

OBSAH

ÚVOD	5	Přihrávka s úkrokem	24
STRUČNÁ HISTORIE HRY	7	Točená přihrávka základní	24
CHARAKTERISTIKA HRY A HRÁČE RAGBY	9	Přihrávka z otočky	24
VÝCHOVNÉ PŮSOBNÍ TRENÉRA	11	Přihrávka v dotyku z otočky	24
NÁZVY HRÁČŮ A JEJICH ČÍSLOVÁNÍ	13	Průnik naražením	25
POUŽITÉ GRAFICKÉ ZNAČKY	15	Naražení	25
HERNÍ ČINNOSTI	16	Naražení s otočkou	25
A. Herní činnosti jednotlivce	17	Převzetí míče	25
Přihrávka na místě	17	Speciální přihrávky	
Držení míče oběma rukama	17	(podle jejich účelu)	25
Základní přihrávka (na místě)	18	Přihrávka krátká	25
Přihrávka s výpadem	18	Přihrávka zpětná	26
Přihrávka ve skoku letmo	18	Přihrávka obloučkem	26
Přihrávka zvrtná	19	Přihrávka nastavená	26
Vrchní přihrávka obouruč	20	Přihrávka křížová	26
Spodní přihrávka obouruč	20	Přihrávka přeskočená	26
Vrchní přihrávka jednoruč	20	Přihrávka klamná	26
Točená přihrávka vrchní	21	Skládání	26
Točená přihrávka spodní	21	Skládání ze strany	27
Přihrávka v běhu	21	Skládání zepředu	27
Běh s míčem	21	Skládání vysoké	28
Základní přihrávka (v běhu)	22	Skládání zezadu	28
Příjem přihrávky	23	Skládání dlaní	28
		Obcházení obránce	28
		Změna rytmu běhu	29
		Změna kroku	29
		Naběhnutí a únik	29
		Odmítání	29
		Vnitřní klička	30
		Zdvojená vnitřní klička	30
		Vnější klička	30
		Klička s překročením	31

Kopy	32	Útok krátkými přihrávkami	65
Kop z nadhozu	32	Roláda a průnik naražením	65
Točený kop	33	Kop k následování	66
Krátký překop	33	Kolektivní driblink	66
Dlouhý překop	34	Obrana roje	67
Příčný překop	34		
Kop k následování	34	C. Herní činnosti zadních řad	67
Kop z místa	34	Mlýnová spojka	67
Kop z odrazu	35	Postavení mlýnové spojky	
Kop po zemi	35	(č. 9)	68
Chytání míče	36	Přihrávka mlýnové spojky	69
Sbírání míče	38	Únik kolem mlýna	69
Driblink	38	Mlýnová spojka v obraně	70
Zalehnutí míče	39	Útoková spojka	70
		Postavení útokové spojky	
B. Herní činnosti roje	40	(č. 10)	71
Nařízený mlýn	40	Zahájení útočné činnosti	72
Svazování hráčů	40	Sledování postupu míče	73
Postavení nohou	42	Útočné kopy	74
Poloha těla	44	Útoková spojka v obraně	74
Vymílání a tlak ve mlýně	44	Útočná řada	75
Zadržení míče ve mlýně	46	Postavení útočné řady	77
Otáčení mlýna	46	Vybíhání útočníků	79
Obrana ve mlýně	47	Správná přihrávka	80
Mlýn ze hry	47	Sledování míče	81
Otevřený mlýn silový	48	Při mlýnech ze hry	82
Otevřený mlýn široký	48	Postupný útok	83
Maul	49	Posun	83
Maul v uličce autu	50	Nastavený útok	84
Kombinovaný maul	51	Přečíslení	84
Obrana při mlýně ze hry	51	Změna směru útoku	85
Vhazování z autu	52	Kombinace klamnou	
Postavení v uličce	52	přihrávkou	87
Vhazování míče	52	Útočné kopy	87
Výskok	53	Útočná řada v obraně	89
Chycení a udržení míče	53	Zadák	91
Rozehrání míče	54	Postavení zadáka (č. 15)	91
Obrana v uličce	54	Chytání míče	92
Rozvinutí roje	55	Kop	93
a) Roj získal míč	55	Obranná činnost	94
b) Roj nezískal míč	61	Útočná činnost	94
Otevřená hra	65	V nepříznivém počasí	95

TAKTIKA HRY	96	TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	112
Výkopy	97	Běh ragbisty	112
Trestný a volný kop	102	Tlak ve mlýnech, boj o míč	118
Podpora spoluhráče	104	Skládání a pády	123
Postup vpřed	104	Výskok	124
Upoutání obrany	105	Vlastní herní cvičení	125
Protiútok	106	Měření výkonnosti hráčů	129
Taktické kopy	108		
Psychofyzický nátlak	109	VEDENÍ MUŽSTVA V ZÁPASE	131
Nepříznivé atmosférické podmínky	110	CELOROČNÍ PŘÍPRAVA HRÁČŮ	134