Trenérská příručka

Specifická národní témata

Příprava na mlýn

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt

ČESKÉ RAGBY

Obsah

4 Úvod

5 Definice mlýna

6 Klíčové faktory

7 Postupné fáze přípravy na mlýn

8 Fáze 1-sám bez protihráčů na kolenou

9 Fáze 2-sám bez protihráčů na nohou

10 Fáze 3-sám proti stroji/narážeč

11 Fáze 4-jeden proti jednomu

12 Fáze 5-tři proti třem

13 Fáze 6-jako pilíř s druhou řadou a rváček proti stroji

14 Fáze 7-jako druhá řada nebo rváček podporující pilíře proti stroji

15 Fáze 8-v mlýnu z pěti hráčů proti stroji

16 Fáze 9-pět proti pěti

17 Fáze 10-osm proti osmi protihráčům (nebo proti stroji, pokud je počet nízký)

18 Soubor cvičení pro jednotlivé fáze

19 Cvičení Fáze 1

20 Cvičení fáze 2

21 Cvičení fáze 3

22 Cvičení fáze 4

23 Cvičení fáze 5

24 Cvičení fáze 6

25 Cvičení fáze 7

26 Cvičení fáze 8

27 Cvičení fáze 9

28 Cvičení fáze 10

DEFINICE

Účelem mlýna je znovu zahájit hru rychle, bezpečně a fair po menším přestupku nebo zastavení.

Mlýn je tvořen ve hřišti, když se osm hráčů z každého družstva sváže dohromady do třech řad v každém družstvu a zaváží se svými soupeři tak, že hlavy prvních řad jsou zaklesnuty. Toto vytvoří chodbičku, do které mlýnová spojka vhazuje míč tak, aby hráči první řady mohli bojovat o míč zamletím míče kteroukoliv nohou.

Střední čára mlýna nesmí být do 5 metrů od brankové čáry. Mlýn nemůže být utvořen do 5 metrů od pomezní čáry.

Chodbička je prostor mezi dvěma prvními řadami.

Hráč z každého družstva, který vhazuje míč do mlýna, se nazývá mlýnová spojka.

Střední čára je pomyslná čára na zemi v chodbičce pod čarou, kde se dotýkají ramena dvou prvních řad.

Prostřední hráč v každé první řadě je mlynář.

Hráči na každé straně mlynáře jsou pilíři. Leví pilíři jsou „loose-head“. Praví pilíři jsou „tight-head“.

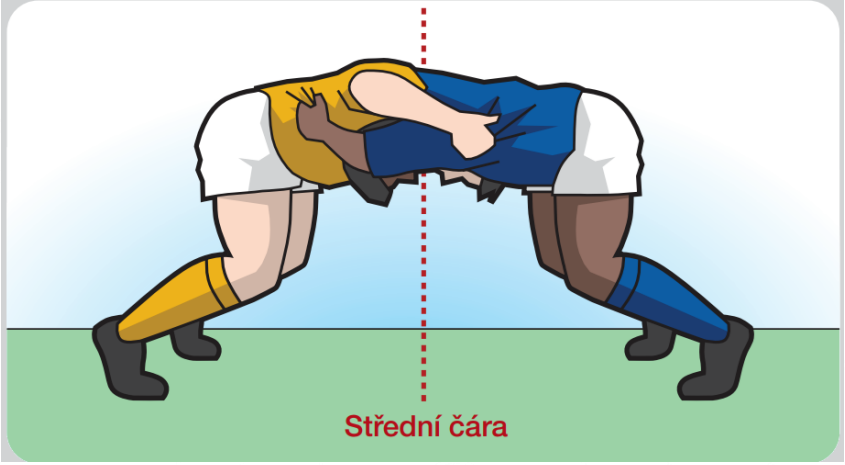
Dva hráči ve druhé řadě, kteří se přivazují na pilíře a mlynáře jsou druhá řada (locks – zámky).

Vnější hráči, kteří se váží na druhou nebo třetí řadu, jsou rváčci.

Hráč ve třetí řadě, který obvykle tlačí do obou hráčů druhé řady je vazač (No. 8). Alternativně se vazač může vázat na jednoho hráče druhé řady a rváčka.

Klíčové faktory

Zásadním klíčovým faktorem v přípravě na mlýn a v následném budování mlýna je **stabilní silová pozice každého hráče.** Každý hráč v mlýnu je **zodpovědný za svou pozici a musí být schopný ji samostatně udržet.**



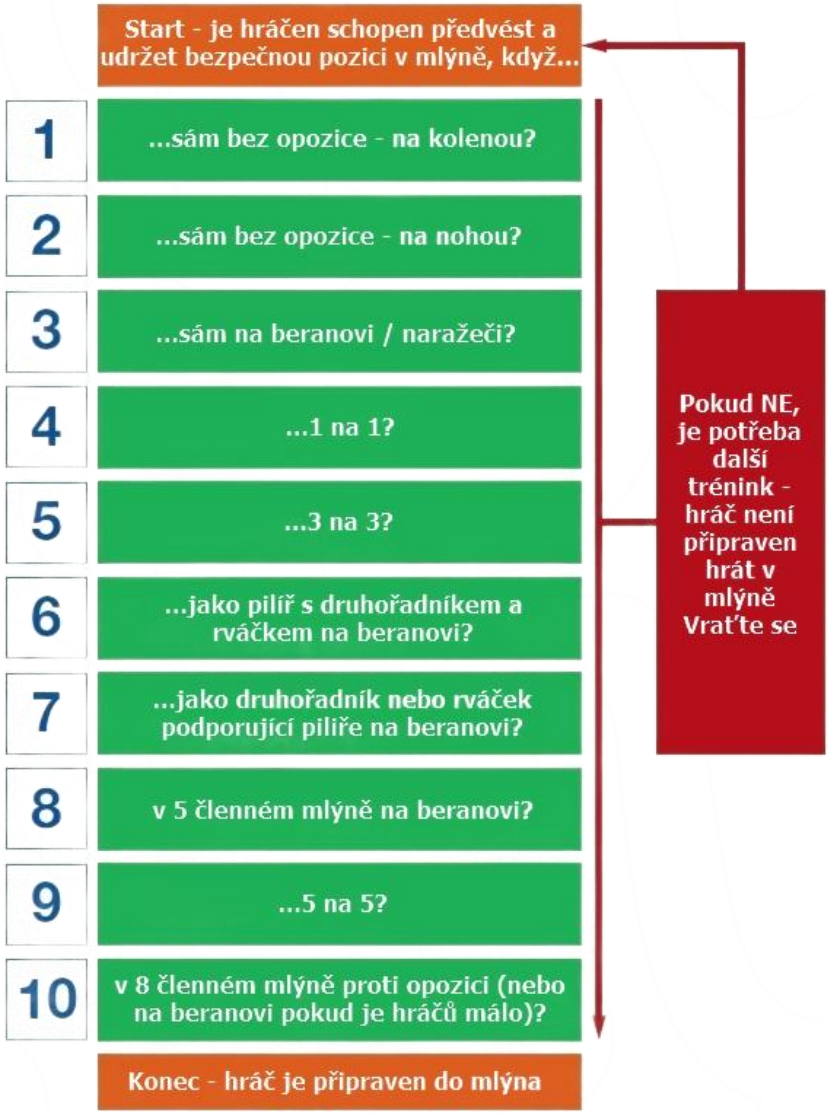
Vybudování a udržení silové pozice zavisí na těchto faktorech:

- **silové a kondiční připravenosti hráče**
- **technické připravenosti hráče**

Obě oblasti spolu samozřejmě souvisí, ale zároveň se jedná o oblasti rozsáhlé, svým zaměřením rozdílné a specifické. Tato trenérská příručka se zabývá z důvodu názornosti pouze **oblastí technickou**, která bude v následujících kapitolách popsána **v několika postupných fázích**.

Pro silovou a kondiční připravenost hráče pro mlýn je nutný specifický silový a kondiční trénink pod vedením zkušeného kondičního trenéra.

Postupné fáze přípravy na mlýn



Sám bez protihráčů-na kolenou

Klíčové body pro hráče

- Hlava v neutrální poloze
- Lopatky dozadu
- Hrudník vypnout
- Hrudník před kolena
- Pevné břicho (aktivované břišní svaly)
- Boky vykloněné (hýždě směřují ven/nahoru

Tipy pro trenéry

- Podporujte všechny hráče v mlýnu, aby si při tréninku posílili oblasti krku a ramen, (viz. kapitoly cvičení v této příručce)
- Pozorujte a analyzujte postavení těla hráče před, v průběhu a po zapojení a příslušným způsobem opravte

Sám bez protihráčů-na nohou

Klíčové body pro hráče

- Kolena mírně pokrčená
- Nohy rozkročené na šířku ramen a směrem dopředu
- Váha na bříškách chodidel

Sám proti stroji/narážeči

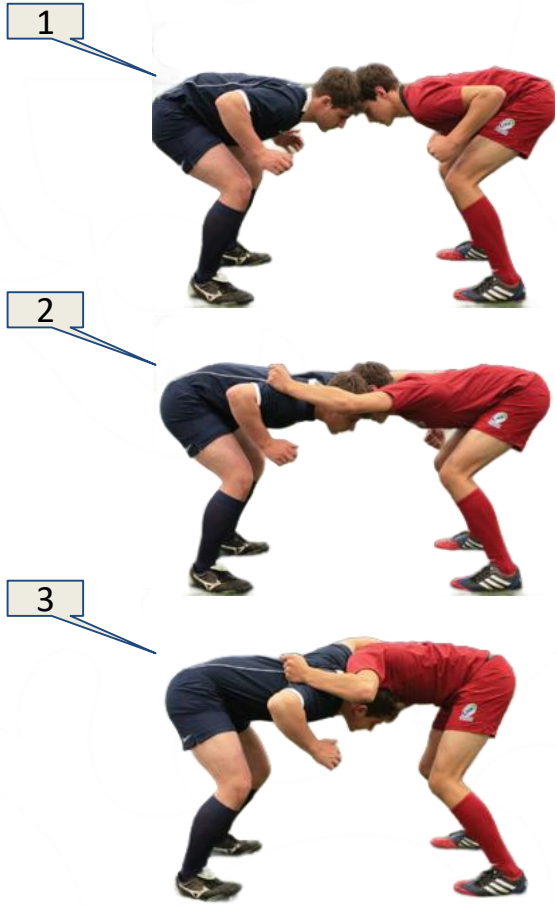
Klíčové body pro hráče

- Při zapojení je těžké udržovat bezpečnou, pevnou a stabilní pozici těla a zároveň se bezpečně svázat se strojem

Tipy pro trenéry

- Cvičit pomocí správného procesu svázání
- Zkontrolujte, zdali jsou záda plochá a hlava v neutrální poloze. Je-li hlava dole, tělo bude následovat. Je-li hlava příliš vysoko, existuje zde riziko nárazu hlavy do ramene protihráče, čímž se vytváří tlak na krk

Jeden proti jednomu



Klíčové body pro hráče

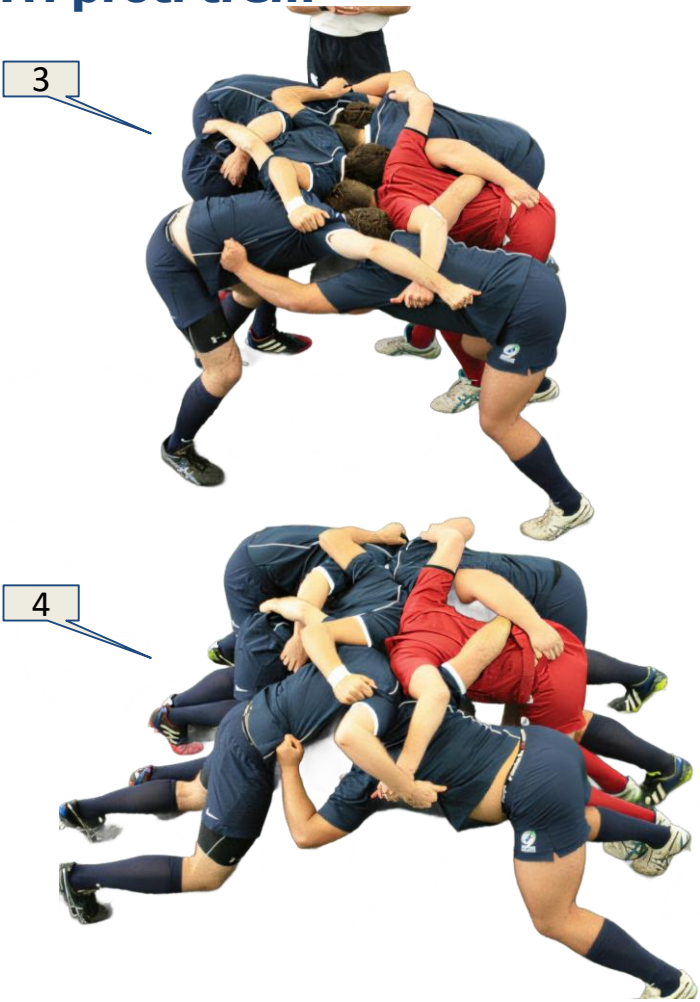
- Ve fázi přikrčení se snažit o polohu "ucho vedle ucha" s protihráčem
- Zapojit se po dodržení správného pořadí a až po pokynu rozhodčího
- Svázat se s protihráčem podle pravidel
- Při svázání je těžké udržovat bezpečnou, pevnou a stabilní pozici těla

Tipy pro trenéry

- Zkontrolovat, zdali se hráči svázali podle pravidel

Tři proti třem

Tři proti třem



Klíčové body pro hráče

- Svázat se s protihráči i spoluhráči podle pravidel
- Netlačte, dokud není míč uvnitř

Tipy pro trenéry

- Zajistit, aby se hráči svazovali s protihráči i spoluhráči podle pravidel

ČESKÉ RAGBY

Specifická národní témata

Klíčové faktory v přípravě na mlýn-fáze 6

Jako pilíř s druhou řadou a rváček proti stroji

Jako pilíř s druhou řadou a rváček proti stroji

Klíčové body pro hráče

- Svázat se bezpečně se stroje
- Každý hráč je zodpovědný za svou pozici

Tipy pro trenéry

- Kontrolujte, aby hráči dodržovali správnou pozici

Jako druhá řada nebo rváček podporující pilíře proti stroji

Jako druhá řada nebo rváček podporující pilíře proti stroji

Klíčové body pro hráče

- Svázat se bezpečně se strojem
- Druhá řada nebo rváček netlačí směrem dolů

Tipy pro trenéry

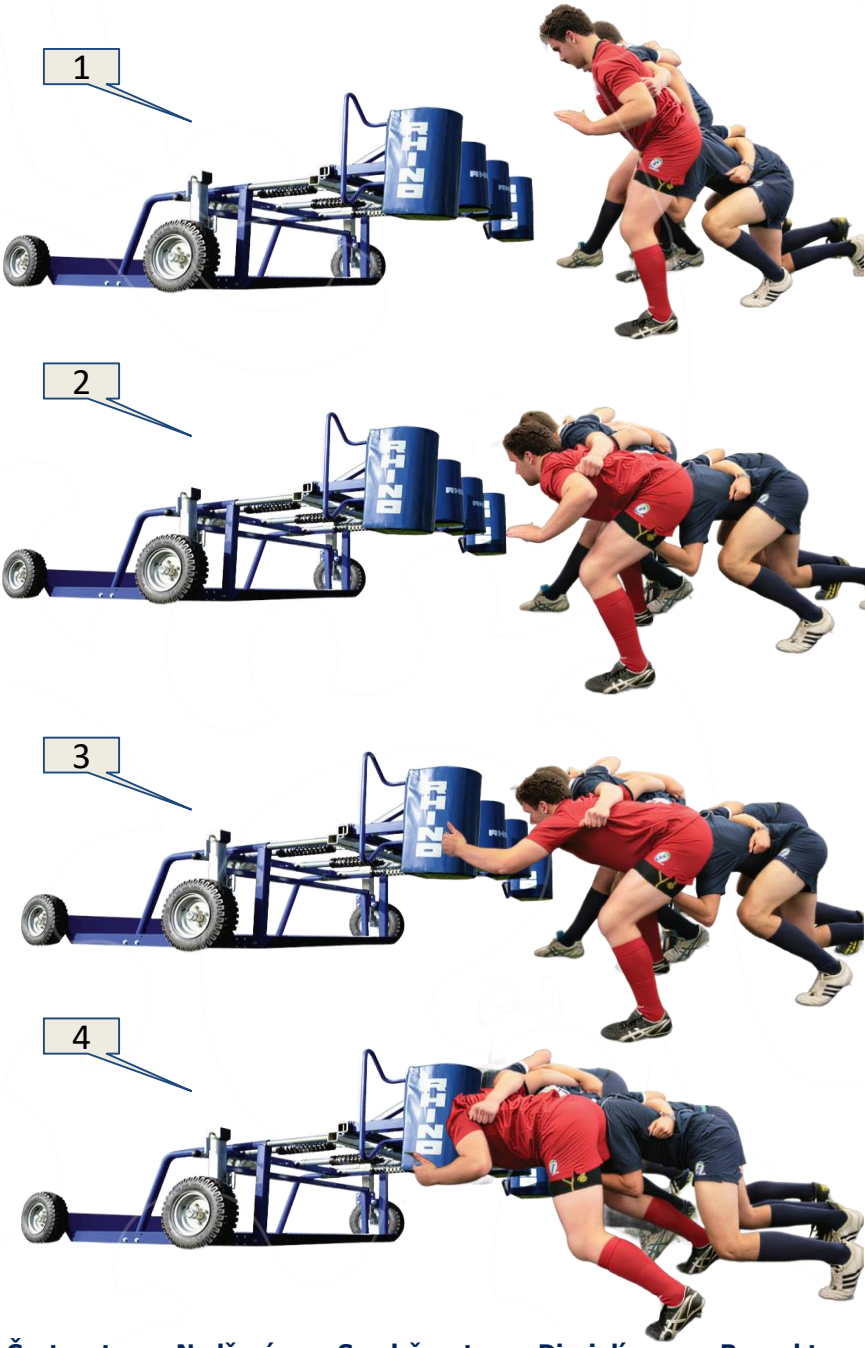
- Kontrolujte loket druhé řady nebo rváčka-nesmí táhnout dolů pilíře

ČESKÉ RAGBY

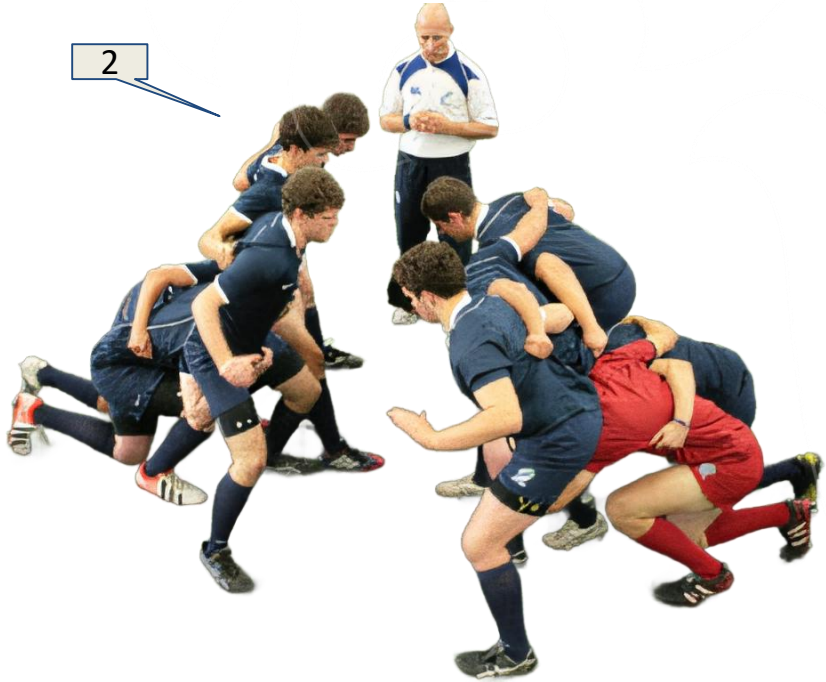
Specifická národní témata

Klíčové faktory v přípravě na mlýn-fáze 8

V mlýnu z pěti hráčů proti stroji



Pět proti pěti



ČESKÉ RAGBY

Specifická národní témata

Klíčové faktory v přípravě na mlýn-fáze 9

Pět proti pěti

Pět proti pěti

Osm proti osmi proti protihráčům (nebo proti stroji, pokud je počet hráčů nízký)

Osm proti osmi proti protihráčům (nebo proti stroji, pokud je počet hráčů nízký)

Soubor cvičení pro jednotlivé fáze

Tréninková aktivita	Silová pozice-klíčové body
Cíl	Budování silové pozice

Potřebné vybavení:

Míče	0	Válce	0	Plocha	5
Terčíky	0	Skládací obleky	0	Počet hráčů	1
Narážeče	0	Rozlišovací dresy	0	Čas	10

Popis cvičení

- Budování silové pozice klíčový bod za klíčovým bodem
- Hráč opakuje postupné budování silové pozice

Co by měl trenér sledovat

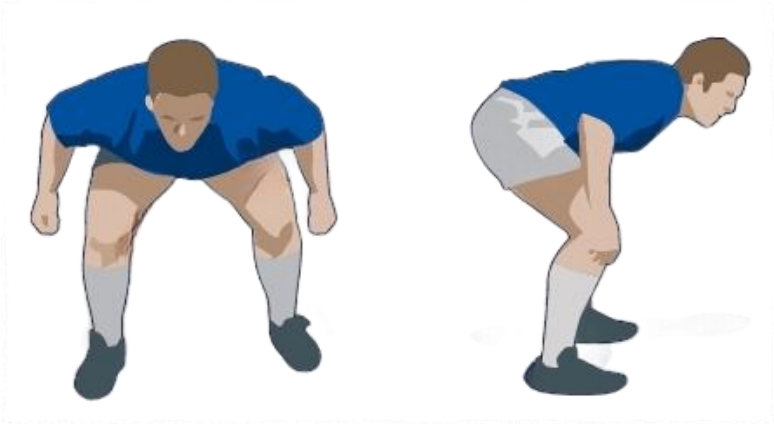
- Dodržení klíčových bodů silové pozice:
  - Vytvořit jistý kontakt se zemí
  - Postoj na šíři ramen
  - Lehký náklek
  - Neutrální poloha pánve
  - Aktivované břicho
  - Otevřený hrudník
  - Pozice “motorkáře”
  - Zamčená ramena
  - Neutrální pozice hlavy

Vývoj cvičení

- Je možné začít v kleče
- Zvětšit/zmenšit …..

Vývoj/modifikace cvičení

- Začít ….



Specifická národní témata

Obsah

CZECH RUGBY
RHINO

CZECH RUGBY
RHINO

Obsah

ČESKÉ RAGBY

ČESKÉ RAGBY

Specifická národní témata

Úvod

ČESKÉ RAGBY

Klíčová národní témata

Poznámky

ČESKÉ RAGBY

Klíčová národní témata

Poznámky

ČESKÉ RAGBY

Trenérská příručka

Specifická národní témata

Příprava na mlýn

Autor Roman Šuster, recenze Metodická komise ČSRU,
redakční úpravy a grafická úprava Roman Šuster,
fotografie Martin Flousek a Roman Šuster

www.rugbyunion.cz

Copyright Česká rugbyová unie, z. s. 2025/4

ČESKÉ RAGBY

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt