



CZECH RUGBY

Trenérská příručka

Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 4 a 5

VÝKONNOSTNÍ RAGBY

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



**ČESKÉ
RAGBY**

Obsah

- 4 **Úvod**
- 8 **Jak využít tento zdroj informací**
- 9 **Porozumění fázím 4 a 5 a jejich vývoji**
- 10 **Role trenéra**
- 12 **Trenérský proces**
 - trenérské styly
- 14 **Zdraví hráče**
- 16 **Herní plán a plánování sezóny**
 - co to je herní plán
 - co to jsou kombinace
 - plánování sezóny
 - periodizace – plánování celého tréninkového roku
- 22 **Analýza výkonu**
 - týmová kultura
- 26 **Přístup k trenérství založený na smyslu pro hru**
 - proč používat přístup, kde se vše točí kolem hry
- 34 **Útočná hra**
 - jaký je efektivní útočník
 - příjem přihrávky a přihrávka
 - evazivní dovednosti
 - skenování a postavení
 - organizace a reorganizace
 - útočné systémy a kombinace
 - útoky po mlýnu
 - možnosti útoku v první fázi
 - kombinace po autovém vzhazování
- 80 **Obranná hra**
 - co musí splňovat dobrý obránce
 - návrat ze země na nohy
 - týmová obrana
 - obrana kolem rucku
 - obrana standardních situací
- 116 **Přechod do útoku/obrány (transition)**
 - ruck
 - Maul a dovednosti
 - přechod z útoku do obrany, rozpoznání a přeskupení
 - následování odkopu



Úvod

Pro co nejjednodušší uvedení programu Dlouhodobého rozvoje hráče (DRH) ČSRU do praxe tento dokument navazuje na předchozí fáze 1-3 (kategorie U6-U14) a má tak za účel podpořit trenéry v jejich práci s hráči a hráčkami ve věku čtvrté a páté etapy DRH:

Učení se soutěžit (chlapci 15-18, dívky 15-17)

Trénování pro kompletní výkon (muži 18-20, ženy 17-20)

Tento materiál představuje průvodce pro trenéry, aby jim pomohl plně rozvinout každého hráče v jejich týmu především v těchto herních oblastech:

- Principy hry
- Útočení
- Obrana
- Přejchod z obrany do útoku a naopak (transition)
- Standardní situace a statické fáze hry (set piece) – ve spolupráci se specialisty na tuto oblast hry
- Mentální dovednosti

Je třeba mít na paměti, že tento materiál je zaměřen na rozvoj hráčů z dlouhodobého hlediska, proto by se od něj mělo odvíjet plánování, náplň a provedení tréninků.

Než postoupí směrem k náročnější náplni, měli by být hráči již dostatečně vybaveni v základech každé předcházející oblasti. Doporučuje se využít a navázat na aktivity z **Ragby dětí (DRH – fáze 1 a 2)** a/nebo z **Trénování ragbyové mládeže (DRH – fáze 3)**, než se přistoupí k využití tohoto manuálu.



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Úvod

Dlouhodobý rozvoj hráče ČSRU je založen na přístupu, kdy je hráč v centru pozornosti, aby hráči pomohl naplnit jeho potenciál v daném sportu.

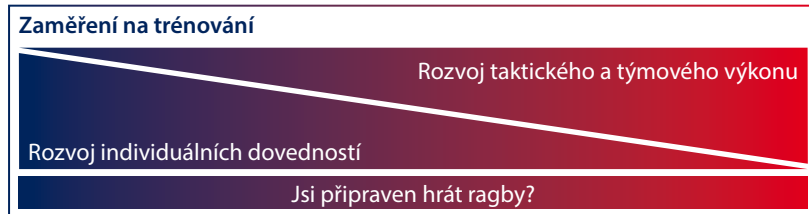
Dlouhodobý rozvoj hráče ČSRU reprezentuje zlepšování se hráčů v sedmi stupních (fázích), přičemž každý z nich vychází z důležitých faktorů fyzického, psychického a sociálního vývoje dětí a mládeže.

Dlouhodobý rozvoj hráče vede k dosažení přiměřeného tréninku, soutěže a regenerace v průběhu kariéry hráčů především ve vztahu k vývoji osobnosti a jeho důležitým etapám.



Následující tabulka obsahuje sedm fází modelu DRH:

| Kluby | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--|
| Učení se pohybu | Učení základních herních dovedností | Rozvíjení hráče | Učení se soutěžit | Trénování pro kompletní výkon | Trénování pro vítězství | Využití nabytých zkušeností k dalším činnostem |
| Chlapci 5-9 Dívky 5-8 | Chlapci 9-12 Dívky 8-11 | Chlapci 12-16 Dívky 11-15 | Chlapci 15-18 Dívky 15-17 | Muži 18-20 Ženy 17-20 | Muži 20+ Ženy 20+ | |
| DRH 1 | DRH 2 | DRH 3 | DRH 4 | DRH 5 | DRH 6 | DRH 7 |



Dlouhodobý rozvoj hráče

Věk, škola a fáze

| Škola/ročník | MŠ | ZŠ/1. | ZŠ/2. | ZŠ/3. | ZŠ/4. | ZŠ/5. | ZŠ/6. |
|--------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Věk hráče/hráčky | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Kategorie | U6 | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 |
| Fáze DRH – chlapci | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-2 | 2 | 2 |
| Fáze DRH – dívky | 1 | 1 | 1 | 1-2 | 2 | 2 | 2-3 |

| Škola/ročník | ZŠ/7. | ZŠ/8. | ZŠ/9. | SŠ/1. | SŠ/2. | SŠ/3. |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Věk hráče/hráčky | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Kategorie | U13 | U14 | U15 | U16 | U17 | U18 |
| Fáze DRH – chlapci | 2-3 | 3 | 3 | 3 | 3-4 | 4 |
| Fáze DRH – dívky | 3 | 3 | 3 | 3-4 | 4 | 4 |



ČESKÉ
RAGBY

Jak využít tento zdroj informací

V tomto materiálu nejde o to poskytnout vyčerpávající informace, nýbrž ukázat cestu trenérským nováčkům i zkušeným trenérům a trenérkám. Podpořit je a ujistit v tvorbě progresivních tréninků pro rozvoj porozumění hráčů hře a jejich technických dovedností.



Porozumění fázím 4 a 5 a jejich vývoji

Fáze 4 – Učení se soutěžit (chlapci 15-18, dívky 15-17)

Základní filozofie – Učit se soutěžit, hrát hru a rozvíjet výkonnost.

Tato fáze zahrnuje hraní soutěžního ragby a zároveň rozvoj hráčů směrem k jejich zvládnutí individuálních, kolektivních a pro daný post specifických dovedností.

Obecným cílem trénování je stále rozvoj hráčů, ale přirozená touha hráčů vítězit by měla být podporována trenéry a trénink by se měl posunout směrem k přípravě týmu, zatímco stále rozvíjíme způsobilost a připravenost jednotlivých hráčů. Národní týmy a regionální výběry v těchto kategoriích (U14, U16, U18) dále rozvíjejí mladé hráče a hráčky díky zkušenostem s mezinárodním ragby.

Zaměření během fáze 4 (Učení se soutěžit) by mělo být následující:

- Rozvoj týmu a specifických klíčových dovedností.
- Stavět na technicko-taktických dovednostech s individuálním přístupem k fyzickému vývoji hráčů .
- Zajistit hráčům strukturovaný roční plán jejich rozvoje.
- Progres v tréninku a přípravě týmu, zatímco je stále rozvíjena připravenost hráčů .
- Tvořit hráče, kteří jsou plně zodpovědní za dodržování svého zdravého životního stylu.
- Rozvoj ragbyových požadavků na jednotlivé hráče (vůdčí role v týmu, výběrové týmy).



Fáze 5 – Trénování pro kompletní výkon (muži 18-20, ženy 17-20)

Základní filozofie – Trénovat pro soutěžení, optimalizovat výkonnost.

Tato fáze zahrnuje soustavné aplikování klíčových dovedností a taktického rozhodování na základě hry celého týmu v soutěžním prostředí.

Technická, taktická a fyzická způsobilost hráče určuje, kde se nachází na své cestě k ragbyové výkonnosti a kariéře.

Stavíme proto na těchto oblastech přípravy společně s důrazem na individuální fyzický vývoj hráče, kdy se zaměřujeme na sílu, výbušnost a anaerobní sílu v programu fyzické přípravy.

Zaměření během fáze 5 (Trénování pro kompletní výkon) je:

- Souvislá aplikace klíčových dovedností a taktické rozhodování na základě hry týmu v soutěžním prostředí.
- Zabezpečení konstruktivní a objektivní zpětné vazby hráčům.
- Zapojení hráčů do hodnocení hry pro udržení jejich nasazení, sebedůvěry a soustředění.
- Důraz na individuální fyzický vývoj se zaměřením na sílu, výbušnost a anaerobní sílu.
- Připravenost týmu podat soutěžní výkon s porozuměním „co, jak, kdy a proč.“

Role trenéra

Role trenéra by měla být zaměřena během těchto fází na rozvoj potenciálu, přičemž začíná i proces identifikace talentů v týmu a rozvoje týmu celkově směrem k hernímu plánu. Trenéři by se měli hlouběji soustředit na rozvoj klíčových technických a taktických dovedností, fyzické a psychické způsobilosti a porozumění hře.



Trenéři by měli také poskytnout nebo podpořit vytvoření dobře plánovaného a monitorovaného programu rozvoje síly a kondice za účelem zvládnutí požadavků moderní hry. Tento program musí reflektovat etapu vývoje a fyzické požadavky každého hráče.

Není prokázáno, že riziko zranění u mladých hráčů je při silovém tréninku větší, než u jiných rekreačních sportovních aktivit, kterých se -náctiletí běžně účastní. (Hamill 1994, Zemper 1990, Powell et al 1998, Faigenbaum, AD, Schram, J 2004).

Trenérský proces

Trenérství není jen příprava týmu na utkání. Vyžaduje také dovednosti z oblasti komunikace a analýzy. Podobně je tomu i u tréninkové jednotky, která by měla vznikat na základě dlouhodobého plánování a přípravy.

Trenéři by měli respektovat celý trenérský proces, který je uveden níže. Jakmile toto dodrží, jejich hráči získají silné pochopení pro požadavky trenéra a příležitost efektivně trénovat a zlepšovat se díky zpětné vazbě.

Dávat pokyny a vysvětlovat

- Naplánuj si, co budeš říkat, než začneš mluvit.
- Získej pozornost hráčů, ještě než začneš.
- Drž se jednoduché základní informace.
- Ptej se, abys hráče zapojil a ujistil se o jejich porozumění.

Ukazovat a předvádět

- Pozice tak, aby všichni hráči mohli vidět a slyšet.
- Důraz na 1-2 klíčové faktory.
- Opakuj patřičnou ukázkou více než jednou.
- Ptej se, abys hráče zapojil a ujistil se o jejich porozumění.

Pozorování a analýza

- Soustřeď se vždy jen na jeden klíčový faktor v daném čase.
- Pozoruj situace vícekrát z různých úhlů.
- Porovnávej pozorování s vizí správného provedení, abys našel shody a neshody.
- Podmiňuj tím další kroky: Stavění na silných stránkách a oprava chyb.

Poskytnout zpětnou vazbu

- Ptej se, abys získal názor hráčů.
- Udržuj své sdělení na 1-2 klíčových bodech.
- Dej jasnou a konkrétní informaci.
- Zůstaň konstruktivní a pozitivní.

Trenérské styly

Tabulka níže popisuje spektrum trenérských stylů od přístupu zaměřeného na trenéra, kdy je trenér v centru dění, až po přístup, kdy je v centru dění hráč.

Efektivní trenéři postupem času zjistí, že trenérství je nejúspěšnější, když jsou schopni proces učení pro hráče na začátku zjednodušovat a dostávat hráče do situací, kde hledají řešení sami, než jim je dopředu předepisovat.

Klíčovou součástí trenérství je změna návyků a automatismů hráčů, ať už je to provedení nové dovednosti, výkon na vyšší úrovni, rozšíření chápání hry, zlepšení rozhodování se hráčů v herních situacích nebo úprava psychologických postupů v mentální přípravě.

Právě pro změnu návyků hráčů je pro trenéry důležité adekvátně využít různé styly, vytvořit tím pro hráče výzvy a dostat z nich to nejlepší.

| Trenér v centru dění <i>vyžaduje autoritu od trenéra</i> | | Hráč v centru dění <i>podporuje kreativitu hráčů</i> | |
|---|---|---|---|
| říci | prodat | zeptat se | delegovat |
| Trenér se rozhodne a řekne hráčům, co dělat. | Trenér se rozhodne a přesvědčí hráče, že to je ten správný krok, co udělat. | Trenér vysvětlí situaci a ptá se hráčů na návrhy, na jejichž základě je rozhodnuto, co dělat. | Trenér nechá rozhodnutí na hráčích a podpoří je v tom, jak to udělat. |



Zdraví hráčů

Vytvoření zdravého prostředí pro hráče

Tuto problematiku obsahuje do češtiny přeložená příručka Rugby Ready a také on-line kurzy World Rugby Player Welfare, které se věnují i konkrétním pro zdraví hráčů nebezpečným situacím přímo při hře (otřes mozku, první pomoc).

Vzhledem k anglickému systému zkratk a mnemotechnických pomůcek však doporučujeme i český kurz první pomoci, jaký provádí např. Český červený kříž, Bezpečnostní složky a podobně.

ČSRU dále uvádí do praxe kurz World Rugby Activate, který adekvátním rozehřátím před zátěží riziko zranění výrazně snižuje a pomáhá hráče a hráčky systematicky připravovat na požadavky hry.

Pět kroků ke zdraví hráčů

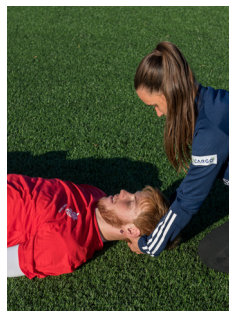
Buď zachránce života, poznej A-B-C

- A: Dýchací cesty (Airway)
- B: Dýchání (Breathing)
- C: Oběh (Circulation)
- Záchrana života vždy začíná s A.
- Pokud nemáš A, nemůžeš mít ani B nebo C.
- Dýchací cesty: otevři je, vyčisti a hlídej, zda-li je jejich průchod v pořádku.



Pokud hráč leží otřesen na zemi, myslí na krční páteř

- Netřes s ním, neotáčej, neposazuj jej.
- Mysli na páteř, drž ji v rovině a počkej na odbornou pomoc.
- Hra musí být zastavena. Snaž se s hráčem navázat komunikaci.
- Hráč v bezvědomí je brán jako hráč se zraněním páteře, dokud to není prokázáno jinak.



Trénuj tak, abys zraněním předcházel

- Neměň trénink na poslední chvíli.
- Chraň hráče vracějící se po zranění – riziko je u nich vyšší.
- Rizikovější trénink (kontakt, sprinty) plánuj v době, kdy riziko není tak vysoké (připravenost, hráči nejsou unavení).
- Prevence zranění tkví v rovnováze a mobilitě hráčů.



Bojuj proti otřesu mozku

- Neztrácej hlavu a okamžitě rozpoznávej varovné signály.
- Hráč s otřesem mozku může být zmatený a nemusí se rozhodovat racionálně, je tedy ve zvýšeném nebezpečí a musí být stáhnut ze hry.
- Rozpoznat a stáhnout.
- Pokud si nejsi jistý, vystřídej a nech hráče odpočinout.
- Neriskuj zranění mozku, abys vyhrál utkání.



Bojuj proti infekci

- Hráči si nesmí mezi sebou měnit a sdílet zakrvácené části výstroje nebo ručníky. Krev šíří infekci, proto je potřeba znečištěné části výstroje vyprat nebo vyhodit.
- Zanedbané zranění je infikované zranění.
- Řešením proti infekci je ředění – vymýt krvavá zranění vodou a dezinfekcí.
- Vyčisti zraněné místo a zakryj.



Více informací na playerwelfare.worldrugby.org

Herní plán a plánování sezóny

Co to je herní plán?

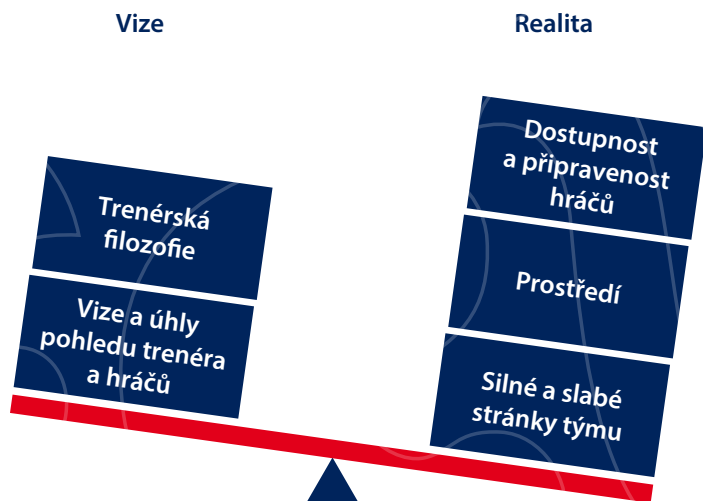
Herní plán je všezahrnující strategie, která sjednocuje metody, herní kombinace, techniky a záměry, které trenér a jeho hráči chtějí jako tým postupně použít pro dosažení předem určených cílů.

Jakmile má trenér dostatek informací o kvalitách, silných a slabých stránkách hráčů a jejich výkonnosti jako individualit, minijednotek, jednotek (roj/útok) a týmu, nachází se v ideální pozici pro rozvíjení způsobu, jakým bude tým hrát. Herní plán také určuje, čeho chce tým dosáhnout v daném utkání/sezóně.

K rozhodnutí, jakým způsobem bude tým hrát, je potřeba skloubit dvě základní otázky, a to vizi a realitu.

Trenér díky své zkušenosti s hraním, trénováním, učením se a rozvojem potřebuje stavět na určité filozofii, jak se hra má hrát. Toto vše je rozšířeno o vnímání hry jeho hráči, jak oni chtějí hrát.

Zároveň celý tým čelí skutečnosti, co se týká jeho silných a slabých stránek (profily hráčů a týmu) a co z dané filozofie je opravdu dosažitelné. Pro většinu týmů se tato realita může měnit z týdne na týden (vzhledem k dostupnosti hráčů, jejich zdraví, připravenosti).



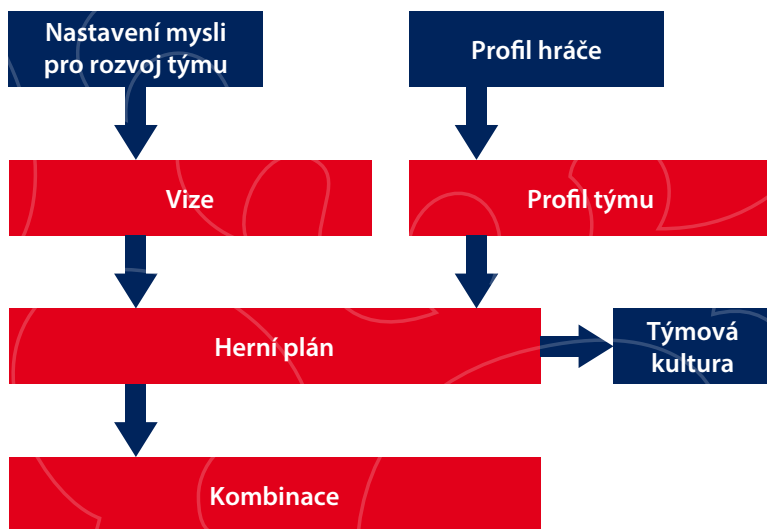
Co to jsou kombinace?

Kombinace představují určité herní vzorce pro dosažení herního plánu v různých herních situacích jako například:

- Kombinace po standardních situacích a statických fázích hry
- Postavení a pohyb v útoku
- Postavení a pohyb v obraně
- Taktický přístup ke hře
- Taktická rozhodnutí na základě postů a rolí ve hře

Jak se rozhodnu pro určitý herní plán?

Herní plán je založen na analýze silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb, což vyhodnocuje trenér v profilu týmu. Další klíčovou složkou je vize trenéra, jakkoli musí být realistická a přiměřená prostředí a úrovni hráčů. Týmová kultura podtrhuje celý tento proces a přímo podporuje herní plán.



Hra a plánování sezóny

Herní plán

Kombinace

Obrana

Útok

Přechod (protiútok)

Otevřená hra

Principy a možnosti:

- Účinný postup vpřed a vytvoření rychlého míče.
- Útok ve vnějších kanálech hřiště v přecíslení.
- Nepředvídatelný útok, hra s hlavou nahoře, útočení do malého počtu hráčů.

Mlýn

Principy a možnosti:

- Rychlé vymletí míče ven a hra 9.
- Využití zvednutí míče a spolupráce s třičtvrtkami.
- Pravidelně útočit z autu a z mlýnu jako základny.

Aut

Principy a možnosti:

- Kombinace v autu o 5 a 6 hráčích.
- Rychlý míč ven pro útok ve vnějších kanálech.

Výkop

Principy a možnosti:

- Rozdělit rojníky při svém výkopu a dostat soupeře do nejistoty a pod tlak.
- Po příjmu a zpracování box kick s účinným následováním a dopadem míče blízko autu.
- Útok na otevřenou stranu po příjmu hluboko nebo ve středním kanálu hřiště.

Obrana

Principy a možnosti:

- Jeden na jednoho: Rush – vyběhnout každý na svého hráče.
- Přecíslení pro obranu: Blitz – vyběhnout na příjemce míče.
- Přecíslení pro útok – klouzavá obrana.

Kopání

Principy a možnosti:

- Exit zóna do 22 m – fáze a pak kop.
- Kopat do hřiště blízko autu s efektivním následováním míče.
- Kopy od 9 a 10.

Útok

Principy a možnosti:

- Útok kopy a následováním z vlastního území 22 m.
- Útok nesením míče nebo kopem z vlastního území 22 m.

Plánování sezóny

Jak už bylo řečeno, trenér by měl vnímat rovnováhu mezi vizí a skutečností, jaké hráče má momentálně i dlouhodobě k dispozici. Při plánování sezóny trenér určuje, čeho by měl tým dosáhnout na jejím začátku, v průběhu a na konci. To vede k plánování přidávaných změn v průběhu sezóny s ohledem na splnění nastavených cílů.

Postup při plánování sezóny

Krok 1

Stanovit cíle sezóny společně s hráči a všemi trenéry týmu.

Krok 2

Určit přesný počet a načasování jednotlivých klíčových fází sezóny jako například:

- Přípravné období (pre-season)
- Předsoutěžní období – rozehrívací, přátelská utkání
- Soutěžní období část 1
- Přejídné období – např. zimní přestávka
- Soutěžní období část 2
- Přejídné období (off-season)

Krok 3

Identifikovat specifické oblasti, na které se zaměřit v každé fázi, a rozhodnout, jak přesně na nich pracovat, aby přispěly ke splnění celkového cíle sezóny.

Krok 4

Plánovat série (cykly) tréninků, které jsou postaveny na technických, taktických, mentálních a fyzických tématech, které směřují k dílčím cílům daného období. Tyto programy se pak stanou osnovou finálního plánu, protože ten může být v praxi týden od týdne upravován na základě analýzy a vyhodnocení předchozích tréninkových jednotek nebo utkání.

Krok 5

Plánovat náplň tréninkových jednotek společně s dalšími trenéry a do jisté míry i s hráči tak, aby docházelo k častému vyhodnocování, v jaké fázi se zrovna tým nachází proti plánu a k vyvození nutných úprav a změn.





ČESKÉ
RAGBY

Určení řady sezónních cílů (osobních, týmových atd.)

Příklad: Rozvoj dovedností pro plynulost hry – míč „naživu“ v kontaktu

Rozdělit sezónu na jednotlivé fáze

| červenec až srpen | září až listopad | prosinec až leden | únor až březen | duben až červen |
|--|---------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| Možná témata: • Práce nohou • Práce s míčem v kontaktu • Technika offloadu, přihrávky v kontaktu | | | | |

Naplánovat, jak každý trénink přispěje k cíli dané fáze



Příklad: Kličkování mezi
tyčemi pro rozvoj side-stepu
a evazivní techniky 1 na 1

Příklad: Side-step
a offload v kontaktu
2 na 1 v úzkém koridoru



Periodizace – plánování celého tréninkového roku

Trenéři mohou vyjít vstříc potřebám hráčů začleněním všech faktorů, které ovlivňují výkon, a všech složek přípravy do tréninkového plánu.

Periodizace je proces, který rozděluje roční tréninkový plán do jednotlivých fází (cyklů), jež se mohou lišit svým účelem a intenzitou vzhledem k načasování optimálního výkonu na předem určené období.

Plán sezóny

- Čeho jsme dosáhli minulou sezónou?
- Čeho chceme dosáhnout tuto sezónu?

Tréninkové fáze

- Na co cílíme a co chceme rozvinout?
- Jakým prvkům můžeme přiřadit nižší prioritu?
- Jak jednotlivé herní prvky propojíme do celkového obrazu hry?

Společné znaky všech periodizovaných tréninkových programů

- Jsou založené na dlouhodobém cíli pro sezónu.
- Tréninková zátěž se progresivně a cyklicky zvyšuje.
- Tréninkové fáze spolu logicky souvisí a následují jedna za druhou.
- Tréninkový proces je co nejvíce měřitelně (vědecky) monitorován – testy, kontrolní body.
- Regenerace a zotavení po zátěži jsou nedílnou součástí programu.
- Důraz na rozvoj dovedností je udržován v celou dobu programu.
- Zlepšení ve všeobecné atletické přípravě tvoří základ celého programu.

Typy cyklů a plánů aplikovatelných v ragby

- Makrocyklus (např. přípravné období).
- Mezocyklus (např. fáze fyzické přípravy v přípravném období).
- Mikrocyklus (např. týdenní plán během této fáze fyzické příprav).

Odpočinek

- Odpočinek je zásadní, ale trenéři neustále hledají cesty, jak usnadnit odpočinek alespoň některých funkčních systémů, zatímco jiné jsou pod tlakem a v zátěži.
- Odpočinek a regenerace by měly být považovány za opravdu nedílnou součást tréninkového procesu (Matveyev 1981).



ČESKÉ
RAGBY

Hra a plánování sezóny

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Analýza výkonu

Dovednost rozebrat utkání, tréninkovou jednotku nebo individuální dovednost (např. techniku kopu na branku) může trenérům a jejich hráčům podat velmi důležité informace ohledně technických, taktických, fyzických a mentálních složek přípravy a oblastí hry.

Tyto jednotlivé metody mohou být použity k analýze výkonnosti týmu (závisí na dostupných prostředcích), ať už to jsou strukturované zápisky, psané poznámky trenéra, videonahrávky, počítačové programy, aplikace a základní statistiky. U každé z těchto metod musí být shromážděná data vyhodnocena pomocí předem určených kritérií tak, aby byla co nejvíce užitečná v praxi.

Analýza výkonu může trenérovi pomoci při

- opakovaném vyhodnocení utkání/tréninku díky videu a identifikaci pozitivních oblastí hry stejně jako oblastí, které jsou potřeba více rozvinout.
- zvýšení motivace hráčů při přesném a objektivním vyhodnocení jejich dovedností a určení adekvátních cílů pro jejich zlepšení.

Budte obezřetní,

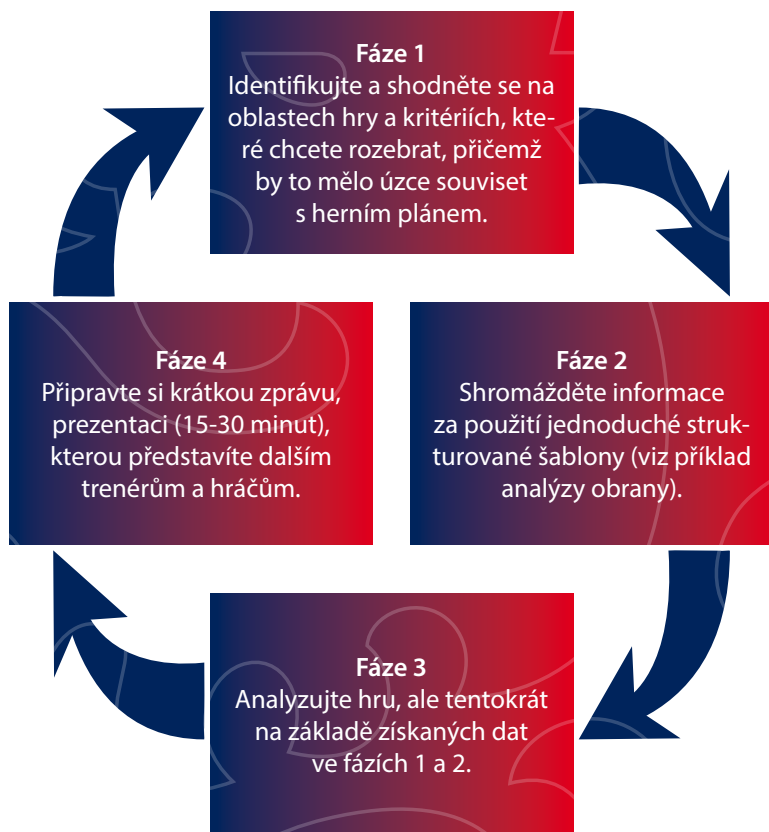
- je-li používána nepřesně, může vést analýza výkonu k demotivaci hráče. Je bohužel pro trenéry jednoduché a často i přirozené, soustředit se jen na negativní prvky ve hře a ignorovat pozitiva.
- analýza bez zaběhnuté struktury a systému může být extrémně časově náročná jak pro trenéry, tak hráče. Stejně tak investice do často drahých softwarových programů pro video analýzu mohou být zbytečné, nemá-li trenér svůj osvědčený systém rozboru.

K překonání těchto možných úskalí je doporučeno, aby analýza výkonu byla používána především k povzbuzení a pozitivnímu ovlivňování chodu týmu, sdílením příkladů dobrých k následování v otevřeném a objektivním prostředí. Nicméně trenérský tým může interně pracovat s informacemi o rezervách a slabých stránkách hráčů, aby na ně mohl zaměřit tréninkové jednotky, stejně jako je bude stavět také jejich silných stránkách.

Příklad z praxe: Statistické podklady pro analýzu výkonnosti týmu, v tomto případě v obraně, což se následně dá výborně propojit s video příklady z daných utkání.

| Výkonnost v obraně: Oblast výkonnosti v obraně | Utkání A | Utkání B | Poznámky – proč to může pomoci v analýze |
|--|-----------------|-----------------|--|
| Úspěšné skládky/ pokusy o skládku | 73 % (68/93) | 85 % (79/93) | Procento úspěšných, dokončených skládek je užitečným ukazatelem zdravého obranného systému a individuální techniky hráčů. 90 % a více je všeobecně považováno za kvalitní úroveň skládek a obrany. |
| Aktivní, dominantní skládka | 7 % (5/68) | 13 % (10/79) | Aktivní, dominantní skládka je taková, v níž skládající hráč vrací hráče s míčem směrem k jeho brankovišti. Je dokázáno, že taková skládka zvyšuje pravděpodobnost zisku míče a svědčí o adekvátním pohybu v obraně (minimálně 1 hráče). |
| Zisk míče v rucku | 6 | 7 | Zisk míče v rucku ukazuje efektivitu obrany v situaci po skládce. |
| Rucky soupeře delší než 3 s | 32 % (15/46) | 8 % (5/59) | Nemusí jít jen o zisk míče, ale i zpomalení rucku soupeře (více než 3 s) v rámci pravidel. Svědčí o práci a technice hráčů po skládce v obranném rucku. |

Příklad postupu při analýze:



Týmová kultura

Co je to týmová kultura? Sdílené hodnoty, postoje a chování, které charakterizují tým a vytvářejí stálost a výkonnost týmu.

Jak může trenér týmovou kulturu ovlivnit?

- Nastavit jasná pravidla, úkoly a zodpovědnosti na hřišti i mimo něj.
- Ujistit se, že se tým zdravě formuje i v soutěžních fázích a krizových situacích obecně.
- Podporovat úsilí, odvahu, velkorysost, čestnost, pokoru a fair play.
- Zvládat konflikty konstruktivně, v souladu s týmovými pravidly a přiměřeně dané situaci.
- Sám se podle ní chovat.

Tvoření týmové kultury a týmu krok za krokem



| Formování | | |
|--|---|--|
| Charakteristika týmu | Výzvy | Recept pro trenéra |
| <p>Cizí prostředí.</p> <p>Zaměření na úkoly kvůli nedostatku vzájemné interakce.</p> | <p>Hráči se necítí pohodlně, mají obavy z reakcí ostatních a mohou skončit.</p> <p>Několik negativních individualit určuje prostředí v týmu.</p> | <p>Podpořit seznámení, začlenění a zapojení všech a udržování stavu, kde každý má svou roli v týmu.</p> <p>Určit týmového ducha už na trénincích a udržovat jej pomocí pravidel.</p> |
| Vzestup | | |
| Charakteristika týmu | Výzvy | Recept pro trenéra |
| <p>Objevují se lídři.</p> <p>Zaměření se mění ze společných úkolů na vzájemnou interakci.</p> <p>Hráči začínají vidět společný smysl své práce.</p> | <p>Začínají konflikty.</p> <p>Negativní lídři vedou tým.</p> | <p>Nastavit všemi odsouhlasené cíle a úkoly.</p> <p>Ujistit se, že individuální očekávání jdou ruku v ruce s týmovými cíli.</p> |
| Semknutí | | |
| Charakteristika týmu | Výzvy | Recept pro trenéra |
| <p>Společné týmové úsilí začíná znamenat víc než jen součet snažení jednotlivců.</p> <p>Společné postoje a chování jsou čím dál viditelnější.</p> | <p>Týmu mohou společně stačit nízké cíle a standardy.</p> | <p>Držet individuální a týmové cíle příslušné týmu.</p> <p>Využít cílů a met jako motivace pro výkon.</p> <p>Zdůrazňovat úroveň a standard v úsilí a snaze týmu.</p> |
| Výkon | | |
| Charakteristika týmu | Výzvy | Recept pro trenéra |
| <p>Vyladování schopnosti se koncentrovat.</p> <p>Vůdci v týmu tvoří prostředí, kde každý má tým za svůj a přijímá zodpovědnost za výkon.</p> <p>Rozrůstá se skupina lídrů, lídři tvoří další lídry.</p> <p>Pohyb (fluktuace) hráčů v týmu neovlivňuje výkon.</p> | <p>Střety, kdy novým hráčům nemusí sedět nastavené normy a cíle.</p> <p>Úspěch na výsledkové tabuli může vést k sebeuspokojení a může být chybně považován za důkaz, že tým se už opravdu nachází v soutěžní a výkonnostní fázi vývoje.</p> | <p>Delegovat odpovědnost na jednotlivé (i problémové) hráče.</p> <p>Rozšiřovat cíle, objevovat a přijímat nové výzvy.</p> <p>Ověřovat si, zda-li jsou všichni jednotlivci v týmu spokojeni a profitují z týmové výkonnosti i oni osobně, a o toto prostředí pečovat.</p> |

Přístup k trenérství založený na smyslu pro hru

Tradiční metoda trénování je založena na opakování cvičení zaměřených především na technické dovednosti, ale věnuje malou pozornost hře jako takové, maximálně za odměnu na samý závěr tréninku. Vzhledem k nízké možnosti propojení získaných dovedností s reálnými herními situacemi tak tato metoda nevykazuje valnou efektivitu v procesu učení a navíc s sebou odnáší i zábavu a radost ze sportu.

Smysl pro hru je přístup k trenérství a k učení celkově, který používá hry formující hráče jako učební prostředek pro:

1. Zvýšení jejich motivace.
2. Poskytování reálných herních situací, díky nimž se je hráči učí řešit a samostatně se rozhodovat.
3. Rozvoj taktického a strategického myšlení, ale zároveň i technických dovedností.

Tento přístup k trenérství a učení je tak mnohem více soustředěn na hru než na techniku, přičemž právě technika byla dříve často hlavním tématem tréninkových jednotek, a to drilování způsobem bez možnosti hráčů řešit skutečné herní situace a přemýšlet nad nimi, číst hru a v ideálním případě získávat dovednost ji předvídat. Všichni tuto strukturu tréninkové jednotky plnou na sebe vršících se cvičení a drílů na techniku znají. Jako například nekonečná opakování přihrávek ve čtverci nebo svědomité trénování skládek v kleče.

Jakkoli je samozřejmě technické provedení samo o sobě důležitou součástí každé dovednosti, má pro hráče omezenou hodnotu, pokud nebere v potaz všechny faktory, které při hře ovlivňují její správné provedení.

Příklad: Rozhodnutí, jak obránce navázat, jaký druh přihrávky použít, nebo jestli se pokusit vyhrát duel s obráncem díky evazivní (krokové) technice.

Přístup založený na smyslu pro hru tedy vede trenéry ke tvorbě tréninků, které představují postupné výzvy a motivují tak hráče k celkovému rozvoji, porozumění strategii, taktice, dovednostem a pravidlům nutným pro to, být v těchto činnostech úspěšní.



Proč používat přístup, kde se vše točí kolem hry?

Hráči upřednostňují hraní hry. Kolikrát už slyšeli trenéři na hřištích otázky ve stylu: „Kdy si zahrajeme? A budeme hrát ragby?“ Tento přístup s sebou nese maximální zapojení všech do hry, což je často klíčem k udržení účastníků u ragby, potažmo u sportování jako takového.

Další důvody například jsou:

- Podpora dlouhodobého učení (pokud hráči objevují věci pro sebe, tak se z těchto zkušeností také učí a daná informace v nich zůstane déle. Tento proces pak vytváří myslící, takticky uvědomělé hráče.
- Možnost rozdělit hráče na několik týmů a nechat je si i vybrat, na jaké úrovni chtějí hrát.

Rozvíjení her

Další výhodou je, že se zde opravdu kreativně meze nekladou. Proto je tady několik klíčových otázek, které je třeba si při tvorbě nových her položit:

- Jaké je taktické rozhodování a dovednosti, jež chceme touto hrou rozvíjet?
- Jaké úpravy a zveličování můžeme použít, abychom zdůraznili výše uvedené?
- Jaké hlavní výzvy nebo problémy budou hráči řešit?
- Jak se budou získávat a počítat body v této hře? Musí být položení vždy za 5 bodů? Jak můžu podpořit potřebné dovednosti bodovacím systémem?
- Jak bude hra začínat a jak se bude rozehrávat po dosažení bodů?
- Jaká vylepšení můžeme použít, abychom zvýšili složitost hry? Můžeme nechat hráče si vybrat nebo dokonce vymyslet vylepšení pro tuto hru?
- Bude tato hra povzbuzovat maximální zapojení všech hráčů a komunikaci mezi nimi?

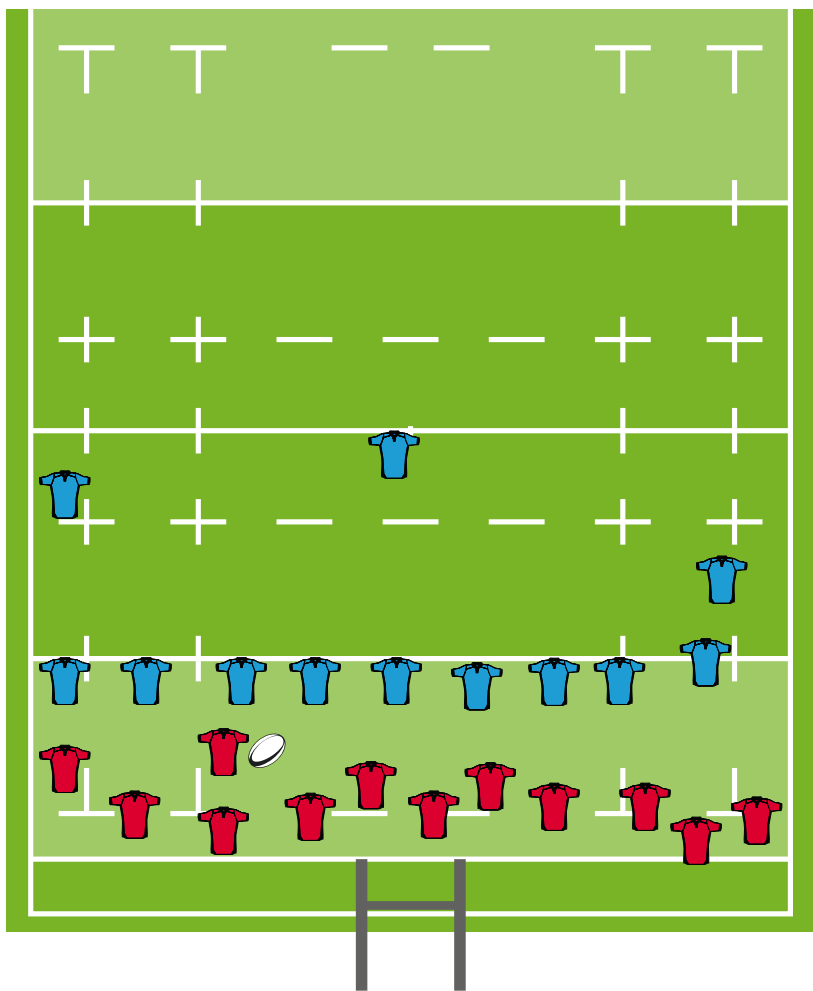
Na následujících stránkách je pět praktických příkladů her, vytvořených pro tento dlouhodobý plán rozvoje hráče, aby především ukázaly cestu, jak může tato tvořivá činnost trenéra a jeho týmu vypadat.



Útočná hra 3-5-7

12 na 12, útok vs obrana (touch nebo plný kontakt)

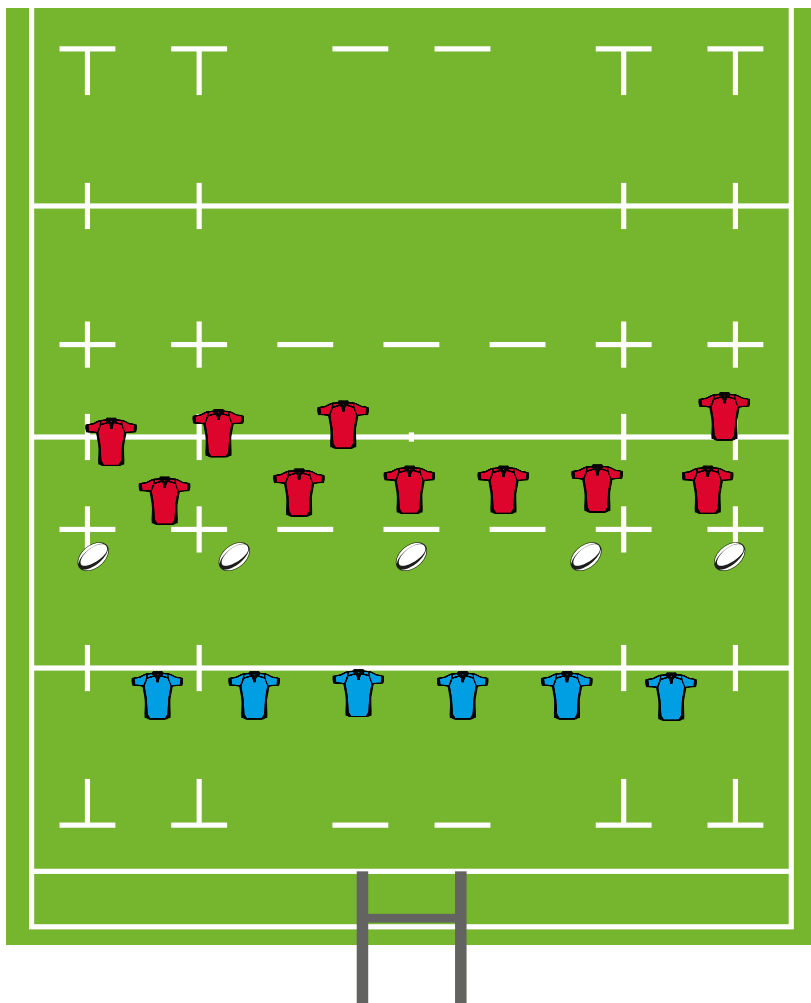
1. Útočící tým má k dispozici 3 doteky/skládky, aby se dostal z vlastního území 22 m do další zóny (mezi čarami 22 m).
2. Pokud se to útočícímu týmu nepodaří, musí kopnout na zadní trojici soupeře (zpravidla křídla a zadák), která musí být stažená, a po kopu začne útočit.
3. Pokud se útočící tým úspěšně dostane mezi čáry 22 m, získá dalších 5 doteků/skládek, aby se probojoval do další zóny (území 22 m soupeře).
4. Pokud je útočící tým opět úspěšný, dostává v území 22 m soupeře dalších 7 doteků/skládek, aby se dostal do brankoviště a skóroval.



Pět míčů k útočení

10 na 6, útok vs obrana (touch nebo plný kontakt).

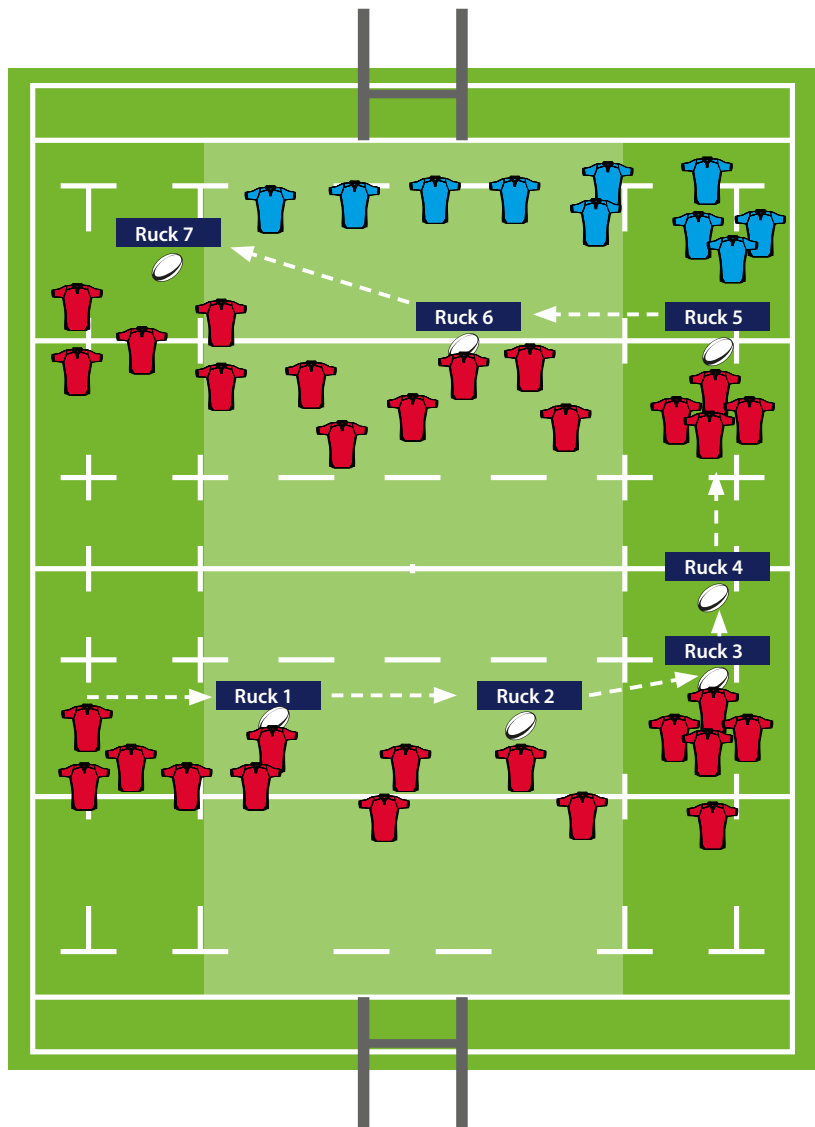
1. Útočící tým má k dispozici pět míčů na čáře 10 m a na každý míč tři fáze k tomu, aby skóroval.
2. S každou chybou nebo položením se útočící tým vrací na čáru 10 m a obrana na čáru 22 m. Tím se hra restartuje.
3. Všichni útočící hráči musí být za čárou 10 m, aby mohli znovu začít útočit. Počítá se skóre úspěšných akcí z pěti pokusů.



Útočné kanály – rozvoj hry fázemi

15 na 10, útok vs obrana (touch nebo různé stupně opozice a intenzity kontaktu)

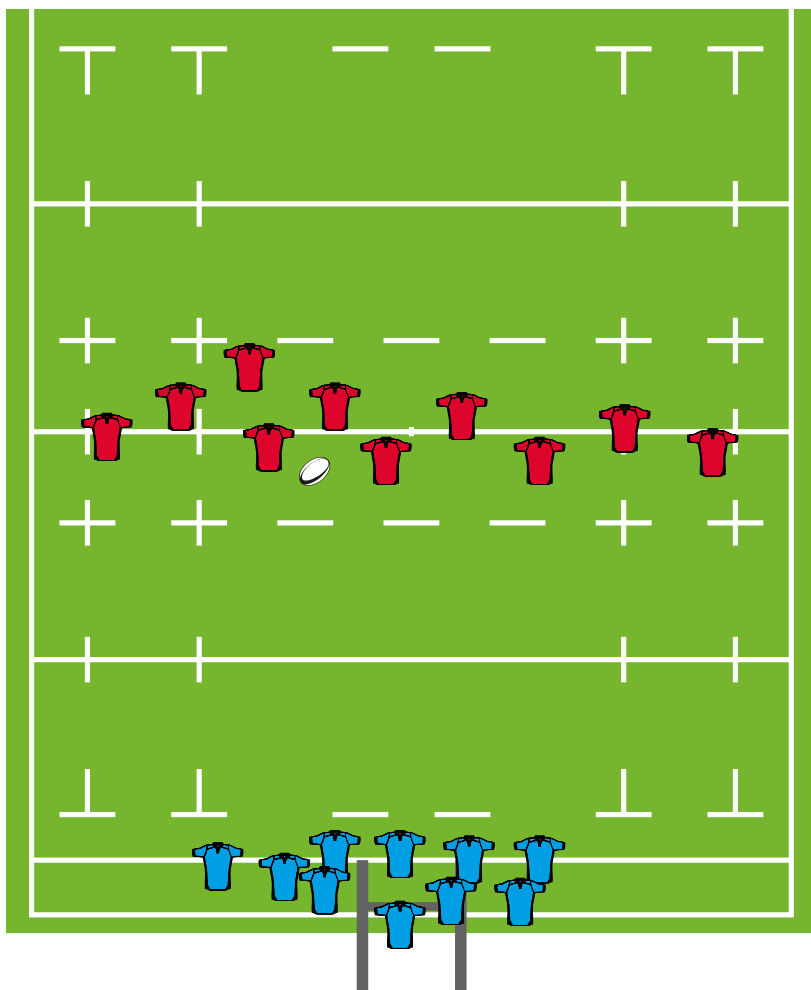
1. Útočící tým má 2 fáze, aby dostal míč ze středního kanálu (mezi čarami 15 m).
2. Útočící tým má za úkol postupovat třemi fázemi v tomto kanálu, aby si vybojoval další 2 fáze na přenesení hry do protějšího vnějšího kanálu.
3. Útok může přenášet hru jen přihrávkami, nikoliv šikmým během hráčů.
4. Možno zvýšit tlak úpravou pravidel v rucku (počty hráčů) a intenzitou kontaktu (braní míče apod.).



Odkopni a braň

10 na 6, útok vs obrana (touch nebo plný kontakt).

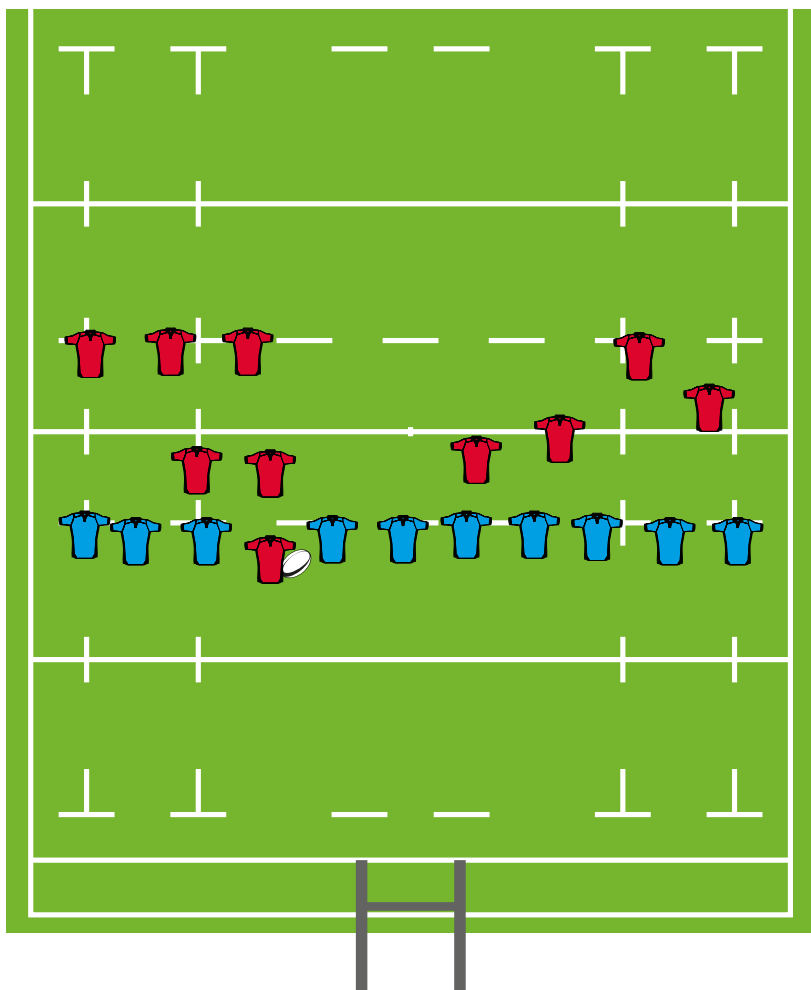
1. Bránící tým stojí celý v prostoru branky a kopne míč na útočící tým. Následuje míč a snaží se tuto situaci co nejefektivněji ubránit.
2. Útočící tým musí skórovat, aniž by dostal dotek/byl složen.
3. Pokud dojde k položení, bránící a útočící tým si vymění úlohy.
4. Pokud dojde k doteku nebo skládce, vykopává stejný tým znovu, jen s tím rozdílem, že obránce, který se dotkl/složil, jde:
 - a) mimo hru a hra pokračuje 10 na 9, 10 na 8, 10 na 7, dokud není útočící tým úspěšný.
 - b) k útočícímu týmu a hra pokračuje, např. 11 na 9, 12 na 8, 13 na 7.



Výzva na získání území

10 na 10, útok vs obrana (touch: boj o čáru získání, kontakt: aktivní vs pasivní skládka)

1. Útočící tým má 8 fází, aby získal tolik území, kolik dokáže (bez kopání).
2. Pokud obránce udělá dominantní skládku a vrátí útočícího hráče směrem k jeho brankovišti, útočící tým ztrácí jednu fázi.
3. Pokud hráč s míčem překoná obránce nebo dojde pouze k pasivní skládce, útočící tým získává fázi navíc.
4. Útočící tým tak získává/ztrácí další fáze, dokud neskóruje nebo už nemá žádnou fázi k dispozici.





ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Útočná hra

Útočná hra

Cílem útočení je:

Získat míč ...

... jít s míčem vpřed ...

... s podporou nebo v podpoře spoluhráčů ...

... udržet plynulost, která ...

... působí tlak na soupeře, což vede k dosažení bodů.

Principy útoku jsou:

1. Boj o míč (získání míče)

Aby se tým zmocnil míče, musí zvládat individuální a kolektivní dovednosti při rucku, mlynu, autovém vzhazování a výkopech.

2. Jít s míčem vpřed

K naplnění tohoto principu budou využívány individuální dovednosti evazivního běhu, přihrávání a kopů, stejně jako kolektivní dovednosti podpory, hry ve fázích a útočení útokem.

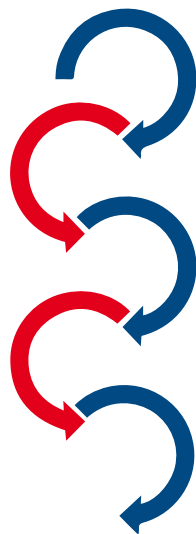
Příležitosti k evazivnímu běhu se nabízejí nejčastěji v situacích, kdy obrana není organizovaná nebo je přecíslena. To vytváří nejistotu v obraně a objeví se mezery.

Využití kopů k přenesení míče vpřed může vést ke ztrátě míče. To se může stát, pokud je míč kopnut za účelem zisku území. V takové situaci získané území vyvažuje ztrátu míče.

3. Podpora

V útoku mohou pokračovat spoluhráči, kteří poskytují podporu hráči s míčem a jsou v pozici, že mohou dostat přihrávku, offload nebo upoutat pozornosti obrany.

Jakmile hráč přihraje, měl by se okamžitě zapojit do podpory.



4. Udržení plynulosti hry

Pokud se obraně podaří zabránit útoku v pokračování, může být nezbytné pokračovat ve hře některým z těchto způsobů:

- Offload (přihrávka v kontaktu)
- Ruck (statická čára ofsajdu)
- Maul (pohyblivá čára ofsajdu)

5. Vytvoření tlaku na obranu

Tlak je vytvářen:

- Ziskem míče
- Rychlým postupem vpřed
- Pohybem do pozice, ze které lze soupeře ohrozit

Tlak je založen na držení míče, rychlosti a pozici. Tyto tři aspekty vytváří tlak na bránící tým, který musí reagovat na rozhodnutí útočícího týmu.

6. Skórování

Všechny předchozí principy vytvářejí podmínky pro získání bodu.

Výběr nejefektivnějšího způsobu útočení

Způsob útočení závisí na relativních silných stránkách a slabínách týmu. Mezi možnostmi patří:

- Útočit blízko místa získání míče rojovou hrou prostřednictvím maulů a postupu vpřed v kontaktu. Pomocí může hodně spoluhráčů, ale stejné množství obránců je proti.
- Útočit jednu nebo dvě přihrávky od místa získání míče, kde je více místa, méně soupeřů, ale pak také méně spoluhráčů.
- Útočit čtyři až pět přihrávek od místa získání míče, kde je ještě více místa a ještě méně hráčů soupeře, ale také ještě méně spoluhráčů, kteří mohou pomoci.
- Útočit kopem tak hluboko do území soupeře, že, i když soupeř získá znovu míč, bude stále pod tlakem z hlediska území.

Klíčové dovednosti potřebné pro útočení jsou:

- Přihrávka a její příjem
- Běh
- Rozhodování

Jaký je efektivní útočník?

- Efektivně nalézá příležitosti pro útočení
- Efektivně komunikuje
- Efektivně poskytuje podporu a je precizní v souboji po skládce
- Umí přihrávat oběma rukama v rychlosti a pod tlakem
- Umí překonat obránce rychlostí a pomocí „Leg drive“ (stálým pohybem vpřed)
- Efektivně umí použít různé druhy kopů
- Snaží se vyhnout obráncům a zachovat kontinuitu hry



Příjem přihrávky a přihrávka

I pro nezákladnější způsoby útočení je důležité, aby všichni hráči výborně zvládali přihrávku a její příjem a dovedli přihrávat různými způsoby pod tlakem.

„Pop“ přihrávka

Příjem

- Příjem míče před tělem (ruce natažené k přihrávajícímu hráči)
- Sledování míče očima

Přenos (míče před tělem)

- Držení palce nahoře a ostatní prsty pod míčem (10 bodů kontaktu)
- Možnost směřování palců na cíl
- Pokrčení lokte a přesun míče před tělem



Dokončení

- Hození míče zápěstím pohybem nahoru
- Přizpůsobení síly pohybu podle vzdálenosti cíle

Základní/tlačená přihrávka (Push pass)

Příjem

- Příjem míče před tělem (ruce natažené k přihrávajícímu hráči)
- Sledování míče očima

Přenos (míče před tělem)

- Vertikální držení míče, palce na vrchu míče a prsty rozprostřené po míči (10 kontaktních bodů s míčem)
- Pokrčení lokte a přesun míče před tělem



Dokončení

- Při odhození míče ruce směřují směrem k cíli
- Přizpůsobení síly pohybu podle vzdálenosti cíle

Točená přihrávka

Příjem

- Včasné chycení – chycení míče na straně těla, odkud jde přihrávka, a nejdříve, jak to je možné
- Sledování míče očima
- Držení míče vnitřní rukou (odkud šla přihrávka) za spodní část a vnější rukou (kam se přihrává) za horní část míče



Přenos (rychlá přihrávka, je-li potřeba na 1-2 kroky)

- Chycení míče před tělem
- Okamžitě připravení si prostoru pro švih vytočením vnějšího lokte
- Přesun míče před tělem s použitím vnější i vnitřní ruky

Dokončení

- Tlačení míče vnitřní rukou do úplného natažení obou rukou
- Ruce a boky pokračují v pohybu směrem k cíli



Nácvik točené přihrávky – švih zápěstím od boku (pistolník)

- Držet míč ve výšce boků, v zadní části míče.
- Působením síly, která vychází z ramene, trupu a zápěstí, přihrát míč směrem k cíli. Točení míče vznikne tím, jak se míč odvalí z konečků prstů.
- Zkontrolovat, že vnitřní ruka ukončí pohyb směrem k cíli – nemáchat rukou kolem v oblouku.



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

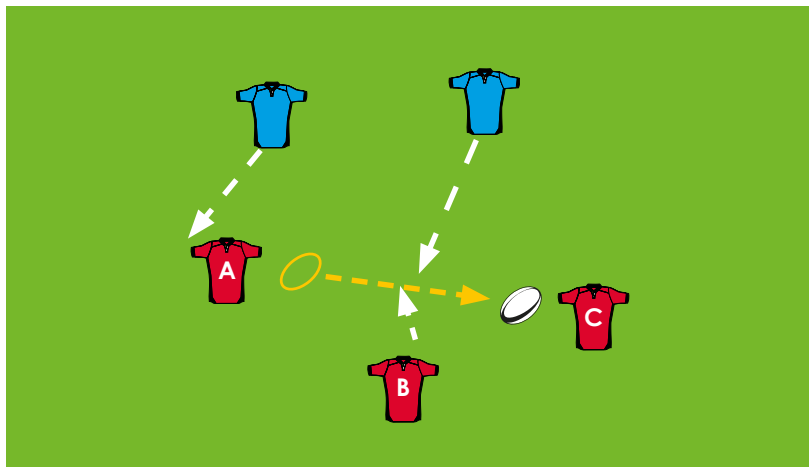
Útočná hra



ČESKÉ
RAGBY

Přehození

Slouží k přesunutí míče do šířky, jak nejrychleji to je možné, použitím dlouhé přihrávky do strany s možností volby krátké přihrávky, pokud se obrana přesunuje příliš rychle.



Přihrávající (A)

- Přihrávka by měla být pro příjemce dobře zpracovatelná.
- Druh přihrávky musí být zvolen správně.
- Ruce a boky sledují pohyb míče směrem k cíli.

Přehozený (B)

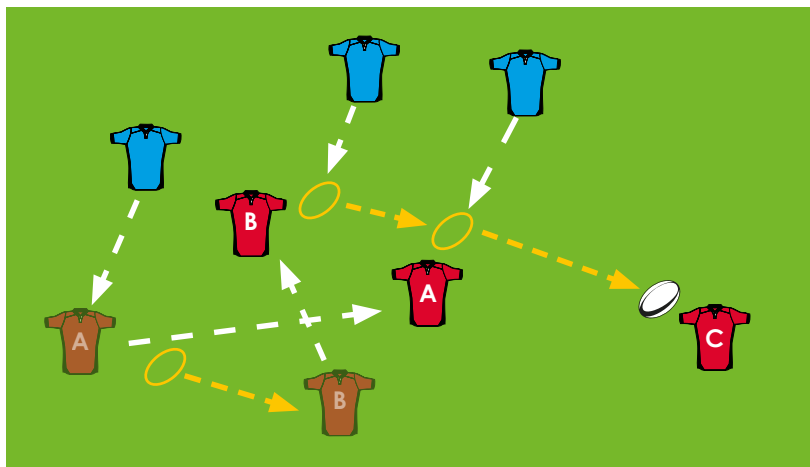
- Drží hloubku a běží směrem k hráči s míčem, aby umožnil případnou krátkou přihrávku.
- Má ruce připravené pro příjem přihrávky. Aby zaujal obranu, vyžaduje přihrávku jako v jiných situacích.

Přijímající (C)

- Nabízí přihrávajícímu cíl – ruce na úrovni hrudníku a prsty ve tvaru „W“ směřují k přihrávajícímu.
- Vnímá možnost změny směru běhu před přijetím přihrávky, aby útočil do prostoru.
- Zrychluje do míče z hloubky a útočí do prostoru.

Zaběhnutí

Používá se k vytvoření přečíslení vně obrany. Je to možnost pro případ, kdy má obrana stejný počet hráčů.



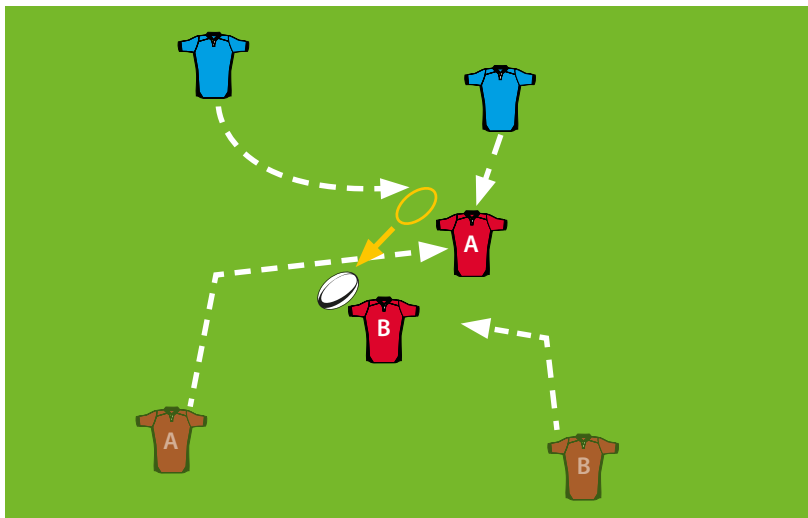
- První útočník (A) musí útočit do obrany.
- Druhý útočník (B) musí fixovat obranu úhlem běhu.
- Hráč A přihrává míč hráči B, který běží rychle.
- Hráč A potom běží na vnější rameno hráče B, který přihrává „pop“ přihrávkou ve chvíli, kdy je druhý obránce fixován.
- Hráč A má potom možnost přihrát hráči C nebo běžet podle toho, kde je v obraně prostor.



ČESKÉ
RAGBY

Kříž (switch pass)

Používá se k překonání obrany pohybem blízko před obranou odtažením obránce z jeho místa v obranné linii.



- Hráč s míčem (A) útočí do obrany, pak změní úhel běhu a atakuje vnější rameno obránce.
- Hráč přijímající míč (B) mění úhel běhu, až když si to hráč s míčem namíří do prostoru před něj – běží se zpožděním a očekává míč.
- Hráč B běží za hráče A, útočí do obrany a je připraven na příjem míče, který je přihráván „pop“ přihrávkou do prostoru před hráče B.

Evazivní dovednosti

Definice: Schopnost díky krokové technice hráče najít prostor kolem obránce a vyhnout se kontaktu. Proces zahrnuje identifikaci prostoru, změnu směru tak, aby byl obránce vyveden z rovnováhy, a postup kolem něj.

Side-step (úkrok, změna směru)

Klíčové faktory

- Side-step je nevhodnější použít 1-2 metry před obráncem. Kvůli prudké změně směru se lépe provádí při nižší rychlosti běhu, ale hráč by se měl snažit, aby rychlost ztratil co nejméně.

Přiblížení

- Zkrátit krok.
- Pozorování obránce – má obránce otočené boky? Je z rovnováhy, má obě nohy na zemi?

Přenesení váhy

- Nakročení opačným směrem a přenesení váhy na tuto nohu, snížení ramene a hlava před úroveň kolene.
- Dynamické přenesení váhy na opačnou nohu/chodidlo, energie odrazu jde ze špiček.
- Pokračování pohybu vnitřní nohy a ochrana míče před kontaktem.

Zrychlení

- Dynamický intenzivní pohyb nohama (krátké kroky se postupně prodlužují) a rukama.
- Srovnání běhu do prostoru.





ČESKÉ
RAGBY

Oběhnutí (swerve)

Oběhnutí je nejlépe provádět ve vysoké rychlosti 3 až 5 metrů před obráncem, tělo zůstává napřímeno.

Přiblížení

- Běh směrem k obránci s míčem v obou rukách.
- Zkrácení kroku a zvýšení frekvence.
- Sledování signálů a řeči těla obránce: Otočil boky jedním směrem, je z rovnováhy, na patách/stojící pevně na obou nohách.

Přenesení váhy

- Nakročit jednou nohou přímo před druhou.
- Otočit boky a překročit druhou nohou přes první jedním (plynulým) pohybem.
- Naklonit se od obránce pokračovat pohybem první nohy.
- Ochrana míče před kontaktem.

Zrychlení

- Dynamický intenzivní pohyb nohama (krátké kroky se postupně prodlužují) a rukama.
- Srovnání běhu do prostoru.



Odmítání (hand-off)

Odmítání se nejlépe použije společně s evazivní prací nohou.

Side-step/oběhnutí

- Útočení side-stepem nebo oběhnutím obránce.

Ochrana míče

- Při přenesení váhy (na druhou nohu) přendání míče z obou rukou pod paži, která je dále od obránce.
- Míč držet pevně přitisknutý k podpaží, palcem nahoru ostatními prsty zespodu (3 body úchopu – palec, biceps, předloktí).

Odmítnutí

- Cílit otevřenou dlaní volné ruky na horní část těla obránce.
- Mírně pokrčenou paží se odstrčit od soupeře prudkým propnutím loktu.

Zrychlení

- Dynamický intenzivní pohyb nohama (krátké kroky se postupně prodlužují) a rukama.
- Srovnání běhu do prostoru.





ČESKÉ
RAGBY

Otočka (step and spin)

Otočka je vhodná, pokud je obránce, který snaží o skládku, již v kontaktu s hráčem s míčem.

Side-step/oběhnutí

- Útočení side-stepem nebo oběhnutím obránce.

Odmítnutí

- Cílit otevřenou dlaní volné ruky na horní část těla obránce.
- Mírně pokrčenou paží se odstrčit od soupeře prudkým propnutím loktu.

Otočka

- Zkrátit kroky a zpevnit střed těla.
- Vytočit se ze skládky otočením boků a ramen od obránce.
- Malé krůčky na přední části chodidel.
- Srovnat se a zrychlit vpřed dynamickými intenzivními kroky a uchopit míč opět oběma rukama.



Seběhnutí (unders running line)

Seběhnutí se hodí k útočení do prostoru mezi obránci.

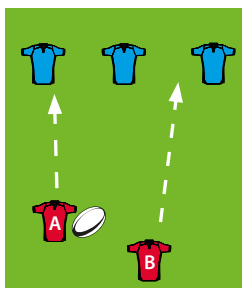
Navázání obránce

Úloha hráče s míčem

- Běžet na vnitřní rameno obránce.
- Použít evazivní techniku.
- Vytvořit oční kontakt s obráncem.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Běžet pod úhlem šikmo ven od obránce, tak aby chom ho donutili zůstat stát na patách a pouze natočit své boky.



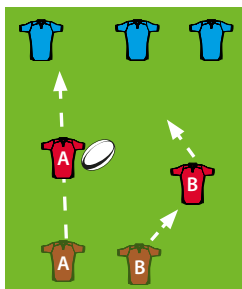
Práce s prostorem/změna směru

Úloha hráče s míčem

- Hráč s míčem může atakovat obrannou linii.
- Zachovat prostor pro hráče podpory (neběžet do prostoru, kam lze útočit).

Úloha hráče přijímajícího míč

- Použít evazivní techniku/krátké kroky.
- Úkrok s dynamickým přenesením váhy.
- Zrychlení do prostoru.



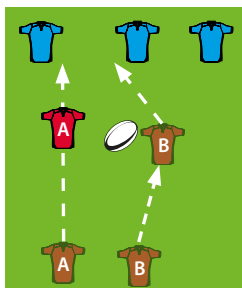
Přihrávka a příjem přihrávky

Úloha hráče s míčem

- Otočit hlavu a prohlédnout prostor.
- Krátká „pop“ přihrávka/použití přiměřenou silou.
- Přihrát míč před hráče podpory do výše hrudi.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Chytit míč, chránit míč před kontaktem.
- Zrychlit intenzivními dynamickými kroky.
- Srovnat běh do prostoru.





ČESKÉ
RAGBY

Odběhnutí (overs running line)

Odběhnutí se hodí k oběhnutí obrany (překonání obrany vnějškem).

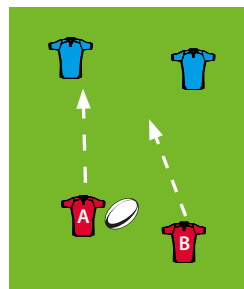
Navázání obránce

Úloha hráče s míčem

- Běh na vnitřní rameno obránce.
- Fixování obránce krokovou technikou a očním kontaktem.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Běh na vnitřní rameno obránce.
- Otočit boky obránce dovnitř použitím krokové techniky.



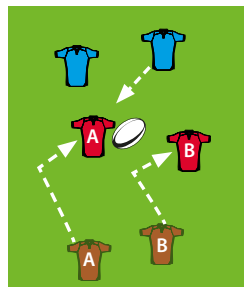
Práce s prostorem/změna směru

Úloha hráče s míčem

- Zachovat prostor pro hráče podpory atakováním obrany.
- Nakročit vnitřní nohou a přenést váhu v přípravě na přihrávku.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Změnit směr útočení ven od obránce použitím krokové techniky.



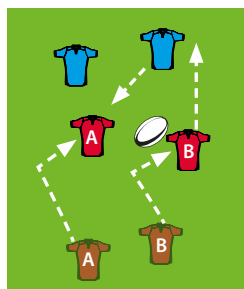
Přihrávka a příjem přihrávky

Úloha hráče s míčem

- Přihrávat dříve a hlouběji než při seběhu.
- Přihrát míč před hráče podpory do výše hrudníku.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Chytit míč do rukou, chránit míč v kontaktu.
- Zrychlit dynamickými intenzivními kroky.
- Srovnat běh do prostoru.



Offload (přihrávka v kontaktu) a podpora

Offload pod tlakem

Navázání obránce

Úloha hráče s míčem

- Běh na vnitřní rameno obránce.
- Fixování obránce krokovou technikou a očním kontaktem.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Běh na vnitřní rameno obránce.
- Otočit boky obránce dovnitř použitím krokové techniky.

Práce s prostorem/změna směru

Úloha hráče s míčem

- Zachovat prostor pro hráče podpory atakováním obrany.
- Nakročit vnitřní nohou a přenést váhu v přípravě na přihrávku.

Úloha hráče přijímajícího míč

- Změnit směr útočení ven od obránce použitím krokové techniky.



Skenování a postavení

Skenování v útoku – čtení hry (scanning in attack – reading the game)

Skenování hry umožňuje hráčům dělat vědomá rozhodnutí založená na tom, co viděli předtím, než získali míč. Rozvíjení hráčské dovednosti rozhodovat se podle toho, co vidí, lze nejnáze dosáhnout použitím herních situací v tréninku (smysl pro hru).

Co sledovat při skenování:

- Počet hráčů v obranné linii.
- Uspořádání obrany, např. jsou křídla stažená?
- Řeč těla, např. jsou obránci v pozici, která jim brání dobře reagovat, jsou unavení, zranění?
- Nedostatky v obraně, např. jsou pomalí hráči uprostřed pole nebo na vnějším okraji?
- Kde je prostor?

Možnosti útočení

Skrz

Pokud je obrana roztažena přes celou šířku hřiště, je možností útočit mezi obránce s využitím:

- Kříže
- Seběhnutí nebo odběhnutí

Kolem

Zhuštěná obrana je zranitelná, pokud se hraje ve vnějším kanálu. K tomu lze využít:

- Zaběhnutí
- Přehození a zaběhnutí

Přes

Obranu Blitz lze překonat kopem přes obranu; útočící hráči musí časovat svůj běh skrz obranu tak, aby znovu získali míč. Pokud není na svém místě zadák nebo jiný hráč, který hlídá prostor za obrannou linií, lze prostor využít pro delší kop k následování.

Klíčové faktory

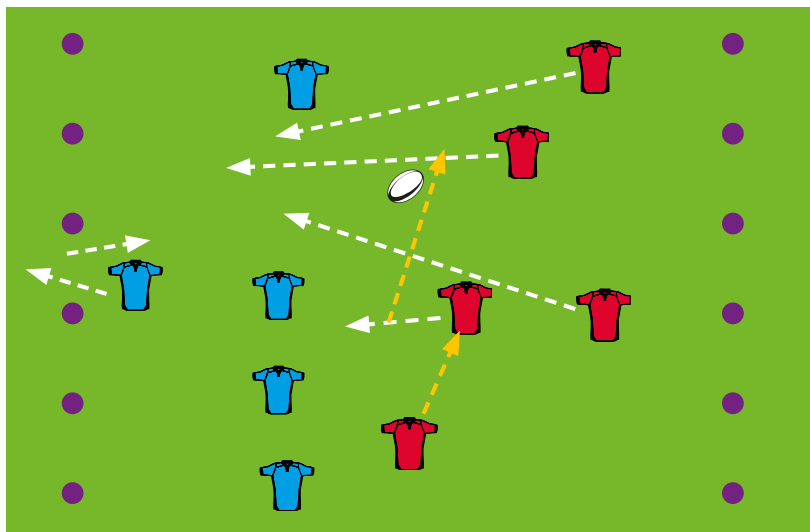
1. Prvně skenovat dříve, než je míč venku z rucku; podruhé skenovat s míčem v ruce.
2. Všichni hráči komunikují s hráčem s míčem o prostoru, aby měl na výběr množství možností.
3. Využít prostor použitím evazivní krokové techniky a rychlým během. Hráči v podpoře prolínají skrz.

Popis cvičení

- 5 útočníků proti 5 obráncům útočí, dokud není zastaveno šestým dotekem.
- Každý hráč v týmu má číslo od 1 do 5.
- Při každém zastavení dotekem trenér vyvolá číslo obránce, který se musí vracet zpět na brankovou čáru, než se znovu zapojí do hry. Útočící se strana by se měla snažit využít vzniklý prostor.
- Pokud se podaří projít obranou, hráči mohou přihrávat offloadem (ihned po doteku), aby se podpořilo následování podporou.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Trenér vyvolá číslo obránce později, aby zkrátil čas pro rozhodnutí.



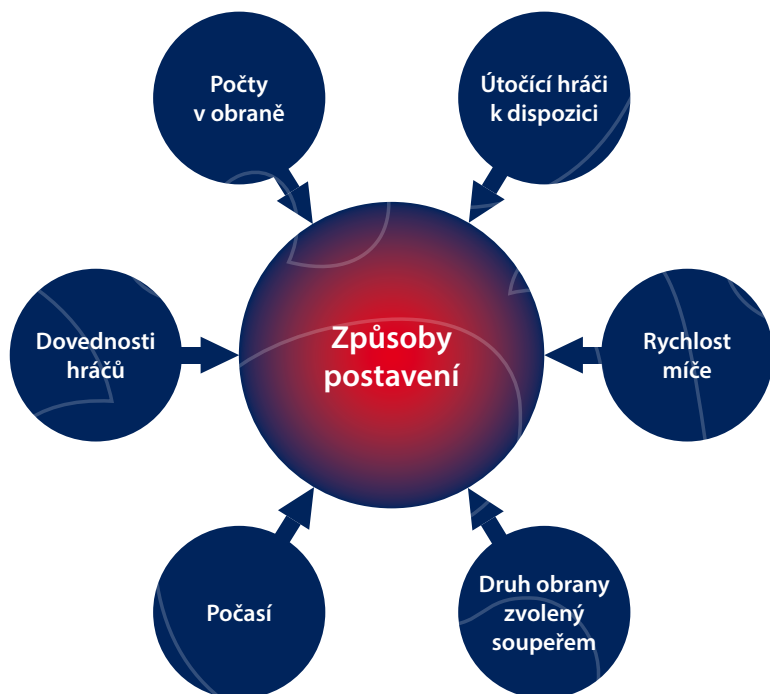
Postavení a znovupostavení, organizace a reorganizace hry (Alignment and realignment)

Postavení je důležitý určující faktor pro způsob útočení. Je ovlivňováno časem, prostorem a možnostmi útočící strany. Také je důležitá rychlost, s jakou se útočící hráči jsou schopni zorganizovat do útočného postavení, protože určuje, jak úspěšný je tým při využívání nedostatku v organizaci obrany.

Klíčové faktory

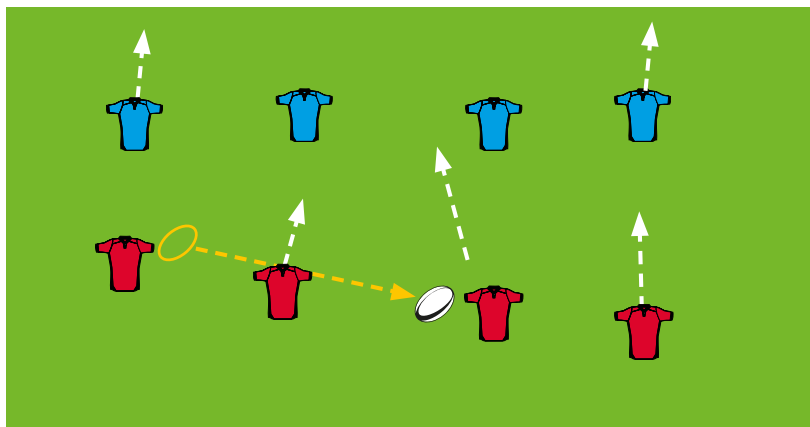
1. Zaujmout postavení rychle a přitom skenovat obranu i hráče okolo.
2. Postavit se podle toho, co je před hráči, komunikovat s ostatními hráči, jaké postavení je zvoleno a zajistit předávání informací dál.
3. Dělat to, co je zřejmé, komunikovat, kde je prostor a útočit v rychlosti do tohoto prostoru.

Způsoby postavení ovlivňují:



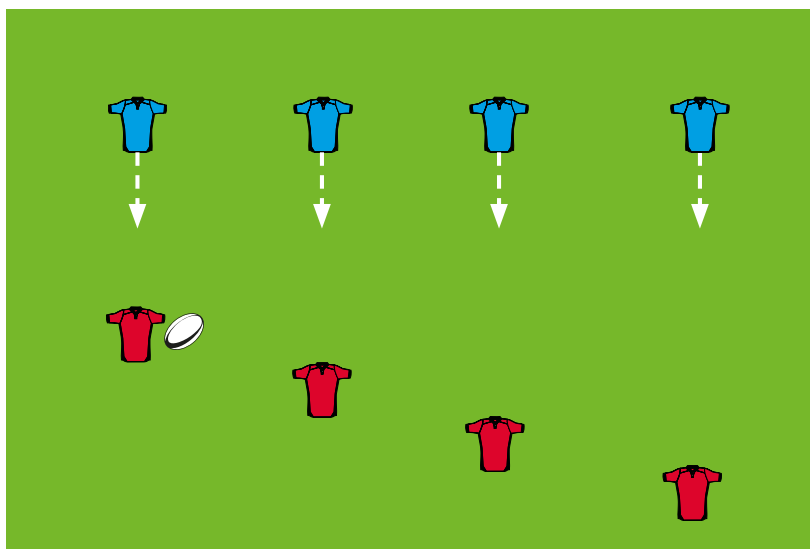
Mělké postavení (na plocho)

1. Nejlépe se hodí, pokud se hraje rychlý míč a obrana není dobře organizovaná.
2. Dovoluje hráčům rychle využít prostor nebo nedostatky v obraně.
3. Vyžaduje dobrou techniku příjmu přihrávky a přihrávky pod tlakem.



Hluboké postavení

1. Nejlépe se uplatní po standardní situaci, když je obrana dobře organizovaná a připravená vyběhnout vpřed nebo při hře ven (do šířky).
2. Hluboké postavení dává čas pro delší přihrávky a tým tvoří rychlost a hybnost vpřed (momentum).



| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Rychlý nebo pomalý míč |
| Cíl | Pro rozvoj dovedností hráčů rozhodujících o hře při útočení zvolit vhodné postavení na základě vyhodnocení druhu obrany a rychlosti míče. |

Klíčové faktory

1. Skenovat rychlost a tvar obranné linie a řeč těla hráčů.
2. Zvolit vhodné postavení – pokud obrana couvá, postavení může být mělký. Pokud obrana vybíhá vpřed, hlubší postavení může být potřeba k vypořádání se s tlakem obrany.
3. Zvolit odpovídající odpověď – první hráč běží nebo chytí a přihraje, aby vytvořil prostor a zastavil pohyb obrany.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|-------|--------------------------|---------------------|--------------------|-------------|
| Míče | 6 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 40 m |
| Terčíky | 3 × 8 | Skládací obleky | 8 (pokud se skládá) | Počet hráčů | 12-16 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 8 | Čas | 20-30 minut |

Popis cvičení

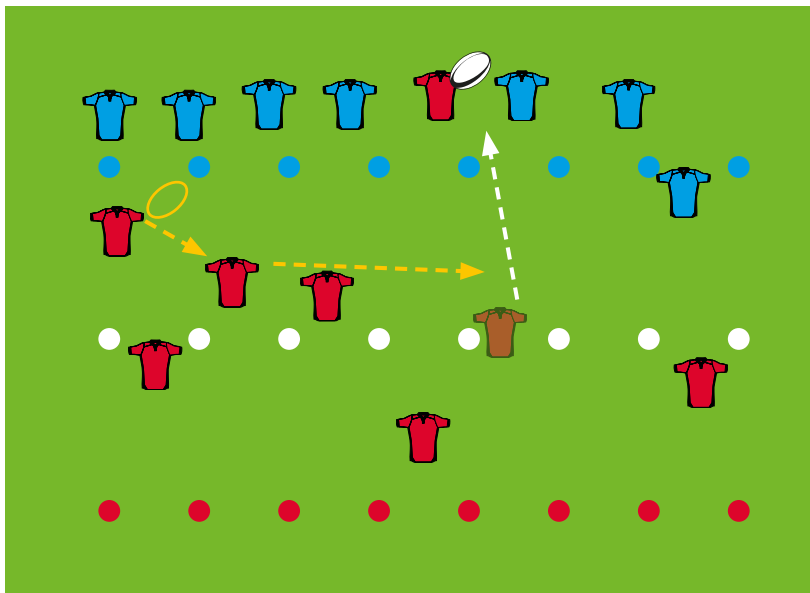
- 6-8 obránců se postaví podél střední řady terčíků (bílá).
- Na pokyn trenéra se týmy postaví na terčíky: modré = rychlý míč, bílé = neutrální míč, červené = pomalý míč.
- Útočníci se staví podle rychlosti míče, tj. útok může stát více mělce při rychlém míči, když obrana couvá, což zvyšuje možnost, že bude nedostatečně zorganizovaná.
- Hrají se dvě až tři fáze.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Omezovat obranu: o hráče méně (odpadnutí hráče), kanály, umožnění více rychlých míčů pro útok.
- Rozdělit hráče na roj a útok, zahrát útočné kombinace.
- Měnit prvního hráče, který přijímá míč (kromě 9 nebo 10).



ČESKÉ
RUGBY



DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní rugby

Útočná hra



ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Stěrač – Wiper attack |
| Cíl | Rozvoj schopnosti hráčů překonat čáru zisku prostřednictvím rozvíjení povědomí o mělkém a hlubokém postavení. |

Klíčové faktory

1. Prvně skenovat před tím, než je míč venku z ruky; podruhé skenovat s míčem v ruce.
2. Všichni hráči komunikují s hráčem s míčem, kde je prostor, aby hráč s míčem měl možnosti na výběr.
3. První příjemce míče komunikuje zvolené postavení: mělké, pokud je obrana roztažená, hluboké, pokud je obrana zhuštěná.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-----------|--------------------|-------------|
| Míče | 4 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 40 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 19 |
| Narážeče | 2 | Rozlišovací dresy | 10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- Hráči jsou rozděleni do tří skupin po šesti s jednou mlýnovou spojkou.
- Týmy se střídají v útočení jeden proti druhému. Růžový tým útočí proti fialovému – po skončení se růžový přesune do druhého kanálu a brání proti žlutému týmu. Mezitím se fialový tým připravuje na útočení proti žlutému týmu, který se přesune, jakmile dokončí útok proti růžovému týmu.
- Trenér vyvolává barvy: červená nebo bílá, čímž určuje postavení obrany, která se musí postavit mezi místo, odkud mlýnovka rozehrává (breakdown), a určený terčík.
- První přijímající hráč určuje postavení podle postavení obrany.

Zvýšení obtížnosti cvičení

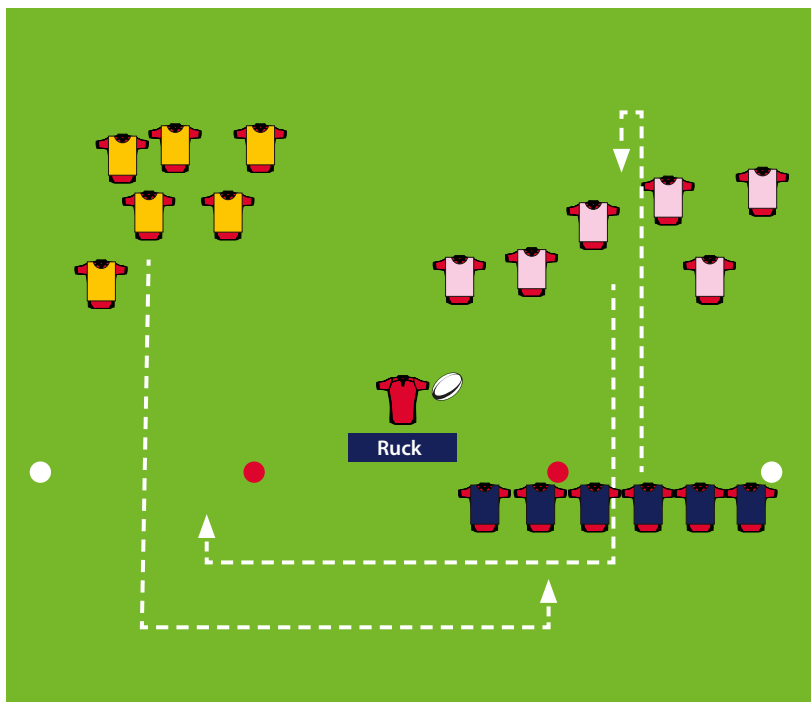
- Zvýšit počet obránců.

Snížení obtížnosti cvičení

- Snížit počet obránců.
- Zvětšit šířku hřiště.
- Dát útočící straně více času na rozestavení.



ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Útočná hra

Útočné systémy a kombinace (attack patterns)

Fáze útočné hry (čtení hry)

Při plánování fází útočné hry je důležité určit, čeho chcete dosáhnout, aby si hráči byli vědomi svých rolí a toho, jak těchto výsledků úspěšně dosáhnout.

Cíle zahrnují:

- Dosáhnete „rychlého míče“ k zaútočení tak, aby se útok pohyboval vpřed a obrana se pohybovala zpět k vlastnímu brankovišti.
- Manipulujete s obranou tak, aby se někde na hřišti vytvořil prostor, nebo se vytvořily chyby v obranné linii.

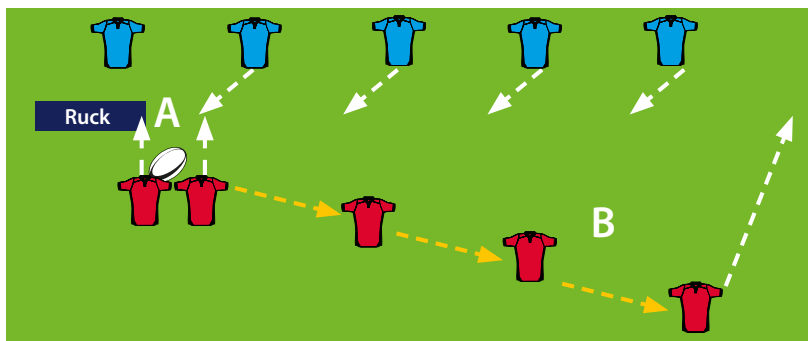
Na čem je třeba pracovat

- Umožněte hráčům rozvíjet se v různých rolích při útočné hře.
- Mějte několik akcí, které umožňují zahrát více možností (průnik obranou, hra okolo do volného prostoru, naběhnutí z jiného úhlu atd.).
- Vyberte hráče, aby byli schopni běhu v různých typech útočných linií (hluboké, mělké, pod jiným úhlem, zpožděné).
- Vytvořte náročné a soutěživé herní tréninkové prostředí, které rozvíjí rozhodovací schopnosti hráčů.
- Zajistěte, aby všichni hráči měli dobré základní ragbyové dovednosti (příjem a přihrávka míče, evazivní dovednosti, hra v kontaktu atd.).

Co nedělat při jednotlivých fázích hry

- Určit jednotlivým hráčům pouze jednu roli na základě jejich postů. Dojde k omezení možností útoku.
- Mít mnoho kombinací jen s jednou variantou, jak to zahrát.
- Spoléhat se na stereotypy, jako je „hloubka“ a „rovně“.
- Spoléhat se na nácvik herního plánu/fází hry bez opozice.
- Celkové rozvíjení herní strategie/fází hry bez procvičování základních dovedností jednotlivce.

Fáze útoku – Udeřit a roztáhnout

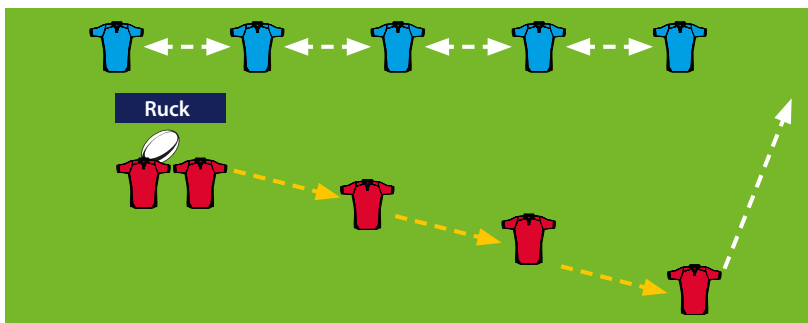


Oblast A – Hrář míč na krátko, dokud se obrana nestáhne a nevytvoří se příležitost pro rychlý míč z rucku ven nebo alespoň udržení pohybu vpřed (momentum). Hrář na krátko znamená: pick and go, maul, jeden sbíhající hráč pod úhlem dovnitř.

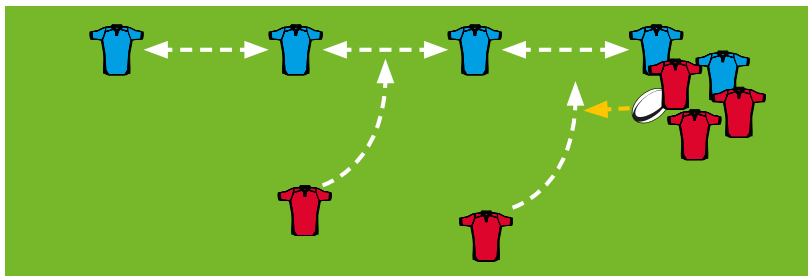
Oblast B – rozhodit míč do šířky a pokusit se překonat obranu vnějším prostorem.

Fáze útoku – Roztáhnout a udeřit

Rozhodit míč do šířky z důvodu roztažení obrany. Důležitá je dostatečná hloubka, která umožňuje vytvoření prostoru pro přihrávku.



Následně zaútočit do zvětšených mezer (roztažené obrany).

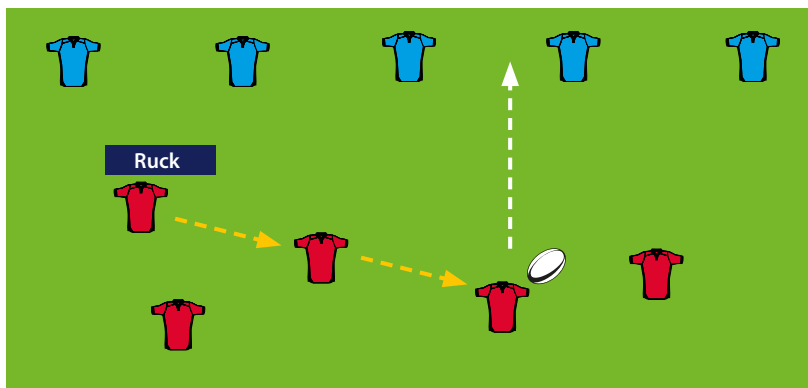




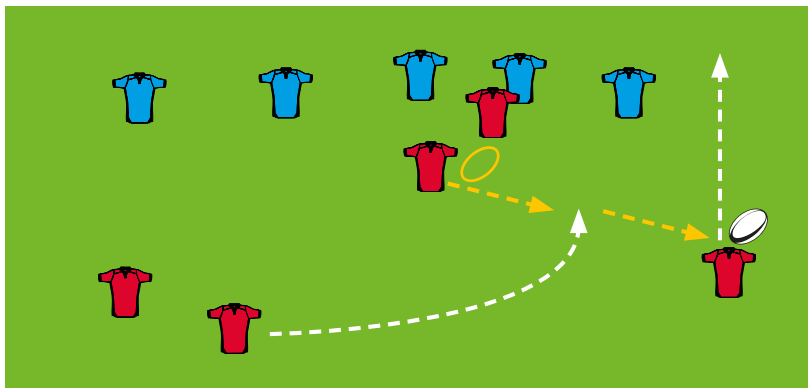
ČESKÉ
RAGBY

Fáze útoku – Rozdělit a překonat

Krok 1 – Rozdělit obranu pomocí přesunu míče do středu hřiště, čímž dojde k zvětšení možného prostoru pro rychlý útok (1 nebo 2 přihrávky na obě dvě strany).



Krok 2 – Hledat prostor/chyby v obraně a zaútočit do volného prostoru (mezer). Hráč se může spolehnout na vlastní rozhodnutí nebo mít předpřipravenou akci s určitou skupinou spoluhráčů.





ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Útočná hra



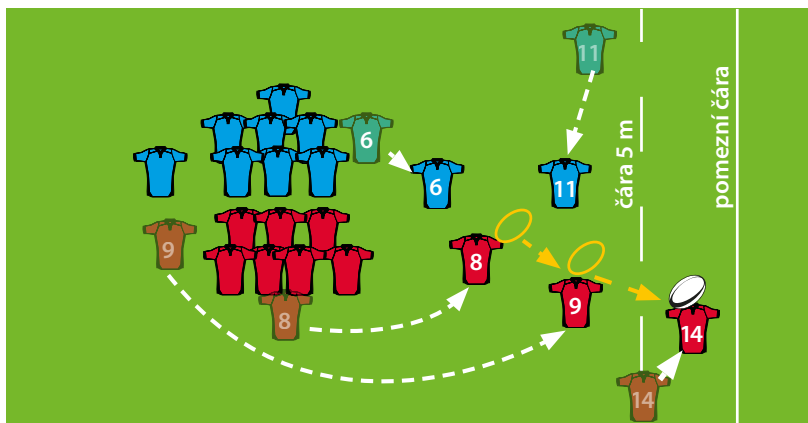
ČESKÉ
RAGBY

Útoky po mlýnu

Útok z mlýnu (útok 8-9-14 na zavřenou stranu)

Cíl

- Při mlýnu na 15 m čáře nebude pravděpodobně mlýnová spojka bránit zavřenou stranu (na levé straně mlýnu bránící strany). Z toho důvodu je možnost izolování bránícího křídla (modrá 11) a následného vytvoření situace 2 na 1 (červená 9 a 14 proti modré 11).



Popis

- Útočící 8 vynese míč a naváže prvního obránce (v tomto případě 6), následně přihraje 9, která je její podporou.
- Pravděpodobně by měla vzniknout situace 2 na 1. 9 si může vybrat mezi přihrávkou 14 (podpora) nebo může zkusit překonat obranu sama.

První fáze

- Útočící 8 vynese míč a naváže prvního obránce (v tomto případě 6), následně přihraje 9, která je její podporou.
- 9 přihraje míč 14, která útočí.

Druhá fáze (když je 14 složená)

- Jestliže je 14 složená, v rucku bude útočící hráč (14), 8 a 6.
- 14 by se měla snažit pracovat nohama a následně jít na zem a vhodně prezentovat míč, který podpora vyčistí a zajistí.
- 9 následně přihrává míč zpět skupině rojníků (1, 2, 3, 4 a 7, když je potřeba) pohybující se na čáře 15 m.
- 14, 5, 6, 7 (když je potřeba) a 8 se přemístí na zavřenou stranu a jsou připraveni se roztáhnout po hřišti.

Třetí fáze (když je rojník složen)

- Když dojde ke složení útočícího rojníka, tak 9 přihrává míč 10, následně přihrává míč dále do útoku (12, 13, 15 a 11) v prostoru.
- 7 by se měla připojit k útoku zevnitř jako podpora (pomoc v kontaktu/přihrávka dovnitř).
- 1, 2, 3 a 4 by se měli přesunout a připravit se na přihrávku od 9.
- 5, 6 a 8 by měly fungovat jako podpora a být další možností pro zbývající útočníky.

Poznámky

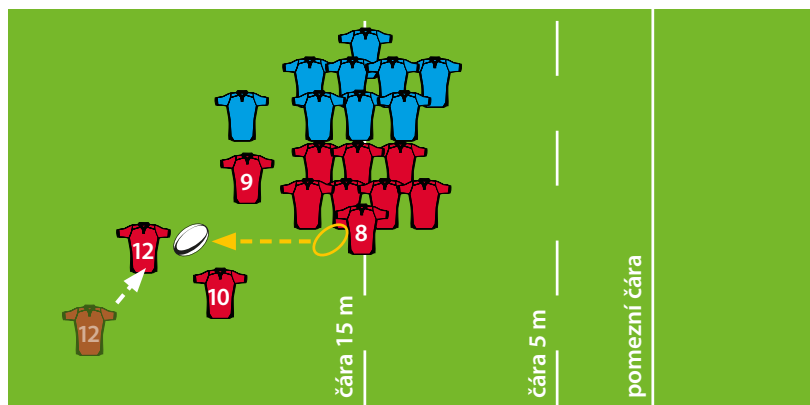
- 10 by měla pokračovat v řízení hry, ať už zaútočením do obrany, pokud je blízko, nebo hrou s rojníky. Je-li obrana roztažená, vznikají v ní mezery a útočníci se mohou mezitím přemístit a připravit útok na otevřené straně.
- Podporujte hráče, aby hráli podle toho, co vidí před sebou.



Útok z mlýnu (útok 8-12 na otevřenou stranu)

Cíl

- Dostat míč rychle z mlýnu k útočníkům.
- Dostat útočníka přes čáru zisku bezprostředně po mlýnu a založit další fázi útoku.



Popis

- 8 si umístí míč na levou stranu – příprava na následující přihrávku.
- 8 přihraje přímo útočníkům (12 v tomto případě).

První fáze

- 8 si umístí míč na levou stranu – příprava na následující přihrávku.
- 8 přihraje přímo 12.
- 12 útočí na čáru zisku a hledá způsob, jak prolomit obranu během do prostoru (mezery).

Druhá fáze

- 12 by se měla snažit udržet na nohou do té doby, dokud nebude mít 7, 8 a 4 jako podporu, následně prezentuje míč, její podpora ho čistí a zajišťuje.
- 9 přihrává míč 10, následně míč postupuje dále do útoku (12, 13, 14 a 11) v prostoru.
- 2, 3, 5 a 6 z předchozího mlýnu se přesouvají a tvoří rojnickou skupinu (rodinu).
- 1 se připojí k 7, 8, 4 přesunou se a vytvoří rojnickou skupinu.

Třetí fáze (když je 11 složena)

- Když je 11 složena, tak 12, 13 a 15 jsou její podporou, vyčistí a zajistí situaci, aby mohla 11 správně prezentovat míč.
- Rojnická skupina složená z 1, 4, 7 a 8 dostane krátkou přihrávku od 10.
- Útočníci se mohou postavit na otevřené straně, 11 se přesouvá.

Poznámky

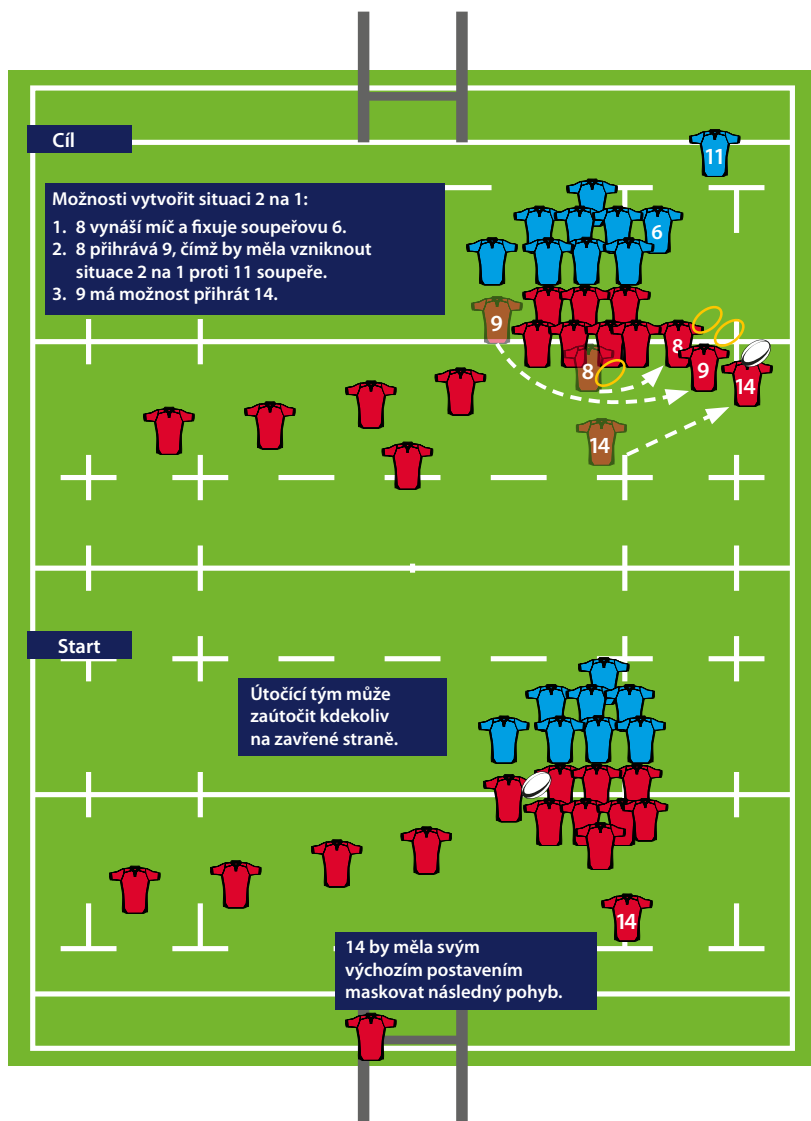
- 10 by měla pokračovat v řízení hry i přesto, že je obrana blízko. V případě, že se útočníci teprve přemísťují na své pozice a obrana je roztažená, nabízí se varianta hrát s rojníky.
- Podporujte hráče, aby hráli podle toho, co vidí před sebou.



Útok 8-9-14 na zavřenou stranu hráčem třetí řady

Klíčové faktory

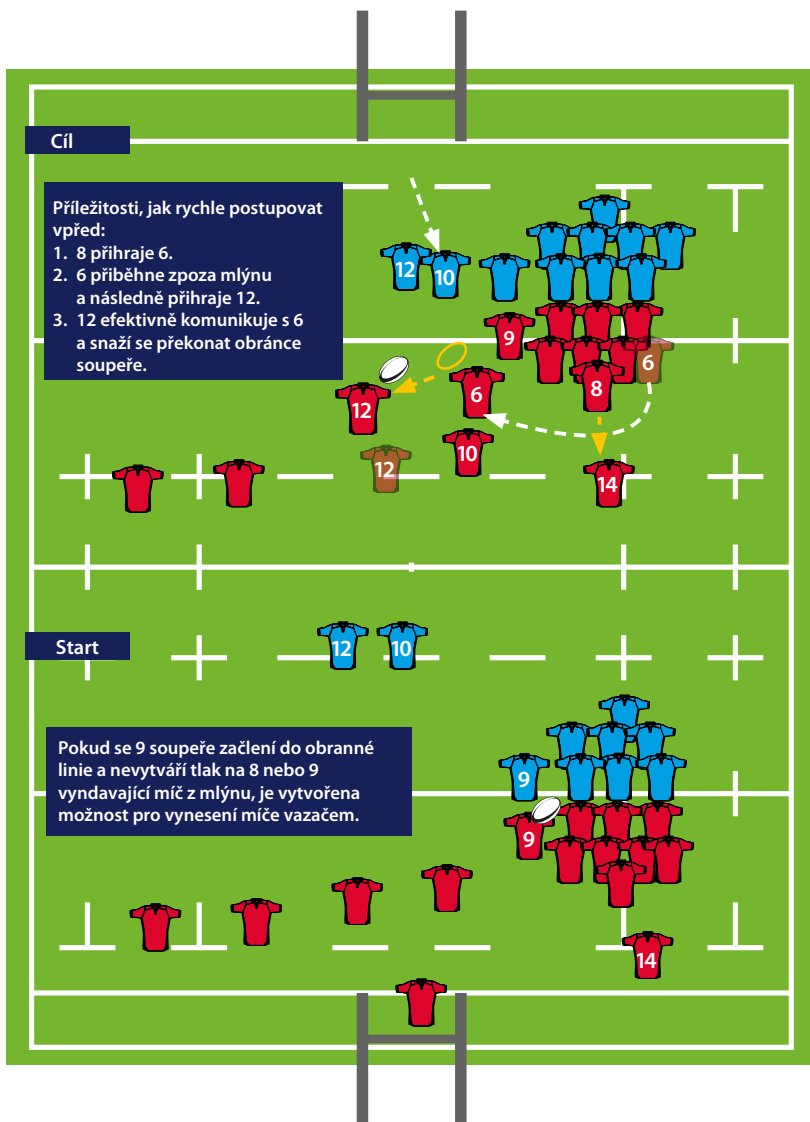
1. Stabilní mlýn je podmínkou pro využití prostoru třetí řadou na zavřené straně soupeře.
2. 9 a 8 musí jasně komunikovat, aby správně využily příležitost.
3. 14 by měla stát co nejdále, aby pomohla vytvořit prostor pro 8 a 9.



Útok 8-6-12 na otevřenou stranu

Klíčové faktory

1. 6 musí umět dobře přihrávat.
2. 6 musí podpořit 12, když je složená.
3. 13 musí podpořit 12 a 6, když dojde ke skládce.



Možnosti útoku v první fázi

Naznačení, kříž, pop přihrávka (dummy scissors pop)

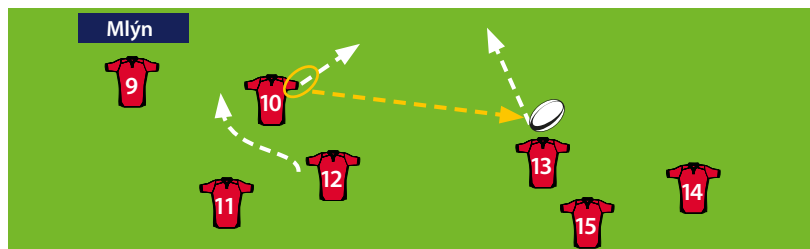
Rozestavení útoku

1. 12 začíná hluboko vně od 10.
2. 13 začíná široko a mělko.
3. 11 je za 10.



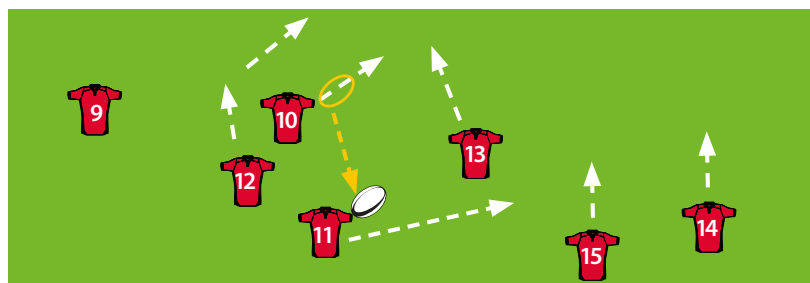
Možnost 1

1. 10 přijme přihrávku a běží vpřed pod úhlem 40°.
2. 10 a 12 dělají kříž, 13 sbíhá k 10.
3. 12 i 13 musí očekávat přihrávku.



Možnost 2

1. 10 běží stejně jako v možnosti 1.
2. Naznačí přihrávku 12 i 13 a následně přihraje dozadu 11 za zády 13.



Rangy

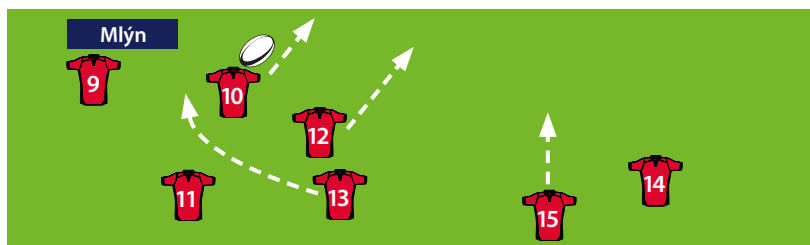
Rozestavení útoku

1. 12 začíná hluboko vně 10.
2. 13 stojí hluboko a blízko u 12.
3. 11 je za 10.



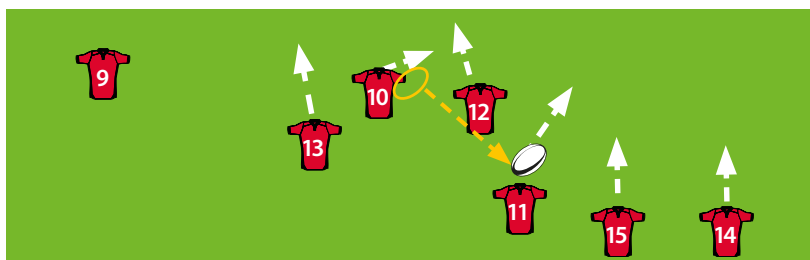
Možnost 1

1. 10 přijme míč a běží vpřed pod úhlem 45°, 12 běží paralelně s 10.
2. 13 běží za zády 12 a 10 – dělá kříž s 10.
3. 12 narovnává svůj běh v bezprostřední blízkosti čáry zisku a tím vytváří druhou možnost.



Možnost 2

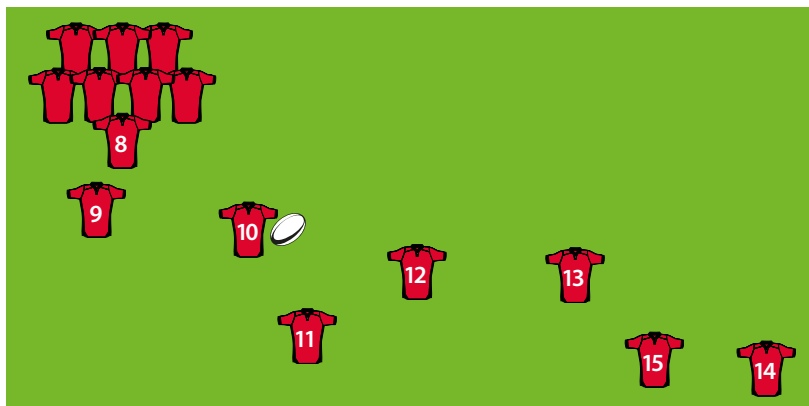
1. 10, 12 a 13 běží stejně jako v možnosti 1.
2. 11 běží za zády všech tří útočníků, ve chvíli, kdy jsou obránci fixováni, může 10 přehrát 11.



Výměna a její varianty (dig and bounce)

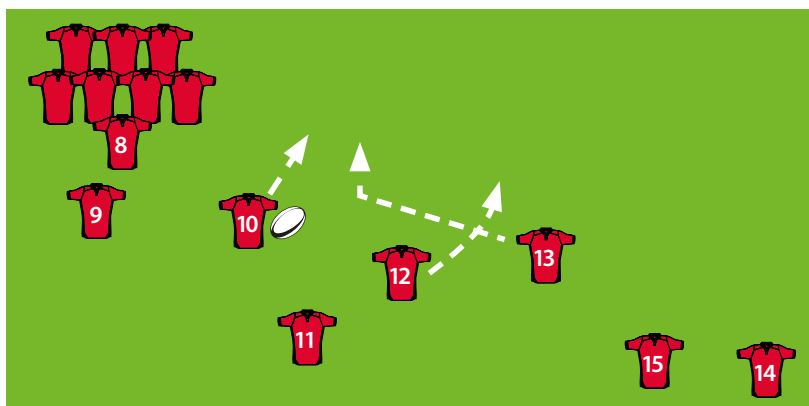
Rozestavení útoku

1. 12 začíná hluboko vně 10.
2. 13 stojí mělko a daleko od 12.
3. 11 je za 10.



Možnost

1. 10 přijme míč a útočí na čáru zisku.
2. 13 sbíhá k 10, v její blízkosti narovná běh a útočí mezi 12 a 13 soupeře.
3. 12 běží za 13 a útočí na vnější rameno 13 soupeře.



Herní systém: Hra fázemi

Výchozí rozestavení hráčů

1. Rojníci jsou rozděleni do tří skupin s výjimkou 7, která je „volná“ (tyto skupiny/rodiny jsou označeny jednotlivými barvami).



Fáze 1 (útok na široko – na opačnou stranu hřiště)

1. Rojnické skupiny se rozestaví přes celé hřiště a tým vytvoří další možnosti pro hru na široko.
2. 10 má možnosti: 8 stojí mělko a umožňuje tak 10 přihrát 12.
3. Tato rozestavení hráčů umožňuje útočníkům efektivně procházet obranou.



Fáze 2 (12 přijala přihrávku od 10 a byla složena)

1. Hráči z předchozí fáze se roztáhnou tak, aby udrželi šířku útoku.





ČESKÉ
RAGBY

Herní systém: Střed-Na široko

Výchozí rozestavení hráčů

1. Rojníci jsou rozděleni do dvou skupin s výjimkou 7, která má možnost se začlenit do prvního kontaktu (ve středu hřiště).



Fáze 1 (12 přijme přihrávku od 9 a je složena)

1. Rojnické skupiny se rozestaví přes celé hřiště a tím vytvoří další možnosti pro hru na široko.
2. Jsou vytvořeny podmínky pro útok jak vpravo tak vlevo, výběr záleží na postavení obrany soupeře.



Fáze 2 (14 přijme přihrávku od 8 a je složena)

1. 1, 2 a 3 udržují svojí šířku, aby sloužily jako podpora a další možnost pro útok v následující fázi. Jejich postavení roztáhne obranu soupeře.
2. Když bude míč zabezpečen pouze dvěma rojníky (6 a 8), tak se 7 může spojit s 4 a 5 a vytvořit tak novou skupinu.





ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Útočná hra



ČESKÉ
RAGBY

Herní systém: Blízko-Blízko-Široce

Výchozí rozestavení hráčů

1. Rojníci jsou rozděleni do tří skupin.



Fáze 1 (8 vynáší míč z mlýnu a je složena)

1. 6 a 4 jsou postaveni na krátko od rucku a jsou možností pro útok.
2. První řada je připravena být podporou pro následující útok.



Fáze 2 (6 přijme přihrávku od 9 a je složena)

1. 7 jde zajistit míč do rucku.



Fáze 3 (5 a 8 jsou možností pro útok venku)

1. 5, 7 a 8 jsou možností pro útok venku.
2. 6 a 4 se vrací na střed hřiště.





ČESKÉ
RAGBY

Herní systém: Blízko a otočit

Výchozí rozestavení hráčů

1. Rojníci jsou rozděleni do dvou skupin s výjimkou 7, která je „volná“.



Fáze 1 (12 přijme přihrávku od 10 a je složena)

1. 5 rojníků se stáhne zpět dozadu, aby vytvořili možnost zpětného útoku.
2. 12 útočí na středu hřiště.
3. 15 a 10 zaujmou zrcadlově stejné pozice tak, aby vytvořily možnosti pro hru na obě dvě strany.



Fáze 2 (6 přijme přihrávku od 15 a je složena)

1. Vzdálenější skupina rojníků se v tomto případě snaží překonat obranu soupeře.
2. 5 a 8 se posunou víc na střed hřiště a jsou možností pro krátkou přihrávku.



Prosím, zapamatujte si:

Je důležité si uvědomit, že různé systémy hry jsou jakýmsi „záložními“ plány, hráči se stále musí snažit překonat soupeře a vytvořit tak situace vedoucí k získání bodů.

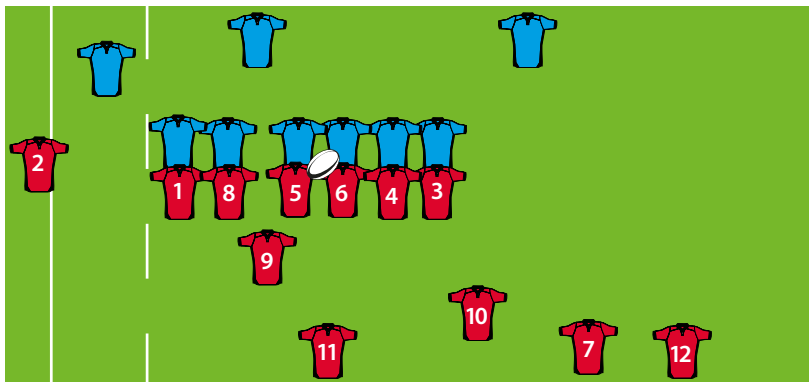


Kombinace po autovém vzhazování – Peel

Útok po zavřené straně

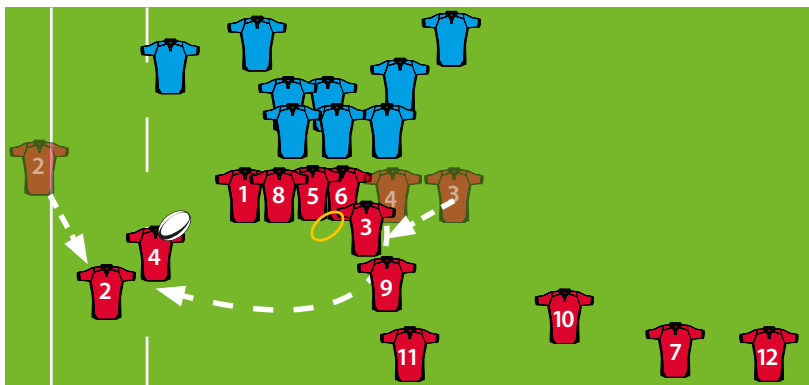
Začátek autového vzhazování

1. Míč je vhozen do středu z důvodu otevření prostoru na zavřené straně.



Konečná pozice

1. Prostor otevřený na zavřené straně je většinou bráněný pouze 2 (mlynářem).
2. 3 přihrává míč 4, která podbíhá autové seřazení a útočí s 2.



Klíčové faktory

1. Všichni rojníci (s výjimkou 2 a 4) musí vytvořit klamný Maul ve snaze zmást obranu.
2. Útočící 9 by měla běžet svým běžným směrem. Díky jejímu pohybu si bude obrana myslet, že bude míč přihrán na otevřenou stranu hřiště.
3. 4 musí přijmout míč v rychlosti a dobře komunikovat s 2.



ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Obrana

Obrana

Cílem obrany je:

Bojovat o míč, a zároveň ...

... postupovat dopředu v obranném vzorci ...

... vyvíjet tlak na soupeře, aby ...

... nezískal území ...

... podporovat a nebo být podporován, abychom ...

... získali míč ...

... přešli do efektivního protiútku.

Principy obrany jsou:

1. Bojovat o držení míče

Boj o držení míče se odehrává v mlýnech, autových seřazeních a při zahajovacích a restartujících výkopech.

Ve všech těchto situacích platí pravidlo povzbuzovat bránící tým v boji o míč, získání držení míče a protiútku.

2. Postup vpřed

Postupem dopředu zkracuje obrana čas a prostor blížícího se útoku.

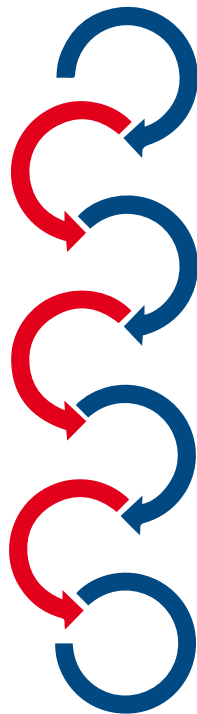
Ještě účinnější je, pokud obrana brání určitým systémem, ve kterém má každý hráč svoji roli.

Cílem systému je zmenšit útočícímu týmu možnosti útoku. Výsledkem tohoto principu je, že útočící tým nemůže zvolit nejlepší variantu útoku a obrana na to musí být připravena.

3. Vytvořit tlak

Tlak je vyvíjen zmenšením prostoru, zkrácením času a skládáním hráče s míčem, takže může dojít k boji o míč.

Po skládce se obrana musí zformovat tak, aby zastavila běžícího hráče s míčem, a přeskupit se, protože zkušený a šikovný hráč s míčem dokáže připravit míč pro své spoluhráče.



4. Zabránit zisku území

Úspěch závisí na kvalitě provedené skládky. Cílem skládky je zastavit hráče s míčem okamžitě a nenechat ho pokračovat skrz skládku z bodu nárazu.

V blízkosti území 22 m i brankoviště je velmi důležité, aby útočící tým nezískal žádné území, i kdyby malé, protože by mu to umožnilo zvýšit tlak na obranu.

5. Poskytovat podporu

Skládající hráč obvykle potřebuje podporu spoluhráčů z důvodu získání míče.

Podpora pomáhá s

- dokončením skládky.
- vybojováním míče při skládce, např. sebrání ztraceného míče.
- vytržením míče soupeři, který je držený.
- zachycením přihrávky.

Vedle toho by měli podporující hráči umět zformovat ruck a maul pro boj o míč a získání míče.

6. Získat držení míče

Cílem získání míče je dokončení obranné fáze hry, ze které tým obrátí obranný proces na útočení.

7. Protiútok

Když je získán míč, tým by měl okamžitě reagovat a útočit. V případě zdržení tým ztrácí výhodu momentálního zaváhání soupeře.



Co musí splňovat dobrý obránce?

- Schopnost provádět řadu skládek
- Správný přístup a odhodlanost skládat
- Chápat obranné principy, např. folding, rychlost vybíhání, řetězec 3 hráčů
- Schopnost jasně komunikovat v každé obranné struktuře
- Práce nohou pro správnou reakci na pohyby útočícího hráče
- Schopnost efektivního boje po skládce
- Energie a síla pro ovládnutí kontaktních situací



Trénování skládky

Způsobilost ke skládání a dokončení skládky je kritická ve smyslu rozvíjení bezpečnosti a větší radosti ze hry. Studie z Austrálie a Velké Británie ukázaly, že 58 % zranění při ragby vzniká právě při skládkách. Je tedy nezbytné nutně trénovat a posuzovat tuto dovednost s patřičným ohledem a opatrností. Důraz musí být kladen na správnou techniku a bezpečnost i přizpůsobení cvičení pro vytvoření sebedůvěry hráče a jeho způsobilosti ke skládce.

Skládka ramenem ze strany

1. Držet silnou, stabilní, nízkou pozici těla.
2. Cílit a jít do kontaktu ramenem na úrovni stehen soupeře.
3. Sevřít velmi pevně ruce okolo nohou soupeře, rozhybat nohy a složit hráče na zem.
4. Přetočit se a skončit nahoře.
5. Uvolnit hráče, jít co nejrychleji zpět na nohy a bojovat o míč.

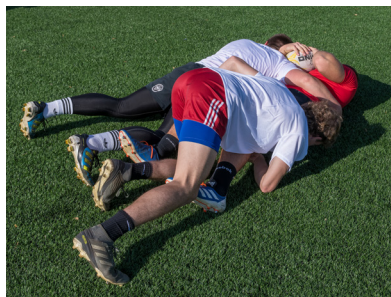


ČESKÉ
RAGBY

Zdvojená skládka

Téměř polovina skládek vyžaduje více jak jednoho skládajícího.

1. První skládající musí dodržovat klíčové faktory skládky za spodní část těla soupeře.
2. Druhý skládající si bere za cíl míč a využívá momentu vytvořeného prvním skládajícím k tomu, aby převrátil soupeře zpět na jeho stranu.
3. Oba skládající musí uvolnit soupeře a co možná nejrychleji musí jít zpátky na nohy, aby mohli opět bojovat o míč.



Skládka zezadu

1. Doběhnutí hráče s míčem, snaha dostat se k němu co nejbližší.
2. Hlava je na straně, skládá se ramenem, které jde o něco výš nad stehna (z důvodu vyhnutí se kolíčkům kopaček).
3. Sevržení obou rukou velmi pevně okolo soupeře a sklouznutí po nohou dolů.
4. Uvolnění soupeře a rychlý návrat zpět na nohy.



Skládka přes míč (smother tackle)

1. Přiblížit se k soupeři v boxerském postoji, být připravený na změnu jeho směru.
2. Krok do skládky (stejná noha, stejné rameno) a jít do kontaktu těsně nad míčem.
3. Sevřít ruce okolo rukou soupeře a zajistit, aby hlava byla velmi těsně přitisknuta proti tělu soupeře.
4. Pracovat nohama, jít dopředu a zajistit, aby soupeř nemohl hrát s míčem.



ČESKÉ
RAGBY



ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Test skládky |
| Cíl | Zlepšit části skládky za nohy při únavě. |

Klíčové faktory

1. Zmenšit útočícímu hráči prostor.
2. Zkrátit krok za účelem reakce na pohyb útočícího hráče.
3. Provést klíčové faktory u každé vybrané skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

Potřebné vybavení:

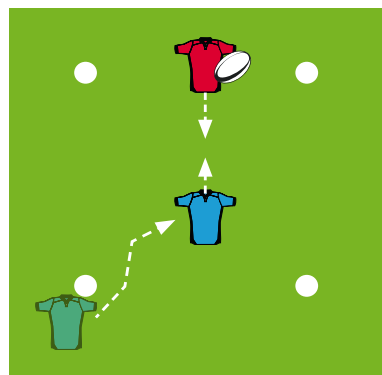
| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-----------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 6 m × 6 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 2 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 5 minut |

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.

Zaměření na fyzickou způsobilost

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





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Skládka ze strany |
| Cíl | Soustředěnost skládajících hráče na osobní techniku skládky, rychlost vybíhání a manipulace s útočícím hráčem. |

Klíčové faktory

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

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-----------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 5 m × 5 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 2 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 5 minut |

Popis cvičení

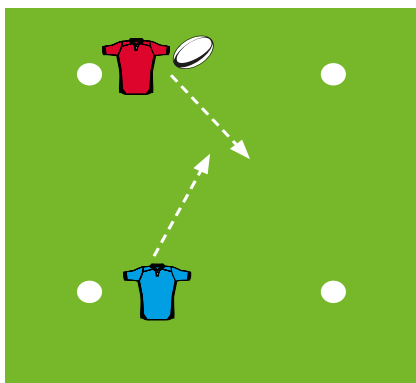
- Ve čtverci 5 m × 5 m se na protilehlých stranách stínují útočící hráč s obráncem.
- Bránící hráč přihraje míč útočícímu hráči, odstartuje tak cvičení.
- Útočící hráč musí položit pětku na straně čtverce, kde obránce začínal – obránce ho musí zastavit.

Zvýšení obtížnosti cvičení

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

Zaměření na fyzickou způsobilost

- Hbitost
- Síla
- Výbušnost





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Skládka do tří směrů

Cíl

Cvičení, které umožní hráčům procvičovat různé typy skládek z různých směrů a úhlů.

Klíčové faktory

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
2. Zkrátit krok tak, aby bylo možné reagovat na pohyby útočícího hráče.
3. Provést klíčové faktory pro výběr typu skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|-----------|-------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 15 m × 10 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 2+ |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

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

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Určování čísel nebo rozlišení barvy terčíků pro vytváření různých úhlů.

Snížení obtížnosti cvičení

- Umístit terčíky útočící strany dále pro prodloužení doby na reakci obrany.



| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Trénování skládek |
| Cíl | Vylepšení individuální skládací techniky a výběr skládky. |

Klíčové faktory

1. První skládající hráč zavírá prostor a zkrátí krok, aby mohl reagovat na pohyby hráče s míčem.
2. První skládající hráč má hlavu nahoře a pracuje nohama při jakékoli skládce.
3. Druhý skládající hráč reaguje na akci prvního skládajícího – zdvojená skládka, získání prostoru, lovec.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 10 m × 10 m |
| Terčičky | 1 sada | Skládací obleky | 3 | Počet hráčů | 3 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

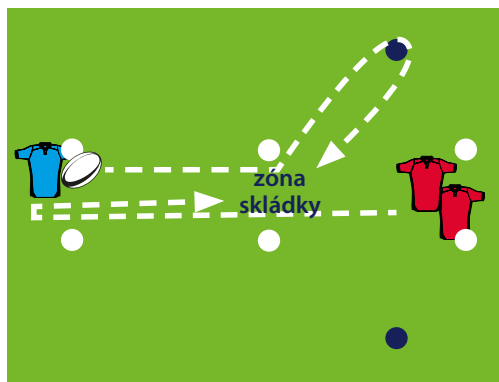
- Hráč s míčem a útočící hráč začínají proti sobě. Na pokyn trenéra se oba hráči rozběhnou dovnitř čtverce.
- Modrý hráč obíhá kteroukoli fialovou značku, zatímco červený hráč sprintuje na druhou stranu čtverce a pak se vrací.
- Červený hráč skládá modrého a spolupracuje s druhým červeným hráčem podle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

Zvýšení obtížnosti cvičení

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

Zaměření na fyzickou způsobilost

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





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita Dvě zóny skládky

Cíl Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích.

Klíčové faktory

1. Zmenšit prostor útočícímu hráči.
2. Zkrátit krok tak, aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
3. Provádět klíčové faktory výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 2 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 30 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 10 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 6 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

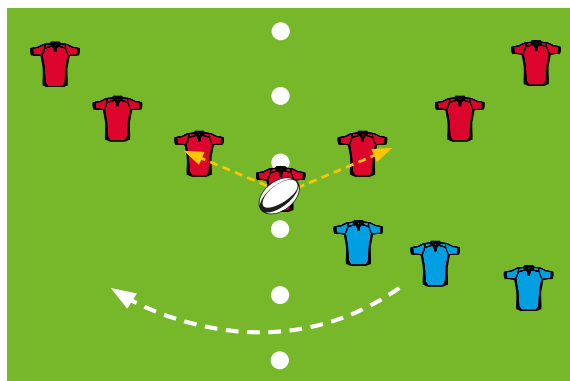
- Mlýnová spojka přihrává v jednom kanále třem útočícím hráčům, kteří útočí na tři obránce.
- Obránci zastavují útočící hráče využitím vhodného výběru skládky.
- Jakmile je útok zastavený, obránci se přesouvají do dalšího kanálu bránit druhou vlnu tří útočících hráčů.
- Po šesti cyklech dojde k výměně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

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Přidat více hráčů, ale zajistit, aby obránci stále pracovali po třech.
- Posílit útok

Snížení obtížnosti cvičení

- Zaměření na práci nohou ve skládce a provedení kontaktu ramenem do nárážečů před návratem zpátky do plného kontaktu.





**ČESKÉ
RAGBY**

Tréninková aktivita

Jeden na jednoho jmenovitě

Cíl

Hra Rugby League uvnitř plochy 60 m x 40 m. Zaměření na bránící tým s podmínkou, že útočícího hráče může skládat pouze jeden skládající.

Klíčové faktory

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
2. Zkrátit krok tak, aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
3. Provést klíčové faktory při výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|----|-------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 60 m x 40 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 3 | Počet hráčů | 15-20 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

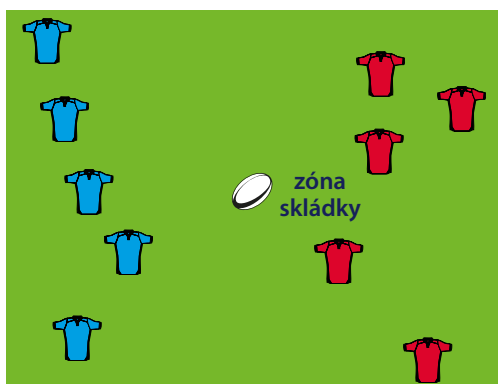
- Hra Rugby League s maximálním počtem deseti hráčů na každé straně.
- Standardní pravidla Rugby League (viz Rugby League 5 proti 5).
- Bránící tým může vyčlenit pouze jednoho hráče pro skládání. Pokud je skládka kompletní, obrana se formuje tam, kde byla skládka provedena. Jestliže skládka není kompletní,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

Zvýšení obtížnosti cvičení

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

Zaměření na fyzickou způsobilost

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





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita Rugby League 5 proti 5

Cíl Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích.

Klíčové faktory

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče.
2. Zkrátit krok tak, aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče.
3. Provést klíčové faktory pro výběr skládky (za nohy, přes míč, zdvojená).

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-----|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 30 m × 20 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 10 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 4-6 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

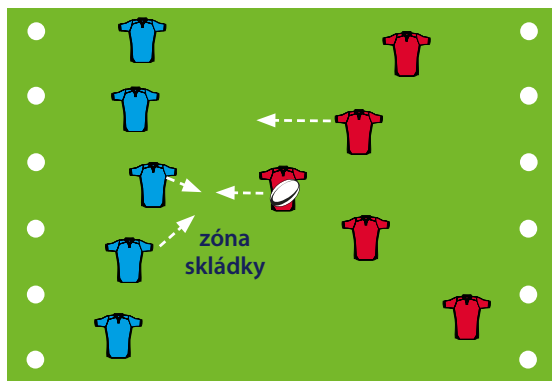
- Jedna strana začíná s míčem a útočí, dokud nedojde ke skládce.
- Ve skládce nedochází k souboji o míč.
- Hra znovu začíná tak, že se hráč s míčem postaví zpátky na nohy a zahraje míč mezi nohama.
- Útočící strana má pět skládek k tomu, aby skórovala. Pokud ke skórování nedojde, získává míč druhá strana.

Zvýšení obtížnosti cvičení

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

Zaměření na fyzickou způsobilost

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



Návrat ze země na nohy

Cílem každé obranné akce není jen zastavit soupeře, aby bodoval, ale i získání míče. Je proto nezbytně nutné, aby byli hráči schopni co nejrychleji a nejefektivněji změnit roli ze skládajícího hráče na roli, ve které budou schopni ovládnout situaci po skládce, získat míč nebo jej zpomalit.

Ze země na nohy

- Ze skládky se hráč na zemi přetáčí na obě nohy a ruce.
- Je potřeba dosáhnout explozivní práce ramene a nohou pro vyskočení ze země.
- Hráč zaujme široký postoj pro stabilitu a nízkou pozici těla se zpevněným středem těla a pokrčenými koleny.
- Následně hráč provede rozhodnutí s ohledem na situaci po skládce včetně kontroly hrozeb.



Možnosti po skládce

- **Lovit** – jestliže není nablízku podpora útočícího hráče, sebrat míč.
- **Čistit** – jestliže je podpora útočícího hráče blízko, vyčistit ji z důvodu možnosti založení protirucku.
- **Zreorganizovat** – jestliže je podpora útočícího hráče již na místě, zapojit se do obranné linie.

Pro lepší pochopení této problematiky je vhodné prostudovat pravidla ragby.





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Přečistění/získání míče – trénink pro skládající |
| Cíl | Rozvíjení akce po skládce, rozhodování skládajícího, jestli brát míč nebo jestli zakládat ruck. |

Klíčové faktory

1. Rychle ze země na nohy.
2. Vyhodnotit pozici přibíhajícího čistícího soupeře pro rozhodnutí, jestli je možné získat míč nebo zakládat ruck.
3. Pokud je snaha získat míč, zaujmout silný, široký postoj s nízko položeným tělem, zastrčit bradu směrem k hrudi pro zmenšení cílové zóny pro čistícího hráče soupeře.
4. Pokud je snaha vytvořit ruck, hráč zůstává na nohou a pracuje nohama přes míč.

Potřebné vybavení:

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

Popis cvičení

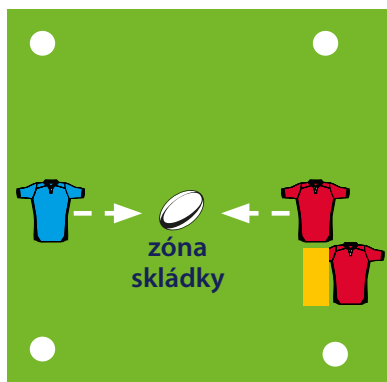
- Skládka 1 proti 1 ve čtverci. Hráč s míčem útočí na druhou stranu čtverce, nutí obránce skládat.
- Složený hráč prezentuje míč dlouhou prezentací, zatímco cílem skládajícího je dostat se co možná nejrychleji zpátky na nohy.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Druhý útočící hráč ve skládacím obleku místo nárážeče
- Měnit směr skládky skládajícího hráče
- Zvýšení počtu útočících hráčů nebo obránců

Zaměření na fyzickou způsobilost

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



| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Touch ragby „ze země na nohy a lovit“ |
| Cíl | Rozvíjení schopnosti hráče dostat se ze země na nohy a bojovat o míč ve skládce. |

Klíčové faktory

1. Dostat se na zpět nohy v jednom dynamickém pohybu.
2. Udržet silnou pozici, široké rozkročení s nízkou polohou těla pro zmenšení cíle pro čistícího hráče soupeře.
3. Paže/ruce nad míčem, stažený střed těla a příprava na kontakt.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|------|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 30 m x 20 m |
| Terčiky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 10-20 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 5-10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

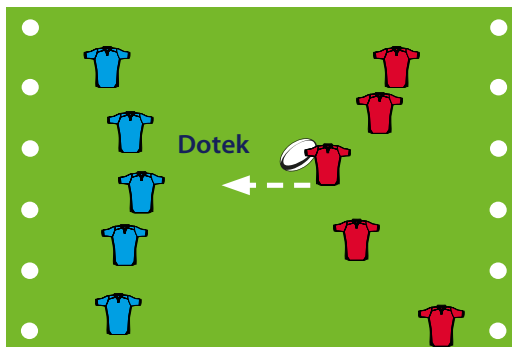
- Standardní touch ragby.
- Když je dojde k doteku hráče s míčem, jdou oba i se soupeřem na zem.
- Hráč s míčem musí uvolnit míč a jít zpátky na nohy co možná nejrychleji před tím, než může rozehrát.
- Skládající hráč se musí dostat zpátky na nohy co možná nejrychleji pro lovení míče. Jestliže má skládající hráč na nohách obě ruce na míči, dochází k výměně úloh.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Rozšíření směrem k živé hře – složený hráč prezentuje míč, druhý útočící hráč čistí. Jestli skládající hráč dokáže získat míč před tím, než čistící soupeř přihraje míč, dojde k výměně rolí.

Zaměření na fyzickou způsobilost

- Stabilita středu těla
- Dynamika a výbušnost
- Uvědomění si pozice těla



Týmová obrana

Následující stránky ukazují příklady sestavení týmové obrany a herních situací vhodných pro začlenění do tréninku.

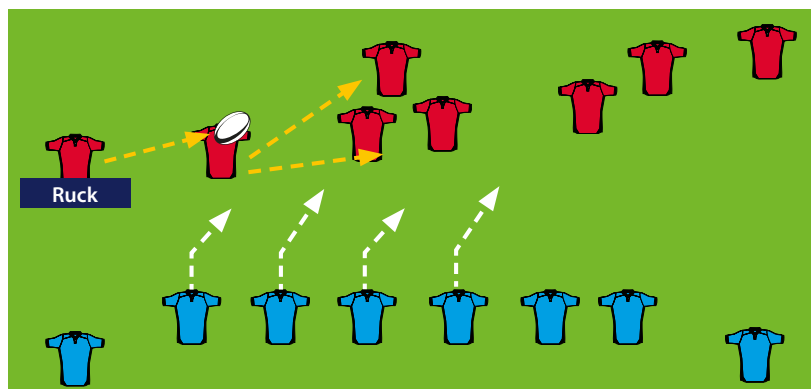
Klouzavá obrana (Drift)

Při klouzavé/tlačené obraně je cílem tlačít útočící tým směrem k pomezí čáře, která se využije jako další obránce.

První pohyb je vždy směrem dopředu – rychlost vybíhání obranné linie je klíčem k vyvíjení tlaku na útočící tým. Pokud tomu tak není, je pravděpodobné, že útočící tým získá čáru zisku.

Klíčové faktory

1. Obranná linie jde dopředu po vnitřním rameni (bližší rameno ke skládce a rucku útočících hráčů). Tím se snaží pokrýt prostor směrem ven od obránců a vytlačovat soupeře směrem k pomezí čáře.
2. Obránci musí být v aktivní pozici (jedna noha nakročena dopředu, připraveni zrychlit, ruce nahoře připravené pro skládku, komunikace pro zajištění efektivního rozmístění).
3. Obránci nejbližší situace po skládce (breakdown) řídí pohyb linie dopředu. Tito hráči potřebují držet pozici vždy čelně proti soupeři, pro zabránění mezerám a slabým místům v rozestavení obrany.
4. Jakmile je odehrán míč, vnitřní obránce komunikuje s dalšími obránci a nutí je klouzat/tlačit na soupeře. Klouzání příliš brzy (dříve než je odehrán míč), bude představovat mezery pro zaútočení pro hráče s míčem.
5. Obránci udržují svou hrud a kyčle směrem k soupeři a stínují útočící linii. Jestli jsou kyčle obránce přímo natočené směrem k pomezí čáře, je potom velmi složité pro obránce reagovat na útočícího hráče běžícího na vnitřní rameno.



| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | izolované klouzání/tlačení |
| Cíl | Zavedení klíčové komponenty tlačené/klouzavé obrany v kontrolovaném prostředí. |

Klíčové faktory

1. Obránci vyběhají na vnitřní rameno útočícího hráče, pohybem zevnitř-ven.
2. Všichni obránci jdou dopředu kontrolovaným způsobem a pokrývají (zavírají) prostor.
3. Vnitřní obránce rozhoduje o tlačení/klouzání v momentě, kdy útočící hráč přihrává míč.
4. Všichni obránci vyběhají na vnitřní rameno dalšího obránce. Ujistují se, že jejich kyčle a boky nezaujímají menší úhel než 45° ve vztahu k pomezí čáře.

Potřebné vybavení:

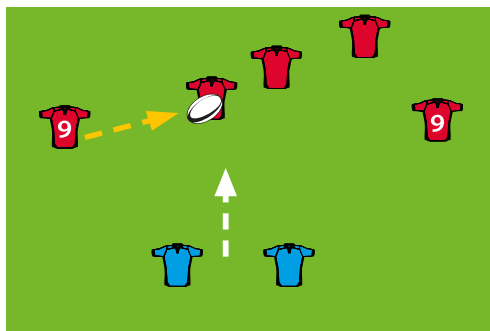
| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-----------|--------------------|-------------|
| Míče | 4 | Válce | 0 | Plocha | 20 m x 15 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 7 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 5-10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- 3 proti 2 se dvěma mlýnovými spojkami, které rozehrávají míč, každá ze své strany.
- Oba týmy začínají uprostřed svých linií. Na první písknutí útočící hráči hrají z přihrávky jedné z mlýnových spojek proti obráncům, kteří reagují na stejné písknutí.
- Na druhé písknutí se útočící tým snaží skórovat tím, že hraje míč do šířky. Obránci musí klouzat, aby soupeře zastavili. K zastavení slouží touch oběma rukama.
- Body případnou útočícímu týmu, pokud skóruje, nebo obraně, pokud provede touch.
- Hráči se poklusem vrátí zpět do startovní pozice a opakují cvičení.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu útočících hráčů
- Přejít na plný kontakt a rozšíření hrací plochy
- Zrušení druhého písknutí – hra začíná hned, jakmile je připravený první příjemce přihrávky. Je to výzva na rychlost organizace obrany.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Klouzání od rukou

Cíl

Zavedení klíčové komponenty klouzavé obrany s tlakem na soupeře.

Klíčové faktory

1. Obranná linie jde dopředu po vnitřním rameni (bližší rameno k situaci po skládce (breakdown) útočících hráčů). Pokrývá tak postupně prostor směrem ven od obránců.
2. Všichni obránci jdou dopředu kontrolovaným způsobem a zavírají prostor.
3. Vnitřní obránce komunikuje tlačení/klouzání v momentě, kdy útočící hráč přihraje míč.
4. Všichni obránci vybíhají na vnitřní rameno dalšího obránce, ujišťují se, že jejich kyčle nepřekračují úhel 45°.

Potřebné vybavení:

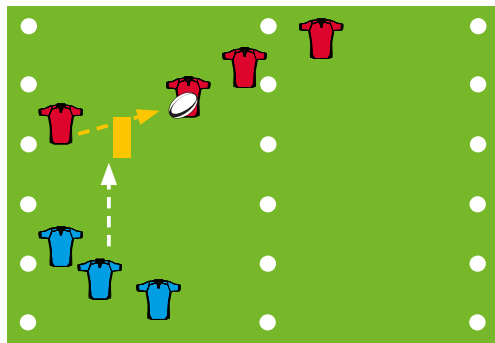
| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|-----------|-------------|-------------|
| Míče | 4 | Válec | 1 | Plocha | 45 m × 15 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 11+ |
| Narážeče | 1 | Rozlišovací dresy | volitelné | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- Obranná linie jde dopředu se strážcem (jedna-guard), blokem (dva-shield) a venkovními obránci.
- Na písknutí se útočící tým snaží skórovat v prvním 15 m kanálu – guard a shield srazí skládací válec a nárážeč a pak se teprve mohou zapojit do obrany, zatímco další 3 zastavují útočící hráče.
- V pokračování hry mohou útočící hráči používat i první 2 kanály, testovat tak schopnost obrany zachovávat tuto strukturu ve větším prostoru, klouzat a tláčit soupeře.
- Hra se vyvíjí tím směrem, že útočící hráči mohou následně používat celou šířku 45 m.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Rozvinutí do plného kontaktu
- Zvýšení počtu útočících hráčů
- Hraní více fází, obrana má méně času na organizaci
- Výměna skládacího válce a nárážeče za hráče

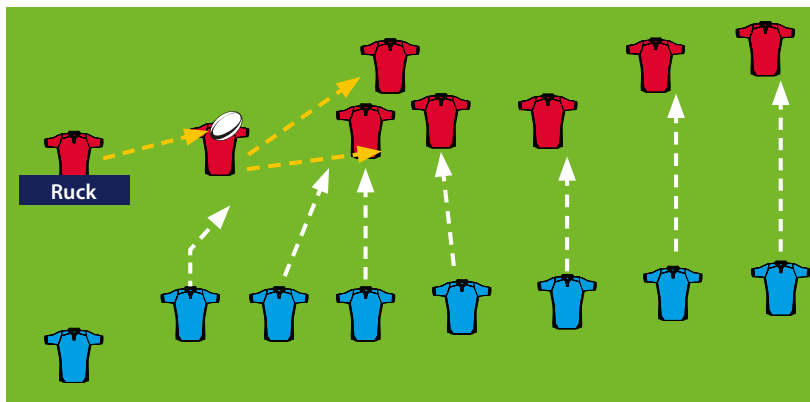


Obrana Blitz

- Agresivní obranný systém, který, pokud je prováděn správně, dostává útočící tým pod velký tlak.
- Závisí na rychlosti obranné linie, čímž je míněno, že se obrana musí pohybovat dopředu rychle tak, aby uzavřela prostor a sebrala čas útočícímu týmu.
- Cílem je vzít hráči s míčem možnost hrát ven.
- Tento způsob obrany může být riskantní, protože při něm vzniká za obranou prostor, který může soupeř využít kopem. Také se mohou v obraně otevřít mezery z důvodu únavy některých hráčů. Celistvost obranné linie je poškozena, protože někteří hráči vybíhají rychleji než ostatní.

Klíčové faktory

1. Obranná linie vybíhá na venkovní rameno útočícího hráče (rameno dále od breakdownu).
2. Obránci jsou v aktivní pozici (rozkročený postoj, připraveni zrychlit, ruce nahoře připravené skládat, komunikovat pro zajištění korektního rozmístění mezi obránci).
3. Každý obránce vybíhá rychle za účelem dostat pod tlak útočícího hráče. Oproti tlačené/klouzavé obraně, budou vnější obránci operovat více vpředu než vnitřní.
4. Vnější obránci jsou také zodpovědní za rozhodování a organizaci v systému obrany Blitz, protože mají větší přehled o plánu a rozestavení útočících hráčů.





ČSKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Skládka ve dvou zónách |
| Cíl | Hra jako cvičení pro rozvoj tvaru obrany Blitz a rychlosti obranné linie. |

Klíčové faktory

1. Obránci vybíhají na venkovní rameno protějščího útočícího hráče, každý obránce je v aktivní pozici (rozkročený postoj, ruce nahoře, připraven jít dopředu).
2. Všichni obránci jdou dopředu rychle a jsou vedeni venkovním obráncem k vytvoření tlaku na útočící hráče.
3. Obranná linie vybíhá lehce z venku dovnitř, aby skládala útočící hráče z jejich slepé strany v momentě, kdy přijímají míč.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-----------|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 30 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 11+ |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 4-6 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- 5 útočících hráčů s 1 mlýnovou spojkou rozdělených přes 2 kanály proti 4 obráncům.
- Mlýnová spojka rozehrává 3 útočícím hráčům, kteří útočí na obránce.
- 4 obránci se mohou přesouvat mezi kanály. Pro co nejušpornější pohyb při více fázích hry používají obranu Blitz, aby předešli tomu, že se míč dostane na nejvzdálenější útočící hráče, a operovali na středu hrací plochy.
- V momentě, kdy byl útok zastavený, obránci totiž brání ve druhém kanálu proti novým 3 útočícím hráčům.
- Obránci toto opakují 8× (8 fází hry) před tím, než se vymění.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu hráčů, ale zajistit, aby obránci pokračovali v práci řetězce ve trojici.
- Zvýšení počtu fází
- Posílení útoku

Snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu obránců



Tréninková aktivita

Obrana Blitz ve dvou zónách

Cíl

Uvědomění si rolí a zodpovědností pro každého hráče při obraně Blitz.

Klíčové faktory

1. Obránci v linii vybíhají na venkovní rameno svého protějšího útočícího hráče, každý obránce je v aktivní pozici (stabilní postoj s venkovní nohou vpředu, ruce nahore, připravený jít dopředu).
2. Všichni obránci vybíhají rychle a jsou vedeni venkovním obráncem, aby dostali pod tlak útočící hráče.
3. Obranná linie vybíhá z venku dovnitř, aby zachytila útočící hráče na jejich slepé straně, když sledují míč.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-----------|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 40 m x 20 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 13+ |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 4-6 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

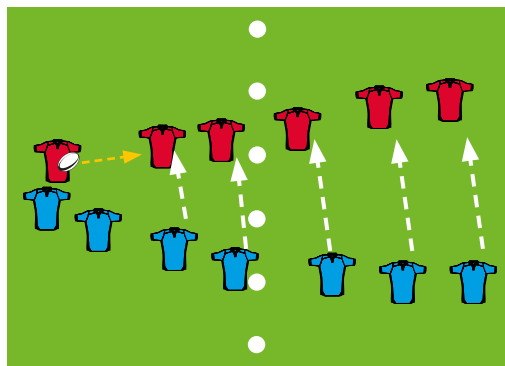
- 6 útočících hráčů proti 7 obráncům.
- Na první písknutí se první 4 obránci rozmístí do struktury obrany kolem rucku (guard, shield, A).
- Na druhé písknutí mají za úkol útočící hráči skórovat v prvním 20 m kanálu, cílem obránců je zastavit je za použití obrany Blitz.
- Pokud jsou útočící hráči úspěšní, hra se roztáhne přes oba kanály, tím se otestuje organizace obrany.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvětšení prostoru pro bránění
- Přejít na plný kontakt

Snížení obtížnosti cvičení

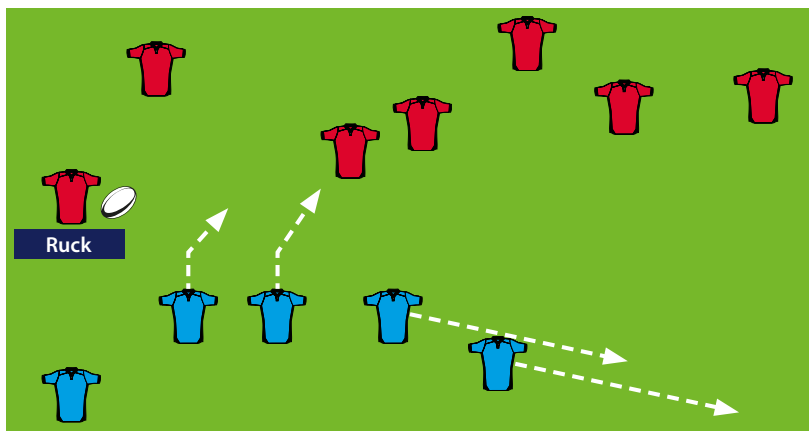
- Zvýšení počtu obránců
- Přidání času obráncům, aby se mohli zorganizovat, protože hrají roztažení po celé šířce.



Obrana v menším počtu

- Jak sám název napovídá, typ obrany v menším počtu se používá, pokud je počet útočících hráčů vyšší než počet obránců.
- Princip této obrany spočívá ve snaze vyšetřit čas pro další bránící hráče tak, aby se mohli zpátky zapojit a vytvořit podporu.
- Oproti tlačící/klouzavé obraně a obraně Blitz, obětuje obrana v menším počtu obránců rychlost linie, aby zajistila, že nemůže být přehrána přihrávkou směrem ven – na místo toho obránci agresivně kloužou, aby si zajistili, že nebudou přehráni vnějškem.

Risk spojený s tímto typem obrany je, že přenechává prostor útočícímu týmu. Buďte opatrní, v jaké zóně hřiště se tento systém použije.



Klíčové faktory pro obranu v menším počtu

1. Obránci vyběhají na vnitřní rameno hráče s míčem.
2. Obránce obětuje rychlost linie z důvodu tlačení směrem do šířky tak, aby pokryl dlouhou přihrávku.
3. Obránce natáčí kyčle a tlačí hráče s míčem k tomu, aby provedl přihrávku, zatímco je připravený agresivně klouzat na dalšího hráče.
4. Obránci drží svou hrud' a kyčle směrem k útočící linii. Pokud jsou kyčle směrem k pomezí čáře, je pro obránce velmi složité reagovat na běh útočícího hráče směřujícího na vnitřní rameno.

Tréninková aktivita

Obrana po kopu

Cíl

Hra na procvičování principů bránění v menším počtu.

Klíčové faktory

1. Obránci vybíhají na vnitřní rameno hráče s míčem.
2. Obránce obětuje rychlost vybíhání proto, aby mohl tlačit směrem ven, aby pokrýl dlouhou přihrávku.
3. Obránce natáčí kyčle a nutí útočícího hráče udělat přihrávku, během toho je připravený agresivně klouzat.

Potřebné vybavení:

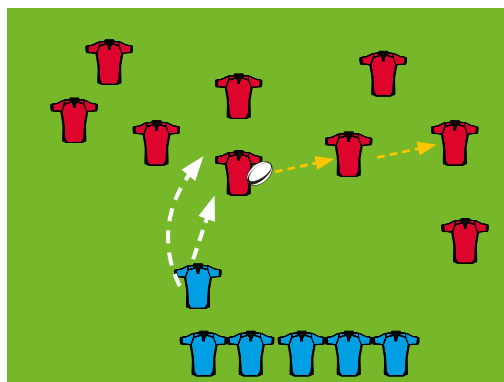
| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|-----------|-------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 30 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 14 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 8 | Čas | 15-20 minut |

Popis cvičení

- 8 útočících hráčů proti 1-6 obráncům.
- Trenér nahlásí počet obránců, kteří budou hrát (např. 2).
- Obránci kopnou míč útočícím hráčům a mají za cíl je před skórováním zastavit. Když dojde k doteku, útočící hráč jde na zem, vytváří úzkou bránu a prezentuje míč pro dlouhou přihrávku.
- Útočící hráči získávají bod, pokud skórují, obránci získávají bod, pokud přinutí útočící hráče k chybě nebo pokud se jim podaří tolik doteků, kolik je obránců (např. 2 doteky pro 2 obránce, 5 doteků pro 5 obránců).
- Po každém bodu hra začíná kopem a novým počtem obránců.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zavedení plného kontaktu
- Zvětšení šířky hrací zóny
- Vložení souboje 1 na 1 po skládce



| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Touch ragby pro defenzivní skenování |
| Cíl | Podpora porozumění tomu, jak používat různé obranné struktury (tlačenu, Blitz, v menším počtu hráčů při hře v souvisejících scénářích). |

Klíčové faktory

1. Rychlá organizace obrany kolem rucku.
2. Obranní lídři (venkovní hráči) skenují (kontrolují) útočící tým a obranu a podle toho rozhodují, jakou obrannou strukturu použít.
3. Obránci komunikují nepřetržitě v řetězci třech hráčů.
4. V případě změny (znovunastavení), obránci stále sledují útočící hráče.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 1 | Plocha | 15 m x 15 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 20 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 11 (3 barvy) | Čas | 15-20 minut |

Popis cvičení

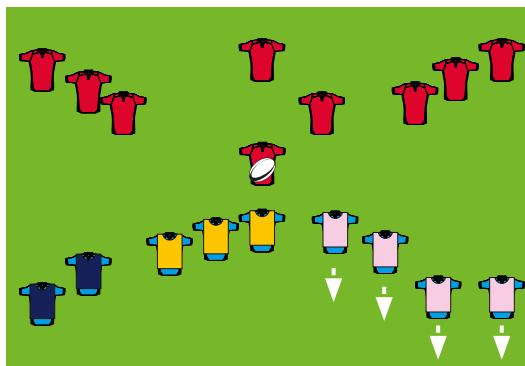
- Bránící tým si oblékne rozlišovací dresy tří barev.
- Útočící tým útočí souvisle po dobu 10 minut. Když dostane hráč s míčem dotek, jde na zem, vytváří úzkou bránu a prezentuje míč mlýnové spojce. Následně trenér pískne.
- V libovolný moment trenér nahlásí barvu a hráči v tomto rozlišovacím dresu odběhnou na čáru, kde se skóruje, a pak se vrací zpátky do hry. Zbývající obránci upraví obrannou strukturu v souladu s tím.
- Útok začíná znovu z čáry na prostředku, když bylo dosaženo položení nebo dojde k přerušení hry.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Rozšíření hřiště
- Nahlášení více než jedné barvy pro zvýšení tlaku

Snížení obtížnosti cvičení

- Zkrácení času





**ČESKÉ
RAGBY**

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Touch ragby s odbíháním hráčů |
| Cíl | Rozvoj dovednosti hráče pro rozeznání vhodného typu obranné struktury (tlačená/klouzavá nebo Blitz). |

Klíčové faktory

- Všichni obránci skenují (kontrolují) útočící tým.
- Hráči spolu neustále komunikují, který systém obrany použít.
- Korektní organizace a srovnání obranné struktury (vnitřní rameno a vnitřní lídrovství (vedení) pro tlačenou/klouzavou strukturu a venkovní rameno a venkovní lídrovství pro Blitz).

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|-----------------|
| Míče | 1 | Válce | 1 | Plocha | polovina hřiště |
| Terčičky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 15 |
| Narážače | 0 | Rozlišovací dresy | 9 (3 barvy) | Čas | 15-20 minut |

Popis cvičení

- 6 obránců proti 9 útočícím hráčům, kteří jsou rozdělení po třech různých barvách.
- Hraje se podle standardních pravidel touch ragby. Trenér nahlásí barvu (nebo dvě barvy). To znamená pro útočící hráče v příslušných barvách, že musí nejrve běžet zpět na svou brankovou čáru a pak se mohou opět zapojit do hry.
- Obrana musí použít obranu v menším počtu, tlačenou/klouzavou nebo obranu Blitz v souladu s počtem útočících hráčů.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zavedení plného kontaktu
- Vložení plné obranu kolem rucku

Snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu obránců



Bránění ve třech

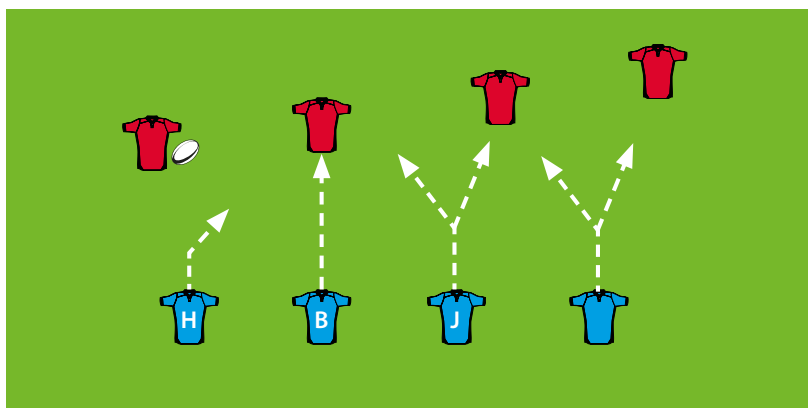
Při obraně je důležité pracovat v týmech po třech hráčích. Skládající potřebuje podporu zevnitř (lovce – hunter) a z venku (srážeče – jam). Tito hráči jsou určeni udržení obranné kontinuity.

Role

Lovce (Hunter/H) – Hráč podporuje skládající z jejich vnitřku a pokouší se bojovat o míč po skládce v případě, že se k tomu naskytne příležitost.

Míč (Ball/B) – Sleduje hráče s míčem. Stává se lovcem, pokud dojde k přihrávce.

Srážeč (Jam/J) – Tento hráč je v případě provedené skládky určen pro zamezení offloadu z venku a také pomáhá při rucku, pokud je to nutné.



Klíčové faktory

1. Nastavení správného rozmístění.
2. Práce v rámci linie, porozumění rolím včetně přijetí odpovědnosti za ně.
3. Jít dopředu a komunikovat v jedné linii.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|----|--------------------|-----------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | polovina hřiště |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 3 | Počet hráčů | 6+ |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 3+ | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

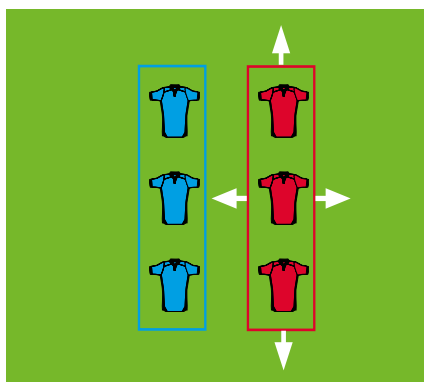
- Útočící tým a obrana se srovnají 2-3 m od sebe, mezi hráči potom v každém celku 5-6 m.
- Útočící tým přihrává míč nahoru nebo dolů v linii podle toho, jak trenér určuje (dopředu, dozadu, vlevo nebo vpravo).
- Na písknutí trenéra útočící hráči útočí s míčem na obrannou linii.
- Obranné trio pracuje na pozici středního obránce na skládce a s cílem dosáhnout skládky 2 proti 1.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu hráčů a rozšíření obranné linie

Zaměření na fyzickou způsobilost

- Akcelerace
- Hbitost
- Uvědomění si pozice těla





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Řetězec po třech ve dvou útočných zónách

Cíl

Rozvoj porozumění rolím a odpovědnosti při bránění v linii – ve specifické práci s hráči zevnitř a zvenku – řetězec po 3.

Klíčové faktory

1. Obránci vyběhají na vnitřní rameno svého útočícího hráče, s každým obráncem v aktivní pozici (rozdělený postoj, ruce nahoře, připravený jít dopředu).
2. Všichni obránci rychle vyběhají, jsou vedeni vnitřním obráncem, aby tlačili na útočící hráče.
3. Obránci zajištěně kloužou, prostřední obránce je na hráči s míčem – vnitřní a venkovní obránci zaujmou pozici lovce a srážedce.

Potřebné vybavení:

| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|---|-------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 20 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 3 | Počet hráčů | 10 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

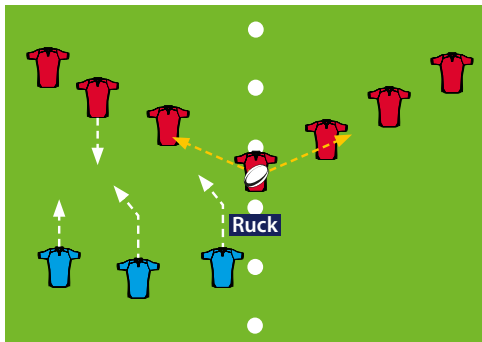
- 6 útočících hráčů rozděleně přes dva kanály (dva po 3) proti 3 obráncům s 1 mlýnovou spojkou.
- Mlýnová spojka rozehrává na 3 útočící hráče, kteří útočí na obránce.
- Obránci používají strukturu řetězce po 3, aby zastavili útok, narušili postup míče a dosáhli breakdownu.
- V momentě, kdy je útočící tým zastavený, se obránci přesunou na další stranu hrací zóny a brání proti dalším 3 útočím hráčům.
- Po 4-6 opakováních se obránci a útočníci vymění.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Povolení útočícímu týmu hrát různé varianty
- Zvětšení šířky
- Zvýšení počtu útočících hráčů

Snížení obtížnosti cvičení

- Snížení počtu útočících hráčů



Obrana kolem rucku

Role

Strážce (Guard/G) – První obránce u rucku, odpovědný za zastavení útoku pick and go. Měl by být nízko, postoj třech bodů s venkovní nohou vpředu. Pokud mlýnová spojka přihrává nebo běží, tak ji okamžitě nenásleduje, ale zajišťuje prostor kolem rucku.

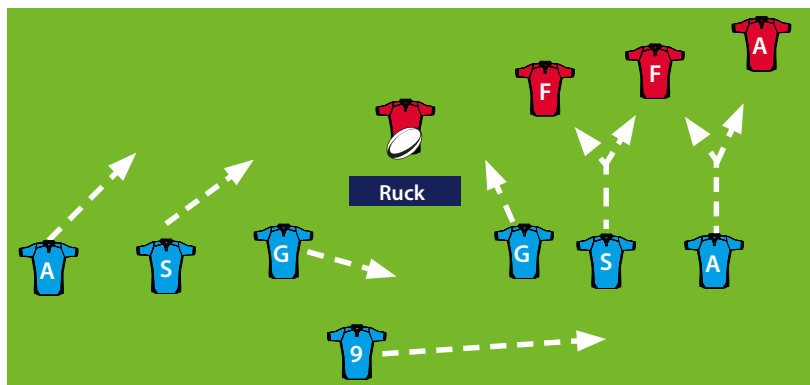
Blok (Shield/S) – Druhý obránce u rucku, odpovědný za zajištění běžící mlýnové spojky nebo rojníka běžícího do obrany po jedné přihrávce. Stojí na délku paže od strážce s venkovní nohou vpředu. Jestliže mlýnová spojka přihraje, Blok je odpovědný za vnitřní rameno obránce „A“.

Míč (A) – Třetí obránce od rucku, odpovědný za obranu prvního útočícího hráče, který dostává míč, ale také za rychlost vybíhání obranné linie. Srovnává se na vnitřní rameno prvního hráče, který dostává míč, jeho vnitřní noha je vpředu. Je odpovědný za řízení obranné komunikace.

„9“ – Tento obránce (obvykle mlýnová spojka) je zodpovědný za dohled nad ruckem. Musí být přímo za ruckem, organizuje spoluhráče Strážce-Blok-Míč. Někdy se pro tohoto hráče používá termín „báze“, chceme-li mít mlýnovku staženější. Je zodpovědný za obranu kolem Strážce, Bloku a Míče v momentě, kdy dojde v těchto zónách k porušení linie, a také sbírá malé pokopy.

Obecné principy

- Obvykle první obránce, který přichází ke vznikajícímu rucku, vyplní pozici na vzdálené straně od rucku. Další obránce vyplní pozici na bližší straně. Tento proces se opakuje, dokud nejsou vyplněné všechny pozice.
- Vnitřní obránci hlásí, když je provedena přihrávka, a organizují tím vyběhnutí obranné linie.
- Blok a Míč vyběhají za strážcem – předcházejí tak porušení pravidla o ofsajdu.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Stínování v obraně

Cíl

Rozvoj obrany kolem rucku po celém hřišti.

Klíčové faktory

1. Bránit každý ruck za používání formy obrany kolem rucku (Strážce-Blok-Míč).
2. Když dochází k pohybu od rucku k rucku, je třeba určit role před přiběhnutím k rucku.
3. Zaujmout vhodné široké rozestavení.
4. Vnitřní obránci hlásí „jdeme“ jako signál pro vybíhání.

Potřebné vybavení:

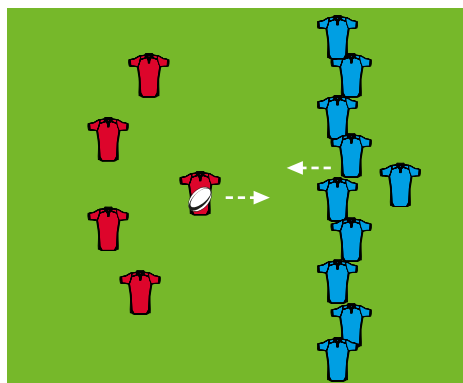
| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|----|-------------|-------------|
| Míč | 1 | Válce | 0 | Plocha | celé hřiště |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 15+ |
| Narážeče | 2 | Rozlišovací dresy | 10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- Trenér se pohybuje s míčem všemi směry.
- Bránící tým zrcadlově následuje pohyby trenéra a zároveň neustále komunikuje pro udržení celistvosti obranné linie.
- Když trenér upustí míč, dva hráči z obranného týmu jdou na zem na míč, mezi tím zbytek týmu vytvoří obranu kolem rucku se zajištěním správného rozmístění pro pokrytí celého hřiště.
- Na písknutí hraje útočící tým na určený počet přihrávek, důraz je kladený na to, aby obrana držela svůj tvar při každém breakdownu.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Přechod do plného kontaktu
- Zvýšení počtu útočících hráčů
- Zrychlení písknutí pro otestování organizace obrany





Tréninková aktivita

Několika fázová obrana v šířce

Cíl

Rozvoj schopnosti hráčů k porozumění rolím a obranným strukturám při herních fázích.

Klíčové faktory

1. Bránění každého rucku za použití struktury obrany kolem rucku (Strážce-Blok-Míč).
2. Když dochází k pohybu od rucku k rucku, je třeba před přiběhnutím k rucku rozdělit role.
3. Vytvoření šířky obrany udržováním vhodných rozestupů.
4. Vnitřní obránci hlásí „jdeme“ jako signál pro vybíhání.

Potřebné vybavení:

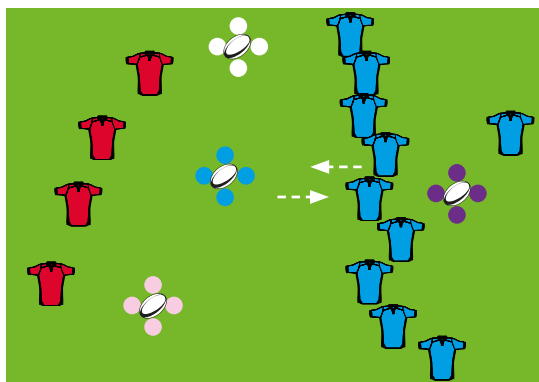
| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|-----------|-------------|-------------|
| Míče | 4 | Válce | 0 | Plocha | 40 m x 40 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | volitelné | Počet hráčů | 20 |
| Narážeče | 2 | Rozlišovací dresy | 10 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- Trenér připraví 4 barevné zóny s míčem v každé z nich pro simulaci rucku.
- Trenér nahlásí barvu označující, kde má obranný tým rozestavit strukturu obrany kolem rucku.
- Když trenér zapíská, útočící tým zvedne míč a hraje.

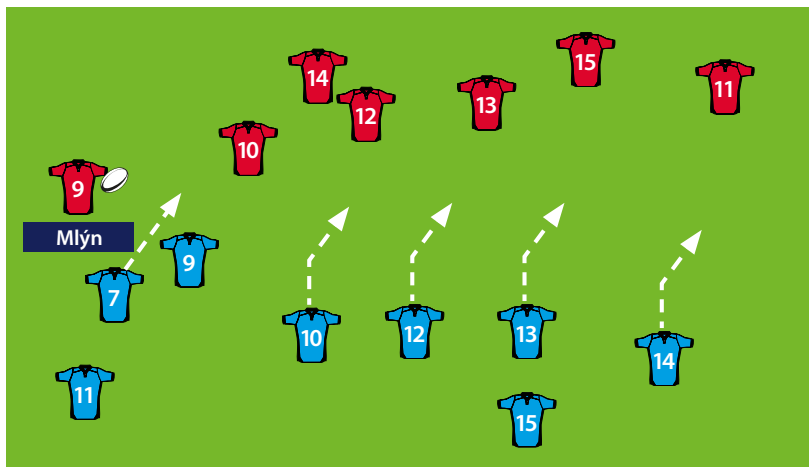
Zvýšení obtížnosti cvičení

- Trenér může hlásit více barev před zapískáním, testuje tak schopnost hráčů organizovat obranu při únavě.
- Změna počtu útočících a bránících hráčů pro procvičování obrany Blitz a tlačené/klouzavé obrany.
- 2 útočící hráči si vezmou náražeč. Tito hráči musí být vyčištěni prvními obránci přicházejícími k breakdownu – obránci musí nejdříve spadnout na zem, aby pracovali na návratu ze země na nohy.



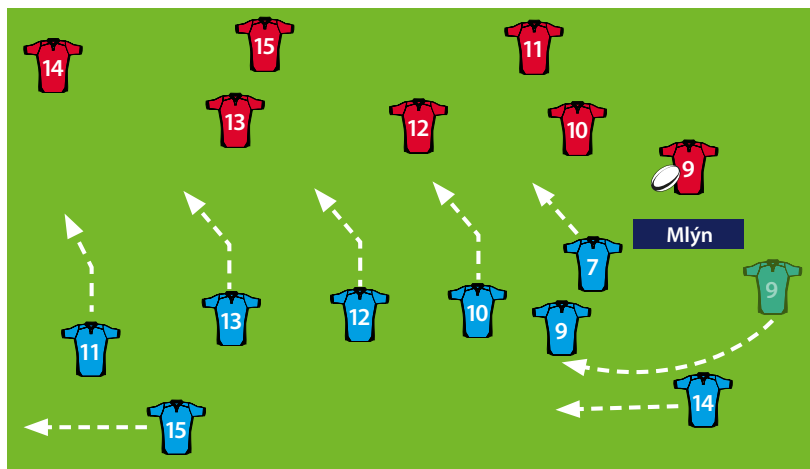
Obrana standardních situací

Mlýn na levé straně



- Toto je jeden z příkladů, jak bránit mlýn na levé straně hřiště.
- 9 má klíčovou roli, protože brání mezeru mezi 7 a 10. V tomto příkladu dostává 9 pod tlak 10 se 7 na vnitřní podpoře.
- 11 a 15 zůstávají zpátky pro bránění otevřeného prostoru za hlavní obrannou linií.
- 14 vstupuje do obranné linie pro přikrytí hrozby od 15 a 11, pokud by se zapojily do útoku. Bránci 15 musí sledovat prostor za obrannou 14.

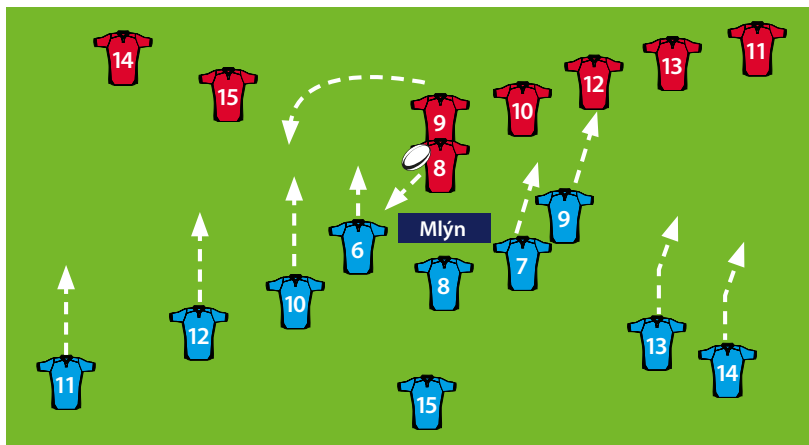
Mlýn na pravé straně



- Výzva bránění mlýnu z pravé strany spočívá v roli 9. V tomto případě bránící 9 neatakují útočící 9, ale naopak běží za mlýnem a přebírá obrannou roli mezi 7 a 10.



Mlýn uprostřed – možnost 1



- Bránící 6 brání útočící 8.
- Bránící 9 brání útočící 10 s klouzáním/tlačením.

Mlýn uprostřed – možnost 2



- Bránící 6 brání útočící 8.
- Bránící 9 brání útočící 10 obranou Blitz.



ČESKÉ
RAGBY



Přechod do útoku/obranu (transition)

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Přechod do útoku/obranu (transition)

Oblasti přechodu do útoku/obranu v ragby jsou příležitosti v otevřené hře, kdy mají hráči možnost získat míč a přejít z obrany do útoku (příklad je míč ztracen, potom hráči přechází z útoku do obrany).

V této kapitole se zaměříme na následující oblasti:

- Ruck
- Pokop na doběhnutí
- Protiútok



Ruck

Název naznačuje, že se jedná o zastavení útočné fáze hry a vytvoření rucku.

Hlavním zájmem útočícího týmu je udržet míč ve hře (živý míč), aby útočící tým mohl vyvíjet tlak na obranu.

To však není ve všech případech výhodné ani možné. Pokud například hráč s míčem nemá podporu a nebo byl tvrdě složen, dochází často k vytvoření rucku. K tomu, aby útočící strana mohla dále pokračovat v tlaku na obranu, je potřeba tuto situaci (ruck) rychle a efektivně zvládnout.

Pro hodně týmů jsou rucky oblastí, kde ztrácí hodně míčů a nebo je zpomalen jejich efektivní útok a tlak na obranu.

Proto je velice důležité, aby každý hráč znal svou roli v rucku, byl dobře technicky vybaven a volil rychle to nejlepší rozhodnutí, aby tým z rucku dostal rychlý a kvalitně zpracovaný míč.

Úkoly v rucku

- A – Hráč s míčem (Attacker)
- B – Čistič, první přicházející (Bullet)
- C – Zaklapávač, druhý přicházející (Clearer/Cover)
- D – Rozhodovač (Decision maker)



Přechod do útoku/obranu (transition)

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní rugby

A – Hráč s míčem (attacker)

Hráč, který nese míč, musí mít snahu zůstat na nohou a postupovat dopředu. Tento fakt zajistí výhodnější pozici pro další hráče v podpoře.

Toho jde docílit pomocí:



Možnosti hráče s míčem

Útočící hráč by měl zhodnotit rychlost, postavení a pozici těla blížícího se protihráče, aby mohl zvolit, kterou z výše zmíněných možností použít.

Příklady:

- Skládající je v dobré pozici vůči útočícímu hráči, tělo má však ve vzpřímené poloze, je připravený na skládku – naražení a otočení se kolem své osy.
- Skládající je nízko – odmítnutí a práce nohama v kontaktu.

Jakmile se hráč s míčem dostane do kontaktu, tak má v zásadě dvě možnosti:

- Offload – přihrávka po kontaktu
- Držet míč a zpravidla založit ruck

Offload – přihrávka v kontaktu

Technický rozbor této dovednosti viz kapitola Útočná hra na str. 49.

Prezentace míče

Finální fáze pro útočícího hráče v rucku je dobře prezentovat míč a ujistit se, že je míč co nejdále od obránců.





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Průchod tunelem |
| Cíl | Zvýšení schopnosti hráče udržet se na nohou, pracovat nohama v kontaktu a udržet si správné postavení těla v kontaktu. |

Klíčové faktory

1. Hráč má pevný střed těla a jeho trup je v úhlu 120° vůči nohám.
2. Hráč drží pevně míč co nejbliže středu hrudníku.
3. Hráč používá kratší silové kroky.
4. Hráč může použít volnou ruku k odmítání.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 20 m × 7 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 12 |
| Narážeče | 6 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

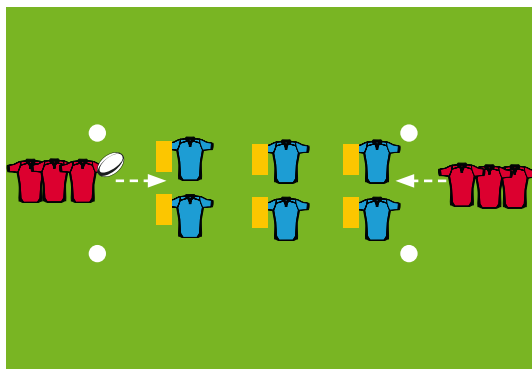
- 6 hráčů s nárážeči vytvoří půlmetrový tunel v koridoru dlouhém 20 m.
- Hráč s míčem musí projít skrz tento tunel, přičemž musí dodržovat klíčové faktory.
- Na konci tunelu předá míč dalšímu hráči, který se vrací stejnou cestou.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Hráči s nárážeči se postaví blíž k sobě.
- Hráči pracují ve dvojici. Hráč v podpoře se snaží protlačit hráče s míčem tunelem.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla



Klíčové faktory

1. Hráč pracuje energicky vleže na zemi s míčem, používá kolena, boky a lokty, aby se s míčem dostal co nejrychleji na určené místo.
2. Hráč musí během přemístování na zemi udržet míč pevně přitisknutý na hrudi, než se s ním natáhne směrem ke svému týmu.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|----------|--------|-------------------|---|-------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 3 |
| Narážeče | 1 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

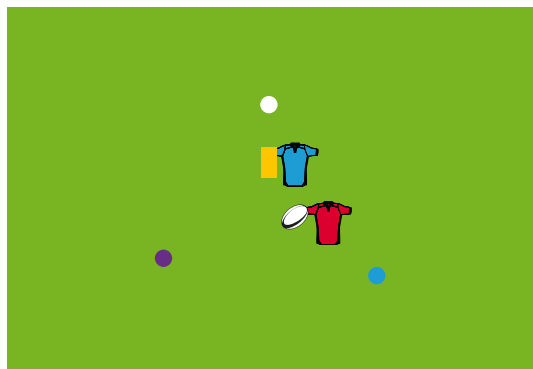
- Jeden hráč s míčem si lehne na zem, druhý hráč na kolenou s nárážečem si lehne na něj.
- Na signál trenéra začne zbývající hráč hlásit barvy terčíků. Úkolem hráče s míčem je dopravit míč co nejrychleji na terčík určené barvy, zatímco mu v tom hráč s nárážečem brání.
- Každý hráč prezentuje míč 10x, poté se hráči vymění.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Odebrání nárážeče, hráči 10 vteřin bojují na zemi o míč, než je nahlášena barva terčíku.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Vyhnout se a prezentovat |
| Cíl | Zvýšení schopnosti hráče pracovat nohama na malém prostoru při vyhýbání se protihráči a dobře prezentovat míč. |

Klíčové faktory

1. Hráč s míčem použije krátké dynamické kroky, aby se vyhnul obránci.
2. Hráč s míčem může použít odmítání a snaží se pracovat nohama, aby se dostal za obránce.
3. Hráč s míčem se snaží nejprve „skórovat“ a až následně prezentovat míč.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 15 m × 7 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 6 |
| Narážeče | 6 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10 minut |

Popis cvičení

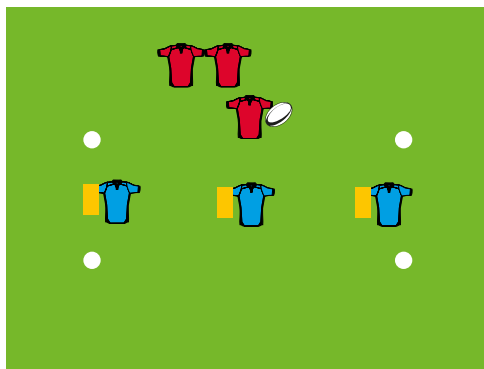
- 3 hráči s nárážeči, 1 uprostřed koridoru a 2 po stranách.
- Hráč s míčem začíná uprostřed a snaží se překonat obránce s nárážečem za použití evazivní techniky.
- Na konci koridoru „skóruje“ a následně prezentuje míč směrem zpět. Obránce s nárážečem se mu to stále snaží ztížit.
- Hráč v podpoře sebere míč a snaží se projít koridorem zpět. Z třetího hráče se stává hráč v podpoře.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- První hráč v podpoře čistí míč tím, že odtlačí obránce, který zabraňuje dobré prezentaci míče.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla



B – Čistič, první přicházející (bullet)

První hráč, který přiběhne k rucku, je odpovědný za odstranění hrozby ze strany obránců a za obsazení prostoru nad svým ležícím spoluhráčem.

Hráč by měl mít tyto kvality:

- **Rychlost** – hráč musí být v podpoře rychleji než soupeř, aby vyhrál souboj o prostor.
- **Přesnost** – hráč odstraní hrozbu v rychlosti a musí tomu přizpůsobit správné postavení těla a správnou techniku.
- **Agresivita** – ruck je fyzický souboj.



Možnosti a techniky čištění pro prvního hráče v podpoře se odvíjí od postavení hráče v obraně. Čištění musí být provedeno rychle, přesně a agresivně, bez ohledu na zvolenou techniku.

Situace a scénáře rucku

Obránce není nad míčem

- Jít nízko do „medvědí chůze“ při přibližování se k rucku.
- Jít přes míč s hrudníkem směrem k zemi, boky svírají úhel 110° a odtlačit obránce směrem zespoda nahoru.



Obránce z části nad míčem – jít pod něj a odtlačit ho

- Je třeba se při přiblížení k obránci snížit, aby se ramena dostala pod jeho ramena.
- Pracovat nohama a tlačit obránce při kontaktu zespoda nahoru, aby byl vyveden z rovnováhy.



Obránce nízko nad míčem – zápasnický chvat

- První hráč v podpoře jde při kontaktu nízko, ale je stále nad obráncem.
- Směřuje na jeho ruce a podpaží, aby mu zabránil odebrat sebrat míč.
- Snaží se obránce vykroutit na stranu za pomoci práce nohou a trupu.



| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Přecházející závod |
| Cíl | Zvýšit povědomí hráče o důležitosti rychlosti při čištění, protože to je zásadní. |

Klíčové faktory

1. Hráč s míčem se z plných sil snaží „skórovat“ a dobře prezentovat míč.
2. Hráči v podpoře se snaží být co nejrychleji na místě rucku a přitom se snaží využít své setrvačné energie pro čištění.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 20 m × 7 m |
| Terčičky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 4 |
| Narážče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 5 minut |

Popis cvičení

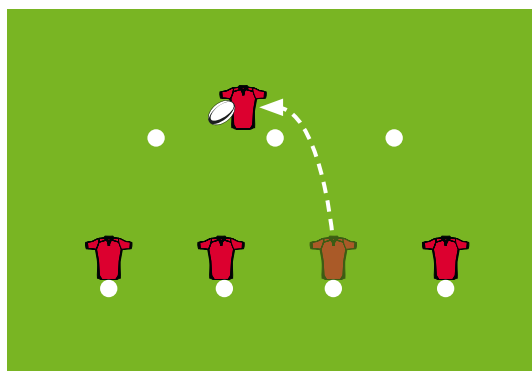
- 4 hráči stojí na terčičích a přihrávají si míč ze strany na stranu.
- Na signál běží hráč s míčem okolo jednoho ze 3 protilehlých terčičků a prezentuje míč.
- Ve stejný okamžik zbývající hráči závodí, kdo se jako první dostane nad míč do správné pozice pro čištění.
- Opakování a střídání pozic hráčů.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Nechat hráče soutěžit, kdo první vyčistí protihráče s narážčem.
- Nechat hráče nejprve spadnout na zem do kliku, než vyrazí čistit.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Snížení prvního hráče v podpoře |
| Cíl | Zvýšit schopnost hráče dostat se z plného sprintu do nízkého postavení těla. |

Klíčové faktory

1. Hráč se rozběhne plnou rychlostí k místu kontaktu.
2. Hráč se sníží do pozice „medvědí chůze“ těsně před místem kontaktu. Stále si však udržuje hybnost těla směrem dopředu.
3. Hráč narazí ramenem do nárážeče, přičemž dbá na to, aby jeho tělo bylo rovné.
4. Po nárazu hráč lehce natáhne nohy a tlačí do nárážeče krátkými silovými kroky. Snaží se tlačit lehce zespoda nahoru tak, aby nespadl na zem.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 3 | Válec | 6 | Plocha | 15 m × 10 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 9 |
| Narážeče | 6 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

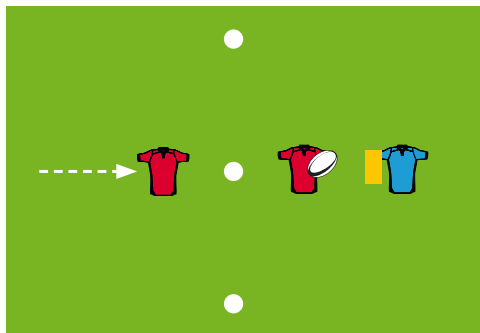
- Položte válec na nárážeč tak, aby se dalo do jednoho konce válce zatlačit. Další z hráčů se může na válec položit, aby ho zatížil a zvýšil tak obtížnost cvičení.
- Na signál se první hráč v podpoře rozběhne směrem k zóně kontaktu přes terčík, který určí trenér.
- Hráč před kontaktem sníží těžiště a odtlačí válec. Směr tlaku je lehce zespoda nahoru.
- 5 opakování a výměna hráčů.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Odporová guma kolem pasu a při cvičení brzdění dalším hráčem.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla



C – Zaklapávač, druhý přicházející (clearer/cover)

Jestliže se vytvoří ruck, potom druhý hráč v podpoře má za úkol zajistit balón tím, že odstraní další hrozbu ze strany obrany.

Může také tzv. „zaklapnout“ a tím poskytnout základnu pro dalšího hráče, který přiběhne k rucku a který má za úkol rozhodnout, jak se bude míčem dále hrát.





ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Nájezdníci – Ruck raiders |
| Cíl | Rozvinutí dovednosti v rucku. Především rozhodování, čištění a komunikace. |

Klíčové faktory

1. Útočící hráč se nechá složit a prezentuje míč.
2. První a druhý hráč v podpoře se dostanou včas do zóny kontaktu. Jsou nízko a mají silnou pozici těla.
3. Okamžitě musí eliminovat hrozbu, přičemž musí komunikovat, kdo zastává jakou roli.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|---|--------------------------|---|--------------------|-------------------|
| Míče | 1 | Válce | 6 | Plocha | 10 m ² |
| Terčíky | 4 | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 5 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

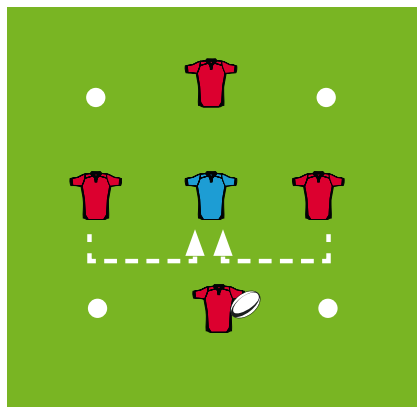
- Čtyři útočící hráči stojí na okraji vyznačeného čtvercového území. Každý na jedné straně.
- Vzájemně si nahrávají míč, dokud se jeden z nich nerozhodne zaútočit na obránce stojícího uprostřed.
- Z hráče stojícího na straně proti hráči, který zaútočí, se stává druhý obránce. Z hráčů na stranách se stávají první a druhý hráč v podpoře.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu hráčů okolo čtverce.
- Požadavek na hráče, aby oběhli terčík, než mohou vstoupit do čtverce a zaútočit.
- Přidání druhého obránce do čtverce (dvojitá skládka).

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla



| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Závod z rucku do rucku |
| Cíl | Zvýšení schopnosti hráče identifikovat svoji roli v rucku a použít vhodnou techniku při obranném i útočném rucku. Zároveň nácvik dodržování pravidel a povinnosti jít do rucku skrz „bránu“. |

Klíčové faktory

1. Hráči se přesouvají z rucku do rucku, přičemž komunikují, kdo má jakou roli.
2. První hráč v obraně se musí nahlásit jako první a správně technicky provést vyčištění území.
3. Druhý a třetí hráč v podpoře pak vykonají své funkce v závislosti na okolnostech.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 3 | Válce | 0 | Plocha | 40 m × 30 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 6 |
| Narážeče | 3 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

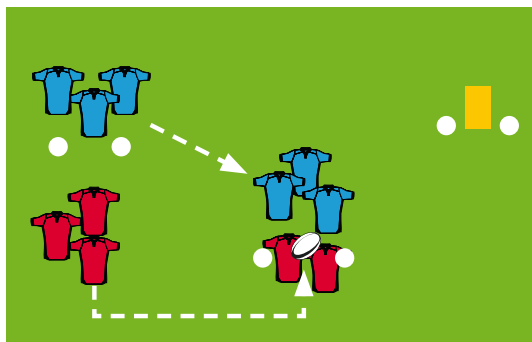
- Připravíme území 40 m × 30 m se třemi vstupními bránami. Brány očísujeme 1, 2 a 3.
- 3 útočící a 3 obránci se postaví každý na svou stranu rucku. Šířka a délka rucku je definovaná terčíkem a narážecem, který simuluje složeného hráče.
- Poté, co trenér hlásí číslo brány, se hráči k rucku rozběhnou, aby se tam dostali jako první.
- Hráči musí projít bránou u rucku a hlásit své role.
- Jakmile hráči zvednou míč, trenér hlásí číslo dalšího rucku. Pět opakování a odpočinek.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Výměna narážeců za hráče, který bude skládan.

Zaměření na fyzické předpoklady

- Stabilní střed těla (core)
- Výbušná síla
- Uvědomění si pozice těla



D – Rozhodovač (decision maker)

Třetí hráč v podpoře bude mít rozsah svých úkolů úzce spjatý s tím, jak první a druhý spoluhráč v podpoře splnili své funkce. Tento hráč má za úkol vyhodnotit postavení obrany a útočné linie svých spoluhráčů. Následně by měl komunikovat s mlýnovou spojkou, jakou z možností pokračování hry použít.

Zaklapnout míč, pokud tam stále škodí obránci a představují hrozbu pro ztrátu míče, nebo první příjemce míče si vyžádá míč od 9. Hráč by měl zaujmout silnou pozici s kolena těsně nad zemí, rovnými zády, míčem u pat a rukama opřenýma o hráče prezentujícího míč.



Zvednout míč a jít s ním dopředu, pokud okolo rucku není stráž a nebo jsou obránci na patách. Hráč udržuje nízké postavení těla, přitisknutý míč k tělu, akceleruje a při postupu dopředu se snaží pracovat nohama.



Vzít a nahrát míč, pokud chce 9 hrát míč do šířky.



Maul a dovednosti

Maul může být využitý ve hře jako hlavní součást taktiky a strategie. Dá se využít jak jeho fyzický, tak psychologický aspekt.

Maul tradičně vzniká především po autovém vhozování. Po specifickém tréninku lze však využít kdekoliv ve hře.

Maul nutí bránící hráče, aby se do něj zapojili a snažili se zabránit postupu. To je velká výhoda proti rucku.

Založení maulu – fáze 1

- Hráč s míčem se musí v okamžiku kontaktu udržet na nohou. Nohy má rozkročené, aby držel stabilitu.
- Hráč s míčem se snaží uvolnit ruce s míčem, aby byl míč k dispozici pro prvního přibíhajícího hráče v podpoře.
- Tento postup usnadní odmítnutí protihráče – široký rozkročený postoj a posun míče od bránícího hráče.
- Hráč s míčem může určit výšku maulu jednoduše tím, že podá míč přibíhajícímu hráči buď vysoko nebo nízko.



Založení maulu – fáze 2

Poté, co se přibíhající spoluhráč přiváže, má následně dvě možnosti:

- Přebrat míč od hráče před sebou a dále ho posunout co nejdál od bránící strany.
- Ponechat míč prvnímu hráči, aby se snížilo riziko vypadnutí při předávce.



Založení maulu – fáze 3

Maul se může v závislosti na vůli tlačících hráčů stočit doleva nebo doprava.

Okamžik vyndání míče z maulu může být iniciován rozhodčím, zpomalující se rychlostí postupu a/nebo počtem navazujících se obránců.



Přechod z útoku do obrany, rozpoznání a přeskupení

Velké množství bodů je zaznamenáno po tzv. „turnoveru“ – zisku míče soupeře. Proto je důležité, aby tým při ztrátě míče zvládal schopnost rychle reagovat. Nezbytné dovednosti jsou:

Přechod z útoku do obrany

- **Komunikace** – hráč nejbližší u míče musí dát ostatním signál, že je míč ztracen, aby ostatní hráči mohli okamžitě změnit své postavení.
- **Skenování** – hráči musí okamžitě rozpoznat, kde se nachází případná hrozba pro obranu. To se musí okamžitě komunikovat přes celý tým.
- **Zpátky na nohy** – hráči na zemi se musí snažit dostat co nejrychleji zpět na nohy a zapojit se do obranné linie.
- **Obranná linie** – hráči musí začít vyplňovat prostor. Prioritu má prostor okolo rucku. Zbytek hráčů vyplňuje prostor v poli v závislosti na pozici hrozeb.

Přechod z obrany do útoku

- **Komunikace** – nyní si hráči musí předat informaci kde se nachází volný prostor.
- **Skenování** – hledání volného prostoru.
- **Útočná linie** – hráči se musí dostat na pozice, aby mohli podpořit hráče s míčem a nebo dostat přihrávku.



Následování odkopu

Role a zodpovědnosti:

Jakmile je míč odkopnut, musí se tým následující míč účinně vyrovnat, aby si pojistil územní výhodu.

V tomto příkladu jsou hráči rozděleni do čtyř skupin (linií), aby vyvinuli tlak na přijímající tým a omezili jeho útočné možnosti.

První obranná linie

- Tlačí na chytajícího hráče (chytáče) a pokud je to možné, bojuje o získání míče.
- Tvoří obrannou linii a tlačí na útočící stranu, aby se dopustila přestupku nebo přišla o držení míče.

Podpůrná linie

- V této obranné linii jsou obvykle hráči, kteří byli v rucku bezprostředně předtím, než byl míč odkopnut.
- Tito hráči mají za úkol vyvíjet tlak na další rucky (breakdown) nebo reagovat na to, co se děje před nimi.

Pokrytí pokopů

- Tito hráči se rozmístí tak, aby pokryli možný pokop soupeře.

Zadní linie

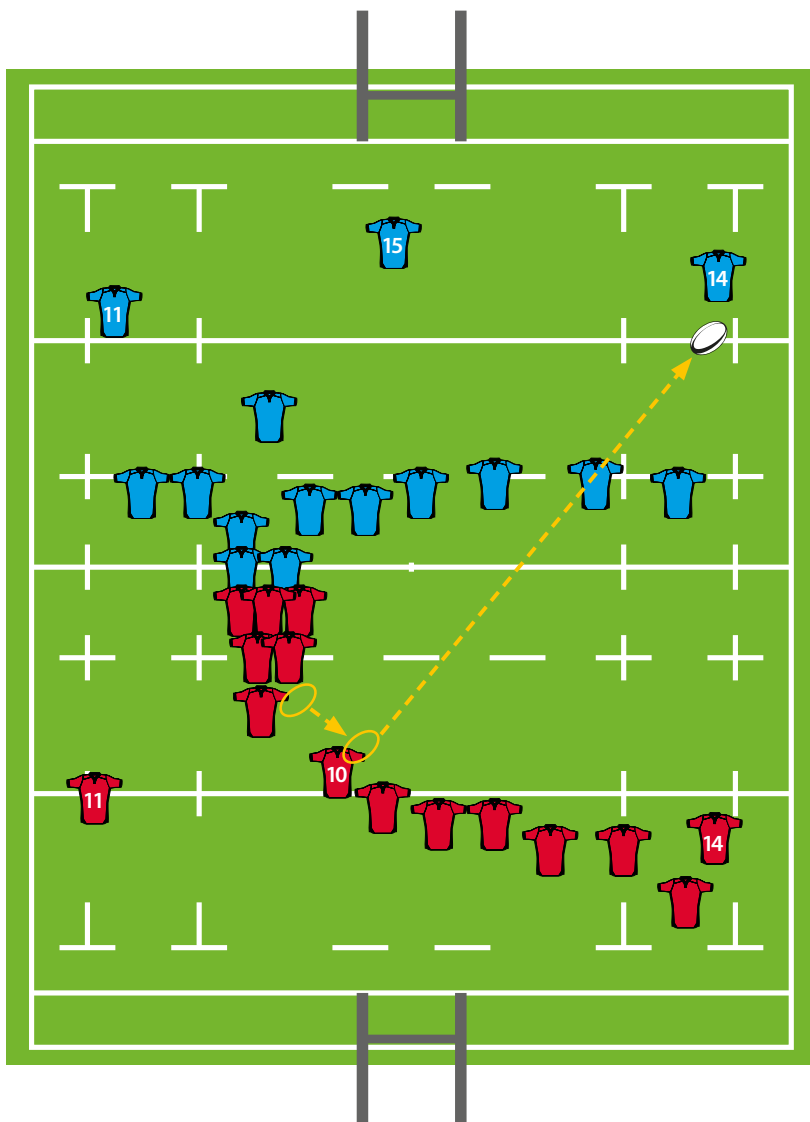
- Tito hráči pokrývají zadní část hřiště pro případ, že soupeř provede dlouhý odkop, aby se efektivně dostali z vlastní poloviny (tzv. „exit play“).
- Hráči musí umět chytit vysoce kopnuté míče a dobře provést odkop v případě potřeby (například pokud jsou pod tlakem soupeře).

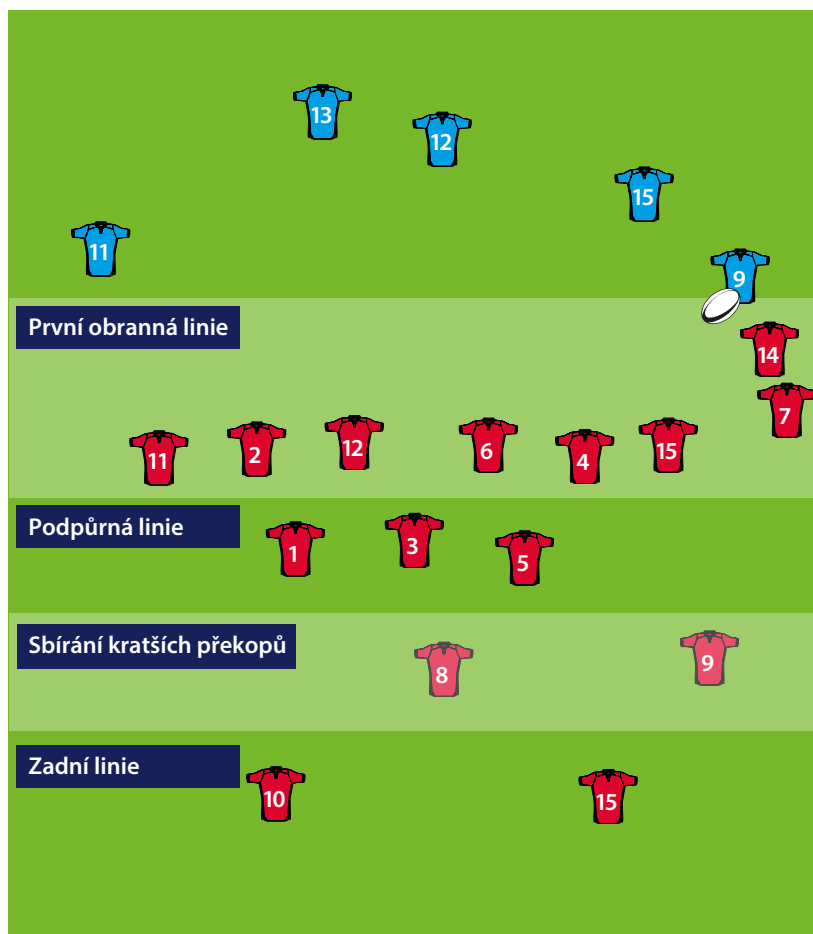


Krok 1: Příklad rozestavení týmu před zahájením sledování odkopu

Níže uvedený obrázek ukazuje, jak se může tým postavit, když se rozhodne opustit vlastní polovinu kopem.

Je důležité, aby hráči chápali, že kopání za účelem uvolnění tlaku je efektivní volbou, když následuje dobré následování míče.

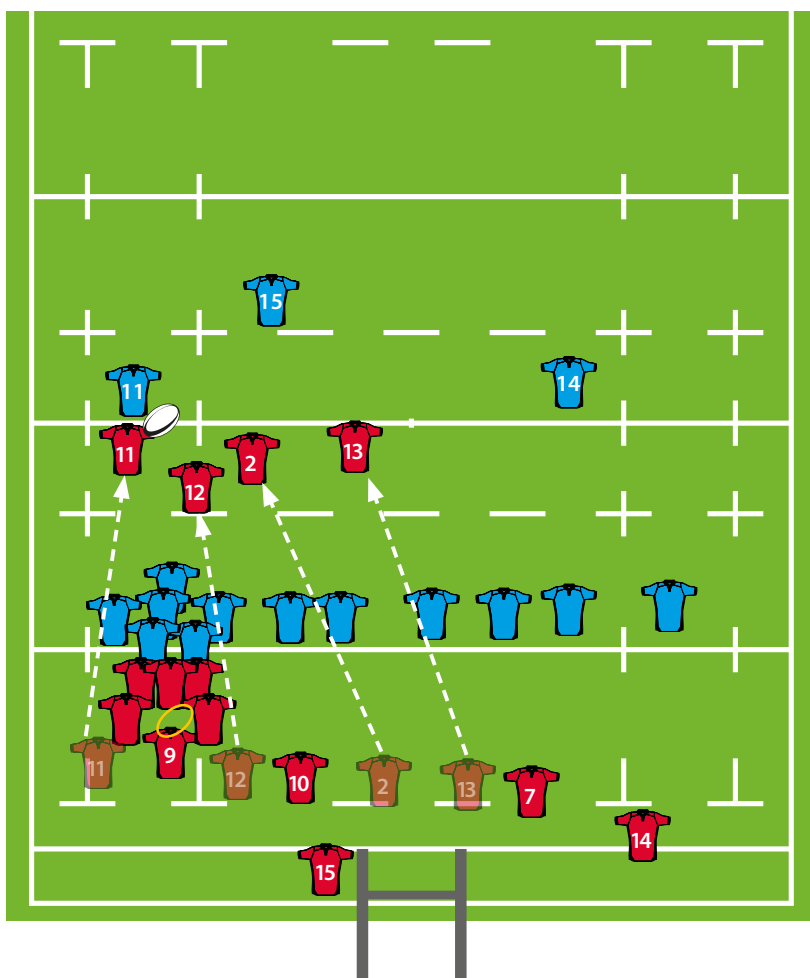




Následování vysokého překopu (box kick)

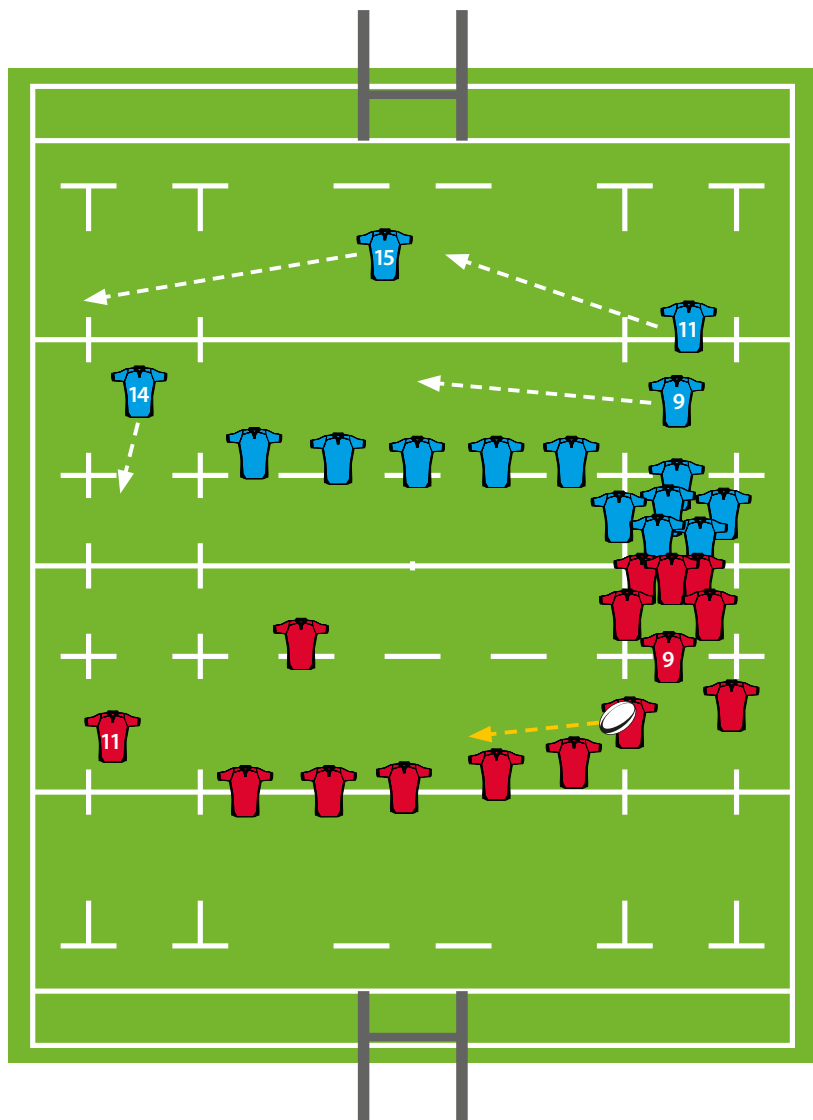
Červený tým (útočící) se rozhodl použít vysoký překop k opuštění svého obranného území 22 m. Níže uvedený seznam popisuje klíčové faktory přípravy vysokého překopu, který má být následován.

1. Kop by měl být v tomto případě doběhnutelný křídly, tedy na vzdálenost 20-25 m s dobou letu míče (hang time) 3-4 s.
2. Následování je vedeno křídlem (v tomto případě 11), které se pokouší míč zachytit a získat.
3. Je důležité, aby ostatní spoluhráči pracovali na podpoře křídla, aby pomohli následování – v tomto případě 12, 2 a 13.
4. Zbývající hráči tvoří obrannou linii.



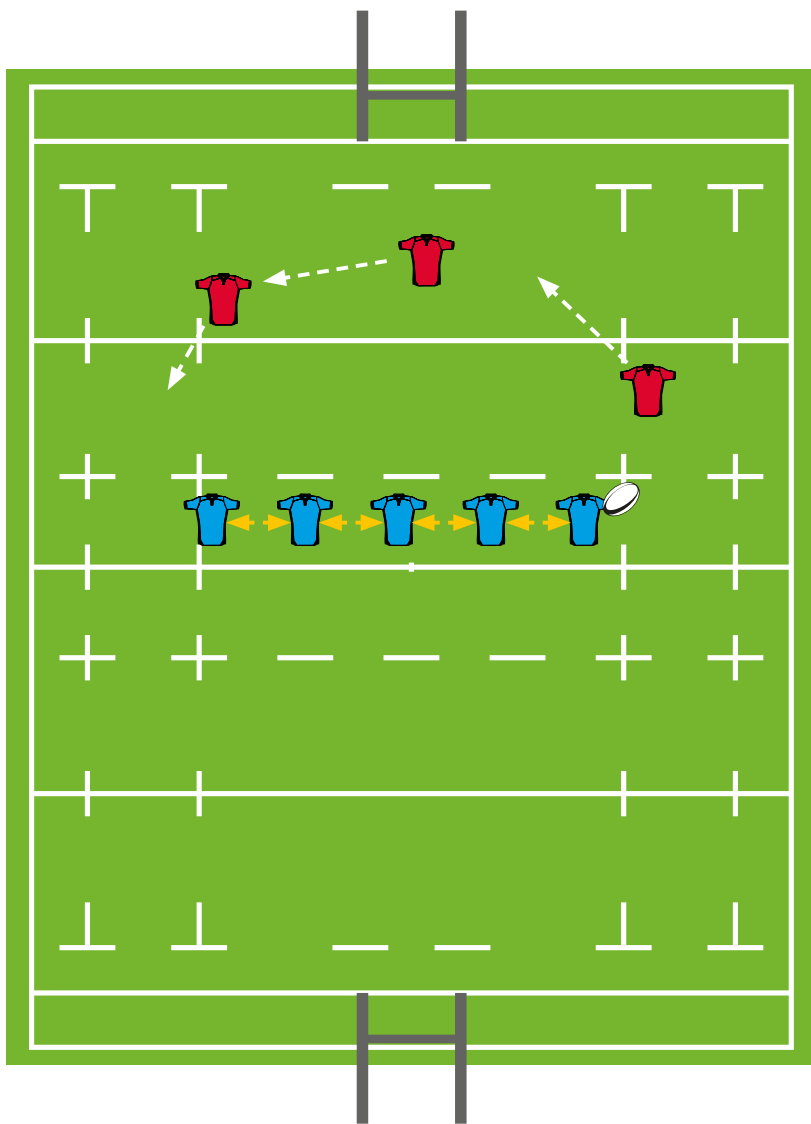
Rozmístění a pohyb zadní trojice (back three)

1. Pokud se z výchozí pozice přesune útočící tým míč na široko (ven, na vzdálenou stranu), jak je naznačeno žlutou šipkou, bránící hráč 14 se přesune do obranné linie, 15 kryje zezadu a 11 se pohybuje směrem ke středu hřiště.
2. Mlýnová spojka se pohybuje přes hřiště za obrannou linii, sleduje míč a pokrývá krátké překopy nebo průniky obranou.



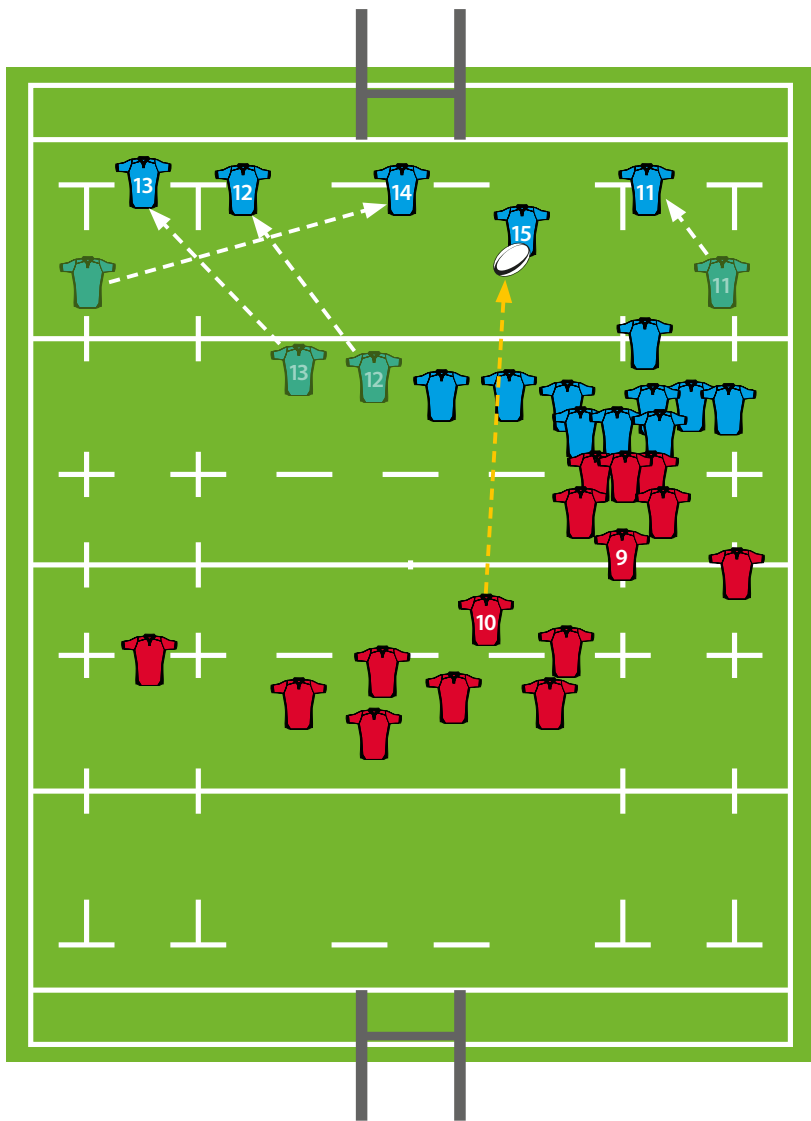
Pokrytí zadního pole (5 na 3) – tréninková aktivita

1. Modrý tým (budoucí obránci) si ve stoje přihrávají míč ze strany na stranu.
2. Červený tým přizpůsobuje své postavení v závislosti na tom kde se míč nachází.
3. Na signál kope modrý tým míč do volného prostoru.
4. Červený tým pracuje na zpracování míče a následném protiútku.
5. Upravit cvičení můžeme pomocí změny počtu a postavení obránců.



Role vnitřních útočníků (tříčtvrtek) při příjmu kopů (transition)

1. V této situaci byl kop (hráčem 10) zachycen hráčem 15.
2. Nejdůležitějším principem je podpora hráče s míčem (15).
3. Hráči 11 a 14 zaujmou ideálně prvotní podporu.
4. Tříčtvrtky (v této situaci hráči 12 a 13) se musí snažit, aby se vrátili a dodali potřebnou šířku útočné formaci.



| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Příprava následování odkopu |
| Cíl | Rozvíjení schopnosti účinně čelit útoku a efektivně následovat kop. |

Klíčové faktory

1. Následující hráči (chasers) pracují týmově, udržují strukturu obranné linie.
2. Přijímající tým – pracuje na podpoře hráče s míčem/chytajícího hráče, včas identifikuje prostor a útočí v rychlosti.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 10 m × 30 m |
| Terčiky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 5 |
| Narážecí | 0 | Rozlišovací dresy | 0 | Čas | 10-15 minut |

Popis cvičení

- Tým A (červený) začíná za brankovou čarou.
- Tým B (modrý) – 4 hráči začínají mezi brankovou čarou a čarou 22 m, 2 hráči mezi čarami 22 m a 10 m a 1 hráč na půlící čáře.
- Tým A odkopne na tým B (kop musí jít přes čáru 22 m). 4 hráči týmu B v prostoru 22 m mohou ustoupit dozadu směrem k půlící čáře, jakmile je míč odkopnut.
- 2 hráči z týmu A následují kop a snaží se dotekem nebo skládkou zastavit hráče s míčem.
- Tým B se snaží skórovat proti dvěma hráčům z týmu A.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Více hráčů z týmu A následuje odkop.
- Zmenšit šířku hřiště, aby byl tým B pod větším tlakem.
- Stanovit časový limit pro tým B, do kdy může skórovat.



ČESKÉ
RAGBY

| | |
|----------------------------|---|
| Tréninková aktivita | Protiútok proti neseřazené obraně |
| Cíl | Zlepšení útočení na nezformovanou obranu pomocí dobrého rozhodování a techniky. |

Klíčové faktory

1. Rychlé rozhodnutí hráče s míčem a zaútočení do prostoru.
2. Hráči v podpoře pochopí rozhodnutí hráče s míčem, rychle reagují a zapojí se do podpory.
3. Hráč s míčem se po přihrávce důrazně snaží, aby se dostal do pozice podpory.

Potřebné vybavení

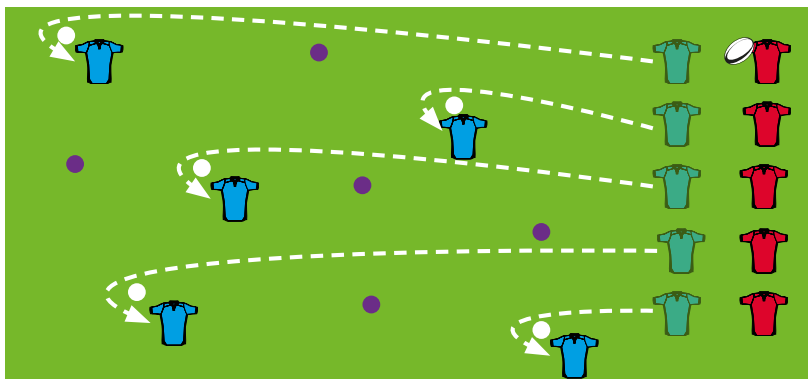
| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 6 | Plocha | 30 m × 20 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 10 |
| Narážeče | 0 | Rozlišovací dresy | 5 | Čas | 20 minut |

Popis cvičení

- Oba týmy (útok i obrana) začínají na stejném konci území.
- Na první písknutí běží bránící tým k barevné značce, kterou určí trenér.
- Na druhé písknutí útočící tým zaútočí na neseřazenou obranu.
- Útočící tým se snaží skórovat na opačném konci území.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu hráčů bránícího týmu
- Zavedení skládání
- Změna počáteční polohy hráčů obou týmů (např. hledí opačným směrem)



| | |
|----------------------------|--|
| Tréninková aktivita | Následování kopu 5 na 3 a následný protiútok |
| Cíl | Rychlé seřazení v útočnou formaci a nabídnutí efektivní podpory. |

Klíčové faktory

1. Hráč s míčem se rychle rozhodne a zaútočí do volného prostoru.
2. Hráči v podpoře pochopí rozhodnutí hráče s míčem, rychle reagují a zapojí se do podpory.
3. Hráč s míčem se po přihrávce důrazně snaží, aby se dostal do pozice podpory.

Potřebné vybavení

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------------|---|--------------------|-------------|
| Míče | 1 | Válce | 0 | Plocha | 30 m × 20 m |
| Terčíky | 1 sada | Skládací obleky | 0 | Počet hráčů | 8 |
| Narážecí | 0 | Rozlišovací dresy | 3 | Čas | 15 minut |

Popis cvičení

- Bránící tým 3 hráčů začíná u zóny pokládání.
- Útočící tým 5 hráčů se rozmístí za polovinu hracího území.
- Minimálně 2 útočící hráči jsou ve středu území (na zádech).
- Bránící tým odkopne míč do území dozadu na 3 útočící hráče (zadáky), kop následují v obranné linii.
- Poté, co byl míč odkopnut, útočící tým se snaží skórovat položením.
- 2 hráči uprostřed hřiště se snaží co nejdříve vstát a zapojit se do podpory.

Zvýšení obtížnosti cvičení

- Zvýšení počtu hráčů bránícího týmu
- Zvýšení intenzity skládek
- Změna výchozí polohy hráčů obou týmů (např. se dívají každý jiným směrem)



Přechod do útoku/obranu (transition)

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 4 a 5 | Výkonnostní ragby

Poznámky



Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 4 a 5

Výkonnostní ragby

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 vedeném Filipem Vackem a Pavlem Myšákem, jmenovitě pak Ondřeji Surgovi, Miroslavu Němečkovi, Romanu Šusterovi, Danielu Stárkovi, Tomáši Kohoutovi, Janu Macháčkovi a Danielu Benešovi.

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

www.rugbyunion.cz

Copyright Česká ragbyová unie, z. s. 2022/1



**ČESKÉ
RAGBY**

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt