

ROČENKA
Rugby Club LIONS RUMBURK
„Lvíčata“



2018 – 2019

ÚVOD

18.10.2013 vznik společnosti Alba o.s. – sdružení přátel rugby v Rumburku

19.3.2016 Změna názvu na Rugby Club Lions z.s.

Rugby Club Lions Rumburk z.s.

U Potoka 233/23

408 01 Rumburk

IČ: 022 38 756

Prezident klubu: Zdeněk Zatloukal

Sekretář klubu: Petr Mark

Historie

Od roku 2013 byl hlavní trenérem Rugby Clubu Zdeněk Zatloukal (bývalý reprezentant a prvoligový hráč Havířova a hráč Old Boys Praha).

Trénoval současně mládež a muže (kteří hráli 7's rugby). V tomto smíšeném týmu bylo průměrně 25 hráčů průměrného věku 20 let.

Od září roku 2016 započal Petr Mark s tréninkem „Lvíčat“, kdy se mládež odtrhla od mužského týmu.

Od září roku 2017 trénuje „Lvíčata“ Petr Mark, Laura Šicová

Od září roku 2018 trénuje „Lvíčata“ Petr Mark, Laura Šicová, Lenka Punčochářová, Ladislav Matěj „Kozel“.

Podzim 2018

Zahájení rugby sezóny.

Abychom získali větší základnu dětí pro náš klub, přistoupili jsme ke stanovení stabilních dnů, kdy se budou uskutečňovat tréninky. Shodli jsme se, že jeden den v týdnu je málo a aby děti mohly docházet i na jiné kroužky, dohodli jsme se na dvou dnech. Středa a pátek.

Jelikož jsme chtěli vnést do klubu trochu pořádek a profesionality musel každý nový člen lvíčat vyplnit přihlášku pro vstup do klubu a s novým nařízením týkající se ochrany osobních údajů i vyplnit souhlas k pořizování a zveřejňování fotografií.

Byl navýšen členský příspěvek ze 400,- na 600,- a důsledně vybírán.

Členská základna lvíčat má již 10 členů.

Zima 2018

Na konci listopadu jsme se přesunuli z trávy (částečně škvárové hřiště a velký letní stadion) opět do tělocvičny tentokrát ale ZS U Nemocnice. Získali jsme nejprve páteční odpoledne a později se přidala i středa.

Se zimou přichází i halové turnaje. Poprvé jako tým RC Lions Rumburk v kategorii C. V U8 doplňujeme tým Sparty a v U10 dívčí tým Olymp.

17.11.2018

Zima nám připravila obrovské překvapení a naději pro Rumburk v rugby. Poprvé bylo tolik členů, kteří se zároveň byli ochotni zúčastnit zápasu v Praze Zbuzany, že jsme mohli postavit svůj první tým. Pro Lvíčata to bylo náročné. Poprvé spolu, sehrát se, zorientovat, ale hrála statečně. Odměnou jim byla návštěva Mekáče na zpáteční cestě. Náš tým tvoří hlavně U12, jedna členka U10 (která nastoupila za dívčí tým Olymp). Vlastně ještě jeden U10, který si dva zápasy zahrál ve žlutém (Kralupy n.Vl.), ale jinak je součástí týmu U12. A nejmladší členka J.M., která patří pod U8 a hraje za Spartu.

Lvíčata : Slavia 4:0
 Lvíčata : Iuridica 1:2
 Lvíčata : Tatra 0:5
 Lvíčata : Havl.Brod 0:6
 s Olympem prohra



1.12.2018

Další zápas ve Zbuzanech v barvách Rumburk. Nové týmy, ale i ty staré s novými hráči. Další a další zkušenosti pro naše Lvíčata. Některá lvíčata se zápasu nezúčastnila, bohužel dopravní situace, ledovka, sníh, strach z cesty, jim nedovolila jet. Ale ti co měli pro strach uděláno a nevzdala se, statečně bojovala.

Lvíčata : Olymp 4:2

Lvíčata : Říčany 1:4

Lvíčata : Plzeň 1:4

Vánoce, prázdniny, nový rok, nové zkušenosti, nové aktivity a více se ponořit do rugby, více propagovat a získat nové a nové členy. To je náš cíl a nové předsevzetí.

Nezahálíme ani o vánočních prázdninách. Pro zpestření a trochu relaxu jsme přesunuly tréninky na led a do bazénu. I zde jsme posilovali fyzickou, hru, práci s míčem. Na ledě to bylo celkem náročné, ale srandy moc.

Trenérský kurz a získání Licence C

6.1.2019

Petr Mark, Laura Šicová, Lenka Punčochářová a Kozel se zúčastnili jedné ze tří povinností k získání trenérské Licence C, která je určena právě pro trénování mládeže do 18 let. Tento kurz se uskutečnil na Markétě v Praze. Spousta poznatků, vyzkoušení v rámci sestavení tréninků, jak se cítí děti, když jim trenér něco vysvětluje a ony nechápou, i my kolikrát nechápali. Co jiný trenér po nás chce.

Další částí k udělení licence byla účast na kurzu pro Rozhodčí Mini Rugby U8-U12, které je součástí zápasů ve Zbuzanech. Lenka tuto část absolvovala 26.1 a Petr s Laurou 9.2.

Poslední částí bylo samostatné získání certifikátů v rámci online testů v angličtině a sestavení vlastního tréninkového plánu.

1.2.2019 získala Licenci C Lenka Punčochářová.

12.1.2019

Další a další zápasy pro naše Lvíčata. Další zkušenosti a zúročení tréninků.

Lvíčata : Tatra 1:3
 Lvíčata : Olymp 0:5
 Lvíčata : Iuridica 2:3
 Lvíčata : Plzeň 3:1
 Lvíčata: Slavia 1:5



26.1.2019

Zbuzany a Lvíčata, která tentokrát ohromila, překvapila a udělala obrovskou radost. Výhra za výhrou a zvednutí sebevědomí. Zvýšení nadšení pro hru, větší souhra a týmovost.

Lvíčata : Iuridica 4:3

Lvíčata : Říčany 2:2

Lvíčata : Jablonec 4:2

Lvíčata : Olymp 4:1 konečně ☺ jsme je porazili.



9.2.2019

A zase ty Zbuzany a halové zápasy. Herní sezóna mládeže v plném proudu. Hrajeme a hrajeme. JMí za U8 Sparta, Nelča za U10 Olymp.

Lvíčata : Plzeň 3:2

Lvíčata : Sparta 0:3

20 minut pauzy a následovaly tři zápasy bez přestávky, což se projevilo únavou, určitou vyčerpaností, která se odrážela ve hře.

Lvíčata : Iuridica 2:3

Lvíčata : Petrovice 4:1 – hláška trenéra Petrovic – „My prohráli nad Rumburkem !!!???“

Lvíčata : Říčany 2:2



23.3.2019

A máme tu poslední zápas sezóny v kryté hale ve Zbuzanech. Lvíčat nám přibývá, základna roste. Už máme 14 členů. Je zhruba stejný počet holek i kluků a jelikož se ve Zbuzanech hraje v pěti hráčích, mohli jsme postavit do zápasu dva týmy a to tým holek (bílý) a tým kluků (červený). Těsně před zápasem nám ale dvě holky onemocněly a tak jsme z červeného týmu přidali dva kluky. Bílý tým byli v podstatě sprinteři a červený tým rojníci. Lvíčata se potýkala s obrovským vedrem v hale, hráli i nováčci, pro ně to by úplně první turnaj. Týmy se musely sehrávat, musely si zvykat, že tam nemají určité spoluhráče, na které jsou zvyklý a tak to byl nápor nejen fyzický ale i psychický. Jako překvapení byl pro lvíčata připraven Ford Mustang, se kterým se mohli vyfotit, ukázal se jim motor, interiér.

Bílý tým

: Olymp 5:3
: Červený tým 11:0
: Říčany 1:5
: Iuridica 3:5

Červený tým

: Olymp 0:10
: Bílý tým 0:11
: Říčany 0:10
: Iuridica 0:6





6.4.2019 Účast na celorepublikové akci Uklid'me Česko

Lvíčata se zúčastnila celorepublikové akce Uklid'me Česko. Nachodila zhruba 8km a nasbírala 4 velké pytle odpadu a ještě něco táhla v ruce, co už se do pytlů nevešlo. Na konci si zaslouženě opekla buřty a vyrazila domů.

14.4.2019 Kralupy nad Vltavou

Počasí se vůbec nevydařilo. V Rumburku sněžilo, v Kralupech n.Vl. lehce přšelo a teplota nepřesahovala 5°C. Lvíčata ale byla připravená a tak se šlo na věc a navíc v nových dresech. Hrála hned druhý zápas, ale bohužel Havlíčkův Brod nedorazil a tak se Lvíčata postavila proti sobě. Lvíčata se musela poprat s velkým hřištěm, než na které jsou zvyklá při halových turnajích. Byl to úplně jiný styl hry, více hráčů, nemožnost prokličkovat, navíc pro některá Lvíčata byl toto úplně první zápas. Bohužel Lvíčata se perou s fyzickou a s týmovou hrou. Zaměříme tréninky trochu jinak a to se poddá.

Rumburk : Rumburk 1:6

Lvíčata : Říčany 0:8

Lvíčata : Plzeň 0:3

Lvíčata : Přelouč 0:7



5.5.2019 1. přátelský turnaj U12 v Rumburku

V tento den se uskutečnil náš historicky první turnaj v rugby pro kategorii U12. Přihlásilo se 8 klubů (Jablonec n.N., Kralupy n.VI., Sparta, Slavia, Říčany, Babice, Praga, Olymp). Slavia postavila dva týmy pro každé hřiště. Bohužel v den konání zápasu se omluvil Olymp, ale Jablonec nakonec s pomocí Sparty postavil ještě jeden tým, který v soupisce nahradil Olymp. Hrál se na dvou hřištích. Pro naše Lvíčata to byla velká zkušenost. Jako tým hrají teprve od listopadu a od února jsou v týmu i nováčci, pro které toto byl teprve druhý zápas a ještě na velkém hřišti, proti velice zkušeným soupeřům. Byla to pro nás další zkušenost, další podněty k tréninku.

Organizačně šlo vše plynule, máme nějaké drobnosti ke zlepšení a v plánu je další turnaj v září, kam bychom chtěli pozvat i týmy z Německa a Polska.

1. Hřiště

Babice	– Kralupy n.VI.	2:3
Praga	- Sparta	3:1
Slavia A	– Babice	9:1
Kralupy n.VI.	– Praga	5:1
Slavia A	– Sparta	2:2
Babice	– Praga	4:4
Kralupy n.VI.	– Slavia A	2:2
Babice	– Sparta	2:6
Slavia A	– Praga	3:3
Kralupy n.VI.	– Sparta	5:1

2. Hřiště

Rumburk	- Slavia	0:6	
Griffins B	– Griffins A	3:5	- Griffins B byl tým místo odhlášeného Olympu
Říčany	- Slavia	6:1	
Rumburk	– Griffins B	1:8	
Říčany	– Griffins A	7:2	
Griffins B	- Slavia	3:3	
Rumburk	- Říčany	0:10	
Griffins A	- Slavia	5:3	
Griffin B	- Říčany	2:5	
Rumburk	- Griffins A	1:8	

RUMBURK / SPARTA 2:5 – na základě výzvy Sparty



19.5.2019 Olymp Praha

Další turnaj U12 a konečně nám přálo i počasí a sluníčko svítilo. Lvíčata byla přihlášena do začátečnické skupiny, kde se utkala s Říčany, Přeloučí, Olympem. S každým týmem byly dva zápasy. Byl vidět drobný posun a zlepšení. Lvíčata ovládají pravidla, určitou taktiku, ale nezvládají fyzicky a bohužel s ubývajícími silami fyzickými ubývá i psychická vyrovnanost a týmový duch. Nakonec ale týmovost zvítězila, Lvíčata se uklidnila a poslední zápas hrála dobře.



3.6.2019 Trénink ke zvýšení fyziky

Požádali jsem seniorskou atletku Zuzanu Kafkovou, zda by nám nepomohla s tréninkem fyziky, správným během, dýcháním apod. 3.6.2019 jsme se sešli na první běh. Bohužel se sešla jen tři Lvíčata, ale to nás neodradilo. Běželo se 500m, pauza, 500m, pauza, protažení, atletická abeceda, krátké sprinty a 1km zpět. Lvíčata byla spokojená, všechna to dala úplně v pohodě a moc se jim to líbilo. Rádi bychom tuto aktivitu zařadili 1-2x týdně.

5.6.2019 1. schůzka s rodiči

Dnešní trénink se uskutečnil po roce opět v areálu Sportlife Rumburk, kde trénink byl zaměřen na sobotní beach rugby, které je opět trochu jiné než klasické rugby. Hraje se pouze ve 3 lidech. Po tréninku Lvíčatům trenér Petr koupil nanuky a Lvíčata vlétla do vody. Následně jsme s rodiči uskutečnili první schůzku. Šlo nám především o to, ujasnit si věci okolo rugby, příspěvků, nákladů, ochoty rodičů nám pomoci, ale i životosprávu Lvíčat a zvýšení jejich fyzické kondice. Nepřítomní rodiče dostali zápis ze schůze mailem a na messenger, kde probíhá skupinová konverzace.

8.6.2019 Slavia Beach Rugby U12

Naše první plážové rugby. Vytvořili jsme dva týmy a každý hrál s jinými soupeři. Hrál se ve třech hráčích a na střídačce maximálně další tři hráči. Bylo to velice náročné, jak běh v písku, tak souhra hráčů, nikdo se nemohl ulejšvat, přihrávky, rucky apod. to vše bylo v podstatě jiné. Lvi a Lvice se s tím ale poprali statečně a i když nakonec skončili poslední a předposlední ze všech týmů, moc je to bavilo. Turnaj natáčela i TV ČT, byli jsme osloveni na rozhovor jako nejmladší a nejvzdálenější hrající tým. Vždyť vlastně hrajeme za Rumburk od Listopadu 2018, ostatní týmy mají dlouholetou tradici, ale my je doženeme. Spousta trenérů z dalších týmů nás podporovali, fandili a udíleli cenné rady.



9.6.2019 Havran cup U8 Kralupy nad Vltavou

Naše nejmladší svěřenkyňe a jako jediná v U8 JMí Těšíková se zúčastnila pravidelné akce rugby v Kralupech n.Vl. Havran cup. Jedná se o to, že se vezmou hráči a hráčky z různých týmů, vytvoří se úplně nový, který hraje za zahraniční tým rugby, kdy mají i shodné dresy a vlajku. JMí hrála za Argentinu a jejich tým získal celkově 3. místo.



17.6.2019 Ukázka Rugby

v rámci „sportovek“ na ZS U Nemocnice v Rumburku

Během celého školního roku probíhá na základní škole sportovky pro družinové děti. Ty mají možnost každý měsíc vyzkoušet jiný sport. Samozřejmě nechybí ani rugby. Na konci roku se sešly všechny sporty, děti ve skupinkách střídaly stanoviště spolu s rodiči, kteří mohli vidět, jak a který sport dětem jde a o co vlastně jde. Na našem stanovišti nechyběla ani naše Lvičata v dresech, která pomáhala.



26.6.2019 Ukončení sezóny

Chtěli jsme poděkovat všem hráčům, rodičům a všem ostatním, kteří jsou zainteresováni v činnosti RC Lions Rumburk. Uspořádali jsme grilování, posezení, zábavu. Děti byly nadšené, proběhla úžasná atmosféra s rodiči. Všem děkujeme za účast a především za zájem o činnost klubu.



15.7. – 19.7 2019 1. příměstský tábor „Léto s rugby“