

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Ragby jako součást školní tělesné výchovy na
středních školách**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Antonín Slavík

Učitelství pro střední školy, obor Tv - Ge

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 11. 4. 2014

Antonín Slavík

.....

vlastnoruční podpis

Rád bych tímto poděkoval svému vedoucímu práce Mgr. Luboši Charvátovi za cenné připomínky, odbornou pomoc a čas věnovaný při konzultacích mé diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat Střední průmyslové škole dopravní v Plzni a všem zúčastněným žákům, kteří se podíleli na realizaci praktické části. Také bych chtěl poděkovat své rodině, která mě po celou dobu mého studia podporovala.

Obsah

1. ÚVOD	4
2. CÍL A ÚKOLY.....	5
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	6
3.1 Co je ragby	6
3.2.1 Historie ragby ve světě	7
3.2.2 Historie ragby v České republice	9
3.3 Podstata hry, způsob boje	12
3.4 Základní pravidla ragby.....	15
3.4 Standardní situace	17
3.4.1 Mlým	17
3.4.2 Aut	17
3.4.3 Rak	17
3.4.4 Maul.....	17
3.4.5 Trestný kop.....	17
3.4.6 Způsob hry.....	17
3.4.7 Způsob bodování	18
3.4.8 Hra proti pravidlům	19
3.5 Charakteristika hry, hráče ragby a herních činností.....	20
3.6 Názvy hráčů a jejich číslování.....	23
3.7 Ragby a mládež	26
4. METODIKA.....	28
5. DIDAKTICKÁ ČÁST	29
5.1 Ukázkové hodiny do tělocvičny.....	29
5.1.1 Ukázková úvodní část	29
5.1.2 Ukázkové hlavní části hodin do tělocvičny.....	31
5.1.3 Ukázkové hlavní části hodin na hřišti.....	50
5.1.4 Závěrečná část.....	66
5.1.5 Doplnňková cvičení.....	66
6. DISKUZE	68
7. ZÁVĚR.....	70
8. RESUMÉ	71
9. LITERATURA	72
PŘÍLOHY.....	74

1. Úvod

Za téma své práce jsem si vybral ragby, protože je to pro mne velice zajímavý sport, který aktivně hraji. Je to sport všestranný, který klade důraz na všeobecnou zdatnost jedince dávajícího bez výhrad celou svou osobnost ve prospěch kolektivu družstva.

Tvrký sport, kde si soupeři nedarují ani centimetr hřiště a přesto si projevují maximální úctu a respekt.

Teoretická část práce je zaměřena na seznámení s hrou ragby, její historií ve světě i u nás, podstatou hry a jejími základními pravidly.

Ragby je rychlý dramatický sport, který je v mnoha evropských zemích součástí školní tělesné výchovy. Sport, kde děti uplatní svou osobnost, naučí se zodpovědnosti, odvaze a bojovnosti, vážit si sebe i druhých.

V současné době naše mládež ztrácí zájem o sport a tělesný pohyb vůbec. Seznámení s ragby jako s všestranným kolektivním sportem může pomoci oživit a zpestřit školní tělesnou výchovu a zároveň být jistou alternativou trávení volného času. Ragby je sport, kde se uplatní každý, v tom je jeho kolektivní krása, rozvíjí schopnost týmové práce, porozumění a vzájemný respekt mezi sportovci.

Didaktická část práce se zaměřuje na možnosti zařazení ragby do tělesné výchovy na středních školách.

2. Cíl a úkoly

Cíl:

Cílem mé práce je seznámení žáků střední školy s ragby a vytvoření ukázkových hodin tělesné výchovy zaměřených na ragby.

Úkoly:

- Studium dané problematiky v odborné literatuře.
- Sepsání teoretické části zabývající se ragby.
- Návrh cvičení, které by se dala zařadit do vyučovacích hodin na středních školách.
- Zajištění místa pro realizaci praktické části.
- Realizace sestavených hodin na střední škole.
- Zhodnocení průběhu realizace a dopracování hodin.
- Konečné zpracování diplomové práce.

3. Teoretická východiska

3.1 Co je ragby

Ragby je kolektivní míčový sport, který se vyvinul na počátku 19. století v Anglii, má společný základ s fotbalem. Smyslem hry je souboj dvou družstev, každé o 15 nebo 7 hráčích, která dodržují fair play a v souladu s pravidly a sportovním duchem musí nesením, přihráváním, kopáním a pokládáním míče do brankoviště získat co nejvíce bodů. Družstvo, které získá větší počet bodů, je vítězem zápasu. Ragby hrají muži i ženy, chlapci i dívky. Více než 5 miliónů lidí od 6 do 60 let po celém světě se pravidelně věnuje tomuto sportu. Různorodá škála dovedností a fyzických předpokladů, které jsou ke hře potřeba, umožňuje hráčům všech postav, věku i schopností se ragby na dané úrovni věnovat. Ragby je sport, který obsahuje fyzický kontakt. Kterýkoliv sport obsahující fyzický kontakt hráčů má neodmyslitelná nebezpečí. Proto a nikoliv navzdory tomu, že je ragby intenzivním fyzickým sportem, existují velká kamarádství před i po utkáních. Dlouhotrvající tradice vzájemné sounáležitosti hráčů soupeřících týmů, bez ohledu na výsledek utkání a sociální souvislosti, zůstávají nejpevnějším základem ragby.

Ragby se stalo plně profesionálním sportem. Udrželo si ale duch a tradice rekreační hry. Zatímco mnoho sportovních tradic je postupem času oslabeno nebo úplně mizí, ragby je hrdé na svou schopnost udržet si vysokou sportovní úroveň, etické chování a fair play.

3.2.1 Historie ragby ve světě

Míčové hry v různých formách najdeme již v historii nejstarších kultur. Na Britských ostrovech se hry podobné fotbalu a ragby hrály zhruba od 12. století. Od 14. do 17. století bylo hraní míčových her tohoto typu dokonce zakázáno četnými zákony. (neproduktivní hraní her odvádělo pozornost od důležitějšího tréninku s lukem)

Moderní vývoj fotbalu a ragby datujeme na počátek 19. století. Právě v tomto období se začíná hra provozovat na školách, aby se podpořil týmový duch a tělesná kondice mladých mužů. Ragby vzniklo v anglickém městečku „Rugby“ na počátku 19. století, kdy jeden žák anglické školy jménem William Webb Ellis vzal při místní oblíbené hře football míč do rukou, proběhl s ním zkoprněnou obranou soupeře a doběhl do brány. Tento způsob hry se vžil a ovlivnil vývoj footballu nejen v Rugby, ale i na jiných školách v Anglii.

Rok 1823, který je zaznamenán na pamětní desce na místní školní zdi, uvádějí anglické prameny jako dobu, kdy tento čin žáka Ellise dal popud ke vzniku nové hry ragby. Tuto hru provozovali žáci na škole v rámci tělesné výchovy. Žák Thomas Hughes, kapitán školního družstva kopané, sepsal roku 1846 pravidla footballu, jak jej hráli na škole v Rugby. Tato pravidla se svým charakterem více blíží novodobému ragby než dnešní kopané.

Zásluhu o rozvoj ragby měl i obuvník Gilbert, který místo míčů vycpaných slámou nebo hadry (míče se pohybovaly pouze po zemi), začal vyrábět míče z močových měchýřů vepřů obšivaných kůží. Tyto míče měly tvar, který lépe vyhovoval hráčům, zvláště při nošení a při kopech na branku po odrazu.

Football se rychle rozšiřoval hlavně mezi mládeží. Byly pořádány zápasy mezi školami, ale téměř každá škola měla svá místní pravidla hry a často bylo velmi obtížné se dohodnout, podle kterých pravidel se bude hrát. Někde odmítali nošení míče rukama a skládání, a tak se vytvořily dvě zásadně se lišící hry.

Football- association, tzv. asociální kopaná, je hraná jen nohama a football-rugby, ta povoluje hru i rukama. Vyznavači obou her vytvořili samostatná ústředí, která zpracovala příslušná herní pravidla. Football-rugby se koncem století rozšířilo z Anglie do

Francie a do dalších evropských států. Ve Francii nazývali hru stručně rugby a určili tak její název, který se dnes běžně používá všude, kde se tato hra hraje. (Sláma,Zd. 1984)

K zásadní rozluce mezi těmito dvěma sourozenci došlo v roce 1863, kdy byla v Anglii založena asociace football v dnešním slova smyslu. K založení Rugby-football Union došlo o 8 let později, v roce 1871. Angličané mají tu tradici, že kamkoli přijdou, vytvářejí si kolem sebe aspoň kousek „staré Anglie“. Není tedy divu, že hra, kterou prošli četní frekventanti škol a později i univerzit (Oxford, Cambridge), se šířila zpočátku hlavně ve Velké Británii (Skotsko, Wales, Irsko) a v její bývalé koloniální říši (Již v roce 1870 jsou zaznamenána první utkání na Novém Zélandu a o něco později v Austrálii). Popularita hry rostla a rugby již v 80. letech 19. století přeskočilo Lamanšský kanál a šířilo se do Francie, Německa a odtud po celém evropském kontinentě. (Bělohrádek M.-Hellebrana 1966)

Do roku 1880 zakládají vlastní svazy Skotsko, Wales i Irsko. První mezinárodní zápas se odehrál mezi Anglií a Skotskem v roce 1881.

Roku 1885 se od Rugby-football Union odděluje několik klubů především ze severu Anglie. Spor vyústil především proto, že rugby, původem hra vytvořená na prestižních školách, vylučovalo profesionalismus, tedy hraní za úplatu. Vlivem popularizace mezi nižšími vrstvami Anglie v druhé části 19. století rostl tlak, aby dělníci a především horníci ze severu země mohli být odškodněni za čas strávený hrou (případně za utrpěná zranění). Svaz v zájmu zachování amatérského stavu sportu vzdoroval a nakonec dokonce odhlasoval, že se nesmí ragby hrát na hřištích, kde se vybírá vstupné. Několik klubů se odrhlo a založilo konkurenční „Nordhern Rugby Football Union“, ke které se přidalo přes 200 klubů. Tento nový svaz se později přejmenoval na „Rugby League“ a postupem času změnil v zájmu sledovanosti a tedy i výnosnosti sportu pravidla tak, aby byl sport atraktivnější-rychlejší (zmenšení počtu hráčů, omezení hry na zemi-zrušení rucků, maulů a téměř i mlýnů atd.) ([http:// cs. wikipedia.org/wiki/Ragby/](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ragby/))

3.2.2 Historie ragby v České republice

Počátky zaznamenáváme už roku 1895, kdy všestranný sportovec Rosler Ořovský přivezl z Anglie první ragbyový míč. Se skupinou nadšenců se snažil nacvičit ragby v Českém Yacht klubu, ale k sehrání veřejného utkání nedošlo.

Kolébkou ragby v naší republice je Brno, kde v té době byla nejaktivnějším sportovním klubem Moravská Slavie Brno, v roce 1923 zde byl založen také ragbyový tým.

Sledujeme-li historii vzniku ragby u nás, setkáme se již na jejím začátku s osobností akademického malíře Ondřeje Sekory, ať už v roli propagátora, organizátora, rozhodčího, trenéra či autora první naší ragbyové příručky. Jako všechny umělce lákala i jeho Paříž, a tak se tam vydal na zkušenou. Jeho trvalý zájem o sport, který si odnesl z vyškovského gymnázia, jej přivedl i v Paříži na ragbyové zápasy. Po návratu do Brna se v roce 1925 účastnil členské schůze S. K. Moravské Slavie, popsal tam ragby tak barvitě, že vzbudil živý zájem všech přítomných o tento nový sport a byl vyzván, aby je hru naučil. Sekora si tedy objednal francouzská a anglická pravidla, z Paříže ragbyový míč a začal ragby nacvičovat s členy sportovních klubů Moravské Slavie a A. K. Žižka, ti také uskutečnili 9. 5. 1926 v Brně první ragbyový zápas u nás. (Sláma Zd. 1984)

Osmý rok existence (1926) samostatného Československa jen pár lidí vědělo, proč brněnský týdeník Sport na pokračování uveřejňoval pravidla neznámé hry se šišatým míčem. Autor článků byl redaktor časopisu O. Sekora, který text doplňoval kresbami. Na pravidlech se Sekorou spolupracoval František Ruber, který se ve Francii o ragby rovněž zajímal. Časopis byl mediálním partnerem historického utkání 9. 5. v Brně. Do kroniky našeho ragby byl zapsán první výsledek: SK Moravská Slavie – AFK Žižka Brno 31:17.

Rozhodčí zápasu O. Sekora se stal prvním naším ragbyovým trenérem a rozhodčím. F. Ruber byl náš první ragbista, měl hráčskou licenci č. 1.

Následovalo první mezinárodní utkání: Slavia Brno- Wiener Amateure 12:12

Propagační utkání, které se hrálo 7. května 1927 v Praze na Letné (Slavia Bratislava-Moravská Slavia Brno), dalo podnět k založení další ragbyové Slavie tentokrát pražské, která vyvíjí nepřetržitě činnost dodnes. Vznikly i další kluby: RC Praha,

Vysokoškolský všestudentský klub Praha (VVK) a Vysokoškolský sport Brno. Ondřej Sekora se stal předsedou Československé asociace ragby-footballu.

V roce 1928 byl ustanoven Československý svaz ragby-footballu, jehož předsedou se stal Antonín Trlica. Svaz registroval 160 hráčů ragby.

První oficiální mistrovství Československa v ragby se hrálo v roce 1929 a vyhrála ho bez jediné porážky Slavia Praha. O titul hrálo 5 týmů systémem každý s každým a o celkovém pořadí rozhodly výsledky 20 utkání.

Posledním předválečným zápasem (1935) Sparta Praha- VVK Praha 3:3 se uzavřela první etapa vývoje československého ragby. Dění kolem ragbyového míče se na dalších 9 let odmlčelo.

K obnovení ragby u nás došlo v roce 1944. Byl to Harry Rust, který se náhodou dozvěděl, že ve skladech Strahovského stadionu zůstaly také ragbyové míče. Se svými spolužáky z gymnázia a se šišatými míči následně zorganizoval nábor. Po výzvě v novinách přišlo na pozapomenutou hru jen několik zájemců. Pozdější tréninky probíhaly již na účasti téměř 100 hráčů a přišli se na ně podívat i ti, kteří hráli ragby v předválečných letech.

Roku 1945 probíhá první cvičitelský kurz. Účastnilo se ho i 28 důstojníku a vojáků, kteří se jako instruktoři stali propagátory ragby v armádě.

V kolébce československého ragby v Brně, vznikly nové kluby: Moravská Slavia a Sokol Brno I (1946). V tomto roce se také odehrálo první mezistátní utkání: Nizozemsko - Československo 8:14 a vyšla knižně Pravidla ragby, autorem je František Čech a knihu doplnil ilustracemi Ondřej Sekora.

Ragby se výrazně prosadilo v armádě roku 1947 a vojenská družstva následně vstoupila do soutěží.

O dva roky později klub Slavia Praha dostal do užívání první speciální hřiště pro ragby a odehrálo se první vítězné mezistátní utkání na území naší republiky. Tento zápas sledovalo rekordních 45 000 diváků.

Československo – Itálie 14:6

Reprezentanti cestou na Strahov na utkání s Itálií zazpívali poprvé text ragbyové hymny „Ragby hraj“, který se zpívá dodnes.

V letech 1959-1965 se v Bukurešti pořádal za účasti reprezentačních týmů ze socialistických zemí - Polska, Rumunska, NDR a našich reprezentantů první ročník Poháru míru, ze kterého jsme si odvezli bronzové umístění.

V dalších letech 1960 -1964 se pořádal Pohár míru střídavě v socialistických zemích. V roce 1961 se hrál v Praze a v Brně a československý tým skončil 2. za Rumunskem. Ragbysté Československa se stali vítězi Poháru míru v roce 1962. V NDR v roce 1964 se odehrál poslední ročník Poháru míru a hráči Československa skončili na 3. místě. V roce 1965 startoval tým ČSSR v nové soutěži v poháru národů FIRA, kterého se účastnili Italové, Rumuni, Francouzi. Na tomto turnaji obsadili naši reprezentanti v roce 1968 třetí místo.

4. 7. 1967 ve věku 68 let zemřel Ondřej Sekora, zakladatel našeho ragby.

První ročník juniorského turnaje o Šišku Mladého světa se hrál v Praze roku 1970, tento turnaj se hraje dodnes jako mezinárodní turnaj kadetů. Slavia CUP. Od září tohoto roku přestali ragbisté pokládat 3 a položení míče do brankoviště se začalo hodnotit 4 (4 body).

Roku 1988 B byl založen klub Old boys Praha. Hlavní cenu Fair play získal ligový útočník Říčán Jaroslav Mach, který při ligovém utkání upozornil rozhodčího, že jemu uznaná 4 nebyla položena v brankovišti.

Další změna nastala v roce 1992. V tomto roce došlo ke změně hodnocení. Od září se již pokládaly 5. V Praze se hrál první ročník turnaje Praga VII. – ragby o 7 hráčích.

Na základě rozkazu ministra národní obrany o činnosti kolektivních sportů v armádě bylo roku 1994 zrušeno armádní ragby. (Skála, P. -75 let českého ragby, 2001)

3.3 Podstata hry, způsob boje

Utkání se hraje 2x40minut, s přestávkou 15 minut. Přerušování hry z jakékoliv příčiny nesmí být delší než 3 minuty. Utkání řídí hlavní rozhodčí a 2 pomezní. Družstvo má 15 hráčů (nejméně 11).

Hra začíná výkopem ze středu hřiště. Kdo se míče zmocní, může ho nosit, tj. běžet s ním kterýmkoliv směrem, přihrávat ho házením či odrážením do strany nebo dozadu, nebo poslat dopředu kopem. Nesmí ho přihrávat házením dopředu a to ani sám sobě. I nešikovné chycení, při němž míč hráči vypadne z rukou směrem dopředu, se trestá jako přestupek (předhoz). Účelem těchto postupových možností je dopravit míč do brankoviště soupeře a tam ho položit, nebo přiklepnout na zem čímž se získává 5 bodů a právo následného volného kopu proti brance. Zdaří-li se i tento kop – míč proletí mezi tyčemi branky, či jejich myšleným prodloužením a to nad břevnem branky-přičítají se další 2 body. Celkově je tedy možné jednou akcí získat 7 bodů. Místo volného kopu proti brance je určeno místem položení „pětky“ v brankovišti. To se promítne na hřiště tak, že se tudý vede myšlená rovnoběžka s pomezní čarou a z kteréhokoliv místa na ní, které si hráč zvolí, se kope. Čím dál od brankoviště se místo kopu nachází, tím je výhodnější úhel, ale nevýhodou je vzdálenost. Je-li to blízko u brankové čáry a stranou od branky, nevýhodou je úhel. Hráči se proto snaží pokládat „pětky“ v rámci možností co nejbližší ke středu brankoviště.

Dopraví-li hráč do výše uvedené branky míč při hře, ať již trestným kopem nebo kopem z nadhozu („dropem“), je bodován tento kop 3 body. Aby se hráč při kopu z místa trefil do branky, může pro usnadnění použít tzv. kopátko. Také je možnost, že mu míč ve vhodné poloze přidrží spoluhráč. Dopustí-li se hráči menších přestupků pravidel, hra se po přerušování zahajuje „mlýnem“. Oba soupeřské roje se proti sobě postaví v předklonu v určených pozicích (první řada 3 hráči, ve druhé řadě 2 a ve třetí opět 3 hráči), přední řady obou mlýnu se vzájemně zaklesnou rameny. Zadní řady tlačí rameny do svých spoluhráčů, do vytvořené uličky mezi předními řadami vhodí mlýnová spojka míč předepsaným způsobem. Družstva se ho pak snaží zmocnit přetlačením soupeře a vyhrábnutím míče do zadu nohama (nikdy se nesmí sahat na míč ve mlýně rukou).

Jakmile míč vyjde z mlýna, uchopí ho mlýnová spojka a rychlou přihrávkou obouruč do strany ho přihrává nejbližšímu hráči pro rozvinutí útoku. Mlýn může tvořit i menší počet hráčů, nejméně však 3 hráči první řady. Otevřený mlýn může být také vytvořen v průběhu hry. Chytne-li hráč míč přímo ze vzduchu např. při soupeřově kopu a zvolá-li „mám“ se současným uděláním značky patou do země, je to tzv. „lapení“ Hráč pak z tohoto místa libovolným způsobem kopu míč rozehrává. V ragby existuje „postavení mimo hru,“ vždy když je hráč před míčem, ať již je to při mlýnu, vhazování z autu, nebo pokouší-li se spolupracovat se spoluhráčem, který kope, přihrává, či nese míč. Zůstane-li však pasivně stát 10metrů od soupeřů, do hry se může opět zapojit, dotkne-li se soupeř míče po kopu, nebo nese-li soupeř míč alespoň 5 metrů. Spoluhráč, který míč kopal, nebo nese, zruší jeho „postavení mimo hru“ tím, že ho předběhne ve směru k soupeřově brance.

Jiným specifickým prvkem ragby je „vhazování z autu“. I když ho provádí soupeřící družstvo, které aut zavinilo, přece jen je možnost vybojovat míč pro obě družstva. Oba roje se postaví do „uličky“ 1metr široké a kolmé k místu vhazování, čelo uličky je 5m od autové čáry. Vhazující hráč pod dohledem rozhodčího musí míč vhodit tak, aby letěl středem uličky. Soupeři se ve výskoku snaží míč splácnutím směrem na svoji stranu přihrát a pak rozehrát útok.

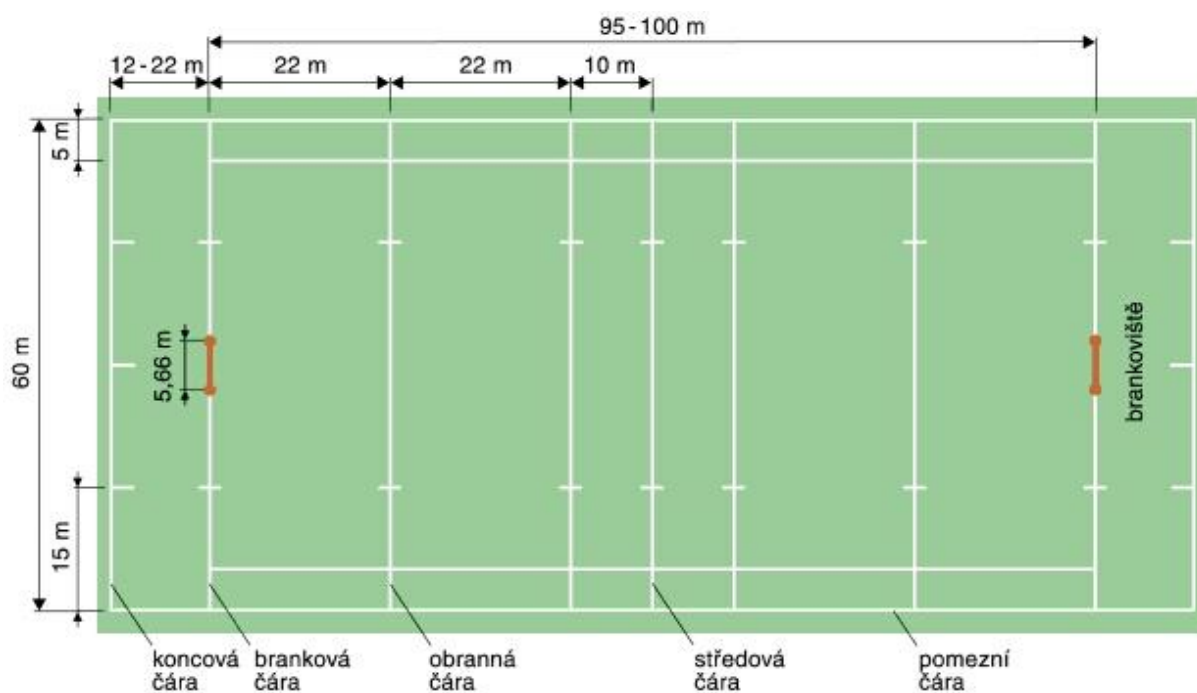
Vzhledem k těmto možnostem se vhazování z autu takticky využívá při tzv. „postupových kopech“. Hráč kope míč při hře úmyslně vpřed tak, aby zaletěl po dopadu do hřiště až do autu. Při normálním kopu do hřiště by se míče zmocnil soupeř (všichni spoluhráči, kteří jsou před kopajícím, jsou v postavení „mimo hru“), kdežto při autovém vhazování, prováděném až 30m vpředu od místa kopu, je šance zmocnit se míče větší, a tak získat 30m postupu.

Z dalších zajímavých pravidel ještě alespoň jedno důležité pro obrannou hru. Hrozí-li nebezpečí položení pětky a je-li v brankovišti u míče obránce, pak stačí, aby on míč přiklepl dříve než útočník, a hra bude rozehrána mlýnem ve vzdálenosti 5m od brankové čáry nebo výkopem po odrazu z obranného území. První případ je ten, když vnesou do brankoviště míč obránci sami, druhý nastane, přiklepnou-li zde míč kopnutý nebo zanesený sem soupeřem. Z obranné hry se ovšem nesmí zapomenout na

nejcharakterističtější činnost pro zastavení útočníka nesoucího míč, je to tzv. „skládání“. Obránce strhává útočníka k zemi tím, že ho sevře pažemi v pase a sevřením sklouzne na nohy. Soupeř musí na zemi míč pustit. Může se předtím bránit „odmítáním,“ tj. dovoleným způsobem odstrčení napadajícího hráče.

3.4 Základní pravidla ragby

Hřiště



obr. 1: Hřiště¹

Je to obdélník (viz obr. 1), jehož šířka nepřesahuje 70m a délka 100m. Povrch hřiště musí být bezpečný po celou dobu hry. Povrch by měl být travnatý, nesmí být nebezpečně tvrdý.

Rozměry tyčí a břevna

Vzdálenost mezi dvěma brankovými tyčemi je 5-6m. Břevno je umístěné mezi 2 brankové tyče tak, že jeho horní hrana je 3m od země a minimální výška brankových tyčí je 3,4m.

Praporky

Kolem hrací plochy je 14 tyček s praporky, každý s minimální výškou 1,2m nad zemí. Praporky musí být umístěny u čáry 22m a na půlící čáře 2m od pomezí čáry v obvodu hřiště.

¹ Zdroj: <http://leccos.com/index.php/clanky/ragby>

Míč

Míč musí být oválný a vyrobený ze 4 dílů. Je vyroben z kůže nebo vhodného syntetického materiálů. Může být upraven, aby byl odolný vůči vodě, blátu a snadno uchopitelný rukou.

Délka podélné osy: 280-300mm

Obvod (po délce): 740-770mm

Obvod (po šířce): 580-620mm

Hmotnost míče: 410- 460g

Tlak vzduchu v míči: 65,7- 68,7 kPa

Výstroj hráčů

Hráč je vybaven dresem, trenýrkami, štulpnami a kopačkami. Hráč může nosit holenní chrániče z elastických materiálů a ústní nebo zubní chránič. Hráč může nosit také helmu a bandáže. Nesmí nosit přívěsky, sponky, ostré kovové věci.

Rozhodčí

Na utkání jsou nominováni vždy 3 rozhodčí (1 hlavní a 2 pomezní), ti kontrolují výstroj a kolíky u kopaček hráčů před utkáním.

Hrací doba

Utkání je rozděleno do dvou poločasů, kdy jeden poločas trvá 40 minut čistého času. Délka přestávky není delší než 15 minut.

3.4 Standardní situace

Při hře ragby je několik standardních situací: mlýn, aut, trestný kop, malý trestný kop, výkop (na začátku utkání a po dosažení bodů jedné nebo druhé strany), výkop z vlastní dvaadvacítky a volný kop (tato situace vzniká jen při chycení míče a zvolání hráče „mám“ ve vlastní dvaadvacítce).

3.4.1 Mlýn

Mlýn se nejčastěji nařizuje, když hráči vypadne míč dopředu nebo když je přihrávka míče nahrána dopředu. Mlýn jedné strany je tvořen z osmi hráčů, kteří tvoří první, druhou a třetí řadu. Vhazujícího hráče do mlýnu č. 9. tzv. mlýnová spojka. Všichni ostatní hráči, kteří netvoří seskupení mlýnu, musí stát minimálně 5 metrů za mlýnem. Při nařízení mlýnu rozhodčí nahlas říká tři fáze: 1. sehnout, 2. chytit, 3. vázat.

3.4.2 Aut

Aut se nařizuje, když hráč s míčem nebo míč přesáhne postranní čáru. Autové vhazování je tvořeno dvěma řadami po maximálně sedmi hráčích na jedné straně. Většinou do autového seskupení vhazuje hráč č. 2, mlynář. Mlýnová spojka stojí vedle autového seskupení a ostatní hráči musí stát minimálně 10 metrů od vhazujícího hráče.

3.4.3 Rak

Raková seskupení tvoří minimálně 3 hráči. Rak vzniká nejčastěji při skládání soupeře a míč zůstává na zemi. Ofsajdová linie se tvoří při raku na místě, kde leží míč. Ofsajdovou linii nesmí překročit ani jeden z týmů.

3.4.4 Maul

Maul je seskupení, kdy hráči nesou míč. Útočící tým tlačí spoluhráče, a když útočící strana míč rozehraje, míč převezme hráč, který není do maulu zapojen.

3.4.5 Trestný kop

Trestný kop vzniká při nesporném chování soupeře nebo při pravidlové chybě (offside). V místě přestupku se trestný kop provádí buď kopem na branku nebo kopem do autu, kde strana, která prováděla trestný kop, má ještě navíc výhodu autového vhazování.

3.4.6 Způsob hry

Utkání začíná výkopem ze středu hřiště (drop kick) a míč musí urazit trasu nejméně 10metrů. Po výkopu může jakýkoliv hráč, který je ve hře, vzít míč a běžet s ním. Jakýkoliv hráč může míč přihrát nebo kopnout. Jakýkoliv hráč může složit, držet nebo strčit soupeře

držícího míč. Jakýkoliv hráč může bojovat o míč. Jakýkoliv hráč může být částí mlýna, rucku, maulu, a autového seřazení. Jakýkoliv hráč může přiklepnout míč v brankovišti. Hráč s míčem může rukou odstrčit (odmítnout) soupeře. Vše, co hráč udělá, musí být v souladu pravidly hry.

3.4.7 Způsob bodování

Pětka- Pokud útočící hráč první položí míč do soupeřova brankoviště, je dosaženo pětky. (5 bodů)

Trestná pětka- Pokud by hráč pravděpodobně mohl dosáhnout pětky, kdyby se družstvo soupeře nedopustilo hry proti pravidlům, je přiznána trestná pětka. (5 bodů)

Branka po pětce- Pokud hráč položí pětku, má jeho družstvo právo pokusit se bodovat kopem na branku. To platí také po přiznání trestné pětky. Tento kop je kopem po pětce, může být proveden kopem z místa nebo kopem z odrazu. Kopáč musí použít míč, se kterým se hrálo, pokud není poškozený kop je na čáře procházející místem, kde byla položena pětka, a v jakékoliv vzdálenosti od brankové čáry. (2 body)

Branka kopem z odrazu (drop goal)- Hráč dosáhne branky kopem z odrazu ze hry. (3 body)

Družstvo kopajících- Všichni hráči kopajících družstva, vyjma přidržovače, musí být v okamžiku kopu za míčem. Kopáč ani přidržovač nesmí udělat nic, co by mohlo soupeře zmást k předčasnému vyběhnutí. Pokud míč spadne předtím, než se kopáč začne rozebíhat ke kopu, rozhodčí povolí hráči úpravu bez zbytečného zdržování.

Družstvo soupeře- Všichni hráči soupeře se musí vrátit za svou brankovou čáru a nesmí tuto čáru překročit, dokud se kopáč nezačne rozebíhat nebo nezačne kopat. Pokud tak kopáč učiní, mohou vybíhat nebo skákat, aby se pokusili zabránit prokopnutí, ale nesmí být při této akci fyzicky podporováni jinými hráči. Hráč mužstva, kterému byla položena pětka, nesmí pokřikovat během kopu na branku. Pokud se proviní soupeř, ale kop je úspěšný, prokopnutí platí. Pokud je kop neúspěšný, může kopáč opakovat kop a soupeř nemá povoleno vybíhat.

3.4.8 Hra proti pravidlům

Hra proti pravidlům je vše, co hráč udělá uvnitř obvodu hřiště a je proti pravidlům a duchu Pravidel. To znamená bránění, nečistá hra, opakované přestupky, nebezpečná hra a nesportovní chování, které poškozuje hru.

Bránění ve hře- Napadání a strkání: když hráč a jeho soupeř běží k míči, žádný hráč nesmí napadat nebo strkat druhého s výjimkou rameno na rameno. Za tento přestupek je trest: Trestný kop

Úmyslný přestupek: Hráč nesmí úmyslně porušit žádné z pravidel hry nebo hrát nesportovně. Po napomenutí je hráč vyloučen na dobu 10 minut hracího času a tým tak hraje v oslabení (žlutá karta).

Po opakovaném prohřešku, především za nebezpečnou hru (hrubost), udělí rozhodčí hráči červenou kartu, místo druhé žluté karty. Tým hraje po celou dobu zápasu v oslabení.

Trest: Trestný kop

Nebezpečná hra a nesportovní chování:

Rány nebo údery pěstí: Hráč nesmí udeřit soupeře pěstí nebo rukou ani loktem, ramenem, hlavou nebo kolenem.

Šlapaní nebo dupání: Hráč nesmí šlapat nebo dupat na soupeře.

Kopání: Hráč nesmí kopat soupeře.

Podrážení: Hráč nesmí podrazit soupeře nohou.

Nebezpečné skládání: Hráč nesmí složit soupeře předčasně, pozdě nebo nebezpečně. Skládka za hlavu nebo za krk soupeře je nebezpečná hra. Atakovat soupeře bez míče je nebezpečná hra. Hráč nesmí skládat soupeře, jehož nohy jsou ve vzduchu. Hráči nesmí úmyslně bořit mlýn, ruck nebo maul. Hráč nesmí oplácet, ani když soupeř poruší pravidla, nesmí udělat vůči soupeři cokoliv nebezpečného. Trest: Trestný kop.

(<http://www.rugbyunion.cz/pravidla-ragby>)

3.5 Charakteristika hry, hráče ragby a herních činností

Ragby je velmi fyzicky, psychicky a takticky náročná hra, jejíž biologická hodnota spočívá především ve všestrannosti a nutné dlouhodobé přípravě hráčů. Charakteristický je velký objem práce, střídaná intenzita a množství nejrůznějších pohybových struktur a jejich kombinací. Velký objem práce je dán rozlohou hřiště, délkou hrací doby a velmi různorodým charakterem herních činností.

Z dlouhodobého pozorování ligových i mezinárodních zápasů vyplývá, že hráč v průběhu těžkého ragbyového utkání naběhává 6-10 km, ztráta na hmotnosti činí v průměru 3kg, metabolická spotřeba 1400-1600 kalorií. Boj o míč bývá krátkodobý, ale častý, vyjádřený frekvencí 180 tepů za minutu. Celkové zotavení hráče ze zátěže vyžaduje 48 hodin u hráčů mladších a dobře trénovaných. Starší hráči se zotavují déle.

Střídavá intenzita vyplývá ze způsobu hry, ve kterém se maximální zatížení při nárazovém tlaku ve mlýnech, při sprinterských soubojích útočníka a skládajícího obránce, při výskoku a boji o míč v uličce autu střídá se středním i malým zatížením při přeskupování hráčů k nařízeným mlýnům, při vyhazování ze zámezí, při trestných kopech apod.

Velké množství nejrůznějších pohybových struktur je dalším charakteristickým rysem hry. Hráči musí ovládat míčovou techniku hráčů košíkové či házené stejně jako techniku hráčů kopané. Ragbista musí mít obratné ruce i nohy, jak to vyžadují stále se měnící herní situace. Nutná svalová síla ve mlýnech nebo při skládání ještě umocňuje široký rozsah techniky jednotlivce i celých sevřených skupin hráčů.

Ragby klade velké požadavky také na psychický stav hráčů a jejich myšlení. Inteligence, schopnost iniciativních zásahů do hry je pro hráče nutným předpokladem. Mužný boj v ragby často probíhá na hranici brutality a hráč musí stále kontrolovat a usměrňovat svůj temperament.

Ragbyová hra je důležitým prostředkem výchovy morálně volných vlastností hráčů. Trenéři mládeže např. říkají, že ragby je školou odvahy. Dojde-li k souboji dvou protihráčů, těžko říci, kdo je odvážnější, zda ten, kdo běží s míčem proti soupeři s vědomím, že může být tvrdě složen na zem, nebo obránce, který v plné rychlosti útočníka skládá. Statečnost

a odvaha jsou kritériem kvality ragbyového hráče. Bez těchto vlastností se i ta nejlepší míčová a pohybová technika hráče stává bezcenným pozlátkem.

Z uvedené charakteristiky vyplývá, že ragby je bojová, kolektivní a především atletická hra, v níž se uplatňují hráči nejrůznějších somatotypů. V současném způsobu hry se stále více uplatňuje snaha, aby do každé útočné nebo obranné situace byl zapojen co největší počet hráčů. To vyžaduje po všech hráčích výbornou tělesnou připravenost a dokonalé zvládnutí míčové a pohybové techniky. (Sláma, Zdeněk 1984)

Herní činnosti

V současném způsobu hry se stále více uplatňuje snaha, aby do každé útočné nebo obranné herní situace byl zapojen co největší počet hráčů. To vyžaduje na všech hráčích výbornou tělesnou připravenost a dokonalé zvládnutí míčové a pohybové techniky. Univerzalismus, tj. schopnost hráče účastnit se odpovědně a úspěšně hry na kterémkoli místě v sestavě družstva, je dnes cílem dlouhodobého ragbyového tréninkového procesu. Proto dále uvedené a popisované herní činnosti mají ovládat všichni hráči, ať hrají v roji či v útočné řadě.

Všichni hráči mají umět přihrát rukama nebo kopnout míč v daném okamžiku přesně na vhodné místo. To jim umožní jen soustavná a pečlivá všestranná technická příprava

Výborná pohybová a míčová technika ragbisty nesmí být samoučelná. Hráči ji musí ve hře také uplatnit. Často se stává, že v přípravě hráči přihrávají rychle, přesně, hýří vtipnými kombinacemi, ale jakmile mají v zápase před sebou soupeře, ztrácejí míč, přihrávají předčasně nebo nevhodně či se zbavují odkopem míče.

Proto musíme v přípravě nacvičovat všechny druhy přihrávek i kopů, kličkování, náhle změny rytmu nebo směru běhu vždy s obranou, ať už pasivní nebo aktivní, a to v plné rychlosti běhu. Proto také musíme vytvářet v tréninku situace, které odpovídají běžným herním situacím v průběhu skutečného ragbyového zápasu.

Konečně je snad vhodné ještě připomenout, že tréninkového času má trenér využívat především k výcviku kolektivu mužstva, k souhře jednotlivých řad, k nácvičení nových signálů a kombinací a k výcviku optimálního zvládnutí standardních herních

situací. Vysokou úroveň tělesné připravenosti a technické zdatnosti by si měl každý ragbista umět vybudovat a udržovat sám. Trenér má jen čas od času kondici kontrolovat a radou případné technické nedostatky v průběhu individuální přípravy hráčů pomoci odstraňovat. (Sláma, Zdeněk 1984)

České ragby soutěže

Reprezentace

KB extraliga

První liga

Druhá liga

Oblastní soutěž Čech

Ženské ragby

Česká série 7“s

Beach ragby

Old Boys

V České republice aktivně na různé úrovni hraje 23 klubů (2013).

Hraje se:

Ragby union- hlavní verze ragby, tzv. (patníkové) podle počtu hráčů

Ragby „7“- z ragby union odvozené sedmičkové ragby, které se liší počtem hráčů (7), hraje se jen 2x 7 minut, s přestávkou 1 minutu

Ragby league- hraje třináct hráčů (třináctkové), liší se však především odlišnými pravidly hry.

Současná ragby scéna zahrnuje všechny věkové kategorie, přes mladší a starší žáky, kadety, juniory až k reprezentační skupině muži a ženy „7“ (evropský okruh turnajů „7“).

3.6 Názvy hráčů a jejich číslování

Sestavu ragbyového týmu tvoří 15 hráčů rozmístěných v jednotlivých řadách mužstva. Po vzoru Britů a Francouzů je i u nás zvykem psát sestavu družstva ve tvaru, který odpovídá standardní situaci nařízeného mlýna uprostřed hřiště, kde jsou jednotlivé řady hráčů přehledně odděleny.

Při této příležitosti se vždy užívá klasického tvaru mlýnu v sestavě 3-2-3. Jednotliví hráči mají specifické názvy, k nimž přísluší čísla na zádech jejich dresů, určené pokyny FIRA (Federation International de Rugby Amateur). (viz obr. 2)



Obr. 2: Rozmístění hráčů-mlýn²

1- levý pilíř, 2- mlynář, 3- pravý pilíř

4- levá druhá řada, 5- pravá druhá řada

6- levý rváček, 7- pravý rváček, 8- vazač

9- mlýnová spojka, 10- útoková spojka

11- levé křídlo, 12- levá tříčtvrťka, 13- pravá tříčtvrťka, 14- pravé křídlo, 15- zadák.

² Zdroj: <http://rakovnik.rugby.cz/pojmy>

Vedle těchto individuálních názvů hráčů používáme ještě v ragbyové terminologii speciální názvy pro určité skupiny hráčů.

Hráči č. 1 až 8 jsou rojníci, kteří tvoří roj.

Rojníci č. 1, 2 a 3 tvoří I. řadu mlýna.

Rojníci č. 4 a 5 tvoří II. řadu mlýna.

Rojníci č. 6, 7 a 8 tvoří III. řadu mlýna.

Pěti rojníkům I. a II. řady, tedy hráčům 1, 2, 3, 4, 5 říkáme „balík“, protože jejich hlavním úkolem v průběhu utkání je stále se pohybovat pohromadě a vytvářet tak jednotku o velké bojové cíle.

Zbývající hráči č. 11, 12, 13 a 14 jsou členy útočné řady. Speciální názvy jednotlivých hráčů vyjadřují jejich funkci či postavení v sestavě družstva. Názvy třičtvrtek vznikly doslovným překladem slangových anglických termínů: „three quarter“ (backs), které mají vyjádřit umístění členů útočné řady v zadních řadách sestavy týmu.

(Sláma, Zdeněk 1984)

ROJ

Rojníci mají za úkol podporu hráče s míčem nebo skládání protihráče s míčem, tito hráči také figurují v mlýnech i při autovém vhažování.

Mlynář je hráč, který zpravidla vhažuje míč do autového seřazení. Dalším úkolem mlynáře je „vymlet“ míč (dostat míč nohou pod hráče svého týmu) a v mlýnu stojí v první řadě uprostřed.

Podle čísla dresu vždy bezpečně poznáte, co má hráč při hře za úkol.

Vazač je poslední hráč v mlýnu, který k sobě váže 4 a 5 a také poskytuje mlýnu extra tlak. Stejně jako rváčci jsou vazači silní hráči při nesení míče a snaží se prolomit obranou soupeře.

Rváček má podobné úkoly jako vazač. Tvoří třetí řadu v mlýnu. Stojí na levém a pravém kraji, je vlastně jakási spojka mezi útokem a obranou.

Druhořadníci jsou hráči, kteří při mlýnu vyvíjejí největší tlak. Většinou jsou to vysocí hráči, protože hrají důležitou roli při autových vhazováních, jsou svými spoluhráči zvedání do vzduchu a snaží se chytit míč.

Pilíři stejně jako mlynář stojí v mlýnu v první řadě, pro svou sílu jsou neocenitelní při ruckách a také při zvedání druhořadníka při autovém vhazování.

ÚTOK

Zadák je rychlý hráč, který podporuje útok, při obraně má na starost dohled nad zadním polem pro případ překopnutí míče za obranu.

Křídla můžeme rozdělit na dva typy, jedni jsou velcí a silní a doslova se prolomí obranou a odolávají skládkám, nebo jsou to ti nejrychlejší běžci.

Tříčtvrtky jsou stejně jako útokové spojky velmi dobří „kopáči“, dobře čtou hru a organizují útok. Jejich hlavním úkolem je „navázat“ na sebe soupeře a tím poskytují dostatek prostoru pro křídla a položení pětky.

Útoková spojka je většinou první hráč, kterému nahrává mlýnová spojka míč z mlýnů nebo z rucků. Jsou to také výborní „kopáči“.

Mlýnová spojka posílá míč do mlýnu a následně jej nahrává útokové spojce k dalšímu rozehrání.

3.7 Ragby a mládež

Možná i heslo „ragby je chlapský sport“ mělo dříve nepříznivý vliv na myšlení lidí, kteří se domnívali, že tento sport mohou provozovat pouze muži, nikoliv ženy a děti. S mládežnickým ragby se u nás začalo až v 50. letech. Již v roce 1951 se uskutečnilo první Mistrovství Československa juniorů, ale proti žákovskému (školnímu) ragby byly stále výhrady. Teprve v roce 1958 schválila zdravotnická komise ČSTV a její vědecká rada možnost legálního náboru školní mládeže ve všech místech, kde byly ragbyové kluby v činnosti. Získat mládež, to byla jedna z nejdůležitějších podmínek pro dlouhodobý růst členské základny, pro lepší úroveň ragby u nás.

Kluby, kterým se to daří, se soustavně a pravidelně mládeži věnují, dosahují nejlepších ligových umístění. (RC Říčany, RC Tatra Smíchov atd.) V současné době řeší řada ragbyových klubů generační problémy (nedostatek mladých hráčů).

Přes dlouhodobou snahu se doposud nepodařilo výrazněji prosadit ragby do škol. Zajímavým projektem je Školní liga ragby, pod patronací RC Tatra Smíchov, do kterého je v současné době zapojeno 13 základních škol z Prahy a okolí. Děti mají možnost v rámci ragbyových tréninků (školní kroužky, někdy i navýšení hodin tělesné výchovy) rozvíjet svou fyzickou připravenost a ragbyové dovednosti.

Děti jsou v ragby rozděleny podle věkových skupin na kategorie od mini do 7 let, benjamin do 9 let a přípravku do 11 let. Tyto věkové skupiny hrají ovšem bezdotykové ragby (touch ragby). Jsou zde zachovány všechny základní prvky ragby, jen k zastavení soupeře stačí strhnout pásku (tagu), který má soupeř uvázaný kolem pasu, zahlásit a podat pásek soupeři zpět (nikdy nesmí hodit pásek na zem - žlutá karta) Do 15 let hrají děti ve smíšených družstvech, společně chlapci i dívky.

Zatím největším propagátorem ragby mezi mládeží je sportovně sociální projekt Sport bez předsudků, který formou prezentací a následným systémem školních soutěží smíšených družstev dětí ze základních škol ukazuje základy tohoto sportu. V loňském roce si vyzkoušelo ragby více než 2000 dětí z 98 základních škol z Moravskoslezského kraje, Liberce a Prahy. Tento ojedinělý projekt ukazuje ragby dětem s možností si ho na vlastní kůži vyzkoušet. Projekt se organizuje již 7 let a propagace ragby se daří, v místních klubech přibývá zájemců o registraci. Bylo by dobré rozšířit tyto akce i v dalších regionech.

Ragby jako inteligentní sport pro všechny generace je základním pilířem anglosaského a francouzského školství, být členem školního týmu ragby je považováno za největší ocenění chlapce i dívky v každé větší i menší střední škole. Juniorská ragbyová družstva těchto zemí se v Evropských mezinárodních turnajích umísťují na nejvyšších místech.

U nás je ragby stále jen okrajový sport, má spíše doplňkový sportovní charakter. Na středních školách o ragby nic neví většina studentů. Jestliže se již částečně daří získat pro ragby mladší žáky, nelze totéž říct o mládeži ve věku 15-17 let. V této věkové kategorii je také největší úbytek hráčů v ragbyových klubech. Některým oddílům chybí dostatek kvalitních trenérů, hrací tréninkové plochy a v neposlední řadě i finanční možnosti k nákupu kvalitní výstroje a k hrazení cestovních výdajů. Podařilo se však centrálně zkvalitnit organizaci a průběh mládežnických soutěží, které vrcholí každým rokem Mistrovstvím republiky. Nejlepší hráči navíc mohou být vybráni do reprezentačních celků, které má každá věková kategorie od starších žáků až po juniory. Atraktivní zájezdy do zahraničí pro juniory, kadety a starší žáky, které s finančním příspěvkem účastníků může Ragbyová Unie pořádat, zvýšily motivaci hráčů. Popularitu mládežnickému ragby přidávají i nejrůznější domácí turnaje, například „ O šišku Mladého světa“ (nynější Slavia Cup), který se začal hrát již v roce 1971 na hřišti Slavie v Troji. Prvního ročníku se zúčastnila čtyři družstva v roce 1975 již jedenáct týmů a popularita „ šišky“ se šířila a brzy se stala turnajem mezinárodním, kde měří své síly nejlepší družstva Evropy.

4. Metodika

Ragby je technicky náročný sport, proto je potřeba věnovat jeho nácviku dostatek času, začínat jednoduchými průpravnými cvičeními s míčem i bez a motivovat studenty k zájmu o tento sport jednoduchými modifikovanými hrami. Navržené hodiny jsem sestavil na základě vlastních zkušeností s trénováním mládeže v klubu RC Plzeň. Podkladem pro výběr a tvorbu vhodných cvičení, které se dají využít v hodinách školní tělesné výchovy, mi byl trenérský kurz licence C, který jsem absolvoval pod vedením zkušených trenérů České ragbyové unie, se kterou nadále spolupracuji. Při výběru cvičení využitých v mé diplomové práci jsem čerpal z metodického portálu Trenérské akademie českého ragby (<http://www.treneriragby.cz>).

Dále jsem provedl obsahovou analýzu dostupných materiálů zabývajících se metodikou ragby, které mi poskytla Česká ragbyová unie a knihy Zdeňka Slámy - Technika, taktika, metodika nácviku, trénink. Při tvorbě metodické řady nácviku jednotlivých ragbyových dovedností jsem také využil internetové zdroje např. metodický portál Trenérské akademie českého ragby nebo zahraniční zdroj novozélandské trenérské školy.

Cvičení jsou navržena tak, aby si učitel, s ohledem na úroveň pohybových schopností a dovedností žáků, mohl jednotlivá cvičení poupravit a aby tak byly přiměřená pro všechny žáky. Navržené vyučovací hodiny jsou rozděleny do dvou částí. Prvních pět vyučovacích hodin je určeno pro tělocvičnu, druhých pět vyučovacích hodin na venkovní hřiště (tráva, umělá tráva), kde jsou zařazena cvičení, která jsou prostorově náročnější (ať už z hlediska: výšky, vzdálenosti i povrchu).

Celkový obsah hodin byl sestaven tak, aby zaujal všechny jedince dané skupiny a nedocházelo tak ke ztrátě motivace jednotlivců.

5. Didaktická část

5.1 Ukázkové hodiny do tělocvičny

5.1.1 Ukázková úvodní část

Úvodní část: Pořadová cvičení vedená žákem. Vedoucí hodiny žáky seznámí s obsahem a cílem VJ. Motivace a bezpečnost.

Rušná část: Cvičení s využitím míčů: žáci si rozeberou míče. Pouze běží s míčem v ruce, kutálejí ho, míč položí, oběhnou ho třikrát po čtyřech, běží a míč otáčejí kolem pasu, položí ho na zem, obíhají ho z druhé strany, nohama napřed, běží s míčem atd.

Průpravná: protažení svalů kolem páteře

Popis: sed, skrčit přednožmo levou zkřížmo přes pravou, chodidlo položit vně pravého kolena, levá ruka těsně za tělem, pravou pokrčit předpažmo dovnitř a předloktí přiložit zvnějšku na levé stehno; stáhnout ramena a lopatky, zvolna otáčet trup a hlavu vlevo – výdrž a zpět do výchozí polohy.

Pokyny: při otáčení si pomáhat tlakem předloktí na stehno, nezvedat ramena

Protahování čtyřhranného svalu bederního a adduktorů stehna

Popis: klek únožný levou, úklon vlevo, ruka co nejdál na levé noze, pravá ve vzpažení – výdrž

Pokyny: nepředklánět, nezaklánět, neprohýbat bedra, pravidelně dýchat

Protahování svalů na přední straně stehna, flexorů kyčle

Popis: klek přednožný levou, přenosem dřep zánožný pravou pokrčmo, ruce opřít o kolena – výdrž

Pokyny: neprohýbat bedra, nezaklánět hlavu, při výdrži pravidelně dýchat

Protahování flexorů kolene

Popis: klek přednožný pravou, provést předklon, ruce spočívají volně na zemi – výdrž

Pokyny: nekrčit koleno přednožené DK, při výdrži pravidelně dýchat

Protahování lýtky

Popis: podřep zánožný, ruce se opírají o stěnu, pánev posunout vpřed, obě chodidla na zemi – výdrž

Pokyny: nezvedat patu, pravidelně dýchat

Protahování adduktorů, uvolnění zádových svalů

Popis: lež na břiše, skrčit vzpažmo zevnitř, hlavu opřít čelem o hřbety rukou, pokrčit únožmo pravou DK (tisknout pánev na podložku) do pocitu tahu na vnitřní straně stehna, v poloze setrvat a plynule dýchat

Pokyny: zafixovat pánev a dolní fixátory lopatek

5.1.2 Ukázkové hlavní části hodin do tělocvičny

1. HODINA

Dovednostní štafeta



obr. 3: Dovednostní štafeta³

Cíl

Protrénovat více míčových dovedností (chytání, přihrávání, pokládání, zvedání, předávání, pohyb s míčem)

Vybavení

1 míč na skupinku

Počet

6-15 hráčů

Dva zástupy stojí proti značkám vzdálených 15 metrů.

Plocha

20×20m

Vysvětlení

Každý z předních hráčů běží okolo jejich značky a dělají určenou dovednost. Po té, co dokončí svoji úlohu, předávají míč dalšímu hráči v řadě.

Varianty

kolečko: vyhazovat míč a zvedat ho

kolečko: rotovat míčem okolo pasu po celé trase

kolečko: kotoul přes ramena s míčem v obou rukách

kolečko: míč předávat z jedné ruky do druhé mezi nohama

kolečko: malý překůpek a chycení

³ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/dovednostni-stafeta>

Na co se má trenér zaměřit

Když hráči zvedají ležící míč, tak by se měli pokrčit v kolenou a nabrat ho jejich zadní rukou. Když driblují nohama, tak by hráči měli používat pouze krátké kopy a mít míč stále pod kontrolou.

Dotknout se země a nahrát

Cíl

Zlepšit komunikaci, pohyb do prostoru a sžití se s míčem.

Vybavení

10–12 značek na označení území, 1 míč

Počet

dva sudé týmy

Plocha

15m x 15m

Sestavení

Hráči jsou rozděleni na dvě rovnocenné skupiny a jsou umístěni uprostřed čtverce.

Vysvětlení

Hráč v týmu, který má míč, se musí dotknout země předtím, než nahraje spoluhráči. Hráči ze soupeřova týmu mohou nahrávaný míč vypíchnout. Hráč s míčem se nesmí hýbat. Hráči se mohou pohybovat kamkoliv. Tým bez míče, může vytvořit tlak na přihrávajícího, že jsou hráči max. 1 metr od něj a cloní nebo mohou vypíchnout míč. Jestli je míč vypíchnut nebo spadne na zem, začíná druhá strana. Tým, který dokončí 6-10 přihrávek, dostává bod. Po skórování začíná druhý tým. Hráč s míčem nesmí nahrát hráči, který mu právě nahrál. Každý hráč může držet míč pouze 3 vteřiny, poté musí míč nahrát.

Varianty

Změňte typy přihrávek, např. basketbalové, nebo nad hlavou, atd. Zmenšete čas, po který mohou hráči držet míč.

Na co se má trenér zaměřit

Hráč s míčem, by měl vždy hledat dva až tři spoluhráče, kterým může nahrát. Povzbudte hráče, aby komunikovali. Hráči by měli používat celé území, na kterém hrají. Hráči by měli nahrát a jít do prostoru. Zmenšete nebo zvětšete velikost území, záleží na dovednosti hráčů.

Jeden na jednoho



obr. 4: Poloha jeden na jednoho⁴

Cíl cvičení

Naučit se správnou techniku na vytvoření mlýnu

Vybavení

Beran

Počet

Jeden na jednoho

Plocha

Malá

Vysvětlení

Nechte hráče pracovat na před svazovací a vázací technice na beranu, pokud je to možné. Trenér kontroluje správnost vázání. Na kolenou, otočení na sebe, v bezpečné vzdálenosti, hráč A se zavazuje do hráče B. Trenér zkontroluje správnou techniku. Když je všechno v pořádku, trenér nechá hráče A a B cupítat na špičkách a lehce tlačit. To dostane kolena hráčů ze země.

Na co se má trenér zaměřit

Připravit se na vázání podle rozhodčího, ohnout se, dotknout se, pauza a vázat. První řady – bezpečná vzdálenost od sebe – ohnuté a svázané. Správná poloha: nohy boky a ramena v rovině, pokrčit kolena a boky, ramena vždy výš než boky, hlavu rovně, oči nahoru, nemít bradu položenou na prsou, záda rovně, páteř v rovině, oči zaměřené na cílovou oblast, nestát na patách, všechnu váhu držet na špičkách. Jestliže není hráč ve správné pozici a cítí se v nebezpečí, křičet ...nejsem připraven rozhodčí. Po ohnutí nikdy nepřestat koukat na vašeho protivníka. Zavažte se pouze na povel rozhodčího...svázat. Tlačte z nízké pozice

⁴ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/jeden-na-jednoho>

do cíleného místa. Levý pilíř se váže doprostřed spodní části zad soupeřova pravého pilíře. Pravý pilíř se váže doprostřed spodní části zad protivníka levého pilíře. Svázání by mělo být pevné a držet až do konce mlýnu.

Kopání ve dvojicích

Cíl cvičení

Zlepšit schopnost hráčů kopat přesně

Vybavení

1 míč pro každý pár

Počet

Jakýkoliv počet, záleží na počtu míčů

Plocha

Čtverec, 22 x 22 metrů

Sestavení

Skupina je rozdělena na dvě. Hráči se postaví čelem proti sobě. Každý pár má míč.

Vysvětlení

Hráči kopou míč jeden druhému na přesnost přes čtverec. Měly by se dělat kopy z ruky a dropy, tak aby se mohlo chytat naplno. Kopy po zemi, drncáky: měly by skoro zastavit, když dojdou k partnerovi.

Varianty

Trenér může vytvořit na hráče tlak zkrácením a určením času na kop.

Na co se má trenér zaměřit

Dělat následující kopy: normální z ruky, překůpek, točený, po zemi (drncák), svíčku, drop, box kick-box kop, výkop dropem.

Hra

2. HODINA

Vybíjená



obr. 5: Vybíjená⁵

Cíl

Rychlé přihrávání mezi týmy

Vybavení

1 míč, 4 značky

Počet hráčů

10-20, rozdělených do 2 týmů

Plocha

10x10 metrů

Popis cvičení

Oba týmy stojí uprostřed čtverce vyznačeného značkami.

Hráči nesmějí vybíhat ven ze čtverce. Míč je nahráván mezi členy jednoho týmu, s účelem zahnat někoho ze soupeřů do rohu a následně se ho dotknout míčem. Všichni hráči se mohou pohybovat všemi směry. Hráč, který má míč, se nesmí pohybovat. Tým ztrácí držení míče, když míč spadne na zem. Hráč, kterého se dotkne soupeř míčem, opouští čtverec. Když spadne míč na zem, vyřazení hráči se mohou vrátit do hry.

Další varianty

Tým, který se brání, může vypíchnout, chytit míč a získává držení míče.

⁵ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Na co by se měl trenér zaměřit

Komunikace a vědomí o tom, kde jsou hráči. Správné a přesné nahrávky. Příjemci přihrávek se musí dostat co nejbližší k vybraným protihráčům ještě před příjmem přihrávky. Hráči by měli být povzbuzováni k používání side stepů, obíhání, zrychlení atd.

Kličkování



obr. 6: Kličkování⁶

Cíl

Procvičovat vyhýbání, kličkování

Vybavení

Jeden míč pro pár

Počet

Jakýkoliv počet, lepší sudý počet

Plocha

20x20 metrů

Popis cvičení

Hráči jsou rozděleni do dvojic, když je lichý počet můžou, být trojice.

Vysvětlení

Každý pár má míč. Na trenérův povel začne hráč s míčem běhat a kličkovat. Jeho kolega se snaží běhat s ním nejdále 1 metr za ním. Cvičení dělejte 5-15 sekund, potom dejte oddech a opakujte cvičení.

⁶ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Další varianty

Na trenérův povel se hráč, který nese míč, otočí, nahraje hráči, který ho následuje. Ten se stává předním běžcem s míčem. Hráč, který nese míč, stojí tváří v tvář obránci a snaží se ho oběhnout. Když se mu to podaří, mění si role.

Na co by se měl trenér zaměřit

Hráči nosí míč v obou rukou. Hráči mají hlavu nahoře a dívají se očima. Tím limitují možnost střetu s dalšími hráči.

Kontrola prstů

Cíl cvičení

Získat kontrolu míče nad hlavou

Vybavení

Míč pro pár

Počet

2

Plocha

Malá

Vysvětlení

Dva hráči sedí proti sobě. Chodidla hráčů se vzájemně dotýkají. Určený hráč chytne míč a nahraje míč svému partnerovi, hned jak ho chytne. Přijímající hráč chytne míč a opět hodí míč hned rovnoběžně svému partnerovi do rukou.

Varianty

Různé druhy rychlosti a směru.

Na co se má trenér zaměřit

Míč musí být nad rameny. Míče se dotýkat jen zlehka.

Hra

3. HODINA

Míčová technika

Cíl

Zlepšení míčové dovednosti před dalšími cvičeními

Vybavení

Každý hráč má jeden míč.

Rozměry

Čtverec 10×10 metrů (upravte velikost podle počtu hráčů)

Hráči se seřadí v dostatečném odstupu od sebe uprostřed čtverce s míčem v obou rukou.

Vysvětlení

Nechte hráče důkladně seznámit se s míčem pomocí opakovaných cvičení: (např. 10× na každou stranu) okolo hlavy, pasu, kolen, kotníků, osmička okolo a skrz nohou. Vyhodit do vzduchu, udělat krok vpřed a chytit míč za zády. V předklonu mezi nohama levá ruka vpředu, pravá ruka vzadu, vyhodit míč a znovu chytit, v průběhu letu míče přehodit ruce, pravá dopředu, levá dozadu. Tyto drily mohou být dělané i v běhu, příležitostně můžeme míčem i driblovat o zem a chytat v běhu.

Další varianty

Používejte i staré míče (bez gripu), medicinbaly nebo tenisáky. Využívejte všechny druhy cvičení, měňte často činnost a intenzitu cvičení. Zmenšete velikost čtverce a dostaňte hráče pod tlak. Zrychlujte rychlost a intenzitu cvičení.

Na co se má trenér zaměřit

Povzbudit hráče pro cvičení bez chyb. Hráči by se měli pohybovat v prostoru, aby se vyhnuli střetu se spoluhráči.

Nesení míče



obr. 7: Nesení míče⁷

Cíl

Vylepšit techniku držení, nesení míče

Vybavení

1 míč, 8 značek

Počet

2-6 hráčů

Plocha

40 x 20 metrů

Popis cvičení

Skupina hráčů stojí proti značkám, které jsou položeny v řadě po 10 metrech.

Vysvětlení

První hráč sprintuje prvních 10 metrů s míčem v obou rukách, dalších 10 metrů běží s míčem pod levým ramenem v levé ruce třetích 10 metrů opět s míčem v obou rukách, dalších 10 metrů s míčem v pravém podpaží. Když hráči uběhnou prvních 40 metrů, vracejí se přes druhou řadu značek s míčem v obou rukách, na každé značce nacvičují oběh. Po doběhnutí nahrávají dalšímu hráči, který pokračuje stejně.

Další varianty

Měnit úhly, překážky, atd.

Na co by se měl trenér zaměřit

Hráči by měli vždy fintit a potom zrychlit do oběhu.

⁷ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Formování útočné řady



obr. 8: Formování útočné řady⁸

Cíl cvičení

Vylepšit správné seřazení, hloubku, rychlost a úhly

Vybavení

2 míče, 4 značky

Počet

10 - 14 hráčů v každé skupině

Plocha

Čtverec, 25 x 25 metrů

Vysvětlení

Mlýnovka v pozici A nahrává míč, uvádí útočnou řadu A do pohybu.

Hned po odehrání přihrávky mlýnovka přebíhá na stanoviště B, zvedá míč a nahrává, uvádí do hry útočnou řadu B. Hned po odehrání přihrávky mlýnovka přebíhá na stanoviště A, zvedá míč a nahrává, uvádí do hry útočnou řadu A. Útočné řady by se měly přeskupit do útočného postavení po odehrání každého míče. Střídejte hráče.

Varianty

Měňte hráče v pozicích, aby si zvykli na to, že nemusí být stále ve svém postavení. Zařadte dalšího hráče do útočné řady pro proniknutí obrannou linií.

Na co se má trenér zaměřit

Postavte stanoviště A i B dostatečně daleko tak, aby obě linie dokončovaly cvičení uvnitř území. Povzbudte rychlé přesouvání. Mějte hráče v různých pozicích. Povzbudte hráče k

⁸ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

běhání a nahrávání do prostoru. Měňte mlýnovky po každé sérii cvičení. Povzbudte všechny hráče, aby běhali rovně s míčem v obou rukách.

2 na položení



Obr. 9: 2 na položení⁹

Cíl cvičení

Procvičení navázání protihráče a nahrávku nebo fintu (nechání si míče).

Vybavení

1 míč pro dva hráče

Počet

3 - 4 obránci/ 10 - 12 útočníků

Plocha

7 x 20 metrů

Vysvětlení

Dva hráči běží s míčem napříč čtvercem. Obránci stojí každých 5 metrů za sebou. Mohou se hýbat pouze do strany, ne dopředu, ani dozadu. Cílem útočníků je položit míč na konci čtverce. Útočníci a obránci se mění poté, co útočníci absolvují dvakrát tam a nazpátek.

Varianty

Obránci se hýbají dopředu nebo dozadu. Vytvářejí tlak na útočníky. Zmenšete území, aby měli útočníci méně času a místa.

Na co se má trenér zaměřit

Hráči s míčem by měli běžet rovně. Hráči by měli nahrávat před příjemce, aby příjemce mohl do přihrávky vběhnout. Hráč s míčem by se měl pokusit odtáhnout obránce od míst,

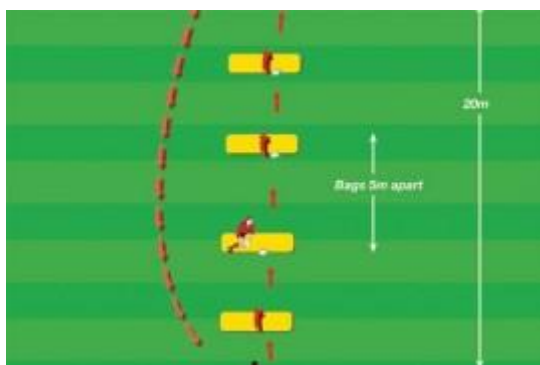
⁹ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

kam bude směřovat přihrávka. Podporující hráč by měl běžet do děr a ne do obránců. Hráč nesoucí míč, by měl míč vždy držet v obou rukách, tak, aby si nechal otevřené všechny možnosti a mátl obránce. Podporující hráč by měl do míče zrychlit a přeběhnout přes (jen do strany pohybujícího se) obránce. Používat fintu, je-li třeba.

Hra

4. HODINA

Nácvik zvedání míče



obr. 10: Nácvik zvedání míče¹⁰

Cíl cvičení

Schopnost zvednout míč ze země blízko překážky

Vybavení

Minimálně čtyři skládací pytle a čtyři míče

Počet

Jakýkoliv

Plocha

čtverec 5 x 20 metrů

Sestavení

Individuálně nebo v párech. Položte skládací pytle do řady 5 metrů od sebe do řady, za každým položte míč, jak je ukázáno na obrázku.

¹⁰ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení

Na povel 1. hráč vyběhává, zvedá 1. míč a běží přes skládací pytel. Hráč nese a pokládá míč u druhého skládacího pytle. Zvedá druhý míč, běží přes druhý skládací pytel a pokládá míč vedle třetího skládacího pytle. Cvičení pokračuje, než hráč nedojde k poslednímu skládacímu pytli. Hráč zvedne míč u posledního pytle a pokládá ho vedle prvního pytle. Druhý hráč vyběhává dopředu a cvičení pokračuje, než hráč nedokončí všechny aktivity.

Varianty

Běžte v párech, jeden hráč zvedá a předává míč partnerovi, který pokládá míč vedle dalšího skládacího pytle.

Na co se má trenér zaměřit

Jít dopředu k dalšímu míči, stranou a bokem. Pokrčte kolena a nastavte opozici tvrdé části těla. Přední noha překračuje míč. Široký vyvážený postoj. Ochrňte míč oběma rukama. Zjistěte a iniciujte možnosti pokračování.

Následování trenéra



obr. 11: Následování trenéra¹¹

Cíl

Zlepšit komunikaci a reakce

Vybavení

1 míč pro 2 hráče

Velikost skupin

Dva týmy

¹¹ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení cvičení

Pouze 1 hráč z každé dvojice by se měl postavit tak, aby viděl trenéra. Každá dvojice má míč a cvičení začíná tím, že si hráči, stojící 1m od sebe, začnou nahrávat. Trenér zapíská a ve stejnou chvíli ukáže směr, kterým chce, aby hráči šli, dopředu, dozadu, doleva, doprava. Hráč, který vidí trenéra, jde okamžitě na stranu, kam trenér ukazuje, a druhý hráč se s ním srovnává. Oba si neustále nahrávají.

Další varianty

Utvořte skupinu čtyř hráčů. Určujte směr, kterým mají hráči jít (např.: doleva, doprava, dopředu atd.).

Na co se má trenér zaměřit

Dobrá komunikace mezi hráči je naprosto nezbytná. Držet pozice hráčů neustále blízko sebe.

Přihrávky - technika



obr. 12: Přihrávky-technika¹²

Cíl

Zlepšit techniku nahrávek a reakce hráčů

Vybavení

1 míč

Počet

4 hráči ve skupině uvnitř čtverce

Plocha

5x5 metrů

¹² Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Popis cvičení

Čtyři hráči se postaví k sobě a jeden jde do středu. Prostřední hráč se snaží chytit míč, který si další tři hráči nahrávají. Když míč spadne, nebo je chycen prostředním hráčem, tak se hráč, který udělal chybu, střídá s tím uprostřed, cvičení pokračuje.

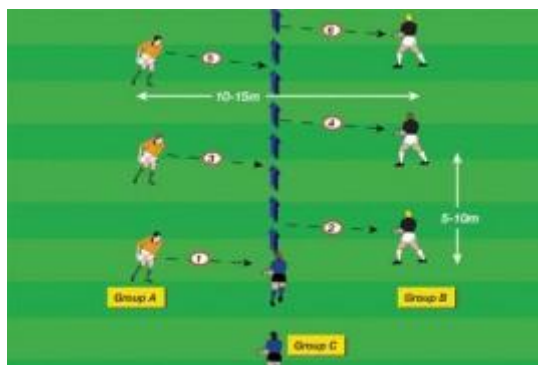
Další varianty

Zavést systém skórování pro co největší počet nahrávek. Zvětšit počet hráčů uprostřed.

Na co se má trenér zaměřit

Správné časování přihrávky, přihrávka musí jít do běhu před přijímajícím hráčem. Komunikace mezi hráči. Přesnost i pod tlakem je klíčem k zvládnutí cvičení. Útočící hráči, kteří zrovna nemají míč, si musí nabíhat do volného prostoru. Nahrávky by měly směřovat do prostoru, kam si hráč nabíhá.

Přihrávka pod tlakem



obr. 13: Přihrávka pod tlakem¹³

Cíl cvičení

Rozvinout dobrou techniku a načasování přihrávky.

Vybavení

Víc než 6 míčů

Počet

3 hráči na každý míč

Plocha

10 x 22 metrů

¹³ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Sestavení

Rozdělte hráče do 3 skupin. Skupiny A a B proti sobě, skupina C, jak je na obrázku. Skupiny A a B by měly mít mez sebou 10-15 metrů. Hráči řady A a B stojí samostatně každých 5-10 metrů. Každý hráč ze skupiny A začíná s míčem.

Vysvětlení

1 hráč ze skupiny C běží mezi skupinou A a B. Přijímá míč od hráče skupiny A a nahrává hráči skupiny B naproti. S míčem, který je teď ve skupině B, 2. hráč z C vybíhá, přijímá a nahrává hráči skupiny A, 3. hráč z C přijímá od A nahrává B., Když všichni hráči C proběhnou ulicí, obíhají celé stanoviště a zařazují se na konec skupiny C. Cvičení pokračuje.

Varianty

Rozdělte hráče tak, aby běžely dvě skupiny C středem v jeden moment. Měňte vzdálenost mezi řadami A a B.

Na co se má trenér zaměřit

Nahrávající a příjemci musejí komunikovat. Míč přihrávat před příjemce. Příjemce běhá rovně. Požadujte od přihrávajících přesné přihrávky.

HRA

5. HODINA

Řekni si o míč



obr. 14: Řekni si o míč¹⁴

Cíl cvičení

Zlepšit nahrávací dovednosti rukou

¹⁴ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vybavení

1 míč

Počet

2 týmy po 4, 5 až 6 hráčích

Plocha

10m x 10m

Sestavení

2 týmy uvnitř čtverce

Vysvětlení

Každý hráč v týmu dostane své číslo. Pak si začnou nahrávat. Míč musí týmem projít v pořadí (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 1). Hráči se mohou volně pohybovat, ale pouze v určeném území. Hráč s míčem se také může volně pohybovat. Druhý tým se snaží dostat tým s míčem pod tlak tak, že začnou vbíhat do nahrávek. Když míč spadne na zem, nebo je chycen bránícím týmem, získává míč bránící strana.

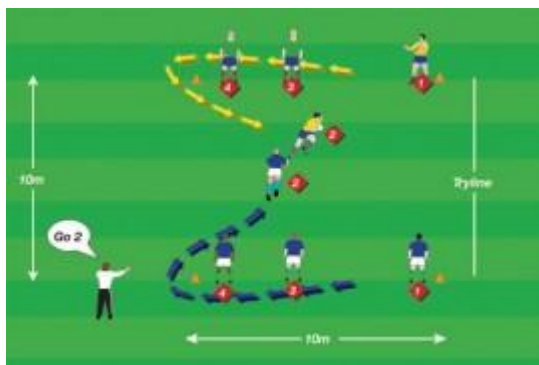
Varianty

Hrajte s druhým míčem.

Na co se má trenér zaměřit

Hráč s dalším číslem v pořadí se musí pohybovat tak, aby mohl dostat nahrávku. Míč by měl být nahráván do míst, kam si pro něj nabíhají spoluhráči. Hráči musí mezi sebou dobře komunikovat a být si vědomi jeden druhého. Bránící hráči by měli zastínit jejich protihráče. Míč nahrávat před příjemce.

Hra: Položení pětky



obr. 15: Položení pětky¹⁵

¹⁵ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Cíl

Zlepšit nahrávání – ruce a reakci hráčů

Pomůcky

1 míč

Počet hráčů

10-12 hráčů

Plocha

10 x 10 metrů

Rozestavení

Týmy jsou rozestavené ve dvou řadách 4-5 metrů od sebe, každý hráč stojí proti svému hráči.

Popis cvičení

Míč je nahráván v linii tam a zpět. Na povel teď, běží hráč, který má míč, obíhá svůj tým a snaží se míč položit na druhou stranu vedle kužele. Hráč z druhé skupiny, který stojí proti, obíhá svojí skupinu a snaží se dotknout se útočícího hráče. Každý tým má za jedno položení jeden bod. Jestliže se bránící hráč dotkne útočícího, bránící strana získává míč.

Další varianty

Můžete přidat další míč.

Na co se má trenér zaměřit

Všechny skládky by měly být za nohy.

Když je víc než jeden obránce, obránci by si měli vybrat útočícího hráče prioritně podle toho, kde se nacházejí.

Když se skládá:

hlavu nahoru, oči zaměřené na cíl

hlava by měla být na straně nohou

rameno by mělo jako první udělat kontakt

ruce by měly pevně obejmout nohy

Tři na tři



obr. 16: Tři na tři¹⁶

Cíl cvičení

Naučit se správnou techniku na svázání se v mlýnu

Vybavení

Beran

Počet

6

Plocha

Malá

Vysvětlení

Nechte hráče pracovat na předsvazovací a vázací technice na beranu, pokud je to možné. Trenér kontroluje správnost vázání. Na kolenou, otočení na sebe, v bezpečné vzdálenosti, hráč A se zavazuje do hráče B. Trenér zkontroluje správnou techniku. Když je všechno v pořádku, trenér nechá skupiny A a B svázat: sehnout, chytit, pauza a potom vázat. Sledovat techniku.

Na co se má trenér zaměřit

Připravit se na vázání podle rozhodčího, sehnout, chytit se, pauza. První řady – bezpečná vzdálenost od sebe. Nohy, boky a ramena v rovině. Pokrčit kolena a boky. Ramena vždy výš než boky. Hlavu nahoru, bradu vystrčenou. Záda rovně, páteř v rovině. Oči zaměřené na cílovou oblast. Nestát na patách, všechnu váhu držet na špičkách. Jestliže není hráč ve

¹⁶ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

správné pozici a cítí se v nebezpečí, křičet ...nejsem připraven rozhodčí. Po ohnutí nikdy nepřestat koukat na vašeho protivníka. Zavažte se pouze na povel rozhodčího...svázat.

Zavázání týmu:

Tlačte z nízké pozice nahoru

Levý pilíř se váže doprostřed spodní části zad soupeřova pravého pilíře

Pravý pilíř se váže doprostřed spodní části zad protivníkovy levého pilíře

Svázání by mělo být pevné a držet až do konce mlýnu

HRA

5.1.3 Ukázkové hlavní části hodin na hřišti

Všechna výše uvedená cvičení se dají použít samozřejmě i na venkovním hřišti. Měly by se běžně zařazovat do níže uvedených hodin.

Nicméně cvičení uvedená v této sekci je vhodnější zařazovat na hřiště ať už kvůli prostorové náročnosti nebo bezpečnosti.

1. HODINA

Kontakt

Cíl

Navázat opozici

Získat území

Dát spoluhráčům čas a příležitost k podpoře

Na co dávat pozor

Soustředění se v kontaktní zóně. Bradu vystrčenou, oči otevřené. Míč v obou rukách. Nízké postavení těla – těžiště. Tělo před míčem. Přibližovat se krátkými kroky. Široký silový krok do kontaktu. Přední nohou šlápnout blízko mezi obráncovy nohy. Kontaktní strany jsou tvrdé části těla, ramena, boky, atd. Zůstat v nízkém, širokém rozkročení, bradu vystrčenou, oči otevřené. Míč předat ve správný okamžik.

Časté chyby

V kontaktu moc narovnaný. Přední noha položená moc daleko od obránce. V kontaktu moc frontálně. Ramena pod boky.

Na co se má trenér zaměřit

Hráč, který nese míč, rozhoduje o uchování míče v kontaktu. Tento hráč bude mít největší podíl na dalším uchování, zadržení a rozehrání míče. Musí aktivně chránit míč před soupeřem. Musí udržet míč od kontaktu a nenechat se s míčem sevřít. Nízká pozice těla a silové kroky umocňují sílu a stabilitu v kontaktu. Každý hráč zanesse při hře míč do kontaktu. Každý musí rozumět jak si uhrát svůj vlastní míč a být schopný tuto dovednost zvládnout. Kontakt, když je použit, musí být výhodou větší než postupování přihrávkami. Vytvoření děr v obraně pro podporu není jedinou možností, když je míč zanesen do kontaktu.

Další možnosti jsou:

Narazit a jít na zem.

Narazit a udělat otočku.

Narazit a nahrát.

Skládka z boku

Cíl

Zastavit soupeře v pohybu dopředu. Získat držení míče.

Na co dávat pozor

Vidět cíl. Pozice je na vnitřní straně hráče nesoucího míč. Běžet v předskládkovém postavení. Poklesnuté boky, vršek těla ohnutý do kontaktu. Bradu nahoru, oči otevřené, ruce nad úroveň prsou, jít dopředu. Pracovat nohama pro vytvoření pevného kontaktu ramena s cílem. Hlavu za tělem hráče nesoucího míč, např. bokem na bok. Obejmout a spojit ruce okolo hráče s míčem. Pokračovat v silovém drivu v průběhu dokončení kompletní skládky. Rychle se dostat zpátky na nohy a získat míč.

Časté chyby

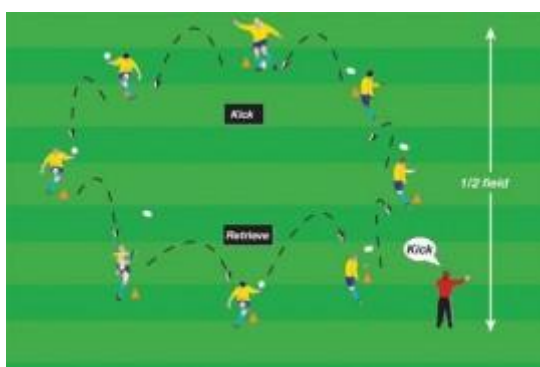
Čekání na přiblížení hráče s míčem. Zavřené oči. Hlava dolů nebo na špatné straně nebo před tělem rovně. Neobjímání rukama. Pomalé dostávání se na nohy.

Na co se má trenér zaměřit

Postavením se na vnitřní stranu hráče s míčem limitujeme jeho možnosti. Brada zvednutá v prsou, ujistit se, že záda jsou rovně. S hlavou nahoře je obránce schopný vidět cíl a načasovat skládku. Vidět tělo, ne míč. Skládající by se měl dostat k hráči s míčem co

nejblíže, předtím než jde do kontaktu ramenem a pracuje nohama. Pro využití největší síly, musí zůstat nohy na zemi. V nízké skládce je kontakt vytvořen ramenem do oblasti stehů s hlavou za zadkem. Ve vyšší skládce je kontakt směřován do oblasti podpaží. Toto může být efektivní pro vyražení nebo přebrání míče. Otočení hráče s míčem ve skládce pomůže bránícímu týmu získat míč. Jakmile byla skládka dokončena, skládající by se měl dostat na nohy a vrátit se do hry znovu zařazením do obranné formace nebo zapojením do útoku.

Kopání v kruhu



obr. 17: Kopání v kruhu¹⁷

Cíl cvičení

Vylepšit přesnost jednotlivých kopů a zlepšit reakci při chytání.

Vybavení

Míč pro každého hráče

Počet

8 - 10 hráčů nebo jakékoli jiné sudé číslo

Plocha

1/4 nebo 1/2 plochy hřiště - záleží na počtu a dovednosti hráčů

Sestavení

Hráči stojí rovnoměrně rozprostřeni po obvodu kruhu. Každý stojí na jedné značce.

Vysvětlení

Na trenérův signál hráči kopou přesně dalšímu hráči, směrem proti hodinovým ručičkám. Každý hráč ihned běží po směru ručiček a chytá míč, který byl kopnut. Jakmile byl kopnutý

¹⁷ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

míč chycen, hráči se vrací na své značky. Trenér musí vše pečlivě kontrolovat, aby předešel dezorganizaci.

Varianty

Udělejte větší území. Hráč kopne míč hráči před sebou v kruhu a ihned po odkopnutí míče se otočí a chytá míč od hráče za ním.

Na co se má trenér zaměřit

Dělat následující kopy: normální z ruky, překůpek, po zemi (drncák), svičku, drop, výkop dropem. Pamatovat si techniku chytání a srážení míče.

Nácvik jednoduchého kontaktu



obr. 18: Nácvik jednoduchého kontaktu¹⁸

Cíl cvičení

Použít hráče v kontaktních situacích na udržení pozice

Vybavení

4 značky, narážeče, 3 míče mezi skupinami

Počet

6-8 hráčů

Plocha

Čtverec 5 x 5 metrů

Vysvětlení

První hráč běží 5 metrů a jde do nárazu a kontaktu s prvním štítem a tlačí ho pár metrů. Hráč poté běží k dalšímu štítu a vytvoří opět kontakt. Jakmile první hráč běží ke druhému štítu, druhý hráč vyráží k 1. štítu. Cvičení pokračuje po celém obvodu čtverce.

¹⁸ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Varianty

Narazit, jít na zem a položit míč. Narazit a otočit se - udělat otočku. Jít v páru, podporující hráč zvedá míč, a jde do druhé kontaktní zóny, naráží, pokládá míč, míč zvedá první hráč, který se stává po zvednutí ze země podporujícím hráčem.

Na co se má trenér zaměřit

Ujistit se, že hráči rozumějí významu cvičení a jejich úloze v průběhu cvičení. Tlačit v průběhu kontaktu.

Hra

2. HODINA

Kopání ve dvojicích



obr. 19: Kopání ve dvojicích¹⁹

Cíl cvičení

Zlepšit schopnost hráčů kopat přesně

Vybavení

1 míč pro každý pár

Počet

Jakýkoliv počet, záleží na počtu míčů

Plocha

Čtverec, 22 x 22 metrů

Sestavení

Skupina je rozdělena na dvě. Hráči se postaví čelem proti sobě. Každý pár má míč.

¹⁹ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení

Hráči kopou míč jeden druhému na přesnost přes čtverec. Měly by se dělat kopy z ruky a dropy tak, aby se mohlo chytat naplno. Kopy po zemi (drncáky): měly by skoro zastavit, když dojdou k partnerovi.

Varianty

Trenér může vytvořit na hráče tlak zkrácením a určením času na kop.

Na co se má trenér zaměřit

Dělat následující kopy: normální z ruky, překůpek, po zemi (drncák), svičku, drop, výkop dropem.

Nácvik základní skládky



obr. 20: Nácvik základní skládky²⁰

Cíl cvičení

Procvičit techniku skládání zepředu a ze strany a také se naučit padat ve skládce

Vybavení

3–4 kužely

Počet

7

Plocha

Malá

Sestavení

Skládající hráč stojí čelem ke třem útočníkům, kteří jsou u kuželů.

²⁰ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení

Skládající udělá tři skládky na kolenou, dvě ze stran a jednu zepředu. Po třech skládkách se hráči prostřídají a drill pokračuje.

Postupy zlepšování

Skládající na kolenou- útočníci chodí.

Skládající na kolenou- útočníci klušou.

Skládající na kolenou- útočníci běží.

4-6 opakování

Na co se má trenér zaměřit

Technika a jistota jsou klíčem k efektivnímu a bezpečnému skládání. Musí se opakovaně trénovat. Zlepšovat se postupně. Sledovat a opravit jejich techniku. Hráči musí trénovat skládání na obě ramena.

Přihrávky cik-cak



obr. 21: Přihrávky cik-cak²¹

Cíl

Zlepšit přihrávku, chytání a styl běhu

Vybavení

Co nejvíce míčů, kolik skupina zvládne. (minimálně jeden na dva hráče)

Počet hráčů

Jakýkoliv počet. Používat všechny trénující hráče.

Plocha

10x50 metrů

²¹ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení

Dva zástupy jsou otočené k sobě. Každý zástup by měl být od sebe 3-5 metrů. Každý hráč by měl být 1 metr vedle spoluhráče.

Popis cvičení

Trenér nahrává hráči č. 1 tolik míčů, kolik mu umožní dovednost svěřenců, a ten pak nahrává cik cak z jednoho zástupu do druhého, postupně až na konec. Jakmile hráč odehrál míč, běží na konec zástupu, zařazuje se a znovu přijímá míč. Cvičení pokračuje, dokud se hráči nedostanou na konec 50metrového území.

Další varianty

Hráči běží nazpátek koridorem. Nahrávající si musejí dávat pozor, aby nezasáhli běžce.

Na co se má trenér zaměřit

Hráči musejí cvičit přihrávky z obou stran těla. Komunikace mezi hráči je nezbytná. Hráči musí nahrát dalšímu hráči přesně. Přesné přihrávky.

Hra

3. HODINA

Přihrávky v pohybu



obr. 22: Přihrávky v pohybu²²

Cíl

Vylepšit nahrávací a přijímací techniku hráčů

Vybavení

8–12 značek / 1 míč

²² Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Počet hráčů

Minimálně 9, maximálně 25

Tři týmy po 3,4 nebo 5 hráčích. Postavení jak je ukázáno na obrázku.

Plocha

10×10m - když bude větší počet hráčů zvětšit prostor

Vysvětlení

Skupina A běží proti skupině B a nahrává si do strany. Poslední příjemce ze skupiny A nahrává příjemci ze skupiny B. Skupina B běží dopředu a skupina C nahrává míč. Skupina A se přesune na místo, kde stála původně skupina B. Poslední hráč ve skupině B nahrává hráči ve skupině C. Vše se znovu opakuje.

Další varianty

Dejte značky blíže pro zvětšení tlaku. Dva týmy běhají v jiných úhlech a směrech. Je-li dostatek hráčů. Mohou být použity 2 míče. Použijte mlýnovku, aby nahrávala každému týmu. Mějte extra hráče, který bude chodit s každou linií proti týmu naproti a bude hrát obránce.

Na co se má trenér zaměřit

Ujistěte se, že všichni hráči pochopili, že by měli míč přijímat v běhu před svým tělem. Všichni příjemci, musejí mít ruce nahoře a tvořit cíl pro nahrávajícího. Všichni hráči by měli být povzbuzování k tomu běžet rovně.

Skládání ve čtverci



obr. 23: Skládání ve čtverci²³

Cíl cvičení

Cvičit skládání z boku

²³ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vybavení

4 značky

Počet

6-7 hráčů

Plocha

10 x 10 metrů

Sestavení

Skládající stojí uprostřed čtverce. Další hráči stojí za značkami A a B po třech.

Vysvětlení

Úkolem hráčů ze značky A je proběhnout na značku C a pro hráče ze značky B proběhnout na značku D. Hráč ve středu čtverce se snaží skládat jednotlivé hráče. Hned po zvednutí skládajícího hráče po dokončení skládky vybíhá další hráč.

Varianty

Útočící hráči mohou mít v ruce míč.

Na co se má trenér zaměřit

Skládající by měli mít hlavu na stranách nohou skládaných. První kontakt skládajícího musí být vždy ramenem. Skládající by se měl zaměřit na šortky skládaného. Ruce by měly být pevně obepnuty okolo nohou skládaného až do dokončení skládky. Další útočník by neměl vybíhat dřív, než se skládající opět postaví na nohy.

Svaž se a tlač



Obr. 24: Svaž se a tlač²⁴

Cíl cvičení

Vázání se, když se jde do kontaktu.

²⁴ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vybavení

skládací pytle a narážeče

Počet

4+

Plocha

10m x 10m

Vysvětlení

Skládací pytle a narážecí štíty leží na každé straně území. Pytle leží podélně na zemi a štíty jsou drženy nad nimi. Hráči jsou rozděleni do páru, leží na zádech, s nohama směřujícími od pytlů. Na trenérův signál pár vstane, pevně se sváže před tím, než přejde skládací pytel a tlačí do narážecího štítu. Poté jdou k druhému skládacímu pytli a opakují cvičení, až přejdou všechny položené skládací pytle.

Varianty

Vytvořte více překážek v průběhu cvičení.

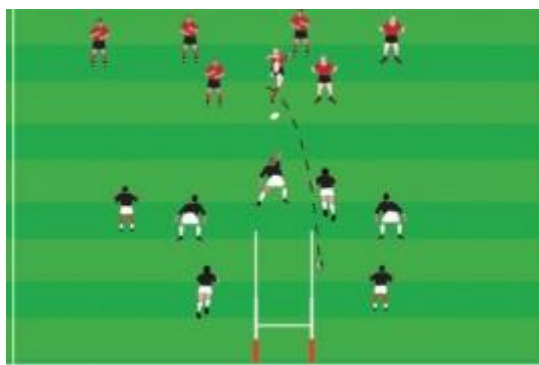
Na co se má trenér zaměřit

Dodržovat svázání před kontaktem. Odtlačte hráče, kteří drží štít.

Hra

4. HODINA

Zaháněná



obr. 25: Zaháněná²⁵

Cíl cvičení

Zařadit do cvičení několik kopacích dovedností.

²⁵ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vybavení

1 míč

Počet hráčů

Neomezený

Plocha

Celé hřiště

Vysvětlení

Tým má výhodu pouze v případě následujících pravidel:

Míč je vykopnut z půlky, stejně jako v normálním zápase.

Jestli je míč chycen za vzduchu, příjemce může běžet 10 metrů a poté kope míč nazpátek.

Jestli míč vypadne, kopající tým se přesouvá na místo předhozu a získává území.

Jestli je míč zastaven, ale ne chycen, začíná se kopem z místa zastavení.

Když jde míč přímo do autu:

Jestli je míč kopnut z 22 přímo do autu, začíná tým, který nekopal 15 metrů před tím, kde míč přeletěl čáru.

Jestli je míč kopnut před 22 přímo do autu, začíná nekopající tým z místa původního kopu.

Body jsou skórovány:

Kop z ruky mezi vrchní část háčka – 1 bod

Drop mezi vrchní část háčka – 3 body

Varianty

Přidejte do hry několik přihrávek, které musí být provedeny před kopnutím. Přidejte druhý míč. S mladšími hráči dejte body, když míč přeletí brankovou čáru, Jestli máte malý počet hráčů, menší prostor je dovolen.

Na co se má trenér zaměřit

Zlepšovat kopací a chytací dovednosti.

Soutěž ve zvednutí a složení



obr. 26: Soutěž ve zvednutí a složení²⁶

Cíl cvičení

Cvičit zvedání míče a získávání a skládání zepředu a zezadu.

Vybavení

2 značky, 1 nebo více míčů

Počet

Čím větší počet míčů, tím větší počet hráčů může být.

Plocha

22m x 22m

Sestavení

Utvořte dvě řady hráčů. Každá řada je postavena čelem ke značkám, které jsou položeny 10-15 metrů daleko a mají mezi sebou 10 metrů rozestup. Míč je položen mezi tyto dvě značky.

Vysvětlení

Na "Ted" první hráč v každé skupině sprintuje okolo značky a soutěží/zápasí o míč. První běžec, který přiběhne k míči, ho zvedne a pokouší se položit ho do území za značkou, ze které vyběhl. Druhý hráč se musí pokusit zabránit v položení skládkou zezadu.

Varianty

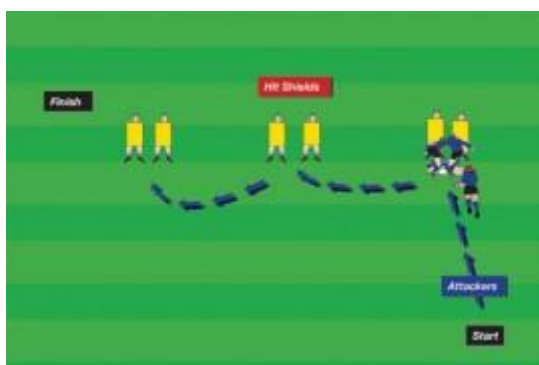
Trenér může přidat ještě další míče, hned, jak byl zvednut první míč. To navyšuje tempo cvičení. Běží více hráčů z jedné řady.

Na co se má trenér zaměřit

Čisté, precizní zvednutí míče. Nízké skládky za šortky soupeře, hlavu na straně.

²⁶ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Nácvik rucku



obr. 27: Nácvik rucku²⁷

Cíl cvičení

Hráči vyhledávají možnosti v rucku.

Vybavení

6 narážečů, skládací obleky, míče

Počet

Skupiny po čtyřech

Plocha

Různá

Vysvětlení

1 hráč naráží do narážečů a jde na zem. Další 3 hráči přecházejí přes, čistí nebo dělají pick and go (seber a běž). Hráči mohou získat míč, když jdou ze správné strany. Útočící tým recykluje míč a pokračuje na další obránce. Ujistěte se, že obě strany jsou pevné.

Varianty

Přidejte, odeberte skládající. Změňte počet útoků. Měňte velikost čtverce.

Na co se má trenér zaměřit

Pozice, poloha těla, komunikace, rozhodování, hra podpory, podpora

Hra

²⁷ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

5. HODINA

Úkroky

Cíl

Navázat protihráče a oběhnout ho. Neizolovat se.

Na co dávat pozor

Držení míče v obou rukou. Běžet naproti obráncovi. Měnit rychlost a směr běhu. Zrychlit do volného prostoru.

Časté chyby

Neběžení proti obránci. Změna směru běhu moc brzy nebo moc pozdě. Nezrychlení dopředu hned po úhybu do strany.

Na co se má trenér zaměřit

Běhat úhlem na obráncovo vnitřní rameno. Krátké kroky pro správné časování a rovnováhu. Změnit směr běhu prudkým silovým úkrokem do strany. Z levé nohy směrem doprava, z pravé nohy směrem doleva. Akcelerovat a mít výhodu proti zaváhání obrany.

Variety skládání ve čtverci



obr. 28: Variety skládání ve čtverci²⁸

Cíl cvičení

Procvičit skládku ze strany.

Vybavení

4 značky, míče

Počet

Skupiny po 8

²⁸ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Plocha

5m x 5m

Sestavení

4 značky, čtverec 5 x5 m, 4 hráči seskupení ve dvou týmech stojících za 2 značkami

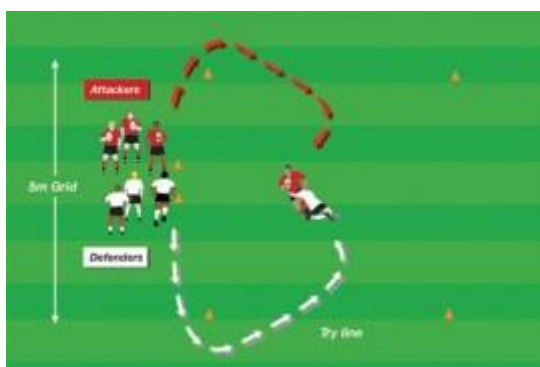
Vysvětlení

Hráč z týmu A běží na značku C. Hráč z týmu B provede skládku ze strany, získá míč a přidá se do týmu A.

Varianty

Měňte skládající a skládané tak, aby byla používána obě ramena a bránící strany. Pošlete další hráče do podpory, aby soutěžili o míč.

Zastav pětku



obr. 29: Zastav pětku²⁹

Cíl cvičení

Zabránit útočícímu hráči s míčem v pohybu dopředu. Získat míč pod kontrolu.

Vybavení

4 značky a 1 míč

Počet

Skupiny po 8

Plocha

5 x 5 metrů

²⁹ Zdroj: <http://www.treneriragby.cz/databaze>

Vysvětlení

Útočníci stojí v hloučku. Útočníci se po jednom pokouší skórovat (donesením míče za čáru položení). Obránce dělá boční skládku, aby útočnickovi ve skórování zabránil. Když je úspěšný, tak se rychle zvedá a získává míč. Drill pokračuje, hráči si po chvíli mění role.

Na co se má trenér zaměřit

Obránce musí vytlačit útočníka z vnitřku ven. Běhat přikrčený. Otevřené oči, vystrčená brada a rovná záda. Sledovat cíl. Pracovat nohama s ramenem do skládaného hráče pro zlepšení kontaktu. Obejmout skládaného a spojit za ním ruce. Pokračovat v tlaku pro dokončení skládky. Znovu se postavit na nohy. Získat míč.

Hra

5.1.4 Závěrečná část

V závěrečné části vyučovací jednotky zklidníme žáky jak po tělesné, tak i psychické stránce (emotivní stránka). Volíme cvičení, která nejsou náročná na pohybovou činnost (uklidňujícího charakteru) a jež kompenzují zátěž uplynulé hodiny (uvolnění kloubních struktur a protažení svalových skupin). Dochází k celkovému zklidnění organismu žáků. Nedílnou součástí této části je také zhodnocení průběhu vyučovací jednotky (pochvaly, připomínky ze strany žáků nebo učitele) a plnění vzdělávacích a výchovných cílů. Zařazujeme motivaci pro další vyučovací jednotku.

5.1.5 Doplnková cvičení

Tato cvičení se dají zařadit do všech předchozích hodin a zpestřit tak hodiny a připravit studenty na další cvičení.

1. Dvojice: sáhni druhému na koleno (trénink na polohu rovných zad, pro ztížení sáhni na kotník).
2. Dvojice: přetlačování chodidly v sedě.
3. Dvojice: zvedni soupeře - dvojice sedí zády k sobě, na signál se zvedají a navzájem se snaží nadzvednout soupeře do vzduchu.
4. Dvojice: shod' ze vzporu ležmo - dvojice je proti sobě ve vzporu, navzájem se snaží jeden druhému podrazit ruce a tím ho dostat k zemi.

5. Výdrž ve vzporu ležmo - tělo je rovné a zpevněné. Následně můžete využít různých variant vzporu – zvedat postupně jednu a druhou nohu nebo ruku, můžete být také opření nohama či rukama o míč. V každém vzporu však setrvejte alespoň 30sekund.
6. Překážková dráha pro rozvoj silových a obratnostních schopností.
7. Zpevňovací cvičení („prkýnko“, „trakaře“, „podlézací most“ atd.)
8. Cvičení na rozvoj dynamických schopností a explozivní síly dolních končetin (opakované výskoky snožmo, „žabáci“, skoky po jedné noze, přeskakování překážek).

6. Diskuze

Hlavním cílem mé práce bylo vytvoření ukázkových hodin ragby, které by se daly použít na středních školách při hodinách tělesné výchovy a následné vyzkoušení těchto hodin v praxi. Teoretická část seznámí čtenáře s ragby jako sportem. V první části práce seznamuji čtenáře s jeho historií a současnou podobou, dále s charakteristikou hry a hráčů ragby a s jejími pravidly, která jsou stejná ve světovém i českém ragby. Druhou část práce tvoří ukázkové hodiny tělesné výchovy zaměřené na ragby, které jsem sestavil a vyzkoušel v rámci praxe na Střední průmyslové škole dopravní v Plzni. V první fázi příprav na diplomovou práci jsem měl problémy s nalezením vhodné literatury k tomuto sportu. Odborné literatury je vydáno velice málo a knihy jsou staré i přes dvacet let. Aktuální informace jsem čerpal také z článků v periodikách. Internetové zdroje, kterých je poměrně velké množství, se věnují převážně výsledkům ragbyových klubů v soutěžích a praktickým informacím v rámci klubových aktivit. Informace o ragby samotném čerpají vesměs ze stejných zdrojů.

Druhá část se týká práce s mládeží na střední škole. Dostat mládež ke sportu je v současné době problém, důvodem jsou finance a ochota dětí vůbec něco dělat a ne jen vysedávat u televize a u počítače. V období dospívání má mládež nejvíce energie, je třeba ji nasměrovat a využívat. Ragby má stále ještě kouzlo jakési alternativy, čehosi menšinového, co nehrají všichni jako třeba fotbal. Ten, kdo hraje ragby, může být tedy pro své okolí zajímavý (v dospívání se děti rády odlišují). Zatím se na středních školách ragby nehraje, proto může ragby hodiny tělesné výchovy výrazně oživit a studenti tak nenápadně získávají disciplínu, smysl pro kolektiv, učí se na sobě pracovat. V ragby jako v málokterém týmovém sportu se nedá nic ošidit, víc než jinde zde platí, že teprve všichni dohromady tvoří jeden celek.

Během mé praxe se mi moje domněnky potvrdily, žáci na zařazené hodiny ragby reagovali vesměs kladně, aktivně se zapojovali, byli iniciativní, vyzvídali informace o novém sportu a snažili se zdokonalovat ve svých dovednostech. Překvapila mě děvčata, čekal jsem u nich trochu obavy z tohoto kontaktního sportu, ale opak byl pravdou, dívky byly aktivní a některé se chtěly zapojit i do chlapeckých hodin. To, že byli žáci se zařazením ragby spokojeni, mi potvrdili i jejich učitelé, kteří s nimi pracují dlouhodobě.

Celkově můžu říci, že pro mě byla zábava tyto hodiny vytvářet a ukazovat nový sport dětem, které o něj měly zájem.

7. Závěr

Ragby je všestranná kolektivní kontaktní míčová hra, kde se v plné míře rozvíjí motorika. Hráči během hry využívají běžeckých atletických prvků, jako jsou opakované sprinty, aplikovaný běh přes překážky. Je třeba zvládat náročné vytrvalostní disciplíny a v nemalé míře i silové schopnosti, zejména pak při častém kontaktu mezi hráči. Samozřejmostí je maximální zvládnutí specifických dovedností- chytání, přihrávání, házení, kopání a zpracování míče. Ragby rovněž vyžaduje vysokou koncentraci a taktické schopnosti.

Úroveň ragby ve světě neustále vzrůstá, zatímco v České republice má stále sestupnou tendenci. Velký problém je nedostatečný počet zájemců o ragby. Je to především proto, že ragby nemá žádný prostor na školách všech typů. Rovněž je v České republice velmi málo přípravek, které by se ragby věnovaly. Situaci neprospívá ani nízký zájem o ragby mezi sportovními pedagogy.

Ragby je hra, kterou může hrát každý, uplatní se hráči všech věkových kategorií i všech postav, vzrůstu i schopností, proto je ragby ideálním sportem pro děti a mládež. Zvyšuje fyzickou zdatnost ale i vychovává k odvaze a rozhodnosti, zvyšuje sebevědomí. Učí kolektivní spolupráci a zodpovědnosti za vlastní jednání, protože je o kamarádství a respektu k soupeři, o radosti z vítězství a pokoře z porážky. Ragby není jen hra, je to životní postoj.

Je to sport s ohromnou budoucností, výbornou image neposkvřenou korupcí, dopingem a intrikami. Za celý šampionát v roce 2011 bylo odebráno 232 vzorků na antidopingovou kontrolu a všechny negativní. Při utkáních nebyla zaznamenána ani jediná potyčka mezi fanoušky. Výtržnosti na stadionech i mimo něj při ragbyových zápasech absolutně neexistují. V tomto směru je ragby naprosto jedinečný sport, který v dnešní době ukazuje veřejnosti základní hodnoty sportu, které jsou především čest, odvaha a bojovnost.

Věřím, že tato práce může svým způsobem pomoci propagaci a popularizaci ragby a zároveň přinese dostatek informací lidem, kteří se o ragby zajímají a chtěli by se této krásné hře aktivně věnovat.

8. Resumé

Česky

Za téma své práce jsem si vybral ragby, protože je to pro mne velice zajímavý sport, který aktivně hraji. Je to sport všestranný, který klade důraz na všeobecnou zdatnost jedince dávajícího bez výhrad celou svou osobnost ve prospěch kolektivu družstva.

První (teoretická) část práce je zaměřena na seznámení s hrou ragby, její historií a současnou podobou ve světě i u nás, podstatou hry a jejími základními pravidly. Druhá (praktická) část je zaměřena na práci s mládeží na střední škole. Obsahuje ukázkové hodiny tělesné výchovy na téma ragby, které se dají použít na středních školách.

Věřím, že tato práce může svým způsobem pomoci propagaci a popularizaci ragby a zároveň přinese dostatek informací lidem, kteří se o ragby zajímají a chtěli by se této krásné hře aktivně věnovat.

Anglicky

I chose rugby as the topic of my thesis because it is an interesting sport that I actively play myself. It is a versatile sport that places emphasis on general fitness of individual who gives his entire personality in favour of the team.

The first (theoretical) part is focused on introducing the game of rugby, its history and current forms worldwide and locally, the essence of the game and its basic rules. The second (practical) part is focused on work with the youth at high schools. It includes sample lessons of physical education on the subject of rugby, which can be used at high schools.

I believe that this thesis can help promote and popularize rugby and it will generate enough information for people who are interested in rugby and would like to actively participate in the sport.

9. Literatura

1. BAUŠE, Rudolf Otto. *Hrajte rugby*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo školství a osvěty, 1947.
2. BEARD, Richard. *Muddied oafs: the last days of rugger*. [Updated ed.]. London. ISBN 02-240-6394-4.
3. BĚLOHLÁVEK, M.-HELLEBRAND, O.-KOTLOVÝ, J.-MALOVANÝ, M.-SKÁLA, P.-ŠŤASTNÝ, V. - UHLICHOVÁ, I. *Česká ragbyová unie 70*. 1. vyd. 1996. 80s.
4. BRKLOVÁ, Danuše a HERCIG Stanislav. *Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, 1994, 34 s. ISBN 80-704-3112-1
5. HAMMOND, Tim. *Sport: Objevte svět sportu zblízka-jeho dějiny, pravidla, výstroj a techniky*. 1. vyd. Bratislava: Tatran, 1999. 63s ISBN80-222-0352-1
6. LACOUTURE, Jean. *Voyous et gentlemen une histoire du Rugby*. Paris, 1993. ISBN 20-705-3139-2.
7. NÁPRSTEK, Jiří a kol. *Půl století československého ragby*. 1.vyd. Ragbyový svaz Ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy, 1976, 107s
8. NÁPRSTEK, Jiří, ed. *Pravidla ragby: Platná od 1. září 1978*: Tato příručka obsahuje aktuální Změny pravidel ragby k 1. 9. 1988. 2. vyd. Praha: Olympia 1988. 127s.
9. NÁPRSTEK, Jiří, ed. *Pravidla ragby: Platná od 1. září 1978*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1978. 198s.
10. NETUŠIL, Karel. *40 let československého ragby: 1926-1966*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966. 48 s
11. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995, 187 s. ISBN 80-718-4127-73. SKÁLA, Petr. *60 let československého ragby*. 1.vyd. 1986. 152s.
12. SKÁLA, Petr a HAITMAN, Milan. *80let českého ragby*. 1. vyd. 2006 49s.
13. SLÁMA, Zdeněk. *Ragby: technika, taktika, metodika nácviku, trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 139s.

Internetové zdroje

1. *Coachingtoolbox* [online]. [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://coachingtoolbox.co.nz/>
2. *Česká ragbyová unie* [online]. [cit. 2014-01-15]. Dostupné z: <http://www.rugbyunion.cz/pravidla-ragby>

3. *České ragby: Současné problémy světového ragby* [online]. [cit. 2014-02-08]. Dostupné z: <http://ceskeragby.cz/clanky/-48/>
4. KADLEC, Petr. *Media a sporty na periferii popularity*. Brno, 2012. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/360374/fsps_b/. Bakalářská práce. Masarykova univerzita Brno.
5. MORAVSKÝ METROPOL: sportování s Metropolem. [cit. 2014-01-20]. Dostupné také z: www.metropolnews.cz
6. *Největší český ragbyový web* [online]. [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://www.ragby.cz/>
7. *Superxv* [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.superxv.com>
8. *Trenérská akademie českého ragby* [online]. [cit. 2014-01-05]. Dostupné z: <http://www.treneriragby.cz/databaze>
9. *Wikipedia: Ragby* [online]. [cit. 2014-02-12]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ragby>
10. *Wikipedia: Rugby_sevens* [online]. [cit. 2014-02-09]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Rugby_sevens
11. *Wikipedia: RC Slavia Praha* [online]. [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/RC_Slavia_Praha
12. ZAPLETALOVÁ, Silvie. *Porovnání českého a světového ragby*. Brno, 2012. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/360398/fsps_b/Ragby.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita Brno

Přílohy

Příloha 1

10 důvodů proč hrát ragby:

1. **Parta** – zážitky z utkání se podobají zážitkům z boje, kde se musí jeden spolehnout na druhého. Proto jsou ragbyová kamarádství pevnější než v jiných sportech. V málokterém jiném sportu se oba týmy po boji sejdou u piva. Ragbisté pořádají mnoho zájezdů a jsou společensky velice aktivní až do vysokého věku.
2. **Úroveň a respekt** – ragby je sportem, kde spoluhráči rychle prohlédnou neférové jednání. Většina úspěšných ragbistů má velice dobré morální a komunikační vlastnosti. Také proto je ragby celosvětově nejrozšířenějším univerzitním sportem. Například ve Francii si obyvatelé každého města váží svých ragbistů a hráči jim to vracejí na hřišti svou bojovností, i když už bylo o výsledku rozhodnuto.
3. **Hra pro každého** – ragby hrají muži i ženy, pětiletí i šedesátiletí, malí i vysocí, hubení i tlustí, pomalí i rychlí, vědci i popeláři. Oproti přesvědčení veřejnosti je ragby skutečně sportem pro všechny postavy a typy. Pilíř je obvykle menší a těžký, druhořadník vysoký a silný, třetířadník vysoký hubený, mlýnovka naopak menší, útočník hubený.
4. **Atraktivní sport** – mistrovství světa v ragby je po olympiádě a mistrovství světa ve fotbale třetí největší sportovní událostí na světě. Například ve Francii chodí na ligová utkání až 80 tisíc diváků. Super ragby je zase nejprestižnější soutěží na Novém Zélandu, Jižní Africe a v Austrálii. Evropský turnaj - Pohár šesti národů nemá co do popularity srovnání ani s fotbalem.
5. **Ideální pro děti a mládež** – ne náhodou je ragby hlavním sportem na středních školách a univerzitách ve Velké Británii. Ragby vychovává k odvaze a statečnosti, rozhodnosti, k osobní tvrdosti a odolnosti a v důsledku zvyšuje míru sebevědomí. Z mladíka, který hraje ragby, rozhodně žádná „buchta“ nebude, protože ho ragby naučí kolektivní spolupráci a zodpovědnosti za vlastní jednání.

6. **Rychlá hra** – ragby je jednou z nejrychlejších her, hra se přesunuje vysokým tempem po celé ploše hřiště. V tom je ragby podobné hokeji a basketbalu.

7. **Kontakt, odolnost** – ragby je hra vysoce kontaktní s fyzickými střety, doslova boje muže proti muži. Nutí však k boji čestnému, v ragby by se nikdo nesnížil k podražení soupeře nohama, etika, tedy mravní kodex hry to prostě nedovolí. Nejlepší ragbisté dobře ovládají bojové prvky, mají vysokou psychickou odolnost, podobně jako elitní armádní jednotky.

8. **Komplexní hra** – je vysoce kolektivní hra, hraje ji 15 hráčů, útočí a brání všichni. Každý hráč je závislý na činnosti ostatních. O míč se bojuje v seskupeních hráčů, málokdy dokáže hráč sám vybojovat míč a rozhodnout bez přímé podpory ostatních. Hraje se rukama i nohama, hráč může míč nosit, přihrávat rukama i kopat, s tím se v žádné jiné hře nesetkáte.

9. **Hrát ragby není finančně náročné** – proti hokeji, golfu, tenisu utratíte za ragby opravdu minimum. Vlastně stačí jen kopačky.

10. **Třetí poločasy** – jedním z důvodů proč se ragby hraje, jsou také takzvané “třetí poločasy”, kdy se po utkání soupeři sejdou ve společenských prostorách klubů a dlouho při dobrém občerstvení probírají utkání. Zde se projevuje kamarádství a respekt k soupeři.
(Moravský metropol, 2012)

Příloha 2

Ragbyová hymna

Ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar
tisíců hlas Strahovem zní!

Ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar
bude náš pozdrav poslední!

S merunou šišatou
hrajem ragby za svou zem –
nikdo nás nezdolá,
my je všechny rozbijem!

Rojníci se rvou, oči se jim svítí,
útočníci cítí, že se proběhnou
Jak míč dostanou, napnou všechny síly,
k trojkovišti pílí, trojky dosáhnou!

Ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar
tisíců hlas Strahovem zní!

Ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar, ragby zdar
bude náš pozdrav poslední!

(Náprstek, Jiří 1976)