

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Cíl a popis dovednosti:

Skládka je zásadní pro bránící tým, protože je základním stavebním kamenem všech obranných systémů. Cílem skládky je zastavit hráče s míčem, potažmo postup míče dopředu a následně míč získat pro svůj tým.

Technické gesto skládky nesmí být brzdou pro učinění rozhodnutí nebo provedení akce. Musí být automatizované, pro hráče přirozené.

Hráč ovládá všechny klíčové faktory skládky bez výjimky. Je schopen komunikovat, analyzovat situaci před sebou, zvolit správný typ skládky. Skládku správně provést a okamžitě bojovat o míč, jít do tlaku v rucku nebo se zapojit do další fáze obrany.

Hráč je schopný vše realizovat pod tlakem a v plné rychlosti.

Faktory skládky

- ◆ Odvaha a odhodlání
- ◆ Vymezení úhlu skládky
- ◆ Srovnání venkovního kolene na vnitřní
- ◆ Jít dopředu pro zmenšení vzdálenosti
- ◆ Hlava, ruce nahoře
- ◆ Pohled směřuje na cíl-kyčle
- ◆ Zkrátit krok jít na špičkách
- ◆ Zmenšit na maximum prostor
- ◆ Stejná noha stejné rameno
- ◆ Aktivní sevření rukama
- ◆ Jít skrz skládku
- ◆ Při dopadu nezůstat pod skládaným-připravovat si pozici v pádu
- ◆ Jít rychle zpátky na nohy
- ◆ Bojovat o míč, jít do tlaku nebo se zapojit do obrany

Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Vymezení úhlu skládky	Zevnitř ven (případně obráceně)	Postavení nohou
Zkrácení prostoru	Jít rychle dopředu, zkrátit krok, být na špičkách a dostat se nohou do "čtverce"-prostor vytvořený nohama obránce	Hráčovu krokovou techniku-nestát na patách
Postoj před nárazem	Hlava nahoře, pohled směřuje na cíl-kyčle, ruce nahoře jako boxer-lokty u těla a trup v mírném předklonu	Jestli jde hráč v tomto postoji co nejbližší k útočícímu hráči
Pozice při nárazu	Stejná noha + stejné rameno, rovná záda, hlava přitisknutá na hráče + sevření rukama, jít skrz skládku	Jestli jde hráč zespodu nahoru, má přitisknutou hlavu na hráče-cheek to cheek
Po nárazu	Zůstat k hráči přitisknutý, zdynamizovat nohy, dostat hráče na zem-snaha vyhrát souboj pro aktivní skládku	Sevření rukama, hráč musí sledovat bod za skládkou pro udržení rovných zad
Po dopadu	Uvolnit hráče, dostat se zpět na nohy, zkusit hrát míč, jít do tlaku nebo zpět do obrany	Aktivitu a rozhodování hráče

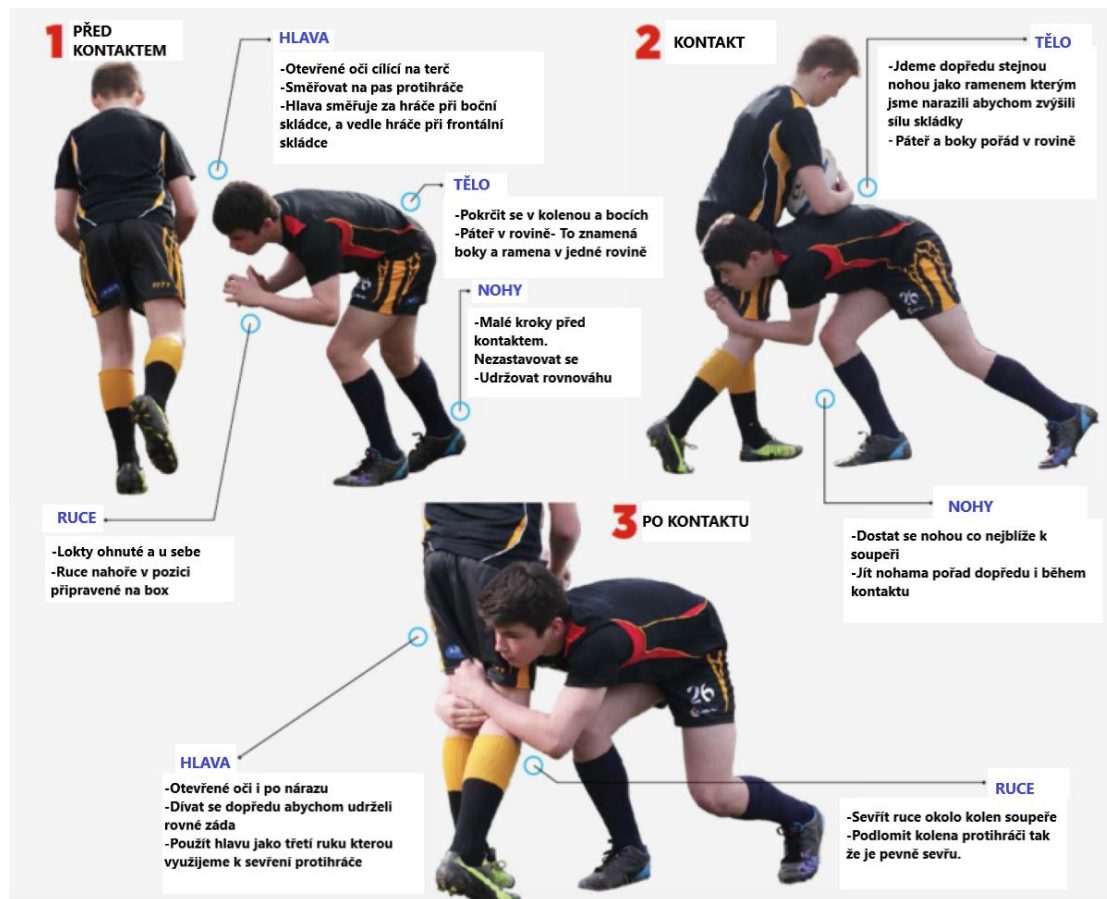
Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Úroveň zvládnutí dovednosti skládky dle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Zachycení protihráče co možná nejtěsněji-pevné sevření, neskládat protihráče narážení nebo strkáním, naučit hráče padat
U8	Stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda
U10	Stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer, ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření
U12	Analýza situace před sebou, vymezení úhlu skládky, zkrácení prostoru , stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer- lokty u těla , ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření
U14	Analýza situace před sebou, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany , zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer- lokty u těla , ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy
U16	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním, posouzení typu skládky v závislosti na situaci + trénink všech typů skládek , vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer- lokty u těla , ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy
U18	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním + komunikace v řetězci 3 , posouzení typu skládky v závislosti na situaci + trénink všech typů skládek, vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany + trénink všech typů obrany, zkrácení prostoru, stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer- lokty u těla , ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy + vyhodnocení situace – hrát míč, jít do tlaku, zpět do obrany. Schopnost vše dělat pod tlakem, v plné rychlosti a mít kapacitu tato úsilí opakovat.
muži	Analýza situace před sebou + komunikace na koho bráním + komunikace v řetězci 3, posouzení typu skládky v závislosti na situaci + realizace všech typů skládek , vymezení úhlu skládky v závislosti na typu obrany + realizace všech typů obrany , zkrácení prostoru + trénink specifické krokové techniky , stejná noha + stejná ruka, hlava nahoře těsně přitisknutá k protihráči, rovná záda, ruce nahoře jako boxer- lokty u těla , ruce směřují daleko za protihráče + vytvoření sevření, po dopadu jít rychle na nohy + vyhodnocení situace – hrát míč, jít do tlaku, zpět do obrany. Schopnost vše dělat pod tlakem, v plné rychlosti a mít kapacitu tato úsilí opakovat.

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Provedení skládky, krok za krokem



Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Zásady pro trénink skládky

1) Malý prostor

- V první fázi tréninku skládky je potřeba začít na malém prostoru a postupně prostor zvětšovat. Nedojde, tak k psychickému zablokování některých hráčů, kteří mohou mít strach z kontaktu.

2) Malá rychlost

- Obdobně jako v prvním bodě je vhodné v první fázi tréninku skládky začít na malém prostoru a postupně prostor zvětšovat. Nedojde tak k psychickému zablokování některých hráčů, kteří mohou mít strach z kontaktu ve vysoké rychlosti.

3) Trénovat přípravu na složení

- Dříve než přejdeme k tréninku kontaktu a skládky jako takové, tak je vhodné trénovat to jakým způsobem se ke skládce přiblížit a kam navést útočícího hráče.

4) Trénovat segmenty gesta pro odstranění strachu z kontaktu

- Naučit hráče padat
- Sevření
- Zkrátit vzdálenost mezi skládajícím a skládaným

5) Začít trénovat skládku ze strany, teprve poté přejít na další typy skládky

- nejdříve je potřeba splnit všechny klíčové body skládky ze strany a až potom pokračovat na další typy skládky, ofenzivní skládku zepředu trénujeme až jako poslední

6) Dbát na bezpečnost hráčů

- 55-60 % úrazů u dospělých ragbistů plynou ze skládek hráčů. Špatná poloha hlavy může způsobit poranění hlavy a krku – u dospělých ragbistů, k 72 % všech úrazů s otřesem mozku dochází při skládkách hráčů v juniorském ragby, hlava je jednou z částí těla nejčastěji podléhajících zraněním. Je o 70 % pravděpodobnější, že k úrazu dojde následkem srážky než skládky podle pravidel. Z těchto důvodů je nutné dbát na bezpečnost hráčů a připravit hráče na kontakt jak psychicky, tak fyzicky a samozřejmě vhodnou rozcvičkou:
- Psychická příprava: v úvodní části TJ je vhodné představit náplň tréninku a hráče nabudit na kontakt.
- Při plném kontaktu v tréninku skládky je ideální, když mají hráči alespoň základní průpravu v posilovně a již došlo k tréninku hlubokého stabilizačního systému a kosterního svalstva.
- Bez kvalitní rozcvičky nelze očekávat dobrý trénink na skládku a zároveň jej nelze ani realizovat. Vhodná rozcvička před tréninkem skládky by měla obsahovat:
 - úpolové prvky
 - základní prvky

7) Klást důraz na klíčové body

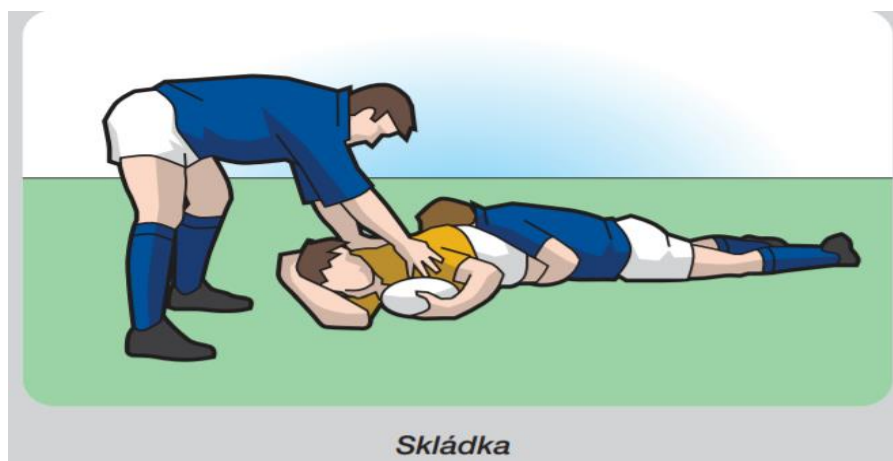
- Pro správné provedení skládky je nezbytně nutné splňovat všechny klíčové body a klást na ně důraz v tréninku. Opakovat je a nechat je opakovat hráče při zpětné vazbě, především potom u mladších kategorií.

8) Znat pravidlo skládky

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Definice skládky v pravidlech:

Skládka nastane, když hráč nesoucí míč je držěn jedním nebo více protihráči a je složen na zem. Hráč s míčem, který není držěn, není skládaným hráčem a skládka nenastala. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a složí tohoto hráče na zem, a kteří jdou na zem, jsou nazýváni skládající. Hráči soupeře, kteří drží hráče s míčem a nejdou na zem, nejsou skládající.



● Pravidlo 15 Skládka: hráč s míčem složen na zem

15.2 KDY NEMŮŽE NASTAT SKLÁDKA

Když je hráč nesoucí míč držěn jedním soupeřem a spoluhráč se přiváže na hráče s míčem, vzniká maul a skládka nemůže nastat.

15.3 SLOŽENÍ NA ZEM – DEFINOVÁNÍ

- (a) Pokud hráč nesoucí míč má jedno nebo obě kolena na zemi, byl tento hráč „složen na zem“.
- (b) Pokud hráč nesoucí míč sedí na zemi nebo na jiném hráči na zemi, byl tento hráč „složen na zem“.

15.4 SKLÁDAJÍCÍ

- (a) Když hráč skládá soupeře a oba spadnou na zem, musí skládající okamžitě uvolnit složeného hráče.

Trest: Trestný kop

- (b) Skládající musí ihned vstát nebo se vzdálit od složeného hráče a od míče.

Trest: Trestný kop

- (c) Skládající musí vstát předtím, než zahraje míčem, a potom může hrát míč z kterékoliv strany.

Trest: Trestný kop

15.5 SKLÁDANÝ HRÁČ

- (a) Skládaný hráč nesmí ležet na, přes nebo u míče, aby zabránil soupeři v získání držení míče.

Skládaný hráč se musí pokusit uvolnit míč okamžitě tak, aby hra mohla pokračovat.

Trest: Trestný kop

- (b) Skládaný hráč musí okamžitě míč přihrát nebo ho uvolnit. Takový hráč musí také vstát, nebo se ihned od míče vzdálit.

Trest: Trestný kop

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

(c) Skládáný hráč může míč uvolnit tak, že ho položí na zem kterýmkoliv směrem za předpokladu, že tak učiní okamžitě.

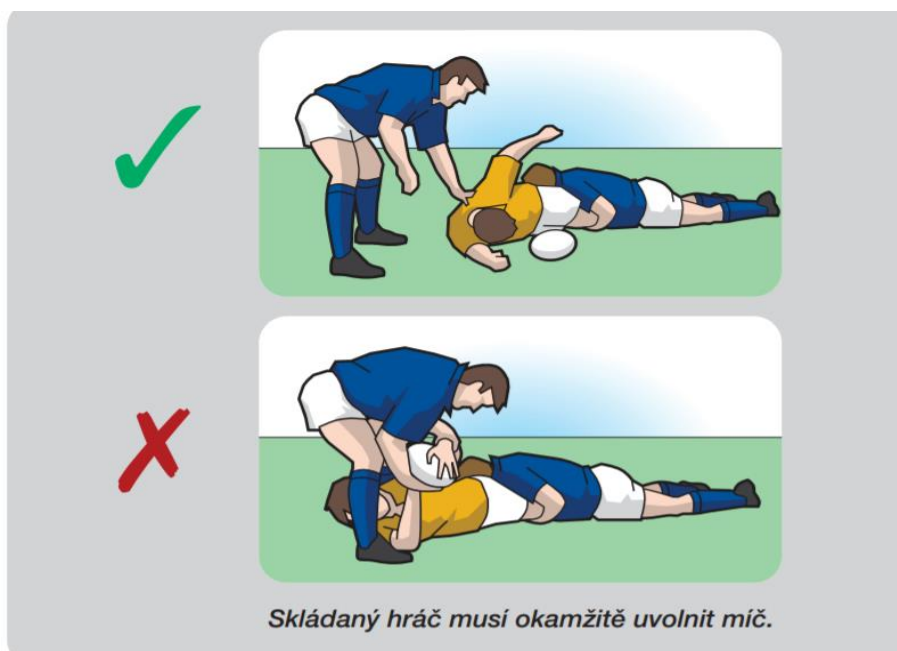
Trest: Trestný kop

(d) Skládáný hráč může uvolnit míč postrčením na zemi kterýmkoliv směrem s výjimkou dopředu za předpokladu, že tak učiní okamžitě.

Trest: Trestný kop

(e) Pokud se hráči soupeře stojící na nohou pokusí hrát s míčem, skládáný hráč musí uvolnit míč.

Trest: Trestný kop



Skládaný hráč musí okamžitě uvolnit míč.

(f) Pokud setrvačnost skládaného hráče dostane tohoto hráče do brankoviště, může tento hráč položit pětku nebo přiklepnout.

(g) Pokud je hráč složen blízko brankové čáry, může tento hráč okamžitě dosáhnout a položit míč na nebo za brankovou čáru, aby položil pětku nebo přiklepl.

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka



15.6 OSTATNÍ HRÁČI

(a) Po skládce musí být všichni ostatní hráči na nohou, když hrají míčem. Hráči jsou na nohou, když se žádná jiná (nebo další) část jejich těla neopírá o zem nebo o hráče na zemi.

Trest: Trestný kop

Výjimka: Míč jde do brankoviště. Po skládce v blízkosti brankové čáry, pokud byl míč uvolněn a přešel do brankoviště, může kterýkoliv hráč včetně hráče na zemi míč přiklepnout.

Hráč skládaný blízko brankové čáry může okamžitě dosáhnout do brankoviště a položit pětku.

Po skládce musí být všichni ostatní hráči na nohou, pokud chtějí hrát míčem.

Hráč není na nohou a hraje míčem po skládce.



Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka



(b) Po složení se může kterýkoliv hráč na nohou pokusit získat míč do držení odebráním míče z držení soupeře.

(c) Soupeři hráče s míčem, kteří zůstanou stát na nohou a kteří složí hráče s míčem na zem, takže tento hráč je skládaný, musí uvolnit míč a hráče s míčem. Tito hráči mohou následně hrát s míčem za předpokladu, že jsou na nohou a činí tak zpoza míče a přímo zpoza skládaného nebo skládajícího hráče bližšího ke své brankové čáře.

Trest: Trestný kop

(d) Ve skládce nebo blízko skládky mohou ostatní hráči hrát s míčem pouze, pokud tak činí zpoza míče a přímo zpoza skládaného nebo skládajícího hráče bližšího ke své brankové čáře.

Trest: Trestný kop

Hráč není na nohou a hraje míčem po skládce.

(e) Hráč, který získá míč do svého držení ve skládce, musí s míčem okamžitě hrát tak, že s ním odeběhne nebo ho přihraje nebo kopne.

Trest: Trestný kop

(f) Hráč, který první získá míč do držení, si nesmí lehat s míčem na zem ve skládce nebo blízko skládky, pokud nebyl složen hráčem soupeře.

Trest: Trestný kop

(g) Hráč, který první získá míč do držení ve skládce nebo v její blízkosti, může být skládán hráčem soupeře za předpokladu, že ten tak činí zpoza míče a zpoza skládaného nebo skládajícího hráče bližšího ke své brankové čáře.

Trest: Trestný kop

(h) Po složení hráč ležící na zemi nesmí bránit soupeři v získání držení míče.

Klíčové národní téma: Individuální obrana - skládka

Trest: Trestný kop

(i) Po složení hráč na zemi nesmí skládat nebo se pokoušet skládat soupeře.

Trest: Trestný kop

(j) Když skládaný hráč se snaží dosáhnout položení míče na nebo za brankovou čáru, aby dosáhl pětky, může soupeř vytrhnout míč z jeho držení, ale nesmí do míče kopnout, nebo se o kopnutí pokusit.

Trest: Trestný kop

15.7 ZAKÁZANÉ PRAKTIKY

(a) Žádný hráč nesmí bránit složenému hráči přihrát míč.

Trest: Trestný kop

(b) Žádný hráč nesmí bránit složenému hráči v uvolnění míče a zvednutí se nebo vzdání se od něj.

Trest: Trestný kop

(c) Žádný hráč nesmí padat na nebo přes hráče ležící na zemi po skládce s míčem mezi sebou nebo blízko sebe.

Trest: Trestný kop



(d) Hráči na nohou nesmí napadat nebo bránit soupeře, který není v blízkosti míče.

Trest: Trestný kop

(e) Nebezpečí může vzniknout, pokud složený hráč nestačí uvolnit míč nebo se od něj okamžitě vzdálit, nebo pokud tomuto hráči je v tom bráněno. Pokud se něco z toho stane, rozhodčí nařídí okamžitě trestný kop.

Trest: Trestný kop

15.8 POCHYBNOST O porušení pravidel

Pokud se míč stane při skládce nehratelným a je zde pochybnost o tom, který hráč se neřídil

Pravidly, rozhodčí nařídí ihned mlýn a vhaduje družstvo, které se pohybovalo

před přerušением dopředu, nebo pokud se žádné družstvo nepohybovalo dopředu, tak útočící družstvo.

Tréninková jednotka

Cvičení:	Test skládky				
Cíl cvičení:	Zkrátit krok za účelem reakce na pohyb útočícího hráče				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle	0	Rozměr území	6 x 6m
Značky	1	Skládací oblek	0	Počet hráčů	2
Naražeče	0	Rozlišovák	0	čas	5 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Skládající začíná 3 metry venku z plochy (na straně) • Hráč s míčem na středu plochy, ale zvenku čtverce • Na první písknutí se skládající přesouvá dovnitř plochy • Na druhé písknutí se hráč s míčem snaží položit pětku (přímým směrem a na 90% rychlosti). Skládající provádí efektivní nízkou skládku • Opakování cvičení – různí hráči s míčem a skládající, start z opačné strany plochy 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Zrychlení do a skrz kontakt
2. Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče
3. Silný postoj těla v kontaktu

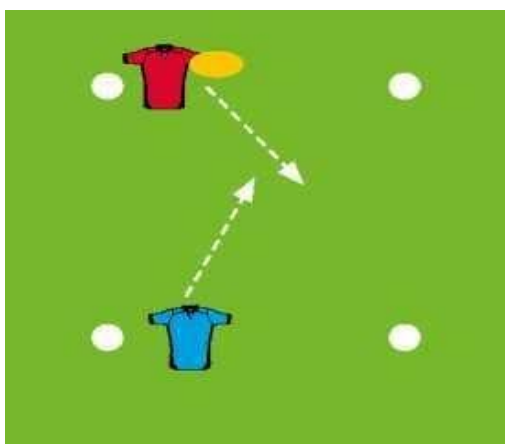
Vývoj / modifikace cvičení

1. Začít přiměřenou rychlostí/rychlost zvyšovat
2. Zvětšit/zmenšit prostor

Tréninková jednotka

Cvičení:	Cvičení Skládky ze strany				
Cíl cvičení:	Soustředěnost skládající hráče na osobní techniku skládky, rychlost vybíhání a manipulace s útočícím hráčem				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle	0	Rozměr území	5 x 5m
Značky	1	Skládací oblek	0	Počet hráčů	2
Naražeče	0	Rozlišovák	0	čas	5 min
Popis cvičení					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ve čtverci 5_m × 5_m se na protilehlých stranách stínují útočící hráč s obráncem 2. Bránící hráč přihraje míč útočícímu hráči, odstartuje tak cvičení 3. Útočící hráč musí položit pětku na straně čtverce, kde obránce začínal – obránce ho musí zastavit 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Skládající začíná v boxerském postoji.
2. Skládající musí jít dopředu, udržovat své nohy pod jejich těžištěm tak, aby byl schopen reagovat na změny směru.
3. Obránce musí vybíhat a stínovat útočícího hráče bokem (kyčle nenatočené více než 45°) a ujišťovat se, že útočící hráč nemá možnost útoku na obě strany.
4. Energie
5. Hbitost
6. Síla

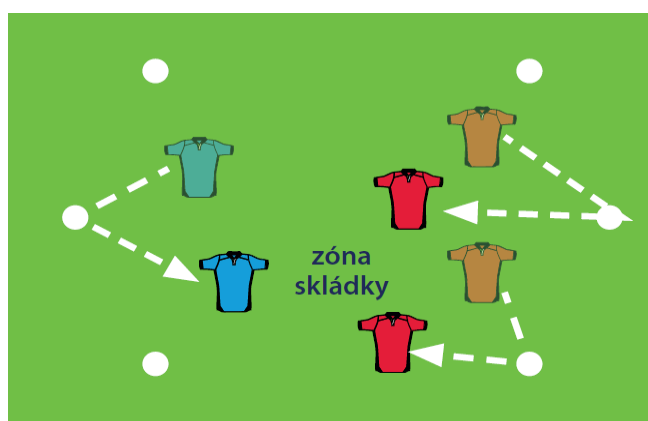
Vývoj / modifikace cvičení

1. Oba hráči začínají na středu strany čtverce, útočící hráč má povoleno si vybrat, kterým směrem zaútočí

Tréninková jednotka

Cvičení:	Skládka do tří směrů				
Cíl cvičení:	Cvičení, které dovolí hráčům procvičovat různé typy skládek z různých směrů a úhlů				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle	0	Rozměr území	15 x 10m
Značky	1	Skládací oblek	volitelné	Počet hráčů	2+
Naražeče	0	Rozlišovák	0	čas	10-15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Připravit 6 terčíků do plochy 15_m × 10_m podle obrázku • Hráč s míčem a obránce (nebo dva obránci, pokud bude probíhat trénink zdvojené skládky) stojí každý u svého prostředního terčíku zády k sobě • Na pokyn trenéra oběhne každý hráč svou značku • Hráč s míčem se otočí a útočí na brankovou čáru, obrana používá vybranou skládací techniku, aby ho zastavila 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče
2. Zadrbít nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyby útočícího hráče
3. Provést klíčové faktory pro výběr skládky (za nohy, přes míč, zdvojená)

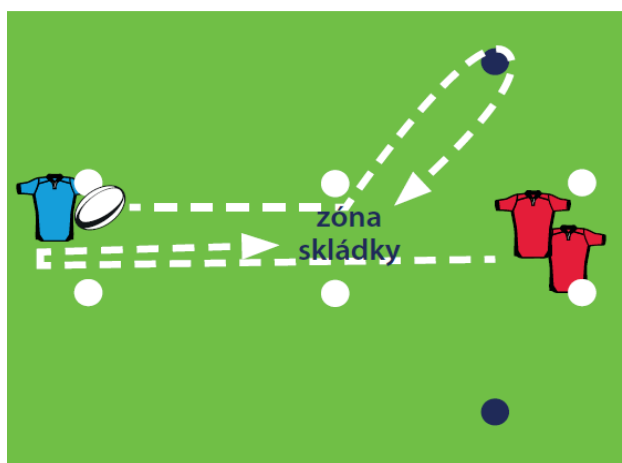
Vývoj / modifikace cvičení

1. Určuj čísla značek pro vytvoření různých úhlů pro hráče a bránění z nich
2. Umísti útočící značky dále pro zvětšení času na reakci obrany

Tréninková jednotka

Cvičení:	Trénování skládek				
Cíl cvičení:	Vylepšit individuální skládací techniky a výběr skládky				
Vybavení					
Balony	1	Skládací pytle	0	Rozměr území	10 x 10m
Značky	1	Skládací oblek	3	Počet hráčů	3
Naražeče	0	Rozlišovák	0	čas	10-15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Hráč s míčem a útočící hráč začínají proti sobě. Na trenérův pokyn se oba hráči rozběhnou dovnitř čtverce • Modrý hráč obíhá kteroukoli fialovou značku, zatímco červený hráč sprintuje na druhou stranu čtverce a pak se vrací • Červený hráč skládá modrého a spolupracuje s druhým červeným hráčem podle jejich aktuálního postavení. Buď pomáhá se skládkou nebo se snaží získat míč/prostor po skládce 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. První skládající zavírá prostor, zadrobí nohama, aby mohl reagovat na pohyb hráče s míče
2. První skládající má hlavu nahoru a jde nohama dopředu při jakékoli skládce
3. Druhý skládající hráč reaguje na akci prvního skládajícího – zdvojená skládka, získat prostor, lovec
4. Zrychlení do a skrz kontakt
5. Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče
6. Silný postoj v kontaktu

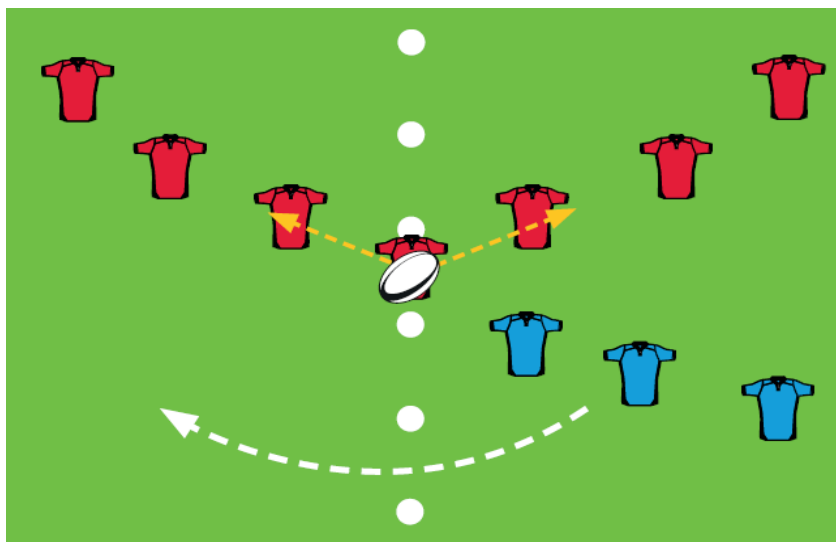
Vývoj / modifikace cvičení

1. Vložení třetího obránce a druhého útočícího hráče pro práci na řetězci 3 principů (míč, lovit, zaklopit)

Tréninková jednotka

Cvičení:	Dvě zóny skládky				
Cíl cvičení:	Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích. Rozvoj spolupráce, komunikace v řetězci 3				
Vybavení					
Balony	2	Skládací pytle	0	Rozměr území	40 x 30m
Značky	1	Skládací oblek	3	Počet hráčů	10
Narážeče	0	Rozlišovák	6	čas	10-15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Mlýnová spojka přihrává v jednom kanále třem útočícím hráčům, kteří útočí na tři obránce • Obránci zastavují útočící hráče využitím vhodného výběru skládky • Jakmile je útok zastavený, obránci se přesouvají do dalšího kanálu bránit druhou vlnu tří útočících hráčů • Po šesti cyklech dojde k výměně obrany 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Zmenšit prostor útočícímu hráči
2. Zadržet nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče
3. Provádět klíčové faktory výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená)

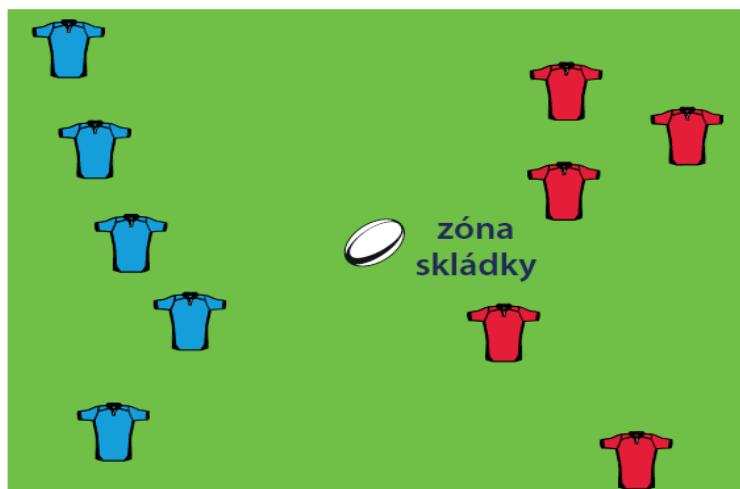
Vývoj / modifikace cvičení

- Přidat více hráčů, ale zajistit, aby obránci stále pracovali po třech
- Posílit útok
- Zaměřením na práci nohou ve skládce a provedení kontaktu ramenem do nárazce-nárazců před návratem zpátky do plného kontaktu

Tréninková jednotka

Cvičení:	Jeden na jednoho jmenovitě				
Cíl cvičení:	Hra Rugby League uvnitř plochy 60 x 40m. Zaměření na bránící tým s podmínkou, že útočícího hráče může skládat pouze jeden skládající				
Vybavení					
Balony	2	Skládací pytle	0	Rozměr území	60 x 40m
Značky	1	Skládací oblek	3	Počet hráčů	15 - 20
Naražeče	0	Rozlišováký	10	čas	10-15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Hra Rugby League s maximálním počtem deseti hráčů na každé straně • Standardní pravidla Rugby League (zhlédni Rugby League 5 v_5) • Bránící tým může vyčlenit pouze jednoho hráče pro skládání. Pokud je skládka kompletní, obrana se formuje tam, kde byla skládka provedena. Jestliže skládka není kompletní, tak další hráč nemůže pomáhat, dokud útočící hráč nevyhraje svůj duel 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče
2. Zadroit nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče
3. Provést klíčové faktory při výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená)
4. Zrychlení do a skrz kontakt
5. Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče
6. Silný postoj v kontaktu

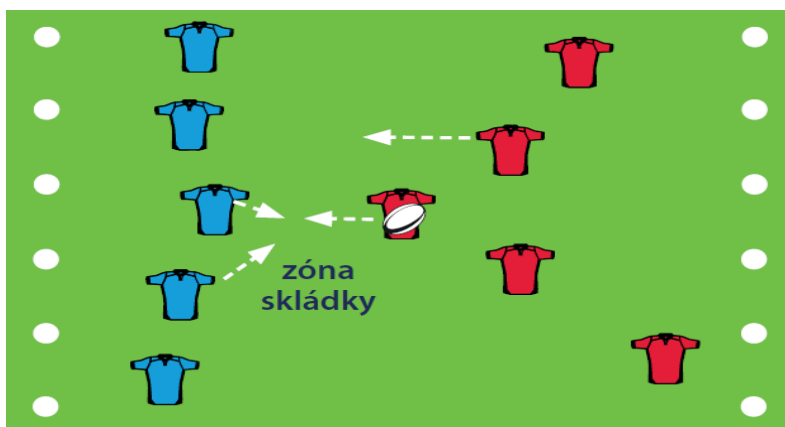
Vývoj / modifikace cvičení

- Přizpůsobit velikost hřiště – menší bude jednodušší pro obránce, širší pro ně bude náročnější

Tréninková jednotka

Cvičení:	Rugby League 5 proti 5				
Cíl cvičení:	Rozvíjení techniky skládky a výběr skládky v herních situacích				
Vybavení					
Balony	2	Skládací pytle	0	Rozměr území	30 x 20m
Značky	1	Skládací oblek	3	Počet hráčů	10
Naražeče	0	Rozlišovány	4-6	čas	10-15 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Jedna strana začíná s míčem a útočí, dokud nedojde ke skládce • Ve skládce nedochází k souboji o míč. Souboj o míč začne až po vzniku rucku • Hra znovu začíná tak, že se hráč s míčem postaví zpátky na nohy a zahraje míč mezi nohama • Útočící strana má pět skládek k tomu, aby skórovala. Pokud ke skórování nedojde, získává míč druhá strana 					

Schéma cvičení:



Co by měl trenér sledovat

1. Zmenšit prostor pro útočícího hráče
2. Zadřít nohama, tak aby bylo možné reagovat na pohyb útočícího hráče
3. Provést klíčové faktory při výběru skládky (za nohy, přes míč, zdvojená)
4. Zrychlení do a skrz kontakt
5. Rychlost reakce na pohyb útočícího hráče
6. Silný postoj v kontaktu

Vývoj / modifikace cvičení

- Trenér může použít systém bodování za určité typy skládek
- Doplnit útok a přesouvajícího se útočníka
- Rozšíření vložení rucku a souboje o míč