

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 : 18.9. – 21.9.2019
Soustredeni : c.3 – soustredeni + pripravne utkani U20-Slovensko muzi

Zprava o prubehu soustredeni c.3 U20

Autor : Roman Suster

Datum : 25.9.2019

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

Obsah

I.Uvod

- a) Kontext

II.Ucast

- a) Excelová 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

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

e) Zaver

3) Treninkova jednotka c.3

- 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

IV. Utkani

- a) Kontext
- b) Sestava

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

c) Cíle

d) Problematika

e) Řešení

f) Závěr

V. Zaver

I.Uvod :

a) Kontext

Sraz se mel opet konat v souladu s kalendarem muzu, kteri se chystali na zapas proti Madarsku. Z tohoto duvodu jsme pozadali Pavla Mysaka, aby poptal madarskou federaci, jetli by nechtela madarska U20 prijat s reprezentaci muzu odehrat pratelske utkani. Bohuzel odmitli mailem z 6.8.2019 (Stiglmayer Gabor).

Z tohoto duvodu jsme zacali hledat nahradniho soupeře a vyslo najevo, ze by byl mozny zapas proti reprezentaci muzu Slovenska.

Tento zapas byl schvaleny VV.

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

II.Ucast

a) Excelova tabulka

	Příjmení	Jméno	Kdy dorazí	Pocet	Klub	Pozice	Datum narozeni	Telefon	Email	Poznámka
REALIZAČNÍ TÝM										
1	Suster	Roman	streda	1	RC Praga Praha	Trener		606 362 845	susterroman@seznam.cz	
2	Vokrouhlik	Pavel	streda	1	RC Sparta Praha	Tener		777 671 373	vokrouhlo@seznam.cz	
3	Zizkova	Sarka	streda	1	RC Tatra Smichov	Manager		723 144 431		
				3						
MUŽI										
1	Divís	Vlastimil	streda	1	RC Praga Praha	4,5,6,7,8	19.11.2000	775 496 015	vlasta652@gmail.com	
2	Doubek	Jakub	streda	1	RC Slavie Praha	1	1 999	733 201 065	doubekjakub@gmail.com	starsi rocnik
3	Dufek	Dominik	streda	1	RC Sparta Praha	4,5 (1-8)	23.6.2000	733 167 590	dafy20@seznam.cz	
4	Ficek	Jaromir	streda	1	RC Petrovice	15 (11)	14.5.2001	734 486 901	ficekijara@gmail.com	
5	Forejt	Vojtech	patek	1	RC Sparta Praha	2 (1)	5.9.2001	603 766 665	voita.forejt27@seznam.cz	
6	Harazim	Josef	ctvrtek	1	RC Sparta Praha	7, 6	28.7.2001	735 576 914	popkb12@gmail.com	
7	Has	Jan Matej	patek	1	RC Mountfield Ricany	7	3.7.2001	777 359 649	janmates7@seznam.cz	zraneni
8	Havel	Jakub	streda	1	RC Mountfield Ricany	7	3.5.2000	732 343 560	jakub.havik11@seznam.cz	
9	Homer	Jakub	ctvrtek	1	RC Mountfield Ricany	8	5.12.2000	774 973 937	jakubhomer@email.cz	
10	Kavka	Frtišek	čtvrtek	1	RK Petrovice	4, (6)	36 760	731 003 411	Kavka.Fanda@seznam.cz	
11	Kobián	Kryštof	pátek	1	RC Mountfield Ricany	13				
12	Kouril	Frantisek	středa	1	RC Budejovice	12 - 13 (11)	3.9.2000	731 689 323	fanda.kouril.2000@seznam.cz	
13	Libiger	Lukas	pátek	1	RC Mountfield Ricany	11 (15)	21.6.2000	722 737 953	lukaslibiger@gmail.com	
14	Maňas	Roman	středa	1	RC Brno Bystrc	4, (6,7,8)	36 554	607 810 511	roman.zsd@seznam.cz	
15	Miřácký	David	středa	1	RC Slavie Praha	11, 12, 13, 14	2 000	721 104 899	david.miracky@gmail.com	
16	Mosnicka	Pavel	středa	1	RC Sparta Praha	1	201.2000	723 016 758	pavelmosnicka@centrum.cz	
17	Mrlík	Daniel	středa	1	RC Zlín	4, 5, 6, 7, 8	37 040	778 410 951	danmrlík@seznam.cz	
18	Mudraninec	Vojtěch	středa	1	RC Sparta Praha	13, 14, 11 (9)	37 108	604 369 373	mudraninecvoitech@gmail.com	
19	Müller	Jakub	středa	1	RC Mountfield Ricany	7 (11 - 12)	24.6.2000	773 633 558	muller.jakub18@gmail.com	
20	Neugebauer	Tomáš	pátek	1	RC Brno Bystrc	14, 12	2 001	797 972 343	tomas.neugeb@gmail.com	
21	Novotný	Vojtěch	středa	1	RK Petrovice	2, 6, 7, 9	36 962	777 961 376	voitanek01@gmail.com	
22	Pitner	Kryštof	pátek	1	RC JIMI Vyškov	9	2 000	737 265 891	krystofpittner@gmail.com	
23	Pospisil	Jakub	středa	1	RC Slavie Praha	15 (11 - 15)	29.7.2000	776 742 877	wolftures@gmail.com	
24	Průcha	Patrik	středa	1	RC Slavie Praha	4,5 (6,7)	2 001	721 227 037	pruchapatrik@gmail.com	
25	Putna	Adam	pátek	1	RC Brno Bystrc	10, 12	2 001	722 299 061	adamputna@seznam.cz	
26	Raz	Patrik	středa	1	RC Mountfield Ricany	4-5 (11)	3.7.2001	603 974 072	patrikraz2@gmail.com	
27	Riegert	Jan	středa	1	RC Tatra Smichov	13, 12, 11	2 001	723 999 959	janriegert@email.com	
28	Rygl	Dan	patek	1	RC Tatra Smichov	10 (11, 12, 15)	20.1.2000	733 691 967	drygl@seznam.cz	zranění
29	Slušítk	David	středa	1	RC Zlín	11, 14, 12, 13	36 916	737 490 731	davidslustikzl@seznam.cz	
30	Svarc	Adam Wolfgang	středa	1	RC Sparta Praha	3 (1)	27.11.2001	725 886 425	adam.svarc@centrum.cz	
31	Tomecek	Dominik	středa	1	RC Zlín	15 (9 - 11)	22.11.2001	770 611 089	dominiktomecek61@gmail.com	
32	Zeman	Krystof	patek	1	RC Praga Praha	8 (4 - 5)		735 863 613	zeman.krystof@seznam.cz	
33	Zihla	Martin	středa	1	RC Sparta Praha	8, (4-5)		735 863 613	zihla@iclnva.com	
				33						
				36						

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

III. Tréninkové jednotky

1) Treninkova jednotka c.1

a) Datum :

streda 18.9.2019, 20h-21h

b) Cil :

- opozice – vystaveni hracu realnym situacim v zapasovem rytmu

c) Skladba

Rozcvicka :

cviceni pro nacvik situaci Lev a Drak a zakladnim obranym principum

cviceni v lehke opozici pro utok do urcitych zon hriste

Hlavni cast :

opozice s moderovanim kontaktem 15/15 muzi /U20 simulace hry Madarska

d) Doba

Celkova doba : 1h

Rozcvicka : 35 min

Hlavni cast : 25 min

e) Zaver

Trénink v dobrém tempu a velmi dobrou chutí do hry.

2) Tréninková jednotka č.2

a) Datum :

čtvrtek 19.9.2019 10h

b) Cíl :

- roj/útok odděleně, roj auty a rojová hra, útok nácvik akcí po mlýnu, autu

c) Skladba :

Rozvíčka :

- roj – nácvik rojové hry POMALEJ BALON, LEV, DRAK, MUFLON

- útok – cvičení na přihrávku

Hlavní část :

- roj – nácvik autů : auty v 5, pozice 3_2, auty 6+1, pozice 1_3_2-určení základních kodů pro fungování v autu, práce na koordinaci mlynář+blok skoku, práce na koordinaci zvedači+skokan

- opozice auty proti mužům

- útok – nácvik akcí po autu a mlýnu

Dokončení :

- připomenutí klíčových bodů v autu

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

d) Doba

Celková doba : 1h

Rozcvicka : 15min

Hlavní část : 45min

e) Závěr

-kvalita tréninku byla poznamenána nedostatečnou vybaveností hráčů základními osobními dovednostmi a chybějícím druhým mlynářem

3) Tréninová jednotka č. 3

a) Datum

čtvrtek 19.9.2019 15h30

b) Cíl

- Kolektivní organizace po standartních situacích + roj mlýny

c) Skladba

Rozcvička

- odděleně U20/muži + kolektivní organizace po autu a mlýnu=hra po autu v 5 na středu hřiště + náběh rojníků do zony A, následně hra útokem do zony C a přechod na herní strukturu 1-3-3-1

Hlavní část :

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

- opozice proti reprezentaci mužů, moderovaný kontakt, hra po autu v 5 na středu hřiště + náběh rojníků do zony A, následně hra útokem do zony C a přechod na herní strukturu 1-3-3-1 proti reálné obraně a moderovaným kontaktem

- roj mlýny, základní práce na základní pozici v mlýnu/vazbě a nízkém těžišti, nácvik jednotného tlaku na signal rváčka ze strany vhazování

d) Doba

Celková doba : 1h10min

Rozcvička : 30 min

Hlavní část : 40 min

e) Závěr

Kvalita tréninku byla poměrně dobrá, ale u hráčů chybí znalost herního plánu a herní struktury. Přirozená věc, jsme na začátku práce a hráči potřebují čas pro vstřebání všech nových informací.

4) Tréninková jednotka č. 4

a) Datum

pátek 20.9.2019 9h30

b) Cíl

- roj/útok odděleně+kolektivní organizace

- roj práce na autu 6+1

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

- útok práce na akcích

c) Skladba

Rozcvička

- roj – práce postojích při zvedání, skoku a vhození míče

- útok – práce na přihrávce

Hlavní část

- roj – nácvik autu 6+1 a vybudování maulu, aut 6+1 v pozici 1_3_2, základní kody : střed, konec nebo kombinace 1 a 2, práce na vybudování maulu po nahlášení autu na střed

- útok – nácvik akcí : VÝMĚNA, KOŠÍK, práce na načasování a úhlech běhu

Dokončení

- kolektivní organizace v klidném tempu, práce na zautomatizování herního plánu a herní struktury 1-3-3-1

- kolektivní organizace v závislosti na částech hřiště :

d) Doba

Celková doba : 1h

Rozcvička : 15 min

Hlavní část : 30 min

Dokončení : 15 min

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

e) Závěr

Vzhledem k tomu, že jsme měli na pátek naplánovaně 2 jednotky a hrálo se v sobotu, byl trénink v mírné intenzitě. Jednalo se především o organizaci. I když jsme byli skoro na konci soutředění měli jsme problem s cirkulací hráčů po hřišti. Rozmístění hráčů nebylo ideální, proto jsme se před trénink kapitána rozhodli ještě zařadit malý kolektivní trénink.

5) Tréninková jednotka č. 5

a) Datum

pátek 20.9.2019 14h30

b) Cíl

- kolektivní organizace + trénink kapitána

c) Skladba

Rozcvička

- kolektivní organizace v nízké intenzitě, nácvik logiky mechanism herní struktury a herního plánu

Hlavní část

- kolektivní organizace na základě situací v zápase : auty, mlýny, výkopy, příjmy

- kolektivní organizace v závislosti na částech hřiště : naše 22m zona odkopu, mezi 22 hra autu v 5 a hra do zony A nebo C + přechod na herní strukturu 1-3-3-1, hra v soupeřově 22 aut 6+1, MUFLON a přímá hra pro útočníky=hra na 1 přihrávku např, VÝMĚNA

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

Dokončení

- trénink kapitána – trénik pod vedením kapitána, zopakování situací na základě potřeb hráčů a organizace hráčů dle potřeb týmu
- zopakování základní taktiky na zápas a cíl zápasu

d) Doba

Celková doba : 1h

Rozcvička : 15 min

Hlavní část : 30 min

Dokončení : 15 min

e) Závěr

Trénink byl poznamenán malou soustředěností hráčů a častými nedorozuměními. Myslím, že spousta hráčů nedokáže oddělit stoprocentní mentální nasazení od toho fyzického. Jinak, jakmile snížíme fyzickou intenzitu poklesne i koncentrace.

IV. Utkání

a) Kontext:

K utkání jsme měli k dispozici 34 hráčů, protože nám přibyli hráči co se nedostali do sestavy mužů proti Maďarsku : Neužil, Šidla. Rozhodli jsme se jim dát herní minuty na konci zápasu. Vzhledem k tomu, že jsme hráli proti mužům a měli jsme v sestavě mladší hráče 18 let, dohodli jsme se na mlýnech bez tlaku – pouze v zapření.

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

b) Sestava :

Na začátek zápasu jsme se pokusili postavit silnou sestavu :

1. Mošnička, 2. Forejt, 3. Švarc, 4. Ráž, 5. Mañas, 6. Diviš, 7. Havel (kapitán), 8. Homer, 9. Libiger, 10. Putna, 11. Sluštík, 12. Muller, 13. Riegert, 14. Ficek, 15. Pospíšil

Vzhledem k tomu, že se jednalo o přípravné utkání jsme se rozhodli o poločase celou sestavu vystřídat :

1. Doubek, 2. Soukup, 3. Zeman, 4. Dufek, 5. Průcha, 6. Mrlík, 7. Kavka, 8. Novotný, 9. Pitner, 10. Šidla, 11. Žihla, 12. Miřácký, 13. Neugebauer, 14. Tomeček, 15. Neužil

Dále šli do hry :

Harazím, Kobián, Mudraninec, Kouřil

c) Cíle

Cílem zápasu bylo vidět pokud možno co největší počet hráčů v zápasovém zatížení a zvítězit. Od hráčů jsme požadovali maximální nasazení a co možná největší intenzitu a objem hry, především na středu hřiště a ve 22m soupeře.

První cíl se nám povedl a mohli jsme si udělat základní představu o herních kvalitách hráčů. Druhý cíl se nám také povedl, výsledek : 36:27.

Poslední cíl se nám nepodařilo naplnit a bylo to pro nás určité zklamání. Hře chyběla intenzita a obrátky, měli jsme problém se dostat do zápasu. Chyběly nám auty pro kvalitní rozehrávku a rozhýbání naší herní struktury.

d) Problematika :

Většinou hráčům chybí základní herní návyky a osobní dovednosti. Fyzický fond některých hráčů je velmi slabý.

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

e) Řešení:

Bude potřeba předat informace na jejich trenéry v klubech, aby s hráči začali pracovat : dovednosti/fyzická příprava. Ideální by bylo aby kondiční trenér unie sestavil osobní plan přípravy pro hráče, kteří mají problémy.

S Tomaszem Putrou jsme se dohodli, že trenéři U20 sestaví osobní karty osobních dovedností každému hráči, tak aby měli jasné instrukce o tom na čem a jak pracovat na klubech.

S Pavlem Vokrouhlíkem jsme se dohodli, že po rozboru videa pošleme každému hráči osobní hodnocení v bodech. Opět aby věděli na čem musí pracovat.

f) Závěr :

Ikdyž si myslím, že nás čeká obrovská spousta práce, tak bych hodnotil zápas pozitivně a to z důvodu, že jsme hráli proti mužům a zvítětili jsme. Jednalo se o náš první společný zápas a počáteční bod pro budoucí práci.

V. Zaver

Celé soustředění bych hodnotil opět kladně. Nicméně bych navrhoval do budoucích akcí zaměřit vždy jeden den na jedno téma : např. čtvrtek - obrana, pátek – útok. Myslím, že tak naše příprava bude efektivnější a lépe čitelná pro hráče. Dále bych navrhoval organizaci jednoho tréninku zaměřeného na mlýn. Myslím, že v mlýnu máme velký potenciál a mohlo by nás to posunout.

Jako velmi důležité do budoucna vidím práci na osobních dovednostech hráčů v klubech, tak abychom na srazech nemuseli tímto ztrácet čas.

Velmi pozitivní bylo, že se soustředění zúčastnilo hodně hráčů a mohli jsme je vidět jak v tréninku, tak v zápase.