

Česká Rugbyová Unie

Zpráva z kurzu

IRB Level 2 Rugby Sevens – Kolín nad Rýnem

Antonín Brabec
29.9.2014



**Coaching
Sevens**

Název: Kurz trenérů ragby 7s – IRB Level 2 7s

Termín: 26. – 28.09 2014

Místo: Kolín nad Rýnem, Olympijské sportovní centrum

Účastníci z Čech: Antonín Brabec, Michal Ouředník a Karel Šampalík

Účastníci z Německa: Jan Ceselka, Stefan Diedrichs, Dirk Frase, Tim Wimberg

Školitelé IRB a přednášející: Susanne Wiedemann (Německo) a Julien Antonin (Francie) a Daniel Kadlec (Německo)

Kurz IRB zaměřený na trénování sedmičkového ragby probíhal v olympijském centru Porýní v Kolíně nad Rýnem. V tomto centru zaměřeném hlavně na pozemní hokej a judo se připravuje profesionální tým ženské reprezentace ragby 7s.

Zahájení a první přednáška byly v pátek od 17.00 do 19.45 hodin. Kurz vedla manažerka a hlavní trenérka projektu ženské reprezentace Susanne Wiedemann, spolu s francouzským školitelem Julienem Antoninem, který pracuje pro francouzskou ragbyovou unii v oblasti Bordeaux.

V sobotu probíhal kurz v učení i na hřišti za účasti mladých lokálních hráčů a hráček. Předváděli jsme tréninkové jednotky na zadaná témata rozdělení do skupin (Čech + Němec). Po tréninkových jednotkách jsme dostávali při pohovoru zpět vazbu od školitele.

Závěrečný den kurzu byl odpoledne obohacen o přednášku a praktické ukázky kondiční přípravy německé ženské reprezentace kondičním trenérem českého původu Danielem Kadlecem. Dopoledne jsme trénovali jednotlivě na zadaná témata.

Přínosem pro ČSRU bylo zvýšení vzdělání nominovaných zástupců ČSRU a následně udělení licence trenéra IRB se zaměřením na olympijské ragby 7s.



Date	Time	Location	Content		Necessary Equipment Participants
26.9.2014	17.00-18.00	Seminar Room 1; Basement Floor	Welcome and Introduction	J. Antonin, S. Wiedemann	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	18.00-18.15	Seminar Room 1; Basement Floor	Coffee Break		
	18.15-19.45	Seminar Room 1; Basement Floor	Game Knowledge	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	20.00-21.00	Restaurant (Gästehaus)	Evening Meal		

Date	Time	Location	Content		Necessary Equipment Participants
27.9.2014	from 7.00-7.45	Restaurant (Gästehaus)	Breakfast		
	8.00-9.00	Seminar Room 1; Basement Floor	Team Profile, Team Aim	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	9.00-9.15	Seminar Room 1; Basement Floor	Coffee Break		
	9.15-10.15	Seminar Room 1; Basement Floor	Game Profile	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	10.30-12.00	Jahnwiese, Platz 1 Outdoor	Patterns of Play Practical Exercises	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants (all Groups)	Sportswear outdoor (Rugby)
	12.15-13.15	Restaurant (Gästehaus)	Lunch		
	13.30-15.30	Jahnwiese, Platz 1 Outdoor	Practical Exercises to Meet Player and Team Needs	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants (Group 1 + 2)	Sportswear outdoor (Rugby)
	18.00-19.00	Restaurant (Gästehaus)	Evening Meal		

Date	Time	Location	Content		Necessary Equipment Participants
28.9.2014	from 7.00-7.45	Restaurant (Gästehaus)	Breakfast		
	8.00-9.00	Seminar Room 1; Basement Floor	Team Logistics and Management	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	from 9.00-9.15	Reception	Check Out		
	9.15-11.15	Jahnwiese, Platz 1 Outdoor	Practical Exercises to Meet Player and Team Needs	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants (Group 3 + 4)	Sportswear outdoor (Rugby)
	11.30-12.30	Restaurant (Gästehaus)	Lunch		
	12.30-14.00	Seminar Room 1; Basement Floor	Team Managements and Logistics; Tournament Regulations	J. Antonin, S. Wiedemann Teamwork of the Participants	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	14.00-14.15	Seminar Room 1; Basement Floor	Coffee Break		
	14.15-15.00	Seminar Room 1; Basement Floor	Sevens Fitness and Conditioning (Theory)	D. Kadlec	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual
	15.15-16.00	Gym Basement Floor	Sevens Fitness and Conditioning (Practical Exercises)	D. Kadlec	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual Sportswear indoor (S & C)
	16.15-16.45	Seminar Room 1; Basement Floor	Feedback and Closure	J. Antonin, S. Wiedemann	iRB L2 Workbook iRB Sevens Manual