



Trenérská příručka

Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 3

TRÉNOVÁNÍ RAGBYOVÉ MLÁDEŽE

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



ČESKÉ
RAGBY

Obsah

- 4 Úvod**
- 6 Jak používat tuto publikaci**
- 7 Trénování 3. fáze DRH**
– filozofie řízení hry
– role trenéra
– rozvoj rozhodovacích dovedností
– rozvoj hráče
- 15 Rozcvička a docvička**
- 30 Síla a kondice**
– rozvoj hráče
– aktivity rozvíjející silové schopnosti
- 34 Cvičení s násadou (tyčí)**
- 40 Kruhové tréninky – s vlastní vahou a medicínabaly**
- 45 Úvod do posilování s osou (vzpěračskou tyčí)**
- 53 Plyometrické dovednosti výskok, doskok**
- 58 Rozvoj rychlosti**
- 61 Rozvoj agility**
- 62 Jak si rozvrhnout a naplánovat tréninkový týden**
– tvorba tréninku
- 68 Principy útoku**
– skenování
– atakování čáry zisku a rozestavení
– omezení použití hlavy při skládce
– úlohy a zodpovědnosti podpory
– kopání a přijímání (chytání) míče
– protiútok
- 97 Obrana**
– skenování obrany
– technika skládky
– základní obranné systémy
- 114 Duel a kontinuita hry**
– side-step – offload – set-up
– breakdown – ruck
– maul
- 130 Standardní situace**
– mlýn, autové vhažování, výkopy, následování, přijímání
- 158 Rozvoj duševních sil**
- 165 Výživa**



Úvod

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

Rozvíjení hráče (chlapci 12-16, dívky 11-15)

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



Tato publikace obsahuje pokyny, které trenérům umožní plně rozvíjet každého hráče v jejich týmu s přihlédnutím k následujícím faktorům: fyzická způsobilost (příprava), principy hry, útočné principy, obranné principy, otevřená hra, standardní hra, rozehrání, mentální dovednosti, týmové dovednosti a faktory životního stylu.

Pro správné plánování tréninkové jednotky je potřebné, aby si trenér uvědomil následující fakt. Hráči musí nejdříve zvládnout základní dovednosti, aby se mohli posunout k složitějším dovednostem ve čtyřletém cyklu. Trenér může používat cvičení z publikace **Ragby dětí**, záleží na zkušenostech a dovednostech jeho hráčů. Během prvních dvou let etapy by se měly tréninkové jednotky zaměřit na rozvoj schopnosti trénovat a rozvíjet správné tréninkové návyky a rutiny, které poskytnou základ pro postup v této a vstup do následující fáze.

Dlouhodobý rozvoj hráče

Věk, škola a fáze

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

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



ČESKÉ
RAGBY

Jak používat tuto publikaci

Každý hráč musí být na hru vhodně fyzicky připraven – fyzická způsobilost (přípravenost). Prostřednictvím rozvoje silových schopností (fyzické způsobilosti) trenéři zajistí hráčům dostatečný základ pro jejich rozvoj v následujících fázích DRH.

Abychom vám pomohli zajistit odpovídající fyzickou způsobilost (přípravenost), obsahuje tato publikace pokyny k rozcvičení a docvičení (závěrečné vychladnutí a protažení), rozvoji silových a rychlostních schopností, agility a kondice.

Publikace neobsahuje všechny možné tréninkové aktivity, ale může posloužit jako základní příručka nejen pro začínající trenéry. Trenérům doporučujeme, aby vytvářeli takové tréninkové jednotky, které povedou k rozvoji jejich hráčů.

Pro snazší pochopení a pro usnadnění procesu plánování byla hra (zápas) rozdělena do následujících klíčových oblastí:

- **Útok**
- **Obrana**
- **Duel a kontinuita hry**
- **Standardní situace**



Průvodce hráčským vývojem naleznete na straně 169.

Trénování 3. fáze DRH - Rozvíjení hráče

Filozofie řízení – naučení hry, rozvoj ragbisty-sportovce

Třetí fáze DRH zahrnuje hraní a nácvik, který vede k rozvoji individuálních dovedností jedince a také k zdokonalení pohybu při situacích jako je útok, obrana, autové vha zování apod. Během této fáze se hráči dostávají do věku nejvyšší růstové rychlosti (PHV – Peak High Velocity) – růstový spurt je spojený s nástupem puberty. V kategorii se vedle sebe ocitnou i jedinci, kteří mohou být růstově zrychlení nebo zpomalení – například čtrnáctiletý jedinec může být fyzicky na úrovni jedenáctiletého hráče (zpomalený) nebo i na úrovni sedmnáctiletého hráče (zrychlený). Tento fakt musí trenér zohlednit při plánování tréninkové jednotky. Biologický věk je tedy klíčovým faktorem při správné volbě tréninkového programu pro hráče ve třetí fázi DRH.

S vývojem herních dovedností a herní vyspělostí jedince se klade větší důraz na technicko-taktický rozvoj jedince. Cílem je také rozvíjení fyzických aspektů jako je síla, výdrž a anaerobní (bez kyslíku) rychlostní vytrvalost – rychlé zotavení mezi jednotlivými intenzivními fázemi hry je pro hráče ragby klíčové.

Během této fáze by měli hráči také rozvíjet své odhodlání při trénování a hře – zápasu. Projevem tohoto odhodlání by měla být stále zvyšující se motivace, schopnost pracovat na svých cílech a zároveň schopnost reálného zhodnocení svých vlastních schopností (sebereflexe). Při správně řízených tréninkových jednotkách a zápasech nedojde k přetrénování hráčů. Zároveň bude dodrženo spravedlivé rovnoměrné nasazení všech hráčů do zápasů nehledě na jejich schopnosti.

Hráči starší čtrnácti let by měli mít roční plán své ragbyové sezóny rozdělený do přípravné, soutěžní a přechodné fáze, který by měl být navržen v souladu s národní úrovní. Což znamená, že je třeba se zaměřit na vyrovnání požadavků daných na-talentované hráče, kteří mohou být osloveni pro klubové akademie, regionální výběry nebo reprezentaci.

Trenéři by během této fáze měli podporovat přirozenou touhu po vítězství, ale zároveň by neměli zapomínat na dlouhodobý rozvoj individuálních hráčských schopností.



ČESKÉ
RAGBY

Trénování 3. fáze DRH

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Role trenéra

Role trenéra by během této fáze měla být spíše zaměřena na podporu rozvoje potenciálu každého hráče než na identifikaci talentů. Trenéři by se měli snažit rozvíjet základní herní a taktické dovednosti, fyzickou a mentální kompetenci (přípravenost) a herní porozumění.

Během této fáze by mělo docházet k rozvoji jak individuálních, tak týmových dovedností (autové vzhazování apod.). Trenéři by měli zařadit ta cvičení, která rozvíjejí děláním rozhodnutí (decision-making), schopnost porozumět tomu, kdy a jak používat konkrétní dovednosti, a také rozvíjet pochopení důsledků svých rozhodnutí. Díky tomu hráči pochopí základní strategii a taktiku.

Trenéři by měli hráče naučit zodpovědnosti a cílevědomosti, například pomocí nastavení individuálních cílů jejich fyzického rozvoje, konkurenceschopnosti, výkonu při tréninku, životním stylu nebo v jiných relevantních oblastech.

Trenéři by měli vytvořit vhodné individuální tréninkové plány (včetně testování), které budou zohledňovat fyzickou vyspělost jedince a jeho fyzické požadavky a připraví hráče na moderní formu ragby. V tomto období musí být zařazeny tréninkové jednotky zaměřené na fyzický rozvoj hráče.

Výzkum ukazuje, že neexistují žádné důkazy, které by naznačovaly, že je větší riziko zranění při provádění silového tréninku než při jiných rekreačních aktivitách, kterých se děti a mládež pravidelně účastní.

Trenéři by se měli pravidelně scházet se svými svěřenci, aby vyhodnotili jejich vývoj pomocí průvodce pokroku hráče. Pro udržení důvěry a soustředěnosti hráčů je pro trenéra zásadní, aby poskytoval objektivní a konstruktivní zpětnou vazbu ke stanoveným cílům. Silné stránky by měly být zvýrazněny a oblasti vhodné pro zlepšení identifikovány. Trenér a hráč by se následně měli dohodnout na plánu, který povede ke zlepšení těchto oblastí. Měla by být naplánovaná pravidelná kontrolní setkání trenéra a svěřence, sloužící k monitorování zlepšení.

Použití oblasti rozvoje k rozvoji rozhodovacích (decision-making) dovedností

V každé tréninkové jednotce by měli trenéři maximálně podporovat rozvoj rozhodovacích dovedností. Jeden způsob, jak toho dosáhnout, je procvičování herních situací bez opozice a následně hráče dostávat pod tlak.

Další tipy pro rozvoj rozhodovacích dovedností:

- Zařazujte hry, které hráčům nabízí různá řešení situace/různá rozhodnutí a zároveň jim ukáží následky jejich rozhodnutí.
- Naučte hráče se dívat (hledat různá řešení).
- Používejte scénáře při tréninkové jednotce.
- Rozvíjejte útočící hráče při nácvičování obrany a naopak.
- Nebudte dogmatictí při tréninkové jednotce.
- Důležité je, aby ragbyoví trenéři připravili taková cvičení, která naučí hráče reagovat na povel – informaci.
- Vytvořte příjemné prostředí, kde se hráči nebojí dělat chyby.
- Při hře nevolejte na hráče zbytečné informace (hluboko, mělko apod.).
- Změňte tvar tréninkového prostoru.
- Změňte výchozí postavení útočníků, obránců nebo obou.
- Změňte pozice útočících a bránících hráčů (aby stejní hráči nebyli neustále vedle sebe).
- Změňte počty v jednotlivých týmech (přečíslení).
- Zaveďte bodový systém, který podpoří provádění požadovaných dovedností nebo motivuje hráče ke správnému rozhodování.

Navrhované hrací plochy

Hřiště pro hry

Rozměry hřiště mají vliv na hru. Snažte se dodržet maximální počet hráčů na hřišti 7 x 7 m (kvůli zvýšení počtu dotyků každého hráče s míčem). Hřiště by mělo být označeno měkkými terčíky.

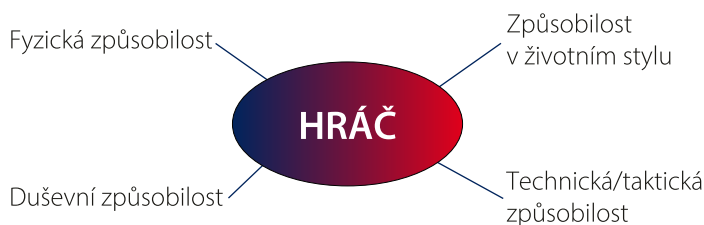


Zóna pro rozvoj dovedností

Trenér může pracovat se všemi hráči najednou nebo hráče rozdělit do menších skupin a jednotlivě se jim věnovat. Ideálním formát je střídání menších skupinek na herních a rozvojových stanovištích.

Zóna pro rozvoj dovedností může být rozdělena na kanály (sektory) v souladu s tím, kterou dovednost rozvíjí.

Rozvoj hráče



Fyzická způsobilost

Hráči musí být dobře fyzicky připraveni, aby mohli provádět technické dovednosti.

Během této fáze je důležité zařadit i atletickou přípravu. Trenér musí brát v úvahu fakt, že většina hráčů se dostává do věku nejvyšší růstové rychlosti (PHV – Peak High Velocity) – růstový spurt je spojený s nástupem puberty – a tomuto faktu přizpůsobit jednotlivé tréninkové jednotky.

Růstový spurt ovlivňuje růst kostry, vývoj nervového systému a hormonální vývoj. Nej – jednodušší metodou sloužící k odhalení růstového spurtu je týdenní zaznamenávání hmotnosti a výšky hráče ve stoji a v sedu. Se zvyšujícími se hodnotami je hráč blíže k maximálnímu růstovému spurtu. Jakmile dojde ke zpomalování přírůstku hodnot, tak se blíží i konec růstového spurtu.

Rychlostní tréninkové jednotky by se měly zaměřovat na kvalitu, nikoliv na kvantitu. Hlavním cílem je zlepšení zrychlení, zpomalení, změny směru hráčů a maximální rychlosti.

Na začátku této fáze by mělo dojít k rozvoji silových schopností včetně nácvičky vzpěračských technik – s vlastní vahou či násadou (tyčí). Jedná se o potřebnou průpravu před zařazením olympijského vzpírání s volnou vahou. Dynamické posturální ovládní (schopnost ovládat tělo při pohybu) by se mělo i nadále rozvíjet během efektivních rozcviček a docviček (závěrečná část tréninkové/herní jednotky). V pozdní části této fáze by mělo dojít k zařazení skoků do různých směrů, zpomalování doskoků a plyometrických cvičení. S rozvojem síly mohou být zařazovány stále intenzivnější cvičení.

Vytrvalost je rozvíjena opakovanými sprinty s rozdílnou dobou zatížení a odpočinku (například 5-7 vteřin zatížení a 3 minuty aktivní odpočinek – formou her, štafetových závodů/činností). Po ukončení růstového spurtu je hráč schopen pracovat více v anaerobním zatížení (bez kyslíku), mohou být zařazeny aktivity s vyšší intenzitou zatížení a s kratším zotavením.

Součástí fyzické způsobilosti je i dostatečná flexibilita hráče, která by měla jít ruku v ruce s rozvojem silových schopností, aby se snížila možnost vzniku zranění. K rozvoji flexibility by mělo docházet při rozcvičce a docvičce (vychladnutí/závěrečném protažení).

Pohybová způsobilost

V závěru této fáze by měli být hráči schopni uplatnit své atletické dovednosti a předvést:

- Agility, rovnováhu a koordinaci při rychlosti.
- Efektivní běh s míčem i bez něj.
- Skákání, poskakování a ohýbání se správným držením těla a technikou.
- Prostorové vnímání pozice těla.
- Posturální kontrola (správná pozice) při různých pozicích a činnostech, včetně kontaktních situací.

Technická/taktická způsobilost

V závěru této fáze by měli být hráči schopni provádět základní dovednosti/techniky se zvýšenou zátěží a pod zvyšujícím se tlakem v soutěžním prostředí:

- Manipulace s míčem (držení, chytání).
- Přihrávky – vhodné přihrávky a pochopení souvislostí mezi přihrávkou a polohou těla.
- Chytání a sbírání – pokračujte v rozvoji chytání přihrávek, vysokých míčů, sbírání míče ze země a kopání z ruky.
- Házení – pokračujte v rozvoji techniky hodu s důrazem na postoj, úchop a polohu míče.
- Běhání – pokračujte v rozvoji změn směru (side-stepu), vychýlení, zrychlení, zpomalení, vyhýbání se obráncům při maximální rychlosti, vytvoření a využití prostoru.
- Kopání – seznámte hráče a rozvíjte u hráčů kopáčské dovednosti (různé druhy kopů – kop na bránu, výkop, vysoký kop, křížný kop – cross kick, kop po odrazu – drop kick, drncák – grubber kick, box kick, překop – chip kick).
- Kontakt – pokračujte v rozvoji kontaktních dovedností (skládka, ruck, maul, offload – přihrávka v kontaktu).
- Obrana – rozvíjejte role v základních obranných systémech a obranné systémy samotné. Jít vpřed, rychlost přiblížení (rychlost obranné linie), postavení při breakdownu.*
- Útočení – rozvíjejte role v základních obranných systémech a obranné systémy samotné. Nechte hráče pochopit základní útočné principy – projít skrz, projít okolo, projít přes a také jak manipulovat s obranou.
- Standardní situace – nechte hráče pochopit standardní situace jako výkop (restart) se soubojem o míč a příležitosti vytvoření prostoru pro útok.
- Výkop:
 - Týmová organizace
 - Vhodné taktické možnosti v útoku – formace, souboj, akce...
 - Vhodné taktické možnosti v obraně – rozestavení, pohyb

* Breakdown je krátké období otevřených hry, které následuje ihned bezprostředně po skládce a před a během následujícího souboje o míč.

- Mlýn:
 - Zachování silné a bezpečné pozice těla
 - Bezpečné vytvoření mlýnu
 - Činnost v mlýnu
 - Hra z mlýnu (útok i obrana)
- Autové vzhazování:
 - Dovednost zvládnutí manévru a překonání soupeře
 - Přesný hod na pohybujícího se skokana
 - Bezpečná a účinná podpora (zvedání)
 - Formace a útočná i obranná hra z autového vzhazování
- Týmová práce:
 - Pracovat jako tým v útoku do prostoru a při obraně, postupovat vpřed při útoku i obraně, týmová komunikace
- Kontinuita
 - Udržení míče naživu – Side-step – Offload – Set-up (SOS)

Klíčová národní témata

Být seznámen a být schopen předvést způsobilost ve čtyřech národních klíčových tématech (chycení míče, offload, efektivní komunikace a rozhodování, individuální technika skládky). Témata byla vybrána a schválena národními a klubovými trenéry. Mají zlepšit herní strukturu, která bude výzvou pro jednotlivé hráče a jejich dovednosti na všech úrovních. Jsou to klíčové dovednosti, které umožní hráčům využívat délku celého hřiště, zrychlit hru v kontaktu, obecnou hru, hru za obranou a zlepšit obranné dovednosti.



Na konci této fáze by měli hráči:

- Pochopit principy hry.
- Pochopit, jak je hra ovlivněna správnou technikou.
- Umět hrát na různých pozicích.
- Znat postavení a jednotlivé úkoly při útoku i obraně.
- Číst hru a rozumět hře – podstoupit ranou přípravu taktické přípravy (co, jak, kdy, proč).
- Použít základní týmové a společné principy.
- Rozumět pravidlům hry.
- Důsledně pracovat na rozvoji v oblastech, které jsou zvýrazněny v jejich průvodci hráčského vývoje, formou vhodně zvolených tréninků od kvalifikovaných trenérů, kteří mají přístup ke zdrojům se specifickými dovednostmi. Specifické oblasti dovedností rozdělují hráče následovně: mlýn, včetně mlýnových pozic, auty, kopání, hra mlýnové spojky, zadní trojice.

Duševní způsobilost

Zaměření hráče je na rozvoj odhodlání a základů pro dokonalost. Při práci s hráčem a jeho rodiči by měl trenér vytvořit prostředí vhodné pro rozvoj hráčů – toto prostředí má důležitý vliv na rozvoj psychologických vlastností mladého hráče. Na konci této fáze by měli hráči:

- Být schopni stanovit si cíle v tréninku a cvičení, a to jak samostatně, tak ve spojení se svým trenérem.
- Umět se soustředit na relevantní podněty ve správný čas, prostřednictvím úvodu do tréninku pozornosti.
- Rozvíjet a provádět rutiny před výkonem, které pomáhají soustředění.
- Rozvíjet a provádět techniky sloužící ke kontrole emocí před, během a po zápasu.
- Rozvíjet a provádět techniky vedoucí k zvládnutí situací pod tlakem.
- Rozvíjet a provádět další psychologické dovednosti včetně představování (vizualizace), přemýšlení, odhodlání, techniky stanovení cílů a hodnocení výkonu.
- Ve spolupráci s trenérem se individuálně profilovat, aby došlo k nastavení cílů a trénování.
- Pochopit spojitost mezi vysoce kvalitním tréninkem a soutěžními utkáními.



Způsobilost v životním stylu

Během této fáze se hráč soustředí na osvojení životního stylu atleta. Na konci této fáze by měli hráči:

- Převzít rostoucí zodpovědnost s ohledem na faktory výkonu včetně odpočinku, výživy, hydratace.
- Vyhýbat se dopingu a užívání zakázaných látek.
- Být zodpovědní za svou vlastní prevenci úrazů a za všechny procesy, které vedou k tréninku bez zranění.
- Používat analýzu výkonu k vlastnímu zlepšení a zjištění vlastních slabých stránek.
- Používat tréninkový deník/deník zaznamenávání pokroku.



Rozcvička a docvička

Zahřívací část (rozcvička) by měla trvat přibližně 15-20 minut a měla by postupně připravit hráče na výkon jak po fyzické, tak i po mentální stránce. Součástí rozcvičky může být i nácvik dovedností, jejichž osvojení bude cílem tréninkové jednotky. Každá rozcvička by měla dodržovat principy **ZAMS**.

Z – Zvýšení tepové frekvence a tělesné teploty, 2-4 minuty. Dojde k nastartování metabolických procesů v těle a k podpoře optimálního přísunu energie. Začnete nízkou intenzitou, obecnými pohyby a postupně zvyšujete zátěž.

A – Aktivace svalů zapojených při cvičení.

M – Mobilizace kloubů zapojených při cvičení, 5-8 minut. Provádění dynamických pohybů. Důležité je hráčům vysvětlit smysl těchto pohybů/rozcvičky, aby následně mohli provádět rozcvičení pod svým vlastním vedením.

S – Stupňování intenzity rozcvičky směrem k intenzitě tréninkové jednotky. Ideálně formou specifických pohybů obsažených v následujících cvičeních.

Důležitost docvičky (cool-down=vychladnutí)

Docvička je důležitou součástí tréninkové jednotky, stejně jako rozcvička má i docvička svou vlastní strukturu, která vrátí tělo i mysl zpět na odpočinkovou úroveň. V docvičce můžete pokračovat v rozvoji dovedností při nízké intenzitě zatížení. Měla by obsahovat následující prvky:

- Zobecněné pohyby – aktivita/hra nesmí probíhat ve větší rychlosti, než je klus – 3 minuty.
- Statické protahování – zlepší úroveň flexibility hráčů a sníží možnost vzniku úrazu – 5 minut.



Rozcvička

- Z – zvýšení (tepové frekvence a tělesné teploty)
 A – aktivace (svalů zapojených při cvičení)
 M – mobilizace (kloubů zapojených při cvičení)
 S – stupňování (intenzity pohybových vzorců zapojených při cvičení)

Zahřátí

První část rozcvičky má za úkol zvýšit tělesnou teplotu a tepovou frekvenci. Dojde k nastartování metabolických procesů v těle a k podpoře optimálního přísunu energie. Začněte nízkou intenzitou, obecnými pohyby a postupně zvyšujte zátěž.

2 - 4 minut

Vyberte jednu aktivitu související se zaměřením tréninkové jednotky

Rychlostně zaměřená rozcvička	Silově zaměřená rozcvička	Kontaktně zaměřená rozcvička
Klusání	Zápasnické pohyby	Zápasnické pohyby
Manipulace pod tlakem	Judo pohyby	Judo pohyby
Příhrávky	Gymnastické pohyby	Lehání na zem v pohybu

Aktivace a mobilizace

Další část rozcvičky by měla být tvořena dynamickými pohyby, které aktivují svaly a mobilizují klouby, které jsou zúčastněné při tréninkové jednotce. Ujistěte se, že hráči vědí, proč jednotlivé cviky dělají, aby nedošlo pouze k napodobování pohybu bez pochopení hlubších souvislostí. Hráči by se měli natolik seznámit s rozcvičkami, aby následně mohli provádět rozcvičení pod svým vlastním vedením v dalších fázích DRH. Tím dojde k větší zodpovědnosti hráčů za jejich rozcvičení.

Provádějte všechny aktivity ze sekce 1 a dvě aktivity ze sekce 2

5 - 8 minut

Sekce 1

Rychlostní mechanika	Dynamická flexibilita	Správné držení těla (postura)
Dřep	Dřep	Horní (overhead) dřep
Výpady za chůze	Výpady za chůze	Výpady za chůze
Výpady stranou	Výpady stranou	Výpady stranou
Hamstring kopy (švihy vpřed pravou/levou)	Hamstring kopy (švihy vpřed pravou/levou)	Hamstring kopy (švihy vpřed pravou/levou)

Sekce 2

Rychlostní mechanika	Dynamická flexibilita	Správné držení těla (postura)
Skipink v chůzi	Dřep s výskokem	Příhrávky nad hlavou ve výpadu
Zakopávání v chůzi	Výpad s výskokem	Příhrávky v kliku
Kotníkové odrazy	Skipink bokem/vánočka	Scarecrow (strašák)
Skipink	Pídalka	Dýchání do spodního břicha (Core brace)
Zakopávání	Klik (s vytočením)	YTWLS
Předkopávání	Angličák s chycením	SLRDL (rumunský tah jednožož)

Stupňování

Stupňování znamená zvýšení intenzity pohybových vzorců/dovedností, což má za následek zvýšení potenciálu tréninkové jednotky. Závěrečná část rozcvičení by měla být zaměřena na dokončení přípravy hráčů na plnou zátěž při hlavní části tréninkové jednotky. Tato část rozcvičení by měla obsahovat specifické pohyby podobné těm, které budou použity při tréninkové jednotce.

Vyberte jednu aktivitu související se zaměřením tréninkové jednotky

Rychlostně zaměřená rozcvička	Silově zaměřená rozcvička	Kontaktně zaměřená rozcvička
Sprinty	Zápasení	Zápasení
Zrychlení s odporem	Judo	Judo
Stínování	Zápasení tyčí	Souboj o míč
Překonání 1 na 1	Zvedání spoluhráče	Přetlačování
Agility s míčem	Dřepy se spoluhráčem	Zápasení o míč

2 - 4 minuty

Docvička

Docvička by měla být prováděna po každé tréninkové jednotce. Jestliže je prováděna pečlivě, může zkrátit dobu zotavení. Hráči by měli začít doplňovat tekutiny co nejdříve po ukončení jakékoli činnosti.

Obecné pohyby

Smysl docvičky je navrácení těla z vysoké zátěže zpět na odpočinkovou úroveň. Všechna cvičení by měla být prováděna šetrně a se snižující se úrovní zatížení.

Provádějte dvě cvičení z každé kategorie

2 - 4 minuty

Obecné pohyby	Dynamické protažení
Klus	Hamstring walk (chůze)
Chůze	Cross over (noha křížem)
Skipink stranou	Výpad stranou
Skipink/zakopávání	Výpad s rotací trupu

Statické protažení

Statické protažení pomáhá svalům zatížených při hlavní části k uvolnění a navrácení do odpočinkové délky.




Jednotlivé protahovací pozice by měly být zaujmuty dvakrát (na každou stranu – pokud je to možné) po dobu nejméně 30 vteřin. Vyberte 3 protahovací pozice dolní části těla a 2 protahovací pozice horní části těla.

10 minut

Dolní část těla	Horní část těla
Lýtka	Horní část zad
Hamstringy	Protažení prsních svalů ve dvojici
Kvadriceps	Ramena
Kyčelní flexory	Triceps
Hýždě	Krk

Doplňujte tekutiny po celou dobu

Rozcvička a docvička – popis cvičení

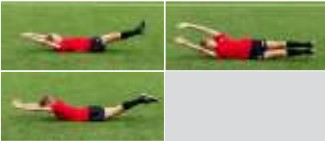
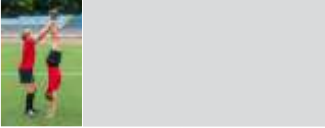





Zahřátí			
Rychlostně zaměřená rozcvička	Klus/Běh	Je požadováno poměrně velké území, kde mohou hráči běhat a pohybovat se. Trenér může přidat různé další pohyby sloužící k podpoře různých dovedností, například: dotýkat se země oběma rukama, skákat, běhat pozpátku, do stran apod.	
	Manipulace pod tlakem	Vytvořte malé hřiště (10 m × 10 m). Dejte do hry několik míčů. Hráči běhají v hřišti a snaží se přihrávat míče ostatním a vyhýbat se kontaktu. Trenér může přidat různé další pohyby sloužící k podpoře různých dovedností, například: Míč mezi nohama, míč okolo pasu, vyhodit míč do vzduchu a chytit, kutálet míč apod.	
	Přihrávky	Je požadováno poměrně velké území, kde si mohou hráči přihrávat ve dvojicích nebo ve větších skupinách.	
Silově zaměřená rozcvička	Zápasnické pohyby	Viz níže	
	Judo pohyby	Viz níže	
	Gymnastické pohyby	Viz níže	
Kontaktně zaměřená rozcvička	Zápasnické pohyby	Viz níže	
	Judo pohyby	Viz níže	
	Lehání na zem v pohybu	Obecný pohyb (klus/běh/ze strany na stranu/evazivní pohyby) s nebo bez míče. Na signál se hráči kontrolovaně položí na zem a vrátí se zpět na nohy (do stej) co nejrychleji.	
Zápasení/judo pohyby	Medvěd do všech stran	Na čtyřech, hráči se pohybují vpřed, vzad a do stran. Udržují rovná záda, kyčle a ramena ve stejné rovině.	
	Medvědí kotoul	Hráč udělá kotoul z medvědí pozice. Udrží zpevněný trup.	



ČESKÉ
RAGBY

Rozcvička a docvička





Zápasení/judo pohyby	Medvědí kolébka (s klikem a angličákem)	Viz výše po poloze na čtyřech následuje klik a explozivní výskok.	
	Tahání po zemi	Ve dvojicích, jeden hráč táhne druhého hráče (zpevněného) po zemi.	
	Jack-knife plazení/kreveta	Hráč leží na zádech s pokrčenými koleny. Používá dolní končetiny a nohy k odtlačení těla dozadu a následně k otočení do pozice jack-knife.	
	Střídavé výpady z kolen	Z pozice na kolenou hráč vykročí hráč jednou nohou, druhou dokročí do pozice v dřepu, střídá začínající nohy. Udrží narovnaný trup.	
	Výskok z kolen	Z pozice na kolenou hráč vyskočí do dřepu za pomoci paží.	
	Výskok z kolen co nejvyš	Viz výše, poté z polohy v dřepu hráč explozivně vyskočí co nejvýše za pomoci pohybu paží vzhůru.	
Zápasení/judo	Přeskok stranou s plankem na boku	Hráč rychle přeskočí (přesune se) stranou/bokem a přesune se rychle do pozice planku na boku. Narovnaný hrudník, paže v upažení táhne vzhůru a dozadu.	
	Kotoul vpřed	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 schopen ihned po provedení kotoulu vstát bez použití rukou.	
Gymnastické pohyby	Komando kotoul	Hráč si dřepne s koleny u sebe, zastrčí hlavu dolů a zatlačí nohama. Následně by se měl hráč překulit přes jedno rameno bez podpory rukou. Hráč by měl být schopen neprodleně po provedení kotoulu vstát bez použití rukou.	
	Kotoul vzad	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.	

Banánový kotoul	Hráč je v pozici podobné dlouhému banánu, kutálí se (vlevo/vpravo) a stále udržuje pozici banánu. Lokty a nohy nejsou v kontaktu se zemí. Po překulení na jednu stranu se hráč překulí zase zpět do výchozího pozice.	
Stojka s dopomocí	Hráč položí ruce na zem na šíři ramen. Kontrolovaně přejde do pozice stojky. Jeho spoluhráč mu pomáhá udržet zpevněnou a vyváženou pozici ve stojce.	
Stojkotoul s dopomocí	Hráč se dostane do pozice stojky viz výše. Následně začne pomalu přepadávat a provede kotoul, ze kterého dynamicky vyskočí vzhůru.	
Skoky na jedné s výdrží	Hráč stojí na jedné noze, druhou nohu má zvednutou (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.	
Skoky do stran na jedné s výdrží	Stejně jako skoky na jedné noze s výdrží, ale hráč skáče do stran nejdřív jedním směrem a potom druhým. V každé pozici vydrží 3 vteřiny	
Skoky snožmo (žabáky)	Hráč stojí s nohama na šíři ramen, snaží se doskočit co nejdál. Dopadne do co nejzpevnější pozice, kterou drží po dobu 3 vteřin.	
Skoky šikmo a střídavě	Hráč stojí s nohama na šíři ramen. Skočí pod úhlem 45° vpřed a dopadne do zpevněné pozice na jedné noze, kterou drží po dobu 3 vteřin. Následně přeskočí z jedné nohy na druhou.	

Alternativou rozcvičení je program ACTIVATE, který naleznete v metodické knihovně ČSRU

www.rugbyunion.cz/cs/page/document/5







Aktivace a mobilizace

Sekce 1	Dřep	Hráč stojí vzpřímeně a ruce si položí na hlavu. 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.		
	Dřep na jedné	Viz výše, ale pouze na jedné noze. Druhá noha je v přednožení. Stejně držení těla (hlava v prodloužení páteře a vytažená vzhůru, rovná záda). Začnete pouze s podřepem do 120° a zvyšujete obtížnost až do 90°, důležité udržet stabilní polohu těla.		
	Dřep ve vzpažení	Hráči stojí vzpřímeně a drží míč nebo násadu 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.		
	Dřep ve vzpažení s odhozením míče	Hráč stojí naproti spoluhráči a provádí s ním paralelně dřep ve vzpažení, v pozici dřepu hodí míč spoluhráči.		
	Výpady za chůze	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.		
	Výpady stranou	Hráč začíná v pozici ve stoji, zvedne jedno koleno směrem k hrudníku, nakloní se na jednu stranu a nohu umístí kontrolovaně a lehce do strany. Následně se vrátí do výchozí pozice. Udrží pozici hrudníku vzhůru, hlavu v prodloužení těla, trup zpevněný, jeho tělo je neustále zpevněné a stabilní.		
	Hamstring kopy (švihy vpřed pravou/levou)	Hráč stojí vzpřímeně. Kontrolovaně vykopne jednu nohu před sebe, špička je přitažena k holeni (fajfka). Opakuje na druhou nohu. Měl by být zachovaný plný rozsah pohybu a stabilní boky.		

Skipink v chůzi	Při chůzi by měla být váha na přední části chodidla stejné nohy. Druhá je noha je zvednutá do 90° se špičkou přitaženou k holeni (fajfka). Udržíte pozici hrudníku vzhůru, 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.			
Zakopávání v chůzi	Při zakopávání v chůzi 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 tělo hráče je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vzhůru a pata směřuje k hýždím při každém kroku.			
Kotníkové odrazy	Hráč stojí vzpřímeně, dělá malé krůčky po přední části chodidel. Při kontaktu nohy se zemí by měl hráč provést plantární flexi (prsty směrem k zemi) a neprodleně po odrazu přitáhnout chodidlo do dorzální flexe (špička k holeni). Nohy se střídají. Poučte hráče, aby kontakt se zemí byl co nejkratší.			
Vysoká kolena	Při vysoké rychlosti by měla být váha hráče na přední části chodidel. Druhá noha je zvednutá do 90° se špičkou přitaženou k holeni (fajfka). Hráč udržuje pozici hrudníku vzhůru, hlavu v prodloužení těla, trup zpevněný, ramena od uší, jeho tělo je neustále zpevněné a stabilní. Noha je tlačena do země a dojde k plné extenzi v oblasti kyčlí.			
Zakopávání	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 tělo hráče je zpevněné, ramena jdou od uší, hrudník vzhůru a pata směřuje k hýždím při každém kroku.			
Předkopávání	Hráč stojí vzpřímeně. Vpřed se pohybuje pomocí natažených nohou – bez pokrčení v kolenou, pohyb vychází z kyčlí (hamstringy). Při každém kroku by mělo dojít k „zahrábnutí“ přední části chodidla.			



ČESKÉ
RAGBY

Dynamická flexibilita	Dřep s výskokem	Hráč stojí vzpřímeně, ruce za hlavou. Kontrolovaně si dřepne (hlava a hrudník vzhůru, rovná záda, stehna rovnoběžně se zemí). Při pohybu vzhůru dojde k dynamickému výskoku.	
	Výpad s výskokem	Hráč stojí vzpřímeně ve stoji kročném, ruce má za hlavou. Kontrolovaně provede výpad (hlava a hrudník vzhůru, rovná záda, koleno v bezprostřední blízkosti země). Při pohybu vzhůru dojde k dynamickému výskoku a výměně nohou. Při každém výskoku dojde k výměně končetin.	
	Skipink bokem/ vánočka	Hráč se pohybuje bokem, zadní noha se pohybuje střídavě předem a zadem. Vedoucí noha dělá opak. Ujistěte se, že je hráč ve správném postavení (hrudník vzhůru, ramena od uší).	
	Přídalka	Hráč se z pozice ve stoji začne kontrolovaně předklánět, až se dotkne rukama země, následně se jeho ruce pohybují po zemi vpřed. Až se ruce dostanou do nejvzdálenější možné polohy, tak jsou dostoupeny neustále nataženými nohama. Tyto dvě fáze se střídají a tím dojde k posunu hráče vpřed.	
	Klik (s vytočením)	Hráč provádí kontrolovaně klik, v horní pozici dojde k jeho vytočení na jednu stranu, ruka se snaží dostat co nejvýše. Následně je ruka položena zpět na zem, hráč znovu provede klik a dojde k rotaci na druhou stranu.	
	Angličák s chycením	Hráč stojí naproti spoluhráči, jeden z nich drží míč a druhý dělá angličák. Hráč hodí míč spoluhráči, tak aby ho chytil při výskoku co nejvýš. Po odhodu provádí hráč angličák – střídají se.	



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Rozvíčka a docvička

Správné držení těla (postura)

Přihrávky nad hlavou ve výpadu	Hráč stojí naproti spoluhráči, oba dva provedou výpad a přihravají si míč nad hlavou. Dávají si pozor na udržení správné polohy těla.	
Přihrávky ve vzporu (kliku)	Hráči jsou naproti sobě ve vzporu. Jsou celí zpevnění (zejména břicho a hýždě). Přihravají si míč za pomoci jedné natažené ruky (druhou se opírají o zem). Cvičení provádí na obě dvě ruce.	
Scarecrow (strašák)	Dva hráči jsou naproti sobě, jeden z nich je v pozici na kolenou a druhý stojí. Stojící hráč se nakloní pod úhlem 35-45° na klečícího hráče, který ho zastaví tlakem obou paží, které jsou umístěné mezi loktem a ramenem naklánějícího se hráče. Následně klečící hráč odebere jednu ruku, čímž začne naklánějící hráč rotovat, snaží se odolat rotaci a udržet správné postavení těla. Po 20-30 vteřinách se hráči vymění.	
Vychylování hráče v pozici na čtyřech (core brace)	Jeden z hráčů je v pozici na čtyřech. Kolena a boky jsou ohnuté pod úhlem 90-120°, záda jsou rovná. Spoluhráč se následně snaží vychylovat hráče na čtyřech, který odolává tlakům do všech možných směrů – neustále udržuje správné držení těla. Po 15 vteřinách se hráči vystřídají.	
YTWLs	Při YTWLs hráč leží na zemi a snaží se vytvořit písmena YTWL horními končetinami. Hráč by měl při každém písmenu stlačit lopatky k sobě po dobu minimálně jedné vteřiny a provést 5 opakování na každé písmeno.	
SLRDl (rumunský tah jednožeh)	Rumunský mrtvý tah jednožeh vyžaduje správné postavení těla – vzpřímené tělo s pažemi nataženými podél těla nebo v bok. Hráč se následně předklání na jedné natažené noze. Druhá noha je neustále natažená. Udržuje správné postavení těla (ramena od uší, zpevněné břicho, rovná záda).	

Stupňování





Rychlostně zaměřená rozcvička	Sprinty	Sprinty s maximálním úsilím, aby hráči dosáhli maximální rychlosti. Hráči by měli sprintovat na různé vzdálenosti (20-50 metrů).	
	Zrychlení s odporem	Jeden z hráčů provádí cvičení a druhý mu vytváří odpor. Běžící hráč je ve správné běžecké pozici (předklon, hrudník vzhůru, hlava vpřed), jeho spoluhráč ho chytí za trenýrky a brzdí spoluhráče, který se snaží co nejrychleji překonat 10 metrů.	
	Stínování	Dva hráči stojí naproti sobě, jeden z nich je obránce a druhý útočník. Útočník se může pohybovat na obě dvě strany, obránce se snaží stínovat (napodobovat) útočníka. Lze provádět i pohyby vpřed i vzad.	
	Překonání 1 na 1	Hráči stojí zády k sobě uprostřed hřiště 5x5 metrů. Jeden je útočník a druhý obránce. Na signál trenéra vyběhají ke konci hřiště, kam se dávají, útočník se snaží překonat obránce a doběhnout na jeho konec hřiště a obránce se snaží útočníkovi zamezit v pohybu.	
	Agility s míčem	Vytvořte malý okruh (dráhu) se zónami, kde má hráč zrychlit, zpomalit nebo se pohybovat stranou. Hráči probíhají dráhou s maximálním úsilím. Cvičení lze ztížit tím, že v určité části dráhy dojde k přihrávce, nebo lze vytvořit větší množství drah, kde si budou hráči mezi sebou přihrávat.	
Sílově zaměřená rozcvička	Zápasení	Viz níže	
	Judo	Viz níže	
	Zápasení tyčí	Hráči stojí naproti sobě a oba dva drží jeden z konců tyče (násady). Na signál trenéra se snaží druhého vychýlit/porazit (jako při přetahování lana). Další možností je, že hráči stojí naproti sobě a chytí tyč střídavě, následně se opět snaží vychýlit/porazit jeden druhého.	
	Zvedání spoluhráče	Jeden z hráčů pracuje a druhý provádí odpor. Pracující hráč zvedá svého spoluhráče do vzduchu a přitom si dává pozor na správné držení těla. Zvedání může být „na hasiče“, „do náručí“, „mrtvý tah“. Výchozí pozice mohou být různé, zároveň lze cvičení doplnit různými dalšími pohyby.	
	Dřepy se spoluhráčem	Hráči vytvoří dvojice váhově a rozměrově podobné. Jeden hráč si položí druhého na záda a udělá 10 dřepů.	

Zápasení	Viz níže	
Judo	Viz níže	
Souboj o míč	Dva hráči leží naproti sobě, na vzdálenost paže mají mezi sebou položený míč. Na signál trenéra musí oba dva co nejdříve vstát a zaujmout prostor nad míčem. Není povoleno přenášet míč. Pokud se hráči nepovede zaujmout pozici nad míčem, tak se následně snaží vyčistit (odstranit) hráče nad míčem.	
Přetlačování	Jeden hráč stojí s narážečem v silné pozici. Další hráč do něj tlačí a zároveň nese míč, na signál hráče s narážečem se snaží tlačící hráč udělat 5 kroků a udržet míč, druhý hráč se snaží mu míč vytrhnout. Důležitá je soustředěnost prvního hráče jak na tlak proti narážeči (5 kroků), tak i na udržení míče. Možnou modifikací je, že tlačící hráč předá míč druhému hráči, který se následně vyváže volným směrem okolo hráče s narážečem.	
Zápasení o míč	Hráči ve stoje zápasí o míč, ve chvíli, kdy jeden druhému míč vytrhne, tak by měl neprodleně zaujmout pozici, jako když při hře prezentuje míč.	
Kubánský zápas	Hráči se snaží jeden druhého dostat na zem nebo ho vytlačit z vyznačené oblasti. Zápas by neměl trvat déle než 15 vteřin.	
Udržení na zemi	Jeden hráč leží na zemi a druhý hráč leží napříč přes něj. Hráč ležící na zemi se snaží co nejdříve vstát. Hráč ležící napříč se snaží spoluhráče udržet co nejdéle na zádech na zemi. Zápas by neměl trvat déle než 15 vteřin.	
Přetlačování	Hráči stojí naproti sobě a jeden druhého se snaží vytlačit z vyznačené oblasti. Zápas by neměl trvat déle než 15 vteřin.	
Přetlačování se zaklesnutím v podpaží	Viz výše, ale hráči se mohou chytit v podpaží. Jeden druhého se snaží položit na rameno nebo vytlačit z vyznačeného území. Zápas by neměl trvat déle než 15 vteřin.	
Otáčení (spinner)	Jeden hráč je v pozici na čtyřech (opora ruce a nohy-špičky). Druhý hráč na něm leží a snaží se otočit o 360° bez toho, aniž by spadnul. Jakmile se mu to povede, otáčí se opět na druhou stranu. Otáčející pracuje v intervalu od 15 do 60 vteřin.	

Zápasení/Judo	Medvídek koala	Jeden hráč je v pozici na čtyřech. Druhý se ho drží na zádech jako mládě koaly. Na signál trenéra se hráč na čtyřech snaží různými pohyby setřást hráče na zádech. Hráč na zádech se snaží setrvat na svém spoluhráči po dobu 15-60 vteřin.	
	Přetlačování v kleku	Hráči klečí na kolennou čelem jeden k druhému. Vzájemně se drží (za paže, ramena, dres apod.). Na povel trenéra se jeden druhého snaží povalit na zem (neustále se drží a jsou v pozici na kolennou). Interval pro jednotlivý soubor by měl být od 30 do 60 vteřin.	
	Strašák ve dvojici	Jeden hráč stojí v pozici strašáka (mírný stoj rozpažený). Druhý hráč začíná na jeho zádech a snaží se ho celého oblézt dokola bez dotyku země.	
	Vytočení (tatar)	Jeden hráč je v pozici na čtyřech (opora ruce, nohy-špičky). Druhý hráč se ho snaží překulit na jednu stranu pryč z pomyslného rucku. Toto otáčení/povalení/manipulace je podobná hodu v judu.	

Docvička

Dynamické protažení

Hamstring walk (chůze)	Hráč neustále udržuje správné postavení těla. Jedna noha je pokrčená v koleni a druhá mírně předsunutá a napnutá (špička přitažená k holeni), následně hráč provádí hluboký předklon k předsunuté noze, narovná se, provede krok a stejný cvik v opačném postavení.	
Cross over (výpad šikmo)	Hráč udržuje vzpřímenou pozici hrudníku, provede výpad šikmo (zadní noha směřuje vpřed a přední noha šikmo doprava/doleva). Snaží se udržet pánev v jedné rovině a koleno zadní nohy dostat co nejnižší. Protažení by mělo být cítit na vnější straně hýždí.	
Výpad stranou	Hráč udržuje vzpřímenou pozici hrudníku, provede výpad stranou. Vnitřní stranu udržuje neustále nataženou. Obě dvě špičky směřují vpřed. Následně hráč provede výpad na druhou stranu. Protažení by mělo být cítit na vnitřní straně stehna.	
Výpad s rotací trupu	Hráč udržuje vzpřímenou pozici hrudníku a provede výpad s rotací k přední noze. Následně se hráč postaví a provede cvik na druhou nohu.	

Statické protažení

Ujistěte se, že hráči udržují správné postavení těla během protahování, každou pozici drží po dobu 30 vteřin na každou stranu dvakrát

Lýtka	Hráč stojí rozkročmo proti zdi, propne zadní nohu a tlačí patu směrem k zemi, aby došlo k protažení lýtka.		
Hamstringy	Hráč sedí, jednu nohu má nataženou a snaží se dotknout palce, druhou nohu má pokrčenou a položenou na úrovni kolene.		
Kvadriceps	Hráč se chytne za kotník a přitáhne ho směrem ke svým hýždím.		
Flexory kyčle	Hráč je v pozici výpadu (90° v kolenou) a tlačí oblast slabin vpřed.		
Hýždě	Hráč dá kotník na druhou stranu kolene druhé nohy a táhne pokrčené koleno směrem k hrudi.		
Horní část zad	Hráč klečí a má natažené paže co nejdál od kolen tak, aby byly ruce v kontaktu se zemí. Pohybuje se pomalu vzad, ruce jsou pořád natažené, aby došlo k protažení zad.		
Protažení prsních svalů ve dvojici	Hráč leží na zemi s rukama podél těla. Jeho spoluhráč citlivě tlačí do jeho ramen směrem k zemi, aby došlo k protažení prsou.		
Ramena	Hráč překříží paže před hrudníkem. Jedna paže je natažená a je tlačena druhou paží směrem k hrudníku. Ujistěte se, že tlak druhou paží není vyvíjen přímo na loket.		
Triceps	Hráč umístí ruku za krk a druhou rukou šetrně tlačí do lokte směrem dolů.		
Krk	Udržte ramena od uší dolů, ukloňte hlavu do strany a tlačte ucho směrem dolů, aby došlo k protažení krku na druhé straně.		

Síla a kondice - rozvíjení fyzické způsobilosti (přípravenosti)

Fyzický rozvoj hráčů v této fázi je poměrně složitý. Měl by být komplexní a zároveň navazovat na dříve získané základy z předchozích fází/let (DRH 1 – Učení se pohybu, DRH 2 – Učení základních herních dovedností).

Trenéři by si měli uvědomit, že všichni hráči musí pokračovat v rozvoji svých základních pohybových dovedností a fyzických způsobilostí z předchozích fází DRH, aby došlo k pokroku a naplnění potenciálu všech hráčů.

$$\begin{array}{c} \text{ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI} \\ + \\ \text{ZÁKLADNÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI} \\ = \\ \text{FYZICKÁ ZPŮSOBILOST (PŘIPRAVENOST)} \end{array}$$

Trenéři by se proto měli nejdříve zaměřit na rozvoj pohybových schopností a následně až na ragbyové dovednosti tak, aby byly pohybové dovednosti vždy o krok napřed před ragbyovými dovednostmi. Vzhledem k větší složitosti a intenzitě jednotlivých ragbyových cvičení je důležitá dostatečná fyzická připravenost jednotlivých hráčů.

Hráči musí být fyzicky způsobilí k provádění technických dovedností, které jsou potřebné pro řešení taktických situací.



Rozvoj hráče

Během fáze „Rozvíjení hráče“ (chlapci 12-16 let, dívky 11-15 let) je potřeba neustále rozvíjet aerobní základnu a upevňovat specifické sportovní dovednosti. K blížícímu se konci fáze (vzhledem k růstovému spurtu) je nutné se zaměřit na rozvoj silových schopností a anaerobního a laktátového energetického systému. Navyšování tréninkových hodin je takéž potřebné k rozvoji z hlediska naplnění dlouhodobého potenciálu hráče.

Věk, který definuje fázi „rozvíjení hráče“, je určen přibližným začátkem a koncem růstového spurtu adolescentů. Toto období je obecně definováno jako věk 12-16 let u chlapců a 11-15 let u dívek.

V tomto období mají trenéři možnost vybudovat „motor“ u hráčů prostřednictvím intenzivního a postupného fyzického rozvoje. To umožní hráčům upevnit jejich základní ragbyové dovednosti a taktické schopnosti.

„Rozvíjení hráče“ je období, kdy může být hráč buď vytvořen anebo zničen. Hráči mohou ukázat svůj talent, je důležité, aby se vyhráli a vydali ze sebe maximum. Zároveň je ale stále potřeba věnovat více času rozvoji dovedností a fyzických schopností než oficiálnímu soutěžení. Především by měl být vyvíjen tlak na maximalizaci hráčského potenciálu z dlouhodobého hlediska než na vítězství. Důvodem k velkému úbytku hráčů v pozdějších fázích jejich hráčské kariéry je především tlak vyvíjený na vítězství při soutěži než na trénování v tomto důležitém rozvojovém období sportovce.

Tento přístup je zcela zásadní při dlouhodobém rozvoji všech všestranných talentovaných hráčů a zároveň k udržení hráčů u ragby.

Publikace DRH zajišťují informace pro trenéry a rodiče. Díky těmto informacím je možno vytvořit vhodné tréninkové programy, které zohledňují správný poměr tréninkových jednotek (včetně obsahu) a soutěžních utkání (včetně cílů). Jedná se o vhodný návod vedoucí k fyzickému rozvoji jejich svěřenců.

Více informací o fázi „Rozvíjení hráče“

Během této fáze dochází k mnohem rychlejší fyzickým změnám než v mladším věku. Tréninkový program tedy musí zohledňovat rychlý vývoj jedince a z něj pramenící výhody a nevýhody v jeho rozvoji.

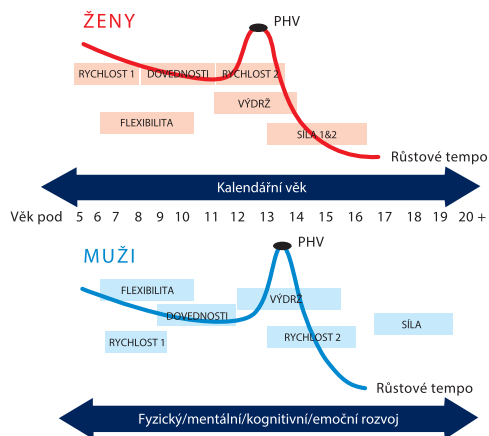
Hráči by měli být neustále sledováni, aby bylo pochopeno, jak jejich růst a dospívání ovlivňuje jejich trénink a naopak.

Podívejte se na schéma na straně 32 – Optimální vývojová období pro rozvoj a trénování.

Během fáze DRH – Rozvíjení hráče vstupuje hráč do tzv. nejvyšší růstové rychlosti (PHV – Peak High Velocity) – růstového spurtu a zároveň prochází pubertou. Toto období se dá monitorovat a tím zjistit, kdy hráč dosáhl nejvyšší růstové rychlosti (PHV).



Nejvyšší růstová rychlost (PHV) je důležitým ukazatelem pro určení toho, co lze bezpečně a efektivně trénovat v této fázi.



Optimální vývojová období pro rozvoj a trénování pro muže i ženy během dlouhodobého rozvoje hráče. Long Term Player Development Path way (ex Balyi and Way, Optimal win dows of trainability, 2005, PacificSport).

Růst brzdící výkon

Během růstového spurtu, zejména pokud k němu dojde velice rychle, může dojít k narušení dovedností a schopností hráče. V některých případech je potřeba, aby trenér vysvětlil hráči, proč došlo k negativnímu ovlivnění jeho dovedností. Zároveň je důležité, aby hráč přijal fakt, že se jedná o zcela běžný jev v jeho vývoji, který postupem času odezní.

Obecná doporučení pro fázi „Rozvíjení hráče“:

- Flexibilita, aby došlo k přizpůsobení rychle rostoucích kostí, šlach, vazů a svalů.
- Silový trénink – senzitivní období pro silový rozvoj je ve věku 12-18 let (pro chlapce, po ukončení PHV), u dívek začíná toto období po první menstruaci nebo po nejvyšší rychlosti nabytí hmotnosti (PWV – Peak Weight Velocity).
- Aerobní i silová trénovatelnost závisí na dospívání hráče. Z toho důvodu může dojít k rozdílným tréninkovým požadavkům u jednotlivých hráčů. Záleží na tom, zda je jejich vývoj zrychlený, normální nebo opožděný.
- Hráči se musí naučit zvládat fyzické i psychické problémy při soutěžích (zápasech).
- Poměr mezi trénováním a zápasy by měl být 60:40.
- Příliš mnoho zápasů promarňuje tréninkový čas a zároveň nedostatek zápasů snižuje praktické uplatnění – rozvoj techniky, taktiky a rozhodování při reálných situacích.
- Klíčovým důvodem, proč mnoho hráčů začalo stagnovat během pozdějších fází jejich rozvoje je fakt, že během fáze „Rozvíjení hráče“ byl špatný poměr mezi zápasy (moc) a tréninky (málo).
- Nejcennějším přínosem zápasu je pochopení strategie a taktiky. Důraz musí být kladen na proces učení, nikoliv na výsledek.

Aktivity rozvíjející silové schopnosti

Nejdůležitějším cílem v tomto věkovém období je:

- Užívání si (zábava) trénování (proto hráč pokračuje).
- Rozvoj určité úrovně techniky a dovedností, aby mohl hráč sám bezpečně trénovat.
- Rozvoj vědomostí pro zvolení přiměřeného tréninku vůči jeho schopnostem/ dovednostem.

Na začátku této fáze by mělo dojít k seznámení se vzpěračskými technikami (s násadou a vlastním tělem), dále by se mělo pokračovat k silovému tréninku se vzpěračskou osou a závažími. Dynamická posturální stabilita (schopnost kontroly těla při pohybu) by měla být i nadále rozvíjena při rozcvičkách a docvickách. Rozvoj síly může být podpořen zavedením skákáním do všech směrů, skákáním s nízkou intenzitou, plyometrií – v posledních letech fáze „Rozvíjení hráče“. S rozvojem síly může dojít k zavedení intenzivnějších cvičení.

Věk	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16
Tréninkový věk (délka trénování)	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Vzpěračská technika s násadou – tyčí (posturální stabilizace)				
Cviky s vlastním tělem (gymnastika – pohybové dovednosti)				
Kruhové tréninky s vlastní vahou (medicínbaly)				
Kruhové tréninky se zátěží (jednoruční činky/medicínbaly)				
Úvod do posilování s osou (technika – před PHV)				
Posilování s osou se závažím (po PHV)				
Plyometrie (odrazy a dopady)	Mechanika odrazu a dopadu	Odraz a dopad s nižší zátěží		Odraz a dopad s vyšší zátěží

Cvičení s násadou (tyčí)

Použití násady má důležité místo v programu zaměřeném na silový rozvoj dětí a dospívajících. Je to jednoduchý nástroj, jehož použití umožní bezpečný a kontrolovaný nácvik vzpěračských technik. Nácvik vzpěračských technik je vhodný, bezpečný a může být i zábavný. Náčiní potřebné pro nácvik vzpěračských technik je poměrně levné, a tudíž si ho může dovolit každý klub. Nácvik vzpěračských technik není náročný na prostor (1-1,5 metru mezi hráči) a může probíhat v malé posilovně nebo v zázemí klubu.

Vzpěračské pohyby s násadou mohou být začleněny do rozcvičky nebo se může jednat o samostatné cvičení, které je součástí kondiční tréninkové jednotky. Směs nácviků s násadou, kruhových cvičení s vlastní vahou, odhodů medicinbalů a gymnastických a judo pohybů může být vhodnou náplní pro kondiční trénink hráčů, kteří jsou fyzicky stejně vyvinutí.







Benefity použití násady pro nácvik vzpírání/posilování:

1. Kontrolovaný pohyb těla
2. Vzpěračské a posilovací techniky
3. Prevence zranění
4. Dynamická flexibilita (mobilita)
5. Agility, rovnováha, koordinace
6. Stabilita (zejména ramen a kyčlí)
7. Cviky se zapojením většího počtu kloubů
8. Vhodné pro fyzický rozvoj ve fázích DRH 1-3 (věk 9-13)








Cvičení vhodná pro nácvik s tyčí (násadou): vhodný věk 12-13 a 13-14

Dřepy

Dřep	<p>Nohy na šíři ramen. Tyč (násada) je na ramenou, lokty tlačit dozadu. Hrudník vzhůru, hlava v prodloužení páteře. Hráč provádí dřep až do pozice, kdy jsou stehna rovnoběžně se zemí, následně dochází k dynamickému pohybu do výchozí pozice (stoj). Nádech je před pohybem dolů a výdech při pohybu vzhůru.</p>	
Horní dřep (overhead squat)	<p>Viz výše s tím rozdílem, že tyč je držena nad hlavou. Paže jsou natažené, lokty směřují ven. Širší úchop umožňuje držení tyče nad hlavou s nataženými pažemi.</p>	
Dřep s výrazovým tlakem	<p>Viz výše s tím rozdílem, že ve spodní poloze hráč spustí tyč dolů na ramena (za krkem) a vytlačí ji zpět nad hlavu. Následně se pohybuje vzhůru do výchozího postavení (stoj). Udrží hrudník vzhůru, hlavu v prodloužení páteře.</p>	
Dřep na jedné (s oporou – bulharský dřep, bez opory – pistolky)	<p>Tyč na ramenou, lokty tlačit dozadu. Hrudník vzhůru, hlava v prodloužení páteře. Zadní noha je umístěna na lavici nebo bedně. Hráč se pohybuje směrem dolů, dokud stehno stojné nohy není rovnoběžně se zemí, následně dochází k dynamickému pohybu do výchozího postavení. Po jedné sérii vyměníte postavení nohou.</p>	
Horní dřep na jedné	<p>Viz výše s tím rozdílem, že je tyč držena nad hlavou, paže jsou rovné a lokty směřují ven. Zadní noha je umístěna na lavici nebo bedně. Hráč se pohybuje směrem dolů, dokud stehno stojné nohy není rovnoběžně se zemí, následně dochází k dynamickému pohybu do výchozího postavení. Po jedné sérii vyměníte postavení nohou.</p>	
Trhový spád (drop snatch)	<p>Nohy na šíři boků. Tyč na ramenou, lokty tlačit dozadu. Hrudník vzhůru, hlava v prodloužení páteře. Hráč se pomalu dostane do pozice na špičkách a následně explozivně, ale kontrolovaně klesne pod tyč tak, aby stehna byla rovnoběžně se zemí. Umístí tyč zpět na ramena a kontrolovaně se vrátí do výchozí pozice (stoj).</p>	

Různé formy výpadů

Výpad	<p>Tyč na ramenou, lokty tlačít dozadu. Hrudník vzhůru, hlava v prodloužení páteře. Nohy na šíři boků. Hráč provede výpad (stabilní pozice – koleno, kotník, kyčel). Ve chvíli, kdy se přední noha dotkne země, dojde k dynamickému odrazu, který vrátí hráče do výchozího postavení. Koleno by se nikdy nemělo výrazně dostat před špičku nohy.</p>	
Výpad za chůze	<p>Viz výše, ale po provedení výpadu se nevrací hráč zpět do výchozí pozice, ale pokračuje dál dalším krokem (výpadem).</p>	
Horní výpad	<p>Stejně jako výpad, ale hráč drží tyč nad hlavou.</p>	
Horní výpad za chůze	<p>Stejně jako výpad za chůze, ale hráč drží tyč nad hlavou.</p>	
Hodinový horní výpad	<p>Stejně jako horní výpad, ale hráč provádí výpady ve směru pomyslných čísel na ciferníku (3, 6, 9, 12). Koleno by se nikdy nemělo výrazně dostat před špičku nohy.</p>	

Tahy (přítahy)

Mrtvý tah	<p>Nohy mezi šířkou boků a ramen. Špičky směřující vpřed nebo mírně ven, celá chodidla jsou na podlaze. Úchop tyče na šíři ramen. Paže jsou rovné a lokty směřují ven. Tyč by měla být blízko tkaniček a holení. Záda by měla být mírně ohnutá nebo rovná. Ramena by měla být nad nebo mírně před tyčí. Trup by měl být neustále pod stejným úhlem vůči podlaze, narovnáním v oblasti kyčlí a kolen stejnou rychlostí dojde k narovnání celého těla (stoj). Ujistěte se, že se kyčle zvedají stejně rychle jako ramena. Ramena by měla zůstat před tyčí, lokty propnuté a vytočené ven. Hráč drží tyč co nejlépe u holení a posouvá své těžiště dozadu na paty společně s pohybem násady vzhůru. Jakmile násada mine kolena, pokračuje pohyb narovnáním v oblasti kyčlí a kolen, než dojde k napřímené celé postavy. Během pohybu zadržte dech a vydechněte, až když se tyč dostane ke kolenům při sestupné fázi cviku. Tyč by měla být po celou dobu provádění cviku co nejlépe tělu.</p>	
Výtah od stehien	<p>Nohy mezi šířkou boků a ramen. Špičky směřující vpřed nebo mírně ven, celá chodidla jsou na podlaze. Úchop tyče na šíři ramen. Paže jsou rovné a lokty směřují ven. Hráč je v podřepu a tyč je ve výšce poloviny jeho stehien. Ramena by měla být před nebo na úrovni tyče. Tyč je neustále blízko těla. Po podřepu následuje propnutí v kolenou, kyčlích a kotnících a přitažení ramen vzhůru k uším. Po pohybu vzhůru následuje pohyb zpět do výchozího postavení (podřep).</p>	













ČESKÉ
RAGBY

Cvičení s násadou (tyčí)

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Výtah ze země	První část pohybu je stejná jako u mrtvého tahu. Jakmile tyč mine kolena, dojde k protlačení kolen vpřed a tím k posunutí tyče výš. Od středu stehen provedte stejný pohyb, ale v kyčlích.	
Tlaky		
Výrazový tlak	Úchop je mírně širší, než jsou ramena. Ruka je ze spodní strany tyče. Nohy na šíři ramen a tyč v ose kotníky, kolena, kyčle. Lopatky k sobě a tlačte lokty vzad. Tyč je na úrovni hrudníku a ramen. Tyč se kontrolovaně pohybuje vzhůru za pomoci propnutí kolen a kyčlí. Po napřímění postavy dojde k narovnání paží vzhůru – tlačení tyče od prsou nad hlavu do napnutých paží. Zápěstí jsou neustále zpevněná. V horní pozici je tyč ve stejné ose jako zadní část hlavy. Následně dojde k pomalému a kontrolovanému vrácení tyče do výchozí pozice na ramena/prsa.	
Výraz do střihu (nůžek)	Hráči zaujmou podobné výchozí postavení jako při výrazovém tlaku. Hluboký nádech, kyčle se pohybují vzad do čtvrtinového dřepu. Následně dojde k výskoku do střihu/nůžek/vysokého výpadu. Ve stejné chvíli dojde k vytlačení tyče vzhůru nad hlavu – výraz vychází z ramenou a tricepsu. Výsledná pozice bude vysoký výpad (split squat). Následně dojde k dvojitému posunutí přední nohy o polovinu vzad a zadní nohy o polovinu vpřed. Tím se nohy dostanou co nejstabilněji vedle sebe a výraz bude dokončen.	
Trh	Hráč stojí s nohama na šířku ramen a má široký úchop na tyči. Povolí kyčle do podřepu, pánev tlačí vzad, ramena jsou nad tyčí, oči vzhůru, brada dolů, celý hráč je zpevněný. Ruce by měly být natažené, ale uvolněné. Hráč stojí s tyčí v rukou a pohybuje se dolů do podřepu. Ve chvíli, kdy tyč mine kolena, tak dojde k explozivnímu výskoku vzhůru, ramena jsou vytažena vzhůru. Následně dojde k spuštění těla dolů pod tyč. V plné verzi tohoto pohybu bude závěrečná pozice podřep (po výskoku) a tyč na úrovni zadní části hlavy s širokým úchopem.	

Cviky s vlastním tělem (gymnastika – pohybové dovednosti)

<p>Chůze ve stoji na rukou</p>	<p>Hráč položí ruce na zem na šíři ramen. Umístí nohy na zeď a kontrolovaně „jde“ rukama vzad, dokud se nedostane do pozice stojky. Následně „jde“ rukama vpřed, dokud se nedostane do pozice vzporu (tělo rovnoběžně se zemí). Nohy jsou pořád v kontaktu se zdí.</p>	
<p>Stojkotoul s výskokem</p>	<p>Hráč se dostane do pozice stojky. Následně začne pomalu přepadávat a provede kotoul ze kterého dynamicky vyskočí vzhůru.</p>	
<p>Kotoul vzad</p>	<p>Hráč začíná ve stoji a provádí kotoul vzad. Přitáhne bradu k hrudníku, přetočí se přes levé nebo pravé rameno. Hráč by měl skončit v pozici na nohách.</p>	
<p>Banánový kotoul</p>	<p>Hráč je v pozici podobné dlouhému banánu, kutálí se (vlevo/vpravo) a stále udržuje pozici banánu. Lokty a nohy nejsou v kontaktu se zemí. Po překulení na jednu stranu se hráč překulí zase zpět do výchozí pozice.</p>	
<p>Kotoul přes rameno s výskokem</p>	<p>Hráč provádí kotoul přes rameno, který zakončuje dynamickým výskokem vzhůru.</p>	
<p>Medvědí chůze</p>	<p>Na čtyřech, hráči se pohybují vpřed, vzad a do stran. Udržují rovná záda, kyčle a ramena ve stejné rovině.</p>	
<p>Medvěd do všech stran</p>	<p>Viz výše, ale hráč se pohybuje pouze do stran.</p>	
<p>Pronačně supinační otáčení na čtyřech</p>	<p>V pozici na čtyřech se hráč otáčí do obrácené pozice na čtyřech (obličej vzhůru) a naopak. Udržuje zpevněné tělo.</p>	
<p>Pronačně supinační otáčení na čtyřech s výskokem</p>	<p>Viz výše, ale hráč provede po pozici na čtyřech jeden klik následovaný dynamickým výskokem.</p>	
<p>Hvězda (na levou, na pravou)</p>	<p>Hráč provádí hvězdu (přemet stranou). Ruce jsou umístěny na zemi, během toho, co se tělo otáčí, a nohy se pohybují přes tělo do výchozí pozice (stoj).</p>	



ČESKÉ
RAGBY

Plazení bez nohou	Hráč leží hrudníkem na zemi, paže jsou natažené před hlavou. Následně dochází k pohybu hráče způsobeného jeho pažemi.	
Reakce ve vzporu	Hráči jsou ve vzporu tvářemi k sobě. Jeden z hráčů vede a snaží se dotknout ruky spoluhráče, ten se mu v tom snaží zabránit nadzvednutím ruky před dotekem.	
Přetočení ze zad pozice jack-knife (kreveta)	Hráč leží na zádech a má pokrčená kolena. Použije celé dolní končetiny k odtažení a rotaci těla dozadu do pozice jack-knife.	
Oslí kop	Hráč stojí s rukama v předpažení. Skočí na ruce, dotkne se země a v ten moment dynamicky vykopne nohy směrem vzad a vzhůru. Tento pohyb opakuje ihned, jak dojde k doteku nohou země.	
Výkrok z výpadu	Z pozice na kolenou (výpadu), hráč vykročí jednou nohou vpřed do výpadu. Opakuje na druhou stranu.	
Výskok z kolen	Hráč vyskočí z pozice na kolenou do podřepu (dřepu). Udrží vzpřímené postavení těla. Svých paží vpřed a vzhůru umožní hráči se snadněji dostat do pozice dřepu.	
Výskok z kolen na jednu nohu	Viz výše, ale hráč dopadá pouze na jednu nohu (pravou/levou). Modifikace – hráč po doskočení do podřepu na jedné noze vyskočí explozivně vzhůru.	
Skok z výpadu	Hráč začíná v pozici výpadu, vyskočí explozivně vzhůru a ještě před dopadem vymění pravou nohu za levou a naopak. Neustále udržuje vzpřímené tělo, hlavu vzhůru a používá pohybu paží.	
Přeskok stranou do planku	Hráč přeskočí rychle (levá/pravá) a dostane se do polohy planku stranou. Udrží zpevněnou pozici – hrudník rovně, ruce tlačít vzhůru a dozadu.	

Cvičení s vlastním tělem

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Kruhové tréninky – s vlastní vahou a medicínbaly

Kruhové tréninky s vlastní vahou a medicínbaly jsou výbornou možností, jak rozvíjet obecnou kondici, zejména silovou vytrvalost. Kruhové tréninky s vlastní vahou a kruhové tréninky s medicínbaly jsou skvělým úvodem do silového tréninku a zvyšují odolnost hráčů na únavu při anaerobní činnostech na hřišti i v posilovně.

Stejně jako u všech cvičebních plánů musí trenéři dbát na to, aby nedošlo k přetřívání hráčů. Během prvních dvou až tří tréninkových jednotek v posilovně nechte hráče provést pouze jednu sérii každého cviku. Kvalita pohybu je mnohem potřebnější než kvantita.

Příklad formátu plánu (věk 13-14 let):

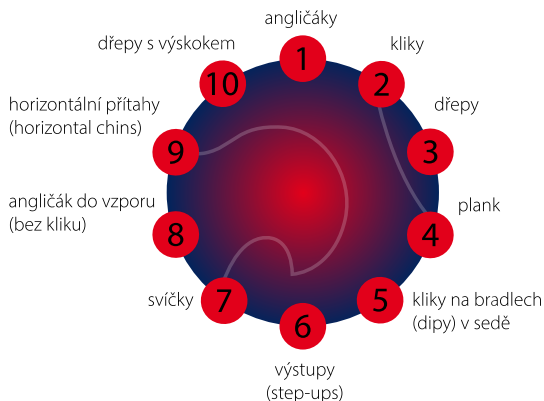
Vyberte osm až deset cviků, aby došlo k procvičení všech částí těla:

Celé tělo – horní část těla – dolní část těla – střed těla (core)/trup – horní část těla – dolní část těla – střed těla (core)/trup.

Cvičení			Kola	
Týden	Zatížení	Odpočinek	Počet	Odpočinek
1	20 vteřin	20 vteřin	1	-
2	20 vteřin	20 vteřin	2	2 minuty
3	30 vteřin	30 vteřin	2	2 minuty
4	40 vteřin	40 vteřin	2	3 minuty
5	20 vteřin	20 vteřin	3	2 minuty
6	30 vteřin	30 vteřin	3	2 minuty
7	30 vteřin	30 vteřin	4	2 minuty
8	40 vteřin	40 vteřin	3	3 minuty

Provádějte kruhové tréninky dvakrát týdně, ale minimálně s 48 hodinovou pauzou mezi jednotlivými tréninky. Pokud mají hráči více tréninkových jednotek, tak by mezi nimi vždy měla být dostatečná pauza k zotavení.

Tento obrázek je příkladem kruhového tréninku s deseti cviky. Trenér může udělat kartičky pro každé stanoviště, které vysvětlují daný cvik, dobu zatížení a odpočinku.



Cviky s medicinbalem

Schopnost generovat sílu je důležitým faktorem při mnoha sportech, zejména při sportech obsahujících dynamické (explozivní) pohyby. Cvičení s medicinbaly ve spojení se silovým a kruhovým tréninkem může být použito k rozvoji silových schopností (strength and power). Některá cvičení s medicinbaly mohou být použita při plyometrickém tréninku (kapitola plyometrie) k rozvoji dynamických pohybů. Trénink s medicinbaly je vhodný pro všechny hráče různých úrovní, věku i sportů.

Příprava tréninku s medicinbaly:


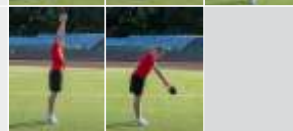
Následující text je jakýmsi návodem (Jones et al, Strength and conditioning with medicine balls, 1997, Coachwise) pro přípravu a vedení tréninkové jednotky s medicinbaly:

- Vždy se ujistěte, že dojde k provedení správné rozcvičky a docvičky.
- Před začátkem tréninku vysvětlete správnou techniku provedení všech cviků.
- Hráči, kteří cvičí s medicinbalem, by měli vždy dodržovat správné provedení/techniku jednotlivých cviků.
- Cvičení s medicinbaly by mělo být intenzivní.
- Tréninková jednotka by měla začínat lehčími a méně dynamickými cviky, následovat by měly cviky náročnější a dynamičtější.
- Součástí tréninkové jednotky by měla být cvičení, která mají vztah k výbušným ragbyovým pohybům.
- Připravte tréninkovou jednotku, při které budete zatěžovat různé části těla (spodní část těla, horní část těla a trup).
- Připravte si různé hmotnosti medicinbalů – lehké, střední, těžké (2-5 kg).
- Ze začátku by měli hráči používat lehké medicinbaly a postupně zvyšovat zatížení (těžší medicinbaly).
- Zvolte vhodný prostor pro trénink (dostatečně vysoké stropy, zdi vhodné pro odhod medicinbalů apod.).
- Udržujte pořádek při hodinách. Medicinbaly mohou být nebezpečné, když jsou používány špatně.
- Efektivní trénink s medicinbaly může trvat pouze 30 až 40 minut.
- Kvalita pohybu je důležitější než kvantita. Hráči musí vždy pracovat s medicinbaly s maximálním úsilím – co nejdynamičtěji.



Cviky s medicinbalem

Rotace ve stoji	Hráči stojí zády k sobě ve vzdálenosti jednoho metru. Boky směřují vpřed, nohy jsou mírně pokrčené (uvolněné), hráči si vzájemně předávají míč pomocí rotace trupu.	
Hod od prsou	Hráči stojí, v rukou drží míč (zezadu), lokty směřují ven. Hráč vykročí vpřed a hodí míč (trčením) rovně spoluhráči.	
Vertikální extenze	Hráči stojí zády k sobě ve vzdálenosti cca 60 cm. Míč si podávají nad hlavou a vrací ho mezi nohama.	
Hod přes hlavu	Hráči jsou ve stoji kročným, nohy jsou 50 cm od sebe. Míč s krokem hodí přes hlavu spoluhráči.	
Hod přes hlavu z lehu	Hráč A leží na zemi. Hráč B hodí medicinbal hráči A. Hráč A chytne míč a hodí ho přes hlavu hráči B.	
Odkop míče obouoř	Hráč A leží na zádech, chodidla směřují k hráči B. Hráč B hodí míč obloukem na nohy hráče A, který pokrčí kolena k hrudníku a odkopne ho zpět hráči A. Hráč A nepokládá nohy na zem.	
Hamstring kop	Hráč A leží na břiše. Hráč B kutálí míč po zádech až na paty hráče A, který míč kopne/posune (švihem) zpět nahoru hráči B.	
Rugbyové přihrávky o zeď	Hráč stojí 2-3 metry od zdi. Míč je hozen do zdi a následně chycen z odrazu. Provádějte na obě dvě strany.	
Ruská rotace	Hráč sedí/balancuje v sedu (rovná záda přibližně úhel 45°). Míč je předáván z jedné strany těla na druhou a opačně.	
Hyper hod	Hráč A leží tvář dolů/vpřed. Hráč B hází míč na hlavu hráče A, který míč chytá a v maximálním propnutí hází míč ihned zpět hráči A.	

Hod přes hlavu vzad	Hráč drží míč zesponu a na úrovni kolen. Odhazuje míč vzhůru a vzad ve chvíli, kdy je celé tělo v maximálním natažení (vytažení).	
Hod o zem	Hráč hodí míč explozivně směrem dolů pod sebe z úrovně hlavy, chytí ho při odražení.	

Kolik opakování?

Efektivní cvičení s medicinbaly může trvat pouze 30 minut (hráči musí pracovat efektivně). Začněte dvě tréninkové jednotky týdně a dodržujte mezi nimi pauzy 36 až 48 hodin z důvodu regenerace. Každý trénink by měl být tvořen 6-8 cviky po dvou až třech sériích. Jestliže je hráč dostatečně fyzicky připraven, může být počet opakování zvýšen na 6-12. Jestliže je hráč spíše silově vytrvalostní typ, zvýšte počet opakování na 12-20. Doporučená hmotnost medicinbalů je 3-5 kg pro chlapce a 2-3 kg pro dívky.

Příklad formátu plánu (věk 13-14 /14-15 let):

Cvičení	Opakování		Série	
	Výbušná síla	Silová vytrvalost	Počet	Odpočinek
Rotace ve stoji	5-10	12-20	2-3 Dynamická síla	3 minuty
Hod od prsou	5-10	12-20		
Hod přes hlavu z lehu	5-10	12-20		
Ragbyové přihrávky o zeď	5-10	12-20	3-4 Silová vytrvalost	1,5-2 minuty
Ruská rotace	5-10	12-20		
Hod o zem	5-10	12-20		

Technika a bezpečnost

Dodržujte následující body k zajištění správné techniky a bezpečnosti při cvičeních s medicinbaly (Jones et al, Strength and conditioning with medicine balls, 1997, Coachwise):

- Odhazujte medicinbal z plně natažených paží.
- Mějte správné postavení nohou před odhodem medicinbalu.
- Vždy provádějte jednotlivé cviky v plném kloubním rozsahu.
- Dodržujte správnou techniku, je nadřazena vzdálenosti hodu.
- Nezkušení hráči by neměli dávat míč výrazněji za hlavu při hodech přes hlavu.
- Při zvedání medicinbalu udržujte rovná záda a pokrčte se v kolenou (dřep).
- Při provádění cvičení v lehu na zádech se ujistěte, že je páteř v neutrálním postavení (přirozené zakřivení páteře).
- Při chytání míče vždy dodržujte:
 - natažené paže
 - ruce u sebe
 - oči sledují míč
 - natažené tělo směrem k míči
 - nechtejte špatně hozené míče

Úvod do posilování s osou (vzpěračskou tyčí)

Nejdůležitější prvky pro rozvoj hráčů v tomto věkovém období (12-16 let) jsou:

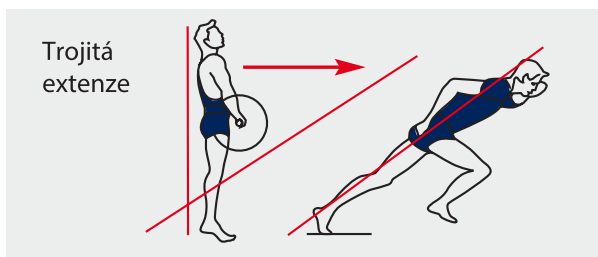
- Pokračování v tréninku (zábava) a fyzická příprava na zápas.
- Rozvíjení úrovně techniky a navázáním bezpečným tréninkem na cvičení s násadou (tyčí).
- Rozvíjení schopnosti pro zvolení přiměřeného tréninku vůči jejich schopnostem a fyzické vyspělosti.

Absolvování úvodu do vzpěračských technik s násadou (tyčí) je nezbytné pro následné pokračování v posilování s větším odporem, které odpovídá technické a fyzické vyspělosti hráčů. Mělo by dojít k bezproblémovému postupu k cvičením s větším odporem, která zvýší mimo jiné posturální sílu, která je důležitá pro fyzickou kontaktní hru.

Existují různé druhy silových tréninků, od kulturistických tréninků až po vzpěračské typy tréninků. Důležité je si uvědomit, že mladí hráči by měli být seznámeni s cviky se zapojením většího počtu kloubů, které podporují celkovou stabilitu těla, flexibilitu a rychlost pohybu. Regulérní silový trénink má mnoho benefitů, které může mladým hráčům přinést.

Na mladé hráče je kladen požadavek, aby prováděli pohyby výbušně a rychle. Nezáleží na tom, který sport hráči dělají, musí být silní, aby byli dostatečně výbušní a rychlí. Klíčem úspěchu ve sportech, jako je ragby, kriket, basketbal, golf nebo tenis, je rychlost pohybu.

Nejsilnějším pohybem, který tělo může generovat je extenze kotníků, kolen a kyčlí tzv. „trojitá extenze“. Kombinace pohybu všech tří kloubů z pokrčené polohy (flexe), „trojitá flexe“ do extenze generuje sílu, která vytvoří výbušný pohyb podle konkrétního herního podnětu. Trojitá extenze je součástí většiny pohybů ve všech sportech. Jako příklad můžeme uvést vertikální skok, který je používán jako spolehlivý test na výbušnou sílu dolních končetin. Tělo je při něm rozpohybováno trojitou extenzí a pravděpodobně není lepší možnost, jak dosáhnout lepších výsledků. Trojitá extenze je velice důležitá při provádění velkého množství pohybů. Trénink zaměřený na zlepšení trojité extenze a flexe je nutný pro zlepšení výkonu hráčů na hřišti.





ČESKÉ
RAGBY

Cviky se zapojením většího počtu kloubů vhodné pro všechny fáze rozvoje (DRH – fáze 3 a 4)

Cvik	Rozvíjí sílu hlavních svalových skupin.	
Zadní dřep	Hráč stojí s nohama na širší ramen. Osa je umístěna na ramenou, ramena jsou tlačena vzad. Hrudník vzhůru, hlava v prodloužení páteře (kouká vpřed). Pohyb dolů je až do pozice, kdy jsou stehna rovnoběžně se zemí. Explosivní pohyb zpět do výchozí pozice (stoj). Nádech je před pohybem dolů, výdech je při pohybu vzhůru.	
Běhání, skákání, skládání, pohyb v mlýnu, rucku a maulu. Hýžďové svaly, hamstringy, vzpřimovače spodních zad, kvadricepsy.		
Bench press	Hráč zaujme pozici na lavičce, celá chodidla na zemi pod úrovní kolien. Úchop je o něco širší než ramena. Osou pohybuje na úrovni hrudi (prsou) dolů a nahoru (flexe a extenze). Zpevněná zápěstí a lokty jsou tlačeny k hrudi. Tyč je explozivně vytlačena vzhůru, dokud nejsou paže natažené. Nádech je před pohybem dolů, výdech je při pohybu vzhůru. Nikdy neprovádějte tento cvik bez podpory (spotter).	
Skládání, pohyb v mlýnu, rucku a maulu. Prsní svaly, deltové svaly, tricepsy.		
Mrtvý tah s nataženými nohama	Stoj s nataženými (ne propnutými) nohama. Osa je na úrovni stehna v natažených pažích. Hlava v prodloužení páteře, retrakce ramen (od uší dolů). Osa je blízko stehna, než se dostane ke kolenům. Žáda jsou rovná, mírně prohnutá během pohybu dolů i nahoru. Nádech před pohybem dolů, výdech při pohybu nahoru.	
Běhání, skákání, skládání, pohyb v mlýnu a maulu. Hýžďové svaly, hamstringy, vzpřimovače spodní části zad.		
Mrtvý tah	Nohy mezi šířkou boků a ramen. Špičky směřující vpřed nebo mírně ven, celá chodidla jsou na podlaze. Úchop tyče na šíři ramen. Paže jsou rovné a lokty směřují ven. Tyč by měla být blízko tkaniček a holení. Žáda by měla být mírně ohnutá nebo rovná. Ramena by měla být nad nebo mírně před tyčí. Trup by měl být neustále pod stejným úhlem vůči podlaze, narovnáním v oblasti kyčlí a kolien stejnou rychlostí dojde k narovnání celého těla (stoj). Ujistěte se, že se kyčle zvedají stejně rychle jako ramena. Ramena by měla zůstat před tyčí, lokty propnuté a vytočené ven. Hráč drží tyč co nejlíže u holení a posouvá své těžiště dozadu na paty společně s pohybem násady vzhůru. Jakmile násada mine kolena, pokračuje pohyb narovnáním v oblasti kyčlí a kolien, než dojde k napřimé celé postavě. Osa by měla být po celou dobu provádění cviku co nejlíže tělu. Nádech před pohybem dolů, výdech při pohybu nahoru.	






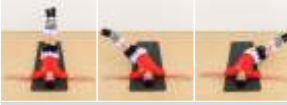



ČESKÉ
RAGBY

Úvod do posilování s osou (vzpěračskou tyčí)

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

	Běhání, skákání, skládání, pohyb v mlýnu, rucku a maulu. Hýžďové svaly, hamstringy, vzpřimovače spodní části zad, kvadricepsy, trapéz, rombické svaly, deltové svaly.	
Výtah od stehen	<p>Nohy mezi šířkou boků a ramen. Špičky směřující vpřed nebo mírně ven, celá chodidla jsou na podlaze. Úchop tyče na šíři ramen. Paže jsou rovné a lokty směřují ven. Hráč je v podřepu a tyč je na úrovni poloviny stehen. Ramena by měla být před nebo na úrovni osy. Tyč je neustále blízko těla. Po podřepu následuje pronutí v kolenu, kyčlích a kotnících a přitažení ramen vzhůru k uším. Po pohybu vzhůru následuje pohyb zpět do výchozího postavení (podřep).</p>	
	Běhání, skákání, skládání, pohyb v mlýnu a maulu. Hýžďové svaly, hamstringy, vzpřimovače spodní části zad.	
Výrazový tlak	<p>Úchop je mírně širší, než jsou ramena. Ruce jsou ze spodní strany tyče. Nohy na šíři ramen a tyč v ose kotníky, kolena, kyčle. Lopatky k sobě a tlačení loktů vzad. Tyč je na úrovni hrudníku a ramen. Tyč se kontrolovaně pohybuje vzhůru za pomoci pronutí kolena a kyčlí. Po napětí postavy dojde k narovnání paží vzhůru – tlačení tyče od prsou nad hlavu do napnutých paží. Zápěstí jsou neustále zpevněná. V horní pozici je tyč ve stejné ose jako zadní část hlavy. Následně dojde k pomalému a kontrolovanému vrácení tyče do výchozí pozice na ramena/prsa.</p>	
	Běhání, skákání, skládání, zvedání, pohyb v mlýnu, rucku a maulu. Hýžďové svaly, hamstringy, vzpřimovače spodní části zad, kvadricepsy, široký sval záďový, deltové svaly (anterior, medial).	
Přitahy v předklonu	<p>Nohy na šířku ramen. Úchop užší než šíře ramen, osa na úrovni kolena. Zada by měla být mírně ohnutá nebo rovná. Ramena by měla být před tyčí. Hráč vytahuje osu z natažených paží směrem vzhůru podél stehna až k horní části břicha a zpět. Pozice zad se při provádění cviku nesmějí změnit. Hráč by se měl vyhnout používání dolních končetin při tomto cviku.</p>	
	Braní míče ležícímu nebo stojícímu hráči, skládání, pohyb v mlýnu, rucku, čištění rucku. Všechny svaly horní části zad, vzpřimovače spodní části zad, biceps, zadní část deltových svalů.	
Horizontální přitahy	<p>Hráč se chytí hrazdy, úchop nadhmatem širší než ramena. Visí na hrazdě v plně pronutých pažích.</p>	
Pohyb vzhůru	<p>Přitahuje se se k hrazdě tak, aby se při finální pozici dotýkal hrudníkem hrazdy a brada byla nad hrazdou. Během přitahuje se hráč soustředí, aby bylo jeho tělo rovné a zpevněné a nehoupalo se.</p>	
Pohyb dolů	<p>Hráč začne natahovat/povolovat paže, dokud se nespustí do výchozí pozice.</p>	

Úvod do posilování s osou (vzpěračskou tyčí)

		Skládání, pohyb v mlýnu, raku, síla úchopu. Široký sval zádový, střední část trapézu, rombické svaly, velký oblý sval (m. teres major).	
Kliky na bradlech (dipy)	Hráč se opře o lavici nebo bednu, dlaně jsou vzdálené přibližně na šířku ramen a pohybuje tělem nahoru a dolů za pomoci paží.		
Pohyb dolů	Hráč udržuje lokty blízko u těla a pokrčuje pomalu paže až do 90°, přičemž se naklání mírně dopředu.		
Pohyb nahoru	Hráč propíná své paže, dokud nejsou plně propnuty a není ve výchozí pozici.		
		Skládání, pohyb v mlýnu, rucku, maulu. Velký prsní sval, triceps, deltové svaly.	
Posilování trupu (core)			
Plank	Hráč udržuje stabilní polohu na předloktcích a prstech na nohou, spodní část zad by měla být rovná, aby byla udržena přímá linie od pat až po hlavu.		
Vyvalení (roll outs)	Hráč je na kolenou a osu drží na šíři ramen. Ve výchozí pozici by měla být osa blízko stehem. Hráč následně kontrolovaně roluje osu od sebe po zemi a udržuje pozici podobnou planku. Ve chvíli, kdy dojde k plnému propnutí paží, začne hráč rolovat zpět do výchozí pozice. Spodní část zad by měla být rovná, aby byla udržena přímá linie od pat až po hlavu. Správné postavení těla je nadřazeno vzdálenosti, kam se hráč zvládne s osou dostat.		
Metronomy	Hráč leží na zádech, ruce jsou v upažení (90° vůči trupu), dolní končetiny jsou zvednuté pod úhlem 90° vůči podlaze. Hráč kontrolovaně pokládá nohy ze strany na stranu. Neustále udržuje ramena na zemi.		
Svíčka	Hráč leží na zádech s rukama podél těla. Udržuje ramena na zemi a kontrolovaně zvedá nohy, pánev a trup vzhůru tak, aby byly ramena a paty v jedné rovině. Po dosažení horní pozice hráč začíná pokládat trup, pánev a nohy zpět do výchozí pozice (lehn).		
V-sed	Hráč leží na zádech, ruce a nohy natažené v prodloužení těla nad zemí. Hráč pomocí břišního svalů pohybuje nohama a pažemi vzhůru a k sobě, aby se potkaly na úrovni pasu. Následně se paže a nohy vrací zpět do výchozí pozice.		
Ruská rotace	Hráč sedí (rovná záda přibližně úhel 45°). Drží medicínbal na natažených pažích a předává ho od jednoho boku k druhému. Trup rotuje, ale jinak svou polohu nemění. Ramena jsou držena od uší a hruďník vzhůru.		

Týden	1			2			3			4		
Datum začátku:												
Trénink 1	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série
1 Horní dřep												
2 Zadní dřep												
3 Mrtvý tah s nataženými nohama												
4 Přítahy (podhmat)												
5 Kliky na bradlech												
6 Cvik na posílení trupu												
Trénink 2	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série
1 Horní výpad												
2 Mrtvý tah												
3 Výtah od stehén												
4 Tlaky za hlavou												
5 Four way neck (krk)												
6 Cvik na posílení trupu												
Trénink 3	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série	Zatížení	Opakování	Série
1 Zadní dřep												
2 Bench press												
3 Tlaky na ramena s jednoručkami												
4 Kliky na bradlech												
5 Four way neck (krk)												
6 Cvik na posílení trupu												
				1. možnost			2. možnost					
	Cviky na posílení trupu			Vyvalení (roll out) 3×10			Plank (1 min) 3x					
				Metronomy 3×10			Svíčka 3×10					
				V-sed 3×10			Ruská rotace 3×10					

Velikost zatížení

Správná technika posilování a vzpírání by měla být budována důsledně podle fází DRH. Hráči začínají s nábívkem technik s násadami/tyčemi, pokračují přes lehké olympijské osy, až se dostanou k posilování s větší zátěží. Je důležité si pamatovat, že všichni hráči jsou „začátečníci“ z hlediska techniky a silového rozvoje, a tudíž by tréninkové plány měly být tvořeny takovými cviky, které hráči zvládnou bezpečně a správně provést.

Základní stavební kameny pro specifické sportovní výkony jsou technika, flexibilita a síla. Hráči se nemohou stát rychlejšími a výbušnějšími bez toho, aniž by zesílili.

Počty opakování a sérií:

		Začátečník	
1. rok tréninku	3×10	3×10	3×8
	3×10 Přípravné období Začátek soutěžního období	Střed soutěžního období	Hlavní část soutěžního období Konečná část soutěžního období
2. rok tréninku	3×10	3×8	3×5
	Přípravné období Začátek soutěžního období	Střed soutěžního období	Hlavní část soutěžního období Konečná část soutěžního období
		Pokročilý	
3. rok tréninku	3×10	3×8	3×5
	Přípravné období Začátek soutěžního období	Střed soutěžního období	Hlavní část soutěžního období Konečná část soutěžního období
4. rok tréninku	3×10	3×8	3×5
	Přípravné období Začátek soutěžního období	Střed soutěžního období	Hlavní část soutěžního období Konečná část soutěžního období

Alternativy tréninku (na strojích)

Cvičení s volnou vahou je neefektivnějším způsobem rozvoje silových schopností při sportu. Nicméně většina komerčních posiloven je vybavena stroji, které lze použít jako bezpečnou alternativu k cvičení s volnou vahou. Je potřeba zdůraznit, že cvičení na strojích není tak efektivní jako cvičení s volnou vahou. Následující stroje/cviky jsou alternativou cvičení s volnou vahou:

1. Leg press (tlak nohama)
2. Chest press (tlak z prsou)
3. Seated row (přítahy spodní kladky v sedě)
4. Shoulder press (tlak z ramen)
5. Biceps curls (bicepsový zdvih)
6. Triceps press down (tricepsově stahování kladky obouřuč)

Zázemí a vybavení posilovny

Některé kluby nemají vhodně vybavenou posilovnu nebo ji nemají vůbec. Hráči tu dříve nemají možnost provádět silový trénink a tím se vhodně připravovat na soutěžní utkání. Nicméně všechny kluby mají nějaký prostor, který lze použít pro silový trénink (klubovna apod.).

1. Prostor

Zaplnění volného prostoru posilovacími stroji je plýtvání prostorem, který lze efektivně využít pro zvedání volných vah. Posilování s volnou vahou je vhodnější pro rozvoj silových schopností ve vztahu k dynamickým pohybům, které jsou potřebné ve většině sportů.

2. Podlaha

Podlaha musí být dostatečně odolná na to, aby odolala odhozům/pádům závaží/ěnek. Ideální je, aby část plochy podlahy byla kryta silnou gumou (odhozy činek) a část byla tvořena tatami, žíněnkami (5 m × 5 m) pro gymnastické cvičení, kompenzaci, judo, zápas apod.

3. Klece/stojany

Posilovací klece jsou poměrně drahé a zabírají mnoho prostoru, proto doporučujeme zakoupit volně stojící stojany na osu, které nezabírají tolik prostoru a v případě potřeby je možné je snadno přemístit/uskladnit.

4. Vybavení

Je důležité zajistit olympijské osy (1 na 4 hráče), gumové kotouče (5-20 kg) pro 2-3 cvičící hráče (100-300 kg celkem), jednoruční činky s regálem (2,5-30 kg), medicinbaly (1-5 kg).

5. Mladí hráči

Pokud budou mít pod dohledem přístup mladí hráči, tak by měl být zajištěn dostatek juniorských olympijských os (7, 10 a 15 kg) a násad – tyčí (minimálně 12).

6. Plán stavby

Je důležité, aby architekti komunikovali s kondičními trenéry a přijali fakt, že strop musí být minimálně 3,2 m vysoko z důvodu zvedání osy nad hlavu.

7. Dodavatelé zařízení

V České republice je možnost nakoupení vybavení z druhé ruky. Pro rady ohledně tréninkového vybavení můžete kontaktovat kondiční trenéry ČSRU.



Požadované vybavení Specifikace

Gumová podlaha	5 m × 5 m
1 sada jednoručních činek (10)	2,5-30 kg
1 sada pevných činek (10)	20-42,5 kg
2 olympijské osy	20 kg
2 olympijské osy	15 kg
2 olympijské osy	10 kg
Gumové kotouče	8 × 5 kg
	8 × 10 kg
	4 × 15 kg
	4 × 20 kg
Kovové kotouče	4 × 1,25 kg
	8 × 2,5 kg
	8 × 5 kg
Uzávěr na olympijskou osu	8 sad
Stojan na kotouče (6 čepů)	1
1 regál na jednoruční činky	10 párů
1 stojan na pevné činky	10 míst
2 nastavitelné volně stojany na osu	
1 nastavitelná posilovací lavice	1
Bradla a hrazda přidělané na zdi	1



Vybavení navíc

Medicínbaly	1 × 4 kg, 1 × 5 kg, 1 × 6 kg, 1 × 8 kg
Stojan na medicínbaly	
Rotoped	
Veslařský trenažér	
Žíněnky	2 × 2 m × 1 m

Plymetrické dovednosti – výskok, doskok



Průvodce plymetrií

Charakteristika hráče	Intenzita cvičení	Biologický věk	Tréninková zkušenost	Relativní síla	Technické kompetence	Objem	Pohlaví
Připraven na vyšší intenzitu cvičení	Připraven na vysokou intenzitu cvičení	Plná dospělost (18+)	Pokročilý nebo zkušený hráč, který má zkušenosti s regulérními plymetrickými cvičeními.	Dřep s 60 % z vlastní váhy, 5 opakování za 5 vteřin.	Dopad na jednu nohu z 50 cm výšky. Dopad do dřepu z výšky 1 metru.	150 kontaktů se zemí	Muži: Klíčové informace Malý Q úhel (jedná se o úhel mezi dvěma osami, které spojují střed paty a přední trn pánevní). Menší kloubní hypermobilita. Zranění šlach během růstového spurtu (např. Osgood-Schlatterova nemoc). Hormonálně stabilnější. Vyšší úroveň síly.
	Přesun od základních poskoků k náročnějším plymetrickým cvičením je nejrizikovější fází.	Dospívání (po pubertě)	Začátečník nebo pokročilý hráč, kompetentní pro odraz i dopad.	1 x dřep, 1,5 x vlastní váha.	Dopad do dřepu z výšky 50 centimetrů. Skok do dálky včetně odrazu a dopadu.	100 kontaktů se zemí	Ženy: Větší Q úhel (z důvodu širší páneve). Větší kloubní hypermobilita. Hormonální cykly. Menší úroveň síly. Větší pravděpodobnost přetržení předního zkříženého vazů.
		Starší školní věk (puberta)	Začátečník, žádné zkušenosti s plymetrií, zkušenosti s odrazem a dopadem.	Dřep a výpad bez zátěže (vlastní tělo), 5 opakování za 5 vteřin.	Skok na jedné včetně odrazu a dopadu. Čtvrtinový dřep na jedné.	60 kontaktů se zemí	
		Mladší školní věk (před pubertou)	Začátečník, žádné zkušenosti s plymetrií, průměrné fyzicky připravený.	Dřep a výpad bez zátěže (vlastní tělo).	Dřep – správná technika. Dřep – špatná technika.	30 kontaktů se zemí	
	Úvod do plymetrie		Kontakt se zemí = dopad na jednu nebo obě nohy naráz				

Plymetrické dovednosti – výskok, doskok

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Plyometrické dovednosti – výskok, doskok

Základní důvod k zařazení plyometrického tréninku je snížení doby kontaktu nohy se zemí při běhu nebo skákání. Tento čas se snižuje s dospíváním a zvyšující se silou. Plyometrický trénink slouží jako doplněk silového tréninku, hráč tráví čas nácvičkem konkrétní dovednosti, jako je běhání, skákání, brzdění nebo změna směru. Tyto pohybové vzorce jsou často považovány za silně geneticky podmíněné, a tudíž špatně ovlivnitelné tréninkem. Nicméně výzkum naopak ukázal, že prakticky všichni hráči mohou pomocí plyometrie pozitivně ovlivnit své fyzické schopnosti. Při zařazení plyometrických cvičení do tréninkových jednotek by trenéři neměli opomenout:

- Připravenost jedince k výskoku a dopadu
- Objem cvičení
- Intenzita cvičení
- Frekvence cvičení
- Zotavení/adaptace

Mechanika odrazu a dopadu

Před zařazením plyometrických cvičení by se měly děti naučit, jak se správně odrazit a správně dopadnout. Všem dětem od 8. roku života by měla být dána možnost se naučit, jak se správně odrazit a správně dopadnout při jakémkoliv skákání. Možnost vzniku zranění z důvodu nestabilního kotníku, kolene nebo kyčle se dá ovlivnit naučením správného mechanismu odrazu a dopadu, pro které je mimo jiné důležité toto:

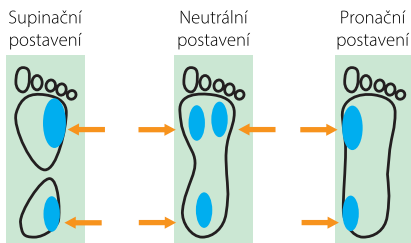
- Vyrovnání kyčle
- Pozice trupu
- Neutrální pozice nohou
- Reakční síla země

Vyrovnání kyčle

- Rovnoměrný dopad na obě dvě nohy.
- Dopad na přední část chodidla (metatarsy).
- Kotníky, kolena a kyčle se při nárazu (kolena 15-40°) pokrčí a tím absorbují dopad a zlepšují stabilitu.
- Dobrá excentrická kontrola umožní bokům kontrolovaně spustit tělo a včas aktivovat svaly dolních končetin, které pomohou s tlumením dopadu.
- Čěšky jsou umístěny nad/před středem každé nohy, nesměřují ven ani dovnitř, ale vždy ve směru špičky.
- Vyrovnání kyčle – nohy nejsou vtočeny dovnitř ani ven.

Postavení chodidla

Chodidlo by vždy mělo být v NEUTRÁLNÍM POSTAVENÍ. Ani pronační ani supinační postavení chodidla. Chodidlo v neutrálním postavení nejlépe absorbuje dopad a udržuje stabilitu celého těla.



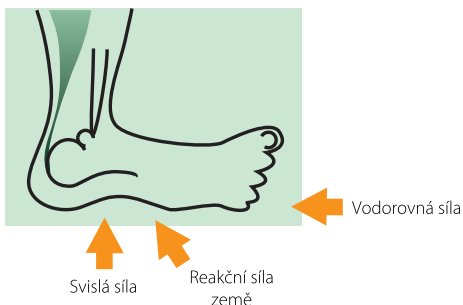
Při dopadu udržujte chodidla co nejbližší pod kyčlemi.

Co je to reakční síla země?

Při běhání, skákání, dopadání a změnách směru musí být hráč schopný vstřebávat síly působící na jeho dolní končetiny. Při jakékoliv činnosti, při které dojde k dopadu na jednu nebo obě nohy, může být jakýkoliv podnět od dvou a půl až čtyř násobku tělesné hmotnosti síly přenesen skrz dolní končetiny za 0,02 vteřiny.

Reakční síla země může být rozdělena do dvou částí:

1. Svislá síla
2. Vodorovná síla







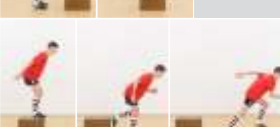



Síly při dopadu jsou především síly svislá a vodorovná. Intenzita skoku záleží na výšce (svislá) a na vzdálenosti (vodorovná). Takže čím výše nebo dále je skočeno, tím je větší síla při nárazu.

Je důležité minimalizovat reakční sílu země, pokud dochází ke cvičením často a při vysoké intenzitě.

- Možnost zranění (chronického) – chrupavka
- Osteoartróza
- Achillova šlacha, patelární šlacha

Doskoková (dopadová) a odrazová cvičení

Skoky snožmo	Hráč skáče vzhůru a přitahuje kolena k hrudníku. Dopadá stabilně na obě dvě nohy.	
	Hráč skáče vzhůru a přitom se otáčí o 90°/180°/270° až do výchozí pozice.	
Plyobox (bedna)	Hráč seskakuje z bedny (30 cm) a dopadá stabilně na obě dvě nohy.	
	Hráč vyskakuje na bednu (60 cm). Dopadá stabilně na obě dvě nohy.	
	Hráč seskakuje z nízké bedny. Dopadá stabilně na jednu nohu.	
	Hráč vyskakuje na bednu (30 cm). Dopadá stabilně na jednu nohu.	
	Hráč seskakuje z nízké bedny, dopadá stabilně na jednu nohu a co nejrychleji běží vpřed, stranou nebo vzad.	
	Viz výše, ale dopadá na jednu nohu. Zaměřte se na lehký dopad a udržení stabilní pozice (zmrazení).	

Poskakování a balanční cvičení

Poskakování	Hráč poskakuje na jednom místě a chytá tenisový míček.	
	Hráč poskakuje vpřed a vzad.	
	Hráč poskakuje do stran (stabilní doskok).	
Rovnováha	Hráč zavře oči, drží stabilní pozici a tlačí do zdi. Hráč stojí na labilní podložce (bosu, balanční čoučka apod.) Velké množství pohybu v kolenou během udržování rovnováhy.	

Jak moc a kdy modifikovat (ztěžovat) tato cvičení?

Jakmile si jsou trenéři jisti, že jejich svěřenci jsou schopni udržet rovnováhu při skocích, které běžně provádějí, tak mohou zařadit cvičení s odrazy a dopady nízké intenzity, především do každé rozcvičky zaměřené na rychlost. Objem cvičení by měl být při každé tréninkové jednotce monitorován počtem kontaktů se zemí, který by nikdy neměl překročit doporučenou dávku pro daný věk/úroveň hráče.

U všech pohybových cvičení by vždy měla být upřednostněna kvalita nad kvantitou.

Rozvoj rychlosti

Co je rychlost?

Různé typy rychlostí

Rychlostí myslíme to, kolik času potřebujeme k určitému pohybu. Záleží na rychlosti pohybu jisté končetiny nebo celého těla. Mějte na paměti, že rychlost je jen část celkového pohybu. Celý koncept rychlosti lze rozdělit do následujících bodů:

- Zrychlení
- Zpomalení
- Maximální rychlost
- Rozložení sil

Zrychlení a zpomalení

Zrychlení je měřítkem změny rychlosti, jakou se hráč pohybuje. Ke zrychlení hráč musí vyvinout jistou sílu, kterou změníme stav pohybu. Změna, na niž se především soustředíme, pokud uvažujeme o zrychlení, je pohyb. Síla, kterou využijeme, je přímo úměrná zrychlení těla hráče. Čím více jí vynaložíme, tím efektivnější zrychlení je. Čím více se hráč zapře, tím lépe se mu bude překonávat jeho vlastní váha. Musí vyvinout tolik síly, aby se mohl co nejrychleji odrazit od země.



Zpomalení je velmi podobné jako zrychlení, ale tady naopak sílu ubíráme. Pokud chceme zabrzdit prudce, musíme vyvinout sílu opačným směrem. A zase, čím více této síly máme, tím efektivnější brzdění bude.

Maximální rychlost

Nejvyšší rychlost je nejdůležitější hlavně při běhu. Maximální rychlost začíná v bodě, kdy naše tělo přestane zrychlovat. V té chvíli totiž už nám tělo nedokáže vydat víc síly ke zrychlení.



Reakční rychlost

Ragby je hodně nevyzpytatelné, a proto musí hráči reagovat rychle podle různých situací. Hráči se během hry pohybují po hřišti v závislosti na tom, co se kolem nich děje. To zahrnuje, co dělá soupeř, spoluhráči a kde se nachází míč. Při hře využíváme zkušenosti z předchozích zápasů a snažíme se rozhodnout pro tu nejlepší taktiku. Hráč na základě pozorování soupeře už ví, o jakou taktiku se snaží.

Víme už, že rychlost není jen to, jak rychle může hráč běžet nebo se pohybovat. Rychlost je určena množstvím vynaložené síly, kterou hráč vynakládá ke zrychlení či zpomalení. Tím pádem každý hráč ragby musí být dostatečně silný, aby dokázal svižně zrychlit/zpomalit. Správný postup, jak si vybudovat sílu, která hráče na tento nátlak připraví, je popsán a zvýrazněn v jiné kapitole této příručky.

Proč je rychlost důležitá?

Rychlost je velmi důležitá vlastnost fyzické kondice, protože hráči umožňuje získat výhodu oproti soupeři v nejrůznějších situacích.

Zrychlení je v ragby zvláště důležité, jelikož v průběhu hry musí obvykle hráč zvládnout sprintem značný počet krátkých vzdáleností. Kupříkladu kolikrát už jste při hře viděli hráče, který by sprintoval 100 metrů? V různých herních situacích sice musí hráč běžet sprintem na různé vzdálenosti, přesto není moc pravděpodobné, že by jeden hráč sprintoval tou nejvyšší rychlostí dále než 40 metrů (bez přestávky či aniž by změnil směr). Proto hráči při hře často ani nedosáhnou své nejvyšší rychlosti čistě proto, že ragby tak není nastavené. Tudíž je velmi důležité, aby dokázali zrychlit svižně (dosáhnout maximální rychlosti v co nejkratší době), aby získali výhodu nad soupeřem.

Vzhledem k tomu, že ragby je hra založená na principu start-stop, je schopnost rychle a efektivně zabrzdit neméně důležitá.

Maximální rychlost hraje zásadní roli v dlouhém sprintu. Ten samozřejmě častěji využívají útočníci než rojníci. Zvládat vyšší rychlost však určitě žádnému hráči neuškodí.

Další důležitá vlastnost je reakční rychlost. Hráč, který dokáže rychle reagovat a rychle vykonat k tomu nutné pohyby, získá při hře další výhodu.

Jak může být rychlost rozvinuta?

Rychlost je schopnost, proto bychom k ní měli takto přistupovat. V ragby je rychlost jiná než třeba u sprinterů na trati. Čas k dosažení maximální rychlosti, postura i pohyby rukou jsou jiné. Trenéři by neměli trénovat rychlost, když jsou hráči unavení – jak uvádí publikace Clive Brewer, Strength and conditioning for sport: a practical guide for coaches, 2008, Sportscoach UK (Síla a budování formy ve sportu: praktická příručka pro trenéry). To je třeba mít na paměti při sestavování harmonogramu tréninku a rozložení cvičení a odpočinku. Hráči by se měli cítit dostatečně odpočnutí, aby mohli do tréninku vždy dát vše.



Za zmínku stojí i to, že rychlost se může zlepšovat pouze trénováním pohybů při maximálním výkonu. Zlepšení nastane, když si svaly pohyb pamatují a provedou ho rychleji, přesněji a s větší kontrolou – jak uvádí publikace Dan Luger and Paul Pook, Complete conditioning for rugby, Human Kinetics 2004 (Kompletní trénování pro ragby). Pohyby, které nebyly prováděny s maximálním úsilím, nám ke zvýšení rychlosti nepřispějí – jak uvádí výše citovaná publikace Brewer, Strength and conditioning for sport: a practical guide for coaches, 2008, Sportscoach UK. Pokud se zaměříme na trénování rychlosti, měly by všechny pohyby odpovídat skutečnému tempu hry.

Rychlost můžeme trénovat sami, ale nejlépe ji natrénujeme tvrdým tréninkem na hřišti, protože jediné tak si můžeme nacvičit všechny typicky ragbyové pohyby.

Správná technika sprintu:

- Postura
 - Zrychlení = naklonění dopředu, hrudník nahoru, rovná záda
 - Maximální rychlost = dlouhá a uvolněná
- Pohyby rukou (bez míče)
 - Efektivní pohyb paží
 - Loket je v 90° úhlu
- Lokty se rázně pohybují dozadu
 - Akce (s míčem)
 - Švih rukama
 - Kontrola nad míčem
 - Důraz na svaly zpevňující střed těla
 - Důraz na rychlost a rovnováhu kroků
- Pohyby nohou
 - Houpavý pohyb = prsty vytažené směrem k holeni, kolena nahoru, použijete boky
 - Pohon = činnost pístu
 - Zotavení = koleno, pata k hýždím

Zapojování rychlostních cvičení do tréninku

Trénování rychlosti by mělo být součástí všech tréninků. Ideální je zapojit takové cvičení do každé rozcvičky. Trenér by měl vybrat takové aktivity, které budou zaměřené na rychlost a běžeckou lokomoci, spolu s technickými a taktickými aspekty ragby.



Rozvoj agility

Co je agility?

Jde o obratnost v pohybu nejen, co se týká rychlosti, ale i směru a postavení celého těla. Schopnost zrychlení je při agility klíčová.

Proč je agility důležité?

Rugby, jak již víme, je vícesměrový sport, proto nám hbitost dá značnou výhodu. Kdykoli se hráč snaží o útok nebo se jen snaží zmást obranu soupeře, musí mít úplnou kontrolu nad pohyby svého těla.

Jak se v agility zlepšíme?

Agility je součást rychlosti, měli bychom ji tudíž trénovat jako schopnost.

Efektivní metoda spočívá v tom, že nejprve se snažíme zlepšit sílu hráčů, a to z toho důvodu, že při rychlé změně pohybu je třeba vynaložit značnou sílu ke změně rychlosti, směru a pozice. Podstatou cvičení by mělo být zdokonalování a posílení technického provedení dotyčných pohybů.

Při cvičení bychom měli začínat z různých pozic. Hráči se musí často zvedat ze země. Čím rychleji to tudíž zvládnou, tím rychleji mohou pokračovat ve hře. Proto je dobré trénovat start ze všech možných pozic, v nichž se hráč může ocitnout.

Agility:

- Snížení středu tělesného těžiště
- Snížení boků při brzdění nebo změně směru
- Rychlé kroky (frekvence)
- Pokládání nohou v různých úhlech, z toho pak změna směru



Zapojení agility cvičení do ragbyového tréninku

Únik před soupeřem je velkou součástí hry, agility bychom proto měli procvičovat při každém tréninku.

Rozcvička představuje ideální příležitost k zařazení několika agility cvičení. Lze připojit i tréninková utkání, kde je kladen důraz na úniky a vyhýbání se kontaktu s ostatními hráči.

Následující principy tréninku zastřešují průběh při cvičení rychlosti a agility:

- Rychlost a agility je třeba trénovat při maximální náročnosti.
- Mezi tréninky by si hráči měli dokonale odpočinout.
- Hráči by neměli začínat s tréninkem, pokud se cítí unavení.
- Před začátkem tréninku se musí hráči dobře rozcvičit.
- Střídejte trénování s míčem i bez míče, jde o různé techniky.

Jak si rozvrhnout a naplánovat tréninkový týden

Celé rozvržení tréninkového týdne, které zahrnuje různé typy cvičení, vyžaduje důkladné plánování. Trenér má na skupinu určitý vymezený čas. Při plánování tréninku musí tedy zvážit následující faktory:

- Počet tréninků v každém týdnu.
- Čas vymezený na každý trénink.
- Každý trénink musí zahrnovat procvičování techniky, taktiky a strategie.
- Každý trénink musí zahrnovat prvky fitness a energetických systémů.

Vzhledem k tomu, že počet jednotlivých tréninků je v každém klubu jiný, je zásadní zaměřit se na vhodný výběr tréninkových aktivit. Nicméně to neznamená, že obětujeme počet hodin tréninků zaměřených na různé techniky. To, JAK a KDY zařadit prvky fitness do cvičení, vyžaduje, aby trenér byl obeznámen se základními principy využívání energie při hře a uměl rozvrhnout trénink podle energetické náročnosti jednotlivých cvičení (tj. aerobní, anaerobní). Je rovněž podstatné, jak trenér rozvrhne intenzitu a důraz na výkon v jednotlivých hodinách. Proto musí být dobře obeznámen s POMĚREM CVIČENÍ A ODPOČÍVÁNÍ.

Chápání poměru cvičení a odpočinku

Ragby je založeno na principu start-stop, což znamená, že hráč je delší dobu ve fázi neaktivní hry, kdy hlavně chodí a nevydává větší energii. Poměr cvičení a odpočinku se při jednotlivých herních postaveních liší, hráči na krajích vzadu mají mnohem větší prostor k odpočinku mezi jednotlivými akcemi než ostatní hráči. Poměr pro ostatní hráče vpředu je zhruba 1:7, zatímco pro zadní pozice je to zhruba 1:20.

Při akci se hlavně využívá hlavní a záložní zdroj energie, zatímco při odpočinkové části je aktivní aerobní systém. Samozřejmě i v odpočinkových fázích vynakládá naše tělo jistou námahu. A naopak i při akcích nastávají relativně dlouhé úseky neaktivního a aktivního odpočinku.

Co z toho vyplývá pro trénink hráčů?

Vzhledem k výše uvedeným poměrům cvičení a odpočinku by měl trenér po hráčích vyžadovat, aby byl poměr aktivního cvičení větší než odpočinku. Při trénování mladých hráčů je třeba myslet na pestrost kombinování kondičních cvičení s odpočinkem.

Celková vzdálenost, kterou hráč na hřišti urazí, se skládá z pohybu z různých rychlostí. Zadní okrajoví hráči běhají delší vzdálenost sprintem, a proto jejich trasa při tréninku bývá delší než u zadních hráčů ve středu. V důsledku toho všichni hráči potřebují trénink zrychlení a brzdění.

Současné studie ukazují, že hráči první řady přicházejí do fyzického kontaktu více, a proto nemají tolik prostoru k běhu delšímu než 30 metrů. Naopak hráči na zadních pozicích by měli trénovat sprint na delší vzdálenost.

Zatímco se hráči roje zapojují více do fyzického kontaktu (ruck, maul, mlýn, skládka), útočníci nejsou pod neustálým fyzickým nátlakem. Celková tělesná námaha se soustředí na určité pohyby chytání, přetahování, tahání a jiné pohyby spojené s fyzickým kontaktem se soupeřem vyžadujícími sílu. Konkrétněji kondičně založené metody, které zahrnují zápasení a skládku, jsou také důležité a měly by být součástí tréninku. Dynamika pohybu a agility jsou také důležitou částí k vylepšení výdrže. Takovéto aktivity zahrnují zvedání a vrácení se zpátky do hry, změny směru nebo rychlosti.

Principy hry

Dnešní studie poměru času a pohybu hráče při hře ukazují, že ragby je rozhodně více pohybový sport s fázemi s vysokým fyzickým nátlakem, proložený různými odpočinkovějšími fázemi. Z této studie také vyplývá, že čím déle fáze střídáme, tím budou náročnější.

Dále víme, že každý hráč musí trénovat více pohybové fitness cvičení. Zrychlování a s ním i brzdění jsou klíčové. I když studie času a pohybu se primárně nezaměřují na agility při hře, je jasné, že jde o techniku důležitou pro všechny hráče. Nesmíme opomenout ani cvičení na sílu a výdrž. Hráči musí být schopni maximálního výkonu s různě stupňovanými odpočinkovými fázemi.

Existují sice jisté rozdíly mezi pozicemi, nicméně rady pro trénink jsou jasné. Síla a výdrž (obojí rozvíjí celkovou i specifickou dovednost) a cvičení rychlosti a zrychlení (která zahrnují zrychlení, brzdění a vzory agility) mají zásadní význam pro výkon při zápase. Efektivita těchto fyzických cvičení se projevuje ve zdatnosti, síle a rychlosti hráčů během zápasu. Zápas vyžadují různorodý poměr cvičení a odpočinku a schopnost hráče vydržet opakovaně vysoký nátlak závisí na jeho průběžném zotavení mezi náročnými fázemi.

Jednotlivé tréninkové programy lze upravit tak, aby co nejvíce odpovídaly poměru námahy s odpočinkem, jak se to děje při zápase.

Tvorba tréninku

Zlatá pravidla

- Po cvičení by mělo následovat zotavení.
- Náročné cvičení by mělo být zařazeno zkraje týdne.
- Méně náročné cvičení, taktiky a strategie by spíše měly být zařazeny ke konci týdne nebo před zápas.
- Jednotlivá cvičení by měla směřovat k zápasu, zároveň je ale důležité, aby před zápasem došlo k plnému zotavení hráčů.

Plánování a rozvržení

- Jak je dlouhá tréninková jednotka?
- Které typy cvičení plánujete zahrnout do jednotlivých tréninků?
- A v jakém pořadí?
- Zahrnují tato cvičení vše, na co se chceme v jednotlivých trénincích zaměřit (rozvoj a zdokonalení rychlosti, síly atd.)?

Pořadí jednotlivých částí v tréninku/týdnu

Princip je následující – vždy se snažíme začít s náročnějšími tréninky (rychlost a síla), dokud jsou hráči ještě svěží, a postupně se dostáváme k trénování vytrvalosti a výdrže.

Jedna z možností (v rámci jednoho tréninku)

Rozcvička
Rychlost a agility
Výdrž/dovednosti na zemi
Sílová vytrvalost – kontinuita
Zotavení

Jedna z možností (v rámci jednoho týdne)

Trénink 1	Trénink 2	Trénink 3
Dynamická rozcvička	Dynamická rozcvička	Dynamická rozcvička
Rychlost/skákání	Rychlost – zrychlení, zpomalení	Rychlost – zrychlení
Síla	Sílová vytrvalost	Rychlostní vytrvalost/kapitánský trénink
Aerobní činnosti	Malé hry	Vychladnutí/protažení (docvička)
Vychladnutí/protažení (docvička)	Vychladnutí/protažení (docvička)	

Principy dlouhodobého plánování (v rámci měsíců)

- Snažte si trénink rozvrhnout na 4-6 týdnů trvajících cykly.
- Každá část by měla reflektovat všechny typy zaměření (z nichž se každá bude trénovat 10-40 minut).
- Pokud se chceme zaměřit na konkrétní část, musíme ji zařadit minimálně dva krát týdně.
- Pokud chceme úroveň jen udržovat (po dobu 3-4 týdnů), postačí nám zařazení jednou za týden.
- Vyhněte se plánování dvou po sobě jdoucích tréninků (rychlost a síla).
- Každý měsíční blok by měl mít klidnější týden.
- Náročnost by měla být snížena směrem k zápasu.



Technický a taktický rozvoj

PRINCIPY ÚTOKU

PRINCIPY OBRANY

KONTINUITA A ZMĚNA DRŽENÍ MÍČE

STANDARDNÍ SITUACE

- MLÝN
- AUTOVÉ VHAZOVÁNÍ
- VÝKOPY



ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Útočná hra

PRINCIPY ÚTOKU

- SKENOVÁNÍ
- ATAKOVÁNÍ ČÁRY ZISKU A ROZESTAVENÍ
- OMEZENÍ POUŽITÍ HLAVY PŘI SKLÁDCE
- ÚLOHY A ZODPOVĚDNOSTI PODPORY
- KOPÁNÍ A PŘIJÍMÁNÍ (CHYTÁNÍ) MÍČE
- PROTIÚTOK

Skenování

Hráči v podpoře (podpora) by měli neustále sledovat prostor před sebou a vyhodnocovat nebezpečí vzniklé bezprostředně po skládce (breakdownu) a vhodně reagovat na vzniklou situaci.

Hráči čekající na míč z rucku by měli sledovat prostor před sebou a rozestavení obrany. Útočící tým by se měl snažit rozehrávat míče co nejrychleji. Pro útočící hráče je klíčové sledovat prostor před sebou i ve chvíli, kdy se přesouvají do svých pozic a čekají na hru. Mimo jiné by měli hráči dodržovat toto:

- Máme přečíslení proti obraně? Na otevřené nebo zavřené straně? Hleďte obránce, kteří se stále posouvají na své pozice, tito hráči se nejspíš nebudou při obraně posouvat vpřed a tím vytvoří mezery vhodné pro útok.
- Jak je obrana rozestavená? Jsou v ní nějaké mezery?
- Jaká je řeč těla obránců? Jsou postavení v obranné linii, připraveni na útočníky před sebou a připraveni aktivně bránit směrem nahoru nebo stojí a koukají do rucku?
- Jsou zde nějaké chyby v obraně? Hráči první řady postavení daleko od rucku, proti kterým jsou připraveni útočníci?
- Je zadní trojka správně postavená nebo je možnost kopu za obranou linií? Dostane kop do správné části hřiště obránce pod tlak?

Klíčové je, aby mezi sebou útočící hráči komunikovali zejména ve chvíli, kdy některý z nich objeví možnost vhodnou pro útok. V ten okamžik se musí hráči co nejrychleji rozestavit tak, aby danou situaci využili.

Hráč by měli především sledovat:

- Počty protihráčů
- Mezery
- Řeč těla
- Chyby v obraně
- Postavení hráčů zadní trojky

Brzké skenování, komunikace, okamžitá a sebevědomá reakce na situaci





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

3D skenování

Cíl

Skenování a identifikace prostoru. Útočení do identifikovaného prostoru.

Klíčové faktory

1. Koukání se před sebe z důvodu skenování (hráč s míčem, podpora)
2. Úzká obrana = fixace obránce (zastavení klouzající obrany) a útok do široka
3. Široká obrana = rozhybat obranu a útočit do mezer mezi obránce pomocí běhu pod efektivním úhlem.

Potřebné vybavení:

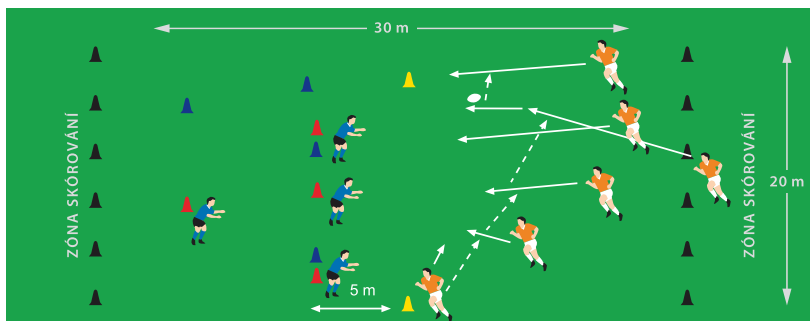
Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m x 20 m
Terčíky	3 sady	Skládací obleky	0	Počet hráčů	10
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	5	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Mlýnová spojka a pět útočících hráčů útočí na čtyři obránce. Obránci se postaví na barevné terčíky (červená/modrá) podle zvolání trenéra vteřinu před tím, než mlýnová spojka přihraje míč.

Útok musí zareagovat na rozestavení obrany. Prohazujte hráče, jak v rolích útočníků a obránců, tak na různých pozicích. Trenér také může určovat barvu tak, že se postaví za útočící a pouze zvedá barevné terčíky nad hlavu a obránci na ně reagují správným postavením, čímž dojde k malé změně cvičení (změna akustického signálu na vizuální).

Zdůrazněte, že cvičení probíhá až do chvíle, dokud útočící strana neskóruje (vhodné využití offloadu, pokud je kontakt nevyhnutelný). Prioritou stále zůstává útok do volného prostoru (vyhnutí se kontaktu).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Druh obrany – Blitz, klouzavá (Drift), nepravidelná (Scattered).
- Přidejte jednoho obránce za obranu linií, čímž dojde k vytvoření významného tlaku na útok.

Tréninková aktivita

Touch ragby s položením

Cíl

Skenování a identifikace prostoru. Útočení do identifikovaného prostoru.

Klíčové faktory

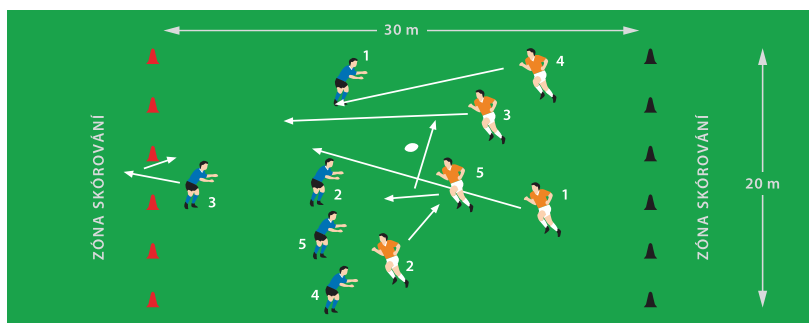
1. Primárně skenovat před tím, než míč vyjde z rukou, sekundárně skenovat s míčem v rukách.
2. Hráči útočí do prostoru, který musí být identifikován a oznámen.
3. Hráč v podpoře také utočí do volného prostoru svým správným postavením.

Potřebné vybavení:

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

Popis cvičení

Hra je strukturovaná jako hra 5 na 5 na šest doteků. Pokud dojde k doteku, tak hráč neprodleně obkrouží svůj pas míčem a přihraje své podpoře. Hráči z obou týmů mají rozdaná čísla trenérem (například „modrá jedna“ nebo „žlutá tři“). S každým dotekem trenér zvolí číslo bránícího týmu, tento hráč musí doběhnout dozadu do zóny skórování před tím, než se vrátí zpět do hry. Prolomení obrany změní hru na offloadové ragby s dotekem (hráč po doteku zahraje offload), čímž dojde k větší motivaci hráčů v podpoře v pohybu za hráčem s míčem.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Čím později dojde ke zvolání čísla obránce, tím méně času má útočící strana k reakci.
- Mohou být zvolána dvě čísla obránců, čímž dojde k vytvoření většího množství možností pro útok.

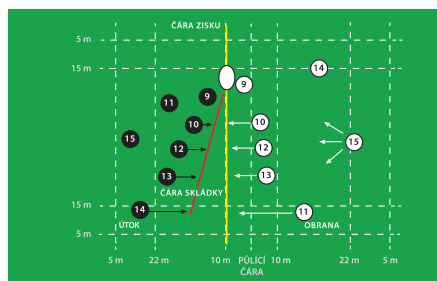
Atakování čáry zisku a skládky

Čára zisku je pomyslná linie na úrovni skládky. Cílem útočícího týmu je překonat tuto linii a získat územní převahu nad soupeřem. Naopak úkolem bránícího týmu je zamezení útočícímu týmu v překonání čáry zisku. Čára zisku je zvýrazněna v obrázku níže.

Čára (linie) skládky je bod, kde se střetne útok s obranou a je zde mnoho faktorů, které ovlivní její umístění:

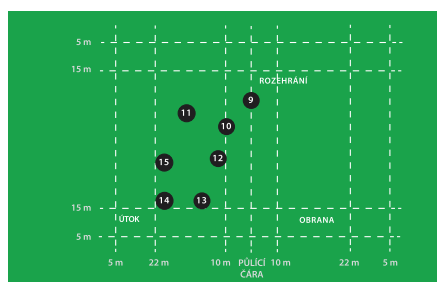
1. Postavení útoku (hluboko nebo mělko)
2. Dovednostní úroveň útoku
3. Rychlost obranné linie

Postavení v útoku



Mělké postavení

Mělké postavení umožní útoku být blíže k čáře zisku. Toto umístění zvýší tlak na obranu a umožní útočícímu týmu rychlé využití prostoru. Aby mohli útočníci využít prostor, tak musí být schopni rychle přihrát míč vzhledem k blízkosti obrany.

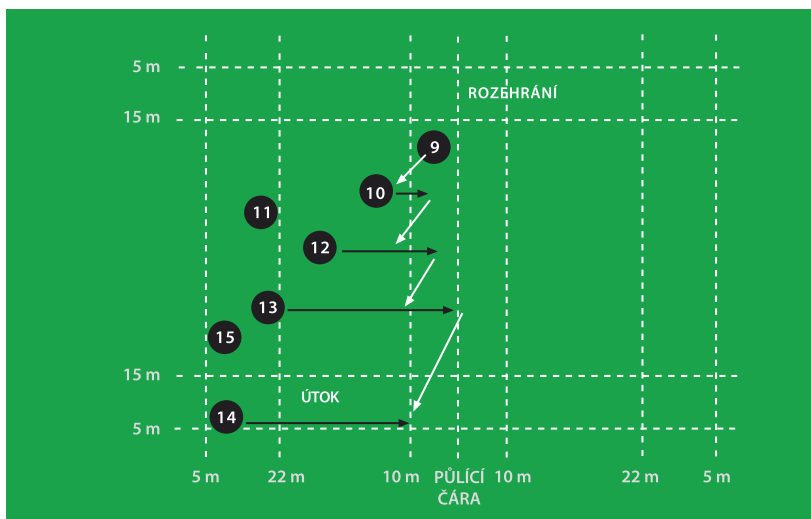


Hluboké postavení

Hluboké postavení dává hráči s míčem a podporám více času na dostání míče do vzdálených kanálů.

Hluboké postavení umožní útočnickům útočit do prostoru a zároveň získat dostatečnou rychlost pohybu vpřed. Přehrávky ve vysoké rychlosti jsou poměrně obtížné pro bránění a zároveň jsou potřebné pro překonání čáry zisku. Nicméně je potřeba si uvědomit, že hráči jsou poměrně daleko od čáry zisku, a tudíž je tu šance, že k překonání čáry zisku nedojde.

Trenér by měl vytvořit dostatek možností pro nácvik toho postavení, aby si hráči uvědomili, při kterých situacích je výhodné a při kterých ne.



Tréninková aktivita

Střídavý útok

Cíl

Rozvoj hráčské dovednosti útočení na čáru zisku. K rozvoji dochází pomocí znalosti principů mělkého nebo hlubokého postavení útoku.

Klíčové faktory

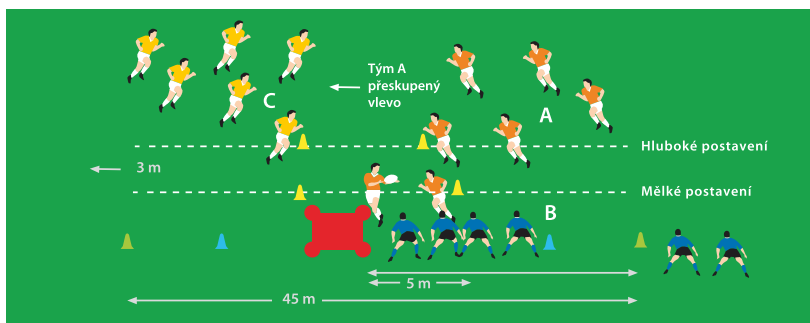
1. Dostat se rychle do pozice.
2. Skenovat obranu, aby došlo k identifikaci prostoru/možnosti pro útok.
3. Všichni hráči komunikují o možnostech útoku.
4. První příjemce míče sděluje útočné postavení (mělko, když je obrana široká nebo hluboko, když je obrana úzká).

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	45 m x 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	10
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4 nebo 6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči se rozdělí do tří týmů po šesti s jednou mlýnovou spojkou. Tým A útočí na tým B, když tým A překoná tým B, tak se tým A stává obranou proti týmu C. Tým B se následně stává útočícím týmem pro další hru, když tým C překoná tým A, tak se tým C stává obranou pro tým B a znovu. Trenér zvolá MODRÁ nebo ZELENÁ, bránící tým se postaví mezi složeného (červené terčíky) a zvolanou barvou terčíků. Útočící tým skenuje obranu a vhodně se rozestaví – Modrá obrana (úzká) – Útok se postaví hluboko. Zelená obrana (široká) – Útok se rozestaví mělko. První hráč přijímající míč je jediný hráč, který musí stát hluboko nebo mělko (mělko – před čarou, hluboko – za čarou).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení nebo snížení počtu obránců ke ztížení nebo zjednodušení útoku.
- Zvýšení hloubky „mělkého postavení“ – první přijímající hráč získá více času na činnost s míčem.
- Rozšířením hřiště dojde k většímu prostoru pro útok.

Tréninková aktivita	Podpora v diamantu
Cíl	Rozvinout dovednost hráčů k pochopení důležitosti podpory a útoku na čáru zisku a vytvoření možnosti k průniku obrannou linií.

Klíčové faktory

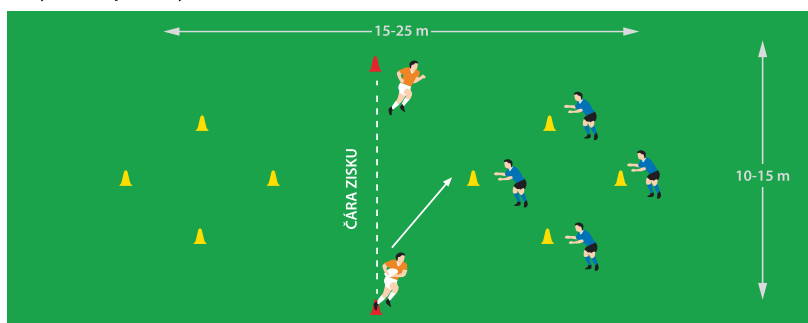
1. Všichni útočící hráči stojí v aktivní pozici s rukama připravenými na míč.
2. Tři hráči podpory komunikují s přijímajícím hráčem ohledně svého postavení.
3. Hráč s míčem atakuje čáru zisku, fixuje obránce a vytváří prostor pro hráče ve své podpoře.
4. K fixování obránce dojde zrychlením do prostoru a použitím evazivních (únik) dovedností.
5. Hráči podpory oznamují, kde je volný prostor – cílem je překonat obranu bez kontaktu.
6. Hráči podpory vytvoří více než jednu možnost hráči s míčem.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	10-15 m × 15-25 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	6
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	2	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Jeden obránce (oranžový) přihraje prvnímu příjemci míče – oba obránci následně brání čáru zisku. Útočníci (modří) atakují čáru zisku a snaží se dosáhnout čistého průniku – ku obranou přihrávkou a během do prostoru (4 na 2). Jestliže je hráč s míčem složen/ dotknut obránцем, tak dojde k restartování aktivity přeběhnutím do diamantu na druhé straně. Útočící hráči si změň role a opět útočí na stejné dva obránce. Obránci vždy začínají ze svých terčíků.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – odebrání obránce, vznikne situace 4 na 1.
- Zvýšení obtížnosti – přikažte útočícím, že musí udělat dvě přihrávky před průlnutím obrany. Přidejte obránce. Odeberte terčíky ve tvaru diamantu a nechte hráče, aby se postavili sami.

Tréninková aktivita	Útočné vzory
Cíl	Rozvinout hráčské dovednosti pochopením důležitosti svých rolí a zodpovědností v základním herním vzoru během otevřené hry, včetně propojení hry mezi útočníky a rojníky při dodržení principů hry.

Klíčové faktory

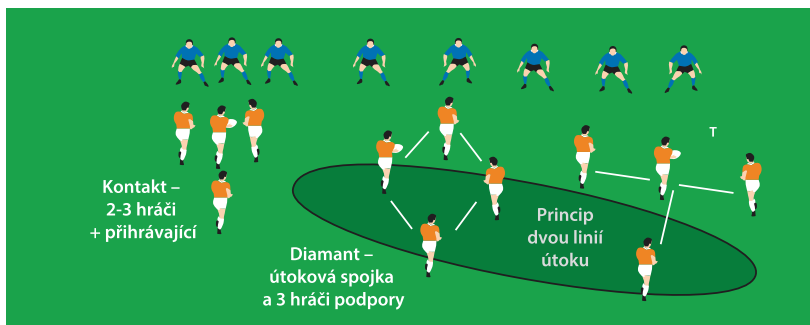
1. Hráči, kteří nejsou součástí kontaktu se rozestaví do dvou skupin (diamant a T).
2. Hráči v diamantu jsou postaveni 3-5 metrů od prvního příjemce míče (např. útoková spojka).
3. První příjemce míče a jeho podpora jsou postaveni v aktivní pozici – připraveni k příjmu míče.
4. Hráči v T jsou tři v jedné řadě a jeden za nimi.
5. Během hry – hráči se správně postaví (podle obrázku níže) neprodleně po každé skládce/rucku.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	Šířka hřiště
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	20
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	20 minut

Popis cvičení

Dvanáct proti osmi hráčům (S1 varianta, ragby od kategorie U13 na celé hřiště max. 13 hráčů) na celé hřiště. Útočící hráči vytvoří diamant a T po každém breakdownu. Trenér zrychluje nebo zpomaluje hru svým hlasem nebo za pomoci píšťalky, aby měla útočící strana dostatek času ke správnému postavení (diamant a T). Trenér vysvětlí hráčům možnosti útoku při tomto postavení. Zvýrazní fakt, že hráč s míčem má více než jednu možnost přihrávky (např. může přihrát podpoře v diamantu nebo prvnímu hráči v T).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – odstranění obránce sníží tlak na hráče.
- Zvýšení obtížnosti – přikážte hráčům, aby útočili v určité oblasti hřiště pomocí diamantu a T, postavte rojníky do druhé útočné linie.

Tréninková aktivita	5 na 3
Cíl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozvinout hráčské dovednosti rozestavení a útočení do prostoru. 2. Rozvinout hráčské dovednosti manipulace/fixování obránců a vytvoření prostoru.

Klíčové faktory

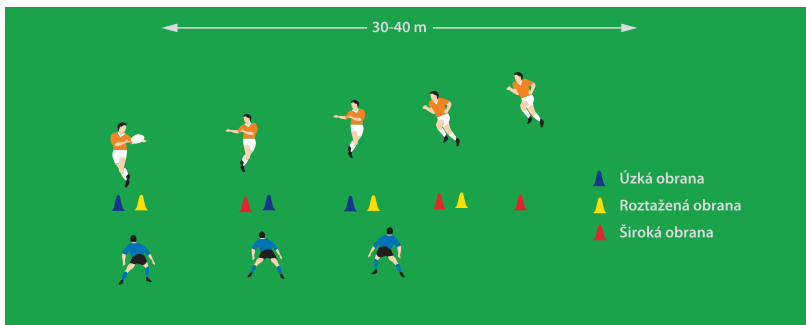
1. Útočící se postaví hluboko, mělko nebo nepravidelně v závislosti na postavení obrany.
2. Útočící skenují obranu, aby odhalili prostor a možnosti útoku.
3. Podpora sbíhá pod různými úhly, aby překonala/zmátla obranu.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	30 m × 15 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	9
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	3	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Čtyři sety tří terčičků určují postavení obrany po skládce/rucku. Trenér zvolá modrá, červená, žlutá, aby určil postavení obrany. Útočníci nejdříve zvolí správné postavení, jak by mohli zaútočit (mělko, hluboko, dva mělko + dva hluboko apod.). Následně se snaží překonat obranu. Nezapomínejte na fakt, že je možnost využití hráče, který přihrával míč z rucku/po skládce. Zároveň se ujistěte, že je cvičení prováděno na obě dvě strany.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zvýšení vzdálenosti mezi obránci vytvoří více místa útočícím.
- Zvýšení obtížnosti – zintenzivněte toto cvičení tak, že jakmile útočící proloupe obranu, tak se otočí o 180° a snaží se ji překonat znovu. Přidejte jednoho volného obránce, který se může zapojit do obranné linie kdykoliv, kdy bude chtít.

Tréninková aktivita	Sbíhající hráč
Cíl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naučit útočící stranu fixovat a hýbat s obranou pomocí sbíhajícího hráče. 2. Rozvinout správné rozhodovací návyky u hráče s míčem.

Klíčové faktory

1. Hráči musí mít připravené ruce k příjmu míče – dlaně směřují směrem k míči s palci k sobě.
2. Umět zachytit míč v běhu do rukou ne do koše.
3. Prostorové vnímání – s míčem i bez něj.
4. Komunikace.
5. Práce nohou, kroková technika, tah do kontaktu.

Sbíhající hráč

- Být ve správné pozici a vždy připraven na příjem míče.
- Sbíhající hráč nejprve udělá pár kroků směrem od hráče s míčem – cílem je rozehýbat obránce směrem od míče. Poté zalomí směr běhu směrem k hráči s míčem tak, aby běžel do vzniklé mezery, kterou vytvořil rozpohybováním obránce.

Hráč v prostoru

- Hráč musí být v hloubce a připraven na příjem míče, tak aby mu mohl hráč s míčem vždy nahrát.
- Komunikovat s hráčem s míčem.

Hráč s míčem – lídr

- Vyhodnocuje postavení obrany a kde vznikne nejlepší prostor pro průnik obrany.
- Poslouchá, jak s ním komunikují spoluhráči a nahrává míč tam, kde vzniká mezera v obraně – buďto se uvolní sbíhající hráč nebo hráč v prostoru.

Potřebné vybavení:

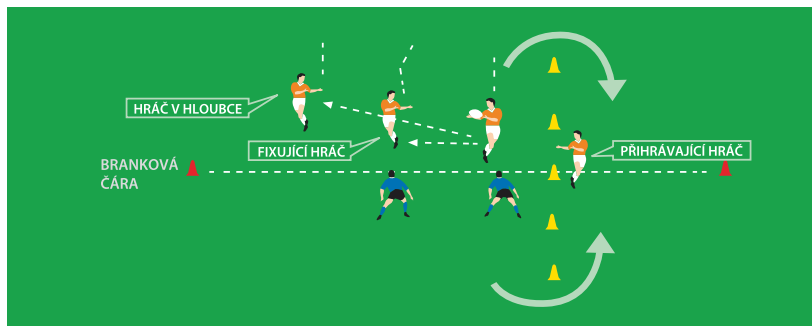
Míče	2	Válce	0	Plocha	20 m × 30 m
Terčíky	3 sady	Skládací obleky	0	Počet hráčů	6
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	2	Čas	10 minut

Popis cvičení

Útočící tým se skládá ze 4 hráčů. V poli je připraven sbíhající hráč a hráč v prostoru. Jeden z hráčů zaujme pozici mlýnové spojky a rozehraje míč na lídra útoku – ten ihned s příjmem míče zahájí akci. Proti nim stojí dva obránce a snaží se stínovat pohyb útočníků tak, aby jim zabránili v položení pětky. Jakmile lídr dostane míč, vyhodnocuje situaci a buďto pokládá sám pětku, pokud není bráněn, nebo si vybírá toho spoluhráče, který je ve volném prostoru a tomu nahrává míč. Jakmile útočící tým položí pětku, dává míč opět hráči číslo devět a akce se opakuje opačným směrem. Hráči si během cvičení prohazují role tak, aby si vyzkoušeli všechny. Důležité je, aby také útočili z jedné strany na druhou, aby si procvičili pohyb a práci s míčem na obě strany.



ČESKÉ
RAGBY



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – odstranění obránce sníží tlak na hráče.
- Zvýšení obtížnosti – zmenšením prostoru, na kterém se akce odehrává. Přidáním obránce.

Tréninková aktivita	Útok do intervalů
Cíl	Rozvoj schopnosti hráčů při útoku <ol style="list-style-type: none"> 1. Správně a dobře nahrávat, krátké i dlouhé nahrávky podle situace. 2. Sbíhat a fixovat obránce. 3. Stavět se správně do útočného postavení. 4. Rozpoznání volných intervalů podle postavení obrany.

Klíčové faktory

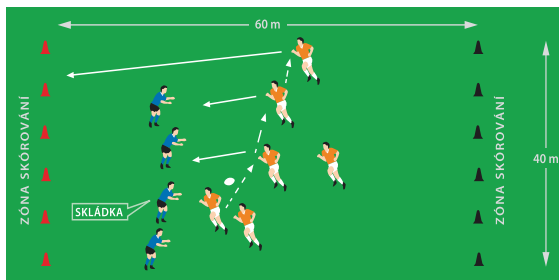
1. Schopnost zachytit míč pouze do rukou ne na tělo.
2. Tým s míčem se musí rychle zformovat do útočného postavení pomocí vzájemné komunikace.
3. Hráči na krajích hřiště musí efektivně komunikovat s hráči uprostřed.
4. Útočníci musí rozpoznat, jak je postavená obrana a podle toho se postavit do hlubokého, mělkého postavení, anebo do více linií.
5. Hluboké postavení – pokud chce útočící tým hrát do širších prostor.
6. Mělké – pokud chce tým hrát blíže k rucku.
7. Ve více liniích – pokud tým chce fixovat obranu jak pomocí mělkého, tak hlubokého postavení – více variant, jak hrát s míčem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	60 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	10
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Šest útočníků hraje proti čtyřem obráncům – útočníci musí využít dvoučlenného přečíslení. Útočníci musí zaujmout různá postavení na hřišti – hluboká, mělká, více linií – podle toho, jak stojí obrana, tak, aby ji mohli co nejefektivněji překonat. Když dojde ke skládce, útočníci znovu staví útok podle obrany.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – obránce se musí shlukovat okolo breakdownu, aby měli útočníci více prostoru.
- Zvýšení obtížnosti – místo dvou zón skórování vyznačí trenér čtyři, během hry může měnit zóny, kam mají útočníci pokládat, a tak jim ztížit orientaci v prostoru.

Tréninková aktivita	Touch ragby na průnik
Cíl	Vytvořit v hráčích návyk, vyhýbat se čelní skládce, a pomocí dobré práce nohou a krokové techniky pronikat do prostoru. Tento přístup jim umožní pronikat obranou a vytvářet si možnosti skórovat.

Klíčové faktory

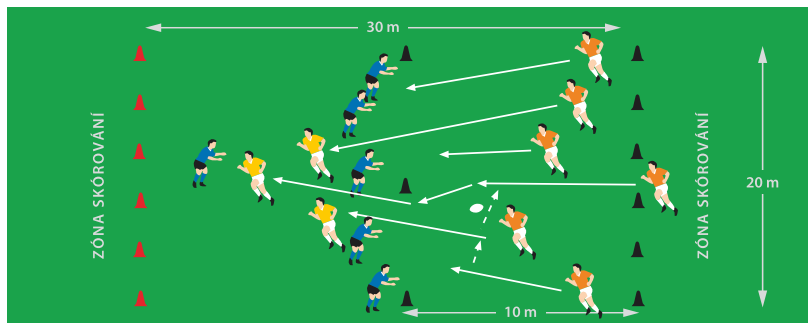
1. Vyhodnocovat, kde se nachází volný prostor pro hru ještě před příjmem míče.
2. Vyhýbat se čelním skládkám pomocí dobré práce nohou a zrychlováním do prostoru. Přitom je stále třeba číst pohyb obrany a vyhledávat podporu.
3. Vytvářet u hráčů návyk podporovat hráče s míčem a co nejvíce se zapojovat do hry.

Potřebné vybavení:

Míče	1	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

Na začátku se hraje klasické touch ragby 6 na 6. Pokud dojde k čelnímu doteku oběma rukama, útočící tým se musí vrátit do své zóny skórování. Obrana se nesmí přiblížit na víc jak 10 metrů k zóně skórování útočícího týmu. Dotek ze strany dovoluje hráči nahrát spoluhráčům offloadem. To týmu umožňuje pronikat do vzniklých volných prostor a nutí hráče vyhýbat se a zrychlovat v kontaktu.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – pokud dojde k čelnímu doteku, tým okamžitě ztrácí míč. Místo doteku se hraje na zachycení. Pokud je hráč zachycen a zastaven na přímo, útočníci se musí vrátit do zóny skórování. Pokud není podpora blíže jak 2 metry od spoluhráče s míčem v momentě kontaktu, útočící tým přichází o míč.

Tréninková aktivita	Stínování
Cíl	Pomocí dobré práce nohou a krokové techniky by si měli hráči zafixovat schopnosti potřebné pro překonání hráče jeden na jednoho.

Klíčové faktory

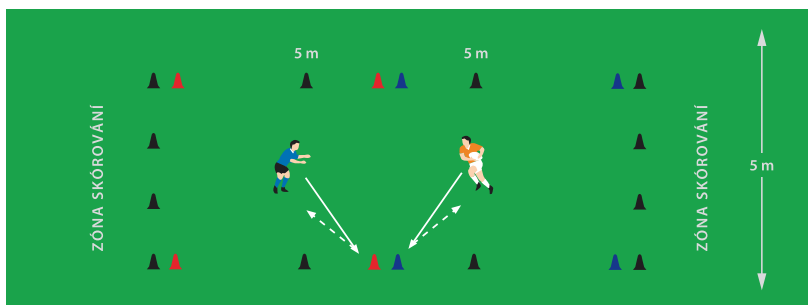
1. Snížení těžiště, aby mohlo dojít k dynamické změně směru.
2. Stále sledovat okolí a obránce, aby mohl hráč s míčem vyhodnotit jeho pohyb co nejlépe.
3. Navádět si protihráče do prostoru tak, aby mu byl útočník schopen uniknout pomocí zrychlení a změny směru běhu (například náznaky pohybů rameny).

Potřebné vybavení:

Míče	6	Válce	0	Plocha	15 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	Ve dvojicích
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	1 do dvojice	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Útočník začíná s míčem uprostřed modrého čtverce vyznačeného z terčíků, proti němu stojí obránce uprostřed červeného čtverce. Útočník se může pohnout ke kterémukoliv modrému terčíku a obránce musí stínovat jeho pohyb směrem ke stejnému červenému terčíku. Cílem útočníka je rozpohybovat obránce tak, aby jej obránce nebyl schopen sledovat. Na písknutí trenéra musí útočník vyběhnout z modrého čtverce a překonat obránce, aniž by byl složen nebo vyběhl do autu. Obránce se musí snažit útočníka složit, ale zároveň se musí okamžitě postavit na nohy a sebrat složenému útočníkovi míč.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – útočník se může pohnout ke kterémukoli terčíku a obránce ho musí stále stínovat. Přidáním jednoho obránce, ten stojí na konci hřiště za útočnickovými zády, na písknutí smí vyběhnout a zkusit složit útočníka – tímto je útočník nucen prvního obránce překonat co nejrychleji, aby se vyhnul skládce zezadu.

Tréninková aktivita	Touch ragby 3 na 3
Cíl	Rozvoj dovedností hrou – evazivní techniky (překonání soupeře), práce s míčem a skenování.

Klíčové faktory

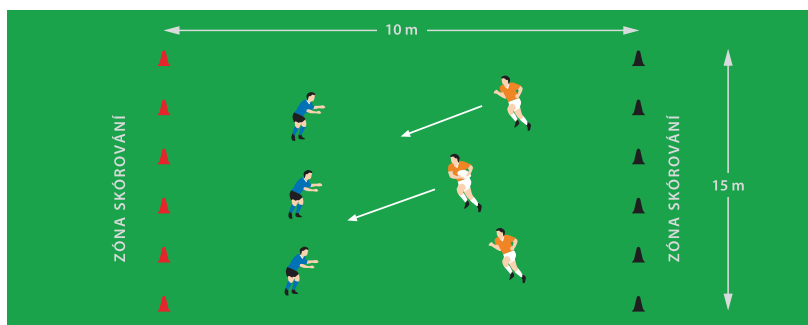
1. Identifikace mezer v obraně efektivním skenováním.
2. Vyhnutí se kontaktu efektivní prací nohou a zrychlením do volného prostoru při neustálém sledování/čtení obrany a hledání podpory.
3. Podporujte komunikaci mezi hráči, útočení do volného prostoru během pod různými úhly a manipulaci s obránci.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	10 m × 15 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	6 na hřiště
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	3	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Tři útočící hráči útočí na tři obránce, používají evazivní techniky a přihrávky k jejich překonání. V případě jednoho doteku (dvěma rukama) musí útočící hráč neprodleňtě položit míč na zem a vrátit se se svými spoluhráči zpět do zóny skórování, tím se stanou obránci. Nový útok může sebrat míč a útočit ihned po tom, co je míč položen na zem. Po položení pětky se útočí tým pouze otáčí a útočí do zóny skórování na druhé straně hřiště. Ke změně držení míče dochází pouze ve chvíli, kdy dojde k chybě nebo je zaznamenán dotek.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – přidáním útočícího hráče a ubráním bránícího hráče.
- Zvýšení obtížnosti – zavedením doteku pouze jednou rukou. Zmenšení hřiště – zvýšení tlaku na útočící hráče.



ČSKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Touch ragby s blízkou podporou
Cíl	Rozvinout hráčské dovednosti efektivní podpory.

Klíčové faktory

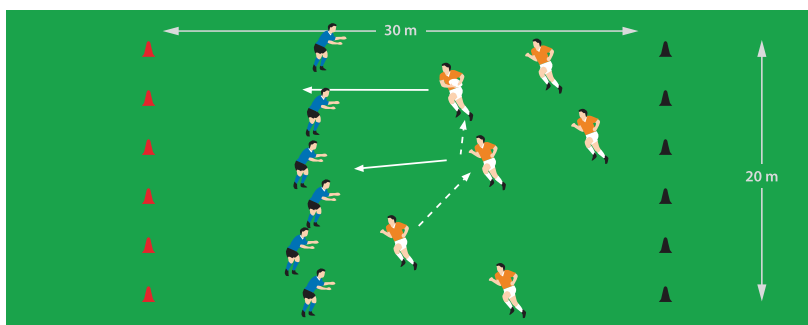
1. Útočit za účelem vytvoření prostoru a do něj zaútočit.
2. Hráč s míčem se snaží vyhrát prostor za obráncem.
3. Hráč v podpoře je v „trychtýři“ za hráčem s míčem a má připravené ruce na offload.
4. Hráč v podpoře běží v blízkosti hráče s míčem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12 až 16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6 nebo 8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráč s míčem přihrává míč své podpoře ve chvíli, kdy dojde k doteku. Jestliže hráč s míčem není schopný provést offload do dvou vteřin, dochází ke ztrátě míče. Po položení se útočící tým pouze otáčí a útočí do skórovací zóny na druhé straně hřiště. Ke změně držení míče dochází po běžných chybach při hře.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – snížení počtu obránců.
- Zvýšení obtížnosti – hráč po doteku musí mít dvě možnosti offloadovat, jinak dochází ke ztrátě míče. Změna na zachycení/skládání, čímž dojde k lepšímu načasování pohybu podpory.

Tréninková aktivita	Změna kanálu
Cíl	Rozvinout u hráčů chápání běhání pod úhlem a manipulování s obránci.

Klíčové faktory

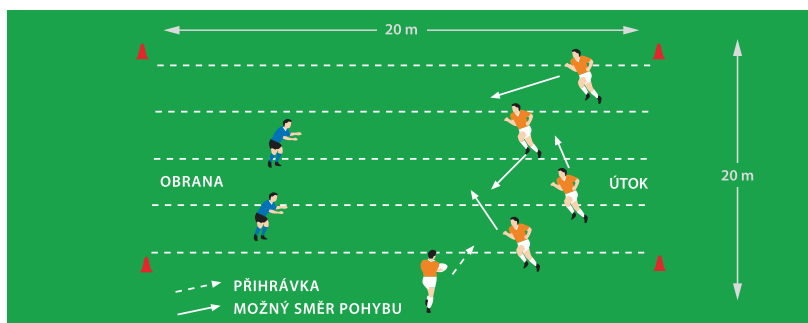
1. Změna směru/linie běhu, které zapříčiní posun obránce (např. dovnitř, ven).
2. Informovat hráče s míčem o směru běhu.
3. Skenovat za účelem nalezení prostoru.
4. Stále očekávat míč.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	20 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	7
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4+	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Cvičení začíná ve chvíli, kdy mlýnová spojka přihraje míč čtveřici, která útočí proti dvěma obráncům. Útočící hráči se musí pokusit proniknout obranou pomocí změny kanálů. Trenér může umožnit obráncům libovolný pohyb, aby útočící hráči běhali pod různými úhly. Každý hráč musí změnit kanál předtím, než chytí přihrávku.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvětšení nebo zmenšení hracího pole umožní útočící straně běhat pod jinými úhly. Zvýšení nebo snížení obtížnosti zvětšením nebo zmenšením počtu obránců.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Touch ragby s podporou
Cíl	Rozvinout hráčskou dovednost útočení do prostoru a dokončení útoku pomocí efektivní podpory.

Klíčové faktory

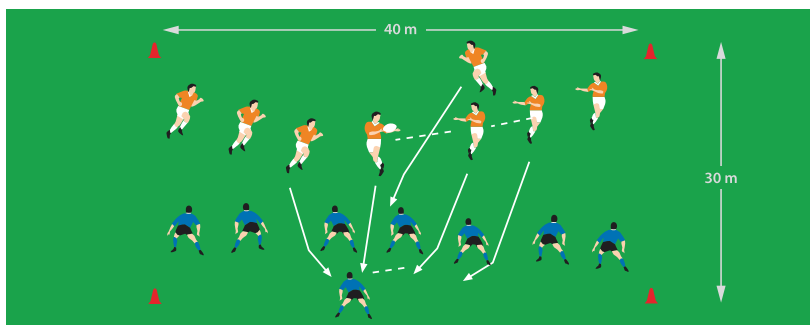
1. Útočit mezi obránce pomocí evazivních technik nebo rychlým naběhnutím do přihrávky.
2. Hráč s míčem získá prostor za obranou pomocí dynamické práce nohama.
3. Podpora musí neustále reagovat na hráče s míčem.
4. Podpora musí nabízet/říkat možnosti hráči s míčem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12 až 16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6 nebo 8	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Touch ragby 6 na 6 nebo 8 na 8 (jeden z hráčů za obranou – zadák). Hráči si přihrávají míč, dokud nenaleznou slabinu v obraně, do které zaútočí. Hráči se snaží offloadovat ve chvíli, kdy je prolomena obranná linie. Hráči podpory by měli být na obou dvou stranách nebo za hráčem s míčem. Po prolomení obranné linie musí hráči ještě překonat zadáka.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – snížení počtu obránců.
- Zvýšení obtížnosti – všechny offloady musí být do vzdálenosti maximálně jednoho metru, jinak dojde ke ztrátě míče. Změna na zachycení/skládání, po kterém může dojít k prezentaci míče nebo přihrávce ze země. Zvětšení nebo zmenšení hrací plochy za účelem zvýšení nebo snížení obtížnosti.



ČESKÉ
RAGBY



Kopání a chytání kopu

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Kopání a chytání kopu

Kopání – klíčové principy

Druhy kopů:

- Punt (kop na přesnost)
- Drop (kop z odrazu)
- Kop na branku z kopátka
- Vysoký (tzv. „svíčka“)
- Grubber (drcák)

Punt kop – technické aspekty

Punt kop je nejčastějším kopem v ragby.

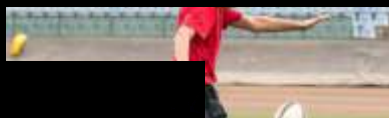
Technický proces

Před kopnutím



Připravení míče
(při pohybu)

Postavení těla
(narovnané, hlava mírně směřuje vpřed)



Kontakt s míčem



Opačná ruka
směřuje k cíli

Po kopnutí



Opačná ruka
končí na cíli

Taktické kopání

Kopací strategie může být ovlivněna mnoha faktory včetně dovednosti (klíčové) efektivního kopání podle postavení/pozice obrany.

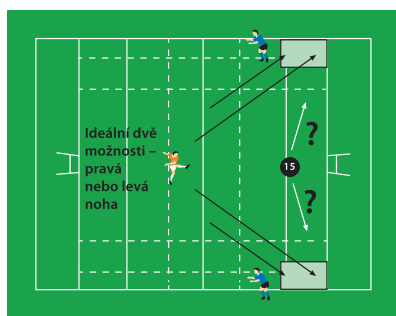
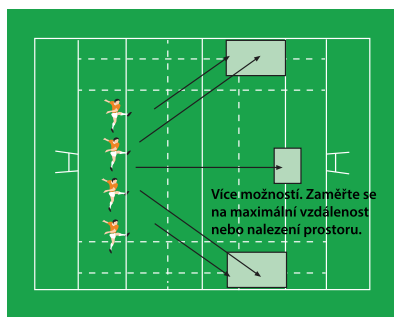
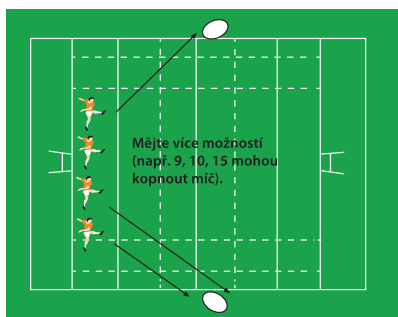
Kopací strategie může vypadat například takto:

1. Ve vlastní třetině/v obranném území 22 m – kopnutí míče mimo hřiště
2. Prostřední třetina – kop do prostoru (souboje nebo k získání metrů)
3. Útočná třetina – skórování, souboj nebo vytvoření tlaku na obranu
4. Využití pravidla 50:22 a získání autového vzhazování v útočném území

Zjednodušeně – kopnutí míče do prostoru.

Hráči musí být schopni efektivně skenovat za cílem odhalení prostoru. Hráči musí brát v úvahu počasí a čas utkáání.

Vysvětlení kopů



Chytání kopů

Kopací strategie nezahrnuje jenom samotný kop. Efektivní následování kopu může proměnit technicky nevhodný nebo nechtěný kop ve výhodu kopající strany. Trenér by se měl snažit donutit hráče, aby společně vytvořili efektivní strukturu pro následování kopu.

Klíčové faktory chytání

1. Příprava na chycení

- Komunikace se spoluhráči.
- Pomocí pohybu se dostat pod míč.
- Sledovat míč.

2. Výskok pro míč

- Vyskočit pro míč.
- Načasování výskoku z jedné nohy.
- Pohyb vedený kolenem.
- Pevný střed těla a očekávání kontaktu.
- Sledovat míč.

3. Chycení a dokončení

- Natáhnout paže a ruce směrem k míči a držet lokty dohromady – stále sledovat míč.
- „Stáhnout“ míč do „košíku“.
- Dopadnout do pozice a být připraven přihrát, změnit směr, běžet, jít do kontaktu, prezentovat míč spoluhráčům.



Tréninková aktivita

Kopání na cíl

Cíl

Rozvíjení techniky a přesnosti kopu.

Klíčové faktory – kop

1. Udržet zpevněné tělo nad míčem.
2. Udržet správné postavení – nohy, boky, ramena a hlava směřují k cíli.
3. Udržet pohyb vpřed.

Klíčové faktory – chycení

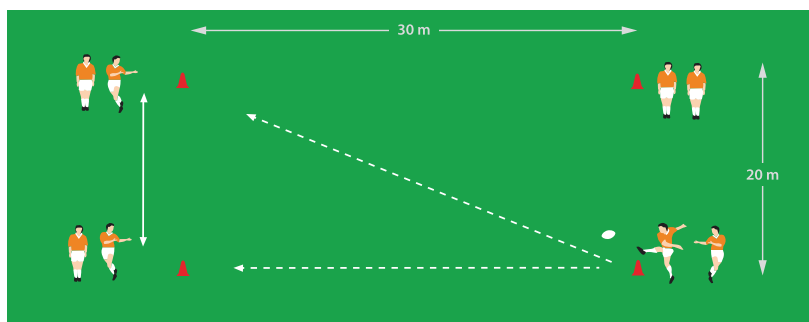
1. Pomocí pohybu se dostat pod míč.
2. Pohybovat se směrem k míči.
3. Natáhnout paže a ruce směrem k míči, držet lokty dohromady a přetočit se do strany, aby míč v případě vypadnutí vypadl dozadu.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	max. 8
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Postavte obdélník (30 m × 20 m) s terčíkem v každém rohu. Dva hráči jsou na každém terčíku (8 celkem). Kopněte míč na opačnou stranu (terčík vlevo nebo vpravo) a pokračujte dál ve směru kopu, následně se zařadte zpět do fronty za terčík. Hráč chytí míč a přihraje ho hráči na jiném terčíku, který kopne míč na opačnou stranu.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

- Snížení obtížnosti – snížením počtu hráčů na jednoho na každém rohu obdélníku. Zmenšením obdélníku.
- Zvýšení obtížnosti – přidáním hráče na opačný konec obdélníku, na kterého musí kopáč mířit. Přidáním časového limitu pro kop (3 vteřiny). Přidáním dalších míčů.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Kopání na cíl

Cíl

Rozvíjení techniky, přesnosti a hledání volného prostoru pro kop.

Klíčové faktory – kop

1. Udržet zpevněné tělo nad míčem.
2. Udržet správné postavení – nohy, boky, ramena a hlava směřují k cíli.
3. Udržet pohyb vpřed.

Klíčové faktory – chycení

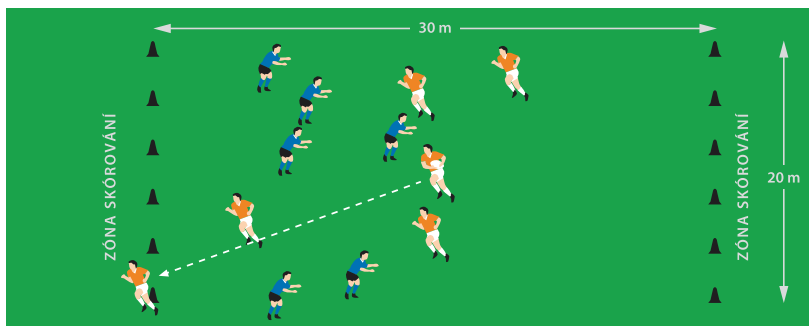
1. Pomocí pohybu se dostat pod míč.
2. Pohybovat se směrem k míči.
3. Natáhnout paže a ruce směrem k míči, držet lokty dohromady a přetočit se do strany, aby míč v případě vypadnutí vypadl dozadu.

Potřebné vybavení:

Míče	1	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

Hráč se snaží dostat míč do skórovací zóny druhé týmu. Hráč smí běžet s míčem, ale v případě, že se ho dotkne protihráč, tak přichází o míč. Jestliže dojde k čistému chyzení míče ze vzduchu, tak nemůže dojít k doteku a hráč získá volný kop.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – možnost házení.
- Zvýšení obtížnosti – přidáním možnosti kopu do 3 vteřin po doteku soupeřem. Zvětšením hřiště. Přidáním dalšího míče. Umožněním doteku hráče s míčem ihned po chyzení míče.

Tréninková aktivita

Kopací hra s nabitím

Cíl

Rozvíjení techniky, přesnosti a hledání volného prostoru pro kop.

Klíčové faktory

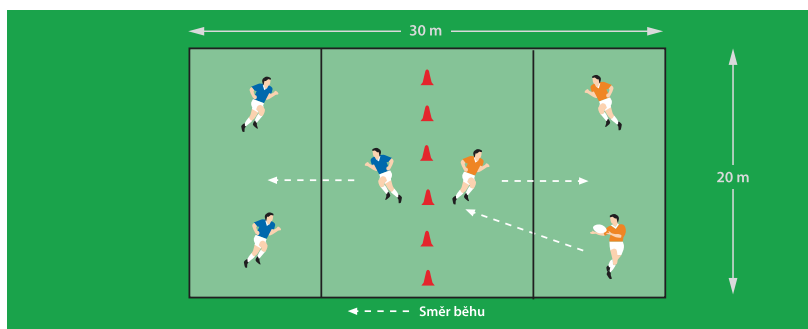
1. Identifikovat prostor a komunikovat.
2. Udržet zpevněné tělo nad míčem.
3. Udržet správné postavení – nohy, boky, ramena a hlava směřují k cíli.
4. Udržet pohyb vpřed.
5. Natáhnout paže a ruce směrem k míči, držet lokty dohromady a přetočit se do strany, aby míč v případě vypadnutí vypadal dozadu.
6. Dostat se rychle do pozice.

Potřebné vybavení:

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

Popis cvičení

Vytvořte hřiště ze tří obdélníků se středovou čarou z terčíků. Hráči spolupracují v týmech po třech, jeden z nich stojí uprostřed terčíků. Hráč chytí míč a přihraje ho spoluhráči, který se ho snaží kopnout do volného prostoru. Jestliže se míč dotkne země ve vyznačeném prostoru, získává bod kopající tým. Oblast uprostřed je mrtvá zóna, jestliže tam dopadne míč, žádná strana nezíská body. Po kopnutí do míče je hráč nahrazen hráčem ze středu terčíků.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

- Snížení obtížnosti – umožněním všem třem hráčům chytat míč.
- Zvýšení obtížnosti – zvětšením hřiště. Přidáním hráče k chytání míče.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Překopnutí a pokopnutí (chip,n' grubber)

Cíl

Rozvíjení dovednosti kopání různých druhů kopů.

Klíčové faktory

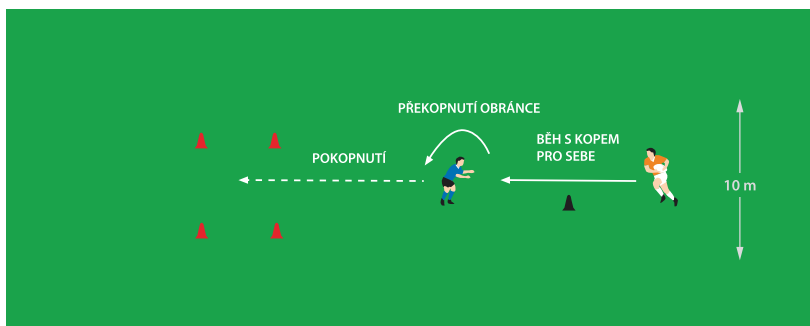
1. Zpevnit trup.
2. Udržet pohyb vpřed.
3. Sledovat míč až do okamžiku kopu.
4. Udržet správné postavení – nohy, boky, ramena a hlava směřují k cíli.
5. Sledovat míč během jeho chytání.

Potřebné vybavení:

Míče	1 na skupinu	Válce	0	Plocha	30 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	Max. 4 na skupinu
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	volitelně	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráč začíná na modrém terčíku a kopne si míč sám sobě do výšky hlavy při běhu vpřed. V momentě, kdy doběhne k obránci, překopne ho – ideálně v plné rychlosti. Ve chvíli, kdy je obránce překonán, si hráč pokopne míč a skóruje do vyznačeného čtverce. Každý hráč získává bod za úspěšné provedení cvičení.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zvětšením skórovacího čtverce.
- Zvýšení obtížnosti – vytvořením většího tlaku obránce na útočníka – před kopem a při chytání. Změněním prvního kopu na vysoký kop. Zmenšením skórovacího čtverce.

Tréninková aktivita	Kopání do prostoru
Cíl	Rozvíjení techniky, přesnosti a hledání volného prostoru pro kop.

Klíčové faktory

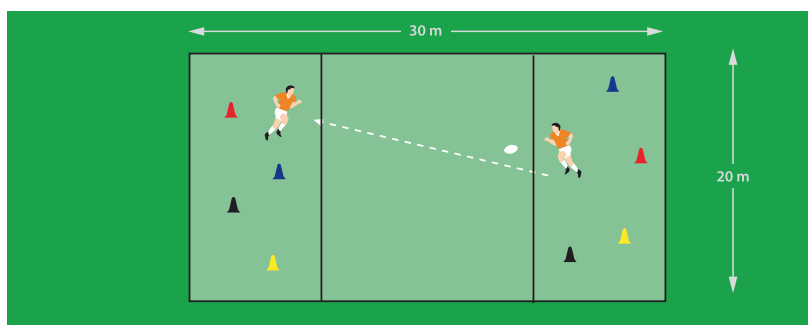
1. Identifikovat prostor a komunikovat.
2. Udržet zpevněné tělo nad míčem.
3. Udržet správné postavení – nohy, boky, ramena a hlava směřují k cíli.
4. Udržet pohyb vpřed.
5. Natáhnout paže a ruce směrem k míči, držet lokty dohromady a přetočit se do strany, aby míč v případě vypadnutí vypadal dozadu.
6. Dostat se rychle do pozice.

Potřebné vybavení:

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

Popis cvičení

Vytvořte hřiště ze tří obdélníků se čtyřmi barevnými terčíky v postranních obdélnících. Hra začíná kopem míče do volného prostoru. Po kopu trenér zvolá barvu a hráč, který kopal, se musí dotknout terčíku předtím, než bude chytat kop. Jestliže se míč dotkne země ve vyznačeném prostoru nebo vypadne z rukou chytajícím hráči, získává bod kopající hráč. Oblast uprostřed je mrtvá zóna, jestliže tam dopadne míč, žádná strana nezíská body.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zmenšením hřiště. Nevoláním barev.
- Zvýšení obtížnosti – zvětšením hřiště. Zvoláním dvou barev, kterých se musí hráč dotknout před chycením míče. Získáním bodu pouze v případě, že se míč dotkne přímo země (tzn. i když chytající hráč jen škrtně o míč, tak kopající hráč nezíská bod).

Tréninková aktivita

Touch ragby se změnou držení míče

Cíl

Rozvinout u hráčů pochopení hry po změně držení míče. Hráči pochopí, jak identifikovat prostor v obranné linii a jak získat území. Toto cvičení také rozvíjí přeskupení z útočné hry do obranné.

Klíčové faktory

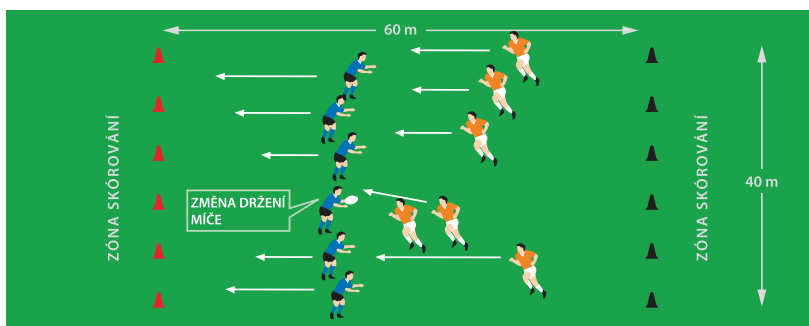
1. Hráči nejbližší míči jasně oznámí, že došlo ke změně držení míče.
2. Hráč nejbližší změně držení míče vyhodnocuje novou obranu a rozhoduje se pro vhodné řešení.
3. Všichni nově útočící hráči se rychle přeskupí z obranného do útočného postavení.
4. Hráči komunikují se svými podporami možné způsoby překonání obrany a rychle útočí, aby využili možnost, kterou nabízí změna držení míče.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	60 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	20 minut

Popis cvičení

Touch ragby 6 na 6. Ve chvíli, kdy trenér zapíská nebo zavolá „změna“ (turnover), hráč s míčem prezentuje míč obraně – to simuluje změnu držení míče. V momentě, kdy je zvolána „změna“, musí útok neprodleně zaujmout obranné postavení a obrana naopak. Útočící strana musí rychle oznámit, že došlo ke změně držení míče a skenovat nově vznikající obranu.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – trenér může házet míč obráncům, aby simuloval změnu držení míče.
- Zvýšení obtížnosti – rozvinutí hry do plného kontaktu, trenér upraví maximální počty v rucku tak, aby bráncí strana mohla vyhrát míč v rucku.



ČESKÉ
RAGBY



DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Obrana

PRINCIPY OBRANY

- SKENOVÁNÍ ÚTOKU
- TECHNIKA SKLÁDKY
- ZÁKLADNÍ OBRANNÉ SYSTÉMY

Skenování

Bránící hráči musí neustále sledovat (skenovat) útočící hráče, aby identifikovali hrozbu útoku. Hráči by se měli dívat před sebe a snažit se vyhnout soustředění na míč v kontaktu. To hráčům umožní rychle reagovat na veškerou aktivitu útočící strany. Hráči taktéž musí neustále sledovat své spoluhráče na pravé a levé straně, aby bránili dohromady.

Při skenování by měli hráči zejména identifikovat:

- Je zde větší nebo menší množství útočníků než obránců? Kde a kdo?
- Jaké je postavení útočících hráčů – blízko, široko, hluboko, mělko?
- Jsou hráči v obraně na špatných pozicích a je potřeba je přeorganizovat (např. pomalí hráči na vnějších stranách obranné linie)?





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Skládka 1 na 1
Cíl	Identifikace směru útoku skenování a zaujmutí silné pozice pro dominantní skládku.

Klíčové faktory

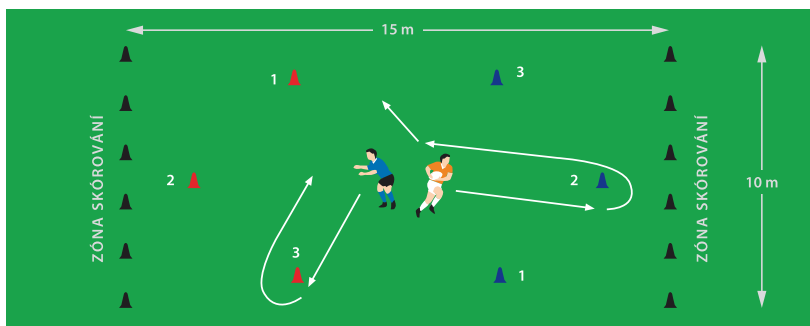
1. Dívat se před sebe a brzy rozpoznat směr útoku.
2. Nasměrovat si útočícího hráče tak, aby došlo k dominantní skládce.
3. Rychle se přiblížit, snížit se v bocích a kolenou.
4. Zrychlit do kontaktu, neustále sledovat útočícího hráče a udržet hlavu v neutrálním postavení.

Potřebné vybavení:

Míče	4 a více	Válce	0	Plocha	15 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	ve dvojicích
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Útočník i obránce začínají zády k sobě ve středu hřiště. Útočník i obránce mají tři možné terčíky, okolo kterých musí běžet a tím určí úhel svého běhu. Trenér nejdříve zvolí číslo terčíku obránce a ihned na to útočníka. Oba dva hráči oběhnou určené terčíky. Cílem obránce je provedení dominantní skládky. Ve chvíli, kdy se obránce stane dostatečně sebevědomým, může trenér nejdříve zvolit číslo terčíku útočícího hráče, čímž dojde ke zvýšení času na rozhodnutí útočníka a vytvoření větší tlaku na obránce. Skládka je kompletní pouze v případě, když dojde ke složení útočníka na zem a správné prezentace míče na zemi útočníkem. Postavte více hřišť a požádejte své asistenty o pomoc při volání jednotlivých čísel.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Dva útočící hráči proti dvěma bránícím hráčům. Trenér zvolí číslo a hráči musí oběhnout ta čísla, která nebyla zvolána. Více hráčů přinese do cvičení větší nároky na komunikaci a organizaci. Po skládce dojde k souboji o míč v ruce. Pro zapojení osmi hráčů mohou být postavena dvě hřiště vedle sebe.

Klíčové faktory

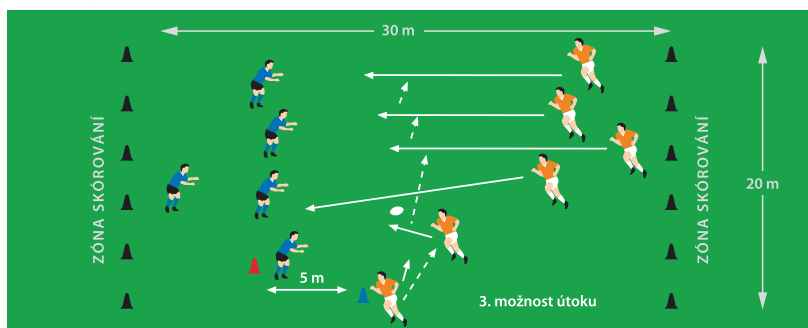
1. Klíčem k úspěchu je komunikace uvnitř obrany.
2. Sledovat obranu s cílem analyzování útoku.
3. Bránit spíše kanál než jednotlivce.
4. Zamezení možnostem útoku.
5. Dostat útok pod tlak ve chvíli, kdy jsou počty hráčů stejné, získat čas při přečíslení.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	11
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Pět obránců brání pět útočníků a mlýnovou spojku. Pozice mlýnové spojky je pět metrů od pozice prvního obránce. Obránci mají jednoho hráče za obrannou linií. Trenér stojí za obrannou linií a dává útoku signály, které určují směr jeho útoku (např. 1 – všichni běží rovně a fixují obránce s cílem vytvoření přečíslení, 2 – první a druhý hráč sbíhají ke mlýnové spojce, která buď přihraje míč jim, nebo přihrává za jejich zády třetímu hráči – při každé akci by mělo být vždycky více možností, které umožní útočníkům reagovat na pohyb obrany, 3 – druhý hráč sbíhá ke mlýnové spojce a ta si vybírá, jestli přihrát sbíhajícímu hráči nebo přihrát za jeho zády prvnímu hráči s cílem vytvoření přečíslení.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – vývoj (zvýšení obtížnosti) do plného kontaktu. Dalším vývojem cvičení může být přidání rucků, které umožní druhou fázi, při které bude muset obrana reagovat na nové postavení útočníků a možné přečíslení vzniklé počtem hráčů v rucku. Zvýšení obtížnosti přidáním dalšího hráče na stranu útočníků, čímž dojde k vytvoření většího tlaku na obranu. Zvýšení obtížnosti rozšířením hřiště.

Trénování skládky

Skládka je používána bránícím týmem k zastavení pohybu útočícího týmu vpřed, zároveň je také možností pro získání držení míče. Dovednost skládky a složení se je důležitá pro rozvoj zábavné a bezpečné hry. Studie z Austrálie a Velké Británie ukázaly, že 58 % zranění při ragby vzniká právě při skládkách. Proto je důležité, aby tyto dovednosti byly vhodně prováděny, trénovány (bezpečně a s dobrou technikou) a hlídány (rozhodčím). Důležitá je neustálá připravenost hráčů na kontakt. Vhodný trénink umožní hráčům sebevědomě skládat.

Definice z pravidel

Skládka hráče nastane, když je hráč nesoucí míč držen jedním nebo více protihráči a složen na zem. Skládající hráč musí neprodleně uvolnit skládaného hráče. Skládáný hráč musí neprodleně přihrát míč nebo ho uvolnit.

Skládka ramenem

1. Udržet silnou, stabilní a nízkou pozici těla.
2. Zaměřit se a provést kontakt ramenem se stehny soupeře.
3. Sevířit paže okolo stehů hráče s míčem, šlapat nohama a dostat hráče s míčem na zem.
4. Převalit se tak, aby skládající skončil na skládaném.
5. Uvolnit hráče s míčem a dostat se co nejrychleji na nohy.
6. Bojovat o držení míče.



Jiné způsoby skládky

Skládka ve dvou – téměř polovina všech skládek je prováděna více než jednou osobou.

1. První skládající by měl dodržovat klíčové faktory skládky ramenem.
2. Druhý skládající by se měl zaměřit na míč a použít svůj pohyb vpřed k posunutí hráče zpět dozadu.
3. Oba dva skládající by měli neprodleně po skládce uvolnit hráče s míčem a vrátit se zpět na nohy před tím, než začnou brát míč.



Skládka zezadu

1. Dostat se co nejbliže k hráči s míčem.
2. Složit ramenem o něco výš než normálně (aby nedošlo ke kopnutí), hlava je na straně.
3. Sevřít ruce okolo steh a sjet dolů po nohách a skončit nahoře na skládaném.
4. Uvolnit hráče s míčem a vrátit se co nejrychleji na nohy.



Časté chyby při skládce, které mohou vést ke zranění:

1. Pozice hlavy skládajícího.
2. Poloha těla při skládce.
3. Nohy nedostatečně blízko k hráči s míčem.
4. Předčasné umístění nohou a z toho plynoucí znemožnění včasné reakce a pohybu hlavy na pohyb hráče s míčem.
5. Únava může hrát velkou roli při nemotorných skládkách.

Klíčové faktory pro hráče v každé skládce

Skládající – kontakt s protivníkem

1. Sledovat pohyb hráče s míčem a dostat se nohama dostatečně blízko k tomu, aby mohlo dojít ke skládce.
2. Připravit se na kontakt – zaujmout silnou stabilní a nízkou pozici těla.
3. Udržet otevřené oči, hlava za nebo na straně hráče s míčem – nikdy nedávat hlavu před hráče s míčem.
4. Uvolnit složeného, ihned se postavit na nohy a soupeřit o míč.

Hráč s míčem – kontakt se zemí

1. Nosit míč v obou rukách.
2. Chránit míč – držet ho pevně na hrudi s lokty u těla.
3. Nejdřív spadnout na hýždě a následně na rameno.
4. Nebrzdit pád rukou nebo míčem.
5. Otočit se směrem ke spoluhráčům a přihrát, položit nebo prezentovat míč.
6. Vrátit se co nejrychleji zpět na nohy.
7. Pro specifické klíčové faktory se podívejte na typy individuální skládky výše.

Přicházející hráči

- Všichni přicházející hráči musí vstoupit do oblasti skládky bránou.
- Pouze hráči na nohou mohou soupeřit o míč.
- Hráči, kteří dorazili k nedokončené skládce, by měli:
 - Udržet silnou, stabilní a nízkou pozici těla.
 - Použít paže k chycení hráče s míčem.
 - Vyhnout se kontaktu s hlavami a krky ostatních hráčů.
 - Dostat hráče s míčem bezpečně na zem.
- Při čištění nebo odtlačování obránců:
 - Udržet silnou, stabilní a nízkou pozici těla.
 - Brada z hrudi, hlava nahoru, ruce nahoru.
 - Zaměřit se na cíl.
 - Udržet páteř rovně ve směru pohybu.
 - Začít odtlačovat z nízké pozice.
 - Být v kontaktu s hráčem pomocí ramena a paže, ne hlavou.
 - Uzavřít ruce okolo protivníka.
 - Odtlačit hráče pryč a vyčistit míč.
 - Zavázat se se spoluhráčem kvůli podpoře stability.

Jak vzniká brána

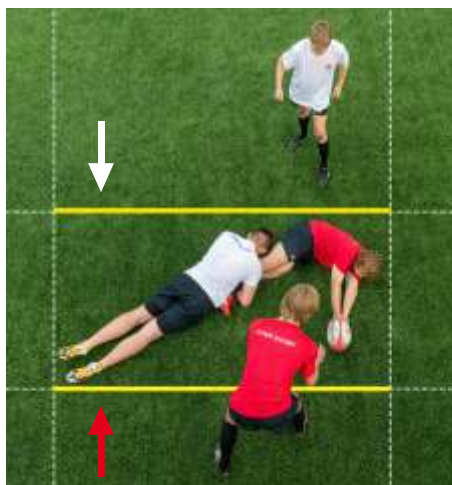
Pro další informace o vzniku brány (včetně videa a grafické prezentace) navštivte passport.world.rugby/cs/



Tipy pro trénink

Slabé skládky jsou většinou zapříčiněny špatným umístěním skládajícího než špatnou technikou skládky samotné. Správné umístění skládky může být trénováno. Zahrnuje přiblížení ke skládanému, stabilní pozici a udržení rovnováhy před vstoupením do těsné blízkosti skládaného. Vstoupení do skládky nohou s následným umístěním ramena a paže umožňuje odtlačení (použití nohou) při skládce. Použijte klíčové faktory pro zlepšení bezpečné skládky. Soustřeďte se na jeden nebo dva klíčové faktory ve stejný čas, nesnažte se trénovat všechny klíčové faktory najednou. Sledujte a analyzujte hráče a vyzdvihněte správně provedené cvičení a opravte chyby. Předávejte pozitivní a konstruktivní zhodnocení, které vede ke zlepšení hráčů.

Brána při skládce



Drift – klouzavá obrana

- Při obraně driftem využívají obránci pomezí čáry jako dalšího obránce.
- První pohyb vždy směřuje dopředu, proti útočníkům – rychlé vystoupení obranné linie je základem pro úspěch kteréhokoli obranného systému. Pokud se obráně nepodaří rychle vystoupit a vytvořit tím tlak na útočníky, je pravděpodobné, že se útočníkům podaří překonat čáru zisku.

Klíčové faktory pro klouzavou obranu

1. Obránci míří na vnitřní rameno útočníků (blíže k breakdownu). Pokud obránci míří na vnější rameno, vzniká pro útočníky prostor na vnitřním rameni obránců.
2. Obránci jsou stále v aktivní poloze (stojí připraveni rychle vyběhnout v obranné linii, ruce připravené v pozici pro skládku, vzájemně komunikující s okolními členy obrany).
3. Obránce nejbliže k breakdownu dává povel celé obraně k vyběhnutí. Každý obránce si hlídá pozici svého krajního obránce, který by měl být vždy kousek před ním, aby zabránil vzniku mezer v obraně.
4. Jakmile dojde k nahrávce míče, obránce se posouvá na dalšího vnějšího hráče – dochází ke klouzání/driftu. Pokud dojde k driftu příliš brzy, vzniknou v obraně mezery, kterých může útok snadno využít.
5. Obránci stále směřují rameny a tělem směrem k útoku. Pokud natočí tělo a řada směrem k pomezí čarám, vyniká „slabší vnitřní rameno“ obránce – toho může útok opět snadno využít.



Tréninková aktivita	Drift – klouzavá obrana
Cíl	Nácvik pro hráče, aby byli schopni porozumět jednotlivým rolím v klouzavé obraně tak, aby v ní byly hráči schopni zodpovědně spolupracovat.

Klíčové faktory

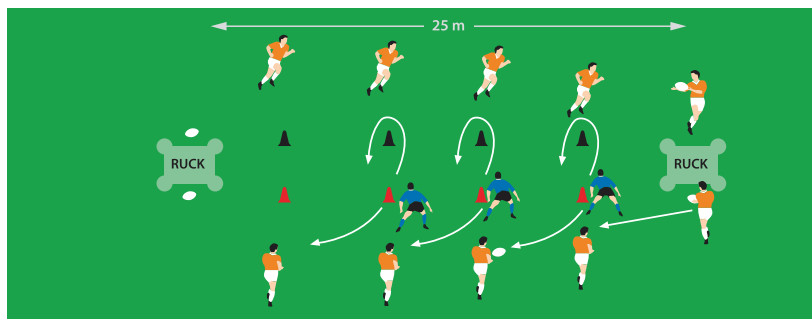
1. Obránci si zorganizují obranu tak, aby každý obránce mířil na vnitřní rameno útočníka, který mu náleží.
2. Obránci začínají v aktivní pozici a aktivně mezi sebou komunikují.
3. První pohyb celé obrany je dopředu – cílem je získat území a zmenšit prostor útočníkům.
4. Obranná linie je vedena obráncem stojícím nejbližší u rucku. Každý obránce by měl stát lehce za úroveň svého vnitřního obránce.
5. Jakmile dojde k nahrávce míče, přichází povel k posunu – klouznutí celé obrany. Každý obránce se posouvá na dalšího příslušného útočníka tak, aby mu vždy mířil na vnitřní rameno.

Potřebné vybavení:

Míče	4	Válce	0	Plocha	šíře 25 m
Terčíky	16 (3 barvy)	Skládací obleky	3	Počet hráčů	13
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	15 minut

Popis cvičení

Tři obránci v oblecích hrají proti pěti útočníkům – dvě skupiny. Obránci začínají na terčích nejbližší k útočníkům. Jakmile se míč rozehraje od rucku, běží obránci ke vzdálenějšímu terčíku od útočníků, na nich se otočí a začnou bránit. Útočníci smí v útoku pouze klasicky nahrávat na jednu stranu. Obránci proto musí driftovat, aby ve třech ubránili útočníky a zabránili jim v překonání čáry zisku. Jakmile skončí jeden útok, obránci se otočí a brání druhou skupinu útočníků.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

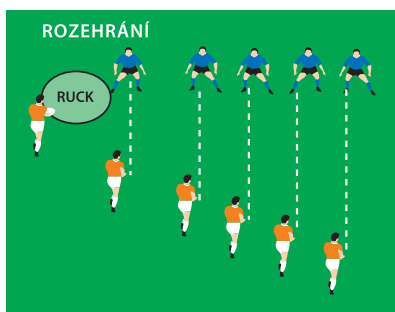
- Snížení obtížnosti – snížením počtu či úplným odebráním útočníků.
- Zvýšení obtížnosti – zvýšením počtu útočníků. Zvýšení obtížnosti povolením útočníkům hrát i jinak, než si pouze nahrávat do strany.

Obrana Blitz

- Blitz je systém velice agresivní obrany. Pokud se Blitz podaří zahrát správným způsobem, dostávají tak obránci útok pod velký tlak.
- Při Blitzu se snaží obrana vystoupit co nejrychleji a sebrat soupeři co největší množství prostoru, kde útočit.
- Stejně jako u driftu je i zde hlavní první rychlý postup dopředu – při Blitzu je rychlost obranné linie zásadní.
- Cílem Blitzu je zamezit soupeři možnosti hrát do prostoru.
- Blitz sebou ovšem nese několik nebezpečí. Při rychlém vyběhnutí mohou snadno vzniknout mezery mezi obránci, které může útok využít. Také se tím otevírá veliký prostor za obranou, který může útok využít pomocí kopů.

Klíčové faktory pro obranu Blitz

1. Obránce míří na vnější rameno útočníka (dále od breakdownu).
2. Obránce je vždy v aktivní pozici (připraven rychle vystoupit a skládat, zároveň komunikuje a organizuje spoluhráče v obraně)
3. Každý obránce musí vystoupit proti útočníkovi co nejrychleji. Oproti klouzavé obraně, by obránce měl být o kus vpředu před svým vnitřním obráncem/spoluhráčem.
4. Blitz obvykle začínají obránci na krajích hřiště, kteří mají lepší přehled o postavení útoku.



Tréninková aktivita

Dvouzónový útok

Cíl

Nácvik obranného systému Blitz.

Klíčové faktory

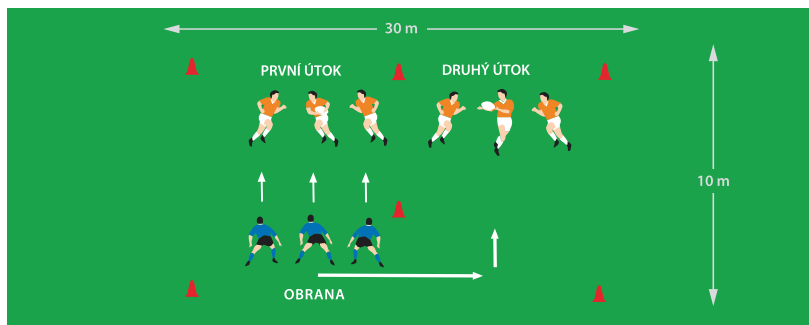
1. Všichni hráči společně hlásí Blitz – hlavně vnější hráči.
2. Obránce míří na vnější rameno útočníka.
3. Obránce je v aktivní pozici – připraven vystoupit a skládat.
4. Každý musí vyběhnout do obrany, jak nejrychleji to jde.

Potřebné vybavení:

Míče	2	Válce	0	Plocha	30 m × 10 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	volitelné	Počet hráčů	9 a více
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-20 minut

Popis cvičení

Proti jedné obranné trojici stojí dvě útočící trojice. Každý obránce musí zastavit svého útočníka z první skupiny – hráč by měl do kontaktu vstupovat stejným ramenem a stejnou nohou (jen zastavení, ne úplná skládka). Jakmile je útok zastaven, obránci se přesunou do druhého koridoru a brání druhou trojici útočníků. Každá obranná trojice brání 8x, než se vystřídá. Se zlepšenou technikou a kvalitou obrany se může zvýšit intenzita a přidat úplná skládka.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – snížením rychlosti. Zvětšením hrací plochy.
- Zvýšení obtížnosti – zvýšením počtu útočníků. Zmenšením hrací plochy. Zvýšením intenzity, aby se zdůraznila rychlost rozmístění. Hráči mohou začít úplně skládat, ovšem trenér musí dbát na správné provedení skládky a koordinaci obránců.

Trenér může vyžadovat po hráčích dodržování většího množství klíčových faktorů ve chvíli, kdy jsou hráči schopni provádět základní úkony správně i pod tlakem.

Obrana okolo rucku

Popis pozic:

Stráž (1):

- První obránce vedle rucku, zodpovědný za zastavení pick and go.
- Tříbodový postoj – jako u sprintu, jedna ruka je položena na zemi, vnější noha je vpředu
- Když mlýnový spojka vyndá míč z rucku, stráž ji nenásleduje, ale zůstává a hlídá prostor okolo rucku.

Blok (2):

- Druhý obránce vedle rucku, zodpovědný za mlýnovou spojku či rojníka, který dostává první nahrávku.
- Stojí s vnější nohou vpředu a rukama připravenýma ke skládce. Když mlýnová spojka nahraje, blok hlídá pohyb na vnitřní rameno hráče A.
- Blok vede obranou linii spolu s A.

A (3):

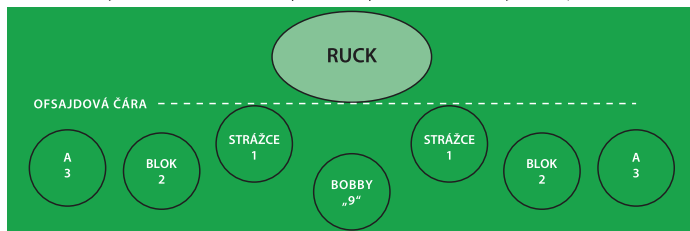
- Třetí obránce od rucku. Zodpovědný za prvního hráče přijímajícího nahrávku od mlýnové spojky. Určuje rychlost obrany.
- A míří na vnitřní rameno hráče s míčem. A stojí připraven s vnitřní nohou vpředu.
- A řídí komunikaci celé obrany.
- A je zodpovědný za skládku prvního hráče s míčem (ne mlýnové spojky).

Bobby:

- Obvykle mlýnová spojka – hlídá pozici za ruckem. Stojí přímo za ruckem a řídí postavení rojníků okolo něj.
- Pokud je to potřeba, doplňují obranu. Popřípadě slouží jako zametači, pokud se někomu podaří projít obrannou linií. Měli by sbírat krátké překopy za obranu.

Základní principy

- Hráči musí vyhodnotit, kde hrozí od soupeře největší nebezpečí, a podle toho staví obranu.
- Obvykle první obránce, co se dostane k rucku, se postaví na vzdálenější pozici. Tato pozice může být potenciálně nejzranitelnějším místem obrany. Další obránci v pořadí zaplňují postupně ostatní pozice. To, jak se obránci staví okolo rucku, závisí na postavení na hřišti.
- Vnitřní obránci tlačí vnější, jakmile dojde k nahrávce.
- Blok a A stojí lehce za stráží, aby se nevystavili do ofsajdové pozice.



Tréninková aktivita

Obrana rucku

Cíl

Rozvíjení hráčské dovednosti pochopení rolí a zodpovědnosti obránců v blízkosti rucku.

Klíčové faktory

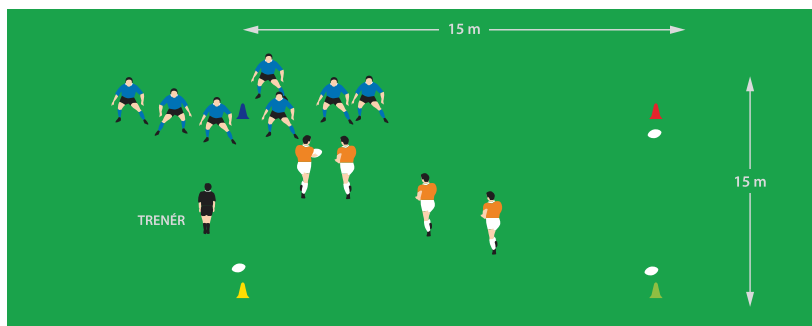
1. Identifikovat nebezpečí díváním se před sebe a skenováním.
2. Oznámení své role bezprostředně před doražením k rucku.
3. Hráči by si měli být vědomi umístění své pozice ve vztahu k ostatním hráčům.
4. Ruce na signál zevnitř ven.
5. Vhodná rychlost obranné linie.

Potřebné vybavení:

Míče	4	Válce	0	Plocha	15 m × 15 m
Terčíky	4	Skládací obleky	4	Počet hráčů	11
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10 minut

Popis cvičení

Sedm obránců proti čtyřem útočníkům (ve skládacích oblecích). Začátečníci mohou začít bez útočníků. Čtyři terčíky rozdílných barev tvoří čtverec o velikosti 15 m × 15 m. Trenér zvolá barvu a obránci se musí postavit okolo barevného terčíku, který symbolizuje ruck. Tři obránci jsou z každé strany rucku směrem k trenérovi. Trenér zvolá 3/2/1 ve vhodný moment. Útočníci mohou použít pouze tři možnosti – 1. pick and go, 2. mlýnová spojka přihraje prvnímu hráči, 3. mlýnová spojka běží přes hřiště a může přihrát komukoliv zpět dovnitř.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

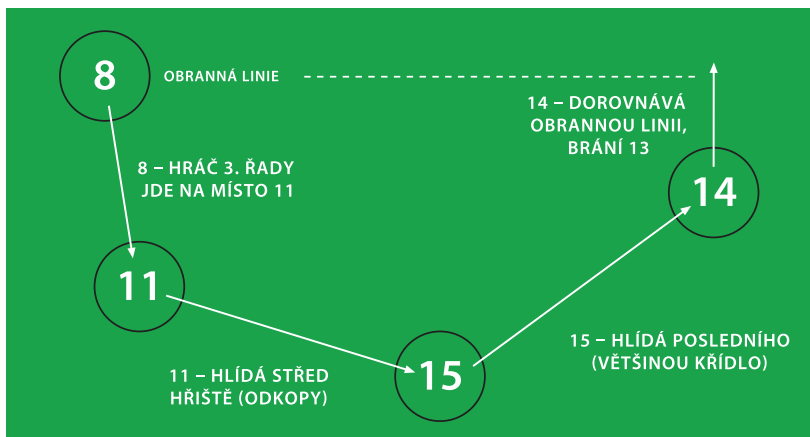
- Snížení obtížnosti – snížením počtu útočníků nebo jejich úplným odstraněním.
- Zvýšení obtížnosti – zvýšením počtu útočníků, čímž dojde k vytvoření větších nároků na obranu. Umožněním útoku používat více než tři možnosti.

Obrana zadní trojice

Zadní trojice musí spolupracovat jako jedna jednotka, aby pokryla celou zadní část hřiště a zároveň kraje obranné linie. Zadní tři obránci se pohybují dohromady jako „kyvadlo“. Pokud se míč přesune na levou stranu hřiště, tak křídlo (11) dostoupí obrannou linii, zadák (15) pokryje levou -zadní stranu hřiště a pravé křídlo spadne dolů a pokryje pravou spodní stranu hřiště.

Klíčové faktory pro obranu zadní trojice

1. Pokrýt zadní část hřiště.
2. Pracovat a komunikovat jako tým tří.
3. Spojovat a komunikovat s přední obrannou linií.



Tréninková aktivita	Obrana zadní trojice (10 na 8)
Cíl	Rozvíjení hráčské dovednosti společné efektivní obrany zadní trojice. K rozvíjení dojde skrz znalost správných pozicí na hřišti vzhledem k pozici míče a hráčů.

Klíčové faktory

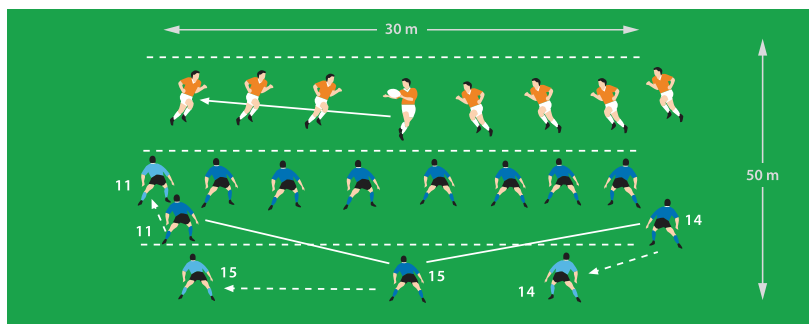
1. Komunikovat se zadní trojicí a vnitřními obránci.
2. Číst hru protivníka a vhodně na ni reagovat.
3. Zadní trojice by se měla pohybovat jako kyvadlo.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 50 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	18
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8 nebo 10	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Osm útočníků se snaží překonat deset obránců. Zastavení útočníků může být provedeno buď dotekem, zadržením či plným kontaktem (skládkou). Je zakázáno brání míčů v ruce, skládce apod. (neustále útočí stejná strana). Hráči zadní trojice reagují na pohyb míče. Útočníci se snaží překonat obranu přihrávkou, duelem, či kopem do volného prostoru. Při otevřené hře by měl být zadák neustále v ose míče, zatímco křídelní útočníci by měli být buď v obranné linii se zbytkem hráčů nebo stažení vzadu se zadákem. Jestliže se míč přesune na levou stranu (na stranu hráče 11), tak křídelní útočník doplní obrannou linii na své straně, zadák se posune v ose míče taktéž doleva a pravý křídelní útočník se stáhne dolů, aby kontroloval pravou stranu hřiště za obrannou linii.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvětšit šířku hřiště za účelem vytvoření většího prostoru pro obranu (zadní trojice), který musí pokrýt. Zvýšení obtížnosti zvýšením počtu útočníků nebo snížením počtu obránců, čímž dojde k větší činnosti zadní trojice – musí pokrýt větší prostor.

DUEL A KONTINUITA HRY

- SIDE-STEP – OFFLOAD – SET-UP (SOS)
- BREAKDOWN – RUCK
- MAUL

Side-step – Offload – Set-up (SOS)

Side-step – „překonání obránce“

- Útočit do prostoru mezi obránci a použití evazivní techniky k překonání obránce(ů).
- Ve chvíli, kdy si hráč osvojí překonání obrany s míčem v obou rukách, tak může dojít k rozvíjení odmítání.



Offload podpoře (na nohách)

- Použijte dynamicky dolních končetin k výhře prostoru za obráncem.
- Jakmile se ramena dostanou za obránce, otočte se a hledejte hráče v podpoře.
- Přihrajte hráči v podpoře na krátkou vzdálenost.



Offload podpoře (na zemi)

- Použijte dynamicky dolní končetiny k výhře prostoru za obráncem.
- Udržte míč blízko hrudi, když padáte na zem.



Set-up (rozehrání)

- Pokud nedojde k offloadu, udržte míč pod tělem daleko od opozice.
- Udržujte pevný trup, otočte své tělo směrem k podpoře pomocí nohou.
- Prezентуйте míč co nejdál od opozice.
- Hráči v podpoře by měli skenovat s cílem identifikace hrozeb.
- Hráči v podpoře by se měli správně rozhodnout na základě vyhodnocení hrozeb – vzít míč, přihrát nebo ho vyčistit.



Tréninková aktivita	Akcelerace/zrychlení při zachycení
Cíl	Cílem hráče je vyhnout se přímé skládce a zrychlit v průniku do prostoru. Pokud dojde ke skládce ze stran, hráč díky zrychlení v kontaktu buďto překoná skládajícího hráče nebo vznikne možnost offloadu pro podporu.

Klíčové faktory

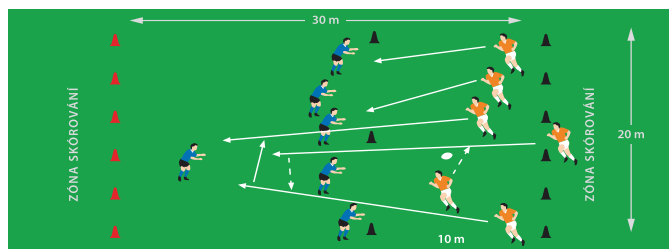
1. Vyhodnotit, kde je volný prostor již před přihrávkou.
2. Vyhnout se přímé skládce pomocí dobré práce nohou, krokové techniky.
3. Zrychlit ještě než dojde kontaktu, před obrannou linií, pomocí dobré práce nohou a tahu dopředu.
4. Podpora následuje hráče v kontaktu, důležité je její správné předvídání vývoje hry po kontaktu.

Potřebné vybavení:

Míče	1	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

1. fáze: Hra klasického touch ragby 6 na 6 na hřišti 30 × 20 metrů. Pokud ovšem dojde k přímému doteku oběma rukama, útočící tým se musí vrátit zpět na svou čáru zóny skórování. Obrana se nesmí přiblížit zóně skórování útočícího týmu na více než 10 metrů. Pokud dojde k doteku ze strany, hráč s míčem smí přihrát offloadem do 2 vteřin.
2. fáze: Hráč s míčem musí v kontaktu před offloadem zrychlit. Pokud to neudělá a zpomalí, dojde ke ztrátě míče. Cílem je donutit hráče zrychlovat v kontaktu.
3. fáze: Pokud dojde k přímému kontaktu/doteku, tak přichází útočící tým o míč. Cílem je donutit hráče vyhybat se pomocí krokové techniky soupeři a vybírat si volný prostor.
4. fáze: Dotek je nahrazen zachycením (ne skládkou). Pokud se obraně podaří zachytit hráče s míčem tak, že není schopen zrychlit a udělat offload, musí se útočící strana vrátit zpět do své zóny skórování. Cílem je, aby útočící hráč zrychlil v kontaktu a snažil se o offload, a zároveň, aby jeho podpora správně vyhodnotila situaci a zrychlila do prostoru vzniklého offloadem.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Pro zvýšení obtížnosti se může přidat ruck. V první fázi je kontakt pouze 1 na 1, následně 2 na 2. Cílem je stále se soustředit na hledání volného prostoru, zrychlování hráčů v kontaktu a neustálá snaha o postup dopředu.

Tréninková aktivita	Nácvik odmítnutí soupeře
Cíl	Rozvoj schopností hráče v poslední fázi kontaktu odmítnout protihráče a tím ho překonat. Důležitá je sekvence kvalitní krokové techniky a zrychlení v kontaktu následovaná změnou směru a finálním odmítnutím obránce.

Klíčové faktory

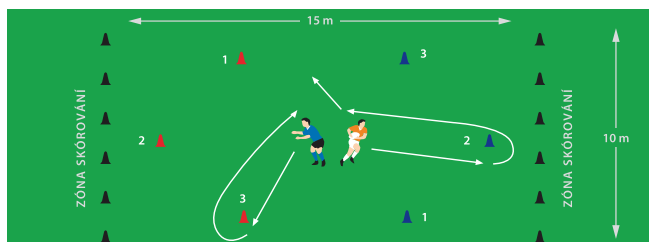
1. Vyhnutí se přímému kontaktu, tím že hráč zaútočí do volného prostoru vedle skládajícího. Důležité je, aby byl útočící hráč schopen využívat obě strany, side-step jak doleva, tak doprava.
2. Hráč si během akce vezme míč do ruky vzdálenější od skládajícího protihráče. Zásadní je zajistit, aby hráči při nácviku používali obě ruce.
3. Hráč s míčem si musí vytvořit návyk, aby mířil na rameno soupeře, odmítnul jej co nejdále od sebe a pronikl tak do volného prostoru.
4. Hned po odmítnutí musí následovat zrychlení a přechycení míče zpět do obou rukou.

Potřebné vybavení:

Míče	4 a více	Válce	0	Plocha	15 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	2 na hřiště
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Útočící a bránící hráči stojí zády k sobě uprostřed vymezeného hřiště. Jak bránící, tak útočící hráč mají před sebou umístěny 3 terčíky v různých úhlech od hráče. Hra začíná tak, že trenér řekne číslo terčíku, který musí oběhnout útočník, a potom číslo terčíku, který musí oběhnout obránce. Tím, že bránící jde na útočníka vždy z jiného úhlu, útočící hráč musí vždy vyhodnocovat, na jakou stranu se pokusí obránce překonat. Dobré je ze začátku opakovat stejné terčíky, aby si hráči vytvořili správný návyk na přendávání míče před odmítnutím. Útočící hráč by se tak měl naučit jak správné technice odmítnutí, tak i správnému vyhodnocení situace. Ve chvíli, kdy útočící hráč získá správný návyk a jistotu při překonávání soupeře, může trenér volit libovolné kombinace terčíků tak, aby bylo vyhodnocování situace pro útočícího hráče těžší.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – trenér umístí terčíky dále od obránce, útočník tak získá více času na správné vyhodnocení situace.
- Zvýšení obtížnosti – trenér řekne nejprve terčík bránícího hráče a až následně útočícího hráče. Tím má útočník méně času na správné vyhodnocení situace.

Tréninková aktivita	Odmítnutí v kontaktu
Cíl	Nácvik efektivního odmítnutí protihráče jako posledního kroku při překonání obrany. Důležité je zafixovat u hráčů několik kroků, které ke kvalitnímu odmítnutí vedou. Nejprve změna směru a zrychlení do volného prostoru následované odmítnutím.

Klíčové faktory

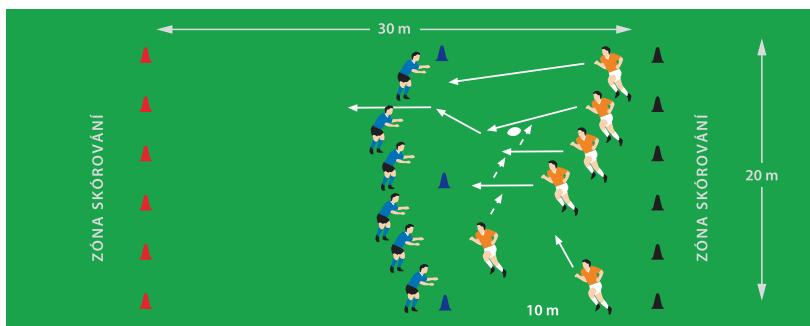
1. Zrychlení za účelem vyhnutí se přímé skládce.
2. Přechycení míče do jedné ruky, aby měl hráč volnou ruku bližší k obránci.
3. Při odmítnutí mířit na rameno soupeře s cílem odstrčit jej co nejdál.
4. Nahrát offloadem, pokud se útočníkovi podaří vytvořit prostor, ale nedokáže se odmítnutím uvolnit.
5. Hned po odmítnutí musí následovat zrychlení a přechycení míče zpět do obou rukou.

Potřebné vybavení:

Míče	1	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

Hraje se touch 6 na 6, na zachycení, kdy se útočící strana musí vrátit do své zóny skórování, pokud ji obránci zachytí přes míč. Obránci se nesmí přiblížit více než 10 metrů od zóny skórování útočícího týmu. Útočící tým získává 1 bod za položení, 2 body za neúplné odmítnutí, které je ale následované offloadem, a 3 body za odmítnutí, které vede k průniku přes protihráče.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – snížení počtu obránců.
- Zvýšení obtížnosti – místo hry na dotek se hraje plný kontakt. Útočící tým se po skládce již nemusí vracet do zóny skórování, místo toho může nahrát ze země. Trenér také může ohlásit vytvoření rucku po každém úspěšném odmítnutí.

Tréninková aktivita

Nácvik průniku obranou pomocí offloadu

Cíl

Vytvořit dovednost nahrávky offloadem pod tlakem.

Klíčové faktory

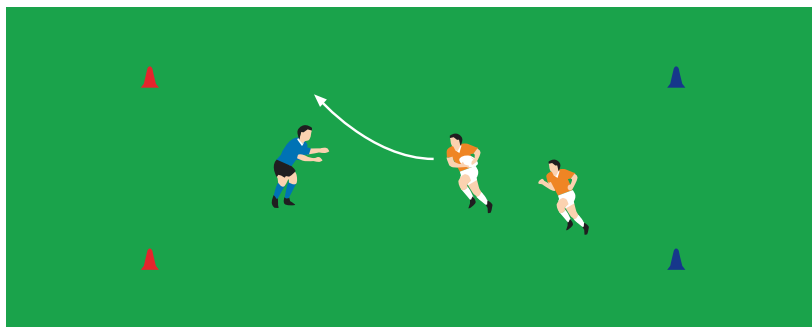
1. Zaútočit do prostoru pomocí dobré krokové techniky nebo rychlého běhu pod dobrým úhlem.
2. Získání prostoru za obráncem pomocí dobrého odmítnutí nebo silného tahu dopředu v kontaktu.
3. Silný a správný úchop míče při nahrávce spoluhráči v podpoře. Nahrávka jde na hrudník a měla by být krátká a dobře zpracovatelná (pop-up pass).
4. Hráč v podpoře čeká na moment, kdy hráč s míčem vyhraje skládku, a probíhá těsně vedle kontaktu tak, aby mohl zpracovat míč.

Potřebné vybavení:

Míče	1 do skupiny	Válce	0	Plocha	10 m x 5 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	3 ve skupině
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči pracují ve skupinách po třech volně v prostoru. Hráč s míčem má za úkol překonat obránce pomocí dobré práce na nohou. V kontaktu následně nahrává míč komunikujícímu spoluhráči. Tato akce se opakuje tak, aby si všichni hráči zahráli všechny pozice (skládajícího, útočníka s míčem, podporu).



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – odebrání podpory, hra pouze 1 na 1. Koncentrace na schopnost hráčů vyřešit správně tuto herní situaci a překonat obránce.
- Zvýšení obtížnosti – přidáváním hráčů na každou stranu.

RUCK

Ruck obvykle vzniká po skládce a je typickou situací, kdy útočící strana musí udržet míč a strana bránící se může pokusit o jeho zisk. Zapojením obránců do rucku může vznikat volný prostor pro útočící stranu. Při vzniku rucku vzniká ofsajdová čára.

Definice rucku:

Ruck je herní situace, kdy se jeden či více hráčů z každé strany, kteří musí být na nohou, zapojí do souboje o míč, který je na zemi. Tímto končí otevřená hra. Hráči, kteří jsou zapojeni do rucku, smějí bojovat o míč pouze za pomoci nohou, aniž by se tím provinili proti pravidlům.

Klíčové faktory:

- Po skládce se hráč s míčem snaží co nejrychleji prezentovat míč pro spoluhráče v podpoře.
- Hráči čistící míč musí vždy zaujmout takovou pozici těla, že mají ramena a hlavu nad úroveň pánve.
- Hráč se smí zapojit do rucku pouze zpoza nohou posledního spoluhráče již zapojeného do rucku.
- Hráč, který čistí míč, by měl vždy sledovat potenciální protihráče, kteří se mohou pokusit o zisk míče.
- Hráč čistící míč by se měl snažit dostat celý přes míč, aby jej neblokoval ve hře pro spoluhráče.



Tréninková aktivita

Touch ragby s ruckem

Cíl

Utvořit v hráčích správné návyky potřebné pro všechny účastníky rucku a zafixovat v nich povinnosti nově se zapojujících hráčů.

Klíčové faktory

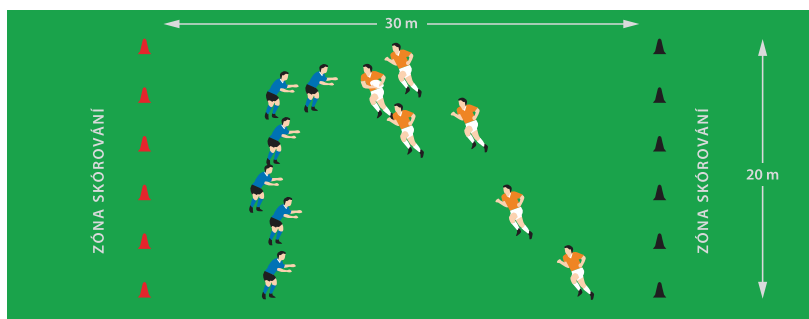
1. Podpora hráče s míčem musí být připravena reagovat na vývoj hry.
2. Podpora vyhodnocuje pohyb hráče s míčem a identifikuje, kteří protihráči jsou potenciální hrozbou pro udržení míče.
3. Hráč s míčem aktivně pracuje a prezentuje míč spoluhráčům.
4. Hráč čistící míč se snaží dostat do nízké správné pozice, je připraven přečistit míč a odstranit potenciální hrozby.
5. Pokud se do rucku zapojí protihráč, hráč jej musí efektivně odstavit od míče.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m x 20 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	14-16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	4-6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hraje se normální touch ragby. Ve chvíli, kdy je hráč s míčem zastaven dotekem, jde na zem a prezentuje míč. Obránce, který se ho dotkl, musí rychle na zem, zvednout se a začít soupeřit o míč. Ruck se stává aktivním a útočící strana musí přečistit míč tak, že odčistí protihráče z rucku, aby mohla pokračovat ve hře. Trenér může během hry zvýšit počet obránců, kteří se souboje o míč účastní.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zvýšením počtu hráčů v útočícím týmu.
- Zvýšení obtížnosti – zvyšováním počtu hráčů, kteří se smí účastnit rucku. Zvýšením počtu obránců v jednom týmu a snížením počtu útočnicků.

Ruck – souboj o držení míče

Většinou se týmy snaží udržet plynulost hry, ovšem ne vždy je hráč s míčem schopen nahrát normálně nebo offloadem spoluhráči v lepší pozici. Poté má možnost jít na zem a prezentovat míč svým spoluhráčům v podpoře. Tato herní situace souboje o držení míče po skládce se nazývá breakdown.

V rucku je bránící tým schopen získat míč buďto sebráním míče útočící straně, nebo přinucením útočící strany porušit pravidla při snaze udržet míč. Ruck je jednou ze základních herních situací boje o míč, kdy se týmy snaží míč udržet nebo ho získat. Proto by měl být jedním ze základních témat pro mládežnické trenéry.

Souboj o držení míče – LOVEC

- Ruck vzniká pouze tehdy, kdy se mině málně jeden hráč na nohou z každého týmu účastní souboje o míč, který je na zemi.
- Než vznikne ruck, bránící hráč (lovec) má možnost ukrást soupeři na zemi míč, pokud stojí na nohou.
- Lovce je zodpovědný za sebrání nebo zpomalení míče na zemi. Lovcem může být skládající hráč nebo kterýkoli jiný hráč z bránícího týmu. Bránící tým by se měl snažit zapojit do každého rucku a pokusit se míč získat, pokud je to možné.



Klíčové faktory pro úspěšnost „lovce“

- Lovce musí být rychle a v „pevné“ pozici na míči dříve, než se k rucku dostane podpora složeného hráče.
- Pokud chce být skládající hráč lovcem, musí být schopen ihned po skládce rychle uvolnit složeného hráče a dynamicky se jedním pohybem dostat na nohy do silné pozice nad míčem, ze směru od svého brankoviště (bránou).
- Lovce musí být schopen rychle zaujmout nízkou a silnou pozici, bradou na hrudní koš složeného hráče. Tímto zmenšuje prostor, kam jej může útočící strana efektivně trefit při čištění míče.
- Lovce zlepšuje svou dobrou pozici tím, že míč pevně uchopí a dostane své ruce i předloktí pod něj.

Čištění míče – vyčištění lovce

Pokud se bránící hráč dostane do pozice lovce, je pro útočící tým zásadní vyčistit míč a dostat lovce pryč z rucku, než ztratí míč nebo je proti němu nařízen trestný kop.

Klíčové faktory u čištění míče

- Čistící hráč musí snížit postavení svého těla již před kontaktem. Snížení se před kontaktem umožní čistícímu hráči jít při kontaktu s lovcem zespoda nahoru, což je efektivní způsob čištění míče.
- Čistící hráč se musí pokusit dostat svoje ramena pod úroveň ramen lovce, aby jej byl schopen pohybem zespoda nahoru odstranit z rucku a zajistit tak bezpečně míč.
- Pokud není čistící hráč schopen dostat se pod lovce, musí jej pomocí nárazu dostat ze stabilní pozice a následně se s ním odvalit z rucku ven na zem.
- Aby byl čistící hráč schopen takto lovce odvalit, musí jej silně uchopit okolo ramen a poté jej pomocí vlastní váhy a síly odvalit na stranu od breakdownu.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Lovecké touch ragby

Cíl

Vybudovat a zautomatizovat schopnost hráčů, bojovat po skládce o míč a zůstat u toho na nohou.

Klíčové faktory

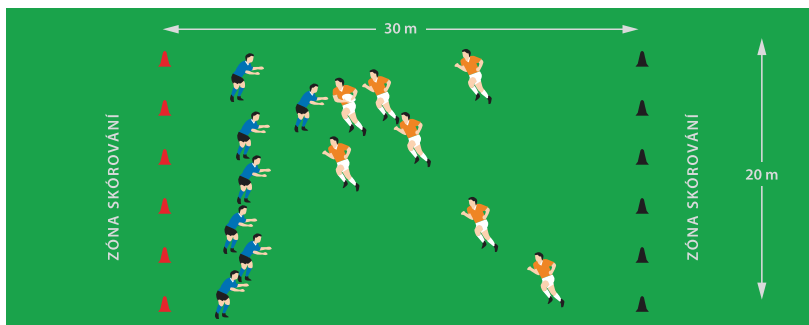
1. Ze země se jedním dynamickým pohybem rychle dostat na nohy.
2. Získat silnou pozici s nízkým těžištěm a zmenšit tak co nejvíce prostor, na který může čistící hráč mířit.
3. Dostat se pod míč jak rukama, tak předloktím.
4. Zpevnit a zapřít tělo před kontaktem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	0	Skládací obleky	0	Počet hráčů	14
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	7	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Dva týmy po sedmi hrají standardní touch ragby. Ve chvíli, kdy je hráč s míčem dotknut oběma rukama, jdou hráč s míčem i bránící hráč na zem. Hráč s míčem co nejrychleji prezentuje míč pro spoluhráče. Bránící hráč se snaží co nejrychleji v jednom pohybu dostat nad míč do pozice lovce a získat míč pro svůj tým (turnover). Poté, co míč získá, okamžitě jej prezentuje pro vlastní tým.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – povolit jednomu hráči útočícího týmu aktivně čistit míč. Dovolit aktivní ruck, tedy aktivní boj o míč. Smí se tedy zapojit jak hráči bránícího, tak i útočícího týmu.

Tréninková aktivita

Návčik souboje o míč

Cíl

Vybudovat schopnost hráčů na nohou bojovat o míč po skládce.

Klíčové faktory

1. Dostat se ze země na nohy jedním dynamickým pohybem.
2. Získat stabilní a nízkou pozici nad míčem. Snížit co nejvíce těžiště těla a zmenšit prostor, kam může cílit čistící hráč.
3. Dostat se pod míč jak rukama, tak i předloktím.
4. Zpevnit a zapřít tělo před kontaktem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	2	Plocha	
Terčičky	0	Skládací obleky	0	Počet hráčů	2
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Dva hráči leží vodorovně na stranách podél válců. Uprostřed válců leží míč. Na povel se oba hráči snaží dostat co nejrychleji na nohy a vyrvat míč pro sebe. Pokud není jeden z hráčů výrazně rychlejší, měl by vzniknout souboj o míč na nohou. Tento souboj o míč trvá, dokud jeden z hráčů míč nezíská.

**Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení**

- Zvýšení obtížnosti – jeden z hráčů stojí připravený na nohou, druhý stále leží podle válce. Na povel se hráč na zemi musí dostat co nejrychleji na nohy a pokusit se stojícímu hráči míč sebrat.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Získ pozice v rucku

Cíl

Vybudovat u hráčů intuici, jak a kdy získávat míč tak, že jej ukradneme v rucku.

Klíčové faktory

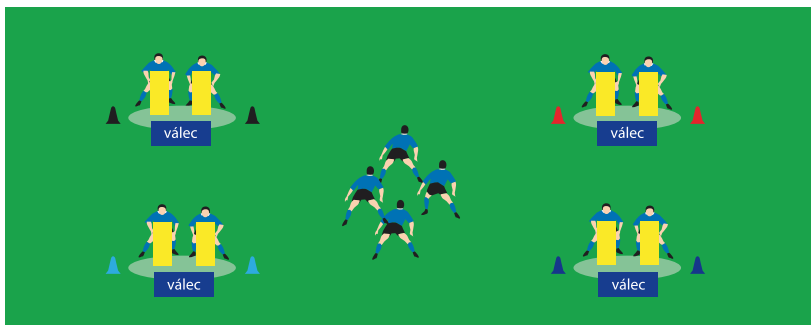
1. Rozpoznat, kdy je příležitost ukrást míč z rucku.
2. Zaútočit na míč, ale nechat přitom bránu rucku úzkou.
3. Zůstat na nohou a pomocí síly z nohou se pokusit míč získat.
4. První hráč, zapojující se do souboje v rucku, se musí nejprve zbavit přecházejícího hráče z útočícího týmu tak, aby uvolnil prostor pro spoluhráče, kteří mohou míč ukrást.

Potřebné vybavení:

Míče	0	Válce	4	Plocha	10 m × 10 m
Terčíky	4 sady	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	8	Rozlišovací dresy	0	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Čtyři válce jsou rozmístěny na hrací ploše a nad každým válcem stojí 2 hráči s nárazěčem v ruce. Každý válec je označen jednou barvou terčíků. Každý jinou. Všichni útočníci s nárazěčem útočí jedním směrem. Uprostřed válců stojí skupina čtyř hráčů. Trenér řekne barvu jednoho z válců a čtyři obránci se pokusí vyhrát pozici na daném válci. Pokud stojí válec před skupinou obránců, nazývá se pozitivním ruckem, protože obránci jsou v pohybu dopředu a mají velkou šanci ruck vyhrát. Pokud se obránci musí k válci vracet, jde o negativní ruck, obránci tedy běží zpět, což snižuje jejich šanci na úspěch v rucku. Pokud běží obránci k pozitivnímu rucku, měli by se snažit ruck vyhrát. Pokud couvají k rucku negativnímu, měli by se soustředit na to, aby postavili správně okolo rucku obranu. Pokud se obránci snaží vyhrát ruck, musí zůstat celou dobu na nohou a dostat se za úroveň válce.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zmenšení brány.
- Zvýšení obtížnosti – navýšení počtu útočníků s nárazěči na každém válci.

Tréninková aktivita	Vyčištění míče a organizace obrany po rucku
Cíl	Rozvoj schopnosti hráče správně reagovat na vývoj hry po skládce. Jak bránící, tak útočící strany.

Klíčové faktory

1. Bránící i útočící strana se při skládce snaží překonat čáru zisku.
2. Podporovat hráče s míčem a reagovat na to, zda-li byl nebo nebyl schopen překonat čáru zisku a následně čistit míč.
3. Bránící strana se snaží u skládky získat čáru zisku a následně i míč.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčíky	0	Skládací obleky	volitelné	Počet hráčů	10 ve skupině
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	5	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Skupina se rozdělí na dvě poloviny po pěti hráčích. Týmy stojí ve dvou řadách proti sobě. Tým A si nahrává míč ze strany na stranu. Na povel trenéra hráč, který má zrovna míč, zaútočí proti obraně týmu B. Hráč z týmu B provede skládku, následně rychle uvolňuje míč a snaží se jej v rucku získat. Hráč s míčem se snaží dostat přes čáru zisku. Po skládce se podpora z týmu A snaží vyčistit míč.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – změnou počtů hráčů v jednotlivých týmech. Například 6 obránců proti 4 útočníkům apod. Zvýšení umožněním pohybu obránců dopředu.

MAUL

Maul obvykle vzniká, když se obraně podaří zachytit hráče s míčem, udrží útočníka na nohou a nesloží ho na zem. Může to být efektivní metoda k získání míče či zastavení postupu útočící strany. Může to ale také být efektivní způsob postupu, kdy se podaří útočící straně vytvořit postupující maul a protlačit se tak skrz obranu soupeře. Se vznikem maulu vznikají také ofsajdové čáry.

Definice maulu:

Maul vzniká, když je hráč s míčem zachycen na nohou jedním nebo více soupeři a do skrumáže se připojí jeden či více spoluhráčů hráče s míčem. Maul se tedy skládá nejméně ze tří hráčů – z hráče s míčem a po jednom hráči z každého týmu. Všichni hráči účastníci se maulu musí být do maulu zavázáni. Maul se musí pohybovat směrem k brankovišti. Končí tím otevřená hra.

Klíčové faktory:

- V maulu musí být udržen živý míč, pohybující se dopředu, a volný pro spoluhráče.
- Podpora míče by měla zajistit převzetí míče nebo zajistit pohyb maulu vpřed.
- Všichni účastníci maulu musí být za vázání dohromady a ramena musí mít nad úroveň pánve.
- Pohyb dopředu by měl být vybalancovaný a hráči by měli mít správnou pozici těla s rovnými zády.
- Když se do maulu přiváže podpora, měla by zajistit převzetí míče a jeho prezentaci pro spoluhráče.
- Když je míč z maulu uvolněn, poslední hráč má možnost postupovat s maulem vpřed, sám si míč ponechat a jít do volného prostoru, nebo jej nahrát.



Tréninková aktivita

Maul – ragby na zachycení

Cíl

Nácvik jednotlivých dovedností, vztahujících se ke každé roli hráčů zapojených do maulu.

Klíčové faktory

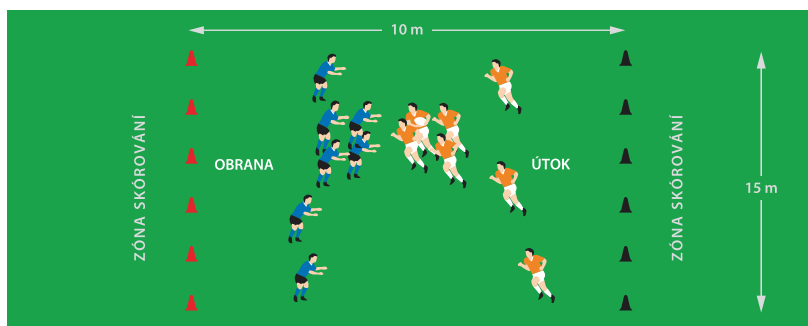
1. Neztratit míč a udržet jej ve stálém pohybu dopředu tak, aby byl k dispozici pro spoluhráče.
2. Všichni hráči by měli být k maulu přivázáni v pozici s rameny nad úroveň pasu.
3. Tlačit maul směrem k soupeřovu brankovišti a mít u toho správné postavení těla – rovná záda.
4. Přesouvat míč co nejdále od opozice.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	15 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	14 ve skupině
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	7	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hraje se na zachycení. Když je hráč míčem zachycen, zapře se na nohou a prezentuje míč pro spoluhráče a snaží se přetlačit protihráče, který ho zachytil. Hráči z podpory přebírají míč a zavazují se do maulu, nejlépe na úroveň pasu. Útočící tým se snaží protlačit takto svázaný maul až do zóny skórování. Bránící tým se snaží maul zastavit. Když útočící tým dostane míč na konec maulu, může jej rozehrát do stran, nebo může míč v maulu podržet a snažit se maul dál protlačit skrz obranu. Pokud se míč dotkne země, získává míč druhá strana a může útočit.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zmenšením počtu obránců/zvýšením počtu útočníků.
- Zvýšení obtížnosti – zvýšením počtu obránců. Trenér zakáže útočícímu týmu nahrávat, ten je tak pro postup nucen vytvářet více maulů.

STANDARDNÍ SITUACE

- MLÝN
- AUTOVÉ VHAZOVÁNÍ
- VÝKOPY, NÁSLEDOVÁNÍ, PŘIJÍMÁNÍ

Nácvik správného postavení těla ve mlýně

Základní postavení ve mlýně:

- Hlava je v přirozené nepropanané pozici.
- Vypnutá hrud a lopatky stažené k sobě.
- Pevný střed těla – zpevněné břišní a zádové svalstvo (core).
- Boky jsou lehce vykloněné směrem nahoru.
- Lehce pokrčená kolena a nohy postavené na šíři ramen.

**Cvičení na správné postavení – 1 na 1: krabování**

Jeden hráč jde na všechny čtyři do silné pozice, jako do tlaku. Na začátek má kolena položená na zemi. Druhý hráč se zapře o hráče na všech čtyřech tak, aby měl ramena položená na zádech druhého hráče. Poté se zachytí oběma rukama pod břichem hráče na všech čtyřech tak, aby byli oba dva v dobré pozici do tlaku v mlýně. Ve chvíli, kdy jsou oba hráči ve správné pozici, zvedne ten na zemi kolena ze země a začne pomalu malými krůčky postupovat dopředu. Hráč navázaný ze strany se musí stále pevně držet ve správné pozici do tlaku a postupovat do strany s druhým hráčem.

**Cviky s gymnastickým míčem**

Hráč se postaví do dobré pozice do tlaku na všechny čtyři a předloktí položí na gymnastický míč. Nesmí se při tom ale dotýkat míče hrudníkem. Hráč se snaží udržet si správné postavení těla, zatímco se točí okolo míče do stran. Důležité je dělat malé krůčky.

**Pozice v tlaku na míčích**

Hráč se postaví do správné pozice do tlaku na všechny čtyři a každou ruku si položí na jeden ragbyový míč. Poté zvedne kolena a balancuje takto asi 15 vteřin. Poté může položit obě ruce pouze na jeden míč a opět balancovat. Důležité je při balancování stále držet správnou pozici jako v tlaku.

**Pozice v tlaku – nácvik s narážčem**

Hráč se postaví do správného postavení do tlaku proti spoluhráči s narážčem. Hráč v tlaku se chytí oběma rukama okolo narážče a hráče, co jej drží. Hráč s narážčem se poté pohybuje dopředu, dozadu a do stran. Zapřený hráč se musí hýbat podle hráče s narážčem, mít tělo stále v dobrém postavení a snažit se dělat jen malé krůčky.



1 na 1

Hráči mohou trénovat na beranu nebo jeden proti jednomu. Hráči se zapřou do tlaku a ve chvíli, kdy začnou tlačit, se snaží držet/ tlačit kolena proti zemi. Pokud jsou hráči na beranu, slouží druhý hráč jako závaží. Pokud hráči zvládají správné postavení těla, mohou udělat pár rychlých krůčků a dostat nohy pod tělo. Poté se snaží zatlačit a dostat do správné pozice pro tlak co nejrychleji.



1 na 1 – zvedání se

Hráči se proti sobě zavážou a oba se dostanou do správné pozice pro tlak, kdy se rukou drží na zádech hráče proti sobě. Jakmile se oba dostanou do správné pozice, začnou se snižovat a tlačit kolena do země (ale nepokládají je). Když jsou takto svázaní, nejnižše jak to jde, začnou se pomalu zvedat, přičemž stále hlídají správnou pozici těla. Takto cvik několikrát opakují.

2 na 1

Cvičení je zaměřené na hráče, který je zavázaný samostatně. Dva hráči v opozici mu kladou odpor, ale nechají se zároveň přetlačit. Samotný hráč se zaváže do správné pozice, hlavou mezi dva protihráče. Nyní se snaží samotný hráč dva protihráče přetlačit, ale stále při tom dbá na správné postavení těla. Hráči se střídají v jednotlivých pozicích.



Pilíř a druhá řada

Samotný pilíř se zaváže buďto do beranu, nebo do pilíře a mlynáře jako opozice. Když je pilíř zavázan a ve správné pozici, přiváže se do něj druhořadník. Jakmile jsou svázáni, hlídají si správné postavení těla a začnou tlačit proti opozici. Na začátku se hráči svazují bez narážení. Pro zvýšení náročnosti cvičení se postupně přidávají další hráči, jako rváčci nebo druhý druhořadník.



MLÝN - FORMACE

Postavení v mlýnu

Pilíři a mlynář

Všichni mají zarovnaná ramena do jedné linie, patrně na pohled. Hráči mají boky tak blízko u sebe, jak to jen jde. Pilíři stojí s nohama v jedné rovině, postavenými na širší ramen. Mlynář stojí s jednou nohou lehce dopředu, ta po sehnutí drží váhu mlýnu a pilíře ve stabilní pozici. Hráči se sehnou tak, že se ohnou v bocích a vystrčí zadek.



Druhá řada – 3 druhy vazby

Druhá řada se váže hlavami mezi pilíře a mlynáře, jednou rukou k sobě a druhou rukou k pilíři před sebou – jsou 3 druhy vazby k pilíři:

Za pas trenek

Výhody: umožňuje dobrou mobilitu pilíři.

Nevýhody: nejde o příliš pevnou vazbu. Nemůže pomáhat držet pilíře na zemi.



Za kapsu

Výhody: pevná vazba, drží lépe mlýn pohromadě.

Nevýhody: zhoršuje a snižuje mobilitu pilíře.



Okolo boků

Výhody: stahuje mlýn dohromady, může být pohodlnější jak pro pilíře, tak druhou řadu.

Nevýhody: druhá řada není tak silně zavázaná mezi pilířem a mlynářem.

Třetí řada

Vazač

Váže se mezi boky druhé řady.

Během vázání pomáhá držet stabilitu druhé řadě.

Stojí s jednou nohou dopředu jako mlynář, aby držel stabilitu mlýnu.

Rváček: Dvě možnosti vazby

1. Stejně rameno stejná noha – pomáhá k pevnějšímu tlaku do pilíře.
2. Obě nohy souběžně – pomáhá srovnávat tlak mlýnu.



Postavení nohou vazače a mlynáře

Během vázání mají obě nohy na zemi. Dělalí jen malé kroky.



CELÝ MLÝN – FORMACE

Aby byl mlýn efektivní, musí být pevně svázán, a to jak jednotliví hráči mezi řadami (horizontální), tak jednotlivé řady mezi sebou (vertikální).

Vertikální vázání: Řady mezi sebou

- Druhá řada × pilíř: Druhá řada má několik možností, jak se zavázat do pilíře. Pokud se druhá řada nezaváže dostatečně silně s první řadou, dochází ke slabšímu tlaku.
- Rváček × pilíř: Rváček by se měl pevně chytit dresu na zádech druhořadníka a zavázat se do hýždí/stehen pilíře před sebou.
- Vazač × druhá řada: Vazač se chytá rukama za boky druhořadníků, hlavu dává mezi druhořadníky a rameny jim tlačí do hýždí/stehen.
- Cílem vertikální vazby je, aby mlýn zůstal pevný před a během tlaku.

Horizontální vázání:

- Pilíř × mlynář: Několik druhů vazby
 1. Za trenýrky: jednodušší, nemusí být příliš silná, pokud jsou prvořadníci hodně rozdílně vysokí.
 2. Za dres: lepší způsob vazby pro rozdílně vysoké hráče.
- Druhá řada: svazují se dohromady ještě než si kleknou na zem, aby se zavázali do první řady.
- Rváčci: celou délkou paže se vážou k druhořadníkovi vedle sebe.



Průběh mlýnu

První řada:

- Mlynář stojí s jednou nohou lehce dopředu, tato noha drží mlýn stabilní.
- První se váže levý pilíř a po něm až pravý.

Druhá řada:

- Když je druhá řada připravena se zavázat, pilíři se trochu nakloní bokem do strany, aby umožnili druhořadníkům se zavázat.
- Druhořadník tlačí do levého pilíře, klečí během vázání na pravém kolenu, druhořadník za pravým pilířem je naopak během vazby na levém kolenu.

Třetí řada:

- Rváčci se vážou podobně jako druhá řada. Při vazbě klečí buďto na obou kolech nebo pouze na tom vnitřním.

Povel „SEHNOU“:

- Pokud jsou obě první řady připraveny, dá rozhodčí pokyn SEHNOU, první řada se poté předkloní tak, že má rovná záda a ramena na úrovni boků.
- Druhá řada a rváčci se zvednou z kolen.
- Vazač zaváže hlavu mezi boky druhořadníků a stojí s jednou nohou dopředu stejně jako mlynář, aby tak dali mlýnu stabilitu a zabránili zborcení mlýnu.

Povel „CHYTIT“:

- Oba pilíři se chytí pilířů proti sobě.

Povel „VÁZAT“:

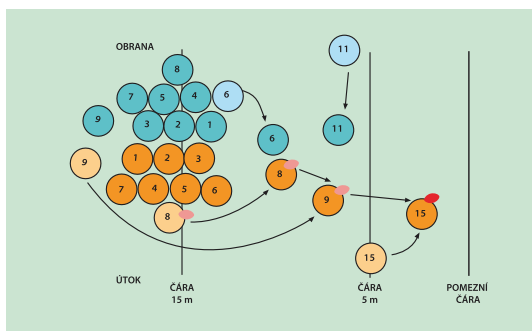
- Mlynář a vazač povolí váhu mlýnu a celý roj se takto, jak nejsilněji dokáže, zaváže do roje soupeře. Cílem celého mlýnu je přetlačit soupeře, překonat čáru zisku a uhrát míč.



ČESKÉ
RAGBY

Útoky z mlýnu

Útočná kombinace – 8-9-15 útok na zavřenou stranu



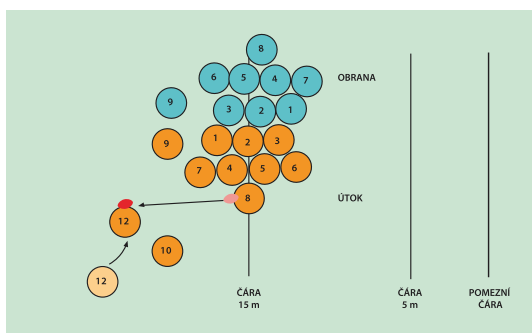
Cíl:

- Při mlýnu na čáře 15 m většinou mlýnová spojka nebrání zavřenou stranu (viz obrázek – levá strana mlýna bránícího týmu).
- Proto je zde možnost nafxování bránícího křídla (modrá 11) a vytvoření situace 2 na 1 (oranžová 9 a 15 proti modré 11).

Popis:

1. Útočící 8 vezme míč a útočí na prvního obránce soupeře (v tomto případě 6). Následně přihraje 9.
2. 9 by se měla dostat do situace 2 na 1 a buď přihraje 15 nebo naznačí přihrávku a běží sama.

Útočná kombinace – 8-12 útok na otevřenou stranu



Cíl:

- Dostat míč rychle z mlýnu přímo k útočníkům.
- Dostat hráče útoku přes čáru zisku přímo z mlýnu, aby mohlo dojít k další fázi.

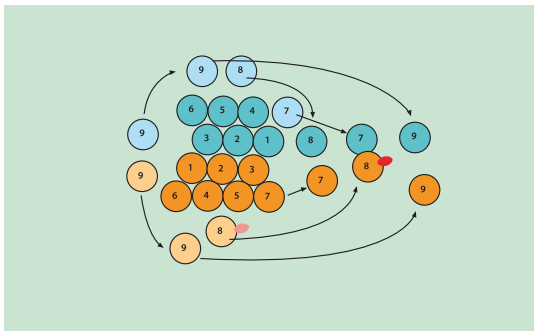
Popis:

1. 8 si připraví míč na levou stranu z důvodu následné přihrávky vlevo.
2. 8 přihraje přímo útočníkům (12 v tomto případě).

Obrana z mlýnu

Bránící 8 si vybere jít na pravou stranu mlýna.

Možnost 1:

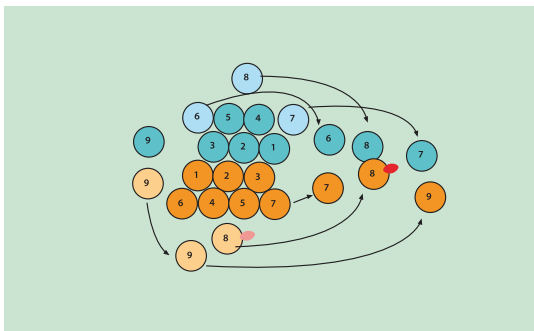


Popis:

- Modrá 7 je zodpovědná za obranu hráče s míčem (v tomto případě oranžová 8).
- Modrá 8 brání vnitřní prostor modré 7 – v případě přihrávky oranžové 8 oranžové 7.
- Modrá 9 brání vnější prostor modré 7. V tomto případě je zodpovědná za obranu oranžové 9.

V tomto případě modrá 6 není využita, ale mohla by nahradit modrou 9.

Možnost 2:



Popis:

- Modrá 7 je zodpovědná za bránění vnějšího prostoru hráče s míčem – v tomto případě brání oranžovou 9.
- Modrá 8 brání hráče s míčem (oranžová 8).
- Modrá 6 brání vnitřní prostor modré 8. V tomto případě je zodpovědná za bránění oranžové 7.

V tomto případě modrá 9 není využita, to umožňuje modré 9 bránit opačnou stranu mlýna.

Tréninková aktivita	Útok třetí řady (návčik jak obrany, tak útoku)
Cíl	Naučit hráče třetí řady zakládat útok z mlýnu. Naučit hráče třetí řady jak potřebným individuálním schopnostem, tak také koordinaci v rámci celé třetí řady spolu s mlýnovou spojkou.

Klíčové faktory

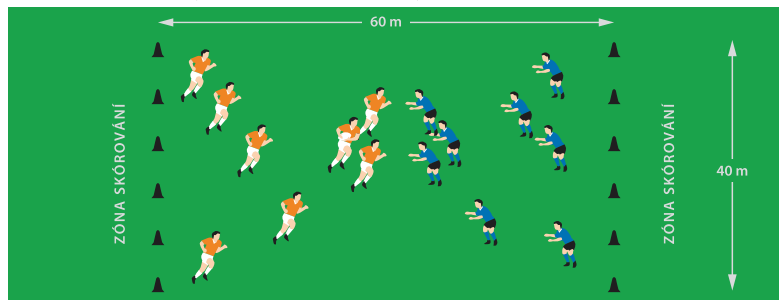
1. Vazač musí být schopen kontrolovat míč na zemi nohou – musí jej umět zastavit a přichystat pro mlýnovou spojkou k rozehrání.
2. 8/9 musí být schopni míč z mlýnu rychle rozehráť. Buďto ho nahrát nebo jít sami do kontaktu.
3. Rváčci reagují na útok 8/9 a podporují je v útoku.
4. Natrénovat možnosti různých akcí, které mohou vznikat po rozehrání míče z mlýnu – například 8-9-12 apod.
5. Sledovat vývoj v dalších fázích útoku.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	60 m × 40 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	8	Čas	20 minut

Popis cvičení

Hraje se 8 na 8 dotek nebo kontakt – podle potřeby trenéra. Jakmile dojde k jakékoliv chybě (předhoz, ofsajd atd.), vytvoří se dvě třetí řady (vazač a dva rváčci), jedna z každého týmu. Postaví se proti sobě do asi takové vzdálenosti, v jaké by byly, pokud by se normálně svázal mlýn. Mlýnové spojky se také postaví do pozice, jakou by zaujímaly u normálního mlýnu. Trenér dá povely jako při vázání mlýnu – sehnout, chytit, vázat – pak mlýnová spojka vhodí míč pro vazače tak, aby si ho musel zpracovat nohou a kontrolovat jej. Následně rozehrává vazač a mlýnová spojka míč podle předem domluvené akce. Trenér by měl podporovat hráče, aby zkoušeli nové akce. Obrana se musí chovat realisticky jako u normálního mlýnu.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – pouze útok skládá třetí řadu – obrana je od ní vzdálená 5 m.
- Zvýšení obtížnosti – po rozehrání mlýnu musí útočící tým udělat stanovený počet nahrávek, než jde do kontaktu. Pokud se mu to nepodaří, ztrácí míč.

Tréninková aktivita

Touch ragby třetí řady

Cíl

Nácvik útoku třetířadníků z mlýnu.

Klíčové faktory

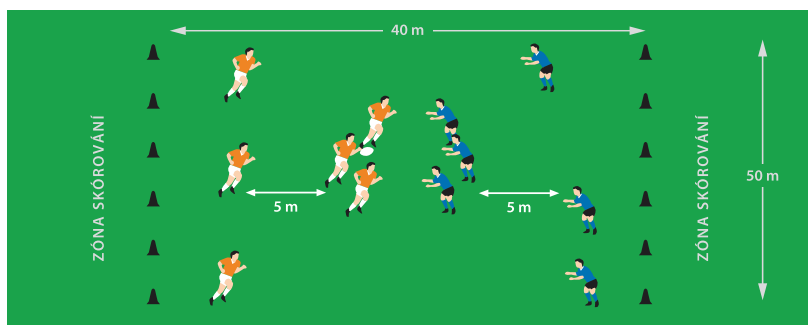
1. Komunikace mezi hráči – kudy se bude útočit.
2. Obránci komunikují a určují mezi sebou, kdo má kterého útočníka.
3. Vazač musí překonat čáru zisku a navázat na sebe obránce.
4. Útok musí vyhodnocovat, kde je volný prostor.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	50 m × 40 m
Terčiky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči hrají touch ragby 6 na 6. Jakmile dojde k porušení pravidel nebo k pěti dotekům, seběhnou se tři nejbližší hráči z každého týmu k míči a simulují postavení třetí řady ve mlýnu. Míč má ten tým, který se neprovinil proti pravidlům nebo právě bránil (v při padě 5 doteků). Hráči na pozici rváčků nesmí opustit mlýn dříve než míč. Je zakázané útočit skrz simulovaný mlýn.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – pokud je bránění pro obránce příliš jednoduché, musí si obránci v každém simulovaném mlýnu kleknout.
- Zvýšení obtížnosti – zmenšit počet útočníků oproti obráncům. Přejít na kontakt – plnou skládku. Přidat mlýnovou spojku, ta hraje, jako by se zahrával normální mlýn.



ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita	Útok třetí řady
Cíl	Naučit vazače kontrolovat míč během mlýnu, následně jej vzít a založit útok.

Klíčové faktory

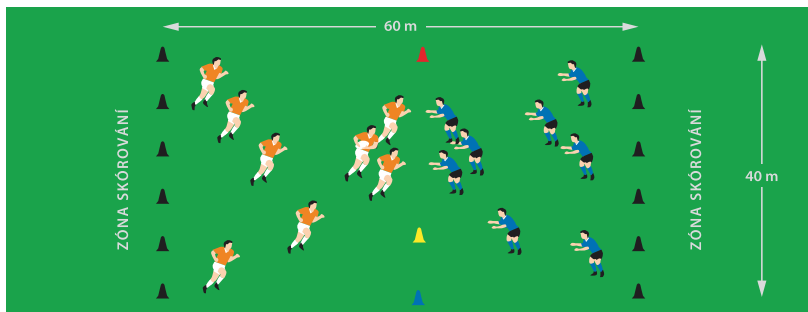
1. Vazač začíná v pozici, jako by se měl vázat do mlýnu. Stále sleduje míč.
2. Kontroluje míč nohou a nastaví si ho tak, aby se mu při zakládání útoku co nej lépe zvedal.
3. Před tím, než zvedne míč, klepne rváčka, aby mu dal znamení, že začne útok.
4. Zvedne míč do obou rukou a je u toho ve stabilní pozici. Zůstává nízko s těžší těm a co nejdynamičtěji zaútočí.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	60 m × 40 m
Terčíky	4	Skládací obleky	2	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	20 minut

Popis cvičení

Hráči hrají touch ragby na hřišti 60×40 metrů, na kterém jsou tři barevné terčíky. Po každé, když dojde k porušení pravidel, postaví se proti sobě jedna třetí řada z každého týmu. Na pokyn trenéra pošle obranná třetí řada míč vazači, ten ho zpracuje nohou a na pokyn trenéra ho zvedne a zaútočí směrem k terčíku barvy, kterou trenér určí. Obránci mohou bránit, jakmile vazač zdvihne míč. Rváčci se snaží zahrát s vazačem akci tak, aby překonali obranu a položili pětku.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – snížením počtu obránců.
- Zvýšení obtížnosti – přidáním mlýnové spojky na každou stranu. Obránci nahrají vazači těžký míč, aby bylo pro vazače složitější ho zpracovat.

Tréninková aktivita

Nácvik nahrávky jako mlýnová spojka

Cíl

Nacvičit nahrávku ze země jako mlýnová spojka.

Klíčové faktory

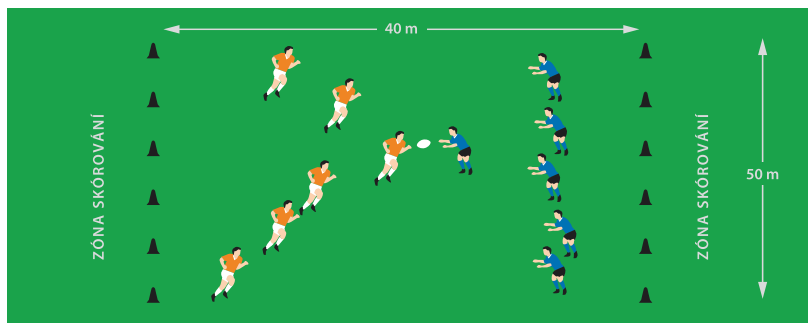
1. Hráč stojí jednou nohou blíže k míči, druhá noha směřuje přibližně ve směru, kam chce hráč přihrávat.
2. Ruka, kterou povede hráč nahrávku, drží míč v zadní třetině.
3. Všechny prsty má hráč položené na míči.
4. Hráč má nízko těžiště a je lehce pokrčený.
5. Při nahrávce směřují ruce a tělo směrem za nahrávkou. Po nahrávce následuje hráč míč.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	50 m × 40 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	12
Narážecí	0	Rozlišovací dresy	6	Čas	10-15 minut

Popis cvičení

Hráči hrají touch ragby. Kdykoli dojde k doteku, hráči položí míč na zem a rozehrávají jako mlýnová spojka. Hráč, který udělal dotek, musí stát proti rozehrávajícímu hráči, dokud nenahraje. Po šesti dotecích získává míč druhý tým.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Změnou počtu obránců/útočníků podle toho, jestli chceme zlehčit nebo ztížit pozici útoku.

AUTOVÉ VHAZOVÁNÍ

Hlavní dovednosti potřebné pro správné provedení autu jsou házení, skákání, chytání a překonání protihráčů. Kromě nejnižších kategorií je také možné hráče v autu zvedat, tím pádem je také zásadní umět hráče v autu zvedat. Aut je významná taktická herní situace. Důležité ale je, nejprve zvládnout správně technické prvky autu, než tým začne nacvičovat taktické možnosti.

Vhození míče z autu

- Silné postavení obou nohou.
- Zpevněný střed těla.
- Dominantní ruka při držení míče lehce vzadu.
- Druhá ruka pomáhá určovat směr.



- Míč házíme zpoza hlavy. Oba lokty směřují směrem, kam má míč letět.
- Míč házíme jedním plynulým pohybem.
- Lokty se snažíme držet u sebe pro zvýšení přesnosti hodu.



- Ruce směřují za míčem.
- Jakmile hráč provede vhození míče z autu, zapojuje se do hry.

Výskok, zdvihání a chytání míče

Skokan

- Skokan musí být připraven k výskoku v lehce pokrčené pozici s připravenými rukama.
- Musí překonat skokana soupeře.
- Vyskočí co nejvýše a zvedá ruce, aby se dostal co nejvýše.
- Musí udržet zpevněný střed těla.



Zvedači

- Měli by začínat v silné pozici s nízkým těžištěm, pokrčení v kolenou, vypnutým hrudníkem a rovnými zády.
- Přední zvedač drží skokana těsně nad koleny.
- Zadní zvedač drží skokana těsně pod hýžděmi.
- Když skokan vyskočí, měli by se oba zvedači najednou koordinovaně zvednout a vyhodit skokana do vzduchu.
- Když je skokan ve vzduchu, měli by se oba zvedači dostat co nejtěsněji pod něj a podržet ho ve vzduchu.
- Akci dokončí položením skokana zpět na zem, poté by mu měli pomoci získat stabilitu.



Formace při autovém vhažování

Je důležité, aby si hráči před trénováním různých taktických možností osvojili základní autové dovednosti (skákání, zvedání, vhažování). Překonání opozice (ve vzduchu nebo na zemi) je základním klíčem k úspěchu a výhře při autovém vhažování.

Klíčové principy autového vhažování:

Start:

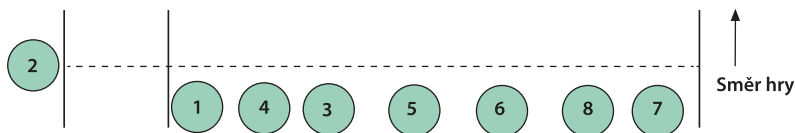
- Domluva (o způsobu a taktice vhažování) je učiněna před postavením do autového seřazení. Klíčovým prvkem je rychlost přemýšlení a domluvy (s ohledem na počet a jak jsou obránci postaveni v autovém vhažování) – koordinace rychlého pohybu.
- Postavení autového seřazení – všichni jsou připraveni v jedné řadě.
- Připravenost a postavení mlynáře (vhažujícího hráče) – vhodná technika hodu.
- Skokani a zvedači jsou na pozicích připraveni k pohybu.

Střed:

- Pohyb dopředu a do strany – rychlost a dynamika výskoku a zvedání. Většinou rychlost pohybu porazí opozici.
- Skokani – drží zpevněný střed těla a jsou narovnaní při výskoku – sledují míč – neustále mají připravené ruce k chytání míče.
- Zvedači – pohyb a zvedání je rozhodující – soustředí se na umístění nohou pod skokanem, hrudník u hrudníku druhého zvedače, držet skokana po dobu dvou vteřin ve vzduchu (tím dojde k snížení tlaku na načasování, které bude 100%).
- Mlynář (vhažující hráč) – míč v předodhodové poloze – přesnost hodu a načasování záleží na zvolání.

Konec:

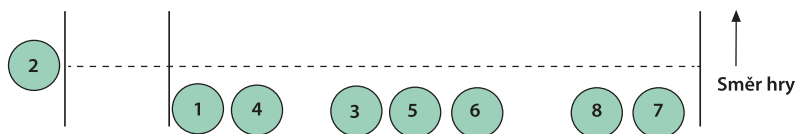
- Skokani – kontrolují míč ve vzduchu – pohyb těla ve vzduchu – dopad do silné pozice (stoj kročňý) k vytvoření maulu.
- Zvedači – kontrolují skokana ve vzduchu a chrání ho na zemi.



(Plný aut) rozestavení 3-1-3 – výhody:

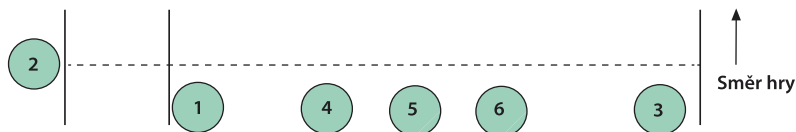
- Nabízí dvě jednoduchá řešení (1-4-3 a 6-8-7).
- Prostřední možnost (3-5-6) je tvořena tak, že 5 skáče do vzduchu a 3 a 6 se otáčejí a zvedají ji.

(Plný aut) rozestavení 2-3-2 – výhody:



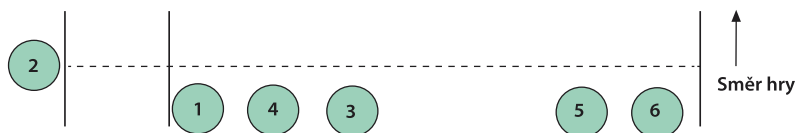
- Prostřední možnost (3-5-6) je rychlá možnost, pokud ji obrana nerozpozná. 1 a 4 musí zaujmout přední obranu.
- Další možnosti zahrnují:
 - 1-4-3 3 naznačí střed, následně se otočí a zvedá 4 (skokan).
 - 6-8-7 6 naznačí střed, následně se otočí a zvedá 8 (skokan).

(Aut v 5) rozestavení 1-3-1 – výhody:



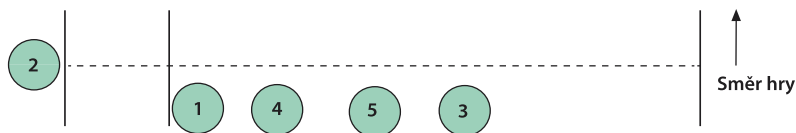
- Rychlá možnost na středu (4-5-6) pokud ji obrana nerozpozná. 1 je čelem k 4, aby došlo k zaujmutí přední obrany.
- Další možnosti zahrnují:
 - 4 1-5-6 – 1 a 4 se prohodí. 1-5-6 – 5 skáče a je možností. Alternativou je hození 4, která je vepředu.

(Aut v 5) rozestavení 3-2 – výhody:



- Rychlá možnost vepředu (1-4-3) – musí být provedeno opravdu rychle, aby došlo k překonání obrany.
- Zadní možnost (3-5-6) – 3 se otočí a běží dozadu, 5 skáče, 3 a 6 zvedají.

(Aut v 4) rozestavení – výhody:



- Rychlá možnost vepředu (1-4-5) – musí být provedeno opravdu rychle, aby došlo k překonání obrany. 3 může běžet dozadu, aby vytvořila další možnost.
- Zadní možnost – obrana se nejspíš postaví opačně. 4-5-3 má za cíl posunout obranu vzad pohybem vzad. 1 je následně možností vpředu (možnost A) nebo je míč hozen 5 v případě, že ji obrana nenásledovala.



ČESKÉ
RUGBY

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Standardní situace

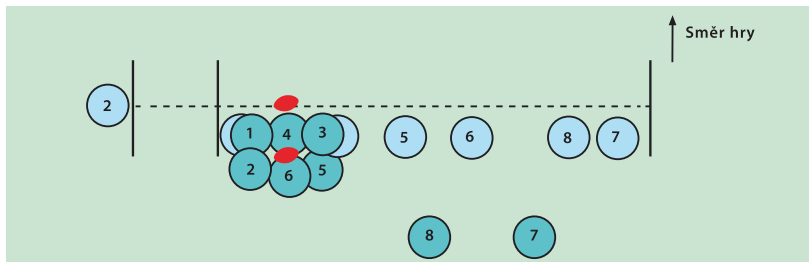


Možnosti autového vhazování

Chytit a tlačit

První fáze

4 chytí míč a prezentuje ho 6. 8 a 7 mají možnost stát mimo maul a být další možností pro útok.

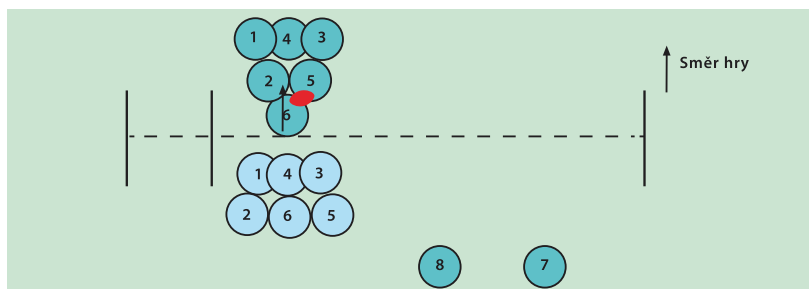


Popis:

1. Míč je hozen 4 (pouze pro ukázkou).
2. Zvedači (1 a 3) se zaváží do 4, aby zabránili skládce nebo stržení.
3. 6 přibíhá obloukem k 4 a pevně se k ní váže.
4. 6 střeží míč v pevné pozici.
5. 2 a 5 se zaváží k 6 a tím ji podpoří.

Druhá fáze

6 drží míč při protlačování. 4 se snaží dostat zpět do dynamické pozice směřující vpřed. 2 a 5 odtlačují opozici, zatímco 6 propadává dozadu.



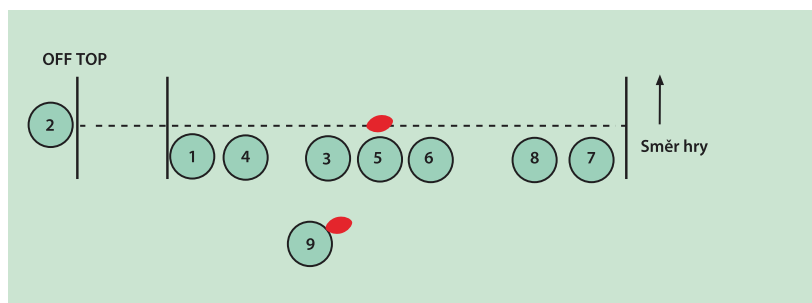
Popis:

- Všichni hráči se ujistí, že jsou pevně přivázaní ke svým spoluhráčům a pohybují se vpřed.
- 4 tvrdě pracuje, aby se otočila vpřed potom, co předá míč 6.
- 2 a 5 se přesunou před a tím schovají 6 dozadu.
- 6 propadne do zadní části maulu a vyčkává zde s míčem.

Hození ze vzduchu a první věž

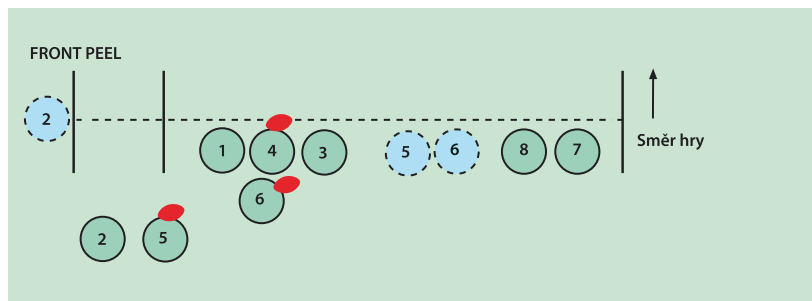
Hození ze vzduchu:

1. Míč je hozen 5 (pouze pro ilustraci).
2. Zvedací (3 a 6) udržují pevnou pozici těla a udržují 5 ve vzduchu po dobu minimálně 2 vteřin.
3. 5 chytá míč oběma rukama a přihrává ho 9 ještě ze vzduchu.
4. Přihrávka 5 by měla směřovat mírně před 9, aby jí bylo umožněno do ní vběhnout.



První věž zpět:

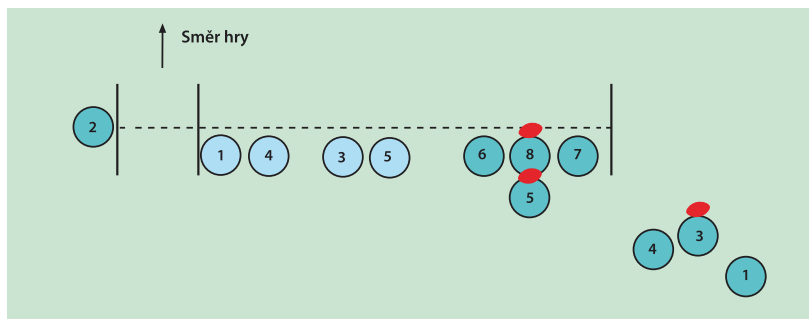
1. Míč je hozen 4, 2-3 m od předu (pouze pro ilustraci).
2. 4 chytá míč oběma rukama a hází ho 6 ještě ze vzduchu. Míč může být také hozen až ve chvíli, kdy 4 dopadne na zem.
3. Následně 6 přihrává míč 5, která je podporována 2, která se zapojuje po vhození míče.
4. Toto je možnost pro útok v pětimetrovém kanále.



Zadní věž:

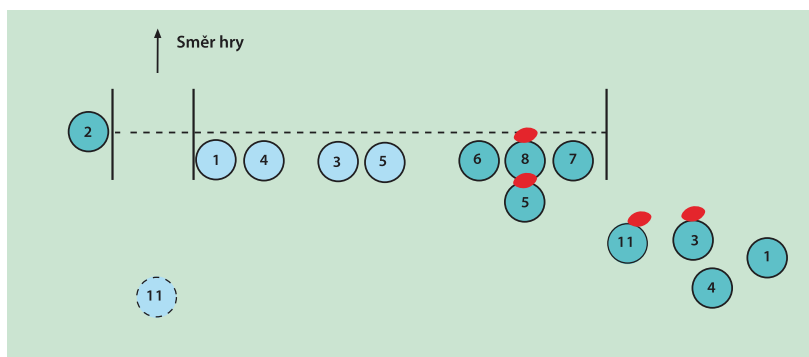
Možnost 1:

1. Míč je hozen 8 na konci řady (pouze pro ilustraci).
2. Zvedači (6 a 7) udržují pevnou pozici těla a udržují 8 ve vzduchu po dobu minimálně 2 vteřin.
3. 8 chytá míč oběma rukama a přihrává ho 5 ještě ze vzduchu.
4. 5 následně přihraje do šířky 3, 4 nebo 1, které si nabíhají.



Možnost 2:

1. Míč je hozen 8 na konci řady (pouze pro ilustraci).
2. 1 a 4 běží na vnější stranu 8.
3. 8 chytá míč oběma rukama a hází ho 5 ještě ze vzduchu nebo po doskočení na zem.
4. 5 přihraje míč relativně pozdě 11, která začíná svůj běh z pětimetrového kanálu.
5. Také je tu možnost, aby 11 běžela na vnější stranu 3 a 1 a 4 běžely na vnitřní stranu 3.



Tréninková aktivita	Přehazovaná s autovým vhadzováním
Cíl	Rozvíjení dovednosti rychlého postavení, zvedání a skákání, házení a chytání při autovém vhadzování. Rozvíjí dovednost hráčů překonat opozici použitím rychlosti.

Klíčové faktory

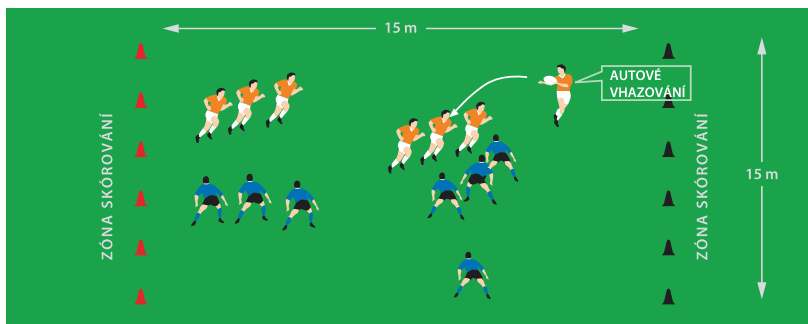
1. Všechny klíčové faktory skákání, zvedání a překonání.
2. Všechny klíčové faktory vhadzování.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	30 m × 20 m
Terčičky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	14
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	7	Čas	cca 20 minut

Popis cvičení

Dva týmy sedmi hráčů (dvě skupiny tří hráčů na tým + vhadzující hráč/mlynář). Vhadzující hráč musí stát na jednom místě, skupiny se mohou pohybovat kdekoliv po hřišti. Útočící skupina se snaží překonat obranu a vyhrát míč ve vzduchu. Pokud dojde k výhře míče, tak si strana míč nechá a útočí znova – cílem je vyhrát míč v zóně skórování. Pokud strana míč nevyhraje (opozice ho vyskáče nebo míč spadne na zem), tak dochází ke změně držení míče. Trenér musí hlídat dodržování jednoho metru mezi jednotlivými skupinami.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – odstraněním skupin – libovolní tři hráči mohou skákat.
- Zvýšení obtížnosti – určením minimální vzdálenosti pro hod. Pokud je míč vyhrán, tak musí být míč doručen mlynářů zpět ze shora. Zvýšením počtu hráčů na 4 v jedné skupině – více možností.

Tréninková aktivita	Závod k terčíku
Cíl	Rozvíjení technik zvedání, skákání a překonání obránců při autovém vzhazování. Rozvíjí rychlost a načasování skoku, zvedání a hodů. Rozvíjí rychlost reakce obrany při autovém vzhazování.

Klíčové faktory

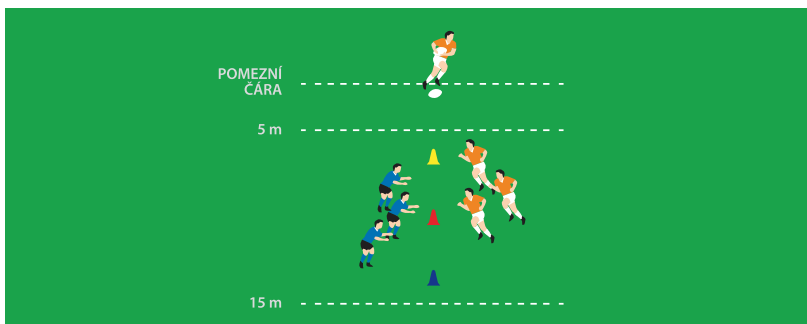
1. Všechny klíčové faktory skákání, zvedání a překonání.
2. Všechny klíčové faktory vzhazování.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	15 m × 10 m
Terčíky	1 sada	Skládací obleky	0	Počet hráčů	7 na skupinu
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	3	Čas	15 minut

Popis cvičení

Dvě skupiny protihráčů postaví autové seřazení podél terčíků. Skokan musí být na určeném terčíku. Trenér zvolí barvu a skupina musí co nejrychleji reagovat – mlýnář spolupracuje s určenou útočící stranou. Trenér může zvolit více než jednu barvu (sekvenci barev), aby ještě více rozvinul pohyb a reakční schopnosti hráčů. Obranná skupina se snaží vyhrát míč.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – zrušením zvedačů, ale zůstanou ve skupině. Tým v opozici soutěží pohybem, ale nezvedá svého skokana do vzduchu.
- Zvýšení obtížnosti – nominováním útočící skupiny k vedení pohybu – v tomto případě terčíky slouží pouze k orientaci. Zmenšením vzdálenosti mezi terčíky, čímž dojde k omezení pohybu na 3-5 metrů.

Výkopy, následování kopu a chytání

Výkopy

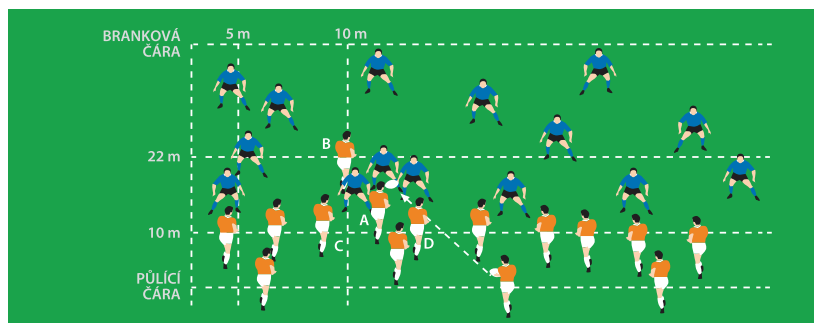
Popis krátkého výkopu

Tři z pěti hráčů běží do oblasti, kam letí míč (jeden jde do souboje, jeden přebíhá míč a dva jsou po stranách) – ostatní hráči jsou v podpoře, aby mohli začít bránit nebo útočit.

Hráč A jde do souboje – vyskakuje do vzduchu a snaží se chytit míč, anebo ho plácnout na svou stranu.

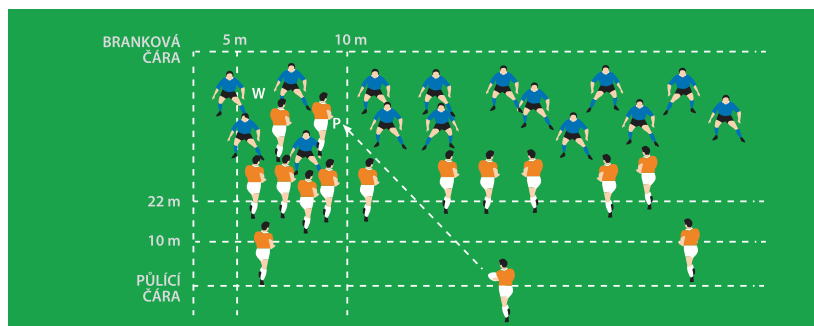
Hráč B přebíhá míč pro případ, že by se míče nikdo nedotkl, anebo byl splácnut dozadu bránícím týmem.

Hráč C a D jsou umístěni po stranách skokana a čekají, zda bude míč splácnut dozadu, anebo vytvoří maul okolo hráče s míčem.



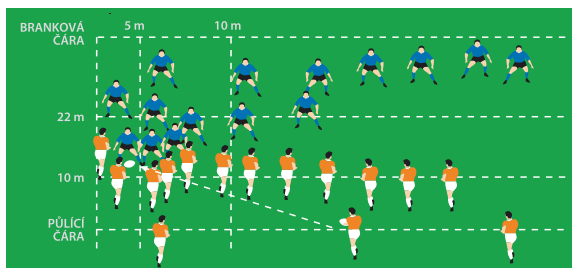
Popis dlouhého výkopu

Hráči běží v jedné linii, vazač a zadní trojice kontrolují zadní část hřiště. Obranná linie vytváří tlak na hráče přijímajícího míč. V obranné linii by neměla být žádná mezera, která by umožnila útočícímu týmu ji překonat. Vazač a zadní trojice by měli být dostatečně hluboko a předpokládat kop. Křídlo (W) a jiný hráč (P) mohou co nejrychleji běžet k chytajícímu hráči, aby na něj vytvořili tlak. Za nimi by měla být dobře organizovaná obranná linie.



Popis širokého výkopu

Obranná linie postoupí zevnitř ven, vytváří tlak na hráče chytajícího míč směrem k autu. Pomezí čára by měla být použita jako další obránce ve chvíli, kdy obránci zneможní hrát dovnitř hřiště. V závislosti na hloubce kopu by měli hráči následující kop dodržovat stejná pravidla jako při krátkém nebo dlouhém kopu.



Popis souboje ve vzduchu



Bránící tým určí jednoho hráče, který se pokusí chytit míč ve výskoku s rukama nad hlavou, po jeho stranách běží jeho dvě podpory, které mají za úkol zabezpečit míč po jeho přistání. Při krátkém výkopu určí útočící strana hráče, který bude soupeřit o míč. Tento hráč se pokusí chytit nebo splácnout míč směrem ke svým spoluhráčům. Hráč ve výskoku nesmí být atakován, dokud nedopadne zpět na zem.

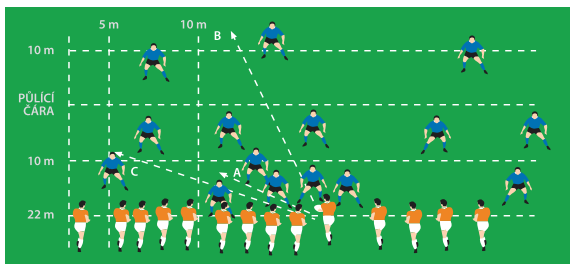
Popis krátkého, dlouhého a širokého výkopu z čáry 22 m

Krátký výkop (A) – Krátký výkop je používán z toho důvodu, aby bylo umožněno vykopávajícímu týmu soupeřit o získání míče. Pokud vykopávající tým nezíská míč, tak je přijímající strana v dobré pozici pro útočení nebo kopání.

Dlouhý výkop (B) – Dlouhý výkop je často používán z důvodu zisku území. Nutí přijímající tým hrát hluboko na své vlastní polovině, což je častým výsledkem v získávání území pro kopající tým.

Široký výkop (C) – Široký výkop s sebou nese riziko možného kopu do autu, ale může být použit kvůli soupeření o získání míče za použití pomezí čáry jako dalšího obránce.

Dobře umístěný kop dostane přijímající tým pod tlak a donutí ho ke kopu zpět pouze pod nevhodným úhlem.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Výkopy – následování kopu do tří možných oblastí

Cíl

Identifikace a trénování nejefektivnějšího možného výkopu a jeho následování.

Klíčové faktory

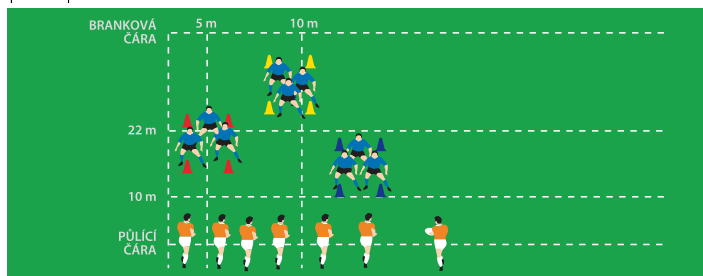
1. Procvičováním dojde k identifikaci nejlepšího typu výkopu a formace pro následující kop.
2. Kopáč provede vhodný výkop (drop-kick), který je následován dvěma hráči, kteří jsou před ním snaží se získat dlouhý výkop, nebo je následován čtyřmi hráči, kteří následují kop do oblasti, kam dopadne – jeden z nich se snaží získat míč ve vzduchu, jeden je před míčem a dva jsou po stranách míče.
3. Bránící tým se snaží zajistit míč, jeden určený hráč chytá míč ve výskoku nad hlavou a dvě jeho podpory zajišťují míč ihned po dopadu chytajícího hráče na zem.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	40 m × 20 m
Terčíky	12 (4×3)	Skládací obleky	0	Počet hráčů	16
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10 minut

Popis cvičení

Vytvořte tři oblasti (červená, žlutá a modrá) s celkem devíti obránci (tři v každé oblasti). Sedm útočníků je postaveno v jedné linii na středové čáře, jeden z nich má míč. Na signál trenéra „červená, žlutá nebo modrá“ si vykopávající tým předá informaci o barvě a kopáč vykopne míč do určené oblasti. Zbytek týmu následuje kop podle zvolené formace (umístění kopu). Přijímající tým určí hráče, který bude chytat míč ve výskoku nad hlavou oběma rukama, zbytek hráčů (dva hráči podpory) zajistí míč ihned po dopadu hráče na zem.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Snížení obtížnosti – posunutím linie hráčů, kteří následují kop, na jejich deseti metrovou čárou, čímž dojde k navýšení času pro přijímající hráče. Odstraněním hráčů, kteří následují kop, čímž je umožněno kopáči se více soustředit na provedení vhodného kopu a obraně je umožněno se soustředit pouze na chycení míče.
- Zvýšení obtížnosti – umožněním přijímajícímu týmu zvedat hráče přijímajícího míč jako při autovém vzhazování.

Tréninková aktivita	Standardní postavení při přijímání kopu
Cíl	Pochopení principů spojených s příjmem kopu a zajištění míče po výkopu.

Klíčové faktory

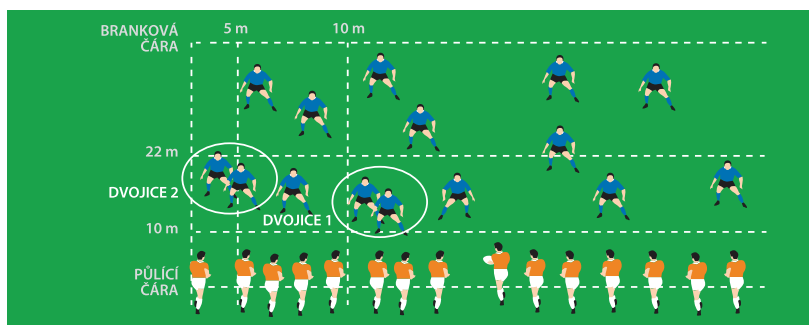
1. Sledovat vykopávající tým s cílem zjištění, kam bude míč vykopnut.
2. Sdílet tuto informaci s ostatními hráči, aby došlo k vhodnému rozestavení.
3. Oznamovat nahlas, kdo chytá míč, pohotová reakce podpory.
4. Chytit míč ve výskoku nad hlavou a dopadnout směrem ke svému týmu.
5. Podpora by se měla zavázat do hráče s míčem a zajistit míč.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	celé hřiště
Terčičky	0	Skládací obleky	0	Počet hráčů	30
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	15	Čas	20 minut

Popis cvičení

Jedna dvojice hráčů je rozestavena na čáře 15 m a druhá dvojice na čáře 5 m na stejné straně hřiště, ale o něco hlouběji podle postavení obrany. Mezi dvojicemi je jeden hráč (nejčastěji mlynář), který je připraven podpořit jednu nebo druhou dvojici. Dvojice jsou připraveny v blízkosti čáry 10 m, aby mohly soupeřit o míč ve vzduchu. Dvojice by měla být schopná se pohodlně pohybovat vpřed až na čáru 10 m v případě krátkého výkopu a zároveň musí být postavena dostatečně hluboko na to, aby nemusela couvat při přijímání kopu. Dvojice nejsou zodpovědné za kop hluboko, vzhledem ke vzdálenosti mezi půlící čarou a místem dopadu dlouhého výkopu. Je málo pravděpodobné, že dojde k napadení chytajícího hráče. Zbytek hráčů je rovnoměrně rozestaven po zbytku hracího pole.





ČESKÉ
RAGBY

Tréninková aktivita

Souboj ve vzduchu

Cíl

Osvojení práce ve skupině tří při soupeření, chytání a zajištění míče po kopu.

Klíčové faktory

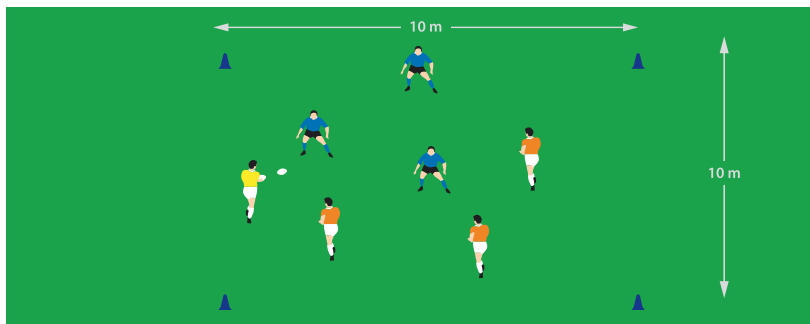
1. Sledovat míč a komunikovat se spoluhráči – zvolat, kdo chytá míč.
2. Vyskočit do vzduchu s rukama nad hlavou.
3. Po chycení míče stáhnout míč do košíku.
4. Dopadnout do pokrčených kolen a otočit se směrem k podpoře.
5. Podpora se zaváže do hráče, který chytal míč, a tlačí ho.

Potřebné vybavení:

Míče	1	Válce	0	Plocha	10 m × 10 m
Terčíky	4	Skládací obleky	0	Počet hráčů	7
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	3	Čas	10 minut

Popis cvičení

Sedm hráčů (dvě trojice a jeden hráč s míčem ve čtverci). Hráč s míčem vyhodí míč do vzduchu, obě dvě trojice soupeří o to, kdo získá míč a zajistí ho. Jeden hráč z každého týmu soupeří ve výskoku o míč, následně se do něj jeho dvě podpory zaváže a snaží se zajistit míč. Jeden z nich ho převezme a přesune ho dozadu maulu.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Zvýšení obtížnosti – umožněním hráčů zvedat jako při autovém vhozování. Umožnit hráči s míčem míč kopat z území mimo čtverec, čímž vzniknou situace podobnější hře.

Tréninková aktivita

Přehazovaná s přihrávkami i kopy

Cíl

Rozvíjet dovednost chytání míče.

Klíčové faktory

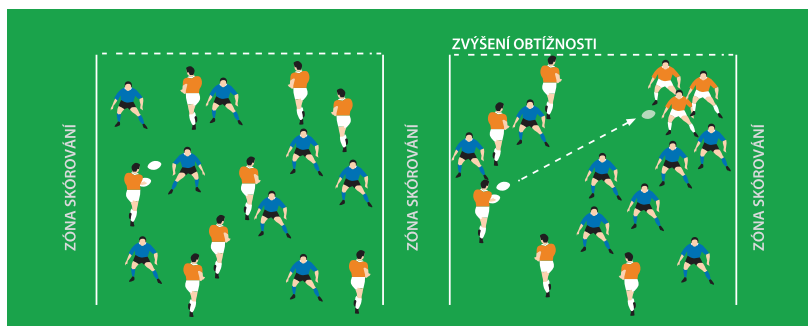
1. Pohybovat se do prostoru.
2. Chytat míč oběma rukama nad hlavou.
3. Doskočit do pokrčených kolen a silné pozice těla, otočit se směrem od obrany.
4. Dva hráči podpory by se měli přivázat k hráči s míčem, aby zajistili míč.
5. Vhodně přihrávat/kopat.

Potřebné vybavení:

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

Popis cvičení

Dva týmy po osmi hráčích. Cílem hry je přihrát míč spoluhráči do skórovací zóny/za brankovou čáru. Hráči mohou přihrávat nebo kopat míč všemi směry. Hráči snaží chytat míč nad hlavou – australský styl hry. Obránci mohou pouze vypíchnout přihrávku, nemohou skládat nebo vytrhnout míč z rukou protihráče.



Zvýšení/snížení obtížnosti cvičení

- Obránci mohou brát míč z rukou protihráče. Dva hráči podpory (útok) se musí snažit ochránit míč a přivázat se k hráči s míčem předtím, než dojde k dalšímu hodu/kopu.



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Rozvoj duševních sil



Rozvoj duševních sil

NASTAVENÍ CÍLE

Pomůže nám zaměřit se na to, čeho chceme dosáhnout.

- Jednotlivé cíle mají časový limit a díky tomu si je lze měřit a vylepšovat.
- V praxi by nám to mělo pomoci při plánování cílů.

ROZHOVOR SÁM SE SEBOU (VNITŘNÍ ŘEČ)

Vedeme nahlas nebo jen v duchu.

- Naše myšlenky se do rozhovoru promítají a to nám pomáhá, abychom si ujasnili své pocity i při výkonu na hřišti.
- Tento vnitřní monolog lze zařadit jako stálou součást pravidelného tréninku.

POZOROVÁNÍ A PŘEDSTAVIVOST (VIZUALIZACE A IMAGINACE)

Náš mozek vytváří různorodé situace, aniž bychom je zažili ve skutečnosti. I tak už ale víme, jak bychom na ně reagovali.

- Představivost může zahrnovat všechny naše pocity (včetně našich smyslů hmatu, sluchu atp.).

DECHOVÁ CVIČENÍ

Tato technika nám pomáhá se soustředit pomocí dýchání.

- Slouží nejen k soustředění, ale i k uvolnění a získání energie.
- Naučíme-li se dýchací techniky, můžeme ji praktikovat kdekoli.

RUTINY A RITUÁLY

Tyto pravidelné úkony nám pomáhají k lepšímu výkonu.

- Mohou být součástí tréninku týdny před zápasem, anebo vteřiny před akcí.
- Zahrnují nejen taktiky, ale i schopnost předvídat, vnitřní rozhovor i soustředění.



NASTAVENÍ CÍLŮ

Co je nastavení cílů?

Rozpoznání a naplánování našich záměrů a cílů.

Dlouhočasové rozplánování	Rozpoznání cíle a tomu odpovídající trénink
Střednědobé rozplánování	Přínos sebedůvěry a motivace
Krátkodobé rozplánování	Zvýšení pozornosti a vylepšení dovedností

Jaké jsou výhody plánování cílů?

Motivace	Cíle, jichž hráči chtějí dosáhnout.
Sebejistota	Cíle, které vylepšují hráčův výkon.
Soustředění	Cíle, jež vyžadují pozornost na konkrétní taktiky protihráčů.
Rozvoj dovedností	Cíle, které pomáhají hráči dosáhnout požadovaného výkonu.

Jak cíle využijeme?

Zvýšíme odhodlání dosáhnout požadovaných výsledků.

Nastavíme cíle SPOLU s hráči ne PRO hráče.

Nastavíme pouze zvládnutelné cíle.

Nejefektivnější jsou takové cíle, které jsou podnětné a obtížné, přesto stále realistické.

Jak poznáme hranice ke zvládnutí cíle?

Zvažme překážky a rozplánujme, jak je překonat.

Měříme, jak se nám daří dodržovat plán, který jsme si stanovili.

To hráčům dodá na sebejistotě nebo jim to pomůže přehodnotit stanovené cíle.

Klíčové faktory – vychází z tzv. SMART

Cíle by měly být:

Specifické	Měly by vykazovat konkrétní výsledky, jichž chceme dosáhnout.
Měřitelné	Lze snadno vyhodnotit splnění cíle.
Akceptovatelné	Náročné, přesto zvládnutelné. Pokud cíl není akceptovatelný = SMART (nelze splnit).
Relevantní	Aby se daly zaměřit na konkrétní potřeby hráčů a pomohly jim si hru užít.
Termínované	Zahrnují pevně daný termín, po jehož dosažení se výsledky posuzují a rekapitulují.

Následná odměna za dosažené výsledky snižuje kvalitu motivace.

Vynaložená snaha a zlepšení jsou nejlepší motivace.

ROZHOVOR SÁM SE SEBOU (VNITŘNÍ ŘEČ)

Co se tím myslí?

Tvrzení a dialog, který vedeme sami se sebou

Může probíhat asi takto:	Motivační	„Pojďme všichni zabrat.“
	Technický	„Zvedni ruce.“

Výhody takového rozhovoru?

Technické zlepšení	„Zvedni ruce.“
Sebejistota	„Tohle už jsem zvládl.“
Soustředění	„Sleduj míč.“
Odhodlání	„Zaber.“
Motivace	„Užij si to – o to přece v ragby jde.“
Mít hlavu pod kontrolou	„Nadechni se před dalším úkolem.“

Jak rozhovor používáme?

Zeptejte se sami sebe „**Jsem sám sobě dobrým trenérem?**“

1. Přistihnete se někdy, že si říkáte negativní/neužitečné věci?
2. Co negativního/neužitečného si právě říkáte?
3. Jaké pozitivní/užitečné rady si řeknete místo toho?
4. Neustále své svěřence povzbuzujte.

Klíčové faktory **Vnitřní rozhovor by měl být:**

Stručný	Stručné připomínky lze sdělit kdykoliv.
Pozitivní	Pozitivní připomínky spíše zaujmou.
Konkrétní	Jasně formulované sdělení přináší rychlejší výsledky.
Smysluplný	Důležitý je význam slov pro jednotlivce.

Pravidelný rozhovor se sebou samým se vám může stát zvykem a lze ho rychle a hojně uplatnit. Pravidelné týmové promluvy se mohou stát důležitou součástí mentálního na stavení hráčů.



POZOROVÁNÍ A PŘEDSTAVIVOST SITUACÍ (IMAGINACE A VIZUALIZACE)

Co se tím myslí?

Pokud nemáme před očima skutečnost, musíme si ji představit.

Výhody imaginace situací?

Rozvoj dovedností

Strategická průprava

Motivace

Sebejistota

Obsahují:

Nacvičení pohybů

Nacvičení týmové strategie

Překonání překážek

Pochopení a pocit, že to dělám správně

Jak naučíme hráče představivosti?

1. Začneme s jednoduchými a známými představami.
2. Použijeme názornou ukázkou nebo video jako základ představy.
3. Následné představy procvičujeme, abychom je zvládli provést co nejrychleji.
4. Představy by měly být co nejbližší skutečným herním situacím.

Klíčové faktory

Jasně

Ovládané

Více smyslové

Pozitivní

Představy by měly být:

Realistické, živé a přesné.

Ovládaní představ nám pomáhá dosáhnout výsledku.

Představy mohou být vizuální, sluchové, pohybové, hmatové.

Pozitivní představa buduje jistotu a pozornost.

Představy by se měly vytvářet na míru podle individuální potřeb každého hráče. Individuální přístup je důležitý, aby celá představa dávala konkrétnímu hráči smysl. To znamená dávat hráčům hodně různorodých představ a nechat je, ať si každý vybere to, co jemu vyhovuje nejlépe.

Představy by se podobně jako fyzické dovednosti měly procvičovat, protože naše schopnost vytvořit a kontrolovat danou představu je důležitá k tomu, abychom dokázali vhodně reagovat a nepřecenili své schopnosti.

DECHOVÁ CVIČENÍ

Co se tím myslí?

Jde o rychlé a jednoduché cvičení na lepší soustředění, založené na dýchání. Lze také využít v kombinaci s imaginací a vizualizací.

Výhody?

Zvýšení pozornosti	Mysl se vyčistí od jiných rozptýlení, soustředíte se jen na to podstatné.
Kontrola nad emocemi	Nahrazení negativních myšlenek a pocitů pozitivními.
Ovládání vzrušení	Postupné zesilování anebo naopak uklidnění.

Jak dechová cvičení používáme? Jde o několik jednoduchých kroků:

1. Soustředíme se na dech. Nejprve si uvědomíme, jak dýcháme, a poté začínáme dech kontrolovat.
2. Zhluboka dýcháme do břicha. Dýcháme do břicha a uvolníme ramena.
3. Uklidníme se a vyčistíme mysl. Při výdechu vyslovíme signální slovo, abychom se zbavili rozptýlení. Pokud i přesto nadále cítíme rozrušení, znovu se zaměříme na nádechy a výdechy, můžeme použít i jiná uklidňující slova typu „klid“ apod.
4. Soustředíme se na signál k dalšímu úkonu.

Myslíme na signální slovo, popřípadě na další úkon, např. „oči na míči“, „zvednout ruce“ atd.

Klíčové faktory

Signální slova	Vytvoříme si pomocná slova, která máme s něčím spojená, pro různé fáze během zápasu.
Trénování	Vnitřní soustředění lze zvládnout rychle, pokud se dobře natrénuje.

Koncentrace jako každé mentální cvičení se musí trénovat. Představte cvičení hráčům a zařaďte ho do tréninku, postupně zkracujte vymezenou dobu a zvyšujte nátlak, aby se s tím hráči naučili pracovat.



ČESKÉ
RAGBY

RUTINY A RITUÁLY

Co jsou rutiny?

Rutiny jsou kontrolované a opakující se sekvence, sestávající z myšlení a činností, které nás dostanou do správného fyzického a emočního stavu.

Výhody rutin?

Jasný plán akce	Připomeneme si plán, jak cíle dosáhnout.
Fyzická připravenost	Neustálá připravenost zajistí správný fyzický stav.
Psychická připravenost	Neustálé zaměření na požadovaný cíl nám zajistí správný psychický stav myslí.
Vybudování sebejistoty	Jistota vychází z pocitu připravenosti.

Jak rutiny používáme? Tabulka níže popisuje příklad mlýnu:

Fáze	Požadovaná pozice	Strategie
Nařízen mlýn	Ujistit se na dohodnuté taktice	Soustředit se na cíle mlýnu
Utvoření mlýnu	Správné svázání	Zkontrolovat zavázání se spoluhráči
	Sebejistota, připravenost	Představa předchozích úspěšných mlýnů
Sehnout, chytit, vázat	Správné postavení těla	Kontrola postoje
	Soustředěnost, agresivita	Jednoduchá povzbuzovací řeč k sobě

Zapojení do mlýna

1. Čeho chcete vy/hráči v tomto mlýnu dosáhnout?
2. Jak dlouho vám rutinní taktika vydrží? Lze ji snadno vypořadovat?
3. Jak si nastavit rutinu, abychom dosáhli požadované fyzické i duševní kondice?

Klíčové faktory

Zařadit fyzické a psychické prvky.

Nepolevit v obratnosti a načasování.

Používat jednoduché repetitivní techniky.

Umět se přizpůsobit měnícím se podmínkám.

Soutěživé strategie je třeba procvičovat v každém náročnějším tréninku dříve, než je uplatníme při zápase.

PRÁVIDLA NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉHO STRAVOVÁNÍ

Pokrmu i nápoje se rozdělují do pěti skupin, přičemž každá z nich je důležitá k udržení zdraví a k dobrému výkonu. Základem je dobrý poměr všech skupin, avšak pro dosažení maximálního výkonu je nutné se ve stravování zaměřit na některé konkrétní body.

ZÁKLAD

HRÁČI BY TĚCHTO POTRAVIN MĚLI JÍST, KOLIK CHTĚJÍ A KDY CHTĚJÍ

Všechna zelenina, která roste nad zemí, čerstvé ovoce a lesní plody

TEKUTINY

NEZBYTNĚ NUTNÉ K FYZICKÉMU VÝKONU A NÁSLEDNÉMU ZOTAVENÍ

Voda, sportovní nápoje (při cvičení), čaj (zvláště zelený, bílý, bylinkový a Rooibos), zředěný džus bez přidaného cukru, zředěné čerstvě vymačkané ovocné šťávy

POTRAVINY, KTERÉ JSOU ZDROJEM ENERGIE (SACHARIDY)

DODÁVÁ ENERGIÍ K TRÉNINKU – HRÁČI BY JI MĚLI DOSTAT A VYUŽÍT

Těstoviny	Bulgur
Kořenová zelenina	Ovesné vločky
Rýže	Marmelády a med
Cereálie	Čerstvé a sušené ovoce
Chleba	Čerstvý džus
Nudle	Sportovní nápoje
Quinoa	Energetické gely
Kuskus	Cereální tyčinky

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ ZOTAVENÍ (OBSAHUJÍCÍ BÍLKOVINY)

DÁVÁ NÁM NUTRIČNÍ HODNOTY K POSÍLENÍ A RŮSTU SVALOVÉ HMOTY

Mléko	Kuřecí/drůbeží maso
Vajíčka	Hovězí maso
Jogurt	Ryby
Mléčná sušina	Sója
Tvarohový sýr	Fazole a luštěniny

REGENERACE

NAPOMÁHÁ OBNOVENÍ TKÁNÍ A UDRŽUJE SPRÁVNÉ FUNKOVÁNÍ

Losos	Extra panenský olivový olej	Koření a chilli	Štáva z třešní
Makrela a sardinky	Lněný olej	Čerstvé ovoce a lesní plody	Celozrné vločky
Trávou krmené hovězí a drůbeží	Panenský kokosový olej	Zelená zelenina	Celozrný bulgur
	Ořechy a semínka	Avokádo	Quinoa
		Červená řepa	Kuskus



ČESKÉ
RAGBY

ZÁKLAD

Hráči by těchto potravin měli jíst, kolik chtějí a kdy chtějí.

Všechna zelenina, která roste nad zemí, čerstvé ovoce a lesní plody.

- **PROČ?** Tyto potraviny jsou plné vitamínů a minerálů, které nám pomáhají nejen proti infekčním onemocněním, ale i vyživují svaly po cvičení. Proto jsou pro zdraví všech ragbistů nezbytné. A bez nich bychom ani cvičit nemohli.
- **JAK?** Hráči by je měli jíst, kdy chtějí – hodí se třeba jako svačinka mezi hlavními jídly.

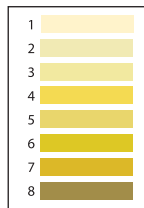
Hráči by měli jíst co nejvíce různých druhů zeleniny a ovoce, protože ty jsou nejlepší pro trénujícího jedince (sportovce).

TEKUTINY

Nezbytně nutné k fyzickému výkonu a následnému zotavení.

Voda, sportovní nápoje (při cvičení), čaj (zvláště zelený, bílý, bylinkový a Rooibos), zředěný džus bez přidaného cukru, zředěné čerstvě vymačkané ovocné šťávy.

- **PROČ?** Naše svaly obsahují hodně vody a při cvičení o vodu v podobě potu přicházíme. Když přijdeme o hodně vody, naše tělo se zpomalí a my nemůžeme už tak tvrdě trénovat. Proto je důležité myslet na dostatečnou hydrataci organismu po celou dobu tréninku.
- **JAK?** Voda je často nejlepší řešení a vůbec nevádí, když si do ní přidáme šťávu bez přidaného cukru – šetřete si sportovní nápoje jen na zápas.
- **JAK?** Ujistěte se, že sebou každý den máte celou láhev vody do školy i na trénink.
- **JAK?** DŮLEŽITÉ – vždy s sebou na trénink mějte něco k pití.
- **JAK?** Po cvičení sebou mějte nápoj, ten vám pomůže, abyste se rychleji zotavili a předejete tak dehydrataci.



Barva moči hráči prozradí, jak je na tom s hydratací – ideální barva moči by měla být mezi 1–3 podle škály z tabulky.

ZDROJ ENERGIE (SACHARIDY)

Dodává energii k tréninku – hráči by je měli použít nebo si je zasloužit.

Těstoviny	Chleba	Bulgur	Čerstvý džus
Kořenová zelenina	Nudle	Ovesné vločky	Sportovní nápoje
Rýže	Quinoa	Marmelády a med	Energetické gely
Cereálie	Kuskus	Čerstvé a sušené ovoce	Cereální tyčinky

- **PROČ?** Tyto potraviny mají vysoký obsah sacharidů a dodávají nám energii k cvičení.
- **JAK?** Některé potraviny nám dodávají energii velmi rychle (např. marmeláda a med), a proto bychom si je měli dávat těsně před zápasem.
- **JAK?** Ostatní potraviny jako těstoviny, kořenová zelenina, ovesná kaše nám dodávají energii postupně, proto se hodí jako snídaně nebo při jiné příležitosti, kdy potřebujeme trvalejší přísun energie.
- **JAK?** Potraviny s vysokým energetickým obsahem by měly tvořit většinový základ hráčovy stravy před a po tréninku, přesto by hráči měli hlídat množství zkonsumovaného cukru a jíst ho co nejméně – zvláště během odpočinku.
- **JAK?** Miska ovesné kaše, fazole s toustem, těstoviny s tuňákem a sladkou kukuřicí, cereální tyčinka či sklenička mléka, toto jsou všechno skvělé možnosti, jak získat energii k cvičení nebo jak se rychle zotavit po tréninku či zápase.

Dejte si jídlo s vysokým obsahem sacharidů 2-4 hodiny před cvičením, abyste měli dost energie na celý trénink nebo zápas.

POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ BÍLKOVINY VHODNÉ PRO ZOTAVENÍ

Živiny, které potřebujeme k dobrému zotavení a růstu svalové hmoty.

Mléko	Kuřecí/drůbeží maso
Vajíčka	Hovězí maso
Jogurt	Ryby
Mléčná sušina	Sója
Tvarohový sýr	Fazole a luštěniny

- **PROČ?** Tyto potraviny obsahují protein, bez něhož proces zotavení ani růstu neproběhne.
- **PROČ?** Naše svaly jsou utvořeny z proteinu, proto si ho naše tělo bere z živin, aby mohlo posílit poškozené svaly.
- **PROČ?** Pro posílení kostí také potřebujeme vápník z mléka a sýrů.
- **JAK?** Ideálně se snažte, aby každé jídlo mělo vysoký přínos těchto živin a zvláště první jídlo po cvičení.
- **JAK?** Nízkoenergetický mléčný nápoj, masová rolka, míchaná vajíčka, fazole s toustem, ryba s rýží, maso s mrkví a tvarohový sýr na ovesném chlebičku. Toto všechno se skvěle hodí jako regenerační pokrm po cvičení.

Myslete na to, že energeticky výživné a regeneraci organismu napomáhající potraviny je nejlepší konzumovat do půl hodiny od ukončení tréninku. Tak dosáhnete nejefektivnějšího výsledku.

REGENERACE

Pomáhá obnovovat a udržovat správné fungování těla.

Losos	Extra panenský olivový olej	Koření a chilli	Štáva z třešní
Makrela a sardinky	Lněný olej	Čerstvé ovoce a lesní plody	Celozrné vločky
Trávou krmené hovězí a drůbeží	Panenský kokosový olej	Zelená zelenina	Celozrný bulgur
	Ořechy a semínka	Avokádo	Quinoa
		Červená řepa	Kuskus

- **PROČ?** Tyto potraviny nám dodávají spousty živin, která naše tělo potřebuje k zdravému fungování, obnovování svalů a předcházení jejich poškození.
- **JAK?** Můžeme je konzumovat jako součást hlavního jídla, přílohy (např. losos s červenou řepou a avokádovým salátem) nebo svačiny.
- **JAK?** Konzumujte tyto potraviny 2-3 denně a střídejte je v co možná nejširších možných kombinacích.

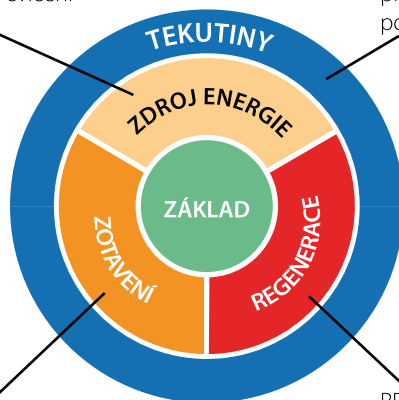
Čerstvé ovoce a lesní plody jsou ideální svačinkou v kombinaci se sklenicí mléka pro co možná nejefektivnější kombinaci této diety.

ZDROJE ENERGIE
jezte je před a po cvičení

TEKUTINY
pravidelná hydratace,
po celý den

ZOTAVENÍ
jezte, kolik chcete, utvořte si
z nich pevný základ jídelníčku

REGENERACE
podporují a urychlují
zotavení po cvičení



DRH 3 – Rozvíjení hráče

Průvodce hráčským vývojem

Na konci této fáze (16 let) by si téměř všichni hráči měli osvojit dovednosti níže, někteří hráči možná budou schopni si osvojit ještě více dovedností. Jedná se o průvodce, ne nástroj k rozfázování.

Hráč:	Datum:
Skupina:	Trenér:

Hráčské dovednosti (√ - zvládá, R- rozvíjí se, x-nezvládá)	√/R/x	Akce	Hráčské dovednosti (√ - zvládá, R- rozvíjí se, x-nezvládá)	√/R/x	Akce
Fyzické dovednosti					
Správná technika sprintu			• Horní dřep		
Zrychlení			• Dřep		
Zpomalení			• Dřep na jedné noze		
Změna směru			• Výpady za chůze		
Výskok a doskok			• Skok do dálky ze stoje		
Pád vpřed, vzad a do stran			• Skok vpřed a udržení pozice		
Zvednutí se po pádu vpřed, vzad a do stran			• Skok do strany a udržení pozice		
Povalení soupeře na zem			• Klik		
Provedení následujících cviků s dobrou technikou			• Shyb nadhmatem		
• Plank (nebo jiná stabilizační poloha)			• Horizontální přitah		
• Plank na boku (nebo jiná stabilizační poloha na boku)			• Rotace s medicinbalem		
• Extenze v zádech			Sestava tří gymnastických pohybů/zvířátek provedená plynule a sebevědomě (např. skok, kotmelec vpřed, stoj, zrychlení vpřed).		
• Kotoul vpřed			Vysvětlení důležitosti a předvedení efektivní rozcvičky a docvičky.		
• Kotoul vzad					
Mentální dovednosti					
Určit si reálné cíle a dosáhnout jich.			Zodpovědět otázky od trenéra, které vedou k zlepšení povědomí.		
Pochopit jiné požadované mentální techniky.			Posouzení/zhodnocení tréninkové lekce s trenérem.		
Optimálně regulovat mentální stavy při trénincích a zápasech.			Pochopení souvislosti (jak dobré, tak špatné trénování) mezi tréninkovou a zápasovou jednotkou.		
Poznat své vnitřní potřeby (co potřebuješ), které vedou k nejlepšímu výkonu.			Smířit se s výhrou nebo prohrou.		
Zhodnotit svůj vlastní výkon a vymyslet plán, který povede k jeho zlepšení.			Komunikovat se spoluhráči efektivně a umět přijmout různé role při zápase a během tréninku.		
Přijmout zodpovědnost za vlastní rozvoj v ragby.			Rozvíjet mentální dovednosti při tréninku a zápase.		
Dovednosti životního stylu					
Nosit chrániče zubů na každou jednotku (tréninkovou/herní).			Vysvětlit, proč je zdravá strava a spánek důležitou součástí ragby.		
Nosit láhev s pitím na každou jednotku (tréninkovou/herní).			Vysvětlit a prezentovat se před všemi jako správný sportovec.		
Pochopit výhody správného stravování (vhodné množství jídla a pití).					
Obvyklá úroveň úsilí (jak se snaží)					
Běžná úroveň úsilí projevovaná hráčem (1=nejvyšší úsilí, 2=vysoké úsilí, 3=průměrně vysoké úsilí, 4=nízké úsilí, 5=velmi nízké úsilí)					





ČESKÉ
RAGBY

Herní dovednosti					
Útočné dovednosti					
Zvládnout následující přihrávky (v rychlosti a s dobrou technikou): do strany, při kříži, při košíku, pop, z rukou (jako 9), od hrudi).			Správně reagovat v podpoře (předvídat).		
Správné chycení míče (KNT).			Efektivně komunikovat se spoluhráči, aby bylo zajištěno správné rozhodování (řešení situace).		
Efektivně skenovat a následně identifikovat prostor.			Zvládnout technicky následující kopy: punt, grubber, chip atd.		
Útočit do prostoru, překonat obránce evazivní technikou (side-step).			Chytit míč ve výšce nad hlavou.		
Prolomení obranné linie/získání metrů.			Pochopit principy protiútku.		
Chápat, jaká je hra v základní struktuře.					
Obranné dovednosti					
Efektivní technika skládky (KNT).			Skenovat za účelem rozpoznání hrozeb útoku.		
Provést skládku ze strany, zepředu a zezadu.			Umět rozlišit rozdílné systémy obrany – skládka, Blitz, Drift.		
Individuálně se při obraně pohybovat vpřed.			Pochopit specifické role při obraně.		
Pracovat efektivně ve trojici při obraně.					
Dovednosti kontinuity					
Udělat správné rozhodnutí před, při a po kontaktu.			Správná prezentace míče (KNT).		
Nařhovat obránce před přihrávkou.			Správně reagovat v podpoře (předvídat).		
Dostat tělo za obránce, aby bylo umožněno zahrát offload.			Efektivně komunikovat se spoluhráči, aby bylo zajištěno správné rozhodování.		
Kontaktní dovednosti					
Ukázat sebedůvědu při kontaktních situacích.			Rozpoznat hrozby a vyčistit je ve skládce/rukou.		
Udržet pevnou pozici těla před, při a po kontaktu.			Udržovat nízkou, dynamickou pozici těla při čištění.		
Udržet se na nohou a pohybovat se vpřed při kontaktních situacích.			Pochopit, kdy je vhodné zaútočit v ruce.		
Správně prezentovat míč (KNT).			Pochopit pravidla okolo rukou.		
Chytání – pochopení rolí různých postů (mlýnová spojka, zadní trojice)					
Kopání – technicky správné provedení různých druhů kopu.			Chytání – dostat se do efektivní pozice těla a sledovat míč.		
Kopání – rozpoznat správný okamžik pro kop do prostoru nebo určité části hřiště.			Chytání – načasování výšky a rotace těla (pohyb vychází z boků).		
Kopání – komunikovat možnosti kopu se spoluhráči.			Chytání – pochopení rolí různých postů (mlýnová spojka, zadní trojice).		
Dovednost rozehrání					
Pochopení role rozehrání jakožto restart a možnosti souboje o držení míče a zároveň možnosti k vytvoření prostoru pro útok.					
Mlýn			Autové vzhazování		
Udržení pevné pozice těla při mlýnu.			Vhodit míč správně skákajícímu hráči v pohybu.		
Pochopení různých typů vázání.			Překonat a přeskákat opozici.		
Předvedení jednotlivých fází mlýna.			Chytit míč nad hlavou ve vzduchu.		
Vědět, co dělat po skončení mlýna.			Efektivně zvednout hráče a následně ho bezpečně položit na zem.		
			Vědět, co dělat po autovém vzhazování.		
Týmové dovednosti					
Spolupracovat se spoluhráči a jít vpřed při obraně i útoku.			Rozpoznat prostor při obraně/útku.		
Komunikovat se spoluhráči při obraně i útoku.			Pochopit herní plán a jednotlivé role v něm.		
Dovednosti klíčových národních témat (KNT)					
Předvést chycení míče rukama (KNT).			Předvést prezentaci míče (KNT).		
Předvést offload (KNT).			Předvést individuální techniku skládky (KNT).		



ČESKÉ
RAGBY

DRH – fáze 3 | Trénování ragbyové mládeže

Poznámky



Dlouhodobý rozvoj hráče – fáze 3

Trénování ragbyové mládeže

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