



Trenérská příručka

Specifická národní témata

KOPÁNÍ V RAGBY

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



**ČESKÉ
RAGBY**

Obsah

- 4 Úvod
- 5 Druhy kopů
- 6 Odkop
- 7 Překop
- 8 Pokop - drncák
- 9 Kop od mlýnové spojky
- 10 Kop odrazem
- 11 Kop na branku



Videa a další materiály naleznete na:

www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



ČESKÉ
RAGBY

Úvod

Kopání do ragbyového míče je základní dovedností v ragby, kterou hráči využívají k různým účelům, jako je skórování bodů, kopy zahajující, taktické kopy k získání území nebo překonání obrany.

Technika kopání se liší podle typu kopu a situace ve hře. Dobrý kopající hráč musí mít nejen přesnost, ale také sílu a správný odhad vzdálenosti a úhlu. Každá technika vyžaduje praxi a přesnost. Správné provedení kopu může výrazně ovlivnit průběh hry a výsledek. Hráči by měli věnovat čas tréninku všech těchto technik, aby byli schopni reagovat na různé herní situace.



Druhy kopů

- **odkop**
 - přes špičku (*Punt*)
 - spirálový (*Torpedo*)
 - zatočený (*Banana*)
- **překop**
 - nízký (*Chip and Chase*)
 - vysoký (*Up and under*)
- **pokop - drncák** (*Grubber*)
- **kop od mlýnové spojky**
 - vysoký (*Box*)
 - odkop (*Exit*)
- **kop odrazem** (*Drop*)
 - zahajující
 - na branku
- **kop na branku** (*Place*)

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Odkop

Hráč drží míč v rukou a kopne ho, aniž by se dotkl země. Tento kop se často používá při obranných situacích, aby se tým dostal z nebezpečné zóny nebo při výkopech ze hry.

Před kopem:

- zaujmout vyváženou, stabilní a silnou polohu těla
- držte jejich protější rameno dopředu:
- pokud kopete pravou nohou - levé rameno;
- pokud kopete levou nohou - pravé rameno
- držte míč oběma rukama s jedním bodem namířeným na nohu a druhým na oblohu
- natáhněte ruce volně dopředu
- udržujte jejich jádro silné, pak natáhněte nohu ohnutím kyčle a kolena
- pusťte míč na nohu a udržujte postoj s tělesnou váhou mírně dopředu, hlava nakloněna, oči sledují místo dotyku

Během kopu:

- vykročte nekopací nohou, která by měla být ve směru s cílem
- uvolněte nohu natažením kyčle a kolena
- držte hlavu dolů a dopředu
- bod dotyku na špičce míče v horní části nártu (tkaničky boty), přičemž prsty směřují k zemi
- zaměřte se na střed míče, abyste dosáhli optimálního letu
- pokračovat v pohybu rychlostí nohou prostřednictvím kontaktu

Po kopu:

- pohyb těla a kopací nohy směrem k cíli (několik kroků)
- opačná paže se pohybuje od směru cíle k míči, abyste udrželi rovnováhu a směr
- držte hlavu skloněnou dopředu, dokud nebude dokončen dotyk s míčem a pohyb směrem k cíli

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Překop

Vysoký kop, který se snaží dostat míč co nejvýše, aby měli spoluhráči šanci doběhnout k míči a případně ho zachytit nebo získat zpět.

Před kopem:

- držte míč oběma rukama před sebou

Při kopu:

- kopněte do spodní části míče nártem dominantní nohy tak, aby letěl vysoko do vzduchu

Po kopu:

- pohyb těla a kopací nohy směrem k cíli

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Pokop

Tento kop se často používá v útočných situacích, aby zmátl obranu a vytvořil příležitost pro získání míče. Hráč kopne míč nízko po zemi tak, aby se odrážel a ztěžoval jeho chycení soupeři.

Před kopem:

- držte míč oběma rukama
- mírně se nakloňte dopředu

Při kopu:

- kopněte do míče nártem nohy směrem dolů, aby zůstal nízko a skákal po zemi

Po kopu:

- pohyb těla a kopací nohy směrem k cíli (několik kroků)
- držte hlavu skloněnou dopředu, dokud nebude dokončen dotyk s míčem a pohyb směrem k cíli

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Kop od mlýnové spojky

Tento kop je prováděn z pozice za ruckem nebo maulem a obvykle ho provádí mlýnová spojka. Míč je kopnutý vysoko a daleko, často směrem k okraji hřiště, aby dal týmu čas na vytvoření tlaku na soupeře.

Před kopem:

- kopáč stojí za ruckem nebo maulem
- nohy jsou mírně rozkročené, přičemž jedna noha (kopací) je mírně před druhou
- míč je držen oběma rukama, palce a prsty jsou rozprostřeny kolem míče
- kopáč se mírně ohne v kolenou a zádech
- hlavu má zvednutou a sleduje prostor, kam chce míč kopnout

Při kopu:

- míč je spuštěn směrem k zemi z výšky, která odpovídá pohodlné výšce kopu (zhruba z výšky pasu) tak, aby se při kopu otáčel mírně dozadu
- kopací noha se pohybuje přímo podél osy těla
- kontakt s míčem je v jeho spodní části, což umožňuje míči získat výšku a vzdálenost

Po kopu:

- kopací noha pokračuje přirozeným pohybem nahoru a dopředu
- držte hlavu skloněnou dopředu, dokud nebude dokončen dotyk s míčem a pohyb

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Kop od mlýnové spojky

KOPÁNÍ | Specifická národní témata

Kop odrazem (Drop)

Kop během hry, kdy hráč upustí míč na zem a kopne ho po jeho odrazu. Úspěšný kop přináší tři body.

Také se používá při zahajovacích výkopech z poloviny hřiště a výkopech z obranného území a brankoviště.

Před kopem:

- stabilní postoj
- váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy
- držte míč oběma rukama před sebou

Při kopu:

- míč pustit špičkou dolů a nechat odrazit od země
- ihned po odrazu kopněte míč nártem dominantní nohy
- zaměřte se na střed míče, aby letěl rovně a měl správnou výšku

Po kopu:

- pohyb těla a kopací nohy směrem k cíli (několik kroků)
- opačná paže se pohybuje od směru cíle k míči, abyste udrželi rovnováhu a směr
- držte hlavu skloněnou dopředu, dokud nebude dokončen dotyk s míčem a pohyb směrem k cíli

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani



Kop na branku (Place kick)

Tento kop se používá při pokusu o proměnění trestného kopu nebo po položení pětky.



Před kopem:

- umístěte míč na zem na speciální stojan (kopátko)
- odstupte od míče a postavte se mírně stranou
- rozběhněte se k míči, přičemž poslední krok by měl být delší, abyste získali více síly

Při kopu:

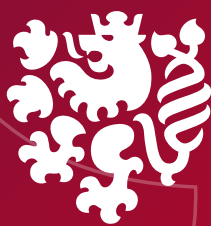
- kopněte do míče nártem dominantní nohy
- stojnou nohou došlápněte vedle kopátka
- zaměřte se na střed spodní části míče pro dosažení maximální vzdálenosti a výšky

Po kopu:

- pohyb těla a kopací nohy směrem k cíli (několik kroků)
- opačná paže se pohybuje od směru cíle k míči, abyste udrželi rovnováhu a směr
- držte hlavu skloněnou dopředu, dokud nebude dokončen dotyk s míčem a pohyb směrem k cíli

Video: www.rugbyunion.cz/specificka-narodni-temata/kopani





**ČESKÉ
RAGBY**

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt