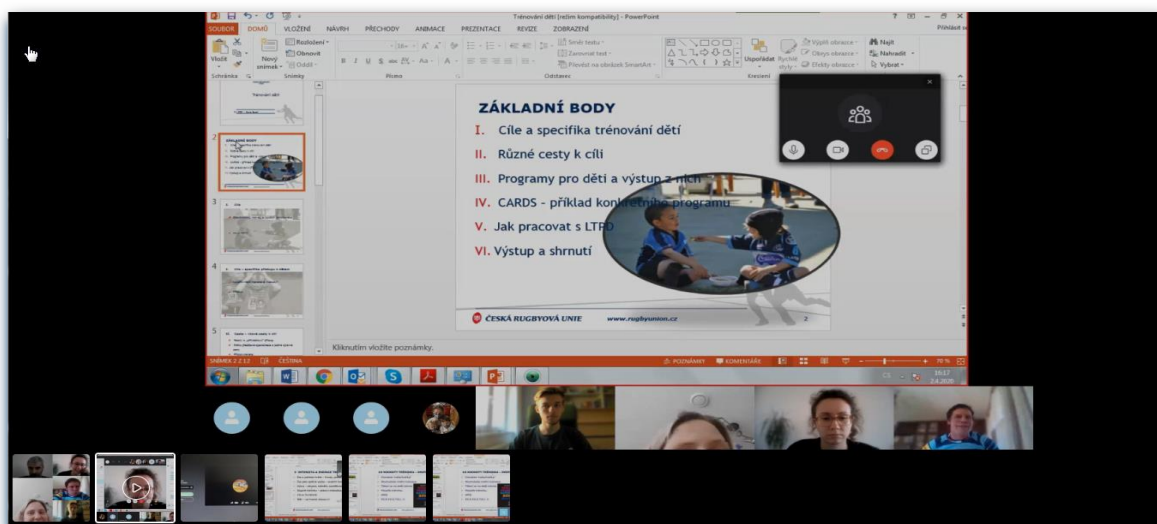


PROGRAM ON-LINE VZDĚLÁVÁNÍ ČSRU 2020

SKUPINA ON-LINE VZDĚLÁVÁNÍ: [HTTPS://JOIN.SKYPE.COM/EOZ5ABDWBHQI](https://join.skype.com/eoZ5ABDWBHQI)

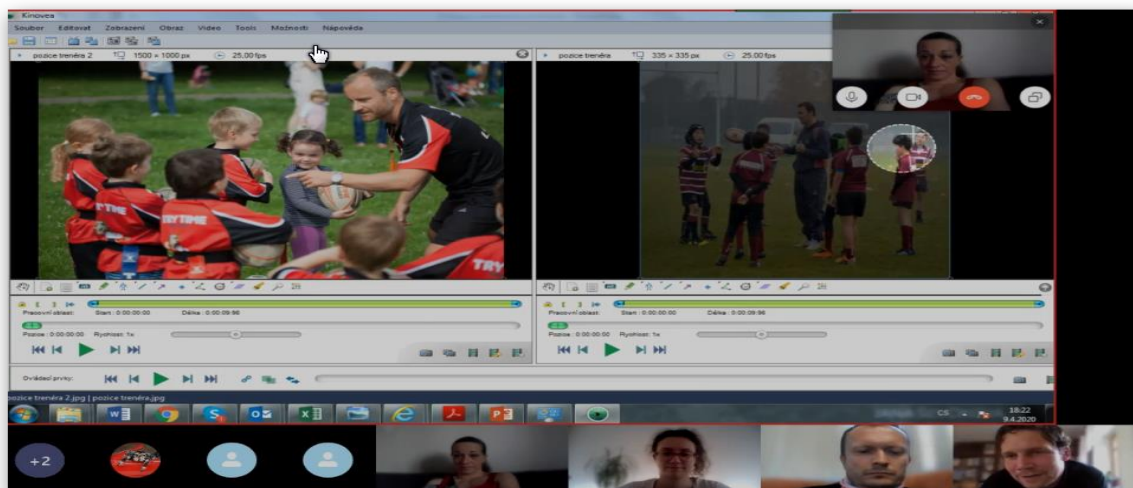
ON-LINE KURZY ČSRU ZORGANIZOVANÉ V UPLYNULÝCH 2 MĚSÍČÍCH

1. 2.4.2020 OD 16:00 DANIEL BENEŠ: **TRÉNOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽNICKÝCH KATEGORIÍ - SOUČASNÉ TRENDY, SPECIFICKÝ PŘÍSTUP K JEDNOTLIVÝM KATEGORIÍM A JEJICH ZÁKLADNÍ PRIORITY Z HLEDISKA LTPD (DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE).**



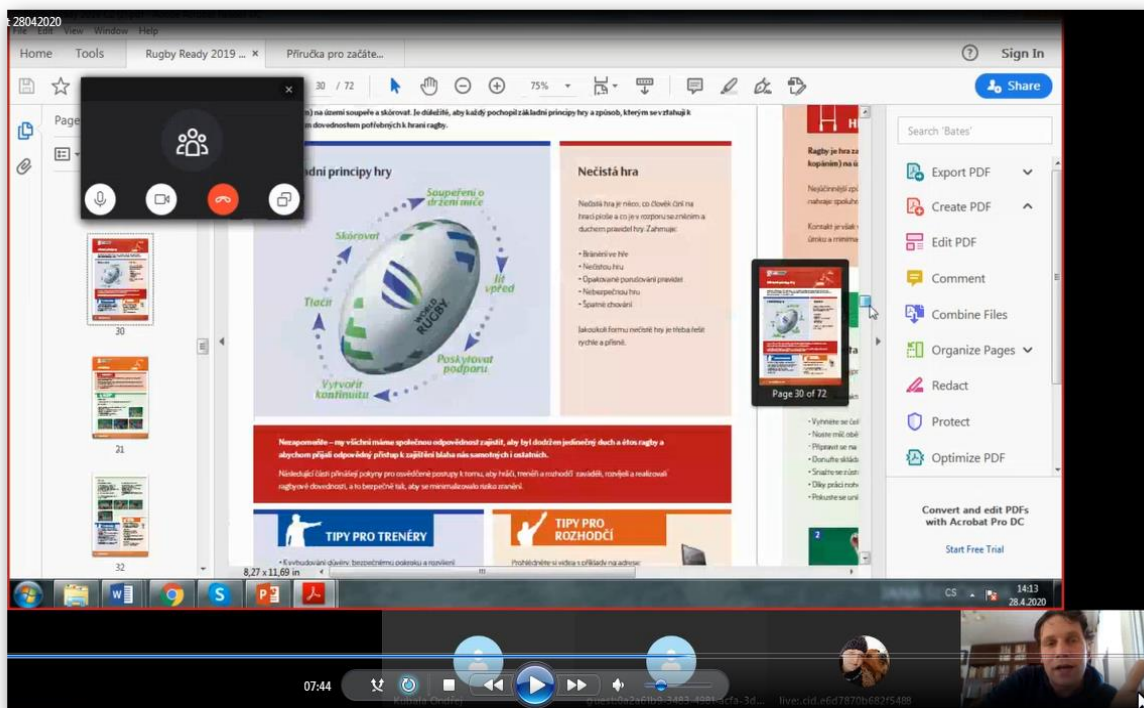
<https://join.skype.com/eoZ5abdwbHQI>

2. 9.4.2020 OD 17:00 DANIEL BENEŠ: **TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA A JEJÍ MAXIMÁLNÍ VYUŽITÍ - 10 KROKŮ VYCHÁZEJÍCÍCH Z PRAXE NA NAŠICH HŘIŠTÍCH, JAK ZEFEKTIVNIT TRÉNINK NAPŘÍČ KATEGORIEMI.**



<https://join.skype.com/eoZ5abdwbHQI>

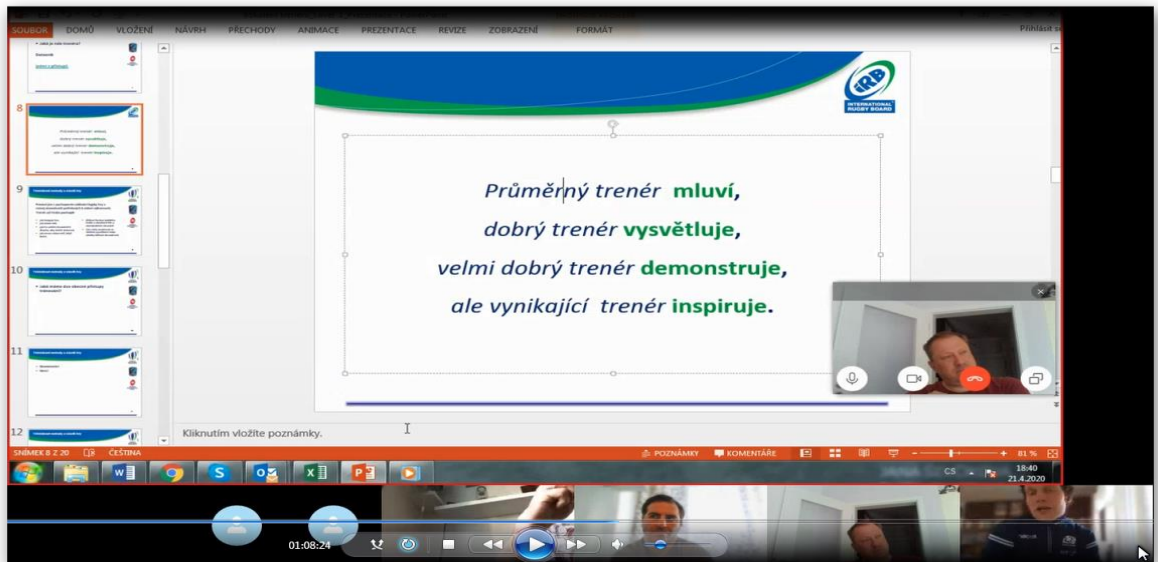
3. 14.4.2020 od 15:00 DANIEL BENEŠ: **WORLD RUGBY – RUGBY READY. VSTUPNÍ KURZ DO RAGBY, MORÁLNÍ KREDIT RAGBY. ZÁKLADNÍ OBLASTI HRY A SLOŽKY PŘÍPRAVY. PROPOJENO S LEVELEM I. PŘEDSTAVENÍ SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ ČSRU V PRAXI.**



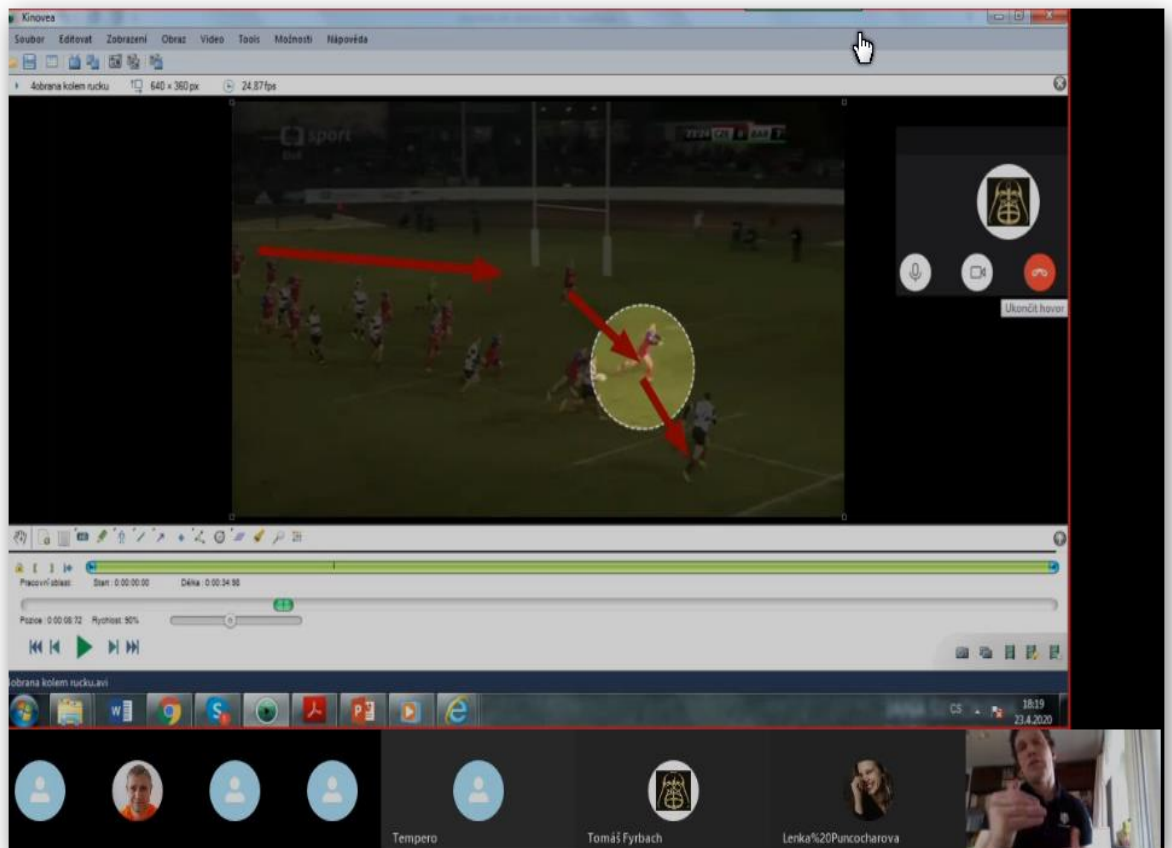
4. 16.4.2020 od 17:00 DANIEL BENEŠ: **PRÁCE S TÝMEM A HLAVOU HRÁČE/HRÁČKY - NASTAVENÍ TÝMOVÉ KULTURY, VNITŘNÍ HODNOTY A PRAVIDLA TÝMU. ZÁKLADY MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY NAPŘÍČ KATEGORIEMI.**



5. 21.4.2020 od 17:00 **WORLD RUGBY LEVEL I**. HODNOTY RUGBY A JEJICH VYUŽITÍ V PRAXI. ZNALOST A VYUŽITÍ HERNÍCH PRINCIPŮ. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA, JEJÍ SKLADBA, VARIANTY A PLÁNOVÁNÍ.



6. 23.4.2020 od 17:00 DANIEL BENEŠ: **HERNÍ PLÁN TÝMU – OBRANA**. PRINCIPY OBRANY. DRUHY KOLEKTIVNÍ OBRANY, RYCHLOST OBRANNÉ LINIE A ROLE HRÁČŮ V OBRANĚ. ROZHODOVÁNÍ HRÁČŮ V OBRANĚ V 15s A 7s.



7. 29.4.2020 od 20:00 DANIEL BENEŠ: **WORLD RUGBY 15s LEVEL II. TRENÉRSKÁ FILOZOFIE. PŘÍSTUP A KOMUNIKACE TRENÉRA S TÝMEM, TRENÉRSKÉ STYL. METODY PRÁCE: ANALÝZA KLÍČOVÝCH FAKTORŮ + FUNKČNÍCH ROLÍ HRÁČŮ**

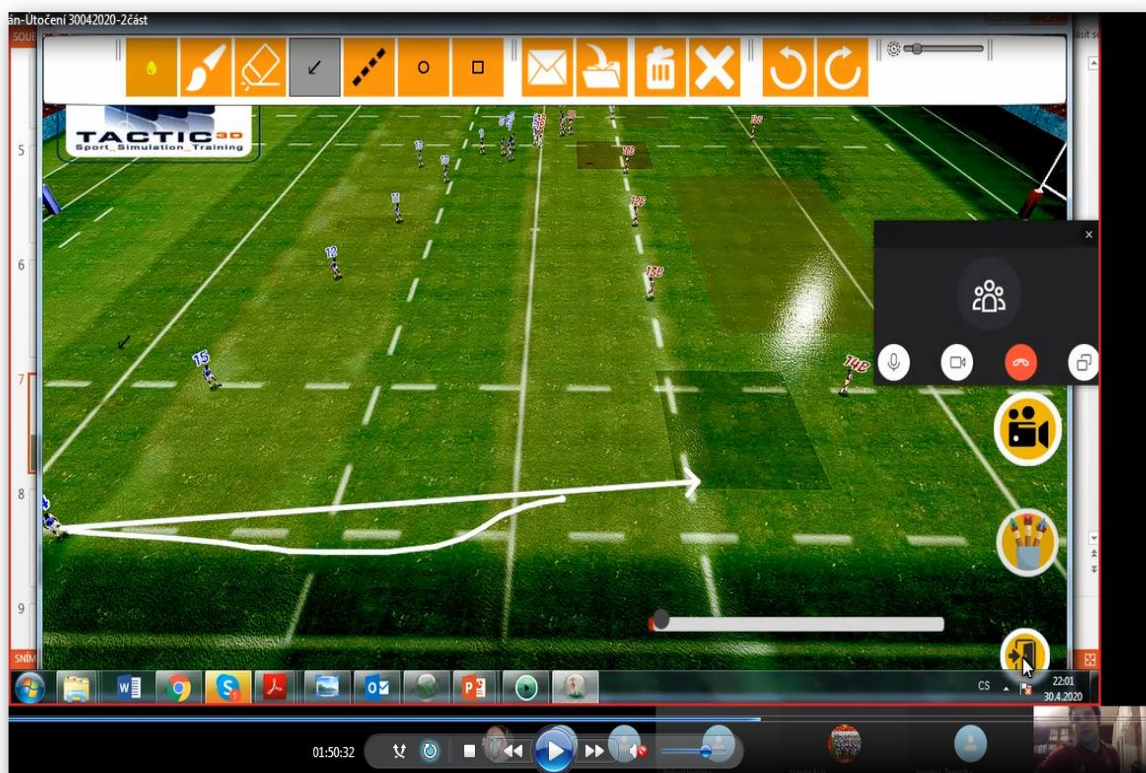


STYL TRENÉRSTVÍ

Trenér v centru dění	Hráč v centru dění
Drily	X Hry
Instrukce	x Otázky
Zaměřeno na techniku	x Potřeby hráče
Výkon	x Osobnost hráče
Vítězství	x Rozvoj
Trenér rozhoduje o všem	x Hráči rozhodují
Autoritativní vedení	x Demokracie
Struktura	x Chaos, „ruce pryč“
Ríct a ukázat	x Zeptat se a naslouchat

Výhody a nevýhody?
Kam patříš Ty a v jakých situacích?

8. 30.4.2020 od 20:00 DANIEL BENEŠ: **HERNÍ PLÁN TÝMU – ÚTOČENÍ. JAK VYUŽÍT POTENCIÁL TÝMU A VYTVOŘIT MU HERNÍ PLÁN NA MÍRU. VYUŽITÍ PROSTORU. ROLE HRÁČŮ PŘI ÚTOČENÍ A JEJICH POSTUPNÝ VÝVOJ VE VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH. VZTAH 7s A 15s PRO ROZHODOVÁNÍ HRÁČŮ PŘI ÚTOČENÍ.**

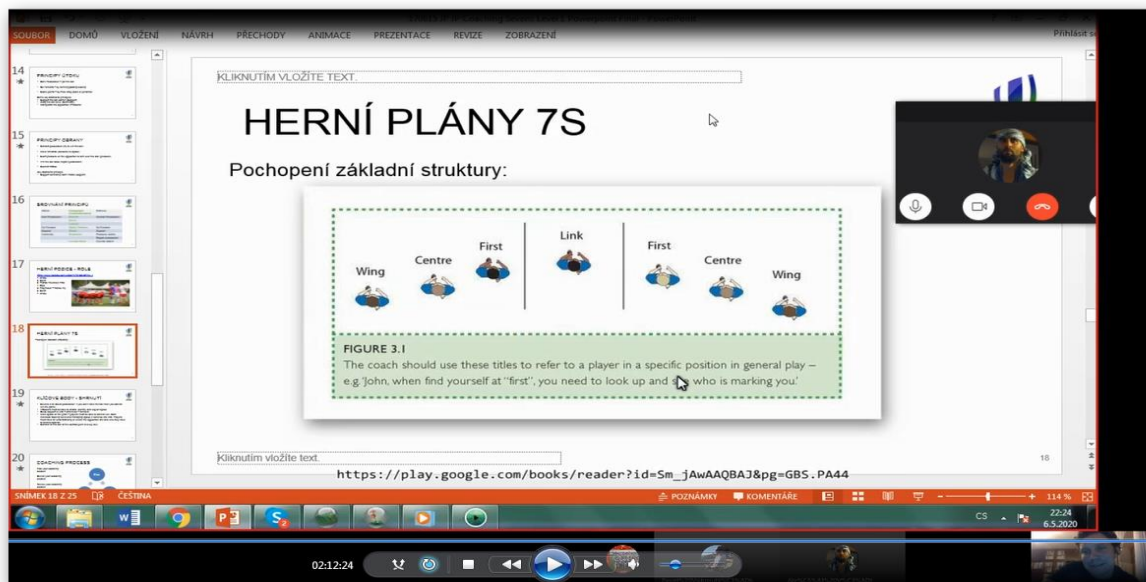


TACTIC 3D
Sport Simulation Training

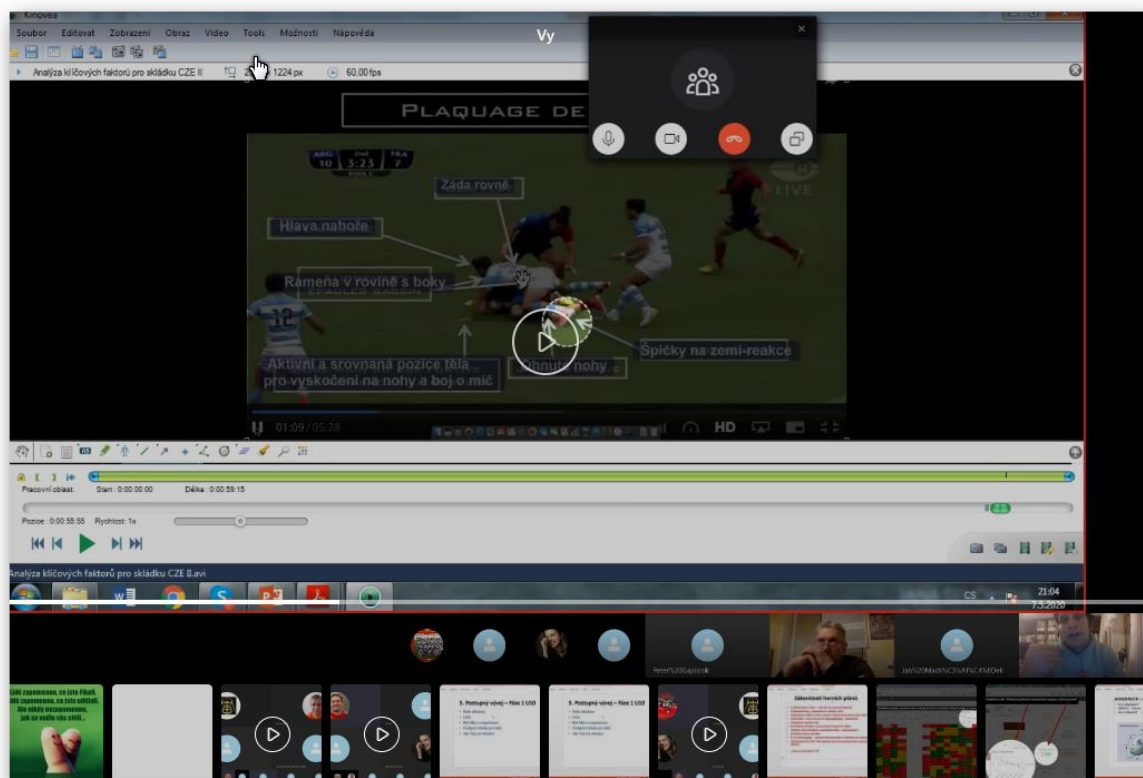
01:50:32

22:01
30.4.2020

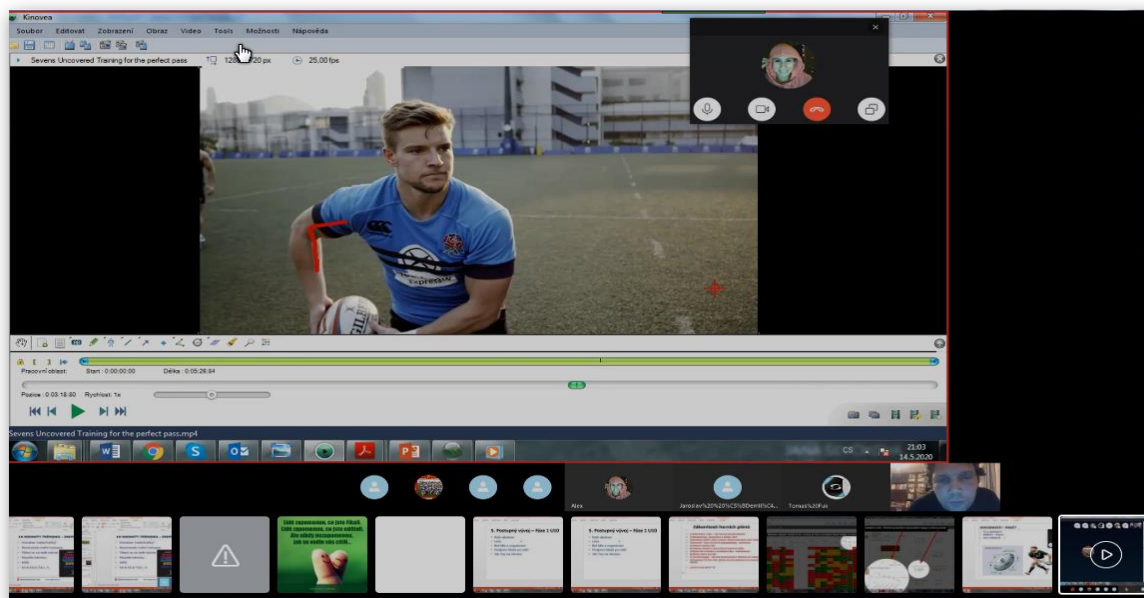
9. 6.5.2020 OD 20:00 DANIEL BENEŠ: **WORLD RUGBY 7s LEVEL I. ROZDÍLY A STYČNÉ PLOCHY 7s A 15s. SEDMIČKY Z POHLEDU VŠECH 5TI SLOŽEK PŘÍPRAVY. ZÁKLADY HERNÍHO PLÁNU 7s. POSTY V 7s A ROLE HRÁČŮ V OTEVŘENÉ HŘE.**



10. 7.5.2020 OD 20:30 DANIEL BENEŠ: **INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI A JEJICH TRÉNINK. SKLÁDKA. DRUHY SKLÁDKY A KLÍČOVÉ BODY=FAKTORY. SPECIFIKA TRÉNINKU SKLÁDKY. TRÉNÉRY ZVOLENÁ TÉMATA A PODNĚTY K DISKUZI. ZÁKLADNÍ METODY PRO DOVEDNOSTNÍ TRÉNINK A JEJICH PROVEDENÍ POD TLAKEM. INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP K HRÁČI/HRÁČĚ.**



- 11.** 14.5.2020 OD 20:30 DANIEL BENEŠ: **INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI A JEJICH TRÉNINK. PŘIHRÁVKY. DRUHY PŘIHRÁVKY A JEJÍ KLÍČOVÉ BODY NAPŘÍČ KATEGORIEMI** TRENÉRY ZVOLENÁ TÉMATA A PODNĚTY K DISKUZÍ.

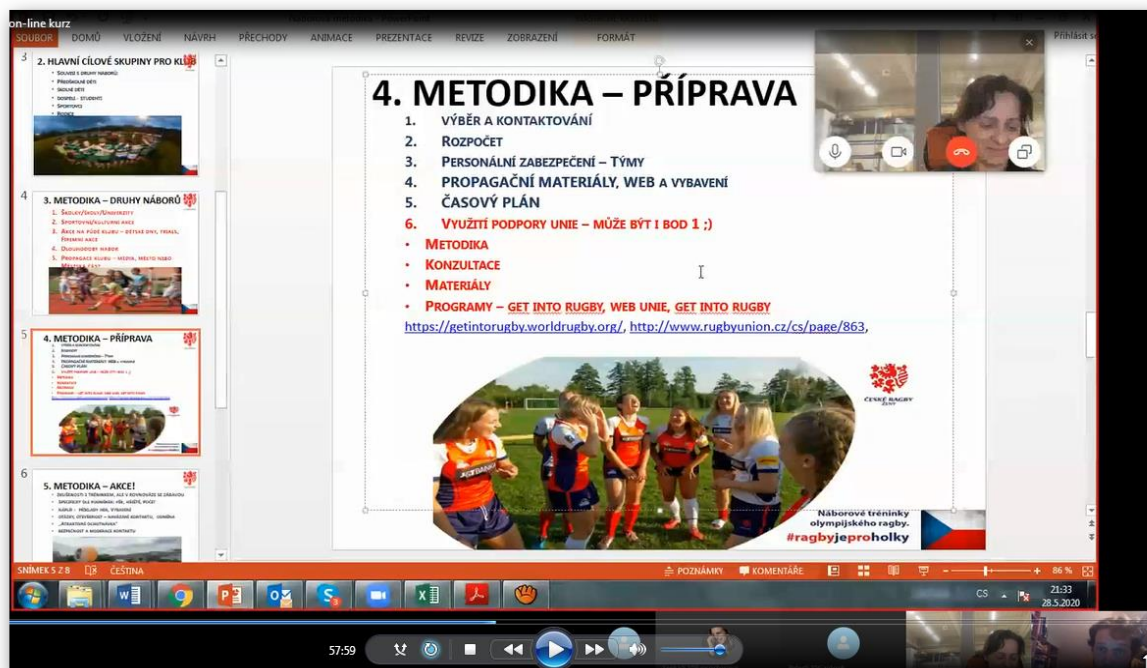


<http://www.rugbyunion.cz/cs/article/1651>

- 12.** 21.5.2020 OD 20:30 DANIEL BENEŠ: **HRA PO SKLÁDCE A RUCK. ÚTOČNÝ I OBRANNÝ RUCK, JEHO TRÉNINK NAPŘÍČ KATEGORIEMI. PRAVIDLA A BEZPEČNOST. ROLE HRÁČŮ A JEJICH KLÍČOVÉ FAKTORY. TRENÉRY ZVOLENÁ TÉMATA NA PŘÁNÍ A K DISKUZÍ.**



- 13.** 28.5.2020 OD 21:00 DANIEL BENEŠ **NÁBOROVÁ METODIKA. STRATEGIE NAVÝŠENÍ ČLENSKÉ ZÁKLADNY V KLUBU. PROPAGACE UNIE, KLUBU A RAGBY JAKO TAKOVÉHO. DRUHY NÁBOROVÝCH AKCÍ, JEJICH PLÁNOVÁNÍ, ORGANIZACE A NÁPLŇ. VNÍMÁNÍ RAGBY U NÁS A PŘÍLEŽITOSTI K PŘEDSTAVENÍ RAGBY CO NEJŠIRŠÍ VEŘEJNOSTI.**



4. METODIKA – PŘÍPRAVA

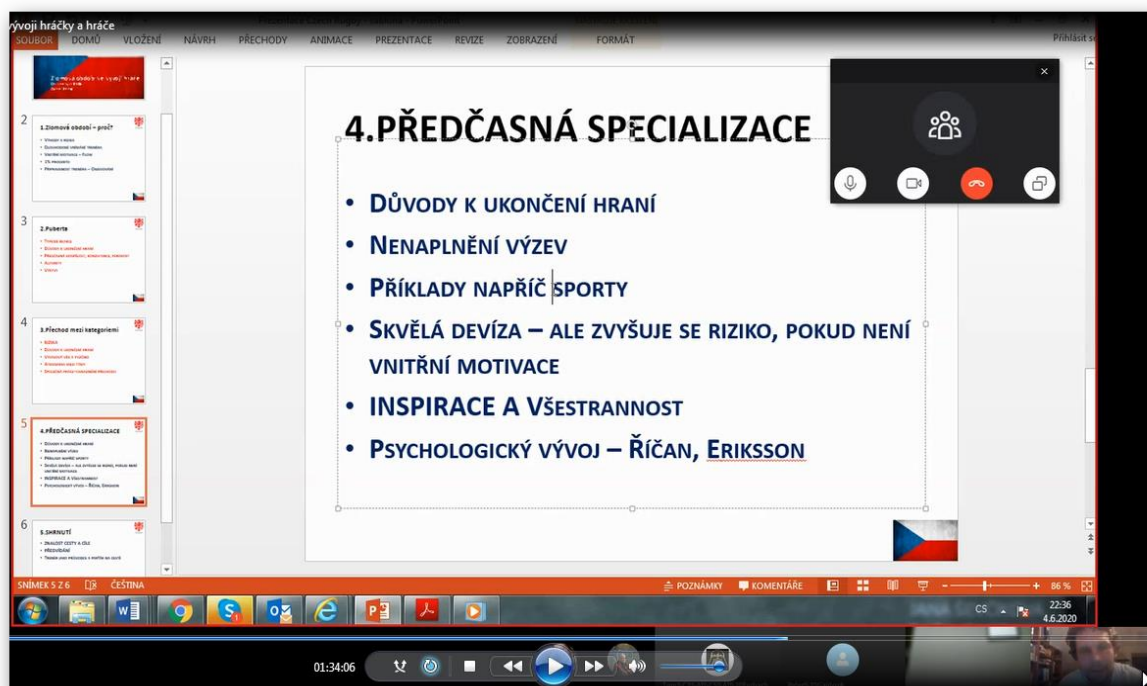
1. VÝBĚR A KONTAKTOVÁNÍ
2. ROZPOČET
3. PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ – TÝMY
4. PROPAGAČNÍ MATERIÁLY, WEB A VYBAVENÍ
5. ČASOVÝ PLÁN
6. VYUŽITÍ PODPORY UNIE – MŮŽE BÝT I BOD 1 ;)

- METODIKA
- KONZULTACE
- MATERIÁLY
- PROGRAMY – GET INTO RUGBY, WEB UNIE, GET INTO RUGBY

<https://getintorugby.worldrugby.org/>, <http://www.rugbyunion.cz/cs/page/863>

Náborová treninky olympijského ragby.
#ragbyjeproholky

- 14.** 4.6.2020 OD 21:00 DANIEL BENEŠ: **DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE – ZLOMOVÁ OBDOBÍ VE VÝVOJI HRÁČE. SCHOPNOST TRENÉRA DLOUHODOBĚ PŘEDVÍDAT RIZIKA VE VÝVOJI HRÁČE/HRÁČKY - PUBERTA, PŘEDČASNÁ SPECIALIZACE, PŘECHOD DO DOSPĚLÝCH - PŘEDCHÁZET JIM A JAK S NIMI PRACOVAT.**



4. PŘEDČASNÁ SPECIALIZACE

- DŮVODY K UKONČENÍ HRANÍ
- NENAPLNĚNÍ VÝZEV
- PŘÍKLADY NAPŘÍČ SPORTY
- SKVĚLÁ DEVÍZA – ALE ZVYŠUJE SE RIZIKO, POKUD NENÍ VNITŘNÍ MOTIVACE
- INSPIRACE A VŠESTRANNOST
- PSYCHOLOGICKÝ VÝVOJ – ŘIČAN, ERIKSSON

- 15.** 11.6.2020 OD 21:00 DANIEL BENEŠ: **DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE – ÚPRAVY PRAVIDEL MLÁDEŽE ČSRU 2020.** DŮVODY KE ZMĚNÁM V PRAVIDLECH. PŘEDSTAVENÍ PROBÍHAJÍCÍ ANALÝZY HRY DĚTÍ. JEDNOTLIVÉ KATEGORIE A JEJICH ÚPRAVY (PŘEDEVŠÍM U6 –U12), ABY KORESPONDOVALY S DLOUHODOBÝM ROZVOJEM HRÁČE ČSRU.



- 16.** 18.6.2020 OD 21:00 **MAREK PLUHAŘ, DANIEL BENEŠ: SÍLA A KONDICE WR LEVEL I.** FYZICKÁ PŘÍPRAVA PRO RAGBY 15S A 7S. SPECIFIKA RAGBY A POŽADAVKY HRY NA HRÁČE A JEDNOTLIVÉ POSTY. ZÁSADY BEZPEČNOSTI A SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA HRÁČŮ. SLOŽKY FYZICKÉ (KONDIČNÍ) PŘÍPRAVY A JEJÍ PLÁNOVÁNÍ SE ZDŮRAZNĚNÍM RYCHLOSTNÍHO TRÉNINKU. PŘÍSTUPY NAPŘÍČ KATEGORIEMI.



- 17. 25.6.2020 OD 21:00 MICHAL OUŘEDNÍK, DANIEL BENEŠ: ORGANIZACE TÝMU, KLUBU A KRÁTKODOBÉ NEBO DLOUHODOBÉ PLÁNOVÁNÍ. TRENÉŘINA Z MANAŽERSKÉHO ÚHLU POHLEDU, ORGANIZAČNÍ STRUKTURA TÝMU A KLUBU. VIZE A MISE, PRIORITY A POSTUPNÉ KROKY, CÍLE.**

Planování - trenéřina z manažerského úhlu pohledu

	neděle	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
1	výběh	výběh	výběh	výběh	výběh	výběh	výběh	výběh
2	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce	a koupání v rybníce
3	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena	snídaně a ranní hygiena
4								
5	příprava na trénink		příprava na trénink		příprava na trénink		příprava na trénink	balení
6	trénink I			trénink III		trénink V	trénink VII	
7	koupání v rybníce			koupání v rybníce		koupání v rybníce	koupání v rybníce	cesta domů
8	oběd			oběd		oběd	oběd	
9		celodenní pochod na Landštejn		celodenní výlet				
10		polední klid		polední klid		polední klid	polední klid	příjezd do Chrástian
11	sráž a odjezd na Abef	svačina a příprava na trénink		svačina a příprava na trénink		svačina a příprava na trénink	svačina a příprava na trénink	
12		trénink II		trénink IV		trénink VI	trénink VIII	
13								
14	příjezd do kempu a ubytování	koupání v rybníce	koupání v rybníce	koupání v rybníce	koupání v rybníce	koupání v rybníce	koupání v rybníce	
15		volný program	volný program	příprava na lázeň	volný program	volný program	volný program	
16	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	večeře	
17	volný program	skills session I	skills session II	příprava na lázeň	skills session III	skills session IV	skills session V	
18								
19	zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	trénérský meeting zpracování a plán na další den	
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								

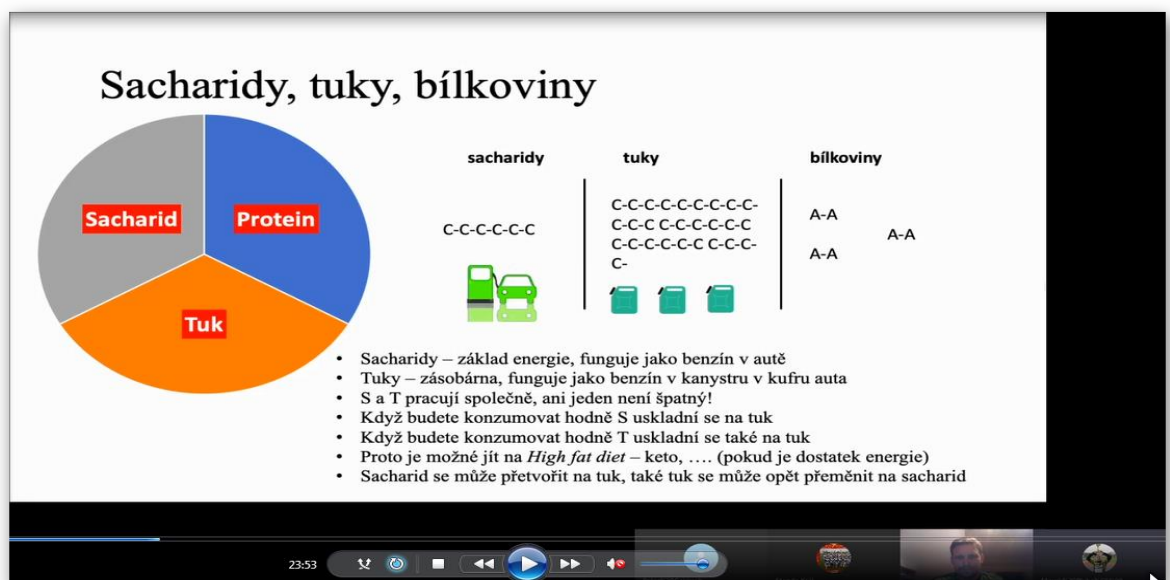
Téma tréninku

	U8 - U10	U12 - U14
Trénink I.	snv. dovednost - chytání a přihrávka	agility - rychlost, obratnost
Trénink II.	snv. dovednost - obratnost, síla	snv. dovednost - chytání
Trénink III.	hra v podpoře	agility - rychlost, obratnost
Trénink IV.	agility - rychlost, obratnost, síla	hra v podpoře
Trénink V.	snv. dovednost - skládka	agility - rychlost, obratnost
Trénink VI.	agility - rychlost, obratnost, síla	snv. dovednost - skládka
Trénink VII.	kolévková obrana	agility - rychlost, obratnost
Trénink VIII.	agility - rychlost, obratnost	kolévková obrana
Skills session I.		přihrávka v kontaktu / c
Skills session II.		přihrávka ze země
Skills session III.		chytání
Skills session IV.		kopání
Skills session V.		ruckng

individuální dovednosti max. 60 minut
rozehráli - tématické se zapojením dovednosti chytání a přihrávky
hlavní část - nácvik dovednosti (2 - 3 cvičení)
závěr - využití dovednosti ve hře (neúplně modifikovat a přizpůsobit k využití dovednosti)

agility - rychlost, obratnost, síla, vytrvalost max. 60 minut
agility / obratnost ABC - agility before contact
rychlost polkové starty
síla kluky, dřepy, výpady, plank
vytrvalost zábavná hra (teambuildingová hra)

- 18. 3.7.2020 OD 21:00 MAREK PLUHAŘ, DANIEL BENEŠ: VÝŽIVA A REGENERACE JAKO SOUČÁST PŘÍPRAVY. PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTUP K RAGBY APLIKOVATELNÝ I V AMATÉRSKÝCH PODMÍNKÁCH. SLOŽKY VÝŽIVY A JEJÍ SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ. ZÁKLADY METABOLISMU A FYZIOLOGIE ZÁTĚŽE. VÝZNAM REGENERACE A PŘEDEVŠÍM SPÁNKU. METODY MONITOROVÁNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU.**





ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

NAPLÁNOVANÉ ON-LINE KURZY ČSRU PRO LÉTO 2020

- 19. ČTVRTEK 16.7.2020 OD 21:00 OLGA ŠTASTNÁ, DANIEL BENEŠ: PÉČE O ZDRAVÍ HRÁČE A HRÁČKY V RAGBY. PREVENCE ZRANĚNÍ. PŘÍSTUP KE ZRANĚNÍM, LÉČBA A REHABILITACE. PRVNÍ POMOC.**



- 20. ÚTERÝ 21.7.2020 (KEMP ČSRU) OD 21:00 ANTONÍN BRABEC, DANIEL BENEŠ. KOPÁNÍ, HRA NOHAMA. TECHNIKA KOPU A JEJÍ VYUŽITÍ VE HŘE. DRUHY KOPŮ. TRÉNINK KOPŮ NAPŘÍČ KATEGORIEMI, FYZICKÁ A MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA KOPÁČE.**





ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

- 21. ČTVRTEK 23.7.2020 (KEMP ČSRU) OD 21:00 FILIP VACEK, DANIEL BENEŠ LTPD – DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE ČSRU, PŘEDSTAVENÍ KLÍČOVÝCH NÁRODNÍCH TÉMAT A PRIORIT JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ. KURZ ÚZCE SOUVISÍ S JIŽ PROBĚHLÝMI ŠKOLENÍ ÚPRAV PRAVIDEL A ZLOMOVÝCH OBDOBÍ VE VÝVOJI HRÁČE A DOPLŇUJE JE DO CELKOVÉHO OBRAZU DLOUHODOBÉHO ROZVOJE HRÁČE ČSRU.**



- 22. ČTVRTEK 30.7.2020 OD 21:00 TOMÁŠ TŮMA, DANIEL BENEŠ: PRAVIDLA RAGBY Z POHLEDU ROZHODČÍHO A TRENÉRA. DUCH PRAVIDEL, JEJICH SMYSL A VÝKLAD. VÝVOJ A NEJVÝRAZNĚJŠÍ ZMĚNY V POSLEDNÍCH LETECH. RIZIKA NEPOCHOPENÍ NĚKTERÝCH PRAVIDEL Z PRAXE. MOŽNOSTI SPOLUPRÁCE ROZHODČÍ – TRENÉR NAPŘ. NA TRÉNINKU A PŘI VZDĚLÁVÁNÍ HRÁČŮ A TRENÉRŮ.**





ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

- 23. ČTVRTEK 6.8.2020 OD 21:00 MIROSLAV NĚMEČEK, DANIEL BENEŠ. AUT - TECHNIKA A ORGANIZACE AUTOVÉHO VHAZOVÁNÍ. VYUŽITÍ AUTU V HERNÍM PLÁNU. TRÉNINK A BEZPEČNÉ PROVEDENÍ AUTU NAPŘÍČ KATEGORIEMI. MAUL PO AUTU.**



- 24. ÚTERÝ 11.8.2020 OD 21:00 ONDŘEJ SURGA, DANIEL BENEŠ. TRÉNÉRSTVÍ RAGBY Z PRÁVNÍHO POHLEDU. ŘÁDY, SMĚRNICE A LEGISLATIVA ČSRU V PRAKTICKÉ TRÉNÉŘINĚ. AKTUÁLNÍ ZMĚNY ŘÁDŮ. KDE JE HLEDAT A JAK SE V NICH ORIENTOVAT, JEJICH VÝZNAM PRO PRÁCI S TÝMEM.**





ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

- 25. ČTVRTEK 13.8.2020 OD 21:00 ROMAN ŠUSTER, DANIEL BENEŠ. MLÝN -**
TECHNIKA V MLÝNU A JEJÍ POSTUPNÝ VÝVOJ NAPŘÍČ KATEGORIEMI. VAZBA A ORGANIZACE
MLÝNA, VYUŽITÍ V HERNÍM PLÁNU TÝMU. PŘEDSTAVENÍ PASU PRO HRÁČE 1.ŘADY.



- 26. STŘEDA!! 19.8.2020 OD 21:00 ONDŘEJ KUTIL, DANIEL BENEŠ: HRA ROJE PO**
STANDARDNÍCH SITUACÍCH A V OTEVŘENÉ HŘE. FORMACE ROJNÍKŮ A JEJICH VYUŽITÍ
V HERNÍM PLÁNU. PROVÁZANOST ROJE S ÚTOKEM. JAK NA POSTUPNOU SPECIALIZACI HRÁČŮ.



- 27. ÚTERÝ 25.8.2020 TOMÁŠ KREJČÍ, DANIEL BENEŠ. WR 7s LEVEL II - 7s PRO POKROČILÉ.**
KOMBINACE A DETAILNÍ VARIANTY STANDARDNÍCH SITUACÍ, HERNÍ PLÁNY A PODROBNÉ ROLE HRÁČŮ V PRAXI. PŘÍNOS 7s DO 15s A PŘEDEVŠÍM DO HRY ÚTOKU.



- 28. ČTVRTEK 27.8.2020 MARTIN JÁGR, DANIEL BENEŠ. HRA ÚTOKU Po STANDARDNÍCH SITUACÍCH A V OTEVŘENÉ HŘE.** KOMBINACE ÚTOČNÍKŮ A JEJICH VYUŽITÍ V HERNÍM PLÁNU. PROVÁZANOST ÚTOKU S ROJEM. JEDNOTLIVÉ POSTY A JEJICH ROLE V MODERNÍM RAGBY.





**ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE**