

Příprava nadějí českého ragby proběhne v Praze na Spartě

Příští týden se v Praze v areálu Ragbyového klubu Sparta Praha uskuteční soustředění výběrů hráčů do 15 a 16 let.

V každé kategorii je pozváno do širšího reprezentačního výběru 26 hráčů ze všech regionů české republiky - Čechy, Praha, Jižní Morava a Slezsko.

Hráči se budou připravovat pod vedením Realizačního týmu, který s mládežnickými družstvy pracuje již čtvrtý rok. Všichni hráči projdou sportovním náročným programem, který bude zaměřen zejména na správné rozhodnutí v dané modelové situaci a schopnost orientace. Nezbytnou součástí výchovy mladé ragbyové generace je i společenská stránka soustředění, zde bude hráčům opět vštěpována nutnost vlastního sebevzdělávání a osobní kázně a disciplíny neb to jsou základní kameny společného úspěchu českého ragby v budoucnu.

Hráči se budou snažit dostat do užší nominace na mládežnický turnaj Olympic Tournament for 2016, který proběhne závěrečný květnový víkend v Ostravě.

Všichni účastníci si na soustředění přispívají částkou 300 Korun, které budou použity na zajištění akce.

Realizační tým touto cestou děkuje RC Sparta Praha za bezplatný pronájem areálu a zajištění stravování a ubytování. Také děkuje sponzorům a partnerům za jejich finanční příspěvky, které pomohou zajistit obě připravované akce, neboť finanční situace naší unie v současné době neumožňuje tyto akce zajistit bez podpory z jiných zdrojů.

Karel Ševčík - trenér kategorie U16

Sportovní program kategorie U15 a U16 - jaro 2010

Květen 2010

Širší výběr CR U15 a U16 RC Sparta Praha

Místo:

Termín:

Sobota 1 květen od 10:00

Neděle 2. květen do 14:30

Počet Trénink jednotek:

4 + 1 (7 hodin)

Program:

Pátek 30 duben

20:00

příjezd a ubytování cca 16 osob Morava

22:00

večerka

Sobota 1. Květen

09.00 - 09:30

snídaně cca 16 osob

10:00

Zahájení srazu

10:30

Technické vybavení - sport soupravy, dresy, tec

Představení programu a cíle přípravy

11:00 - 12:30

I. Tréninková jednotka

13:00

Oběd

14:00 - 15:30

Extraliga ragby RC Sparta Praha - RC Praga Praha

16:00 - 18:00

II. Tréninková jednotka

19:00

večeře

20:00 - 21:00

diskuse s hráči - fyzická a kondiční příprava

22:30

večerka

Neděle 2. Květen

8.00 - 8.30

snídaně

9:30 - 10:00

konferenční místnost

10:30 - 11:30

III. TJ

12:00 - 13:00

Modelovaná utkání

13:30

oběd, vyhodnocení

13:30

Odevzdání vybavení

14:00

Ukončení srazu

Květen 2010

Mezinárodní turnaj Olympic Tournament for 2016

Místo: Ostrava

Termín: Pátek 28. Květen od 10:00

Sobota 29 květen od 10:00 - 19:00

Kategorie: U15/ U16

Program:

Program:

Čtvrtek 27. květen	20:00	příjezd a ubytování cca 40 osob Čechy
	22:00	večerka
Pátek 28. Květen	09.00 - 09:30	snídaně cca 40 osob
	10:00	Zahájení srazu
	10:30	Technické vybavení - sport soupravy, dresy, tec
		Představení programu a cíle přípravy
	11:00 - 12:30	I. Tréninková jednotka
	13:00	Oběd
	14:00 - 15:30	taktická příprava, hra leaderů, osnova týmu - 1. 8. 9. 10, 15
	16:00 - 18:00	II. Tréninková jednotka
	19:00	večeře
	20:00 - 21:00	diskuse s hráči - fyzická a kondiční příprava
	22:30	večerka
Sobota 29. Květen	09.00 - 09:30	snídaně cca 80 osob
	10:00	Zahájení turnaje
	11:00	Utkání v základních skupinách
	11:00 - 13:00	Oběd
	15:00	Utkání ve finálových skupinách
	17:00	Předpokládané finále
	18:00	Vyhlášení turnaje
	19:27	Odjezd Čechy
	22:30	Příjezd do Prahy