



Trenérská příručka

Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 1 a 2

RAGBY DĚTÍ

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



ČESKÉ
RAGBY

Obsah

- 4 Úvod**
- 6 Základní ragbyové hodnoty**
- 6 Jak trénovat děti**
– forma tréninku
– rozvoj nebo vítězství
– definice úspěšného trenéra
- 14 Klíčová národní témata (KNT)**
– chycení a přihrávka
– duel a offload
– samostatné řešení situací a efektivní komunikace hráčů
– individuální technika skládky
- 16 Trénování 1. fáze DRH – Učení se pohybu**
– základní curriculum fáze 1
– klíčová národní témata pro 6-9 let
– mentální faktory
– závěrečné shrnutí fáze 1
- 22 Trénování 2. fáze DRH – Učení základních herních dovedností**
– základní curriculum fáze 2
– klíčová národní témata pro 9-12 let
– mentální faktory
– závěrečné shrnutí fáze 2
- 34 Rozcvička a docvička**
– soubor cvičení k rozcvičce a docvičce
- 56 Skládka (trénování skládky)**
– soubor cvičení k trénování skládky
- 72 Soubor tréninkových aktivit**
– soubor dalších cvičení v rámci DRH





**ČESKÉ
RAGBY**

Úvod

Tato publikace představuje průvodce pro trenéry, kteří pracují s mládeží ve věku první a druhé etapy DRH:

Učení se pohybu (chlapci 5-9, dívky 5-8)

Učení základních herních dovedností (chlapci 9-12, dívky 8-11)

Dlouhodobý rozvoj hráče ČSRU je metoda, která cílí na dosažení plného hráčského potenciálu v ragby.

Dlouhodobý rozvoj hráče reprezentuje zlepšování se hráčů v sedmi stupních. Každý stupeň se zaměřuje na tři rozdílná odvětví, která mají za úkol rozvinout mladého hráče po psychické, fyzické i sociální stránce. DRH se soustředí zejména na vytvoření vhodného tréninkového procesu, soutěží a regenerace pro jednotlivé věkové kategorie.

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

Zaměření na trénování



Jak používat tuto publikaci

ČSRU si klade za cíl vytvořit nejvhodnější a nejefektivnější prostředí pro rozvoj hráčů v našich klubech i mimo ně. ČSRU využívá strukturovaný rozvojový program, který umožňuje ragbyovým hráčům plynulý přechod od prvních doteků s ragbyovým míčem až k seniorskému ragby a celoživotní účasti u tohoto sportu. Provedený výzkum naznačil, že to trvá 10 000 hodin práce, než se ze sportovce stane sportovec světové třídy. Z praktického hlediska se to rovná třem hodinám cvičení každý den po dobu deseti let. Do toho je však třeba zahrnout i čas, který hráč věnoval tělesné výchově ve škole, ostatním sportům, neformálním hrám a dalším cvičením. Samozřejmě je započítán i specifický ragbyový trénink (koučovaný i neformální).

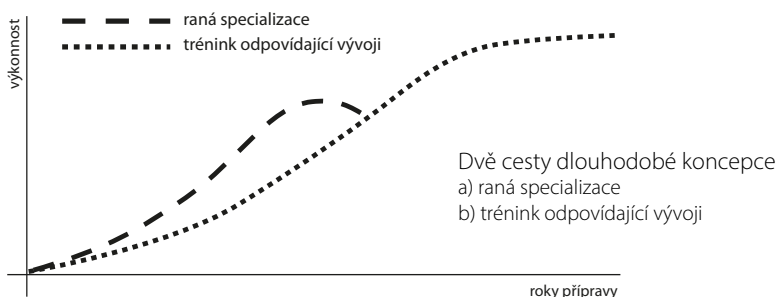
Je třeba opustit cestu „chci v sobotu vyhrát“, která dominuje našemu sportu na všech úrovních hry, a spíše rozvíjet přístup zaměřený na hráče, který saturuje hráčské potřeby spíše než potřeby trenéra, rodiče nebo příznivce. V prvních úrovních rozvoje je klíčové se zaměřit na zlepšení individuálních dovedností hráče z jedné fáze do druhé. Důkaz o zlepšení poznáme díky výkonu v zápasech – ne podle výsledku! Znamená to prostě dělat správnou věc ve správný čas, správným způsobem – to je cesta, jak dát mladým hráčům šanci rozvinout jejich plný potenciál. Jak je podrobně popsáno v tomto dokumentu, tato strategie nám do budoucna poskytuje nejvýhodnější cestu pro naše hráče ragby ve všech úrovních hry.

Navrhovaný program DRH by měl zajistit, aby hráči a trenéři byli vybaveni potřebnými znalostmi a dovednostmi, aby se maximalizoval potenciál hráčů v příslušných fázích hry prostřednictvím vhodně strukturovaných tréninkových programů, vedených přirozeným ragbyovým vývojem. Tento program spojuje vývojové fáze v životě mladého člověka s tréninkovými metodami a maximalizuje účinky tréninkového procesu. V mladším věku chceme hráče povzbudit k rozvoji základních pohybových vzorců účastí na různých sportovních aktivitách, nejen na ragby. To z dlouhodobého hlediska prospěje jejich ragbyovému rozvoji prostřednictvím zvýšené úrovně kompetencí (schopnost to dělat), sebevědomí (ve schopnost to zvládnout) a chuti (touha to dělat). Správně strukturovaný rozvojový plán hráče by měl zajistit, že náš sport poroste v počtu i kvalitě hráčů.

- Kluby budou profitovat z narůstajícího množství mladších hráčů, kteří budou lépe připraveni a motivováni k ragby.
- Tito hráči budou lépe připraveni hrát na hranici svých možností.

Aby bylo možné řídit vývoj hráčů a identifikovat záměry a kritéria úspěchu vašich tréninků, byly pro každou fázi vyvinuty návody, jak hráče rozvíjet.

Důvod pro vznik DRH – raná specializace vs všeobecný rozvoj



Základní ragbyové hodnoty

Ragby je oceňováno jako sport pro muže a ženy, chlapce a dívky. Buduje týmovou práci, porozumění, spolupráci a respekt k ostatním sportovcům. Jeho základní kameny jsou:

- potěšení ze hry
- odvaha a dovednosti, které tato hra vyžaduje
- láska k týmovému sportu, který obohacuje životy všech zúčastněných
- celoživotní přátelství vytvořená společným zájmem o hru

ČESTNOST: Čestnost je základním prvkem ragby. Je vytvářena poctivostí a fér hrou.

NADŠENÍ: Ragbisty a ragbyové příznivce spojuje vášnivé nadšení pro ragby. Ragby přináší vzrušení, emoce a vědomí sounáležitosti s globální ragbyovou rodinou.

SOUDRŽNOST: Ragby má sjednocujícího ducha, který vytváří doživotní přátelství, kamarádství, schopnost týmové práce a spolehlivosti bez ohledu na kulturní, zeměpisné, politické nebo náboženské rozdíly.

DISCIPLÍNA: Disciplína je nedílnou součástí ragby na hřišti i mimo ně. Odráží se v ní respekt k Pravidlům, předpisům a základním hodnotám ragby.

RESPEKT: Respekt ke spoluhráčům, soupeřům, rozhodčím a všem zúčastněným je v ragby prvořadý.

Jak trénovat děti?

Zapojení malých dětí do ragby a rozvoj jejich dovedností může být velmi uspokojivou zkušeností pro jakéhokoliv trenéra, učitele a rodiče. Vytvoření správného vzdělávacího prostředí je zásadní, aby bylo zajištěno, že každé dítě dostává tu nejlepší příležitost dosáhnout svého maximálního potenciálu v bezpečném a zabezpečeném prostředí. Tito mladí hráči jsou budoucími strážci hry (ragby) a budou další generací hráčů, fanoušků, funkcionářů a dobrovolníků, kteří udržují tradice ragby naživu.

Výsledkem je, že se musíte nejen snažit rozvíjet své hráče v ragby, ale také skrze ragby.

To znamená přijetí holistického přístupu ke koučování, který pomůže nejen rozvíjet lepší hráče ragby, ale také lepší lidi.

Průvodce dlouhodobou strategií rozvoje hráčů českého ragby pro kluby zdůrazňuje následující komponenty, pomocí kterých můžeme rozvíjet mladé ragbyové hráče: technické dovednosti, taktika, duševní rozvoj, pohybový potenciál, fyzický potenciál a životní styl. Průvodce poskytuje pokyny, co a jak by měli hráči trénovat v každé z těchto oblastí.

Výzkum v oblasti koučování dětí – zdůrazněný v publikaci sportscoach UK, „Koučování celého dítěte: pozitivní rozvoj prostřednictvím sportu“, D. Haskins (2010) – ukázal potřebu integrovat osobní a sociální vývojové prvky do učení dítěte prostřednictvím sportu.

D. Haskins přizpůsobil předchozí definice do pěti složek pro použití ve sportovním tréninku. Těchto pět komponent s popisy a pokyny, které naznačují, jak by mohly být zahrnuty do vašich koučovacích programů z výzkumu a jsou uvedeny dále.

ČSRU vybízí všechny trenéry, kteří pracují s malými dětmi, aby si přečetli tuto brožuru a dokončili reflexní aktivity, které obsahuje. To vám pak pomůže lépe rozvíjet hráče, aby se stali tak dobrými, jak mohou být.

Složky trénování	Popis	Účastníci by měli:
Kompetence	Pozitivní pohled na něčí jednání s patřičnými schopnostmi.	Být v prostředí, kde se příslušné techniky a dovednosti učí progresivním a zábavným způsobem.
Důvěra	Vnitřní pocit celkové pozitivivity a vlastní hodnoty a schopnosti dělat věci dobře.	Užívat si úspěch při cvičení a přijímat pozitivní a prospěšnou zpětnou vazbu.
Propojení/spojení	Pozitivní vazby s lidmi a institucemi.	Pracovat sami a ve skupinách, aby si užívali výhod týmové hry. Spolupracovat s ostatními a nakonec si užívat nezávislosti komunitního sportu. Pochopit a uvést výhody cvičení a kdy a kde k němu máte vhodný přístup.
Charakter a péče	Respekt k sociálním a kulturním pravidlům, dodržování standardů správného chování, smysl pro dobré a špatné, smysl pro soucit a empatii k ostatním.	Cvičit v prostředí, které respektuje hráče, trenéry, funkcionáře a pravidla všech sportů.
Charakter a péče	Hledání vlastních řešení.	Nechat se vybízet, aby si našli svá vlastní řešení problémů, aby se učili a porozuměli, místo aby jednoduše kopírovali a opakovali.

Vytváření pozitivního vzdělávacího prostředí pro mladého hráče je klíčové. Cílem je rozvíjet hráče, kteří mohou během zápasu činit samostatně správná rozhodnutí. Tím by mělo být tréninkové prostředí podmíněno, aby jim umožnilo praktikovat rozpoznávání situací, vypracovávat řešení a poté odpovídajícím způsobem reagovat. Právě zde mohou trenéři udělat nejvýznamnější posun tím, že povzbuzují hráče, aby věci zkoušeli a učili se ze svých chyb.



ČESKÉ
RAGBY

Jednoduché tipy pro pozitivní prostředí při tréninku:

- měl by mít smysl/cíl vašeho tréninku
- dotazujte se svých hráčů, abyste zkontrolovali pochopení, abyste se ujistili, že jsou si vědomi:
 - co dělají (technické detaily)
 - jak se to týká principů hry (taktické detaily)
 - jaký bude účinek jejich jednání na hru
- dovolte svým hráčům dělat chyby a hledat řešení problémů s podporou trenéra
- pozorujte a kriticky analyzujte
- poskytněte vysoce kvalitní pozitivní a konstruktivní individualizovanou zpětnou vazbu ke konkrétním klíčovým faktorům
- opravujte chyby a dávejte důraz na správné provedení
- pracujte na svých dotazovacích dovednostech, abyste hráče povzbudili v učení
- spíše než abyste řekli svým hráčům, co mají dělat (styl tréninku zaměřený na trenéra), použijte efektivní otázky, abyste hráče povzbudili přemýšlet o svém výkonu (styl koučování zaměřený na hráče)
- odměňte úsilí stejně jako výkon

Dobrý tréninkový proces vyžaduje po trenérech:

- získejte to nejlepší ze VŠECH hráčů
- neustále zlepšujte VŠECHNY hráče
- rozvíjejte techniku do dovedností (tím, že techniku použijete v herních situacích)
- rozvíjejte u hráče herní smysl – pochopení hry

Správný trenér:

- vidí, co je správné, a chválí to
- vidí, co je špatně
- rozpozná, proč je to špatně, a ví, jak to napravit

FORMA TRÉNINKU

Trénování hrou (game-sence coaching)

Modifikované hry jsou mimořádně užitečné pro rozvoj hráčů, pokud jde o dovednosti a porozumění hře. Aby se zlepšili všichni hráči, měli by trenéři zajistit, aby skutečně trénovali hrou (zaměřili se na specifika, kriticky pozorovali a analyzovali, opravovali chyby, chválili osvědčené postupy a povzbuzovali učení) spíše než řídili aktivitu (např. komentovali hru). Klíčové je poskytování konkrétní zpětné vazby o tom, co se podařilo, a o oblastech, které se mají vyvinout, ve vztahu k cíli stanovenému na začátku. Je důležité, aby toto zaměření (např. technika skládky) bylo v průběhu hry dodržováno, protože trenér může mít tendenci opravovat „všechno ostatní“. To může vést ke zředění důležitých sdělení hráčům a rozmělnění pozornosti na příliš mnoho detailů najednou.

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

Při trénování prostřednictvím her zvažujte následující:

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

Metoda Celek-část-celek (whole-part-whole)

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



Zjednodušení a vývoj her a postupů

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

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

- zkrátit čas
- zmenšit prostor
- zvýšit intenzitu
- Omezení opozice (např. více útočníků než obránců, povolení obráncům bojovat pouze v určité zóně atd.). Je to právě opozice, co/kdo zvyšuje tlak na hráče a co určuje schopnost použít dovednosti během zápasu.

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

- umístění a počet oblastí, do kterých lze skórovat
- rozměry hrací plochy
- počet povolených přihrávek
- zákaz kopání nebo podpora kopání v určitých oblastech
- změna počtu hráčů v útoku/obraně
- vývoj bodovacího systému (např. bodů udělených za počet přihrávek nebo offloadů)
- riziko/odměny
- čas
- specifické role pro hráče
- přidání/odstranění pravidla hry

ROZVOJ nebo VÍTĚZSTVÍ – ZAMĚŘENÍ NA ROZVOJ

Děti i dospělí hrají ragby, aby soutěžili. Utkání a soutěže mají různý význam. Pro národní tým je nepochybně důležité vítězství v každém zápase evropských soutěží. Ale co ostatní?

Na co by se měli zaměřit osmiletí hráči? V tomto věku mají děti omezenou pozornost a mají omezenou schopnost zpracovat složité situace. Je to optimální čas pro rozvoj dovedností. To naznačuje, že v tomto věku by se soutěž a tým i podpora rodičů měla zaměřovat spíše na rozvoj hráče než na výsledky soutěží (vítězství ve hře).

Mnoho lidí spatřuje v nevyhlašování výsledků popírání rozvoje „vítězné mentality“. Klíčovým poselstvím je, že pokud rozvíjíme lepší hráče, kteří jsou zaujatí, kteří hrají a intenzivně trénují, kteří si stanoví své vlastní cíle a vyhodnocují svůj vlastní výkon, podpoří to vítěznou mentalitu.

Prostředí, které si cení úsilí (rozvíjí zaujetí a řešení problémů) nad schopnosti (kdy je zdůrazňován jen jeden způsob, jak něco udělat) a které podporuje „kritické“ hodnocení výkonu (založené na důkazech), ve kterém hráči přebírají odpovědnost za své činy, rozvíjí hráče, kteří chtějí vyhrát.

Děti jsou svou povahou soutěživé. Trenéři a rodiče by měli využít tuto touhu ke zlepšení výkonu povzbuzením, podporou a pochvalou jednotlivých zlepšení. Touto cestou lze podpořit dlouhodobý rozvoj hráčů.

Vede to například ke snaze, aby každý hráč dostal stejný hrací čas bez ohledu na své schopnosti a stupeň soutěže, ve kterém se momentálně hraje.

„Úspěch a vítězství jsou rozdílné pojmy. Pro úspěch je snaha o výhru důležitější než skutečná výhra. Dítě může předvést nejlepší výkon svého života a přesto prohrát. Takové dítě se může cítit pozitivně, protože úspěch se rovná dobrému výkonu.“ (Dr. Lynn Kidman).



ČESKÉ
RAGBY

Jak trénovat děti

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí

DEFINICE ÚSPĚŠNÉHO TRENÉRA

„Přístup ‚vítězství za každou cenu‘ (zastávaný některými dospělými) může výrazně ovlivnit způsob, jakým děti vnímají úspěch. Posiluje to jejich vnímání, že pokud nevyhrají, nejsou úspěšní... mnoho dětí odchází ze sportu kvůli stresu a svému pocitu, že nemohou být přijaty.“ (Dr. Lynn Kidman)

Jak definovat úspěch trenéra přípravek?

Položte si následující otázky a přemýšlejte o svých odpovědích:

- Proč hráči přicházejí na ragby?
- Jaké jsou mé důvody pro trénování?
- Jak definuji úspěch jako trenér: co to pro mě znamená, co to znamená pro hráče?
- Jsem trenér autokratický (zaměřený na sdělení svých znalostí) nebo zaměřený na hráče (kladoucí otázky)?
- Dávám (některým) hráčům „nálepky“ nebo stále znovu hledám maximální možnosti rozvoje každého z nich?
- Jak důležitý je výsledek zápasu, pokud jde o hodnocení úspěchu trenéra?
- Jak důležité je, aby každý hráč mého týmu dosáhl svého potenciálu?
- Kde vidím své hráče příští rok, za pět let a za deset let?
- Jak strukturuji tréninky: jaké je zaměření, na individuální rozvoj nebo rozvoj týmu; převáží jedno daleko nad druhým?
- Vzdělávám své hráče v základních hodnotách hry a hájím ducha a tradice, díky nimž je ragby jedinečné?
- Mohu v trénování něco změnit, abych pomohl rozvoji hráčů?

APES – Zlaté pravidlo pro trénování dětí:

- **Active – Aktivní**
 - Používejte malé hry/aktivity, které zahrnují všechny hráče, jsou zábavné, mají prvek konkurence a rozvíjejí dovednosti hráčů.
 - Zaměřte se na rozvoj dovedností u každého, pomalí začátečníci mohou být úspěšnější později.
 - Udržujte vysokou úroveň tréninku – méně mluvení, více aktivity.
- **Purposeful – Účelný**
 - Zaměřte se pouze na jeden nebo dva klíčové faktory současně.
 - Zapojte hráče do jejich vlastního učení pomocí kladení otázek.
 - Umožněte všem hráčům zažít každou herní pozici – dnešní pilíř by mohl být zítra mlýnovkou.
 - Ragby je sport pozdní specializace, takže není vhodné hráče učit hrát jednu pozici – pokud tak učiníte, můžete omezit jejich vývoj.
 - Během tréninku používejte řadu různých stylů koučování.
 - Zhodnoťte si trénink prostřednictvím reflexe, diskuse s ostatními trenéry a hráči.

- **Enjoyable – Příjemný**
 - Ujistěte se, že svůj trénink plánujete, aby byl zábavný a příjemný pro všechny.
 - Dělejte tréninky různorodé a nedělejte trénink, který by vás samotné nebavil.
 - Přemýšlejte o dlouhodobých účincích vašeho trénování – vyvarujte se přístupu „vyhrát za každou cenu“.
 - Odměňte snahu stejně jako úspěch. Zajistěte, aby hráči pochopili, že úspěch přichází díky tvrdé práci tím, že jste lepší hráči – ne tím, že jste vyhráli.
 - Podporujte úctu vůči soupeřům, rozhodčím, trenérům soupeře a divákům.
- **Safe – Bezpečný**
 - Zajistěte, aby byly tréninky a metody bezpečné. Zajistěte, abyste se každý rok účastnili povinného praktického kurzu Rugby Ready (rozvojového školení).
 - Nepokračujte v tréninku, pokud je ohrožena bezpečnost.
 - Vytvářejte skupiny dětí podle fyzického vývoje – používejte jako měřítko výšku a váhu.
 - Vyvarujte se srovnání dětí s velmi rozdílnou úrovní fyzického vývoje, zejména při brzkém tréninku kontaktu.
 - Pokud se setkáte se špatným chováním, buďte v řešení důslední.
 - Zařaďte rozcvičku (začátek tréninku) a docvičku (konec tréninku) do každé tréninkové jednotky.



KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA (KNT)

Klíčová národní témata by měla být rozvíjena formou game-sense nebo whole-part-whole a efektivními fázemi rozcvičky v úvodu a docvičky v závěru tréninku. Čtyři klíčová národní témata byla definována a odsouhlasena národními, ligovými a mládežnickými trenéry, aby pomohla zlepšit herní strukturu, díky zlepšení jednotlivých hráčů a jejich dovedností na všech úrovních:

Hráči by se měli v průběhu DRH fáze 1-3 naučit zvládat tyto dovednosti a v pozdějším věku je dále rozvíjet. Níže je uveden úplný popis všech podstatných znaků daných dovedností. V jednotlivých fázích je popsána odpovídající úroveň rozvoje. Není to dogma pro danou věkovou kategorii, ale postupný rozvoj dovednosti je vhodné zachovat a může se uplatnit i u nováčků, kteří s ragby začali ve vyšším věku.

1. Chycení a přihrávka

- ruce připravené pro příjem přihrávky – dlaně k míči, palce k sobě (tvar W)
- chytání do rukou, ne na břicho
- míč zůstává mimo dres – chycení a přihrávka v jednom pohybu
- manipulace s míčem v prstech, 10 prstů = 10 bodů ovládajících míč
- míč ve svislé poloze – „Pop“ přihrávka (krátká vzdálenost)
- palce obou rukou směřují na cíl – „Pop“ přihrávka
- loket vnitřní ruky směřuje nahoru, ideálně tvoří loketní a pažní kost úhel 90°
- ruce při odhození míče směřují směrem k cíli
 - Úpravy pro rotovanou přihrávku (na delší vzdálenost):
 - míč v podélné poloze
 - vnitřní ruka (odkud přišla přihrávka) více vzadu na míči, vnější ruka (kam přihrávám) koriguje směr = rotace míče

2. Duel a offload

- před obranou míč v obou rukou (zachování více možností)
- vyhnout se přímé skládce použitím ABC (Agility Before Contact) – hledání a vytváření místa pro průchod obranou (intervalu), nebo slabého ramene použitím evazivní techniky
- ve skládce pokračuje pohyb vpřed
- zároveň hráč s míčem hledá podporu
- přihrávka hráči v podpoře s cílem udržení tempa hry
- v případě skládky se útočník snaží sám vstát a pokračovat v postupu vpřed, nebo přihrává míč ze země svému spoluhráči, nebo aktivně prezentuje míč

3. Samostatné řešení situací a efektivní komunikace hráčů

- Důraz na priority v rozhodovacím procesu hráče. V rámci ČSRU je nutné stanovit filozofii hry a na jejím základě definovat preferovaný herní styl. Nabízí se varianta Samostatně – Rychle – Správně.
 1. Samostatně – podporujeme kreativitu a snahu najít vlastní řešení i za cenu nevhodného výběru.
 2. Rychle – ragby se stejně jako ostatní sporty neustále zrychluje. Rychlé řešení je základem pro moderní formu hry.
 3. Správně – hráči by měli být schopni, díky široké herní praxi a pochopení základních principů ragby, dělat rozhodnutí, která jsou pro tým v daný okamžik nejvýhodnější. Vše by mělo vycházet z pochopení obecného pohybu hráčů ve hře, znalosti rolí jednotlivých hráčů a možnosti využít herní řešení, které odpovídá hernímu plánu. Ten je prostředkem pro zvýšení výkonnosti týmu ve výkonnostním a vrcholovém ragby a neměl by být uplatňován u dětských kategorií.
 4. Obvyklé pořadí v českém ragby: Správně – Rychle – Samostatně. Tj. preferujeme předem určené řešení, které považujeme za správné (trenéři). Hráče často komentářem nebo samotným tréninkem nevedeme k budování vlastní kreativity.

4. Individuální technika skládky

- Zaměřte správnou kontaktní oblast – zrak směřuje do oblasti stehen.
- Zaujměte nízkou, silnou polohu těla odpovídající výšce skládky pod úroveň pasu.
- Výběr správného ramene, aby byla chráněna hlava, která má být přiložena tváří na hýždě – hlava nikdy nesmí být před útočníkem.
- Udržujeme těsný kontakt ramene se stehnem.
- Ruce obepnou nohy soupeře – ocelový pásek.
- Pokračujeme v leg drive pomocí malých dynamických kroků, dokud nedostaneme soupeře na zem = vyhrát souboj.
- Práce pokračuje a snažíme se dostat co nejdříve do pozice na nohy – být aktivní hráč.

Tyto dovednosti jsou nezbytné, pokud mají hráči:

- možnost útočit s využitím celé šířky hřiště
- ambici zrychlit řešení situace v kontaktu
- urychlit obecnou hru, když jsou na nohou – před obranou i v obraně
- zlepšit základní prvek obrany – skládku

Trénování 1. fáze DRH – Učení se pohybu

Věk 6-9 chlapani, 6-8 dívký

Ústřední myšlenka – Naučit se milovat hru, učit se pohybovat.

Hlavní cíl

Hlavním cílem této fáze je rozvíjet pohybové schopnosti hráčů pomocí ragby a jiných sportů.

NEJDŘÍV SPORTOVEC, AŽ POTOM RAGBISTA – bez rychlosti, obratnosti, rovnováhy a koordinace, stejně jako schopnosti běžet, skákat, házet, kopat, chytat a ovládat tělo (smyslové vědomí) nebude sportovní vývoj hráčů dokončený a nebudou mít potřebnou sebedůvěru ani dovednosti k účasti v dalších sportech.

Tyto výše uvedené dovednosti v oblasti fyzické gramotnosti by se měly rozvíjet prostřednictvím:

- Hry a zábavné aktivity se 100% zapojením všech po celou dobu.
- Turnaje na malých hřištích s upravenými pravidly, které dávají příležitost vyjádřit radost a rozvíjet základní dovednosti.

Role trenéra

Úlohou trenéra je poskytovat dobře organizované, komunikované, naplánované a strukturované postupy, které zahrnují 100% aktivitu a radost. Všechna cvičení by měla rozvíjet ZÁKLADNÍ dovednosti, které budou podporovat budoucí vývoj hráče.

Náplň tréninku

Doporučená forma zahrnuje APES a využívá trénování skrze hru, jak je to jen možné. Celková délka tréninku cca 60 minut.

- Rozcvička (rozvíjení fyzické způsobilosti, jak je uvedeno v tomto zdroji) – přibližně 15 minut.
- Hlavní část tréninku – herní zaměření nebo fokusovaný trénink – přibližně 35-40 minut.
- Zakočení tréninku (rozvoj fyzické kondice podle tohoto materiálu) – přibližně 8 minut.

Každý trénink má mít za cíl pokrok v rámci dlouhodobějšího plánu rozvoje hráčů, než jen opravovat to, co se v posledním utkání nedařilo.

Součástí práce trenéra je rozhodování utkání vlastních hráčů na trénincích nebo utkání jiných týmů při turnajích. Proto musí dobře znát pravidla ragby. Při rozhodování utkání se zaměřuje především na pozitivní a konstruktivní zpětnou vazbu hráčům. K osvojení příslušných znalostí a dovedností slouží kurzy pořádané Sborem rozhodčích ragby ČSRU.

Základní curriculum fáze 1

Na konci tohoto období by hráči měli prokázat zvládnutí následujících dovedností a rozvoje schopností:

Fyzické schopnosti

Fyzické schopnosti by měly být rozvíjeny skrze cvičení, která jsou uvedena v tomto materiálu v sekci rozcvičení a zakončení tréninku. Mělo by využívat princip game-sense coaching.

Hbitost, rovnováha a rychlost

- Sprinty, zrychlení, zpomalení, změny směru, skákání, pád, vstávání na nohy.

Koordinace

- Prostorové povědomí a tělesné (smyslové) povědomí vyvinuté prostřednictvím gymnastických aktivit a skrze game-sense coaching.

Síla a výbušnost

- Rozvíjí se pomocí účinných rozcvíček zahrnujících základních motorických cviků (pohyb zvířat viz dále v materiálu) a cvičení s vlastní tělesnou hmotností, hrami a vhodnými cviky na konci tréninku.

Vytrvalost

- Rozvíjena skrze game-sense coaching.

Pružnost a zotavení

- Rozvíjet skrze vhodné cviky v úvodním zahřátí a na konci tréninku.

Herní dovednosti

Handling

- Příhrávky ve všech směrech včetně postranního prostoru.
- Chytání – včasné chycení do rukou, vysoký míč, nad hlavou (chytání ve výskoku), sbírání míče.

Běh

- Evazivní dovednosti – jak se vyhnout obráncům a jak hledat volný prostor.

Obrana

- Skládka – všichni hráči by měli být seznámeni s kontaktem v první etapě tréninku – na konci této etapy by měli zvládat techniku skládky zepředu, ze strany a zezadu.

Týmová spolupráce

- Jak zaútočit a bránit se jako tým, jít společně kupředu, komunikovat.

Kontinuita

- Udržet míč naživu.



Klíčová národní témata pro 6-9 let

Klíčová národní témata by měla být rozvíjena formou game-sense nebo whole-part-whole a efektivními fázemi rozcvičky v úvodu a docvičky v závěru tréninku.

1. Příjem míče a přihrávka
2. Duel a offload
3. Řešení situací a rozhodování
4. Individuální skládka

Tyto dovednosti jsou zásadní, pokud mají hráči:

- Možnost útočit s využitím celé šířky pole.
- Zrychlit kontaktní oblast při kontaktní situaci s obráncem.
- Nalézat vlastní řešení a postupy s ohledem na své silné stránky.
- Zlepšit nejdůležitější aspekt své obrany.

Hráči by se měli naučit vnímat a zvládat hlavně tyto dovednosti:

Příjem míče a přihrávka

Klíčové zásady:

- Důraz na koordinaci rukou zvláště i jednotlivě.
- Chytání a házení různých typů míčků.
- Celý trénink s míčem.
- Různé hry s více míči různých velikostí a typů.
- Aktivace zápěstí jako motoru tažené přihrávky.

Na konci této fáze by měli hráči zvládat:

- Ruce v připravené poloze: dlaně směřují k míči s palci k sobě (tvar W).
- Míč chytat do rukou, ne na tělo.
- Míč se nedotýká dresu – pak lze provést chycení přihrávky a přihrávku jedním plynulým pohybem.
- Celou dobu je míč nad úrovní pasu a ruce končí přihrávku ve směru ke spoluhráči.

Duel a offload

- Před obranou míč v obou rukou (zachování více možností).
- Vyhnout se přímé skládce použitím ABC (Agility Before Contact) – hledání a vytváření místa pro průchod obranou (intervalu), nebo slabého ramene použitím evazivní techniky.
- Ve skládce pokračuje pohyb vpřed.
- Zároveň hráč s míčem hledá podporu.
- Přihrávka hráči v podpoře s cílem udržení tempa hry.
- V případě skládky se útočník snaží sám vstát a pokračovat v postupu vpřed, nebo přihrává míč ze země svému spoluhráči, nebo aktivně prezentuje míč.

Samostatné řešení situací, rozhodování a efektivní komunikace

- Minimalizovat pravidla her.
- Umožnit dětem vlastní pojetí hry.
- Co nejvíce trénink přizpůsobit „hře na plácku“.

Individuální technika skládky

- Zaměřte správnou kontaktní oblast – zrak směřuje do oblasti stehen.
- Zaujměte nízkou, silnou polohu těla odpovídající výšce skládky pod úroveň pasu.
- Výběr správného ramene, aby byla chráněna hlava, která má být přiložena tváří na hýždě – hlava nikdy nesmí být před útočníkem.
- Udržujte těsný kontakt ramene se stehnem.
- Ruce obepnou nohy soupeře – ocelový pásek.
- Pokračujeme v leg drive pomocí malých dynamických kroků, dokud nedostaneme soupeře na zem = vyhrát souboj.
- Hra pokračuje a snažíme se dostat co nejdříve do pozice na nohy – být aktivní hráč.

Mentální faktory

Trenéři by se měli snažit vybudovat základnu postavenou na důvěře v každého ze svých hráčů.

Trenéři mohou modelovat důvěru ve své hráče poskytováním příležitostí k tomu, aby byli hráči úspěšní, a stanovením základních cílů pro hráče, aby zlepšili svůj výkon ve všech oblastech – fyzických, dovednostních, KNT, mentálních a životních.

Zapojte každého hráče do tréninku co nejvíce. Pokuste se zajistit co největší aktivitu všech hráčů během tréninku tím, že přijmete herní přístup. Je třeba se vyhnout tréninku na základě cvičení, kdy hráči stojí a čekají na svoji akci a nebo nejsou zapojeni vůbec.

Upravujte podmínky, pravidla svých her, abyste povzbudili každého hráče k jeho rozvoji. Pro ty zkušenější možná budete muset nastavit různé cíle. Podobně budete možná muset nastavit různé cíle pro ty, kteří potřebují další podporu.

Pokuste se povzbudit vlastní motivaci (vnitřní) tím, že vaše tréninky budou co nejvíce zábavné a tím povzbudíte hráče, aby cvičili a hráli si doma i mimo trénink.

Koučováním prostřednictvím her můžete naučit hráče dovednosti v oblasti představitivosti zvýrazněním věcí, které fungovaly. Můžete vyzvat své hráče, aby přemýšleli o tom, co pro ně fungovalo nejlépe, a posílit pozitivní myšlenky pro příště. Například pokud hráč položí pětku při zvládnutí situace 2 na 1, zeptejte se ho, co udělal, že to fungovalo tak dobře, a co se pokusí příště udělat, aby znovu uspěl. Můžete také vyzvat ostatní hráče, aby si představili, co by dělali v podobných situacích.



Životní styl

Tato fáze je ideálním obdobím pro to, abyste své hráče dostali do sportovních návyků, které jim zůstanou po zbytek jejich sportovní kariéry.

Bezpečnost

ČSRU doporučuje, aby všichni hráči používali chrániče na zuby – ty lze snadno a levně získat ve většině sportovních obchodů.

Hodnoty

V této fázi je zásadní představit ducha a hodnoty ragby a týmových sportů, jako je partnerství a týmová práce, respekt k spoluhráčům, soupeři a funkcionářům – nemluvě o dalších účastnících utkání a tréninků.

Pitný režim

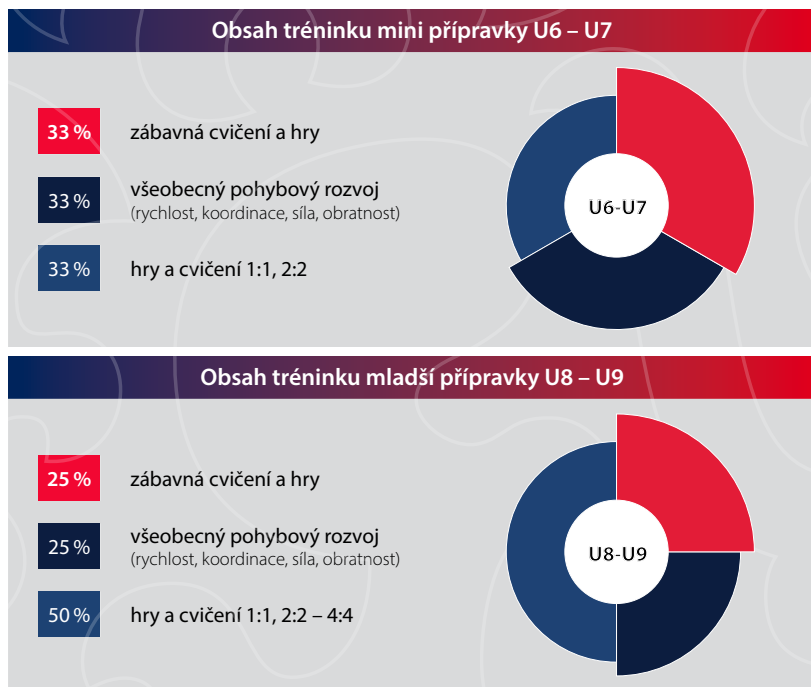
Vždy se ujistěte, že jsou hráčům k dispozici lahve s vodou. Pobídněte své hráče, aby byli sami zodpovědní za to, že si přinesou své vlastní lahve.

Výživa a odpočinek

Spolupracujte s hráči a rodiči na rozšíření povědomí o zdravé výživě a spánku pro správný rozvoj mladých hráčů.

Závěrečné shrnutí fáze 1 – Učení se pohybu

věk 6-9 chlapci, 6-8 dívky



Obecná pravidla:

- 2 tréninky v týdnu
- pohyb každý den, ideálně spontánní s kamarády, rodiči, ale i bez přítomnosti dospělých
- trénink nemůže obsáhnout vše – spolupráce s rodiči
- trénink vedený ve skupinách
- obměňování činnosti podle aktivity a zájmu po každých 10-15 minutách (hra může trvat déle)
- využívat 5-8 typů her a cvičení během jednoho tréninku
- doba tréninku U6 60-70 minut/U8 80-90 minut
- dodržovat pitný režim 2-4x za trénink – zvyšuje pozornost i výkon
- turnaje plánovat tak, ať děti zažijí výhru i prohru
- 1 víkend v měsíci volný pro jiné aktivity a rodinu

Vytvářet u dětí především emoční vazbu ke sportu, podporovat radost ze hry i trénování.

Specifická pravidla:

- hlavní herní principy:
 - postup dopředu
 - hledat volný prostor
 - dát pětku
- hry v menším počtu hráčů
- hra bez kombinace – děti preferují individualitu
- rozvoj tvořivého myšlení, nedávejme dětem návody = děti mají právo na chybu
- trénovat v maximální míře s různými typy míčů
- ragby dětí není ragby dospělých
- ragby je kontaktní hra, je na to třeba děti připravovat
- rychlost je klíčová dovednost, povzbuzujte děti, ať ji využívají

Trénování 2. fáze DRH – Učení základních herních dovedností

Věk 9-12 chlapci, 8-11 dívky

Ústřední myšlenka – Naučit se základní ragbyové dovednosti.

Hlavní cíl

Tento věk se nazývá často „zlatým věkem motoriky“ a je charakterický rychlým učením nových pohybů. Děti jsou v tomto věku připraveny začít se učit individuální ragbyové dovednosti. Toto období nabízí ideální příležitost navázat na pohybové dovednosti budované v předchozím období a zaměřit se na budování základních (individuálních) ragbyových dovedností.

Učení, nejlépe formou her, by mělo klást důraz na rozvoj základů běhu, míčových dovedností (handling skills) a dovedností v kontaktu, které vytvoří základ pro budoucí zapojení hráče do hry.

Soutěžení by mělo odpovídat požadavkům rozvoje, jako například stejný hrací čas pro všechny, a využívat her o malém počtu hráčů (touch, XRugby). Tím způsobem lze dosáhnout dostatečného zapojení všech hráčů do hry a rozvíjet tak nezbytnou výdrž bez dalšího tréninku.

Klíčové pohybové dovednosti, které je nutné rozvíjet na každém tréninku, jsou rychlost a obratnost (speed and agility). Růst nervové soustavy pokračuje přibližně do 12 let a stále je možnost ovlivnit rozvoj tzv. rychlých svalových vláken (zajišťující rychlý pohyb velkou silou).

Trenéři by se měli zaměřit na budování sebedůvěry, životně důležité přísady budoucího zapojení a výkonu, a to podporou a posilováním úspěchu při dosahování základních cílů každého hráče.

Zaměření na pochvalu a ocenění úsilí je velmi důležité. Pokud hráči nepochopí, proč je důležité usilovně se snažit, nerozvinou takové vlastnosti, jako je nasazení a intenzita tréninku, které jim umožní uspět (v životě i v ragby) v pozdějších letech.

V této fázi je utvářen přístup k trénování v pozdějších fázích a trenéři by měli povzbuzovat „domácí úkoly“ a samostatné cvičení u dětí, stejně jako pestré sportovní aktivity včetně týmových her a atletiky, gymnastiky a plavání. Ty mohou zahrnovat neorganizované hry a cvičení (například touch ragby s kamarády).

Role trenéra

Úlohou trenéra je motivovat a povzbudit důvěru u dětí a tím podpořit rozvoj dovedností a smyslu pro hru. Prostředkem jsou kvalitně připravené a provedené tréninkové programy s progresí v rámci i mezi jednotlivými tréninky.

Prostředky:

- Vytvářejte příjemné prostředí, které živí lásku ke hře a které povzbuzuje děti k neustálému přijímání výzev a překonávání překážek.
- Pobízejte hráče stanovením základních cílů, oceňujte úsilí a houževnatost, podporujte rozvoj poskytováním pozitivního a konstruktivního hodnocení. Rozlišujte mezi jednotlivci v rámci tréninku – vytvořte náročnější podmínky pro ty, kteří úkol zvládají snadno, a méně náročné pro ty, kteří úkol ještě nezvládají tak dobře. Úkol ale nechte stejný. To pomáhá hráčům rozvíjet sebevědomí a schopnost realisticky vyhodnotit vlastní výkon. Příkladem toho by mohlo být, pokud během tréninku zaměřeného na míčové dovednosti dáte za úkol určitý počet přesných přihrávek. Těm, kteří zvládají přihrávku dobře, určete vyšší počet. Těm, kteří zvládají přihrávku velmi dobře, stanovte vyšší počet, ale navíc jim určete, aby po každé přihrávce šli do podpory.
- Poskytněte v této fázi všem hráčům rovné příležitosti ke hře a tréninku bez ohledu na to, jak dobří si myslíte, že by mohli být.
- Rozvíjejte porozumění a respekt k pravidlům a hodnotám ragby a jeho tradicím.

Náplň tréninku

Doporučená forma zahrnuje APES a využívá trénování skrze hru, jak je to jen možné. Celková délka tréninku cca 60-90 minut.

- Rozcvička (rozvíjení fyzické způsobilosti, jak je uvedeno v tomto zdroji) – přibližně 15 minut.
- Hlavní část tréninku – herní zaměření nebo fokusovaný trénink – přibližně 35-40 minut.
- Zakončení tréninku (rozvoj fyzické kondice podle tohoto materiálu) – přibližně 8 minut.

Každý trénink má mít za cíl pokrok v rámci dlouhodobějšího plánu rozvoje hráčů, než jen opravit to, co se v posledním utkání nedařilo.

Součástí práce trenéra je rozhodování utkání vlastních hráčů na trénincích nebo utkání jiných týmů při turnajích. Proto musí dobře znát pravidla ragby. Při rozhodování utkání se zaměřuje především na pozitivní a konstruktivní zpětnou vazbu hráčům. K osvojení příslušných znalostí a dovedností slouží kurzy pořádané Sborem rozhodčích ragby ČSRU.

Základní curriculum fáze 2

Na konci tohoto období by hráči měli prokázat zvládnutí následujících dovedností:

Fyzické schopnosti

Fyzická zdatnost může být budována prostřednictvím rozcviček a docviček v závěrečné části tréninků i činností rozvíjejících řešení herních situací (game-sense coaching).

Obratnost, rovnováha a rychlost

- Rychlý běh na krátkou vzdálenost, změny rychlosti běhu, změny směru běhu, skákání, padání a vstávání.
- Nejlépe rozvíjíme prostřednictvím běžeckých a pohybových aktivit, skákáním, házením, týmovými hrami, zápasením (úpoly), gymnastickým a reakčním cvičením, činnostmi zahrnujícími pády na zem a zvedání zpět na nohy, převaly a kotouly.

Koordinace

- Prostorovou orientaci a vnímání polohy těla rozvíjíme prostřednictvím gymnastických cvičení a činností rozvíjejících řešení herních situací.
- Hráči by měli být schopni plynule spojit řadu gymnastických prvků a dynamických pohybů do spojitého pohybu v omezeném prostoru, typicky: výskok – kotoul vpřed – zpět na nohy – start.

Síla a výbušnost

- Rozvíjíme prostřednictvím nácviku herních dovedností, aktivitami s lehkými medicinbaly, skákáním a poskakováním, cvičením s vlastní vahou, gymnastickými cvičeními a cvičeními na posílení středu těla a správné držení těla. Během této fáze by se hráči měli naučit správnou technikou vzpírání (s lehkou tyčí – dřevěnou násadou).

Vytrvalost

- Budujeme formou herních aktivit.

Pohyblivost

- Rozvíjíme formou efektivních rozcviček, „zvířecích pohybů“ (krab, rak, chameleon, opice atd.) a v závěru tréninku v rámci docvičky. Hráči by měli získat povědomí o významu rozsahu pohybů při tréninku dovedností a prevenci úrazů.

Posuzování fyzické zdatnosti

Na konci této fáze by hráč měl zvládnout správné provedení těchto cviků: výdrž na předloktích, boční výdrž na jednom předloktí, chůze s výpady, skok vpřed/stranou (tlumený doskok do pevného postoje), kotoul vpřed, kotoul vzad, kliky, dřepy, dřepy s rukama ve vzpažení (s lehkou tyčí), rotace s medicinbalem.

Jak sestavit rozcvičku pro fázi 2 – Učení základních herních dovedností

World Rugby připravilo program ACTIVATE, který je určen pro starší hráče. Podle stejných principů lze ale připravit i rozcvičení pro tuto fázi. Rozcvičení v úvodu každého tréninku by mělo trvat asi 15 minut a mělo by postupně připravit hráče na trénink. Rozcvičení v této fázi je již pokročilejší než v základní fázi DRH a klade více důrazu na rozvoj rychlosti a síly. Je to ale zároveň příležitost věnovat se specifickým dovednostem odpovídajícím zaměření konkrétního tréninku.

Každá rozcvička by měla obsahovat tyto prvky (s výše popsaným zaměřením):

- Obecné pohyby – lehké obecné pohyby, jejichž smyslem je rozprouzení krve – 2 minuty.
- Lehké specifické pohyby – více pohybů odpovídajících zaměření konkrétního tréninku – 2 minuty.
- Postupné zvyšování rozsahů – dynamická pohyblivost, dynamický strečink vztažující se k náplni tréninku. Fyzickou zdatnost zlepšujte cviky zvířecích pohybů a gymnastickou průpravou – 5 minut.
- Pohyby s vyšší intenzitou rozvíjející rychlost, sílu a dovednosti v kontaktu – 2 minuty.
- Cvičení zaměřená na sílu, rychlost a průpravu pro kontakt s plnou intenzitou. Cvičením s vlastní vahou a úpolovými aktivitami lze dosáhnout vysoké intenzity – 4 minuty.

I v rámci rozcvičky lze rozvíjet individuální dovednosti včetně míčových dovedností. Tím lze zvýšit efektivitu tréninku.

Význam závěrečné části tréninku – docvičky

Pro hráče je důležité, aby na konci každého tréninku prošli závěrečnou fází tréninku, kterou nazýváme docvička. Ta zahrnuje dvě fáze zklidnění (cool-down) a statické protažení (strečink). Musí být uspořádána tak, aby se hráči tělesně i duševně dostali na klidovou úroveň. Může to být zároveň příležitost pro trénování dovedností s nižší intenzitou. Každá docvička by měla zahrnovat tyto části:

- Zklidnění (cool-down) – zajistěte, aby aktivity a hry nepřekročily svou intenzitou pomalý běh – 3 minuty.
- Statické protažení (strečink) – to přispívá ke zvýšení pohyblivosti hráčů a snižuje riziko úrazu (pozor však na zhoršení případných drobných úrazů z tréninku) – 5 minut.



Herní dovednosti

Při trénování dovedností je nezbytné dbát na rozvíjení citu pro řešení herních situací a postupovat metodou Celek-část-celek (v průpravné hře odhalujeme význam nebo nedostatky dovednosti, které se následně věnujeme samostatně a následně se jí věnujeme opět v herním prostředí). Dovednosti je vhodné rozvíjet i v rámci rozcvičení a závěrečné fáze zklidnění.

Míčové dovednosti

- Chytání: příjem přihrávky, chytání vysokého míče, chytání míče nad hlavou s výskokem, chycení míče kutálejícího se po zemi.
- Přihrávání: krátká rychlá přihrávka (bez točení), dlouhá přihrávka (s točením; až po velmi dobrém zvládnutí přihrávky bez točení), přihrávka ze země, kříž, přehoz; hod přes hlavu oběma rukama (fotbalové autové vzhazování).
- Přihrávka podpoře v prostoru.

Běh

- Krokové techniky, vyhýbání, uhýbání, reakce na ostatní, side-step, klička, rozznání prostoru a útočení do něj.

Kontakt

- Silná pozice těla před, v průběhu i po kontaktu.
- Práce nohama v kontaktu; schopnost ustát pokus o skládku, z opačného pohledu při snaze o skládání nepadat na kolena.
- Jistota v kontaktních situacích.
- Prezentace míče.
- Rozhodování – řešení situace před kontaktem, v kontaktu a po něm.
- Boj o míč na zemi = co nejrychleji zpět na nohy.

Obrana

- Skládka – individuální technika: skládka čelní, boční, zezadu a správný výběr typu skládky.
- Pohyb vpřed v obraně.
- Spolupráce v obraně.

Spolupráce

- V rámci týmu se snažit útočit do prostoru a bránit, pohybovat se vpřed v útoku i v obraně.
- Komunikace v týmu při útočení i v obraně: předávání informací důležitých pro rozhodování každého jednotlivce i pro společné akce.

Kontinuita

- Zachovat pohyb míče; pořadí důležitosti v kontaktu:
 1. uniknout obránci,
 2. offload před, během nebo po skládce,
 3. vznik rucku/maulu jako poslední možnost.

Kopání a chytání

- Kop ze země, drop, kop z ruky, kopání v běhu.
- Chytání vysokého míče.

Standardní situace

- Porozumění standardním situacím jako způsobu rozehrání zahrnujícího souboj o míč a zároveň jako příležitosti pro vytvoření a využití prostoru pro útočení.

Mlýn

- Silnou pozici těla (pevná a bezpečná) musí zvládnout každý hráč.
- Pokyny pro vázání do mlýna (sehnout – chytit – vázat) musí ovládat každý hráč.

Klíčová národní témata pro 9-12 let

Na konci této fáze by hráči měli ovládat následující prvky jednotlivých dovedností:

Příjem míče a přihrávka

- Ruce připravené pro příjem přihrávky – dlaně k míči, palce k sobě.
- Paže směrem k míči, snaha chytit míč co nejdříve.
- Míč sledovat celou dobu, dokud není v dlaních.
- Jakmile je míč chycen, otočit se a najít spoluhráče, kterému bude přihrávka určena.
- Udržet míč v oblasti mezi pasem a hrudí a přesunout jej rychle z jedné strany těla na druhou.
- Paže následují pohyb míče po přihrávce, prsty ukazují za míčem.

Duel a offload

- Před obranou míč v obou rukách (zachování více možností).
- Vyhnout se přímé skládce, použitím krokové techniky (ABC – Agility Before Contact) se snažit vyhnout obránci a překonat jej.
- V kontaktu udržet silnou pozici těla.
- Ve skládce pokračovat v pohybu vpřed, usilovnou prací nohou se snažit ze všech sil dostat za obránce.
- Cílenou přihrávkou za skládajícím hledat hráče podpory.
- Hráči podpory přibíhají do místa skládky s tím, že očekávají přihrávku; mají ruce připravené na příjem míče.

- Nikdy bychom neměli opomíjet možnost, že složený hráč uvolní míč, vstane a hraje znovu s míčem, pokud je k tomu vhodná příležitost.
- I na zemi by se měl hráč snažit zachovat pohyb vpřed, pokud je to možné udělat plynule („položít pětku“ za brankovou čáru, i když byl složen před ní).
- Až když žádná z předchozích variant zachovávajících kontinuitu hry není proveditelná, prezentuje složený hráč míč nataženýma rukama zpět, co nejdále od obrany a zároveň v úzké pozici (buď celý natažený v jedné linii nebo jako zavírací nůž).

Samostatné řešení situací a efektivní komunikace

- Aby se hráči naučili na hřišti správně rozhodovat, musí mít prostor se rozhodovat samostatně, a to i za cenu volby méně vhodných řešení. Jedině jejich vlastní rozhodnutí má v tomto ohledu význam. Méně vhodná rozhodnutí nejsou důvodem pro kritiku, ale příležitostí pro diskuzi.
- Ideální je navození situací, kdy se hráči mohou svobodně rozhodovat mezi více situacemi, z nichž více vede k úspěchu. Například v rámci jedné hry lze bodovat více způsoby, které jsou různě bodově oceněné podle toho, jak je řešení náročné. To hráče motivuje účastnit se se zápaem, ale nesvazuje je to, pokud jde o volbu prostředků, a zároveň je to pobízí volit obtížnější varianty.
- Pokud se špatná rozhodnutí i přes diskuzi opakují, je na místě pokusit se zjistit, zda není problém jinde, např. ve slabé technice (k volbě horšího řešení situace 2 na 1 může vést malá sebejistota, pokud jde o rychlou přihrávku, nebo nedostatečná kroková technika).
- Samostatnost lze podpořit komunikací ze strany trenéra založenou na otevřených otázkách, které tázaného nenavádějí k určité odpovědi, ale vyžadují jeho vlastní aktivitu, jeho pocity nebo názory. Jak? Kdo? Co? Proč? Čím?
- Samostatnost lze podpořit tím, že některé úkony v rámci tréninku vykonají sami s ohledem na svůj věk (rozdělí se, vyznačí hřiště). Čím méně konkrétní je zadání, tím více vyžaduje vlastní iniciativy.

Individuální technika skládky

- Pohled upřený do místa výšky skládky – stehna/pas
- Nízká silná pozice těla zajišťuje správnou výšku skládky – do pasu
- Výběr správného ramene tak, aby byla hlava při skládce chráněna (nikdy před skládaného)
- Náraz ramenem ve správné výšce
- Rukama obejmout nohy
- Práce nohou – krátké rychlé krůčky pokračují, dokud není hráč na zemi
- Ujistit se, že skládka byla dokončena, tedy že útočník je na zemi
- Co nejrychleji se znovu dostat na nohy a zapojit se hry

Mentální faktory

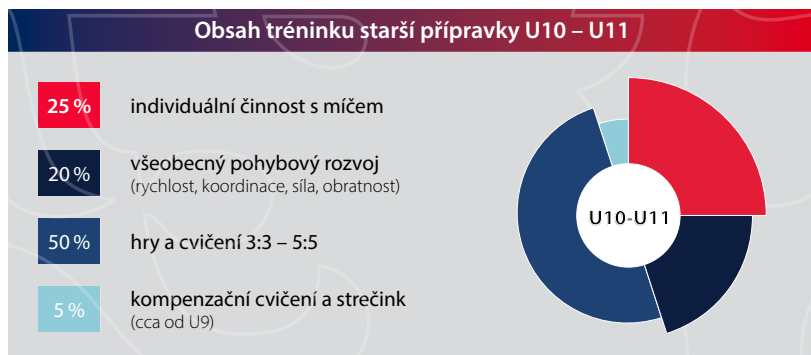
Technika a fyzická připravenost jsou významným předpokladem pro zapojení do hry, naprosto zásadní však je vnímání hry a uplatnění jejích principů v herních situacích. Bez toho mohou zůstat i skvělé dovednosti a pohybové předpoklady nevyužity. Pro rozvoj mentálních dovedností je nezbytné:

- Budování sebedůvěry každého hráče
 - Tvorba příležitostí pro úspěšné zvládnání situací; postupné zvyšování obtížnosti.
 - Pozitivní zpětná vazba.
- Co nejvyšší zapojení každého hráče
 - Formou her a herních situací, jichž se účastní nejvyšší možné množství hráčů, raději než formou drillů a cvičení, které nemají vazbu na hru samotnou (postáváním v zástupu se nelze nic naučit).
 - Úpravou podmínek her, aby rozvíjely každého hráče.
 - Stanovením odlišných cílů pro hráče s lepšími nebo naopak horšími dovednostmi.
 - Schopnost zasluhuje uznání, je to však úsilí, které zaslouží být odměněno a pochváleno. Tak lze podpořit usilovnou snahu a zápal nezbytný k překonávání překážek.
- Činnosti, které podporují rozvoj rozhodování hráčů
 - Pozitivní zpětná vazba, pokud jde o důsledky rozhodnutí ve vztahu k principům hry a náplni a cílům tréninku.
- Vnitřní motivace (na rozdíl od vnější motivace)
 - Dělejte tréninky co nejzábavnější.
 - Pobízejte hráče, aby cvičili a trénovali i mimo trénink.
- Zaměření ukázek a zpětné vazby pouze na informace důležité pro úspěšné zvládnutí daného tématu pomáhá rozvíjet dovednosti v oblasti kontroly pozornosti.
- Trénování prostřednictvím her umožňuje rozvíjet imaginaci jako tréninkový prostředek. Zdůrazněním povedených řešení lze navést hráče, aby přemýšleli o tom, co pro ně fungovalo nejlépe, a propříště posílit pozitivní myšlenky v daném směru. Například, pokud hráč skóruje tím, že provede dobře situaci 2 na 1, zeptejte se, co udělal, že to fungovalo dobře, a potom, co se pokusí udělat příště, aby zajistil úspěch. Můžete také vyzvat ostatní hráče, aby si představili, co by dělali v podobných situacích.
- Podporujte pozitivní přístup k tréninku a vztah tohoto přístupu k výkonu. Pokud hráči trénují špatně, budou také pravděpodobně hrát špatně. Nastavte si standardy pro trénink i hraní.
- Rozvíjejte schopnosti:
 - udržení pozornosti při opakování cviku
 - zaměření na správné provedení



Závěrečné shrnutí DRH fáze 2 – Učení základních herních dovedností

věk 9-12 chlapci, 8-11 dívky



Obecná pravidla:

- 3 tréninky v týdnu
- jeden z tréninků by měl být zaměřen jinak než na ragby (úpoly, atletika, gymnastika)
- pohyb každý den, ideálně spontánní
- tréninky zpestřovat jinými sporty
- obměňování činnosti po 10-15 minutách
- využívat 5-8 typů her a cvičení během jednoho tréninku
- doba tréninkové jednotky 90 minut
- dodržovat pitný režim
- turnaje a utkání plánovat tak, aby měly děti možnost vyhrávat i prohrávat

Specifická pravidla:

- ragby dětí není ragby dospělých
- „zlaté období“ učení se novým dovednostem
- zaměřovat se na individuální herní výkon, důraz na rychlost provedení
- systém tréninku Celek-část-celek
- podpora samostatného a tvořivého myšlení = překvapení soupeře
- dominovat by měly hry 3:3 až 5:5
- herní principy:
 - získat míč
 - jít dopředu
 - hledat volný prostor/interval = překonat obranu
 - podpora hráče s míčem = zachování kontinuity hry
- snaha využívat celou šířku hřiště, hledat slabé místo v obraně
- rozvoj základních dovedností – KNT (klíčová národní témata)

- individuální skládka
 - řešení duelu v situaci 1 na 1
 - příjem míče a klasická přihrávka
 - samostatné řešení situací + efektivní komunikace
- v obraně zvládat:
 - základní organizace obranné linie
 - jít vpřed
 - snaha získat míč



**ČESKÉ
RAGBY**

Trénování 2. fáze DRH

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



ČESKÉ
RAGBY

Rozcvička a docvička

Základní (zábavná) rozcvička

Obecné pohyby			
Lehký obecný pohyb (zaměřený na rozproudění krve po celém těle). Začněte lehkou aktivitou, obecnými pohyby jako je klus či příhrávky. Postupně zvyšujte intenzitu pohybu až do mírného zatížení. Pro zvýšení intenzity je vhodné zařazení malých her, které obsahují příhrávky a dovednosti s nimi spojené.			
Vyberte jednu z následujících aktivit			
3 minuty	Obecná rozcvička	Kontaktní rozcvička	Rozcvička pro dovednosti spojené s příhrávkou
	Na babu	Řetězová baba	5 příhrávek
	Rostoucí baba	Chobotničky	Pohazování s míčem
	Chobotničky	Na mrazíka (s přeskočením)	Příhrávky v kruhu
	Řetězová baba	Na mrazíka (s podlezením)	Cvičení zaměřená na práci s míčem
	Na popáleného		Házení a chytání tenisáku jednou rukou
Postupně zvyšujte rozsah pohybu			
Dynamický strečink by měl směřovat k tématu tréninkové jednotky. Začlenění zvířecí abecedy a gymnastických prvků zároveň zlepši úroveň pohybové gramotnosti svěřenců.			
Vyberte dvě aktivity z první části a dvě aktivity z části druhé			
První část: Zvířecí abecedy (flexibilita a síla)			
3 minuty	Obecná rozcvička	Kontaktní rozcvička	Rozcvička pro dovednosti spojené s příhrávkou
	Medvědí chůze	Krabí chůze	Medvědí chůze
	Cvrččí chůze	Klokaní skoky	Cvrččí chůze
	Kachní chůze	Kotoul vzad	Kachní chůze
	Kotoul vzad	Krokodýlí chůze	Opičí chůze
	Opičí chůze	Medvědí chůze	
Kachní chůze			
Druhá část: Gymnastické cviky sloužící k rozvoji flexibility a síly			
3 minuty	Obecná rozcvička	Kontaktní rozcvička	Rozcvička pro dovednosti spojené s příhrávkou
	Skoky na jedné vpřed s výdrží po dopadu	Vzpor ležmo (s příhráváním)	Skoky na jedné vpřed s výdrží po dopadu
	Skoky na jedné do strany s výdrží po dopadu	Dřep ve vzpažení (s tyčí)	Skoky na jedné do strany s výdrží po dopadu
	Stoj na jedné (s příhráváním)	Kotoul vpřed	Stoj na jedné (s příhráváním)
	Vzpor ležmo	Kotoul vzad	Vzpor ležmo (s příhráváním)
	Skok z místa do dálky snožmo	Trakař/chůze po ruce	Výpady v chůzi (s příhráváním)
	Skoky do stran	Skoky na jedné do strany s výdrží po dopadu	Rovnovážné pozice
	Výpady v chůzi		
	Výpady v chůzi (s příhráváním)		
	Rovnovážné pozice		

Specifická cvičení směřující k tématu tréninkové jednotky

Vyberte jednu aktivitu z první části a jednu aktivitu z části druhé

První část: Agility – technika překonání obránce (evazivní)

Cílem je připravit hráče na provádění pohybu při maximální intenzitě (rychlosti) v následující části tréninkové jednotky pomocí specifických cvičení, která cílí na rozvoj rychlosti rozhodování, akcelerační rychlosti, decelerační rychlosti a rychlosti změny směru.

Zvyšujte intenzitu (tempo) pomocí reakčních her a honiček

Červená a černá

Rybičky, rybičky

Štafety, závody v běhu

Kradení vajíček

1 na 1

2 na 2

Druhá část: Příprava na kontaktní situace a rozvoj silových schopností

Cílem je zvýšení intenzity zatížení hráčů za pomoci silově rozvíjejících cvičení, jako je posilování s vlastní vahou nebo zápasení.

Zvyšujte intenzitu (tempo) pomocí zápasení a reakčních honiček (rozvíjení silových schopností za pomoci cvičení s vlastní vahou)

Přetlačování

Přenášení spoluhráče

Kubánský zápas

Závody v trakaři



ČESKÉ
RAGBY

3 minuty

3 minuty

Rozvička a docvička

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí

Rozcvička hrou

Obecné pohyby			
2 minuty	Lehký obecný pohyb (zaměřený na rozprouzení krve po celém těle). Začněte lehkou aktivitou, obecnými pohyby jako je klus či přihrávky. Postupně zvyšujte intenzitu pohybu až do mírného zatížení. Pro zvýšení intenzity je vhodné zařazení malých her, které obsahují přihrávky a dovednosti s nimi spojené.		
	Vyberte jednu z následujících aktivit		
	Rychlostně zaměřená rozcvička	Silově zaměřená rozcvička	Kontaktně zaměřená rozcvička
	Na babu	Řetězová baba	Řetězová baba
	Rostoucí baba	Chobotničky	Chobotničky
	Chobotničky	Na mrazíka (s přeskočením)	Na mrazíka (s podlezením)
Řetězová baba	Na mrazíka (s podlezením)		
Na popáleného			
Na mrazíka (s podlezením)			
Lehké specifické pohyby			
3 minuty	Pokračujte s lehkým pohybem, ale zapojte více specifická cvičení zaměřená na rychlost, sílu nebo kontakt. Cvičení stále provádějte s nízkou intenzitou.		
	Vyberte jednu z následujících aktivit		
	5 přihrávek	Přihrávky v kruhu	5 přihrávek
	Dotyková	Evazivní technika (side-step)/cvičení zaměřená na práci s míčem	Dotyková
	Evazivní technika (side-step)/cvičení zaměřená na práci s míčem		Evazivní technika (side-step)/cvičení zaměřená na práci s míčem
	Přihrávky v kruhu		Přihrávky v kruhu
Postupně zvyšujte rozsah pohybu			
5 minut (obě části)	Dynamický strečink by měl směřovat k tématu tréninkové jednotky. Začněte dynamické prvky pro zlepšení úrovně pohybové gramotnosti svěřenců. Hráči by se měli tyto pohyby stále více osvojoval, aby docházelo k rozvoji vlastního rozcvičení během postupu dalšími fázemi DRH. To jim pak umožní nést stále více zodpovědnosti za vlastní rozcvičení.		
	Vyberte dvě aktivity z první části a dvě aktivity z části druhé		
	První část: Dynamická flexibilita		
	Rychlostně zaměřená rozcvička	Silově zaměřená rozcvička	Kontaktně zaměřená rozcvička
	Stabilizační dynamické pohyby pro rychlostní tréninkovou jednotku	Stabilizační dynamické pohyby pro silovou tréninkovou jednotku	Stabilizační dynamické pohyby pro kontaktní tréninkovou jednotku
	Výpady v chůzi	Vzpor ležmo na jedné ruce s házením a chytáním míče	Vzpor ležmo na jedné ruce s házením a chytáním míče
	Skipink v chůzi	Skoky na jedné vpřed s výdrží po dopadu	Medvědí chůze (medvědi)
	Překážková chůze	Skoky na jedné do stran s výdrží po dopadu	
	Překážková chůze pozpátku	Dřep ve vzpažení	
	Aktivní dynamický strečink	Zvyšujete rozsah pohybu pomocí aktivního dynamického strečinku	Zvyšujete rozsah pohybu pomocí aktivního dynamického strečinku
	Rytmičský skipink	Skipink v chůzi	Skipink v chůzi
	Vysoký skipink	Překážková chůze	Překážková chůze
Skoky na jedné s výdrží po dopadu	Překážková chůze pozpátku	Překážková chůze pozpátku	
Úkroky bokem	Výpady v chůzi		
Zakopávání			
„Vánočka“			

Druhá část: Specifická zvířecí abeceda

5 minut (obě části)	Rychlostně zaměřená rozcvička	Silově zaměřená rozcvička	Kontaktně zaměřená rozcvička
	Zvířecí abeceda založena na flexibilitě	Zvířecí abeceda založena na síle	Zvířecí abeceda založena na kontaktu
	Medvědí chůze	Krabí chůze	Krabí chůze
	Kachní chůze	Krokodýlí chůze	Krokodýlí chůze
	Opičí chůze	Klokani skoky	Medvědí chůze
	Cvrččí chůze	Medvědí chůze	Kachní chůze

Zvyšujte intenzitu (tempo) pomocí specifických cvičení

Vyberte jednu aktivitu z první části a jednu aktivitu z druhé

První část: Cvičení s cílem zvýšení intenzity pohybu hráčů

Cílem je připravit hráče na provádění pohybu při maximální intenzitě (rychlosti) v následující části tréninkové jednotky pomocí specifických cvičení, která cílí na rozvoj rychlostních a silových schopností a dovedností spojených s kontaktem.

2 minuty	Zvyšujte intenzitu pomocí překonávání obránce a agility	Zvyšujte intenzitu pomocí zápasení a cvičení s vlastním vahou
	Kradení vajíček	Přetlačování
	Stínování	Zalehnutí
	Agility závody	Spinner
		Kubánský zápas
		Přetlačování na kolenu
	Závody v trakaři	

Druhá část: Specifická rychlostní, silová a kontaktní cvičení prováděná v plné intenzitě

Cílem je postupně zvyšování intenzity zatížení pro jakoukoliv tréninkovou jednotku, která je zaměřena na rozvoj silových schopností za pomoci cvičení s vlastní vahou, gymnastickou průpravu nebo zápasení.

4 minuty	Rychlostní schopnosti	Rozvoj silových schopností za pomoci lehkých medicinbalů a cvičení s vlastní vahou	Rozvoj silových schopností a příprava na kontakt
	Akcelerační rychlost (starty z různých poloh)	Házení medicinbalů o zem	Přetlačování v pozici „vázat“
	Štafetové závody	Odhody medicinbalů do dálky	Sprinty s odporem spoluhráče
	Skok z místa do dálky snožmo	Odhody medicinbalů do výšky	Plazení po zemi pouze za pomoci paží
	Akcelerační rychlost s vnějším odporem	Odhody medicinbalu trčením od prsou	Tahání spoluhráče
		Odhody medicinbalů od boku	Různé formy lezení
		Kroužení medicinbalem okolo hlavy	
		Přenášení spoluhráče	
	Opření o spoluhráče		
	Velké kruhy medicinbalem před tělem		

Základní docvička a docvička formou hry

Obecné pohyby	
3 minuty	Docvička by měla začít lehkým obecným pohybem. Vyberte jednu z následujících her. Jestliže dojde ke zmenšení herního prostoru, tak dojde také ke snížení intenzity hry (žádný z hráčů by se neměl pohybovat rychleji než klusem). V této části může být použité jakékoliv cvičení nebo jakákoliv hra při nízké intenzitě.
	Na babu
	Rostoucí baba
	Řetězová baba
	Chobotničky
	Na popáleného
Na mrazíka (s podlézáním)	
Flexibilita	
5 minut	Vyberte čtyři protahovací cviky z následující nabídky. Všechny protahovací pozice by měly být prováděny minimálně dvakrát na každou stranu a zároveň po dobu 30 vteřin.
	Protažení zadní strany stehna
	Protažení třísel
	Kýčelní přitahovače
	Protažení hýždí 1
	Protažení hýždí 2
	Kvadriceps (přední strana stehna)
Kříž	
Kobra	



ČESKÉ
RAGBY



Rozcvička a docvička

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



ČESKÉ
RAGBY

Rozcvička a docvička – popis cvičení








Zvířecí abecedy		
<p>Medvědí chůze (medvědi)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Pozice na všech čtyřech, ruce propruté. Hráč leze směrem vpřed pomocí pohybu nohou a paží. Opora dolních končetin není na kolenou, ale na špičkách nohou. Žáda jsou rovná. Kyčle jsou výše než ramena.</p>	
<p>Kachní chůze (káčátka)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč spojí ruce za hlavou, dřepne si a začne se pohybovat směrem vpřed nebo vzad jako kachna.</p>	
<p>Opičí chůze (opice)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč se pohybuje pouze za pomoci dvou nohou a jedné ruky. K výměně rukou dochází pouze ve chvíli, když je paže tvoří oporu unavená.</p>	
<p>Cvrččí chůze (cvrčci)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč si dřepne, paže umístí mezi své nohy tak, aby se rukama chytil svých kotníků. Pohybuje se směrem vpřed, vzad a ze strany na stranu.</p>	
<p>Krabí chůze (krabi)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč je na všech čtyřech ale břichem směrem vzhůru (pozice připomíná stůl). Břicho směřuje směrem vzhůru, k pohybu dochází pomocí střídavého pohybu vždy protilehlých končetin, tedy pravé ruky a levé nohy a naopak. Pohybuje se směrem vpřed, vzad a ze strany na stranu.</p>	
<p>Krokodýlí chůze (krokodýl)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč leží na zemi v dolní pozici kliku a snaží se udržet hrudník co nejblíže zemi. K pohybu dochází pomocí střídavého pohybu vždy protilehlých končetin, tedy pravé ruky a levé nohy a naopak, tento pohyb připomíná krokodýlí chůzi.</p>	
<p>Klokani skoky (klokani)</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Výchozí pozice hráče je podřep, ze kterého vyskakuje co nejvýše a zároveň co nejdále. Hráč doskakuje opět do pozice podřepu a pokračuje dál ve skákání.</p>	
Gymnastické cviky		
<p>Kotoul vpřed</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč si dřepne s koleny u sebe a umístí obě ruce na zem před sebou, ve stejný moment sklopí hlavu dolů a tlačí nohama – udělá kotoul. Hráč by měl být schopný ihned po provedení kotoulu vstát bez použití rukou.</p>	
<p>Kotoul vzad</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč si dřepne, pomalu přesouvá své těžiště vzad a padá směrem k zemi. Bradu a kolena drží co nejblíže k hrudi. Ve chvíli přetočení by se ruce měly dotknout země, prsty ukazují směrem, odkud hráč začínal. Kotoul by měl být zakončen stojem.</p>	



ČESKÉ
RAGBY

Rozvička a docvička

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí

<p>Skoky na jedné vpřed s výdrží po dopadu</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Hráč stojí na jedné noze, druhou nohu má zvednutou před sebou (90°). Následně skočí co nejdál a dopadne na stejnou nohu. Při doskoku se snaží hráč zaujmout co nejstabilnější pozici. V každé pozici vydrží 3 vteřiny. Následně opakuje na druhou nohu.</p>		
<p>Skoky na jedné do stran s výdrží po dopadu</p> <p>Pomůcky: žádné</p>	<p>Stejně jako skoky na jedné s výdrží, ale hráč skáče do stran nejdřív jedním směrem a potom druhým. V každé pozici vydrží 3 vteřiny. Následně opakuje na druhou nohu.</p>		
<p>Stoj na jedné</p> <p>Alternativa: s přihráváním míče</p> <p>Pomůcky: míč (různé varianty)</p>	<p>Stejná výchozí pozice jako u skoků na jedné do stran s výdrží po dopadu. Hráč stojí vzpřímeně na jedné noze, druhá noha je pokrčena v koleni – stehno paralelně se zemí, ruce jsou volně u těla. Hráč se snaží vydržet 10 vteřin na jedné noze a následně se snaží vydržet 10 vteřin na noze druhé.</p> <p>Zvýšení obtížnosti cviku: přidání různých typů přihrávek různými míči do všech směrů.</p>		
<p>Skok z místa do dálky snožmo</p>	<p>Hráč stojí s nohama na šíři ramen, snaží se skočit co nejdál. Dopadne do co nejzpevnější pozice, kterou drží po dobu 3 vteřin.</p>		
<p>Rovnovážné pozice</p> <p>Udržení symetrických pozic</p>	<p>Hráč provádí tři symetrické rovnovážné pozice (takové pozice, kde jsou obě dvě poloviny těla ve stejné poloze). Hráč také provede tři symetrické rovnovážné pozice, zatímco je na zemi (ve vzporu či v leže).</p>		
<p>Rovnovážné pozice</p> <p>Udržení asymetrických pozic</p>	<p>Hráč provádí tři asymetrické rovnovážné pozice (takové pozice, kde je jedna polovina těla v jiné poloze než druhá polovina těla, například stoj na jedné noze). Hráč provede také tři asymetrické pozice, zatímco je na zemi (ve vzporu či v leže).</p>		
<p>Rovnováha v pohybu</p>	<p>Hráči běhají na malém prostoru a na trenérův signál zaujmou některou symetrickou nebo asymetrickou rovnovážnou polohu.</p>		
Silové a stabilizační cvičení			
<p>Dřep na obou nohách</p>	<p>Hráč stojí vzpřímeně a ruce má v předpažení. Pomalu jde do pozice dřepu (hlava v prodloužení páteře a vytažená vzhůru, hrudník vzhůru, rovná záda, stehna rovnoběžně se zemí). Paty musí být neustále v kontaktu se zemí. Trup zůstává vzpřímený.</p>		



ČESKÉ
RAGBY

<p>Dřep ve vzpažení</p> <p>Pomůcky: tyč</p>	<p>Hráč stojí vzpřímeně a drží tyč na úrovni pasu, úchop je o něco širší, než je vzdálenost ramen. Jakmile je hráč připraven přesune natažené paže až nad hlavu, hlava v prodloužení páteře a vytažená vzhůru, hrudník vzhůru, rovná záda. Následně udělá dřep do nejnižší pozice, co dokáže (stále musí být dodržena rovná záda, trup apod.). Následně se vrátí do výchozí pozice a začne znovu.</p>	
<p>Výpady v chůzi</p> <p>Alternativa: s přihráváním míče</p> <p>Pomůcky: míč (různé varianty)</p>	<p>Hráč začíná v pozici ve stoji, zvedne jedno koleno směrem k hrudníku, nakloní se dopředu, vykročí a umístí nohu kontrolovaně a lehce před sebe. Hráč se tlakem nohy do země zvedne a naváže dalším výpadem. Udrží pozici hrudníku vzhůru, hlavu v prodloužení těla, trup zpevněný, jeho tělo je neustále zpevněné a stabilní.</p> <p>Zvýšení obtížnosti cviku: 1) Přidání míče – chytání a přihrávání míče během pohybu. 2) Výpady v chůzi směrem vzad.</p>	
<p>Vzpor ležmo</p> <p>Alternativa: Na jedné ruce s házením a chytáním míče</p> <p>Pomůcky: míč (různé varianty)</p>	<p>Hráč zaujme pozici vzporu ležmo (horní pozice kliku). Hráč je celý zpevněný zejména v oblasti břicha a hýždí. Tuto pozici udržuje po určenou dobu.</p> <p>Zvýšení obtížnosti cviku: Hráči jsou naproti sobě ve vzporu. Jsou celý zpevněni (zejména břicho a hýždě). Přihrávají si míč za pomoci jedné natažené ruky (druhou se opírají o zem). Cvičení provádí na obě dvě ruce.</p>	
<p>Pozice na boku</p> <p>Podpor na předloktí bokem (plank stranou)</p>	<p>Hráč je v pozici podpor na předloktí bokem. Jeho opora je na straně chodidla a předloktí. Druhá paže je volně položená na boku. Tělo hráče je celé zpevněné. Nohy jsou propnuté a v jedné linii s páteří, hlava je v prodloužení trupu. Důraz je kladen na pozici pánve, která by se neměla propadat směrem dolů nebo rotovat. Celé předloktí a ruka by měly být na zemi. Úhel mezi trupem a opěrnou paží by měl být 90°. Tato pozice je držena do selhání, tedy do té doby, dokud hráč nezvládne pozici technicky správně udržet.</p>	
<p>Vzpor ležmo bokem</p>	<p>Podobná pozice jako podpor na předloktí bokem s tím rozdílem, že přední opora není na předloktí ale na ruce propnuté paže. Tato pozice je držena do selhání, tedy do té doby, dokud hráč nezvládne pozici správně technicky udržet.</p>	



ČESKÉ
RAGBY

Klik	Hráč zafixuje své lopatky do šířky a směrem dolů. Opora je na jeho rukách a nohách. Ruce jsou umístěné pod rameny, prsty směřují vpřed. Trup a hýždě jsou zpevněné. Hráč pohybuje hrudníkem až na zem a vrací se zpět do horní polohy. Snaží se udržet stabilní zpevněnou polohu celého těla při provádění pohybu dolu i nahoru.	
Rotace s medicinbalem v sedě	Hráč sedí na zemi, úhel v kolenou je 90°, záda jsou napřímená, ruce svírají medicinbal v předpažení (v linii s prsy). Hráč rotuje celým trupem v maximálním rozsahu doleva a doprava.	
Pomůcky: Medicinbal (různé hmotnosti)	Zvýšení obtížnosti cviku: Přihrávky medicinbalu: hráč chytí medicinbal provedené maximální rotaci na jednu stranu a s rotací do výchozí polohy odhazuje medicinbal vpřed, následně opakuje na druhou stranu.	
Rotace s medicinbalem ve stoje	Stejně jako výše ale ve stoje.	
Pomůcky: Medicinbal (různé hmotnosti)		

Silová a úpolová (zápasnická) cvičení

Velké kruhy medicinbalem před tělem	Hráč stojí s nohama na šířku ramen a drží medicinbal oběma rukama na úrovni stehna levé nohy. Za pomoci natažených paží zvedá po kružnici medicinbal až nad hlavu a poté pokračuje po kružnici dolů až na úroveň pravého stehna.	
Pomůcky: lehký medicinbal		
Kroužení medicinbalem okolo hlavy	Hráč stojí s nohama na šířku ramen a drží míč před obličejem, krouží míčem okolo hlavy ve směru a proti směru hodinových ručiček. Střed míče by měl být neustále ve výšce hráčových očí.	
Pomůcky: lehký medicinbal		
Lezení	V medvědí pozici hráč leze 10 až 15 metrů dopředu, dozadu a do stran.	
Krokodýlí lezení	Při krokodýlím lezení se hráč snaží udržet tělo co nejbližší u země.	
Trakaře	Hráči lezou ve dvojicích v trakaři na vzdálenost 10 až 20 metrů.	
Skákání v trakaři	Stejně jako normální trakaře s tím rozdílem, že hráč v trakaři skáče za pomoci paží až do té vzdálenosti, dokud dokáže (10 až 20 metrů).	
Trakař bokem	Chůze v trakaři nebo skákání v trakaři na vymezenou vzdálenost stranou.	

Rozvíčka a docvíčka

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



ČESKÉ
RAGBY

Přenášení spoluhráče Na hasiče	Spoluhráč leží přes hráčova ramena a je odnesen do vzdálenosti 20 metrů.		
Přenášení spoluhráče V náruči	Hráč nese svého spoluhráče na natažených pažích, jedna paže je umístěná v podpaží a druhá drží nohy. Spoluhráč je odnesen do vzdálenosti 20 metrů.		
Přenášení spoluhráče Na zádech	Spoluhráč vlezle hráči na záda, chytí se rukama kolem ramen, hráč drží spoluhráče za nohy a odnáší ho do vzdálenosti 20 metrů.		
Plazení po zemi vpřed pouze za pomoci paží	Hráč se plazí po zemi vpřed pouze za pomoci paží (bez nohou) do vzdálenosti 10 metrů.		
Přitahování spoluhráče za zápěstí nebo kotníky	Spoluhráč leží na zádech a hráč ho za kotníky nebo za zápěstí přitahuje k sobě do vzdálenosti 20 metrů.		
Kliky ve dvojicích Oprění o spoluhráče	Hráč stojí rovně, jeho spoluhráč stojí čelem k němu a opírá se o něj nataženými pažemi pořád pod stejným úhlem.		
Kliky na krk	Stejně jako výše s tím rozdílem, že stojící hráč umístí své ruce na spoluhráčovu hlavu. Hráč opřený hlavou se snaží udržet celý zpevněný (zejména v oblasti krku) zatímco druhý hráč s ním pohybuje směrem dopředu (do stoje) a zpět (do naklonění).		
Kubánský zápas Pomůcky – měkký povrch: tráva nebo žíněnky	Hráči mezi sebou zápasí. Jeden druhého se snaží vytlačit z vyznačeného území nebo dostat na zem. Zápas by neměl trvat déle než 15 vteřin.		
Zalehnutí Pomůcky – měkký povrch: tráva nebo žíněnky	Bránič zápasník leží na břiše na zemi, útočící zápasník leží na zádech obrátce. Na trenérův signál se obrátce snaží získat iniciativu a postavit nebo se dostat do pozice na čtyřech. Útočník se mu v tom snaží zabránit, snaží se ho tedy udržet na zemi. Zápas by měl být relativně krátký od 5 do 15 vteřin.		

<p>Spinner</p> <p>Pomůcky – měkký povrch: tráva nebo žíněnky</p>	<p>Jeden hráč je v pozici na čtyřech a druhý je opřený kolmo hrudníkem o záda hráče na čtyřech a ruce má spojené za zády. Na signál trenéra se horní hráč snaží obkroužit kolem do kola pouze za pomocí špiček, které jsou v kontaktu se zemí a hrudníku, který je neustále v kontaktu s hráčem na čtyřech. Pokaždé, když se dostane otáčející se hráč (horní) k hlavě hráče na čtyřech, tak provádí pohyb na druhou stranu. Cvičení může být prováděno od 15 do 60 vteřin.</p>	
<p>Přetlačování na kolenou</p> <p>Pomůcky – měkký povrch: tráva nebo žíněnky</p>	<p>Oba dva hráči klečí proti sobě a vzájemně se drží (za ruce, za část dresu apod.). Na signál trenéra se hráči vzájemně snaží dostat na zem. Není dovoleno vstávat ani pouštět prvotní chycení. Cvičení by mělo trvat od 30 do 60 vteřin.</p>	
Rychlostně založené cvičení		
<p>Zakopávání</p>	<p>Při zakopávání by měla být váha na přední části chodidla stejné nohy. Při každém kroku by se noha, která se zvedá od země, měla zvedat v dorzální flexi (špička přitažená k holeni) a pata se zvedá směrem k hýždím. Ujistěte se, že hráčovo tělo je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vpřed a pata směřuje k hýždím při každém kroku.</p>	
<p>Zakopávání v chůzi</p>	<p>Stejně jako zakopávání ale v chůzi a při nižší intenzitě. Ujistěte se, že hráčovo tělo je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vzhůru a pata směřuje k hýždím při každém kroku.</p>	
<p>Skipink</p>	<p>Při skipinku by měla být váha na přední části chodidla stejné nohy. Druhá noha je zvednutá do 90° se špičkou přitaženou k holeni (fajfka). Hráč udržuje pozici hrudníku vpřed, hlavu v prodloužení těla, trup zpevněný, ramena od uší, jeho tělo je neustále zpevněné a stabilní. Noha je zatlačena do země a dojde k plné extenzi v oblasti kyčlí.</p>	
<p>Skipink v chůzi</p>	<p>Stejně jako skipink ale v chůzi a při nižší intenzitě.</p>	
<p>Poskočné poskoky (high knee skip)</p>	<p>Stejně jako skipink ale s poskokem.</p>	
<p>Překážková chůze</p>	<p>Hráč jde rovně a nohou napodobuje pohyb jako při překonávání překážky. Ujistěte se, že hráčovo tělo je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vpřed, plná extenze (propnutí) v kyčelním kloubu stejné nohy.</p>	



ČESKÉ
RAGBY

Překážková chůze pozpátku	Stejně jako překážková chůze ale pozadu.	
Úkroky bokem	Při úkrocích bokem by měla být váha na přední části chodidla stejné nohy. Hráč se pohybuje podle následujícího vzoru: dva kroky vlevo, krok dopředu, dva kroky doprava, krok dopředu. Ujistěte se, že hráčovo tělo je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vpřed, plná extenze (propnutí) v kyčelním kloubu stejné nohy.	
„Vánočka“	Hráč se pohybuje bokem, vnější noha překračuje vnitřní nohu před tělem a následně za tělem, druhá noha se vždy posouvá vpřed.	
Flexibilita		
Protahování zadní strany stehna	Hráč stojí na jedné noze a druhou má nataženou a položenou na vyvýšeném místě. Snaží se předklonit co nejlépe noze s rovnými zády.	
Protahování třísel	Hráč je v pozici hlubokého dřepu, udržuje rovná záda, ruce má opřené na zemi, lokty jsou na vnitřní straně kolena, následně se naklání směrem vpřed, čímž zvyšuje tlak loktů na kolena, skrz která dojde k většímu natažení svalů v oblasti třísel. Pozice je držena po dobu 30 vteřin.	
Kyčelní přitahovače	Hráč je v pozici výpadu (90° v kolenu), zadní koleno je opřené o zemi, následně tlačí oblast slabiny vpřed. Pozice je držena po dobu 30 vteřin.	
Protahování hýždí 1	Hráč v sedě dá kotník na druhou stranu kolene a táhne pokrčené koleno směrem k ramenu na opačné straně. Pozice je držena po dobu 30 vteřin.	
Protahování hýždí 2	Hráč leží na zádech s pokrčenými nohama, umístí kotník na koleno opačné nohy a tu nohu přitahuje směrem ke svému hrudníku. Hráč se zároveň snaží udržet spodní nohu v kolmé poloze směrem k zemi. Pozice je držena po dobu 30 vteřin.	
Kvadriceps (přední strana stehna)	Hráč leží na břiše, drží pokrčenou nohu za kotník a přitahuje ji v hýždím. Jestliže hráč nevládně přitáhnout kotník v leže na břiše, může vyzkoušet zaujmout podobnou polohu na boku a následně se přetočit na břicho.	

Kříž	Hráč leží na zádech, ruce má upažené, lopatky na zemi. Následně se snaží přesunout jednu nohu (pokrčenou v kolenu) na druhou stranu těla. Při dosažení druhé strany je vhodné dotlačit nohu co nejníže paží.	
Kobra	Hráč leží na břiše a zvedne se do pozice kobry zatlačením paží do země na úrovni ramen. Lokty se snaží udržet propnuté a pánev je položená na zemi. Drží pozici po dobu 10 vteřin poté se opět položí na zem a opakuje celý cvik znovu.	



**ČESKÉ
RAGBY**

Rozvička a docvička

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



ČESKÉ
RAGBY

Treninková aktivita	Kradení vajíček
Cíl	Rozvoj vyhýbání se ostatním hráčům (evazivní techniky), rozhodování a seznámení se s míčem.

Klíčové faktory

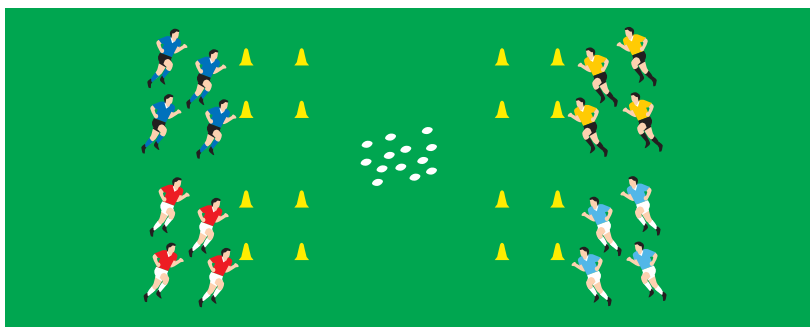
1. Míč v obou dvou rukách.
2. Sledování prostoru okolo sebe při běhu.
3. Vyhýbání se ostatním hráčům.
4. Komunikační dovednosti.

Potřebné vybavení:

Míče	12 nebo více	Válce	0	Plocha	15 m × 15 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	pokud je dostatek	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči jsou rozděleni do tří nebo čtyř skupin o maximálním počtu čtyř hráčů v jedné skupině. Každá skupina má své hnízdo (malý čtverec vyznačený vytyčovacími terčíky). Na začátku hry jsou všechny míče uprostřed hrací plochy na jednom místě. Na signál trenéra vyráží z každého týmu jeden hráč, který co nejrychleji běží doprostřed, sebere míč a běží zpět. Ve chvíli, když už nejsou žádné další míče uprostřed, mohou hráči nosit míče z hnízd ostatních týmů do svých hnízd. Vyhrává ten tým, který dosáhne určitého počtu míčů ve svém hnízdě anebo ten tým, který má po určitém časovém limitu nejvíc míčů pod svou kontrolou (upřesnění pravidel závisí na trenérovi).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér může zvětšit nebo zmenšit hrací plochu v závislosti na počtu hráčů, zároveň je také možné přidat úkol, který musí každý hráč provést před tím, než přinese míč do svého hnízda (například vyhodit míč do vzduchu a tlesknout, obkroužit míčem okolo těla, přihrát spoluhráči apod.).

Návod pro trenéry

Soustřeďte se pouze na jeden nebo dva klíčové faktory ve stejný moment. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Vyžadujte zpětnou vazbu ke zlepšení chyb, anebo k potvrzení osvědčených postupů. Trenér by měl dohlížet na to, že z každé skupiny vždy běží pouze jeden hráč.

Tréninková aktivita	Dotyková
Cíl	Rozvoj přihrávky pod tlakem.

Klíčové faktory

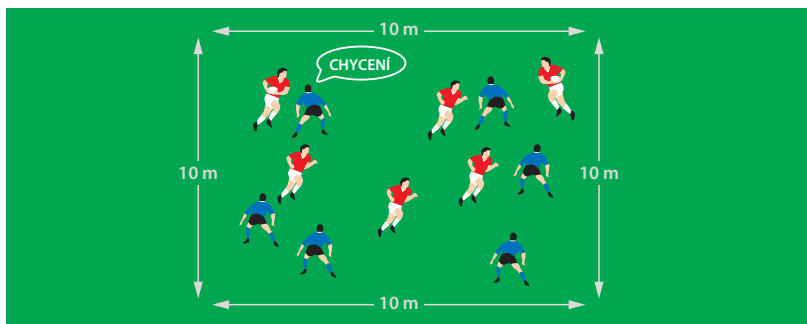
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Paže následují míč ve směru hodu.
5. Přesná komunikace mezi hráči útočícího týmu.
6. Hledání prostoru pro volný příjem přihrávky – uvolnění se.

Potřebné vybavení:

Míče	1 až 6	Válce	0	Plocha	10 m × 10 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči stojí uvnitř vyznačeného čtverce. Míč je přihráván mezi hráči jednoho týmu, kteří se snaží dotknout hráčů z druhého týmu míčem. Když dojde k doteku míčem hráče druhého týmu, tak se „dotknutý“ hráč stává součástí týmu s míčem. Jestliže dojde k upadnutí míče na zem, tak je vždy co nejrychleji zvednut a hra pokračuje.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Začněte s více útočníky na míči (snazší). Rozdejte míče do rukou hráčům, kteří se snaží vyhýbat. Zvětšete nebo zmenšete herní plochu, tím dojde ke snížení nebo ke zvýšení obtížnosti cvičení. Hráč, který má v ruce míč se nemůže pohybovat.

Návod pro trenéry

Snažte se dbát na to, aby „doteky“ byly maximálně do výšky pasu. Chvalte jak snahu, tak úspěch.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Králíci a krysy
Cíl	Rozvoj reakce a úniku před soupeřem.

Klíčové faktory

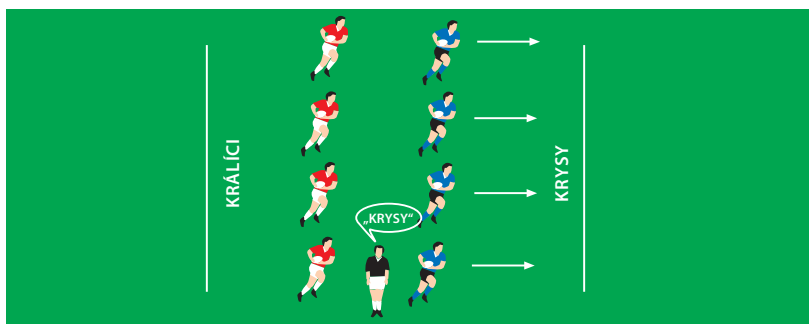
1. Rychlé nohy.
2. Pozice připravená na vyběhnutí (váha spíše na špičkách).
3. Míč v obou dvou rukách.

Potřebné vybavení:

Míče	1 na hráče	Válce	0	Plocha	cca 15 m × 15 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16 až 20
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10

Popis cvičení

Hráči jsou seřazení ve dvou řadách naproti sobě uprostřed čtverce zády k sobě. Každý z nich má v ruce míč. Na trenérův signál (králíci nebo krysy) běží zvolaný hráč vpřed a snaží se položit pětku za vyznačenou čáru. Hráč, který nebyl zvolán neprodleně pouští míč a snaží se dotknout druhého hráče předtím, než ten dosáhne „pětkoviště“. Jakmile je hráč chycen, anebo dosáhne „pětkoviště“, tak se oba dva hráči vrací zpět na střed do výchozí pozice.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér může změnit výchozí pozici hráčů a tím zvýšit obtížnost cvičení (sed, leh, překřížené nohy apod.). Zároveň také trenér může zvýšit vzdálenost mezi řadami. Tato hra může být použita jako cvičení pro zlepšení skládky zezadu.

Návod pro trenéry

Trenér by měl neustále povzbuzovat hráče, aby byli féroví a poctiví. Použití tagů může usnadnit práci trenéra v rozhodování, zda byli hráči chyceni či nikoliv. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Vyžadujte zpětnou vazbu ke zlepšení chyb, anebo k potvrzení osvědčených postupů.

Tréninková aktivita	Vězení na dotek (touch)
Cíl	Rozvoj překonání obránce s míčem v rukách, řešení situace 1 na 1.

Klíčové faktory

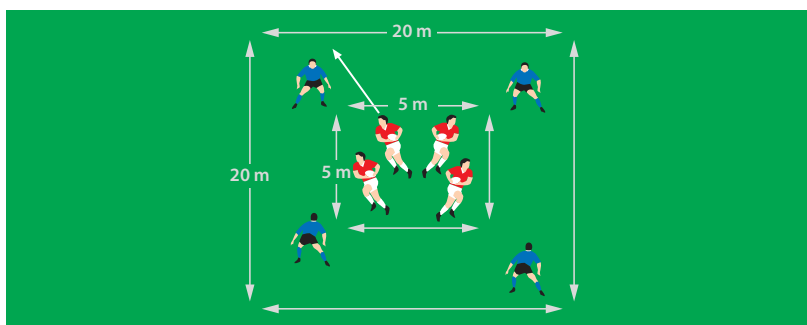
1. Míč v obou rukách.
2. Hledání volného prostoru pro zrychlení.
3. Vyhýbání se obráncům.

Potřebné vybavení:

Míče	4	Válce	0	Plocha	20 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	8
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Velký čtverec (20 m × 20 m) s malým čtvercem uvnitř (5 m × 5 m). Čtyři útočníci hráči (s míči) jsou v malém čtverci, naopak bránci hráči jsou ve čtverci velkém (bez míčů). Cílem útočníků je překonat obranu a položit pětku za vyznačený velký čtverec, aniž by byli chyceni nebo složeni. Bránci hráči se nesmí pohybovat v území malého čtverce. Jakmile dojde k doteku/skládce/zachycení, tak se musí útočící hráč vrátit zpět do malého čtverce a začít znovu. Jestliže je útočník úspěšný a položí pětku mimo velký čtverec, tak se vrací zpět do malého čtverce a snaží se zaútočit na jinou stranu velkého čtverce.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Možné je také hrát hru pouze s jedním nebo dvěma míči, útočníci v tu chvíli mohou použít k překonání obránce přihrávku. Použijte tagy – útočníci musí položit pětku bez toho, aniž by jim některý z obránců vzal tag. Nechte obránce skládat – ve vyšším věku svěřenců. Dva hráči pracují s míčem (přihrávají si), jejich cílem je přihrát míč mimo velký vyznačený čtverec.

Návod pro trenéry

U mladších svěřenců je někdy potřebné zmenšit jednotlivé čtverce. Podporujte překonávání obránců, zdůrazněte (připomeňte) osvědčené postupy překonávání obrany.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Austrálie
Cíl	Rozvoj přesnosti a délky přihrávky. Může zlepšit orientaci v prostoru, zblhání, komunikaci, rozhodování a vyhýbání se obráncům.

Klíčové faktory

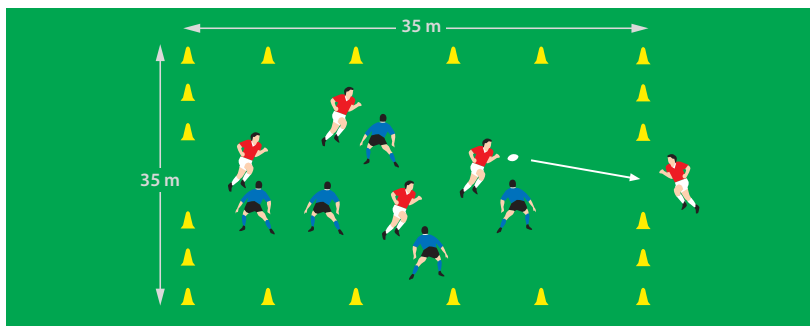
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Orientace v prostoru a hledání volného prostoru.
5. Komunikační dovednosti.
6. Vyhýbání se obráncům a práce nohou.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	35 m × 35 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	10
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	5	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči mohou běžet a přihrávat míč všemi směry. Tým s míčem se ho snaží dostat za brankovou čáru na té straně, kterou určí trenér (celkem jsou 4 možnosti). Ke změně držení míče dochází po pěti dotecích nebo po chybě. Hráč, který byl zastaven dotekem má jednu vteřinu na přihrávku. V brankovišti může být pouze jeden hráč ve stejný moment. Jakmile dojde k položení pětky, tak další pětka musí být položena v jiném brankovišti. Žádný hráč nemůže být v brankovišti déle než 5 vteřin. Osobní obrana bude nutit hráče k tomu, aby se uvolňovali a hledali volný prostor.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér vybere, do jakého brankoviště se útočí. Hra se hraje s více míči. Snížení počtu doteků pro změnu držení míče (1 dotek).

Návod pro trenéry

Vytvořte menší hřiště pro hru s mladšími svěřenci.

Ujistěte se, že jsou všichni hráči zapojeni do hry (například – všichni hráči z jednoho týmu se musí dotknout míče před tím, než položí pětku).

Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru.

Tréninková aktivita	Ocásky
Cíl	Rozvoj vyhybání se protivníkům v nepřehledném prostředí, pochopení základních dovedností používaných při obraně.

Klíčové faktory

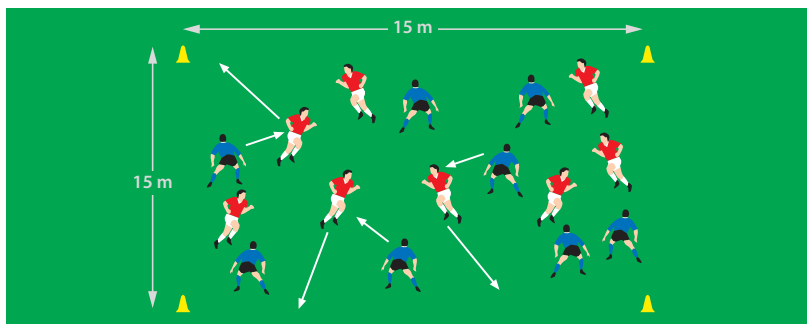
1. Hráči se snaží překonat protivníka použitím dovedností jako je side-step, otočka či „oběhnout“ (swerve).
2. Hráči se musí dostat do nízké pozice, aby mohli sebrat tag protihráči – nohy musí být blízko protihráči.

Potřebné vybavení:

Míče	0	Tagy	16	Plocha	15 m × 15 m
Terčíky	1 sada	Opasky	16	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Všichni hráči mají okolo pasu opasek s jedním tagem (ocáskem) umístěným na zadní straně jejich opasku. Na trenérův signál se všichni hráči začnou pohybovat s cílem získat protivníkům tag. Jestliže dojde k získání tagu, tak si ho hráč připne na svůj opasek. Hra trvá dvě minuty, po kterých dojde ke spočítání tagů. Tým, který má na konci více tagů, vyhrál.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Dejte hráčům více než jeden tag. Utvořte více týmu než jen dva. Vytvořte větší nebo menší herní plochu. Umožněte brání tagů pouze oběma rukama naráz.

Návod pro trenéry

Jestliže máte hodně hráčů vytvořte více týmu, anebo vytvořte více hřišť. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Opravujte jak chyby jednotlivce, tak skupiny.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Jednoduché přihrávání
Cíl	Zlepšení přihrávky do strany a techniky chytání míče.

Klíčové faktory

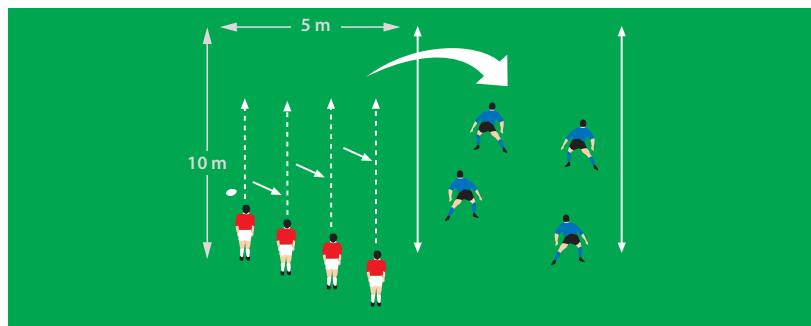
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Paže následují míč ve směru hodu.
5. Přesná komunikace mezi hráči útočícího týmu.
6. Udržení dostatečné hloubky pro vhodný příjem míče.

Potřebné vybavení:

Míče	5	Válce	0	Plocha	dva koridory 5 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Dva koridory 5 m × 10 m. Čtyři hráči s míčem jsou v prvním koridoru – míč postupně přehrají z jedné strany koridoru na druhou. Cílem je provést přesné a rychlé přihrávky – hráči se soustředí na správný příjem míče. Hráč s míčem na konci koridoru se dostává do druhého koridoru, kde přihrávající hráči snaží překonat čtyři statické obránce. Hráči v prvním koridoru mohou být lehce opoždění, aby vytvořili vhodnou hloubku pro útočení.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Rozšíření nebo zúžení kanálů upraví obtížnost cvičení. Hráči po odhození míče běží do podpory hráče s míčem. Obrana není složená ze 4 statických obránců, ale je složená ze dvou dvojic bráničích hráčů. Obránci jsou nejdříve statictí, později se mohou pohybovat.

Návod pro trenéry

Dávejte pozor, aby přihrávky nebyly dopředu a zároveň, aby hráči dbali na správný příjem míče. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Podporujte hráče a dávejte jim správnou zpětnou vazbu.

Tréninková aktivita	4 proti 2
Cíl	Rozvoj efektivních přesných přihrávek pod tlakem. Rozhodování hráče s míčem i bez míče a hledání volného prostoru.

Klíčové faktory

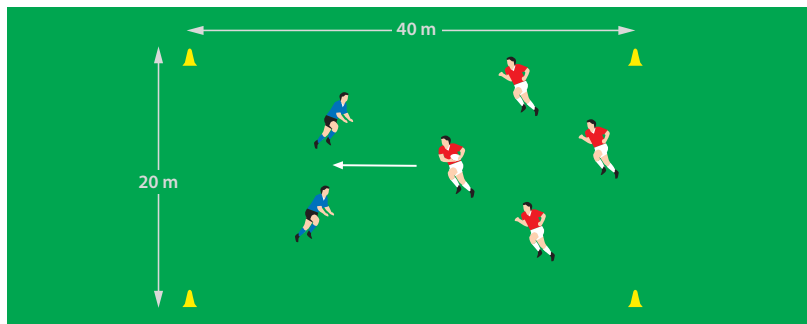
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Sledování prostoru okolo sebe.
5. Paže následují míč ve směru hodu.
6. Přesná komunikace mezi hráči.
7. Dovednosti spojené s překonáváním obránce (práce nohou), fixace obránce.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	20 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	6
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Čtyři hráči vždy útočí na dva obránce. Obránci se musí dotknout dvěma rukama hráče s míčem, aby ho zastavili. Jestliže se obránce správně dotkne útočníka, tak hra opět začne po třech vteřinách, což je dostatečný čas na to, aby se obránci i útočníci postavili do správných pozic. Když dojde k položení pětky, tak se útočníci pouze otočí a neprodleně útočí na druhou stranu. Nezapomeňte pravidelně měnit hráče, kteří útočí a brání.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér může určit aktivitu obránců (v závislosti na úspěchu útočících hráčů). Obránci mohou být rozmístěni různě po hřišti podle pokynu trenéra (například po stranách nebo v zástupu). Útočící strana může začínat s míčem v různých pozicích (uprostřed, na straně), aby se neustále měnily možnosti překonání obrany. V průběhu cvičení můžete změnit míč, čímž dojde opět ke změně herní situace.

Návod pro trenéry

Je zásadní ukázat hráčům vhodné provedení situace, aby mohli dostatečně pochopit důvody zvolených postupů. Pravidelně střídajte hráče, kteří útočí za hráče, kteří brání. Udržujte dynamiku cvičení. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Podporujte hráče a dávejte jim správnou zpětnou vazbu.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Austrálie na branky (4 branky)
Cíl	Rozvoj přesné přihrávky a příjmu míče. Dále může rozvíjet pohyb v prostoru, prostorové vnímání, rozhodování a vyhýbání se obráncům.

Klíčové faktory

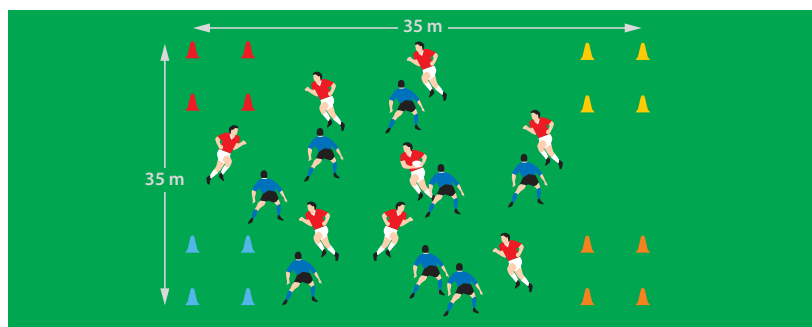
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Pohyb v prostoru s míčem i bez.
5. Sledování prostoru okolo sebe.
6. Přesná komunikace mezi hráči.
7. Překonávání obránce (oběhnutí a práce nohou).

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	35 m × 35 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči smí běhat a házet míč všemi směry. Ke změně držení míče dojde po chybě nebo po 5 dotecích (touch). K přihrávce po doteku musí vždy dojít neprodleně (do jedné vteřiny). K získání bodů je zapotřebí přihrát míč do jedné ze čtyř branek (čtverců). Ve čtverci může být maximálně jeden hráč ve stejný moment, a to po dobu maximálně pěti minut. Osobní obrana bude nutit útočníky k neustálému uvolňování se a hledání volného prostoru.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Hráči útočí do té branky, která je určená trenérem. Trenér přidá do hry ještě jeden míč, tudíž jsou všichni hráči častěji v kontaktu s míčem. Zvýšením velikosti hřiště dojde ke zvýšení pohybu hráčů a k prodloužení přihrávek. Modifikujte hru snížením počtu doteků pro změnu držení míče (1 dotek).

Návod pro trenéry

Pro mladší hráče je vhodné zmenšit herní plochu.

Ujistěte se, že každý hráč je zapojený ve hře (například pravidlem, že se každý hráč musí dotknout míče předtím, než položí míč do branky).

Upřesněte trenérské poučky – například – „dobrá přihrávka, protože...“

Klíčové faktory

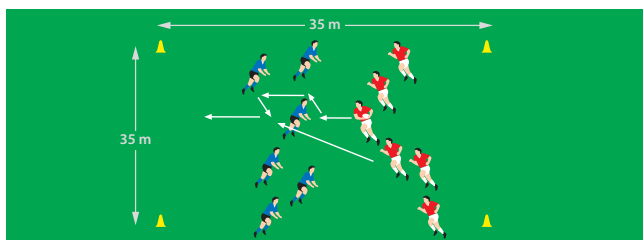
1. Vyhybání se čelním skládkám – hráči by se měli vždy pokusit hráče překonat (side-step, oběhnout) – ABC.
2. Míč v obou rukách.
3. V případě, že dojde ke kontaktu, by se měl hráč s míčem snažit o pohyb tak dlouho, dokud není jeho podpora ve vhodné pozici.
4. Hráč v podpoře by měl vždy chytat míč v co nejvyšší možné rychlosti.
5. Hráč v podpoře má neustále připravené ruce pro efektivní příjem přihrávky.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	35 m x 35 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Šest hráčů útočí a šest hráčů brání. Obránci musí provést dotek dvěma rukama, aby došlo k zastavení útočníků. Jakmile dojde k správnému doteku útočícího hráče obráncem, tak útočící hráč musí neprodleně přihrát (offloadovat) hráči v podpoře. Jestliže nedojde k přihrávce (offloadu) do dvou vteřin, tak musí jít hráč s míčem na zem a prezentovat míč. Podpora k němu přibíhá a rozehrává (přihrává) míč ze země. Jestliže dojde k položení pětky, tak se vzájemně mění role útočníků a obránců. Ke změně držení míče taktéž dochází po předhozu, či přihrávce vpřed.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

K offloadu musí dojít do dvou metrů od skládky, jestliže k němu nedojde, tak dochází ke změně držení míče. Jestliže nedojde k offloadu, tak jde hráč s míčem na zem a prezentuje míč. Následně přibíhá jeden hráč z každého týmu, kteří nad míčem tvoří ruck. Ukažte hráčům možné postavení hráčů v podpoře (diamant – jeden hráč na vnitřní straně, jeden na vnější a jeden za hráčem s míčem). Jestliže nedojde k offloadu do dvou vteřin, tak dojde ke ztrátě míče. Ze hry na dotek se dostaňte až ke kontaktní formě hry – skládky jeden na jednoho (klíčové faktory skládky z DRH 1). Jestliže hráč běží přímo do kontaktu (tedy bez ABC – side-step, změna směru apod.), tak přichází o míč.

Návod pro trenéry

Sledujte práci nohou v kontaktu. Ujistěte se, že hráči útočí do volného prostoru – podporujte je, když se jim povede najít a zaútočit do mezery v obraně. Pravidelně střídajte útočící a bránící stranu, aby se hráči na obou dvou stranách rozvíjeli podobně. Sledujte hráče podpory, kteří následují hráče v kontaktu. Co dělají, když nedojde k offloadu? (Ihned zaujmají pozici v rucku apod.). Trenér by měl vždy ocenit dobrý offload a zeptat se hráčů, proč byl offload úspěšný.

Skládka (trénování skládky)

Bránící tým používá skládku k zastavení pohybu útočícího týmu vpřed. Zároveň při skládce dochází k možnosti získání míče. Vhodné provedení skládky a přijetí skládky je rozhodující pro rozvoj bezpečnější a zábavnější hry. Studie z Austrálie a Velké Británie ukázaly, že 58 % zranění při ragby vzniká právě při skládkách. Tudiž je důležité, aby tato herní dovednost byla prováděna, učena, zdokonalována vhodnými cvičeními, bezpečně a podle pravidel. Tím hráči získají sebevědomí a jistotu při skládání.

V kategoriích U6-U12 by měly všechny skládky být provedeny pod úrovní pasu, čímž dojde k osvojení vhodné techniky skládky a zároveň je umožněno hráči s míčem rozvíjet dovednosti spojené s offloadem.

Definice pravidel – Skládka: hráč s míčem složen na zem

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držen jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držen, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.

Klíčové faktory pro hráče v každé skládce

Skládající – kontakt s protihráčem (protihráči)

1. Sleduje pohyb hráče s míčem a dostává své nohy do dostatečné vzdálenosti od něj, aby mohl provést skládku.
2. Připravuje se na kontakt – zaujímá silnou, zpevněnou a nízkou pozici.
3. Udržuje otevřené oči, umístění hlavy je buď z jedné nebo druhé strany hráče s míčem nebo za ním. Hlava nikdy nesmí být před tělem útočícího hráče.
4. Po skládce neprodleně uvolňuje hráče a co nejrychleji se vrací zpět na nohy, aby mohl soupeřit o získání držení míče.

Hráč s míčem – kontakt se zemí

1. Drží míč v obou rukách.
2. Chrání míč – drží ho pevně na hrudníku, lokty jsou u těla.
3. Kontroluje pád na zem – nejdřív dopadne na hýždě a následně na ramena.
4. Nepadá na ruce ani na míč.
5. Otočí se směrem ke spoluhráčům a přihrává nebo prezentuje míč.
6. Neprodleně se postaví zpět na nohy.
7. Konkrétní klíčové faktory pro individuální skládku jsou uvedeny níže.

Tipy pro klíčové faktory individuální skládky

Skládka ramenem – zepředu

1. Udržení silné, stabilní a nízké pozice těla.
2. Skládka je provedena ramenem, které trefuje stehno (stehna) soupeře s míčem.
3. Těsné obejmutí a zmačknutí nohou hráče s míčem za neustálého pohybu vpřed (práce nohou).
4. Pohyb vpřed (práce nohou) pokračuje do té doby, dokud není hráč s míčem na zemi.
5. Neprodlené uvolnění hráče s míčem.
6. Rychlé postavení zpět na nohy.
7. Soupeření o držení míče.

Skládka ramenem – ze strany

1. Udržení silné, stabilní a nízké pozice těla.
2. Skládka je provedena ramenem, které navazuje kontakt se stehnem soupeře s míčem.
3. Těsné obejmutí a zmačknutí nohou hráče s míčem za neustálého pohybu vpřed (práce nohou) a složení hráče na zem.
4. Otočení/převalení při skládce tak, aby skládající hráč vždy skončil na hráči s míčem v dominantní pozici.
5. Neprodlené uvolnění hráče s míčem a rychlé postavení zpět na nohy.
6. Soupeření o držení míče.

Poznámka: Pokud hráč není držený po „skládce“, tak podle pravidel nedošlo ke skládce, a tudíž rozhodčí umožní pokračovat v otevřené hře.

Skládka za dres

1. Přiblížení k hráči do takové vzdálenosti, kdy je na dosah.
2. Chycení hráče za dres a jeho přitažení.
3. Umístění hlavy na stranu těla, navázání kontaktu ramenem a chycení hráče přes míč a okolo pasu.
4. Zmačknutí paží a sklouznutí dolů po nohou hráče s míčem, otočení/převalení při skládce tak, aby skládající hráč vždy skončil na hráči s míčem.





ČESKÉ
RAGBY

Jakmile si hráč dostatečně osvojí správnou, bezpečnou a efektivní techniku skládky, tak by mělo následovat trénování dovedností spojených s týmovou obranou, jako je společný pohyb vpřed v obranné linii s efektivní komunikací.

Dobíhající hráči

- Všichni hráči, kteří přibíhají k oblasti skládky (rucku) do ní musí vstoupit bránou.
- Pouze hráči na nohou mohou soupeřit o míč.
- Hráči, kteří se dostali ke skládce, která není dokonána (stále probíhá):
 - Udržují pevnou, stabilní a nízkou pozici.
 - Za pomoci paží objímají hráče s míčem.
 - Snaží se vyhnout kontaktu s krky a hlavami ostatních hráčů.
 - Skládají hráče s míčem bezpečně na zem.
- Při čištění rucku:
 - Udržují pevnou, stabilní a nízkou pozici.
 - Bradu drží od hrudníku, koukají před sebe, ruce mají připravené před sebou.
 - Vidí cíl.
 - Udržují páteř rovnou ve směru pohybu.
 - Začínají tlačit z nízké pozice těla.
 - Kontakt s protihráčem navazují ramenem a pažemi, nikoliv hlavou.
 - Obejmou protihráče.
 - Spojí se se spoluhráčem a tím dojde ke zlepšení jejich stability.

Tipy pro trenéry

Špatné provedení skládky bývá spíše výsledkem špatného načasování (navedení do skládky) než špatnou technikou skládky. Správné načasování/navedení do skládky by mělo být taktéž trénováno. Zahrnuje zmenšení prostoru mezi skládajícím a skládaným (přiblížení), stabilní nakročení přední nohou k protihráči, aby mohlo dojít ke kontaktu ramenem a paží, po kterém následuje odtlačení protihráče (práce nohou) při samotné skládce.

Používejte klíčové faktory ke zlepšení skládky bezpečným způsobem. Soustředte se pouze na jeden nebo dva klíčové faktory, nesnažte se soustředit na větší množství klíčových faktorů na jednu. Pozorujte a analyzujte dovednosti hráčů, chvalte správné provedení a opravujte chyby. Pozitivně motivujte hráče, dávejte jim konstruktivní zpětnou vazbu, aby mohlo dojít k jejich zlepšení. Tvořte takové tréninkové jednotky, při kterých dojde k podpoře hráčského rozvoje a budování sebevědomí.

Příklady vývoje cvičení zaměřeného na skládku ze strany:

- Hráč s míčem je na kolenou – skládající hráč je také na kolenou (pouze pro skládku ze strany z důvodu demonstrace správné pozice hlavy).
- Hráč s míčem je ve stoje – skládající hráč je na kolenou (podpora práce nohou).
- Hráč s míčem jde – skládající hráč je pouze na jednom kolenu.
- Hráč s míčem je ve stoje – skládající hráč dřepí.
- Hráč s míčem jde – skládající hráč dřepí.
- Hráč s míčem jde – skládající hráč jde.
- Hráč s míčem běží – skládající hráč běží.

Vždy vytvořte skupinky na základě fyzických parametrů jednotlivých hráčů (velcí s velkými apod.).

Ujistěte se, že mají všichni hráči okolo sebe dostatek prostoru, aby nedošlo k nechtěným srážkám mezi jednotlivými hráči.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Skládka zepředu
Cíl	Rozvoj základní techniky skládky zepředu. Rozvíjí povědomí hráče o správném provedení skládky a zároveň sebevědomí při skládce.

Klíčové faktory

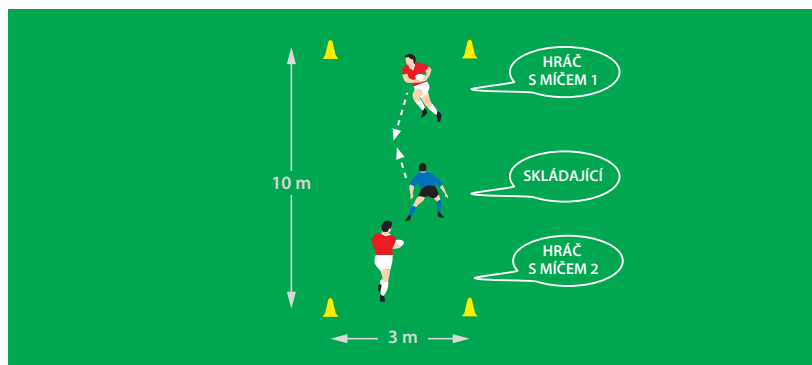
1. Přiblížení k hráči, které umožní správné provedení skládky – pozice na straně hráče s míčem.
2. Hlava a krk – svaly hlavy a krku jsou zpevněné a hlava na straně hráče s míčem.
3. Zaměření se na správnou oblast kontaktu (stehna).
4. Zaujmutí nízké a silné pozice, která umožní vhodnou výšku skládky maximálně do výšky pasu.
5. Vybrání správného ramene a polohy hlavy při skládce – udržení hlavy v blízkosti soupeřových hýždí (tvář – hýždě).
6. Navázání kontaktu ramene se stehnem.
7. Spojení paží okolo soupeřových nohou.
8. Udržení pohybu vpřed (práce nohou – malé kroky), dokud není soupeř složen na zem.
9. Ujistění, že je skládka úspěšná (hráč s míčem je na zemi).
10. Neprodlené postavení zpět na nohy a navrácení do hry.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	3 m × 10 m
Terčíky	4	Skládací obleky	0	Počet hráčů	3
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	15 minut

Popis cvičení

Tři hráči – dva útočníci (s míčem) a jeden skládající (modrý hráč). Úzký koridor, který navádí hráče do skládky zepředu – hráči se střídají po čtyřech skládkách. Skládající hráč se řídí klíčovými faktory skládky. Jestliže dojde ke skládce hráče s míčem 1, tak se skládající hráč otočí o 180°, aby mohl bránit hráče s míčem 2, kterého opět skládá.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvětšení nebo zmenšení velikosti koridoru vytvoří více nebo méně místa hráči s míčem, který tak má více prostoru pro překonání obránce. Změnou velikosti koridoru zároveň dochází k zvýšení nebo snížení obtížnosti pro skládajícího hráče.

Zmenšení délky koridoru snižuje prostor mezi hráčem s míčem a skládajícím hráčem, čímž dojde i ke snížení rychlosti obou hráčů. Hráč s míčem používá evazivní techniky (side-step apod.) pro překonání obránce, který musí pracovat usilovněji, aby byl při skládce úspěšný.

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že skládající hráč uvolní hráče s míčem neprodleně potom, co je skládka dokončena.

Ujistěte se, že skládaný hráč prezentuje míč po skládce.

Ujistěte se, že hráči znají výklad pravidel skládky.

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držen jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držen, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Skládka ze strany
Cíl	Rozvoj základní techniky skládky ze strany. Rozvíjí povědomí hráče o správném provedení skládky a zároveň sebevědomí při skládce.

Klíčové faktory

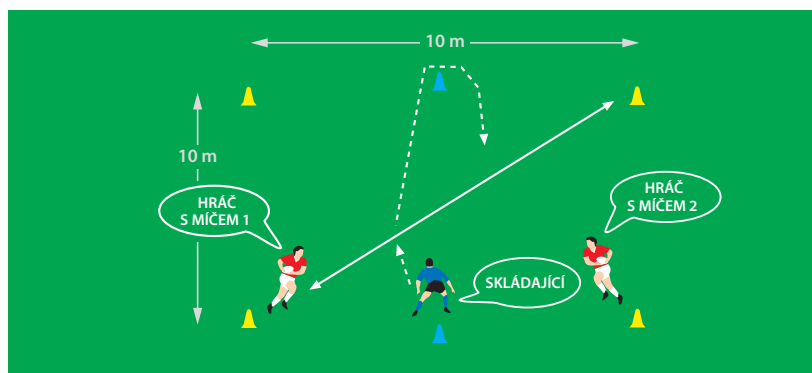
1. Zaměření se na správnou oblast kontaktu (stehna).
2. Zaujmutí nízké a silné pozice, která umožní vhodnou výšku skládky maximálně do výšky pasu.
3. Vybrání správného ramene a polohy hlavy při skládce – udržení hlavy v blízkosti soupeřových hýždí (tvář – hýždě).
4. Navázání kontaktu ramene se stehnem.
5. Spojení paží okolo soupeřových nohou.
6. Udržení pohybu vpřed (práce nohou – malé kroky), dokud není soupeř složen na zem.
7. Ujistění, že je skládka úspěšná (hráč s míčem je na zemi).
8. Neprodlené postavení zpět na nohy a navrácení do hry.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	10 m × 10 m
Terčíky	6	Skládací obleky	0	Počet hráčů	3
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	15 minut

Popis cvičení

Tři hráči – dva útočníci (s míčem) a jeden skládající (modrý hráč). Hráči s míčem se snaží dostat k protějšímu terčíku, aniž by byli složeni. Skládající hráč začíná na modrém terčíku a snaží se složit hráče s míčem do té doby, dokud se nedostane protilehlému terčíku. Běží pouze 1 hráč s míčem, jakmile dojde ke skládce hráče s míčem 1, tak skládající hráč běží k druhému modrému terčíku a obíhá ho. Hráč s míčem 2 vyběhává ve chvíli, kdy skládající hráč běží okolo modrého terčíku. Hráči se střídají po čtyřech skládkách (dvě skládky levým ramenem a dvě skládky pravým ramenem).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Změňte úhel běhu hráče s míčem posunutím terčíku na jiné místo. Dovolte hráčům s míčem pouze chodit – vhodné použít při vysvětlování skládky.

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že skládající hráč uvolní hráče s míčem neprodleně potom, co je skládka dokončena.

Ujistěte se, že skládaný hráč prezentuje míč po skládce.

Ujistěte se, že hráči znají výklad pravidel skládky.

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držen jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držen, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.



ČESKÉ
RAGBY

Skládka (trénování skládky)

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Skládka zezadu
Cíl	Rozvoj základní techniky skládky zezadu. Rozvíjí povědomí hráče o správném provedení skládky a zároveň sebevědomí při skládce.

Klíčové faktory

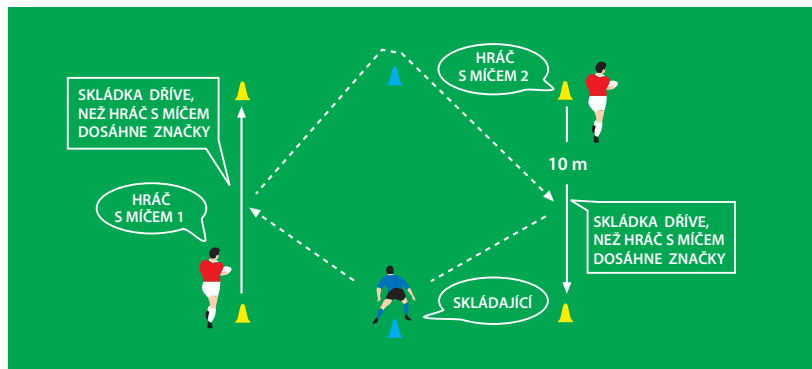
1. Přiblížení k hráči pomocí efektivní práce nohou.
2. Zaměření se na správnou oblast kontaktu – rameno ve výšce pasu hráče s míčem.
3. Zaujmutí nízké a silné pozice, která umožní vhodnou výšku skládky maximálně do výšky pasu.
4. Vybrání správného ramene a polohy hlavy při skládce – udržení hlavy v blízkosti soupeřových hýždí (tvář – hýždě).
5. Navázání kontaktu ramene s hýžděmi, pasem.
6. Spojení paží okolo soupeřových nohou a sklouznutí dolu po nohách.
7. Složení hráče na zem pomocí těsného sevření spodní části dolních končetin.
8. Ujistění, že je skládka úspěšná (hráč s míčem je na zemi).
9. Neprodlené postavení zpět na nohy a navrácení do hry.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	5 m x 5 m
Terčíky	6	Skládací obleky	0	Počet hráčů	3
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	15 minut

Popis cvičení

Tři hráči – dva útočníci (s míčem) a jeden skládající (modrý hráč). Hráč s míčem začíná na červeném terčíku a jeho cílem je se dostat za protější červený terčík bez toho, aniž by byl složen. Skládající hráč začíná na modrém terčíku a snaží se složit hráče s míčem do té doby, dokud nedosáhne protějšího terčíku. S míčem běží pouze jeden hráč, jakmile dojde ke skládce hráče s míčem 1, tak skládající hráč běží k modrému terčíku a obíhá ho. Hráč s míčem 2 startuje ve chvíli, kdy skládající hráč obíhá modrý terčík.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Změňte úhel běhu hráče s míčem posunutím terčíku na jiné místo. Dovolte hráčům s míčem pouze chodit – vhodné použít při vysvětlování skládky.

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že skládající hráč uvolní hráče s míčem neprodleně potom, co je skládka dokončena.

Ujistěte se, že skládaný hráč prezentuje míč po skládce.

Ujistěte se, že hráči znají výklad pravidel skládky.

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držen jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držen, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.



ČESKÉ
RAGBY

Skládka (trénování skládky)

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



Tréninková aktivita	Skládkomanie
Cíl	Rozvoj techniky všech typů skládky.

Klíčové faktory

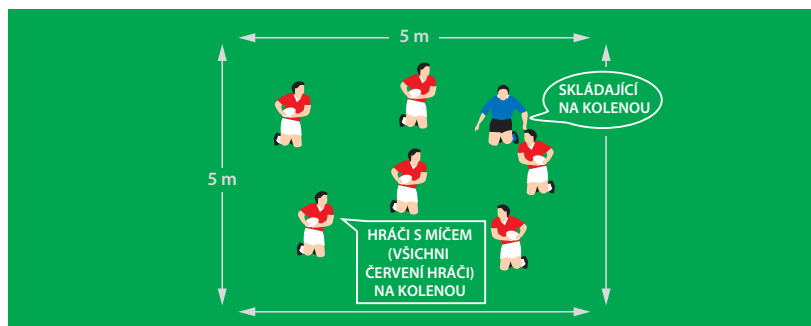
1. Zaměření se na správnou oblast kontaktu – rameno ve výšce pasu hráče s míčem.
2. Zaujmutí nízké a silné pozice, která umožní vhodnou výšku skládky maximálně do výšky pasu.
3. Vybrání správného ramene a polohy hlavy při skládce – udržení hlavy v blízkosti soupeřových hýždí (tvář – hýždě).
4. Navázání kontaktu ramene se stehny.
5. Spojení paží okolo soupeřových nohou.

Potřebné vybavení:

Míče	6	Válce	0	Plocha	5 m x 5 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	7
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	1/2	Čas	15 minut

Popis cvičení

Všech sedm hráčů (jeden skládající hráč a šest útočníků) je rozmístěno ve čtverci 5 x 5 metrů. Všichni hráči se pohybují po kolenou a každý z útočníků má v rukou míč (z důvodu nácvičku držení míče při skládce). Útočníci se snaží překonat obránce (ale pořád jsou na kolenou), skládající hráč se snaží udělat co největší počet skládek za 30 vteřin. Pokud je útočník složen, tak správně prezentuje míč a následně se vrací zpět na kolena do výchozí pozice.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvýšení počtu skládajících hráčů a snížení hráčů s míčem. Postavení hráčů. Zaměření na práci s míčem po skládce (prezentace).

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že je skládka provedena do výšky pasu, podle pravidel mini ragby.

Ujistěte se, že všichni hráči mají stejné podmínky pro to, skládat a být skládáni.

Ujistěte se, že hráči znají výklad pravidel skládky.

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držen jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držen, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.

Tréninková aktivita

1 na 1 koridor

Cíl

Rozvoj rozhodování a dovedností spojených s kontaktem

Klíčové faktory

1. Zaměření se na správnou oblast kontaktu (stehna).
2. Zaujmutí nízké a silné pozice, která umožní vhodnou výšku skládky maximálně do výšky pasu.
3. Vybrání správného ramene a polohy hlavy při skládce – udržení hlavy v blízkosti soupeřových hýždí (tvář – hýždě).
4. Navázání kontaktu ramene se stehnem.
5. Spojení paží okolo soupeřových nohou.
6. Udržení pohybu vpřed (práce nohou – malé kroky), dokud složen na zem.
7. Ujistění, že je skládka úspěšná (hráč s míčem je na zemi).
8. Neprodlené postavení zpět na nohy a navrácení do hry.

Potřebné vybavení:

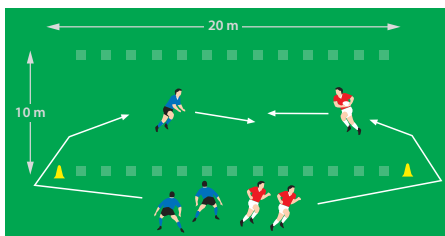
Míče	3	Válce	0	Plocha	10 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	6
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	1/2	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Jedna polovina hráčů jsou útočníci a druhá polovina hráčů jsou obránci (jestliže máte větší počet hráčů a více trenérů, tak vytvořte více koridorů). Hráči startují na signál trenéra a každý z nich obíhá terčík na své straně. Jakmile útočník oběhne svůj terčík je mu hozen míč. Následně dochází k souboji, kdy se útočník snaží překonat obránce pomocí evazivních dovedností (side-step apod.) a položit pětku, zatímco se obránce snaží složit útočníka.

Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Míč může být dán útočícímu hráči různými způsoby (kutálení, přihrávka, kop atd.). Může dojít ke zvětšení počtu hráčů a vytvoření situací 2 na 1, 3 na 2, 3 na 1 atd. Terčíky, které hráči obíhají, mohou být posunuty do různých vzdáleností, tudíž útočící nebo bránící hráč může získat výhodu či nevýhodu. Taktéž může dojít k prohození útočících a bránících stran, čímž dojde k možné změně směru skládky.

**Návod pro trenéry**

Chvalte dobrou krokovou techniku, díky které se hráči zvládnou vyhnout kontaktu. Zeptejte se jich, proč si vybrali se vyhnout kontaktu. Při zvýšení počtu hráčů se ujistěte, že mají útočící hráči dostatečnou hloubku a připravené ruce pro příjem míče. Zastavte cvičení, jestliže jsou skládky prováděny nesprávně a nebezpečně. Snažte se motivovat hráče, aby docházelo pouze k technicky správným skládkám. Pozorujte a analyzujte hráčův výkon vzhledem k určenému klíčovému faktoru. Podporujte hráče a dávejte jim správnou zpětnou vazbu.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Ruck touch ragby
Cíl	Rozvoj dovedností spojených s ruckem jak ze strany útočících hráčů, tak ze strany bránících hráčů. Samozřejmě dochází i k rozvoji přihrávky, příjmu míče a prostorového vnímání.

Klíčové faktory

Příjem míče:

1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Podpora hráče s míčem v kontaktu.

Prezentace míče:

1. Vyhnutí se přímému kontaktu – použití side-stepu apod.
2. Pohyb vpřed při skládce (práce nohou).
3. Správná prezentace míče po skládce – míč v obou rukách, paže natažené a co nejdále od obrany.

Hráči podpory:

1. Předvídání kontaktu.
2. Připraveni na offload nebo čištění rucku.

Potřebné vybavení:

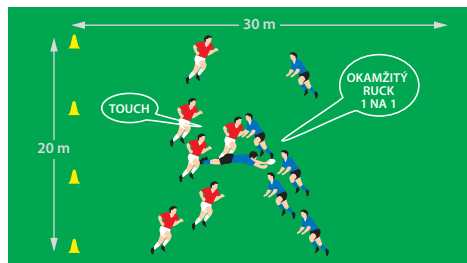
Míče	2	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Klasická pravidla touch ragby – offload může být proveden po dvou krocích nebo dvou vteřinách. Jakmile dojde k doteku (touch), tak hráč s míčem musí jít na zem a prezentovat míč – živý ruck – pouze jeden hráč z každého týmu na každé straně rucku. Ujistěte se, že hráči prezentují míč správně, i když nedochází ke skládce.

Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér určuje aktivitu obránců (ovlivňuje úspěšnost útočících hráčů). Může dojít ke změně počtu (obránců i útočníků). Trenér zahlásí „skládka“ v případě, že chce, aby další zastavení hráče bylo skládkou – tím udržuje pozornost hráčů. Umožněte většímu počtu hráčů připojení do rucku/skládky.



Návod pro trenéry

Podporujte útočnou hru omezením možností obránců. Ve chvíli, kdy dochází ke skórování velkého počtu bodů upravte pravidla tak, aby byli útočníci pod větším tlakem.

Tréninková aktivita	Hodiny z rucku
Cíl	Rozvoj dovedností spojených s kontaktem – sled činností při kontaktu (udržení na nohou, offload, přihrávka – pop ze země, prezentace míče). Technika chycení první přihrávky. Vytvoření prostoru pomocí evazivních technik (side-step apod.) je klíčová.

Klíčové faktory

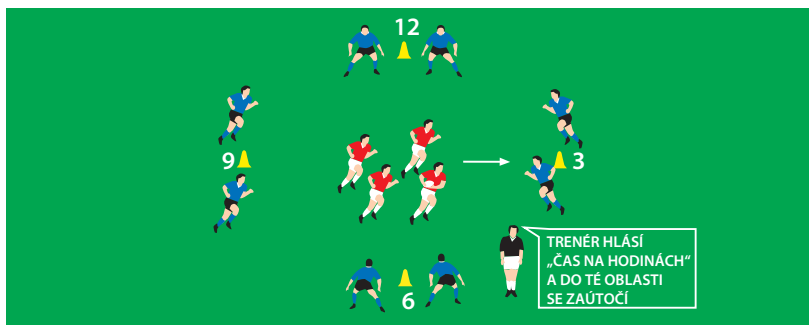
1. Vyhnout se přímému kontaktu – použití side-stepu apod.
2. Míč v obou rukách.
3. Pohyb vpřed při skládce (práce nohou).
4. Přihrávka rozeběhnutému hráči v podpoře.
5. Správná prezentace míče po skládce – míč v obou rukách, paže natažené a co nejdále od obrany.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	10 m × 10 m
Terčíky	4	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Osm obránců – dva obránci na každém terčíku. Čtyři obránci – střídají se vždy po šesti rucích. Trenér zavolá určitou hodinu (např. 3 hodiny) – útočníci se snaží překonat dva obránce a offloadovat, když je možnost. Jestliže dojde ke složení hráče s míčem na zem, tak prezentuje míč a vznikne ruck.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvýšení nebo snížení počtu obránců nebo útočníků. Postavte obránce tak, aby naváděli útočníky k určitým řešením situace. Při celém cvičení sledujte zejména techniku.

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že skládky jsou prováděny pouze pod úrovní pasu. Přecházející hráč by se neměl zastavit nad míčem v ruce, ale měl by vyčistit celý prostor nad míčem a zajistit míč. Ruck je tou poslední možností – v případě, že je to možné, tak by se hráči měli snažit offloadovat. Sledujte a analyzujte objektivně – opravujte špatné řešení situací a ptejte se, proč k nim došlo. Cílem cvičení by mělo být rozvíjení techniky rucku ne kondice hráčů.



ČESKÉ
RAGBY

Treninková aktivita	Oboustranný touch
Cíl	Rozvoj prostorového vnímání, útočení do volného prostoru, rozvoj přesné přihrávky a chytání míče pod tlakem.

Klíčové faktory

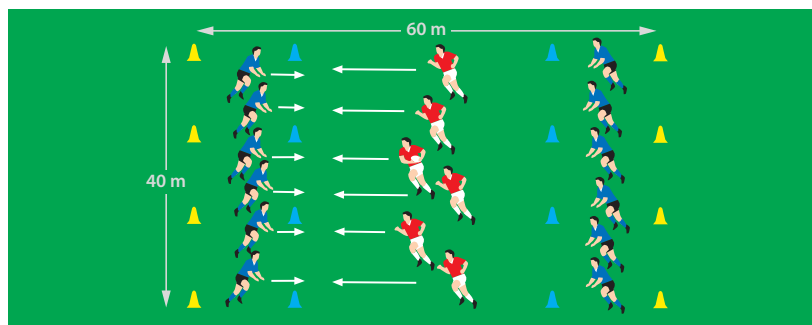
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Ruce po odhození přihrávky směřují k cíli přihrávky.
5. Správné načasování přihrávky, aby došlo k pohybu vpřed.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	35 m × 35 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Útočící tým začíná uprostřed mezi terčíky a útočí na jednu z bránících stran. Útočníci mají pouze jeden pokus na překonání obrany a skórování. Pokud dojde k chybě – doteku obráncem, předhozu apod., tak se útočí strana otáčí a neprodleně útočí na druhou stranu, taktó hráči střídají strany, na které útočí po čas určený trenérem. Jestliže útočníci skórují, tak obránci musí oběhnout žluté terčíky a vrátit se do výchozího obranného postavení, aby mohli opět bránit útočící tým. Jestliže obránci zastaví útočící tým dotekem, tak odpočívají. Obránci nesmí vybíhat mezi své obranné území. Každý tým útočí desetkrát a počítá si úspěšnost svých útoků.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Trenér určí, jak aktivní mohou obránci být (ve vztahu k úspěšnosti útočícího týmu). Může dojít ke změně počtu obránců. Umožněte hráčům začínat jak s míčem na kraji, tak uprostřed, aby si hráči vyzkoušeli různé typy situací. Vyžadujte po obráncích, aby zkracovali vzdálenost směrem k útočníkům a pohybovali se v jedné linii.

Návod pro trenéry

Pozorujte a analyzujte objektivně – dávejte pozitivní zpětnou vazbu, která se týká sledovaných klíčových faktorů. K zvýšení úspěšnosti útočícího týmu manipulujte s obránci tak, aby útočící tým byl schopen skórovat. Jestliže máte možnost, aby hru sledoval více než jeden trenér, tak nechte jednoho trenéra sledovat práci obránců a druhého práci útočníků. Obránci by se měli soustředit na snižování vzdálenost směrem k útočníkům a udržování obranné linie.

Klíčové faktory

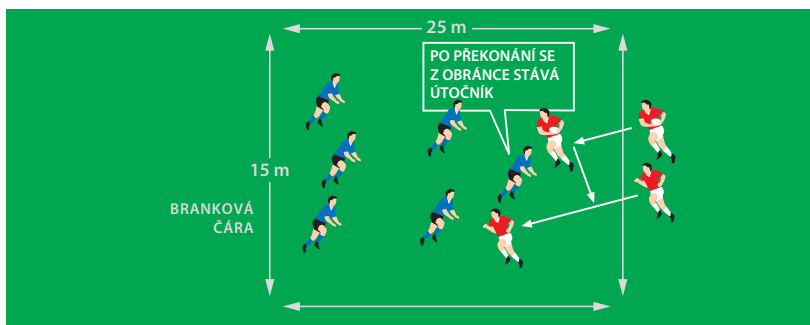
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Chytání míče do rukou.
3. Míč se nedotýká trička.
4. Efektivní komunikace hráčů v podpoře s hráčem s míčem (například krátká-vpravo apod.).

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	25 m × 15 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	8
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Obránci stojí ve tvaru pomyslné pyramidy – 1-2-3 ve vzdálenosti 5-8 m od sebe. Dva útočníci začínají na konci koridoru – snaží se překonat prvního obránce offloadem nebo přihrávkou. Když dojde k překonání obránce, tak se připojuje k útoku. Obránci se nesmí pohybovat směrem vpřed do té doby, dokud není překonána obrana před nimi. Střídejte obránce po každém pokusu.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

Změna rozměrů hřiště zvýší nebo sníží tlak obránců na útočníky. Útočníci běží zpět do své výchozí pozice ve chvíli, kdy se jich obránce dotkne/složí je. Obránci se mohou pohybovat pouze do stran (snížení obtížnosti cvičení).

Návod pro trenéry

Motivujte hráče tak, aby se situaci snažili vyřešit hledáním volného prostoru ne kontaktem. Doteky/skládky pouze pod úroveň pasu. Použijte otázky k získání zpětné k získání sebereflexe od hráčů – „Co jsi udělal dobře, že jsi byl úspěšný? Co jsi mohl udělat lépe, abyste byli úspěšni?“



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Skupinový touch
Cíl	Rozvoj chytání míče a přihrávek v herních situacích. Dále rozvoj prostorového vidění, komunikace a rozhodování.

Klíčové faktory

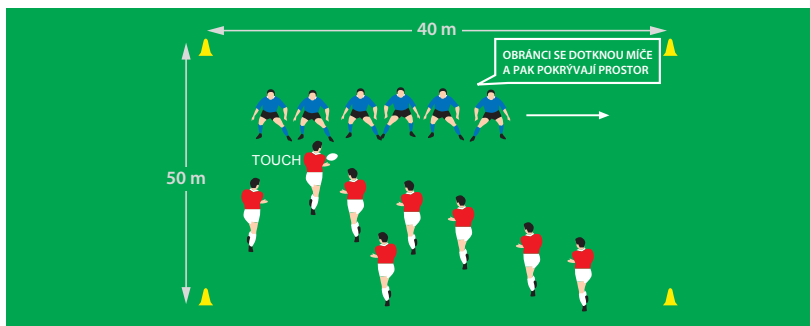
1. Správná poloha rukou – prsty otevřené směrem k míči, palce u sebe.
2. Natahování se pro míč – chycení míče co nejdále od těla.
3. Sledování míče až do jeho chycení.
4. Otočení po chycení míče z důvodu rozpoznání hráče přijímajícího míč.
5. Udržení míče mezi pasem a hrudníkem – rychlý pohyb míče před tělem.
6. Ruce po odhození přihrávky směřují k cíli přihrávky.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	50 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	14
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6+	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Útočníkům je vždy o dva hráče více než obráncům. Jakmile dojde k doteku útočícího hráče obráncem, tak všichni obránci musí doběhnout k míči, dotknout se ho a kleknout na jedno koleno. Útočící hráč správně prezentuje míč. Jakmile mlýnová spojka přihraje míč, tak se může obrana začít pohybovat – což nutí obránce použít klouzavou obranu (drift defence) a útočníky k hledání prostoru. Útočníci mají 4 fáze na překonání obrany, následně dojde k prohození rolí.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvyšte nebo snižte počet obránců, čímž dojde ke zvýšení nebo snížení obtížnosti cvičení. Umožněte obráncům, aby se roztáhli ještě před tím, než mlýnová spojka přihraje míč. Zakažte obraně se pohybovat po dobu jedné nebo dvou vteřin po přihrávce, čímž dojde k usnadnění situace útočníků. Trenér může představit obranné principy a změnit tím zaměření cvičení (tréninkové jednotky).

Návod pro trenéry

Kontrolujte, zda jsou obránci na svých pozicích. Pozorujte a analyzujte objektivně – dávejte pozitivní zpětnou vazbu, která se týká sledovaných klíčových faktorů.

Tréninková aktivita

Touch s čísly

Cíl

Rozpoznávání volného prostoru v obraně a dovednost hrát do volného prostoru.

Klíčové faktory

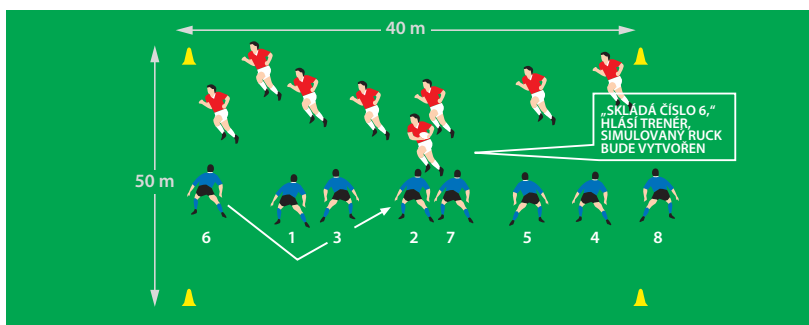
1. Pozorování hřiště s cílem rozpoznání volného prostoru.
2. Vhodná komunikace.
3. Natahování se pro míč – chycení míče co nejdále od těla.
4. Ruce po odhození přihrávky směřují k cíli přihrávky.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	50 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Jakmile dojde k doteku útočníka obráncem, tak útočník offloaduje nebo prezentuje míč – záleží na zaměření tréninkové jednotky/cvičení. Obránci si rozdají čísla, jakmile je jejich číslo zavoláno, tak vstoupí do oblasti s kontaktem a simulují vznik rucku (když trenér zvolá více čísel, tak vytvoří větší mezery v obraně). Zbytek obránců následně brání podle pokynu zhuštěně nebo roztaženě. Útočníci útočí do vhodného prostoru.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

Umožněte obráncům zastavovat útočící hráče zadržením a následně jim umožněte plný kontakt, čímž dojde k větší práci nohou v kontaktu a celkovému rozvoji všech dovedností v kontaktu jak ze strany útočících hráčů, tak bránících. Trenér může upravit pravidla tak, že hráči po doteku se musí doběhnout dotknout brankové čáry a následně se vrátit zpět do hry. Snižte číslo obránců a tím dojde k vytvoření většího množství prostoru.

Návod pro trenéry

Kontrolujte obránce, že se pohybují ve svém prostoru. Nutte hráče, co nejvíce využívat výhod, aby hra bylo co nejplynulejší. Sledujte a analyzujte klíčové faktory, na kterých pracujete – nepokoušejte se opravovat zbylé faktory.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Široký touch
Cíl	Efektivně dostávat míč do široka a útočit na osamocené obránce.

Klíčové faktory

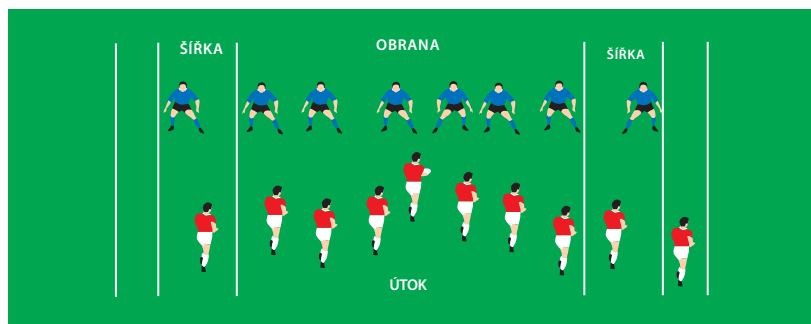
1. Dostatečná hloubka a šířka pro útok.
2. Vhodné přihrávky – hrát podle situace před hráčem – neustále sledovat prostor před sebou.
3. Rozhodování.
4. Více možností pro přihrávku a linie běhu (úhly).

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	45 m × 30 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12-16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	max. 8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Dva vnější koridory mezi pomezí čárou a 15 m čárou a mezi nimi jeden velký koridor s 8 obránci a 10 útočníky. Ve vnějších koridorech může dojít k jakémukoliv počtu doteků, ale ve vnitřním koridoru může dojít pouze k jednomu doteku. Z čehož vyplývá, že míč musí být po doteku ve vnitřní části přihrán do vnějšího koridoru, jinak dojde ke změně držení míče (ztrátě).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvyšte nebo snižte počet obránců, aby došlo ke snížení nebo zvýšení obtížnosti cvičení. Snižte počet doteků v prostřední části hřiště, dokud hráči nejsou úspěšnější. Nastavte limit pro počet kroků ve vnější části hřiště předtím, než se míč dostane zpět do vnitřního koridoru.

Návod pro trenéry

Doteky pouze pod úrovní pasu. Bránící hráči by se měli pohybovat dohromady v jedné linii vpřed a efektivně komunikovat. Ujistěte se, že sám sledujete, analyzujete a dáváte rozumnou zpětnou vazbu směrem ke klíčovým faktorům, které chcete, aby hráči dodržovali.

Tréninková aktivita

Offload v diamantu

Cíl

Rozvoj a pochopení offloadu a role hráčů v podpoře.

Klíčové faktory

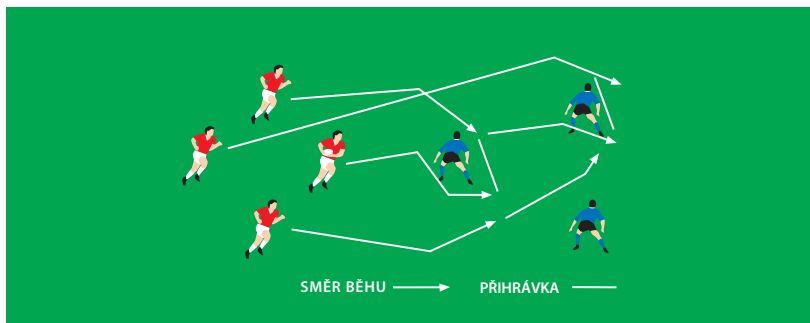
1. Míč v obou rukách.
2. Vyhybání se čelním skládkám – hráči by se měli vždy pokusit hráče překonat (side-step, oběhnutí) – ABC.
3. V případě, že dojde ke kontaktu, by se měl hráč s míčem snažit se o pohyb tak dlouho, dokud není jeho podpora ve vhodné pozici.
4. Úspěšná přihrávka za obráncem hráči v podpoře, který je v dostatečné rychlosti.
5. Hráč v podpoře má neustále připravené ruce pro efektivní příjem přihrávky.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	20 m x 15 m
Terčiky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	7
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	1	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráč s míčem se snaží překonat prvního obránce a přihrává offloadem jednomu z hráčů v podpoře. Následně hráč, který chytil míč útočí na dalšího obránce, zadní hráč v podpoře mění svůj směr běhu a zaujímá místo podpory na volné straně. Požadujte po hráčích, aby všichni hráči neustále zkoušeli běhat pod různými úhly do obránců nebo do podpory.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

Zvětšete nebo zmenšete cvičení, čímž dojde ke zvětšení nebo snížení tlaku obránců na útočníky. Zvyšte nebo snižte počty obránců, aby došlo ke zvýšení nebo snížení obtížnosti cvičení. Přidejte nebo omezte kontakt při překonávání obránce.

Návod pro trenéry

Požadujte po hráčích, aby se hráči neustále pohybovali vpřed jak při útoku, tak při obraně. Často měňte pozice hráčů, aby si každý vyzkoušel všechny role. Ptejte se hráčů na konkrétní otázky, zda rozumí svým rolím a klíčovým faktorům, které ovlivňují úspěšnost překonání obránce.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Kontaktní ragby – nejbližší tři
Cíl	Rozvoj dovedností spojených s kontaktem a vytváření prostoru kdekoliv na hřišti.

Klíčové faktory

Prezentace míče:

- Vyhýbání se čelním skládkám – hráči by se měli vždy pokusit hráče překonat (side-step, oběhnutí) – ABC.
- Udržení zpevněného těla a rovné páteře při kontaktu.
- Udržení pohybu vpřed i při skládce.
- Prezentace míče, co nejdál od obrany s míčem v obou rukách s nataženými pažemi.

Přicházející hráči:

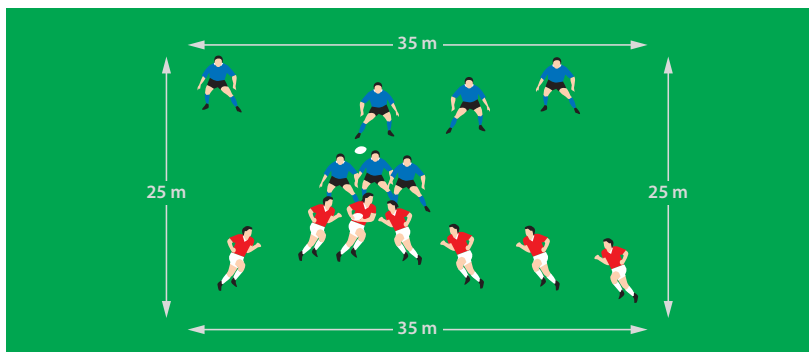
- Připojení do rucku pouze bránou vzniklou po skládce.
- Udržení silné, stabilní a nízké pozice těla.
- Brada mimo hrudník, hlava a ruce směřují vpřed.
- Zaměření cíle.
- Udržení rovné páteře ve směru pohybu.
- Začátek tlačení je vždy z nízké pozice.
- Navázání kontaktu s obráncem ramenem a paží, ne hlavou.
- Uzavření rukou okolo soupeře.
- Vyčištění míče a odtlačení protihráče pryč.
- Spojení se spoluhráčem s cílem zlepšení stability.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	25 m × 35 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12-20
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hra je plně kontaktní, každý skládka tedy vyžaduje dva hráče z každého týmu (hráč s míčem a skládající plus dva další z každého týmu). Hráč s míčem útočícího týmu je složen, jeho dva spoluhráči čistí míč nebo ihned berou míč a pokračují dál v pohybu vpřed. Hráč, který skládal je podpořen dalšími dvěma hráči, kteří se snaží získat míč po skládce v rucku. Hráči pokládají pětku do soupeřova brankoviště.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

Zvětšení nebo snížení počtu hráčů. Zvětšení nebo zmenšení hřiště. Zvýšení nebo snížení počtu hráčů v rucku – vtažení více obránců do rucku vytvoří více prostoru pro útočící tým.

Návod pro trenéry

Ujistěte se, že se hráči se hráči soustředí na správné chycení míče v otevřené hře.

Podporujte hráče v rychlém pohybu na nohou po skládce a pokusu o získání míče ještě předtím, než vznikne ruck. Nabádejte hráče, ať se při čištění v rucku nezastavují nad míčem, ale pokračují dál. Pozorujte a analyzujte objektivně hru vzhledem ke klíčovým faktorům.



ČESKÉ
RAGBY

Soubor tréninkových aktivit

DRH – fáze 1 a 2 | Ragby dětí



Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 1 a 2

Ragby dětí

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