



**ČESKÁ RUGBYOVÁ  
UNIE**

Rugby ženy 7' s  
sezóna 2019

## Cíle 2019:

- Proniknout mezi první 4 týmy evropské soutěže TROPHY
- Herní principy hry sevens (změna myšlení - RESTART)
- Hlavní dlouhodobý cíl - rozvoj rugby sevens - ženy  
(správné rozhodování dle soupeře a situace, ne nacvičené akce)
- Hlavní cíl 2019 - propojení reprezentací dívek do akcí žen
- Standardní situace
- Herní strategie dle soupeře

# Evropa 7's - umístění 2019

GRANDPRIX		TROPHY	
1	<u>Rusko</u>	1 (13)	Německo - postup do grandprix
2	<u>Francie</u>	2 (14)	Rumunsko - postup do grandprix
3	<u>Irsko</u>	<b>3 (15)</b>	<b>Česko</b>
4	<b>Polsko</b>	4 (16)	Finsko
5	Skotsko	5 (17)	Švédsko
6	<u>Španělsko</u>	6 (18)	Portugalsko
7	Belgie	7 (19)	Norsko
8	<u>Anglie</u>	8 (20)	Gruzie
9	Itálie	9 (21)	Maďarsko
10	<b>Holandsko</b>	10 (22)	Turecko
11	Wales - sestup do Trophy	11 (23)	Israel - sestup
12	Ukrajina - sestup do Trophy	12 (24)	Švýcarsko - sestup

# Výsledky - 2019

**Příprava - Bonn**

**1. místo**

Česko - Belgie develop 34:0 (pětky 6:0)  
Česko - Švédsko 19:14 (pětky 3:2)  
*Česko - Gruzie 12:5 (pětky 2:1)*  
Česko - Německo 0:5 (pětky 0:1)  
**Česko - Švédsko 19:0 (pětky 3:0)**  
Česko - Švédsko 20:24 (pětky 4:4)

**Trophy - Budapešť**

**3. místo**

Česko - Švýcarsko 33:0 (pětky 5:0)  
Česko - Turecko 24:12 (pětky 4:2)  
*Česko - Německo 0:31 (pětky 0:5)*  
**Česko - Švédsko 5:0 (pětky 1:0)**  
Česko - Rumunsko 7:12 extra time (pětky 1:2)  
Česko - Finsko 25:0 (pětky 5:0)

**Trophy - Lisabon**

**4. místo  
(celkově 3.místo)**

Česko - Gruzie 21:19 (pětky 3:3)  
Česko - Maďarsko 33:17 (pětky 5:3)  
Česko - Finsko 39:0 (pětky 7:0)  
**Česko - Portugalsko 7:0 (pětky 1:0)**  
Česko - Rumunsko 0:19 (pětky 0:3)  
*Česko - Finsko 12:14 (pětky 2:2)*

**Kvalifikace OH - Kazaň**

**12. místo**

**Česko - Španělsko 7:35 (pětky 1:5)**  
Česko - Irsko 0:50 (pětky 0:8)  
Česko - Rumunsko 5:34 (pětky 1:6)  
*Česko - Moldávie 0:12 (pětky 0:2)*  
Česko - Německo 7:15 (pětky 1:3)

# Pětky (Bonn, 2x Trophy, Kazaň)

<b>Kateřina Nováková</b>	<b>19 pětek</b>
Pája Čuprová	9 pětek
Lucie Svobodová	9 pětek
Lucie Oupicová	6 pětek
Tereza Baťhová	4 pětky
Kateřina Daníčková	2 pětky
Daniela Ferugová	2 pětky
Šárka Žižková	1 pětká
Sára Lea Exnerová	1 pětká
Jana Urbanová	1 pětká
Tereza Haffnerová	1 pětká

# Hráčky reprezentace 2019:

1	Lucie Svobodová	RK Petrovice
2	Šárka Žižková	RC Tatra Smíchov
3	Sára Exnerová	RC Sparta Praha
4	Petra Vacková	RK Petrovice
5	Lucie Oupicová	RC Mountfield Říčany
6	Kateřina Nováková	RK Petrovice
7	Michaela Švecová (Kovářová)	RC Mountfield Říčany
8	Jana Urbanová	RC Sparta Praha
9	Tereza Haffnerová	RC Sparta Praha
10	Kateřina Daníčková	RC Tatra Smíchov
11	Pája Čuprová	RC Dragon Brno / RC JIMI Vyškov
12	Tereza Bařhová	RK Petrovice
13	Hanka Běhalová	RC Dragon Brno / RC JIMI Vyškov
14	Daniela Ferugová	RC Olomouc
15	Kateřina Koubová	RC Tatra Smíchov
16	Kristýna Plevová	RC Tatra Smíchov
17	Alexandra Zítková	RC Dragon Brno / RC JIMI Vyškov
18	Michaela Borovská	RK Petrovice

## Priority rugby sevens: individuální schopnosti a dovednosti:

1	<b>rychlost</b>	akcelerace, rozvoj rychlosti, technika běhu, držení míče při sprintu
2	<b>handling skills</b>	chytit cokoliv (potřebujeme míň předhozů), dlouhá prudká hluboká přihrávka (klidně o zem) ve sprintu, trpělivější a cílenější offload
3	<b>schopnost utéct 1 na 1 (x-faktor)</b>	mnohem víc sebevědomí a drzosti, reagovat na pohyb obránce, větší divadlo, break the tackle, důraznější odmítačky
4	<b>skládka, zisk balónu</b>	kvalitnější skládky, důraz na akceleraci před skládkou a náraz ramenem, ustát skládku, zvýšit počet turnoverů či zpomalit začátek další fáze, vyhrát soutěž v agresivitě
5	<b>kondice</b>	laktát je nepřítel, často rozhoduje, kdo na konci vyhraje
6	<b>speciální dovednosti výkopy, auty, mlýny, kopy</b>	potřebujeme balón, zbytečné ztráty balónu
7	<b>udržení strategie a disciplíny</b>	cesta restartu, boj proti zlovykům, umět organizovat hru, informace z vnějšku k balónu, nutné se naučit čtení soupeře

## Herní principy:

1. **držení míče** - cílem je zvýšit v zápase čas, kdy útočíme; líp se organizovat; zlepšit dovednosti (moc ztrát)
2. **hloubka** - neustále se stavět a vracet do hloubky, používat hlubokou přihrávku (otevření prostoru)
3. **rozšiřování hřiště** - hráčky co nejvíc od sebe, bude víc místa pro útočení, dlouhá přihrávka je zlato
4. **rozhodování dle čtení soupeře** - hledání nejslabšího místa, nutný progres organizace hry
5. **udržení pozornosti** - 2 x 7 minut neustálé koncentrace, hlavně při změně držení míče
6. **agresivita** - kdo je agresivnější v souboji většinou vyhraje, maximum síly do okamžiku, výbušnost
7. **akcelerace hry** - všechno musíme zrychlit a když je příležitost tak 2x tolik
8. **rytmus hry** - nehrát všechno v klidu a nehrát všechno rychle, ale vždy podle herní situace
9. **soupeř nesmí vědět** - přesvědč soupeře o opaku (divadlo), dělej překvapivá rozhodnutí
10. **změň rozhodování soupeře** - ovládej soupeře jako loutku, vždy totiž na vás podvědomě reaguje
11. **kopy** - soupeř bude muset hodně řešit, když budeme umět používat útočné kopy



## Hodnocení dle cílů 2019:

- 3. místem jsme splnili nad míru cíl skončit do 4. místa v evropské soutěži TROPHY
- Herní principy hry sevens
  - držení míče - došlo ke zlepšení - pořád velké množství chyb - turnovers - trend rozhodčích
  - hloubka - velké zlepšení - na to jak jsme málo spolu - v další sezoně se to více projeví
  - rozšiřování hřiště - chceme, ale máme limity v dlouhé přihrávce
- Hlavní dlouhodobý cíl - rozvoj rugby sevens - ženy (správné rozhodování dle soupeře a situace, ne nacvičené akce) - Elite je nepřipraví na grandprix.
- Hlavní cíl 2019 - propojení reprezentací dívek do akcí žen - několik soustředění společných, společný regionální kondiční trénink
- Standardní situace - došlo sice ke zlepšení, ale je potřeba víc tréninkových jednotek
- Herní strategie dle soupeře - rozdělení soupeřů na sedmičkové a patnáctkové.  
Byl vidět posun, ale hráčky ve vypjatých situacích či v dalších fázích použijí vzorce naučené ze soutěže Elite.
  
- Počet hráček - od roku 2018 zlepšení - mohl jsem i vybírat.
- Zmenšení počtu společných tréninků.
- Hráčky už byly na konci psychicky vyčerpaný.

## Cíle 2020:

- Umístit se do 4. místa v evropské soutěži TROPHY - vyhrát čtvrtfinále
- V rámci možností omladit tým - investice do budoucnosti (1. rok čtyřletého cyklu 2020-2023)
- Dle analýzy z Kazaně upravit plán rozvoje hráček. Individuální dovednosti.
- Nastavit společný herní plán pro ženy i dívky.
- Herní principy hry sevens - (změna myšlení - RESTART - díl druhý)
- Dlouhodobý cíl - rozvoj rugby sevens - ženy **(ty nejlepší co nejvíc spolu)**
- Využít výhody propojení reprezentací dívek a žen
- Standardní situace (optimalizace z roku 2019)
- Herní strategie dle soupeře - videoanalýzy zápasů 2019 - rozbití naučených stereotypů
- Zlepšit komunikaci s klubovými trenéry

TROPHY		
1	Wales	A
2	Ukrajina	B
<b>3</b>	<b>Česko</b>	<b>C</b>
4	Finsko	C ○
5	Švédsko	B
6	Portugalsko 	A
7	Norsko	A
8	Gruzie	B
9	Maďarsko	C ○
10	Turecko	C ○
11	Moldávie	B
12	Dánsko	A

## Základní kameny pro rozvoj hry - 2020 - individuální dovednosti

<b>skládka zisk balónu</b>	největší slabina týmu; prohráváme tím dost zápasů; pokud zlepšíme pouze tuto dovednost, tak obrovsky zvýšíme šance na vítězství; soupeř zatím nemá problémy s další fází; důležité jsou aktivní skládky, kdy vyhrávám souboj; důraz na akceleraci před skládkou a náraz ramenem; klíčový bod - zvýšení počtu turnoverů, vyhrát soutěž v agresivitě jak ve skládce tak v boji o balón či pozici
<b>dlouhá přihrávka</b>	klíčový prvek v sedmičkách; rychlé přihrávky přes šířku hřiště (klidně o zem); ideálně přihrávky víc jak 15m, co nejprudší, jak ve stoje tak v běhu, jak mělko tak hlavně hluboko; stejná kvalita v zápasech jak na tréninku; důležitá dovednost - chytit dlouhou přihrávku ve stoje i v pohybu (pohyb a postavení celého těla při příjmu a čtení parametrů přihrávky)
<b>schopnost utéct 1 na 1</b>	mnohem víc sebevědomí a drzosti, reagovat na pohyb obránce, větší divadlo, big sidestep, break the tackle, důraznější odmítačky; každá hráčka umí soupeřku překvapit; ať nepozná co chcete udělat; nebát se útočit; nenechávat to na ostatních, každá hráčka musí mít odvahu projít; akcelerace; footwork
<b>držení míče</b>	mnoho ztrát držení míče - mnoho předhozů, vystrčení do autu, a <b>hlavně po skládce za hru na zemi</b> ; musíme zlepšit dovednosti nosiče balónu (sidestep, stabilita, odmítačka, break the tackle, čtení souboje, prezentaci balónu, komunikace) a zlepšit čtení hry a povinnosti podporující hráčky

# Hráčky pro rok 2020:

1	Lucie Svobodová	RK Petrovice
2	Kateřina Nováková	RK Petrovice
3	Tereza Bařhová	RK Petrovice
4	Petra Vacková	RK Petrovice
5	Michaela Borovská	RK Petrovice
6	Michaela Kovářová	RC Mountfield Říčany
7	Lucie Oupicová	RC Mountfield Říčany
8	Jana Urbanová	RC Sparta Praha
9	Tereza Haffnerová	RC Sparta Praha
10	Sára Lea Exnerová	RC Sparta Praha
11	Anežka Hrubá	RC Sparta Praha
12	Klára Hladilová	RC Sparta Praha
13	Anet Šmejdová	RC Sparta Praha
14	Kateřina Koubová	RC Tatra Smíchov
15	Kristýna Plevová	RC Tatra Smíchov
16	Kristýna Jüngerová	RC Tatra Smíchov
17	Viktorie Lančová	RC Tatra Smíchov
18	Pája Čuprová	RC Dragon Brno / RC JIMI Vyškov
19	Alexandra Zítková	RC Dragon Brno / RC JIMI Vyškov
20	Daniela Ferugová	RC Olomouc
21	Tess Braunerová	RFC Richmond
U18		
22	Berenika Štefanová	RC Tatra Smíchov
23	Věra Gärtnerová	RC Mountfield Říčany
24	Tereza Březinová	RC Slavia Praha

# Plán jaro 2020

3.1. - 5.1.2020	soustředění LEDEN - Praha
31.1. - 2.2.2020	soustředění ÚNOR - Olomouc
28.2. - 1.3.2020	soustředění ÚNOR/BŘEZEN - Praha
20.3. - 22.3.2020	soustředění BŘEZEN - Praha
<b>24.4. - 26.4.2020</b>	<b>mezinárodní turnaj BONN</b>
3.6. - 7.6.2020	soustředění ČERVEN - mimo Prahu
<b>11.6. - 14.6.2020</b>	<b>EVROPA TROPHY I - Zagreb, Croatia</b>
3.7 - 5.7.2020	soustředění ČERVENEC - mimo Prahu
<b>9.7 - 12.7.2020</b>	<b>EVROPA TROPHY II - Budapest, Hungary</b>
<b>18.7 - 19.7.2020</b>	<b>Prague Rugby 7's</b>

## Současný stav rozvoje hráčky:

Hráčky se připravují 2-3x týdně v klubech. Je velký rozdíl ve výkonnosti klubových hráček. To silně ovlivňuje tréninkový proces. Hodně se věnujeme kolektivním dovednostem. Nejvíc dovedností hráčky získávají domácí soutěží. Ale tyto dovednosti již nestačí na nejvyšší evropské úrovni. Reprezentantky se připravují na víkendových soustředěních 1x měsíčně. Dále na jednom přípravném mezinárodním turnaji za sezonu. Když jsou naše nejlepší hráčky v tréninkovém procesu spolu a když hrají s kvalitním soupeřem, dá se konečně mluvit o správném rozvoji individuálních dovedností těch nejlepších hráček.

## Návrhy zlepšení rozvoje:

Příprava reprezentantek = nadstavba klubových tréninků - nutné zlepšení komunikace a spolupráce

Zvýšení počtu reprezentačních tréninkových jednotek.

Když budou ty nejlepší pohromadě = zrychlení jejich rozvoje. Nejlepší pohromadě = vyšší kvalita tréninku.

Více zápasů s kvalitnějším soupeřem = zrychlení jejich rozvoje. Více zápasů/turnajů celoročně.

Celoroční individuální rozvojový plán hráčky včetně analýzy tréninkového deníku. Sdílení informací.

Systematické testování hráček – sledování správného rozvoje hráčky. Kondice i dovednosti. Profily hráček.

Nutnost věnovat se rozvoji dovednostem pro sedmičky po celý rok.

1x týdně, ideálně v úterý, společný trénink těch nejlepších (regionálně) - za mne nutnost pokud chceme urychlit rozvoj - po celý rok