

INTERNATIONAL RUGBY BOARD TRENÉRSKÝ KURZ ÚROVNĚ 1 ÚVOD DO RAGBY



Manuál a pracovní sešit kurzu



Trenérský kurz úrovně 1

Úvod do ragby

Obsah kurzu

| | |
|---|-----------|
| Přehled | 3 |
| Pět kroků k hráčské péči | 7 |
| Část 1 – znalost hry: herní principy, metody koučinku a rozvíjení dovedností | |
| Modul 1 Modul jedna – Chápání hry a herních principů | 8 |
| Úkol 1 – film „Chápání ragby“ a „Příručka pro začátečníky ragby“ | 8 |
| Úkol 2 – Identifikujte příklady ragbyových principů | 10 |
| Úkol 3 – Metody koučinku pro úvod a trénink hry | 11 |
| Modul 2 Aplikace herních principů na rozvoj dovedností | 15 |
| Úkol 4 – Použijte herní principy k analýze výkonnosti mužstva | 15 |
| Úkol 5 – Trénink hry a zlepšování dovednostech nedostatků | 17 |
| Část dva – Plánování | |
| Modul 3 Plánování a demonstrace tréninku | 26 |
| Úkol 6 a 7 | 26 |
| Volitelný úkol – Analyzujte hráčský růst a rozvoj | 30 |
| Modul 4 Management | 34 |
| Úkol 8, 9 a 10 | 34 |

Modulová práce před kurzem (přijďte, prosím, s kopiemi relevantních certifikátů):

- Zkompletujte online kurz na www.irbrugbyready.com
- Zkompletujte zkoušku pravidel na www.irblaws.com
- Stáhněte a přečtěte si „Příručka pro začátečníky ragby“ (www.irbrugbyready.com/downloads)

Doporučená modulová práce po kurzu:

- Zkompletujte online kurz na www.irbsandc.com
- Zkompletujte vzdělávací modul „Komoce“ na www.irbplayerwelfare.com
- Seznamte se s informacemi a zdroji pro trenéry a hráče na www.irbkeeprugbyclean.com

Přehled

Obsah

| | |
|--------------------------------------|---|
| Vzdělávací kurzy IRB | 4 |
| Úvod do trenérského kurzu úrovně 1 | 5 |
| Obecné informace kurzu | 5 |
| Časový rozvrh kurzu | 5 |
| Výsledky získaných vědomostí v kurzu | 6 |

Předmluva

Vítejte v trenérském kurzu IRB úrovně 1. Tento kurz je určen, aby umožnil trenérům získat základní dovednosti k tomu, aby se noví hráči učili hrát v bezpečné, radostné soutěži.

Přítomnost sportu v životě člověka přináší enormní benefity sociálního, fyzického a osobnostního rozvoje, během čehož rozšiřuje kulturní povědomí. Ragby je unikátně inkluzivní sport, a vy, jako trenér, máte pozici nefalšovaného vlivu na rozvoj hráče a jeho smysl pro společenství a sebe-ocenění.

Trenérský kurz IRB úrovně 1 cílí na rozvoj trenérů, kteří vědí, jak koučovat, a zároveň co koučovat. Kurz je realizován skrz následující struktury:

- Za prvé, používají se útočné a obranné principy pro vytvoření přehledu o hře;
- Za druhé, používá se analýza klíčových faktorů k usnadnění vysvětlit, demonstrovat, nacvičovat, provádět a analyzovat herní dovednosti;
- Za třetí, moduly herních znalostí jsou podepřeny generickými moduly, které zahrnují plánování, risk management, roli trenéra, komunikaci, růst dětí a adolescentů, ragbyovou kondici a pravidla hry.

Během kurzu budete povzbuzováni k tréninku vašich trenérských dovedností. Pevně uchopte tuto příležitost zpětné vazby od vašich IRB školitelů a kolegů.

Upřímně doufám, že si kurz užijete, a že vaše přítomnost na něm vám bude prospěšná.

S pozdravem,



Mark Harrington
IRB manažer vzdělávání

Poděkování

Závazání se k úkolu a úsilí autora a redakčního týmu včetně týmu konzultantů vytvořit tento program vzdělávání je vysoce oceňován.

Autor:

Douglas Langley

Tým konzultantů 2007:

Lee Smith & Mark Harrington (IRB), Jock Peggie (SRU), Simon Jones (RFU) and Gerry Roberts (WRU)

Tým konzultantů 2012:

Mark Harrington (IRB), Fred Ollows (KRU), Gene Tong (IRB RTC Asia), Jean-Luc Barthes (IRB), Mike Luke (IRB RTC NACRA), Denver Wannies (IRB RTC CAR)

Design a produkce:

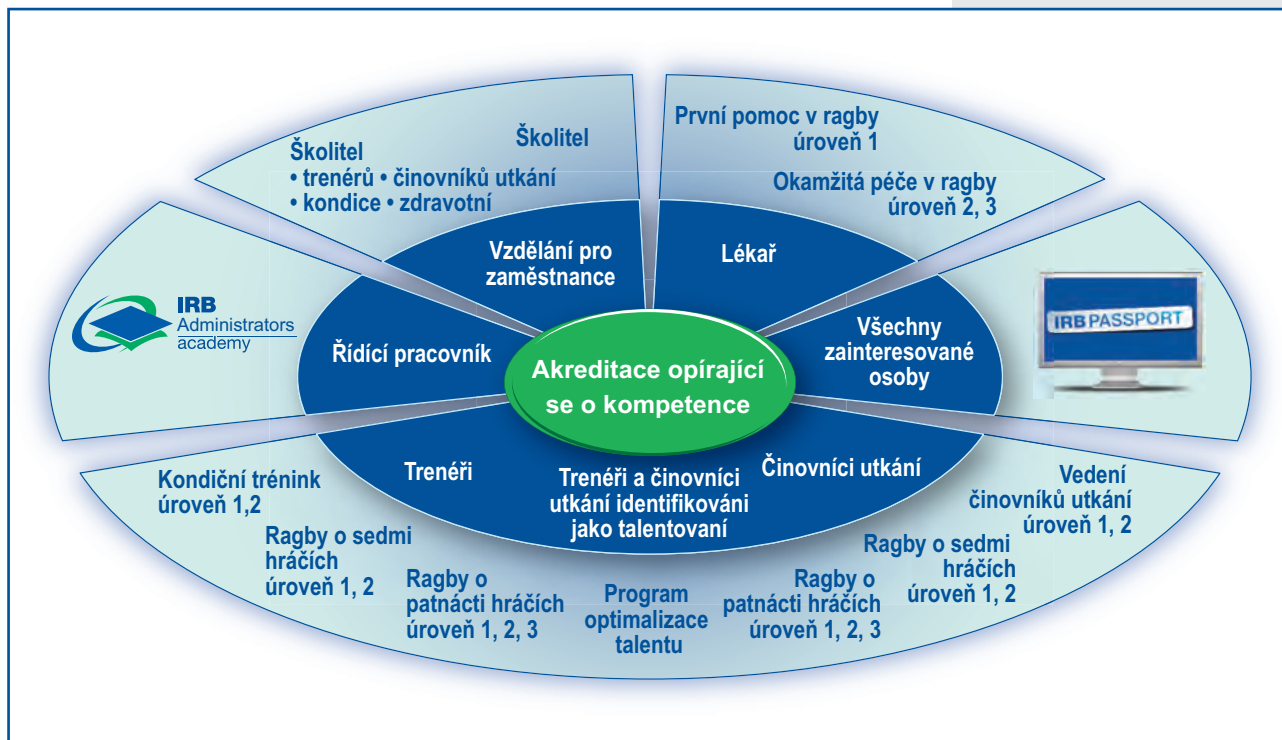
*Sport Development
Kontakt Adam Pearson
adam@sport-development.com*

O tomto zdroji

Tento zdroj je jak manuál kurzu, tak i pracovní sešit, jehož kopie by se měla rozdat každému účastníku kurzu.

Poznámky školitele jsou k dispozici od IRB separátně.

Vzdělávací kurz IRB



IRB vzdělávací kurzy se vyvíjely od poloviny devadesátých let a jsou od té doby pravidelně aktualizovány díky expertíze v členských uniích a díky dovednostem vybraného počtu IRB školitelů, kteří jsou také „experty na obsah“.

Od roku 2006 se rozšířilo IRB zajištění, aby sloužilo většímu počtu zainteresovaných osob, jak je demonstrováno v portfoliu výše. Všechny kurzy jsou založeny na kompetencích, určeny k vhodnému učení a trénování vzhledem ke kontextu, ve kterém trenéři a rozhodčí jsou aktivní.

Vedle toho, IRB kurzy mohou být vedeny pouze licencovanými IRB školiteli, kteří prokázali své technické a usnadňující dovednosti předepsaných standardů. Celou evidenci a certifikaci má na starosti hlavní sídlo IRB v Dublinu, Irsko.

Úvod do kurzu úrovně 1

Rugby nabízí velký rozsah jak pro individuální, tak i pro týmovou výkonnost. Primárním cílem hry je poskytovat příležitost pro radost a spokojenost skrz efektivní výkonnost dovedností širokého rozsahu: individuální dovednosti jako běh, přihrávání, chytání, kopání, skládání, a kolektivní dovednosti jako maul, ruck, mlýn, aby se hrálo úspěšně a vyhrávaly se souboje. Zatímco tyto dovednosti jsou hlavně technické, hráči také potřebují dovednosti taktické (co dělat a kdy) a vhodnou úroveň fitness, aby mohli podávat dobrou výkonnost.

Tento zdroj „Úvod do ragby“ pomáhá vysvětlovat způsoby, jak rozvíjet základní porozumění hry, a jak hráči a trenéři mohou aplikovat herní principy v tréninku a ve hře.

Každý modul kurzu začíná několika vysvětleními a demonstracemi a ilustruje praxe za použití různých tréninkových metodik. Maximálně možnou mírou je položen důraz na praxi v trénování a učení hráčů, kteří jsou noví, což znamená, že všechny tréninkové jednotky by měly být přizpůsobeny schopnostem a kultuře hráčů na úrovni začátečníků.

Tento přístup podporuje hru, ve které všichni hráči jsou povzbuzováni plně se účastnit s použitím svých dovedností a znalostí za účelem skórovat maximální množství bodů v rámci pravidel hry.

Časový rozvrh kurzu

| Část 1 – znalosti hry | | |
|-----------------------|--|----------------------|
| Modul 1 | Porozumění hře, jejím principům a tréninkové metodice | 2 hodiny 15 minut |
| Modul 2 | Aplikace principů a dovedností na týmovou výkonnost | 1 hodina 15 minut |
| Část 2 – Plánování | | |
| Modul 3 | Cvičení plánování a cvičení demonstrace | 3 hodiny 15 minut |
| Modul 4 | Pravidla hry, modifikované hry, risk management a role trenéra | 45 minut |
| Závěr | | 30 minut |

Celková doba trvání: 8 hodin (jednodenní kurz)

Obecné informace ke kurzu

Vyžadované zdroje pro kurz (vytištěné nebo k dispozici v elektronické podobě).

- Příručka pro začátečníky pro ragby
- Tréninkové klíčové faktory
- trenérského kurzu úrovně 1

Vyhodnocení

Účastník se musí zúčastnit všech modulů kurzu, aby mu mohl být vystaven certifikát za přítomnost.

Metody realizace

Tento kurz bude realizován na základě:

- Prezentací
- Video analýz
- Testů problémových řešení
- Scénářů
- Praktických ukázek s vysvětlením, demonstrací a praxí

Výsledky učení během kurzu

Na závěr kurzu budete schopni:

1. Plánovat a realizovat tréninkovou jednotku, která bude v souladu s potřebami hráčů.
2. Realizovat naplánovanou tréninkovou jednotku.
3. Během plánování a realizace demonstrovat kompetence v oblastech:
 - Plánování.
 - Řízení skupiny.
 - Komunikace.
 - Znalosti hry a dovednosti

Na závěr kurzu byste měli být schopni:

(a) Plánovat a realizovat relevantní tréninkovou jednotku

- (i) Konstatovat, co je zamýšleno, aby se dosáhlo v tréninkové jednotce, tj. výsledky procesu učení.
- (ii) Plánovat použití progresu v dovednostech na základě modifikovaných her.
- (iii) Identifikovat klíčové tréninkové body.
- (iv) Plánovat s relevancí na potřeby skupiny.
- (v) Plánovat, zajistit a používat vybavení.

(b) Realizace tréninkové jednotky

(i) Řízení skupiny

1. Zajistit bezpečné a radostné prostředí.
2. Maximalizovat účast.
3. Reagovat na potřeby skupiny.
4. Řídit relevantní aktivity, které povedou k dosažení cílů učení.
5. Vhodně organizovat čas.
6. Zajistit tempo tréninku.
7. Zajistit plynulost tréninku.

(ii) Komunikace

1. Sdělovat jasné vysvětlení a příkazy.
2. Prověřit pochopení skrze naslouchání.
3. Demonstrovat vokální variabilitu – výšku, tempo, tón, hlasitost.
4. Zajistit zpětnou vazbu – relevantně, časově, specificky.
5. Demonstrovat techniku otázek na základě uzavřených a otevřených otázek.
6. Demonstrovat pozitivní řeč těla.
7. Zakončit tréninkovou jednotku zopakováním cílů učení a klíčových tréninkových bodů.

(c) Znalost hry

(i) Ragbyové principy

1. Identifikujte principy a dovednosti, které jsou potřeba ke hře.
2. Aplikujte herní principy na týmovou hru.

(ii) Analýza dovedností

1. Pozorujte hru a identifikujte standard dovedností.
2. Analyzujte dovednosti za použití klíčových tréninkových bodů.
3. Implementujte vhodné metody ke zlepšení dovedností.

Pět kroků k péči o hráče



Bud'te zachránci života; znejte vaši abecedu

- **A:** Airway (dýchací cesty), **B:** Breathing (dýchání), **C:** Circulation (cirkulace)
- Saving a life always starts with A
- Když nebudete mít A, nebudete mít ani B a C
- Dýchací cesty: otevřít, vyčistit, udržovat



Když je hráč na zemi, myslete na krk

- Netřeste jím, nepřetáčejte ho, neposazujte ho
- Myslete na páteř, držte ji v linii a nespěchejte
- Zastavte hru a zeptejte se na bolest
- Hráč v bezvědomí má úraz krku až do té doby, než je prokázán opak.



Trénovat jak předcházet zraněním

- Náhle neměňte trénink.
- Chraňte hráče vracející se ze zranění – mají zvýšené riziko zranění.
- Podstupujte trénink s vysokým rizikem (kontakt, sprint) v nízkorizikové době tréninku (bez únavy)
- Prevence zranění: Vše je v rovnováze (cvičení)



Otřes mozku po skládce

- Neztraťte hlavu, místo toho čtete znamení
- Otřes mozku způsobuje popletené chování – hráč je ve zvýšeném riziku ublížení, a proto by měl být stažen ze hry.
- Poznat a odstranit
- Jestliže pochybujete, vydržte to.
- Neriskujte váš mozek kvůli výhře v zápase.



Zakopněte infekci do autu

- Nesdílejte vaši krev na oblečení a ručníku; krev šíří infekce; umyjte to nebo to zlikvidujte
- Zanedbaná rána je rána s infekcí
- Řešení na znečištění je rozředění – umyjte ránu velkým množstvím vody
- Vyčistěte ji a pak ji zakryjte

**Část jedna – Znalosti hry: herní principy,
tréninkové metody a rozvoj dovedností**

Modul jedna – Pochopení hry a herních principů

Cíle učení

Na konci tohoto modulu budete schopni prezentovat základní chápání hry a herních principů na základě pozorování videa „Chápání ragby“ a „Příručky pro začátečníky pro ragby“. Budete také schopni rozvíjet jednoduchou analýzu aspektů hry a, z této analýzy, zvolit vhodnou tréninkovou metodu a pomoci tak hráčům, aby hráli efektivněji.

Úkol 1 – Film „Chápání ragby“ a „Příručka pro začátečníky pro ragby“



Nyní se podíváte na film „Chápání ragby“, který vám zajistí představení hry ragby.

V „Příručce pro začátečníky pro ragby“ se nachází klíčové body spojené s filmem, které můžete využívat jako referenci během celého kurzu úrovně 1.

Krátký úvod do ragby

Ragbyové varianty mohou být hrány na jakémkoliv bezpečném a obdélníkovém prostoru za předpokladu, že tam jsou auty, brankové čáry a brankoviště pro pokládání pětetek. Rozměry by měly odpovídat počtu a věku hráčů. Méně hráčů a mladší hráči vyžadují menší prostor než celé hřiště používané pro zápasy v 15-ti a 7-mi dospělých hráčů.

Rozměry a hmotnost míče se může různit dle věku a fyzických schopností hráčů. Mladší hráči používají menší, lehčí míče. Jako pomůcku můžete použít, že míč by měl mít takovou velikost, aby byli hráči ho mohli chytit do obou dlaní. Neměli by ho chytat to paží, což by mělo za následek obtížnější provedení dovedností.

Hra a hráči

Nahlédněte do „Příručky pro začátečníky pro ragby“.

Za nějaký čas hráči shledají, že se hodí na určitou pozici v mužstvu. To bude výsledkem jejich fyzické stavby a atributů, jejich dovedností a preferencí. K pozici specializací by se mělo přistupovat s opatrností. Během toho, jak hráč roste, pozice, na kterou se specializoval v mladém věku, se může stát nevhodnou, a může tak být pro hru ztracen.

Mužstvo dle herních pozic

Nahlédněte do „Příručky pro začátečníky pro ragby“.

Skrze tento zdroj bude na pozice nahlíženo podle čísla hráče na dané pozici. Toto předejde zmatkům, kdy více než jedno jméno je používáno pro danou pozici.

Struktura hry

Aplikace pravidel v obecné hře

Nahlédněte do „Příručky pro začátečníky pro ragby“.

Standardní situace

Nahlédněte do „Příručky pro začátečníky pro ragby“.

Standardní situace jsou používány k uvedení míče do hry po její přerušení.

Funkce hráčů ve hře

Nahlédněte do „Tréninkové klíčové faktory“ ohledně „Manipulace s míčem“, „Běh v podpoře hráče s míčem“, „Skládka ze strany“ a „Skládka zepředu“.



Úkol 2 – Identifikujte příklady ragbyových principů

Po diskuzi o tom, co jste shledali v pramenech, a na závěr filmu, identifikujte a vysvětlíte příklady každého principu na základě zkompletování následující tabulky. Použijte příklady, které jsou uvedeny pro spuštění více příkladů každého principu.

| Principy | Příklady |
|--|----------|
| Souboj o míč, aby se útočilo, např. získání míče potom, co byl odkopnut. | |
| Útočení na základě pohybu míče dopředu, např. kop k následování a jeho znovu získání. | |
| Udržování míče na základě použití kontaktních situací, aby se vytvořil prostor, např. ruck. | |
| Bránění, aby se znovu získal míč, např. obraná linie se pohybuje vpřed společně. | |
| Mnohostranná hra, např. rozdílné somatotypy. | |
| Odměny a trest, např. odměna – vřazování do autu poté, co mužstvo donutilo opozici odkopnout míč do autu. Trest – nevhazování do mlýna poté, co se jeden hráč dopustil předhozu. | |

Úkol 3 – Tréninkové metody za účelem úvodu do hry a nácviku

Primární role trenéra hráčů, kteří jsou nováčci, je pomoci jim s pochopením základní logiky hry a rozvoj dovedností potřebných k dobré výkonnosti. Tak, před uvedením hráčů do hry, všichni trenéři si musí určit své volby ohledně následujícího:

- Jejich pochopení, jak funguje hra (jak získat míč, jak ho udržet dostatečně dlouho, aby mohli skórovat, a pro opozici, jak znovu získat míč, když brání)
- Klíčové funkce každého hráče v obecné hře a ve standardních situacích
- Jak a kdy intervenovat za účelem vysvětlení nebo demonstrace klíčové dovednosti

Je mnoho způsobů, jak hrát, a různé metody trénování rozvoje dovedností. Někteří zdůrazňují více budování dovedností v izolovaných cvičeních, zatímco jiní se soustředí více na herní situace zacílené na lepší rozhodování v kontextu hry: hry pro pochopení, smysl hry, celek – část – celek, „zoom“ atd.

Existují dva obecné přístupy pro uvedení nováčků do hry: první, následování trenérových instrukcí, je založen na nácviku a zdokonalování individuálních a kolektivních dovedností jako např. přihrávání, chytání, kopání, skládání atd. Tento přístup je explicitní a neadaptabilní.

Druhý, víc orientovaný na hráče, je založen na základě herních situací, ve kterých se očekává reakce hráčů na neočekávané ve spojitosti s dobrým chápáním a rozhodováním s vhodným technickým provedením. To je implicitní adaptabilní přístup, který závisí na potřebách hráčů v jakémkoliv momentu v jejich učení, jak hrát efektivně.

Jestliže trenér pozoruje, že se vyskytují nedostatky v dovednostech hráčů, signalizuje to, že je třeba více explicitního a neadaptabilního přístupu.

Spojení tréninku s hrou

To, co víme je, že jakmile nováčci začnou hrát, budou se nacházet v situacích mnoha variant, s či bez míče, blízko či dále od soupeřových hráčů, a budou muset provádět rychlá rozhodnutí, co udělat, a následně provést danou dovednost. Takže, jakoukoliv metodu si trenér zvolí, musí počítat s touto realitou.

Například, když hráči trénují a hrají, musí být vloženi do situací, kde se musí rozhodovat a provádět něco, či všechno, z následujícího:

- Vzít míč do kontaktu, nebo běžet do prostoru?
- Běžet do prostoru, nebo nahrát míč jinému hráči v lepším postavení?
- Jít vpřed s blízkou podporou, nebo dostat míč pryč na hráče v prostoru?
- Jít vpřed do kontaktu, nebo jít pro míč v obraně?
- Složit hráče s míčem, nebo přikrýt podporujícího hráče či příštího příjemce?

Herní principy, popsány na začátku tohoto modulu, tvrdí následující:

- Jakmile vaše mužstvo získá míč, může útočit proti opozici odkudkoliv na hřišti;
- Jít s míčem vpřed s co největším počtem organizovaných hráčů umožní mužstvu

- držet míč a eventuálně přejít soupeřovu brankovou čáru a položit pětku;
- Uvědomovat si, co se děje ve hře v každém okamžiku, pomůže hráčům využít jakoukoliv slabou stránku v soupeřově hře; to je stejně tak pravda pro útočící mužstvo, jako pro bránící;
- Konsistentní presink bude eventuálně narušovat cokoliv, o co se bude soupeř snažit;
- Schopnost cítit, kde jsou slabé stránky soupeře, ukáže mužstvu jak a kudy jít vpřed; to je stejně tak pravda pro útočící mužstvo, jako pro bránící.

V modulu 2 jsou příklady obou druhů tréninku. Tyto tréninky musí respektovat cyklus učení, který je prezentován v tréninkovém modelu níže:



DOPORUČENÍ:

- IRB doporučuje, že nejlepší způsob, jak hrát bezpečně a efektivně, je na základě modifikovaných forem hry, které respektují herní principy a hlavně pravidla. Toto by ideálně zahrnovalo řízený kontakt (po vhodném zahřátí), za předpokladu, že tréninkové a herní prostředí je považováno za dostatečně bezpečné, aby se to mohlo realizovat.
- Nejlepší je začít s hrami v malém počtu hráčů (6-8 hráčů v každém týmu) na malém prostoru. Tyto hry dobře fungují pro začátečníky, protože každý hráč musí být více aktivní tím, že je blíže míče a aktivněji angažován.
- Modifikované hry by měly zahrnovat co nejvíce přihrávání a chytání – a málo, nebo žádné, kopání – protože toto umožní všem hráčům běžet, přihrávat, být skládán a skládat soupeře, zatímco má míč s relativně malou intenzitou hry.
- Rozměry hrací plochy by měly být upraveny dle počtu hráčů v každém mužstvu.

Úkol 3.1

Začněte popisováním tréninku za účelem rozvoje dovednosti jako „chytání míče a jít vpřed“. Při použití doporučení, viz výše, popište, jak byste mohli použít trénink na základě herních situací v implicitnějším a adaptabilnějším přístupu, aby hráči zlepšovali stejnou dovednost skrze modifikovanou hru.

Při používání implicitního a adaptabilního přístupu trenér usnadňuje hráčský rozvoj dovednosti reagovat na neočekávané, propojovat základní chápání, jak hra funguje, s rozhodováním a správnou exekucí individuálních a kolektivních dovedností.

S tímto přístupem v mysli zapřemýšlejme, jak by vypadala typická tréninková jednotka v rukou trenéra:

Start:

Vysvětlení tématu (témat) tréninkové jednotky založené na poslední tréninkové jednotce, nebo na výkonu v předcházejícím zápase.

Zahřátí:

Ideálně je zahřátí přímo propojené s hlavním tématem (hlavními tématy) tréninkové jednotky.

Hlavní část tréninkové jednotky:

Počet herních situací v souvislosti s klíčovým tématem (klíčovými tématy) tréninkové jednotky:

- Mužstvo proti mužstvu, nebo velká skupina proti velké skupině, v kontextu otevřené hry;
- Přítomnost opozice vytváří situace, které vyžadují taktické odpovědi;
- Hráči musí být vloženi do situací, kde jsou alespoň dvě možné volby;
- Podobné situace s menším počtem hráčů klade důraz na detail (6-8 hráčů na skupinu);
- 1 x 1 abychom se dostali do detailu nácviku: 1 x 1, 1 x 1+1, 2 x 1, 2 x 1+1;
- Návrat k plnému počtu hráčů v herních situacích, abychom zhodnotili, zda došlo ke zlepšení dovedností;
- Návrat ke zklidnění a revizi, jak proběhl trénink.

Úkol 3.2

Diskutujte, kdy explicitnější a neadaptibilní přístup může být vhodný v závislosti na potřebách hráčů a na respektování potřeby vytvořit bezpečné tréninkové prostředí.

***Část jedna – Znalosti hry: herní principy,
tréninkové metody a rozvoj dovedností***

Modul dva – Aplikace herních principů na rozvoj dovedností

Cíl učení

Na závěr tohoto modulu budete schopni analyzovat hru mužstva za použití herních principů a dovedností vyžadovaných pro respektování každého principu a s pohledem na plánování a realizování tréninkové jednotky v souladu s potřebami hráčů.

Mějte, prosím, zdroj „Tréninkové klíčové faktory“ připraven k ruce.

Úkol 4 – Použijte herní principy k analýze výkonnosti mužstva

Pro tento úkol se musíte rozdělit do dvojic, jeden ze dvojice bude hodnotit, zda mužstvo vykonává ragbyové principy úspěšně, či neúspěšně, zatímco druhý ve dvojici bude propojovat principy s dovednostmi prováděnými za účelem jejich dosažení (Úkol 4.2).

Úkol 4.1

Použijte následující tabulku k identifikování, zda jedno z mužstev vykonává principy úspěšně (✓), nebo neúspěšně (X).

| Herní principy | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------------------|---|---|---|-------------------------------|---|
| Boj o míč za účelem útoku | | Útočit za pohybu vpřed | | Držet míč za použití kontaktních situací k vytvoření prostoru | | Bránit pro znovu získání míče | |
| ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X |
| | | | | | | | |

Úkol 4.2

Aplikujte herní principy a herní dovednosti na výkonnost mužstva. Použijte následující tabulku ke stanovení spojitosti mezi herními principy a herními dovednostmi.

| Dovednosti | Od principů k dovednostem (zatrhněte správný sloupeček) | | | |
|--|---|---------|-------------|---------|
| | Boj o míč | Útočení | Držení míče | Bránění |
| Nahrávání | | | | |
| Běh s míčem | | | | |
| Zvedání míče | | | | |
| Kopání do špičky | | | | |
| Kopání dropů | | | | |
| Kopání ze země | | | | |
| Padání ve skládce | | | | |
| Skládání | | | | |
| Podpora | | | | |
| Rucky | | | | |
| Mauly | | | | |
| Šablona útočení | | | | |
| Šablona bránění | | | | |
| Mlýny | | | | |
| Auty | | | | |
| Výkopy | | | | |
| Útočení útočníků | | | | |
| Útočení za použití kontaktních situací | | | | |
| Bránění útočníků | | | | |
| Bránění v kontaktních situacích | | | | |

Úkol 5 – Trénování hry a zlepšování nedostatků v dovednostech

Po zhlédnutí výkonu mužstva a jednotlivých hráčů během hry, nebo tréninkové jednotky, myslete na následující:

- Které klíčové faktory musí být zlepšeny, aby hráči mohli zlepšit svoji výkonnost?
- Vymyslete jedno, či dvě, cvičení související s hrou, které pomohou hráčům zlepšit jejich dovednosti, a diskutujte se svými kolegy, zda a kdy můžete „si odškrtnout“ relevantní klíčové faktory. Existuje několik příkladů modifikovaných her, viz níže, které vám pomohou v tomto úkolu.

V následujících příkladech se předpokládá, že hráči již mají za sebou zahřátí a mají základní dovednosti běhu, nahrávání a manipulace s míčem (jít vpřed, míč ve dvou rukou, ruce nahoře pro chycení přihrávky, atd.).

Některé klíčové koncepty pro plánování herních cvičení a pro jejich implementaci:

- Pobízet hráče, aby hráli s míčem do šíře, udělejte širší prostor pro cvičení
- Nacvičit hru hráče v kontaktu, udělejte užší prostor pro cvičení
- Zjednodušit útočícím přehrání obránců, redukujte počet bránících hráčů
- Ztížit útočícím jít s míčem vpřed, zvětšete počet bránících hráčů
- Jděte postupně od řízené obrany (pouhé obsazení prostoru před útočícími, aniž by se obrana pokoušela získat zpět míč) k plnému kontaktu v rámci pravidel včetně úsilí získat zpět míč po skládce
- Trénovat dovednosti manipulace s míčem za pomoci různých typů přihrávek, např. jednoduchá přihrávka, přihrávka nad ramena, míč je položen na zemi, kutálení, atd.
- Jestliže obránci dokážou získat míč zpět, dovolte jim protiútok.
- Měňte stranu tréninkového prostoru, odkud je míč dáván do hry, aby si hráči zvykli pohybovat se různými směry

Připravte vhodný tréninkový prostor:

- Pro hry pro 10-20 hráčů, prostor 25 x 25 m

Řekněte hráčům následující:

- V útočné fázi jsou cvičení o přihrávkách, běhu a podpoře
- V obrané fázi jsou cvičení o zastavení pohybu vpřed útočících a o nucení, aby se rozhodovali kam, kdy a jak zachovat pohyb míče vpřed
- Hráč s míčem musí sledovat, kde jsou obránci a jeho podporující spoluhráči
- Hráč bez míče musí sledovat, kde jsou obránci, a rozhodovat se, zda podporovat hráče s míčem, či jít do prostoru, kde mu může být míč přihrán

Tréninkové body v těchto cvičeních jsou jednoduché:

- Hráč s míčem:
 - Kde jsou obránci?
 - Kde je prostor, abychom mohli jít vpřed?
 - Kde jsou podporující hráči?
 - Nedržet míč příliš dlouho a stát se tak cílem
- Podporující hráč:
 - Kde je hráč s míčem?
 - Kde jsou obránci?
 - Jak můžete podporovat hráče s míčem?
 - Zavolejte si o míč, když jste v lepší pozici než hráč s míčem
- Obránci:
 - Kde je hráč s míčem?
 - Kde jsou podporující hráči?
 - Jak můžete zastavit pohyb míče vpřed?
 - Jak můžete získat míč zpět?

Cvičení #1 – Jít s míčem vpřed a podporovat hráče s míčem

- Začněte se 2 útočícími proti 1 obránci a postupně přejděte k 3 x 2, 4 x 3
- Útočící dostanou míč od trenéra poté, co oběhnou první kužel
- Obránci oběhnou kužel v poloviční vzdálenosti od konce tréninkového prostoru



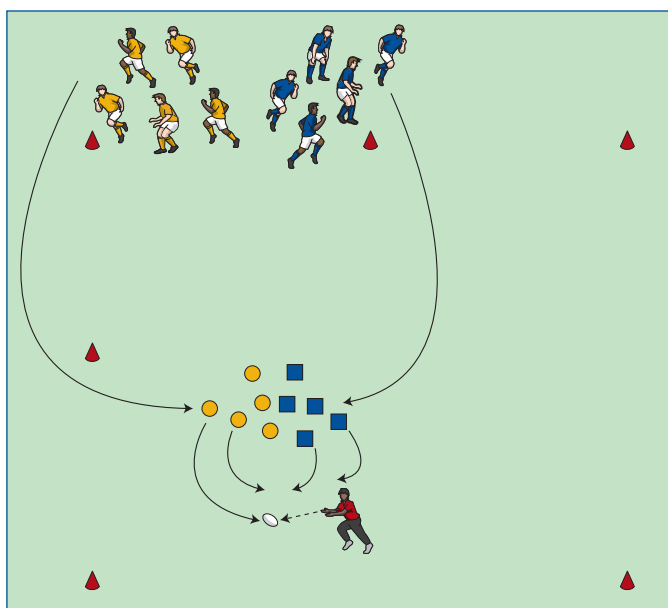
Cvičení #2 – Jít s míčem vpřed a podporovat hráče s míčem

- Až do 8 x 8, ale začínejte s menšími skupinkami, pokud je to třeba
- Útočící začínají v jednom rohu tréninkového prostoru
- Trenér nahraje míč útočícím, jakmile obránci obíhají kužel v poloviční vzdálenosti od konce tréninkového prostoru, a kteří poté mohou bránit útočící
- Na začátku povolte pouze řízenou obranu a útočící, ať drží míč
- Jděte postupně k plnému kontaktu s tím, že obránci mohou aktivně pracovat, aby získali míč



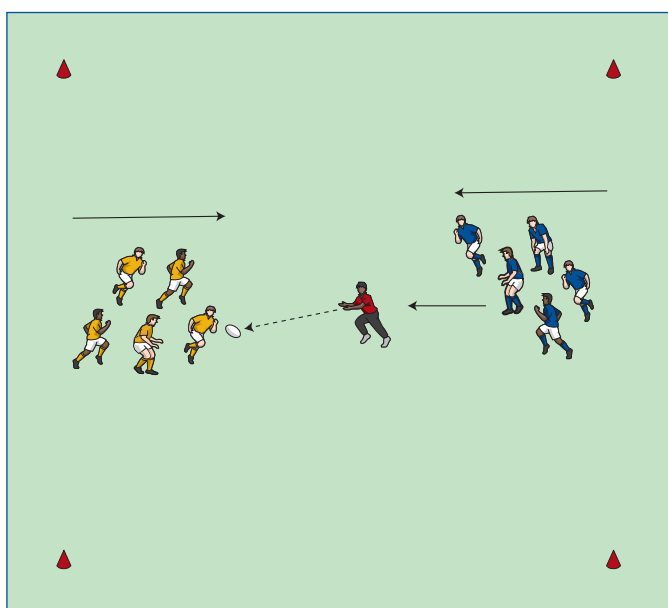
Cvičení #3 – Jít s míčem vpřed a podporovat hráče s míčem

- Stejně jako viz výše, ale trenér vloží druhý míč do hry, jakmile pohyb míče zpomalí či zastaví po útočení hráče s míčem



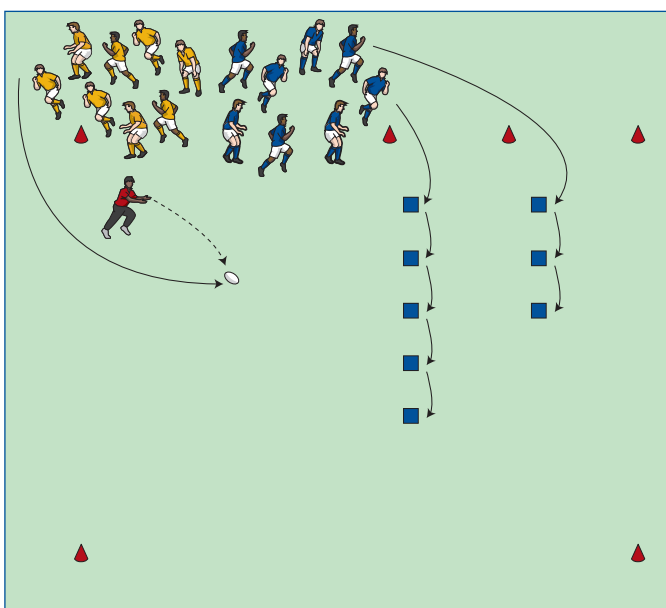
Cvičení #4 – Sledovat, kde jsou obránci, a jít s míčem vpřed

- Dvě skupiny hráčů následují trenéra okolo tréninkového prostoru na vzdálenost 3-4 m
- Trenér se otočí k jedné skupině, které nahraje míč, a která se stává útočící
- Útočící musí reagovat, kde jsou obránci a snažit se jít s míčem vpřed
- Obránci se snaží zastavit postup vpřed útočících



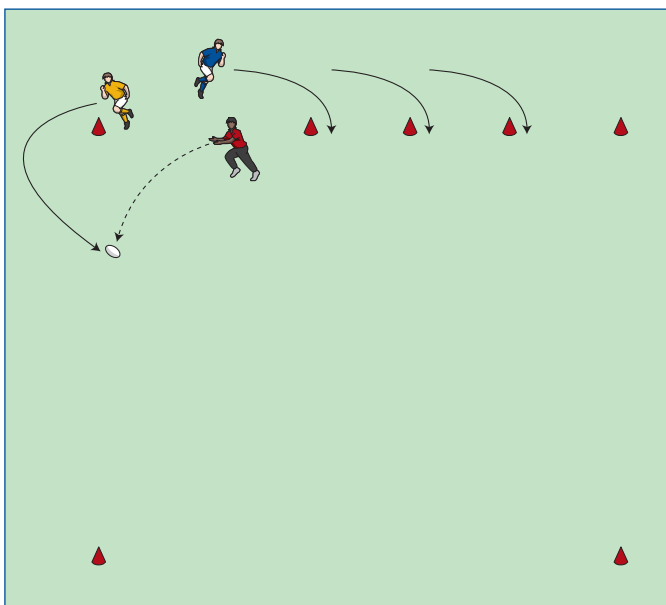
Cvičení #5 – Útočení do obrany, která je roztažena přes celou šíři tréninkového prostoru

- Do 8 x 8
- Útočící získají míč od trenéra a jdou s míčem vpřed
- Obránci oběhnou jeden ze dvou kuželů na straně tréninkového prostoru; ve skupině po 8 obráncích, 5 běží kolem prvního kužele a brání útočící, 3 oběhnou kolem druhého kužele



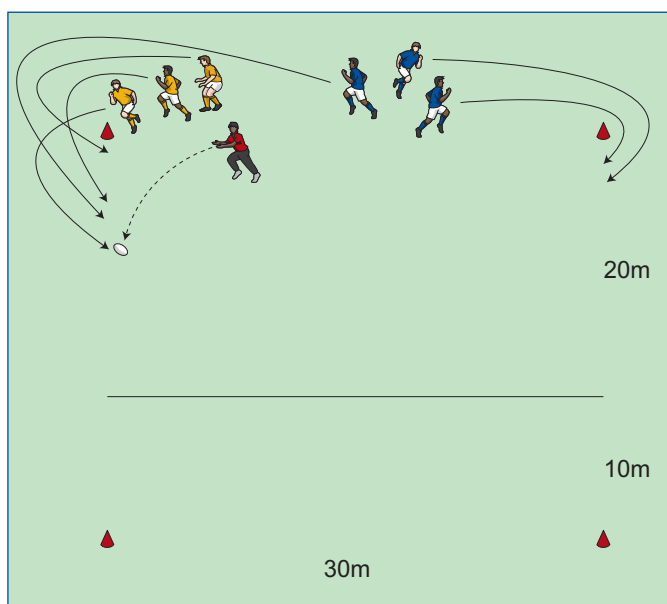
Cvičení #6 – Běh k překonání jednoho obránce

- Útočící běží kolem prvního kužele a dostává míč
- Obránce se rozhodne běžet kolem prvního, druhého, či třetího kužele
- Jakmile útočící překoná obránce, ten ho může pronásledovat až na konec tréninkového prostoru



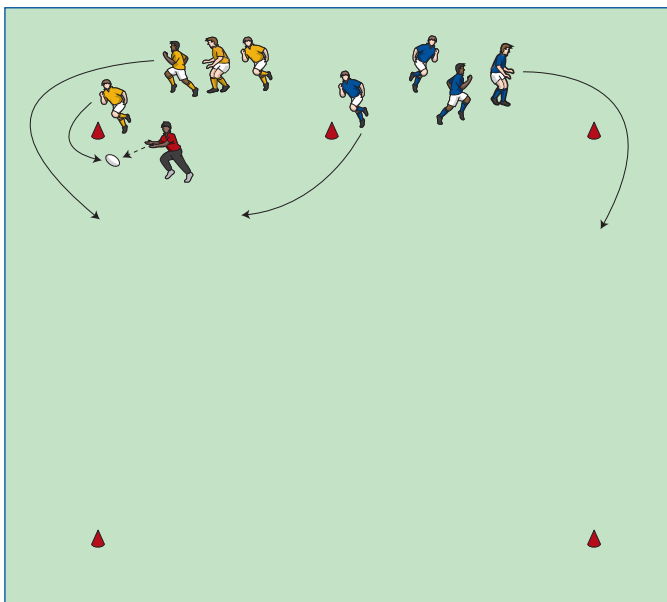
Cvičení #7 – Hra v širokém a úzkém prostoru

- Útočící si nahrávají po šířce tréninkového prostoru s jedním obráncem, který běží za míčem
- Dva obránci běží kolem kužele na konci tréninkového prostoru a snaží se zastavit postup míče vpřed
- Jakmile jsou útočící schopni dosáhnout konce tréninkového prostoru, otočí se a použijí jen úzký tréninkový prostor
- Obránci přeběhnou do úzkého prostoru, aby zastavili pohyb vpřed útočících



Cvičení #8 – Podpora hráče s míčem

- 4 x 4
- 1 útočící dostane míč na konci tréninkového prostoru a snaží se překonat jediného obránce
- Další 3 obránci běží kolem kužele na konci tréninkového prostoru, a 3 útočící běží v podpoře hráče s míčem
- Jestliže první obránce dokáže zastavit prvního hráče s míčem, ostatní útočící se musí rozhodnout, zdali jít do kontaktu podporovat hráče s míčem, a ostatní obránci se musí rozhodnout, jak nejlépe podporovat prvního obránce
- Jestliže první hráč s míčem překoná prvního obránce, mění to možnosti volby ostatních útočících a obránců



Část dva – Plánování

Modul tři – Plánování a demonstrace tréninku

Cíl učení

Na závěr tohoto modulu budete schopni plánovat a realizovat tréninkovou jednotku pro mužstvo, které jste analyzovali v Modulu 2 tak, aby souvisela s potřebami hráčů, čímž se zlepší výkonnost hráčů v příštích zápasech/tréninkových jednotkách. Vše bude také propojeno s vhodnou metodikou používanou k realizaci tréninku tak, jak bylo učeno v Úkolu 3.

Úkoly 6 a 7

Na základě vašeho pozorování a poznámek v Úkolu 4 a 5 a na základě, co jste se naučili v Úkolu 3, naplánujte a realizujte relevantní tréninkovou jednotku od zahřátí až do zklidnění v čase a v situaci, které vám určí školitel. Ve vašem plánování vezměte v potaz rady viz níže, a pokud to bude vhodné, volitelné nastíněné úkoly.

Plánování tréninkové jednotky

V každém případě musí být trenér schopný jasně definovat následující:

- Cíle tréninku. Co hráči nacvičují?
- Specifické cíle tréninku. Co musí být hráč schopen dělat lépe na konci tréninku?
- Charakteristiky tréninku (počet, prostor, čas, funkce, atd.)

Musíte také zvažovat následující:

- Vaše intervence. Co vlastně budete dělat během tréninku a co budete říkat?
- Stupeň opozice (bez opozice, poloviční opozice, s opozicí, plný kontakt, atd.)
- Vhodný progresivní postup, od méně komplexního k více komplexnímu.

Návrh tréninků je na základě efektivního použití několika proměnných:

- Tréninkový prostor (větší či menší, úzký či široký, známé či neznámé situace).
- Trénink vždy zahrnuje rozhodování.
- Poměr útočících (s míčem) a bránících (bez míče) a stupeň intervence opozice (od pasivní opozice k zápasové opozici).
- Tréninky by měly vést k nějakému způsobu možnosti skórování.
- Bránící by vždy měli mít možnost protiútoků a skórování.

Z důvodu nejlepšího možného prostředí k učení pro hráče byste měli zvažovat následující „NEOCENITELNÝ“ model:

NÁCVIK – Hráči se učí lépe, když mají čas procvičovat své hraní.

RELEVANCE – Hráči se učí lépe, když je to relevantní k jejich vlastnímu hraní.

ZAHRNOUT – Hráči se učí lépe, když jsou zahrnuti do svého vlastního učení a mohou se učit od sebe navzájem stejně tak, jako od trenéra.

KLIMA – Hráči se učí lépe v podporujícím a nevyhružným klimatu, kde chyby jsou viděny jako důležitá část učení.

ZKUŠENOST – Hráči se učí lépe, když stavíte na jejich existujících dovednostech, znalostech a zkušenostech.

ORIENTACE NA HRÁČE – Hráči se učí lépe ve svém tempu a svým způsobem.

RADOSTNOST – Hráči se učí lépe, pokud je to baví.

SEBEREFLEXE – Hráči se učí lépe, když je jim pomáháno se zkusit a přemýšlet nad svým současným chováním.

ÚSPĚCH – Hráči se učí lépe, když zažívají trochu úspěchu a jejich sebehodnocení je zvyšováno.

Pomáhání hráčům útočit a bránit

Zde je několik jednoduchých návodů, které pomohou hráčům se učit, jak útočit a bránit efektivně.

Útočení

Povzbudujte hráče s míčem, aby šel dopředu proti brankovišti soupeře s tím, že:

- Překoná obránce tím, že je oběhne
- Bude směřovat do obránců a bude se snažit je tlačit zpět, aniž by ztratil míč

Princip je relativně jasný:

- Pohybem vpřed je obrana natahována k hráči s míčem. Jestliže hráč s míčem oběhne bránící, ostatní musí opouštět své pozice na hřišti a jít pomáhat tohoto hráče bránit.
- Tím, že opouští své pozice, jestliže je hráč s míčem zastaven, tento hráč nahraje hráčům, kteří jsou v lepším postavení v opuštěném prostoru, a mohou tak pokračovat v útočení vpřed směrem k brankovišti.
- Tito hráči podporují tak, že jsou v prostoru. Podporující hráči musí běžet dostatečně blízko, aby mohli dostat přihrávku od hráče s míčem, ale dostatečně daleko od bránících, aby mohli pokračovat v útočném pohybu.
- V případě kontaktu podporující hráči mohou přidat hmotnost a impuls do tlaku vpřed tím, že se přiváží k hráči s míčem a budou tlačit.
- Hra v kontaktu vytváří možnost kontinuity v útočení tím, že podporující hráči mohou otevírat další alternativy pro útočení.

Obrana

- Čím více obrana bude postupovat společně vpřed, tím větší má pravděpodobnost, že zastaví soupeře dříve, než se stane situace příliš nebezpečná.
- Základem je pokoušet se limitovat prostor a čas, které má soupeř k tomu, aby se zorganizoval.
- Iniciačním cílem je zastavit soupeře. Druhým je znovu získat míč za použití protiútoky, protože hned po ztrátě míče je soupeř velmi pravděpodobně dezorganizován.

Obecně

- Zapojením mladých, začínajících, hráčů do tohoto druhu řízených her a rozvojem individuálních dovedností skrz nácvik budete rozvíjet hráče s dobrým smyslem pro realitu ve hře.
- Tato metoda vytváří poptávku hráčů po dovednosti, která jim umožní hrát lépe v oblastech, ve které mají těžkosti.
- Tréninková dovednost je pomoci hráčům uspokojit jejich poptávku, která vznikla na základě těžkostí v rozhodování.
- Tyto aktivity by měli progresivně postupovat směrem k herním situacím tím, že se bude posilovat relevance dovednosti na způsob hry. Progresivní postup by měl být od situací bez opozice k situacím s opozicí až k zápasovým situacím.
- I na technické úrovni tím, že budete redukovat čas zotavení a technika se bude provádět ve větší rychlosti, vytváříte na hráče větší tlak.
- Základní princip jakéhokoliv progresivního postupu je redukce času a prostoru, díky čemuž je zvyšována intenzita.

Klíče k úspěšné tréninkové jednotce

- *Zdůrazňujte radostnost. Pamatujte, že chcete, aby se hráči příště opět vrátili na trénink a přivedli kamaráda na hru, která je minule tak moc bavila!*
- *Buďte aktivní ve vašem trénování. Pohybuje se s hrou a vždy využívejte možností intervencí.*
- *Když se hráčům nedaří, nedávejte jim řešení. Podněcujte hráče, aby našli své vlastní řešení problému, a pomozte jim ho najít. Toto je skutečný koučink a skutečné učení.*
- *Posilujte úspěch. Zkuste zajistit, aby každý hráč skóroval alespoň jednu pětku. Zajistěte, že pochválíte každého hráče, který něco udělá dobře.*
- *Bezpečnost je prvním kritériem.*

Proměnné tréninkové jednotky

- Zralost hráče.
- Standard, na kterém hráči provádí individuální dovednosti. Jestliže hráč neumí běžet a nahrát míč, pak je útoční těžké, jestliže hráč neumí skládat, obrana je těžká, a jestliže hráč neprovádí bezpečné techniky v kontaktu, pak je na prvním místě získání míče těžké.
- Taktické chápání a rozhodovací dovednost hráčů.
- Schopnost hráčů se vypořádat s omezeným časem a prostorem a s přítomností mnoha hráčů.

Pamatujte, že celé ragby spočívá ve schopnosti provádět ty nejjzákladnější dovednosti dobře.

Progresivní postup při nácviku dovedností

Začněte s nejjzákladnějšími dovednostmi jako běh, nahrávání, skládání a padání ve skládce a pokračujte směrem k:

- *Dalším individuálním dovednostem*
- *Mlýnům a autům (kolektivní dovednosti, které jsou základem k boji o míč ve standardních situacích)*
- *Výkopům*
- *Kolektivní obraně a útočení*
- *Ruckům a maulům*

RŮST A ROZVOJ

| Věk | Fyzický rozvoj | Rozvoj motorických dovedností | Sociální a emoční zralost |
|------|---|---|---|
| 9-10 | <ul style="list-style-type: none"> • Více času na zotavení po dynamické aktivitě. • Vyšší koordinace. • Protahujte svaly před aktivitou. | <ul style="list-style-type: none"> • Opakování stále důležité. • Začínání rozvíjet povědomí o prostoru a užití času, prostoru a směru. • Schopnost se učit a aplikovat bezpečné techniky v kontaktu. | <ul style="list-style-type: none"> • Větší rozpětí pozornosti a soustředění na úkol. • Potřebuje akceptovat a chápat variace v dovednostech. • Růst důvěry v případě úspěchu a akceptování skupinou. |

Co to znamená pro vaše trénování?

 1.

 2.

 3.

RŮST A ROZVOJ

| Věk | Fyzický rozvoj | Rozvoj motorických dovedností | Sociální a emoční zralost |
|-------|---|---|--|
| 11-13 | <ul style="list-style-type: none"> • Rychlý růst vede k únavě, slabé koordinaci. • Potřebuje strukturované odborné vedení. • Potřebuje aktivitu k udržení flexibility a kondice. • Dobrá koordinace ruka – oko. | <ul style="list-style-type: none"> • Umí aplikovat rychlost, přesnou vzdálenost a prostor k provedení dovedností. • Zdatný v dovednostech naučených dříve. • Rád se učí novým dovednostem. | <ul style="list-style-type: none"> • Velmi ochotný přijmout radu. • Větší role vůdcovství a rozhodování. • Cítí silně odmítnutí. • Potřebuje odborné vedení ke stanovení cílů. |

Co to znamená pro vaše trénování?

 1.

 2.

 3.

RŮST A ROZVOJ

| Věk | Fyzický rozvoj | Rozvoj motorických dovedností | Sociální a emoční zralost |
|-------|---|---|--|
| 14-15 | <ul style="list-style-type: none">• Rychlý, ale nevyvážený růst.• Velmi citlivý na fyzický vzhled.• Flexibilita a kardio-respirační zdatnost je potřebná. | <ul style="list-style-type: none">• Pokračování nácviku dovedností. | <ul style="list-style-type: none">• Preferuje krátkodobé cíle.• Zvětšující se potřeba pro akceptaci vrstevníky.• Těžkosti v kontrole emocí.• Potřebuje pozitivní povzbuzení k účasti. |

Co to znamená pro vaše trénování?

1.

2.

3.

Část dva – Plánování

Modul čtyři – Management

Výsledek učení

Na závěr tohoto modulu si budete vědomí vaší role trenéra v oblasti pravidel a managementu, speciálně ohledně minimalizace risku.

Úkol 8

Po zkompletování online testu IRB z pravidel a po zhlédnutí variant her, viz níže, diskutujte s vaším školitelem a ostatními trenéry jak vhodné to je pro vás jako trenéry.

Úkol 9

Po zkompletování online testu IRB z Rugby Ready diskutujte s vaším školitelem a ostatními trenéry, jaké oblasti risk managementu byly vhodné pro vás jako trenéry.

Úkol 10

Po zhlédnutí videa „Rugby Values“ s ohledem na klíčové body, viz níže, diskutujte s vaším školitelem a ostatními trenéry, jak vhodné to je pro vaši roli trenéra ve vašem klubovém prostředí.

Modifikované ragby

Některé unie modifikují obsah a pravidla plného kontaktu pro ragby o 15-ti hráčích (tak, jak to hrají dospělí) pro mladší věkové skupiny. To se děje často z důvodu získávání a udržení hráčů mladších teenagerů skrze hry, které dovolí všem hráčům zažívat radost a satisfakci, aniž by potřebovali ihned dominovat celým pravidlům hry.

Výhody modifikovaného ragby

- Hra imituje základní elementy ragby, aby přechod z nekontaktního do kontaktního ragby byl jednodušší a s jistotou v sebe sama.
- Hra klade důraz na dovednosti. Nkontaktní povaha hry podporuje rozvoj dovedností.
- Děti různých hmotností, výšek a úrovní koordinace jsou schopni hrát spolu. Hra se může hrát skupinami obojího pohlaví, či pouze jednoho pohlaví.
- Důvěra v dovednostech pomáhá udržovat mladé hráče v ragby a hra se učí jednodušeji vzhledem k tomu, že komplexita je zjednodušena.
- Kladením důraz na dovednosti a nekontaktní verzi rychleji vyspělí hráči nemohou uplatňovat svou fyzickou sílu. To „zachraňuje je samotné“, protože získají potřebné dovednosti, aby hráli úspěšně, jakmile je doženou pomaleji vyspívající hráči.

- Hra se může hrát s minimem prostředků a může být adaptována na počet hráčů k dispozici a na jejich úroveň dovedností a vyspělosti.
- Hra klade důraz na účast hráčů, týmovost a aspekty, které hráče baví. Odměny jsou bezprostřední a zřejmé. Pravidla zajišťují zapojení všech hráčů.

Poznámka: Pravidla ragby jsou flexibilní v oblasti bezpečnosti. Tato příležitost by tedy měla být využívána k jejím modifikacím pro maximalizaci účasti.

- Např. rychle vyspělý, koordinovaný, rychlý a evazivní hráč může být schopný dominovat hře. Po chycení míče může být schopný oběhnout soupeře a skórovat. Spoluhráči se stávají diváky, jak pozorují jeho běh. To nedává nic žádnému hráči. Vhodná změna může být požadavek, aby tři hráči běželi a nahráli si před tím, než jejich spoluhráč bude moci položit pětku.
- Existuje mnoho forem modifikovaných her, které vyvinuly unie napříč světem. Každá je vyvíjela s ohledem na svou lokální kulturu, proces, filozofii, strukturu a řízení.

Příklady modifikovaných her

Následující příklady modifikovaných her fungují v některých uniích. Seznam není ani zdaleka vyčerpávající a je zahrnut pouze proto, aby vám dal představu o některých modifikovaných formách ragby, které jsou používány napříč světem:

- Tag, Touch a Beach Rugby
- Ragby o 7-ti a 10-ti hráčích
- Walla Rugby
- Rippa Rugby
- Leprachaun Rugby

Tyto modifikované hry jsou používány jako část procesu výchovy unie, nebo jako bezpečné, nekontaktní verze pro použití ve školách. Příklady procesů výchovy uníí jsou:

- Small Blacks to All Blacks (New Zealand Rugby Union)
- Mini to Millennium (Wales Rugby Union)
- Playground to Podium (USA Rugby)
- Try Rugby (Australian Rugby Union)

Komunikace a management skupiny

Jako trenéři byste měli používat tento seznam ke stanovení „scény“ k trénování mužstva:

- Cíle pro sezónu dohodnuté mezi vámi a mužstvem.
- Plánování a příprava sezóny.
- Propojení s rodiči a jejich zapojení.
- Odpovědnosti.
- Důvěrnost.
- Komunikace.
- Dochvilnost a přítomnost.
- Výběr mužstva a kapitána a použití náhradníků.
- Vaše filozofie trénování a rozhodování jako rozhodčí.

Žádoucí charakteristiky trenéra

Jako trenéři musíte být schopni:

- Rozvíjet hráče po stránce taktické, technické a fyzické
- Trénovat hráče, aby produkovali „multifázové“ ragby, ve kterém budou zapojeni všichni členi mužstva
- Navrhovat a realizovat tréninkové jednotky, které jsou aktivní, a vyžadují vysoký stupeň účasti všech hráčů, včetně zahrnutí herních situací s míčem a různých stupňů opozice
- Rozvíjet koncept mužstva
- Používat dalších vhodných tréninkových zdrojů (trenér, zdravotní personál, sportovní psycholog, správce, specialistu na získávání financí, atd.)
- Angažovat se v procesu etického rozhodování týkajícího se místa ragby ve společnosti, a také ve specifických otázkách vlastních ragby.

Hráčský kontrolní seznam

Použijte tento hráčský kontrolní seznam k vytvoření profilu vašeho hrajícího talentu a jako pomoc k plánování:

- *Fyzické atributy.*
- *Touha a závazek.*
- *Úroveň zájmu pro sport obecně a specificky pro ragby.*
- *Snadnost, se kterou hráči mohou být trénováni.*
- *Obeznamenosť s ostatními kontaktními sporty.*
- *Osobnost.*
- *Přístupnost k pokynům.*
- *Přístupnost k problémovému přístupu v učení.*
- *Vystavení ragby a „ragbyové kultuře“.*
- *Přístup k modelům ragbyových rolí.*
- *Pozice ragby ve společnosti.*
- *Obraz ragby ve společnosti.*

Trenérský kontrolní seznam

Příprava

- Vytvořte dobře organizované a kompatibilní mužstvo. Zajistěte, aby všichni znali svoji práci a uměli ji vykonávat.
- Hledejte informace a relevantní zdroje.
- Vytvořte program s ohledem na vyspělost účastníků.
- Soustřeďte se na techniku a postupujte pomalu a důkladně v rozvoji dovedností. Dovednost je technika, která je úspěšně provedena ve hře.
- Zapojte všechny hráče do všeho, nikoliv pouze ty nejschopnější.
- Stanovte malý počet zásad, aby tak organizace fungovala plynule.
- Zachovávejte pravidelnou komunikaci s účastníky, rodiči, týmem managementu a klubovým řízením.

Spolupráce s rodiči

Jakmile sestavíte mužstvo, zorganizujte setkání s rodiči, abyste jim vysvětlili administrativní věci, váš přístup k trénování, „politiku“, kterou hodláte implementovat a dodržovat, a odpověděli jim na případné otázky. Na setkání představte tým managementu a nechte ho představit svou práci, a také krátce popište, co mají za sebou. Může být vhodné dát slovo každému rodiči či rodině, aby se představili ostatním.

Oblasti „politiky“ musí zahrnovat:

- fair-play
- bezpečnost a první pomoc
- cíle pro sezónu
- dochvilnost a přítomnost
- jmenování mužstva a ustanovení kapitána a jeho zástupce
- výběr základní sestavy a použití náhradníků
- výběr mužstva a přítomnost na tréninku
- pozitivní podpora od autové čáry
- důvěrnost vzhledem k záležitostem, které hráči s důvěrou sdělí trenérovi

Oblasti řízení musí zahrnovat:

- termíny, časy, trvání a místa tréninků a zápasů
- cestování na venkovní zápasy
- uklízení/čištění vybavení a praní prádla
- role týmu managementu
- význam mužstva, získávání financí, cesty a sponzoring
- týdenní seznam mužstva a pravidelný bulletin
- plánování tréninku