

# Obsah

Úvod .....	10
<b>O hře ragby .....</b>	<b>11</b>
Ragby a jeho verze .....	11
Historie ragby .....	14
Současné světové ragby .....	16
Ragby v České republice .....	19
Ragbyové sedmičky .....	20
Kde a jak si ragby zahrát v Česku? .....	22
Ragbyové hodnoty .....	23
<b>Principy a pravidla ragby .....</b>	<b>25</b>
Herní principy .....	25
Základní pravidla ragby .....	28
Hřiště .....	30
Ragbyový míč .....	32
<b>Než se pustíme do hry .....</b>	<b>35</b>
Bezpečnost na prvním místě .....	36
V jakém věku s ragby začít? .....	37
Jak se připravit na hraní ragby .....	39
<b>Obecně o tréninku ragby .....</b>	<b>41</b>
Jak účelně trénovat ragby .....	41
Uvedení do ragby pomocí čtyřech principů .....	42
Co trénovat v jakém věku, senzitivní období rozvoje .....	43
Nebezpečí plynoucí ze hry a jak jim předcházet .....	46
<b>Dovednosti a herní činnosti .....</b>	<b>49</b>
Držení míče a manipulace s míčem .....	49
Přihrávky a jejich příjem .....	51
Kopání, výkopy a rozehraní .....	56
Skládání .....	63

Boj o míč, ruck, maul .....	67
Mlýn .....	72
Autové vhazování .....	75
Otevřená hra .....	78
Obrana .....	85
Herní pozice v patnáctkovém ragby .....	88
Herní pozice v sedmičkách .....	94
<b>Kondiční příprava v ragby</b> .....	<b>95</b>
Pohybový základ .....	95
Typický průběh hry .....	96
Testování ragbyové kondice .....	97
Koordinace v ragby .....	98
Rychlost v ragby .....	101
Síla .....	105
Vytrvalost .....	111
Pohyblivost .....	113
Přehled základních cvičení .....	114
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>115</b>
<b>Zásobník her a cvičení</b> .....	<b>117</b>
Co tento zásobník obsahuje a jak jej používat .....	117
Přehled her a cvičení .....	118
Příklady herních a tréninkových jednotek .....	121
<b>Hry na úvod</b> .....	<b>141</b>
Ragbyové bago .....	141
Střelnice .....	143
Barevné domečky .....	144
Na Mrazíka .....	146
Cirkus .....	147
Molekuly .....	148
<b>Abecedy</b> .....	<b>149</b>
Abeceda pohybová obecná (zvířátka, ZOO) .....	150
Abeceda ragbyová – dovednostní .....	153

Abeceda kontaktní, úpolová .....	156
Abeceda běžecká .....	160
Abeceda vrhačská .....	166
Abeceda kopací .....	168
Abeceda herních pozic .....	169
<b>Cvičení pro rozvoj dovedností .....</b>	<b>172</b>
Přihrávkové vlny proti sobě .....	173
Přihrávkové vlny tam a zpět (sedmičková verze) .....	174
Vlny kontaktní .....	175
Stavění obrany .....	176
Obrana proti vlnám .....	178
Boj o míč na zemi ( <i>Breakdown</i> ) .....	179
Ragbyové přetlačování (tlačení v mlýnu) .....	180
Naběhnutí pro přihrávku .....	181
Soutěž v kopání .....	182
Házení a chytání v autu .....	183
Čtverce ( <i>Grids</i> ) .....	184
Přihrávkový diamant .....	186
Na krále střelců .....	187
Signální věže .....	188
Ulička přihrávek .....	189
Ulička kontaktů .....	190
Ulička smrti .....	191
Útěk z vězení .....	193
<b>Hry a cvičení pro rozvoj kondice .....</b>	<b>194</b>
Ragbyová dráha .....	194
Sardinky .....	196
Ragbyový víceboj .....	196
Krysy a králíci ( <i>Rats and Rabbits</i> ) .....	197
Člunkový běh .....	198
Slalom – úseky .....	199
Těčko .....	200
Barevné mety .....	201
Přiblížení, zrcadlo .....	202

Abeceda kontaktní, úpolová .....	156
Abeceda běžecká .....	160
Abeceda vrhačská .....	166
Abeceda kopací .....	168
Abeceda herních pozic .....	169
<b>Cvičení pro rozvoj dovedností .....</b>	<b>172</b>
Přihrávkové vlny proti sobě .....	173
Přihrávkové vlny tam a zpět (sedmičková verze) .....	174
Vlny kontaktní .....	175
Stavění obrany .....	176
Obrana proti vlnám .....	178
Boj o míč na zemi ( <i>Breakdown</i> ) .....	179
Ragbyové přetlačování (tlačení v mlýnu) .....	180
Naběhnutí pro přihrávku .....	181
Soutěž v kopání .....	182
Házení a chytání v autu .....	183
Čtverce ( <i>Grids</i> ) .....	184
Přihrávkový diamant .....	186
Na krále střelců .....	187
Signální věže .....	188
Ulička přihrávek .....	189
Ulička kontaktů .....	190
Ulička smrti .....	191
Útěk z vězení .....	193
<b>Hry a cvičení pro rozvoj kondice .....</b>	<b>194</b>
Ragbyová dráha .....	194
Sardinky .....	196
Ragbyový víceboj .....	196
Krysy a králíci ( <i>Rats and Rabbits</i> ) .....	197
Člunkový běh .....	198
Slalom – úseky .....	199
Téčko .....	200
Barevné mety .....	201
Přiblížení, zrcadlo .....	202

<b>Jednoduché ragbyové hry</b> .....	<b>203</b>
Australský touch ( <i>Aussie Touch</i> ) .....	203
Fidžijské bago ( <i>Fiji Rondo</i> ) .....	205
Hu-tu-tu-tu ( <i>Kabaddi</i> ) .....	206
Modelová hra ( <i>Captain's Run</i> ) .....	207
Krabí ragby .....	208
Malé ragby ( <i>Mini Rugby, X Rugby</i> ) .....	209
Plážové ragby ( <i>Beach Rugby</i> ) .....	210
Rybičky a rybáři ( <i>Bulldog</i> ) .....	211
Ragby na sněhu ( <i>Snow Rugby</i> ) .....	212
Ragby s ocásky ( <i>Tag Rugby, Rippa Rugby</i> ) .....	213
Ragby na dotyk ( <i>Touch</i> ) .....	214
Ragbyový baseball .....	215
Ragbyový golf .....	217
Ragbyový tenis .....	218
Skládání 1 na 1 ( <i>Tackle and Score</i> ) .....	219
Vlajkovaná .....	220
Na policajty a zloděje .....	221
Zaháněná .....	222
<b>„Velké ragby“</b> .....	<b>224</b>
Patnáctkové ragby .....	224
Sedmičky ( <i>Rugby Sevens</i> ) .....	225
Třináctkové ragby ( <i>Rugby League</i> ) .....	225
<b>Seznam použité a doporučené literatury</b> .....	<b>227</b>
<b>Rejstřík</b> .....	<b>229</b>
<b>O autorech</b> .....	<b>232</b>