



ČESKÉ
RAGBY

TRENÉRSKÁ KONFERENCE

ZAMĚŘENO NA MLÁDEŽ

PRAHA PETROVICE | 1. 5. 2024



**ČESKÉ
RAGBY**

PROGRAM

9:45	Registrace
10:00	Úvod
10:05	Reprezentace mládeže a jejich požadavky
11:05	Výkonnostní ragby mládeže
11:55	Fungování SCM - výhody a výstupy
12:40	Oběd
13:15	Retence hráčů a její specifika v kategoriích mládeže
14:00	Specifika ženského ragby v kategoriích mládeže
14:45	Závěrečná diskuze
15:30	Ukončení



Roman ŠUSTER



Filip VACEK



Karel ŠAMPALÍK



Michal OUŘEDNÍK



Hana SCHLANGEROVÁ



Tomáš KOHOUT



Daniel BENEŠ



Jan ČIVERNÝ



ČESKÉ
RAGBY

REPREZENTACE MLÁDEŽE a jejich požadavky na hráče

Karel Šampalík U18, Filip Vacek U16, Jan Čiverný U14



ČESKÉ
RAGBY

Cíle mládežnických reprezentací

U14 - vybrat potenciální hráče pro výkonnostní ragby. Seznámit je se základními herními principy s využitím velmi jednoduchého herního plánu a struktury. Cílení cca na 60-80 hráčů + zahraniční konfrontace.

U16 - seznámení a rozvíjení individuálních a týmových aspektů hry viz "herní filosofie U16". Mezinárodní konfrontace s vyspělými ragbyovými zeměmi (Francie, Itálie) s ambicí předat připravené hráče pro ME U18.

Cílení na cca 45 - 2 týmy.

U18 -výběr a příprava na vrcholné akce ME U18 7s/15

Cíl: Uspěť na našich vrcholných akcích, uchovat příslušnost skupině ME U18 Championship a postupně se herně přibližovat leadrům naší skupiny (Gruzie, Portugalsko- Španělsko, Nizozemí)





ČESKÉ
RAGBY

U14

Pozitiva

- Chut' pracovat na svém rozvoji
- Sportovně talentovaní hráči/hráčky
- Stále se rozšiřující herní základna
- Individuální dovednosti (přihrávky, kopy) - jen některé kluby

Negativa

- Znalost pravidel ragby
- !! Rozdílná úroveň základních dovedností"
- Chybějící znalosti herních rolí
- Aktivní skládky
- Hra kolem rucku
- Hra do vnějších prostorů
- Rozhodování



U16 - Herní filosofie, cíle

CELOPLOŠNÉ RAGBY S DŮRAZEM NA HERNÍ KONTINUITU A TEMPO

HLAVNÍ CÍLE:

- Jednoduchá herní struktura 1-3-3-1, základní herní plán (exit zóna, střední část a try zone).
- Hledání vlastních řešení (invence) díky pochopení principů hry
- Důraz na maximální tempo hry se zvládnutím KNT
- Seznamování se specifickými dovednostmi pro jednotlivé posty.



Kondiční cíle:

- Mit srovnání s ostatními díky testování
- Získat pracovat na kondiční přípravě v klubu nebo individuálně dle obecného plánu ([prozatím](#) nedělit na roj/útok)
- Rozvoj svalového základu - core, jako předpoklad pro další silový rozvoj
- Zvládnout základy techniky cvičení s přidáním váhy

Dovednostní cíle:

- **Uplatňování základních dovedností (KNT) ve hře a v rychlosti**
- **Primární důraz na zvládnutí duelu a přihrávky v běhu.**
- Získat přehled o svých silných a slabých stránkách v základních dovednostech
- Získat přehled o rolích v rámci svého postu a potřebných specifických dovedností a získat na nich pracovat
- Uplatnit rozhodování pro identifikaci slabých míst obrany a tam přenést hru



ČESKÉ
RAGBY

U16 - požadované dovednosti



dreamstime.com

ID 44176411 © Nasr1164

Specifické dovednosti:

- Roj
 - „Set piece“ (zvladnutí techniky)
 - Hra v kontaktu a hledání intervalu
 - Aktivní skladka
 - Turnover
 - Příjem míče v běhu – „under“ nebo přihrávka/podhození na podporu/útok
- Útok
 - Kopací hra
 - Přihrávky v prostoru v plné rychlosti
 - Obrana v prostoru
 - Vytváření příležitosti pro nosiče míče

Technicko-taktické dovednosti:

- Pochopit a uplatňovat základní principy v obraně
- Naučit se používat typy obrany - blitz, drift
- Aplikovat tento typ obrany dle herní situace
- Poznat základní herní principy a využívat jich dle herního plánu
- Snažit se maximálně akcelerovat hru ze statických situací a pomalých míčů
- Seznámit se s herními signály pro rozehraní pomaleho míče
- Používat herní strukturu 1-3-3-1/ 1-3-(2-1)-1
- Zacet používat kyvadlo ve hře zadní 3.



ČESKÉ
RAGBY

U16 - klubové a mezinárodní srovnání

ČR vs zahraničí (Metro Racing 92)

Individuální herní prvky

Zaostáváme:

- řešení situace 1 vs 1
- rozhodování v prostoru

Srovnatelné :

- individuální obrana
- přihrávka v pohybu
- kondičně

Týmové herní prvky

Zaostáváme:

- kopací hra (rozhodování)
- souboj 1vs1 - včasná podpora, čištění

Srovnatelné:

- set piece
- herní struktura
- tempo!!!

POROVNÁNÍ KLUBŮ: Říčany/Tatra/Petrovice vs ostatní

Individuální herní prvky

Zaostáváme:

- KNT (PŘIHRÁVKA!!!)
- rozhodování v prostoru
- specifické dovednosti pro jednotlivé posty
- atd... :-)

Týmové herní prvky

Zaostáváme:

- herní tempo
- adaptabilita - schopnost reagovat na soupeře
- funkční role
- herní struktura a její pochopení
- herní plán je založen na urychlených hráčích

ČR vs Německo 3_22



ČESKÉ
RAGBY





ČESKÉ
RAGBY

ČR vs Racing 3_24

<https://app.veo.co/matches/20240322-22-3-2024-210621-df7889e4/>

Požadavky na hráče NT U18 ČR

- Touha reprezentovat ČR U18 na vrcholných akcích 2023
- Pracovitost - motivace na sobě pracovat a zlepšovat se.
- Herní dovednosti
- Fyzická připravenost
- Mentální nastavení
- Požadavky na jednotlivé herní posty
- Znalost základních herních principů a schopnost plnit svou roli v herním systému.
- Odpovědnost ke svému zdraví
- Odpovědnost ke škole

Požadavky na trenéry U18 v klubech

- Výchova a formování hráčů v rámci metodiky ČSRU (Dlouhodobý rozvoj hráče).
- Součinnost s RT NT U18 při sestavování výběru, prvotní nominace do nejširšího NT U18.
- Průběžné informování o formě, tréninkové morálce a zdravotním stavu hráčů NT U18, které vedou v klubu či v rámci společenství klubů.
- Aktivní spolupráce při RSCM.



ČESKÉ
RAGBY

Systém a koncepce přípravy reprezentace U18

- Reprezentace U18 navazuje na činnost v KSCM následně RSCM ve spolupráci s NT U16 a U20.
- Prvotní výběr hráčů probíhá na základě doporučení trenérů NT U16 (mladší ročník 07), klubových trenérů (06, 07) a motivaci hráčů reprezentovat.
- Užší výběr hráčů probíhá na základě testování (rychlost, síla, rychlostní vytrvalost, herní dovednosti), herních kvalit v reálné hře v rámci klubových zápasů či testovacích zápasů U18, pracovitosti a ochotě reprezentovat ČR.
- Srazy U18 před ME 7s/15 probíhají formou 1-3 denních srazů s následnými testovacími zápasy.
- Vrcholy NT U18 7s/15 byly plně financovány ČSRU, za což děkujeme. Na ostatní naše srazy byla vybírána od hráčů finanční spoluúčast. K plánování akcí jsme vždy přistupovali skromně s vědomím, že finanční možnosti ČSRU jsou omezené. Významnou podporu také vnímáme v podobě projektu RSCM/KSCM, který umožňuje trénovat talentovaným a motivovaným hráčům nad rámec jejich tréninků v kategorii U18. Vytvořeno širší portfolio hráčů U18, z kterých je tvořen NT U18.

Výsledky na U18 na ME 2021-2023



ČESKÉ
RAGBY

Rugby 15			
rok	2021	2022	2023
kvalifikace	ČR - Švýcarsko 54:12	ČR :Polsko 23:15	
ME U18	ČR - Gruzie 0:76	ČR: Gruzie 0: 76	ČR : Španělsko 15:25
	ČR - Rusko 0:50	ČR: Nizozemí 5:27	ČR: Rumunsko 15:18
	ČR - Rumunsko 8:38	ČR: Rumunsko 10:8	ČR : Švýcarsko 54:12



ČESKÉ
RAGBY

VÝKONNOSTNÍ RAGBY MLÁDEŽE a jejich požadavky na hráče

Roman Šuster (šéftrenér mládeže), Karel Šampalík (U18), Tomáš Kohout (U18), Filip Vacek (U16),
Dan Beneš



ČESKÉ
RAGBY

FUNGOVÁNÍ SCM výhody a výstupy

Roman Šuster (šéftrenér mládeže)



ČESKÉ
RAGBY

Poděkování Respekt

Roman Šuster (šéftrenér mládeže)



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu

Základním principem rozvoje je vytvoření struktury poskytující možnost **kvalitnější sportovní přípravy v rámci klubu**, na kterou bude **navazovat struktura regionálních center** a dále **reprezentačních výběrů** s cílem zlepšit funkčnost tréninkového procesu ve smyslu **dosažení vyšší míry trénovanosti a základních dovedností hráčů** tak, aby se reprezentační trenéři mohli více zaměřit na výběr hráčů, budování týmu a technicko - taktickou připravenost reprezentačních celků.

Představení projektu-cíle

- vyšší sportovní výkonnost



PERFORMANCE

- zlepšení výkonnostní úrovně všech reprezentačních kategorií, a to od kategorie U14 až po



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-organizace

REPREZENTACE



REGIONÁLNÍ CENTRA



SPORTOVNÍ CENTRA MLÁDEŽE



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-organizace

Regionální sraz Čechy + Regionální sraz Morava + utkání Čechy/Morava



Regionální sraz + utkání Čechy/Čechy Regionální sraz + utkání Morava/Morava



Regionální sportovní centrum Čechy Regionální sportovní centrum Morava



Regionální sportovní centra mládeže

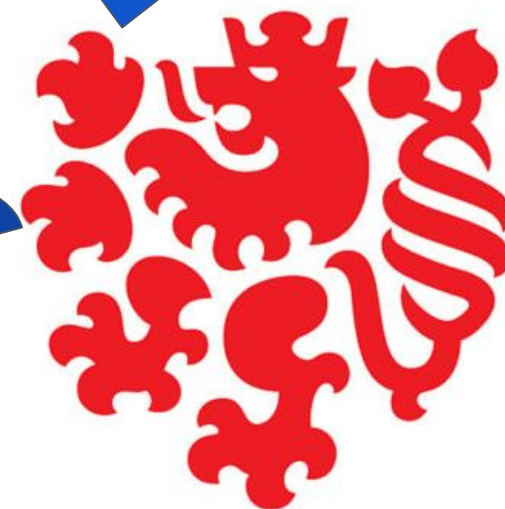


ČESKÉ
RUGBY

Představení projektu-financování



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**



CZECH RUGBY





ČESKÉ
RUGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí



CZECH RUGBY



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí



Kritéria hodnocení projektu:
Podmínky nutné pro zařazení:

- **účast týmů ve všech mládežnických soutěžích organizovaných ČSRU**
- včasné a úplné vyhotovení vyúčtování projektu, plnění povinností v rámci programu
- plnění povinností ze strany hlavního trenéra a dalších trenérů
- plnění předepsaného tréninkového plánu dle metodiky ČSRU.



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí


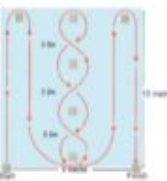


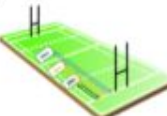
Kritéria hodnocení projektu:

- **Počet licencovaných hráček a hráčů** v kategoriích U12 – U21, kteří/é v poslední odehrané sezóně nastoupili do alespoň jednoho soutěžního utkání ČSRU
- **Počet licencovaných hráček a hráčů** v kategoriích U12 – U21 zapojených do projektu **SCM** a **soutěží ČSRU**
- **Stupeň licencí zapojených placených trenérů** v projektu SCM –hlavní trenér + trenér
- **Doba tréninkového týdenního zatížení** na hráče v rámci SCM (nad rámec běžných klubových tréninků-minimum 2 tréninkové jednotky týdně)



ČESKÉ
RAGBY

Proces výběru hráčů do SCM?

Testovací přehled pro SCM										
Název testu	Charakteristika	Provedení	Obrázek	Hodnocení	Limity					
					U14		U16		U18-U23	
					První/druhá řada	Třetí řada útok	První/druhá řada	Třetí řada útok	První/druhá řada	Třetí řada útok
Sprint 30m	Test rychlosti	Startujte z polovysokého startu. Čas měřte stopkami s přesností na 0,1 sekundy.		Zaznamenejte čas	5,3s	5,15s	5,15s	5s	5s	4,85s
Illinois	Test agility (hbitosti)	Hráč z lehu a na zvukový signál vybíhá od kužele znázorňující start a probíhá dráhu kolem kuželů bez doteku rukou na kužel. Čas je zastaven v momentě, kdy testovaná osoba proběhne kolem posledního kužele.		Zaznamenejte čas	17,15s	16,30s	17s	16,15s	16,45s	16s
Skok snožmo	Test explozivní síly dolních končetin	Ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžné. Hráč provede skok daleký odrazem snožmo (povolený je podřep).		Vzdálenost měřit v cm, zaznamenat nejlepší ze tří pokusů. Vzda lenost měřit od zadního okraje stopy dopadu k čáře, odrazu. Odrazová a dopadová plocha má být na stejné úrovni.	190cm	190cm	210cm	210cm	220cm	220cm
Push up test	Test měří silově vytrvalostní schopnosti horních končetin a svalových skupin horní části těla.	Muži by měli používat tzv. vojenský způsob, země se dotýkají pouze ruce v šíři ramen a špičky chodidel, trup je napnutý v jedné rovině, hlava v		Zaznamenejte celkový počet správně provedených kliků	20	20	25	25	35	35
Bronco	Test měří aerobní vytrvalost	Každý z hráčů běží v kuse 5x: 2x20m+2x40m+2x60m, s tím, že se vždy vrací na čáru startu. V celku uběhne hráč 1200m (5x240m).		Zaznamenejte čas po uběhnutí 5ti běhů (5x240m=1200m)	7min	6min	6min30s	5min30s	6min10s	5min10s

Poznámka

Vzhledem k malým počtům nejsou zatím nastaveny limity pro dívky

Hráči musí z výše uvedených testů splnit minimálně 3, aby mohli být zařazeni do SCM

Klub má právo na základě krátkého zdůvodnění nominovat do SCM dalších 5 hráčů v každé kategorii. Tito hráči budou do SCM přijati podmíněně a musí u nich dojít k následnému splnění testů

Klub má také možnost nominovat 5 hráčů první a druhé řady bez nutnosti splnění fyzických testů.



ČSKÉ
RAGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí

2024-2025					Stupeň RST
Sezóna	Stupeň RST	Stupeň RST	Stupeň RST	Stupeň RST	
1. 1.	Kvalifikační utkání		WC	1,5	Č. 1000000001 PŘEDSTAVENÍ Č. 1000000002 Č. 1000000003 Přihlášky/Rugby
2. 1.			WC	1	
3. 1.				0	
4. 1.				0	
5. 1.				0	
6. 1.				0	
7. 1.				0	
8. 1.				0	
9. 1.				0	
10. 1.				0	
11. 1.				0	
12. 1.				0	
13. 1.				0	
14. 1.				0	
15. 1.				0	
16. 1.				0	
17. 1.				0	
18. 1.				0	
19. 1.				0	
20. 1.				0	
21. 1.				0	
22. 1.				0	
23. 1.				0	
24. 1.				0	
25. 1.				0	
26. 1.				0	
27. 1.				0	
28. 1.				0	
29. 1.				0	
30. 1.				0	
31. 1.				0	
1. 2.				0	
2. 2.				0	
3. 2.				0	
4. 2.				0	
5. 2.				0	
6. 2.				0	
7. 2.				0	
8. 2.				0	
9. 2.				0	
10. 2.				0	
11. 2.				0	
12. 2.				0	
13. 2.				0	
14. 2.				0	
15. 2.				0	
16. 2.				0	
17. 2.				0	
18. 2.				0	
19. 2.				0	
20. 2.				0	
21. 2.				0	
22. 2.				0	
23. 2.				0	
24. 2.				0	
25. 2.				0	
26. 2.				0	
27. 2.				0	
28. 2.				0	
29. 2.				0	
30. 2.				0	
31. 2.				0	
1. 3.				0	
2. 3.				0	
3. 3.				0	
4. 3.				0	
5. 3.				0	
6. 3.				0	
7. 3.				0	
8. 3.				0	
9. 3.				0	
10. 3.				0	
11. 3.				0	
12. 3.				0	
13. 3.				0	
14. 3.				0	
15. 3.				0	
16. 3.				0	
17. 3.				0	
18. 3.				0	
19. 3.				0	
20. 3.				0	
21. 3.				0	
22. 3.				0	
23. 3.				0	
24. 3.				0	
25. 3.				0	
26. 3.				0	
27. 3.				0	
28. 3.				0	
29. 3.				0	
30. 3.				0	
31. 3.				0	
1. 4.				0	
2. 4.				0	
3. 4.				0	
4. 4.				0	
5. 4.				0	
6. 4.				0	
7. 4.				0	
8. 4.				0	
9. 4.				0	
10. 4.				0	
11. 4.				0	
12. 4.				0	
13. 4.				0	
14. 4.				0	
15. 4.				0	
16. 4.				0	
17. 4.				0	
18. 4.				0	
19. 4.				0	
20. 4.				0	
21. 4.				0	
22. 4.				0	
23. 4.				0	
24. 4.				0	
25. 4.				0	
26. 4.				0	
27. 4.				0	
28. 4.				0	
29. 4.				0	
30. 4.				0	
31. 4.				0	
1. 5.				0	
2. 5.				0	
3. 5.				0	
4. 5.				0	
5. 5.				0	
6. 5.				0	
7. 5.				0	
8. 5.				0	
9. 5.				0	
10. 5.				0	
11. 5.				0	
12. 5.				0	
13. 5.				0	
14. 5.				0	
15. 5.				0	
16. 5.				0	
17. 5.				0	
18. 5.				0	
19. 5.				0	
20. 5.				0	
21. 5.				0	
22. 5.				0	
23. 5.				0	
24. 5.				0	
25. 5.				0	
26. 5.				0	
27. 5.				0	
28. 5.				0	
29. 5.				0	
30. 5.				0	
31. 5.				0	


Sportovní kalendář pro každou
kategorii



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí

Bodové vyhodnocení žádostí klubů o status Sportovního centra mládeže

 ČESKÁ RUGBYOVÁ UNIE		Kritéria								Body	
		Počet licencovaných hráčků a hráčů v kategoriích U14-U23, kteří/é v poslední odehrané sezóně nastoupili do alespoň jednoho soutěžního utkání ČSRU		Počet licencovaných hráčků a hráčů v kategoriích U14-U23 zapojených do projektu SCM a soutěží ČSRU		Stupeň licencí zapojených placených trenérů v projektu SCM- hlavní trenér+trenér		Doba tréninkového týdenního zatížení na hráče v rámci SCM (nad rámec běžných klubových tréninků- minimum 2 tréninkové jednotky týdně)		Součet bodového hodnocení	Umístění
Počet	Jméno Klubu	Vykázaný počet	Body	Vykázaný počet	Body	Vykázaný počet	Body	Vykázaný počet	Body	Celkem body	Pořadí
1	RC Tatra Smíchov	188	8	52	30	2xB	20	6	30	88	1
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RC Praga Praha	88	2	72	30	2xB	20	4,4	30	82	3
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RC Sparta Praha	93	4	28	10	2xB	20	4	30	64	6
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RC Dragon Brno	82	2	54	30	2xB	20	3	30	82	3
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RC Mountfield Říčany	130	8	67	30	1xB, 1xC	15	3	30	83	2
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RK Petrovice	99	4	85	30	2xB	20	2	20	74	4
Žadatel o prodloužení statusu a podpory SCM.											
1	RC Bystřec	71	2	61	30	1xA, 1xB	30	2	20	82	3
1	RC Vyškov	43	0	32	20	2xB	20	3	30	70	5
8		680		358							



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-proces rozhodnutí

ÚČASTI TÝMŮ DĚTI A MLÁDEŽ PO KLUBECH 2022/2023												
Kategorie	U8		U10		U12		U14		U16		U18	
	RT	CT	RT	CT	RT	CT	rugby XV	sevens	rugby XV	sevens	rugby XV	sevens
ARC Iuridica	A	4.	B	14.	B	8.	9.		14.			
RC Bystrc		1.		6.		5.	11.	8.	7.	6.	3.	3.
RC Dragon Brno		11.		15.		6.	8.	7.	4.	8.	3.	
RC Haviřov				9.			7.		13.			
RC Olomouc		8.		11.		12.	15.		9.		6.	
RK Petrovice	A	3.	A	5.	A	4.	10.	9.	3.	3.	4.	6.
RC Praga Praha	A	6.	A	4.	A	3.	4.	4.	6.	5.	5.	5.
RC Přelouč	B		B		B	11.	13.		15.			
RC Mountfield Říčany	A	2.	A	1.	A	2.	3.	2.	2.	2.	2.	1.
RC Slavia Praha	B		B		B		5.	5.	5.	4.	4.	6.
RC Sparta Praha	B	10.	B	7.	A	7.	2.	3.	12.		7.	4.
RC Tatra Smíchov	A	5.	A	3.	A	1.	1.	1.	1., 10.	1.	1.	2.
JIMI RC Vyškov		13.		2.		10.	6.	6.	11.			
RC Zlín							12.		9.		6.	
TJS Mariánské Hory		9.		13.			7.		13.		6.	
RC Sedlčany	B		B		B	8.	9.		14.			
RC Kralupy n/Vlt.	B		B		B	8.	14.		14.			
RC Plzeň	B		B		B	8.	9.		14.			
RC Rakovník	B		B		B	8.	14.		14.			
RC České Budějovice	B		B		B		14.		14.			
Rugby Babice	B	7.	A	8.	B		13.		15.			
RC Havlíčkův Brod												
RC Lions Rumburk					B		14.					
Rugby Olymp	B		B	10.	B		16.		8.	7.		
TJ Podhůří Vrchlabí					B		16.		8.	7.		
RC Nové Město n/M.												
RC Jablonec n/N.					B		16.		8.	7.		
Rugby Šumava Nýrsko	B				B							
RC Liberec												
Akademie Brno		12.		12.		9.	12.					
SG Velké Popovice	B		B		B							
RK Úžice	B		B				16.		8.	7.		

Poznámka: Pouze RC Tatra Smíchov, RC Mountfield Říčany, RC Praga Praha odehrály vše samostatně ve všech kategoriích



Stanovisko:
MTK
Sportovní
ředitel
Šéftrenér
mládeže



ČESKÉ
RAGBY

Představení projektu-rozhodnutí





ČESKÉ
RAGBY

Co je SCM a RSCM?

Sportovní Centrum Mládeže

Činnost SCM je zpravidla zabezpečována prostřednictvím ragbyových klubů (dále jen „RC“), sdružených v ČSRU a s vlastní právní subjektivitou. Na základě schváleného projektu může tato činnost být také zabezpečována přímo ČSRU.

Regionální Sportovní Centrum Mládeže

RSCM jsou nadstavbou SCM při klubu a mají sloužit především jako předstupeň reprezentaci. RSCM budou fungovat formou regionálních srazů a utkání

Jak funguje proces SCM?





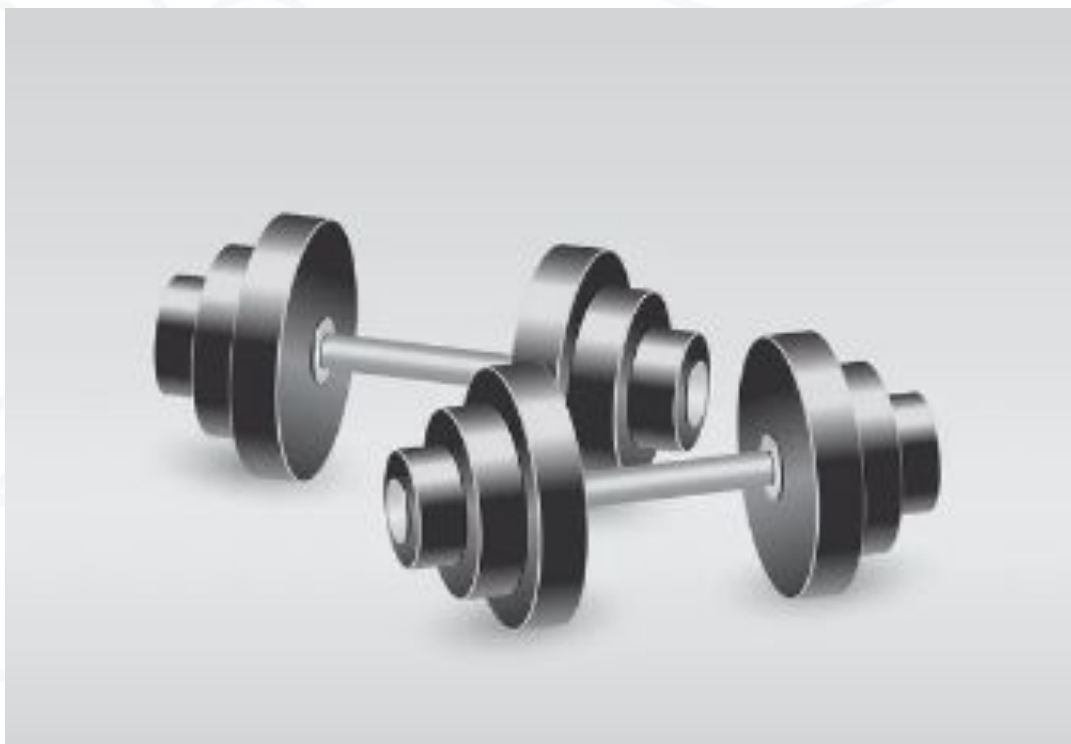
ČESKÉ
RAGBY

Jak funguje proces SCM?

Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 1-2

Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 3

Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 4-5



Trenérská příručka
Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 1 a 2

RAGBY DĚTÍ

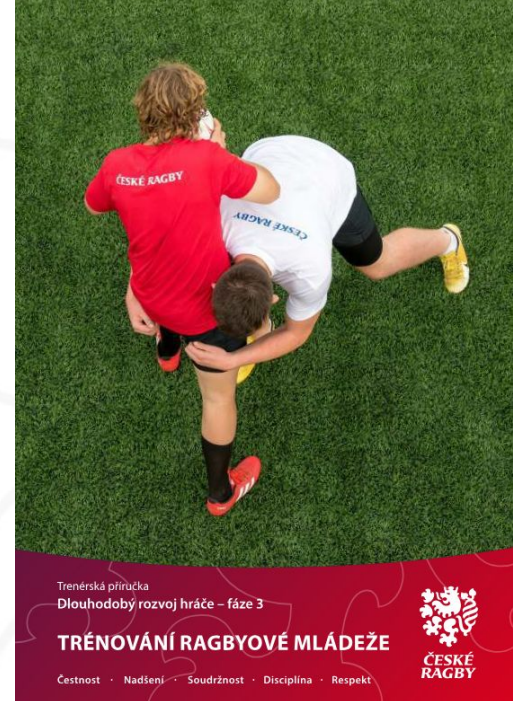
Cestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



Trenérská příručka
Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 4 a 5

VÝKONNOSTNÍ RAGBY

Cestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



Trenérská příručka
Dlouhodobý rozvoj hráče - fáze 3

TRÉNOVÁNÍ RAGBYOVÉ MLÁDEŽE

Cestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt





ČESKÉ
RAGBY

Jak funguje proces SCM-výkazy?

JMÉNO HRÁČE	Licence	4/5	6	7	11/12	13	14	18/19	20	21	25/26	27	28			CELKOVÁ ÚČAST	POČET TRÉNINKŮ	ÚČAST V PROCENTECH
U18 + U23																		
Duda Filip	114245	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1			10	12	83
Sedlář Jan	114471	1	1	1	1	1			1	1	1					8	12	67
Cornejo Martin	115148	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1			11	12	92
Opluštil Jakub	114484		1	1	1	1		1	1	1		1				8	12	67
Hlůšek Šimon	115042									1						1	12	8
Chorvát Tomáš	115044															0	12	0
Tichý Mikuláš	104600	1		1	1	1	1		1	1		1				8	12	67
Růžička Vendelín	106669		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1			10	12	83
Bevilacqua Nicola	106775	1		1	1	1	1		1		1	1	1			9	12	75
Imrich Jakub	104730		1	1		1		1		1	1		1			7	12	58
Holub Josef	105770	1	1	1	1		1		1		1	1	1			9	12	75
Hlůšek Jonáš	105771	1			1	1			1	1	1	1				7	12	58
Kincl Mikuláš	105781	1		1	1			1			1	1	1			7	12	58
Bosco E. Lazárek	106843		1	1	1	1			1	1	1	1	1			8	12	67
Lukáš Dojiva	105628	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1			11	12	92

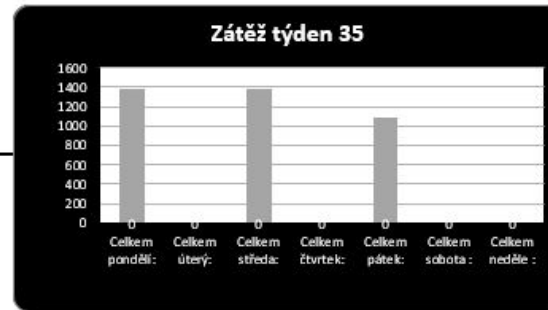
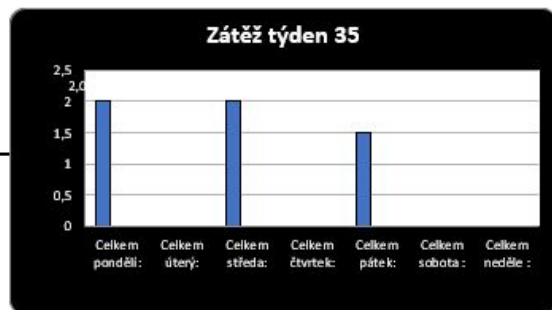
dlouhodobě zraněný

dlouhodobě zraněný

Týdenní zatížení týden č.35 28.-3.9

Obsah	Pondělí 28.8.				Úterý 29.8.				Středa 30.8.				Čtvrtek 31.8.				Pátek 1.9.				Sobota 2.9.				Neděle 3.9.				
	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	Doba (min)	Předpo klad RPE	Zátěž	Doba (h)	
Dovednosti	60	11	660	1	Dovednosti	0	0	0	0	Dovednosti	60	10	600	1	Dovednosti	0	0	0	0	Dovednosti	0	0	0	0	Dovednosti	0	0	0	0
Kolektiv	60	12	720	1	Kolektiv	0	0	0	0	Kolektiv	60	13	780	1	Kolektiv	0	0	0	0	Kolektiv	90	12	1080	1,5	Kolektiv	0	0	0	0
Posilovna	0	0	0	0	Posilovna	0	0	0	0	Posilovna	0	0	0	0	Posilovna	0	0	0	0	Posilovna	0	0	0	0	Posilovna	0	0	0	0
Kondice	0	0	0	0	Kondice	0	0	0	0	Kondice	0	0	0	0	Kondice	0	0	0	0	Kondice	0	0	0	0	Kondice	0	0	0	0
Rychlost	0	0	0	0	Rychlost	0	0	0	0	Rychlost	0	0	0	0	Rychlost	0	0	0	0	Rychlost	0	0	0	0	Rychlost	0	0	0	0
	0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	Utkání	0	0	0	0
	0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	Regenerace	0	0	0	0

Celkem pondělí:	1380	2
Celkem úterý:	0	0
Celkem středa:	1380	2
Celkem čtvrtek:	0	0
Celkem pátek:	1080	1,5
Celkem sobota :	0	0
Celkem neděle :	0	0
Celkem týden:	3840	5,5



RPE Scale	
6	No exertion
7	
8	
9	
10	
11	Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	
20	Maximal Exertion



ČESKÉ
RAGBY

Proces hodnocení?

Případová studie pro nastavení celkové doby zatížení pro hráče SCM

Východiska		Kariéra												
Zdroj zatížení a předpoklad	Rok	Kategori eVěk	Kategori eVěk	Kategori eVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	KategorieVěk	Celkové hodiny zatížení po	KategorieVěk	Celkové hodiny zatížení
Předpokládaný průměrný vzorec dvou tréninků týdně	2x1,5hx35týdnů	U6 4-5let	U8 6-7let	U10 8-9let	U12 10-11let	U14 12-13let	U16 14-15let	U18 16-17let	U20 18-19let	U23 20-22let			Muži 23-35 let	
Zatížení klubové tréninky v hodinách	105	160	160	210	210	210	360	360	360	540	2570	1260	3830	
Předpokládaný průměrný vzorec třech tréninků týdně	3x1,5hx38týdnů													
Zatížení SCM tréninky v hodinách	171	0	0	0	0	342	342	342	342	513	1881	0	1881	
Předpokládaný průměrný vzorec x srazů v sezóně	4x1,5hx4týdnů													
Zatížení SCM regiony tréninky v hodinách	24	0	0	0	0	48	48	48	48	72	264	288	552	
Předpokládaný průměrný vzorec x srazů v sezóně	4x1,5hx6týdnů													
Zatížení reprezentace v hodinách	36	0	0	0	0	36	72	72	72	108	360	432	792	
Předpokládaný průměrný vzorec x zápasů v sezóně	1,3333hx15týdnů													
Herní zatížení klub v hodinách	19,9995	39,999	39,999	39,999	39,999	26,6666688	39,999	39,999	39,999	59,9985	366,6581688	239,994	606,6521688	
Předpokládaný průměrný vzorec x zápasů v sezóně	1,3333hx6týdnů													
Herní zatížení reprezentace v hodinách	7,9998	0	0	0	0	15,9996	15,9996	15,9996	15,9996	23,9994	71,9982	95,9976	167,9958	
Předpokládaný průměrný vzorec x aktivit v sezóně	3,3333336x4týdnů													
Turnaje 7, X rugby, přátelská utkání	13,3333344	0	0	0	0	26,6666688	26,6666688	26,6666688	26,6666688	40,0000032	146,6666784	160,0000128	306,6666912	
Celkem	377,3326344										5660,323047		8136,31466	



ČESKÉ
RAGBY

Jak funguje proces RSCM?

Sobota 22.01.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Šuster, Brabec, Fořt, Vacek, Vřána, Holeček, Giacintov	
Téma: technickotaktická příprava hráčů na utkání-Útočné principy, Kolektivní útok				
9h30	Sraz U14	Tělocvična Markéta	Sraz a prezenze	
9h30-9h45	Zahájení U14	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezenze hráčů	
9h45h-11h	Trénink U14	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	
11h-12h	Oběd U14	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
12h-13h	Schůze U14	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
13h30-15h	Zápas U14	Hřbiště Markéta	Tréninkové utkání Čechy-Čechy č.1	
10h	Sraz U16	Tělocvična Markéta	Sraz a prezenze	
10h-10h40	Zahájení U16	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
10h40-11h	Příprava trénink U16	Šatny	Převlečení+rozcvička	
11h-12h30	Trénink U16	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	
12h45-13h30	Oběd U16	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
13h45-14h30	Schůze U16	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
14h30-15h	Příprava trénink U16	Šatny	Převlečení+rozcvička	
15h-16h	Trénink U16	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	
Sobota 22.01.2021	U18+U23	Morava-Bystrc/Dragon	Šampalík, Kohout, Šuster, Rohlík, Vokrouhlik, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mifácky,
Téma: technickotaktická příprava hráčů na utkání-Útočné principy, Kolektivní útok				
10h	Sraz U18+U23	FC Medlánky Hudcova 33	Prezenze hráčů	
10h-10h30	Příprava trénink U18+U23	FC Medlánky Hudcova 33	Osobní příprava	
10h30-12h	TJ U18+U23	FC Medlánky Hudcova 33	TJ dle tématu dne	
12h-13h	Oběd U18+U23	FC Medlánky Hudcova 33	Oběd a odpočinek	
13h-14h	Zápas U18+U23	FC Medlánky Hudcova 33	Tréninkové utkání Morava1-Morava2 č.1	
Neděle 23.01.2021	U14+U16	Morava-Bystrc/Dragon	Šampalík, Kohout, Šuster, Rohlík, Vokrouhlik, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mifácky,
Téma: technickotaktická příprava hráčů na utkání-Útočné principy, Kolektivní útok				
10h	Sraz U14+U16	FC Medlánky Hudcova 33	Prezenze hráčů	
10h-10h30	Příprava trénink U14+U16	FC Medlánky Hudcova 33	Osobní příprava	
10h30-12h	TJ U14+U16	FC Medlánky Hudcova 33	TJ dle tématu dne	
12h-13h	Oběd U14+U16	FC Medlánky Hudcova 33	Oběd a odpočinek	
13h-14h	Zápas U14+U16	FC Medlánky Hudcova 33	Tréninkové utkání Morava1-Morava2 č.1	
Neděle 23.01.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Kohout, Šuster, Rohlík, Vokrouhlik, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mifácky,
9h30	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Sraz a prezenze	
9h30-9h45	Zahájení U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezenze hráčů	
9h45h-11h	Trénink U18	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	
11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
13h30-15h	Zápas U18	Hřbiště Markéta	Tréninkové utkání Čechy-Čechy č.1	
10h	Sraz U123	Tělocvična Markéta	Sraz a prezenze	
10h-10h40	Zahájení U23	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
10h40-11h	Příprava trénink U23	Šatny	Převlečení+rozcvička	
11h-12h30	Trénink U23	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	
12h45-13h30	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
13h45-14h30	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace útočných systémů a principů	
14h30-15h	Příprava trénink U23	Šatny	Převlečení+rozcvička	
15h-16h	Trénink U23	Hřbiště Markéta	TJ dle tématu dne	

Předem vypsané
termíny
+
Organizace srazu
probíhá v souladu
s programem
ČSRU

Proces výběru hráčů do RSCM?

Otázky

Odpovědi

127

Nastavení



REGIONÁLNÍ SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE

Regionální Sportovní Centrum Mládeže

3.-4.2.2024

B *I* U ↻ ✕

Formulář vyplňuje klubový trenér nebo přímo hráči. Pokud budou vyplňovat hráči, tak prosíme trenéry o rozeslání hráčům, které jste nominovali na základě vašeho výběru. Prosíme o vyplnění do středy 31.1.2024 do 12h. **Po tomto limitu nebude formulář přijímat odpovědi a nebude možné se přihlásit.** Děkujeme za pochopení.



ČESKÉ
RAGBY

Jak funguje proces RSCM-zajištění srazu RSCM?



CZECH RUGBY





ČESKÉ
RAGBY

Jak funguje proces RSCM?

Připravená TJ na KNT

Struktura TJ U14 KNT Příjem míče a přihrávka

Struktura TJ 90min

Části TJ	Podčásti TJ	Náplň	Minutáž	Intenzita
Úvodní část	Cílem úvodní části je připravit organizmus na hlavní část tréninku		20min	
	Mentální příprava	Úvodní slovo tréninku: příprava hráčů na disciplinovanou a uvědomělou práci	2min	6
	Rozvíčka	Zahřátí a prokrvení organismu: Aktivace srdečně-cévního a dýchacího organismu+protažení hlavních svalových skupin	8min	6 - 11
	Dovednost/Program Activate	Rozvíčka může proběhnout samotnou prací na základní gestu dovednosti (technice) nebo malou hrou: Po obvodu kruhu Nebo programem Activate: Activate U15		
Zpracování	Příprava organismu jako celku na hlavní část tréninku: Zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizace funkčnosti jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně-cévního, regulace teploty) a také nervové soustavy	10min	11 - 13	
Hra č.1	Vybraná malá hra v souladu s tématem tréninku: Přihrávkový řetěz			
Hlavní část: <i>pokud bude velký počet hráčů je vhodná forma rozdělení hráčů na skupiny, kde potom dvě skupiny hrají hru a jedna pracuje na dovednosti.</i>	Plní hlavní cíl tréninku a z pohledu specializace-rugby, probíhá ve smyslu celku-části-celku. Celkem se myslí hra, pracuje se tedy na prověření dovednosti v herním zatížení. Části se myslí dovednost, kterou je potřeba procvičovat. Posledním celkem se opět myslí hra, která má prověřit odstranění nedostatků v technice hráčů v souladu s tématem tréninkové jednotky.		50min	
	Celek	souvislosti s tématem tréninkové jednotky a zvolit tedy vhodnou hru, např. rugby nebo:	20min	13-16
	Hra č.2	Rugby		
	Část	Uprostřed hlavní části je potřeba pracovat na dovednosti v souladu s cílem tréninku: Precision passing	10min	11-13
Dovednost				
Celek	Na konci hlavní části je potřeba zařadit hru, kterou bychom měli prověřit zlepšení trénované dovednosti	20min	13-16	
Hra č.3	Two ball touch			
Závěrečná část	Cílem této části je zklidnění organismu a zahájení zotavení		20min	
	Dynamická	V dynamické části je vhodné ještě zařadit malou hru na procvičení dovednosti:		
	Hra č.4	Dovednost Chytání Přihrávání	10min	6-11
	Statická	Protažení a zklidnění organismu-nastartování zotavných procesů	8min	6
	Zhodnocení	Zopakování klíčových bodů trénované dovednosti, využití zpětné vazby, pozitivní motivace	2min	0

RPE Scale	
6	No exertion
7	
8	
9	
10	
11	Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	
20	Maximal Exertion



Trenérská příručka

KLÍČOVÁ NÁRODNÍ TÉMATA

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



ČESKÉ
RAGBY

Výhody procesu SCM?





ČESKÉ
RAGBY

Výstupy

15.02.2024 Vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2023

OSTATNÍ

15.02.2024 Zpráva o výsledcích státní reprezentace za rok 2023

REPREZENTACE - DOKUMENTY

[Vyhodnocení péče o talentovanou mládež 2023](#)

[Zpráva o výsledcích státní reprezentace v ragby za rok 2023](#)



ČESKÉ
RAGBY

Rok	Počet	Klub
2021/2022	3	RC Tatra Smíchov
		RC Dragon Brno
		RC Bystřc
2022/2023	6	RC Mountfield Říčany
		RC Tatra Smíchov
		RC Praga Praha
		RC Dragon Brno
		RK Petrovice
		RC Sparta Praha
2023/2024	7	RC Mountfield Říčany
		RC Tatra Smíchov
		RC Praga Praha
		RC Dragon Brno
		RK Petrovice
		RC Bystřc
		RC Sparta Praha

Výstupy-počet SCM



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Mountfield Říčany

HRÁČKY A HRÁČI				
ČÍSLO LICENCE DLE IS	JMÉNO	Příjmení	Ročník	Reprezentace
114384	Adam	Fokt	2003	Reprezentace U20
114385	Vladimír	Jäger	2003	
113918	Jan	Frinta	2003	
114387	Štěpán	Jelínek	2003	
114393	Marek	Masopust	2003	
114643	Patrik	Pavlík	2004	Reprezentace U20
114641	Matěj	Novák	2004	Reprezentace U20
114646	Marek	Švikovský	2004	Reprezentace U20
115026	Filip	Šaroch	2005	Reprezentace U18
115022	Daniel	Kvaššay	2005	
115130	Kristián	Lacina	2005	Reprezentace U18
115020	Jiří	Kuchař	2005	Reprezentace U18
115024	Matyáš	Rus	2005	
115018	Tomáš	Krampera	2005	Reprezentace U18
115025	Matěj	Šach	2005	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Mountfield Říčany

104642	Michal	Adamec	2006	
104041	Matěj	Palata	2006	Reprezentace U18
105816	Matyáš	Fořt	2006	
104976	Lukáš	Strnad	2006	
104977	Vojtěch	Kohout	2006	
104655	Matěj	Sehnal	2006	Reprezentace U18
104654	Ondřej	Sehnal	2006	Reprezentace U18
105813	Jan	Prokop	2006	
105817	Martin	Pračka	2006	
104186	Jiří	Fiala	2007	
106279	Adam	Mašek	2007	
104974	Adam	Němeček	2007	
107801	Petr	Ondráček	2007	
104635	Jan	Jäger	2007	Repre. výběr U16
106922	Jakub	Kubín	2007	
106921	Andrea	Grossová	2007	
106624	Nadja	Svítilová	2007	
106281	Jakub	Fürst	2007	
105952	Jáchym	Studíhrad	2008	
105927	Tomáš	Strnad	2008	
105946	Marek	Skolil	2008	
107802	Vojtěch	Basík	2008	
105434	Sebastian	Lacina	2008	
118103	Barbora	Burdová	2008	
106427	David	Green	2008	
116735	Eva	Greenová	2008	
105943	Marek	Fořt	2008	
116589	Matěj	Pšeničný	2008	
105937	Patrik	Řehák	2008	
105705	Herbert	Johan	2008	
105941	Jonáš	Doležil	2009	
105930	Ondřej	Kačírek	2009	
105935	Antonín	Čadil	2009	
116969	Maxim	Tůma	2009	
106277	Matyas	Forejtek	2009	
106297	Matyáš	Fokt	2010	
106303	Mikuláš	Palata	2010	Repre. výběr U14
106881	Vojta	Dupal	2010	
117255	Karla	Burdová	2010	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Mountfield Říčany

106290	Dominik	Jarolímek	2010	Repre. výběr U14
106302	Jakub	Kruliš	2010	Repre. výběr U14
117899	Petr	Tichovský	2010	Repre. výběr U14
106293	Jakub	Nechvátal	2010	Repre. výběr U14
107097	Karel	Procházka	2011	
118157	Tobiáš	Cikánek	2011	
107682	Olivia	Greenová	2011	Repre. výběr U14
106313	Jonáš	Mareš	2011	
118167	Maria	Lukavcová	2011	
106306	Tobiáš	Schejbal	2011	Repre. výběr U14
105707	Eduard	Johan	2011	
118064	Marek	Balý	2011	
106314	Max Ivo	Hofman	2011	
106601	Robert	Máhr	2011	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Tatra Smíchov

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM			
ČÍSLO LICENCE DLE IS	PŘÍJMENÍ JMÉNO	ROČNÍK NAROZENÍ	Reprezentace
115092	Balák Alois	2005	Reprezentace U18
105240	Bartoušek Václav	2008	
106509	Beneš Robert	2007	
106717	Berger Samuel	2010	Repre. výběr U14
105599	Blažek Otakar	2008	
105113	Borecký Matouš	2008	
105851	Celler Damian	2010	Repre. výběr U14
105739	Čermín Daniel	2007	
115103	Černoهورský Martin	2005	Reprezentace U18
104617	Černý Ondřej	2006	
105060	Černý Vojtěch	2009	
116484	Dohnal Vojtěch	2009	
106054	Drew Anthony Bohuslav	2010	Repre. výběr U14
105115	Hub Sebastian	2009	
104770	Khomutov Dmitriy	2006	
105116	Kletečka Filip	2008	
105456	Koudelka Jáchym	2006	
105463	Krakovský Matouš	2006	
104481	Kretík Filip	2007	Repre. výběr U16



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Tatra Smíchov

106712	Kroupa Adam	2006	Reprezentace U18
107271	Kroupa Šimon	2007	Repre. výběr U16
104622	Kruse Jan Pavel-Roderik	2006	Reprezentace U18
105164	Kyzour Rudolf	2008	
105244	Laštovka Vojtěch	2008	
108016	Laštovková Anna	2010	Repre. výběr U14
106210	Lauterkranz Mikuláš	2008	
105605	Malušek Martin	2009	
105607	Michopoulos Markos	2009	
117863	Nedelcu Andrei Toma	2009	
107076	Nejezchlebová Edita Jasmína	2009	
115076	Neužil David	2005	
105035	Olič Jiří	2008	
105118	Palička Matyáš Jonáš	2009	
105525	Pekárek Tobiáš	2010	
105062	Propper Adam	2009	
105121	Příbyl Martin	2006	
105043	Pták Tomáš	2007	Repre. výběr U16
104739	Sidor Daniel	2008	
104616	Skala Adam	2006	Reprezentace U18
105457	Sluka Mikuláš	2007	Repre. výběr U16
103884	Surga David	2007	Repre. výběr U16
106514	Šampalík Václav	2008	
105961	Šrejma Dan	2007	Repre. výběr U16
105242	Vanický Jakub	2007	Repre. výběr U16
104482	Vašina Timotej	2009	
107029	Vostrý Jáchym	2011	Repre. výběr U14
106490	Flegl František	2011	
105986	Gaubmann Matěj	2011	
106088	Kyzour Otto	2011	
105989	Oličová Tereza	2011	Repre. výběr U14
106491	Severa Janek	2011	Repre. výběr U14



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Praga Praha

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM			
JMÉNO PŘÍJMENÍ (ROČ.NAROZ)			Reprezentace
U14			
Jméno	Příjmení	Datum narození	
Michal	Bronec	2011-01-13	
Filip	Budína	2010-02-20	
Eliška	Černá	2011-06-24	
Benjamín	Jurek	2011-06-26	Repre. výběr U14
Jan	Klein	2010-08-31	Repre. výběr U14
Kateřina	Koťátková	2010-04-02	
Antonín	Kozdera	2011-11-25	
Timotej	Kudláč	2011-01-19	
Jan	Marcián	2010-05-02	Repre. výběr U14
Sebastian	Novák	2010-04-26	Repre. výběr U14
Samuel	Pozníček	2010-03-19	
Anna	Přibilová	2011-04-02	
Eduard	Rohal	2010-05-08	
Filip	Rohovec	2011-03-23	Repre. výběr U14
Vojta	Řeháček	2011-02-26	
Marek	Spilka	2011-03-31	
Matěj	Spousta	2010-01-31	Repre. výběr U14
Matyáš	Strakoš	2011-07-15	
Leila	Straková	2011-08-08	
Mikuláš	Syrovátko	2011-10-14	
Václav	Šafář	2011-06-20	
Antonín	Šťastný	2011-04-15	Repre. výběr U14
Martin	Švehlík	2010-03-10	
Patrik	Trešl	2010-11-06	
Adam	Vaniček	2011-05-14	Repre. výběr U14
Filip	Volšička	2010-01-23	
Michal	Zahálka	2011-08-01	
U16			



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Praga Praha

Jméno	Příjmení	Datum narození	
Oliver Leon	Constable	2009-12-25	
Oliver	Elmer	2009-07-05	
Hugo	Froněk	2009-06-20	
Ondřej	Gřešek	2009-03-10	
Jan Albert	Hanulík	2008-09-24	
Josef	Haramul	2008-09-08	
Benjamin	Heft	2009-04-02	
Matyáš	Jurek	2009-10-12	
Nikola	Knežević	2009-06-15	
Jiří	Kučera	2008-10-26	
Matěj	Novák	2009-12-08	
Max Tadeáš	Poláček	2008-01-01	
Dominik	Řečinský	2009-06-15	
Tadeáš	Skřípský	2008-06-23	
Pavel ml.	Šťastný	2008-06-21	
Šimon	Tesař	2008-03-31	
Jan	Vínecký	2009-12-12	
Michal	Vlažný	2009-10-27	
Kvido	Žák	2009-02-23	
U18			
Jméno	Příjmení	Datum narození	
Jakub	Garaj	2007-02-06	
Arzen	Halčín	2007-04-01	
Jan	Heller	2006-03-02	
Martin jr.	Kořátko	2007-02-12	
Jan	Panuš	2007-11-02	Repre. výběr U16
Tomáš	Pivrnec	2006-09-10	
Dominik	Srch	2007-03-05	
Filip	Sýkora	2007-12-17	
Martin	Škop	2006-08-09	
Hubert	Tichý	2006-10-06	
Kryštof	Uchytíl	2006-03-27	Reprezentace U18
Hugo	Žák	2006-09-01	Reprezentace U18
U20			
Jméno	Příjmení	Datum narození	
Tomáš	Douša	2005-07-26	
Jakub	Dytrych	2005-05-07	
Vladimír	Foubik	2004-11-12	Reprezentace U20
Jindřich	Kučera	2005-05-18	



ČSKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Praga Praha

Tadeáš	Palda	2005-03-14	
Dominik	Petrák	2005-08-23	
Tomáš	Petříček	2004-02-12	Reprezentace U20
Adam	Plíhal	2005-01-04	
Matouš	Siegler	2005-10-08	
U23			
Jméno	Příjmení	Datum narození	
Anton	Beliakov	2001-06-14	
Aleš	Charvát	2002-02-05	
Šimon	Székely	2003-08-26	Reprezentace U20
Tony	Wolkowinskij	2003-03-10	Reprezentace U20
Kryštof	Zeman	2001-11-20	Repre. výběr U23 Muži



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Dragon Brno

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM		
ČÍSLO LICENCE DLE IS	JMÉNO PŘÍJMENÍ (ROČ.NAROZ)	Reprezentace
114245	Duda Filip, 2003	Repre. výběr U23
114471	Sedlář Jan, 2004	Reprezentace U20
114484	Opluštil Jakub, 2004	Reprezentace U20
115148	Cornejo Martin, 2004	
115042	Hlůšek Šimon, 2005	
115044	Chorvát Tomáš, 2005	
104600	Tichý Mikuláš, 2006	Reprezentace U18
106669	Růžička Vendelín, 2006	
106775	Bevilacqua Nicola, 2006	
107250	Štásta Jáchym, 2006	
116135	Zálešák Jiří, 2006	
117733	Šenkyřík Matouš, 2006	
104730	Imrich Jakub, 2007	
105628	Dojiva Lukáš, 2007	
105770	Holub Josef, 2007	
105771	Hlůšek Jonáš, 2007	Repre. výběr U16
105781	Kincl Mikuláš, 2007	
106843	Lazárek Bosco Eduard, 2007	
116240	Wágner Šimon, 2007	
118821	Zlámal Tobiáš, 2007	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Dragon Brno

104839	Okurek Šimon, 2008	
105775	Pořízek František, 2008	
105782	Müller Tobias, 2008	
106665	Jírka Dominik, 2008	
106703	Žižka Filip, 2008	
106734	Popelka Matyáš, 2008	
107239	Cídlová Johana, 2008	
105623	Honková Viktorie, 2008	
117886	Dánielová Kateřina, 2008	
116157	Kristek Jakub, 2008	
107752	Dvorský Matyáš, 2009	
107981	Baručák Dominik, 2009	
107754	Švábová Zuzana, 2009	
117653	Bučan Tomáš, 2009	
117910	Nepala Janis, 2009	
117315	Šulc Filip, 2009	
118701	Černohorský Alexandr, 2009	
106736	Imrich Tomáš, 2010	
107238	Cídl Jonáš, 2010	Repre. výběr U14
118898	Šaněk Filip, 2010	
119055	Cornejo Daniel, 2010	Repre. výběr U14
107237	Romaňák Michal, 2011	
107582	Horký Petr, 2011	
107305	Zbořil Lukáš, 2011	
107306	Popelková Aneta, 2011	
107304	Šlegl Jakub, 2011	
107244	Bevilacqua Luca, 2011	
116761	Kubiček Tobiáš, 2011	
116783	Fišer Jáchym, 2011	
117313	Svoboda Zdeněk, 2011	
117759	Jařudřová Emma, 2011	Repre. výběr U14
119496	Kolesnyk Tetiana, 2011	
118908	Šturm Andrej, 2011	
118905	Nepala Jeremiáš, 2011	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RK Petrovice

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM		
ČÍSLO LICENCE DLE IS	JMÉNO PŘÍJMENÍ (ROČ.NAROZ)	Reprezentace
113209	Vojtěch Novotný (2001)	
113218	Jiří Karel (2001)	
113945	Robert Tógli (2002)	
114629	Martin Lindovský (2002)	
113952	Martin Paukner (2003)	
114439	Michal Kadečka (2003)	Reprezentace U20
114442	Tomáš Strachota (2003)	Reprezentace U20
113954	Tomáš Šedina (2003)	Reprezentace U20
113955	Tomáš Dvořák (2003)	Reprezentace U20
114065	Jakub Bendzák (2003)	Reprezentace U20
114502	Lukáš Brada (2005)	Reprezentace U18
115061	Marian Nakládal (2005)	
104378	Jakub Suhomel (2006)	Reprezentace U18
104687	Adam Petrášek (2007)	
104688	Jonáš Bachet (2007)	
105209	Jakub Vojtíš (2007)	
104845	Vojtěch Martinec (2007)	
105206	Henry Václav Elis (2007)	
105208	Tomáš Krejčík (2007)	
104692	Adam Dubovský (2008)	
104695	Lukáš Rada (2008)	Reprezentace U18
104846	Jakub Bednář (2008)	
105014	Lukáš Hejtmánek (2008)	
105703	Samuel Šamánek (2008)	
107792	Mikuláš Bugár (2008)	
105860	Václav Oldřich Šubrt (2009)	
116123	Adam Horký (2009)	
118716	Šimon Sebastian Saidl (2009)	
106207	Eliška Černá (2010)	
106689	Kryštof Víšek (2010)	Repre. výběr U14
106702	Daniel Terek (2010)	
106746	Róza Bednářová (2010)	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RK Petrovice

107204	Jiří Dvořák (2010)	
107326	Jakub Krátký (2010)	
107991	Orlando Forlé (2010)	
106015	Vojtěch Vlasák (2011)	
106018	Pavel Bittermann (2011)	Repre. výběr U14
118675	Antonín Rieger (2011)	
118770	Eliáš Rozehnal (2011)	
119086	Václav Polanský (2011)	
119439	Matěj Ryzec (2011)	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Sparta Praha

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM			
ČÍSLO LICENCE DLE IS	JMÉNO PŘÍJMENÍ (ROČ.NAROZ)		Reprezentace
115113	Diviš Tomáš	2005	
107556	Vrabec Vítek	2006	
105184	Jandík Matyáš	2006	
104327	Horák Jaroslav	2006	
104949	Jakovec Viktor	2007	
104588	Pojkar Oliver	2007	
106345	Cienciala Sébastien	2007	
106657	Čech Antonín	2007	
104595	Klimt Vojtěch	2007	Repre. výběr U16
119461	Elvy Thomas	2007	
104948	Pauer Thor	2008	
106350	Müller Vojtěch	2008	
116236	Doubek Eduard	2008	
106349	Merhaut Marek	2008	
106171	Raška Václav	2008	
105185	Jandík Jakub	2009	
106346	Houba Matyáš	2009	
116580	Hubka Antonín	2009	
105507	Coventry Danny	2009	
105484	Mikeš Matyáš	2009	
118993	Meisnar Matěj	2009	
116234	Novák Antonín	2009	
107546	Grabowski Ondřej	2009	
106959	Malý Ondřej	2009	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Sparta Praha

106328	Svoboda Matouš	2010	
105842	Švíř David	2010	Repre. výběr U14
117976	Ludvík Matyáš	2010	
105496	Štěpánek Mikuláš	2011	
106954	Coufal Jan	2011	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Bystrc Brno

VYBRANÉ HRÁČKY A HRÁČI DO SCM		
ČÍSLO LICENCE DLE IS	JMÉNO PŘÍJMENÍ (ROČ.NAROZ)	Reprezentace
U14		
117443	Šimon Bartoš 2010	
105580	Radek Bauer 2009	
116989	Michal Janda 2010	Repre. výběr U14
106770	Jaroslav Jasinek 2009	
116047	Eduard Kubík 2009	
107798	Štěpán Květkovský 2010	
107074	Dominik Lempera 2009	
107797	Lukáš Leuchter 2009	
107385	Kryštof Malenovský 2010	
105419	Michal Patsch 2009	
105419	Šimon Peterka 2009	
105993	Toby Sklenář 2010	
116990	Matěj Švrček 2010	
107780	Šimon Trtík 2010	
107085	Richard Urban 2010	
106680	Kristína Urbanová 2009	
106641	Oskar Vrána 2010	Repre. výběr U14
117183	Barbora Winklerová 2009	
U16		
117183	Jan Bártů 2007	
105145	Daniel Bodanský 2007	
107854	Ondřej Ciboch	
105390	Denis Černý 2008	
117992	David Dostál 2008	
105997	Jan Drdla 2007	
106002	Marek Fiala 2008	
116541	Tadeáš Komrská 2008	



ČESKÉ
RAGBY

Výstupy-vazba na reprezentaci

RC Bystrc Brno

116046	Antonín Kubík 2007	
107856	Vojtěch Kurečka 2007	
104899	Jindřich Mynář 2008	Repre. výběr U16
116986	Dominik Osvald 2008	
106768	Mikuláš Rada 2007	
	Denis Richter	
	Tobiáš Richter	
	Daniel Solík	
105326	Prokop Stodůlka 2008	
107069	Dominik Zeman 2008	
U18		
105579	Tomáš Budínský 2005	
105246	Martin Bureš 2005	
106662	Ondřej Dobeš 2006	
115049	Vladimír Freiberg 2005	
105023	Marek Hruška 2005	
107388	Alexandr René Mišun 2005	
104900	Jiří Mynář 2005	
107387	Jakub Nešťák 2006	
115179	Matyáš Opletal 2005	
115048	Adam Peterka 2005	
118665	Lukáš Pohanka 2006	
105369	Ondřej Rörig 2005	
106974	Matěj Sodomka 2006	
104908	Tibor Svída 2006	Reprezentace U18
104908	Daniel Urban 2006	
105893	Miloš Vrána 2005	Reprezentace U18
U23		
114745	Lukáš Fiala 2004	
117598	Matyáš Ličeník 2000	
113318	Tomáš Neugebauer 2001	
113318	Jan Novotný 2004	
114495	Pavel Pohanka 2003	
113321	Adam Putna 2001	Repre. výběr U23
114743	Dan Tabarka 2004	
113439	Tomáš Vrána 2002	
112901	Marek Zelený 2000	



ČESKÉ
RAGBY

FUNGOVÁNÍ SCM výhody a výstupy



Roman Šuster (šéftrenér mládeže)



ČESKÉ
RAGBY

RETENCE HRÁČŮ a specifika v kategoriích mládeže

Tomáš Kohout, Daniel Beneš



ČESKÉ
RAGBY

TRENÉŘI MLÁDEŽE - ZÁSADNÍ FAKTOR UDRŽENÍ HRÁČŮ

Role trenéra:

- **učitel** - učí novému, umí to předat, naučit, zná dobře metodiku svého sportu
- **vychovatel** - ovlivňuje přístup ke sportu, postoje, zájmy, fair play hru, morální chování, zdravý životní styl. Tam všude má být vzorem!
- **odborník** - zná svůj sport, základy sportovního tréninku, umí poradit s taktikou, s technikou
- **vizionář** - určí si realistické cíle, které motivují děti k aktivitě
- **organizátor** - tréninků, turnajů, soustředění, zájezdů, společných volnočasových aktivit
- **psycholog** - vytváří dobrou atmosféru, rozvíjí interpersonální vztahy, je empatický, zeslabuje napětí, pomáhá řešit situace, zvládá krize. Děti mu důvěřují, buduje jejich sebevědomí. Sám je psychicky vyrovnaný, jedná bez předsudků, je schopen sebehodnocení, sebereflexe.
- **mentální kouč** - umí povzbudit, navodit pohodu, motivovat, vybudit k výkonu
- **diagnostik** – odhalí problém ve vzájemných vztazích mezi dětmi
- **kamarád** - zná dobře své svěřence, vzájemná důvěra, v případě potřeby pomůže

Ideální osobnostní charakteristika - inteligentní, vyrovnaný, tvořivý, ctízádnostivý, rozhodný, vytrvalý, sebevědomý, dobré komunikační schopnosti, pracovitý, cílevědomý, čestný, osobní spolehlivost, nezávislý, zásadový, smělý, obětavý a vytrvalý.

Trenér spoluvytváří klima v tréninkové skupině, dává si pozor, aby nepreferoval šikovné nebo agresivnější hráče, jednotu spoluvytváří diskusí, ve které mají všichni stejné právo mluvit.



ČESKÉ
RAGBY

TRENÉŘI MLÁDEŽE - ZÁSADNÍ FAKTOR UDRŽENÍ HRÁČŮ

Nejčastější nedostatky trenéra

- **nedostatečná autorita** - často vlivem nedůslednosti, nadržování, nedostatkem sebekritiky, neschopnosti vyslechnout ostatní
- **zaměřenost na sebe** - seberealizace, sebeprojekce
- **nedostatečné sebeovládání** - emoční nestabilita vede k horší komunikaci
- **nedostatek nadhledu** - podléhání svěřencům (nerozhodný, malá sebedůvěra), pokrytectví (rozpor mezi slovy a činy), podceňování svěřenců
- **pozornost** je zaměřena jen **ŠIKOVNÝM**
- **nepřiměřené limity**
- **stereotypní vedení**
- **napodobování tréninku dospělých**
- **opomíjení sociálních vztahů**



ČESKÉ
RAGBY

Specifika věkových kategorií - U14

- **přechod na VELKÉ hřiště** - vyšší fyzická náročnost
- **větší fyzické a motorické rozdíly** mezi dětmi - výška, váha, koordinace, síla, rychlost
- **vyšší nároky na trénovanost** - zátěž a četnost tréninků
- **vyšší počty na hřišti** - menší zapojení do hry
- **posty** - začíná specializace
- **počty hráčů v týmu** - malé na 1 nebo na 2 týmy
- **individuálně vyšší zájem o kvalitnější trénink** - zvětšují se rozdíly v dovednostech
- **puberta** - rozdílný nástup, jak mezi klukama, tak holky x kluci - vztahové problémy
- **začíná snížená pozornost rodičů** - doprava na tréninky ze vzdálenějších míst
- **rozšíření zájmů mimo ragby** - party, jiné sporty a aktivity

Možná řešení:

- kvalitní tým trenérů
- SCM
- rozdělení kategorie na jednotlivé ročníky U13 a U14 - např. U13 na šířku 50 m ve 12 hráčích
- kvalitní a bohatý sportovní (tréninky, zápasy, soustředění, zájezdy) a volnočasový program (teambuilding)
- spolupráce s rodiči - řešení problémů dětí



ČESKÉ
RAGBY

Specifika věkových kategorií - U16

- **přetrvávají větší fyzické a motorické rozdíly** mezi dětmi - výška, váha, síla, rychlost
- **vyšší nároky na trénovanost** - zátěž a četnost tréninků
- **počty hráčů v týmu** – malé na 1 nebo na 2 týmy
- **individuálně vyšší zájem o kvalitnější trénink** - zvětšují se rozdíly v dovednostech
- **ZMĚNA ŠKOLY** - příprava na přijímačky, nástup do nové školy - změna režimu, časová náročnost
- **prohlubuje se snížená pozornost rodičů** – doprava na tréninky ze vzdálenějších míst, kontrola účasti
- **rozšíření zájmů mimo ragby** - party, holky, jiné sporty a aktivity

Možná řešení:

- kvalitní tým trenérů
- SCM
- kvalitní a bohatý sportovní (tréninky, zápasy, soustředění, zájezdy) a volnočasový program (teambuilding)
- zapojení do programu RSCM a reprezentací
- spolupráce s rodiči – řešení problémů kluků



ČESKÉ
RAGBY

Specifika věkových kategorií - U18

- **vyšší nároky na trénovanost** - zátěž a četnost tréninků
- **počty hráčů v týmu** – malé na 1 nebo na 2 týmy
- **individuálně vyšší zájem o kvalitnější trénink** - zvětšují se rozdíly v dovednostech
- **ŠKOLA** - dojíždění bydliště - škola - bydliště - ragby
- **nízká úroveň pozornosti rodičů** – doprava na tréninky ze vzdálenějších míst, kontrola účasti
- **rozšíření zájmů mimo ragby** - party, holky a jiné aktivity, které začínají dominovat nad sportem

Možná řešení:

- kvalitní tým trenérů
- SCM
- kvalitní a bohatý sportovní (tréninky, zápasy, soustředění, zájezdy) a volnočasový program (teambuilding)
- zapojení do programu RSCM a reprezentací 15s a 7s
- spolupráce s rodiči – řešení problémů kluků



ČESKÉ
RAGBY

SPECIFIKA ŽENSKÉHO RAGBY v kategoriích mládeže

Hana Schlangerová

Specifika ženského ragby

- **SPORTOVNÍ TRÉNINK**
- **ORGANIZACE**
- **VÝBĚRY**



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

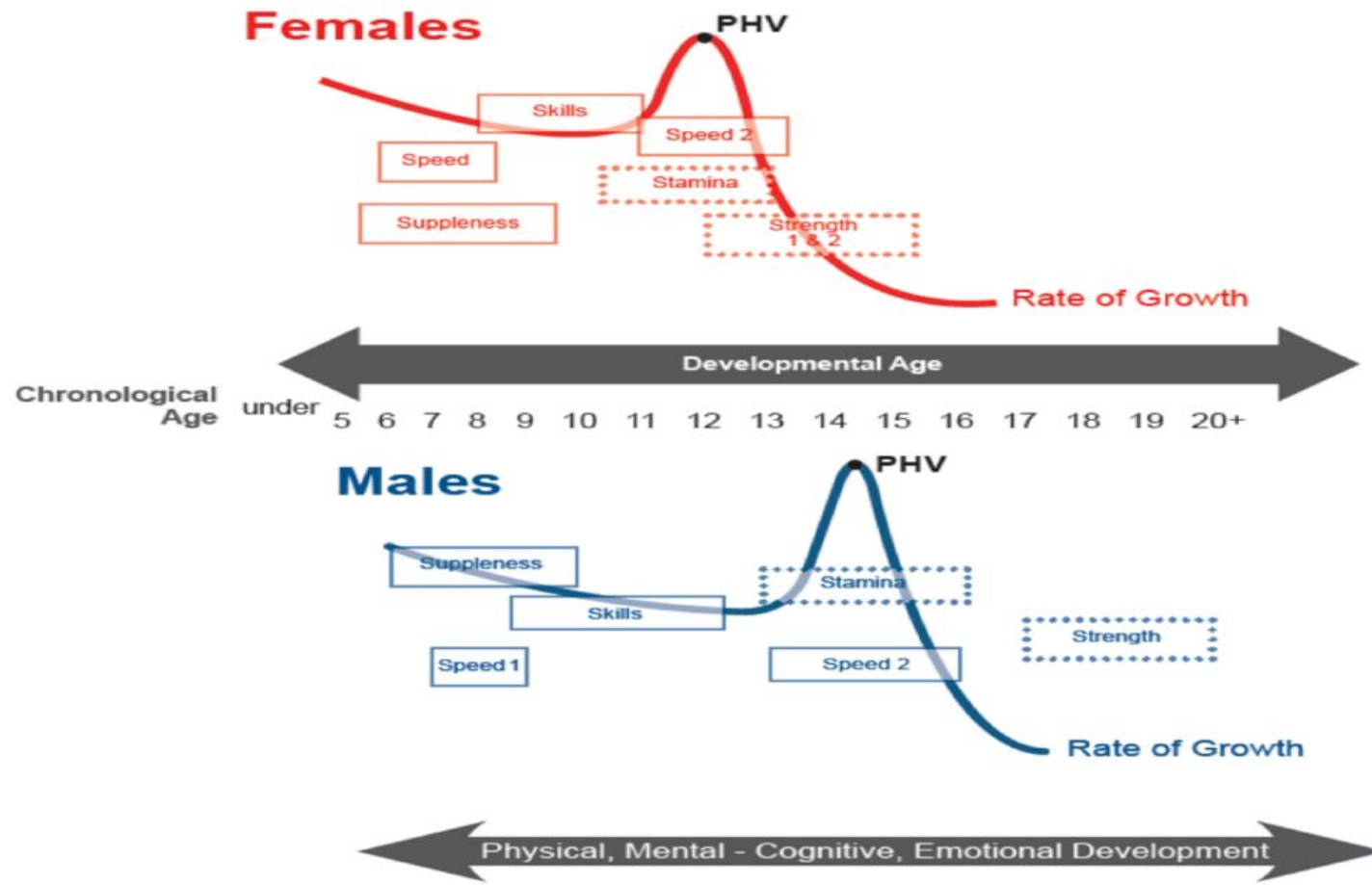
- Principy dlouhodobého rozvoje hráček jsou stejné jako u hráčů

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



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK





ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Cíle přípravy hráček v jednotlivých kategoriích

Kategorie			U14	U16	U18
Obecný cíl			<ul style="list-style-type: none">identifikace talentované hráčky a priority vývojeelektronický profilkonzultace vývoje hráčky s trenéry a rodičitréninky otevřené nejen všem hráčkám, ale i trenérům a rodičům	<ul style="list-style-type: none">možnost hrát svou soutěžrozvoj technikyzapojení do regionálních kempů reprezentace ČR ženpochopení principů kolektivní hry	<ul style="list-style-type: none">rozvoj fyzických předpokladůzákladní role herního plánudůraz na rozhodování hráček a jejich orientaci podle situace na hřištivztah nosič míče + podpora nebo v obraně skládající hráčka + nejbližší podpora zevnitř
Fyzická příprava			<ul style="list-style-type: none">práce s vlastní vahoudůraz na těžiště, rovnováhu, stabilizaci (vnitřní stabilizační svalstvo CORE)správné držení tělazákladní technika běhupráce rukou	<ul style="list-style-type: none">základy posilovánítechnika s osoukoordinace rukou a nohourozvoj dynamikytechnika běhu-rychlostní tréninkregenerace	<ul style="list-style-type: none">posilování s lehkými váhamitechnika běhu se změnami směruvyladění krokové techniky
Mentální příprava			<ul style="list-style-type: none">centrumseznámení se s vizí a cíli rozvoje hráčeksoustředění pozornosti	<ul style="list-style-type: none">práce s těžištěmcviky na koordinaci + propojování hemisfér	<ul style="list-style-type: none">schopnost zvládat tlak=uvolnění ramendechová cvičeníjedinečnost osobnosti hráčky (její uplatnění na hřišti, vliv na spoluhráčky)
Herní příprava	Individuální technika	Přihrávka	<ul style="list-style-type: none">základní klíčové faktory platné pro oba druhy přihrávek:10 prstů=10 bodůvnější loket nahořeruce následují míčboky směřují rovně	<ul style="list-style-type: none">dva druhy přihrávkyna krátkou vzdálenost-"pověšení" míče do vzduchu, práce zapěstímna dlouhou vzdálenostpostavení rukou a pohyb k balonu při příjmu přihrávky	<ul style="list-style-type: none">plochá dráha letuzvětšování vzdálenosti
		Duel 1x1	<ul style="list-style-type: none">základy sidestepu (včetně správné práce špiček, plosky nohy)z obou nohou stejně	<ul style="list-style-type: none">technika offloadu oběma rukamasnížená poloha tělauvolněná ramena	<ul style="list-style-type: none">technika offloadu 1 rukou dovnitř (na forhend)kombinovat s odmítnutím(dříve důraz na obě ruce na míči v kontaktu)



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Cíle přípravy hráček v jednotlivých kategoriích

Kolektivní hra	Skládka	<ul style="list-style-type: none">• skládka z boku:• bezpečnost, hlavu zvenku• práce nohama ve skládce i po ní – okamžitá snaha brát míč po skládce• stínování	<ul style="list-style-type: none">• oči sledují prostor před sebou• rozvoj dynamiky nohou=zrychlení změnou směru	<ul style="list-style-type: none">• cit pro mezeru=různé úhly běhu
		<ul style="list-style-type: none">• skládka zepředu• aktivita ve skládce spojená s prací nohou a okamžitou snahou brát míč po skládce• důraz na nakročení si stejnou nohou jako je skládající rameno	<ul style="list-style-type: none">• skládka zezadu= mírně pod úhlem, cílem jsou boky, poté sjet dolů na nohy, pevně spojené ruce (silnější ruka drží slabší na zápěstí)	
		<ul style="list-style-type: none">• základní silná pozice• kolena těsně nad zemí, stehna a lýtka pravý úhel• práce směrem zezdola nahoru	<ul style="list-style-type: none">• práce se stabilitou a jádrem v silné pozici• vyrovnávání rovnováhy drobnými krůčky, práce špiček• útočný ruck: prezentace balonu – úzká brána	<ul style="list-style-type: none">• útočný ruck-"základka" na míči, ale záda musí být rovně na úrovni kyčlí, hlava nahoru• obranný ruck -skládající hráčka vždy na nohou. Její podpora se rozhoduje podle její úspěšnosti, jestli míč nebo obrana
	Kop	<ul style="list-style-type: none">• základní technika kopu do špičky míče ve stoje	<ul style="list-style-type: none">• překop• práce na stabilitě stojné nohy	<ul style="list-style-type: none">• překop v plné rychlosti• natažená noha i špička
	Obrana	<ul style="list-style-type: none">• pohyb hráček v bloku• periferní vidění=schopnost vnímat co se děje před a vedle hráčky zároveň• komunikace	<ul style="list-style-type: none">• Princip vnitřního ramene nejbližší vnější spoluhráčky• schopnost navést si útočící hráčku na vnější rameno=nepodbíhat jí	<ul style="list-style-type: none">• pokrytí podpory• rozhodnutí jestli padat nebo presovat• sweeper
	Útočení	<ul style="list-style-type: none">• role nosiče míče• práce s vnitřní a vnější podporou• aktivita všech hráček na hřišti	<ul style="list-style-type: none">• hra do prostoru, schopnost roztahovat obranu	<ul style="list-style-type: none">• schopnost rozpoznat kdy hrát do prostoru a kdy vstoupit do obrany• komunikace a organizace podpor=plynulost hry• hra s podporou před kontaktem
	Protiútok	<ul style="list-style-type: none">• orientace po zisku míče	<ul style="list-style-type: none">• aktivita a pohyb hráček bez balonu	<ul style="list-style-type: none">• zrychlování změny rolí• rychle přenesení hry



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

- **Neexistují žádná cvičení/posilování pro kluky a holky. Jde o obecně dobře nastavenou progresi.**
- **Posilování je důležitý prvek prevence zranění.**
- **Plyometrie**
- **Změny směru (evazivní technika)**

SPORTOVNÍ TRÉNINK

- **Ve společných kategoriích nevyčleňovat během drillových cvičení hráčky společně.**
- **Obecně důraz na KNT.**
- **Skládka**



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

HORMONY

KLUCI

oxytocin	■															
testosteron	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
HOLKY																
oxytocin	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
androgen														■	■	■
progesteron					■	■	■	■								
estrogen		■	■	■						■	■	■	■	■	■	■
VĚK	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



ČESKÉ
RAGBY

SPORTOVNÍ TRÉNINK

HORMONY

- **KRITIKA** má 4x větší váhu než pozitivum
- **SNAHA, NADŠENÍ, TRPĚLIVOST** stačí
- **CHYBA JE V POŘÁDKU +** pojd' ji napravit

Nástroj pro podporu trenérů dívek a žen

[World Rugby Passport - Coaching Women and Girls](#)



ČESKÉ
RAGBY

ORGANIZACE

- **Menší počty, velké rozdíly mezi hráčkami**
- **Manažer je důležitější než trenér**
- **Jeden společný trénink dívek týdně/14 dní**
- **Podpora klubů/hráček (zenskeragby@rugbyunion.cz, 606 637 131)**
- **Domácí soutěže**
 - **Turnaje U15:** [Série 7 dívek U15 | České rugby \(rugbyunion.cz\)](#)
 - **Turnaje U18:** [Série 7 dívek U18 jaro 2024 | České rugby \(rugbyunion.cz\)](#)



ČESKÉ
RAGBY

VÝBĚRY

- **Regionální sportovní centra mládeže (RSCM)**
 - Pro hráčky, které na sobě chtějí pracovat, být sportovkyně
 - Sportovní příprava nad rámec klubových tréninků, zdravotní péče, životospráva - wellbeing
- **Výběr dívek U16**
 - Pravidelné srazy/soustředění
- **Reprezentace dívek U18**
 - Soutěžní kategorie





ČESKÉ
RAGBY



DĚKUJI ZA POZORNOST



ČESKÉ
RAGBY



Děkujeme

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

Příště

- výkonnostní ragby v reprezentacích a klubech
- ...?

metodicka-komise-csru@googlegroups.com