

Klíčové národní téma: Duel & offload

Cíl a popis dovednosti:

Cílem této dovednosti je individuální překonání obrany (obránce nebo skupina obránců) a následné skórování, popřípadě získání co největšího území a zachování kontinuity při útočném snažení.

Pro překonání obrany můžeme použít principy OKOLO, SKRZ nebo PŘES.

Tzn. Obránce, potažmo obranu, můžeme oběhnout (jestliže k tomu máme prostor a rychlost), jít skrz obranou linii (jestliže je obrana zhuštěná) a nebo obranou linii překopnout.

Pro překonání obránce, případně pro zachování kontinuity, je nejlépe volit princip OKOLO. Tento princip však vyžaduje volný prostor, který je často třeba vytvářet. Také platí pravidlo, že čím dále od rucku, tím je prostor zpravidla méně zahuštěný.

POSLOUPNOST PŘI PŘEKONÁVÁNÍ OBRANY :

1. Balón se snažím dostat ke hráči, který je v nejnvýhodnější pozici vůči obraně. Ideálně, když před sebou žádnou obranu nemá.
2. S balónem se následně snažím obránce obejít a položit pětku.
3. Pokud jsem zadržen, potom se snažím uvolnit ruce s balónem a přihrát hráči v podpoře, který si říká o balón
4. Pokud se mi to nepodaří, potom pevně držím balón, pracuji nohama a snažím se jít dopředu.
5. Pokud jsem složen, potom na zemi kontroluji balón, který prezentuji a nebo můžu nahrát hráči v podpoře, který si o balon řekne.
6. Založení rucku.

Faktory duelu

- ◆ Práce s balonem
- ◆ Sledování obránce
- ◆ Vytváření a využívání volného prostoru
- ◆ Směr běhu před příjmem přihrávky
- ◆ Směr běhu a práce nohou po příjmu přihrávky
- ◆ Využití volné ruky pro odmítání
- ◆ Pozice těla a práce nohou v kontaktu
- ◆ Nahrávka a práce s balonem po kontaktu
- ◆ Podpora hráče s balonem
- ◆ Zachování kontinuity hry
- ◆ Překopnutí obrany

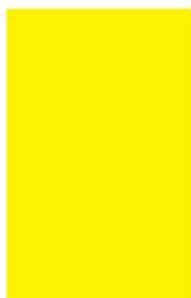
PŘEKONÁM OBRÁNCE A SKÓRUJU

- Použiju evazivní techniky
- Pomůžu si správným postavením a naběhnutím před příjmem balonu.



PŘIHRÁJU V KONTAKTU

- Jestliže jsem zadržen, pak se snažím uvolnit ruce s balonem a přihrát
- K tomu potřebuji hráče v podpoře



PŘIHRÁJU ZE ZEMĚ

- A pokud spadnu na zem, tak se snažím ze země přihrát jestliže je to možné.



VSTANU A HRAJU DÁL

- Pokud nemám podporu, potom na zemi uvolním balon, vstanu a hraju dál.



PREZENTUJU BALON

- Když nemůžu ze země přihrát, potom prezentuji balon co nejdále a nejrychleji od soupeře.



Klíčové národní téma: Duel & offload

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Práce s balonem	Balon před kontaktem v obou rukách, tak abychom si zachovali co nejvíce možností co s balonem udělat. Udržet balon v kontaktu	Hráči mají před kontaktem a po kontaktu balon v obou rukou, aby měli stále co nejvíce variant řešení.
Práce nohou	Před kontaktem zdrobnit krok. Svým pohybem destabilizovat postoj protihráče. Sledovat pohyb protihráče, tzn. sledovat směr jeho běhu, rychlost běhu, nasměrování a postavení trupu. V závislosti na tom potě volím směr a rychlost svého běhu. Pokud to prostor a rychlost dovolí, tak jednoduše protihráče oběhnout.	Změna rytmu běhu. Schopnost úkroku do strany. Práce s obráncem před kontaktem.
Směr a intenzita běhu před vstupem do prostoru skládky	Před příjmem přihrávky využít prostor. Roztáhnou útočnou linii, tak aby se roztáhla i ta obranná. Směrem běhu nedávat dopředu najevo kam budu útočit. Směr běhu těsně před přihrávkou změnit.	Využití celého dostupného prostoru Směr běhu před přihrávkou do volného prostoru Změna směru před příjmem přihrávky. Časování přihrávky a příjmu.
Práce volnou rukou U14 +	Balon si před kontaktem přendám do ruky vzdálenější od protihráče, tak aby volnou rukou mohl odmítat.	Balon ve správné ruce. Volná ruka míří na rameno protihráče kterým chce skládat. Ruka mírně pokrčená, aby bylo možno protihráče odstrčit. Zároveň hráč pracuje nohama, aby se dostal od protihráče co nejdál a ten ho nemohl skládat.
Přihrávka po kontaktu	Pokud jsem skládán a mám podporu, potom se snažím uvolnit ruku s balonem, ideálně obě ruce na balonu a balon přihrát spoluhráči . V případě že si o balon řekne.	Schopnost uvolnit ruce po kontaktu s protihráčem. Kvalita přihrávky jednou nebo oběma rukama.
Práce s těžištěm	Pokud nelze obránce oběhnout, potom těsně před kontaktem snížím těžiště, tak abych byl co nejstabilnější a v kontaktu se nedostal hned na zem.	Dobré postavení těla před kontaktem. Pokrčený v kolenou a nohy dál od sebe.
Prezentace balonu	Pokud jsem skládán a nepodařilo se mi uvolnit ruce, popřípadě si nikdo neřekl o balon, tak se snažím udržet na nohou, pracovat nohama a jí dopředu. Pokud jdu na zem, potom se snažím prezentovat balon co nejdále od obránců.	Hráč po pádu na zem se okamžitě snaží dostat balon co nejdále od protihráčů. Natáhne ruce a pracuje tělem
Překop	Sleduji prostor za obranou. Pokud jsem k tomu technicky vybaven a zvolím tuto variantu jako nejvhodnější, potom obránce lehce překopnu a balon doběhnu.	Jak daleko je kop před obranou proveden. Kvalitu kopu. Zda to byla dobrá volba řešení.

Klíčové národní téma: Duel & offload

Úroveň zvládnutí dovednosti skládky dle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Hledání volného prostoru. Oběhnutí protihráče. Předání balonu ve skládce.
U8	Práce nohama. Oběhnutí protihráče. Přihrávka ve skládce.
U10	Práce nohama. Rozlišení postavení obránce a útok na slabší stranu.
U12	Směr běhu před příjmem přihrávky. Dostání se do výhodné pozice.
U14	Odmítání. Směr běhu a časování před příjmem balonu. Varianta SKRZ a PŘES.
U16	Odmítání a offload jednou rukou. Práce s prostorem. Rozhodování.
U18	Kvalita rozhodování a provedení při vyšší intenzitě
muži	Kvalita rozhodování a provedení při maximální intenzitě

Cvičení prakticky - videa

[Práce nohou](#)

[Práce s balonem a volnou rukou \(Offload\)](#)

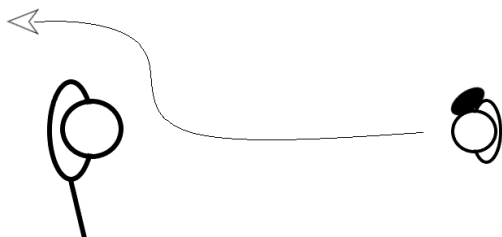
[Směr běhu](#)

[Úzký prostor](#)

Klíčové národní téma: Duel & offload

Cvičení:	OBĚHNUTÍ U6 - U8				
Cíl cvičení:	Oběhnutí protihráče za pomoci práce nohama a změna rytmu běhu				
Vybavení					
Balony	dle počtu hráčů	Skládací pytle		Rozměr území	5 x 15 m
Značky	20	Skládací oblek		Počet hráčů	1 - 10
Naražeče		Rozlišováky		čas	10 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none">Hráč s balonem stojí na začátku koridoru. Uprostřed koridoru klečí trenér. Hráč se rozbíhá plnou rychlostí na trenéra. Před trenérem zpomalí a zdrobí krok. Trenér následně upaží jednu ruku a hráč musí trenéra oběhnout na volné straně.					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

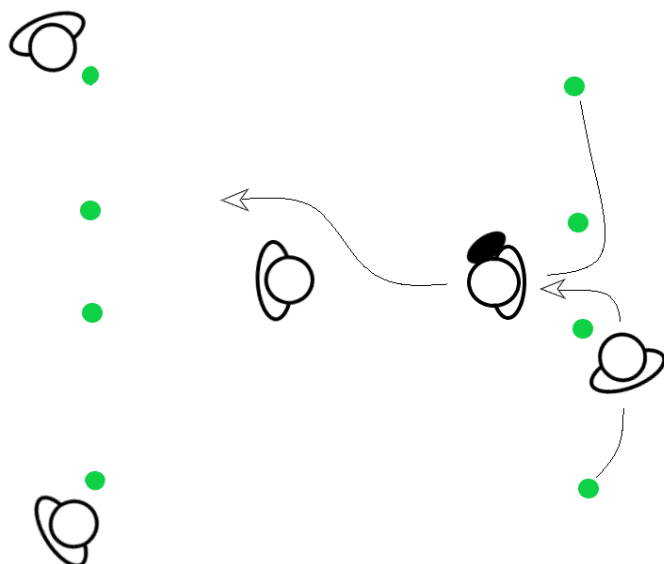
- Změnu rytmu běhu u hráče. Na začátku sprint, následně zpomalování před kontaktem a opětovná akcelerace do volného prostoru.
- Hráč drží balon v obou rukách
- Co nejrychlejší reakce hráče na zvednutou ruku a otevřený volný prostor.

Vývoj / modifikace cvičení

- Na začátek volné tempo běhu, následně zvyšování intenzity.
- Trenér na začátku zvedá ruku včas a dává hráči čas na reakci. Následně tento čas zkracuje. Čím blíže se hráč k trenérovi dostane, tím více musí volit variantu SIDE STEP na místo OBĚHNUTÍ.

Klíčové národní téma: Duel & offload

Cvičení:	OFFLOAD U10 - A				
Cíl cvičení:	Uvolnění rukou v kontaktu a nahrávka.				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle		Rozměr území	5 x 10 m
Značky	8	Skládací oblek		Počet hráčů	3 a více
Naražeče		Rozlišováký		čas	15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none">Dva spoluhráči probíhají do koridoru za sebou skrze branku. První z nich má balon a snaží se překonat hráče který brání v koridoru. Pokud se mu to nepodaří, potom se snaží v kontaktu uvolnit ruce s balonem a nahrát spoluhráči.					



Co by měl trenér sledovat

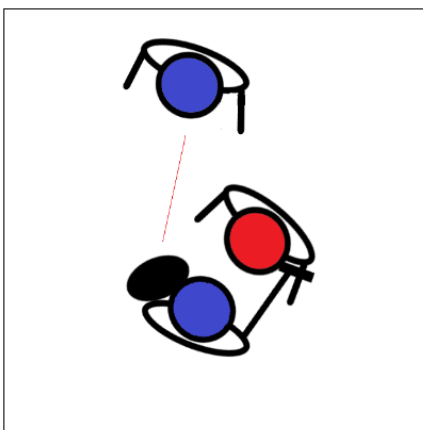
- Hráč s balonem se protihráče snaží obejít za pomoci práce nohou. Jeho běh není přímý. Snaží se dostat co nejdále od protihráče.
- Po kontaktu se snaží uvolnit ruce a dát kvalitní a jistou přihrávku. U starších kategorií si může pomáhat odmítáním.

Vývoj / modifikace cvičení

- Volíme různé šířky koridoru. Tak aby došlo ke skládce, ale aby zároveň hráč s balonem měl prostor protihráče oběhnout.

Klíčové národní téma: Duel & offload

Cvičení:	OFFLOAD U14 - A				
Cíl cvičení:	Držet protihráče daleko od balonu.				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle		Rozměr území	4 x 4 m
Značky	4	Skládací oblek		Počet hráčů	3
Naražeče		Rozlišováký		čas	9 x 1 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none">Dva “útočící” hráči hrají proti jednomu hráči který brání. Cílem je si dát co nejvíce přihrávek ve stanoveném časovém intervalu. Hráč s balonem může nahrát, až 2 vteřiny poté co se ho bránící hráč dotkne. Útočící hráč by od sebe bránícího hráče měl odstrčit, aby se nedostal na balon a balon mohl být přihrán. Bránící hráč se za každou cenu snaží dostat balon a nebo vytlačit útočícího hráče z prostoru. Útočící hráč bez balonu se snaží nabíhat do volného prostoru a říkat si o balon.					



Co by měl trenér sledovat

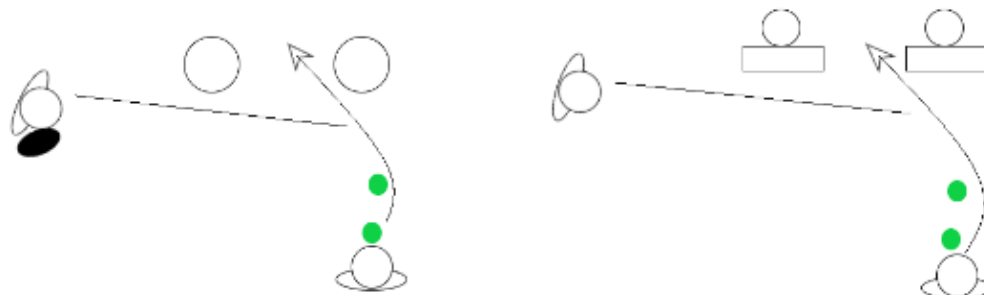
- Hráč s balonem správně drží protihráče od těla za pomoci volné ruky, hledá podporu a jednou rukou je schopen kvalitně přihrát balon. Zároveň snižuje svoje těžiště, aby nebyl vytlačen.
- Hráč v podpoře se snaží najít volný prostor tak, aby mu hráč mohl přihrát. Musí být aktivní a komunikovat.

Vývoj / modifikace cvičení

- Můžeme volit různé velikosti hracího území.

Klíčové národní téma: Duel & offload

Cvičení:	SMĚR BĚHU - U12 - A				
Cíl cvičení:	Směr běhu před příjmem přihrávky.				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle	2	Rozměr území	4 x 10 m
Značky	2	Skládací oblek		Počet hráčů	2 (4)
Narážče	2	Rozlišovák		čas	15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none">• Hráč vybíhá z terče a míří mezi dva obránce reprezentované válcema. Mezi obránce neběží napřímo, ale používá změnu směru běhu. Obránce svým pohybem donutí k pohybu, tím se pro něho otevře větší prostor do kterého zaútočí.• Těsně před obranou dostává prudkou přihrávku, tak aby ji obrana nemohla zachytit.					



Co by měl trenér sledovat

- Hráč mění směr a dynamiku běhu. V první fázi se pohybuje pomaleji, před obranou a do balonu musí zrychlit naplno, tak aby měl dostatečnou energii pro projití obranou.
- Hráč má připravené ruce a říká si o míč.

Vývoj / modifikace cvičení

- Namísto válců postavíme obránce s narážeci, kteří se mohou lehce pohybovat a uzavírat prostor.

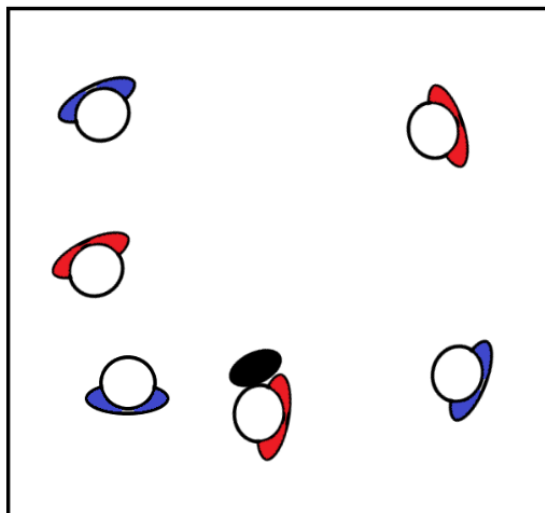
Klíčové národní téma: Duel & offload

Tréninková jednotka – regionální kemp U16

Struktura TJ U16 KNT Duel Offload				
Struktura TJ 90min				
Části TJ	Podčásti TJ	Náplň	Minutáž	Intenzita
Úvodní část	Cílem úvodní části je připravit organizmus na hlavní část tréninku		25min	
	Mentální příprava	Úvodní slovo tréninku: příprava hráčů na disciplinovanou a uvědomělou práci	1min	6
	Rozvička	Zahřátí a prokrvení organismu: Aktivace srdečně-cévního a dýchacího organismu+protažení hlavních svalových skupin	6x1min	6 - 11
	Dovednost/Program Activate	Rozvička může proběhnout samotnou prací na základním gestu dovednosti (technice) nebo malou hrou: Vyřazovačka		
		Nácvik side stepu Side - step	3 + 3min	
		Nácvik evasion Únik skrz bránu	6min	
	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	6min	11 - 13
Hra č.1	Vybraná malá hra v souladu s tématem tréninku: Na třetího-offload			
Hlavní část: pokud bude velký počet hráčů je vhodná forma rozdělení hráčů na skupiny, kde potom dvě skupiny hrají hru a jedna pracuje na dovednosti. Rotace při 8 týmech po 11 minutách.	Plní hlavní cíl tréninku a z pohledu specializace-rugby, probíhá ve smyslu celku-části-celku. Celkem se myslí hra,		50min	
	Celek	Zpočátku hlavní části tréninku je potřeba vypořádat nedostatky hráčů v souvislosti s tématem tréninkové jednotky a zvolit tedy vhodnou hru, např. rugby	Rotace po 11min	13-16
	Hra č.1	Offload rugby		
	Část	Uprostřed hlavní části je potřeba pracovat na dovednosti v souladu s cílem tréninku a nedostatku hráčů v předchozí hře:	Rotace po 11min	11-13
	Dovednost	Únik - start ze země		
	Celek	Na konci hlavní části je potřeba zařadit hru, kterou bychom měli prověřit zlepšení trénované dovednosti	Rotace po 11min	13-16
Hra č.3	Náběh do přihrávky			
Závěrečná část	Cílem této části je zklidnění organismu a zahájení zotavení		15min	
	Dynamická	V dynamické části je vhodné ještě zařadit malou hru na procvičení dovednosti:	10min	6-11
	Hra č.4	Two ball offload touch		
	Statická	Protažení a zklidnění organismu-nastartování zotavných procesů	3min	6
	Zhodnocení	Zopakování klíčových bodů trénované dovednosti, využití zpětné vazby, pozitivní motivace	2min	0

Klíčové národní téma: Duel & offload

WARM UP

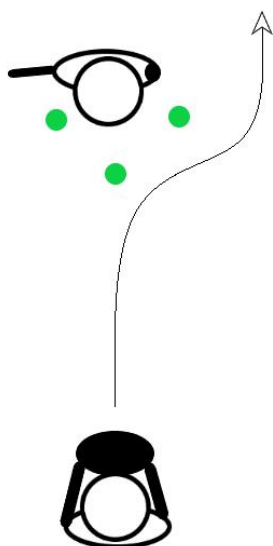


VYŘAZOVAČKA

POPIS :

- DVA TÝMY HRAJÍ PROTI SOBĚ.
- JEDEN TÝM MÁ BALON A SNAŽÍ SE BALONEM DOTKNOUT HRÁČE DRUHÉHO TÝMU, ČIMŽ JE VYŘADÍ ZE HRY.
- HRÁČ KTERÝ JE VYŘAZEN JDE Z PROSTORU VEN - DO PRKNA.
- S BALONEM SE NESMÍ BĚHAT.
- BALON SE MŮŽE POUZE NAHRÁVAT.

Časová dotace : 6 x 1 min



SIDE - STEP

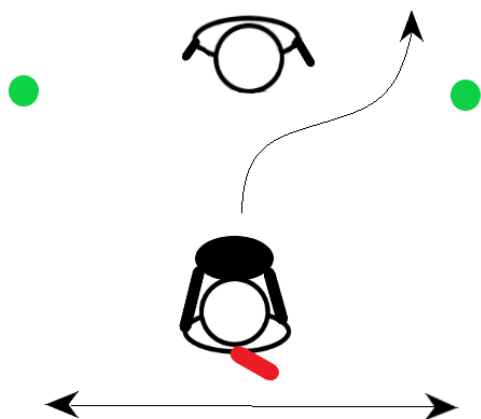
POPIS :

- HRÁČ S BALONEM SE ROZEBĚHNE NA TRENÉRA
- 1. TEN MU NÁSLEDNĚ DÁ SIGNÁL NA JAKOU STRANU MÁ HRÁČ UDĚLAT SIDE - STEP
- 2. HRÁČ S BALONEM NAVEDE TRENÉRA NA JEDNU STRANU A NÁSLEDNĚ UDĚLÁ SIDE - STEP NA STRANU DRUHOU.

Časová dotace : 3 + 3 min

Klíčové národní téma: Duel & offload

ÚNIK SKRZ BRÁNU

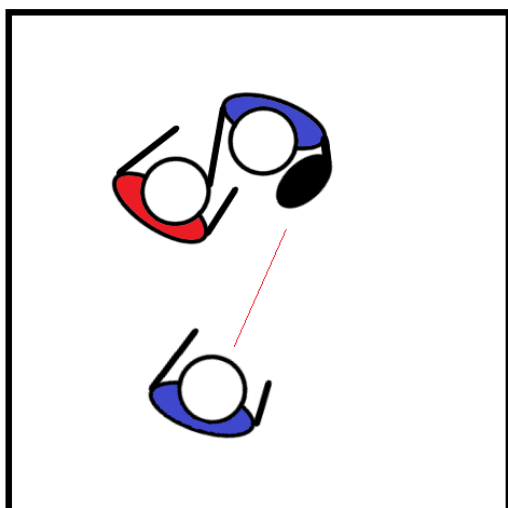


POPIS :

- ÚTOČÍCÍ HRÁČ S BALONEM SE POHYBUJE ZE STRANY NA STRANU.
- BRÁNÍCI HRÁČ BEZ BALONU HO KOPÍRUJE.
- NA SIGNÁL SE SNAŽÍ ÚTOČÍCÍ HRÁČ PROJÍT BRANKOU, ANIŽ BY MU BRÁNÍCI HRÁČ SEBRAL ROZLIŠOVÁK KTERÝ MÁ ZA PASEM.

Časová dotace : 6 min

NA TŘETÍHO - OFFLOAD



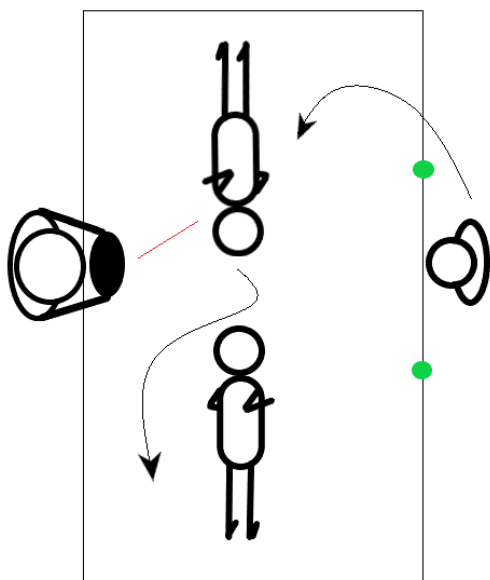
POPIS :

- DVA ÚTOČÍCÍ HRÁČI SI MEZI SEBOU PŘIHRÁVAJÍ BALON.
- BRÁNÍCI HRÁČ SE JIM V TOM SNAŽÍ ZAMEZIT. BUŤ TÍM, ŽE SE JIM SNAŽÍ SEBRAT BALON A NEBO SE JE SNAŽÍ VYTLAČIT DO AUTU.
- HRÁČ S BALONEM SI MŮŽE POMÁHAT VOLNOU RUKOU, ABY SE BRÁNÍCI HRÁČ NEDOSTAL NA BALON.
- ÚTOČÍCÍ MŮŽOU PŘIHRÁVAT BALON AŽ 2 VTEŘINY POTOM CO SE JICH BRÁNÍCI HRÁČ DOTKNE.

Časová dotace : 6 x 1 min

Klíčové národní téma: Duel & offload

SKILL ZÓNY



ÚNIK - START ZE ZEMĚ

POPIS :

- DVA HRÁČI LEŽÍ PROTI SOBĚ NA ZEMI V KORIDORU. TŘETÍ STOJÍ MIMO KORIDOR.
- NA POVEL SE ZVEDNOU A TRENÉR JEDNOMU HRÁČI PŘIHRÁJE BALON. TEN SE NÁSLEDNĚ SNAŽÍ PŘEKONAT HRÁČE PROTI SOBĚ.
- TŘETÍ HRÁČ MIMO KORIDOR SE ZAPOJUJE A JE V PODPOŘE HRÁČI KTERÝ DOSTAL BALON.

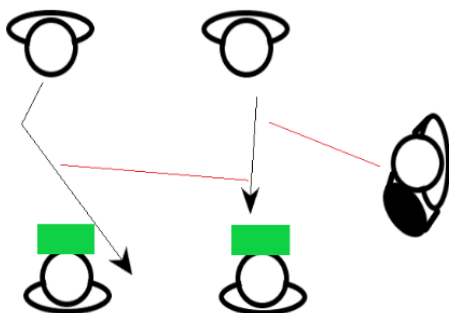
Časová dotace : 6 min

NÁBĚH DO PŘIHRÁVKY

POPIS :

- DVA HRÁČI ÚTOČÍ PROTI :

1. DVĚMA NARAŽEČŮM - PRVNÍ NARAŽEČ STATICKÝ, DRUHÝ SE POHYBUJE POUZE DO STRANY.
2. DVĚMA NARAŽEČŮM - OBA NARAŽEČE SE POHYBUJÍ DO STRANY.
3. DVĚMA BRÁNÍCÍM HRÁČŮM - KONTAKT

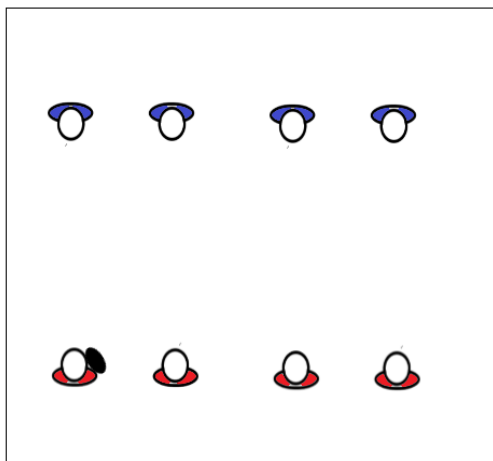


Časová dotace : 6 min

Klíčové národní téma: Duel & offload

HERNÍ ZÓNA

OFFLOAD RUGBY



POPIS :

- 2 TÝMY HRAJÍ PROTI SOBĚ RUGBY. PLNÝ KONTAKT.

PRAVIDLA :

- PO SKLÁDCE SE NEBERE BALON.

- NEJSOU RUCKY.

- SLOŽENÝ HRÁČ MŮŽE PŘIHRÁT ZE ZEMĚ NEBO PREZENTOVAT BALON, PŘIČEMŽ ROZEHRÁVÁ DALŠÍ ÚTOČÍCÍ HRÁČ.

- ÚTOČÍCÍ MŮŽSTVO MÁ POUZE 4 FÁZE ABY PŘEKONALO SOUPEŘE A SKOROVALO.

- POKUD SE MU TO NEPODARÍ, POTOM BALON ZÍSKÁVÁ DRUHÁ STRANA.

- SLOŽENÍ NA ZEM SE POČÍTÁ JAKO JEDNA FÁZE.

Časová dotace : 6 min