



ČESKÉ RAGBY
TRÉNOVÁNÍ

LTPD

Dlouhodobý plán rozvoje hráče

Prosím, berte v potaz, že se jedná o pracovní verzi vyvíjejícího se dokumentu, který bude potřeba vždy po konci sezóny aktualizovat.

Vstup trenérů pracujících pro Českou rugbyovou unii a kluby bude hrát důležitou roli ve vývoji a rozvoji tohoto dokumentu a programu.

Obsah:

1. Představení	<i>strana 4</i>
2. Co je Dlouhodobý rozvoj hráče?	<i>strana 5</i>
3. Pozadí jednotlivých fází rozvoje	<i>strana 5</i>
4. Vzdělávací model	<i>strana 8</i>
5. Definice	<i>strana 9</i>
6. Fáze dlouhodobého rozvoje hráče ragby	
Základy (věk 7-12)	<i>strana 10</i>
Učit se hrát a trénovat (věk 13-14)	<i>strana 18</i>
Trénovat trénování (věk 15-17)	<i>strana 26</i>
Trénovat soutěžení (věk 18-21)	<i>strana 35</i>
7. Shrnutí	<i>strana 45</i>
8. Závěr	<i>strana 46</i>

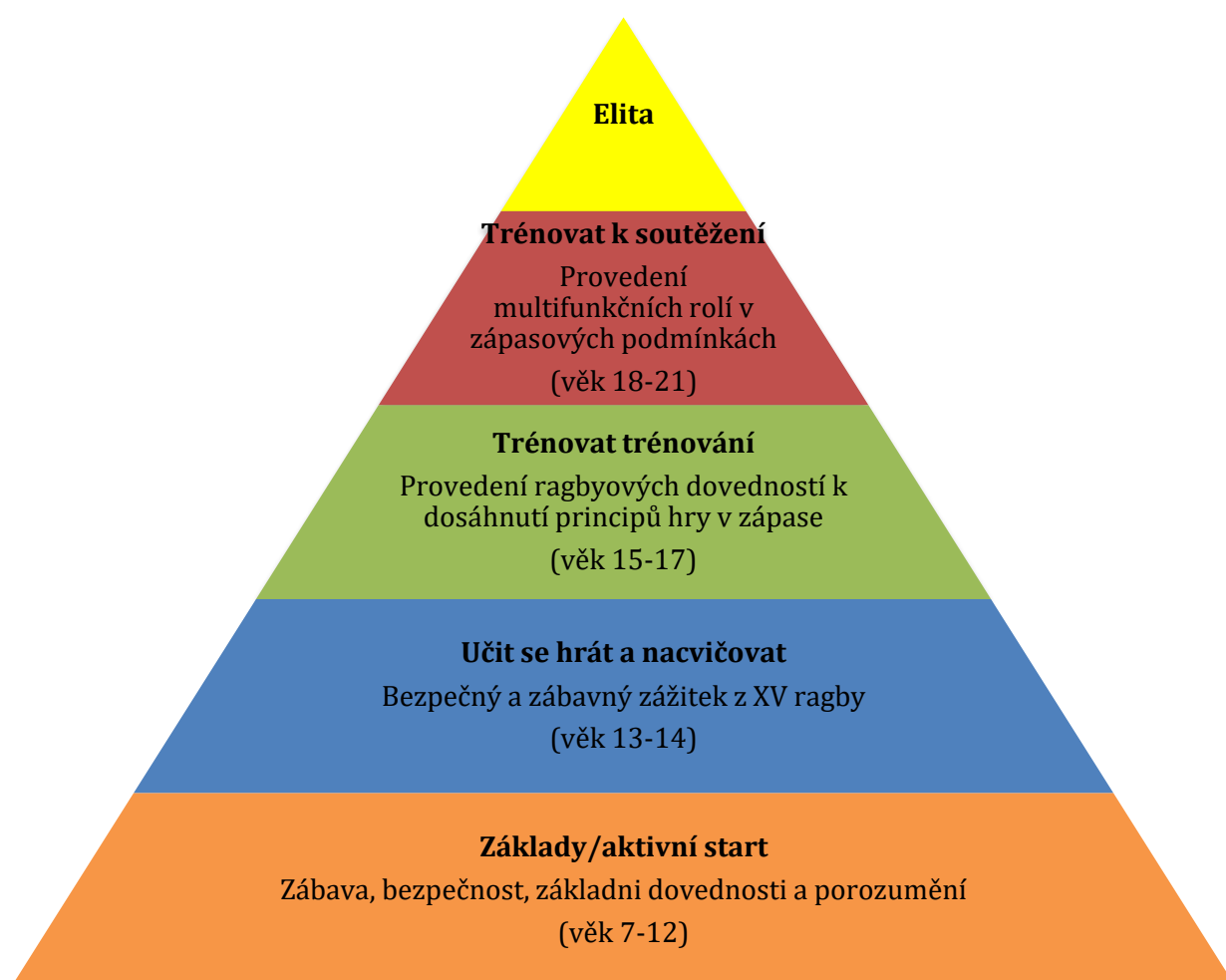
1. Představení

Model dlouhodobého rozvoje sportovce (DRS) je fyziologický rámec navržený ke **zvládnutí zaměření, objemu a typu tréninku aplikovaného na sportovce** tak, jak se vyvíjí od dospívání k dospělosti.

Přestože DRS poskytuje zdravý rámec pro rozvoj sportu, zůstane nám jistě mnoho otázek ohledně jeho opodstatnění. Nicméně představuje mnoho praktických výzev a jeho **úspěch vyžaduje, aby trenéři rozpoznali potenciální bariéry a konflikty.**

Ross Tucker

Následující model je model dlouhodobého rozvoje hráče, který je využíván po celém světě v různých sportech. Samozřejmě musíme udělat určité změny, aby model seděl na ragbyové prostředí České republiky.



2. Co je dlouhodobý rozvoj hráče?

Dlouhodobý rozvoj hráče je řízení a sledování výkonu hráče v průběhu jeho života. Pokud je tento proces veden správně, výsledkem je vyvážený hráč.

Fáze rozvojového programu pro hráče ragby:

FÁZE	ÚČEL	VĚKOVÉ ROZPĚTÍ
1	Základy/aktivní start	Věk 7-12
2	Učit se hrát a nacvičovat	Věk 13-14
3	Trénovat trénování	Věk 15-17
4	Trénovat soutěžení	Věk 18-21
5	Elita	Seniorští hráči (dospělí)

V případě České rugbyové unie, ne všechny kluby budou zapojeny do všech fází. Některé kluby budou zapojeny pouze do některých fází.

3. Pozadí jednotlivých fází

Základy/aktivní start Věk 7-12

Hráči – hrají si

Schopnosti mladých hráčů předurčují k tomu, aby se většina výukových aktivit prováděla prostřednictvím hry. Tato teze se 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 byly potřeby hráče v této fázi naplněny, trenér by měl fungovat jako průvodce, zajišťovat takové 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, kteří běhají, nahrávají a skládají. Mladí hráči zůstávají u takových aktivit, které jim přinášejí radost a užitek. Jak hráči dospívají a rozšiřují své kapacity, tak se také vyvíjí a mění jejich potřeby a požadavky na hru.

Učit se hrát a nacvičovat

Věk 13 - 14

Hráč - objevuje

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

Hra - experimentální

Díky schopnosti více chápat a lepším technickým dovednostem se hra vyvíjí od otevřené hry ke strukturovanějšímu formátu rugby (restarty - rojníci a útočníci). Hra je stále zábavou, je bezpečná a radostná, je v ní mnoho běhání, nahrávek a skládek.

Trénovat trénování

Věk 15 - 17

Hráč - soustředí se

V tomto věku se již hráč dokáže soustředit, a lze tedy radikálně zvyšovat jeho schopnosti pomocí správného vedení a tréninku. Hráči si již uvědomují sami sebe a jsou schopni převzít zodpovědnost, což při správném vedení může být základem pro úspěšný budoucí rozvoj. Hráči jsou velmi soutěživí, mají týmového ducha a pracují na společných cílech a hodnotách.

Trenér - vyzývá

Vzhledem k větší kapacitě hráčů je požadavkem na trenéra přesahovat rámec učení a předkládat hráčům takové výzvy, díky kterým se stanou zdatnějšími a zvýší standard jejich výkonu. Trenér pomocí vhodných výzev a aplikace tlaku získává vyšší úroveň výkonu.

Hra - výkon

Přesto, že jsou nyní hráči vysoce soutěživí, podstatou této fáze je precizovat výkon jednotlivce, skupin a týmu ve snaze dosažení cílů. Hra je více strukturovaná a soudržná s větším důrazem na roli jednotlivých skupin hráčů. K dosažení maximálního rozvoje by pozornost měla být zaměřena na sledování požadovaných výstupů a výsledků v určitých situacích, jak jsou prezentovány v herní situaci.

Hráč – specializuje se

Hráči se již rozhodli pro ragby jako pro svůj hlavní sport a jsou ochotni věnovat významný čas a energii tomu, aby se stali úspěšnými. Jsou orientovaní a vysoce soutěživí a mají velkou kapacitu pro všechny herní kompetence. Hráči věnují více pozornosti vlastnímu rozvoji v rámci specializace na jednotlivé hráčské pozice tak, aby byli schopni plnit svou roli v týmu.

S rostoucími znalostmi a zralostí jsou hráči schopni řídit se svými názory a převzít zodpovědnost za řešení problémů.

Trenér – usnadňuje

Od doby, co vlastnosti hráčů jsou takové, že mají vysokou kapacitu vnímat, role trenéra je usnadňovat. Aby hráči získávali sebevědomí a relativní autonomii, musí mít prostor pro vlastní názory a řešení problémů.

Trenér musí u hráčů stále rozvíjet učení se, schopnost vést tam, kde je to potřeba, vytvářet výzvy. Důraz by ale měl klást na rozvoj schopnosti hráče “navigovat” spíše než “opakovat”.

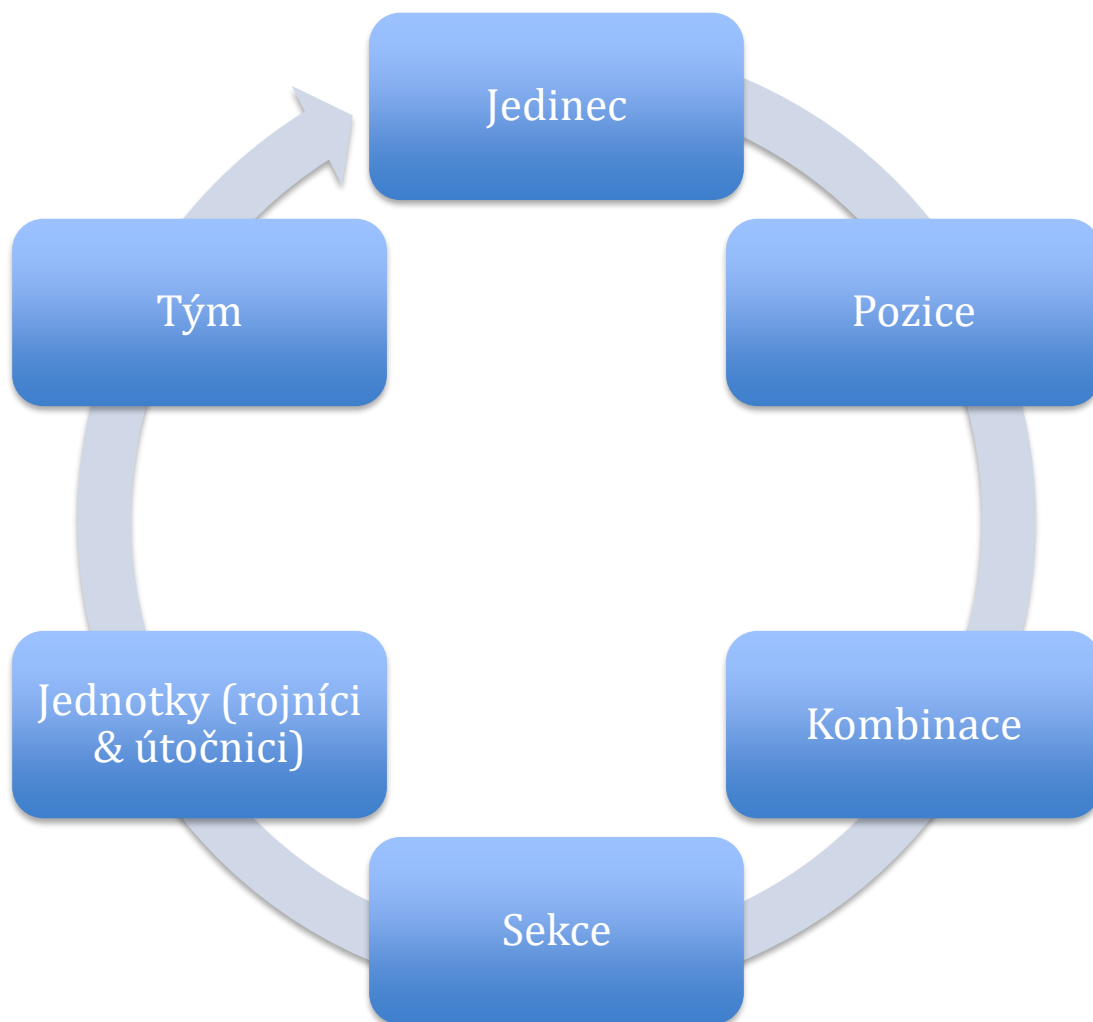
Hra – výsledek

Hra je silně soutěživá s pozičními specialisty, kteří jednoznačně ovlivňují herní situace. Mini jednotky a jednotky jsou dobře sehrané a týmová hra se zaměřuje na snižování chyb a maximalizování úspěchu. Důraz je kladen na úspěšné výsledky s ohledem na útočné a obranné cíle (tým, jednotka, minijednotka).

Například, vyhrát autové vhazování je nyní důležitější než přemýšlení o výkonu. Esence předchozích etap (výkon, sturturovanost, zábavu) jsou však přeneseny k dosažení výsledků.

4. Vzdělávací model

Během uskutečňování programu dlouhodobého rozvoje hráče je zapotřebí mít na paměti vzdělávací model ragby.



5. Definice

Technické kapacity

Znalost a porozumění specifických ragbyových dovedností a technik jsou nezbytné pro efektivní hraní v utkání.

Taktické capacity

Znalost a pochopení hry a aplikace jejích principů a technik k dosažení cílů.

Fyzické kapacity

Znalost a pochopení fyzických prvků specificky se vztahujících ke zrání a vývoji člověka.

Mentální kapacity

Znalost a porozumění psychologickým dovednostem, technikám a strategiím souvisejících s efektivním výkonem.

Osobní & životní styl

Znalost a porozumění problémům souvisejících se sebeuvědoměním, seberealizací a vytvářením vyvážené perspektivy.

6. Fáze dlouhodobého rozvoje hráče ragby

Základy

“Zábava, bezpečí, základní dovednosti a porozumění”
(Věk 7-12)

Ragbyové dovednosti a techniky, které musí být perfektně zvládnuty

Jaké dovednosti a techniky musí hráč perfektně zvládat na konci této fáze?

Základní ragbyové dovednosti

Běhání

V této fázi musí být hráčům vštípeny základní běžecké a pohybové dovednosti.

Základní techniky běhu a pohybu jsou zde nanejvýš důležité.

Techniky, kterým musí být věnována pozornost:

Skákání na jedné noze “Hopping”: Levá a pravá noha.

Skoky roznožmo do dálky a výšky “Leaping”: výška a délka.

Skoky sounož “Jumping”: výška a délka ze stoje i z běhu.

Rovnováha: Na obou nohou.

Únikové schopnosti: změna směru, klamavý pohyb, side step, spin a změna rychlosti.

Seznámení se s míčem

Hráči by v této fázi měli být seznámeni se všemi tvary a velikostmi balonu.

Individuální dovednosti s míčem, např. zvednutí, položení a manipulace s míčem.

Hry na koordinaci rukou a očí s různými typy míčů.

Hráči se musí cítit komfortně s míčem v jedné i obou rukách.

Nahrávání a chytání

Použití různých stylů (jednou rukou, oběma rukama, nad hlavou, podpaží), typů, délky nahrávek v různých směrech.

Je třeba tachytit základy chytání.

Obrana

Základní prvky tělesné obratnosti, jako jsou kotoul, odvalení se a padání, jsou v této fázi zásadní.

Je třeba naučit se správný způsob kontaktu se zemí.

Dělání rozhodnutí

Zvládnout základy útoku 1 na 1 a vědět, co dělat s míčem před, během a po kontaktu.

Integrace (kondiční hra)

Hry, které učí základy, by měly být prováděny v zábavném prostředí s důrazem na rozvoj dovedností a ne na výhru.

Dovednosti jednotek a týmové dovednosti

Týmový útok

Hráči by měli rozumět koncepci útočné hry a běhání do prostoru.

Dovednosti jednotek – rojníci

Představení mlýnu.

Všichni hráči by si měli osvojit zkušenost s mlýnem a základy správné a bezpečné pozice těla v něm.

Představení autového vhažování se základními dovednostmi vhození, skoku, chycení a blokování.

Dovednosti jednotek – útočníci

Základní dovednosti jako je přímý běh, nahrávání na spoluhráče vedle sebe a přemístění do prostoru s míčem a bez míče.

Komunikace

Hráči musí být v této fázi učení používat specifickou komunikaci.

Týmová obrana

Pohybování se jako jednotka a v lajně. Načasování, kdy se pohybovat a nebýt v ofsajdu.

MĚŘÍTKA RAGBYOVÉ VÝKONNOSTI

Tělesná zdatnost (“Conditioning”)

Základní pohyby těla jako je ohnutí se, protahování, kroucení a otáčení tělem s přirozeným odporem vlastním těla a příprava kontaktu.

Příprava na kontakt může být prováděna prostřednictvím her s míčem s nárazy, chytáním, tlačáním a taháním.

Obrana

Představení základů techniky skládky a skládky za nohy. Pozice hlavy během skládky je zásadní. Skládka zepředu, ze strany i zezadu musí být zvládnuta.

Útok

Nahrávání míče do leva a do prava.

Běhání do prostoru.

Hraní balonu na hráče, který je v lepší pozici k útoku.

Kopání

Základní kontrola balonu a individuální kopací dovednosti. Fotbalová cvičení jsou velmi užitečná.

Kopání z ruky, pokopy, dropy a kopy ze země oběma nohama jsou důležité.

Standardní situace

Základní správná pozice těla v mlýnu na všech pozicích.

Základy zvedání hráče v autu.

Základy chytání balonu po výkopu.

Hra po skládce

Základní správné techniky ve hře po skládce:

Útok: prezentace balnou, 1. čistí, 2. Přivazuje se

Obrana: skládka a návrat do akce.

Dlouhodobý rozvoj hráče – plán a výstupy

Na čem pracujeme, abychom dosáhli dovedností a technik na konci této fáze?

Jak pracujeme, abychom dosáhli dovedností a technik na konci této fáze?

Fáze 1 <i>“Zábava a radost”</i> (Věk 7-8) Rozvoj skrze strukturovanou hru	Fáze 2 <i>“Zábava, bezpečnost a základní dovednosti”</i> (Věk 9-10) Upevnění a rozvoj dovedností z fáze 1	Fáze 3 <i>“Základní dovednosti a porozumění”</i> (Věk 11-12) Upevnění a rozvoj dovedností z fáze 2
---	---	--

TECHNICKÉ KAPACITY

1. Únikové dovednosti

- Změny rychlosti

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou aplikovány správné techniky a nepřetržitě je opakujte.
- **Kombinované** – cvičení 1 na 1, kde je protihráč ve statické obraně.
- **S opozicí** – cvičení 1 na 1, ale obránce se pohybuje a uzavírá prostor. Hraní her.
- **Týmové** – hra.

2. Manuální dovednosti

- házení
- chytání
- laterální nahrávka
- zvedání míče ze země
- umístování míče na zem

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou v tréninku zařazeny všechny techniky nahrávky a chytání a pravidelně je opakujte.
- **Kombinované** – hráči běží ve třech v lajně a nahrávají si.
- **S opozicí** – přidejte statické překážky válce pro správné načasování přihrávek. Lze hrát hry s možnostmi

1. Únikové dovednosti

- Side step

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou aplikovány správné techniky a nepřetržitě je opakujte.
- **Kombinované** – cvičení 1 na 1, kde je protihráč ve statické obraně.
- **S opozicí** – cvičení 1 na 1, ale obránce se pohybuje pouze laterálně. Hraní her.
- **Týmové** – hra.

2. Manuální dovednosti

- laterální přihrávka/dělání rozhodnutí (2 na 1 a 3 na 2)
- zvednout a nahrát
- přihrávka “sweep” ze země

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou v tréninku zařazeny všechny techniky nahrávky a chytání a pravidelně je opakujte.
- **Kombinované** – Hráči běží ve třech či čtyřech v lajně a nahrávají si.
- **S opozicí** – Přidejte obránce, kteří se laterálně přesouvají pro správné načasování přihrávek. Lze

1. Únikové dovednosti

- Naznačení a změna směru
- Odmítnutí

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou aplikovány správné techniky a nepřetržitě je opakujte.
- **Kombinované** – cvičení 1 na 1, kde je protihráč ve statické obraně.
- **S opozicí** – cvičení 1 na 1, ale obránce se pohybuje a uzavírá prostor. Hraní her.
- **Týmové** – hra.

2. Manuální dovednosti

- křížení
- smyčka
- dělání rozhodnutí – vytváření prostoru

- **Samostatné** – ujistěte se, že jsou v tréninku zařazeny všechny techniky nahrávky a chytání a pravidelně je opakujte.
- **Kombinované** – Hráči běží ve třech či čtyřech v lajně a nahrávají si.
- **S opozicí** – měňte hloubku běžců se statickou opozicí, abyste získali vnímání hloubky a prostoru.

tvoření nahrávek.

- **Týmové** – hra.

hrát hry s možnostmi nahrávání.

- **Týmové** – hra.

- **Týmové** – hra.

3. Dovednosti v kontaktu

- věřit si v kontaktu
- různé druhy skládání

3. Dovednosti v kontaktu

- skládka ze strany
- skládka zepředu
- padání a prezentace balonu
- dostání se zpět na nohy a opětovné zapojení do hry

3. Dovednosti v kontaktu

- skládka zezadu
- nahrávání v kontaktu
- získávání pozice ve skládce

- **Samostatné** – základní dovednosti kontaktu s válcem. Jak padat. Jak prezentovat balon.

- **Kombinované** – situace 1 na 1. Techniky všech skládek prováděných na kolenou. Pozice hlavy v kontaktu.

- **S opozicí** – cvičení s válcem zaměřené na techniku skládky a prezentaci balonu.

- **Týmové** – hra.

- **Samostatné** – základní dovednosti kontaktu s válcem. Jak padat. Jak prezentovat balon. Rychle se zvednout.

- **Kombinované** – situace 1 na 1. Techniky všech skládek prováděných na kolenou. Pozice hlavy v kontaktu.

- **S opozicí** – cvičení s válcem zaměřené na techniku skládky a prezentaci balonu.

- **Týmové** – hra.

- **Samostatné** – základní dovednosti kontaktu s válcem. Jak padat. Jak prezentovat balon. Rychle se zvednout.

- **Kombinované** – situace 2 na 1. Techniky všech skládek prováděných na kolenou. Nahrávání balonu spoluhráči v kontaktu a po kontaktu.

- **S opozicí** – cvičení s válcem zaměřené na techniku skládky a prezentaci balonu.

- **Týmové** – hra.

4. Maul - dovednosti

- Nosič balonu – stabilita a prezentace balonu
- Navazující hráč – pozice těla, zabezpečit a předat míč
- Podporující hráč – zavázat se a chránit

- **Kombinované** – Technika zvedání v autu a vytvoření základny pro tlak.

- **S opozicí** – 3 na 3 a odolání protitlaku. Pozice těla a technika.

- **Týmové** – hra.

4. Maul - dovednosti

- Podporující hráč – sehnout se, zavázat a tlačit

- **Kombinované** – Technika zvedání v autu a vytvoření základny pro tlak. Správné vázání a pozice těla.

- **S opozicí** – 3 na 3 a odolání sebrání míče a protitlaku. Pozice těla a technika.

- **Týmové** – hra.

5. Ruck - dovednosti

- Nosič balonu – prezentace balonu
- Čistící hráč – pozice těla a ochrana balonu
- Podporující hráč – zavázat a aktivita v rucku.

5. Ruck - dovednosti

- Nosič balonu – získat pozici a prezentovat balon
- Čistící/podporující hráč – sehnout, se, zavázat a aktivita v rucku.

- **Samostatné** – nízká pozice těla a práce ve čtverci v bodě kontaktu. Prezentace balonu nosičem balonu.

- **Kombinované** – drily 1 na 1 s válcem na základní techniky čištění a se zaměřením na pozici těla.

- **S opozicí** – drily 2 na 2 s nosičem balonu a hráčem čistícím. Definovat role po skládce.

- **Týmové** – hra

- **Samostatné** – nízká pozice těla a práce ve čtverci v bodě kontaktu. Drilování pozice “kraba” v čištění a reakce. Prezentace balonu nosiče balonu.

- **Kombinované** – drily 1 na 1, základní techniky čištění a zaměření se na pozici těla. Zahrnutí všech čistících technik.

- **S opozicí** – drily 3 na 3 s nosičem balonu, čistícím a přivazujícím se (“cleaner” a “sealer”). Definovat role po skládce.

- **Týmové** – hra

4. Dovednosti v mlýnu

- Individuální pozice těla s bezpečnostními prvky
- Vhození do mlýna
- Vymletí míče mlynářem

- **Samostatné** – správná pozice těla v mlýnu. Rovná záda a hlava nahoru.

- **Kombinované** – mlýn 1 na 1. Zaměření na pozici těla. Mlynáři mohou v této pozici pracovat na vymletí.

- **S opozicí** – mlýn v mini-jednotce. 2 na 1, 3 na 2.

- **Týmové** – statický mlýn v kontrolovaném prostředí.

6. Dovednosti v mlýnu

- Zformování mlýnu
- Vázání
- Vymletí míče mlynářem, posouvání míče nohou vazačem (“striking” a “chanelling”) v tlaku
- Rozehrání balonu

- **Samostatné** – správná pozice těla v mlýnu. Rovná záda a hlava nahoru.

- **Kombinované** – mlýn 1 na 1. Zaměření na pozici těla. Mlynáři mohou v této pozici pracovat na vymletí.

- **S opozicí** – mlýn v mini-jednotce. 3 na 3, 2 na 3.

- **Týmové** – statický mlýn v kontrolovaném prostředí.

6. Dovednosti v mlýnu

- Individuální pozice těla – stabilita
- Rozvoj koordinace jednotky
- Bezpečnost – řízení zhrouceného mlýnu

- **Samostatné** – správná pozice těla v mlýnu. Rovná záda a hlava nahoru. Chopení po čtyřech, atd.

- **Kombinované** – mlýn 1 na 1. Zaměření na pozici těla. Mlynáři mohou v této pozici pracovat na vymletí.

- **S opozicí** – mlýn v mini-jednotce. 3 na 3, 2 na 3, 3 na 4 v různých formátech.

- **Týmové** – představení

berana ("Scrum machine") a práce na načasování, vázání, vymletí mlynářem a týmové práci.

5. Dovednosti v autu

- Vhazování
- Skákání a chytání
- Předání míče
- Zabránění zisku území

7. Dovednosti v autu

- Formace – podpora a chytající
- Podpora a ochrana chytajícího

7. Dovednosti v autu

- Chytající a podporující – z autu do maulu

- **Samostatné** – mlynář vhazuje, skákající plyometricky skáče a zvedající zvedají válec.
- **Kombinované** – rychlost pohybu na zemi je rozhodující. Načasování s mlynářem.
- **S opozicí** – pohyb na zemi a přehrání soupeřova zdvihu rychlostí vlastního zdvihu.
- **Týmové** – různé auty a hra.

- **Samostatné** – mlynář vhazuje, skákající plyometricky skáče a zvedající zvedají válec.
- **Kombinované** – zdvih chytajícího a správná technika zvedání pro maximální výšku. – rychlost pohybu na zemi je rozhodující. Načasování s mlynářem. Rychlost balonu (jump throw). Různé předání balonu přijímajícímu.
- **S opozicí** – 3 na 3 ve zdvihu. P pohyb na zemi a přehrání soupeřova zdvihu rychlostí vlastního zdvihu.
- **Týmové** – různé auty a hra.

- **Samostatné** – mlynář vhazuje, skákající plyometricky skáče a zvedající zvedají válec.
- **Kombinované** – zdvih chytajícího a správná technika zvedání pro maximální výšku. – rychlost pohybu na zemi je rozhodující. Načasování s mlynářem. Rychlost balonu (jump throw). Různé předání balonu přijímajícímu.
- **S opozicí** – 3 na 3 ve zdvihu. Pohyb na zemi a přehrání soupeřova zdvihu rychlostí vlastního zdvihu.
- **Týmové** – různé auty a hra.

6. Útočení hráčů útočné řady

- Uspořádání
- Běhání a nahrávání

8. Útočení hráčů útočné řady

- Znovu uspořádání
- Podpora v běhu

8. Útočení hráčů útočné řady

- Určit a zaútočit na prostor
- Využití útočných vzorců

- **Samostatné** – viz únikové dovednosti
- **Kombinované** – viz únikové a manuální dovednosti
- **S opozicí** – 2 na 1, 3 na 2 ve hře.
- **Týmové** – hra.

- **Samostatné** – viz únikové dovednosti
- **Kombinované** – viz únikové a manuální dovednosti.
- **S opozicí** – 2 na 1, 3 na 2 ve hře.
- **Týmové** – hra.

- **Samostatné** – viz únikové dovednosti
- **Kombinované** – viz únikové a manuální dovednosti.
- **S opozicí** – 2 na 1, 3 na 2, 4 na 3 v herních scénářích
- **Týmové** – hra.

9. kopání a chytání

- Pokop
- Překop

- Kop z ruky
- Lapení míče ze vzduchu

- **Samostatné** – individuální kopací dovednosti a techniky. Všechny kopy.
- **Kombinované** – Přidej přihrávku před kopem.
- **S opozicí** – přidej tlak vyplývající z herní standardní situace.
- **Týmové** – hra.

TAKTICKÉ KAPACITY

1. Pravidla/Etika

- Znalost mini ragby
- Přihrávka dozadu
- Offside
- Skládka
- Pojmy fair play a přátelská soutěživost

2. Hra

- Hrát upravené kontaktní mini ragby

3. Principy

- Jít vpřed – běhání a únik (útok) & různé skládky (obrana)
- Podpora – přihrávka dozadu na podporu (útok) & podpora k udržení pozice (obrana)

1. Pravidla/Etika

- Znalost mini ragby
- Auty
- Mlýny
- Ruck a maul
- Výhoda
- Pojmy čestnosti a odpovědnosti

2. Hra

- Hrát plný kontakt – hra v malém počtu hráčů

3. Principy

- Pozice – jednotky jako podstata vytvoření pozice, držení míče
- Kontinuita – udržet pozici (držení míče)

1. Pravidla/Etika

- Situace ve skládce
- Koncepce sportovního chování a perspektivy sportu

2. Hra

- Povědomí o základních rolích ve standardních situacích

3. Principy

- Obrana – udržení pozice v obraně
- Představení týmové hry (kolektivní akce v útoku & obrana)

FYZICKÉ KAPACITY

1. Hbitost

2. Povědomí pohybu v prostoru

3. Rovnováha – statická a dynamická

4. Koordinace a manipulace

5. Rychlost a pohyb

1. Hbitost

2. Povědomí pohybu v prostoru

3. Rovnováha – statická a dynamická

4. Koordinace a manipulace

5. Rychlost a pohyb

1. Hbitost

2. Povědomí pohybu v prostoru

3. Rovnováha – statická a dynamická

4. Koordinace a manipulace

5. Rychlost a pohyb

6. Zahřátí a vychladnutí

7. Triple extension (úvod)

MENTÁLNÍ KAPACITY

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---|
| 1. Sebedůvěra | 1. Tolerance | 1. Rozvoj vlastního image |
| 2. Pozitivní postoj ke sportu | 2. Zaměření a soustředění se | 2. Společenská důvěra –
reakce na vlastní posílení |
| 3. Sebevědomí | | 3. Entuziasmus a
angažovanost |

OSOBNÍ KAPACITY A KAPACITY ŽIVOTNÍHO STYLU

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 1. Kooperace | 1. Pozitivní odezva na
disciplínu a strukturu | 1. Identifikace se s
pozitivními vzory |
| 2. Základní schopnost
socializace | 2. Sebekontrola – rovnováha
mezi osobními potřebami a
potřebami ostatních | 2. Kreativní myšlení |
| 3. Sdílení | 3. Vlastní vyjádření | 3. Komunikační dovednosti |
| 4. Spravedlnost | | 4. Pracuje jako součást týmu
5. Povědomí o zdravotních a
bezpečnostních rizicích |

Fáze učit se hrát a trénovat

“Bezpečné a příjemné zážitky z XV hry”

(Věk 13-14)

Musí být zvládnuty ragbyové dovednosti a technika

Jaké dovednosti a techniky musí hráči zvládat na konci této fáze?

ZÁKLADNÍ RAGBYOVÉ DOVEDNOSTI

Běhání

Nejkritičtější dovednost, kterou má mladý hráč ovládat je kontrola vlastní rychlosti, jinými slovy umět zrychlit, když obdrží míč a zpomalit před přihrávkou.

Také musí být schopen měnit rychlost s míčem v ruce.

Udržet v pozornosti základní pohybové a balanční dovednosti jako poskoky na jedné noze, skoky sounož i roznožmo, rovnováha na jedné stojné noze, schopnosti úniku.

Ovládání míče

Hráč by se měl cítit komfortně s míčem v ruce, pochopit důležitost zápěstí a prstů během přihrávky i chytání.

Nosit míč v obou rukou v běhu a být schopen přemístit balon mezi rukama v tempu, pokud je to nezbytné, a zdvihnout balon v tempu.

Představení točené přihrávky (obě ruce) ze země i ve vzduchu (zaměření se na techniku přihrávky). Začít s používáním pouze ruky, která točí přihrávku. Jinými slovy, učit se přihrávku pouze jednou rukou a druhou ruku jako kontrolní přidávat později.

Nahrávání a přijímání balonu

Před trénováním točené přihrávky, by hráči měli zvládat přihrávku zápěstím (pravou i levou). Představení přihrávky v křížení, smyčce, přihrávky ob hráče - přehoz (“switch, loop, skip pass”).

Obrana

Excelentní technika skládky za nohy a po skládce co nejrychlejší zvednutí se na nohy do silné pozice. Zásadní je získat zpět rychlost (vrátit se do hry).

Kontinuita

Než začnete s trénováním kontaktu, ujistěte se, že hráči vědí, jaký prostor mají atakovat (prostor ne hráče) a jak mají padat pokud drží balon a jsou skládaní.

Musí znát všechny formy prezentace balonu po kontaktu.

Kontrola nad balonem v kontaktu a navrácení balonu do hry je stejně důležité.

Dělání rozhodnutí

Zdokonalení situace 2v1 v útoku, zdůraznění přímého běhu a čistého prostoru pro spoluhráče po přihrávce.

Integrace (kondiční hra)

Trénink dovedností by měl být prováděn v kombinaci s tlakem a únavou.

Ujistěte se, že ve hře nechybí prvek zábavy a take konkrétní cíl, kterého má být dosaženo.

DOVEDNOSTI JEDNOTEK A TÝMU

Týmový útok

Hráči by měli být schopni posoudit obranu před nimi a komunikovat se svými spoluhráči o tom, co vidí. Učení a povzbuzování klinické (efektivní) ragbyové komunikace.

Dovednosti jednotek – rojníci

Roj: Rozumět pravidlům a bezpečnost klást na první místo, komunikovat, co bude jednotka dělat dále a být zaměřen na pozici těla, vázání a pozici nohou a soudržnost.

Auty výkopy: předvádět výbornou rychlost pohybu a přemístění do pozice, házení, skákání, chytání, podporu a kontrolu.

Dovednosti jednotek – útočníci

Udržení linie, uvědomění si (podívat se na pozice soupeřových křídel a zadáka) a komunikace “jaký” a “kde” je prostor.

Zdůrazněte rovný běh, účinnou přihrávku a práci s míčem do předání spoluhráči.

Uvedení se do lepší pozice.

Pozice na hřišti

Hráči by měli pochopit důležitost pozice na hřišti a jak zapříčinit a také odolat tlaku.

Minimálně dvě varianty osvobození se / zaútočení kopem a následující boj o míč v linii a pokrytí prostoru.

Komunikace

Hráči by měli být schopni využívat základního týmového jazyka v útoku, obraně a v jednotkách. Komunikace musí být specifická a přizpůsobená situaci.

Týmová obrana

Představit základní vzorec první a druhé fáze obrany. Zdůrazňovat cíl obrany, boj o území, uspořádání a rozestavění v obraně, rozestupy. Důraz by měl být kladen na detailní a specifickou komunikaci.

MĚŘÍTKA RAGBYOVÉ VÝKONNOSTI

Tělesná zdatnost (“Conditioning”)

Učení se správné technice posilování a zvyšování kondice, základní představení posilovacích cviků: dřepy, trh a nadhoz činkou, atd.

Obrana

Technika skládky (za nohy, přes balon, zdvojená skládka)

Musí rozumět základnímu obrannému systému.

Práce ve trojicích.

Bránění v rucku.

Rychlost a pohyb obranné linie

Komunikace.

Útok

Přihrávky (doleva, dopravá a “soft hands”).

Rozhodování.

Prostorové uvědomění.

Běžící linie.

Linie podpory.

Uspořádání a vytvoření hloubky.

Kdy hrát na plochu a kdy v hloubce.

Komunikace.

Kopání

Kopy pro získání bodů: kopy ze země, drop.

Výkop: krátký a hluboký.

Odkop: kop pro získání území a zmírnění tlaku.

Schopnost bojovat o míč po vlastním odkopu udržet linii a rozestupy.

Standardní situace

Mlýny: individuální technika a práce jednotek (lineární a horizontální jednotky).

Auty: Rychlost na zemi. Podpora. Vytvoření stabilní základny pro umožnění postupu dopředu.

Výkopy: dovednost ve vzduchu (chycení míče nad hlavou). Komunikace – zvedající pracují se skákajícím.

Hra po skládce

Dělání rozhodnutí (Kdy dělat co.)

Správné techniky:

V útoku: nosič balonu, prezentace balonu, první příchozí (čistící), druhý (přivazující se) a třetí (uvolnění balonu).

Při obraně: Složit a získat balon. Složit a zabrat prostor. Složit a vrátit se do akce.

Dlouhodobého rozvoje hráče – plán a výstupy

Na čem pracujeme, abychom dosáhli dovedností a technik na konci této fáze?

Jak pracujeme, abychom dosáhli dovedností a technik na konci této fáze?

TECHNICKÉ KAPACITY

1. únikové dovednosti 1 v 1

- Změna rychlosti
- Side Step – z obou nohou – přenesení váhy – schopnost překonat obránce
- Naznačení a změna směru – oba směry – schopnost překonat obránce
- Odmítnutí

- **Samostatné** – ujistit se, že jsou zavedeny správné techniky, které se pravidelně opakují.
- **Kombinované** – drily 1v1, kde je oponent ve statické obraně.
- **S opozicí** – drily 1v1, ale obránce se pohybuje a zavírá prostor. Hry.
- **Týmové** – hra.

2. manuální dovednosti - udržení kontinuity útoku

- Házení – různé styly (jednou rukou, oběma rukama, přes rameno, za zády) a různé délky přihrávek v rozdílných směrech
- Chytání – vysoko, nízko a jednou rukou s různými balóny a různými typy přihrávek. Chytání oběma rukama od těla.
- Laterální náhrávání a přijímání – přihrávka ze země, “popík”, kříž, přehoz, smyčka.
- Děláná rozhodnutí – udržení prostoru.
- Děláná rozhodnutí – vytváření prostoru.
- Točená přihrávka.
- Seber ze země a polož na zem.

- **Samostatné** – ujistit se, že jsou zavedeny správné techniky, které se pravidelně opakují.
- **Kombinované** – nahrávky v běhu ve 3, 4 a 5 hráčích
- **S opozicí** – přidáme statické obránce pro správné načasování přihrávky. Možno hrát hry zaměřené na přihrávky.
- **Týmové** – hra.

3. Dovednosti v kontaktu - obrana

- Odvalení se.
- Zisk pozice ve skládce. Zisk míče.
- Skládka zepředu, ze strany a zezadu.
- Kontaktní dovednosti – kontakt se zemí a ostatními hráči.
- Umístění balónu ve skládce.
- Přihrávka v blízkosti skládky.
- Přihrávka ze skládky.

- **Samostatné** – základní dovednosti v kontaktu. Jak padat. Jak prezentovat balon.
- **Kombinované** – situace 1v1. Techniky všech typů skládek. Postup nohou (rozbíjení skla). Od teď práce na dominanci v kontaktu a pozici těla. Pozice hlavy v kontaktu.
- **S opozicí** – drily zaměřené na techniku zpevnění těla během skládky a při prezentaci balonu.
- **Týmové** – hra

4. Dovednosti v maulu – udržení continuity ve “stojaté” skládce

- Nosič balonu – vytvořit silnou základnu a chránit míč/ postoj
- Navazující se hráč – bezpečné držení a předávání míče. Vázání podle pravidel hry.
- Podporující hráč – sehnout se, zavázat a tlačit

- **Kombinované** – Technika zvedání v autu a vytvoření základny pro tlak. Správné vázání a pozice těla.
- **S opozicí** – 3v3 a odolání sebrání míče a protitlaku. Pozice těla a technika.
- **Týmové** – hra

5. Dovednosti v rucku – rychle recyklovat pozici ve skládce

- Nosič balonu – prezentace balonu
- Vzájící se/podporující hráč – chránit nosiče balonu a zabezpečit míč

- **Samostatné** – nízká pozice těla a práce ve čtverci v bodě kontaktu. Drilování pozice “kraba” v čištění a reakce. Prezentace balonu nosiče balonu.
- **Kombinované** – drily 1v1, základní techniky čištění, zaměřené na pozici těla. Zvládnutí všech technik hry po skládce.
- **S opozicí** – drily 3v3 s nosičem balonu, čistícím a přivazujícím se (“cleaner” a “sealer”). Definovat role po skládce.
- **Týmové** – hra.

6. Dovednosti v mlýnu – útok

- Zformování mlýnu
- Základní pozice těla
- Bezpečnost a stabilita
- Svázání se mlýnů (Pozor na věková omezení pro jednotlivé kategorie)
- Pozice nohou a správné zavázání se
- Vhození a vymletí
- Posunutí míče k vazači - kanál 1 a 2
- Předání a využití balonu (kontroluje hráč s č. 8)

Dovednosti v mlýnu – obrana

- Zformování mlýnu
- Základní pozice těla
- Bezpečnost a stabilita
- Svázání se mlýnů (Pozor na věková omezení pro jednotlivé kategorie)
- Pozice nohou a správné zavázání se
- Boj o území v mlýnu, tlak v mlýnu

- **Samostatné** – správná pozice těla v roji. Rovné záda a hlava nahoře. Chození po čtyřech, atd.
- **Kombinované** – mlýn 1v1. Zaměřit se na pozici těla. Mlynáři mohou v této pozici pracovat na vymletí.
- **S opozicí** – mlýn mini jednotek. 3v3, 2v3, 3v4 v různých formátech.
- **Týmové** – práce s beranem na načasování, vázání, vymletí mlynářem a týmové práci.

7. Dovednosti v autu – útok

- formace (různé formace)
- signály, komunikace, varianty
- pohyb a reakce
- vhazování, skákání, chytání a vázání
- předání a využití balonu

Dovednosti v autu - obrana

- formace (různé formace)
- pohyb/reakce
- pozice pro souboj
- zabránit zisku území soupeřem

Dovednosti v autu – útok

- **Samostatné** – mlynář vhazuje, skákající plyometricky skáče a zvedající seznámení s olympijským vzpíráním s tyčí.
- **Kombinované** – správná technika zvedání k dosažení maximální výšky. Rychlost pohybu na zemi je nejdůležitější. Načasování s mlynářem. Rychlost balonu (jump throw) a načasování (throw jump). Různé předávky balonu na přijímajícího.
- **S opozicí** – 3v3 ve zdvihu. Pohyb na zemi a překonání soupeře rychlostí.
- **Týmové** – různé auty a hra

Dovednosti v autu – obrana

- **Samostatné** – skákající plyometricky skáče a zvedající seznámení s olympijským vzpíráním s tyčí.
- **Kombinované** – správná technika zvedání k dosažení maximální výšky. Rychlost pohybu na zemi je nejdůležitější.
- **S opozicí** – 3v3, reakce na opozici.
- **Týmové** – hra.

8. Útočení hráčů útočné řady – z mlýnu, autu, standardní situace

- Pozice a hloubka – umožnit větší rozsah možností – hloubka a
- Identifikace prostoru – výběr herního vzorce
- Úhly běhu – k udržení/vytvoření prostoru
- Načasování přihrávky – k navázání obránců
- Průnik do obrany – s nepokrytým hráčem
- Podpora nosiče balonu – k pokračování útoku

- **Samostatné** – viz. únikové dovednosti.
- **Kombinované** – viz. únikové a manuální dovednosti.
- **S opozicí** – 2v1, 3v2, 4v3 scénáře týkající se hry.
- **Týmové** – hra.

9. Kopání a chytání - projít vpřed a využít prostor

- Pokop a překop (1v1)
- Kop z ruky (k zisku území)
- Lapení míče (k zisku či udržení pozice)

- **Samostatné** – individuální kopací dovednosti a techniky. Všechny kopy.
- **Kombinované** – Přidej přihrávku před kopem.
- **S opozicí** – přidej tlak vyplývající z herní standardní situace a více fází.
- **Týmové** – hra.

10. Obrana – zabránit proniknutí skrz primární obrannou linii

- Obranná linie, rozestupy
- Pohyb vpřed a rychlost pohybu vpřed (udržení obranné linie)
- Reagovat na vznikající hrozbu (flexibilita)
- Skládat (zabránit získání území soupeřem)

- **Samostatné** – viz dovednosti v kontaktu
- **Kombinované** – začít ve třech a postupně navýšovat počty v linii pro obranné drily. Role specifických pozic při standardních situacích a při různých pozicích na hřišti.
- **S opozicí** – začít s obranným ruckem a tlakem v něm, se zaměřením na udržení obranné linie a udržení soupeře pod tlakem. Komunikace je zásadní.
- **Týmové** – hra

11. Výkopy – získat/znovu získat balon do svého držení

Přijímající tým

- Formace
- Chytit/odklonit balon
- Chránit a předat balon

Kopající tým

- Drop výkop
- Pohyb vpřed ve vzorci (vytvářet tlak)
- Pozice pro souboj (dobíhání míče)

Přijímající tým

- **Samostatné** – chytací dovednosti pro všechny hráče v týmu.
- **Kombinované** – drily s hráči podporujícími chytače.
- **S opozicí** – kopání vs. přijímání.
- **Týmové** – hra.

Kopající tým

- **Samostatné** – viz kopáčské dovednosti.
- **Kombinované** – boj o míč v linii a různé druhy výkopu.

- **S opozicí** – přijímání vs. kopání.
- **Týmové** – hra.

TAKTICKÉ KAPACITY

1. Pravidla/etika

- Osobní zodpovědnost za chování a jednání
- Porozumět základním pravidlům XV ragby

2. Hra

- Hrát XV ragby
- Základní taktická příprava – povědomí o opozici
- Úvod do strukturované hry
- Identifikovat se s poziční rolí

3. Principy

- Jít dopředu – zahrnuje základní strategie kopání
- Podpora – k zachování kontinuity během útoku
- Týmová hra – útok a obrana (kolektivní akce v útoku a obraně)

FYZICKÉ KAPACITY

1. Rovnováha
2. Koordinace a manipulace
3. Rychlost a lokomoce
4. Hbitost
5. Povědomí pohybu v prostoru
6. Flexibilita a mobilita
7. Síla

MENTÁLNÍ KAPACITY

1. Určení cíle – krátkodobého
2. Trpělivost
3. Sebeovládání
4. Koncentrace – zaměření se na klíčové faktory

OSOBNÍ KAPACITY A KAPACITY ŽIVOTNÍHO STYLU

1. Osobní zodpovědnost
2. Ambice – závazek k růstu
3. Interpersonální dovednosti
4. Vědomí a přijetí pubertálního vývoje
5. Sociální odpovědnost
6. Správné hygienické a zdravotní návyky

Fáze trénovat trénování

“Provedení ragbyových dovedností k dosažení principů hry v zápase”
(věk 15-17)

Ragbyové dovednosti a techniky, které musí být zvládnuty

Jaké dovednosti a techniky musí hráč zvládat na konci této fáze?

POKROČILÉ INDIVIDUÁLNÍ RAGBYOVÉ DOVEDNOSTI

Běhání

Věnujte pozornosti základním pohybovým dovednostem. Kontrola a změna rychlosti a nadále základní pohybové a balanční dovednosti jako poskoky na jedné noze, skoky sounož i roznožmo, rovnováha na jedné stejné noze, schopnosti úniku.

Ovládání míče

Pokračujte v rozvoji všech základních dovedností z přechozích fází a pracujte na nich každý týden.

Poziční boj

Vědět, kdy a jak bojovat ve skládce a v rucku.

Rychlost pohybu a předání míče v autu.

Využití mlýnu k vytváření tlaku.

Skákat pro vysoký balon.

Obrana

Náraz a držení, vyrvání míče, dvojitý náraz, boj po skládce, první a druhý přicházející hráč.

Stále pracovat na znovuzískání rychlosti po skládce.

Kontinuita

Je hráč schopen zůstat stát na nohou?

Je hráč schopen dominovat v kolizi?

Rozsah dovedností zajišťující kontinuitu: nahrávka v kontaktu, odmítnutí, narazit a otočit se, pokopnout si a položit.

Rychlost rucku (méně než 3 vteřiny)

Dělání rozhodnutí

Ví hráč kdy běžet, nahrát nebo kopnout balon?

Postupovat dopředu: únikový běh, nahrávání, kopání

Sidestep a klamání hráčů útočné řady.

Změna úhlu běhu a odmítání – všichni hráči.

Hráči by měli být schopni zpomalit, když nahrávají a zrychlit když běží vstříc přihrávce nebo po obdržení přihrávky.

Hráči by měli být kompetentní k provedení křížení; otočení se s míčem a krytí si míče při naražení do soupeře a rozehrání míče (mlýnová spojka ze země) a kvalitní a přesná točená přihrávka na krátkou vzdálenost oběma rukama (5m - 10m).

Všichni útočníci musí umět kopat oběma nohama.

Procento úspěšných kopů = 75%.

Odkop kvalitně na vzdálenost = 35m.

Kop do vzduchu (“box kick”) od výkopu do pádu k zemi = 3,5 s

Podpora

Práce s míčem v útoku, kop v linii umožňující následný souboj o míč, návrat do akce po kontaktu. Schopnost zapojit se k podniknutí protiútokem.

POKROČILÉ DOVEDNOSTI JEDNOTKY A TÝMU

Týmový útok

Hráči by měli být schopni potrestat soupeře špatné kopy dobrým protiútokem. Jít dopředu pomocí maulu, zvládnutými standardními situacemi a hrou útočníků.

Dovednosti jednotek – rojníci

Dominovat vlastním standardním situacím a vyvíjet tlak na opozici (viz. pokročilé individuální ragbyové dovednosti).

Dovednosti jednotek – útočníci

Projít soupeřovou obranou nebo být alespoň za čárou zisku, pokud se útok rozpadne. Zvládnutí přihrávky kopem, kopu umožňujícího následný souboj o míč, odkopu.

Pozice na hřišti

Hráči by měli vědět jak vytvořit i ustát tlak. Hráči by měli vědět, jak rozpoznat laterální prostor.

Komunikace

Kompetentní v komunikaci týmového herního planu a taktiky. Komunikace musí být specifická a související s konkrétní situací.

Týmová obrana

Vynikající v dodržování herního planu a obraně čáry zisku. Vědět, kdy tvrdě vystoupit proti útočícím a kdy se držet zpět a dodržovat linii obrany. Komunikace.

POKROČILÁ MĚŘÍTKA RAGBYOVÉ VÝKONNOSTI

Komunikace

Kompetentní v komunikaci týmového herního planu a taktiky a porozumění, kdy, kde a jak implementovat různé strategie a taktiky.

Týmová obrana

Znát různé obranné systémy a vědět co dělat když: obránci přečíslují počet útočících, počet obránců a útočníků je shodný, obránců je o jednoho či dva méně než útočících, obránci jsou výrazně přečísleni útočícími.

Týmový útok

Potrestat špatné kopy dobrým protiútokem. Realizovat úspěšné protiútoky využitím správného prostoru. Identifikovat správný prostor k zaútočení v první fázi a dodržovat zásady podpory k zachování kontinuity hry.

Pozice na hřišti

Strukturované únikové strategie z vlastní 22 m.

Kontrola rozbité linie: balance mezi dlouhými a kopy pro souboj o míč v organizované linii.

Konstantní podpora zadní trojice.

Dovednosti jednotek – rojníci

Mlýn: efektivní ramena a otáčení mlýna.

Vytrvalost.

Auty: souboje, různé varianty (krátký, dlouhý, rychlý, pomalý, točený a různé předávky).

Výkopy: Jeden hráč zvedá. Hráči v podpoře rozumí své roli během příjmu.

Dovednosti jednotek – útočníci

Výchozí pohyby a základní vzorce (tři fáze) k oklamání opozice.

Také jaké jsou možnosti a jaká rozhodnutí následují v případě, že nám hra nevychází.

Identifikovat správný prostor pro útok a využít podporu pro kontinuitu útoku.

Kontrolovat porušenou linii bojem o pozici, reorganizace a základní struktura pro protiútok.

Kopy vedoucí ke skórování se 75 % úspěšností.

Dlouhodobý rozvoj hráče – plán a výsledky

Na čem pracujeme, abychom na konci této fáze dosáhli požadovaných dovedností a technik?

Jak pracujeme, abychom na konci této fáze dosáhli požadovaných dovedností a technik?

TECHNICKÉ KAPACITY

1. Únikové dovednosti – modifikované podmínky hra/zápas

- Udávání tempa v procesu rozhodování.
- Použití side stepu.
- Naznačení a změna směru.
- Odmítání.

- **Samostatné** – opakovat správné techniky.
- **Kombinované** – 2v1 a 3v2 drily se statickou opozicí. Hrát hry. Kombinovat s manuálními dovednostmi.
- **S opozicí** – 2v1 a 3v3 drily, obránci se pohybují a zavírají prostor. Hrát hry.
- **Týmové** – hra.

2. Manuální dovednosti – k překonání obránců

- Házení a chytání v herních situacích
- Lateralní náhrávání a přijímání
- Nahrávky mlýnové spojky – ze země ve skoku, v otočení, reverzní
- Děláné rozhodnutí – udržení prostoru
- Děláné rozhodnutí – vytváření prostoru
- Točená přihrávka

- **Samostatné** – opakovat techniky přihrávek.
- **Kombinované** – nahrávání nyní může být kombinováno s únikovými dovednostmi. Běhání v liniích a kombinace různých nahrávek.
- **S opozicí** – simulace herních situací.
- **Týmové** – hra.

3. Dovednosti v kontaktu – obrana (zápasové podmínky)

- Získání pozice ve skládce. Zisk míče.
- Skádka ze předu, ze strany a zezadu
- Skládající zpět na nohy a vrátit se do hry

Dovednosti v kontaktu – útok (vybrat v zápase tu nejlepší možnost)

- Umístění balonu ve skládce
- Přihrávka v blízkosti skládky.
- Přihrávka ze skládky.
- Zdvihnout míč a hrát.

Dovednosti v kontaktu – obrana – (zápasové podmínky)

- **Samostatné** – opakovat dovednosti na správné držení těla a prezentaci balonu.
- **Kombinované** – 1v1, návrat do hry po kontaktu. Rychlost návratu a pozice těla.
- **S opozicí** – drily na zpevnění těla pro schopnost vybojovat v kontaktu pozici. Udělat správné rozhodnutí je v této fázi kontaktu velmi důležité.
- **Týmové** – hra.

Dovednosti v kontaktu – útok (vybrat v zápasu tu nejlepší možnost)

- **Samostatné** – opakovat dovednosti na správné držení těla a prezentaci balonu.
- **Kombinované** – 1v1, dovednost offloadu a kontinuita hry v kontaktních situacích. Co dělám a kdy. Rozhodování.
- **S opozicí** – herní drily.
- **Týmové** – hra.

4. Dovednosti v maulu – vytvořit základnu pro útok

- Nosič balonu – založit pevnou základnu a pokrýt míč.
- Navazující hráč – zabezpečit pozici a předat míč.
- Podporující hráč – ohnout se, zavázat a postup.

- **Kombinované** – Opakování technik svázání a pracovat na různých dovednostech rozvázání a hráčských rolích.
- **S opozicí** – 7v7 s protitlakem a rozbitím.
- **Týmové** – hra.

5. Dovednosti v rucku – rychlý návrat do pozice po skládce

- Nosič balonu – prezentace balonu.
- Navazující a podporující hráči – chránit nosiče míče a zabezpečit míč.

Dovednosti v rucku – založení rucku k udržení kontinuity

- Nosič balonu – jde na zem/umístí míč během pohybu vpřed místem kontaktu
- Navazující a podporující hráči – chránit nosiče míče a pokrýt míč/provést nejlepší variantu

Dovednosti v rucku – rychlý návrat do pozice po skládce

- **Samostatné** – znovu se dostat do správné polohy a prezentovat balon. Může se využívat jako zahřívací dril.
- **Kombinované** – drily 1v1 zaměřené na polohu těla.
- **S opozicí** – 5v5 nebo 8v8 s dovednostmi v boji zblízka (offload ve skládce, prezentace balonu a krytí balonu). Práce na rozhodování po skládce. Co a kdy mám dělat?
- **Týmové** – hra.

Dovednosti v rucku – založení rucku pro udržení kontinuity

- **S opozicí** – 3v3, 5v5 nebo 8v8, práce na krytí míče a různé role po skládce. Formace kladivo a diamant v běhu a role v nich.
- **Týmové** – hra.

6. Dovednosti v mlýnu – útok – vytvořit základnu pro útok

- Zformování mlýnu
- Základní pozice těla - bezpečnost a stabilita
- Porozumění pozic těla a nohou a vázání se
- Svázání se mlýnů
- Vhození a vymletí
- Posunutí míče k vazači - kanál 1 a 2
- Předání a využití balonu

Dovednosti v mlýnu – obrana - narušení kvality pozice soupeře

- Zformování mlýnu
- Základní poloha těla – bezpečnost a stabilita
- Porozumění pozic těla a nohou a vázání se
- Svázání se mlýnů
- Tlak v mlýnu
- Boj o pozici

Dovednosti v mlýnu – útok – vytvořit základnu pro útok

- **Samostatné** – opakovat a opětovně se zaměřit na pozici těla a nohou.
- **Kombinované** – 1v1 mletí. Pozice těla a pozice nohou.
- **S opozicí** – mletí v menších počtech. 3v3, 2v3, 3v4 v různých obměnách. Práce na úhlech s míčem.
- **Týmové** – mlýn pomocí berana a mlýn naživo mezi hráči. Zaměření se na různé možnosti předání balonu. Výdrž a odolnost v mlýnu je velmi důležitá.

Dovednosti v mlýnu – obrana - narušení kvality pozice soupeře

- **S opozicí** – práce v menších jednotkách, práce první řady při vhození soupeřem.
- **Týmové** – 2. silný tlak na opozici v rámci 1.5m.

7. Dovednosti v autu – útok – vytvořit základnu pro útok

- Zformování autu
- Signály, komunikace a varianty
- Pohyb a reakce
- Vhazování, skákání, chytání a zavázání
- Rozvoj různých typů vyhazování
- Předání míče a jeho využití – výběr nejlepší možnosti

Dovednosti v autu – obrana – narušení kvality pozice soupeře

- Formování
- Pohyb/reakce
- Boj o pozici
- Zabránit zisku území soupeřem

Dovednosti v autu – útok – vytvořit základnu pro útok

- **Samostatné** – mlynář vhadzuje různě. Doplnit zpětnou faleš. Skákající plyometricky skáče a zvedající vzpírání s olympijskou tyčí.
- **Kombinované** – 3, 5, 7 základna – pohyb a otáčení se. Pokrýt všechny 4 vhadzovací prostory a typy vhadzování. Také typy předání míče včetně do maulu.
- **S opozicí** – 3v3, 5v5 and 7v7 – pohyb základny. Překonat opozici na zemi a s různými druhy vhadzování od mlynáře.
- **Týmové** – různé auty ve hře.

Dovednosti v autu – obrana – narušení kvality pozice soupeře

- **Samostatné** – skákající plyometricky skáče a zvedající vzpírání s olympijskou tyčí.
- **Kombinované** – zvedání (jednotka) a správná technika zvedání pro získání maximální výšky. Rychlost na zemi je klíčová.
- **S opozicí** – 3v3, 5v5 and 7v7 – pohyb základny reagující na pohyb opozice a soupeřova skokana. Skokané také zastupují jako zvedáči a zvedáči se zdvojují do dvou jednotek – základen.
- **Týmové** – hra.

8. Útočení hráčů útočné řady – více fázích v podmínkách zápasu

- Poziční hra a linie – k umožnění většího rozsahu možností
- Identifikace prostoru – zvolení hracího plánu
- Úhly běhu – k udržení/vytvoření prostoru
- Načasování přihrávky – vyřazení obránce
- Pronikání obranou – s nepokrytým hráčem
- Podpora držitele balonu – k pokračování útoku
- Znalost formální role v herním plánu

- **Samostatné** – viz únikové dovednosti.
- **Kombinované** – viz únikové a manuální dovednosti.
- **S opozicí** – 2v1, 3v2, 4v3 v herním scénáři. Také útočníci vs útočníci ve standardních situacích a v rozbité řadě. Zaměřené na rozhodování a možnosti reakce.
- **Týmové** – hra.

9. Kopání a přijímání – jít vpřed a využít prostor

- Kopání související s hrou
- Pokop a překop (v kontextu hry)
- Odkop (k zisku území)
- Výkop a drop
- Nákop pro souboj o míč (dobíhání)
- Lapaní – získání/udržení pozice pro protiútok

- **Samostatné** – Individuální kopací dovednosti a technika. Všechny kopy na určené cíle. Specifika vyžadující pozornost (vzdálenost a načasování).
- **Kombinované** – před kop přidat přihrávku a přidat příjemce kopu, který kope zpět či provede protiútok.
- **S opozicí** – vytvořit tlak.
- **Týmové** – hra.

10. Obrana – zabránit pronikání obranou linií a pokusit se znovu získat pozici

- Obranná linie, rozestupy
- Pohyb vpřed (držet postavení)
- Reagovat na vznikající hrozbu (flexibilita)
- Skládat (zabránit získání území)
- Podpora (k znovuzískání pozice)

- **Samostatné** – viz. dovednosti v kontaktu
- **Kombinované** – Role obránců v postavení ve třech. Skladající, dobíhající a postavení obránců. Pozice těla v kontaktní situaci. Opakovat obranu ve specifických pozicích ve standardních situacích.
- **S opozicí** – obrana tam a zpět a činnost proti soupeřovu rucku. Rozhodování a kdy jít do souboje a kdy ne. Komunikace je zásadní.
- **Týmové** – hra.

11. Výkopy – získat míč

Přijímající tým

- Vytvoření formace
- Chytit/odklonit míč
- Krytí a předání míče
- Užití platformy pro útok

Kopající tým

- Drop
- Pohyb vpřed ve formaci (k vytvoření tlaku na soupeře)
- Souboj o pozici/zabránění zisku území soupeřem

Přijímající tým

- **Samostatné** – schopnost chytání všech hráčů v týmu.
- **Kombinované** – drily chytač s podporou. Různé útočné varianty v herních scénářích.
- **S opozicí** – kopání vs přijímání.
- **Týmové** – hra.

Kopající tým

- **Samostatné** – viz kopací dovednosti.
- **Kombinované** – linie pro souboj o míč z výkopu a různé druhy výkopu. Jak bojovat o pozici při výkopu.
- **S opozicí** – přijímání vs kopání.
- **Týmové** – hra.

TAKTICKÉ KAPACITY

1. Pravidla/etika

- Vyhodnocení důsledků akcí
- Znalost pravidel “trestných kopů”/postihů

2. Hra

- Efektivita ve standardních situacích
- Porozumění hernímu plánu
- Výběr taktických možností – těžit z prostoru
- Rozvíjet specifické dovednosti potřebné k danému postu

3. Principy

- Tlak – dosažení principů hry

FYZICKÉ KAPACITY

1. Základní dovednosti

2. Síla

3. Energie

4. Mobilita

5. Rychlost, zrychlení

6. Vytrvalost (Multi-Activity Endurance Sport Specific)

7. Pre-habilitace

MENTÁLNÍ KAPACITY

1. Nastavení střednědobých cílů

2. Motivace

3. Odhodlání

4. Koncentrace na klíčové úkoly a klíčové faktory

OSOBNÍ KAPACITY A KAPACITY ŽIVOTNÍHO STYLU

1. Nezávislé myšlení

2. Ambice – plánování kariérních možností

3. Akceptace struktury a disciplíny

4. Role vzoru pro mladší děti

5. Vytvoření vlastní identity

6. Život/Vyváženost/Vyrovnání se s tlakem

Fáze - Trénovat soutěžení

“Výkonnost multifunkčních rolí v podmínkách zápasu”

(Věk 18-21)

Ragbyové dovednosti a techniky, které musí být zvládnuty

Jaké dovednosti a techniky musí hráč na konci této fáze zvládat?

RUGBYOVÉ VÝKONNOSTNÍ ROLE

1. Levý pilíř

Destabilizace soupeřovy základny v soupeřově mlýnu (silná levá paže, krk, boky).

Výbušné zvedání s rychlou prací nohou a stabilní základnou. Efektivní založení maulů.

Útok

Zajištění kontinuity (efektivní nesení míče v přetížených úsecích, technika proražení obrany, hra v podpoře)

Obrana

Defenzivní role a odpovědnost v rucku.

2. Mlynář

Organizace mlýny (lídr, výška, svázání první řady, komunikace).

Vhoz – různé varianty (lob, rychlý, ...) Důležité: Ploché míč nazad.

Útok

Excelentní hra v podpoře (efektivní nosič míče po celé hrací ploše). Technika proražení obrany.

Obrana

Velmi dobrý obránce a excelentní v návratu do akce do souboje o míč.

3. Pravý pilíř

Ukotvení mlýna k vytvoření útočné platformy (rychlé vázání, práce rameny, hrudník dopředu, tlak z boků).

Dynamické zvedání s rychlou prací nohou a stabilní základna zdvihu. Efektivní zformování maulu.

Útok

Velmi efektivní v maulu.

Obrana

Defenzivní role a odpovědnost v rucku.

4. Druhá řada – tight head

Získání míče v autech a výkopech.

Efektivní v maulu.

Zapojení v mlýnu, kontinuální tlak a točení v linii. Efektivní svázání (žádná mezera mezi rameny a hýžděmi).

Útok

Schopnost nést míč vpřed s nasazením a bez ohledů. (Dominace v kolizích; technika proražení obrany.)

Obrana

Agresivní skládání.

5. Druhá řada – loose head

Zorganizování autu.

Dominance ve vzduchu a kvalitní předání míče.

Schopnost zpracovat výkopy.

Útok

Excelentní hra v podpoře s důrazem na návaznost (chytit a přihrát).

Obrana

Schopnost sebrat míč soupeři. Síla zastavit.

6. Rváček - open side

Velmi dynamický a kurážný hráč v podpoře.

Obnovení útoku (rozhodování po skládce breakdown), návaznost, nesení míče.

Útok

Rozhodování po skládce.

Obrana

Agresivní skládky. Schopnost sebrat soupeři míč po skládce.

7. Rváček - blind side

Získání míče v autech a výkopech.

Koncentrace na zapojení v mlýnu.

Vynikající nosič míče (schopnost přihrát offload).

Útok

Vytvoření tlaku ve vzduchu.

Obrana

Agresivní skládky. Zpomalení míče.

8. Vazač

Kontrola míče za hraně mlýna.

Stejně dobrý v podpoře i skákání v autu.

Předvídání (kdy hrát dopředu a kdy dozadu).

Útok

Shodně dobrý v pokrytí zadní trojky.

Obrana

Excelentní fungování v první obrané linii.

9. Mlýnová spojka

Spojka mezi rojem a útokem.

Extrémní přesnost přihrávek.

Určuje tempo hry.

Kopání – do vzduchu a bojovnost.

Útok

Efektivní zakladatel útoku, tvůrce i schopnost průniku obranou.

Linie podpory

Obrana

Organizátor. Kryje pokopy, překopy a průlomy v obraně.

10. Útoková spojka

Lodivod hry, režíruje hru. Rozhodování.
Extrémní přesnost v distribuci a kopání.

Útok

Konstantní nebezpečí pro soupeřovu obranu.
Klíčový hráč pro uspořádání útočné linie.

Obrana

Organizace linie a komunikace systému.

11. Levé křídlo

Koncový hráč, pokladač.

Křídla na provázku – působí v jednotce se zadákem a druhým křídlem, řídí zadák (druhý zadák/odkopy).

Útok

Koncový hráč. Podpora. Žolík – hledá si práci.

Obrana

Čte hru soupeřovy útokové spojky.

Schopnost rozpoznat kdy uzavřít prostor a kdy prostor nechat. Vynikající v křížové obraně.

12. Vnitřní tříčtvrťka

Přímé (rovné) útočení.

Tvůrce hry. Distribuce doleva i doprava.

Útok

Tvůrce hry, schopnost průniku či falešný náběh “návnada”.
Excelentní komunikace.

Obrana

Organizátor obrany. Velké agresivní nárazy a zcizení míče.

13. Vnější tříčtvrťka

Útočník - nájezdník (velmi rychlý a dovedný).

Schopný hrát ragby na nohou.

Útok

Schopnost průniku či falešný náběh “návnada”. Distributor.
Schopnost přihrávy off-load v kontaktu.

Obrana

Závažné rozhodování v obraně.

14. Pravé křídlo

Koncový hráč, pokladač.

Křídla na provázku – působí v jednotce se zadákem a druhým křídlem, řídí zadák (druhý zadák/odkopy).

Útok

Koncový hráč. Podpora.

Průnikový hráč. Žolík – nebezpečí na uzavřené straně.

Obrana

Čte hru soupeřovy útokové spojky.

Schopnost rozpoznat kdy uzavřít prostor a kdy prostor nechat. Vynikající v křížové obraně.

15. Zadák

Chytání vysokých míčů.

Kopání oběma nohama.

Útok

Útočné náběhy a protiútoky.

Obrana

Poslední linie obrany Excelentní pokrytí obrany.

Dlouhodobý rozvoj hráče – plán a výsledky

Na čem pracujeme, abychom na konci této fáze dosáhli požadovaných dovedností a technik?

Jak pracujeme, abychom na konci této fáze dosáhli požadovaných dovedností a technik?

TECHNICKÉ KAPACITY

1. Únikové dovednosti

- Změna tempa k úspěchu v rozhodovacích situacích
- Precizovat side step
- Precizovat změnu směru
- Odmítání

- **Samostatné** – Rekapitulace správných technik. Omezit trvání.
- **Kombinované** – Mini jednotky a velké množství možností.
- **S opozicí** – Změna tempa a systému tlaku na obranu jako výpomoc s rozhodováním.
- **Týmové** – Hra.

2. Manuální dovednosti – Překonat obránce

- Házení a chytání pod tlakem
- Laterální přihrávky a příjmy ve zvýšené rychlosti a tempu
- Rozhodování – udržení prostoru
- Rozhodování – vytvoření prostoru
- Precizovat přihrávky mlýnové spojky – rychlost, přesnost, délka přihrávky
- Točená přihrávka

- **Samostatné** – Rekapitulace technik přihrávek. Omezit trvání.
- **Kombinované** – Zvyšte tlak na techniku přihrávek pomocí časových limitů a výzev.
- **S opozicí** – Simulace herních situací s 2 či 3 možnostmi. Práce na rozhodování a vytváření prostoru díky únikovým dovednostem.
- **Týmové** – Hra.

3. Dovednosti v kontaktu - obrana

- Zlepšit techniku skládky
- Zisk pozice ve skládce díky využití razance, kontroly a povědomí těla.
- Skládka zepředu, ze strany a zezadu.
- Užití zápasnických technik pro obohacení techniky skládky. (techniky v boji natěsno)

Dovednosti v kontaktu - útok – (plnit multifunkční roli)

- Precizovat kontrolu míče ve skládce
- Zdůraznit práci nohou k úspěchu ve skládce
- Nosič balonu – zvolit nejlepší možnost
- 1.podpora – reagovat na nosiče míče
- Další hráči v podpoře – reagovat správně na situaci

Dovednosti v kontaktu - obrana

- **Samostatné** – Rekapitulace.
- **Kombinované** – Defenzivní struktury a linie. Role různých hráčů v různých situacích.
- **S opozicí** – Herní situace zahrnující struktury a rozhodování.
- **Týmové** – Hra.

Dovednosti v kontaktu - útok

- **Samostatné** – Rekapitulace.
- **Kombinované** – Struktura útoku a role hráčů v ní.
- **S opozicí** – Herní situace zahrnující struktury a rozhodování.
- **Týmové** – Hra.

4. Dovednosti v maulu – plnit multifunkční role

- Nosič míče – vytvořit silnou základnu a krýt míč
- Navazující hráč – zabezpečit pozici a provést nejlepší možnost
- Hráči v podpoře – podpořit navázaného hráče

- **Kombinované** – Rozličné varianty pohybu jednotky a sestavení maulu na různých místech v řadě.
- **S opozicí** – 7v7 a různé možnosti postupu, sebrání míče.
- **Týmové** – Hra.

5. Dovednosti v rucku – plnit multifunkční role

- Nosič míče – zvolit nejlepší možnost
- Navazující hráč/ Podpora – reagovat na hráče s míčem/situaci

- **Kombinované** – Rekapitulace všech technik čištění a prezentace míče.
- **S opozicí** – Herní situace s různými scénáři a možnostmi. Primárně se zaměřit na rozhodování po skládce v místě skládky.
- **Týmové** – Hra.

6. Dovednosti v mlýnu – útok – plnit multifunkční role

- Zformování mlýnu
- Poloha těla – bezpečnost a stabilita
- Posílit pozice těla, pozice nohou a načasování v mlýnu
- Zapojení
- Vyvinout a aplikovat individuální dovednosti v mlýnu, odolání tlaku
- Techniky pro různé soupeře (vyšší, nižší, silnější, slabší)
- Poziční role a interakce mezi pozicemi
- Aplikace tlaku
- Vhození a vymletí
- Posunutí míče k vazači – kanály 1,2 a 3
- Předání a využití balonu

Dovednosti v mlýnu – obrana – atakovat slabinu soupeře

- Zformování mlýnu
- Poloha těla – bezpečnost a stabilita
- Posílit pozice těla, pozice nohou a načasování v mlýnu
- Zapojení
- Vyvinout a aplikovat individuální dovednosti v mlýnu, odolání tlaku
- Techniky pro různé soupeře (vyšší, nižší, silnější, slabší)
- Poziční role a interakce mezi pozicemi
- Aplikace tlaku
- Boj o pozici

Dovednosti v mlýnu – útok

- **Samostatné** – Rekapitulace pozice těla a nohou.
- **Kombinované** – mlýn 1v1 k rekapitulaci a také jako rozvíčka před cvičeními v opozici a týmovými cvičeními.
- **S opozicí** – mlýn v mini jednotkách. 3v3, 2v3, 3v4 v různých formátech. Pracovat na úhlech s míčem. Co je má individuální role v každém mlýnu?
- **Týmové** – Beran a klasické mlýny. Přidej další možnosti vymletí míče. Co je má role a kam odsud půjdu? Tlak po nárazu a boj z nohou. Manipulace ramen pro útok.

Dovednosti v mlýnu – obrana

- **S opozicí** – mlýn v mini jednotkách. 3v3, 2v3, 3v4 v různých formátech. Pracovat na úhlech s míčem v držení soupeře. Co je má individuální role v každém mlýnu? Jak překonám soupeře?
- **Týmové** – Aplikace tlaku po svázání se a v jakém směru musí jít tlak. Jak zvýšíme tento tlak abychom izolovali jednotlivce?

7. Dovednosti v autu – útok – plnit multifunkční role

- Přesnost a konzistence
- Vhazující hráč – specializovaná role
- Skokané/Chytači
- Návnady/Možnosti
- Podpora
- Distributoři

Dovednosti v autu – obrana – plnit multifunkční role

- Skokané/Chytači
- Podpora

Dovednosti v autu – útok

- **Samostatné** – mlynář pracuje na přesnosti a skokané a zvedači na maximální výšce v každém skoku a zdvihu.
- **Kombinované** – práce (zvedací) jednotky na přesnosti ve všech 4 prostorech s všemi typy vhozu a distribuce míče.
- **S opozicí** – všechny typy autů a možností s opozicí.
- **Týmové** – hra.

Dovednosti v autu - obrana

- **Samostatné** – mlynář pracuje na přesnosti a skokané a zvedači na maximální výšce v každém skoku a zdvihu.
- **Kombinované** – zvednutí a správná technika zdvihu k maximální výšce. Rychlost pohybu na zemi je klíčová.
- **S opozicí** – veškeré různé soubojové varianty s opozicí.
- **Týmové** – Hra.

8. Útočení útočné řady – plnit multifunkční role

- Distributor
- Návnada
- Tvůrce hry
- Podpora
- Útočník

- **Samostatné** – viz únikové dovednosti.
- **Kombinované** – viz únikové a manuální dovednosti.
- **S opozicí** – 2v1, 3v2, a 4v3 v herním scénáři. Také útočníci vs útočníci ve standardních situacích a v rozbité řadě.
- **Týmové** – Rozumět různým rolím v každé herní situaci.

9. Kopání a přijímání – jít vpřed a využít prostor

- Kopání související s hrou
- Pokop a překop (v kontextu hry)
- Odkop (k zisku území)
- Výkop a drop – specialisté
- Lapení – získání/udržení pozice pro protiútok

- **Samostatné** – Individuální dovednosti a techniky kopu. Všechny kopy na určené cíle. Pozornost na specifické potřeby (vzdálenost, doba letu míče)
- **Kombinované** – před kop přidat přihrávku a přidat příjemce kopu, který kope zpět či provede protiútok. Kop pro souboj o míč a role v dobíhací formaci.
- **S opozicí** – Vytvořit nátlak plynoucí z herní standardní situace a z multi fází.
- **Týmové** – Hra.

10. Obrana – plnit multifunkční role

- Skládající – Zabránit soupeři v zisku území/získat míč do držení
- První hráč v podpoře – reagovat na skládajícího hráče – agresivní skládky
- Další hráči v podpoře – reagovat na situaci
- Skládky jeden na jednoho

- **Samostatné** – viz dovednosti v kontaktu.
- **Kombinované** – role obránců v jednotce o třech hráčích. Skládající, dobíhající a postavení obránců. Pozice těla v bodu skládky. Rekapitulace obrany ve specifických pozicích ve standardních situacích.
- **S opozicí** – obrana tam a zpět a činnost proti soupeřovu rucku. Rozhodování a kdy jít do souboje a kdy ne. Komunikace je zásadní. Různé rychlosti obranné řady v různém čase.
- **Týmové** – Hra.

11. Výkopy – získat míč

Přijímající tým

- Vytvoření formace
- Chytající
- Podpora
- Zachytit míč ve výskoku
- Platforma pro útok

Kopající tým

- Specializovaný kopáč
- Skokan/Chytající
- Podpora
- Platforma pro útok

Přijímající tým

- **Samostatné** – Schopnost chytání všech hráčů v týmu.
- **Kombinované** – Drily na reakci chytače s podporou. Různé útočné varianty v herních scénářích. Strategie úniku z dlouhých výkopů.
- **S opozicí** – Kopání vs přijímání
- **Týmové** – Hra.

Kopající tým

- **Samostatné** – viz kopací dovednosti.
- **Kombinované** – Linie pro souboj o míč z výkopu a různé druhy výkopu. Jak bojovat o pozici při výkopu. Útočné pozice pro znovu získání míče (“turn over”).
- **S opozicí** – Přijímání vs kopání
- **Týmové** – Hra.

12. Podpora – plnit multifunkční role

- 1.hráč v podpoře – zvolit optimální variant
- Další hráči v podpoře – reagovat odpovídajícím způsobem na situaci

- **S opozicí** – Herní situace a drily.
- **Týmové** – Hra.

13. Protiútok – plnit multifunkční role

- Chytač/nosič míče
- Iniciátor protiútku
- Hráč v podpoře

- **S opozicí** – Herní situace a drily.
- **Týmové** – Hra.

TAKTICKÉ KAPACITY

1. Laws/Ethics

- Appreciation of laws, rulings and interpretations
- Appreciation of “Role model” responsibilities

2. The game

- Implement problem solving strategies – identities of rugby
- Implement tactical options to achieve game plan
- Develop and implement mini-unit/partnership strategies
- Awareness of opposition tactical strengths/weaknesses
- Evolve position specific requirements

3. Principle

- Game appreciation – Choosing best options

FYZICKÉ KAPACITY

1. Vytrvalost v multi-sprintech

2. Síla a Energie

3. Rychlost, hbitost a bystrost

4. Sportovně a pozičně specifické posilování

5. Periodický tréninkový program

6. Individualizovaný tréninkový program

7. Nastolení rutiny k zotavení

MENTÁLNÍ KAPACITY

1. Předzápasová příprava
2. Individuelní rutiny zahřátí a rozcvičení
3. Kontrolované dýchání
4. Fyzická relaxace
5. Porozumění/Zvládnutí vzrušení a úzkosti
6. Nastavení dlouhodobých cílů
7. Koncentrace – funkční role

OSOBNÍ KAPACITY A KAPACITY ŽIVOTNÍHO STYLU

1. Principiální ústřední hodnoty
2. Usilování o další vzdělání/vývoj
3. Integrace sportovních, kariérních a životních cílů
4. Samostanost a řízení vlastních financí
5. Uvědomění si požadavků na vedení a odpovědnost
6. Zvládnutí nezdarů/chyb

7. Shrnutí

ETAPA	ZÁKLAD	UČIT SE HRÁT A NACVIČOVAT	TRÉNOVAT TRÉNOVÁNÍ	TRÉNOVAT SOUTĚŽENÍ	
CHRONOLOGICKÝ VĚK	7-12	13-14	15-17	18-21	
DOPORUČENÁ DOBA TRÉNINKU (TJ)	45 min	60 min	90 min	90 min	
VÝVOJOVÁ FÁZE	Rané dětství – pozdní dětství	Pozdní dětství - Raná puberta	Raná puberta - Pozdní puberta	Pozdní puberta - Raná dospělost	
SHRnutí	“Zábava, bezpečnost, základní dovednosti a porozumění”	“Bezpečný a zábavný zážitek z XV rugby”	“Provedení ragbyových dovedností k dosažení principů hry v zápase”	“Výkon multifunkčních rolí v zápasových podmínkách”	
ZRCADLA OPTIMÁLNÍ TRÉNOVANOSTI	Základní a zábavné pohybové dovednosti První rychlostní okno	Základní a zábavné sportovní dovednosti Hlavní motorické učení	Budování stroje Vytrvalost s pubertálním nastavením Druhé rychlostní okno	Individuální a optimalizovaná zdatnost	
KAPACITY HRÁČE	TECHNICKÉ	<ul style="list-style-type: none"> Individuální dovednosti Úvod do dovedností v jednotkách Úvod do skládání Úvod do schopnosti kontinuity 	<ul style="list-style-type: none"> Další rozvoj individuálních a jednotkových dovedností Úvod do specifických dovedností 	<ul style="list-style-type: none"> Jednotkové a individuální dovednosti k dosažení týmové hry Vývoj specifických dovedností podle pozic 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvoj funkčních rolí a schopností řešit problémy individuálně, v jednotce, v týmu
	TAKTICKÉ	<ul style="list-style-type: none"> Přihrávka dozadu Offside Jít vpřed Podpora Kontinuita 	<ul style="list-style-type: none"> Identifikace s pozicními rolí Základní principy útoku a obrany Základní taktická příprava – povědomí opozice 	<ul style="list-style-type: none"> Pochopení “herního plánu” Implementace herního plánu Výběr taktických možností Tlak – dosažení principů hry 	<ul style="list-style-type: none"> Implementovat strategie řešení problémů Identity ragby Vypracovat strategii minijednotek Hodnocení hry
	FYZICKÉ	<ul style="list-style-type: none"> Běžecá abeceda Koordinace a manipulace Flexibilita Rychlost a lokomoce Zahřátí / Zklidnění 	<ul style="list-style-type: none"> Hbitost Flexibilita Koordinace a manipulace Rovnováha – statická a dynamická 	<ul style="list-style-type: none"> Síla Energie Rychlost a zrychlení Pre-habilitace Vytrvalost pro multi-aktivitu ve sportu Individuální specifická flexibilita v důsledku puberty 	<ul style="list-style-type: none"> Vytrvalost v multi-sprintech Síla a Energie Rychlost, hbitost a bystrost Specifické posilování pro pozici Periodické trénování Regenerační rutina
	DUŠEVNÍ	<ul style="list-style-type: none"> Sebvědomí Sebedůvěra Pozitivní postoj ke sportu Tolerance 	<ul style="list-style-type: none"> Krátkodobé nastavení cíle Trpělivost Kontrola Koncentrace 	<ul style="list-style-type: none"> Motivace Nastavení cíle - střednědobé Odhodlání 	<ul style="list-style-type: none"> Příprava před zápasem Kontrolované dýchání Vypořádání se se vzrušením a úzkostí Nastavení cíle – dlouhodobé
	ŽIVOTNÍ STYL/OSOBNÍ	<ul style="list-style-type: none"> Sociální dovednosti spravedlnost sebeovládání kreativní myšlení 	<ul style="list-style-type: none"> osobní odpovědnost mezilidské dovednosti ambice ke zlepšení 	<ul style="list-style-type: none"> nezávislé myšlení ambice - možnosti kariéry Sebeidentita Role vzoru 	<ul style="list-style-type: none"> Principiální ústřední hodnoty Sebeřízení Samostatnost Zvládnutí nezdarů

8. Závěr

Je potřeba změnit myšlení pokud jde o to, jak koučujeme naše hráče a také co se týče výsledků, které požadujeme od dětí v různých věkových kategoriích.

Ano, v takovém modelu existují omezující faktory.

Ano, mohou být překonány.

Pokud bude výše uvedený model implementován, bude zajištěn vývoj hráčů a také výsledky.

Problém spočívá v tom, že se nejedná o rychlou "nápravu" a že model potřebuje čas, aby byl realizován a dostavily se výsledky. Vnímání "úspěchu" a "výsledků" musí být změněno, aby bylo dosaženo skutečného úspěchu a skutečných výsledků.

Chceme-li soutěžit s nejlépe postavenými zeměmi v Evropě, musí být zaveden udržitelný model, který vychová kvalitní ragbyové hráče, kteří jsou schopni hrát na nejvyšší úrovni.

Tento model je udržitelný a může být implementován.