

Kategorie dívky U16, U18 7s

Současný stav kategorií dívky U16, U18

K ragby se stále častěji dostávají i mladé hráčky, což přináší žádoucí nárůst členské základny. Zároveň je existence těchto kategorií a systematická práce s hráčkami v nich jedním z předpokladů zvýšení herní kvality v seniorských soutěžích i reprezentacích.

Bohužel tyto hráčky mají v současnosti jen velmi omezené herní uplatnění. V momentě, kdy nechtějí nebo již nemohou nastupovat s chlapci ve společných soutěžích, musí na oficiální soutěž čekat až do dospělosti, případně žádat o ostaršení. Ostaršení hráček o více než jeden rok ale může vést k zvýšenému opotřebením jejich pohybového aparátu, který ještě není na takovou zátěž připraven, k zanedbání rozvoje individuálních dovedností a často i k předčasné specializaci. Zejména u velmi talentovaných hráček bývá nevhodně ovlivněna také psychika přílišným tlakem na výkon.

Přitom jsou to právě tyto kategorie, ve kterých by dívky měly rozvíjet svou individuální techniku, postupně zdokonalovat kolektivní dovednosti a získávat herní zkušenosti. To vše mezi svými vrstevnicemi tak, aby byly v dospělosti maximálním přínosem pro svůj klub a potenciálně i národní tým a zároveň nebyly fyzicky ani mentálně přetěžovány.

Soutěž pro dívky 14-17let

Ve hře získávají hráčky nejvíce zkušeností. Zlepšení se ve hře je jednou ze základních motivací k tréninku. Absence herních příležitostí vede v lepším případě pouze ke ztrátě motivace posunout se v ragby dále, často bohužel také k odchodu hráček, které začaly s ragby v žákovských kategoriích.

Domníváme se, že není řešením nechat nastupovat mladé (mnohdy 14,15 leté) hráčky v soutěži senierek. Jsou tím vystavovány zbytečnému riziku zranění. Hráčky v tomto věku nejsou připraveny po fyzické, ale ani mentální stránce nastupovat v soutěžích s dospělými, byť svými herními dovednostmi či rychlostí mohou řadu dospělých hráček převyšovat. Jejich tělesná konstituce, kontakt v plné rychlosti s hráčkou mnohdy o hodně kilo těžší, ale i špatné rozhodování dané nezkušeností jsou faktory, které mohou vést k ohrožení zdraví hráčky.

Proti ostaršování z našeho pohledu, mimo již výše zmíněného, mluví také dosti problematické posuzování toho, kde je hranice připravenosti /nepřipravenosti dívky k ostaršení. Ostaršení pouze některých hráček může vést k pocitu diskriminace a křivdy u hráček neostraršených a bohužel nejen u nich, ale i jejich trenérů, rodičů atd. Ostatně jsme toho svědky už nyní. Neznamená to ovšem, že pokud se naskytne výjimečně talentovaná a fyzicky připravená hráčka nebudeme doporučení k jejímu ostaršení vůbec zvažovat.

Co se samotného procesu ostaršování týče, rádi bychom upozornili, že trenéři reprezentačního výběru nejsou tím kdo o ne/ostaršení hráček rozhoduje. Trenéři se na výzvu Komise mládeže (KM) pouze vyjadřují k žádosti o ostaršení. Vyjádření k žádosti o ostaršení posíláme vždy obratem zpět KM, která o ostaršení rozhoduje.

Uvědomujeme si problematičnost této situace a proto je hlavní prioritou vedení ženského ragby v ČR i našeho realizačního týmu založení samostatné oficiální soutěže pro hráčky této věkové skupiny.

V letošní sezóně 2016/17 jsme zavedli zkušební hrací srazy dívek U18. Probíhaly ve spojení se soutěžemi žen (7s i XV). Příchozí hráčky byly rozděleny do dvou týmů a odehrály vždy tři zápasy 7s. Celkem se podařilo uskutečnit tři hrací dny, během kterých se zapojilo 22 hráček. Ve dvou dalších nabízených termínech se nesešel dostatečný počet hráček. S hracími dny budeme pokračovat i v jarní části sezony. Ty již budou probíhat s podporou ČSRU. Chceme, aby nabídka hracích dnů odpovídala jejich počtu u seniorek. Počítáme, že díky lepší informovanosti se počet zapojených dívek ještě zvýší. Pro snadnější logistiku a organizaci bude nadále zachováno spojení se soutěžemi žen. Místa konání budou vybírána tak, aby byla doprava hráček co nejsnazší. Termíny a místa hracích dnů budou oznámena po přihlášení se pořadatelů turnajů 7s žen pro jarní část sezony (obvykle začátek března).

Hrací dny jsou pouze přechodným řešením. Cílem je založení samostatné oficiální soutěže. Vzhledem k současnému počtu dívek půjde jistě nejprve o regionální týmy, tak jako je tomu u soutěže XV žen.

Spolupráce s rodiči a trenéry

Jsme maximálně otevřeni komunikaci s rodiči i klubovými trenéry. Vy trávíte s dívkami podstatně více času než my a tak jsou informace od vás, jakákoli zpětná vazba, připomínky i návrhy velmi důležité a potřebné. Neváhejte nás kontaktovat kdykoli to uznáte za vhodné. Z naší strany se budeme snažit o pravidelný kontakt s rodiči i trenéry tak, abychom byli lépe informováni o tréninkové docházce hráčky v klubu, ostatních sportovních aktivitách, ale i jejím prospívání ve škole, fyzickém stavu (nemoci, doléčování zranění) atd. V tomto směru rozhodně nevynecháváme ani dívky samotné. Naopak, očekáváme od nich aktivní komunikaci ve věcech týkajících se plánování soustředění (potvrzení účasti, domluva dopravy), jejich přípravy a zdravotního stavu.

Pokud to bude možné z naší strany ovlivnit, chceme předcházet situacím, kdy bude hráčka nucena vynechat soustředění kvůli škole. Soustředění se snažíme plánovat tak, aby nekolidovala s obdobími největší studijní zátěže. Pokud o tom budeme informováni, nemáme problém vymezit dívkám prostor pro studium i během soustředění a zajistit, že se studiu budou opravdu věnovat.

Důležité je pro nás i zdraví hráček. Zátěž odpovídající aktuálnímu zdravotnímu stavu (např. po prodělané nemoci) a doléčování zranění jsou pro nás samozřejmostí. Dívky reprezentantky mají možnost přednostního vyšetření na ortopedické klinice v Praze a následné péče fyzioterapeuta. Mladé tělo hráček regeneruje rychle a hodně vydrží. Vliv nedoléčeného zranění se může projevit až v dospělosti, tomu je ale třeba předcházet.

Během přípravy zařazujeme i regionální soustředění (zejména v období zimní přípravy). Rádi zorganizujeme otevřený trénink přímo ve vašem klubu. Bude určen nejen pro dívky, ale i ostatní členy klubu. Soustředění je vždy zaměřeno na ragby 7s. Po domluvě je možné uzpůsobit tréninkovou náplň. Výběr místa pro regionální kemp neovlivňuje počet mladých hráček ve vašem klubu. Neváhejte nás kontaktovat, pokud máte o soustředění u vás zájem.

Jsme si vědomi, že existence samostatné dívčí kategorie, včetně soutěže, bude klást vyšší nároky na vedení ženského týmu v klubech. Z krátkodobého pohledu je pro klub jistě snazší zajistit mladé hráčce ostaršení – to je nasnadě zvláště v momentě, kdy tým nemá dostatek hráček nebo se jedná o velmi talentovanou hráčku - nebo ji „nechat stát“. V dlouhodobém horizontu je ale neoddiskutovatelné, že se koncepční práce s mladými hráčkami klubu vyplatí. Věříme, že toho si jsou všechny kluby vědomy a poskytnou nám při práci s mladými hráčkami podporu.

Všechny námi pořádané akce jsou otevřené všem trenérům a samozřejmě i rodičům. Budeme rádi, když se osobně přijedete podívat, jak a na čem s dívkami pracujeme. O náplni soustředění si tak uděláte lepší představu než ze zpráv, které po soustředěních zveřejňujeme na webových stránkách ČSRU a osobní setkání je příjemnější než rozhovory po telefonu nebo výměna emailových zpráv.

Práce s hráčkami v reprezentačním výběru

Chceme hráčkám ukázat ragby nejen jako volnočasové vyžití 2x týdně, ale jako příležitost k tomu stát se sportovkyní. Působit na hráčky tak, aby měly chuť na sobě více pracovat a to i individuálně a zdokonalovat se ve sportu, který mají rády. Samozřejmě nejsme schopni suplovat tréninky v klubu, ani to nemáme v úmyslu. Mimo ragbyových dovedností (individuálních i kolektivních) zaměřených na ragby 7s chceme hráčky seznámit také se základy fyzické přípravy, nejen jako nutnosti pro rozvoj síly, rychlosti a dynamiky, ale také jako nástroje pro prevenci zranění (core cvičení, kompenzační cvičení).

Nezanedbatelná, obzvláště v tomto věku, je psychika děvčat. Mimo sportovního vyžití mají v rámci reprezentačního výběru možnost trávit čas se skupinou dívek se stejným zájmem, které jsou zároveň jedinečnými osobnostmi. Tak je k nim ze strany realizačního týmu také přistupováno: s respektem a ohledem na jejich jedinečnost. Pomůžeme dívkám uvědomit si své silné i slabé stránky a podpoříme je v jejich sebe přijetí, které je cestou k sebedůvěře, tolik potřebné nejen na hřišti. Pracovat budeme také s koncentrací dívek, kterou vidíme jako významný limitující faktor nejen při utkáních, ale i v tréninku u drtivé většiny hráček.

Očekáváme, že hráčky, které se rozhodnou zapojit do přípravy to dělají vědomě se snahou o zlepšení se v ragby. Absolvují co nejvíce z nabízených akcí a aktivně se během nich zapojí nejen do sportovního tréninku. Komunikují i v období mezi akcemi: potvrzují (ne)účasť na dalších akcích, informují o zdravotních či jiných problémech, které ovlivňují jejich sportovní přípravu.

Jistě se najdou dívky, které se rozhodnou nepokračovat jako hráčky v dospělosti. Budeme se snažit přispět k tomu, aby dívky na ragby nezanevřely a zapojily se do ragbyové komunity například jako trenérky nebo rozhodčí.

Cíle přípravy hráček v jednotlivých kategoriích (herní plán)

Dovednosti, které by měly hráčky zvládnout v jednotlivých kategoriích naleznete v tabulce níže. Cíle v jednotlivých oblastech i kategoriích jsou navzájem propojeny a doplňují se. V těchto mládežnických kategoriích se jedná především o osvojení si správných základů individuální techniky a kolektivních dovedností. Přiřazení cíle určité kategorii neznamená, že se u starších hráček v tréninku již nezařazuje. Naopak, všechny nabitě dovednosti je třeba pravidelným tréninkem upevňovat. Naopak hráčky, které s ragby začnou až ve vyšším věku musí projít tréninkem základů, aby se mohly efektivně zapojit do tréninku se svou kategorií.

| Kategorie | | | U14 | U16 | U18 |
|-------------------|-----------------------|-----------|---|---|---|
| Obecný cíl | | | <ul style="list-style-type: none"> identifikace talentované hráčky a priority vývoje elektronický profil konzultace vývoje hráčky s trenéry a rodiči tréninky otevřené nejen všem hráčkám, ale i trenérům a rodičům | <ul style="list-style-type: none"> možnost hrát svou soutěž rozvoj techniky zapojení do regionálních kempů reprezentace ČR žen pochopení principů kolektivní hry | <ul style="list-style-type: none"> rozvoj fyzických předpokladů základní role herního plánu důraz na rozhodování hráček a jejich orientaci podle situace na hřišti vztah nosič míče + podpora nebo v obraně skládající hráčka + nejbližší podpora zevnitř |
| Fyzická příprava | | | <ul style="list-style-type: none"> práce s vlastní vahou důraz na těžiště, rovnováhu, stabilizaci (vnitřní stabilizační svalstvo CORE) správné držení těla základní technika běhu práce rukou | <ul style="list-style-type: none"> základy posilování technika s osou koordinace rukou a nohou rozvoj dynamiky technika běhu-rychlostní trénink regenerace | <ul style="list-style-type: none"> posilování s lehkými váhami technika běhu se změnami směru vyladění krokové techniky |
| Mentální příprava | | | <ul style="list-style-type: none"> centrum seznámení se s vizí a cíli rozvoje hráček soustředění pozornosti | <ul style="list-style-type: none"> práce s těžištěm cviky na koordinaci + propojování hemisfér | <ul style="list-style-type: none"> schopnost zvládat tlak=uvolnění ramen dechová cvičení jedinečnost osobnosti hráčky (její uplatnění na hřišti, vliv na spoluhráčky) |
| Herní příprava | Individuální technika | Přihrávka | <ul style="list-style-type: none"> základní klíčové faktory platné pro oba druhy přihrávek: 10 prstů=10 bodů vnější loket nahoře ruce následují míč boky směřují rovně | <ul style="list-style-type: none"> dva druhy přihrávky na krátkou vzdálenost-"pověšení" míče do vzduchu, práce zapěstím na dlouhou vzdálenost postavení rukou a pohyb k balonu při příjmu přihrávky | <ul style="list-style-type: none"> plochá dráha letu zvětšování vzdálenosti |
| | | Duel 1x1 | <ul style="list-style-type: none"> základy sidestepu (včetně správné práce špiček, plosky nohy) z obou nohou stejně | <ul style="list-style-type: none"> technika offloadu oběma rukama snížená poloha těla uvolněná ramena | <ul style="list-style-type: none"> technika offloadu 1 rukou dovnitř (na forhend) kombinovat s odmítnutím (dříve důraz na obě ruce na míči v kontaktu) |

| | | | | | |
|--|----------------|-----------|--|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> oči sledují prostor před sebou rozvoj dynamiky nohou=zrychlení změnou směru | <ul style="list-style-type: none"> cit pro mezeru=různé úhly běhu |
| | | Skládka | <ul style="list-style-type: none"> skládka z boku: bezpečnost, hlavu zvenku práce nohama ve skládce i po ní – okamžitá snaha brát míč po skládce stínování | <ul style="list-style-type: none"> skládka zepředu aktivita ve skládce spojená s prací nohou a okamžitou snahou brát míč po skládce důraz na nakročení si stejnou nohou jako je skládající rameno | <ul style="list-style-type: none"> skládka ze zadu= mírně pod úhlem, cílem jsou boky, poté sjet dolů na nohy, pevně spojené ruce (silnější ruka drží slabší na zápěstí) |
| | | Ruck | <ul style="list-style-type: none"> základní silná pozice kolena těsně nad zemí, stehna a lýtka pravý úhel práce směrem zezdola nahoru | <ul style="list-style-type: none"> práce se stabilitou a jádrem v silné pozici vyrovnávání rovnováhy drobnými krůčky, práce špiček útočný ruck: prezentace balonu – úzká brána | <ul style="list-style-type: none"> útočný ruck-"záklopka" na míči, ale záda musí být rovně na úrovni kyčlí, hlava nahoru obranný ruck -skládající hráčka vždy na nohou. Její podpora se rozhoduje podle její úspěšnosti, jestli míč nebo obrana |
| | | Kop | <ul style="list-style-type: none"> základní technika kopu do špičky míče ve stejné | <ul style="list-style-type: none"> překop práce na stabilitě stojné nohy | <ul style="list-style-type: none"> překop v plné rychlosti natažená noha i špička |
| | Kolektivní hra | Obrana | <ul style="list-style-type: none"> pohyb hráček v bloku periferní vidění=schopnost vnímat co se děje před a vedle hráčky zároveň komunikace | <ul style="list-style-type: none"> Princip vnitřního ramene nejbližší vnější spoluhráčky schopnost navést si útočící hráčku na vnější rameno=nepodbíhat ji | <ul style="list-style-type: none"> pokrytí podpory rozhodnutí jestli padat nebo presovat sweeper |
| | | Útočení | <ul style="list-style-type: none"> role nosiče míče práce s vnitřní a vnější podporou aktivita všech hráček na hřišti | <ul style="list-style-type: none"> hra do prostoru, schopnost roztahovat obranu | <ul style="list-style-type: none"> schopnost rozpoznat kdy hrát do prostoru a kdy vstoupit do obrany komunikace a organizace podpor=plynulost hry hra s podporou před kontaktem |
| | | Protiútok | <ul style="list-style-type: none"> orientace po zisku míče | <ul style="list-style-type: none"> aktivita a pohyb hráček bez balonu | <ul style="list-style-type: none"> zrychlování změny rolí rychle přenesení hry |

Plán přípravy reprezentace dívek U16, U18 2016/17

Přípravné období 9.2016 – 2.2017

Cíle - Doplnění skupiny o nové hráčky (mladší ročníky + hráčky, které začaly nově trénovat), seznámení a začlenění do kolektivu.

- Teoretické (proč, co, jak často) i praktické seznámení s fyzickou přípravou

- Rozvoj individuálních dovedností dle kategorie vospělosti hráčky. Důraz na přihrávku, skládku a ruck.
- Kolektivní technika obrana: obranný blok, princip vnitřního a vnějšího ramene
 útok: podpora nosiče balonu, práce s vnější a vnitřní podporou; hra do prostoru, roztahování obrany
- Mentální příprava: Koncentrace

Září/říjen

Ostaršené hráčky nastupují v soutěžích. Ostatním nabízeny hrací dny v rámci ženských soutěží.

Individuální technika: Přihrávka

Kolektivní technika: Podpora nosiče balonu, hra do prostoru, obranný blok

Listopad/prosinec

Fyzická příprava – teoreticky i prakticky: core trénink, atletická příprava, kroková technika, rozvoj dynamiky, koordinace rukou a nohou

Individuální technika: Ruck

Kolektivní technika: Podpora nosiče balonu, práce s vnější a vnitřní podporou; obranný blok

Leden/Únor

Pokračuje fyzická příprava

Individuální technika: Skládku, duel 1x1

Kolektivní technika: Hra do prostoru, roztahování obrany; princip vnitřního a vnějšího ramene

Předsoutěžní období 3.2017

Cíle - Rozdělení hráček podle kategorií a další příprava v nich

Individuální technika: duel 1x1, kopy

Kolektivní technika protiútok

obrana: U16 navedení útočnice na vnější rameno, U18 padání a pressing

útok: komunikace a organizace podpory

Soutěžní období 4.-8.2017

Cíle - Příprava na turnaje a jejich absolvování

Duben/květen/červen

Ostaršené hráčky nastupují v soutěžích. Ostatním nabízeny hrací dny v rámci ženských soutěží.

Zaměření tréninkových jednotek vychází z nedostatků zaznamenaných během přípravných turnajů.

Červenec/Srpen

Zaměření tréninkových jednotek vychází z nedostatků zaznamenaných během přípravných turnajů.

Plánované akce

| Termín (do-do) | Akce |
|------------------|-----------------------------------|
| 23.- 25.9.2016 | Soustředění, Praha |
| 22.-23.10. 2016 | Soustředění, Brno |
| 29.-30.10.2016 | Soustředění, Praha |
| XII.2016/II.2017 | Soustředění, Místo bude upřesněno |

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| I.-II.2017 | Regiony: Čechy, Morava 2x |
| II.2017 | Soustředění, Místo bude upřesněno |
| III.2017 | Soustředění, Místo bude upřesněno |
| 8.-9.4.2017 | Turnaj PYRF U16, Praha |
| 14.-17.4.2017 | Turnaj Gent U18, Belgie |
| V.2017 | Soustředění Praha |
| 23.-25.6.2017 | Turnaj Klagenfurt U16, U18, Rakousko |
| VII.2017 | Soustředění, Praha/Morava |
| VII/VIII.2017 | Turnaj olympijských nadějí Polsko |
| (16.-17.9.2017 | ME U18, Vichy Francie) |

Trenéři RT dívky 7s U16, U18
Hana Schlangerová
Stanislav Král