

„Rugby na plaży” - Zgorzałe 10-17.08.2017r.

W ramach realizacji zadania „Upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży”, *Polski Związek Rugby* w dniach 10-17.08.2017 r. zorganizował w ośrodku wypoczynkowym „Sosnówka” w Zgorzałach letni obóz sportowy „Rugby na plaży”. Wyżej wymieniony ośrodek gościł 140 młodych adeptów rugby (60 dziewczynek i 80 chłopców) z dziesięciu województw uczestniczących w projekcie, których pobyt był dofinansowywany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Województwa uczestniczące w projekcie: woj. łódzkie, woj. lubelskie, woj. małopolskie, woj. wielkopolskie, woj. dolnośląskie, woj. śląskie, woj. pomorskie, woj. kujawsko-pomorskie, woj. lubuskie i woj. mazowieckie.



Wszyscy uczestnicy



Dziewczynki roczniki 2002, 2003, 2004

Kadrę szkoleniową stanowili:

1. *Arkadiusz Mąkina* - (wielkopolskie)
2. *Marcin Stencel* - (mazowieckie)
3. *Rafał Jadach* - (lubelskie)
4. *Wojciech Piotrowicz* - (pomorskie)
5. *Błażej Kalinowski* - (wielkopolskie)
6. *Dariusz Krause* - (lubuskie)
7. *Michał Nowakowski* - (kujawsko-pomorskie)
8. *Paweł Jurkowski* - (łódzkie)
9. *Paweł Łętowski* - (śląskie)
10. *Kamil Lis* - (dolnośląskie)
11. *Ilona Przekwas* - (pomorskie)
12. *Bogusław Rybak* - (śląskie)
13. *Sławomir Pakuła* - (mazowieckie)
14. *Łukasz Kościelniak* - (małopolskie)
15. *Zbigniew Grądyś* - (łódzkie)
16. **Sebastian Berestek** - kierownik, (lubelskie)
17. **Olga Próchniak** - ratownik medyczny,



Kadra trenersko/instruktorska - grup młodzik i żak



Celem akcji była nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności gry w rugby jako, że 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”.

Przeprowadzone treningi obejmowały 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 3 główne grupy ćwiczebne **dziewczynki-selekcja** 48 dziewczynek z roczników 2002, 2003, 2004 i wybrane 2005, **młodzicy** (roczniki 2004 i 2005) oraz **żacy** (rocznik 2006) z którymi trenowały roczniki młodsze. 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, badminton, tenisa ziemnego.

Poza typowo sportowymi zajęciami był też czas na spacery po okolicy oraz krótką wycieczkę do Stężycy.

Tradycyjnie na zakończenie zgrupowania, zorganizowano wspólne ognisko.



Postawione cele obozu zostały osiągnięte, a program zrealizowany. Praca treningowa wykonana na zgrupowaniu na pewno przyda się młodym zawodnikom podczas rywalizacji w nadchodzącym sezonie.



Sebastian Berestek

Zdjęcia:: Sebastian Berestek, Paweł Jurkowski i Paweł Łętowski