



**ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE**

**HODNOCENÍ
VÝBĚROVÉHO SOUSTŘEDNÍ REPREZENTACE ŽEN 7 's
26.11. 2016 – 27.11.2016**

Michal Ouředník – manažer týmu

Daniel Beneš – hlavní trenér

Jan Maštera – kondiční trenér

Michal Šaroch – fyzioterapeut



První výběrové soustředění se uskutečnilo na Stadionu Markéta, bylo naplánováno na celý víkend. Na tomto soustředění jsme se zaměřili na všechny složky sportovního výkonu a snažili jsme se představit všem hráčkám, jak budeme v nadcházející přípravě pracovat.

Fyzická kondice

Hráčkám byl představen plán fyzické přípravy. Většinu tréninkových jednotek jsme věnovali právě tématu fyzické přípravě. Pro ilustraci přikládáme jednu z tréninkových jednotek atletického posilování. Kruhový trénink (každé stanoviště mělo délku cca 2 min).

[Atletické posilování](#)

[Reakční rychlost](#)

[Rychlost](#)

[Zrcadlo](#)

[Běh s odporem](#)

[Plyometrie](#)

[Evazivní technika ve dvojici](#)

[Skok / běh s odporem](#)

Další částí fyzické přípravy bylo testování, hráčky jsme testovali na 5 stanovištích:

Skok z místa

Hod medicinbalem

[Agility kuželový test](#)

[Illinois agility test](#)

Yo-yo test / píp test (hráčky běhají vzdálenost 20 m, v průběhu se jim zkracuje časový limit).

Hráčky se tak seznámily s prostředky, které jsou zaměřené na rozvoj maximální rychlosti a výbušné síly, kde máme velké rezervy. Důležité je si uvědomit, že součástí přípravného období, kdy jsou tréninky spíše objemového charakteru, by měl být vzhledem k naší specializaci minimálně jeden trénink rychlostní. Toto seznámení dalo hráčkám představu, jak by takový trénink měl vypadat a mohou se mu věnovat jak na plánových regionálních kempch nebo po konzultaci s reprezentačním kondičním trenérem individuálně podle tréninkového plánu, který bude korespondovat s klubovou kondiční přípravou. Úroveň kondice bude sledována pomocí kondičních testů.

Mentální příprava

Ze zkušeností z minulých let víme, že tuto složku sportovního výkonu nemůžeme opomenout. S hráčkami jsme se bavili o tom, jak pracují se svou trémou. Jak se dostávají do „závodní pohody“. Hráčky vyplňovali jednoduchý dotazník, na základě kterého zařadíme techniky ovládání trémy do naší přípravy a lépe tak budeme s hráčkami pracovat na ovládání trémy. Dalším tématem, které spadá do mentální přípravy, je budování týmové koheze. V nadcházejícím období je naším úkolem pracovat s hráčkami a rozvíjet je jako individuality, ale druhá stránka je tyto individuality spojit v jeden tým. Jeden s aspektů pro dobře fungující tým jsou i týmová pravidla, která si hráčky během soustředění určily.

Herní plán

Aby soustředění poskytlo hráčkám ucelený vstup do celoroční práce, bylo završeno tréninkem zaměřeným na základní principy naší hry a tedy konkrétněji i herní plán. Ten je do značné míry postaven na naší loňské práci a především na úplném pochopení jednotlivých rolí ve hře. Díky videorozborům z minulých ME jsme měli příležitost konkrétně ukázat, proč je každá role klíčová a jak se tyto role mění v závislosti na rychlosti hry, pohybu míče a samozřejmě i na pohybu a rozhodování soupeře.

Ve snaze udělat tento proces rozhodování a braní rolí na sebe jasnější a rychlejší klademe důraz na rozdělení hráček na tzv. mini týmy, trojice hráček, které jsou ve hře soběstačné, tedy schopné udržet míč. Po standardních situacích jsou to logicky hráčky 1, 2, 3 a většinou 5, 6, 7. Tyto trojice jsou pak propojené spojem (nejčastěji hráčka 4 nebo 5) která by měla díky kvalitní komunikaci a předvídání hry i celou hru zrychlovat a dávat jí co největší plynulost.

V obranné fázi hry je pak princip spolupráce trojic ještě užší, kdy jsou oba mini týmy propojeny v jednu kompaktní šestici hráček. Pohyb celého tohoto obranného bloku se pak řídí podle situace na hřišti a volí buď pasivnější obranu s důrazem na pokrytí křídelního prostoru (banán) nebo naopak obranu aktivní 1x1 (pressing). Důležitou komunikační roli nese opět 7dmá hráčka, tedy sweeper.

V tréninkové jednotce byly hráčky po rozehrání rozděleny na 3 týmy, které se neustále točily. Tato práce byla prokládána krátkými bloky soustředěným přímo na spolupráci v mini týmech a roli nosičky míče + její vnitřní a vnější podpory. Postupem času tak byly hráčky schopné tuto organizaci hry uvést do praxe v konkrétních herních situacích a plnit tak pokyny co mají hrát a hlavně si uvědomovat proč.

Čas pro další rozvíjení herního plánu přijde na konci zimy, přesto je už teď pro nás důležité jeho pochopení a přemýšlení nad ním.

Účast hráček ženské reprezentace 7' s

1	Čuprová	Pavlína	RC JIMI Vyškov
2	Damborová	Martina	RC Slavia Praha
3	Daníčková	Kateřina	RC Tatra Smíchov
4	Exnerová	Sára	RC Sparta Praha
5	Exnerová	Kristýna	RC Slavia Praha
6	Ferugová	Daniela	TJ Sokol Mariánské Hory
7	Fišrová	Pavlína	RC Tatra Smíchov
8	Hladilová	Klára	RC Sparta Praha
9	Hlaváčová	Martina	RC Tatra Smíchov
10	Hrabětová	Wendy	RK Petrovice
11	Nováková	Kateřina	RK Petrovice
12	Oupicová	Lucie	RC Mountfield Říčany
13	Pokorná	Kateřina	RC Tatra Smíchov
14	Soukupová	Hanka	RC Slavia Praha
15	Svobodová	Lucie	RK Petrovice
16	Šmejdivá	Aneta	RC Sparta Praha
17	Vrbacká	Kateřina	RC JIMI Vyškov
18	Vacková	Petra	RK Petrovice
19	Zdeňková	Eva	RC Sedlčany
20	Žižková	Šárka	RC Tatra Smíchov

Omluveny:

Bendová	Barbara	RK Petrovice
Koubová	Kateřina	RC Tatra Smíchov
Samková	Věra	RC Sparta Praha