



**ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE**

| HODNOCENÍ PŘÍPRAVY A ME ŽEN 7 ' S 2014

MICHAL OUŘEDNÍK

30.06.2014



Hráčky před mistrovstvím Evropy absolvovaly s novým realizačním týmem celkem 7 společných soustředění včetně jednoho přípravného turnaje v Nancy. Během těchto soustředění hráčky absolvovaly 30 tréninkových jednotek, 1 přípravný turnaj, tj. 6 přípravných utkání.

Soustředění měla následující vývoj:

TECHNIKA (individuální dovednosti) → TAKTIKA → STRATEGIE, resp. abychom mohli plnit herní plán, bylo nezbytné zaměřit se na rozvoj individuálních dovedností (chytání, přihrávky (všechny typy), kopání, individuální hra v rucku, skládka, evazivní technika).

Jediné soustředění, kde jsme přímo nerozvíjeli žádnou dovednost ani herní činnost bylo první soustředění (Screening day), které se uskutečnilo 15.02.2014 v Praze v Edenu, kam byly pozvány hráčky napříč republikou. Screening day nám sloužil k odhalení herních nedostatků, pozorování hráček a jejich následný výběr do širšího výběru reprezentace.

Na dalších dvou soustředěních jsme se zaměřili na rozvoj individuálních dovedností. 28.2. – 2.3. proběhlo soustředění na pražském Erzetu, hlavní téma: přihrávky (všechny typy) a základy útočení, resp. nalézání volného prostu. Pro následující soustředění 18.4. jsme využili soustředění reprezentace XV a sedmičkové reprezentantky jsme do Prahy pozvali o den dříve, abychom společně absolvovali další soustředění byt s jednou tréninkovou jednotkou, která byla zaměřena na pohyb v obraně.

Těmito soustředěními jsme položili základní kámen další přípravy a dále jsme se věnovali výhradně hernímu plánu, klíčová témata: obrana, protiútok, útočení – zejména hra v podpoře)

1.5. – 3.5. Brandýs nad Labem

Poslední soustředění před přípravným turnajem v Nancy, zaměřili jsme se především na kolektivní obranu, protiútok a podporu, měli jsme k dispozici všechna utkání z minulého mistrovství. Hráčkám jsme před každou tréninkovou jednotkou pustili několik ukázek na dané téma a snažili jsme se jim vysvětlit náš záměr a jakou cestou chceme jít.

Obrana – navázali jsme na předchozí soustředění, jelikož už hráčky měly povědomí o systému obrany, který chceme hrát. Cílem bylo, aby si hráčky osvojily systém obrany (4 + 2 + 1).

Protiútok – v dnešním ragby, nejen sedmičkovém, je protiútok velmi silná zbraň, kterou jsme chtěli využít. Abychom mohli soupeři ve hře vzít balon, zaměřili jsme se na individuální dovednost v rucku, díky které získáme balon soupeře. Na rozvoj těchto technik jsme věnovali několik tréninkových jednotek, bylo ovšem důležité, aby tyto techniky byly hráčky schopné použít v utkání.

Podpora – kámen úrazu našeho útočení. Když útočíme, izolujeme se a ztratíme balon, nebo když se dostaneme do obrany, případně za obranu, přihrávkou se dostáváme zpět před ní, a tudíž útok není dostatečně efektivní. Abychom tomu zabránili a zefektivnili naše útočení, zaměřili jsme se na pohyb podpory (postavení podporující hráčky v kolmici za nosičem balonu).

Postavení v kolmici za nosičem balonu nám mělo zajistit:

- okamžitou podporu ze správné strany / úhlu
- lehkou orientaci pro přihrávající hráčku (v kontaktu)
- hráčka v kolmici má větší přehled a možnost útočit na obě strany tudíž do volného prostoru.

Přesto, že jsme tato témata trénovali během několika málo dní, hráčky se dokázaly velmi rychle adaptovat na herní plán a velice rychle všechny tyto prvky aplikovaly do hry. K tomu nám pomohla i analýza hry z minulého mistrovství Evropy, kde jsme demonstrovali nedostatky, ale hlavně náš potenciál, hráčky byly schopné individuálně řešit herní situace. My jsme si dali za úkol vytvořit strukturu (herní plán), který by hráčkám pomohl řešit situace kolektivně a více si tak uvědomit svou roli v dané situaci.

Přípravný turnaj v Nancy (08.05. – 11.05.2014)

Na tento turnaj jsme si nedali žádné výkonové cíle. Naším hlavním cílem bylo dodržovat herní plán. Nutné podotknout, že jsme se do této doby nevěnovali příliš útočení a hře po standardních situacích kromě TK. Výkonostní cíle jsme sice neměli, ale přeci jen jsme si cíle na přípravný turnaj dali, a vycházeli jsme z dosavadní přípravy:

Nastavené cíle (na turnaj):

- v žádném zápase neobdržíme 30 bodů
- v každém zápase položíme 3 pětky
- vezmeme 3 rucky soupeře
- dáme min. 3 pětky z protiútoku
- uděláme 3 skládky, které donutí soupeře k chybě
- nedostaneme žlutou kartu
- v žádném utkání na nás nebudou odpískány 3 a více TK
- 3 pětky položíme po rozehrávání TK

Všechny tyto cíle se nám podařilo splnit až na první, kdy jsme prohráli s týmem Gennevilliers 0:34. Dále jsme si nastavovali cíle na každé utkání, tyto cíle jsme vždy měnili dle soupeře. Cíle byly zaměřeny na využití slabých stránek soupeře. Hráčky si také měly nastavit alespoň jeden individuální cíl (break tackle, získání soupeřova balonu, položení pětky), což nám mělo pomoci k větší koncentraci na výkon a využívání silných stránek našich hráček.

Co nám turnaj odhalil...

1) Umíme útočit po křídlech a využívat jich ke skórování

(z 19 položených pětěk 11 x pokládala naše křídla - Krütznarová a Korniová), což se na první pohled může jevit jako výhoda. Ovšem proti silnějším soupeřům, kteří umí bránit křídelní prostor (v Nancy týmy Gennevilliers a Ile de France), jsme už přes křídla neskórovali téměř vůbec. Stejně tak pomalejší povrch (déšť a bláto) naši rychlost minimalizoval. Na dalších soustředěních jsme se tedy zaměřili na útočení pomocí jednoduchých kombinací, pomocí kterých jsme chtěli útočit přes střed. K útočení středem hřiště nám pomáhala zejména kolmá podpora.

2) Nedostatky v individuální obraně

Máme rychlost, umíme dodržovat systém obrany, ale neumíme složit. Problémy nám dělal zejména duel, tedy skládka 1 vs. 1, skládky za nohy. I z tohoto důvodu jsme další soustředění věnovali nejen kolektivní, ale zejména individuální obraně. V kolektivní obraně nám dělala problémy aktivita, resp. přirozená cirkulace hráček a už zmiňovaná podpora, která k obraně rozhodně patří. Cílem naší obrany byly zdvojené skládky – první hráčka skládá, druhá bere soupeře balon.

3) Koncentrace a sebevědomí

Psychická, resp. mentální připravenost je oblast, ve které máme největší mezery, jelikož jsme s týmem neměli možnost pracovat příliš dlouho, intervence psychologické přípravy byla poměrně riziková, jelikož jsme se první cca 2 měsíce navzájem poznávali, neměli jsme na aplikaci metod příliš prostoru, proto jsme je zařazovali postupně a velmi šetrně, tudíž ne s takovým efektem.

Soustředění v Brně a v Brandýse nad Labem (poslední dva květnové víkendy)

Zaměřili jsme se hlavně na odstranění herních nedostatků, které nám odhalil přípravný turnaj v Nancy, viz. výše. Zejména individuální a kolektivní obrana, protiútok, útočení (podpora a herní kombinace), hra po standardních situacích zejména výkop a TK.

MISTROVSTVÍ EVROPY

Přišel vrchol přípravy, poslední trénink před ME, kde jsme se zaměřili pouze na standardní situace, aby naše příprava byla kompletní.

První den, relativně silná skupina – s Dánskem, Gruzíí a Polskem, a nový hrací systém na 3 skupiny, což byla letošní novinka na ME. Tento systém zaručuje více vyrovnaných utkání, jelikož se střetávají týmy dle výkonnosti.

Zde jsme měli už definované výkonnostní cíle a to byla účast v semifinále. První dvě utkání jsme zvládli, bohužel třetí vítězné utkání, které nám mělo zajistit první příčku ve skupině, a tím i slabšího soupeře do čtvrtfinále, jsme nezvládli dle představ a v závěru utkání jsme prohráli s Polskem 10:17, přičemž jsme byli ve vedení 10:0 po první půlce.

Druhý den a čtvrtfinálové utkání s Rumunskem, bohužel podobný scénář jako proti Polsku předchozí den. Vedli jsme 10:0, ale v úplném závěru jsme inkasovali dvě pětky, přičemž druhou v nastaveném čase, navíc soupeřky prokoply a otočily tak utkání ve vlastní prospěch. Hráčky dodržely taktické pokyny: zatlačili jsme na soupeře, dávali body. Rumunky měly dvě velmi silné hráčky, „útokovku“, která byla silná na balonu a schopná sama efektivně zaútočit a „křídlo“ – rychlé, ale slabé v obraně. Rumunky do tohoto zápasu položily celkem 9x, a 8 z 9 pětetek zařídily právě tyto dvě hráčky. Bohužel se nám nepodařilo udržet koncentraci po celou dobu utkání a v závěru jsme inkasovali. Chybovali jsme na polovině hřiště, ztratili balon, soupeř neměl co ztratit, vytvořil na nás tlak, který jsme bohužel nedokázali zastavit.

Nutno dodat, že v tomto utkání všechny hráčky podaly výborný výkon, za který si zasloužily obdiv, nasazení, agresivita, dodržování herního plánu zejména v obranné činnosti. Hlavně hráčky hrály srdcem.

Utkání s Finskem byl propadák, zmohla nás tíha okamžiku z předešlého utkání. Hráčky prohruly nosily v sobě a nebyly s ní pořád vyrovnané. Má chyba byla, že nastoupila totožná sestava, v průběhu druhé půle jsme vystřídali maximální počet hráček a obraz hry se otočil, pokud bychom tento krok udělali dříve, byl by pravděpodobně průběh utkání jiný. Nicméně utkání s Finkami jsme prohráli 15:0 a tak jsme hráli pouze o celkové 7. místo.

Ve kterém jsme se utkali s Polkami, začali jsme se sestavou, která končila v utkání s Finskem, hráčky šly vyhrát, plné odhodlání předváděly výkon, kde jsme je zas poznávali. Dokázaly reagovat na hru Polek, které se zaměřily na rucky, kde utápěly 3 někdy až 4 hráčky, nechali jsme je bojovat v rucku, z naší strany max. 2 hráčky a poté jsme je presovali a tak jim brali balon. Zvítězili jsme 22:0 a dokázali, že rozhodně patříme do divize A.

Co se podařilo?

Podařilo se **vytvořit silný tým**, mezi hráčkami byly minimální výkonnostní rozdíly, proto jsme mohli libovolně střídat bez ohrožení výkonu týmu.

Herní plán, který hráčky dokázaly velmi dobře přijmout a zejména jej aplikovat ve hře, což nám přineslo spoustu pozitivních věcí – jsme schopni dodržovat taktické pokyny a využívat slabých stránek soupeře a zejména využívat našich silných stránek. Přestože jsme dokázali herní plán aplikovat do hry a využívat jej, máme rozhodně potenciál hrát kvalitněji a do herního plánu přidat více náročnějších prvků.

Protiútok – z těchto činností jsme těžili, nutili soupeře k chybám a skórovali. Zejména na protiútku nám hodně záleželo, rychle se orientovat v situaci a využít tak „momentu překvapení“ k zaútočení. Dařilo se nám z protiútku skórovat a v každém zápase jsme dali alespoň jednu pětiku právě z proti útoku.

Obrana, hráč v obraně dodržovali herní plán ve smyslu pohybu v obraně. Dařilo se jim udržovat formaci (4 + 2 +1). I silné týmy jsme svou aktivitou dokázali dostat pod tlak.

Co se nepodařilo?

Splnit cíl, a hrát v semifinále.

Zvládat těžké zápasy – zejména po psychické stránce, v další přípravě je nutné odehrát více kvalitních turnajů s kvalitními soupeři, abychom byli schopni více zažít herní plán a více na něj v těchto utkáních spoléhat.

Kopy po pětce, v příštím období se na tuto dovednost zaměříme mnohem více, v přípravě jsme ji velmi podcenili, což byla chyba.

Mít v přípravě větší **počet hráček**, dá se říci, že jsme většinu přípravy pracovali se 16 hráčkami, chtěli jsme tak udržet vyšší herní kvalitu. Do budoucna, bychom rádi pracovali s vyšším počtem hráček a kvalitu tak postupně zvyšovali.

Strategie výkopů – měli jsme připraveno několik variant, kterými jsme chtěli překvapit soupeřky, to jsme během celého turnaje nevyužili ani jednou.

Jak chceme pracovat dál?

Rozhodně se opřeme o letošní přípravu, více se zaměříme na rozvoj **individuálních dovedností** a využívání **silných stránek**. Na Evropské úrovni zaostáváme především v **evazivní technice** – využití krokové techniky (klička, side-step), proto se v budoucnu zařadíme více na agility a rozvoj dynamiky. Příprava **bude intenzivnější a náročnější** – chceme pracovat s min. 18 hráčkami, regionálně (Čechy, Morava). Větší důraz dáme i na rozvoj hráček v oblasti mentální – sebevědomí, koncentrace. K tomu všemu by nám měly sloužit i přípravné turnaje, v současné době připravujeme formu spolupráce se sousedními zeměmi s cílem vytvořit období středoevropského turnaje.

Termíny: soulad s reprezentací XV, pokusíme se vytvořit ve spolupráci s komisí ženského ragby a RT reprezentace XV takový kalendář, aby byl co nejlépe přizpůsobený oběma reprezentacím a aby hráčky byly připravené na vrcholové akce.

Výběrová soustředění Čechy x Morava

- Z každého regionu vybrat 10 – 15 hráček, s těmito hráčkami pracovat celou zimu – regionálně, hráčky z Moravy by trénovali na Moravě a hráčky z Čech zase v Čechách. Tyto hráčky bychom připravovali po kondiční a technické stránce.
- Z těchto hráček bychom po zimě vybrali 18 – 20 hráček, které by absolvovaly turnaje v rámci „středoevropského poháru“, s nimi bychom se zaměřili čistě na taktickou přípravu a herní plán.
- Po středoevropském poháru by 12 hráček absolvovalo přípravný turnaj (Nancy / Amsterdam), tyto hráčky by startovaly na ME.