

Syllabus - Ragbi

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

# **Ragbi**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

- O predmetu:
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta:            | Ragbi                          |
| - godina studija:            | 2. godina                      |
| - studij:                    | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar:                  | 4. semestar                    |
| - broj sati aktivne nastave: | 45                             |
| - broj ECTS bodova           | 2                              |

- O nastavnicima:

Rino Stapić, dipl. kin., predavač, nositelj predmeta  
tel: 091/163-0324, e-mail: rstapic@gmail.com  
konzultacije: utorkom od 11:00 do 12:00

## 2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Teorija ragbija  
povijest ragbija  
pravila ragbija  
utjecaj ragbija na antropološka obilježja

Analiza ragbi igre: ragbi 15. ragbi na pijesku, ragbi u u moru, ragbi 7, touch ragbi  
strukturalna analiza  
analiza kinezioloških sadržaja ragbija  
analiza antropoloških obilježja ragbijaša i ragbijašica

Osnove tehnike ragbija  
tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, postavljanja )  
tehnika igre s loptom (primanje i dodavanje lopte, varke s loptom, obaranje)  
osnove tehnike udaraca nogom

Osnove taktike ragbija  
taktika u napadu: individualna (taktika dodavanja, fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)  
taktika u obrani: individualna (taktika pojedinih igrača skupa, taktika pojedinih igrača linije), skupna (zajedničko obaranje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, varijante zonskih formacija)

Metodika ragbija  
metode poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte  
metode poučavanja i uvježbavanja elemenata taktike igre u napadu i obrani  
osnove metodike treninga ragbija (tehnička, taktička, kondicijska i psiho-sociološka priprema)

## Syllabus – Ragbi

→ Ishodi učenja predmeta:

- objasniti teoriju, tehniku, taktiku, metodiku te kineziološku i antropološku analizu ragbija
- objasniti temelje za planiranje, programiranje i provedbu edukacijskih i trenažnih postupaka u ragbiju s različitim dobnim skupinama

### 3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	30
→ broj sati seminara:	0
→ broj sati kinezioloških vježbi:	15
→ ukupan broj sati nastave:	45

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	stavovi i kretanja u obrani - desni obrambeni stav - lijevi obrambeni stav - kretanja u postavljanju obrane - kretanja za obaranje	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
2	stavovi i kretanja u napadu - stavovi prilikom dodavanja lopte - stavovi prilikom zabijanja u igrača - kretanja prilikom dodavanja lopte - kretanja prilikom fintiranja loptom	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
3	držanja i nošenja lopte prilikom otvorene igre - u jednoj ruci pravocrtno trčanje, trčanje sa promjenom smjera i pravca kretanja - u dvije ruke pravocrtno trčanje, prilikom finte za dodavanje	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
4	držanja i nošenja lopte prilikom kontakt igre - u jednoj ruci tampon prije kontakta - u dvije ruke zabijanje u protivnika	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
5	dodavanja lopte rukom prije kontakta - dodavanje u mjestu i kretanju - trčanje do protivnika i dodavanje - fintiranje protivnika i dodavanje - ?križ? igra i dodavanje	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
6	dodavanje lopte rukom u kontaktu - zabijanje ramenom i ?pop pass?	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
7	dodavanje lopte nogom - udarac iz odskoka - ?chip kick? dodavanje nogom samom sebi prema naprijed - dodavanje nogom prema naprijed ikli dijagonalno trkaču u prostor	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
8	igra u raku u napadu - zabijanje, dolazak na pod,ostavljanje lopte - potpora i osiguranje lopte	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
9	igra u raku u obrani - uzimanje lopte nakon obaranja - nakon obaranja ruck, preguravanje protivnika i uzimanje lopte	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
10	igra u molu u napadu - zabijanje podrška,pravocrtno kretanje - zabijanje podrška, rolanje	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
11	igra u molu u obrani - zaustavljanje kretanja protivnika - zaustavljanje kretanja i pokušaj da se oduzme lopta protivniku	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
12	igra u molu u obrani - zaustavljanje kretanja protivnika - zaustavljanje kretanja i pokušaj da se oduzme lopta protivniku	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
13	Planiranje, programiranje i kontrola treninga u ragbiju	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
14	Planiranje, programiranje i kontrola treninga u ragbiju	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
15	KOLOKVIJ	Rino Stapić, dipl. kin., predavač

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata, na stadionu ragbi kluba „Nada“ prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Igra u liniji napad - napad jedan na jedan	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
2	Igra u liniji napad - napad dva na jedan	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
3	Igra u liniji napad - napad na tri na dva	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
4	Igra u liniji napad -- napad na cijelu liniju i stvaranje viška igrača	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
5	Igra u liniji obrana - jedan na jedan	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
6	KOLOKVIJ 1	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
7	Igra u liniji obrana - dva na jedan	Rino Stapić, dipl. kin., predavač
8	KOLOKVIJ 2	Rino Stapić, dipl. kin., predavač

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Ragbi određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **praktičnih kolokvija**  
(dva praktična kolokvija; nose ukupno 70% konačne ocjene)
- **teorijskog kolokvija - ispita**  
nosi 30% od konačne ocjene

**Kolokviji**

Praktični kolokviji održat će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Teorijski kolokvij s nastavnim temama iz predavanja održati će se po završetku svih predavanja.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način da se izračuna srednja ocjena iz svih praktičnih kolokvija te ocjena iz teorijskog kolokvija

5) Obavezna literatura

- Williams, T, Bunce, F. (2008): Rugby skills, tactics and rules. Firefly books, Albany, Auckland, New Zeland
- Luger, D., Pook, P. (2004): Complete conditioning for rugby. Human Kinetics, Champaign Il, SAD.
- Stapić, R. (2011): Ragbi – priručnik u pripremi

6) Dopunska literatura

- Znanstveni radovi objavljeni u CC i Sci bazama podataka
- [www.ragbi.hr](http://www.ragbi.hr) – pravila ragbi igre