



3., Alap támadótaktika. Kereszt, hurok, Ember előnyös helyzetek kialakítása és kihasználása. A szalagos rögbi szabályai (tag-rugby).

Alap támadótaktika

Támadás – amikor a csapatunknál van a labda.

Védekezés – amikor a másik csapatnál van a labda.

A támadás alapelvei

1. A labda megszerzése után
2. a labdával előrehaladva, a
3. csapattársak támogatásával
4. a folyamatosság fenntartása és
5. az ellenfél állandó nyomás alatt tartása, mely
6. pontszerzésünket eredményezi.

A támadó taktika célja emberelőnyös helyzet vagy üres terület kialakítása a pályán.

Ember előnyös helyzetek kialakítása és kihasználása

Harmonika elv: A védelmét szélesítjük (a széleken támadunk) – ekkor nagyobb a hely a védők között, majd szűkítjük, ekkor a szélen lehet támadni.

Szűk védekezés ellen: ○ ○ ○ ○ ○	Széles védekezés ellen: ○ ○ ○ ○ ○
Feljövő védekezés ellen: ○ ○ ○ ○ ○	Rendezetlen védekezés ellen: ○ ○ ○ ○ ○



Alap támadó technikai elemek:

- sima átadás
- kereszt
- hurok
- kihagyás
- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal

2-1 mozgás (sima átadás)	2-1 mozgás (sima átadás) fixálás nélkül
	HIBÁS!!!

kereszt	hurok
kihagyás	kihagyás + hurok



A szalagos rögbi szabályai (tag-rugby).

A szalagos rögbi egy gyorsan változó, non-kontakt labdajáték, amelyben fiúk és lányok együtt játszhatnak. Biztonságos, ütközések nincsenek benne, ugyanakkor teljes játékelményt ad, mert megőrizte az eredeti rögbijáték izgalmát, vibrálását.

A játékban a labdabirtoklás gyakran változik, ezért gyorsan kell átszerveződni támadásból védekezésbe. Emiatt a gyerekeknek számos készséget kell elsajátítaniuk. Együttműködés, csapatmunka és eltökéltség szükséges hozzá. Mindezt fűszerezi az egyéni és a közös felelősség. Ezek mind kulcs elemei a szalagos mini-rögbinek.



A szalag fő része egy öv, amelyet a játékosok a derekukra csatolnak. Erre két oldalt két szalagot erősítünk tépőzárral. Az övet és a szalagokat a ruhán kívül kell viselni.

A játékot célra játsszák. Cél, ha a labdát az ellenfél célvonalán túlra viszi a játékos és ott leteszi. A cél 5 pontot ér.

A labdát csak hátrafelé szabad dobni.

A támadó játékos akkor fogták meg, ha a védő egyik vagy mindkét szalagot letépi a derekáról. A labdás támadó játékos úgy védekezhet, hogy megpróbálja elkerülni, kicselezni a védőt.

Tilos kézzel vagy labdával megakadályozni a szalag letépésére irányuló mozgást. A szalagot tilos bármilyen egyéb módon védeni. A labdát a támadó játékos kezéből kicsavarni tilos.

Egy játékos akkor avatkozhat játékba, ha mindkét szalag az oldalán van! Ha egyik vagy mindkét szalagja hiányzik és így megfogja a felé dobott labdát, vagy védekezik és letépi egy másik játékos szalagját, azonnal szabaddobást kell ítélni.

Ha a támadó játékos szalagját letépi, azonnal meg kell állnia és a labdát három másodpercen belül le kell passzolnia.

Ha fogás történt a védőnek is meg kell állnia. A szalagot a feje felett tartja és kiabál 'FOGÁS'. A játékot a bíró kiáltásával segíti: 'FOGÁS _ PASSZ'.

A védekezőknek tilos megérinteni a támadókat – kivéve természetesen a szalag letépését. Minden más fizikai érintkezés tilos – különösen a mezhúzás, feltartás, lökdösés, gáncsolás, birkózás. Ezek büntetése szabaddobás.

Kötelező irodalom:

- Szalagos Rögbi szabálykönyv: www.rogbiiskolak.hu Letöltések menü



A labdaátadást fejlesztő gyakorlatok