



PRACOVNÍ VERZE

Trenérská příručka
Specifická národní témata

PŘÍPRAVA NA AUT

Čestnost · Nadšení · Soudržnost · Disciplína · Respekt



**ČESKÉ
RAGBY**

https://rise.articulate.com/share/bJnezT3OdS07DL0Sx1Ka2UiH0BpxR4Vm#/lessons/35fa_dOpJZvo4bcxLZ7miPTw_xBj1Pcn

Tento průvodce vám poskytne informace, které pomohou podpořit a rozvíjet vaše hráče znalostí pravidel pro mládež, jednotlivých základních pohybů a postupů, které rozvíjejí kompetence v házení zvedání a skákání.

Při tréninku autů, je třeba brát v úvahu fyzickou náročnost zvedání a skákání a během všech praktických tréninků je třeba dodržovat program rozcvičení ACTIVATE, aby byla zajištěna efektivní příprava a dlouhodobý rozvoj hráčů.

Vek	U8	U10	U12	U14	U16	U18/dospeli
Soutezni?						ano
Zvedani?						ano
Kolik hracu?						Max-13
Maul?						ano
vzdálenost od aut						5m
další pravidla						-
další pravidla						-

Porozumění věku a fázi (zkušenostem) hráčů poskytuje trenérům rámec pro plánování a přizpůsobení vhodných postupů a aktivit.

Pokud je kterákoli z následujících aktivit pro zúčastněné hráče nebezpečná, měla by být okamžitě přerušena a upravena!

Kapitola 1.

Prvky autu - Autové vhazování

„Základním principem při nácviku jakékoliv dovednosti je vytvořit proces založený na jedné nebo dvou vědomých myšlenkách, které vám umožní podvědomě provádět několik dalších činností.“

Autové vhazování, které obvykle provádí mlynář, je individuální dovednost, při níž má hráč kontrolu nad načasováním pohybu. To znamená, že tuto dovednost lze trénovat a zdokonalovat individuálně.

Příprava (setup)

Důsledný proces přípravy umožňuje házeči vybudovat si rutinu a soustředit se na provedení pod tlakem.

Držení míče

Pro praváky

Pravá ruka

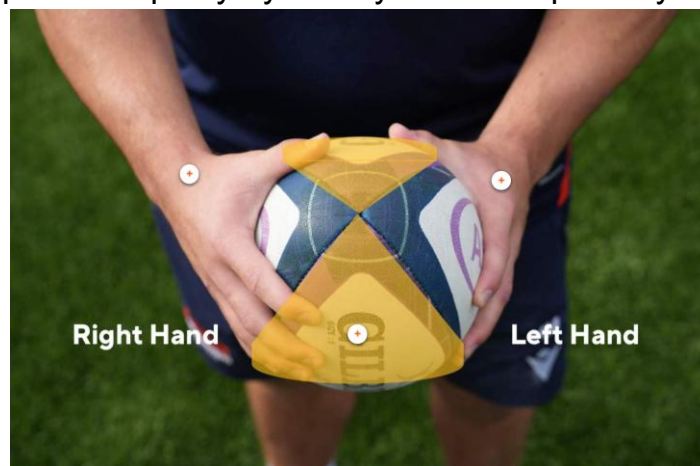
Silová ruka by měla být umístěna blíže k zadní části míče, prsty napříč švy.

Levá ruka

Měla by být více vpředu, palec pod míčem, co nejbližší středu. Pravá ruka působí proti levému palci a vytváří rotaci.

Panely

Pro dosažení optimální spirály by měl být míč uchopen díly nahoře a dole a



švy diagonálně.

Příprava

Před vhozením

Vizuální srovnání míče před sebou a kontrola držení míče

1. Poloha těla

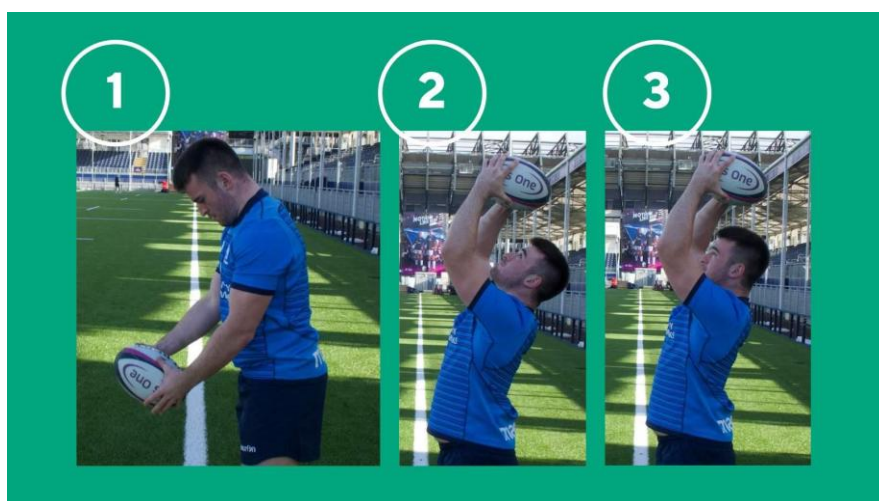
- Postavte se vzpřímeně, vypněte hrud'
- Zapojte střed těla
- Kolena pokrčená
- Nohy na šířku ramen
- Lokty zůstávají na šířku ramen, tím se zlepší opakovatelnost pohybu.

2. Držení míče

Ujistěte se, že je míč držen dostatečně vysoko nad hlavou, v poloze, která je pro házejícího pohodlná, oči na cíli

3. Srovnání míče

Vizuální srovnání míče nad hlavou. Po celou dobu hodu se snažte udržet míč nad středem těla. Špička míče by měla mířit na cíl.



Vhození

Vhození by mělo být plynulé a kontrolované a zároveň by měl míč získat potřebnou energii. Pohyb má 3 fáze; flexe, extenze, vypuštění.



1. Flexe

Pro vytvoření hybnosti by první pohyb měl být směrem dozadu.

2. Extenze

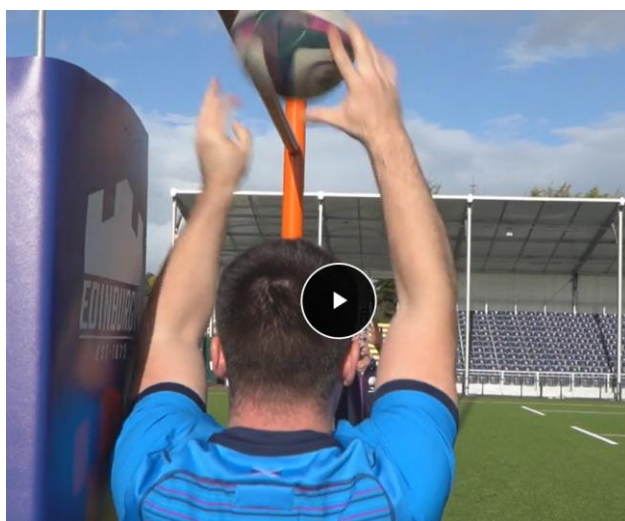
Následuje plynulý přechod vpřed směrem k cíli

3. Vypuštění

Před vypuštěním by se měly lokty úplně propnout natáhnout, aby se dosáhlo potřebné síly dokončil se hod.

Rotace

1. Házející by měl usilovat o to, aby rotace vycházela výhradně z rukou a zbytek těla zůstal v rovině a v ose s cílem.
2. Rotace dosáhneme tím, že prsty pravé ruky na horní straně míče působí proti palci levé ruky na spodní straně míče (pokud vahzuje pravák). V okamžiku odhození by se měl míč jako poslední dotýkat ukazováček pravé ruky, přičemž oba palce se otáčejí směrem ven.
3. Pohyb palců směrem ven při odhození by měl fungovat společně s pohybem zápěstí směrem dovnitř. Tento stlačující pohyb doprovázený dokončením s rukama a tělem směřujícími k cíli vytvoří pravidelnou rotaci, kterou lze provádět opakovaně.



Dokončení

Hod by měl být dokončen s rukama plně nataženými rukama směřujícími k cíli.

Po odhození je třeba vynaložit veškeré úsilí, aby ruce zůstaly vysoko a tělo v rovině.

V této pozici lze setrvat, dokud skokan míč nechytí.



Aktivity pro rozvoj házení

V této části jsme pro vás připravili výběr aktivit, které rozvíjejí různé aspekty házení. S těmito aktivitami lze seznámit hráče, aby je mohli trénovat ve svém volném čase mimo trénink nebo v období těsně před zahájením tréninku.

Gymnastické míčové aktivity

Aktivity v leže



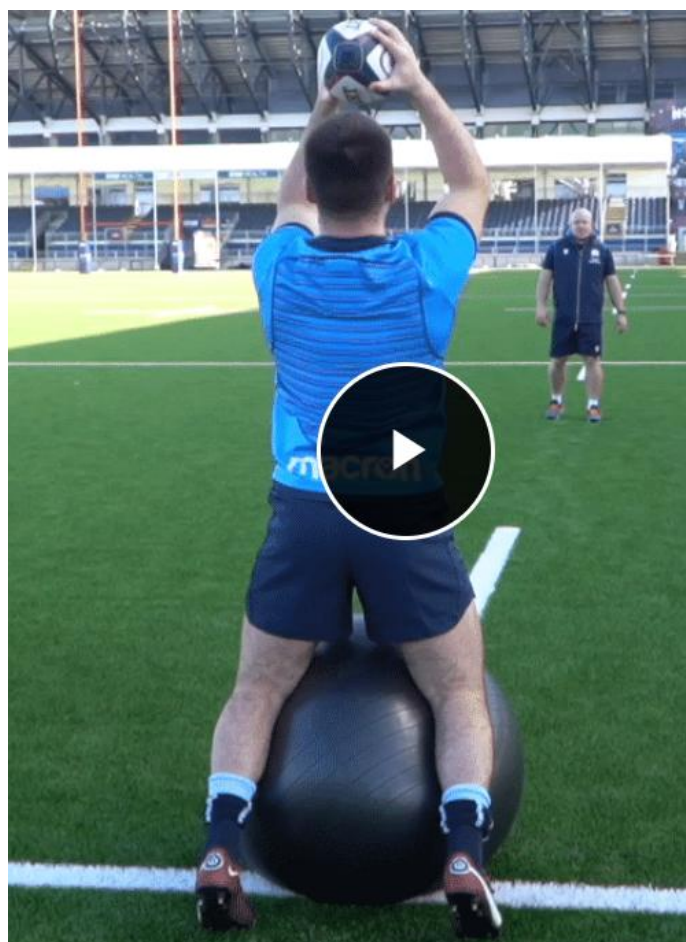
Ležením na gymnastickém míči se izoluje horní část těla a jádro, izolovaný rozvoj horní části těla pomáhá důslednému nácviku.

Na co pozor: Dodržet stejný postup přípravy a držení míče jako při hodu vestoje; snažte se o plynulý, ale silný pohyb.

KROKY:

- místo gymnastického míče použijte skládací válec
- Postupně zvyšujte výšku hodu
- Využívejte různé typy a hmotnosti míčků

Aktivity se sníženou rovnováhou



Na co pozor:

Jsou nějaké prvky techniky hodu, které se při zhoršení rovnováhy poruší? Pokud ano, pak je třeba obtížnost nácviku snížit. Činnosti, které vyžadují rovnováhu při provádění izolované dovednosti, jako je házení, zvyšují psychickou zátěž cvičence. Aktivity se zhoršenou rovnováhou také rozvíjejí fyzické vlastnosti, jako je zapojení středu těla a držení těla.

Zaměření na dokončení



Hráč se musí snažit dokončit pohyb s rukama nahoře a s vypnutou hrudí..
Musí se vyvarovat předklonu a spouštění rukou dolů.

Cvičení s posilovacími gumami (fotky)



Míření na cíl



Na co pozor: Důsledné dodržení jednotlivých prvků: držení míče jeho srovnání a postoj. Buďte kreativní s cíli v přiměřené výšce a vzdálenosti (jak vysoko mohou vaši hráči zvedat skokany vašeho týmu??).

KROKY

- Propojte s kondičními cvičeními, abyste zvýšili náročnost únavou.
- Využijte terče v okolí vašeho klubu
- Vytvořte soutěž mezi hráči stanovením výzev (vzdálenost, přesnost, množství povedených hodů).

HODNOCENÍ

Situační - trenink a hry

Proces a technika jsou důležitější než výsledek

Chvalte dobré, ignorujte špatné.

Příklad některých oblastí, které by mohly vést k technickým a psychologickým „nápravám“ při práci s házeči.

negativní		pozitivní
Shrbený	držení těla	Vzpřímené
Propadlý/uvolněnýhrudník	tělo	Vypnutá hrud'
Rychlý	rychlost	Řízený, pod kontrolou
Zbrklý	čas	Čas vidět, rozhodnout se, provést
Otáčí se	Trup	Pohyb směrem k cíli
Narovnává se	nohy	pokrčená kolena
Addukce	Hlavní pohyb	Flexe
nepřítomný	Uvědomění	pozorný
Úzkost	Emocionální stav	Nadšení

Kapitola 2.

Prvky autu - Skok/chytání/předávání míče

Kvalitní skoky, zvedání, házení a předávání míče jsou základem efektivního autu.

Každý efektivní tým potřebuje několik hráčů, kteří umí skákat i zvedat. Všichni hráči druhé a třetí řady by měli usilovat o to, aby byli zdatní v obou těchto dovednostech.

Tato část příručky se zaměří na roli skokana a klíčové dovednosti/techniky skoku, chytání a předávání míče na devítku.

Skok

Technika skoku

Výchozí pozice

Mírně rozkročný postoj. pokrčená kolena s chodidly pod těžištěm.

Skok

- Hráč se odrazí z výchozí pozice vzhůru
 - (Cílem je 30 cm na pomoc zvedajícího) 30 cm před zapojením zadního zvedače .
- Žádný dvojskok, pohyb musí vycházet z nohou, pak ze středu těla, s se zapojením paží.
 - Krok - odraz (NE krok/poskok/odraz)
- Ruce synchronizované s pohybem nohou, žádné pomocné souhyby .
- Ujistěte se, že je tělo ve vzduchu rovné a nohy pevně semknuté, špičky směřují k zemi.
- Chodidla pod těžištěm

Skok a chycení

- Ruce nad lokty a lokty nad boky.
- Dlaně směřují k míči
- Trčte dlaně směrem k míči, chyťte deseti prsty "Ruce v poutech".

Dokončení

- Dopadněte na obě nohy pod těžištěm s dobře rozloženou váhou.
- Zůstávejte se čelem k házejícímu

1. Obrázek ukazuje skokana s připravenými zvedači. Cílem tohoto skoku by bylo dostat se do vzduchu co nejrychleji pro rychlé ploché vhazování.



Klíčové body

- Skokan má oční kontakt s mlynářem
- Skokan má ruce nad lokty a lokty nad boky.
- Skokan má mírně rozkročený postoj. kolena jsou pokrčená, chodidla pod těžištěm. V ideálním případě musí tento skokan dřepnout o něco níže, aby byl schopen efektivně skákat.
- Přední zvedač se staví s opačnou nohou dopředu než skokani
- Zadní zvedač se staví se stejným postavením chodidla jako skokan.

2. Níže jsou uvedeny dvě poněkud dynamičtější skokové aktivity. Skokani a zvedači jsou "rozestoupení", což umožňuje skokanům a zvedačům pohybovat se do prostoru a skákat. Typ hodu se může lišit, pokud jde dopředu (rychlý a plochý), zůstává na místě (hod a pak skok) nebo hod dozadu (letmý lob).



Na co pozor:

- Skokan "zůstává ve spojení" se zvedači
- Zaměřte se na zachování stejného provedení, abyste si ho osvojili

Aktivity pro rozvoj skákání

4 Kuželový závod o prostor se zvednutím



Na co pozor: Plynulý pohyb mezi zvedači a skokany zajišťující dostatek prostoru pro skákání skokanů a jejich zvedání při skoku.

Trenér vyvolá barvy kuželů, věže musí na vyvolání reagovat a skočit na poslední barvu.

Přizpůsobení:

- S míčem,
- Odstraňte kužely, věže si najdou vlastní prostor.
- Soutěž a důsledky
- Zaměřte se na co nejkvalitnější skok a zvedání

Pogo skoky, skoky na jedné noze



Cvičení " Dead Leg " (mrtvá noha)

Na co pozor: Sledujte koordinaci a přesnost pohybů, zahájení pohybu z vnější nohy.

Přizpůsobení: Pohyb dozadu

Skoky snožmo

Na co pozor: Sledujte, kam míří palce u nohou a koordinovaný pohyb včetně paží, Snažte se vyskočit do výšky 30 cm.

Přizpůsobení: Sloučení obou aktivit

Aktivita s jedním předním zvedačem (trénink pro skokana)



Na co pozor: Přesné umístění nohou pro výbušný odraz, pevný střed těla a koordinovaný pohyb s pažemi, snaha o výskok do 30 cm při zachování pevné pozice ve vzduchu.

4 Kuželový závod do prostoru



Na co pozor: Přesnost a povědomí o práci nohou, reakční doba. Rychlost po zemi a poté rychlost do vzduchu

Přizpůsobení: Varianty startovní pozice, volání jedné barvy, 1 hráč volá a ostatní reagují.

Kapitola 3. Chytání a přihrávka na 9

- Zaměřte se na rychlost a přesnost přihrávky ze vzpažení (OFF THE TOP - OTT)
- Důležitý je pohyb prstů a zápěstí, vyhněte se pohybu z loktů (dává čas obraně).
- zvedači mohou pomoci skokanům s relevantní zpětnou vazbou týkající se jejich postavy.
- Snažte se mířit na 9 v pohybu (vepředu).

Cvičení

Klečení ("Brankářská aktivita")
na Bosu/skládacím válci (Brankářská aktivita)



Na co pozor: Čisté chytání ve vzpažení

Přizpůsobení

- Na míči/skládacím válci
- rozptylování bazénovou nudlí
- Nárazy s bosu
- Změňte pozici skokana
- Cvičení ve vzduchu
- Vyrušit/odvést pozornost chytáče štítem/nudlí/rukou
- Jednou rukou (ne všechny hody budou dokonalé.)

Kapitola 4. Zvedání

Trénink efektivních zvedačů je zásadní pro schopnost zvednout skokany do vzduchu, bezpečně je dostat dolů a vytvořit základ pro útočení.



Přední úchop

- Uchopte těsně pod stehny, nad kolenem.
- (pre-grip) Začínáte trénování od situace, kdy se zvedač skokana od počátku drží, ale , ale rozvíjejte schopnost pohybovat se a zároveň zvedat.
- Podřep (rovná záda)
- Jedna noha vpřed(split stance)



Zvedání vpředu

- Rychlé nohy, snažte se být se zadním zvedačem co nejbližší sobě.
- Silný úchop dolních kvadricepsů



Zadní úchop

- Umístění rukou těsně pod hýžděmi skokana
- Začněte o něco níže a sklouzněte až k přirozenému záhybu hýždí.
- Jedna noha vpřed, podřep, připraven k explozivnímu pohybu.
- Nohy podle skokana, aby se zvedač dostal dostatečně blízko.



Zvedání zezadu

- Zvedněte skokana výbušně a zároveň vykročte vpřed.
- Snaha o propnuté paže.
- Současně s předním zvedačem, co nejbližše sobě.
- Ruce pod hýžděmi tvořící sedadlo pro skokana.

Izolované zvedací cviky



Cvičební gumy a medicinbaly

Na co pozor

- cvičební gumy - Snažte se o plynulý dynamický pohyb nohou s rukama až do propnutí.
- Zelenou gumu lze použít k izometrickému (statickému) držení pro budování síly horní části těla.
- Mělo by se jednat o „tlakové cvičení“.

KROK

- Z cvičební gumy/medicimbalu přejděte rovnou do zdvihu.
- 3 série po 6 opakováních jako součást „zvedacího okruhu“.
- Házení medicinbalem přes tyč nebo do dálky - Mohli byste soutěžit s ostatními hráči?
- Mohli by 2 hráči najít způsob, jak zvednout zelenou gumu?
- Mohli byste využít cvičební gumy k izolaci pohybu při tlaku na ramena.



Na co pozor: Umístění rukou, načasování, koordinaci a „chytání“ při kopírování pohybu skokana.

KROK

- Práce ve čtyřech
- Použijte břevno branky k přehození míče.
- Použijte fotbalový míč (větší odraz, menší váha).
- Použijte jako bezprostřední nácvik před zvednutím, 2 zvednutí medicinbalu přímo do zvedajícího hráče.
- Dynamická aktivita Pivot, pracujte ve trojicích a jeden hráč se střídá, aby zvedl míč z každé strany.
- Další hráč by mohl držet míč ve vhodné výšce, aby se procvičil výbušný zdvih.



Na co pozor:

Při práci ve dvojici se zaměřte na to, aby byl skládací pytel během zdvihu zcela svislý.

KROK:

- Vyzvěte dvojici, aby výbušně vyhodila skládací pytel a opět ho chytila ve svislé poloze.
- Mohli byste kolem skládacího pytle přidat pásku pro vizuální orientaci umístění rukou.
- Trenér nebo jiný hráč by mohl skládací pytel zvednout a svisle jej upustit, aby pomohl s načasováním prvku zvedání.

Dynamické zvedací cvičení zahrnující skokana



Na co pozor:

- Skokan se pohybuje na „spoušti“ zvedačů
- Snažte se o rychlost po zemi a poté vyskočte přímo nahoru.
- Zvedači se také snaží o rychlost po zemi.

KROKY /

- Přidejte míč
- Přidejte zrcadlovou opozici, nesoutěžte, dostaňte se do vzduchu.
- Přidejte souboj o míč
- Přidejte „signál“ - 1 = vpřed, 2 = zůstaň na místě, 3 = zpět
- přidejte dalšího skokana; aut ve 4 lidech



Zvedání/skočení Čtverec

Na co pozor: Cílem je, aby skokani reagovali na „signál“ barvy, plynulý pohyb po zemi a koordinovaný skok a zvedání s využitím klíčových bodů shora. Snažte se o 2-3 s udržení nahoře.

KROK:

- Závod s jiným čtvercem
- Přidejte míč
- Mohli byste zavést další sadu vzpěračů za sebou a vytvořit možnost „falešného skoku“.

Po zvednutí



Na co pozor: Po chycení míče se zvedači snaží otočit skokana ve vzduchu a dostat ho na zem do silné stabilní pozice.

- Těsná vnitřní vazba přes nohu skokana nebo kolem jeho pasu.
- Vnější noha vpřed
- Silná pozice zad, aby nedošlo ke stažení na zem nebo rozdělení.
- Skokan má při dopadu jednu nohu vpřed, aby neztratil rovnováhu.

KROK:

- Přidat obranu ve vzduchu nebo na zemi
- Snažte se dostat ke skokanovi a stáhnout ho dolů.