

Martin Johnson 8 jótanácsa a sikeres rögbiedzőnek



1. A gyakorlatok 1-1 technikát tanítanak, nem döntéshozást!

A gyakorlatokkal egy egy technika tökéletes kivitelezését tanítjuk. Mondjuk a rúgás, az elkapás *technikáját*. A gyakorlatok oktatása közben nem azt tanítjuk, hogy a játékban majdan a helyes döntést hozzák meg. Például, hogy *mikor* kell rúgni, vagy *merre* és *miért* kell passzolni! Az edző, aki csapatát végigviszi egy gyakorlatokkal tűzdelt edzésen mindig a játék egy-egy elemét csiszolja. Nem többet: egyet!

2. A csapatjátékot tanítjuk!

A gyerekek alapvetően Az edző egyik legnehezebb formálja a személyiségüket, nekik, hogy a csapat javára önzetlenek.

A feltételeket és a határokat hogy akkor legyenek *csapatmunkát végeznek!* A mondjuk meghatározzuk, a labda egy játékosnál. A megtanulják hogyan szabályhoz és teszik „elérhetővé”. A labdával futó játékos ugyancsak hamar megtanulja, hogy nézzen körül alaposan és keresse a társait annak érdekében, hogy a megfelelő döntést hozza.



önzők a játékban. feladata, hogy és megtanítsa kissé legyenek

úgy kell meghúzni, sikeresek, ha jó legegyszerűbb ha hogy meddig lehet csapattársak hamar alkalmazkodjanak a magukat

3. A 20 másodperces szabály: folyamatosan mozogjanak a gyerekek

Tilos a gyerekeket vártni egy-egy gyakorlatra. Ha a gyakorlás során húsz másodpercnél többet kellene várakozniuk, akkor egy másik, közülbűső gyakorlatot kell közbeiktatni. Ez lehet mondjuk egy másik készség gyakoroltatása. Mondjuk a labdabiztonság fejlesztése (ebből soha nem elég) párokban passzolgatva.

4. Egyensúly a munka és a mulatság között

A mulatság szerves része minden játéknak és gyakorlásnak. Ha a csapatod egész edzés során csak dolgozik mint egy gép és soha nem áll meg egy pillanatra sem, akkor „sikerült” az edzést munkahellyé változtatnod! A kemény gyakorlás mellett mindig szükség van egy kis nevetésre, lazításra, hülyéskedésre.

Csinálják meg a gyerekek munkát, aztán kicsit lazítsanak! Játsszatok – és érdekes módon jobban fognak figyelni!

5. Vezess előlről, vagyis járj elől jó példával



Edzőként a csapatot jó példával lehet a legjobban vezetni. Így szerezheted meg a gyerekek tiszteletét és elismerését. A gyerekek az edzőben a példaképet látják, ezért az edzősködés nagy felelősséggel jár. Viselkedésed, öltözködésed és modorod, mind mind példát ad.

6. Koncentráció (a 3 perces szabály)

A gyerekek nem tudnak olyan hosszú ideig összpontosítani mint a felnőttek. Persze minden gyakorlat akkor értékes, ha közben a gyerek maximálisan koncentrálni. Az edző feladata tehát, hogy elérje: a gyerek odafigyeljen.

Ehhez realistának kell lennie. Ha szükséges, azonnal tovább kell lépni a következő gyakorlatra, amint a koncentráció lanyhul. Hüvelykujj-szabály, hogy az egyszerű technikákat oktató gyakorlatok ne tartsanak tovább mint 3 perc – de azt maximális intenzitással kell végrehajtani. Az eredmény így sokkal jobb lesz, mintha egy gyakorlatot végeztetnénk az idők végezetéig....az unalom beálltaig.

7. A labdakezelés fontossága

Ezt a készséget nem lehet eléggé túlbecsülni. Beszéld rá a szülőket, hogy vegyenek egy labdát és vigyék magukkal amerre csak mennek. A gyerekeknek hozzá kell szokni a labda tapintásához, a labda mozgásához stb. *Minden edzést labdakezelési gyakorlatokkal kell kezdeni!* Ezek lehetnek könnyűek, nehezek – lényeg hogy megfeleljenek a csapat képzettségi szintjének és lelkesedésének. Addig kell gyakorolniuk, amíg el nem érik azt a szintet amit Te elégnak tartasz! (Az igazat megvallva, ezt soha nem tudják elérni!)

8. A gyerekek nem szeretik a fitneszt

A gyerekek utálják az erősítést és a futást. Vagyis el kell rejteni, dugni ezeket az elemeket. A cél, hogy az ügyességi gyakorlatok álcája alatt elvégezzük ezt a munkát is. Ez feladja a leckét az edzőnek.

A legegyszerűbb, ha a gyakorlatok szekvenciába: egymást kiegészítő, támogató sorba rendezzük. A következő gyakorlat intenzitása mindig legyen kicsit magasabb mint az előző gyakorlaté. Az is jól működik, ha a gyakorlatok közti pihenőidőt rövidítjük le.

A legjobbakat:

Martin Johnson