

RAGBI – modificirana verzija „Touch rugby“ u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

UVOD

Ragbi je momčadska sportska igra, tjelesna aktivnost studenata koja za cilj ima razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, promjena njihovih morfoloških karakteristika te usvajanje osnovnih tehničkih i taktičkih zadataka modificirane ragbi igre „Touch rugby“.

U treningu ragbija studenti igraju modificiranu igru „Touch rugby“, sportsku igru u kojoj sudjeluju studenti oba spola.

Glavna karakteristika igre je prilagođenost igre zatvorenom prostoru (dvorani), na tvrdoj podlozi (parket) te je zbog takvih uvjeta glavni naglasak igre na sigurnosti igrača/studenata.

To se u prvom redu odnosi na izbjegavanje situacije u kojima može doći od različitih padova ili udaraca na tvrdnu podlogu, različitih fizičkih kontakata između „igrača“ jačeg intenziteta (osim dodira) te ne razumijevanja taktičkih zadataka (igra je vrlo jednostavna u svim oblicima).

Vježbe koje se izvode na treningu vrlo su jednostavne, prilagođene motoričkim i funkcionalnim sposobnostima studenata te je njihov intenzitet prilagođen aktualnom tjelesnom stanju sudionika. Istovremeno su usmjerene na razvoj navedenih sposobnosti, a kroz svoj zanimljiv i zabavan sadržaj motivira sudionike.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima s obzirom da studenti imaju jedan blok sat vježbi tjedno, ovakav način rada za studente nije prezahtjevan, a s druge strane omogućuje im postizanje postavljenih ciljeva.

CILJEVI SATA

Ciljevi su razvoj funkcionalnih sposobnosti, razvoj motoričkih sposobnosti, stjecanje informacija o osnovnim tehničko-taktičkim zahtjevima igre, tehnički pravilnom izvođenju pojedinih zadataka te poticanje solidarnosti i poštivanja između studenata/sudionika, disciplini i „igri po pravilima“.

U nastavku su primjeri pojedinog treninga.

Tjedan: 1 **Plan treninga:** uvod, razvoj i edukacija, donošenje odluka

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- Zagrijavanje (igra lovica u označenom prostoru u paru...)

Pripremni dio

- Trojke sa loptom
- dodavanje i hvatanje lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Prase u sredini" (igraci u sredini pokušavaju "presjeći loptu")

Glavni „B“ dio sata

- Igra "Prase u sredini" (povećavanje broja igrača u sredini)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje

Tjedan: 2 **Plan treninga:** uvod, razvoj i edukacija, donošenje odluka

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- Zagrijavanje (vježbe razgibavanja i kontinuirano trčanje 5 min.)

Pripremni dio

- Trojke sa loptom
- dodavanje i hvatanje lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Lopta do kraja" (igraci podijeljeni u dvije grupe, poredani u vrstu na određenom razmaku, dodavanje lopte s jednog na drugi kraj - različiti zadaci) – kontrola lopte kod dodavanja i hvatanja

Glavni „B“ dio sata

- Trojke sa loptom (dodavanje i hvatanje lopte u mjestu te u kretanju)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 3 Plan treninga: uvod, razvoj i edukacija

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- Zagrijavanje (vježbe razgibavanja i kontinuirano trčanje 5 min.)

Pripremni dio

- Parovi sa loptom
- dodavanje i hvatanje lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Lopta do kraja" (igrači podijeljeni u dvije grupe, poredani u vrstu na određenom razmaku, dodavanje lopte s jednog na drugi kraj - različiti zadaci) – kontrola lopte kod dodavanja i hvatanja, preciznost

Glavni „B“ dio sata

- Četvorke sa loptom (dodavanje i hvatanje lopte u mjestu te u kretanju)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 4 Plan treninga: uvod, razvoj i edukacija, dodavanje i hvatanje lopte

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- Zagrijavanje (vježbe razgibavanja i kontinuirano trčanje 5 min.)

Pripremni dio

- Igrači podijeljeni u 4 kolone, „grid“
- Pretrčavanje noseći loptu prema nasuprotnoj koloni

- Različiti zadaci dodavanja i hvatanja lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Prase u sredini" (igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru, igrači u sredini pokušavaju "presjeći loptu")

Glavni „B“ dio sata

- Četvorke sa loptom (dodavanje i hvatanje lopte u mjestu te u kretanju, povećavati brzinu trčanja i broj dodavanja)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 5 Plan treninga: uvod, dodavanje i hvatanje lopte, uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- vježbe razgibavanja, zagrijavanje dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u trojkama

Pripremni dio

- Igrači podijeljeni u 4 kolone, „grid“
- Pretrčavanje noseći loptu prema nasuprotnoj koloni
- Različiti zadaci dodavanja i hvatanja lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Touch rugby" - dodavanje lopte i trčanje u svim smjerovima, igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- Četvorke sa loptom (dodavanje i hvatanje lopte u mjestu te u kretanju, povećavati brzinu trčanja i broj dodavanja, kasnije trčanje s vijugavim kretanjem)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 6 Plan treninga: uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- vježbe razgibavanja, zagrijavanje dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u trojkama

Pripremni dio

- Igrači podijeljeni u 2 kolone, označen prostor
- Različiti zadaci dodavanja i hvatanja lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u postavljenu "metu"
 - kontrola brzine
 - "oči usmjerene prema lopti" kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra "Touch rugby" - dodavanje lopte i trčanje u svim smjerovima, igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- Četvorke sa loptom (dodavanje i hvatanje lopte u mjestu te u kretanju, povećavati brzinu trčanja i broj dodavanja, kasnije trčanje s vijugavim kretanjem)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 7 Plan treninga: uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- Trčanje preko/oko postavljenih čunjića dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u parovima

Pripremni dio

- 2v1, 3v1 u označenom prostoru
- Postepeno uključiti igrača u obrani
 - dodavanje i hvatanje lopte, zaobilaznje igrača u obrani
 - trčanje u prostoru
 - dodavanje lopte u pravom trenutku
 - kontrola brzine
 - promjena smjera trčanja

Glavni „A“ dio sata

- Igra „Touch rugby“- dodavanje lopte i trčanje u svim smjerovima, igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, timing dodavanja, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- U označenom prostoru, 2v1 (-„navući/zainteresirati“ igrača u obrani)

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 8 Plan treninga: uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- vježbe razgibavanja, zagrijavanje dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u trojkama

Pripremni dio

- 2v1, 3v1 u označenom prostoru
- Različiti zadaci dodavanja i hvatanja lopte u mjestu pa u kretanju
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostoru
 - dodavanje lopte u dodavanje lopte u pravom trenutku
 - kontrola brzine
 - “oči usmjerene prema lopti” kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra “Touch rugby” - dodavanje lopte i trčanje u svim smjerovima, igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- U označenom prostoru, 2v1 (-„navući/zainteresirati“ igrača u obrani) timing dodavanja, trčati u slobodan prostor

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 9 Plan treninga: uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- vježbe razgibavanja, zagrijavanje dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u trojkama

Pripremni dio

- 2v1, 3v1 u označenom prostoru
- Postepeno uključiti igrača u obrani i njegovu aktivnost
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u dodavanje lopte u pravom trenutku
 - kontrola brzine
 - “oči usmjerene prema lopti” kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra “Touch rugby” - dodavanje lopte i trčanje u svim smjerovima, igrači se kreću u svim smjerovima u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- U označenom prostoru, 2v1 (-„navući/zainteresirati“ igrača u obrani), timing dodavanja, trčati u slobodan prostor

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)

Tjedan: 10 Plan treninga: uvod u „Touch rugby“

STRUKTURA SATA

Uvodni dio

- vježbe razgibavanja, zagrijavanje dodavanjem i hvatanjem lopte u kretanju u trojkama

Pripremni dio

- 2v1, 3v1 u označenom prostoru
- Postepeno uključiti igrača u obrani i njegovu aktivnost, smanjivati prostor i vrijeme donošenja odluke
 - lopta u obje ruke
 - trčanje u prostor
 - dodavanje lopte u pravom trenutku
 - kontrola brzine
 - “oči usmjerene prema lopti” kod hvatanja lopte

Glavni „A“ dio sata

- Igra “Touch rugby”-dodavanje lopte isključivo unazad, igrači se kreću u smjeru prema prostoru zgoditka u označenom prostoru (dodavanje i hvatanje lopte, trčanje u slobodan prostor, komunikacija između suigrača, nakon dodira protivničkog igrača, stati i dodati loptu)

Glavni „B“ dio sata

- U označenom prostoru, 2v1 (-„navući/zainteresirati“ igrača u obrani), timing dodavanja, trčati u slobodan prostor

Završni dio sata

- Lagano rastrčavanje i istezanje (zabavna igra za kraj)