

Dan Beneš – Úvod do RAGBY

5.5.2014 | MUNI, BRNO



RAGBY A JEHO SPECIFIKA

>Definice: Kolektivní, kontaktní sport s oválným míčem

>Verze Ragby: Touch ragby
Tag ragby
ragby league (XIII)
ragby union



> 7's 15's

>Komplexní nároky na hráče blíží se výcviku elitních vojenských jednotek

>Neustále se rozvíjející progresivní sport dle moderních trendů, stále ale zachovávající tradiční základy.



Hodnoty rugby

Respekt –k soupeři, rozhodčímu
Soudržnost
Kamarádství -3. poločas
Týmová práce-sport pro každého
Radost ze hry
Disciplína
Sportovní duch

Programy IRB= www.irb.com

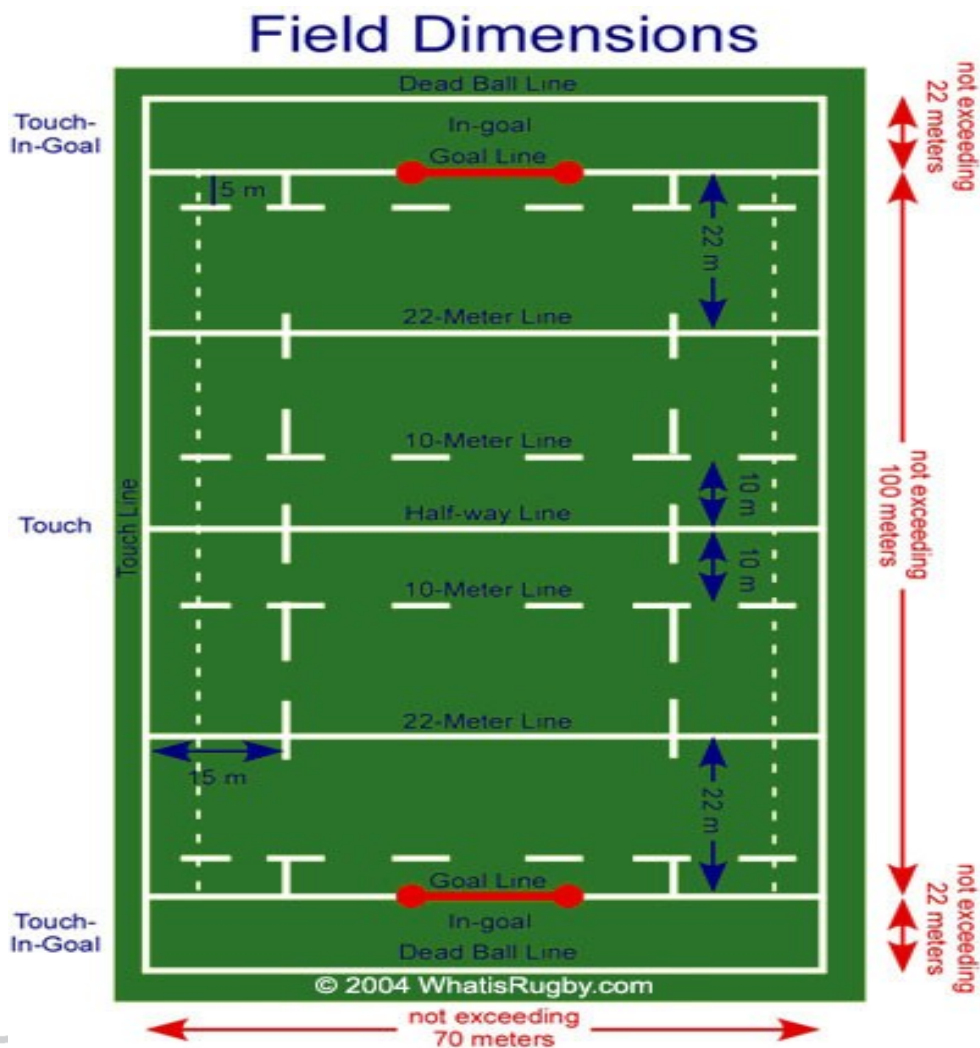


Základní pravidla hry

- >Hřiště daných rozměrů
- >Hrací čas(čistý): 2x40 min
- >Týmy: 15(+7)x15(+7)
- >Účel hry: pomocí nošení, přihrávání a kopání míče dosáhnout více bodů než soupeř
- 3 způsoby skórování:
Položení=5
Konverze, kop po pětce=2
Trestný kop nebo drop=3

Mlýn, aut, výkop
Skládka, ruck, maul

Nezákladnějším pravidlem
je bezpečnost hráčů!



Základní principy hry

- >Boj o míč
- >Jít dopředu
- >Vyvinout tlak na soupeře
- >Zajistit podporu
- >Plynulost hry
- >Bodovat
- >Strategie+taktika=**Princip ROZHODOVÁNÍ HRÁČŮ**



Složení týmu, pozice a role hráčů

- >Specifické role vs. všestrannost
- >Roj, spojky, útok



Historie a vývoj rugby

- >1823 William Web Ellis
- >1863 Blackheath Club
- >1871 kodifikace-rozkol s kopanou vznik RFU, 1. test match
- >1895 spor o placení hráčů-vývoj rugby league
Oddělený vývoj aussie rules, amerického fotbalu
- >Vznik velkých tradic: All Blacks-Bledisloe cup, Barbarians, turnaj 4
Lions Tour, série All Blacks vs Springboks
- >1932 FIRA
- >1987 1. Mistrovství světa
- >1995 profesionalizace, globální dopad RWC 1995

Rozvoj rugby jako celosvětového sportu napříč rasami,
zeměmi, pohlavími a generacemi



Současnost a budoucnost ragby

- > Nejprestižnější soutěže: World Cup, Rugby Championship, Six Nations, Pacific Nations, ENC
- > Super rugby, Heineken Cup, Premiership, Top 14, Celtic league, CEE Cup
- > Více než 3 milióny registrovaných hráčů, IRB žebříček 101 zemí
- > MS 2011 na Novém Zélandě: 48 zápasů, 1,4 mil. na stadiónech, TV sledovanost 4 miliardy
- > Anglie 2015, Japonsko 2019, neustálé zvyšování členské základny



Historie a vývoj ragby u nás

- >1926, Ondřej Sekora, Brno
- >1929, 1. mistrovství ČR
- >1931, 1. test match, Lipsko
- >1965 pohár národů FIRA, Jugoslávie, Rumunsko, Francie
- >1971 ME, skupina A
- >Dukla-práce s talentovanými hráči
- >1991, 1. MS juniorů
- >2002-2008 reprezentace v I. Divizi ME, Ženy 7's



><http://www.rugbyunion.cz/vyznamne-udalosti-ceskeho-ragby-v-bodech>



Současnost a budoucnost u nás

- > 25 klubů v ČR, jen 5-6 má všechny mládežnické kategorie
- > 40. místo v žebříčku IRB
- > Muži divize 2A, U18 skupina B
- > Ženy 7's A skupina
- > Větší důraz na 7's jako olympijský sport, Elitní Akademie
- > Práce s mládeží, zvýšení povědomí o ragby (ČT 4)



Ragby jako olympijský sport

- >Naposledy 1924 v Paříži
- >Organizační důvody
- >Globální úspěch Mistrovství světa a World 7's Series
- >Projekt IRB
- >2016 Rio de Janeiro



Trénink ragby a příprava hráčů

- >Mini ragby, přípravka do 7 let, kategorie po 2 letech do U19
- >reprezentace od U15 po roce do U20

>Složky tréninku:

- > Mentální- charakterová
- > Fyzická (silová, vytrvalostní, rychlostní složka)+nutriční a regenerace
- > Technická (míčová technika, technika běhu, skládky)
- > Strategicko-taktická (rozhodování se podle herního plánu, reakce, pohyb po hřišti)



Fungování ragbyových týmu

>Široké realizační týmy (manažer, sportovní ředitel, hlavní trenér asistent pro roj a útok, kopáče, doktor, fyziolog, videoanalytik, kustod)

>Kádr hráčů: 40-45

>Juniorské týmy-až do U23

>Propracovaná metodologie a struktura formace hráčů

Mentální příprava

2 až 3 fázové tréninky denně

Předzápasová příprava:
Trénink kapitána

Týmová pravidla, kodex,
společné aktivity,
role kapitána
prezentace týmu



Díky za pozornost



KONTAKT

Daniel Beneš

T +420 774162540

E benitorugby@seznam.cz

www.bystrcragby.cz

www.ragby.cz

www.rugbyunion.cz

www.irb.com

www.rugbydump.com

