



ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

Ženské rugby 7's

vize 2016

25. 8. 2015 | Daniel Beneš, Brno



OBSAH

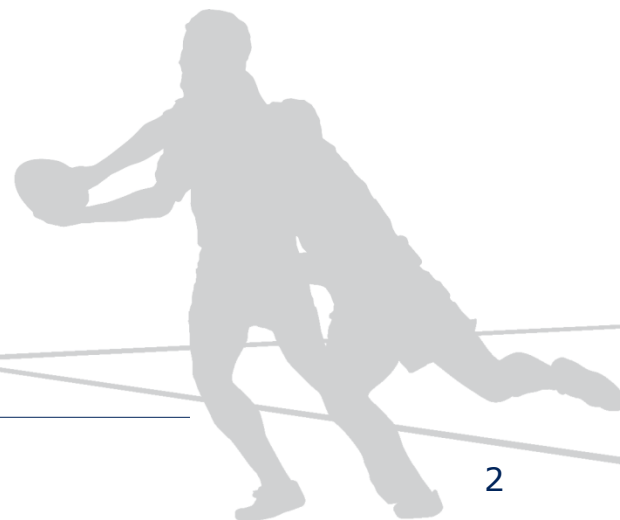
I. Současná situace

II. Naše možnosti

III. Naše cíle a cesta k nim

IV. Překážky a jak je překonávat

V. Časový plán







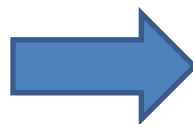
I. Současná situace

A skupina ME:

7s Women Division A 2015 Kaunas		
01.		Belgium
02.		Sweden FIN
03.		Romania SWE
04.		Georgia ROM
05.		Moldova POL
06.		Finland SUI
07.		Czech Republic
08.		Poland NOR
09.		Switzerland MOL
10.		Norway HUN
11.		Hungary GEO
12.		Lithuania

Olymp. Kvalifikace:

Rugby Europe Repechage	
01.	 Spain
02.	 Ireland
03.	 Portugal
04.	 Netherlands
05.	 Italy
06.	 Belgium
07.	 Germany
08.	 Sweden
09.	 Ukraine
10.	 Romania
11.	 Denmark
12.	 Finland



I. Současná situace

- Skupina A ME=8-9 vyrovnaných týmů, kde každý může porazit každého. Přibude UKR, GER, postupuje DEN
- Finsko: tým, který s námi prohrál ve skupině, přesto postoupil do Elitní skupiny, ale na turnaji v Portugalsku vyhořel a prohrál i s Dánskem
- Belgie: tým, který jako jediný herně vyčníval z A skupiny ME, v Portugalsku skončil 6. =má na to hrát důstojnou úlohu v Elitní skupině



II. NAŠE MOŽNOSTI

Model „Finsko“ vs

Model „Belgie“

- > „Tradiční příprava“
- > Práce s hráčkami na soustředěních
- > Zápasy v domácí soutěži, jarní mezistátní turnaje
- > V současnosti identický způsob práce jako my

- > Dlouhodobý rozvoj, development team
- > Centrum formace
- > Zápasy v domácí + francouzské soutěži
- > Příklad, jak koncepčně připravit tým na Elitní divizi ME



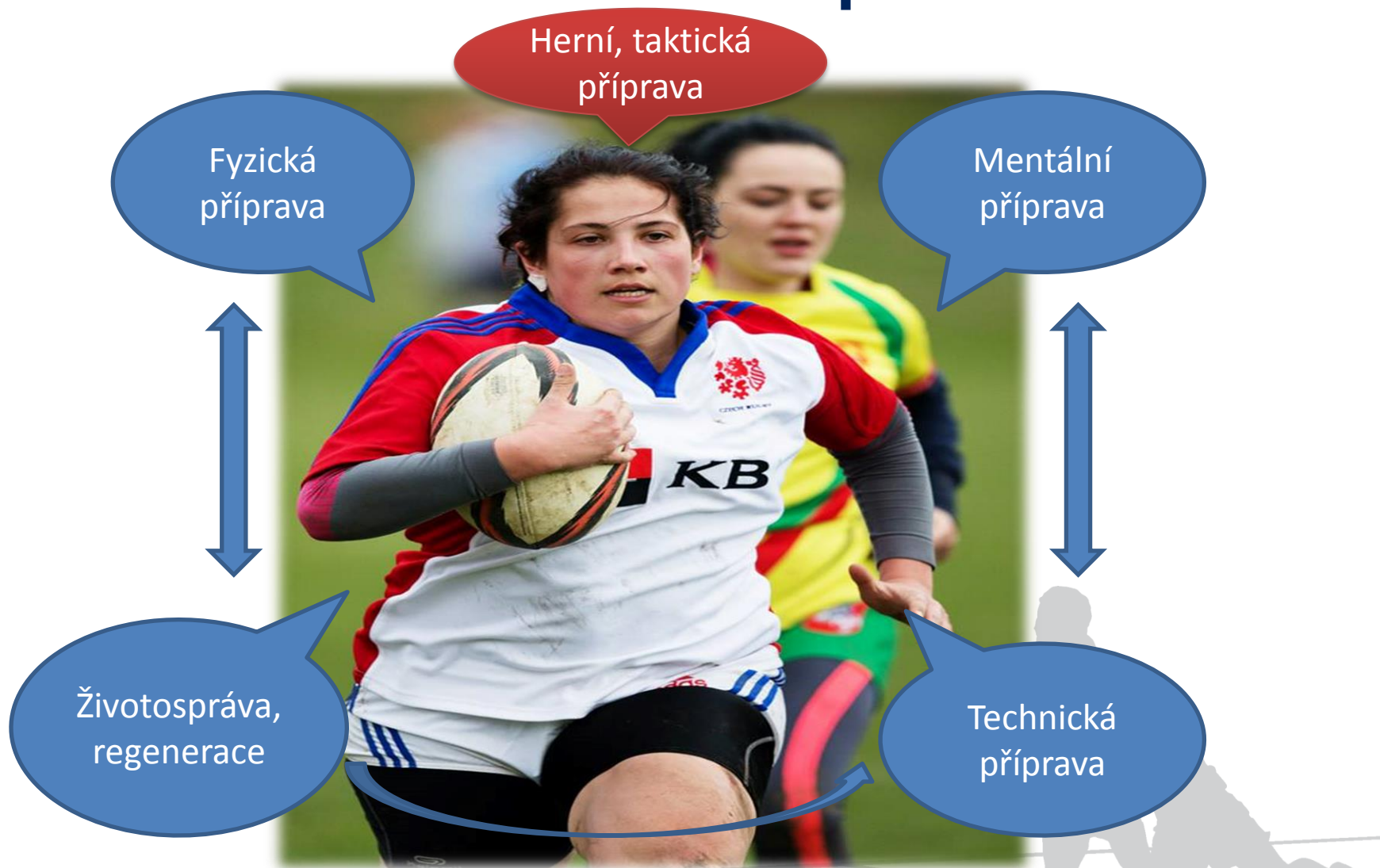
III. NAŠE CÍLE A CESTA = model Česko

Cíl: Postup do elitní skupiny, ale s připraveným týmem

- Příklad: model Belgie, ale v našich podmínkách
Efektivní příprava pod dohledem týmu trenérů (klub i repre) + regionální kempy = co nejkvalitnější nahrazení chybějícího centra formace
- Překonat rozdíl v připravenosti hráček:
Individuální=intenzivní indiv.příprava po všech stránkách
Kolektivní, herní= **těžké zápasy**, největší výzva k řešení, hráčky potřebují hrát pravidelně náročné turnaje



III. NAŠE CÍLE A CESTA: Příprava hráček



III. NAŠE CÍLE A CESTA-Indv. plány přípravy elektronicky na google docs

Profil hráčky ČR 7's

Kamila Rousová



Jméno: Kamila Rousová

Klub: RC DRAGON BRNO

Datum narození: 14. 7. 1988

Výška: 168 cm

Váha: 73 kg

Post - vývoj: Mlýnová spojka

Poznámky:

Příprava:



Fyzická příprava (B+S)
Běžecká+silová

Trenér:
Kontakt:

Priority:

Časový plán + cíle a výzvy:

Herní příprava (T+T)
technická + taktická

Trenér: Oto Hejmala
Kontakt: 605 237 212

Priority:

Časový plán + cíle a výzvy:

**Mentální příprava +
regenerace + zdravotní
stav (pozn.)**

Trenér:
Kontakt:
Doktor: MUDr. Jana Valentová
Kontakt: 777 971 243

Priority:

Časový plán + cíle a výzvy:

Profil hráčky ČR 7's

Bára Světlíková



Srpen 2015

Dat. **Fyzická příprava** **Herní příprava** **Mentální p.+zdrav.stav** Pozn.

1.8.				bolí prave rameno při tahu (nahoru/za hlavu)
2.8.				
3.8.	Dan kův trénink na Tatle - 130-120-105-3x100 - 34			
4.8.	mrtvý tah 2x10-20, 1x10-30, 2x7-40 kg přemístění 4x10-20 kg výrazy jednoruč s tyčí 3x10x2 přítahy s dopomoči 3x5 odrazy s tyčí 3x10-20 kg výrazy nad hlavu 3x10-20 kg bench press 2x10-20, 1x3-30, 2x5-40 kg břicho	Trénink klubovy - atletika Heřča		
5.8.	40 min. chůze do kopce (pas)		masáž 1,5 hodiny	
6.8.	dřep s tyčí 2x15-20, 1x10-30, 1x3-60, 3x3-80 přeskakované výpady 3x10 leg press 1x20-90, 2x15-108 předkopávání 3x20-14 zakopávání 3x16-32 skok-dřep na bosu 3x15 dřep na bosu překlapy 3x20 břicho	Trénink klubovy - Vlasta		
7.8.			koupačka :-)	
8.8.			koupačka :-)	
9.8.	dřep s tyčí 2x15-20, 1x10-30, 1x3-60, 3x3-80 přeskakované výpady 3x10 leg press 1x20-90, 2x15-108 předkopávání 3x20-14 zakopávání 3x16-32 skok-dřep na bosu 3x15 dřep na bosu překlapy 3x20 břicho			



III. NAŠE CÍLE A CESTA: Indv.plány přípravy a práce s nimi

- Přístup k plánu na google docs:
hráčka, klubový trenér, „osobní“ trenér na fyz. přípravu, repre trenéři + další hráčky mohou nahlížet ➡ inspirace a srovnání
- Kontrolní body=výsledky testů, určení priorit pro zlepšení, každé 2 měsíce vyhodnocení
- Prostředek ke komunikaci a efektivitě přípravy
- Možnost vkládat videa + tréninkové plány



III. NAŠE CÍLE A CESTA: Indv.plány přípravy- časový rozvrh

- srpen-1/2 září 2015: Zaběhnutí práce s plány
 - 2. ½ září 2015 : Nasdílení plánů všem trenérům + komunikace s nimi, domluva na prioritách a způsobu práce
 - Říjen – listopad 2015: 1. dvouměsíční cyklus, na konci vyhodnocení práce, určení priorit pro další cyklus:
 - Prosinec – leden 2016
 - Únor – březen 2016
 - Duben – květen 2016
- 3 cykly do ME
posun hráčky v každém časovém úseku



IV. PŘEKÁŽKY A JAK JE PŘEKONAT

- **Amatérské prostředí** → profesionální přístup = ragby prioritou + spolupráce všech směrem ke společnému cíli
- **Extrémní náročnost přípravy** → motivace a podpora, tréninkové mini týmy, obětavost a zodpovědnost všech kolem = práce, která má smysl
- **Psychický tlak, jeden turnaj rozhoduje o všem** → co nejvíce zkušeností z těžkých zápasů, mentální připravenost



V. KALENDÁŘ

- Kontrolní body (na konci každého 2m. cyklu)
- Regionální kempy: od 7.10.2015 Praha, Olomouc
- Soustředění
- Přípravné turnaje
- Podzim:

27. – 28.9.

Listopad/Prosinec

1. soustředění

Přípravný turnaj

