

**Systém vzdělávání ČSRU:
Jak se stát trenérem?**

**Přístup k
veškeré
metodice
google
ČSRU**



Vítejte na cestě trenéra a trenérky České Ragbyové Unie. Přijměte tento průvoce jako podporu a inspiraci ve vaší každodenní práci pro České Ragby, která je naprosto stěžejní a nepostradatelná. Naleznete zde desítky hodin kurzů, videí a materiálů systematicky zpracovaných dle témat, postupných kroků na naší cestě. Každá ikona zde představuje příležitost interaktivně se dostat k potřebným materiálům podle tématu a dané kategorie, vlajka upozorňuje na jazyk materiálu :

1. Prezentace - osnova (vždy v češtině)
2. Video záznam on-line kurzu (vždy CZ)
3. Dokumenty a materiály - manuály, pracovní sešity apod. (CZ, ENG nebo FRA)
4. Videá - zápasy, analýzy, kurzy, ukázky z tréninků atd.
5. Bonusové materiály - Jakékoli materiály podporující dané téma: další videa, dokumenty, odkazy na literaturu, záznamy dalších školení (CZ, ENG nebo FRA)
6. Webové stránky - odkazy na internet k danému tématu. (CZE, ENG, FRA nebo ESP)

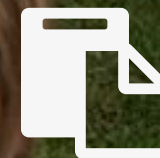
Celkově to funguje takhle:



Prezentace
systém vzdělávání ČSRU



Metodická knihovna ČSRU
na webu [unie www.rugbyunion.cz](http://www.rugbyunion.cz)



Podmínky pro splnění
licencí s odkazy přímo
na on-line vzdělávání
World Rugby

Jediné, co je potřeba, je přihlášení na google: Zde, nebo kliknutím na "domů" :) si prosím zažádejte o přístup a po schválení startujeme=at' se vám daří a užijte si to ;) DB daniel.benes@rugbyunion.cz

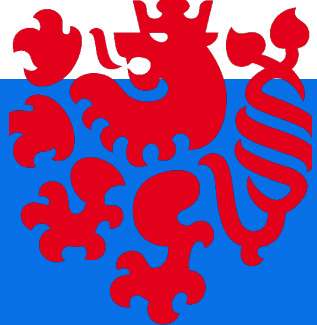


ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

KROK ZA KROKEM

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

- 1krok RUGBY READY ➔
- 2krok WR LEVEL I 15s
- 3krok WR LEVEL I 7S
- 4krok TRÉNOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE
- 5krok EFEKTIVNÍ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA
- 6krok NÁBOROVÁ METODIKA
- 7krok TÝMOVÁ KULTURA
- 8krok MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA
- 9krok WR LEVEL II 15s
- 10krok SKLÁDKA A DOVEDNOSTNÍ TRÉNINK
- 11krok PŘIHRÁVKA A DOVEDNOSTNÍ TRÉNINK
- 12krok RUCK A DOVEDNOSTNÍ TRÉNINK
- 13krok HERNÍ PLÁN: OBRANA
- 14krok HERNÍ PLÁN: ÚTOČENÍ
- 15krok DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE + ZLOMOVÁ OBDOBÍ VÝVOJE



RUGBY READY



2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

ČESKÉ RAGBY

At už jsi rodič, kterého ragby právě oslovilo, nebo hráč či hráčka s mnohaletými zkušenostmi, kurz World Rugby Rugby Ready je všude světě tím správným prvním krokem, jak se podívat na ragbyový svět trenérskými očima. I zkušenější trenéři a trenérky zde naleznou ucelenou a skvěle propracovanou metodiku na celkový přístup k ragby, základní dovednosti hráčů a jejich přípravu po všech stránkách. V našem systému vzdělávání představuje kurz Rugby Ready licenci D, tedy instruktora ragby.



PREZENTACE RUGBY READY

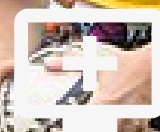


ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Příručka Rugby Ready CZ



VIDEA

Rugby buduje charakter od roku 1823



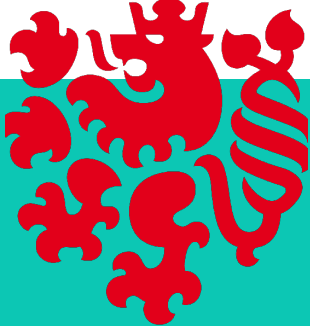
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Příručka pro začátečníky CZ



WEBOVÉ STRÁNKY

WR RugbyReady



ČESKÉ RAGBY

WR 15s LEVEL I



2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Kurz World Rugby level I navazuje na Rugby Ready a je s ním mnoha tématy propojen. Celý kurz je velmi podobný a staví na právě na všeobecných ragbyových základech z RugbyReady. Klíčovými tématy tohoto kurzu jsou hodnoty ragby v trenérské praxi, herní principy a schopnost trenéra naplánovat a provést tréninkovou jednotku se vším všudy. V našem systému vzdělávání je kurz World Rugby level I součástí trenérské licence C.



PREZENTACE WR LEVEL I



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Level I Trenérský manuál CZ



VIDEA

Hodnoty Ragby, Herní Principy



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

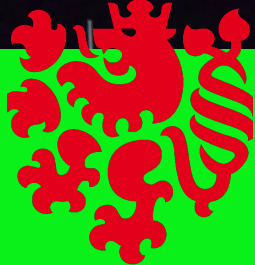
Další on - line kurzy potřebné pro licenci C



WEBOVÉ STRÁNKY

WR Coaching level I





ČESKÉ RAGBY

WR 7s LEVEL I



2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Tento kurz World Rugby krásně a systematicky navazuje na ten předchozí a má za cíl ukázat nejen specifika, využití a kouzlo sedmičkové, tedy olympijské, verze ragby, ale i spojitosti a provázanost herních principů v ragby 15s i 7s. Inspirativní je v tomto kurzu propracovaná práce s prostorem, jednotlivé role hráčů a exponovány, zvýrazněny jsou i jejich dovednosti. Trenéry výborně vede k chápání principů a intenzity hry a také porozumění specifickému přístupu ve všech 5 oblastech přípravy, tedy technické, taktické, fyzické, mentální a zdravého životního stylu. Tento kurz, jak už jistě víte ;) je v našem systému vzdělávání součástí Licence B společně s kurzem WR 15s level II, který v našem on-line vzdělávání nese číslo 9.



PREZENTACE WR LEVEL I 7s

CZ/ENG



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Coaching 7s LI Manuál + Pracovní sešit
ENG, Herní plán 7s - příklad CZ



VIDEA

Dukla v Dubaji 2018
Finále RE Conference 2018 CZE-BiH



BONUSOVÉ MATERIÁLY

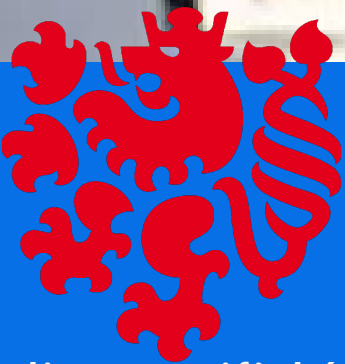
WR program: 7s Uncovered



WEBOVÉ STRÁNKY

WR 7s Tactics + další témata

JANA ŠEVČ
DUBAJ RUGBY



TRÉNOVÁNÍ DĚTÍ

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Velice specifická oblast trenéřiny, která si zaslouží obrovskou pozornost: Vždyť často se našich hřištích setkáme s tím, že k dětem přistupuje jako k mini -dospělým neboť někdy není jednoduché pro nás trenéry upozadit své ego směřovat vše směrem k dlouhodobé perspektivě vývoje dětí.

Společně jsme se tedy v tomto kurzu snažili najít odpovědi na otázky, jak vzbudit v dětech lásku ke sportu, usnadnit jim jejich cestu od vnější k vnitřní motivaci a dlouhodobě je inspirovat.



PREZENTACE



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

WR - Trénování dětí

CARDS - příklad projektu RFU pro rozvoj hráčů

Letáky - shrnutí přístupu k dětem



VIDEA

Dialogy ČOV: Rodiče a talent

Sparta - Tatrá Zbuzany U10



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Metodická knihovna RFU !



WEBOVÉ STRÁNKY

Kurz WR Trénování dětí



EFEKTIVNÍ TRÉNINK

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Tento kurz, který se prakticky zrodil během tréninků a observací trenérů na našich ragbyových hřištích, je zaměřen na co největší efektivitu tréninkové jednotky, zpracovanou do 10 jasných kroků, které spolu navzájem souvisí a jsou podloženy klasickými příklady z praxe.

Vše se odvíjí už od samotné přípravy tréninku a plánování, přes správné zvolení skladby a struktury tréninku, cit trenéra pro intenzitu a energii tréninku a elegantní propojení dovednostní a herní složky. Dále příležitost trenéra podpořit celou práci efektivní komunikací s týmem, což je jedna z dovedností, na které se dá neustále pracovat.

Jak vtisknout tréninku smysl a cíl, dlouhodobou vizi a jak maximálně zapojit všechny jeho účastníky a docílit i co největší pestrosti tréninku díky využití různých pomůcek a inspiraci napříč sporty. Celý tenhle proces korunuje určitý přesah tréninku do života, protože hodnoty a morální kvality zdůrazněné v tréninku se pak dlouhodobě odráží na charakteru hráče, týmu a trenéra.



PREZENTACE 10 KROKŮ K Ef. TJ

Presentace Planning and Selection - Hein Kriek



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Ukázky připraveného tréninku,
Program RugbySafe=bezpečnost



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Game Zone/Skill zone videa



ON LINE KURZ



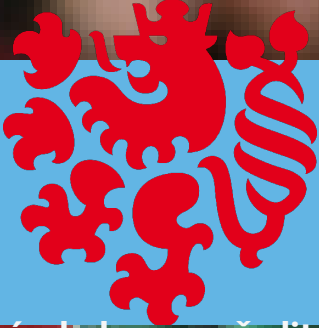
VIDEA

Tréninky z kempu ČSRU



WEBOVÉ STRÁNKY

WR - ukázky naplánovaných tréninků



NÁBOROVÁ METODIKA

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Nabízelo by se zařadit tento kurz hned na první místo, vždyť nebudu –li mít jednoduše koho trénovat těžko se posunu dál. Na druhou stranu si zde předvedeme, jak obrovsky určitá trenérská zkušenost pomáhá i v této oblasti, jež právem enormně zajímá většinu klubů usilujících o navýšení své členské základny. Schopnost oslovit, inspirovat a vtáhnout nové děti a jejich rodiče a pak je zároveň i u ragby dlouhodobě udržet, totiž vychází z dovedností trenéra a je elegantně propojena s našimi předchozími tématy, především efektivní tréninkovou jednotkou, její pestrostí, zábavností a schopností všechny zapojit. Ukážeme si různé druhy náborových akcí a představíme vznikající příručku a celkovou podporu ČSRU pro kluby v tomto směru.



PREZENTACE



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Bude nahráno po oficiální graf. úpravě
Prezentace - představení ragby na UNI



VIDEA

Get into rugby mění svět, Ragby ve školkách,
Hry Tag ragby



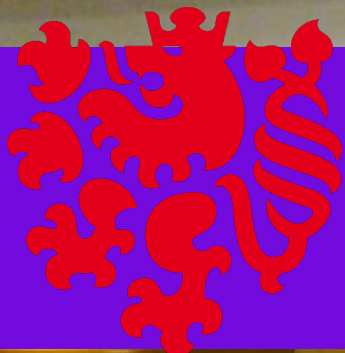
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Hraj Ragby, www.maparagby.cz



WEBOVÉ STRÁNKY

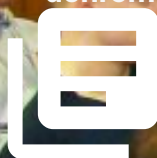
Get into Rugby - nutno si zařídit klubový log in



TÝMOVÁ KULTURA

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Zde se společně vydáváme po stopách nastavení týmové kultury, vnitřních hodnot, pravidel a energie týmu, a ukážeme si proč tato neviditelná složka každého týmu rozhoduje, jak říká například Graham Henry, o jeho úspěchu či neúspěchu, U nás často máme pocit, že jde až o jakousi třešničku na dortu po zvládnutí všech dalších oblastí přípravy, ve skutečnosti všechny tyto oblasti společně i včetně té mentální, fungují neustále jako spojené nádoby a navzájem se podporují v každé věkové kategorii. A nezapomínejme, že klíčovou úlohu hraje tato příprava i pro trenéra samotného a jeho osobního příklad, neboť je dokázáno, že slova činí v komunikaci trenéra s týmem jen mizivé procento. V naší metodice vzdělávání jde toto téma týmové kultury ruku v ruce s mentální přípravou hráčů, proto kurzy, kroky 7 a 8 tvoří dohromady jeden výživný on-line kurz :).



PREZENTACE



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

ABs Winning culture
Team Culture - prezentace Hein Kriek



VIDEA

Team culture - webinar NRU



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Odkazy na knížky k tématu



WEBOVÉ STRÁNKY

The RugbySite: Leadership and Management



MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA

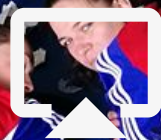
2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

I tento vývoj z hlediska vývoje osobnosti jsme se snažili postihnout a ukázat si základní techniky, jak v daném věku zvládat tlak, správně se v těchto situacích rozhodovat a jak pracovat se zónou (flow), stavem naprosté soustředěnosti a motivace. Přidanou hodnotou je i zde obrovský přesah těchto dovedností a kvalit ze hřiště do běžného života, práce a každodenní lidské činnosti.

Obrovskou výhodou pro nás je, že v celosvětovém měříku na tomto poli ragby jako sport inspiruje další sporty, firmy, organizace právě díky propracovanosti týmovosti a psychologické složky přípravy: Kupříkladu knížka Pod tlakem (Pressure principle) Dave Alreda – trenéra kopáčů Anglie a Jonnyho Wilkinsona byla přeložena do češtiny čistě díky celosvětovému věhlasu autora na poli sportovní psychologie. Proto v bonusových materiálech Týmové kultury (krok 7) naleznete i seznam (ne)povinné četby :) tedy odkazy na hned několik skvělých knížek na tato témata.



PREZENTACE



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Skotský LTPD s důrazem na MP



VIDEA

James Kerr představuje mentální přípravu ABs



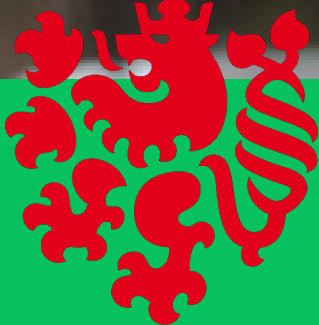
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Mental Supremacy - Profi metodika MP



WEBOVÉ STRÁNKY

Psychologie výkonu.cz



ČESKÉ RAGBY

WR 15s LEVEL II



2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Kurz World Rugby level II patří celosvětově mezi ty nejoblíbenější a nejlépe hodnocené on-line kurzy, a to i mezi školiteli. Není divu obsahuje dvě trenérské metody, jež mají super využití v praxi – to klíčové faktory (body) a funkční role hráčů. Dále nám ukazuje cestu, jak si určit svou trenérskou a herní filozofii, a jak s týmem účinně komunikovat a dlouhodobě plánovat. V on-line kurzu naleznete "ochutnávku" těchto témat a jejich osvěžení pro ty, kteří už toto školení absolvovali.. Kurz v našem systému patří do licence B.



PREZENTACE



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

WR LII manuál+ pracovní sešit
Klíčové body pro dovednosti a funkční role



VIDEA

CZ vs NZ Ambassabors 2018



BONUSOVÉ MATERIÁLY

Další on-line kurzy WR pro licenci B



WEBOVÉ STRÁNKY

WR LII Coaching

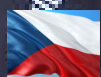


SKLÁDKA

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Každá dovednost se stává dovedností teprve při jejím provedení pod tlakem. Na ověřených příkladech si zde zdůrazníme vztah herní a dovednostní zóny pro účinný, intenzivní trénink a využití analýzy klíčových faktorů v praxi pro trénink dovedností.

Skládka je pro celou tuto trenéřinu nádherným příkladem a je skvělé pozorovat na našich hřištích, že čím dál víc trenérů se od pokynu „skládejte!“ posouvá k přesnému rozpoznání klíčových bodů a jasnému zdůraznění těch, v nichž máme rezervy. Ze lze pozorovat i napříč celou naši úroveň, kdy jde především kvalitní pohyb před skládkou – přiblížení se ke skládce a aktivní práce nohama při ní. Jako bonusový materiál si zde můžete vychutnat školení Tomáše Putry a DB přímo na toto téma v Brně a Praze.



PREZENTACE – společně s

Přihrávkou



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

BokSmart: klíčové body skládky + videa na techniku a bezpečnost skládky SPRINGBOKS



VIDEA

Analýza klíčových bodů skládky



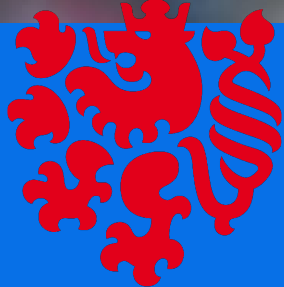
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Licenční seminář SKLÁDKA TP+DB



WEBOVÉ STRÁNKY

Jak skládat v ragby - obrázky ;)



PŘIHRÁVKA

2020

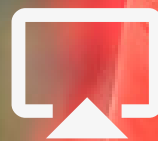
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Na dovednostní trénink skládky navazujeme přihrávkou ze stejného metodického ohlu pohledu. Projdeme si tedy jednotlivé druhy přihrávky, klíčové body a úskalí tréninku celkově, a na našich hřištích. Na základě video rozborů si pro co nejlepší pochopení samotného účelu přihrávky předvedeme její praktické využití přímo ve hře.

I zde si ukážeme vývoj přihrávky v tréninku a hře napříč jednotlivými kategoriemi a stejně jako u skládky si identifikujeme nejčastější rezervy a rizika vyzorovaná v našich zeměpisných šířkách. V celé této práci nám pomůže, stejně jako u dalších dovednostních témat, inspirace z ragby 7s, kde jsou všechny tyto dovednosti umocněny v celé své kráse.



PREZENTACE - společně se
skládkou



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Přihrávka + další dovednosti a jejich
klíčové body v Příručce RCB



VIDEA

Druhy přihrávky - MasterClass- jejich
využití ve hře



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Odborné analýzy rotované přihrávky a ze země



WEBOVÉ STRÁNKY

RugbyCoachingTV přihrávka + chytání



RUCK

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Hra po skládce a ruck, si společně probereme ze všech možných úhlů trenérského pohledu, tedy nejen útočného i obranného, ale i individuálního a kolektivního a také ve světle dovednostního tréninku napříč kategoriemi.

Jde totiž o časté úskalí na našich hřištích, neboť toto téma bývá v nejmladších kategoriích často přeceňováno a naopak v těch juniorských a dospělých potlačováno ve prospěch standardních situací.

Tato oblast pro nás na naší cestě představuje elegantní propojení problematiky dovednostního tréninku s následujícími kapitolami Herního planu, neboť právě ruck předurčuje úspěšnost a efektivitu každého herního plánu a je rovněž ideálním cílem, jak naopak soupeři jeho herní plán narušit hned v zárodku.



PREZENTACE



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

BokSmart - bezpečná technika rucku
Pravidla skládky, rucku atd- příklad 7s



VIDEA: W 7s CZ vs ESP OH Kv.

Trénink rucku - reprezentace ČR
Ruck ve hře - reprezentace ČR



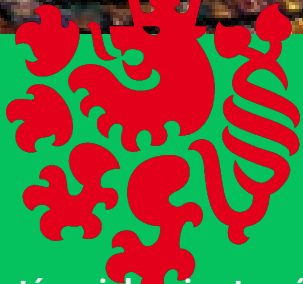
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Breakdown v profi prostředí -
prezentace Hein Kriek



WEBOVÉ STRÁNKY-

www.ruckscience.com = porozumění
rucku



OBRANA

2020
On - line
vzdělávání
trenérů

Herní plán týmu jako vize trenéra, která ale není jen odněkud převzatá a okopírovaná, naopak reflektuje profil týmu, tedy staví na jeho silných stránkách a minimalizuje jeho slabiny. Rozumíme tím určení jednotlivých rolí hráčů užitečných ve hře a postupné skládání herního plánu z nich tak, aby zapadly do celkového obrazu.

Aby trenér byl schopen takto s herním plánem pracovat, potřebuje i znát jednotlivé vývojové stupně napříč kategoriemi, základní role, body orientace pro hráče, slovník pro jejich organizaci a celý proces, jak se herní role postupně „nabalují“ do celkového herního plánu. Pro celou celkovou vizi je pro nás zásadní mít přehled o jednotlivých možnostech; v našem případě druzích a variantách obrany, a využití rolí podle situace.

Na konkrétních příkladech ze hry reprezentačních týmů ČR (15 a 7s) a klubového ragby za poslední sezóny, je v tomto kurzu k dispozici analýza minimálně 5 různých druhů obrany v akci. Záleží však na dovednosti hráčů a hráček správně se rozhodovat a organizovat. Samotný trénink obrany v praxi je tak paradoxně založen mnohem více na pokynech pro útočící tým, tak, aby bránící hráči museli číst hru, rozumět jejím principům a v ideálním případě ji i správně předvídat díky těmto trenérem připraveným herním scénářům.



PREZENTACE + VIDEA



ON-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Prezentace Projekt Hry 2016-17
Czech Defence 2017-19



VIDEA

Trénink obrany JAR, FRA, ČR



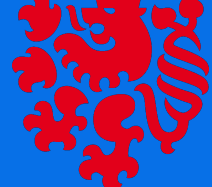
BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Videoanalýzy obrany Národního týmu ČR



WEBOVÉ STRÁNKY

Analýzy: např. blitz JAR ve finále MS



ÚTOČENÍ

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Zářným příkladem, jak je všechno v ragby propojené se vším a jak pro útočení, až na malé detaily, platí stejně principy jako pro obranu. Jít vpřed – mít podporu-plynulost hry- dostat soupeře pod tlak- boj o držení míče- skórovat. Jen jsme si utvrdili provázanost útoku a obrany z hlediska herních principů a elegantní propojení těchto dvou herních oblastí protiútokem, jenž funguje jako skvělý „test“ organizačních dovedností hráčů v souvislosti s okamžitou změnou herních rolí.

Osvědčí se nám postup krok za krokem z hlediska věkových kategorií, kde jde krásně vidět vývoj herního plánu od nejzákladnějších rolí, přes všeobecný pohyb po hřišti, postupnou specializaci hráčů, kombinace útoku, formace rojníků, provázanost rad a herní schémata. Celý proces pak vrcholí propracovanými schématy – herními „mapami“, kde každý hráč má určený svůj pohyb a roli dle pozice, ale také klíčovou dovedností se rozhodovat na základě pohybu soupeře a druhu obrany zvolené protivníkem. Práce na jednotlivých rolích ve hře a stupních herního plánu je podpořena videorozbory daných věkových kategorií z našich hřist.



PREZENTACE + VIDEA



ON+-LINE KURZ



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Příklady dalších herních plánů
Útočení proti jednotlivým druhům obrany



VIDEA

Herní plán 2017-19 veškeré materiály
Tréninky a vývoj herního plánu
Statistiky týmu a analýzy



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

Videoanalýzy útočení Národního týmu ČR



WEBOVÉ STRÁNKY

Analýza JAP na MS: 1-3-2-2 a další HP;¹⁶



LTPD - bude doplněno dle TMK

2020
On - line
vzdělávání
trenérů
ČSRU

Long term player development, tedy Dlouhodobý plán rozvoje hráče: Dostáváme se společně k vrcholnému tématu trenériny, protože v sobě shrnuje všechna předchozí a chceme – li se na něj podívat jako celek (ne jen na určitou „moji“ trenérskou kategorii) vyžaduje velikánský celkový přehled a znalosti trenéra. My si to však můžeme dovolit ;) protože jsme ve světle této metodiky přistupovali ke všem předchozím tématům. Přestože zde již máte k dispozici hned několik velice zajímavých dokumentů, on-line kurz, stejně jako instruktážní videa, budou natočena po oficiálním schválení Dlouhodobého rozvoje hráče ČSRU, všestranné metodiky, na niž intenzivně pracuje Trenérsko-metodická komise. Tato metodika jde ruku v ruce s již připravenými úpravami pravidel mládeže (především do U12) a analýzou hry v těchto kategoriích. Než to zde bude doplněno, snad vám udělá radost kurz téma ZLOMOVÁ OBDOBÍ V DLOUHODOBÉM VÝVOJI HRÁČEK A HRÁČŮ, který byl vytvořen přímo na přání trenérek a trenérů ve skupině On-line vzdělávání ČSRU.



PREZENTACE

Zlomová období v dlouhodobém vývoji hráček a hráčů



ON-LINE KURZ

Zlomová období v dlouhodobém vývoji hráček a hráčů



MATERIÁLY A DOKUMENTY

Strategické dokumenty ČSRU
Prezentace Nymburk, Projekty atd.



VIDEA



BONUSOVÉ MATERIÁLY:

KURZ SRU - Ostravice Blueprint SRU



WEBOVÉ STRÁNKY

LTPD z pohledu fyzické přípravy WR