

Realizacni tym U20 2019 - 2020

Roman Suster – hlavní trener

Pavel Vokrouhlik - trener

Sarka Zizkova - manager

Kategorie : U20
Sezona : 2019 - 2020
Rok : 2019
Obdobi : podzim 2019
Datum : 16.10.-19.10.2019
Soustredeni : c.5 soustredeni U20

Zprava o prubehu soustredeni c.5 U20

Autor : Roman Suster
Datum : 04.11.2019

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

Obsah

I.Uvod

- a) Kontext

II.Ucast

- a) Excelova tabulka

III.Treninkove jednotky

1) Treninkova jednotka c.1

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

2) Treninkova jednotka c.2

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

3) Treninkova jednotka c.3

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

4) Treninkova jednotka c.4

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

5) Treninkova jednotka c.5

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

6) Treninkova jednotka c.6

- a) Datum
- b) Cil
- c) Skladba
- d) Doba
- e) Zaver

V. Zaver

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

I.Uvod :

a) Kontext

Vzhledem k tomu, že reprezentace mužů měla na soustředění do Metz a pak měla zápas v Lucembursku, jsme zorganizovali soustředění odděleně.

Toto soustředění bylo plánováno jako přípravné a cílem bylo vidět co nejvíce hráčů v akci, předtím než uděláme širší výběr pro případnou kvalifikaci na ME.

Proto jsme naplánovali 5 tréninkových jednotek a ukončení soustředění vzájemným zápasem.

Tento dokument je primárně určen pro interní použití České rugbyové unie.

II.Ucast

a) Excelova tabulka

REALIZAČNÍ TÝM

1	Suster	Roman	1	1	1	1	RC Praga Praha	Trener		606 362 845	susterroman@seznam.cz	
2	Chrz	Josef	1	1	1	1		Fyzió		730 646 484	josefchrz@seznam.cz	
3	Zizkova	Sarka	1	1	1	1	RC Tatra Smichov	Manager		723 144 431	zizkova.sarka@post.cz	
4	Vokrouhlik	Pavel	1	1	1	1	RC Sparta Praha	Tener		777 671 373	vokrouhlo@seznam.cz	
			4	4	4	4						

MUŽI

1	Divis	Vlastimil	1	0	1	1	RC Praga Praha	4,5,6,7,8	19.11.2000	775 496 015	vlasta652@gmail.com	
2	Dufek	Dominik	0	1	1	0	RC Sparta Praha	4,5 (1-8)	23.6.2000	733 167 590	daffy20@seznam.cz	
3	Forejt	Vojtech	1	1	0	0	RC Sparta Praha	2 (1)	5.9.2001	603 766 665	vojta.forejt27@seznam.cz	
4	Havel	Jakub	1	1	1	1	RC Mountfield Ricany	7	3.5.2000	732 343 560	jakub.havik11@seznam.cz	
5	Homer	Jakub	1	1	1	1	RC Mountfield Ricany	8	5.12.2000	774 973 937	jakubhomer@email.cz	
6	Jandous	Marek	1	1	1	1	RC Zlín	12,13 (9)	6.1.2000	734 796 783	marekjandous@seznam.cz	
7	Kohout	Krystof	0	0	1	0	RC Mountfield Ricany	9,12,13	2 001	773 601 017	kohout239@volny.cz	
8	Kricfalusij	Daniel	1	1	1	1	RC Havírov	4,5,6	6.2.2001	776 438 257	dankri@seznam.cz	
9	Libiger	Lukas	1	0	1	1	RC Mountfield Ricany	11 (15)	21.6.2000	722 737 953	lukaslibiger@gmail.com	
10	Mosnicka	Pavel	0	1	1	0	RC Sparta Praha	1	20.1.2000	723 016 758	pavelmosnicka@centrum.cz	Zraneni patek - oboci
11	Mrlík	Daniel	1	1	1	1	RC Zlín	6	29.5.2001	778 410 951	danmrlík@seznam.cz	
12	Müller	Jakub	1	1	1	1	RC Mounfield Ricany	11,12 (7)	24.6.2000	773 633 558	muller.jakub18@gmail.com	
13	Pittner	Krystof	1	1	1	1	RC JIMI Vyskov	9	2 000	737 265 891	krystofpittner@gmail.com	
14	Putna	Adam	0	0	1	1	RC Brno Bystrc	10	4.11.2000	722 299 061	adamputna@seznam.cz	
15	Raz	Patrik	1	0	1	1	RC Mountfield Ricany	4-5 (11)	3.7.2001	603 974 072	patrikraz2@gmail.com	
16	Regec	Lukas	1	1	1	1	RC Havírov	11, 14, 15	3.4.2000	733 296 507	regeclukas00@gmail.com	
17	Riegert	Jan	1	1	1	1	RC Tatra Smichov	11,12,13	6.9.2001	723 999 959	janriegert@email.cz	Zraneni patek - vyhozene rameno
18	Rygl	Dan	0	1	1	0	RC Tatra Smichov	10 (11, 12, 15)	20.1.2000	733 691 967	drygl@seznam.cz	
19	Slustik	David	1	1	1	1	RC Zlín	11,14 ,(12,13)	25.1.2001	737 490 731	davidslustikzi@seznam.cz	
20	Stransky	Tomas	1	1	1	1	RC Mountfield Ricany	4,5 (1,3)				
21	Svarc	Adam Wolfgang	1	1	0	0	RC Sparta Praha	3 (1)	27.11.2001	725 886 425	adam.svarc@centrum.cz	
22	Tomecek	Dominik	1	1	1	1	RC Zlín	15 (9 - 11)	22.11.2001	770 611 089	dominiktomecek61@gmail.com	Zraneni patek - kotnik
23	Vinter	Ivan	1	1	1	1	RC JIMI Vyskov	5	17.5.1999	720 158 289	ivanvinter48@gmail.com	Starsi rocnik
24	Young	Alex	0	1	1	0	London Irish	12,13 (9,10)				
25	Zeman	Krystof	1	1	0	0	RC Praga Praha	8 (4 - 5)	2 001	735 863 613	zeman.krystof@seznam.cz	Zraneni ctvrtek - kotnik
			19	20	22	17						
			23	24	26	21						

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

1) Treninkova jednotka c.1

a) Datum :

streda 16.10.2019

b) Cil :

- nacvik standartnich situaci oddelene roj/utok, roj: auty, utok: akce

c) Skladba

Rozcvicka :

- roj : cviceni na techniku zvedani, sladeni nacasovani zvedani ve vztahu zvedaci/skokan +sladeni nacasovani bloku skoku/mlynar

- utok : cviceni na prihravku

Hlavni cast :

- roj : nacvik autu v 5

- utok : nacvik akci

d) Doba

Celkova doba : 1h

Rozcvicka : 15 min

Hlavni cast : 45 min

e) Zaver

Zhodnoceni a pripomenuti zasadnich principu v autu a pri utocnych akcich.

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

2) Treninkova jednotka c.2

a) Datum :

- čtvrtek 17.10. dopoledne

b) Cíl :

- kolektivní organizace v obraně

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- Cvičení pro organizaci základní obrany bunky 10,2,1(9),1,2,10 : rozmístění několika rucku různých barev, hráči se organizovali na každém rucku a davali signál k vyběhání

Hlavní část tréninku :

- přípravná hra pro nacvik kolektivní organizace a správného rozlišení typu obrany : BLITZ, KONTROL, FLY : situace postavena na rucku uprostřed hřiště, jeden trenér určoval počet branicích a stranu, další trenér určoval počet útočících, tak aby hráči museli reagovat na rozdílné situace a řešit je

Konečná část :

- hra – přímerena opozice (na chycení) : opozice pro provedení principu cvičení na základní obranou bunku a rozlišení typu obrany do kontextu hry co nejvíce podobně zápasu

c) Doba :

Celková doba : 1h5min

Rozcvička : 10 min

Tento dokument je primárně určen pro interní použití České rugbyové unie.

Hlavní část tréninku : 40 min

Konečná část tréninku : 15 min

d) Závěr :

Pripomenuti klicových bodu v obrane, postaveni obrane bunky.

3) Treninkova jednotka c.3

a) Datum :

- čtvrtek 17.10. odpoledne

b) Cil :

- kolektivni organizace v obrane

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- Cvičení pro organizaci základni obrane bunky 10,2,1(9),1,2,10 : rozmísteni nekolika rucku ruznych barev, hraci se organizovali na kazdem rucku a davali signal k vybihani

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

Hlavní část tréninku :

- cvičení na organizaci v obrane lajny : dva rucky různých barev na každé straně hřiště o rozměrech cca.15 – 20m, mezi rucky skladací valce + hráči s narazeci, trenér určí hráčům barvu ruky a čísla, hráči se musí zorganizovat do základní obrany bunky, hráči jejichž čísla byla nahlášena jdou na zem a poté dorovnávají obranou lajnu, hráči si rozebírají valce a hráče s narazeci a na signál JOOOO DEM vyběhají, celý proces se opakuje po dobu cca. 30 s

- přípravná hra pro nácvik kolektivní organizace a správného rozlišení typu obrany : BLITZ, KONTROL, FLY : situace postavena na ruce uprostřed hřiště, jeden trenér určoval počet branicích a stranu, další trenér určoval počet útočících, tak aby hráči museli reagovat na rozdílné situace a řešit je

Konečná část :

- hra – připravená opozice (na chyzení) vycházející z přípravné hry : opozice pro provedení principu cvičení na základní obranou bunku a rozlišení typu obrany do kontextu hry co nejvíce podobně zápasu

d) Doba :

Celková doba : 1h10min

Rozvíčka : 10 min

Hlavní část tréninku : 40 min

Konečná část tréninku : 20 min

e) Závěr :

Pripomenutí klíčových bodů v obraně, postavení obrany bunky + principu v typech obrany BLITZ, FLY, KONTROL.

Tento dokument je primárně určen pro interní použití České rugbyové unie.

4) Treninkova jednotka c.4

a) Datum :

- patek 18.10. dopoledne

b) Cil :

- kolektivni organizace v hernim planu

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- rozdelene roj/utok

- roj : nacvik hernich kodu LEV, DRAK, POMALEJ, MUFLON

- utok : technika prihravky, cveceni 1/1, 2/2, 3/2 atd., nacvik akci

Hlavní část tréninku :

- prupravna hra na kolektivni organizaci v zavislosti na poctu obrancu a rychlosti vystupu balonu z rucku : ruck + na kazde strane 3 obranci a trener nahlasi pocet obrancu, kteri se presouvaji na stranu kde se bude hrat, trener zaroven nahlasi rychlost vystupu balonu – pomaly nebo rychle, hraci v utok : reakce na situaci=pomaly balon=hra pres rojniky POMALEJ, rychle balon=priorita do utoku popr. LEV nebo LEV BALON 10 a navazani nasledne hry

Konečná část :

- hra – primerena opozice (na chyceni) vychazejici z prupravne hry

d) Doba :

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

Celková doba : 1h

Rozcvička : 20 min

Hlavní část tréninku : 20 min

Konečná část tréninku : 20 min

e) Závěr :

Pripomenuti klicových bodu a principu v našem herním planu.

5) Treninkova jednotka c.5

a) Datum :

- patek 18.10. odpoledne

b) Cil :

- kolektivní organizace v herním planu

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- cviceni na kvalitu prihravky : dve rady znacek na vzdalenost cca. 5m, prihravka do hloubky, duraz na klicove body pri zpracovani balonu a odhozu

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

Hlavní část tréninku :

- prupravna hra na kolektivni organizaci v zavislosti na pocetu obrancu a rychlosti vystupu balonu z rucku : ruck + na kazde strane 3 obranci a trener nahlasi pocet obrancu, kteri se presouvaji na stranu kde se bude hrát, trener zaroven nahlasi rychlost vystupu balonu – pomaly nebo rychly, hraci v utok : reakce na situaci=pomaly balon=hra pres rojniky POMALEJ, rychly balon=priorita do utoku popr. LEV nebo LEV BALON 10 a navazani nasledne hry + priprava zpetne faze hry po presunu hry k autove care DRAK, DRAK 10

Konečná část :

- hra – primerena opozice (na chyceni) vychazejici z prupravne hry

d) Doba :

Celková doba : 1h10 min

Rozcvička : 10 min

Hlavní část tréninku : 30 min

Konečná část tréninku : 30 min

e) Závěr :

Pripomenuti klicovych bodu a principu v nasem hernim planu.

6) Treninkova jednotka c.6

a) Datum :

- sobota 19.10. dopoledne

b) Cil :

- kolektivni organizace v hernim planu

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- cviceni na techniku prihravky : hraci ve ctvericich, jeden hrac uprostred, jeden hrac po jeho levici, jeden hrac po jeho pravici, jeden hrac na proti, cirkulace balonu, vyvinuti tlaku na hrace uprostred, nasledne rozsireni vzdalenosti

- cviceni na kvalitu prihravky : dve rady znacek na vzdalenost cca. 5m, prihravka do hloubky, duraz na klicove body pri zpracovani balonu a odhozu

Hlavní část tréninku :

- prupravna hra na kolektivni organizaci v zavislosti na poctu obrancu a rychlosti vystupu balonu z rucku : ruck + na kazde strane 3 obranci a trener nahlasi pocet obrancu, kteri se presouvaji na stranu kde se bude hrat, trener zaroven nahlasi rychlost vystupu balonu – pomaly nebo rychly, hraci v utok : reakce na situaci=pomaly balon=hra pres rojniky POMALEJ, rychly balon=priorita do utoku popr. LEV nebo LEV BALON 10 a navazani nasledne hry + priprava zpetne faze hry po presunu hry k autove care DRAK, DRAK 10, DRAK 10+BALON 12

Konečná část :

- hra – primerena opozice (na chyceni) : maximalni rozvinuti hry a duraz na kolektivni organizaci

Tento dokument je primarne urcen pro interni pouziti Ceske rugbyove unie.

d) Doba :

Celková doba : 1h5 min

Rozcvička : 15 min

Hlavní část tréninku : 20 min

Konečná část tréninku : 30 min

e) Závěr :

Pripomenuti klicových bodu a principu v našem herním planu.

V. Zaver

Soustředění mělo svůj význam především proto, že jsme se mohli s hráči opět setkat a připomenout zásadní body našeho herního plánu.

Bohužel se nám nepodařilo sehrát přátelské utkání z důvodu nedostatečného počtu hráčů pro reálný zápas.

V každém případě soustředění splnilo svůj účel v návaznosti na celou koncepci rozvoje reprezentace XV U20.

Tento dokument je primárně určen pro interní použití České rugbyové unie.