

**ROČENKA**  
**Rugby Club LIONS RUMBURK**  
**„Lvíčata“**



**2020 – 2021**

---

## ÚVOD

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

19.3.2014 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

Předseda klubu: Lenka Punčochářová

Místopředseda klubu: Petr Mark, Josef Těšík

Člen VV klubu: Laura Šicová

## 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“.

Od září roku 2019 trénuje „Lvíčata“ Petr Mark, Lenka Punčochářová.  
(v záloze trenér Laura Šicová a Josef Těšík)

Od září roku 2020 trénuje „Lvíčata“ Petr Mark, Lenka Punčochářová.

## Podzim 2020

Letošní sezonu jsme zahájili ve stejném duchu jako tu loňskou. Navíc nám se změnila pravidla rugby u kategorií U6-U12 částečně i U14 a tato pravidla musíme dostat do podvědomí malých hráčů,

Na začátku sezony máme v U6 0, U8 0, U10 4 Lvíčata, U12 4 Lvíčata a v U14 7 Lvíček a U16 1 hráče.

## Etický kodex

Nikdy není na škodu stanovit si určité vzorce chování nejen na tréninku ale i mimo něj. Aby si hráči, trenéři ale i rodiče uvědomili, že rugby, ale i jiný sport, není jen o tom přijít na trénink.

| ETICKÝ KODEX RC LIONS RUMBURK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| HRÁČ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TRENÉR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | RODIČ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hraje fair play</li> <li>• Respektuje a neponižuje spoluhráče ani soupeře</li> <li>• Jsme jeden tým, vzájemně si pomáháme a podporujeme</li> <li>• Během tréninku jede na maximální výkon</li> <li>• Je hrdý na svůj klub a nepomlouvá ho</li> <li>• Dbá o své zdraví, bezpečnost a životosprávu</li> <li>• Chová úctu k trenérům, rozhodčím, rodičům a fanouškům</li> <li>• Je ragbistou i mimo hřiště</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respektuje individualitu hráče</li> <li>• Úkoly a povinnosti plní zodpovědně a efektivně</li> <li>• Neustále se vzdělává</li> <li>• Respektuje členy klubu, hráče, rodiče aj.</li> <li>• Je loajální ke klubu</li> <li>• Jde příkladem hráčům</li> <li>• Dbá na výkon a bezpečnost hráčů</li> <li>• Uznává soupeře a hraje dle pravidel</li> <li>• Respektuje soupeře a rozhodčí</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiluje u svého dítěte fair play</li> <li>• Povzbuzuje své dítě</li> <li>• Nekřičí na své dítě ani na jiné účastníky na tréninku a turnaj</li> <li>• Naučí se pravidla hry</li> <li>• Vyzdvihuje pozitivní věci</li> <li>• Uvědomuje si důležitost a význam trenéra a komunikuje s ním</li> <li>• Dbá na správnou životosprávu dítěte (výživa, spánek)</li> <li>• Netrestá dítě zákazem sportu</li> <li>• Rozhodnutí rodičů by nemělo mít vliv na docházku hráče na tréninky</li> <li>• Omlouvá dítě včas z tréninku a turnajů</li> </ul> |

### **4.9.2020 Zahájení sezóny na Fotbalgolf Dýmník – možná spíše rugbygolf**

Rugby sezónu jsme chtěli zahájit trochu netradičně, vesele a tak jsme pro Lvíčata zajistili fotbalgolf. Ale aby to bylo zajímavější a bylo to v duchu rugby, vyměnili jsme fotbalový míč za rugby a upravili malinko pravidla. Lvíčata byla nadšená a moc se jim to líbilo. Trenéři tak byli spokojení.



### **6.9.2020 1RT U8-U10 (dle sezony 2019/2020) Kralupy nad Vltavou**

Původně se tento zápas měl odehrát v červnu jako velice oblíbený Havran cup. Koronavirová událost vše změnila a tak byl přesunut na září. Jelikož se nepřihlásilo očekávané množství účastníků byl pozměněn název na Bezroušacup. Ale i tak byla zajištěna trička různých světových týmů a naši 4 cvrčci nechyběli. Hodně si ten den užili.



## **12.9.2020 NOVÉ LOGO**

Od roku 2013, kdy vznikl klub, bylo logo téměř stejné, i když v roce 2016 dostalo lehce nový kabát. Chtěli jsme nové, dynamické, reprezentativní logo a myslíme, že se povedlo. Takže od roku 2020 představujeme logo klubu úplně v jiné podobě.



## **13.9.2020 AMMOR neděle U10 a U12 v Kralupech n.Vl.**

Měl to být celý víkend, ale nakonec z organizačních důvodů pouze neděle. Nic ale neodradilo Lvíčata, aby si tréninkový den s AMMOREm užila, jako vždy. Je to pro ně zážitek, nové tréninkové metody, jiní trenéři, nakonec i trochu turnaje a kontrola toho, co se za ten den naučila.



### **19.9.2020 Open 7's U14 Malá Skála**

Lvíčata nám krapet zestárla a tak přestoupila do vyšší kategorie, možná náročnější, zkrátka úplně jiné. Abychom doplnili několik málo hráčů, které máme v kategorii U14, zahrála si Lvíčata i z kategorie U12. Je to pro ně alespoň nová zkušenost a „obouchají“ se pro další roky. Sedmičkové rugby je rychlejší, na větším hřišti a Lvíčata se musí více prát s nahrávkami, rychlým rozhodováním. Během tohoto turnaje nás doplnili hráči z RA Olymp. Lvíčata byla nadšená, podávala výkony a snažila se. Z každého turnaje Lvíčata odjíždějí spokojená a to je hlavní.



### **20.9.2020 RT U12 v Říčanech v barvách AMMORu**

Bohužel naše kategorie U12 již nemá takovou základnu hráčů, aby sestavila vlastní tým, kdy je na venkovním hřišti potřeba 9 hráčů, spojili jsme se org. AMMOR, která je nám velkou podporou. Jeden náš hráč byl zařazen do skupiny C a další dva do skupiny B.



### **27.9.2020 Open 7's U14 Vrchlabí dle pravidel rugby league**

Pošmourné počasí, zima, ale to rugbyisty neodradí k odehrání turnaje. Tentokrát ve Vrchlabí, kde hrají dle pravidel rugby league. Pro naše hráče to byla úplná novinka. Náš tým doplnili hráči z Kralup n.Vl. a Letohradu, kde rugby league hrají a tak mohli předávat rady a zkušenosti. Po turnajích vždy hráči rozebírali situace, taktiku a bylo úžasné se na ně dívat a poslouchat.



### **3.-4.10.2020 AMMOR kemp U10-U16 Rakovník**

A už je to tu a oblíbený víkendový kemp AMMOR. Tentokrát v Rakovníku, kde jsme ještě nebyli. Vzali jsme ostřílenou partu v kat. U10 a U12 a navíc hráče U14 a tři úplně nováčky U14 a U16. RC Iuriduca nám zajistila naprosto úžasné ubytování, táborák a prima partu. Lvíčata byla poslušná, skvělá, žádný průšvih a tréninky s AMMOREm jim dávají víc a víc, což se odráží na jejich zlepšování v rugby.



### **11.10.2020 Open 7's RA Olymp Praha**

Úžasná organizace, skvělý nový povrch hřiště a nadšení hráči. Organizace byla tak skvělá, týmů málo a tak celý turnaj pro U14 byl odehrán za hodinu. Náš tým doplnili nováčci z RA Olymp. Jelikož jsou hráči v „telecím“ věku, měli problém s hráči – hráčkami opačného pohlaví. Byli zkrátka příliš velcí gentlemani ☺ a holky toho náležitě využily. Jediné, co našim hráčům vadilo, bylo málo zápasů a rychlé odehrání.



### **Od 22.10.2020 COVID-19 ZÁKAZ SPORTŮ**

Bohužel stalo se jako na jaře. Vláda zakázala sporty, tréninky, shromažďování a tak i my jsme museli zrušit tréninky sotva co začaly. Díky náboru se nám podařilo získat nové hráče, pro vyšší kategorii i nového trenéra a trochu obnovit chlapy. Karanténa nám vše opět překazila. Budeme doufat, že se opět setkáme s naší členskou základnou i po jejím skončení a že nám nikdo neubude, jako tomu bylo v první vlně.

### **1.11.-30.11.2020 Challenge**

Sice v první vlně se příliš neosvědčilo a nepodařilo se nám hráče přimět ke sportování. Zkusili jsme to tentokrát trochu jinak. Měsíční challenge. Každý den museli dokládat fyzickou aktivitu a bylo jedno, zda procházka, běh, kliky,..... Připojili se samozřejmě i trenéři, aby šli příkladem. Mohli si vybrat 5 dní klidu. Navíc dostávali bonus challenge v podobě ochutnání zdravých potravin jako keír, špenát, brokolice, červená řepa, ryby, mořské plody. Bonusové challenge byly i fyzické - plank na výdrž. Kliky během celého dne. Ale i kreativní. Nakresli, namaluj, vytvoř, upeč rugby a celý víkend, ať jdeš kamkoli, vezmi kámoše rugby míč s sebou.

Do challenge se bohužel nezúčastnili všichni. Ti kteří zahájili tak né všichni vydrželi.

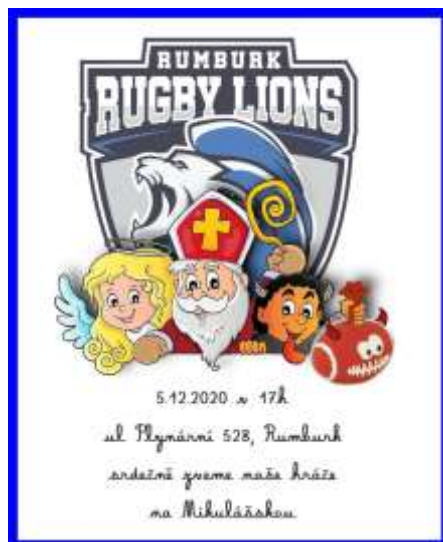
Ale i tak všichni zúčastnění dostanou rugby drobnost, dle výkonnosti bude drobnost větší ☺

## 28.11.2020 zahájení tréninků

Rozvolňování opatření, málo hráčů a tak jsme mohli započít opět s tréninkem. Bohužel nemůžeme trénovat v tělocvičně a na hřištích není osvětlení, takže naše středy a pátky od 17h nepřipadají v úvahu. Přesunuli jsme tréninky na sobotu v 10h pouze na hodinu. Jde spíše o to, aby se opět hráči naučili být spolu, s rugby a získali nadšení ze hry.

## 5.12.2020 Mikuláš

Stalo se tradicí a ani letošek nebude výjimkou. Připravili jsme pro naše děti Mikulášskou.



## Prospektový leták

Až budou opět tréninky v plném, náborů, turnaje, otevřená sportoviště, připravili jsme pro všechny úžasné letáky o rugby. Zde naleznou čtení o historii rugby, pravidla, hodnoty a samozřejmě pro zájemce i kontakty.



## **Zima 2020-2021**

Stále platí omezení během tréninků, turnaje se konat nesmí. Snažíme se dělat menší tréninky nebo jezdit na fyzicky náročnější túry.

### **Dotazník**

Na delší zimní večery jsme připravili pro hráče a rodiče malý anonymní otazník. Chtěli jsme si udělat jakousi představu o tom, jak děti baví rugby, kde vidí své slabiny, proč na rugby vůbec chodí, názor rodičů na vedení klubu a rugby, jací jsou trenéři aj. Ukázalo se velké nadšení mezi hráči, spokojenost, organizačně velká spokojenost. Jediný malý problém by v čase tréninků (zdál se pozdní) a tak jsme se pokusili lehce vyjít vstříc. Ve středu posun ze 17,30 – 19 na 17-18,30 a v pátek ze 17-18,30 na 16,30 – 18.

### **Challenge**

Stále probíhají „covidová“ opatření. Snažíme se trénovat v sobotu dopoledne na hřišti. Jen nám napadl sníh a je to trochu obtížnější, zvláště když jeho kvalita se snižuje výkyvem teplot.

Do tréninků se snažíme zapojovat i challenge během týdne. Bohužel ne všechny děti plní. Spíše mají velice laxní přístup.

Od 1.2.2021 jsme přistoupili možná k zajímavějšímu zapojení dětí. Měli by vymyslet challenge (každý hráč jednu) pro trenéry a ti musí challenge splnit během 14 dní. Zároveň trenéři vymyslí 1x challenge pro děti na týden. Budou tresty za nesplnění challenge a účast na nich se bude započítávat stejně jako docházka na tréninku pro účast hráčů na kempech a turnajích. Je to možná trochu přísné, ale zapojení dětí do fyzické kondice v tomto čase je velice důležité. Motivace být musí.

### **Jarní challenge**

Doposud jsme trénovali alespoň 1x týdně v sobotu. S „jarním“ sluníčkem a prodlužujícími se dny jsme chtěli opět navázat na obvyklé 2 tréninky v týdnu v pracovní dny. Bohužel situace covid se zhoršuje a my musíme přistoupit k té horší variantě a zrušit / pozastavit i ten jeden trénink.

Na řadu přichází opět challenge. Tentokrát jsme vytvořili zápisovou tabulku na každý den. Každý den v 8h ráno dostanou úkol. Zapojit se může hráč, rodič, sourozenec a dokonce jsme pozvali i širokou veřejnost. Dostat se do podvědomí lidí, zapojit je a doufat (trošku), že se mezi nimi najde náš nový hráč.

Challenge bude 3týdenní. Úkoly nebyly těžké a týkaly se všech možných oblastí. Sport, úklid, zdravá strava, procházky, koordinace a rovnováha,.....

## **Pomáháme v době covidové**

Pravidelné úkoly příliš hráče nebaví. Snaží se, ale je to jednotvárné. Proto jsme se rozhodli challenge trochu zpestřit. Bude to čistě na nich a jejich vůli pomáhat. Během týdne mohou i s rodiči a sourozenci chodit – společně. Kolik ujdou, naběhají tak za každý 1km půjde 1kč z peněz klubu na podporu zoo. Vybrali jsme si libereckou, jelikož mají lva a tak bychom přispěli právě na něj. Samozřejmě je možné přispět i finančně ;)

**Podařilo se nám zaslat na účet liberecké Zoo – 5.000,-Kč**



Bohužel ohlas na challenge a celková komunikace s členy klubu je nízká a tak jsme se rozhodli do konce dubna dát oddech a nechat na vlastní vůli sportovců.

## **Zahájení tréninků 21.4.2021**

Situace konečně dovolila a my mohli začít opět trénovat. Zvolili jsme variantu 3x týdně s tím, že pondělky jsou dobrovolné a bude se jednat hlavně o budování fyzické kondice.

Spousta kroužků na poslední dva měsíce školního roku neotevřela a tak jsme chtěli i ostatním dětem dopřát pohyb a kolektiv. Naše tréninky jsme udělali otevřené. Kdokoli může s námi chodit trénovat vč. prázdnin až do září, kdy se může rozhodnout, zda bude pokračovat či nikoli. K našemu překvapení se sešlo 8 nováčků v kategorii U6 a dva v U10. Budeme doufat, že nám vydrží.

## **AMMOR 15.5.2021 Kralupy nad Vltavou**

Konečně po dlouhé době se uskutečnilo i setkání AMMOR klubů a to v kategorii U12 (dopoledne) a U14 (odpoledne). Jelikož máme tyto dvě kategorie spojené a Kralupy jsou trochu z ruky, měli naši hráči dvoufázový trénink. Byli unavení, ale drželi se a celý den si zatrénovali s Karlem a Karlem.



## **Severočeský turnaj 5.6.2021 U10 Malá Skála**

Jelikož v Severních Čechách není příliš mnoho rugby klubů, my jsme v ústeckém kraji jediní, nejbližší k nám mají své kluby Liberec a Jablonec n.N., uskutečnili Griffins Jablonec mini turnaj U10 na Malé Skále. Liberec postavil hráče kategorie U12, což bylo pro nás i jablonecké náročné, jelikož jsme měli spoustu nováčků a Rumburk neměl hráče ani na střídání. Ale naši nováčci se rvali jako lvi a všichni si turnaj moc užili.



### **Kralupský zavírák 13.6.2021 U10**

Počasí přálo a hráči byli natěšení. 3 naši nováčci, 3 ostřílení hráči a doplnění jsme byli hráči z Plzně a Sedlčan. Hráli jsme 4 zápasy (Olymp, Praga, Kralupy, Tatra).

Neuvěřitelná hra našeho týmu. Rozhodně nezapřeli lva ve svém jméně. 2 výhry, 2 remízy, spousta ptek, úsměvů a hlavně žádné zranění.



### **Česká pošta cup 19.6.2021 Open 7's U14**

Vedro, vedro, vedro, jinak se nedalo popsat počasí, které ten den vládlo. I tak se naše 3 lvičata vydala do Kamenice zahrát si v puzzle barvách AMMORU v rámci cupu České pošty v kategorii B, který se uskutečnil na hřišti RC Strong girls Velké Popovice, kde jsme byli poprvé. Klobouk dolů za výkony v těchto podmínkách.



### Ukončení rugby sezóny 2020/2021

Stává se již každoroční tradicí, že k zakončení sezóny rugby uspořádá klub grilovačku hráčů a dětí. Ani letošní rok nebyl výjimkou. Oproti loňskému roku i počasí přálo a všichni si to náramně užili. Střelba lukem, rytířská zbroj, trampolína, bazén a hudba.\_



### ŠNEKRACE 26.6.2021

Na jaře při vyhlášení registrace, jsme přihlásili naše lvíčata na běžecký překážkový závod Šnekrace, který se každoročně koná ve Chřibské. Naši hráči běželi jako jeden tým, kdy si pomáhali vzájemně a tak to má být.



## 1. Rugby tábor klubu 26.7.-31.7.2021

Již v loňském roce se rozjela akce, kdy jsme v našem klubu chtěli uskutečnit letní soustředění pro naše rugbyisty. Vybrali jsme kemp v Českém ráji – Camping V Ráji. Každé ráno jsme započali rozcvičkou, po snídani následoval trénink a po obědě túra, koupání, sportování. Vyrázili jsme i na celodenní výlet na hrad Trosky. Nachodili jsme cca 70km, navíc běhání při tréninku, plavání, pohybu a zábavy bylo dost. Noční stezka odvahy i společná procházka pod hvězdami, táboráky..... Pro některé děti to byl první přespávací tábor bez rodičů. Žádná slzička, dokonce by někteří chtěli zůstat až do konce prázdnin. Jsme moc rádi, že se dětem líbilo, trenéři přežili a příští rok rádi zopakujeme.



**Děkujeme za celý rok úžasných tréninků a zážitků.**

**Těšíme se na další sezónu.**

**Rugby zdar !!!**