

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 : 15.11.2019 – 16.11.2019
Soustredeni : c.6 soustredeni U20 + pripravne utkani

Zprava o prubehu soustredeni c.6 U20

Autor : Roman Suster
Datum : 29.11.2019

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

IV. Utkani Slovensko A – U20

- a) Sestava
- b) Zhodnoceni – negative, pozitivna
- c) Zaver

V. Zaver

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

I.Uvod :

a) Kontext

Toto soustředění s přípravným zápasem jsme zorganizovali jako poslední zápasovou přípravu před kvalifikací na ME proti Švýcarsku a Polsku.

Do soustředění jsme zapojili nové hráče, tak abychom proverili, pokud možno, kvalitu celé základny U20.

Cílem soustředění bylo vidět hráče v zápasovém zatížení a zopakovat principy herního planu.

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

II.Ucast

a) Excelova tabulka

	Příjmení	Jméno	Kdy dorazí	Pocet	Klub	Pozice	Datum narozeni	Telefon	Email	Poznamka
REALIZAČNÍ TÝM										
1	Suster	Roman	patek	1	RC Praga Praha	Trener		606 362 845	susterroman@seznam.cz	
2	Josef	Chrz	patek	1	RA Olymp Praha	Fyzió		730 643 484	josefchrz@seznam.cz	
3	Zizkova	Sarka	patek	1	RC Tatra Smichov	Manager		723 144 431	sarka.zizkova@post.cz	
4	Vokrouhlik	Pavel	patek	1	RC Sparta Praha	Tener		777 671 373	vokrouhlo@seznam.cz	
				4						
MUŽI										
1	Dufek	Dominik	patek	1	RC Sparta Praha	4,5 (1-8)	23.6.2000	733 167 590	dafy20@seznam.cz	
2	Ficek	Jaromir	patek	1	RC Petrovice	15 (11)	14.5.2001	734 486 901	ficekjara@gmail.com	
3	Has	Jan Matej	patek	1	RC Mountfield Ricany	7	3.7.2001	777 359 649	janmates7@seznam.cz	
4	Havel	Jakub	patek	1	RC Mountfield Ricany	7	3.5.2000	732 343 560	jakub.havik11@seznam.cz	
5	Homer	Jakub	patek	1	RC Mountfield Ricany	8	5.12.2000	774 973 937	jakubhomer@email.cz	
6	Libiger	Lukas	patek	1	RC Mountfield Ricany	11 (15)	21.6.2000	722 737 953	lukaslibiger@gmail.com	
7	Loukota	Tomas	patek	1	RC Dragon Brno	1,2,3	12.7.2000	725 358 327	tomisekmisek@gmail.com	
8	Malis	Vit	patek	1	RC Mariánské Hory	8	3.5.2001	608 273 103	vitmalis@email.cz	
9	Manas	Roman	patek	1	RC Brno Bysrc	4,5,8,6,7	29.1.2000	607 810 511	roman.zsd@seznam.cz	
10	Miracky	David	patek	1	RC Slavie Praha	11, 12, 13, 14	17.5.2000	721 106 899	david.miracky@gmail.com	
11	Mosnicka	Pavel	patek	1	RC Sparta Praha	1	20.1.2000	723 016 758	pavelmosnicka@centrum.cz	
12	Müller	Jakub	patek	1	RC Mountfield Ricany	7 (11 - 12)	24.6.2000	773 633 558	muller.jakub18@gmail.com	
13	Pittner	Krystof	patek	1	RC JIMI Vyskov	9	15.1.2000	739 390 989	krystofpittner@gmail.com	
14	Putna	Adam	patek	1	RC Brno Bysrc	10, 12	4.11.2001	722 299 061	adamputna@seznam.cz	
15	Raz	Patrik	patek	1	RC Mountfield Ricany	4-5 (11)	3.7.2001	603 974 072	patrikraz2@gmail.com	
16	Regec	Lukas	patek	1	RC Havirov	11, 14, 15	3.4.2000	733 296 507	regeclukac000@gmail.com	
17	Simek	Jarek	patek	1	RC Brno Bysrc	2	16.7.2001	734 181 965	yarek.s@seznam.cz	
18	Svarc	Adam Wolfgang	patek	1	RC Sparta Praha	3 (1)	27.11.2001	725 886 425	adam.svarc@centrum.cz	
19	Tomecek	Dominik	patek	1	RC Zlin	15 (9 - 11)	22.11.2001	770 611 089	dominiktomecek61@gmail.com	
20	Uher	Matyas	patek	1	RC Sparta Praha	1, 3	7.6.1999			starsi rocnik
21	Zeman	Krystof	patek	1	RC Praga Praha	8 (4 - 5)	20.11.2001	735 863 613	zeman.krystof@seznam.cz	
22	Zihla	Martin	patek	1	RC Sparta Praha	11, 14	20.4.2001	774 698 530	zihla2@icloud.com	
				22						
				26						

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

III. Treninkove jednotky

1) Treninkova jednotka c.1

a) Datum :

patek 15.11.2019

b) Cil :

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

c) Skladba

Rozcvicka :

- cviceni prihravky : hraci v zastupech na 4 znackach, dalsi znacky ve vzdalenosti 4m od prvnich, prihravka na druhe znacce do hloubky na hrace na znacce prvni, duraz na klicove body pri prevzeti balonu, prihravce a nacasovani

Hlavni cast :

- roj : nacvik autu v 5, 6+1 a maul

- aut v 5 prace na pozici <<NORMAL>> nebo pozici <<3_2>>

- pozice <<NORMAL>> =hraci jsou postaveni ve stejných rozestupech od 5m do 10m, kodifikace skoku=jmena, cil=prehrat soupeře rychlosti

- pozice <<3_2>>=hraci jsou ve dvou skupinách, jedna o třech hracích na 5m, jedna o dvou hracích na 10m, kodifikace skoku=<<ZMENA>>, <<STRED>>, <<KONEC>> nebo kody <<1,2>> ;<<1,3>> , cil=prehrat soupeře změnou pozice (z pozice <<NORMAL>> do pozice <<3_2>>) a potom rychlosti, v případě, že soupeř reaguje, tak pohyby na základe kódu <<1,2>> ;<<1,3>>

- aut 6+1= aut pro vytvoření maulu, pozice <<1_3_2>>, kodifikace skoku=<<STRED>>, cil=prehrat soupeře rychlosti, zvládem k nedostatku času jsme trenovali jen tuto variantu, do budoucna možné varianty <<1>>, <<2>>

- nacvik maulu po autu 6+1, vytvoření struktury <<4+3+1>>

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

- utok : nacvik akci : <<VYMENA>>, <<AUSTRALIE>>, <<KOSIK>>, <<2SEBEH>>
 - akce : <<VYMENA>>=sbihavy uhel 13 k 10, 12 lehce odbihavy uhel od 10, 11 inicialne pod 10 potom na vnitrek 12 nebo venek 13 v zavislosti na tom kdo dostava balon, 15+14 postaveni venku, cil=nafixovat obrance na pozicich 10, 12, 13 + ziskat precisleni
 - akce : <<AUSTRALIE>>= 10 kriz s 12, 13 sbihavy uhel k 10, 11,15,14 ven, moznost hrat balon pro 12, 13, 11, cil=nafixovat hrace na pozicich 10, 12, 13 pripadne po maulu hrat s hracem 12
 - akce : <<KOSIK>>=balon 12, 11,12,13 vytvari blok a 10 ho zdvojuje, 12 ma moznost hrat na 11,13 a pod 13 na 10, 15, 14 ven, cil=nafixovat hrace na pozicich 10, 12, 13 + vytvorit precisleni
 - akce : <<2 SEBEH>>=12,13 sbiha k 10, 11,15,14 jdou ven, 10 ma moznost hrat na 12, 13, 11, cil=nafixovat hrace na pozicich 10,12, 13 + vytvorit precisleni
- kolektivni organizace : modelovy trenink pro osvojeni taktiky a zopakovani herniho planu pri rozestaveni rojniku 1-3-3-1
- vytvoreni hernich situaci a standartnich situaci v zavislosti na casti hrste=nase 22m 10m disciplina+zklidnit hru+ odkop, nase 10m – souperova 22m aut v 5+maximalni objem hry a pocet fazi hry, moznost offload, souperova 22m aut 6+1, prima hra, vysoka intenzita, skorovat

d) Doba

Celkova doba : 1h30

Rozcvicka : 10 min

Hlavni cast : 1h20 min

e) Zaver

Zhodnoceni a pripomenuti zasadnich principu v autu a pri utocnych akcich+principu herniho planu

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

2) Treninkova jednotka c.2

a) Datum :

- sobota 16.11.

b) Cil :

- Organizace rozdelene roj/utok + trenink kapitana

c) Skladba tréninku :

Rozcvička :

- rozbehani s balonem + aktivace + dynamicke protazeni

Hlavní část tréninku :

- trenink kapitana : herni situace v zavislosti na casti hriste a hernim planu

c) Doba :

Celková doba : 30min

Rozcvička : 5min

Hlavní část tréninku : 25 min

d) Závěr :

Trenink pod vedenim kapitana Jakuba Havla.

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

IV. Utkani Slovensko A – U20 :

a) **Sestava :** 1.Svarc, 2. Simek, 3. Zeman, 4. Dufek, 5. Manas, 6. Havel (kapitan), 7. Has, 8. Homer, 9. Libiger, 10. Putna, 11. Ficek, 12. Muller, 13. Miracky, 14. Tomecek, 15. Regec, 16. Uher, 17. Loukota, 18. Mosnicka, 19. Malis, 20. Zihla, 21. Pittner, 22. Raz

b) **Zhodnoceni :**

Negativa : Zapas nizke intenzity s malym efektivnim casem hry, neodpovidajici nasazeni hracu pro zapas mezinarodni urovne, spatne rozhodovani utokove spojky, neschopnost prenest tlak na soupeře kopem z nasi casti hriste, pohybove schopnosti a osobni dovednosti nekterych hracu

Pozitiva : standartni situace – predevsim mlyn, kapacita skorovat, pohybove schopnosti a dovednosti nekterych hracu, kapacita tymu dotahnout skore a ziskat vitezstvi, vitezstvi

c) **Zaver :** Proti slabemu souperi jako Slovensko A, bychom meli byt podstatne dominantnejsi. Zapas jme odehrali s malym nasazenim a potvrzuje se, ze pokud mame hrace druhe kategorie, tak je kvalita nasi hry hodne pod prumerem.

V. Zaver

Soustredeni + zapas melo svuj vyznam jako posledni herni zatez pred kvalifikaci na ME a podarilo se nam otestovat a objevit dalsi hrace, kteri jsou schopni v kvalifikaci nastoupit.

Obecne plati, ze jsme schopni postavit pomerne slusnou zakladni sestavu, ale ostatni hraci maji velke rezervy. Do budoucna bude potreba vypracovat individualni plany pro hrace na klubech a zadat instrukce jejich trenerum na klubech.

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

Zapas a cely pobyt byl v dobrych podminkach, ktere byly zajisteny ze strany slovenske federace.

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