

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Cíl a popis dovednosti:

Příjem míče při přihrávce a provedení přihrávky je základní ragbyový prvek, který uplatňujeme **v útočné fázi hry**. Bez zvládnutí této dovednosti nelze aspirovat na jakýkoliv pozdější rozvoj kvality hráče a realizaci herního systému ve vyšších kategoriích. **Zvládnutí správné techniky** je klíčový předpoklad pro pozdější použití této dovednosti v herních podmínkách díky soustavnému tréninku a zapojení rozvoje této dovednosti **do každé tréninkové jednotky**. Přihrávka je podmíněna správným **přijetím míče** a proto se jím v rámci tohoto tématu budeme zabývat nejdříve. V ragby je využíváno více druhů přihrávek, v rámci tohoto materiálu se budeme zabývat klasickou taženou přihrávkou. Součástí správného zvládnutí tohoto KNT je i následné zvládnutí a **rozvoj dalších typů přihrávky a jejich správný výběr pro danou situaci** (např. točená přihrávka na větší vzdálenost, přihrávka v kontaktu, podhození - přihrávka za sebe, přihrávka ze země, offload, přihrávka jednou rukou atd.), tak aby byla maximalizována šance na její úspěšné provedení a uplatnění ve hře. Výběr typu přihrávky vychází z dané herní situace a jejich vhodné použití je jedním z X-faktorů, které odlišuje dobré hráče od těch nejlepších. V rámci tohoto materiálu se dalším typům přihrávek nebudeme cíleně věnovat. Obecně lze říct, že základní typy přihrávek (zejména **klasickou taženou přihrávkou**) je **nutné zvládnout nejdříve**, ale zároveň **hráče neomezovat** v pokusech vyřešit herní situaci přihrávkou jiného typu.

Faktory: Příjem míče a přihrávka

- ◆ komunikace s přihrávajícím hráčem
- ◆ běh je rovně nebo směrem k míči
- ◆ pozice těla - hrudník a lehce pokrčené ruce ruce směrem k míči, oční kontakt, boky ve směru běhu, vnější noha vpřed
- ◆ dlaně k míči, palce k sobě: tvar W
- ◆ snaha chytit míč co nejdříve před linií ramene
- ◆ chytání do dlaní, ne na břicho - míč se nedotýká trupu (dresu)
- ◆ manipulace s míčem v prstech, 10 prstů = 10 bodů ovládajících míč
- ◆ po kontaktu s míčem oči kontrolují pozici obrany a následného příjemce míče
- ◆ míč zůstává v oblasti mezi hrudníkem a pasem a rychle je přesouván před tělem
- ◆ pohyb hrudníku a venkovního ramene generuje následný pohyb rukou a prstů ve směru přihrávky



Klíčová národní témata by měla být rozvíjena formou game-sense nebo whole-part-whole a efektivními fázemi rozcvičky v úvodu a zklidnění v závěru tréninku. 4 KNT byly identifikovány a odsouhlaseny národními, ligovými a mládežnickými trenéry, což pomůže zlepšit herní strukturu, díky zlepšení jednotlivých hráčů a jejich dovednosti na všech úrovních: Hráči by se měli v průběhu fáze 1-3 naučit zvládat tyto dovednosti a v pozdějším věku je dále rozvíjet. Níže je uveden úplný popis všech podstatných znaků daných dovedností. V jednotlivých fázích je popsána odpovídající úroveň rozvoje. Není to dogma pro danou věkovou kategorii, ale postupný rozvoj dovednosti je vhodné zachovat a může se uplatnit i u nováčků, kteří s ragby začali později.


Videa k inspiraci:

[Video I. Příjem míče a přihrávka](#)

[Video II. Tažená přihrávka 1](#)

[Video III. Tažená přihrávka 2](#)

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

	Příjem/chycení míče	
Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Komunikace	<ul style="list-style-type: none"> - Primární je před přihrávkou, od hráče, který bude přijímat míč; tým dává informaci nahrávajícímu, kde se nachází, jak rychle běží a usnadňuje výběr typu přihrávky a její provedení. 	Informaci od příjemce míče ještě před přihrávkou.
Směr běhu	<ul style="list-style-type: none"> - Běh rovně nebo směrem k míči. - Oči sledují míč. - Snahou je při příjmu ("do míče") zrychlit běh. - Pokud lze míč chytit v běhu - bez výskoku, nevyskakovat; to umožňuje pracovat na krokové technice i ve fázi příjmu a přihrávky. 	Zrychlení do přihrávky a oční kontakt.
Pozice těla	<ul style="list-style-type: none"> - Obličej a hrudník směřují k míči. - Vnější noha vpřed (ve statické fázi i v momentu příjmu přihrávky = otevřená pozice). - Pozice pánve je ve směru plánovaného pohybu po příjmu míče - Trup je nachýlen dopředu, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenou (aktivní střed těla). 	Udržet kontrolu těla aktivací středu těla.
Pozice rukou	<ul style="list-style-type: none"> - Paže natažené směrem k míči s lokty mírně pokrčenými. - Dlaně v úrovni ramen. - Hřbety dlaní vzhůru, k tělu. - Prsty roztažené, palce blízko k sobě: palce a malíčky obou rukou spolu tvoří "W" (netopýr). 	Ruce připravené pro příjem jsou uvolněné.
Chycení míče	<ul style="list-style-type: none"> - Chycení co nejdříve. - Oči sledují míč až do okamžiku kontaktu s rukama. - Kontakt všemi deseti prsty současně (dlaně musí být blízko sebe). - Chycení míče v jeho nejširší části (kolem středu dlouhé osy) - Pozice prstů při příjmu: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy = odpovídá základnímu držení míče. Hráč vždy manipuluje s dlaněmi tak, aby chytil míč kolem nejtlustší části míče. - Míč zůstává v dlaních, nepokračuje až na tělo, nedotýká se trupu. 	<p>Dlaně nesmí být daleko od sebe (jinak míč nezůstane v prstech, ale proletí až na trup).</p> 



Chycení míče a přihrávka



Chyťte balon před tělem





Držte balon od těla - nedržte jej na hrudi



Po dokončení přihrávky ruce míří natažené k cíli.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

	Přihrávka tažená / klasická	
Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Výhody a nevýhody	<ul style="list-style-type: none"> - Výhodou je rychlost provedení a snazší příjem, což je důležitější kritérium na kratší vzdálenost . - Nevýhodou je omezená vzdálenost a relativně nižší rychlost pohybu míče. 	
Držení míče	<ul style="list-style-type: none"> - Základní držení míče: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy. Míč jsme schopni udržet i v prstech jedné ruky. - Úchop uprostřed míče, co nejbližší středu podélné osy. 	
Poloha rukou	<ul style="list-style-type: none"> - Podélná osa míče je vodorovně nebo mírně k zemi (4-5 hodin); palce míří mírně k zemi. - Lokty co nejdále od sebe, pokrčené v úhlu 90°. - Vnější loket ve výši ramene. Pozice vnějšího lokte ovlivňuje směr letu míče. Vnější ruka je nahoře, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka) je dole. - Palce a špička míče míří ve směru přihrávky. 	
Pozice nohou a těla	<ul style="list-style-type: none"> - Vnitřní noha (odkud přišla přihrávka) je vpředu, vnější noha je vzadu (nebrání v přihrávce, nehrozí vyrazení míče vnější nohou). Toto je ideální varianta, hráči musí být při rychlé přihrávce schopni pohyb provést i nezávisle na poloze nohou. - Trup je nachýlen dopředu, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenou (aktivní střed těla). 	Pánev směřuje ve směru běhu, rotace probíhá primárně u vrchní části trupu.
Pozice hlavy a očí	<ul style="list-style-type: none"> - Co nejdříve po chycení míče otočit hlavu ve směru další přihrávky, zatímco trup je ve směru běhu (proti hrudníku nebo vnějšímu rameni obránce). - Při pohybu hlavy dochází k observaci prostoru před hráčem a identifikování pozice obrany. - Až po identifikaci spoluhráče kterému míč nahráváme dochází k následující fázi. 	Důraz na správnou posloupnost a observaci prostoru před útočníkem.
Mechanika pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - Pokud přihrávka následuje bezprostředně po příjmu, navazuje pohyb plynule přenosem míče před tělem. - Míč zůstává ve výšce mezi pasem a hrudí. - Lokty se stlačují k sobě do místa, kde byl míč, a zakončují pohyb před trupem. - Ke zvýšení účinku přihrávky je třeba aktivní zápěstí, které dodává míči rychlost a směr. - Vnější rameno a hrudník následují pohyb míče. - Předloktí vystřelují ve směru přihrávky až do úplného natažení rukou; ruce dokončují pohyb rovnoběžně. - Přihrávka směřuje mírně před hráče, v závislosti na rychlosti jeho pohybu. 	Eliminace chyb provedení přihrávky, které ji zpomalují - pozdní chycení míče, nebo jeho přemístění před trup (při okamžité navazující přihrávce), nutí hráče udělat pohyb navíc.
Dokončení přihrávky	<ul style="list-style-type: none"> - Vnější rameno, hrudník a obě paže následují pohyb míče. - Obě paže se zcela natahují. - Prsty obou rukou ukazují ve směru přihrávky. 	U nácviku dáváme důraz na přehnané provedení.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

	Točená přihrávka	
Klíčová oblast	Klíčový faktor	Co trenér sleduje
Výhody a nevýhody	<ul style="list-style-type: none"> - Výhodou je vysoká rychlost míče a větší vzdálenost přihrávky. - Nevýhodou může být pomalejší provedení. S vyšší rychlostí a rotací míče mohou být spojeny obtíže při příjmu přihrávky. Je náročnější na správné provedení. 	
Držení míče	<ul style="list-style-type: none"> - Základní držení míče: palce podél švů, ostatní prsty kolmo na švy. - Úchop uprostřed míče: co nejlíže středu podélné osy. - Vnější ruka je dole, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka), resp. její palec, je nahoře. 	Správné držení míče – poloha prstů, zejména palce
Poloha rukou	<ul style="list-style-type: none"> - Palce a špička míče míří ve směru přihrávky. - Vnější ruka drží míč ze spodu, vnitřní ruka (kam směřuje přihrávka) je nahoře. - Obě ruce jsou mírně pokrčené, míč není pod úrovní boků. 	Správné držení míče – zejména polohu rukou
Pozice nohou a trupu	<ul style="list-style-type: none"> - Vnitřní noha (odkud přišla přihrávka) je vpředu, vnější noha je vzadu (nebrání v přihrávce, nehrozí vyrazení míče vnější nohou). - Trup je nachýlen dopředu, aktivujeme střed těla, pánev podsazená, nohy mírně pokrčené v kolenou. 	Pozici obou nohou a správné vytočení těla – nachýlení trupu
Mechanika pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - Vnější ruka roztáčí prsty míč pohybem ze zdola nahoru. - Palec vnitřní ruky pomáhá roztočení míče protipohybem (dolů), ostatní prsty vnitřní ruky přidržují míč. - Vnější ruka vede míč před tělem směrem do místa přihrávky. - Přihrávka směřuje mírně před hráče, v závislosti na rychlosti jeho pohybu. 	Práci s prsty a rukami hráče – směr přihrávky
Dokončení přihrávky	<ul style="list-style-type: none"> - Vnější rameno, hrudník a obě paže následují pohyb míče. - Obě paže se zcela natahují. - Prsty obou rukou ukazují ve směru přihrávky. 	Natažení rukou po dokončení přihrávky

Další typy přihrávek (bochánek/pop, přihrávka jednou rukou/off-load, přihrávka nad hlavou/autové vhazování) zde nejsou podrobně popsány, v rozvoji každého hráče, ale mají své nezastupitelné místo a **je nutné se jim věnovat**.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Úroveň zvládnutí dovednosti skládky dle věkové kategorie

Kategorie	Úroveň zvládnutí dovednosti
U6	Důraz na koordinaci rukou zvláště i společně, chytání a házení různých typů míčků, ve stoje i v běhu, všemi směry. Snaha o co nejširší paletu forem přihrávek v různých situacích (jednou rukou / oběma, nad hlavou / od země / z kleče, leže, po kotoulu, po převalu) .
U8	viz dříve + aktivace zápěstí jako motoru přihrávky. Důraz na chytání míčů do dlaní, hřbety dlaní k tělu, dlaně k míči. Zvládnutí základů příjmu míče (ruce a dlaně směrem k míči, prsty směrem nahoru - W/netopýr). Tažená přihrávka dozadu v pohybu.
U10	Zvládnutí příjmu míče a tažené přihrávky na obě strany v pohybu. Chytání míčů nad hlavou i těsně nad zemí. Při příjmu míče důraz na brzké chycení míče, pokud možno bez výskoku. Práce na nezávislosti dolní a horní části trupu (ne vždy jsou nohy při příjmu nebo při dokončení přihrávky v ideální pozici a nemělo by to být limitem pro její provedení zvláště u rychlých krátkých přihrávek.)
U12	Zvládnutí příjmu i provedení základní přihrávky v maximální rychlosti. Základy točené přihrávky, ale začínáme až po zvládnutí rychlé klasické přihrávky v pohybu. Postup učení: bowling - před sebe - do strany.
U14	Základy točené přihrávky v pohybu, Základy přihrávky jednou rukou před tělem, za tělem i od těla. Důraz na odstranění slabší strany.
U16	Zvládnutí všech typů přihrávky (pop, offload, ve skládce, podhození..) a jejich správný výběr odpovídající herní situaci.
U18	Práce na zdokonalení všech typů přihrávky a rozvoj dovednosti správného výběru odpovídající herní situaci. Zvětšování vzdálenosti přihrávky a rychlosti jejího provedení.
muži	Aplikace této dovednosti ve vysokém herním tempu a minimalizace nesprávného provedení.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Trénování prostřednictvím her

Hry mohou být nesmírně užitečné, protože umožňují hráčům rozvíjet dovednosti i porozumění hram. Trenéři se však musí ujistit, že skutečně trénují hru, nikoliv pouze řídí hru. To znamená poskytnout konkrétní zpětnou vazbu v pozitivních i slabších oblastech ve vztahu k cíli stanovenému na začátku. Je důležité, aby toto zaměření bylo zachováno po celou dobu hry, protože trenér může mít tendenci napravovat „všechno ostatní“ (např. všechny základní dovednosti, současně taktické aspekty atd.). To může vést k tomu, že se klíčová sdělení hráčům zředí tím, že se pokusíte zaměřit na příliš mnoho detailů najednou.

Rozdělení dovedností na zvládnutelné části může hráčům pomoci snadněji vstřebávat body; tento zdroj rozdělil každé téma na klíčové oblasti a klíčové faktory. V průběhu tréninku nebo více tréninků se lze zaměřit na řadu klíčových faktorů, ale trenér by se měl zaměřit vždy jen na dva nebo tři klíčové body najednou. Jakmile hráči pod tlakem podávají konzistentní výkony, trenér se pak může zamyslet nad postupem a přidávání dalších výzev hráčům.

Při používání her zvažte následující:

- Na co se zaměřujete při tréninku?
- Jakou taktiku a dovednosti chcete ve hře rozvíjet?
- Jaké úpravy můžete provést, abyste zdůraznili tyto taktiky a dovednosti?
- Jaký bude hlavní problém pro hráče vyřešit?
- Jaké jsou hranice a bezpečnostní pravidla?
- Jaký je bodovací systém?
- Jak se hra restartuje po bodování?
- Jaké jsou klíčové otázky, které můžete položit, abyste zdůraznili taktické aspekty?
- Jaké pokroky a regrese můžete udělat?

Metoda celek - část - celek

Tato metoda může být velmi užitečným způsobem společného využití her i praktických dovedností. S touto metodou může kouč začít hrou (celek) a pokud existuje konkrétní oblast, která vyžaduje více tréninku, může kouč poté použít trénink dovedností (část), aby se více zaměřil na techniku. Trenér pak může trénovanou dovednost vrátit zpět do hry nebo do upravené aktivity (celek), aby vyzval hráče dále prostřednictvím prostředí podobného hře.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Zvyšování a snižování náročnosti her a cvičení

V průběhu každého tréninku by se měla náročnost měnit podle toho, jak se hráči během tréninku vyvíjejí. Každá aktivita v tomto materiálu má řadu variant, které má kouč k dispozici.

Zvyšování náročnosti by měly být použito předkládáním výzev hráčům, aby pomohly jejich rozvoji. Zjednodušení lze použít k opětovnému zaměření na konkrétní oblasti hry, nebo pokud hráči nejsou schopni vykonávat činnost na požadované úrovni.

Pro hráče je velmi snadné vykonávat dovednosti a rozhodovat se v nenáročných podmínkách, protože je na ně vyvíjen malý nebo žádný tlak. Úspěch však přináší falešný dojem o jejich schopnosti poskytovat stejné výkony v utkání.

Tlak lze aplikovat různými způsoby:

1. zkrátit čas;
2. zmenšit prostor;
3. zvýšit intenzitu; a
4. zapojit (nebo naopak omezit či vyloučit) opozici.

Zapojení opozice se nejčastěji promítne ve všech třech zbývajících aspektech. Tlak lze aplikovat úpravou cvičení a zvyšováním stupně tlaku, jak se rozvíjí dovednost. Tlak je nezbytný ke zvládnutí dovednosti.

Zvládnutí dovednosti dovolující zvýšení náročnosti neznamená 100 % úspěšnost, ale bezchybné provedení na úrovni 60 % - 70 %.

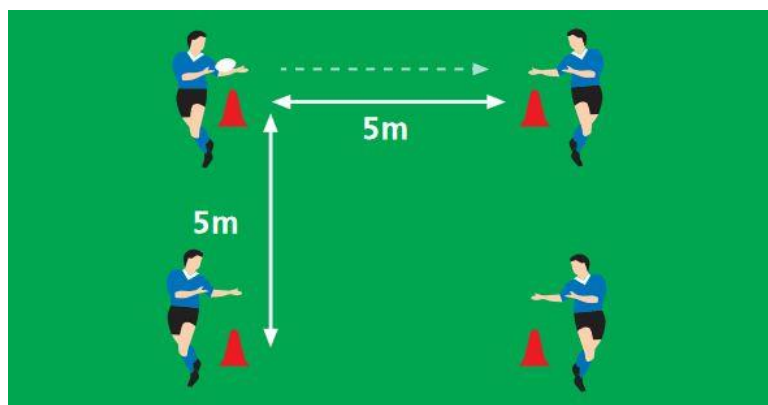
Mezi příklady modifikací patří:

- Umístění a velikost území, do které se boduje (mohou to být dvě nebo tři brankoviště);
- Rozměry hrací plochy (úzké pro rozvoj těsné hry);
- Počet povolených přihrávek;
- Zákaz kopání / podpora kopání;
- Počet hráčů v útoku / obraně;
- Bodovací systém (např. za počet přihrávek nebo úspěšné offloady);
- Riziko / odměny;
- Poskytnutý čas;
- Specifické role pro hráče; a
- Přidání / odstranění pravidla hry.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Cvičení:	Přihrávky ve čtverci				
Cíl cvičení:	Zkrátit krok za účelem reakce na pohyb útočícího hráče				
Vybavení					
Balony	2	Skládací pytle	-	Rozměr území	5 x 5 m
Značky	ano	Skládací oblek	-	Počet hráčů	4+
Naražeče	-	Rozlišovány	-	čas	10 min
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> ● Pracujte ve skupinách po 4, přičemž v každém rohu čtverce je 1 hráč. ● Začněte s 1 míčem (trenér může postupovat ke 2 míčům, jak se hráči zlepšují) ● Hráči přihrávají míč ve směru hodinových ručiček. 					

Schéma cvičení:



Příjem přihrávky - Co by měl trenér sledovat (nezapomeňte se zaměřit na 2/3 najednou)

- Paže natažené směrem k míči s lokty mírně ohnutými.
- Chyťte míč co nejdříve.
- Sledování míče očima, dokud se míč nedostane do rukou s kontaktem všemi prsty.

Vývoj cvičení

- Chycení míče v pohybu zvyšuje nároky na načasování a přesnost přihrávky.
- Použijte dva míče.
- Zvětšete nebo zmenšete velikost čtverce.

Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.

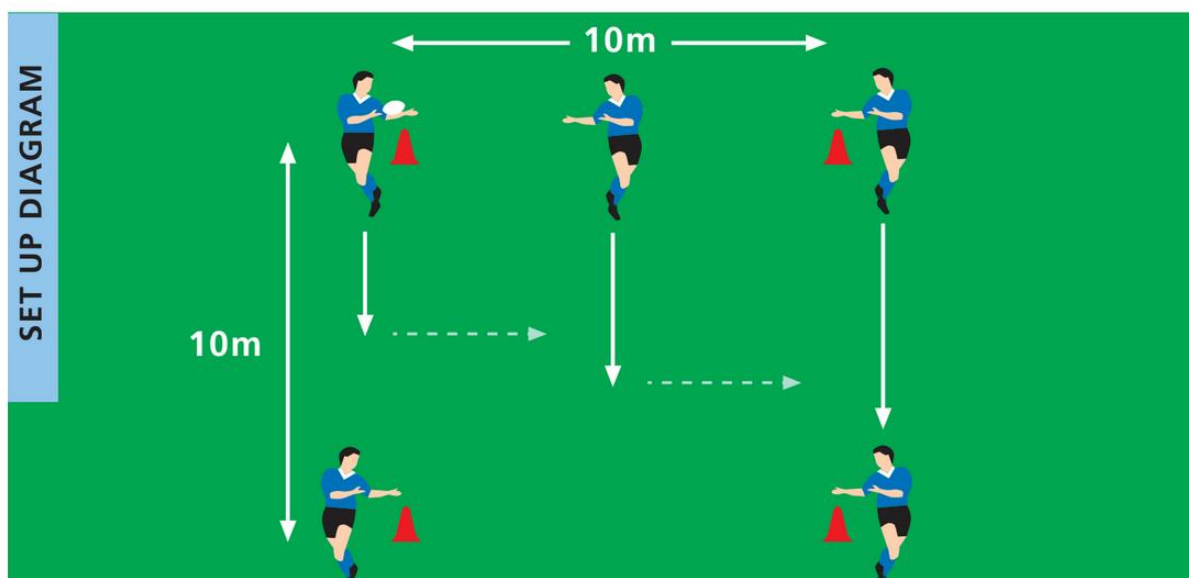
Vývoj / modifikace cvičení

- Začít přiměřenou rychlostí/rychlost zvyšovat
- Zvětšit/zmenšit prostor

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Cvičení:	Přihrávky ve trojici				
Cíl cvičení:	Rozvoj příjmu přihrávky a přesnosti přihrávky				
Vybavení					
Balony	1 na skupinu	Skládací pytle	-	Rozeř území	10 x 10m
Značky	ano	Skládací oblek	-	Počet hráčů	5+
Naražeče	-	Rozlišovány	-	čas	10 minut
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • tři hráči vybíhají a přihrávají si • jakmile krajní hráči doběhnou na konec úseku, odstupují a na místo nich pokračují další dva hráči, kteří čekají u značek • hráč uprostřed pokračuje, dokud neuběhne úsek čtyřikrát • pak se hráč uprostřed vystřídá, aby každý dostal příležitost 					

Schéma cvičení:



Příjem přihrávky - Co by měl trenér sledovat (nezapomeňte se zaměřit na 2/3 najednou)

1. Tvář a hrud' směřuje k míči, ruce připravené na příjem přihrávky, vnější noha ven.
2. Včasné chycení - Chytit míč co nejdříve to je možné, před linií ramen.
3. Hrud' a vnější rameno tvoří sledující pohyb míče, prsty rukou kazují za míčem po dokončení přihrávky.

Vývoj cvičení

- Zvýšení náročnosti prodloužením délky přihrávky a prostoru.
- Zvýšení náročnosti zvýšením počtu hráčů uprostřed.
- Zvýšení náročnosti přidáním obránce k prostřednímu hráči.
- Snížení náročnosti zkrácením délky přihrávky.

Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.

Klíčové národní téma: Příjem míče a přihrávka

Cvičení:	Vychytání přihrávky				
Cíl cvičení:	Izolovat a rozvinout chycení míče				
Vybavení					
Balony	1 míč na skupinu	Skládací pytle	-	Rozměr území	5 - 10m
Značky	ano	Skládací oblek	-	Počet hráčů	3
Naražeče	-	Rozlišovák	-	čas	10 minut
Popis cvičení					
<ul style="list-style-type: none"> • Dva hráči si přihrávají • Třetí hráč je zhruba 2m za úroveň hráčů, kteří si přihrávají • Každou přihrávku se třetí hráč snaží vychytat • Trenér hlídá, aby hráči pracovali na všech pozicích 					

Schéma cvičení:

<p>Příjem přihrávky - Co by měl trenér sledovat (nezapomeňte se zaměřit na 2/3 najednou)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paže natažené s lokty mírně pokrčenými 2. Včasné chycení - Chytit míč co nejdříve to je možné, před linií ramen. 3. Oči sledují míč dokud není v dlaních s kontaktem 10 body. <p>Vývoj cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • . <p>Trenér přidá další klíčové faktory ze strany 9, jakmile hráči zvládají situaci pod tlakem.</p>
<p>Vývoj / modifikace cvičení</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. .