

Tréninkový plán

Cíle tréninku

- maximální využití času určeného pro trénink – tedy 2,5 hodiny (v letním období 18:00 – 20:30 a v zimním období 18:30 – 21:00)
- zapracování na největších slabínách týmu – rychlost, hra i při přerušené hře, držení míče, přihrávky (nebrat přihrávky na tréninku na lehkou váhu), komunikace na hřišti, vnímání hřiště – danger zone apod., přechod obrana – útok a opačně, útoky do brány, vyhazování (rozehraní hry) po góle, určení a zažití role každého hráče
- příprava tréninku dle fáze sezóny s ohledem na kalendář
- příprava zvláštních částí tréninků pro jednotlivé hráčské role
- speciální příprava nováčků
- trénovat s použitím 40 vteřin pro uvědomění si času
- v případě hráčů nominovaných do reprezentace zvýšený zřetel na jejich zapojení do hry

Cíle týmu

- umístění týmů PR a SE na prvních dvou místech v ČNLRV 2010
- umístění týmu(ů) na prvních místech OV Cup 2010
- v případě jednoho týmu PR na BBT 2010 umístění do 4. místa v Professional League
- umístění do 4. místa na Rugbymanii 2010
- další akce dle kalendáře a finančních možností
- stabilizace na postu trenéra
- práce s nováčky a osvěta

Popis funkce trenéra

- vést pravidelně tréninky ve středu a podle potřeby i víkendová soustředění
- účast na lize a turnajích dle kalendáře
- vytvoření tréninkového plánu
- vytvoření disciplinárního řádu pro hráče
- nominace na ligu, turnaje a pro reprezentaci

Role hráčů na hřišti

- 1 – vozí míč – obvykle 2,5-3,5 bodu
- 2 – hraje s míčem, pomáhá 1 při držení míče – obvykle 2,0-2,5 bodu
- 3 – pomáhá 1 a 2, může i držet míč – obvykle 1,5-2,0 bodu
- 4 – obránce, pomáhá, blokuje – obvykle 0,5-1,0 bodu

Tréninkové možnosti z tréninku kanadské reprezentace

1. Sprint na 20 metrů - začíná se na brankové čáře, 2-4 hráči stejné kategorie se seřadí jeden vedle druhého a sprintují na 20 metrů
2. Sprint na 40 metrů – stejně jako u předchozího cvičení, po 20m otočka a sprint zpět
3. Tam a zpět – na hřišti se vyberou 4 čáry, 2-4 hráči stejné kategorie se seřadí na čáru a vyrazí k 1 čáře, zastaví a vyráží zpět pozpátku ke startovní čáře, vše se opakuje až k poslední čáře.
4. Give and go (dej a jeď) aneb JEDNIČKA – pro nízko bodové hráče 0,5 a 1,0 bodu (půlka) – Půlka se postaví blízko brankoviště (brankové čáry) připravena chytit míč od hráče 1 (3,5-2,5 b.) či 2 (2,0-1,5 b.), zatímco je bráněn hráčem 1 či 2. Hráč s vyšším ohodnocením musí co nejvíce znepríjemnit život hráči s nižším ohodnocením. Toto cvičení představuje schopnost Půlek zajistit dobré výchozí postavení pro hráče který vyhazuje, chytit míč zatímco je bráněn, vrátit míč zpátky vhažovači a bránit do chvíle než spoluhráč s míčem dosáhne poloviny hřiště
5. Pick up, protect and pass (3, 4) – Hráč plnící úlohu 3 a 4 se postaví na půlící čáru na jednu ze tří pozic. Po zapískání vyráží hráč a sbírá míč, v momentu kdy sebere míč vyráží hráč 1 (2) ze středu brankové čáry a snaží se získat míč. Úkolem hráče 3,4 je podržet míč 20 vteřin za dodržení pravidel quadrugby. Hráč, který útočí startuje z prava, ze středu a zleva, přičemž střída strany – při startu z levé strany sbírá pravou rukou, zprava naopak a ze středu si může vybrat.
6. Trouble in the arc (1,5-3,5 bodu) – problém v poli (výšeci) – v basketbalovém 3 bodovém poli, příjemce se postaví do prostoru za brankoviště, 2 obránci čekají na konci 3 bodové lajny aby na něj zaútočili. Hráč musí udržet míč 30 sekund ve výšeci – v případě, že drží míč hráč s obraným vozíkem, platí polovina hřiště, nebo třetina. Obránci nesmí mít více než 1 bod v součtu či jenž brání míč. Př. 2,5 b hráče brání maximálně 2,0b hráč a 0,5b. Úkolem cviku je demonstrovat schopnost hráče držet a chránit míč od dvou obránců s driblováním a stavěním se od DANGER ZONE. Hraje se na 5 pokusů. Využívá se obou konců hřiště.
7. Tip off circle danger zone (1,2) – Kroucení – Hráč který poveze míč se postaví do středového kruhu na jeho vrchol a dva hráči – kombinace VB a NB se postaví 1-2 metry od kruhu (nesmí mít dohromady více než 1 bod. Hned jak dostane hráč míč ho začnou atakovat. Ve stejnou chvíli vyráží od každé postraní čáry hřiště dva hráči – bránící a útočící hráč (útočící hráč má maximálně o 1 bod vyšší klasifikaci než bránící), kteří se pohybují jen v poslední třetině hřiště. Hráč který má míč musí pět vteřin podržet míč a po hvizdu (který přijde v tu dobu) může hodit míč na hráče v útočném pásu, nebo se dostat přes bránící hráče. Tento cvik představuje schopnost hráčů 1 a 2, podržet míč, přihrávat, manipulovat s míčem alespoň 10 vteřin s minimálně jedním zadriblováním. Dávat góly není úkolem cviku. Hraje se na 5 pokusů.

Některé tréninkové praktiky z minulosti (poupravil jsem z Opikova mailu) –

12ti minutovka – ježdění dokola kolem tělocvičně, po 6 minutách otočit (využívalo se zejména v zimním období)

Ježdění kolem hřiště a sbírání míčů

Modifikace

a) zvedání míčů nad hlavu a do stran

b) zvedání míčů a dribling na obou stranách

- umět zvednout míč je jedna ze základních dovedností, ale mělo by se to dělat při lepším cvičení než při kroužení kolem tělocvičny

- zvednutí míče nad hlavu – důležité zejména pro vysoko sedící hráče a hráče role 1-2

- dribling – driblovat musí umět všichni, bez ohledu na roli na hřišti

Ježdění kolem hřiště, házení míče do vzduchu nechat 1x dopadnout a chytit – dobré zahřívací cvičení, může využít každý individuálně před strečkem

Rozcvička na protáhnutí – STREČINK – nesmí se opomenout před ani po tréninku

Ježdění za sebou ve vláčku – seřazeni od nejrychlejšího po nejpomalejšího

Přihrávky ve dvojici, ve trojici, jeden horem druhý spodem, jeden uprostřed ... – hodně modifikací

Člunky do půlky popředu s driblingem

Člunky do půlky pozadu s driblingem

4 záběry zastavit a driblovat na obou stranách

Slalom mezi kloboučky + sprint

Přihrávky a zajištění do branky + obrana

Bago-jeden ve prostřed a ostatní si přihravají

Cvičení na držení míče – 2-3 hráči si přihravají, ostatní se snaží jim sebrat míč

Vyhazování z brány – taktická část – na jedničku, na silného, křížení, nutnost znát svou roli na hřišti – jedna z nejdůležitějších částí tréninku

Útoky – do postavené obrany

Obrana brankoviště – naučit využívat tuto možnost ve hře

Zónová obrana

Hra