Ragby Kanada LTRD (Rozvržení modelu)

Ragby Kanada (LTRD) má za cíl být obecným referenčním bodem pro všechny účastníky v kanadském ragby, s cílem zajistit radostnější a produktivní zkušenost pro všechny (hráče, trenéry, rodiče, diváky, rozhodčí a činovníky).

Tři klíčové zásady, které jsou základem rugby (DPRR – dlouhodobý plán rozvoje ragby)

1. Model se soustředí na hráče ragby – všechny aspekty modelu jsou vhodné pro schopnosti hráčů v každé fázi. Těmito schopnostmi jsou: životní styl, fyzický, taktický, psychický a technický aspekt
2. Model je dlouhodobý – skutečnost je taková, že neexistují žádné zkratky pro rozvoj dovedností na tu nejvyšší úroveň. Obecně se věří, že je potřeba, aby uplynulo 10 let či 10 000 hodin správného trénování, aby se vyvinul atlet nebo hráč světové úrovně.
3. Kolektivní propojení mezi příslušnými lidmi a strukturami napříč hraním ragby pro hráče je konečným principem pro české ragby (DPRR). Proto je nutné, aby všichni účastníci, kteří přispívají k rozvoji a zdokonalování hráčů ragby spolupracovali dle tohoto modelu DPRR.

DPRR je modelem o osmi níže uvedených fázích.

FÁZE 1	FÁZE 2	FÁZE 3	FÁZE 4	FÁZE 5	FÁZE 6	FÁZE 7	FÁZE 8
AKTIVNÍ START	**ZÁKLADY** Úvod do ragby!	**UČIT SE TRÉNOVAT** ROZVOJ základů ragby	**TRÉNINKOVÁ PRŮPRAVA** BUDOVÁNÍ pevného základu pro ragby	**PRŮPRAVA PRO SOUTĚŽENÍ ZÁPASY** OPTIMALIZACE ragbyového potenciálu	**TRÉNOVAT PRO MAXIMÁLNÍ VÝKON** Výkony v ragby	**MAXIMÁLNÍ VÝKON** OPTIMÁLNÍ výkon v ragby	**CELOŽIVOTNÍ AKTIVITA**
CÍL Podporovat radost a účast na rozvoji pohybových dovedností	**CÍL** Zaměřeno na rozvoj sportovních dovedností	**CÍL** Rozvoj celkových sportovních dovedností, včetně základních ragbyových dovedností	**CÍL** Podporovat rozvoj specifických ragbyových dovedností	**CÍL** Rozvíjet specializaci na ragby a speciální dovednosti podle pozice hráče	**CÍL** Rozvíjet základní dovednosti a dovednosti pro danou pozici	**CÍL** Dosahovat optimálního výkonu	**CÍL** Podporovat aktivní účast na ragby či zdravém životním stylu
VĚK Chlapci 0–6 Dívky 0–6	**VĚK** Chlapci 6–9 Dívky 6–8	**VĚK** Chlapci 9–12 Dívky 8–11	**VĚK** Chlapci 12–16 Dívky 11–15	**VĚK** Chlapci 16–19+/- Dívky 15–18+/-	**VĚK** Muži 19–23+/- Ženy 18–21+/-	**VĚK** Muži 23+/- Ženy 21+/-	**VĚK** jakýkoli
1	2	3	4	5	6	7	8

1
FÁZE 1
AKTIVNÍ START
POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Hráč – HRAJE SI
Hráči v této fázi jsou ve věku 0–6 let, chlapci a dívky
Hráči v tomto věku se potřebují naučit základní pohyby pomocí zábavy a hry. Fyzická činnost, která je zábavou, se stává součástí každodenního režimu v rodině a komunitě.

Trenér – VEDE
K zajištění toho, aby potřeby hráče byly v této fázi naplněny, by měl trenér fungovat jako průvodce, zajišťovat prostředí pro hráče, aby mohli bezpečně a vzrušujícím způsobem vše zkoumat. Opravy a pokyny by měly být jednoduché, kladné a povzbuzující.

Hra – ZÁBAVA
Konečným výsledkem by měla být zábava a bezpečná zkušenost. Důraz se klade na otevřenou hru (obecně pohyb) s účastí co nejvíce sportovců. Zajistit, aby se hráči naučili absolutní základy – přihrávky, běhání a skórování, obecná motorika.

2
FÁZE 2
ZÁKLADY
ÚVOD DO RAGBY

Hráč – HRAJE
Hráči v této fázi jsou ve věku 6–9 let u chlapců a 6–8 let u dívek
Schopnosti mladých hráčů předurčují k tomu, aby se většina výukových aktivit prováděla prostřednictvím hry. Tato teze nevztahuje jen na hry přizpůsobené pro děti, ale také i na menší podíl cvičení a drilů v rámci tréninkové jednotky. Do činností lze zahrnout speciální techniky a pro děti uzpůsobená cvičení. Děti by si měly uchovávat maximální podíl účasti a radosti ze hry. Tak se i zajistí, aby hráči měli pozitivní a motivující zážitek.

Trenér – VEDE
Aby trenér vyhověl potřebám a schopnostem mladých hráčů, měl by působit jako průvodce a tvořit zajímavé prostředí pro hráče, aby hru zkoumali v bezpečném prostředí a vzrušujícími způsobem. Pokyny by měly být stručné a jednoduché a mělo by být nahlíženo na jednotlivé aspekty hry v širším smyslu bez zbytečného tlaku na detaily.

Hra – ZÁBAVA
Hry by měly být zábavné a bezpečné s důrazem na otevřenou hru (obecný pohyb), kdy ve hře všichni hráči běhají, nahrávají a skládají (zapojit co možná nejvíce hráčů). Mladí hráči dělají aktivity, které jsou pro ně zábavné a přinášejí jim uspokojení. S tím, jak hráči rostou a vyvíjejí se, jejich potřeby a požadavky na hru se také změní.

3
FÁZE 3
UČIT SE TRÉNOVAT
ROZVOJ ZÁKLADŮ RAGBY

Hráč – OBJEVUJE
Hráči v této fázi jsou ve věku 9–12 let u chlapců a 8–11 let u dívek
V tomto věku schopnosti hráčům umožňují, aby se učili cestou zkoumání. To, že bude hráč zkoušet nové postupy, hledat nová řešení a získávat nové zkušenosti v řízeném prostředí, přispívá k jeho ragbyovému vývoji. Jednotlivci jsou již schopni řešit problémy a měli by být podporováni, aby vyjádřili svůj názor.

Trenér – UČÍ
Díky dospívání jsou hráči již schopni se soustředit a dávat pozor po delší dobu; proto by pro urychlení jejich sportovního vývoje měli být spíše učeni než jen vedeni. Spolu s rozvojem ragbyových dovedností je zároveň klíčové, aby hráči pochopili, co je po nich vyžadováno (co mají dělat).

Hra – STRUKTUROVANÁ
Díky schopnosti více chápat a lepším technickým dovednostem se hra vyvíjí od otevřené hry k strukturovanějšímu formátu rugby (rozehrání – v rámci hry se určují role, rojníci a útočníci). Hra je stále zábavou, je bezpečná a radostná, je v ní mnoho běhání, nahrávek a začíná se skládat.

4
FÁZE 4
TRÉNINKOVÁ PRŮPRAVA
BUDOVÁNÍ PEVNÉHO ZÁKLADU PRO RAGBY

Hráč – SOUSTŘEDÍ SE
Hráči v této fázi jsou ve věku 12–16 let u chlapců a 11–15 let u dívek
V tomto věku se již hráč dokáže soustředit, a tedy lze radikálně zvyšovat jeho schopnosti pomocí správného vedení a tréninku. Hráči v tomto si již uvědomují sami sebe a jsou schopni převzít zodpovědnost, což při správném vedení může být základem pro jeho úspěšný budoucí rozvoj. Hráči jsou velmi soutěživí, žijí týmovým duchem a pracují na společných cílech a hodnotách. Tato fáze je klíčovou fází vývoje a měl by být kladen větší důraz na samotný proces vývoje hráče než na výsledky.

Trenér – UČÍ A PŘEDKLÁDÁ VÝZVY
Pro trenéra toto může být obtížná věková kategorie, jelikož se zde dvě skupiny hráčů.

Nováček – toto mohou být začátky hráčů s ragby, které pak musí trenér během krátkého časového úseku naučit dovednosti z fází 1–4. Je tedy důležité, aby trenér znal velmi dobře všechny předcházející vývojové fáze. Trenéři si často pak musí určit, jak toho dosáhnout (naučit hráče fáze 1–4).

Rozvíjející se hráč – V tomto věku již absolvoval předchozí fáze 1–4, a proto má tedy lepší schopnosti se rozvíjet jako hráč; trenér by tedy nad rámec učení měl hráčům předkládat takové výzvy, aby se hráči stále zdokonalovali. Trenér hráčům nastavuje vyšší úroveň výkonu tím, že je na ně vytvářen vyšší tlak a jsou nuceni překonávat nové výzvy. Je klíčové, pro každého hráče najít odpovídající sportovní výzvu.

Hra – VÝKON
I když jsou hráči nyní velmi soutěživí a hrají ligové a pohárové soutěže, hlavním bodem této fáze je při dosahování cílů soustředit se na výkon jednotlivce, skupin hráčů a celého týmu. Hra může být více strukturovaná a kompaktní, s větším důrazem na roli skupin hráčů. Pro dosažení maximálního hráčského vývoje, je při dosahování vyžadovaných procesů důležité soustředit se na výkon (jednotlivce, skupiny hráčů a celého týmu) spíše než na výsledek.

5
FÁZE 5
TRÉNOVAT PRO SOUTĚŽENÍ
SESTAVENÍ STROJE – TÝMU

Hráč – SPECIALIZUJE SE
Hráči v této fázi jsou ve věku 16–19 let +/- chlapci a 15–18 let +/- dívky
Hráči se umí již rozhodnout pro ragby jako pro hlavní sport nebo mají dva sporty na výběr. Jsou ochotni investovat mnoho času a energie na to, aby byli v ragby úspěšní.

Mají vůli a jsou velmi soutěživí s vysokou schopností učit se dovednostní prvky potřebné ke hře. Hráči se soustředí na svůj osobní rozvoj v rámci specializace na jednotlivé hráčské pozice tak, aby byly schopni plnit svou roli v týmu.

Trenér – UMOŽŇUJE
Jelikož vlastnosti hráčů jsou takové, že jsou schopni se více zapojit, role trenéra se posouvá směrem k napomáhání hráčům, kteří prošli vývojem dle tohoto modelu (DPRR). Dát hráči příležitost sdělit názor či řešení problému je klíčové, aby se u hráčů rozvinula důvěra a relativní samostatnost.

Trenér musí nadále využívat učení, výzvy a pokyny tam, kde je to nutné, a klást důraz na rozvoj schopností hráče spíše „navigovat", než „kopírovat".

Hra – VÝSLEDKY
Hra se stává značně soutěživou, kde specialisté na pozice hru již ovlivňují, mini skupiny a skupiny jsou synchronizované a hra týmu se soustředí na omezení chyb a maximalizaci úspěchu. Pozornost je věnována dosažení požadovaných výsledků s ohledem na útočné a obranné cíle (tým, jednotka, mini jednotka).
Například vítězství v autovém vhazování je důležitější než uvažování o provedení, nicméně základy předchozí fáze (provedení, struktura, zábava) se všechny použijí ke sledování dosažení „výsledků".

6
FÁZE 6
TRÉNOVAT PRO MAXIMÁLNÍ VÝKON

Hráč – INOVUJE
Hráči v této fázi jsou ve věku 19–23 let +/- muži a 18–21 let +/- ženy – Dospělí hráči
Tito hráči jsou schopni jít za hranici nacvičených dovedností, strategií a taktických řešení a inovovat tam, kde to situace vyžaduje. Hráči jsou soutěživí a motivovaní a měli by na svých pozicích a funkčních rolích být dokonalí a mít schopnosti hrát i v jiných rolích v rámci obecné hry.

Musí být schopni zvládnout tlak očekávání veřejnosti, zájem a zásady a umět se ovládat a sami se rozvíjet.

Trenér – POVĚŘUJE
Zásady učení dospělých spolu s vlastnostmi mistrovského sportovce vedou k tomu, že trenéři musí spíše uvolňovat než omezovat potenciál hráčů a dalšího trenérského personálu, jinak by došlo k potlačení potenciálu kreativity a odpovědnosti. S odpovědností hráče se pojí jeho související sebekontrola. Aby toto nastalo, musí trenér vytvořit prostředí, ve kterém je mezi členy týmu vybudovaná důvěra a respekt, a zároveň se udržuje maximální odpovědnost za výkon a výsledek týmu.

Hra – VÝSLEDEK
Na této úrovni se více projevuje provinční hrdost a tlak. Hráči soupeří o národní a mezinárodní postavení. Proto je nutné přesunout zájem směrem k vítězství. Analyzují se soupeři a přizpůsobuje se herní projev/taktika dle potřeby. Je jasné, že je nutné zvládnout cestování a tlak při hře mimo domov. Nicméně trvalým zlepšováním výkonu a dosahováním výsledků bude k vítězství docházet častěji.

7
FÁZE 7
MAXIMÁLÍ VÝKON
OPTIMÁLNÍ VÝKON V RAGBY

Hráč – INOVUJE
Hráči v této fázi jsou ve věku 23 let +/- u mužů a 21 let +/- u žen, dospělí reprezentanti ČR
Tito hráči jsou schopni jít za hranici nacvičených dovedností, strategií a taktických řešení a inovovat tam, kde to situace vyžaduje. Jsou vysoce soutěživí, měli by být vynikající pro své poziční a funkční role a také mají schopnost plnit různé role při obecné hře.

Musí být schopni zvládnout tlak veřejného očekávání, zájmu a umět využít sebeovládání a vývoj.

Trenér – DÁVÁ PRAVOMOCI
Zásady učení dospělých spolu s vlastnostmi mistrovského sportovce vedou k tomu, že trenéři musí spíše uvolňovat než omezovat potenciál hráčů a dalšího trenérského personálu, jinak by došlo k potlačení potenciálu kreativity a odpovědnosti. S odpovědností hráče se pojí jeho související sebekontrola. Aby toto nastalo, musí trenér vytvořit prostředí, ve kterém je mezi členy týmu vybudovaná důvěra a respekt, a zároveň se udržuje maximální odpovědnost za výkon a výsledek týmu.

Hra – VÝSLEDEK
Na této úrovni se více projevuje provinční hrdost a tlak. Hráči soupeří o národní a mezinárodní postavení. Proto je nutné přesunout zájem směrem k vítězství. Analyzují se soupeři a přizpůsobuje se herní projev/taktika dle potřeby. Je jasné, že je nutné zvládnout cestování a tlak při hře mimo domov. Nicméně trvalým zlepšováním výkonu a dosahováním výsledků bude k vítězství docházet častěji.

8
FÁZE 8
AKTIVNÍ PRO ŽIVOT
KOMUNITA, UKONČENÍ HRÁČSKÉ KARIÉRY A UDRŽENÍ SE V KONTAKTU

Hráč – AKTIVNÍ ÚČASTNÍK
Hráči v této fázi jsou ve věku ?
Hráči končí hru z mnoha důvodů: věk, zranění, rodina, obchodní a profesní cíle, atd. Ne všichni se stanou vrcholovými sportovci či profesionálními ragbisty. Aby se ragby jako hra rozvíjela a další generace mohly těžit ze znalosti a podpory těch, kteří již odešli, i po skončení hráčské kariéry je potřebné, aby se i ti, kteří třeba ani neabsolvovali všechny z předchozích fází (DPRR) se chopili kterékoliv z mnoha příležitostí věnovat ragby jiným způsobem a vrátit ragbyové komunitě něco zpátky:

PODPOROVAT RAGBY
Možné role, které jsou bývalým hráčům k dispozici:

Správci/dobrovolníci – stát se aktivním členem klubu, regionu, pobočky, svazu či skupiny jako dobrovolník nebo na placené pozici.

Rozvoj – účastnit se na rozvoji hráče či trenéra a to vyučováním v roli trenéra, školitele či mentora.

Rozhodčí – účastnit se jako rozhodčí nebo činovník a to vyučováním v roli rozhodčího, školitele trenéra, a trenéra nebo výkonnostního poradce.

PROPAGOVAT RAGBY
Propagovat ragby sdělováním osobní kladné zkušenosti a zdůrazňováním „atmosféry ragby" v roli rodiče, přítele, příbuzného, trenéra, sponzora, atd.

UŽÍT SI RAGBY
Užít si ragby jako podporovatel, přispívat k identitě a sociálním aspektům ragby na všech úrovních.

MATICE DLOUHODOBĚHO ROZVOJE RAGBY KANADA

FÁZE		2 Základy a zábava	3 Učit se trénovat	4 Trénovat trénování	5 Trénovat pro soutěž	6 Trénovat pro výkon	7 Maximální výkon	8 Aktivní pro život
Chronologický věk	M	6–9	9–12	12–16	16–19	19–23	23+	Začít v jakémkoli věku
	F	6–8	8–11	11–15	15–18	18–21	21+	
Rozvojový věk		Ranné dětství	Pozdní dětství – ranná puberta	Ranná puberta	Ranná puberta – Pozdní puberta	Pozdní puberta – Ranná dospělost	Dospělost	
Shrnutí		Zábava, bezpečnost, základní dovednosti a chápání	Zábava, bezpečnost, základní dovednosti a chápání	Bezpečná a radostná zkušenost z patnáctkové hry	Výkon dovedností pro ragby s cílem získat zásady hry v zápase	Plnění různých rolí podle podmínek zápasu	Improvizace a řešení potíží podle vývoje zápasu	Mít radost ze zdravého životního stylu a uchovat si účast pro administrativu, trénování, činovnictví, mentorskou činnost či podpůrné role
Soutěže		U8 moderovaný kontakt	U10 moderovaný kontakt	U12 upravený kontakt	U15 dívky	U18 dívky	CRC, RC Národní soutěže	
			U12 upravený kontakt	U14 chlapci	U16 chlapci	U20 Junior A		
				U15 dívky	U18	Univerzita		
				U16 chlapci				
Prostor pro optimální trénovatelnost		Základní a zábavné pohybové dovednosti	Základní a zábavné sportovní dovednosti	Druhý prostor pro rychlost – F: 11–13, M: 13–14	Budování „motoru"	Individualizace a optimální forma	Individualizace a maximální forma	
		První okno pro rychlost D: 6–8, CH: 7–9	Hlavní okno pro učení a tvorbu „motoru"		Vytrvalost na počátku růstového sprintu			
					Síla: se začátkem menstruace u dívek a 12–18 měsíců po růstovém sprintu u chlapců			

Schopnosti	Technické	Individuální dovednosti	Úvod do dovedností jednotky	Rozvoj dovedností jednotlivce a jednotky	Dovednosti jednotky a jednotlivce pro dosažení hry v týmu	Rozvoj funkčních rolí a řešení problémů v rámci dovedností jednotlivce, jednotky a týmu	Zvládnutí dovedností jednotlivce pro konkrétní pozici a vrcholový výkon	Uchovat si vhodný rekreační zájem o sport
		Úvod do kontinuity dovedností	Úvod do skládání	Rozvoj skládání	Rozvoj dovedností pro konkrétní pozici			Využít znalosti v trénování / Mentorství / vedení
			Úvod do dovedností pro konkrétní pozici	Rozvoj dovedností pro konkrétní pozici				
				Úvod do Ruck/Maul				
	Taktické	Přihrávka dozadu	Přihrávka dozadu	Určit podle poziční role	Chápání herního plánu	Zavedení strategie na řešení problémů	Zavést rozbor výkonu	Uchovat si vhodný rekreační zájem o sport
		Offside	Offside	Základní zásady útoku a obrany	Zavedení vzorců hry	Ragbyové principy a hodnoty	Schopnost upravit taktické strategie během hry	Využít znalosti v trénování / Mentorství / vedení
		Jít vpřed	Jít vpřed	Základní taktická příprava – povědomí o soupeři	Volba taktických možností	Rozvíjet strategie minijednotek	Vyvíjet tlak na držení balonu, pozice, bodování	
		Podpora	Podpora		Tlak na dosažení principů hry	Ocenění hry	Najít taktické, silné stránky soupeře	
		Kontinuita	Kontinuita					
	Fyzická	Abeceda pohybu	Abeceda pohybu	Hbitost	Síla	Vytrvalost při opakovaných sprintech	Vytrvalost při opakovaných sprintech	Být aktivní při rekreačních a dalších sportovních činnostech
		Koordinace a šikovnost	Koordinace a šikovnost	Koordinace a šikovnost	Síla	Pevnost a síla	Pevnost a síla	Pružnost, vytrvalost, síla, trénink,
		Pružnost	Pružnost	Pružnost	Rychlost a zrychlení	Rychlost, hbitost a výbušnost	Rychlost, hbitost a výbušnost	
		Rychlost a pohyblivost	Rychlost a pohyblivost	Rovnováha – statika a dynamika	Přizpůsobení	Podmínky pro danou pozici	Podmínky pro danou pozici	
		Zahřátí / vychladnutí	Zahřátí / vychladnutí		Sportovní vytrvalost u více činností	Periodický trénink	Periodický trénink	
					Pružnost jednotlivce podle růstového sprintu	Režim regenerace	Režim regenerace	
							Individualizované programy	
	Psychická	Sebedůvěra	Sebedůvěra	Nastavení krátkodobých cílů	Motivace	Příprava před zápasem	Psychický odpočinek	Upravení prostředí bez soutěží
		Sebehodnocení	Sebehodnocení	Trpělivost	Nastavení cílů – střednědobých	Řízené dýchání	Představivost	
		Pozitivní postoj ke sportu	Pozitivní postoj ke sportu	Kontrola	Odhodlání	Zvládnutí nabuzení a úzkosti	Zvládnutí strategií	
		Tolerance	Tolerance	Soustředění		Nastavení dlouhodobých cílů	Vědomí sebe sama	
							Profilace	
	Životní styl	Sociální dovednosti	Sociální dovednosti	Osobní odpovědnost	Nezávislé myšlení	Hodnoty zaměřené na zásady	Spoléhání na sebe sama	Sledovat osobní a rodinné cíle
		Férovost	Férovost	Mezi-osobnostní dovednosti	Ambice – možnosti kariéry	Řízení svého života	Trpělivost při dosahování dlouhodobých cílů	Sledovat svůj další vývoj
		Sebeovládání	Sebeovládání	Chuť se zlepšovat	Vlastní identita	Spoléhání na sebe sama	Kladné využití síly a vlivu	Možná účast na ragby, iniciativy rozvoje
		Kreativní myšlení	Kreativní myšlení		Role modeling	Zvládnout i neúspěch	Řízení svého života	Vhodná výživa

DEFINICE RAGBY KANADA (LTRD)

Technické schopnosti
Znalost a chápání dovedností, které jsou pro ragby specifické a potřebné pro hru, aby byla efektivní

Taktické schopnosti
Znalost a chápání hry a použití jejích zásad pro dosažení cílů

Fyzické schopnosti
Znalost a chápání fyzických složek, které souvisejí se zráním a vývojem

Psychické schopnosti
Znalost a chápání psychologických dovedností a strategií souvisejících s efektivním výkonem

Osobní životní styl
Znalost a chápání otázek souvisejících s vědomím o sobě samém, s vlastním rozvojem a stanovením vyvážené perspektivy

Rozlišení tréninku a soutěží podle věku podle Ragby Kanada

Všechny provinční svazy a kluby by měly usilovat o spuštění programu pro každou fázi LTRD, aby se podpořila silná konkurenceschopná cesta pro rozvoj sportovců

VĚKOVÁ KATEGORIE	0 až 5 let	6 až 8 let	9 až 10 let	11 až 12 let	13 až 14 let	15 až 16 let	17 až 18 let	19 let
LTRD FÁZE	FÁZE 1	FÁZE 2	FÁZE 2/3	FÁZE 3	FÁZE 3/4	FÁZE 4/5	FÁZE 6	FÁZE 6/7
Doporučená kvalita trenéra	Worldrugby Licence D	Worldrugby Licence C	Worldrugby Licence C	Worldrugby Licence C	Worldrugby Licence B	Worldrugby Licence B	Worldrugby Licence A	Worldrugby Licence A
Doporučené trvání praxe (včetně her) za den	40 -60 min.	40-60 min.	60 min.	70-90 min	90 min.	90 min	90 min.	90 min.
Nekontaktní / Kontaktní	Nekontaktní	Moderovaný kontakt	Kontaktní	Kontaktní	Kontaktní	Kontaktní	Kontaktní	Kontaktní
Max. doba hry	15-20 min.	20 min.	20 min	30 min	60 min.	60 min.	70	70
Velikost týmu	5 nebo 7	7	9	až 12	13	15	15	15
Velikost míče	3	3	3	4	5	5	5	5
Velikost hrací plochy								
Lineout:	Pouze volný průchod	Pouze volný průchod	Bez zápasu	Bez zápasu	Se zápasem	Se zápasem	Se zápasem	Se zápasem
Lineout: Zvedání	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano
*** Uchopení&zdvih povoleno u U15 a k 1**								
Mlýn	NE	NE	ANO (3v3)	ANO (5v5)	ANO (6v6)	ANO	ANO	ANO
Mlýn tlačení	NE	NE	NE	NE	NE	1,5M pouze	1,5M pouze	1,5M pouze
Mlýn přetočení	NE	NE	NE	NE	NE	45 stupňů & Reset	45 stupňů & Reset	45 stupňů & Reset
Ruck & Maul		NE		NE	ANO	ANO	ANO	ANO

Tunel balon není povolen u věkové kategorie ragby 1

1
FÁZE 1
AKTIVNÍ ZAČÁTEK
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence D

Doporučená akreditace rozhodčího
V této fázi DPRR není nutná žádná akreditace, jelikož u zápasů malých hráčů zastávají funkci rozhodčích trenéři

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Utéct ostatním
- **2 DOVEDNOSTI RUKOU**
  - **Házení**
    - Napříč od těla (do strany)
  - **Chytání**
    - Oběma rukama
  - **Přihrávky**
    - Dozadu a do strany
  - **Základní kontrola míče**
    - Zvedání míče a pokládání míče na zem
    - Míč v obou rukách
  - **Koordinace**
    - Koordinace očí a rukou (postřeh)
    - Strhávání praporků
- **3 ÚTOČNÉ A OBRANNÉ DOVEDNOSTI**
  - Běh a přihrávky

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 Pravidla/Etika**
  - Fair play
- **2 Hra**
  - **Nekontaktní ragby**
    - Ragby s praporkem (flag ragby) / Ragby na dotek (touch)
    - 7 na 7
- **3 PRINCIPY**
  - **Jít vpřed**
    - Běh
    - Vyhýbání se

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 HBITOST**
  - Schopnost se vyhnout
- **2 POVĚDOMÍ O TĚLE**
  - Poskakování
  - Uskočení
  - Skok
- **3 ROVNOVÁHA– STATIKA A DYNAMIKA**
  - Na každé noze
- **4 KOORDINACE A MANIPULACE**
- **5 RYCHLOST A POHYB**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SEBEDŮVĚRA**
- **2 POZITIVNÍ POSTOJ KE SPORTU**
- **3 SEBEHODNOCENÍ**
- **4 TOLERANCE**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 SPOLUPRÁCE**
- **2 ZÁKLADNÍ SPOLEČENSKÉ DOVEDNOSTI**
- **3 SDÍLENÍ**
- **4 FÉROVOST**
- **5 KLADNÁ REAKCE NA DISCIPLÍNU A STRUKTURU**

2
FÁZE 2
ZÁKLADY
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence C

Doporučená akreditace rozhodčího
V této fázi DPRR není nutná žádná akreditace, jelikož u zápasů malých hráčů zastávají funkci rozhodčích trenéři

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Náhlá změna směru
  - Side step
  - Rychlost
  - Změna rychlosti
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - **Házení**
    - Různými styly
    - Jednou rukou, oběma rukama, přes rameno, hod spodem
    - Různé délky přihrávek
  - **Chytání**
    - Horní, spodní a jednou rukou, s míči různých tvarů a z různých druhů přihrávek
  - **Přihrávky**
    - Do strany
  - **Základní kontrola míče**
    - Individuální dovednosti s míčem
    - Zvedání míče a pokládání míče na zem
    - Basketbalové dovednosti s míčem
  - **Koordinace**
    - Koordinace očí a rukou (postřeh)
    - Strhávání praporků
- **3 ÚTOČNÉ A OBRANNÉ DOVEDNOSTI**
  - **Podpora**
    - Jeden na jednoho
    - Běh a přihrávky
    - Orientace v prostoru

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - **Znalost pravidel ragby, moderovaný kontakt**
    - Přihrávka dozadu
    - Ofsajd
    - Volné rozehrání
  - **Fair play a přátelské „zápasy"**
- **2 HRA**
  - **Nekontaktní ragby**
    - Ragby s praporky (flag ragby) / Ragby na dotek (touch)
    - 7 na 7
- **3 PRINCIPY**
  - **Jít vpřed**
    - Běh
    - Vyhýbání se

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 HBITOST**
  - Schopnost se vyhnout
- **2 ORIENTACE TĚLA V PROSTORU**
  - Poskakování
  - Uskočení
  - Skok
- **3 ROVNOVÁHA – STATIKA A DYNAMIKA**
  - Na každé noze
- **4 KOORDINACE A MANIPULACE**
- **5 RYCHLOST A POHYB**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SEBEDŮVĚRA**
- **2 POZITIVNÍ POSTOJ KE SPORTU**
- **3 SEBEHODNOCENÍ**
- **4 TOLERANCE**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 SPOLUPRÁCE**
- **2 ZÁKLADNÍ SPOLEČENSKÉ DOVEDNOSTI**
- **3 SDÍLENÍ**
- **4 FÉROVOST**
- **5 KLADNÁ REAKCE NA DISCIPLÍNU A STRUKTURU**

3
FÁZE 3
ZÁKLADY

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence C

Doporučená akreditace rozhodčího
U10 – V této fázi DPRR není nutná žádná akreditace, jelikož u zápasů malých hráčů zastávají funkci rozhodčích trenéři
U12 – IRB LEVEL 1 rozhodčí (základy rozhodování)

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Side step –z obou nohou – přenášení váhy, schopnost projít přes obránce
  - Náhlá změna směru – oba směry – schopnost projít přes obránce
  - Rychlost–změna rychlosti
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - Házení – různé styly (jedna ruka, obě ruce, hod přes rameno, spodem) a různé délky přihrávek v různých směrech
  - Chytání – Nahoře, dole, jednou rukou, míče různých tvarů a z různých přihrávek, Chytání do obou rukou mimo tělo (ne do koše - chytání do rukou bez pomocí těla).
  - Přihrávky ve hře – do strany, ze země, přizvednutí, přehození, přihrávka se zaběhnutím
  - Základní kontrola míče – Individuální dovednosti s míčem – Zvednutí míče a přihrávka, kontrola nad míčem při kontaktu
  - Koordinace – Koordinace očí a rukou (postřeh), Strhávání praporků
- **3 DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU**
  - **Věřit si při kontaktu / Zvládnutí těla**
    - Převalování se
    - Padání – kontakt se zemí
    - Narážení–kontakt s ostatními hráči
  - **Bezpečná technika skládání**
    - Skládka z boku
    - Skládka zepředu
    - Skládka zezadu
    - Dostat se zpět na nohy a znovu se zapojit do hry
  - **Kontrola míče ve skládce**
    - Narazit a přihrát
    - Offload, přihrávka ze země
    - Prezentace míče při skládce
- **4 DOVEDNOSTI V MLÝNU**
  - **Základní pozice těla**
    - Bezpečnost a stabilita
  - **Formace**
    - Pozice nohou a správné vázání (přivázání se)
- **5 DOVEDNOSTI V AUTU**
  - **Jednoduchý hod**
    - Hod nad hlavou (horem)
  - **Skákání a chytání**
  - **Přihrávka z autu**
- **6 ÚTOK Z POZICE ÚTOČNÍKŮ**
  - **Schopnost seřadit se do šipky**
    - Hloubka a šířka
  - **Podpora v úroku**
  - **Identifikovat volný prostor a zaútočit do volného prostoru**
- **7 KOPÁNÍ A CHYTÁNÍ**
  - **Základní kontrola míče**
    - Individuální dovednosti nohou (kopání)
    - Nožičky
    - Driblování - vedení míče nohou, atd.
- **Herní dovednosti**
  - Drop kick (kopnutí dropem)
  - Sledování a chycení míče ze vzduchu
- **Kontinuita**
  - Zachovávat držení míče ve hře (neztrácet míč)
  - **Úvod do týmové hry**
    - Kolektivní útok a obrana

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - **Znalost pravidel ragby moderovaný kontakt**
    - Přihrávka do strany nebo dozadu
    - Ofsajd
    - „Volná rozehrávka"
  - **Znalost upravených pravidel kontaktního ragby**
    - Skládka
    - Aut
    - Mlýn
    - Výhoda
    - Pojem cti a odpovědnosti
    - Pojem sportovního chování a sportovní perspektivy
- **2 HRA**
  - **Ragby s praporky (flag ragby)**
  - **U12 upravená pravidla kontaktního ragby (až 12 hráčů na každé straně - až 12 na 12)**
- **3 PRINCIPY**
  - **Jít vpřed**
    - Běh a vyhýbání se (klička)
  - **Podpora**
    - Přihrávat spoluhráči dozadu

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 HBITOST**
- **2 ORIENTACE TĚLA V PROSTORU**
- **3 ROVNOVÁHA– STATIKA A DYNAMIKA**
- **4 KOORDINACE A MANIPULACE**
- **5 RYCHLOST A POHYB**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 ROZVOJ VLASTNÍHO IMAGE**
- **2 SPOLEČENSKÁ SEBEDŮVĚRA – REAKCE NA POZITIVNÍ POVZBUZENÍ**
- **3 NADŠENÍ A ODHODLÁNÍ**
- **4 SOUSTŘEDĚNÍ**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 IDENTIFIKACE S KLADNÝMI VZORY**
- **2 SEBEVYJÁDŘENÍ**
- **3 KREATIVNÍ MYŠLENÍ**
- **4 KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI**
- **5 FUNGOVAT JAKO SOUČÁST TÝMU**
- **6 SEBEOVLÁDÁNÍ–ROVNOVÁHA OSOBNÍCH TUŽEB A POTŘEB DRUHÝCH**
- **7 POVĚDOMÍ O OTÁZKÁCH ZDRAVÍ A BEZPEČNOSTI**

4
FÁZE 4
UČIT SE TRÉNOVAT
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence C

Doporučená akreditace rozhodčího
U10 – V této fázi DPRR není nutná žádná akreditace, jelikož u zápasů malých hráčů zastávají funkci rozhodčích trenéři
U12 – IRB LEVEL 1 rozhodčí (základy rozhodování)

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Použití sidestepu
  - Náhlá změna směru
  - Změna tempa (rychlosti) při hrách, kdy je třeba sám se rozhodovat
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - **Přihrávky**
    - Rozvíjet schopnost přihrávat přidáním tlaku na hráče v situacích 2 na 1 a 3 na 2
    - Rozvíjet přihrávky ve hře
    - Rozvíjet neobvyklé přihrávky – přes hlavu, přes rameno, zadovky
    - Přihrávky mlýnových spojek – rybička, pivot, zadovka
  - **Chytání**
    - Nahoře, dole, jednou rukou, míče různých tvarů a z různých přihrávek.
    - Chytání do obou rukou mimo tělo (ne do koše - chytání do rukou bez pomocí těla)
- **3 DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU**
  - Získání míče při skládce
  - Skládač se dostává na nohy a zapojuje se zpět do hry
  - Skládka zepředu, z boku, ze zadu
  - Kontrola míče ve skládce
  - Přihrávka během skládky/po skládce - offloady
- **4 DOVEDNOSTI V MAULU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče – vybudovat silnou základnu a chránit míč
  - Spojka - zajistit držení a předat míč
  - Hráči v podpoře – svázat se, chránit a postupovat
- **5 DOVEDNOSTI V RUCKU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–pohyb vpřed v kontaktu a dobrá prezentace míče
  - Hráči v podpoře - chránit nosiče míče a zajistit míč
- **6 DOVEDNOSTI V MLÝNU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost & stabilita
  - Porozumět správnému postavení těla a nohou a vázání
  - Přivázání se a pozice těla v druhé a třetí řady
  - Vhazování do mlýna a tlak
  - Zavést koncepci mlynáře
  - Rozehrání z mlýna zvednutím míče nebo přihrávkou
- **7 DOVEDNOSTI V AUTU**
  - Skok–vychází ze základní pozice těla, rozvíjet výbušnost pohybu
  - Podpora - vychází ze základní pozice těla a zaměřit se na bezpečné techniky podpory
  - Autové vhazování – rozvoj různých hodů (různá výška, rychlost, vzdálenost)
- **8 ÚTOK Z POZICE ÚTOČNÍKŮ**
  - Pozice a seskupení umožňující různé možnosti zaútočení
  - Nalezení prostoru
  - Úhly běhu, pro zachování a vytvoření prostoru
  - Načasování přihrávky
  - Průnik obrany s hráčem do prostoru
  - Podpora nosiči míče pro zachování kontinuity.
- **9 KOPÁNÍ A CHYTÁNÍ**
  - Kopy související s hrou (zápasy)
  - Pokop (drncák)/překop a získání míče
  - Odkop
  - Výkop, drop
  - Organizované následování míče po kopu
  - Zachycení míče a organizace protiútoku
  - Kop na bránu
- **10 OBRANA**
  - Organizace v obraně hráče s hráčem
  - Pohyb vpřed při zachování organizovanosti
  - Reakce obrany na taktiku útoku
  - Skládky jeden na jednoho

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - Základní pochopení pravidel ragby „15" a upravených pravidel pro U19
  - Osobní odpovědnost za chování a jednání
- **2 HRA (zápas)**
  - Ragby o 13 nebo 15 hráčích na každé straně
  - Základní taktická příprava – povědomí o opozici - soupeři
  - Úvod do strukturované soutěže
  - Rozlišení a vyzkoušení si jednotlivých pozic
- **3 PRINCIPY**
  - **Rozvíjet týmovou hru, s cílem:**
    - Jít vpřed - běh a klička
    - Podpora – přihrát dozadu spoluhráčům
    - Kontinuita – být v držení míče
    - Tlak–vyvinout tlak na opozici

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 ROVNOVÁHA**
- **2 TRÉNOVÁNÍ RYCHLOSTI**
- **3 SPECIFICKÉ TRÉNOVÁNÍ SÍLY**
- **4 POVĚDOMÍ O TĚLE V PROSTORU**
- **5 PRUŽNOST A POHYBLIVOST**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 NASTAVENÍ CÍLŮ - KRÁTKODOBÝCH**
- **2 TRPĚLIVOST**
- **3 SEBEOVLÁDÁNÍ**
- **4 KONCENTRACE – SOUSTŘEDIT SE NA KLÍČOVÉ FAKTORY**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 OSOBNÍ ODPOVĚDNOST**
- **2 AMBICE – ODHODLÁNÍ SE ZLEPŠOVAT**
- **3 MEZI-OSOBNOSTNÍ DOVEDNOSTI**
- **4 POVĚDOMÍ A PŘIJETÍ VÝVOJE V PUBERTĚ**
- **5 SPOLEČENSKÁ ODPOVĚDNOST**
- **6 DOBRÉ HYGIENICKÉ A ZDRAVOTNÍ NÁVYKY**

5
FÁZE 5
TRÉNOVAT NA SOUTĚŽENÍ ZÁPASY
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence B

Doporučená akreditace rozhodčího
IRB LEVEL 1 rozhodčí (základy rozhodování)
IRB LEVEL 2 rozhodčí (rozvíjení rozhodcovských dovedností)

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Vylepšit sidestep
  - Vylepšit změnu směru (klička - swerve)
  - Změna tempa (rychlosti) pro úspěch při hrách, kdy je třeba sám se rozhodovat
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - **Přihrávka**
    - Pokračovat v rozvoji dovedností přidáním tlaku v hrách, kdy je třeba se rozhodovat
    - Vylepšit dovednosti chytání – naučit se přihrávat před a za opozicí, vrchem spodem
    - Vylepšit dovednosti přihrávky – zlepšit délku, přesnost přihrávky a rychlost, ve které je přihráváno
    - Zlepšit přihrávky mlýnových spojek – zlepšit rychlost, přesnost, délku přihrávek
- **3A DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - OBRANA**
  - Zlepšit technik skládek – zavést koncept ofenzivní a defenzivní skládky
  - Využít momentum, kontrolu a povědomí o těle pro vytvoření možností pro získání míče (turnover)
  - Použití technik juda/zápasu pro zlepšení skládacích dovedností
- **3B DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - ÚTOK**
  - Posílit správnou kontrolu míče ve skládce
  - Rozvíjet schopnost rozhodování ve skládce – přihrát před skládkou, offload, prezentace míče
  - Zdůraznit práci nohou pro úspěch v situacích, kdy je hráč skládán
- **4 DOVEDNOSTI V MAULU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–zajistit pevnou základnu (postavení) a chránit míč
  - Připojený hráč - zajistit držení a předání míče
  - Hráči v podpoře – podporovat přivázané hráče
- **5 DOVEDNOSTI V RUCKU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče – prezentace míče
  - Nosič míče – prezentovat míč při pohybu vpřed
  - Přivázaní hráči/hráči v podpoře - chránit nosiče míče a zajistit míč
  - Přivázaní hráči/hráči v podpoře – rozhodování v rucku (zvednout (pick), přihrát)
- **6 DOVEDNOSTI V MLÝNU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost&stabilita
  - Posílit pozici těla, nohou a načasování v mlýnu
  - Rozvoj jednotlivých dovedností v mlýnu v praxi a odolnost proti tlaku
  - Techniky pro různé soupeře (vyšší, menší, silnější, slabší)
  - Poziční role a interakce mezi pozicemi
  - Rozvoj dráhy míče od mlynáře (dráha 1 a 2)
- **7 DOVEDNOSTI V AUTU**
  - Zlepšit dovednosti – hod, skok, podpora – zaměřit se na přesnost a konzistenci dovedností
  - Signály, komunikace, a varianty
  - Pohyb a reakce
  - Rozvoj sledovacích schopností skokana/zvedačů
  - Příjem a použití míče – nejlepší možnost
- **8 ÚTOK Z POZICE ÚTOČNÍKŮ**
  - Pozice a seskupení umožňující různé možnosti zaútočení
  - Nalezení volného prostoru
  - Úhly běhu pro zachování a vytvoření prostoru
  - Načasování přihrávky
  - Průchod obranou s hráčem v prostoru
  - Podpora nosič míče, aby byla zajištěna kontinuita
  - Znalost jednotlivých rolí
- **9 KOPÁNÍ A CHYTÁNÍ**
  - Kopy ve hře
  - Pokop a překop
  - Odkop
  - Výkop - specialista - kop dropem
  - Organizované následování míče po kopu
  - Zachycení míče a organizace protiútoku
  - Specialista – kopy na bránu - kopy dropem a ze země
- **10 OBRANA**
  - Organizace v obraně hráče s hráčem
  - Pohyb vpřed při zachování organizovanosti
  - Reakce obrany na taktiku útoku
  - Skládky jeden na jednoho
  - Podpora ve skládce pro získání míče
- **11A VÝKOPY –TÝM NA PŘÍJMU**
  - Formace
  - Sledování míče ve vzduchu
  - Zachycení/sražení míče
  - Chránit a předat míč
  - Použít platformu pro útok
- **11B VÝKOPY – VYKOPOVÁJÍCÍ TÝM**
  - Výkop dropem
  - Dostat soupeře pod tlak pohybem vpřed při zachování organizovanosti
  - Napadat, aby soupeř nezískal míč/území
- **12 PODPORA – ÚTOK A OBRANA**
  - Předvídat vývoj hry
  - Vhodné dráhy běhu
  - Vhodné postavení – hloubka a šířka

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - Ocenění následků akce
  - Znalost pravidel, trestů a sankcí
- **2 HRA**
  - Efektivní standardní situace
  - Chápání herního plánu
  - Volba/výběr taktických možností – využít prostor
  - Rozvinout požadavky pro dané pozice
- **3 PRINCIPY**
  - **Vylepšit týmovou hru, s cílem:**
    - Jít vpřed - Běh&Únik, organizovaná obrana
    - Podpora– dát spoluhráčům možnost se rozhodnout
    - Kontinuita – uchovat/přerušit držení míče
    - Tlak – vyvinout tlak na opozici

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 TRÉNOVÁNÍ SÍLY A VÝKONU**
- **2 TRÉNOVÁNÍ RYCHLOSTI**
- **3 PRUŽNOST A POHYBLIVOST**
- **4 PŘIZPŮSOBENÍ FYZICKÉ KONDICE PRO RAGBY**
- **5 PRAVIDELNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM**
- **6 PŘÍPRAVA REGENERACE**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 MOTIVACE**
- **2 STANOVEN CÍLŮ - STŘEDNĚDOBÝCH**
- **3 ODHODLÁNÍ**
- **4 SOUSTŘEDIT SE NA KLÍČOVÉ ÚKOLY A FAKTORY**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 NEZÁVISLÉ MYŠLENÍ**
- **2 AMBICE – PLÁN MOŽNOSTÍ KARIÉRY**
- **3 PŘIJETÍ STRUKTURY A DISCIPLÍNY**
- **4 VZOR PRO MLADŠÍ HRÁČE**
- **5 VYBUDOVAT POVĚDOMÍ O SOBĚ SAMÉM**
- **6 ROVNOVÁHA – ZVLÁDNUTÍ TLAKU**

6
FÁZE 6
TRÉNOVAT PRO MAXIMÁLNÍ VÝKON
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence B

Doporučená akreditace rozhodčího
IRB LEVEL 2 rozhodčí (rozvíjení rozhodcovských dovedností) nebo
IRB LEVEL 3 rozhodčí – rozbor a příprava (pouze na pozvání)

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Využít běh/únik pro vytvoření taku na opozici v každé hře
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - Rozvíjet všechny dovednosti přihrávek, aby byly prováděny pod tlakem a v nejvyšší rychlosti
  - Dobře chytat míč z jakékoliv výšky, šířky, hloubky
  - S jistotou a přesně přihrávat různými druhy přihrávek, oběma rukama
- **3A DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - OBRANA**
  - Provést vhodnou skládku – útočnou, obranou, zepředu, ze strany nebo zezadu
  - Cílem je zastavit pohyb útočníka vpřed
  - Přerušit/získat držení míče tak, že se hráč co nejrychleji postaví na nohy a učiní správné rozhodnutí
- **3B DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - ÚTOK**
  - Posílit správnou kontrolu míče ve skládce
  - Rozvíjet schopnost rozhodování ve skládce – přihrát před skládkou, offload, jít na zem
  - Zdůraznit práci nohou pro úspěch v situacích, kdy je hráč skládán
- **4 DOVEDNOSTI V MAULU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–zajistit pevnou základnu (postavení) a chránit míč
  - Připojený hráč - zajistit držení a předání míče
  - Hráči v podpoře – podporovat přivázané hráče
- **5 DOVEDNOSTI V RUCKU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–vybrat nejlepší možnost (jít na zem, přihrát)
  - 1. hráč v podpoře – reaguje na nosiče míče
  - Přivázaní hráči/hráči v podpoře – reagovat na nosiče míče a vyhodnotit situaci (zvednout míč (pick), přihrát, tlačit)
- **6 DOVEDNOSTI V MLÝNU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost a stabilita
  - Posílit pozici těla, nohou a načasování mlýnu pro přenos maximální síly
  - Rozvoj individuálních a skupinových dovedností v mlýnu v praxi a odolnost proti tlaku
  - Techniky pro různé soupeře (vyšší, menší, silnější, slabší)
  - Kontrola dráhy míče od mlynáře (dráha 1, 2 a 3)
- **7 DOVEDNOSTI V AUTU**
  - Zlepšit dovednosti – hod, skok, podpora – zaměřit se na přesnost a konzistenci dovedností
  - Signály, komunikace, a varianty
  - Použití lstí a vícenásobných možností
  - Zlepšit dovednosti sledování skokanů/zvedačů
  - Rozhodování– příjem a použití míče – nejlepší možnost
- **8 ÚTOK Z POZICE ÚTOČNÍKŮ**
  - Pozice a seskupení umožňující různé možnosti zaútočení
  - Nalezení volného prostoru
  - Úhly běhu pro zachování a vytvoření prostoru
  - Povědomí o roli hráčů – distributor, hráč, který mate soupeře, pronikající hráč
- **9 KOPÁNÍ A CHYTÁNÍ**
  - Zlepšit kopy ve hře a následování míče pro maximální zisk
  - Pokop a překop – získání míče
  - Odkop – maximální vzdálenost/ přesné umístění do prostoru
  - Výkop - specialista - kop dropem –přesnost a konzistence a také mnoho možností
  - Zachycení míče a organizace protiútoku
  - Specialista – kopy na bránu - kopy dropem a ze země
- **10 OBRANA**
  - Organizace v obraně hráče s hráčem (lateral spacing)
  - Pohyb vpřed při zachování organizovanosti
  - Skládač – zabránit získání území a získat míč
  - Podpora ve skládce pro získání míče
- **11A VÝKOPY –TÝM NA PŘÍJMU**
  - Formace
  - Sledování míče ve vzduchu
  - Zachycení/sražení míče
  - Chránit a předat míč
  - Použít platformu pro útok
- **11B VÝKOPY – VYKOPOVÁJÍCÍ TÝM**
  - Specialista - kopáč
  - Dostat soupeře pod tlak pohybem vpřed při zachování organizovanosti
  - Napadat, aby soupeř nezískal míč/území
- **12 PODPORA – ÚTOK A OBRANA**
  - Předvídat vývoj hry
  - Pochopit dráhu běhu a to, jak ovlivní prostor

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - Porozumět pravidlům, zásadám a výkladu
  - Porozumět povinnostem spojených s tím, že je hráč vzorem pro ostatní
- **2 HRA**
  - Zavést strategie na řešení problémů
  - Pochopit možnosti, jak dosáhnout herního plánu
  - Rozvinout a zavést strategie mini –jednotek/partnerství
  - Povědomí o soupeřových silných a slabých stránkách
  - Vývoj požadavků pro konkrétní pozici
- **3 PRINCIPY**
  - **Hodnocení hry – výběr nejlepší možnosti z herních principů**

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 TRÉNOVÁNÍ SÍLY A VÝKONU A VYTRVALOSTI**
- **2 TRÉNOVAT RYCHLOST A HBITOST**
- **3 TRÉNINK FYZICKÉ KONDICE PODLE POZICE**
- **4 PRAVIDELNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM**
- **5 INDIVIDUALIZOVANÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM**
- **6 PŘÍPRAVA REGENERACE**
- **7 ZAVEDENÉ ZPŮSOBY REGENERACE**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PŘÍRAVA PŘED ZÁPASEM**
- **2 INDIVIDUÁLNÍ ROZVIČKY**
- **3 ŘÍZENÉ DÝCHÁNÍ**
- **4 FYZICKÝ ODPOČINEK - P.M.R.**
- **5 CHÁPÁNÍ A ZVLÁDNUTÍ TLAKU A ÚZKOSTI**
- **6 STANOVENÍ CÍLŮ - DLOUHODOBÝCH**
- **7 KONCENTRACE – FUNKČNÍ ROLE**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 HODNOTY ZAMĚŘENÉ NA ZÁSADY**
- **2 POKRAČOVÁNÍ V DALŠÍM VZDĚLÁVÁNÍ/VÝVOJI**
- **3 INTEGRACE SPORTU, KARIÉRY A ŽIVOTNÍCH CÍLŮ**
- **4 ZVLÁDÁNÍ NEZÁVISLOSTI A HOSPODAŘENÍ**
- **5 POVĚDOMÍ O VŮDČÍCH POŽADAVCÍCH ODPOVĚDNOSTI**
- **6 ZVLÁDNUTÍ NEZDARU - SELHÁNÍ**

7
FÁZE 7
MAXIMÁLNÍ VÝKON
FÁZE

Příslušná akreditace trenéra
Worldrugby Licence A

Doporučená akreditace rozhodčího
IRB LEVEL 3 rozhodčí – Analýza a příprava

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 SCHOPNOSTI ÚNIKU**
  - Používat schopnosti běžet/uniknout pro větší tlak na opozici ve všech hrách
- **2 SCHOPNOSTI RUKOU**
  - Rozvíjet všechny dovednosti přihrávek, aby byly prováděny pod tlakem a v nejvyšší rychlosti
  - Dobře chytat míč z jakékoliv výšky, šířky, hloubky
  - S jistotou a přesně přihrávat různými druhy přihrávek, oběma rukama
- **3A DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - OBRANA**
  - Provést vhodnou skládku – útočnou, obranou, zepředu, ze strany nebo zezadu
  - Cílem je zastavit pohyb útočníka vpřed
  - Přerušit/získat držení míče tak, že se hráč co nejrychleji postaví na nohy a učiní správné rozhodnutí
- **3B DOVEDNOSTI PŘI KONTAKTU - ÚTOK**
  - Posílit správnou kontrolu míče ve skládce
  - Rozvíjet schopnost rozhodování ve skládce – přihrát před skládkou, offload, jít na zem
  - Zdůraznit práci nohou pro úspěch v situacích, kdy je hráč skládán
- **4 DOVEDNOSTI V MAULU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–zajistit pevnou základnu (postavení) a chránit míč
  - Připojený hráč - zajistit držení a předání míče
  - Hráči v podpoře – podporovat přivázané hráče
- **5 DOVEDNOSTI V RUCKU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost
  - Nosič míče–vybrat nejlepší možnost (jít na zem, přihrát)
  - 1. hráč v podpoře – reaguje na nosiče míče
  - Přivázaní hráči/hráči v podpoře – reagovat na nosiče míče a vyhodnotit situaci (zvednout míč (pick), přihrát, tlačit)
- **6 DOVEDNOSTI V MLÝNU**
  - Základní pozice těla - bezpečnost a stabilita
  - Posílit pozici těla, nohou a načasování mlýnu pro přenos maximální síly
  - Rozvoj individuálních a skupinových dovedností v mlýnu v praxi a odolnost proti tlaku
  - Techniky pro různé soupeře (vyšší, menší, silnější, slabší)
  - Kontrola dráhy míče od mlynáře (dráha 1, 2 a 3)
- **7 DOVEDNOSTI V AUTU**
  - Zlepšit dovednosti – hod, skok, podpora – zaměřit se na přesnost a konzistenci dovedností
  - Signály, komunikace, a varianty
  - Použití lstí a vícenásobných možností
  - Zlepšit dovednosti sledování skokanů/zvedačů
  - Rozhodování– příjem a použití míče – nejlepší možnost
- **8 ÚTOK Z POZICE ÚTOČNÍKŮ**
  - Pozice a seskupení umožňující různé možnosti zaútočení
  - Nalezení volného prostoru
  - Úhly běhu pro zachování a vytvoření prostoru
  - Povědomí o roli hráčů – distributor, hráč, který mate soupeře, pronikající hráč
- **9 KOPÁNÍ A CHYTÁNÍ**
  - Zlepšit kopy ve hře a následování míče pro maximální zisk
  - Pokop a překop – získání míče
  - Odkop – maximální vzdálenost/ přesné umístění do prostoru
  - Výkop - specialista - kop dropem –přesnost a konzistence a také mnoho možností
  - Zachycení míče a organizace protiútoku
  - Specialista – kopy na bránu – kopy dropem a ze země
- **10 OBRANA**
  - Organizace v obraně hráče s hráčem (lateral spacing)
  - Pohyb vpřed při zachování organizovanosti
  - Skládač – zabránit získání území a získat míč
  - Podpora ve skládce pro získání míče
- **11A VÝKOPY –TÝM NA PŘÍJMU**
  - Formace
  - Sledování míče ve vzduchu
  - Zachycení/sražení míče
  - Chránit a předat míč
  - Použít platformu pro útok
- **11B VÝKOPY – VYKOPOVÁJÍCÍ TÝM**
  - Specialista - kopáč
  - Dostat soupeře pod tlak pohybem vpřed při zachování organizovanosti
  - Napadat, aby soupeř nezískal míč/území
- **12 PODPORA – ÚTOK A OBRANA**
  - Předvídat vývoj hry
  - Pochopit dráhu běhu a to, jak ovlivní prostor

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 PRAVIDLA/ETIKA**
  - Použití pravidel/rozhodnutí pro rozvoj strategií zápasu
  - Plnění povinností spojených s tím, že je hráč vzorem pro ostatní
- **2 HRA**
  - Zavedení rozboru výkonu – jednotlivec a tým
  - Zjištění slabých a silných stránek soupeře
  - Zavedení konkrétních herních plánů podle soupeře
  - Schopnost přizpůsobit strategii během zápasu
  - Přihlédnout k vývoji taktiky ve světovém ragby
  - Dokonalé zvládnutí požadavků na pozici
- **3 PRINCIPY**
  - Důraz na tlak – držení míče/pozice/body

FYZICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 TRÉNOVÁNÍ SÍLY A VÝKONUA VYTRVALOSTI**
- **2 TRÉNOVAT RYCHLOST A HBITOST**
- **3 TRÉNINK PODLE POZICE**
- **4 PRAVIDELNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM**
- **5 INDIVIDUALIZOVANÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM**
- **6 PŘÍPRAVA REGENERACE**
- **7 ZAVEDENÉ ZPŮSOBY REGENERACE**

PSYCHICKÉ SCHOPNOSTI
- **1 Psychický odpočinek**
- **2 Psychická představivost**
- **3 Zvládnutí strategie – zápasu a před zápasem**
- **4 Povědomí o sobě samém – v rámci profilace**
- **5 Soustředit se na strategii a taktiku**

ŽIVOTNÍ STYL (životní schopnosti)
- **1 Spolehnutí se na sebe sama**
- **2 Trpělivost v dosahování dlouhodobých cílů**
- **3 Zvládnutí profesionálního a osobního života**
- **4 Otevřenost vůči dalším možnostem rozvoje**
- **5 Kladné využití vlivu/síly**
- **6 Cesta k dokonalosti**