



EDZŐKÉPZÉS - 2. SZINT

A JÁTÉKTUDÁS FEJLESZTÉSE

EDZÉSGYAKORLAT - KÁRTYA



1. BEVEZETÉS ÉS TARTALOM

BEVEZETÉS

Ezeket a kártyákat az IRB „A játéktudás fejlesztése” című, 2. szintű edzői képzése támogatására fejlesztettük ki. A kártyák két fajtája a kulcstényezőkre összpontosító és az edzésgyakorlatot bemutató. A kártyák hamarosan online elérhető animált verzióban is megjelennek. Addig is ezeket sokszorosítsák szabadon és használják belátásuk szerint.

TARTALOM

1	<u>Bevezetés és tartalom</u>
2	<u>A passz és a labdaelkapás kulcstényezői</u>
3 - 12	<u>Passz és labdaelkapás gyakorlatok</u>
13	<u>A futás és elkerülés kulcstényezői</u>
14 - 26	<u>Futás és elkerülés gyakorlatok</u>
27	<u>A rúgás és a magaslabda-elkapás kulcstényezői</u>
28 - 29	<u>Rúgó gyakorlatok</u>
30	<u>A kezdés kulcstényezői</u>
31	<u>Kezdés gyakorlatok</u>
32	<u>A szerelés kulcstényezői</u>
33 - 42	<u>Szerelésgyakorlatok</u>
43 - 52	<u>Az egyéni készségek kulcstényezői</u>
53 - 56	<u>Csapatszintű készségek kulcstényezői</u>
57 - 61	<u>3/4 támadás gyakorlat</u>
62	Köszönetnyilvánítás



2. A PASSZ ÉS A LABDAELKAPÁS KULCS TÉNYEZŐI

PASSZ CÉLKITŰZÉS: úgy adni a labdát a játék folyamatosságának fenntartása érdekében, hogy egy jobb helyzetben lévő csapattárs könnyen elkapja azt.

KULCS TÉNYEZŐK:

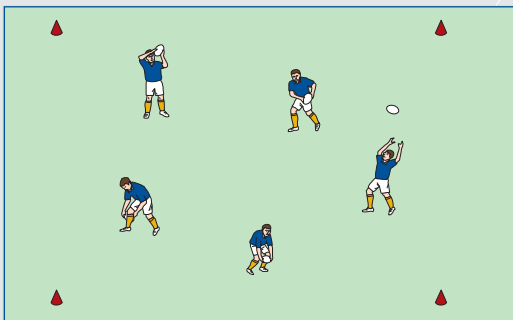
- 1 Előre fussunk.
- 2 A labdát két kézben fogjuk.
- 3 Kössünk le egy ellenfelet.
- 4 A belső lábon támaszkodjunk.
- 5 Forduljunk oldalra a védővonalhoz képest, arccal a társunk felé.
- 6 Karunkkal a passz tervezett irányába lendítsünk.
- 7 A csukló és a könyök beiktatásával szabályozzuk a labda sebességét és röppályáját.
- 8 Kezünkkel hosszan nyúljunk utána a passznak.
- 9 A labdaelkapó előtt mellmagasságban lévő "célterületre" célozzunk.
- 10 A passzt követően rögtön induljunk a labdás támogatására.

AZ ELKAPÓ CÉLJA: Úgy elkapni a labdát, hogy közben lássuk az ellenfél helyezkedését, így elkapóként van időnk a legjobb lehetséges megoldás kiválasztására.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Úgy dobjuk a labdát, hogy az elkapó megtorpanás nélkül rá tudjon futni.
- 2 Használjuk ki a dobó által létrehozott rést a védőfalon.
- 3 A labdaelkapás előtt már nyúljunk a labdáért.
- 4 Kövessük a kezünkbe jövő labdát.
- 5 Labdaelkapás ujjainkkal, tenyerünkkel legyen.
- 6 A labdaelkapás után vigyünk tovább az akciót a legjobb módon.

3. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



ISMERKEDÉS A LABDÁVAL

Egyedül dolgoznak a játékosok, mindenkinél egy labda. A játékosok ismerkednek a labdával, azt vezetgetik, ahányszor az edző mondja:

- 1 A fej körül.
- 2 A csípő körül.
- 3 A térdék körül.
- 4 A bokák körül.
- 5 Nyolcast leírva a láb körül.
- 6 Feldobjuk a levegőbe, előrelépünk és hátunk mögött elkapjuk.
- 7 A lábak között vezetjük, a labdát valahol megállítjuk és váltogatjuk a kezét elől balról, hátul jobbra, majd hátul bal és elől jobbra.
- 8 Fussunk pályahosszában, a labdát a lábunk között passzolgatva.

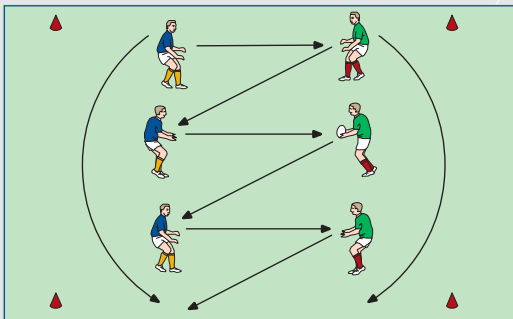
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Csukjuk be szemünk.
- 2 Végezzük a gyakorlatot futva.
- 3 Csináljuk medicinell.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Kezeket szét.
- 2 Labdát két kézzel a teljes birtoklásért.
- 3 A labda irányíthatósága fontosabb a futási sebességnél.

4. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



CIKK-CAKK PASSZ

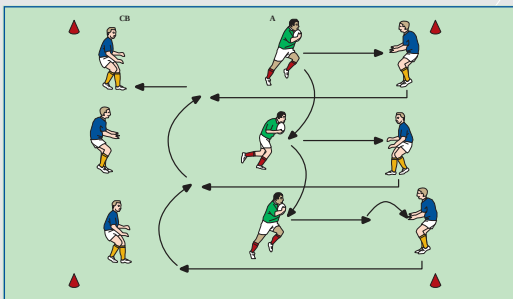
Rendezzük el a játékosokat két egymástól kb. 4-6 méterre szemben álló vonalba. Vigyünk oda minél több labdát, s egyenként adjuk be a vonalban az első embernek, olyan ütemben, ahogy a társaság felkészültsége megengedi. A labdákat cikk-cakkban passzolgatják a sor végéig. Ha az összes labdát továbbpasszolta a sor végén álló játékos, gyorsan fut a sor másik végére, hogy ott beállva adogathassa azt tovább.

A gyakorlat a pálya egyik szélétől halad a másikig, majd vissza.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Labda két kézben.
- 2 Mellmagasságban időben tegyük ki a kezünket, célkeresztet alkotva.
- 3 Passzoljunk a "célkeresztbe".
- 4 Nyúljunk a labdáért elkapáskor.
- 5 Csak olyannak passzoljunk, aki figyel!

5. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



CSOPORTOS ADOGATÁS

A játékosok három darab háromfős csoportban tevékenykednek egy 15 x 20 méteres sávban. Az A csoport indít a sáv közepén az A és a B csoporttal a sáv valamelyik végén. Az A csoportnál a labda és megindulnak a B csoport felé, minél több passzt próbálván adni. Amikor összeérnek a B csoporttal a labdát átadják nekik, s ők a C csoport felé futva ugyancsak minél több passzt próbálnak csinálni. Ezt követően a C csoport fut visszafelé a sávban az A felé, és így görög a gyakorlat tovább.

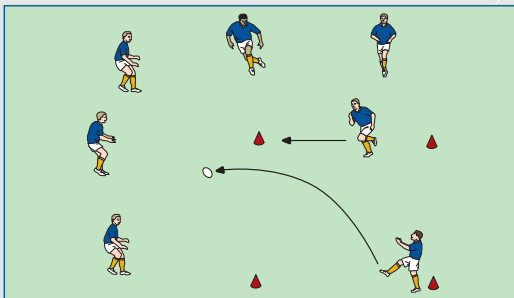
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Speciális típusokat is vegyünk be, pl. kihagyásost, megkerülőst, stb.
- 2 Állítsunk fel egy vagy két védőt a sávba, mely révén a játékosoknak az adogatásra rendelkezésre álló idejük csökken.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|--|---|
| 1 Labdafogás két kézzel. | 5 Azonnal passzoljunk tovább. |
| 2 Nyúlunk időben a labdáért. | 6 A labda irányváltásakor gyorsan váltunk át a helyes felállásba. |
| 3 A társ elé passzoljunk. | |
| 4 Az elkapó elég mélyen helyezkedjen a ráfutáshoz. | |

6. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



SOFTBALL – a baseball mintájára

A játékosokat rendezzük két egyenlő csoportba. Bóják segítségével jelöljük ki egy 15-20 méteres “indító” területet. Minden sarkán legyen bója bázispontul. Az egyik csapat kezdi az indítást, a másik az azon kívüli játéktéren helyezkedik el. Az indítók közül valaki valamilyen rúgástípussal kirúgja a pályára a labdát és megpróbál a bázisokon minél messzebb eljutni. Ha a labdát elkapták, a játékos kiesett. Ha a labdát valamely bázishoz passzolták, mielőtt a játékos odaér, akkor is kiesett. Ha három játékos kiesett, akkor az egész csapat kiesett. Csapatonként kilenc kirúgásig játszunk.

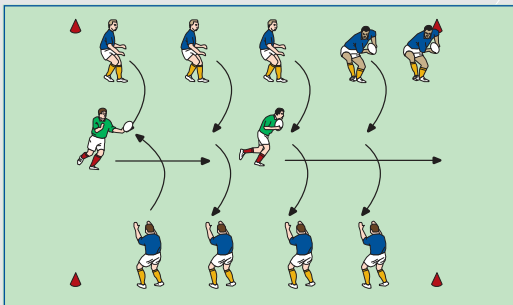
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 A labda visszajuttatásakor adott számú passzt kell beiktatni.
- 2 Labda-visszajuttatás rúgással, vagy megadott passztípussal.
- 3 A pályán lévőknek nincs labdás futás – csak rúgás vagy passz.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|--|--|
| 1 A rúgás kulcstényezői. | 4 Passz előtt kapjuk el. |
| 2 Keressük a területet és oda rúgjuk a labdát. | 5 Támogassuk az elkapót, hogy legyen neki hova adni. |
| 3 A labdát tisztán kapjuk el. | 6 A passz kulcstényezői. |

7. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



INTENZÍV PASSZ

A játékosok három ötfős csoportban dolgoznak egy 10 x 22 méteres területen. Az A és a B csoport egymásnak arccal szemben felsorakozik kb. 10 méterre egymástól, a csapattársak 5 méterenként helyezkedve. Az A csoportban minden játékosnál van labda. A C csoport első embere a két vonal között fut, kapja a labdát az A játékosoktól és passzolja a velük szemben álló B játékosnak. A labdák most a B csoportnál vannak, s a C csoport következő játékosa a B csoport felől passzolja futva a labdákat az A csoportnak. A játékosok labdaadogatási készségének fejlettségétől függ, hogy milyen gyakorisággal indulnak a C csoport játékosai.

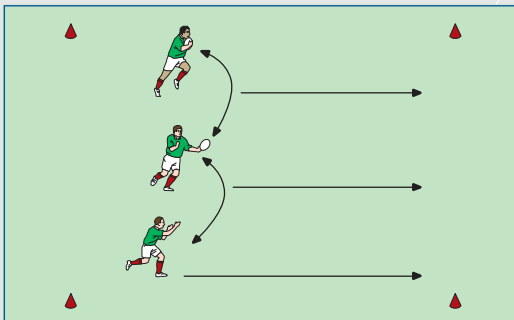
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Ha a játékosoknak több időre van szüksége, álljanak az A és a B csoport játékosai messzebb egymástól.
- 2 Ha kevesebb idő is elég, álljanak szorosabban egymáshoz.
- 3 Legyen egyszerre kétcsoportnyi futó C játékos.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1 Labda két kézben. | 3 Nyúljunk a dobott labdáért. |
| 2 Futó elé passzoljunk. | 4 Rögtön adjuk tovább a labdát. |

8. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



HÁROM JÁTEKOS, KÉT LABDÁVAL

A játékosok háromfős csoportokban dolgoznak egy 22 méterszer 12 méteres területen. Mindegyik csoportnál két labda van. A két szélső játékosnál van a labda. A három játékos fut keresztbe a pályán és mindig a középen álló játékosnak adják a labdát, aki visszapasszol annak, akitől kapta.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 A passzol B-nek, B passzol C-nek és C passzol vissza az A-nak. Kezdjük egy labdával az A-nál, majd legyen két labda, egy A-nál és egy C-nél.

FŐ SZEMPONTOK:

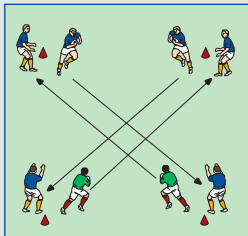
- 1 Labda két kézben.
- 2 Labdavivő elé passzoljunk.
- 3 Nyúlunk a dobott labdáért.
- 4 Rögtön adjuk tovább a labdát.

9. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK

A VARÁZSNÉGYZET

A játékosokat osszuk négy csoportba, s mindegyik álljon egy 10 vagy 15 méteres négyzetes terület sarkaira. Minden csoport első emberénél labda legyen. Az "indul" vezényszóra a labdavivők megindulnak az átlellenes sarok felé, s amikor odaérnek az átlósan szemben lévő csoporthoz, passzoljanak az első emberhez. A passzt követően álljunk ott a sor végére. A labdát kézhez vevő játékos játssza le ugyanezt visszafelé irányban.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:



- 1 A labdakapó már induljon el, mielőtt a passzoló eléri a másik oldalt.
- 2 'Pottyantott' passz.
- 3 'Gyomor' passz.
- 4 Pattogó lapos rúgás.
- 5 Ejtett passz.
- 6 Rúg és elkap.
- 7 Két játékos fut, keresztbe passzolgatva egymással.
- 8 Minden labdás játékos közepén találkozási pontot, ahol egyszerre egymással és passzol a hátulról érkező csoporthoz.
- 9 Mikor négyen találkoznak, egy

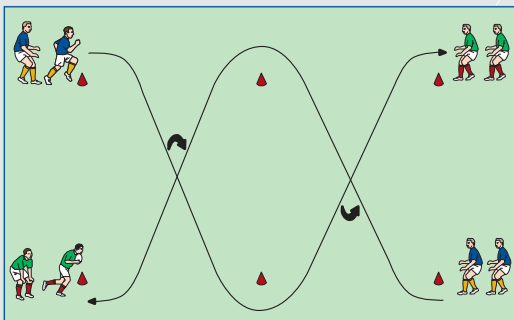
csoporthoz hátulról összekapaszkodik a labdavivővel, biztosítja a labdát és előre tolnak együttesen.

- 10 A másik oldalra éréskor a labdavivő lemegy a földre és kirakja a labdát. Az első érkező játékos a szemben lévő csoporthoz felkapja a labdát és újratekint a gyakorlatot az ellenkező irányba.
- 11 Két játékos ütközik és lefordul a négyzet egyik sarkánál.
- 12 A gyakorlat továbbfejleszthető nyitott tolongás és csomag sulykolására a játékosok számának növelésével.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Precíz végrehajtás a labdavesztés elkerülése érdekében.
- 2 A perifériás látás segítségével rálelünk, a kerülő futással kihasználjuk a területet.
- 3 A gyakorlat felpörgetésére csökkentjük a csoportlétszámot és a területet. A lassításhoz tegyük az ellenkezőjét.

10. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



KERESZTTEZÉSES PASSZ

A játékosok párban dolgoznak egy 15 méterszer 22 méteres területen. A játékosok a téglalap egyik sarkán lévő bójától indulnak. Egymás felé mennek a téglalapon keresztben, s a labdavívő keresztpasszt ad a társának.

Az a játékos, aki elérte a terület szélét, megindul vissza a társa felé, és folytatják ugyanígy.

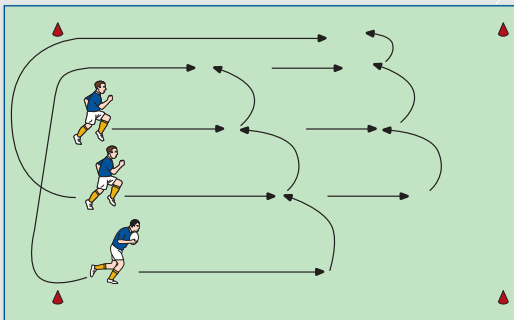
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Növeljük a játékosok létszámát maximum ötig.
- 2 Minden kereszttezéskor legyen egy szerelő, s a passzt a szerelésben adják, mentő/védett passzal.
- 3 A játékosok először futnak 5-10 métert mielőtt elfordulnak, hogy eljátszák az ellenfél lekötését.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A passz kulcstényezői.
- 2 Támadósorban futás induláskor
- 3 Passzoláskor forduljunk az elkapó felé.
- 4 A passzok után rendezzük a támadósort.

11. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



MÖGÉFUTÁSOS ADOGATÁS

A játékosok négy vagy ötfős csoportokban dolgoznak, csoportonként egy labda, egész pályán. A játékosok a célvonalról indulnak. Futnak végig a pálya hosszában egyenesen. A labdát adogatják végig a 3/4 soron. Mikor valaki leadta a labdát, fut a 3/4 sor másik végére. A gyakorlat célvonalról célvonalig tart.

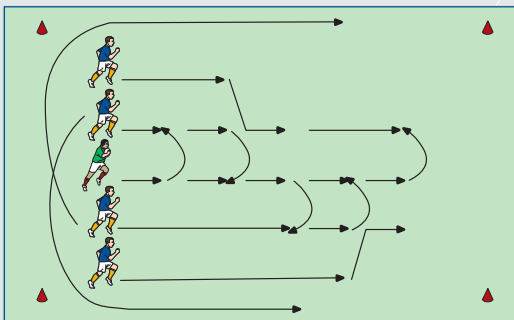
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Füttyszóval jelezzük a gyorsítást, vagy a lassítást.
- 1 Keskenyebb sávot jelölünk ki a pályán.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A passz kulcstényezői.
- 2 Egyenes futás.
- 3 Mélyen helyezkedjenek, hogy a játékos rá tudjon gyorsítani a felé dobott labdára.

12. PASSZ ÉS LABDAELKAPÁS GYAKORLATOK



PASSZ ÖTÖSÉVEL

A játékosok ötfős csoportokban dolgoznak egy 20 x 40 méteres területen, csoportonként egy labdával. A játékosok egymástól kb. 4 méteres távolságban szélteben felsorakoznak. A harmadik játékosé a labda. A csoport végigfut a területen. A labdavívő passzol a második játékosnak, aki visszaadja azt és fut segíteni kívülről az ötödik játékosnak. A harmadik játékos passzol a negyedik játékosnak, ki visszafordítja a labdát és kívülről megy segíteni az első játékosnak. Mivel minden egyes játékos igyekszik a többi támogatására, a megmaradó játékosok ezen az oldalon a harmadik játékoshoz adogatási távolságra mennek. Cseréljük a játékosokat, hogy mindegyik lehessen a hármas pozícióban.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Labda két kézben.
- 2 Passzoljunk az elkapó elé.

- 3 Nyúlunk a labdáért.
- 4 Jól használható passz legyen.
- 5 Gyakorlat intenzitása.



13. A FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS KULCSTÉNYEZŐI

CÉLKITŰZÉS:

Amikor a labda nálunk

Az ellenfelek kikerülése, miközben célvonaluk felé futunk, anélkül, hogy egyedül maradnánk, kivéve a célvitel esetét.

KULCSTÉNYEZŐK:

Labdával futás

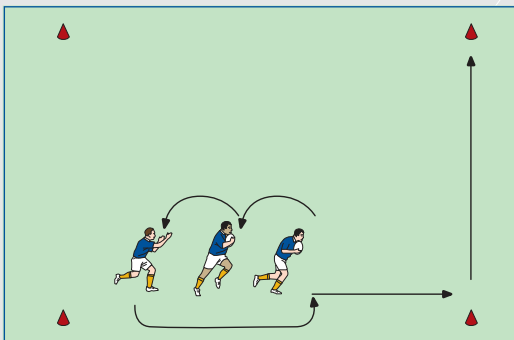
Megjegyzés: A labdavívó a legjobb, ha két kézzel fogja a labdát, mivel ez biztosítja számára a legnagyobb választási szabadságot a támadási lehetőségeket illetően.

- 1 Fussunk a legközelebbi védőink irányába.
- 2 A mozgásirányt egészen közel érve hozzájuk módosítsuk oldal-lépéssel, kanyarodással és/vagy a sebesség megváltoztatásával
- 3 A védőktől legmesszebbi üres csatorna irányába haladjunk.
- 4 Gyorsítsunk a létrehozott szabad útvonal kihasználása érdekében.

Oldallépés

- 1 Fussunk a legközelebbi védőink irányába.
- 2 A mozgásirányt egészen közel érve hozzájuk módosítsuk a lábbal jobbra taposva, ha balra és balra taposva, ha jobbra akarunk menni.
- 3 Gyorsítsunk a védőnk bizonytalanságának kihasználása érdekében.

14. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



LIBASORBAN FUTÁS

A játékosok maximum tízfős csoportokban dolgoznak, csoportonként egy labdával. Libasorban futnak körbe a pálya szélén. A labdát adogatják hátra a sorban. Amikor a labda odaér a leghátsó játékoshoz, a játékos a labdát két kézzel fogva kívülről előresprintel. Amikor az elejére ér, passzolja hátra a labdát a sorban ismét.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Tegyük be több labdát. 2 Adott adogatástípust írjunk elő. | <ol style="list-style-type: none"> 3 Az előrefutó játékos végigkigyózik az előtte lévő játékosok között. |
|--|---|

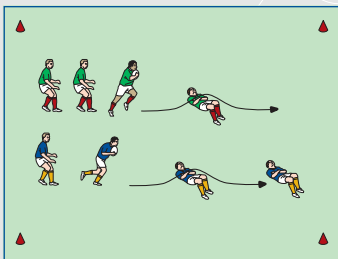
FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Előrefutás.
- 2 Csak olyannak passzoljunk, aki figyel.
- 3 A játékosok között oldallépések és kanyarodás kivitelezésekor megfelelő egyensúlyi helyzetben legyünk az előrefutás során.

15. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK

ÁTLÉPÉS

A játékosok hat-tízfős csoportokban dolgoznak. A pálya egyik felén libasorban felállnak. Az első játékos robot 3-4 métert, majd a földre megy a futásirányának megfelelő szögben. A következő játékos fut, átlépi a földön fekvőt, majd ő is földre fekszik, ahogy túljutott az előző játékoson. Hasonlóan jár el minden játékos átlépve az előtte fekvőt. Ha a játékosok közel fekszenek egymáshoz, az magas térdemelést jelent. Ha távolabb, akkor nagy hosszú lépés az eredmény.



GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

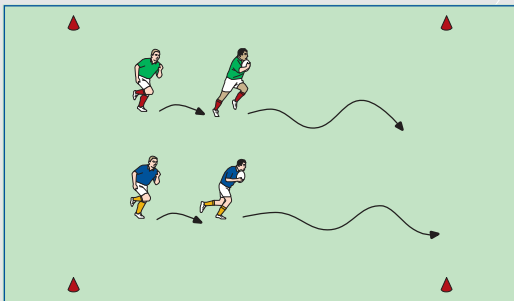
- 1 A földremenetelkor passzoljon a játékos.
- 2 A földreérkezés után passzoljon a játékos.
- 3 Amikor a játékos leér a földre, gurítsa a labdát visszafelé.
- 4 Lépjük át a földön lévő játékost, vegyük fel a labdát, és menjünk tovább.
- 5 A labda földről felvétele után passzoljunk röviden a mögöttünk jövő játékosnak, aki viszi azt tovább.

- 6 A földön fekvő játékosokat helyettesítsük szerelőzsákokkal a futás nyomvonalán. Mindegyik szerelőzsák túlsó oldalához tegyünk egy labdát. Egyenként átlépegetik a játékosok a szerelőzsákokat, felveszik a labdát, s a zsák másik oldalán lerakják. A játékosok a végrehajtás során a szerelési labdaszerzés készségét játsszák le ilyenkor.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Gyorsulás.
- 2 Sebesség és állóképesség.
- 3 Fáradtan is korrekt gyakorlatvégrehajtás.
- 4 Regenerálódás.

16. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



ÁRNYÉKFUTÁS

A játékosok párban dolgoznak egy 20 x 20 méteres területen. Az edző utasítására a labdavivő össze-vissza kerülő, szlalomozó mozgással sprintel. A társa megpróbálja 1 méteren belül maradva követni őt. A labdás fut 15-20 másodpercet, majd pihenés következik, mielőtt labdaváltás következne és folytatnák a gyakorlatot.

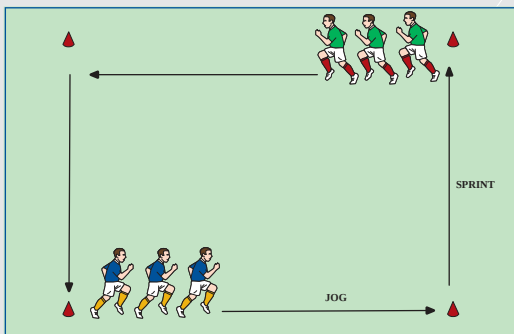
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Az edző utasítására a labdavivő megfordul, beáll, majd átadja a követőnek a labdát, aki ezután a labdavivő lesz.
- 2 A labdavivő üldözi a társát, aki megpróbál menekülni. Ha a labdavivőnek sikerül mégis megelőznie, akkor szerepet cserélnek.
- 3 Sípszóra a labdát le kell tenni a földre, a társ felveszi és szerepcsere következik.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Gyorsulás és a csúcssebesség. 2 Gyorsasági állóképesség. | <ol style="list-style-type: none"> 3 Gyors irányváltások 4 Mindkét lábbal munka. 5 Stabilitás és egyensúly. |
|---|--|

17. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



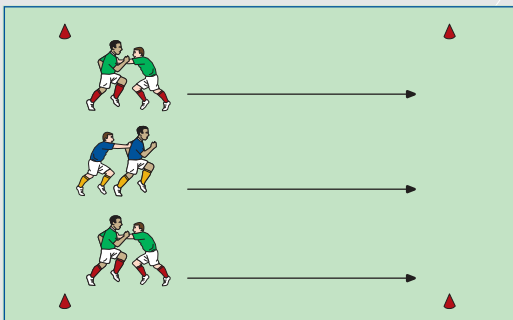
220-szal

Osszuk a csapatot két csoportba. A pálya két ellentétes sarkán helyezkedjenek el. Az első csapat kocog a pálya hosszában és sprintel keresztbe. Az edző megmondja, melyik játékos vezeti a sprintet. Amikor az 1. csapat tagjai elérik az ellentétes szögletzászlót, pihennek egyet. Most a 2. csapat kocog az oldalon hosszában, és az alapon pedig sprintel az előzőhöz hasonlóan. Amikor a 2. csapat is odaér az ellentétes szögletzászlóhoz, az 1. csapat indul újra és így folytatódik a gyakorlat.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Gyorsulás és csúcsebesség.
- 2 Sebesség a távon.
- 3 Sebességi állóképesség.

18. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



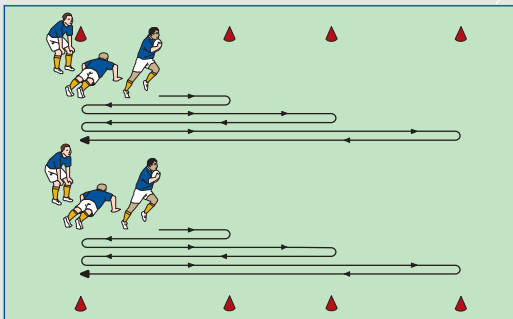
ERŐSPRINT

A játékosok a 22 méteres vonal és a célvonal közötti területen dolgoznak párban. Párosával felállnak a célvonalra. Egymás felé fordulnak és kezüket egymás vállára teszik. Miközben az előre néző játékos a 22 méteres vonal felé sprintel, rövid erős lépésekkel, a másik játékos megpróbálja ebben akadályozni. Mikor a 22 méteres vonalat elérik, szerepcsere következik és a gyakorlatot a célvonal felé is elvégzik.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 A pár úgy áll egymás mögött, hogy mindketten ugyanarra néznek. A hátsó játékos kapaszkodik a társa övrészébe. Az első játékos teljes erőből sprintel, rövid lépésekkel és alacsony súlyponttal – így próbálván semlegesíteni a társa által kifejtett visszatartó erőt. Az intenzitás beállításával az elől futó elkiáltja magát, hogy “rajt”, amikor is a társa elengedi és a futó játékos sprintel 10-15 métert.

19. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



ÖNGYILKOSSÁG HÁRMASBAN

A játékosok háromfős csoportokban dolgoznak, mindegyik csapatnál egy labda van. A csapatok felállnak a célvonalon. A célvonalról 10, 15 és 22 méterre bóják jelzik a távolságot. A "rajt" vezényszóra az első játékos elindul futva, viszi a labdát, az első bójánál visszafordul, célvonal, második bója, vissza, harmadik bója és vissza. Ezalatt a második játékos fekvőtámaszokat végez, míg a harmadik pihen. Mikor a futó a ciklust végigcsinálta, a szerepek cserélődnek. Az edző határoz arról, hogy hány kört kell menniük.

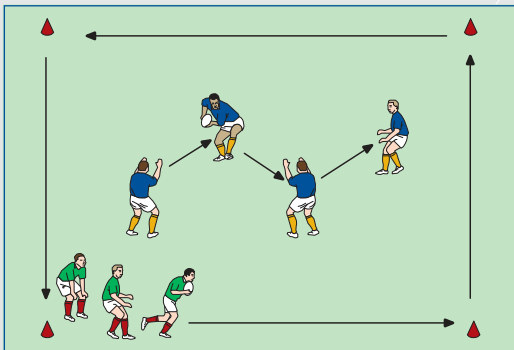
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Fekvők helyett legyen pl. felülés, négyütemű fekvő

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Gyorsulás és csúcssebesség
- 2 Gyorsasági állóképesség.
- 3 Izom állóképesség
- 4 Regeneráció

20. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



LABDAADOGATÁS ÉS CSOPORTOS FUTÁS

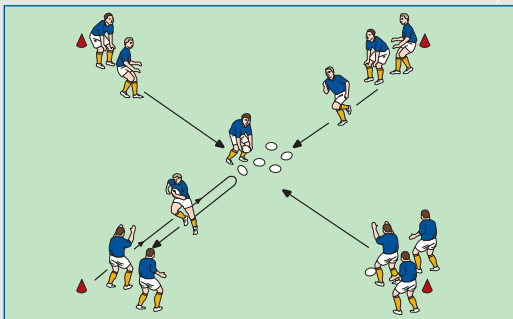
A játékosokat osszuk két csapatra, egyenként 8 és 20 közötti játékosszámmal. Egy 10 x10 méteres területen dolgoznak, vagy terjedelmesebb létszám esetén nagyobbban. Az A csapat a bójákon belül helyezkedik el, míg a B csoport egy sarokbójánál sorakozik fel. A B csoport játékosai futnak a labdát két kézzel fogva, mindig egy fő a terület körül, és amikor körbeér átadja a labdát a következőnek. Eközben a B csoport tagjai a lehető legtöbb passzt próbálják megcsinálni. Számoljuk, hányat sikerült, cseréljenek szerepet és a passz-számot összehasonlítva hirdessünk győztest.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Labda két kézben.
- 2 Gyors passzok
- 3 Nyúljunk a labdáért.

- 4 Használható passzok.
- 5 Nagy munkaintenzitás.

21. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



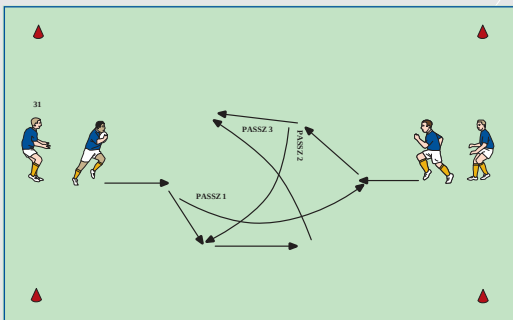
FÉSZEKRABLÁS

Osszuk a játékosokat négy háromfős csoportba, mindegyik egy 10 x 10 méteres terület egy-egy sarkán helyezkedik el. Tegyük a négyzet alakú terület, azaz a “fészek”, közepébe hat darab labdát. A csoportokon belül a játékosokat sorsozozzuk: 1. 2. és 3. . Az edző utasítására az elhangzott számú játékos megpróbál a “fészekből” vagy más csapat fészekéből egy labdát szerezni - mindez addig tart, míg három labda összegyűlt. Az a csapat a győztes, mely először szedett össze három labdát. A gyakorlat addig tart, amíg minden játékos volt már “rabló”.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A labdafelvétel kulcstényezői.
- 2 Masszív testhelyzetben fussunk.
- 3 Védjük a labdát.

22. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



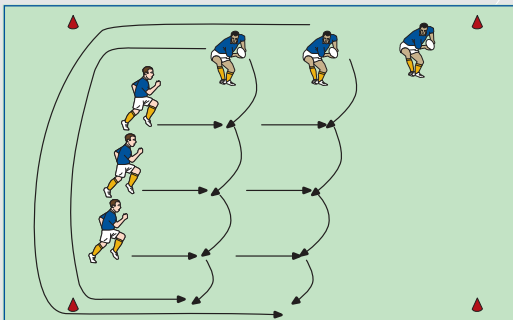
ÜGYES KEZEK

A játékosok hatfős csoportokban tevékenykednek egy 20 x 10 méteres sávban, minden csoportnál egy labda. Az 1., 3. és az 5. számú játékos a téglalap alakú terület egyik végére megy, míg a 2., 4. és a 6. számú a másik végére. “Rajt” vezényszóra a 1. és a 2. számú játékos elkezd egymással szemben futni. Mielőtt elhaladnak egymás mellett, megadott számú adogatás kell végrehajtaniuk (1 és 6 között). A játékosok futhatnak egyenesen, de szét is nyílhatnak, de ekkor az adogatás nem közvetlen az elkapó elé megy.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Labda két kézben.
- 2 Adogatás az elkapó elé.
- 3 Nyúljunk a dobott labdáért.
- 4 Használható passzok legyenek.
- 5 Intenzitás.

23. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



EGYENES FUTÁS PASSZOLÁSKOR

A játékosok egy csapatban dolgoznak egy célvonaltól célvonalig tartó 30 méteres sávban. A háromnegyed játékosok felállnak az egyik célvonalra, a tolongás játékosok pedig az oldalon helyezkednek el egymástól egyenlő távolságra, mindegyiküknél egy labda. A háromnegyed játékosok a pálya másik oldalán lévő jelzéshez igazodnak, s ezt a felállást próbálják megtartani futásuk során. Végigfutnak a pályán. Mikor odaérnek egy-egy tolongásjátékoshoz, azok bepasszolják a labdát, a háromnegyed sor pedig végigadja azt.

A tolongásjátékosok a bepasszolást követően a támadósor mögött végigvágtnak, hogy a végén megkaphassák a labdát. Utána labdával a sáv másik oldalán helyezkednek el az előzőekhez hasonlóan és várnak arra, hogy a gyakorlatban visszafelé ismét sorra kerüljenek. Minden táv teljesítése végén a háromnegyedsor ellenőrzi, hogy mennyire tértek el futás során a felállástól.

FŐ SZEMPONTOK:

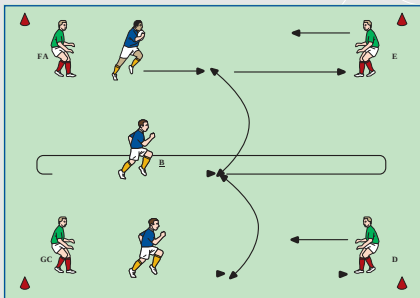
- 1 Passz kulcstényezői.
 - 2 A futók pályavonala.
 - 3 Támadósor felállása.

24. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK

KÖZÉPRE FUTÁS

A játékosok kilencfős csoportokban dolgoznak egy 10 x 10 méteres területen, csoportonként egy labdával. Két-két játékos áll egymás mögött minden sarokbójánál, a terület ugyanazon oldalán elhelyezkedő csapat felé fordulva.

Egy játékos a terület középvonalának végén áll. Valamelyik sarkon álló játékosnál van a labda, és a három emberből álló sor megindul futva, és passzolgatva. Mikor átérik a túlsó oldalra, ott az első játékos kapja a labdát. A középső játékos ekkor a sávon ezzel a két játékosal sort alkotva fut végig. A gyakorlatot előre megadott ismétléssel végezzük, azzal a céllal, hogy a középső játékosat kimerítsük. Ezután másik játékos áll be a középvonalra.



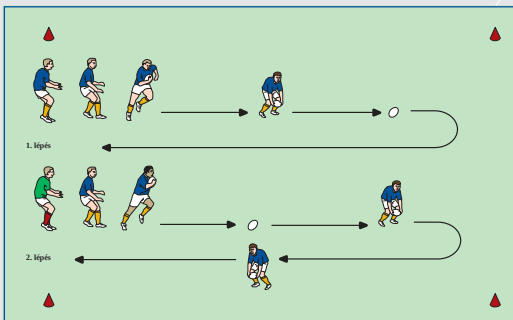
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Középen két játékos fut.
- 2 Az egyik játékos szerelőzsákot kell kerüljön.
- 3 Rakjunk két ütközőzsákot egy játékos elé. A játékosoknak a zsákok előtt passzolniuk kell, vagy át kell törniük és aztán egy kézbe adott passzal folytatják.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 Labda két kézben. | 5 A labdát gyorsan vegyük át. |
| 2 Alakzat ne bomoljon fel – ne legyen előre passz. | 6 Nyúljunk a labdáért. |
| 3 Elébe passz. | 7 Gyors körforgás. |
| 4 Gyors kéz | 8 Gyors irányváltások. |

25. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



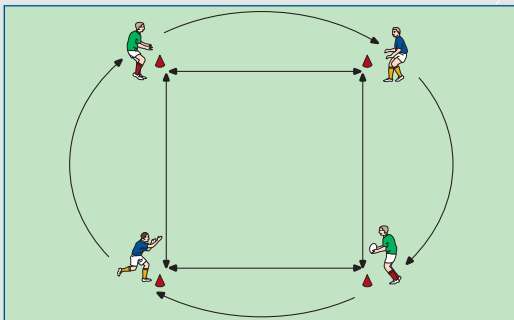
LABDAFELVÉT VÁLTÓ

A játékosok öt vagy hatfős csapatokban dolgoznak egy 10 x 20 méteres négyzet alakú területen, csoportonként két labdával. Felsorakoznak libasorban a terület egyik oldalán. Az első játékosnak az induláskor egy labdája van, a második labda a 10 méteres vonalon van. A labdát 5 métert viszik, és leteszik a földre. A 10 méterre lévő labdát felveszik és visszaviszik a kiindulópontra és lepasszolják a következő játékosnak. A második játékos elfut a 10 méteres vonalig, leteszi a labdát a földre, majd visszafut a kiinduló helyzetbe, útközben felvéve az 5 méterre lévő labdát. Ekkor a harmadik játékosnak passzolja a labdát és hasonlóan folytatódik a gyakorlat.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A labdafelvét kulcsstényezői, azaz átlépünk a labdán, térdünk, derekunk behajlik, rogyasztunk, hátsó kezünkkel felkanalazzuk a labdát, az elől lévővel pedig biztosítjuk, hogy ne essen ki a kezünkéből.

26. FUTÁS ÉS ELKERÜLÉS GYAKORLATOK



ÜRES TERÜLETRE FUTÁS

Négyfős csoportok dolgoznak egy 10 x 10 méteres területen egy labdával, egy játékos van minden bójánál. Az egyik játékos kezd a labdával.

A labdát adogatják körbe. Lepasszolás után minden adogató követi a labdát, megérinti a földet a következő sarkon és visszafut a helyére. Számoljuk az adott idő alatt elvégzett passzokat, vagy azt az eltelt időt, mely alatt adott számú adogatást végrehajtottak.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Passzoljunk valamelyik irányba és fussunk a másikba.
- 2 Vegyünk ki egy játékos. A labda jár tovább a saját útján, azzal a különbséggel, hogy az üres hely melletti szabad játékos befut az üres helyre az adogatás fogadására.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1 Labda két kézben. | 4 Gyors irányváltások. |
| 2 Az elkapó elé menjen | 5 Jól használható passz. |
| A passz | 6 Intenzitás. |
| 3 Nyúljunk a dobott labdáért. | |



27. RÚGÁS ÉS LABDAELKAPÁS

CÉLKITŰZÉS RÚGÁSKOR

Területnyerés vagy labda visszaszerzése.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Stabílan álljunk.
- 2 Váll előre: jobb lábas rúgásnál bal váll, bal lábasnál jobb váll.
- 3 Tartsuk úgy a labdát, hogy hossz tengelye a lábbal párhuzamos legyen.
- 4 Engedjük el a labdát, hogy ebben a helyzetben essen az elrúgási pontig, és közben lépünk a nem rúgó lábra, mely a cél irányába mutat.
- 5 Lendítsük lábunkat a labda irányába, és hossz tengelye mentén középen találjuk el.
- 6 A labda pályáját úgy tudjuk beállítani, hogy változtatjuk láb dőlését és azt a helyet ahol a labdát eltaláljuk.
- 7 Hosszan nyúlunk utána a rúgólábbal.
- 8 Az ellentétes kezünket nyújtjuk ki az egyensúly biztosítására.

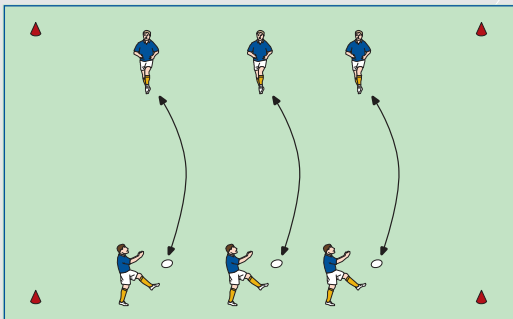
Mindvégig fej lefelé, szemünk pedig a labdán!

CÉLKITŰZÉSEK A LABDA ELKAPÁSOKOR:

A labda elkapásával visszanyerjük a labdabirtoklást, és az elkapás után meg is tartjuk azt.

KULCSTÉNYEZŐK:

- | | |
|---|--|
| 1 Labdaszerzéshez helyezkedés. | 5 Kiáltunk: "az enyém". |
| 2 Becsüljük meg, hogy vajon a labda elkapható a földön állva vagy fel kell ugrani érte a biztonságos megszerzéshez. | 6 Nézzük a kezünkbe tartó labdát. |
| 3 Kezünket nyújtjuk a labda irányába segítségül. | 7 A labdát szemmagasságban kapjuk el, vezessük a kezeinkbe, a karjainkhoz, végül testünkhöz. |
| 4 Vállunkkal és csípőnkkel az ellenfél felé fordulunk. | 8 Testünkkel merevítünk, feltételezve, hogy az elkapót szerelik. |



PÁROS RÚGÁS

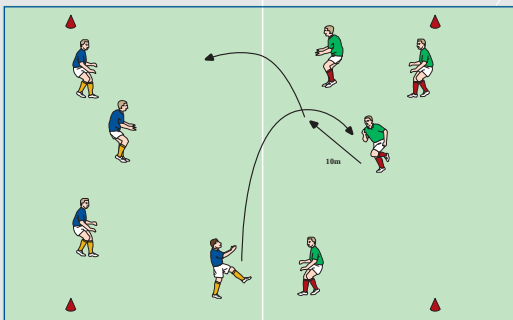
A játékosok párban dolgoznak, az egyik a célvonalon, a másik a 22 méteres vonalon helyezkedik el. Páronként egy labda van. A játékosok pontos labdákat rúgnak egymásnak. Magas rúgás illetve droprúgások legyenek, hogy jól lehessen gyakorolni az elkapást. Pattogó lapos rúgásnál a labda szinte álljon meg a társhoz érésekor. A játékosok jobb és bal lábbal is gyakorolják a rúgást.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 Az intenzitást úgy növeljük, hogy csökkentjük a rúgásra hagyott időt.
- 2 Növeljük a csoport méretét háromra. A rúgó kövesse a labdát az elkapó zavarása érdekében. Az elkapó ezután a harmadik játékosnak rúgja a labdát, megy utána és zavar.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Adott rúgástípus kulcstényezői.
- 2 Az elkapás kulcstényezői.



KISZORÍTÓSDI

Két csoport játszik egész pályán egy labdával.

SZABÁLYOK:

- 1 Minden rúgásnak legalább 15 méterre kell mennie.
- 2 Középkedés a félpályáról, mint egy mérkőzésen.
- 3 Ha rendesen elkapták a rúgást, az elkapó előre haladhat 10 métert a rúgása előtt. Ha elejti, hátra kell mennie 10 métert.
- 4 Ha a labda megvan, de nem elkapással, akkor az azt követő rúgás a megszerzés helyéről jár.
- 5 Ha a labdát a 22 méteres vonalon belülről kirúgják az oldalvonalon kívülre, a követő rúgás a kimenetel helyétől 15 méterre befelé lesz. Ha a 22-es vonalon kívülről rúgták lepattanás nélkül az oldalvonalon kívülre, a követő rúgás a rúgás vonalán lesz 15-re befelé.
- 6 Ellenfél célvonalának átlépése a labdával 1 pont, 2 pont, ha a kapufák között történik, és három, ha sikeres droprúgás történt a kapura.

DROPRÚGÁS ÚJRAKEZDÉSEKKOR

CÉLKITŰZÉS:

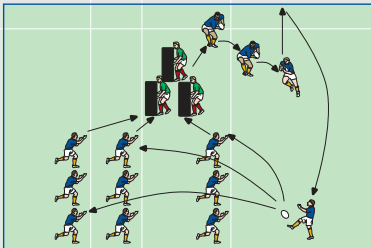
A mérkőzés újakezdése a vonatkozó szabálypontoknak megfelelően.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Úgy tartsuk a labdát, hogy amikor a földre ejtjük, ugyanazon állásban és magasságra pattanjon vissza minden alkalommal.
- 2 Lépünk előre a nemrúgó lábunkkal, lábfej (rüszt) legyen egyvonalban a célzott ponttal.
- 3 Ejtsük a labdát a földre, a nem rúgó lábunknál lévő csípőoldal távolságában.
- 4 A nemrúgó láb oldali vállunkat fordítsuk a cél irányába.
- 5 Fejünk lehajtva és a labda felett.
- 6 Lendítsük a lábunkat a labda vonalán át, úgy hogy a labdát a legnagyobb gyorsulásra jellemző ponton találjuk el.
- 7 A lábfej felső csontos részével találjuk el a labdát.
- 8 Alacsonynak szánt rúgásoknál a földhöz közelebb rúgjuk el a labdát, míg magasabbhoz engedjük nagyobb pattanni.
- 9 Lendítsünk utána a nemrúgó lábhoz képesti természetes ívben.
- 10 A nemrúgó láb felőli kezét használjuk a test egyensúlyban tartására.

KÖZÉPKEZDÉS GYAKORLAT

Hozzunk létre egy célzandó területet, a pálya egyik felén, közvetlenül a 10 méteres vonal után, melyet három, ütközőzsákot vagy szerelőzsákot tartó játékos jelöl ki oly módon, hogy egy 5-7 méteres oldalú háromszöget hozzanak létre. A többi csapattag három sorban az egyik térfélen álljon



fel – az első az oldalvonalon, a második az 5 méteres vonalon, a harmadik a 15 méteres vonalon. A középkedés helyén labdák vannak, s a rúgó ezeket droprúgással a célzandó területre rúgja, ahol az egyes csapatok első emberei futva elkapják őket. A célzandó területet kijelölő játékosok álló helyzetből próbáljanak zavarni. Amikor a labdát az első ember elkapta, a csapata végigadogatja a labdát a 22 méteres vonalig futva, majd visszaviszik azt a rúgóhoz.

GYAKORLAT- VARIÁCIÓK:

- 1 Engedjük a célzott terület jelzőit mozogni - elkapókat akadályozni.
- 2 Két csoportot állítsunk ki, elsőt a labda megszerzésére és fázisjáték kivitelezésére, a másikat ellentámadásra a labda kijátszása után.
- 3 A zsákos játékosokat cseréljük le támadókkal.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Elérhető labdákat rúgjunk, a szabályok szerint, megfelelő magasan.
- 2 A labdaelkapáshoz ne a labda röptének irányából fussunk, hogy elkerüljük azt, hogy a labda átszáll az elkapón.
- 3 Az elkanyarodó labda megszerzésére legyen módszerünk.

32. A SZERELÉS KULCSTÉNYEZŐI

KÉSZSÉG: AZ OLDALRÓL SZERELÉS

CÉLKITŰZÉS: Az ellenfél előrehaladásának megakadályozása és a labda visszaszerzése.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A labdavivőhöz képes a pálya belseje felé helyezkedés.
- 2 Lehajolva futás.
- 3 Fej fel, egyenes hát.
- 4 A célterület megcélzása – közvetlen a labdavivő feneké alatt.
- 5 A célzott területre erős ütközéssel érkezzünk, a lábunkkal erőteljes előrevetődés révén.
- 6 Fejünk a labdavivő teste mögött.
- 7 Fogjuk át a labdavivő törzsének alsó részét.
- 8 Fogjuk erősen, amíg a labdavivő földre nem jut.
- 9 Álljunk fel és küzdjünk a labdáért.

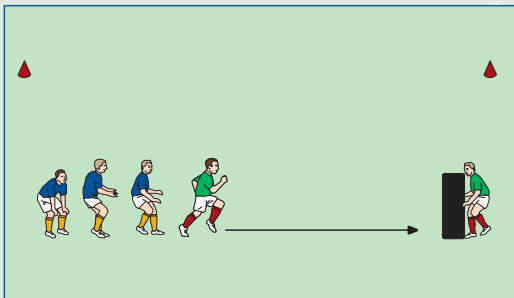
KÉSZSÉG: SZERELTEN FÖLDRE ESÉS

CÉLKITŰZÉS: A labdabirtoklás fenntartása. (Ennek eléréséhez a labdavivőnek a támogató társai segítségére kell támaszkodnia, mivel a szabályok szerint a szerelés során a labdát meg kell játszania.)

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A labdát erősen fogjuk két kézben, miközben futunk vele a pályán.
- 2 Szereléskor az ütközéssel forduljunk.
- 3 Passzoljunk a támogató csapattársainkhoz.
- 4 A váll hátsó részén érünk földet.
- 5 Megfelelő irányban feküdjünk a földön.
- 6 Passzoljunk vagy helyezzük ki a labdát az érkező csapattársainknak.

33. SZERELÉSI GYAKORLATOK



A SZERELŐZSÁK MEGDOLGOZÁSA

A játékosokat osszuk négy- vagy ötfős csoportokba egy-egy labdával és egy szerelőzsákkal csoportonként. Egy játékos tartja a szerelőzsákot, míg a többiek attól 10 méterre felsorakoznak.

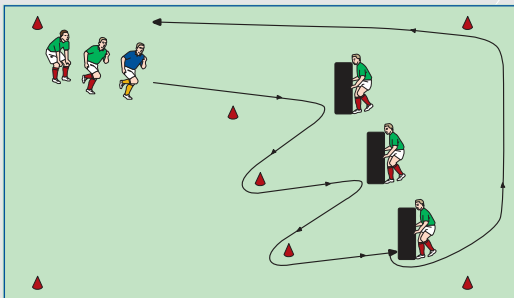
A játékosok számos fajta gyakorlatot csinálhatnak:

- 1 A zsák szerelése.
- 2 5 méterre rakjanak le egy labdát, szereljék a zsákot 10 méternél, majd visszafelé vegyék fel a labdát és adják le a következőnek.
- 3 Legyen a labda a zsák tetején, melyet szerelünk, majd felvesszük a labdát.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A szerelés kulcsstényezői.
- 2 A labdaszerzés kulcsstényezői.
- 3 Intenzitás.

34. SZERELÉSI GYAKORLATOK



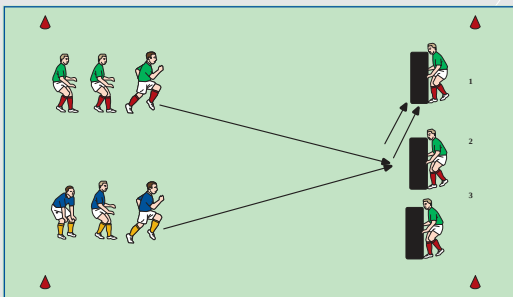
A MEGFELELŐ HELYEZKEDÉS A SZERELÉS SORÁN

Állítsunk fel maximum nyolc szerelőzsákot sorban, mindegyiket tart egy játékos. Egymástól egyenlő távolságra legyenek, hozzávetőlegesen öt méterre. Minden zsák elé közvetlenül 5-7 méterre tegyünk ki egy-egy bóját, egyet pedig a többivel egyvonalban 45° -ban az első zsákhoz képest. A játékosok a 45° -os bójától indulnak, előre futva szerelik az első zsákot. Annak szerelése után a játékosok megindulnak vissza, megkerülik a zsák előtti bóját, majd indulnak a megfelelő szögből a következő zsák szerelésére – és hasonlóan folytatják. A játékosok végigszerelik az összes zsákot, majd helyet cserélnek a zsáktartókkal.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Fej oldalt.
- 2 Ütközés a vállal.
- 3 Fej fel, hát egyenes.
- 4 Lábbal toljunk bele.
- 5 Tartsuk és nyomjuk.
- 6 Futás pályája: bentről kifelé.
- 7 A visszafutás hátrálva történjék.

35. SZERELÉSI GYAKORLATOK



SZÁMMAL SZÓLÍTÁS

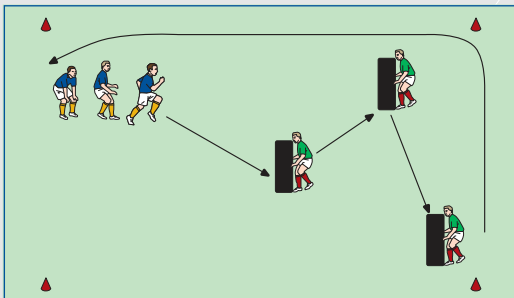
A játékosok egy csapatként dolgoznak egy 22 x 10 méteres téglalap alakú területen. A szerelőzsákokat egymástól egyenlő távolságra helyezzük el a játékosoktól 10 méterre. Számozzuk meg a szerelőzsákokat.

A játékosokat a terület középvonalán állítsuk fel, 10 méterre a zsákoktól. Az edző mond egy számot és az első játékos szereli a megadott számú zsákot. A megnevezett szám a játékosok erőnlététől függ. Mindkét játékos fut a megadott számú zsák felé, de ekkor egy másik számot is mond az edző, s az egyik játékos leválik a kettőből ezt a zsákot szerelni.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Fej oldalra.
- 2 Ütközés vállal.
- 3 Fej fel, hát egyenes.
- 4 Lábbal toljunk bele.
- 5 Tartsuk és nyomjuk.
- 6 Gyorsaság.
- 7 Anaerob erőnlét.

36. SZERELÉSI GYAKORLATOK



SOROZATSZERELÉS

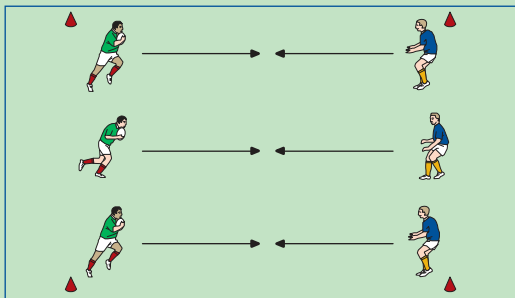
Szerelőzsákos játékosok állnak fel cikk-cakkban 5 méterenként egy 5 x 15 méteres téglalap alakú területen. “Rajtra” a játékosok egymás után szerelik a zsákokat. Aki végigért a zsákokon, beáll vissza a sor végére. A következő játékos mindig akkor indul, amikor az előtte lévő játékos két kört teljesített.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

A szerelő állítja fel a szerelőzsákot így lehetővé teszi az előző zsáktartónak, hogy szerelje a következő szerelőzsákot.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A szerelés kulcsénevezői.
- 2 Fej oldalt.
- 3 Ütközés a vállal.
- 4 Fej fel, hát egyenes.
- 5 Lábbal toljunk rá.
- 6 Tartsuk és nyomjuk.



KIEMELŐS SZERELÉS

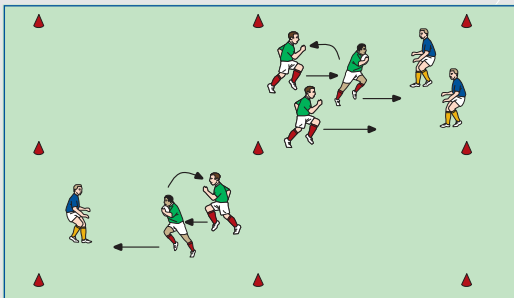
Hasonló testfelépítésű játékosok dolgoznak egy 5 x 22 méteres téglalap alakú területen.

A játékosok két sorban állnak fel, egyenként szemben társukkal. Az egyik sor neve: az egyes, a másiké: a kettes. Az edző egyest vagy kettest szólít, a két sor megindul egymás felé kocogva. Az említett számú sorban lévő játékosok fojtószerelest hajtanak végre társaikon, kik közben próbálják elől lévő lábukat felemelni.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Fej oldalt.
- 2 Vállal menjünk ütközésbe, közvetlenül a labda felett.
- 3 Alulról felfelé toljunk.
- 4 Karjainkkal karoljuk át az ellenfelet.
- 5 Lábbal toljunk rá.
- 6 Tartsuk az ellenfelet és próbáljuk csapattársaink felé fordítani.

38. SZERELÉSI GYAKORLATOK



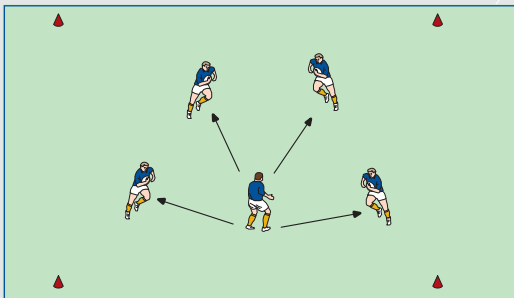
VÉDŐK KUTYASZORÍTÓBAN

Maximum 10 x 15 méteres területen dolgoznak a csoportok. Osszuk a játékosokat maximum 5 fős csoportokba, ahol a támadók többen vannak, mint a védők. Az egyes csoportok játékosainak száma és a terület mérete határozza meg, milyen nyomás alá helyezi az edző a védőket. A csoportok szabályos szerelés rögbi játszhatnak a kijelölt területen belül. A játékosok célvitt követően mindig szerepet cserélnek a csoporton belül, vagy ha elvesztették a labdát.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Kommunikáció védekezéskor, támadáskor.
- 2 Belülről kifelé védekezés.
- 3 A szerelés kulcstényezői.
- 4 Szereléskor és kulcstényezői.
- 5 Labdafelvétel szereléskor.
- 6 Pluszjátékos kihasználás támadásban.

39. SZERELÉSI GYAKORLATOK



IDŐN BELÜLI SZERELÉS

A játékosok ötfős csoportokban dolgoznak egy 10 x 10 méteres területen. Négy játékosnál labda van, míg egy szerel. A labdavívó minél több szerelést próbál végrehajtani megadott időhatáron belül (1 vagy 2 perc). Az idő elteltével a szerelő átvesz egy labdát és egy másik játékos kezd el szerelni.

GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

A szerelés után a szerelő felveszi a labdát, s a szerelt játékos lesz a szerelő a következő pillanatban.

FŐ SZEMPONTOK:

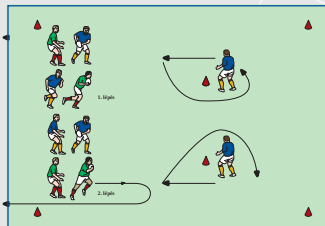
- 1 Fej oldalt.
- 2 Ütközés a vállal.
- 3 Fej fel, hát egyenes.
- 4 Lábbal toljunk bele.
- 5 Tartsuk és nyomjuk.
- 6 Szereléskor esés kulcstényezői.
- 7 A labdaszerzés kulcstényezői szereléskor.

40. SZERELÉSI GYAKORLATOK

SZERELÉSBE MENÉS

A játékosok ötfős csoportokban dolgoznak egy 10 x 10 méteres területen. Egy játékos a szerelő, ki a terület alapvonala közepére helyezkedik. Ide tegyünk egy bóját. A többi játékos két párt alkot, egyik pár terület baloldalán, a másik pedig a jobboldalán.

Mindegyik párnál labda van és a labdavivők felváltva próbálnak átfutni a területen, anélkül, hogy leszerelnék őket. Egy-egy szerelést követően a szerelő visszamegy a bójához, hogy a támadás jól látható legyen. A bójához érő szerelő szól a következő labdásnak, hogy indulhat.



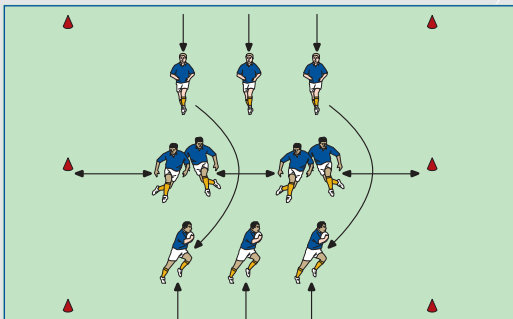
GYAKORLAT-VARIÁCIÓK:

- 1 A labdavivő csak kívülről kerülve próbálhat elmenni a szerelő mellett.
- 2 A labdavivő megpróbálhat elmenni a szerelő mellett úgy is, hogy visszafelé fut belülről.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A szerelésbe belülről kifelé hajtsunk bele
- 2 Ne hagyjuk a labdavivőt belül elmenni.
- 3 Fej oldalt.
- 4 Ütközés a vállal.
- 5 Fej fel, hát egyenes.
- 6 Lábbal toljunk bele.
- 7 Tartsuk és nyomjuk.
- 8 Szereléskor esés kulcstényezői.

41. SZERELÉSI GYAKORLATOK



TÁMADÓ SZERELÉS

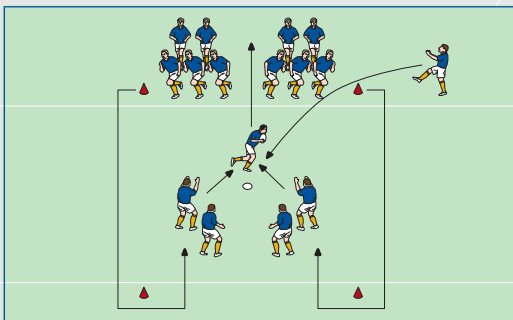
Egy 10 x 10 méteres területen jelöljük ki három vonalat, az elsőt egy három főből álló szerelőcsoportnak a terület egyik oldalán, egyet egy háromfős labdavívő csapatnak a terület másik oldalán és egy középvonalat, keresztbe két kétfős blokkoló csapatnak.

A két blokkoló kétszemélyes elsősor formációban összekapaszkodik, és oldalirányban mozognak a szerelők útját akadályozni, mikor azok előre mennének a labdavívőket szerelni. "Rajtra" mind a labdavívők és a szerelők is megindulnak előre, a labdavívők megpróbálnak a terület másik oldalára átérti, mielőtt szerelnék őket. Mivel a terület korlátozott, a szerelők fojtószereléssel próbálkoznak.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A fojtószerelés kulcstényezői.
- 2 Testhelyzet.

42. SZERELÉSI GYAKORLATOK



SZERELŐVERSENY

A célvonalától a 22 méteres vonalig tartó 22 méteres területen osszuk a játékosokat két egyenlő számú csoportba a célvonalon. Az edző berúgja a labdát a területre és meghatározott számú játékos mindegyik csapatból fut a terület oldalán és a 22 méteres vonal felől belép a területre. Minden blokk után változtassunk a versenyzők számán. Ebben a gyakorlatban a labdáért küzdenek és megpróbálják a célterületre bevinni a labdát. Mikor ez sikerül, a sikeres csapat kap egy pontot.

VARIÁCIÓK:

- 1 Ne legyen szabály
- 2 Egyenként vezessük be a játékszabályokat, így végül a versengés a rögbi szabályai szerint fog zajlani.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Szerelés.
- 2 Szereléskor esés.
- 3 Támogatás támadás és védekezés során.
- 4 A végén a rendes szabályok szerint játszunk.



43. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

A PÖRGETETT PASSZ

CÉLKITŰZÉS:

A passz hosszának, sebességének és pontosságának növelése.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 A labdát két kézben fogjuk.
- 2 Fordítsuk úgy a labdát, hogy hossz tengelye hozzávetőlegesen 30 fokos szöget zár be a vízszinteshez képest.
- 3 A passz indításakor a felül lévő kezünkkel adjuk az erőt és azzal adjuk neki a pörgetést is.
- 4 Az alul lévő kéz adja a stabilitást és azzal adjuk az irányzékot.

A NYÍTÓ PASSZ

CÉLKITŰZÉS:

A labda kiadása a birtoklás helyétől a háromnegyed vonal számára.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Test lehajolva.
- 2 Térd behajt, csípőt levisszük.
- 3 Jobbkezes passznál a jobb lábbal a labda mellé lépünk, balkezesnél pedig a bal lábbal lépünk mellé.
- 4 A másik láb kényelmes távolságban a stabilitást biztosítja, és a passz irányába mutat.
- 5 Fej a labda felett, szemünk a labdán.
- 6 Amikor jobbra passzolunk, jobb kézzel adjuk a stabilitást és bal kézzel az erőt.
- 7 Amikor balra passzolunk, bal kézzel adjuk a stabilitást és jobb kézzel az erőt. Ugyanaz, mint a pörgetett passznál.
- 8 A passz erejét a lábtól kezdve egészen fel a kézиг valamennyi izomcsoport egymást követő gyors bevetésével nyerjük.
- 9 Nyúlunk utána a passznak, a kéz a labdát kapó irányába mutasson.



45. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

KIVETŐDÉSES PASSZ

CÉLKITŰZÉS:

A labda gyors megjátszása - anélkül, hogy az ellenfél háromnegyed játékosai közbeavatkozhatnának.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Úgy helyezkedjünk, hogy egyszerre lássuk a labdát és a fogadót.
- 2 Lehajolva vegyük fel a labdát.
- 3 Térdünk behajtva, hajoljunk közel a labdához.
- 4 Széttárt ujjainkkal kanalazzunk a labda alá, és markoljuk meg azt erősen.
- 5 Rugaszkodjunk el lábainkról, és mindkét kezünket használva passzoljuk a labdát a megcélzott területre.
- 6 Nyúlunk utána, használjuk kezeinket a labda irányának, sebességének és röppályájának kialakítására.

POTTYANTOTT PASSZ

CÉLKITŰZÉS: A csapattársnak olyan helyről adni passzt, ahonnan közben elmozogtunk.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Két kezünk a labdán, kezünket előre toljuk és enyhén felfelé.
- 2 Csuklónk és ujjaink segítségével pottyantjuk be a labdát.



46. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

SZERELÉSBŐL LEADOTT PASSZ

CÉLKITŰZÉS: adogatás olyan támogató társnak, aki az általunk szerelésünkkel létrehozott területre fut be éppen.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 A labdát erősen fogjuk két kézben, hogy a szerelés ne okozza annak elvesztését.
- 2 Szereléskor fordulunk a szereléssel együtt.
- 3 A karokat tartjuk szabadon a szerelés vonala felett.
- 4 A földre esés előtt, a labdát passzoljuk arra a helyre, ahol a fogadó társunk befut.

VÉDETT PASSZ

CÉLKITŰZÉS: pontos adogatás szerelten.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 A védőbe oldalt fordulva hajtsunk bele.
- 2 Ütközéskor maradjunk állva.
- 3 Forduljunk háttal a védőbe.
- 4 Védjük a labdát az ellenféltől.
- 5 Adjunk rövid passzt a csapattársunknak.



47. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

A PÖRGETETT PASSZ

CÉLKITŰZÉS: A labdabirtoklás megtartása ellenféllel ütközés során.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Olyan testhelyzetben fussunk, mely az ütközés hatását kivédi.
- 2 Két kézben a labdával fussunk, hogy az adódó lehetőségeket azonnal ki tudjuk használni.
- 3 Még az ütközés előtt forduljunk oldalra.
- 4 Ebben a testhelyzetben ütközzünk, alacsonyan és felfelé hajtva.
- 5 Lábaik vállszélességben terpesztve, súlypontot le kell vinni, térdek behajtva.
- 6 Arccal a csapattársak felé fordulunk.
- 7 A labdát tartjuk megjátszhatóan.
- 8 A folytonosság fenntartásához legjobb megoldást válasszuk.



48. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

FÖLDREMENTEL A LABDA FELSZEDÉSÉHEZ

CÉLKITŰZÉS: a labdabirtoklás visszaszerzése.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Lehajolva közelítsük meg a labdát.
- 2 Csússzunk le érte a csípőnkön és combunkon.
- 3 Fogjuk a labdát a testünkhöz.
- 4 Passzoljuk a labdát egy csapattárhoz, vagy tartsuk magunknál, illetve álljuk fel vissza a labdával.

A SZERELÉS KIVÉDÉSE ILLETVE ELLENFÉL ELTARTÁSA

CÉLKITŰZÉS: szerelő elkerülése és futás tovább az ellenfél célvona felé.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Készüljünk oldallépésre illetve az ellenfél kikerülésére.
- 2 A labdát tegyük át az ellenféltől távolabbi kezünkbe.
- 3 Oldallépés és elkerülés közben hagyjuk a szerelőt kartávolságra megközelíteni bennünket.
- 4 A szabad kezünkkel toljuk el a szerelőt a kar erőteljes kinyújtásával.

ÁLLÍTOTT RÚGÁS

CÉLKITŰZÉS: pontos rúgás pontszerzésért.

KULCSTÉNYEZŐK: olyan rúgókarikát kell választani, mely passzol a rúgási stílusunkhoz.

1 A labda leállítása

Enyhén előredőlve állítsuk le a labdát, hogy az “akciópont” jól látható legyen. Ez hozzávetőlegesen a labda hátsó felének egyharmadánál van felfelé.

2 Menjünk hátra

Mielőtt hátralépnénk, álljunk a labda fölé rúgási helyzetben. Lépünk hátra kényelmes testhelyzetbe:

- Ez általában körülbelül 4-5 lépéssel hátrafelé és 2-3 lépéssel balra van jobblábás rúgóknál és 2-3 lépéssel balra jobblábás rúgóknál.
- Hátrafelé lépegetéskor nézzük a meg rúgás helyét a labdán.
- A hátrálás végén a labda felé arccal álljunk.

A rúgás elvégzésére indulás előtt:

- Lazítsunk.
- Fókuszáljunk - kulcsszavak, pl. “fej le”, “lendíts utána”.
- Képzeljünk el magunkban egy teljes rúgássort.

3 A labda megközelítése

- Ívben futva közelítsünk a labda felé, hogy a csípő megfelelő helyzetbe kerüljön a lehető legerősebb rúgás kivitelezéséhez.
- A nem rúgó lábbal lépünk csípőszélesség távolságra a labda mellé, a rúgás céljának síkjától számítva.
- A labda oldalvarrása a boka vonalában legyen.
- A nem rúgó láb oldali karunkat lendítsük előre a váll cél felé fordításához.

4 Rúgás

- A rúgólábat lendítsük lefelé az érintkezési zónán keresztül.
- A fejünk közvetlen a labda felett helyezkedjen el.
- A lábfej felső részén lévő csont érintkezzen a labdával.

5 Utánkövetés

- A rúgólábbal ívben lendítsük utána alaposan.
- A nem rúgó lábbal lábujjhegyre emelkedünk.



50. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

SZEMBŐL SZERELÉS

CÉLKITŰZÉS:

Ellenfél előrehaladásának megakadályozása és labda visszaszerzése.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Hajoljunk le mélyen.
- 2 Némileg a labdavivőn belül helyezkedjünk.
- 3 Menjünk előre szerelni.
- 4 Lábunkkal hajtsunk bele.
- 5 Vállunkkal stabil ütközést produkáljunk a derék és a csípő közötti magasságban.
- 6 Karunkkal fogjunk át.
- 7 Forduljunk az ütközést lekövetve.
- 8 Álljunk fel a labda megszerzéséért indulva.



51. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

HÁTULRÓL SZERELÉS

CÉLKITŰZÉS:

Ellenfél előrehaladásának megakadályozása és labda visszaszerzése.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Az övrészt célozzuk.
- 2 Lábunkkal lépjünk minél közelebb a labdavivőhöz.
- 3 Toljunk a lábunkkal és vállal ütközzünk.
- 4 Kézzele fogjuk át az ellenfelet.
- 5 Álljunk fel a labda megszerzéséért indulva.



52. EGYÉNI KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

FOJTÓSZERELÉS (A LABDA MEGSZERZÉSÉVEL)

CÉLKITŰZÉS:

Mint a szemből szerelésnél.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Haladjunk a labdavivő felé.
- 2 Lábunkat tegyük minél közelebb a labdavivőhöz.
- 3 A vállunkkal hajtsunk előre és határozott ütközést végezzünk a labda felett közvetlenül.
- 4 Folytassuk a labdavivő hátrafelé tolását.
- 5 Karoljuk át a labda kijátszásának megakadályozása érdekében a labdavivőt, vagy a mezénél is megragadhatjuk.
- 6 Fordítsuk a labdavivőt a támogató csapattársaink felé, vagy vigyük le a földre, hogy a labdát el kelljen engednie, ahonnan a szerelő csapat megszerezheti.

A BEDOBÁS

CÉLKITŰZÉS:

A labda megfelelő birtoklása, mely a mérkőzés következő szakaszában az előrehaladásra módot adó lehetőségek minél szélesebb skálájának kihasználását teszi lehetővé.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 A bedobóvonalon sorakozunk fel egy méterre az ellenfél bedobóvonalától, olyan alakzatban, mely alkalmas a labda megszerzésre.
- 2 Pontosan a bedobóvonal mentén dobjuk el a labdát az elkapónak.
- 3 Lépjünk a bedobóvonalhoz és szerezzük meg a labdát, vagy annak elkapásával, vagy elütésével.
- 4 Kezünkkel nyúlunk fel, az ugrás magasságának növelésére.
- 5 Emeljük az ugrót csípője felett, miután ugrását megkezdte a talajról elrugaszkodva.
- 6 Kapjuk vagy üssük el a labdát.
- 7 Fogjuk a labdát és testünk forduljon el háttal az ellenfél irányába.
- 8 Stabil és jól megtámasztott testhelyzetben érkezünk a földre.
- 9 Tartsuk a labdát alacsonyan, hogy a csapattársaink mélyen tudjanak ránk tolni a labdát biztosítván.
- 10 Az elkapó és a többi csapattárs kapaszkodjon úgy össze, hogy védjék a labdát.
- 11 A labda legyen jól megjátszhatóan birtokunkban.
- 12 Nyissunk, vagy toljunk előre és nyissunk.



54. CSAPATEGYSÉG SZINTŰ KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

A TOLONGÁS

CÉLKITŰZÉS

A jól megjátszható labda jusson el stabil tolongásból az irányítóhoz, hogy a csapat a legkedvezőbb támadási lehetőséget választhassa.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Testfelépítés szerint válasszunk.
- 2 Az első sor gyorsan álljon össze, az ellenfél első sorától egy méteres távolságra.
- 3 Kapaszkodjunk össze biztonságosan, de kényelmesen, mielőtt összemennénk az ellenféllel.
- 4 A következő sorrendben menjen össze két tolongás: **“LE”** - **“ÉRINT”** - **“VÁR”** - **“ÖSSZE”**. (Az új szabályok szerint – Ford.)
- 5 Menjünk le alacsonyra, hogy az elsősorosok felfelé mozduljanak.
- 6 Összemenetelkor fej fel, hát egyenes, a hátgerinc párhuzamos az oldalvonallal.
- 7 A tolongás előreindulását szinkronizáljuk a labda bedobásával. Legyen jelünk ennek segítésére.
- 8 A labdát a baloldali pillér lába alatt sarkazzuk ki.
- 9 A labda útját az összefogó jobb oldala felé csatornázzuk.
- 10 Adjuk a labdát a tolongás vagy a 3/4 irányítónak.



55. CSAPATEGYSÉG SZINTŰ KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

VÉDELEM

CÉLKITŰZÉS:

Az ellenfél előrehaladásának megakadályozása és labda visszaszerzése.

KULCSTÉNYEZŐK: (véltetően hibásak – Ford.)

- 1 Egyenes vonalban, előre futás.
- 2 Tartsuk a labdát két kézben.
- 3 Kössünk le egy védőt.
- 4 Belső lábunkon álljunk.
- 5 Forduljunk oldalunkkal a védelem felé, a labdát kapó felé arccal.
- 6 Lendítsük karunkat a passz irányába.
- 7 Csuklónkkal és könyökünkkel irányítsuk a labda sebességét és röppályáját eldobáskor.
- 8 Kezünkkel nyúljunk utána a labdának a dobás irányában.
- 9 Passzoljunk a célzott területre mellmagasságban az elkapó elé.



56. CSAPATEGYSÉG SZINTŰ KÉSZSÉGEK KULCSTÉNYEZŐI

3/4 TÁMADÁS

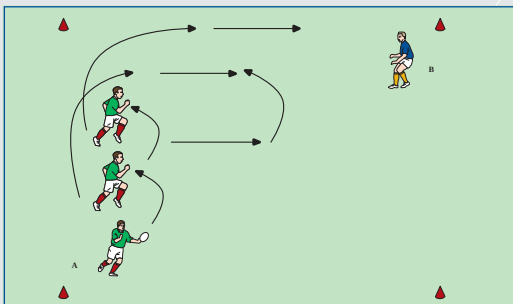
CÉLKITŰZÉS:

Olyan szabad csatorna létrehozása, ahol a támadósró valamelyik tagja képes áthatolni az ellenfél védővonalán.

KULCSTÉNYEZŐK:

- 1 Megfelelő távolságra álljunk, hogy a védőket elszigeteljük.
- 2 Úgy helyezkedjünk, hogy elég idő legyen a labda végigadására a támadóvonalon.
- 3 A támadósró előrehaladása során ne bomoljon fel a rend.
- 4 A labda leadása előtt vonjunk magunkra egy ellenfelet.
- 5 Passzoljunk a következő játékosunk elé, hogy könnyű legyen a labdát elkapni és a perifériás látásunkkal észlelni lehessen azt.
- 6 A szerelővonal előtt hozzunk létre egy üres csatornát a bejövő plusz ember számára, aki így átfuthat a védővonalon.
- 7 A létrejövő üres csatornát mielőbb használjuk ki, hogy belépésünk-kor a védelemnek ne legyen elég ideje a plusz játékos szerelésére.
- 8 A védelem szervezetlenségét aknázzuk ki arra, hogy egy védekezéssel lefedetlen játékosnak passzoljunk.
- 9 Gyorsítsunk keresztül az üres csatornán.
- 10 Támadás-folytatás a támogató játékosokra építve.

57. HÁROMNEGYED TÁMADÁS GYAKORLATOK



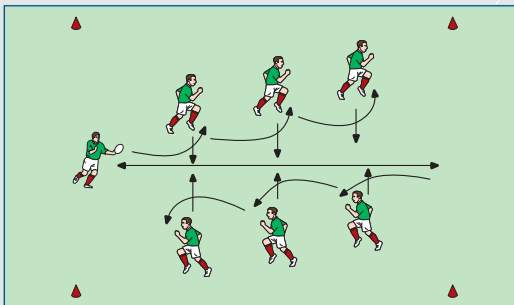
DUPLÁZÁS ÉS VISSZA

A játékosok öt vagy hatfős csoportokban dolgoznak egy labdával a pálya egynegyedén. Két háromnegyed irányítóra van szükség. A többi játékos háromnegyedsort alkot, A és B jelzésű. A labda a kezdéskor az A jelzésű irányítónál van. A labdát gyorsan végig játsszák a támadóson. Minden passz után futnak a végére a játékosok, hogy továbbhassák a labdát. Az irányítók azok nem futnak tovább. Mikor az utolsó játékos is megkapta a második passzát, leadja a B jelzésű irányítónak. Ő indítja a gyakorlatot visszafelé, a másik háromnegyed sorral. Ez a gyakorlat segíti a játékosokat abban, hogy érzékeljék a körülöttük lévő játékosokat illetve a támadás helyzetét és a védekezés elhelyezkedését.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A játéktudás által megengedhető leglaposabban álljunk fel.
- 2 Tartsuk az alakzatot és minden akció után gyorsan álljunk fel.
- 3 Egyenes futás!
- 4 A passzolás kulcstényezőit tartsuk be.

58 HÁROMNEGYED TÁMADÁS GYAKORLATOK



FELÁLLÁS HÁROMNEGYED SORBA

A játékosok kilencfős csapatokban dolgoznak, csapatonként egy labdával. Legyen egy tolongás vagy háromnegyed irányító. A többiek két háromnegyed sort alkotnak, egymással szemben egy középvonal két oldalán. Az irányító az A jelzésű helyen kezdi, kipasszolja a labdát, mozgásba hozva az 1. számú sort. Amint nyitott, az irányító átfut a 2. számú helyre, felkapja a másik labdát és elindítja a 2. számú sort. Ezután visszaszalad az 1. helyre és készen áll az 1. sor indítására. Adott számú akciót hajtunk végre, ahol a sorok mindig újrászerveződnek a labda végigadása után. Kérjük a játékosokat, hogy változtassák helyüket, hogy megismerkedjenek azzal az állapottal, ami mérkőzésen gyakran megesik, tehát hogy újra meg újra helyezkedniük kell.

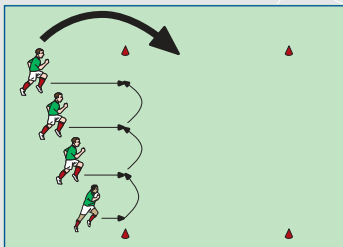
FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Álljunk be, tartsuk a sort, álljunk be újra.
- 2 Egyenes futás!
- 3 Akkor induljunk támogatni, ha passzoltunk, amikor is legalább egy ellenfelet ezzel kivontunk a forgalomból.

59 HÁROMNEGYED TÁMADÁS GYAKORLATOK

BÓJÁK KÖRÜL

A játékosok ötfős csoportokban dolgoznak egy 20 x 20 méteres területen. Az első bójánál háromnegyed sort képeznek és futnak a terület vége felé. A labdát végigadogatják. A cél az, hogy a labda végigérjen a soron, mielőtt a második bójához érnének. Az utolsó ember leteszi a labdát a bójánál és a játékosok újra felállnak ennél a bójánál. Miután a labdát még egyszer végigadták a soron, az utolsó játékos leteszi azt a harmadik bójához, majd a negyedik bójához, mikor a harmadiktól végigjátszották. Egy területkörbejárás négy támadást eredményez – a négyszög minden oldala felől.



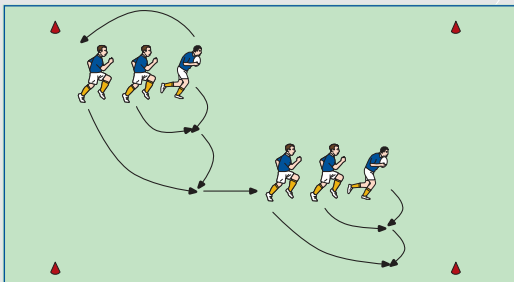
VARIÁCIÓK:

- 1 Fordítsuk meg a labdaadogatás irányát.
- 2 Állítsunk be egy betörő játékost a háromnegyed akcióba. Ez a játékos bármelyik játékos után befuthat, akár a szélén lévő mellett is, kívülről.
- 3 Engedjük meg a betörő játékosnak, hogy menjen át a soron és futhasson a területen belül is, ahol a többi játékos támogatásával célt vihet a terület másik oldalán.
- 4 Állítsunk védőket a kiindulási helyzetbe, és végül be a területre is. Helyezkedésük és számuk a játékosok felkészültségétől függ, illetve attól, hogy mit akarnak megvalósítani a játékosok.

FŐ SZEMPONTOK:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1 Felállás és újr felállás. | 4 Egyenes támogatás |
| 2 Egyenes futás, rés létrehozása. | 5 Átlós támogatás. |
| 3 Mélység passzoláskor. | 6 Döntéshozatal. |

60. HÁROMNEGYED TÁMADÁS GYAKORLATOK



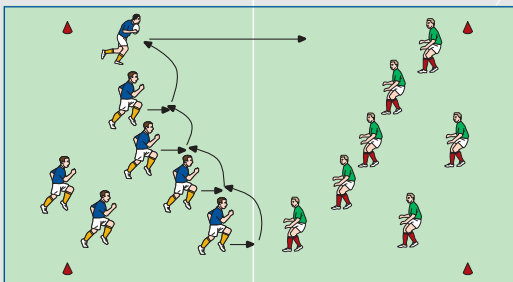
DÖNTÉSHOZATAL SZÉTTERÜLÉS KÖZBEN

A játékosok ötfős csoportokban dolgoznak egy labdával egy 20 x 20 méteres területen. A terület egyik végén felállnak a játékosok libasorban, a labdás játékos mögött. A négy labdát váró játékos ívben fut, jobbra vagy balra a tőlük bentebb lévő játékos passzának fogadására. Amikor az utolsó emberhez ért a labda, akkor a többi játékos ezen játékos mögött áll be sorba. Amikor felálltak ismét libasorba, a játékosok ismét ívben futnak, hogy fogadják a belső játékos labdáját, ahogy korábban. A gyakorlat a terület végéig folyik. Állítsunk be libasorba védőket is szemben a támadóssorral, akik majd szétterülnek védekezni. A védők számát a támadást végzők felkészültsége határozza meg, de mindig kevesebben legyenek, mint a támadók, hogy a védekezőknek dönteniük kelljen, kit szerelnek. Ennek megfelelően a támadás során azt gyakoroljuk, hogyan találjuk meg a védő nélküli társat.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 A bentről kifelé mozgás támadóssorban, hogy kívül szabad hely legyen
- 2 A védő lekötése.
- 3 A passz hátrafelé tolása, hogy helyet csináljunk az elkapónak.
- 4 A védekezés mozgásának állandó figyelése.
- 5 A védő nélküli társ megtalálása, neki passz.

61. HÁROMNEGYED TÁMADÁS GYAKORLATOK



3/4 SOR FOLYTONOSSÁG

Két darab háromnegyed sor áll fel a pálya egyik felén – egy védő és egy támadó. Az edző odagurítja a labdát a támadósornak, hogy induljon a gyakorlat. A másik sor védekezik.

A TÁMADÁS SZABÁLYAI:

- 1 Az összes játékosnak, a szélső kivételével, tovább kell adnia a labdát. Nem használhatják ki az adódó üres csatornákat.
- 2 A szélső csak a szélén lévő üres csatornát használhatja ki.
- 3 Ha valaki betört egy üres helyre, megfogtak egy labdást, a labdát le kell tenni a földre.

A VÉDEKEZÉS SZABÁLYAI:

- 1 Csak tartó szerelés alkalmazható. Amikor a labda földre kerül, az edző megmondja a leállás után kié a labda. Az edző bármikor megállíthatja a játékot.

FŐ SZEMPONTOK:

- 1 Felállás.
- 2 Saját csapatunknak csináljunk helyeket, míg a másikat gátoljuk.
- 3 Amikor labdát kapunk, azt azonnal próbáljuk kihasználni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás szívvel köszönjük a szerzőnek, a szerkesztőknek és a tanácsadóknak a 2. szintű edzői anyag elkészítésében közreműködésüket.

Szerző: Lee Smith

Szerkesztők: Bruce Cook, Tom Jones & Mark Harrington

Tanácsadók: Steve Aboud (IRFU), Kevin Bowring (RFU),
Ken Bracewell (RFU), Richie Dixon (SRU),
Geoff Evans (IRB), Steve Griffiths (IRB),
Keith Lawrence (NZRU), Peter Marshall (ARU),
Warren Robilliard (ARU), Ian Scotney (ARU).