

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7
Tělovýchovné hodnoty ragby	8
Jak se hraje ragby	10
Historie ragby	10
Stručná pravidla hry	13
Popis základních prvků herní techniky	18
Míčová a pohybová technika jednotlivce	19
Systém hry jednotlivých řad a celého mužstva	31
Raná specializace v ragby	41
Nácvik a trénink ragby mládeže	43
Všeobecná tělesná příprava	44
Speciální tělesná příprava	44
Průpravná cvičení a hry v ragby	50
Pokyny k výuce ragby mládeže	75
Příklad cvičební jednotky pro žáky	77
Příklad cvičební jednotky pro dorostence	79
Pokyny k uspořádání turnaje žáků v průpravném ragby	79
Soutěže v tělesné a technické připravenosti	82
Literatura	84