



TRENERSKI PRIROČNIK – RZS TRENER I.

ZA TRENIRANJE OTROK U10



KAZALO VSEBINE

| | |
|---|----|
| UVOD V PRIROČNIK..... | 3 |
| DOLGOROČNI RAZVOJNI PLAN..... | 4 |
| PRVI TRENERSKI KORAKI..... | 8 |
| SLOG TRENIRANJA..... | 8 |
| TRENIRANJE OSREDOTOČENO NA TRENERJA..... | 9 |
| TRENIRANJE OSREDOTOČENO NA IGRALCA..... | 10 |
| PRINCIPI TRENINGA..... | 11 |
| »KAKO« TRENIRATI?..... | 12 |
| Navodila in razlaga..... | 13 |
| Demonstracija..... | 13 |
| Opazovanje in analiziranje..... | 14 |
| Zagotavljanje povratne informacije..... | 14 |
| TRENERSKI PRISTOPI..... | 15 |
| ZNAČILNOST SREDNJEGA IN POZNEGA OTROŠTVA..... | 15 |
| OSNOVE DELA S SKUPINO IN NJENO SISTEMSKO RAZUMEVANJE..... | 15 |
| ODNOST TRENER - OTROK IN KOMUNIKACIJA..... | 17 |
| KOMUNIKACIJA..... | 20 |
| TRENIRANJE DEKLET IN PRISTOP..... | 21 |
| VLOGA STARŠEV..... | 22 |
| KAKO POSTANEM USPEŠEN TRENER?..... | 24 |
| TRENERSKI KODEKS RUGBY ZVEZE SLOVENIJE..... | 25 |
| TRENIRANJE OTROK U10..... | 26 |
| NAČELA TRENIRANJA »FUN«..... | 26 |
| PRINCIP TRENIRANJA..... | 27 |
| CILJI IN POTEK TRENIRANJA NA OSNOVI ENEGA LETA..... | 29 |
| SESTAVA IN PRIPRAVA TRENINGA..... | 31 |
| Ogrevanje..... | 32 |
| Ohlajanje..... | 32 |
| Osrednji del treninga..... | 33 |
| NAČRT TRENINGA VZOREC..... | 36 |
| PRIPOROČENE VAJE..... | 37 |
| VIRI..... | 60 |

UVOD V PRIROČNIK

Trenerski priročnik – RZS Trener I., je namenjen vsem, ki bi se radi spoznali s trenerskim delom in z delom z mladimi do 10 let.

V priročniku se boste seznanili:

- z dolgoročno razvojno strategijo Rugby zveze Slovenije,
- s prvimi trenerskimi koraki,
- s pedagoškim pristopom in komunikacijo,
- s treniranjem otrok do 10 let,
- in s priporočenimi vajami za izvajanje treninga.

Rugby zveza Slovenije vam želi prijetno branje, ter mnogo uspehov in lepih trenutkov na vaši novi trenerski poti!

DOLGOROČNI RAZVOJ IGRALCEV

V nadaljevanju vam predstavljamo povzetek uradne strategije Rugby zveze Slovenije za razvoj igralcev od 8 do 21 let, namenjeno klubom in trenerjem. Dolgoročni razvoj igralcev ali angleško long term player development (LTPD) je strategija, ki prikazuje načrt razvoja igralca skozi različne stopnje oziroma starostne skupine.

Dolgoročna razvojna strategija igralca je usmerjena k optimalnemu doseganju ciljev igralcev, ki so vključeni v igranje ragbija. Model, ki ga uvaja Rugby zveza

Slovenije, je sestavljen iz sedmih nivojev razvoja. Vsaka stopnja ima svojo specifiko in ciljno usmeritev, ki zajema različne fizične, psihološke in socialno-pedagoške pristope. Glede na nivo, se spreminja omenjen pristop dela, ki igralcem omogoča, da se lahko uspešno razvijajo na športnem in osebnem nivoju. Dolgoročna razvojna strategija, klubom in športnim delavcem predlaga tudi primerne načine treniranja, tekmovanja in rehabilitacije, ki se nanašajo na posamezni nivo.

Spodnji diagram predstavlja model razvojne strategije igralca s sedmimi nivoji:



Tabela oziroma strategija v nadaljevanju pomaga trenerjem obdržati smer razvoja igre in igralcev skozi različna obdobja. Trenerji morajo kljub priporočilom treninge prilagoditi svoji skupini tako, da bosta skupina in posameznik v njej dosegla stopnjo razvitosti, ki se jo pričakuje za določen stopenjski nivo v dolgoročni razvojni strategiji.

To zajema: fizično pripravljenost, mentalni razvoj, principe igre, principe igranja igre (napadalno in obrambno) in življenjski slog. Napredovanje treninga naj poteka počasi oziroma tako, da ekipa in posameznik resnično osvojita osnove in zahtevane veščine.

| Starostna skupina | Starost igralcev | LTPD Nivo | Igra | Specifika treniranja starostne skupine |
|-------------------|------------------|-----------------|---|---|
| U10 | 8 in 9 let | Temeljne osnove | Otroci U10 tekmujejo v nekontaktni različici ragbija »Flag rugby«. Fantje in dekleta tekmujejo v mešanih skupinah. | Več kot 50% treninga bazira na igri. Otroci se skozi vaje učijo osnov gibanja in osnov ragbija. Treningi se izvajajo dvakrat tedensko. |
| U12 | 10 in 11 let | Učenje igranja | Otroci do 11 leta še vedno tekmujejo v nekontaktni različici ragbija »Flag rugby«. V tej kategoriji se prične uvajanje v kontaktni rugby, z različico ragbi 7. Fantje in dekleta se ločijo. | Manj kot 50% treninga bazira na igri. Otroci spoznavajo osnovne veščine igre ragbi 7, v katerem je zajet tudi kontakt. Poudarek na krepitvi samozavesti in neustrašnosti. Treningi se izvajajo dvakrat tedensko. |
| U14 | 12 in 13 let | Razvoj igralca | Fantje: U14 tekmujejo v kontaktni različici ragbi 7. Nekontaktna različica ragbija se v tej starostni skupini v celoti opusti. Dekleta: tekmujejo le v nekontaktni različici »Flag rugby«. | Le še manjši del treninga vezan na igro. Uvajajo se profesionalni nazori treninga. Otroci se učijo naprednejših veščin igre. Poudarek je še vedno na krepitvi samozavesti in neustrašnosti. Treningi se izvajajo dvakrat tedensko. |

| | | | | |
|-----|--------------|-------------------|---|--|
| U16 | 14 in 15 let | Razvoj igralca | <p>Fantje: Nadaljujejo z igranjem ragbi 7. Prične se z uvajanjem v različico ragbi 15.</p> <p>Fantje pričnejo z državnim tekmovanjem v obeh različicah.</p> <p>Dekleta: Nadaljujejo s tekmovanjem v nekontaktni različici »Flag rugby«.</p> | <p>Le še manjši del treninga vezan na igro.</p> <p>Profesionalni nazori treninga so že prisotni. Otroci se učijo naprednejših veščin igre, katere zajema tudi učenje ragbi 15.</p> <p>V kategoriji U16 se otrokom približa trening moči in hitrosti.</p> <p>Poudarek psihološke pripravljenosti je na disciplini in profesionalnosti.</p> <p>Treningi se iz dvakrat tedensko povečajo na trikrat tedensko.</p> <p>Punce ohranijo trening dvakrat tedensko.</p> |
| U18 | 16 in 17 let | Učenje tekmovanja | <p>Fantje: Nadaljujejo s tekmovanjem v obeh različicah ragbija, 7 in 15.</p> <p>Pričnejo se udeleževanja na evropskih tekmovanjih.</p> <p>Dekleta: do 17 leta še vedno tekmujejo v nekontaktni različici ragbija. Pričnejo z uvajanjem v ragbi 7.</p> <p>Po dopolnjenem 18 letu starosti, tekmujejo le še v kontaktni različici, ragbi 7.</p> | <p>Trening v celoti poteka na profesionalnem nivoju.</p> <p>Psihološka priprava se nadaljuje s poudarkom na disciplini in profesionalnosti, poudarja se tudi zdrav in športen življenjski slog.</p> <p>Otroci pridobivajo izkušnje z mednarodnih tekmovanj, v obeh ragbi različicah.</p> <p>Razvijajo se individualne veščine posameznikov.</p> <p>Nadaljuje se spodbujanje treninga moči in hitrosti.</p> <p>Treningi za fante potekajo trikrat tedensko. Punce trenirajo dvakrat tedensko.</p> |

| | | | | |
|-----|------------------|--------------------------|---|--|
| U21 | 18, 19 in 20 let | Treniranje za tekmovalje | <p>Fantje: Nadaljujejo s tekmovaljem v obeh različicah ragbija.</p> <p>Nadaljujejo se udeleževanja na evropskih tekmovaljih. Prične se uvajanje v članski ragbi.</p> <p>Dekleta: Opusti se nekontaktna različica ragbija.</p> <p>Igra se samo še kontaktna različica ragbi 7.</p> <p>Prične se udeleževanje na evropskih tekmovaljih.</p> | <p>Trening v celoti poteka na profesionalnem nivoju.</p> <p>Psihološka priprava s poudarkom na disciplini, profesionalnosti in doseganju uspehov.</p> <p>Poudarja se zdrav in športen življenjski slog.</p> <p>Uvajanje v članski ragbi in močnejša evropska tekmovalja, v obeh ragbi različicah.</p> <p>Razvija se maksimalna vzdržljivost posameznikov.</p> <p>Nadaljuje se spodbujanje treninga moči in hitrosti.</p> <p>Treningi za fante potekajo trikrat tedensko. Punce trenirajo dvakrat tedensko.</p> |
|-----|------------------|--------------------------|---|--|

PRVI TRENERSKI KORAKI

V tem poglavju bomo predstavili prve trenerske korake in osnovne informacije o trenerskem delu. Opisali vam bomo dva različna pristopa treniranja in kako lahko trenerski proces razdelimo na štiri pomembnejše točke treniranja.

SLOG TRENIRANANJA

Predstavili bomo dva različna pristopa treniranja: I. Treniranje osredotočeno na trenerja in II. treniranje osredotočeno na igralce.

I. Treniranje osredotočeno na trenerja:

- Treniranje skozi vaje
- Igralci razumejo navodila vaje
- Vodilo je na tehnično osnovi
- Fokus na vzdržljivosti
- Poudarek na zmagovanju
- Trener odloča o vsem
- Avtoritativno vodenje
- Strukturirano
- Povej in pokaži sistem
- Ekspliciten in formalen pristop

II. Treniranje osredotočeno na igralce:

- Treniranje skozi igro
- Igralci razumejo namen vaje
- Prilagojeno posamezniku
- Fokus je na osebi
- Poudarek na razvoju
- Igralci se odločajo
- Demokratično vodenje
- Kaos
- Vprašaj in poslušaj sistem
- Impliciten in neformalen pristop

Za uspešno treniranje naj bi trenerji uporabili hibridni pristop, ki bo združeval oba omenjena pristopa. Različne prvine pristopov naj bi bile uporabljene v primernem času, glede na posameznika, kontekst in namen. Odličnost trenerja leži v tem, da ve, kako in kdaj ustrezno uporabiti različne prvine pristopov, glede na ekipo in posameznike, ki jih trenira. Ne smemo pa pozabiti, da ni nujno, da bo enak pristop deloval za vse skupine, posameznike enako. Trener mora svoj pristop nenehno izpolnjevati, da bi dosegel bolj učinkovite in trajajoče učinke.

TRENIRANJE OSREDOTOČENO NA TRENERJA

Je pristop, v katerem tipično zaznamo naslednje prvine:

Treniranje skozi vaje

Treningi so zelo strukturirani in vsebujejo progresivnejše vaje. Včasih vaje nimajo dejanske relacije s samo igro.

Igralci razumejo navodila vaje

Več časa je namenjeno pravilni izvedbi vaje in manj časa dejanskemu razumevanju elementa vaje.

Vodilo je na tehnični osnovi

Velik del treninga temelji na izboljševanju tehnike. To so tipično ponavljajoče se vaje s treninga v trening. Trener običajno jasno pove, kaj so ključni faktorji vaje, ki jih je potrebno doseči.

Fokus in poudarek na zmogljivosti in zmagovanju

Trener je bolj obremenjen z rezultati ekipe kot z napredkom posameznika v ekipi. Tak trener običajno deluje na kratkoročnih planih in malo časa posveti dolgoročnim razvojnim planom posameznika.

Trener o vsem odloča in uporablja strukturiran pristop

Trening je zelo specifično sestavljen. Trener stopnjuje trening po predhodno zastavljenem planu in se ne ozira na pripravljenost igralcev. Med treningom trener igralcem ne dovoljuje »prostih rok«.

Avtoritativno vodenje

Trener zagotavlja veliko navodil in povratnih informacij. Manj je možnosti za interaktivnost igralcev v procesu treniranja, saj ima trener jasno zastavljeno tehniko in metodiko treniranja. Trener pogosto trenira z železno roko in je zelo discipliniran.

Povej in pokaži sistem

Trener uporablja zelo formalno strukturo treniranja, kjer predstavlja/razlaga vaje po načinu »povej – pokaži (demonstriraj) – naredi«.

Ekspliciten in formalen pristop

Trener pripravi in izvede svoj trening za točno določen namen. Trening poteka zelo strukturirano ter formalno. V ospredju je profesionalen odnos trener – igralec.

TRENIRANJE OSREDOTOČENO NA IGRALCA

Je pristop, v katerem tipično zaznamo naslednje prvine:

Treniranje skozi igro

Trener uporablja igro za doseganje razumevanja igralcev in njihove sposobnosti za odločanje. Tipično trener uporabi pristop »celota – del – celota«, kjer prične trening z igro, nadaljuje s posameznimi elementi igre, ki so se izkazali kot pomanjkljivi in nato spet nadaljuje z igro.

Trener igralcem dovoli »proste roke« in možnost napak. Tako se igralci lahko osredotočajo na to, da se prosto izražajo in se ne bojijo napak.

Igralci razumejo namen vaje

Trener konstantno preverja, ali igralci razumejo namen vaje. To lahko stori tako, da opazuje fizično izvedbo vaje ali postavi vprašanje. Pri tem se trener osredotoča na kratka vprašanja in izčrpen odgovor igralcev, po principu sistema »vprašaj in poslušaj«.

Prilagojeno posamezniku

Treningi so pripravljani tako, da se posvečajo potrebam igralcev. Tekom treninga se igralci lahko delijo na bolj zahtevne/specifično oblikovane vaje in manj zahtevne/manj specifično oblikovane vaje. Fokus je na osebi in njegovi sposobnosti ter potrebi.

Poudarek na razvoju

Trener, ki je osredotočen na igralce, ima veliko bolj dolgoročen plan, ki postavlja razvoj pred rezultate. Seveda je zmagovanje pomembno, ampak je njegova primarna skrb individualen razvoj posameznika v ekipi.

Demokratično vodenje

Trener v svoje odločitve pogosto vključuje mnenja sodelavcev in ključnih igralcev. Svojo strategijo in taktiko oblikuje skupaj z ekipo. Tak trener je zelo odprt za kritično razmišljanje.

Kaos in igralci se odločajo

Trener igralcem pogosto dovoli, da se skozi igro izražajo in premikajo meje. Več časa nameni opazovanju in analiziranju sposobnosti, preden poda mnenje, ki je izraženo na interaktiven način.

Impliciten in neformalen pristop

Trener igro uporablja za glavno vodilo treniranja. Učenje različnih prvin je stranski produkt iger, ki jih trener uporablja med treningom. Pristop trener-igralcev je veliko bolj sproščen in neformalen.

PRINCIPI TRENINGA

Na vseh stopnjah treniranja, naj bodo trenerjem vodilo spodnji glavni principi treninga:

- Varnost je vaša prva skrb.
- Uporabite cilj kot pomembno orodje, ki da strukturo vašemu treningu.
- Naredite razlago učinkovito skozi: razlago, demonstracijo in/ali vprašanja.
- Spreminjajte in prilagajajte elemente v vajah, ki bodo ponazarjale različne situacije v tekmi.
- Spreminjajte vaje, da se igralci ne bi naveličali .
- Uporabite naslednja orodja, da boste igralcem postavili izziv:
 - o dodajte več prostora,
 - o povečajte ali zmanjšajte število igralcev,
 - o spremenite čas aktivnosti ali pa spremenite hitrost igralcev (hoja, tek, šprint),
 - o spremenite pozicijo igralcev,
 - o dodajte različne pripomočke.
- Ustvarite okolje, v katerem se igralci ne bojijo narediti napak.
- Spremljajte napredek igralcev.
- Namenite pozornost posamezniku, različnim skupinam znotraj ekipe in sami ekipi.
- Spodbujajte udejstvovanje igralcev v treningu in naredite trening bolj interaktiven.
- Igralcem ustvarite občutek, da so se ob koncu treninga nekaj naučili ali da so nekaj izboljšali.
- Povprašajte za povratne informacije o treningu.
- Naredite trening prijeten.

»KAKO« TRENIRATI?

Tradicionalno je fokus treniranja trenerjev baziran na tehničnih elementih igre, kot so: tehnika, pravila, taktika, itd. Tem tehničnim elementom lahko rečemo tudi kot »kaj« trenirati. Če pa se osredotočimo na to, kako bodo trenerji delovali na igrišču, pa so določeni elementi univerzalni vsem športom. Temu lahko rečemo tudi kot »kako« trenirati, nekaj teh smernic je predstavljeno spodaj:

- ohranite varnost,
- ohranite trening zabaven,
- razložite in dajajte jasna navodila,
- zagotovite demonstracijo,
- opazujte in analizirajte,
- zagotovite povratne informacije,
- sprašujte in poslušajte,
- postavite cilje,
- planirajte in se pripravite,
- nadzirajte obnašanje,
- ocenite lastno treniranje.

Na naprednejšem nivoju trenerstva, ki ga pri World Rugby organizaciji imenujejo »Coaching level 2«, se osredotočimo na štiri pomembne točke v segmentu »kako« trenirati.



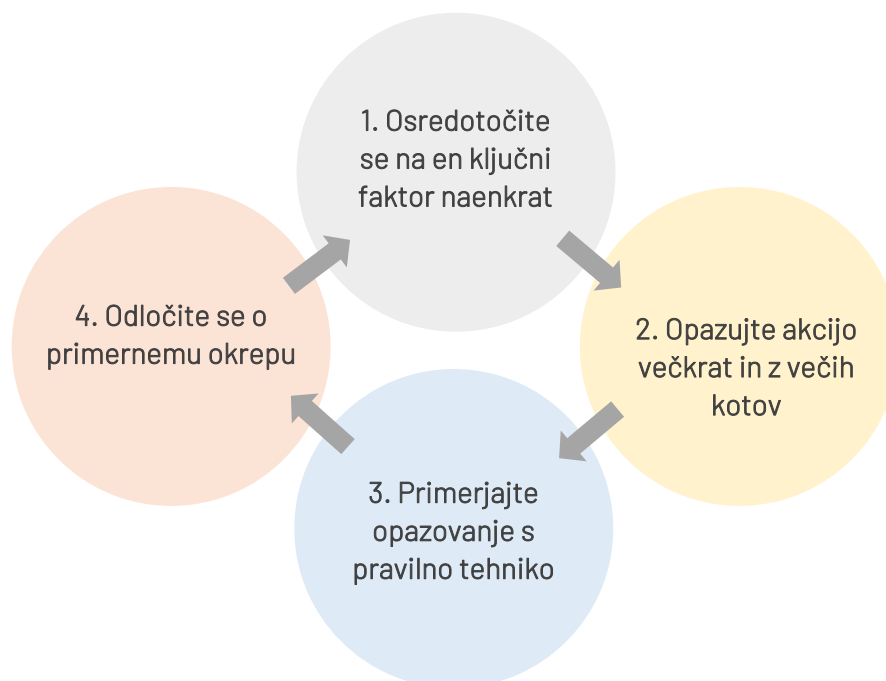
1. NAVODILA IN RAZLAGA



2. DEMONSTRACIJA



3. OPAZOVANJE IN ANALIZIRANJE



4. ZAGOTAVLJANJE POVRATNE INFORMACIJE

DAJEM povratno informacijo: 1) Najprej povejte, kaj je bilo v redu, 2) nadaljujte s pomanjkljivostjo, 3) nato igralcem razložite, kako to odpraviti.

IŠČEM povratno informacijo: 1) Vprašajte, kaj je bilo dobro, 2) nato vprašajte, kaj ni bilo dobro storjeno, 3) vprašajte, kaj bi naredil naslednjič bolje.

»DAJEM« bazira na dajanju povratnih informacij igralcem. Igralci so manj miselno vpeti.

»IŠČEM« bazira na iskanju povratnih informacij pri igralcih in njihovem razumevanju napak. Igralci so v tem primeru bolj miselno vpeti v proces treninga.

Vaša osebnost, miselnost in stil treniranja bo na koncu določil, kateri

sistem boste uporabljali oziroma ali boste dajali ali iskali povratno informacijo. Zagotovo pa je primerna izbira sistema odvisna tudi od dane situacije in je predmet lastne presoje. Na to, kateri sistem pridobivanja povratnih informacij boste izbrali, bodo lahko vplivali tudi zunanji faktorji, kot je vreme: če bo zelo mrzlo in deževno, je verjetno »dajem« sistem povratnih informacij bolj primeren.

TRENERSKI PRISTOP

Namen tega poglavja je razumevanje otrokovega razvoja in potreb ter odnos med trenerjem in otrokom. Trenerji se morajo na vseh razvojnih nivojih zavedati, da otrokom predstavljajo pomembno figuro v njihovem odraščanju. Zato je še toliko bolj pomembno, da razumejo njihove potrebe, da bi jim tako omogočili optimalen razvoj njihovih psihofizičnih lastnosti skozi šport.

ZNAČILNOST SREDNJEGA IN POZNEGA OTROŠTVA

Obdobje srednjega in poznega otroštva, ki zajema starostno obdobje 6 do 12 let, predstavlja spremembe na telesnem, socialnem, čustvenem in kognitivnem področju kot tudi zaznavno motoričnem. V tem obdobju se nekoliko upočasni telesna rast, pri čemer pa narašča telesna moč. Z izkušnjami se izboljša tudi drobna in groba motorična koordinacija. (1)

Na socialnem in čustvenem področju je viden močna vez z vrstniki. Otrok se navezuje na vrstnike, zlasti na tiste istega spola. Skupni odnosi z vrstniki ter timsko sodelovanje tako predstavljata veščini, ki stopata v ospredje. (2) Pomembno postane tudi iskanje po priznanju, saj se v tem obdobju oblikuje podoba o samemu sebi in samospoštovanje, nekoliko povečana je tudi stopnja samoopazovanja.

OSNOVE DELA S SKUPINO IN NJENO SISTEMSKO RAZUMEVANJE

Skupina predstavlja več kot le skupek posameznikov. Člani skupine se povezujejo s skupnim ciljem, zaradi katerega so vstopili vanjo. T. Vec (2008) z vidika ciljev oziroma funkcije skupine definira skupino kot skupnost ljudi, povezanih s skupnim ciljem. Za dosego njih, njihovi člani zadovoljijo individualne potrebe; skupina prav tako obstaja do tistih razsežnosti, v katerih jo posamezniki zaznavajo kot tisto, ki pomaga zadovoljevati medsebojno odvisne cilje. V skupinah se tako zadovoljujejo različne potrebe in vsak član v medsebojni interakciji v skupini najde tako sredstvo in izvir za zadovoljitev socialno – psiholoških potreb.

Pri delu s skupino je pomembno, da ustvarimo varen prostor. Prvo srečanje in prvi vtis sta zelo pomembna, saj zaznamujeta vsa nadaljnja srečanja.

V prvem srečanju je pomembno:

- da se pogovorimo o organizaciji: termini treningov, čas trajanja treningov, obveznosti (čista oprema, superge ali športne čevlje, bidon z vodo, itd.),
- da se spoznamo (uporaba spoznavnih iger), saj to močno vpliva na povezanost skupine,
- da preverimo pričakovanja: ko so ljudje/otroci povabljeni k temu, da podelijo svoje želje, pričakovanja, so čustveno vpleteni v dogajanje in tako posledično bolj motivirani; temelj motivacije dela v skupini predstavlja aktivnost in sodelovanje članov pri odločanju,
- da določimo cilje: cilji so lahko individualni in skupinski; obe vrsti ciljev predstavljata velik del motivacije tako posameznikov kot skupine,
- da se pogovorimo tudi o potencialnih ovirah na poti do ciljev; s tem dobimo vpogled v dinamiko skupine in možnost za delo na potencialnih ovirah,
- da določimo pravila, dogovore in zahteve.

Skupina deluje kot sistem. Sistem ima tendenco k homeostazi oziroma stalnemu uravnavanju. Predstavlja lastno organizacijo delov, ki imajo svoje lastne lastnosti. Vsak sistem ima svoje meje, ki so lahko bolj prepustne ali manj prepustne (člani so lahko bolj

vključujoči, manj vključujoči, posamezniki znotraj skupine imajo svoje lastnosti in šibkosti, sposobnosti...). Tako se v začetku v vsakem sistemu naravno razvije hierarhija, na katero mora biti trener pozoren, saj bo tako prepoznal vodilne člene znotraj skupine.

Za sistemsko razumevanje skupine je pomembno poznati naslednje postavke:

- Disfunkcionalnost je lahko na nivoju posameznika ali celotnega sistema. Pomembno je, da preverimo na katerem nivoju se disfunkcionalnost pojavlja. V primeru, da v skupini opazimo, da se pri določenem članu pojavlja disfunkcionalno vedenje je smiselni individualen pogovor s članom.
- V skupinah je prisotna tudi medsebojna povezanost in odvisnost članov, pri kateri sprememba kateregakoli člana, njegove lastnosti in odnosov pomembno vpliva na skupino kot celoto in obratno lahko sprememba celote vpliva na posameznike znotraj nje.
- V sistemih poteka, kot že prej omenjena, samoregulacija. Vsak posameznik v sistemu tako prispeva k ravnovesju skupine.

Kadar se pojavi v skupini preveliko odstopanje od pravil, norm in dogovorov, ki veljajo za posamezen sistem, se sproži aktivnost k večjemu uravnavanju skupine. Pri tem se lahko izrazi težnja po ohranitvi obstoječega stanja ali pa težnja po spremembi. Zato moramo biti ves čas pozorni na dinamiko skupine, da bi preprečili spore in nezadovoljstvo članov skupine ter posledično upad prisotnosti na treningu.

ODNOST TRENER – OTROK IN KOMUNIKACIJA

Ključno je, da se znotraj skupine vzpostavi varno in pozitivno okolje za mlade igralce, v katerem bodo lahko dosegli svoj poln potencial v razvoju, tako na duševnem kot telesnem nivoju. Trenerjeva prva prioriteta in naloga morata biti varnost in dobro počutje posameznika.

Starši svoje otroke prepustijo organizaciji v veri, da bo za njihove otroke poskrbljeno z vso strokovnostjo in spoštljivostjo, zato je pomembno, da trener na vsakem koraku to opravičuje.

Trener mora tako ves čas skrbeti za varnost, dobro počutje ter zaščito pred fizičnim, emocionalnim in spolnim nasiljem. Otroci imajo pravico biti obravnavani enakopravno, s spoštovanjem in z dostojanstvom. Pomembno je tudi, da trenerji ustvarijo spoštljiv in skrben odnos, ki predstavlja integriteto, odraslost in pravično razsodnost. Le tako bomo lahko zagotovili, da ne bi prišlo do neenakopravne in neprofesionalne obravnave.

Trenerji svoj profesionalen in pravičen odnos vzpostavijo skozi naslednje načine:

Zaupnost: Trener mora otroku zagotoviti okolje, v katerem lahko varno, brez predsodkov izrazi svoja čustva.

Vrednost zaupanja: Trener ne sme v nobenem primeru izkoristiti svoj položaj za; a) lastno ali drugo okoriščanje na podlagi pridobljenih informacij in b) ustrahovanje, nadlegovanje, poniževanje in izsiljevanje otroka.

Delovanje z integriteto: Trener, ki deluje z otroci, mora skrbeti za svoj dober javni ugled in zaupanje vanj, da bo deloval v dobrobit otroka. Prav tako mora imeti visoke moralne standarde ter biti pozoren na vpliv osebnega življenja na njegovo delovanje. Oseba ni primerna za delo z otroki, če se poslužuje uporabi drog, prekomernega pitja alkohola, nasilja v družini itd.

Osebni izgled: Trener mora vestno skrbeti za svoj zunanji izgled tako, da poskrbi, da so njegova oblačila primerna delu, ki ga opravlja in da je njegova zunanja urejenost na profesionalnem nivoju. Izogibati se je potrebno provokativnemu oblačenju. Trener se mora izogibati fizičnemu stiku med preoblačenjem otrok. V kolikor je le mogoče v tem času ni prisoten v istem prostoru. Trener naj se izogiba preoblačenju v istem prostoru, v katerem se preoblačijo otroci.

Privatnost in situacije 1 na 1: Otrok se ne vabi v zasebna domovanja trenerjev. Trener naj se izogiba kakršnemu koli vizualnemu ali fizičnemu vsiljivemu vedenju. Trener naj se izogiba ostati sam z otrokom, oziroma naj bo okolje, ko se znajde sam z otrokom, primerno.

Darila, nagrade in favoriziranje: Trener naj poskrbi, da so darila, ki jih daje oziroma sprejme, v skladu s pravili kluba (majhna zahvalna darila staršev so sprejemljiva, dokler ta darila niso frekventna in večjih vrednosti, trener naj se izogiba prejemanju daril od otrok). Na izbiro otrok za določene dejavnosti nikoli ne sme vplivati zunanji dejavnik, ki bi lahko namigoval na favoriziranje in nepoštenost pri izbiri. Trener naj pri izbiri za dejavnosti v ospredje postavi znanje in pripravljenost otrok.

Komunikacija z otroki: Vsa komunikacija z otroki naj poteka na smiseln in profesionalen način. To pomeni, da zunaj treninga z njimi ne komunicira brez vednosti staršev. Priporoča se, da se trener izogiba komuniciranju preko socialnih omrežji ali na direktne

telefonske številke otrok. Zunanja komunikacija naj poteka izključno preko staršev. Pri komunikaciji z otroki uporaba sarkazma, žaljenja in poniževanja ni primerna v nobenem primeru.

Fizični kontakt: Nikoli naj se trener ne dotika otrok na način, ki bi lahko bil v očeh drugih neprimeren.

Potrebno je biti pazljiv, da je včasih tudi dobro nameren dotik v očeh opazovalca neprimeren. V času aktivnosti priporočamo, da trener pred demonstracijo vaje/elementa, ki vsebuje dotik, otroka na to opozori in primerno predstavi situacijo.

Fizično kaznovanje otrok ni v nobenem primeru sprejemljivo in se ga mora trener ves čas izogibati. V kolikor je bilo njegovo dejanje napačno interpretirano in je zato vzbudilo burno reakcijo staršev, mora trener o tem obvestiti klub, po potrebi tudi Rugby zvezo Slovenije.

Enako trener postopa v primeru, ko pride do fizičnega napada katerega od otrok.

Kakršnakoli intimna spolna aktivnost odraslega z otrokom (fizična, nefizična ali verbalna, vključno z gledanjem spolne aktivnosti) je strogo prepovedana in tudi protizakonita v Republiki Sloveniji. V kolikor bi trener opazil kakršno koli dejanje drugih oseb, ki bi na to namigovalo, je dolžan zadevo prijaviti Rugby zvezi Slovenije.

Fizična intervencija: V primeru, ko pride do ekstremnih vedenj otroka, ki bi lahko ogrožala njihovo varnost, varnost ostalih vpletenih ali varnost lastnine, se fizična sila lahko uporabi. Fizična sila pri intervenciji v skrajnih primerih mora biti sorazmerna z vedenjem in naj bo uporabljena najmanjša možna fizična sila, da se zagotovi varnost in dostojnost vseh vpletenih. Ob uporabi fizične sile v ekstremnih vedenjskih primerih je potrebno obvestiti starše in klub, po potrebi tudi Rugby zvezo Slovenije.

Otrok v stiski: Trener mora biti pozoren na odklonska vedenja, ki bi lahko nakazovala na kršenje otrokove nedotakljivosti. V kolikor pride do take situacije, se mora trener najprej posvetovati s klubom in pristojnimi organizacijami, ki lahko nudijo strokovno pomoč. Priporočljivo je, da se trener izogiba ravnanja na »lastno pest«.

V primeru poškodb otroka v času treninga, je nujno potrebno obvestiti starše. Poškodbe Trener poškodbe ne zdravi, ampak to prepusti profesionalnemu osebju. V kolikor bi

nastala življenjsko ogrožujoča situacija, pa je trener prvi, ki lahko priskoči na pomoč vse v dobrobit otroka.

Transport otrok: Trener naj se izogiba nudenju uslug transporta otrok. Transport otrok je sprejemljiv le na prošnjo staršev in v dogovorjenem obsegu. Vozilo, v katerem je otrok v času transporta, mora imeti obvezno vsa potrebna zavarovanja.

Slikanje in snemanje: Trener naj se izogiba slikanju in snemanju otrok brez vednosti staršev. Slikanje in snemanje je smiselno za zagotavljanje izboljšav procesa treninga ali pa reportaže, a vselej z vednostjo staršev. Fotografski material v nobenem primeru ne sme izražati seksualne vsebine.

KOMUNIKACIJA

Vršenje in način komunikacije z otroki pri starosti med 6 in 12 let je zelo pomembno za njihovo močno samozavest. Ker se v tem obdobju njihova samozavest in samopodoba najbolj razvija, trenerjem priporočamo, da komunikacijo prilagodijo na sledeč način:

- Kritika naj bo dobronamerna, namenjena temu, da bi otrok spremenil svoje vedenje. S kritiko ne želimo prizadeti otroka ali negativno vplivati na njegovo samozavest. Vaše delo poteka z ranljivo populacijo, katera si gradi samozavest. Neutemeljena kritika pa močno vpliva na človekovo motivacijo za spremembo in je nekonstruktivna.
- Kritiziramo otrokovo vedenje in ne njegove osebnosti. Ko kritiziramo, kritiziramo točno določeno vedenje in ne posplošujemo. Povemo tudi, kakšno spremembo vedenja želimo.
- Pomembno je spoštovanje osebnih kot tudi telesnih mej drugega.
- V primeru zaznavanja sprememb pri članih skupine preverimo njihovo počutje, se z njimi pogovorimo, jih aktivno poslušamo. Določena odklonska vedenja včasih le sporočajo klic na pomoč, opozarjajo na stisko otroka. Preden reagiramo na določeno vedenje, raje preverimo, kaj je v ozadju le tega.
- Poskušamo se izogibati avtomatičnim odzivom na vedenje. Kadar se pojavljajo konflikti ali ovire v skupini, bodimo kreativni pri iskanju novih odzivov, poiščimo nove načine komunikacije in odzivanja.

- Dosledna preverjanja stanja skupine lahko pripomorejo k večji povezanosti skupine. Smiselno je periodično posvetiti določen del treninga za preverjanje novih ciljev, novih želja, splošnega počutja skupine, tako skupinsko kot individualno.

TRENIRANJE DEKLET IN PRISTOP

Igranje ragbija se v osnovi za dekleta in fante ne spreminja, je pa dobro vedeti, da je razvoj deklet v obdobju od 6 do 12 let, lahko drugačen. Poznavanje teh razlik pomaga trenerjem razumeti različne situacije in kako se na njih ustrezno odzvati, da bi bilo okolje čim bolj prijazno obema spoloma.

Raziskava svetovne ragbi organizacije (World Rugby) je pokazala, da dekleta primarno igrajo ragbi zaradi ljubezni do

tega športa, da bi se zabavale in ustvarile nove prijateljske vezi. V poznejših letih pa dodatni in pretežen motivator postane fizična pripravljenost in možnost udejstvovanja na velikih mednarodnih prizoriščih.

Tako kot pri fantih, se tudi punce razvijajo z različno hitrostjo in stopnjo. Program treniranja mora to upoštevati in mora biti pripravljen tako, da je prilagojen posameznikovemu razvoju.

Nekaj ključnih področji, ki jih mora trener poznati pri treniranju deklet:

- Dekleta se običajno bolj sočutno orientirana, zato je pomembno, da je pristop trenerja tak, da izraža sočutje in skrb. S takim pristopom trener postavi temelje dobrega in spodbudnega odnosa.
- Dekleta običajno bolj cenijo, če se jim trener posveti individualno, jih poimensko pozna in razume njihove potrebe, motivacijo in cilje.
- Dekleta imajo težnjo po več vprašanih kot fantje, da se prepričajo o podrobnostih navodil za uspešno izpeljavo vaje/elementa.
- Potrebno je paziti na fizični kontakt z dekleti. Pred prikazom vaje/elementa naj se trener izogiba fizičnemu dotiku, kjer to ni mogoče, pa pred tem jasno opozori, da bo do kontakta prišlo. Če pride do fizičnega kontakta, naj bo ta izključno v kulturnih normah posameznika. Kjer je to mogoče, za prikaz vaje uporabimo vrstnika, ki je več v vaji oziroma elementu.

- V kolikor imamo v proces treniranja vključeno tudi trenerja ženskega spola oziroma trenerko, običajno zelo pozitivno pripomore pri zagotavljanju dobrega okolja.
- Fizične sposobnosti deklet in fantov med 6 in 10 letom so običajno minimalne.

VLOGA STARŠEV

Okolje, v katerem otrok odrašča, ima glavno vlogo pri njegovem razvoju. Starši so njegov glavni vzor in največ pripomorejo k njegovemu razvoju. Trener jih mora zato spoštovati in jim s svojimi močmi pomagati pri tem, da bo njihov otrok deležen ustreznega razvoja.

V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj točk, kako lahko starši pripomorejo pri pridobivanju pravih ragbi vrlin. Trener naj se o tej zadevi s starši pogovori takoj, ko je to mogoče. Pogovor je lahko skupinski ali individualen.

1) Pred otrokovim treningom/tekmo :

- Večer ali dan pred treningom/tekmo pomagajte otroku pripraviti torbo z opremo. To je sicer njihova skrb, ki pa jo morajo najprej osvojiti.
- Poskrbite za okolje v katerem pohvalite/nagradite trud in krepite predanost. Mlad igralec se bo bolj potrudil za nekaj, za kar bo pohvaljen/nagrajen. Prizadeval si bo to narediti dobro, če bo v tem užival in to gradi predanost igralca.
- Pomagajte otroku pri regeneraciji. Uravnotežena prehrana z vitamini, minerali, vlakninami in beljakovinami pripomore h dobri regeneraciji telesa.
- Povprašajte otroka ali si je pripravil platenko z vodo. Najboljši način, da poskrbite za dovoljšno hidracijo otroka je, da ima ves čas pri sebi platenko z vodo. Naučite otroka, da vedno najprej poskrbi za najbolj pomembne dele opreme.
- Spodbujajte otroka, da se vedno dovolj naspi.
- Spodbujajte otroka, da gre igrat in trenirat z dobro voljo.

2) Med otrokovo tekmo/treningom

- Pohvalite otrokov trud, ki ga je pokazal oziroma vložil, da je prišel do zelenega rezultata. Hvaljenje truda otroka spodbudi k večji motivaciji za to, kar dela.
- Nudite mu brezkompromisno podporo in mu stojte ob strani.
- Z otrokom se pogovorite o stvareh, ki se jih je naučil na treningu in o izkušnjah, ki jih je pridobil na tekmi ter jih uporabite za njegov nadaljnji razvoj.

3) Po otrokovi tekmi/treningu

- Pohvalite otrokov trud, ki ga je pokazal oziroma vložil, da je prišel do zelenega rezultata. Hvaljenje truda, otroka spodbudi k večji motivaciji za to, kar dela, Predvsem pa da nadaljuje to, kar počne.
- Nudite mu brezkompromisno podporo in mu stojte ob strani.
- Z otrokom se pogovorite o stvareh, ki se jih je naučil na treningu in o izkušnjah, ki jih je pridobil na tekmi ter jih uporabite za njegov nadaljnji razvoj.
- Vprašajte trenerja na katerih tehničnih stvareh lahko otrok dela izven ragbi treninga.

KAKO POSTANEM USPEŠEN TRENER

To je vprašanje, na katerega težko odgovorimo, saj je vezan na več faktorjev. S spodnjimi vprašanji pa vam lahko pomagamo, da se usmerite na pravo pot in o tem kritično razmišljate. Najprej pa si je potrebno zastaviti vprašanje: »Kako jaz definiram uspeh kot trener otrok?«

Postavite si še naslednja vprašanja in razmislite o svojih odgovorih:

- Zakaj igralci pridejo k meni v to ekipo, klub?
- Kakšna je moja motivacija kot trener otrok?
- Kako definiram uspeh kot trener otrok? Kaj uspeh pomeni meni in kaj pomeni otrokom?
- Imam avtokratičen pristop, ki bazira na trenerju ali pristop, ki bazira na igralcih?
- Kako pomemben mi je rezultat tekme v smislu definiranja uspeha trenerja?
- Kako pomembno mi je, da bo vsak otrok v ekipi dosegel svoj polni potencial?
- Kje vidim svoje igralce naslednje leto, čez pet ali deset let?
- Kako trenutno strukturiram svoj trening - kakšen je fokus? Individualen razvoj posameznikov ali samo razvoj ekipe - ali eno zelo pretehta drugo?
- Ali svoje igralce spodbujam k razmišljanju, vrednotam in navadam, ki jih predstavlja ragbi?
- Ali lahko naredim spremembe v svojem procesu, da bi svojim igralcem omogočil še boljši individualni razvoj?

Po odgovoru na zgornja vprašanja, bi morali dobiti prve korake formuliranja vaše filozofije kot trenerja. Jasno si razložite vašo vlogo in kako boste to predstavili svojim igralcem.

TRENERSKI KODEKS RUGBY ZVEZE SLOVENIJE

Trenerji morajo izkazovati visoko stopnjo profesionalnosti, poštenosti, integritete in tudi usposobljenosti na vseh ravneh. Zelo pomembno je, da se trenerji zavedajo svojih dolžnosti, ki jih imajo in njihove moralne obligacije, da delujejo v pravičnem in športnem duhu kot se to tudi za ragbi spodobi. Trenerski kodeks Rugby zveze Slovenije povezuje skupek lastnosti in pričakovanj, ki naj bi odlikovale vsakega trenerja.

- *Pravice - spoštovati je potrebno pravice vseh sodelujočih v ragbiju.*
- *Odnosi - trener naj vzpostavi odnos z igralci, ki bo temeljil na odprtosti, pravičnosti, medsebojnemu zaupanju in spoštovanju.*
- *Dolžnosti - osebni standard - kot trener ste dolžni skrbeti za svojo javno podobo, ki naj jo odlikuje urejenost, športno obnašanje in ragbi vrednote.*
- *Dolžnosti - profesionalni standard - da bi povečali korist in zmanjšali tveganje igralcev, morajo trenerji doseči ustrezno raven izobrazbe oziroma kvalifikacij in se nenehno usposabljanje, da bi zagotavljali najboljšo trenersko prakso.*
- *Važno je sodelovati, ne zmagati - svoje igralce spodbujajte, da bodo v tekmovanju in igranju ragbija uživali in hkrati dali vse od sebe, da bodo razvili svoj poln potencial.*
- *Nikoli ne zlorablajte, kričite, nekonstruktivno kritizirajte ali zasmehujte otroka zaradi storjenih napak ali izgubljene tekme. S poniževanjem in sramotenjem slabo vplivate na otrokovo samopodobo.*
- *Spodbujajte skozi pohvale, pozitivne povratne informacije in konstruktivno kritiko.*
- *Bodite organizirani - vzpostavite strukturo za celotno sezono, pripravite trenerski plan za vsako sezono, zagotovite si potrebne pripomočke. Nad vse pa postavite jasna pričakovanja do igralcev, staršev in ostalih trenerjev.*
- *Poskrbite, da bodo vsi igralci spoznali prave ragbi vrednote, ki temeljijo na spoštovanju soigralca, nasprotnika, trenerja in sodnika.*
- *Nikoli ne nasprotujte odločitvi in pravičnosti sodnika.*
- *Poskrbite, da bo obnašanje igralcev in staršev primerno športnemu duhu.*
- *Med tekmo nikoli ne vstopajte na igrišče, razen če ste posebej povabljeni s strani sodnika.*

DISCIPLINA • SPOŠTOVANJE • INTEGRITETA • STRAST • SOLIDARNOST

TRENIRANJE OTROK U10

Starost: 8-10 let.

Cilj: Otroke spoznati z ragbijem in jih naučiti športne pismenosti.

Igralci: Naj se primarno na treningu zabavajo.

Trener: Vzgaja in vodi.

Zabava je temeljnega pomena za treniranje otrok v kategoriji U10. Trener mora primarno ustvariti okolje, v katerem lahko igralci uživajo. Skozi igro se otroku predstavi osnove ragbija in športno pismenost, v katero zajamemo njegov fizični razvoj. Dober fizični razvoj dosežemo skozi igro oziroma vaje, ki vsebujejo tek, hiter tek ali šprint, nenadne spremembe hitrosti in smeri, poskoke, prevale, brcanje in vaje za

koordinacijo in motoriko. Trener mora imeti ves čas v mislih, da z vsakim otrokom najprej postavlja temelje, ki ga bodo kasneje odlikovali kot športnika.

NAČELA TRENIRANJA »FUN«

V prvi letih otrokovega udejstvovanja v ragbiju je trenerjev cilj, da skozi igro doseže športno pismenost, ki bo temelj otrokovega fizičnega razvoja in pa razumevanje tehničnih aspektov ragbija. Pri tem se lahko trenerji opirajo na načela »FUN«:

- **F je Fun** (zabavno) Zavzetost in učenje prihajajo iz prijetnega okolja ter vašega truda in izkušenj. Naj vaši igralci prihajajo iz tedna v teden na zabavne treninge, vendar z vašo skrbjo po pravilni tehniki.
- **U je Understanding** (razumevanje) Otroci niso pomanjšani odrasli. Upoštevati morate njihovo rast, hormonske spremembe in duševno zrelost.
- **N je Nurturing** (negovanje) Treniranje otrok je nekakšno potovanje. Zmaga je le ena od vpletenih pozitivnih izkušenj. Treniranje samo da »zmagamo« bo na daljše obdobje pomenilo izgubo igralcev. Namesto tega raje opazujte, kako raste posameznik skozi leta, ne ekipa skozi sezono.

Glavno vodilo je, da se otroci brez hitrosti, agilnosti, ravnotežja in koordinacije, kot tudi teka, skakanja, metanja, brcanja, lovljenja in senzornega zavedanja ne bodo dobro fizično razvili za igranje ragbija, kot tudi

ne bodo razvili dobre samozavesti, ki se v teh letih izoblikuje, kar pa je pomanjkljivost tudi za udejstvovanje v ostalih športih in v samem življenju na splošno.

PRINCIP TRENIRANJA

Treniranje oziroma delo z najmlajšimi mora biti prilagojeno posamezniku oziroma skupini. Za to starostno skupino je priporočljiv hibridni pristop treniranja, ki se osredotoča tako na igralce kot trenerja. Ves čas je potrebno

imeti v mislih, da so to posamezniki, ki so v ranljivih letih in je zato potreben primeren pristop trenerja. Pristop naj bo profesionalen, a hkrati topel in naj temelji na konstruktivni kritiki ter pohvali.

Naloga trenerja je pripraviti dobro:

1) Organiziran trening

- Varnost je na prvem mestu
- Ustrezen trenerski pristop

2) Komuniciran trening

- Razlaga naj bo kratka in enostavna, vsebuje naj: razlago, demonstracijo in vprašanja
- Sprašujte in poslušajte
- Zagotovite konstruktivne povratne informacije
- Temeljite na dvigovanju samozavesti in pohvalah

3) Planiran trening

- Trening planirajte v naprej in se nanj pripravite
- Postavite kratkoročne in dolgoročne plane posameznika in skupine
- Delujte na priporočenem enoletnem planu

4) Strukturiran trening, ki bazira na igri in zabavi

- Jasna struktura treninga
- Upoštevajte priporočila za sestavo treninga
- Trening naj vsebuje pedagoške pristope

Raziskave kažejo, da bi večina otrok raje igrala v poraženi ekipi kot ne igrala v zmagovalni ekipi. Zmaga ima svoje mesto, vendar je nanjo potrebno gledati kot merilo in ne kot na cilj. Za določitev ciljev ekipe določite druge standarde kot zmago.

Primer :

1. Na naslednji tekmi prejeti manj točk
2. Izboljšanje obrambe z predhodnim preštevanjem

Podobno določite individualne cilje, kot so uspešne podaje, uspešno zaustavljanje nasprotnika, dober preboj skozi obrambo. Ti cilji bi morali biti zahtevni vendar še zmeraj dosegljivi. Vsi igralci še posebej otroci morajo vedeti, da se njihove sposobnosti izboljšujejo in razumeti, da se njihov trud vidi in pohvali.

Otroci se hitro učijo. Vendar ni nujno, da so dobri pri asimilaciji informacij na urejen način. Povedati nekaj v tem tednu ne pomeni, da si je to zapomnil za naslednji teden. Koncentracija se jim bo z leti izboljšala, vendar ne bodite presenečeni, če med treningom igralčeve misli odtavajo drugam.

Priporočila za hibridni pristop treniranja

Trener naj uporablja ekspliciten in formalen pristop do igralcev, ki vsebuje določene značilnosti avtoritativnega vodenja, saj otroci pri tej starosti potrebujejo veliko vodenja, jasna navodila in povratne informacije, ki temeljijo po vnaprej določeni strukturi. Trening naj bazira na igri in zabavi, kjer so vaje predstavljene tako, da se ne samo razume njena izvedba, vendar tudi njen pomen. Kaos in pravilna izvedba v vajah naj se prepletata. S kaosom v izvedbi vaje se otroci izražajo in premikajo meje in tako pridobivajo na samozavesti. Poudarek naj bo na razvoju posameznika in ne na doseganju najboljših tekmovalnih rezultatov.

CILJI IN POTEK TRENIRANJA NA OSNOVI ENEGA LETA

Tekmovalno sezono lahko razdelimo na četrtine ali kvartale, kjer vsak kvartal predstavlja določeno obdobje: K1 – jesenski del sezone, K2 – zimski del sezone, K3 – spomladanski del sezone in K4 – poletje ali obdobje izven sezone. Da bi otroci ciljno in strukturirano pridobivali znanja, smo pri Rugby zvezi

Slovenije pripravili enoletni plan razvoja otrok v kategoriji U10. Plan je priporočilo trenerjem, kaj in kako trenirati v določenih kvartalih, da bi otrokov razvoj potekal optimalno in v skladu s cilji, ki jih želimo doseči.

| K1 | K2 | K3 | K4 |
|--|--|--|---|
| Veščine: Športna pismenost, osnove ragbija in osnove flag ragbija. | Veščine: Športna pismenost in tehnični elementi igre | Veščine: Športna pismenost in priprava na tekmovanje | Cilj: Ohraniti zanimanje za ragbi med poletjem. |
| Cilj: Spoznati otroke z ragbijem in se zabavati. | Cilj: Pridobivati nadaljnja ragbi znanja in se zabavati. | Cilj: Se pripraviti na nadaljevanje tekmovanja in ustvariti občutek zabave med tekmovanjem | Ideje: Poletni rugby kampi in različna druženja |

K1 – jesenski del sezone (september, oktober, november)

Način treniranja naj vselej poteka skozi igro. Cilj v prvem kvartalu je, da otroci osvojijo osnovna znanja ragbija: gibanje in podaja ter osnovna pravila flag ragbija, da bi bili pripravljeni na jesenska tekmovanja. Skozi različne elemente vaj oziroma iger, naj bi otroci spoznavali športno pismenost in krepili svojo samozavest.

K2 – zimski del sezone (december, januar, februar)

Zimski treningi naj potekajo v telovadnici. V času, ko ne bo organiziranega tekmovanja se osredotočite na različne tehnične elemente v igri, v kolikor se le da, se izogibajte monotonih vaj, tehnične elemente rajši predstavljajte skozi igro. Ne pozabite na vse splošno igro, preko katere krepimo športno pismenost. To lahko dosežete tudi z mešanico zabavnih vaj z drugih športov. V tem času lahko dodate še kakšno vajo več za krepitev koordinacije in motorike.

K3 – spomladanski del sezone (marec, april, maj)

Čas, ko se bodo nadaljevala tekmovanja v flag ragbiju. V tem času naj bo kanček več pozornosti na pripravo na tekmovanje, torej, da otroci dobro razumejo igro. Vendar ne pozabite, da je vaša prioriteta, da se otroci pri vsem tem zabavajo. S treningi ne želimo ustvariti pritiska na otroke, da bi dosegali čim boljše rezultate.

K4 – poletje, del izven sezone (junij, julij, avgust)

Junij dobro izkoristite za refleksijo z igralci, kaj so se naučili v tem letu in kaj pričakovati naslednje leto. Do konca sezone nadaljujte z ustaljeno igro.

V času šolskih počitnic je vaša naloga, da otroci ne bi pozabili ragbija, zato priporočamo različne poletne dejavnosti, kot je organizacija rugby kampov, različnih druženj itd.

Glavni cilj je, da bi se otroci v enem tekmovalnem letu naučili sledečih stvari:

razumeti, da lahko žogo podamo samo nazaj, uspešne podaje vsaj 1 meter stran oddaljenemu soigralcu, ujeti žogo, teči z žogo v obeh rokah, teči do žoge, ki je na tleh in jo pobrati, razumeti, da je potrebno teči naprej, da bi lahko dosegli zadetek, doseči zadetek v flag ragbiju, se uspešno izogibati obrambnim

igralcem, nuditi pomoč napadalcu, ki vodi žogo, razumeti kako deluje hitro in počasno izvajanje, zaustavljanja po principu flag ragbija, se obraniti napada, razumeti prepovedan položaj in kje morajo stati ob počasnem in hitrem izvajanju, delovati ekipno v obrambi.

SESTAVA IN PRIPRAVA TRENINGA

Kot je bilo že mnogokrat poudarjeno v tem priročniku, trenerji naj njihove treninge sestavljajo na osnovi: aktivnosti, namembnosti, zabave in varnosti. Kolikor se le da, naj trening bazira na vajah z osebnostjo igre.

Trajanje ene trenažne enote oziroma treninga, naj ne presega 60 minut. Prav tako se izogibajte prekomerni uporabi vaj oziroma iger, manj je več. Trenažno enoto oziroma trening lahko razdelimo na tri dele:

- **Ogrevanje** (v ta sklop lahko vključite tudi vaje za koordinacijo in agilnost), ki naj traja približno 10-15 minut
- **Osrednji del treninga** (temelji na različnih igrah), naj traja približno 35-40 minut
- **Ohlajanje** (raztezne vaje in refleksija), naj traja vsaj 5-10 minut

Vsak trenažni proces naj stremi k določeni namembnosti, ki je del večje oziroma daljše strategije. Ena izmed namembnosti trenažnega procesa je povečanje otrokovih fizičnih zmogljivosti: agilnost, ravnotežje, hitrost, moč, vzdržljivost, koordinacija, fleksibilnost in okrevanje. Zgoraj opisana struktura treninga pripomore k splošni športni pismenosti, saj naj bi se tako otroci naučili, da je za vsako športno aktivnost pomembno, da svoje telo nanjo pripravimo in po aktivnosti telo primerno ohladimo oziroma ga povrnemo v stanje pred aktivnostjo. Izogibajte se pretiranih in obsežnih

Vedite:

Pohvala ali graja je lahko namenjena posamezniku ali celotni skupini. Demoralizacija lahko nastopi v kolikor prekomerno uporabljamo pohvalo ali grajo za posameznika.

refleksij ter evalvacij pred, med ali po treningu. Otrokom naj bo dovoljeno delati napake. Na to naj se jih opozori, da bi stremeli k izboljšanju, a ne na pretiran način. Refleksije med ohlajanjem naj bazirajo na dodatnih pohvalah in dvigovanju morale.

OGREVANJE

Naj traja približno 10 do 15 minut trenažne enote. Ogrevanje naj se počasi stopnjuje. Cilj je, da igralčevo telo pripravimo na prihodnjo aktivnost. Trener lahko določene elemente uči že preko ogrevalnih vaj. V ogrevanje je smiselno vključiti tudi vaje koordinacije, motorike in agilnosti.

Ogrevanje naj vključuje naslednje elemente:

- Splošno gibanje, kot na primer tek – dviguje srčni utrip in pospeši pretok krvi skozi telo – 3 minute
- Postopno povečanje obsega gibov skozi atletske abecedo, aktivnimi gimnastičnimi vajami ali ponašanjem živalske hoje – 5 minut
- Vaje za koordinacijo in agilnost skozi različne poligone – 2 do 7 minut

OHLAJANJE

Tako kot je pomembno, da telo dobro pripravimo na aktivnost, je pomembno, da telo po aktivnosti povrnemo v stanje pred aktivnostjo oziroma ga ohladimo. S tem pripomoremo k ohranjanju fleksibilnosti in hitrejši regeneraciji telesa.

Trener čas raztega lahko uporabi tudi za kratke refleksije (premišljevanja) in evalvacije (ocene), ki ne smejo biti kritične, morajo spodbujati ali celo navdihovati.

Ohlajanje lahko razdelimo na dva elementa:

- Splošno gibanje – priporočilo počasna hoja 2 do 3 minute
- Statični razteg – raztezanje mišic v statičnem položaju – pripomore k ohranjanju fleksibilnosti in hitrejši rehabilitaciji, statični razteg naj se izvaja 7 do 8 minut

OSREDNJI DEL TRENINGA

Naj temelji na igri, hkrati bodite pozorni, da ne želite vključiti preveč vaj oziroma iger naenkrat. Držite se načela manj je več, saj bo prevelika količina novih informacij dosegala kontra efekt.

Dolžina osrednjega dela treninga naj traja med 35 in 40 minut. Ta del naj bo čim bolj aktiven in zaporeden, saj si želimo krepiti otrokovo vzdržljivost, hkrati pa obdržati otrokovo polno

pozornost. Trener naj se izogiba obsežnih in zapletenih razlag, pomembna so kratka in jasna navodila, otrokom naj bo dovoljeno delati napake.

Vaje, ki jih vključite v trenažni proces naj se v 80% navezujejo na zabavno igro, le manjši odstotek vaj naj bo bolj podrobne tehnične narave. Saj boste tako ohranili zabavnost treninga in otrokovo pozornost.

Skozi igro naj se otroci učijo tehničnih ragbi elementov:

1) Rokovanja z žogo:

- Podajanje v vse smeri, z eno in z obema rokama
- Lovljenje v različnih pozicijah – v višini prsi, nad glavo, pod kolenom, s tal itd.

2) Tek:

- Spretnostno izogibanje – kako izogniti in ubežati branilcem

3) Branjenje:

- Preštevanje v obrambi
- Postavljanje v obrambi, tako, da vsak igralec krije svojega napadalnega igralca
- Pomoč in prevzemanje napadalnih igralcev v obrambi

4) Timsko delo:

- Kako komunicirati, napadati in se braniti kot ekipa

5) Kontinuiteta:

- Ohranjanje žive igre

Poleg zabave oziroma treniranja preko igre, je trenerjeva naloga, da ustvari okolje, kjer bodo otroci lahko pridobivali na samopodobi in samozavesti. Samozavest oziroma tudi mentalna priprava je osnova in temelj športnika. Šele ko je posameznik dovolj samozavesten lahko razvija svoje polne potenciale.

Trener naj tako skozi vaje oziroma igro ustvari:

- Okolje, v katerem so lahko otroci uspešni
- Okolje, v katerem se otroci lahko zmotijo brez očitkov
- Osnovne cilje za vsakega igralca ali celotno skupino

Kako pripraviti okolje v katerem so lahko otroci uspešni

Vse igralce čim bolj vključujte v aktivnosti med treningom, zato je najbolj primeren način treninga skozi igro, kjer lahko dosežete maksimalno aktivnost in vključenost. Izogibajte se vaj, pri katerih bodo morali otroci dlje časa čakati na vrsto, saj boste tako izgubili njihovo pozornost.

Prilagajajte razmere igre tako, da boste poskrbeli za primeren razvoj vsakega posameznika. Za tiste, ki so tehnično bolj znajdejo in so naprednejši, vaje oziroma igro dodatno otežite oziroma jim postavite dodatne cilje. Nasprotno za otroke, ki so manj tehnično podkovani, prilagajajte igro tako, da bodo dobili dodatno pomoč pri doseganju zastavljenih ciljev. Izbira enostavnih in zabavnih vaj, ki jih bodo otroci lahko prenesli tudi izven treninga, bo vplivalo na njihovo motivacijo in proaktivnost. Hkrati pa bodo prihajali na trening z novimi idejami in rešitvami na probleme, s katerimi se soočajo na treningu oziroma med vajami.

S treniranjem preko igre, lahko spodbudite tudi miselne sposobnosti. S tem, da poudarite, kaj je bilo potrebno narediti za uspešno izvedeno vaje in nato povprašate otroke, kaj oni menijo, da jim je pomagalo do uresničitve cilja oziroma do pravilne izvedbe vaje in jih spodbudite k enakemu ravnanju v prihodnje

Primer:

Otroka sta uspešno dosegla zadetek v situaciji 2-na-1. Vprašajte jih, kaj sta naredila, da sta kot posameznika uspešno dosegla skupen cilj in kaj bosta naredila v prihodnje, da bi dosegla enak rezultat. Če mislite, da odgovor še ni popoln, lahko dodatno vprašate še ostale otroke, kaj oni menijo, da bi bilo še potrebno storiti za uspešno dosegla cilja. S tem ponovno vključujete vse igralce k aktivnosti, pa čeprav samo miselni.

NE POZABITE!

Skozi vaje ter igro otroke tudi vzgajate in jih učite ragbi vrlin in športnih navad, ki jih bodo spremljale skozi vse življenje.

- **Varnost:** World Rugby in Rugby zveza Slovenije priporočata, da igralci v vseh kategorijah nosijo ščitnik za zobe.
- **Vrednote:** V začetnih nivojih je še toliko bolj pomembno, da skozi vaje poudarjate prijateljstvo, timsko delo, spoštovanje soigralcev, nasprotnikov in sodnika.
- **Hidracija:** Vselej poskrbite, da imajo otroci na voljo vodo, hkrati pa jih spodbujajte, da prinašajo svojo steklenico z vodo, saj je to primarno njihova skrb.
- **Prehrana in počitek:** Delajte tako z otroci kot starši, da bi zagotovili primerno, uravnoteženo, zdravo prehrano ter dovolj spanca, da se bodo mladi igralci lahko optimalno razvijali.

NAČRT TRENINGA - VZOREC

PLAN TRENIGA

Datum: 20.11.2022 Vrsta treninga: VZOREC



OGREVANJE

- Tek + atletska abeceda

KOORDINACIJA IN AGILNOST

- Poligon

TEHNIČNE VAJE

- Podaja v paru ali trikotniku
- Tek z lovljenjem
- Zaustavljanje igralca z iztrganjem zastavice

ELEMENTI IGRE IN IGRANJE

- Ragbi netball
- Igranje flag ragbija
- 10 podaj

OHLAJANJE / RAZTEZNE VAJE

Vse statične raztezne vaje.

OPOMBE

Osredotočamo se na uspešno podajo, odkrivanje v prostoru ter zastavljanje z iztrganjem zastavice.

PRIPOROČENE VAJE

V nadaljevanju bodo prikazane in opisane številne vaje, ki so primerne za otroke v kategoriji U10 in jih lahko vključite v vaš trenažni proces oziroma trening. Vaje so razdeljene po sklopih, sklopi se nanašajo na vzorec načrta treninga, ki ga najdete na prejšnji strani.

Več vaj si lahko ogledate na naši spletni strani pod zavihkom »Izobraževanja« > »Trenerska knjižnica« ali direktno preko sledeče povezave:

»<https://www.rugby.si/izobrazevanja/trenerska-knjiznica>«.



OGREVANJE

TEK

Tek je dobra vaja za dviguje srčnega utripa in pospešitev pretoka krvi skozi telo – izvajanje vaje se priporoča v manjšem obsegu največ 3 minute (zaradi monotonosti).

Da bi tek naredili bolj zabaven lahko položite žoge pod gol, cilj je, da igralci prenesejo žoge v nasproten gol, se brez njih vrnejo nazaj ter ponovno tečejo po žoge in se z njimi vrnejo v prvoten gol.

ATLETSKA ABECEDA

Spodbuja k aktivnemu ogrevanju celotnega telesa. Zaradi usklajevanja gibov rok in nog se otroci učijo koordinacije.

- Skipping: nizki, srednji, visoki
- Striženje
- Zametavanje
- Jogging poskoki
- Hopsanje
- Grabljenje
- Tek s poudarjenim odzivom

Video posnetek pravilne izvedbe vaj si lahko ogledate s skeniranjem QR spodaj desno strani ali pa na naši spletni strani v kategoriji »Trenerska knjižnica«.

GIMNASTIČNE VAJE

Spodbuja k aktivnemu ogrevanju določenih delov telesa. Lahko se izvaja kot samostojno ogrevanje ali kot dodatek k ogrevanju, če vemo, da bodo kasneje določene mišične skupine ali sklepi bolj obremenjeni. Pri vajah, ki jih izvajamo na mestu, vselej stojimo v širini bokov do ramen in z rahlo pokrčenimi koleno (aktivno iztegnjenimi koleno).

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|-------------------------------|---|--|
| Vrtenje glave | Glavo vrtimo v levo in desno stran. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:07 |
| Potisk glave v 6 smeri | Brada proti nebu, brada k prsim, uho k levi rami, uho k desni rami, pogled levo nazaj in pogled desno nazaj. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:13 |
| Vrtenje rok | Vrtenje rok naprej in nazaj. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:31 |
| Križanje rok spredaj in zadaj | Križanje rok pred seboj in za sabo izmenično. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:41 |
| Dotik dlani za hrbtom | Za hrbtom se izmenično dotikamo dlani. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:51 |
| Obiranje hrušk | Z rokami sežemo najprej v desni kot in potem v levi kot, trup se nagne na stran. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:01 |
| Kroženje z boki | Krožimo z boki v levo in v desno stran. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:10 |
| Objem z rotacijo trupa | Se objamemo in obrnemo v levo ter v desno stran, pazimo, da so boki pri miru. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:17 |
| Dotik kolen in dotik pet | Koleno dvignemo in se ga dotaknemo z dlanjo, nato se za hrbtom dotaknemo pet. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:27 |
| Kroženje s koleno | Z rokami na koleno, krožimo v obe smeri. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:39 |
| Dvig na pete in prste | Pričnemo z dvigom na pete in nato na prste. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:47 |
| Izpadni korak | Izpadni korak naprej ali nazaj. Pazimo, da je teža na prednji nogi na peti in da se proti tlam spustimo z ravnim trupom . | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:55 |

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|-------------------------------|---|--|
| Vrtenje gležnjev iz zapestji | Istočasno vrtenje gležnja in zapestji. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:05 |
| Preval naprej in nazaj | Preval naprej: začetni položaj je čepe, dlani dvignemo v višino glave, brado potisnemo na prsi, se zakotalimo naprej, ko smo na hrbtu, roki hitro prestavimo na kolena ter se dvignemo v stoječ položaj. Preval nazaj: začetni položaj čepe, roki v višini glave, brado potisnemo na prsi, nato se zakotalimo nazaj, ko se dlani dotakneta tal se z rahlim odzivom rok postavimo na nogi. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:16 |
| Poskok naprej | Sonožni poskok naprej, pri poskoku naj roki sodelujeta z zamahom. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:27 |
| Poskok v stran | Sonožni poskok v stran. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:33 |
| Stoja na eni nogi | Stojimo na eni nogi, druga noga je dvignjena v kot 90 stopinj. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:39 |
| Poskok na eni nogi z zadržkom | Stojimo na eni nogi, eno nožno se odrinemo v daljino in pristanemo na isti nogi ter se zadržimo. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 2:45 |

ŽIVALSKA HOJA


Živalska hoja je dobra dinamična ogrevalna vaja s katero aktiviramo celotno telo.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|---------------------|--|--|
| Medvedja hoja | Pričnemo na vseh štirih, z ravnim hrbtom, boki in ramena so v isti višini. Naprej se premikamo tako, da istočasno premaknemo levo roko in desno nogo, nato pa desno roko in levo nogo. |  |
| Račja hoja | Roki položimo za glavo, se spustimo v počep in hodimo naprej ter nazaj v počepu. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:18 |
| Opičja hoja | Hoja po dveh nogah in po eni roki, druga roka je v boku. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:28 |
| Gosja hoja | Spustimo se v počep in se z rokama primemo za gležnje ter hodimo naprej in nazaj. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:35 |
| Rakova hoja | Pričnemo tako, da se usedemo in nato dvignemo na vse štiri v most. V tem položaju hodimo naprej, nazaj in v stran. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:44 |
| Kačja hoja | Puzanje na tleh. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:54 |
| Kengurujevi poskoki | Pričnemo tako, da stopimo v širino bokov do ramen, roki sta v bokih in nato sonožno skočimo iz pol počepa in pristanemo v pol počepu. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:03 |

KOORDINACIJA IN AGILNOST



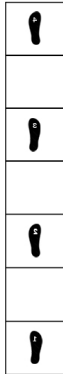
TENIŠKA ŽOGICA

Vaje iz koordinacije, ki omogočajo uspešno usklajevanje gibov.

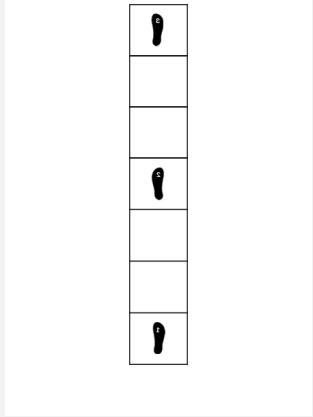
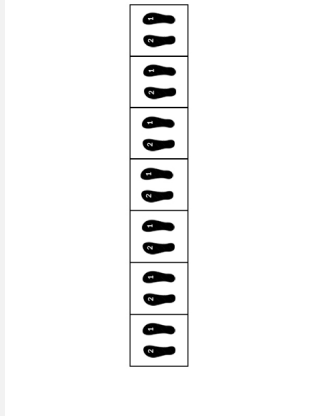
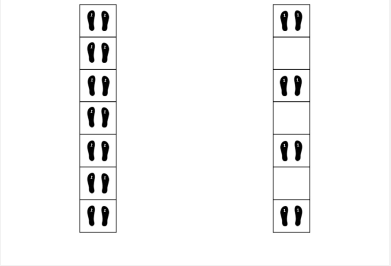
| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|--|---|--|
| Podajanje z obema rokama, v paru | Žogico vržemo in ujamemo z obema rokama. |  |
| Podajanje z eno roko, v paru | Žogico vržemo in ujamemo z eno roko. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:17 |
| Podajanje na eni nogi, v paru | Stojimo na eni nogi in si podajamo žogico. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:26 |
| Lovljenje žogice iz višine brade, v paru | En od para drži žogici v višini partnerjeve brade in jih izmenično spušča. Partner poizkuša ujeti žogici še preden bi padli na tla. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:36 |
| Boksanje z žogico | Roko z žogico iztegnjeno pred seboj, in jo izmenično preprijemamo. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:46 |
| Podajanje dveh žogic hkrati, v paru | Podajanje obeh žogic hkrati. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 0:54 |
| Tapkanje žogice z roko | Tapkanje žogice z eno roko. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:01 |
| Tapkanje žogice z nogo | Tapkanje žogice z eno nogo. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:12 |
| Istočasno metanje žogic v tla | Obe žogici hkrati vržemo v tla in ju ujamemo. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:21 |
| Izmenično metanje žogic v tla | Izmenično mečemo in lovimo žogici. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:29 |
| Metanje žogice v zrak in lovljenje | Žogico vržemo visoko nad glavo in jo poizkušamo na mestu ujeti z eno roko. | Čas prikaza vaje na video posnetku: 1:37 |

LESTEV

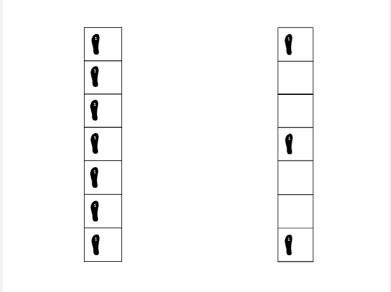
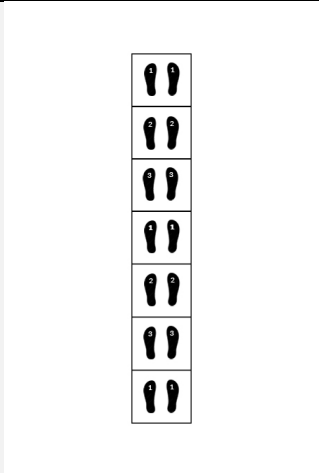
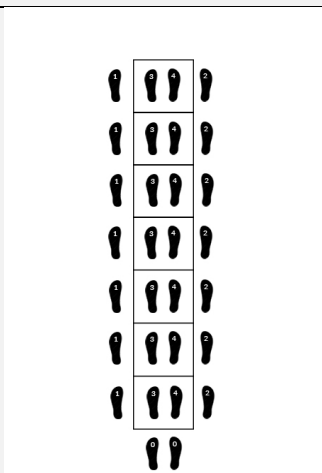
Vaje iz koordinacije, ki omogočajo uspešno usklajevanje gibov.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|---------------------------------|---|---|
| Vsaka noga v svoj kvadrat, tek | V teku stopimo z vsako nogo v svoj kvadrat. |  |
| En kvadrat, desna/leva nog vodi | Stopimo v vsak kvadrat, najprej vodi leva noga in nato desna. |  |
| Vsak drugi kvadrat, tek | V teku stopimo v vsak drugi kvadrat. |  |

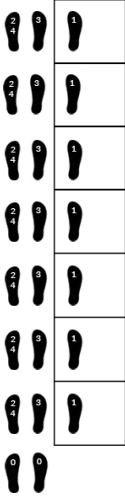
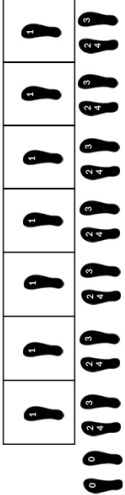
Vaje iz koordinacije, ki omogočajo uspešno usklajevanje gibov.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|--|---|--|
| Vsak tretji kvadrat, tek | V teku stopimo v vsak tretji kvadrat. |  |
| Stranski tek, vsak kvadrat, vsak drug kvadrat | Hitro lateralno gibanje, z bokom naprej. |  |
| Sonožni poskok, en kvadrat, vsak drug kvadrat in vsak tretji kvadrat | Sonožno poskakujemo najprej v vsak kvadrat, nato skočimo v vsak drug kvadrat in kasneje še vsak tretji kvadrat. |  |

Vaje iz koordinacije, ki omogočajo uspešno usklajevanje gibov.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|---|--|--|
| Enonožni poskok, en kvadrat, vsak drug kvadrat in vsak tretji kvadrat | Enonožni poskakujemo najprej v vsak kvadrat, nato skočimo v vsak drug kvadrat in kasneje še vsak tretji kvadrat. |  |
| Sonožni poskoki, dva kvadrata naprej enega nazaj | Sonožni poskoki, najprej skočimo dva kvadrata naprej in nato enega nazaj in tako naprej do konca. |  |
| Trikotnik | Najprej stopimo naprej z obema nogama izven kvadrata in nato z obema nogama še v notranjost kvadrata. |  |

Vaje iz koordinacije, ki omogočajo uspešno usklajevanje gibov.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|----------------------|---|--|
| Diagonala, iz strani | Najprej stopimo z desno nogo diagonalno naprej v kvadrat nato z obema nogama ven, na levo stran kvadrata. |  |
| Diagonala, naprej | V stran stopimo z desno nogo, diagonalno naprej v kvadrat nato z obema nogama ven s korakom nazaj. |  |

POLIGON

Vaje za agilnost, ki jih izvajamo v poligonu. Glavni cilj je: premagovanje ovir, hitre spremembe smeri in hitrosti. V poligon lahko vključimo tudi ravnanje z žogo.

Tako lahko različne elemente, ki jih običajno izvajamo posamezno, vključimo v poligon.

V polju 15x15 postavimo naslednje postaje:

- Slalom
- Hiter tek cikcak do stožcev
- Preskakovanje blazin
- Tek ritensko
- Tek lateralno
- Šprint
- Puzanje
- Preval naprej
- Lestev

TEHNIČNE VAJE

PODAJA V PARU ALI TRIKOTNIKU

Potek: Igralci si v paru ali trikotniku podajajo žogo.

Cilj: Da si igralci žogo podajajo z obema rokama in da žoga med podajanjem ne bi padla na tla.

Postavitev: Igralci naj stojijo tako, da bodo najprej obrnjeni en proti drugemu in nato še z boki naprej, z medsebojno razdaljo 1 do 3m.

PODAJA V KROGU

Potek: Igralci si v krogu podajajo žogo.

Cilj: Da si igralci žogo podajajo z obema rokama in da žoga med podajanjem v krogu, ne bi padla na tla.

Postavitev: Krog z 4-10 igralci, z medsebojno razdaljo 1 do 2m.

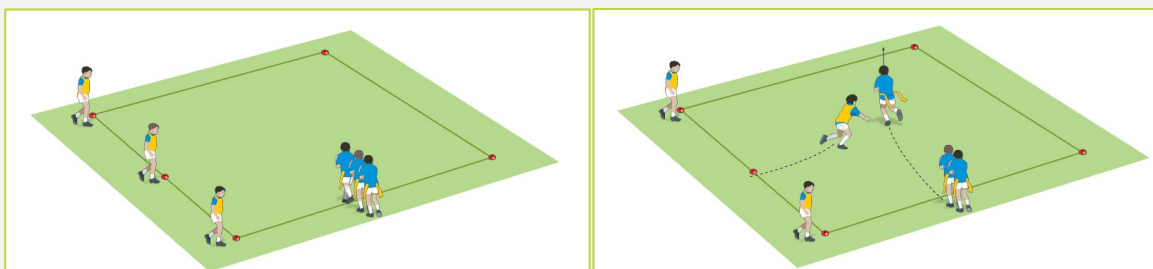
Modifikacija: Vajo lahko otežite tako, da so igralci med podajanjem žoge na kolenih in kasneje na eni nogi. Vajo lahko tudi stopnjujete s hitrostjo podajanja.

TEK Z LOVLJENJEM

Potek: Postavite tri obrambne igralce na stožce. Naključno pokličite obrambnega igralca, ki bo poizkušal iztrgati zastavico z boka napadalnega igralca.

Cilj: Da bi se igralci z žogo navadili teči naprej po prostoru in se hkrati izogibali obrambnemu igralcu. Napadalni igralec se mora prebiti izven polja igre, ne da bi mu obrambni igralec iztrgal zastavico. Polje lahko zapusti le preko navidezne črte pred seboj.

Postavitev: Polje naj bo široko 10x10m. Med stožci obrambnih igralcev naj bo 5m prostora.

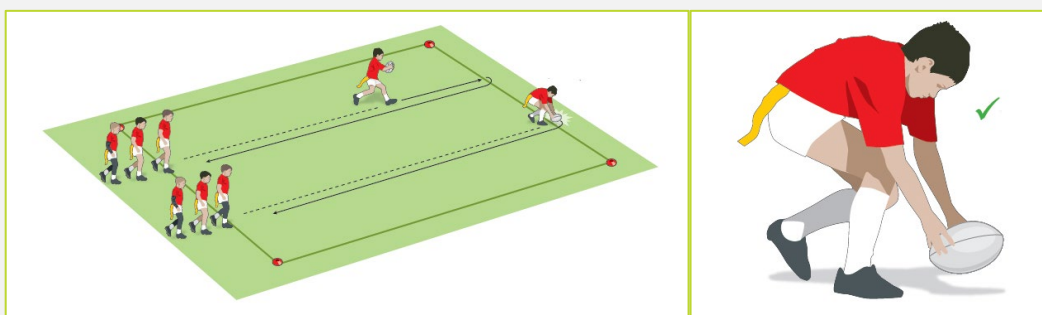


POLAGANJE ŽOGE

Potek: Igralci naj s hitrim tekom in žogo v obeh rokah pretečejo določeno dolžino in nato žogo z obema rokama položijo na tla.

Cilj: Da bi se igralci navadili kontrolirano položiti žogo v cono zadetka. Pri polaganju žoge na tla naj se igralec v kolenih in bokih spusti proti tlam in z obema rokama položi žogo tako, da se ta po polaganju ne bi premikala, to pomeni, da je bila žoga kontrolirano položena.

Postavitev: Polje naj bo široko 10x10m. Igralce razdelimo v dve ali tri skupine, oziroma toliko, da igralec čim manj časa čaka na vrsto, za izvedbo vaje.



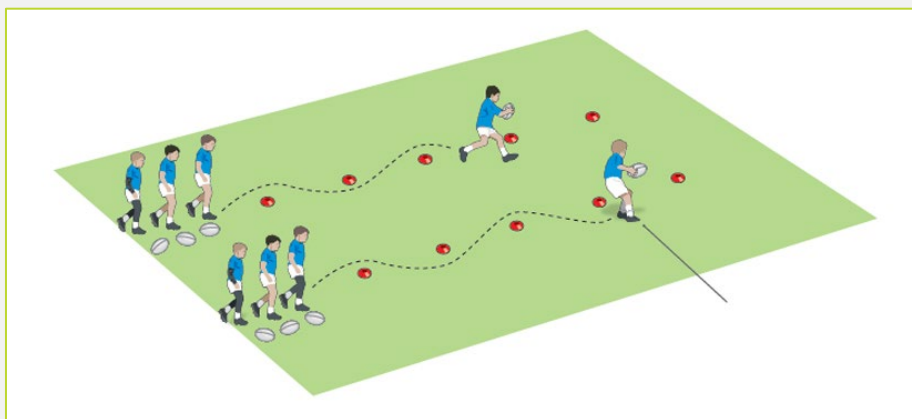
SLALOM MED STOŽCI

Potek: Igralci naj žogo poberejo s tal in nato s hitrim tekom in žogo v obeh rokah, pretečejo slalom med stožci.

Cilj: Da bi igralci z žogo v obeh rokah čim hitreje pretekli slalom med stožci. S tem igralci vadijo spremembo smeri in izogibanje nasprotniku.

Postavitev: Skupine razdelite tako, da ima vsaka skupina največ 4 igralce. Za vsako skupino potrebujete 8 stožcev, med stožci naj bo 2m razlike.

Modifikacija: Namesto pobiranja žoge s tal, žogo lahko podaja igralec.

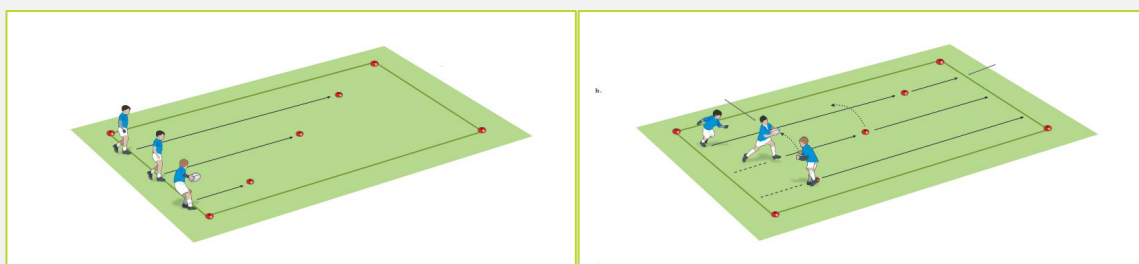


POMOČ TEKAČU

Potek: Postavite tri igralce vzporedno stožcem, kateri označujejo točko podaje. Na znak trenerja naj prvi igralec prične s tekom do stožca, pri katerem naj žogo položi na tla, kakor da mu je bila iztrgana zastavica. Ko igralec žogo položi na tla, s tekom prične naslednji igralec. Prvi igralec nato žogo poda drugemu igralcu in vaja se ponovi s tretjim igralcem. Žogo nosimo in podajamo v obeh rokah.

Cilj: Da bi se igralci naučili slediti napadalnemu igralcu, ki vodi žogo.

Postavitev: Polje naj bo široko 15x5m. Razdalja med stožci naj bo 3m, širino med stožci pa prilagajajte glede na sposobnost podajanja.

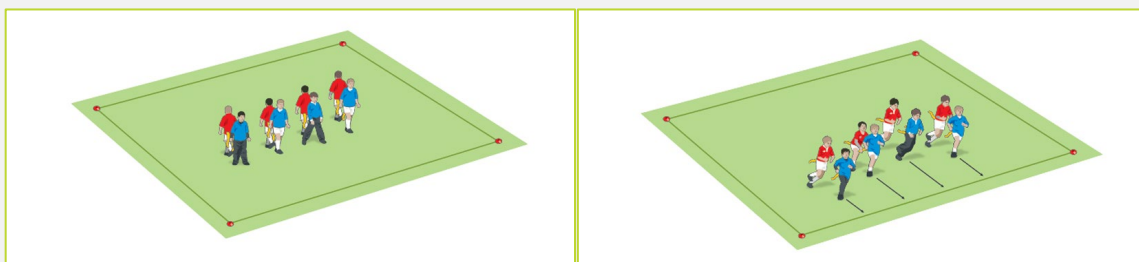


ZAUSTAVLJANJE IGRALCA Z IZTRGANJEM ZASTAVICE

Potek: Igralci so na sredini polja s hrbtom obrnjeni en proti drugemu. Skupinama določimo številke 1 in 2. Trener glasno zakliče številko. Poklicana skupina steče ravno preko navidezne linije, ki je pred njimi (tako kot je prikazano na desni spodnji sliki), nasprotna skupina pa to poizkusi preprečiti, z iztrganjem zastavice igralca, ki je pred njim.

Cilj: Da bi se igralci naučili zaustavljanja igralcev po principu flag ragbija.

Postavitev: Širina polja je poljubna in se spreminja glede na število igralcev. Med igralci naj bo vsaj 2m razmaka, da ne bi prišlo do trčenja med njimi. Igralci naj menjajo svoje partnerje.

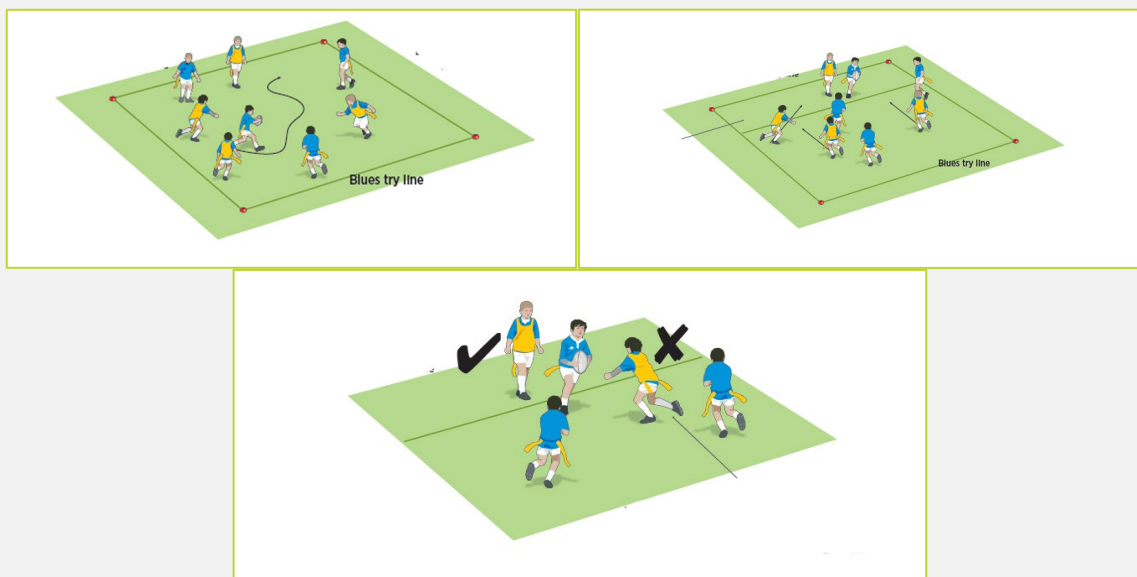


PREPOVEDAN POLOŽAJ

Potek: Igralci so razporejeni v dve skupini po celotnem polju. Naključno izberemo igralca, ki bo pričel z igro. Ta se na vaš znak, z žogo v rokah, prične izogibati nasprotni ekipi, ostali v njegovi ekipi pa se ves čas odkrivajo tako, da so pripravljeni na neovirano podajo. Obrambni igralci ustavijo igralca z žogo tako, da mu iztrgajo zastavico s pasu. Ko je zastavica iztrgana in vržena na tla, igralec tam položi žogo in stopi pred njo. Sedaj je naloga obrambnih igralcev, da se v 3-5 sekundah vsi vrnejo za navidezno linijo žoge in se obrnejo tako, da bodo imeli igralca z žogo pred seboj. Igra se nadaljuje s podajo naslednjemu igralcu. Nato žogo dodelite še nasprotni ekipi.

Cilj: Da bi igralci razumeli bistvo prepovedanega položaja.

Postavitev: Polje naj bo široko 10x10m. V polju naj bo največ 10 igralcev, oziroma 5 na skupino.



ŠTAFETA

Potek: Razdelite igralce na dve ekipi, z enakim številom igralcev na ekipo. Igralci naj stojijo en za drugim, obrnjeni v isto smer, med igralci naj bo za en korak prostora.

- Štafeta 1: Prvi igralec žogo pobere s tal in jo ponudi igralcu za seboj preko levega boka, igralec žogo prevzame in jo ponudi naslednjemu igralcu preko svojega desnega boka in tako izmenično naprej.
- Štafeta 2: Prvi igralec žogo pobere s tal in jo naslednjemu igralcu za seboj ponudi nad glavo. Igralec za njim žogo prevzame in jo naslednjemu igralcu ponudi pod nogama in tako izmenično naprej.

Cilj: Da igralci trenirajo ravnanje z žogo.

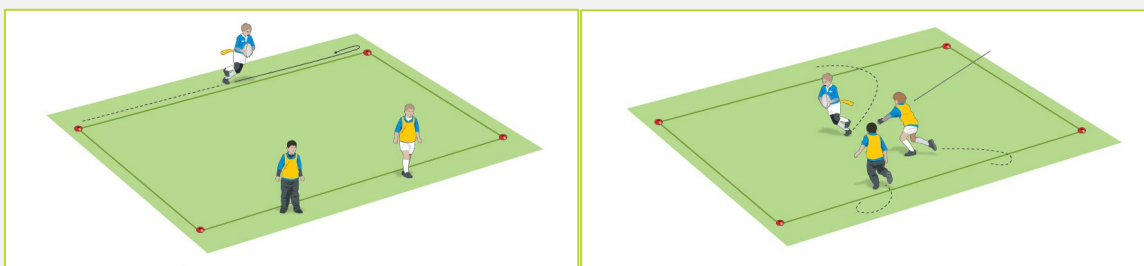
Postavitev: Dve ekipi z enakim številom igralcev.

SODELOVANJE V OBRAMBI

Potek: Obrambna igralca se morata dogovoriti, kako bosta ustavila napadalnega igralca in sicer tako, da mu iztrgata obe zastavici. Naloga napadalnega igralca je, da se jima uspešno izogne in prečka navidezno linijo, ki označuje konec polja in je za obrambnima igralcema.

Cilj: Da bi igralca uspešno komunicirala in si pri lovljenju pomagala.

Postavitev: Polje naj bo široko 8x5m. V polju se nahajata dva obrambna igralca in en napadalen igralec.



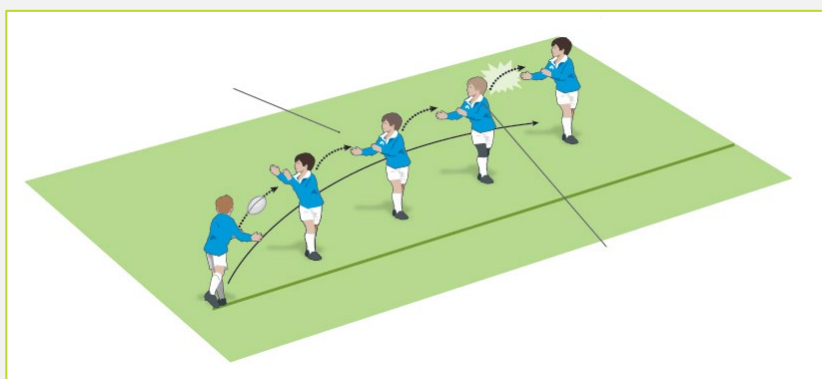
PODAJA ŽOGE V LINIJI NAZAJ

Potek: Skupina si žogo podaja v liniji nazaj. Medsebojna razdalje se prilagodi glede na zmožnost podaje. Igralec mora biti dva koraka za igralcem pred njim. Vsak igralec stoji tako, da postavi nogo, ki je bližje smeri žoge, naprej in ves čas stoji nepremično na mestu. Prvi igralec žogo poda in jo lovi do zadnjega igralca, nato se postavi za zadnjim igralcem, žoga pa se vrne na začetek. Ponovite tolikokrat, dokler niso vsi igralci lovili žoge, nato zamenjajte stran podaje.

Cilj: Da bi igralcem prikazali, da je žoga vedno hitrejša od igralca. Igralce spodbujajte, da žogo čim prej prenesejo naprej.

Postavitev: V skupini mora biti najmanj 5 igralcev.

Pravilna tehnika podaje: Žogo vedno podamo z obema rokama, roki sta po podaji usmerjeni v tarčo. Igralec, ki žogo lovi, pred seboj z obema rokama pripravi tarčo. Tako nakaže, kam želi prejeti žogo.

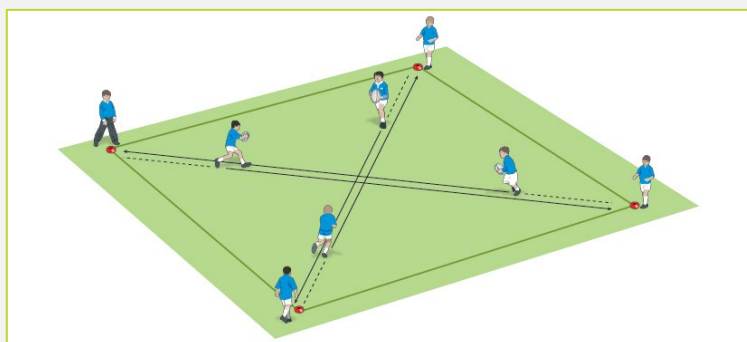


TEK PO KOTIH

Potek: Igralci na trenerjev znak z žogo v obeh rokah tečejo v nasprotni kot ter jo pred igralcem podajo.

Cilj: Da bi se igralci na sredini igrišča uspešno izognili gneči, ne da bi se pri tem ustavil ter da bi uspešno podali žogo. Igralec, ki pričakuje podajo, mora vedno pokazati tarčo.

Postavitev: Polje naj bo široko 5x5m. Na vsak stožec razporedite po najmanj dva igralca.

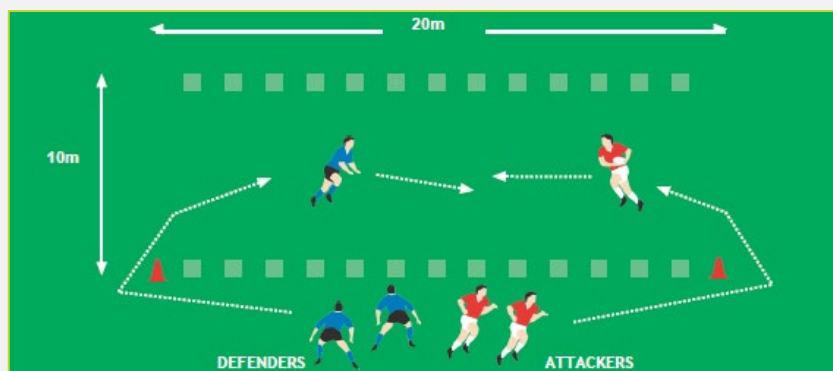


KORIDOR 1 NA 1

Potek: Na trenerjev znak se en napadalni in en obrambni igralec podata v koridor kot je to prikazano na sliki. Napadalen igralec se z različnimi manevri poizkuša prebiti mimo obrambnega igralca in steči izven polja.

Cilj: Da bi igralci razvili sposobnost izogibanja obrambnim igralcem.

Postavitev: Polje naj bo široko 10x20m. Največ 6 igralcev na koridor.



ELEMENTI IGRE IN IGRANJE

IGRA RAGBI FLAG

Potek: Igralce razdelite v dve enako veliki skupini, ki znotraj označenega igrišča prosto igrata ragbi po ragbi flag pravilih. Igranje naj sodi vaš pomočnik, v kolikor nimate pomočnika sodite igro sami.

Cilj: Da bi se igralci skozi igro naučili osnov igranja flag ragbija.

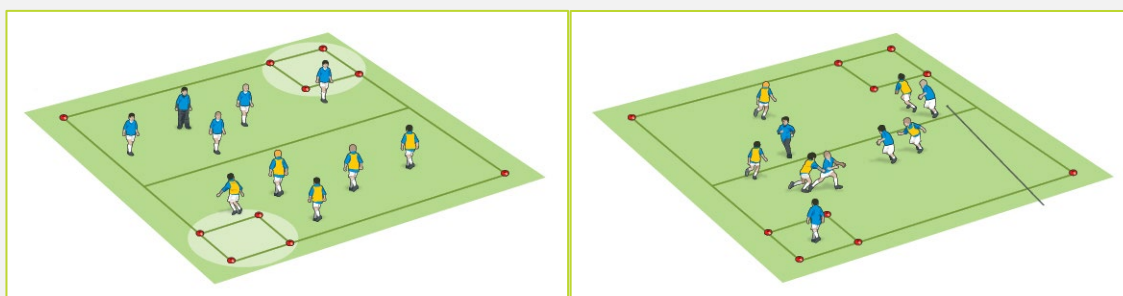
Postavitev: Igralno polje označite po pravilih za igranje flag ragbija. Velikost igralnega polja lahko poljubno spreminjate, glede na želen učinek.

POBEG IZ ZAPORA

Potek: Igralce razdelite na dve enako veliki ekipe. Vsaka ekipa ima svoj zapor. Igra se konča, ko nasprotnikov igralec vstopi v zapor, ko je ta prazen ali ko je ena ekipa v celoti v zaporu. V kolikor se iztrga zastavico napadalnemu igralcu v polovici obrambnih igralcev, gre ta v zapor. Reši ga lahko le igralec iste ekipe, ko priteče v nasprotnikov zapor. Te dva igralca se lahko ne ovirano vrnita na svojo polovico.

Cilj: Da igralci med seboj dobro komunicirajo, iščejo prazen prostor in se prebijejo do nasprotnikovega kota.

Postavitev: Polje naj bo široko 15x15m. Na vsaki polovici sta dva kvadrata v velikosti 3x3m, vsakega postavimo v svoj kot.

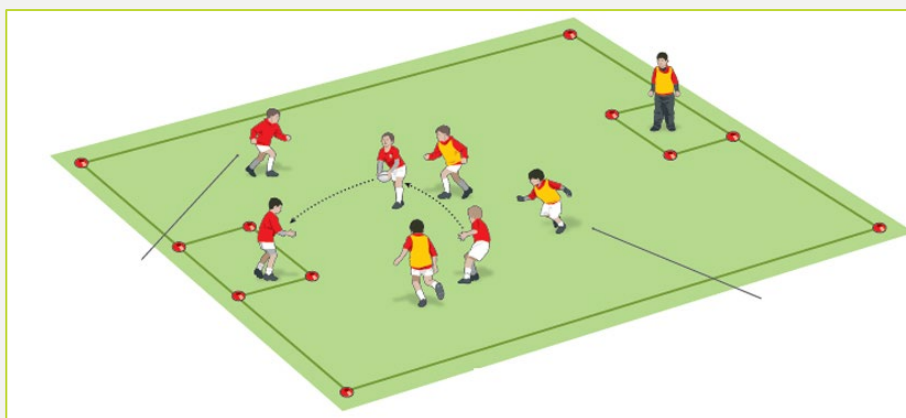


RAGBI NETBALL

Potek: Igralce razdelite na dve enako veliki ekipi, ki znotraj označenega igrišča prosto igrata netball ragbi. Vsaka ekipa ima v coni zadetka (kvadrat) po enega igralca. Ostali igralci se gibajo v polju. Igralci se lahko gibajo samo brez žoge, kadar napadalni igralec prejme žogo, se mora ustaviti. Obrambni igralci lahko napadalne igralce ovirajo brez kontakta. Točko prejme ekipa tako, da poda žogo igralcu v coni zadetka, ta pa jo položi na tla. Takrat se posest žoge spremeni. Nasprotna ekipa tako prične z igro v nasprotnikovem kvadratu. Posest žoge se spremeni tudi takrat, kadar bi žoga napadalni ekipi padla ali pa bi napadalec stopil izven igralnega polja.

Cilj: Da igralci med seboj dobro komunicirajo, iščejo prazen prostor in natančno podajo, da bi čim večkrat pripeljali žogo v cono zadetka.

Postavitev: Polje naj bo široko 20x20m. Na sredini nasproti ležečih stranic, postavimo kvadrat v velikosti 2x2m.



10 PODAJ

Potek: Igralce razdelite na dve enako veliki ekipi, ki si znotraj označenega polja podajata žogo. Ena ekipa je v napadu, druga v obrambi. Posest žoge se zamenja kadar ekipa doseže 10 podaj, napadalnemu igralcu žoga pade ali ko je žoga prestrežena. Kdor ima žogo v posesti, se ne sme gibati. Ostali igralci v njegovi ekipi pa se odkrivajo po prostoru. Obrambni igralci lahko napadalnega igralca ovirajo samo brez kontakta.

Cilj: Da bi igralci neprekinjeno dosegli 10 podaj.

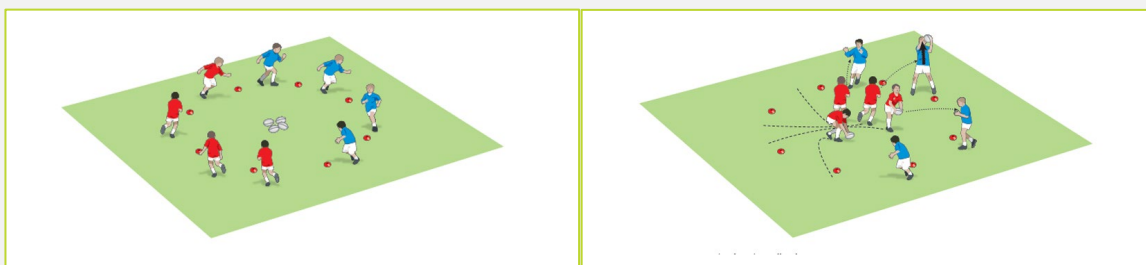
Postavitev: Polje naj bo široko 15x15m.

POBERI IN PODAJ

Potek: Igralce razdelimo na dve enako veliki skupini, skupina A in skupina B. Vsak igralec znotraj skupine A ima svoj par znotraj skupine B. Nato skupino v krogu premešamo. Igralci pričnejo s tekom v smeri urinega kazalca, nato trener zakliče A oziroma B. Skupina, ki je bila poklicana, pobere žoge, ki so položene v sredini kroga in poda vsak svojemu paru iz nasprotnne skupine. Tisti, ki ujame žogo jo mora dvigniti nad glavo.

Cilj: Da bi igralci hitro odreagirali in pod pritiskom podali žogo svojemu paru.

Postavitev: Polje naj bo v obliki kroga, presek kroga naj bo med 5 in 10m odvisno od števila stožcev oziroma igralcev. Stožcev je v krogu toliko, kot je igralcev. Pred pričetkom igre, se vsak igralec postavi na svoj stožec.

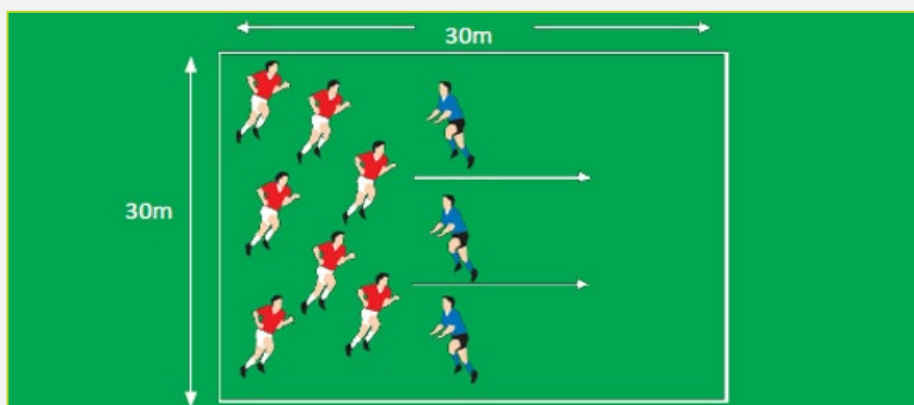


ČRNI MOŽ

Potek: Klasična igra črnega moža.

Cilj: Da bi se igralci izogibali obrabnemu igralcu.

Postavitev: Polje naj bo široko 10x10m.

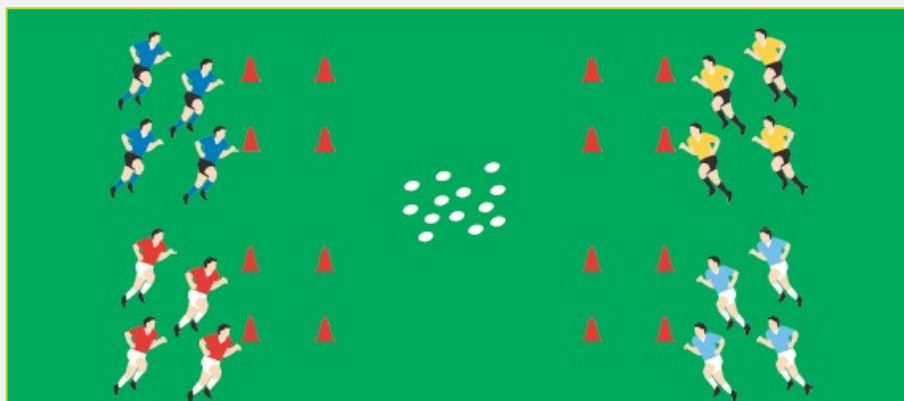


ROPANJE GNEZDA

Potek: Enako število igralcev prične vsak v svojem gnezdu. Na trenerjev znak se iz gnezda lahko poda samo po en igralec na ekipo. Ko žog na sredini igrišča zmanjka, se prične ropanje drugih gnezd. Ekipo, ki ima štiri žoge v gnezdu ali pa je po določenem preteklem času, osvojila največ žog, zmaga.

Cilj: Da bi igralci razvili napadalno strategijo in odločanje.

Postavitev: Polje naj bo široko 15x15, s štirimi gnezdi po kotih. Gnezdo naj bi široko 2x2m in v vsakem gnezdu je lahko največ 4 igralcev.

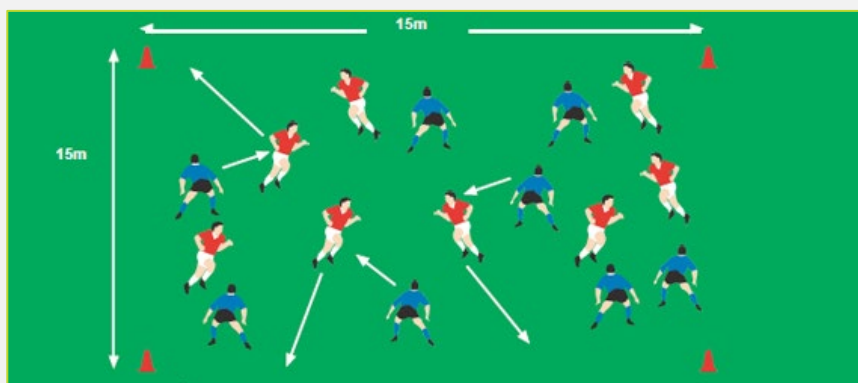


KRAJA ZASTAVICE

Potek: Enako število igralcev prične v igralnem polju razpršeno. Vsak od igralcev ima eno zastavico na hrbtu. Oviranje zastavice ni dovoljeno, prav tako ne fizični kontakt. Ko igralec zastavico ukrade, si jo pričvrsti na njegov pas. Po 2 minutah se igra ustavi in prešteje se zastavice. Ekipo, ki ima več ukradenih zastavic, zmaga.

Cilj: Da bi igralci razvili napadalno in obrambno strategijo.

Postavitev: Polje naj bo široko 15x15.



OHLAJANJE

STATIČNE RAZTEZNE VAJE


Statične raztezne vaje, ki telo povrnejo v stanje pred vadbo.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|--------------------------|---|--------|
| Razteg vratu v vse smeri | <ul style="list-style-type: none"> - Pogled dol, gor - Uho k eni in drugi rami - Pogled za eno in drugo ramo | |
| Razteg ramen pred seboj | Roka preko roke, tiščimo v stran. | |
| Razteg roke za glavo | Roka za glavo med lopaticama, z drugo roko si pomagamo potisniti roko proti tlom. | |
| Retrakcija lopatic | Rami potisnemo nazaj, lopatici stisnemo skupaj. | |

Statične raztezne vaje, ki telo povrnejo v stanje pred vadbo.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|---------------------------------|---|--|
| Dotik tal | Z iztegnjenimi koleni se počasi spustimo proti tlam ter se zadržimo. |  |
| Razteg prednje stegenske mišice | Nogo primemo in jo povlečemo nazaj, da je čim bolj vzporedno stojni nogi. Vajo je najbolje izvajati z oporo. |  |
| Razteg meč | Razteg meč na tleh, peta mora biti v stiku s tlemi, težo prenesemo na peto. |  |
| Razteg noge kleče | Eno koleno na tleh, druga noga je toliko naprej, da ko boke potisnemo naprej, koleno ne prečka linije prstov. |  |
| Razteg rok in nog sede | Usedemo se nazaj na nogi, roki tiščimo naprej, stran od telesa. |  |

Statične raztezne vaje, ki telo povrnejo v stanje pred vadbo.

| Vaja | Izvedba | Prikaz |
|---------------------|--|---|
| Razteg zadnjice | S kolenom se opremo pri gležnju druge noge in nogo povlečemo k sebi. |  |
| Rotacija trupa leže | Noga preko noge, lopatici in rami sta vselej v stiku s tlemi. |  |

VIRI

- <https://passport.world.rugby/>
- <https://www.rugbycoachweekly.net/easicoach/>
- (1) Društvo SKAM. *Priročnik za voditelje slovenske šole za animatorje*. Salve 2011. Str. 27-31
- (2) <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/otroci-in-starsi/custveni-in-osebnostni-razvoj>

POSEBNA ZAHVALA

Neži Karo prof. dipl. soc. ped., za pomoč pri oblikovanju besedila s pedagoško tematiko.

AVTORJA

Robert Puconja - *Tehnični direktor Rugby zveze Slovenije*

Domen Čevka - *Koordinator mladinskega razvoja Rugby zveze Slovenije*

Ljubljana, 15.11.2022