

Obsah

Úvod	10
O hře ragby	11
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
Principy a pravidla ragby	25
Herní principy	25
Základní pravidla ragby	28
Hřiště	30
Ragbyový míč	32
Než se pustíme do hry	35
Bezpečnost na prvním místě	36
V jakém věku s ragby začít?	37
Jak se připravit na hraní ragby	39
Obecně o tréninku ragby	41
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
Dovednosti a herní činnosti	49
Držení míče a manipulace s míčem	49
Příhrávky a jejich příjem	51
Kopání, výkopy a rozehrání	56
Skládání	63

Boj o míč, ruck, maul	67
Mlyn	72
Autové vhazování	75
Otevřená hra	78
Obrana	85
Herní pozice v patnáctkovém ragby	88
Herní pozice v sedmičkách	94
Kondiční příprava v ragby	95
Pohybový základ	95
Typický průběh hry	96
Testování ragbyové kondice	97
Koordínace v ragby	98
Rychlost v ragby	101
Síla	105
Vytrvalost	111
Pohyblivost	113
Přehled základních cvičení	114
PRAKTICKÁ ČÁST	115
Zásobník her a cvičení	117
Co tento zásobník obsahuje a jak jej používat	117
Přehled her a cvičení	118
Příklady herních a tréninkových jednotek	121
Hry na úvod	141
Ragbyové bago	141
Střelnice	143
Barevné domečky	144
Na Mrazíka	146
Cirkus	147
Molekuly	148
Abecedy	149
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
Cvičení pro rozvoj dovedností	172
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
Hry a cvičení pro rozvoj kondice	194
Ragbyová dráha	194
Sardinky	196
Ragbyový víceboj	196
Krasy a králíci (<i>Rats and Rabbits</i>)	197
Člunkový běh	198
Slalom – úseky	199
Těčko	200
Barevné mety	201
Přiblížení, zrcadlo	202

Jednoduché ragbyové hry	203
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
Rybíčky 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
„Velké ragby“	224
Patnáctkové ragby	224
Sedmičky (<i>Rugby Sevens</i>)	225
Třináctkové ragby (<i>Rugby League</i>)	225
Seznam použité a doporučené literatury	227
Rejstřík	229
O autorech	232