <p>Získej pro svůj tým území z kopu 50:22</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>MICHAEL HOOPER</b></p> <p>Proveď „double play“ ukradni míč a hned podpoř v další fázi</p>
<p>Buď jako</p> <p><b>DAVID POCKOCK</b></p> <p>2x vytrhni míč soupeři</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>BEAUDEN BARRETT</b></p> <p>3x přihráj na pětku (udělej 3 asistence)</p>	<p>Buď jako</p> <p><b>OWEN FARRELL</b></p> <p>Organizuj hru celého týmu</p>



## Trenérské výzvy

### Trenérská výzva č. 1

Motivujte / povzbuďte  
3 hráče, kteří mají  
s danou aktivitou  
největší problémy

### Trenérská výzva č. 2

Vsaď se 3x s hráčem  
nebo více hráči

... vsadím se,  
že nedokážeš...

### Trenérská výzva č. 3

10 minut hry nemluv

### Trenérská výzva č. 4

Zptejte se hráčů  
na 3 otázky

### Trenérská výzva č. 5

Dej vybranému hráči  
hráčskou výzvu

### Trenérská výzva č. 6

Dej 2 hráčům  
superschopnost

### Trenérská výzva č. 7

5x řekni týmu  
„Bylo to úžasné“

### Trenérská výzva č. 8

Využij prvky  
GAMIFIKACE

### Trenérská výzva č. 9

Během timeoutu  
můžeš pokládat  
jen otázky



**Komunikace a rozhodování**

Klíčová národní témata

<b>Tréninková aktivita</b>	Skenování a rozhodování (rozhodování)
<b>Cíl</b>	Tato aktivita vyzkouší schopnost útočníků hrát proti různým obranným formacím. Rozcvička/doplňková aktivita/dovednostní aktivita.

### Potřebné vybavení:

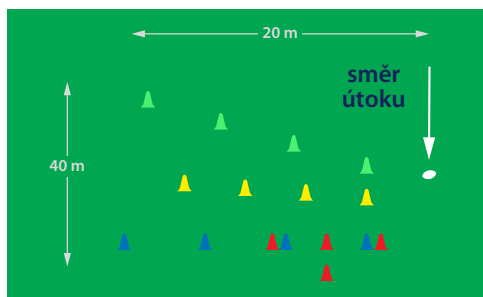
<b>Míče</b>	4	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	20 m × 40 m
<b>Terčíky</b>	různé barvy	<b>Skládací obleky</b>	3-8	<b>Počet hráčů</b>	3-8 útočníků 3-8 obránců
<b>Narážeče</b>	3-8	<b>Rozlišovací dresy</b>	ano	<b>Čas</b>	20 minut

### Popis cvičení

- Trenér rozestaví různobarevné terčíky, které představují různé obranné formace (zde jsou červené terčíky rozestaveny pro těsnou obranu, modré terčíky jsou rozestaveny pro rozšířená obrana).
- Na výzvu trenéra se obrana rozestaví na barevné terčíky, přičemž útok se vyrovná tak, aby překonal obranu.

### Co by měl trenér sledovat

- Všichni hráči si sdělí, kde je prostor pro útok, např. na pravé straně, na vnější straně 12. kanálu atd.
- První útočník by měl udělat pozitivní pohyb dopředu, aby fixoval prvního obránce.
- Pokud útočíte směrem ven, musí útočníci zabránit obráncům ve skluzu, např. postavit se hlouběji, provést náběh proti směru skluzu.
- Pokud útočíte skrz obranu, musí útočníci hledat mělič rozestavení, aby využili prostor mezi obránci.
- Všichni hráči musí včas zachytit a přesně přihrát, zakončením rukou na cíl.



### Vývoj/modifikace cvičení

- Mezi opakováním si zahrajte malé hry, jako je hra na 10 přihrávek, abyste podpořili sebeorganizaci v útoku a obraně. To může probíhat ve vyznačeném prostoru vedle hlavního tréninkového prostoru.
- Samostatnost hráčů – Nechte hráče, aby si zvolili rozestavení a počet obránců.
- Okluze zraku – Útočníci začínají zády k obráncům. Na pokyn se otočí a hrají.
- Postupujte od touch k plnému kontaktu pomocí nárážeče a skládacího obleku.

<b>Tréninková aktivita</b>	POP/Offload Touch – přihrávka z kontaktu (rozhodování)
<b>Cíl</b>	Hra pro rozvoj nevědomého rozhodování.

### Potřebné vybavení:

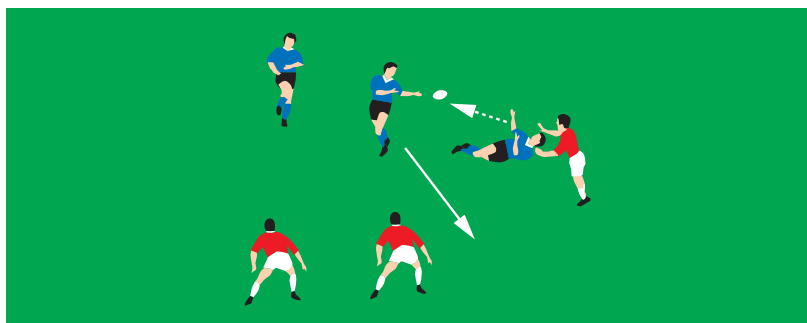
<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	od čtvrtiny hřiště k celému hřišti
<b>Terčíky</b>	ano	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	10-20
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	ano	<b>Čas</b>	25 minut

### Popis cvičení

5 minut Micro skills – skupina tří hráčů trénuje pop přihrávky ze země.

20 minut Pop touch – hra na jeden dotek, první tým do deseti bodů:

- Po doteku jde hráč na zem a přihrává ze země. Podpůrný hráč se snaží využít mezery, kterou vytvořil hráč s míčem.
- Tým musí provést jednu (pop) přihrávky ze země. Jakmile se obrana začne zhušťovat, útočící tým musí přihrávat nejméně dvakrát do volného prostoru.



### Co by měl trenér sledovat

- Padají hráči bezpečně?
- Vidí hráči příležitosti k obraně a útoku a komunikují o nich?
- Přichází podpora zpoza hráče s míčem? Je dostatečně hluboko? Příliš široký? Příliš tichý?

### Vývoj/modifikace cvičení

- Povolte hráčům jeden timeout a jeden replay za zápas. Povzbuzujte je, aby si o něj sami požádali. Trenér může zpočátku vést timeouy a replays, dokud si hráči nezvyknou používat je samostatně.
- Manipulace s šířkou hřiště, pokud je příliš snadná pro útok nebo obranu.



**ČESKÉ  
RAGBY**

**Komunikace a rozhodování**

Klíčová národní témata



ČESKÉ  
RAGBY

<b>Tréninková aktivita</b>	T – Touch (rozhodování)
<b>Cíl</b>	Hra pro rozvoj vědomé rozhodování.

#### Potřebné vybavení:

<b>Míče</b>	1	<b>Válce</b>	0	<b>Plocha</b>	od čtvrtiny hřiště k celému hřišti
<b>Terčíky</b>	ano	<b>Skládací obleky</b>	0	<b>Počet hráčů</b>	12-20
<b>Narážeče</b>	0	<b>Rozlišovací dresy</b>	ano	<b>Čas</b>	25+ minut

#### Popis cvičení

5 minut Micro skills – Trojice trénují offloady.

20 minut offload touch – hra na dva doteky do deseti bodů:

- Po prvním doteku následuje přihrávka (offload) – dohodněte se na počtu kroků nebo času.
- Po druhém doteku hráč jde na zem a prezentuje míč (jack-knife/kreveta, dlouhý, koza); obrana nebere míč, musí se vracet za nohy (jako by byl ruck, ne jen skládka).
- Skládající udělá tři kliky, zatímco dva nejbližší obránci si lehnou tak, aby se ruka-ma dotýkali nohou útočníka a jejich těla směřovala k brankové čáře, a vytvářejí dlouhý ruck.



#### Co by měl trenér sledovat

- Využívají útočníci čas navíc k hledání a sdělování, kde je prostor a jak si stojí obrana?
- Využívá útočící tým převahu v počtu hráčů? Jak mohou překonat skluz?
- Jak se obránci vypořádávají s převahou v útoku? Jak brání kopy?

#### Vývoj/modifikace cvičení

- Povolte hráčům jeden timeout a jeden replay za zápas. Povzbudujte je, aby si o něj sami požádali. Trenér může zpočátku vést timeouy a replays, dokud si hráči nezvyknou používat je samostatně.



ČESKÉ  
RAGBY

Klíčová národní témata  
**Poznámky**







**ČESKÉ  
RAGBY**

Klíčová národní témata  
**Poznámky**



**ČESKÉ  
RAGBY**

Trenérská příručka

### **Klíčová národní témata**

ČSRU děkuje Skotské ragbyové unii za ochotu sdílet metodické materiály, které sloužily jako zdroj informací, dále všem zaměstnancům i dobrovolníkům, kteří se podíleli na vzniku této publikace.

Speciální poděkování pak patří kolektivu trenérů: Filip Vacek, Ondřej Surga, Roman Šuster, Miroslav Němeček, Michal Ouředník, Rob Vann.

Redakční úpravy provedl Milan Haitman,  
grafické a fotografické práce Martin Flousek.

**[www.rugbyunion.cz](http://www.rugbyunion.cz)**

Copyright Česká ragbyová unie, z. s. 2023/1





**ČESKÉ  
RAGBY**

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt