

SPRAWOZDANIE

„Rugby na plaży” – Zgorzale 13-19.08.2019r.

W ramach realizacji zadania „Upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży” *Polski Związek Rugby* w dniach **13-19 sierpnia 2019 r.** zorganizował w ośrodku wypoczynkowym „*Sosnówka*” w Zgorzale letni obóz sportowy „*Rugby na plaży*”. Wyżej wymieniony ośrodek gościł **174** młodych adeptów rugby (**56** dziewczynek i **118** chłopców) z województw uczestniczących w projekcie, których pobyt był dofinansowywany ze środków **Ministerstwa Sportu i Turystyki**.

Województwa uczestniczące w projekcie: łódzkie, lubelskie, małopolskie, wielkopolskie, dolnośląskie, śląskie, pomorskie, kujawsko-pomorskie, mazowieckie, warmińsko-mazurskie.



***Wszyscy uczestnicy**

Kadrę szkoleniową stanowili:

1. ***Błażej Kalinowski*** - (woj. wielkopolskie)
2. ***Marcin Stencel*** - (woj. mazowieckie)
3. ***Rafał Jadach*** - (woj. lubelskie)
4. ***Miłosz Popławski*** - (woj. pomorskie)
5. ***Bogusław Rybak*** - (woj. śląskie)
6. ***Sławomir Pakuła*** - (woj. mazowieckie)
7. ***Szymon Walczak*** - (woj. łódzkie)
8. ***Radosław Kamiński*** - (woj. łódzkie)
9. ***Stella Klinner-Hadelka*** - (woj. śląskie)
10. ***Tomasz Grabski*** - (woj. małopolska)
11. ***Artur Sulima*** - (woj. podlaskie)
12. ***Irena Czuch-Pieńkos*** - (woj. podlaskie)
13. ***Michał Pietryk*** - (woj. pomorskie)
14. ***Krzysztof Isztwan*** - (woj. dolnośląskie)
15. ***Jakub Sieradzki*** - (woj. podkarpackie)
16. ***Maciej Stachura*** - (woj. pomorskie)

17. *Grzegorz Pliszka* - (woj. mazowieckie)
18. *Krzysztof Wiśniewski* - (woj. warmińsko-mazurskie)
19. *Krzysztof Krzewicki* - PZR
20. **Sebastian Berestek** - kierownik, PZR
21. **Olga Próchniak** - ratownik medyczny



***Kadra trenerska**

Celem akcji była nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności gry w rugby. Uczestnikami obozu byli uczniowie szkół podstawowych, którzy rozpoczęli przygodę z rugby od zajęć treningowych i gry w rugby tag w swoich szkołach uczestniczących w projekcie „Upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży” oraz uczniowie którzy już rozpoczęli treningi w klubach dzięki zajęciom i rozgrywkom **Szkolnej Ligi Rugby Tag** organizowanym w ramach tego projektu.

Przeprowadzone treningi obejmowały niżej wymieniony zakres tematyczny :

- nauka i doskonalenie podań i chwytów, podania klasyczne i rotacyjne,
- ustawienie szerokości i głębokości w grze otwartej,
- kierunki poruszania się z piłką i bez piłki, zmiana tempa i kierunku biegu,
- szukanie wolnej przestrzeni,
- zejście z linii obrony,
- pozycjonowanie ciała,
- nauka padów i zalegania z piłką,
- nauka i doskonalenie obrony indywidualnej - szarża,
- nauka podstaw w gry w przegrupowaniu ruck,
- podstawy obrony zespołowej,
- przepisy gry w rugby,

Zajęcia odbywały się dwa razy dziennie zgodnie z ramowym planem treningowym. Uczestnicy podzieleni byli na 4 główne grupy ćwiczebne **dziewczynki-selekcja do kadry** 36 dziewczynek z roczników 2004, 2005 i 2006, **młodzicy** (dziewczęta o chłopcy z roczników 2006 i 2007), **żacy** (rocznik 2008) oraz mini żacy czyli najmłodsi uczestnicy z roczników 2009 i 2010. W tych grupach zastosowany został również podział na mniejsze grupy ćwiczebne uwzględniający sprawność ogólną zawodników, umiejętności i wiedzę z rugby.



W trakcie trwania obozu dzieci brały również udział w różnego rodzaju dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych na terenie ośrodka tj.: kąpiele w jeziorze, gra w siatkówkę, piłkę nożną, badmintona, tenisa ziemnego.

Podczas trwania obozu grupę dziewcząt tzw. selekcję do kadry odwiedził trener reprezentacji Polski Kobiet w Rugby **Janusz Urbanowicz**, który poprowadził trening. Młode adeptki rugby miały również okazję spotkać się ze swoimi starszymi koleżankami z reprezentacji i wysłuchać ich prelekcji na temat treningu oraz gry w rugby. Był również czas na zadawanie pytań oraz wspólne oglądanie meczów i przygotowanych materiałów szkoleniowych.



W dniu 17 sierpnia 2019 wszyscy uczestnicy obozu udali się autokarami do Gdańska aby oglądać zmagania męskiej reprezentacji juniorów podczas **Mistrzostw Europy U18 w Rugby 7**. Po rozegraniu pierwszego meczu nasi reprezentanci odwiedzili trybunę uczestników obozu „Rugby na plaży” i wraz z nimi pozowali do wspólnego zdjęcia.



Tradycyjnie na zakończenie zgrupowania, zorganizowano wspólne ognisko.



Praca treningowa wykonana na zgrupowaniu na pewno przyda się młodym zawodnikom podczas rywalizacji w nadchodzącym sezonie.

Dzięki bardzo dobrej bazie treningowej oraz ogromnemu zaangażowaniu kadry trenerskiej, założone cele obozu zostały osiągnięte a program zrealizowany.

Obszerna fotorelacja pod linkiem: <https://www.facebook.com/SzkolaRugby/>

Kierownik obozu „Rugby na plaży”

Sebastian Berestek

*foto: **Sebastian Berestek, Rafał Jadach, Grzegorz Pliszka**