



ČESKÉ  
RAGBY

# TRENÉRSKÁ KONFERENCE

## ZAMĚŘENO NA DĚTI

CHRÁŠTANY | 9. 3. 2024



ČESKÉ  
RAGBY

# PROGRAM

- **9:30**      **Registrace**
- **9:45**      **Úvod**
- **9:50**      **Jak pracovat s dětmi**
- **11:00**     **Klíčová národní témata**
- **11:55**     **Gamefikace**
- **12:50**     **Ukončení** (přesun na utkání ČR vs ŠVÝCARSKO)



**Rob VANN**



**Antonín BRABEC**



**Ondřej SURGA**



**Tomáš KOHOUT**



**Daniel BENEŠ**



ČESKÉ  
RAGBY

# BEST PRACTICE zaměřeno na děti

Dan Beneš, Tomáš Kohout, Ondřej Surga | 9. března 2024



ČESKÉ  
RAGBY



# Jak dostat děti na hřiště?

Společná vize jako motor

Zájem o ragby - zájem o sportovní vyžití dětí

Prostředky náboru

Otevřenost klubu, dobré prostředí, kvalitní sportovní vyžití dětí

Dobré reference



ČESKÉ  
RAGBY

# Jak děti na hřišti udržet?

Statistiky: důvody konkrétní (náročnost, neshody s trenérem, zranění) i těžko uchopitelné (chtějí dělat něco jiného, přestane je sport bavit ...)

**Nástup puberty - rozvoj vztahů s vrstevníky - pokles zájmu o sport**

Dobré prostředí, dobré vztahy se spoluhráči i trenéry, dobrá parta

- Vytváření společných zážitků
- Utváření vztahů ve skupině
- Mimo ragby

**Zbavit strachu z kontaktu**





ČESKÉ  
RAGBY

# Jak trénovat děti

Trenérská příručka Ragby dětí (DRH, fáze 1 a 2)

<https://www.rugbyunion.cz/data/2/b/drh-1-2-web.pdf>

str. 6 - 14

- tipy pro pozitivní prostředí
- forma tréninku
- rozvoj a vítězství
- definice úspěšného trenéra
- APES





ČESKÉ  
RAGBY



# Struktura klubu

množství úkolů vyžaduje  
zapojení většího počtu osob  
směřování stejným směrem  
= důvěra  
efektivní rozdělení úkolů



# KNT

Antonín Brabec | 9. března 2024



ČESKÉ  
RAGBY

# KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA

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.



ČESKÉ  
RAGBY

# KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA

Důležitou součástí plánu dlouhodobého rozvoje je i postupné rozvíjení základních „*klíčových*“ ragbyových dovedností.

## KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA (KNT):

- chycení míče a přihrávka
- Skládka
- duel a offload
- komunikace a rozhodování.

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



ČESKÉ  
RAGBY

# KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA

**Příjem a  
přihrávka**

**Skládka a obrana**

**KNT**

**Duel a offload**

**Komunikace a  
rozhodování**



ČESKÉ  
RAGBY

# Principy hry v útoku a obraně

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)



# GAMIFIKACE



Rob Vann | 9. března 2024

# Gamifikace

Vzpomeňte si na hráče, kterého jste trénovali a který prokázal vysokou úroveň smyslu pro hru? Popište jejich vlastnosti

**Plánování dopředu.**

**Vytváření problémů.**

**Vyhledávání informací.**



ČESKÉ  
RAGBY

# Principy Gamifikace

- **Mise**
- **Úrovně**
- **Superschopnosti**
- **Pausenout**
- **Replay**
- **Savenout progres**
- **Freezenout**





## Highlander Touch (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 doteku hráč přihraje míč (dohodněte se na počtu).
- Po několika krocích útočící hráč přihrává ze země.

[https://youtu.be/8cp-p\\_y8ZFA?si=\\_HbCYFoxyLRRhiVZ](https://youtu.be/8cp-p_y8ZFA?si=_HbCYFoxyLRRhiVZ)





ČESKÉ  
RAGBY

# Highlander Touch na 2 doteky

## Mise

**Útok;** kontinuita, dokážeš se při útoku dotknout míče dvakrát?

**Obrana;** vyvíjet tlak. Vynutit si ztrátu pomocí dvojité skládky

## Level 1

1 bod za pětku

1 bod za kop na pětku

2 bod za magic moment

2 body za double hit (ramena? Full contact? dohodnout a dodržovat pravidla týkající se umístění hlavy!!)

1 bod za double touch v útoku

2x4mins

Vyhrává tým s nejvyšším počtem bodů

Ale! Pokud všichni členové týmu skórují, tým vyhrává.

Prohrávající tým musí;



ČESKÉ  
RAGBY

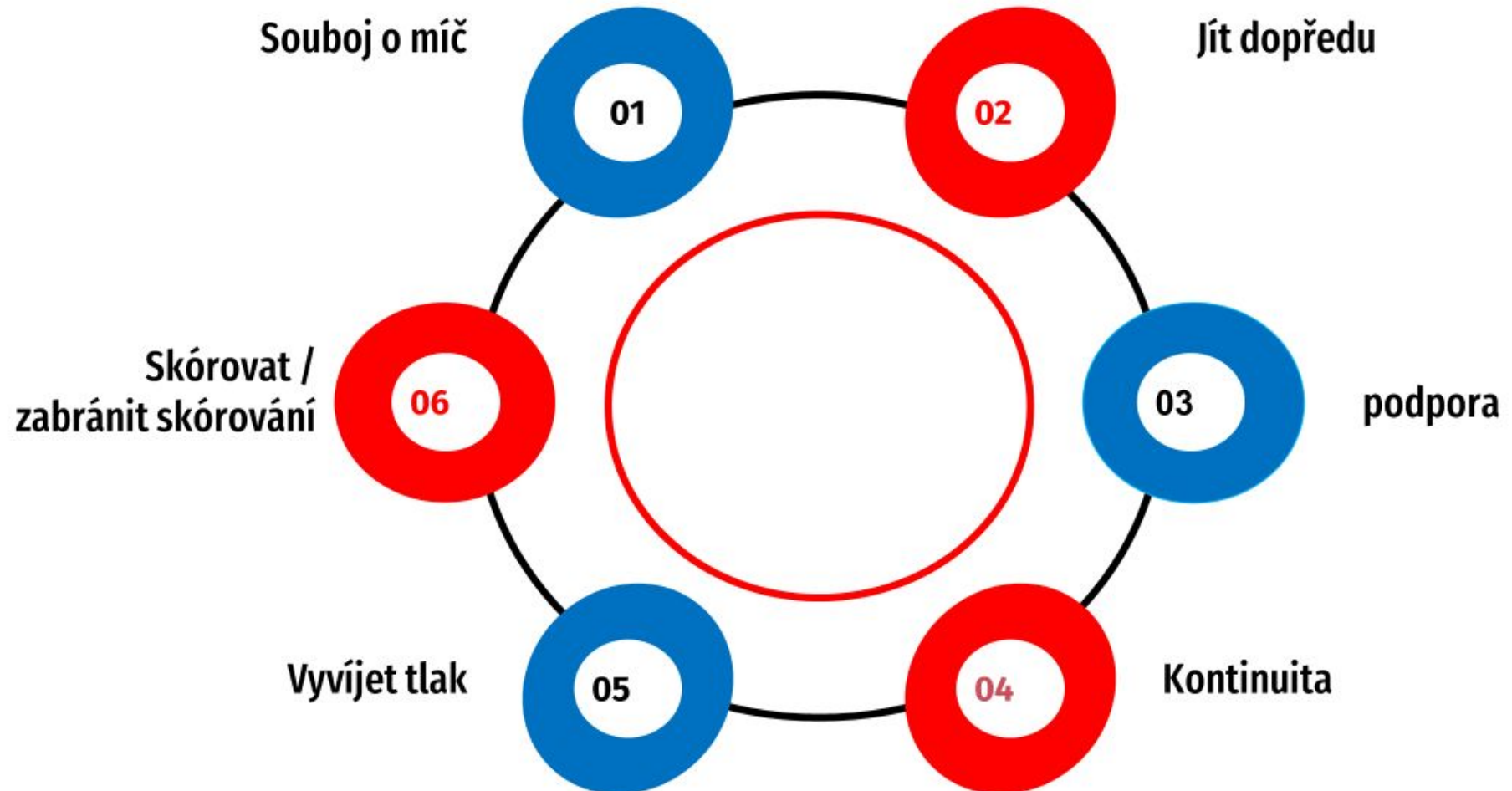
# Klíčová omezení a trenérské nástroje

- Čas
- Skóre
- Zmrazit
- Opakovat
- Timeouty
- Změna vybavení
- Vyzvat hráče
- Odměňovat hráče individuálně



ČESKÉ  
RAGBY

# Herní principy "misí"





ČESKÉ  
RAGBY

# Naší Hráči

**S**amostatny

Využívat informace k efektivní týmové spolupráci. Hráči budou pracovat jako tým a hledat řešení bez zásahu trenérů.

**N**esobecký

Naši hráči dávají přednost týmu a ne sobě.

**A**mbiciózní

Naši hráči se snaží ze všech situací vytěžit pozitivní výsledek a poučení. Budou mít odvahu zkoušet nové věci beze strachu z odsouzení.

**H**ouževnatí

Naši hráči mají vysokou pracovní morálku a snaží se zlepšovat.

**A**daptabilní

Naši hráči budou přizpůsobiví, budou se snažit řešit problémy a budou mít pozitivní pohled na chyby.



ČESKÉ  
RAGBY

# Internetové odkazy

KNT

<https://www.rugbyunion.cz/data/c/m/klicova-narodni-temata-web.pdf>

Adaptivni hry SRU

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLd6ln1O\\_jAzWODV4mDJvYL43mjvUpG\\_yg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLd6ln1O_jAzWODV4mDJvYL43mjvUpG_yg)

Magic Academy

<https://www.themagicacademy.co.uk/>



ČESKÉ  
RAGBY



# Děkujeme

za pozornost, za váš zájem  
o vzdělávání a za vaši práci

## Příště

- jak pracovat s  
výkonnostními rozdíly
- pozitivní motivace
- ...?

[metodicka-komise-csru@googlegroups.com](mailto:metodicka-komise-csru@googlegroups.com)