



Szerepek a csapatban 1. rész

A csapat sikere szempontjából elengedhetetlenül fontos, hogy minden játékos megértse mi az ő szerepe.

Tudja a dolgát – Akarja megcsinálni – Legyen képes megcsinálni

Ez röviden azt jelenti, hogy tudnia kell, mit kell és mit tilos megtennie. Fogadja ezt el és érezzen felelősséget az iránt, hogy a lehető legjobban hajtsa végre a dolgát. Az edző feladata segíteni a játékosokat ebben a folyamatban.

Néhány alap feladat megegyezik minden pozíció tekintetében. Ezeket jól csinálni mindenki feladata:

- *legyél fit*
- *tudj fogni*
- *ne veszítsd el a labdát a fogásban*
- *tudd elkapni a labdát és tudj passzolni*
- *légy készen kijavítani a másik rontását – azonnal!*

A BAL PILLÉR (#1)

Általában:

A bal pillér a tolongás első sorában játszik. Ő a tolongás horgonya, ő irányítja az összecsapást az ellenféllel. A másik pillérhez hasonlóan rendkívül kemény játékosnak kell lennie. Testtartása és az összekapaszkodás módja mind azt szolgálja, hogy a sarkazó minél jobban lásson, és jobb pozícióból harcolhasson a labdáért. A tolongásban tökéletesen kell koncentrálnia. Így lesz a tolongás tolongás, hatékony támadó fegyver, amely lassan felőrli az ellenfelet a mérkőzés során.

Sokat kell konditeremben edzeni. Tilos arra gondolni is, hogy a tolongás esetleg meghátrálhat. A jó tolongás = jó csomag és nyitott tolongás. Fő szabály: MINDIG CSAK ELŐRE!

A legfontosabb készségek:

- ☐ *Megfelelő testtartásban tolongani*
- ☐ *Megfelelő íven futni kellő sebességgel, hogy odaérjen a csomag/nyitott tolongásba*
- ☐ *Biztosítani a labdát a 2.fázisban esetleg labdát szerezni*
- ☐ *TÖRTÉNJEN VALAMI, ha odaértél a 2.fázisba!*

Mentális képességek

A pillérnek a leginkább motivált játékosnak lennie. Ennek az intenzitásnak különösen a zárt tolongásokban kell megnyilvánulnia. A fókuszálás és koncentráció – fizikális, mentális és érzelmi értelemben – nélkülözhetetlen a tolongás megnyeréséhez. Ez főleg a magasabb szinteken érvényes.

A két pillér szerepe között jelentős eltérés van. Az eltérés a két karakterben is megnyilvánul. A bal pillér az agresszívabb. A jobb pillér szerepe kissé más: neki egyszerre kell farkasszemet néznie a sarkazóval és a pillérrel – ennek ellenére eltökéltnak kell lennie, hogy a másik pillért lecsavarja a földre!



A tolongás

A bal pillérnek arra kell törekednie, hogy a fejét beszuszakolja az ellenfél pillérének melle alá, toljon és kiemelje az ellenfelet! Kissé lépéshátrányban van de, ezt kompenzálnia kell. Ezért nagyon agresszívnek, önfeláldozónak ugyanakkor megfontoltnak kell lennie.

Önfeláldozás: nem zavarja, hogy a nyaka felső része rendkívüli terhelésnek van kitéve. A fájdalom ellenére a fejét az ellenfél alá erőlteti, hogy kiemelhesse. Megfontoltság: akarja megtenni azt, amit meg kell tennie. A fejét betornászni az ellenfél szegycsontja alá, a szegycsontot felfelé kell emelnie és közben beletolni a fejét a másik hasába. Ezzel az ellenfelet arra kényszeríti, hogy felegyenesedjen.

Részletesen:

- Ő vezényli a tolongást, és ő vezeti a mozgást: guggol – össze
- Indítja a labda bedobását
- Minden tolongásban megveri az ellenfél pillérét
- Ha már bent van a labda, stabilizálja a tolongást, hogy jól lehessen nyitni
- Vállai nem ereszkednek mélyebbre, mint a térde
- Először főleg bal lábba tol, majd főleg a jobb lábbal és a ballal csak kitámaszt (stabilizál)

Bedobásban:

Erős és megfelelő magasságra emeli az ugrójátékost:

- Mindig egyformán dolgozik, mindegy ki db be
- Rendíthetetlen a bedobásban
- Olyan szorosan fogja az elkapót, ahogy csak tudja, nem hagy rést az ellenfélnek, hogy nyúlkaljon. Közben az egyik szemét az ellenfélen tartja és segíti az elkapót
- Összekapaszkodik, és erősen tol a bedobást követő csomagban. Nem foglalkozik a rontott labdákkal – az nem az ő feladata, hanem a könnyebb súlyúaké!

Nyílt játékban: támad

Fontos, hogy mozgékony legyen – úgy, mint egy harmadik soros és tudjon mit kezdeni a kezébe került labdával. A modern, gyors és dinamikus játékban nélkülözhetetlen, hogy gyorsan odaérjenek a csomag/nyitott toliba. A legfontosabb – és egyben a legnehezebb – hogy legyen akarateréje és kondíciója a zárt tolongás után azonnal teljes sebességre kapcsolni és néhány lépést sprintelni. Jelenléte nélkülözhetetlen a támadás elakadása esetén: erősen kell tartania, tolnia és esetenként fel is kell kapnia a labdát és futni vele.

Ha megérkezett a második fázisba döntenie kell: bekapcsolódjon vagy ne a csomagba/nyitott tolongásba. Ha nem tud döntenie, akkor az a biztos, hogy keményen beütközik és letolja az ellenfelet a labdáról. De érdemes keresni a kihívást: GONDOLKODJ! Ha nem döntesz az olyan, mintha rosszul döntenél!

- Tudd olvasni az ellenfelet
- Legyél aktív részes a tolongásban, bedobásban
- Nyílt játékban érj mögé és támogasd a labdás játékost
- Vegyél részt a második fázisú játékban
- Legyél képes kezdeményezni második fázisú játékot
- Mindig keresd a lukat az ellenfél védelmén. Oda próbálj meg befutni és szánt szándékkal, ne keresd az ütközést!

SAJÁT nyitott tolongásban:

- Csatlakozz be, kapaszkodj erősen és told le az ellenfelet a labdáról



- A nyitott tolongásnak arra az oldalára csatlakozz be, amely a legnagyobb előnnyel kecsegtet csapatod számára
- Előfordulhat, hogy neked kell felkapnod a labdát és előre törni. Lökdd föl az ellenfelet és véd a labdát
- Ne köss kompromisszumokat: minden olyan eszközzel véd a labdát, amit nem tiltanak kimondottan a szabályok!
- Mindig törekedj arra, hogy ott legyél az akciók kellős közepében

SAJÁT csomagban

- Ha lehet, kerüld el a csomagot. A legjobb, ha az ütközés előtt passzolsz, vagy ha már beütköztél inkább nyitott tolongást alakíts ki
- A csomagban arra az oldalra csatlakozz be, ahol a labdát várhatóan kivesszük majd
- Ha forgatjuk a csomagot, akkor legyél te a forgás tengelye, mivel a pillér a legerősebb játékos
- Csak akkor forgass, ha az egyértelműen rossz (előnytelen) az ellenfélnek és előnyös saját magunknak

A pillérnek nyitott játékokban mindent meg kell tudnia csinálni. Főleg mindkét irányban jól kell tudnia passzolni!

Védelemben

A pillér jó védekező, főleg vállal oszt ki nagy ütések!

Védekezésben

- Képes jó döntéseket hozni
- Fogásban vállal olyanokat üt, hogy az felér egy támadással
- Tudja a szerepét a védelem szervezésében
- Mindig kőkeményen harcol a labdáért
- Nyomást fejt ki az ellenfélre

ELLENFÉL nyitott tolongásában

- Megakadályozza az ellenfelet a labda gyors kiadásában
- Erősen tol, hogy lassítsa, vagy megakadályozza az ellenfél folyamatos játékát
- Összekapaszkodik saját csapattársaival, mert így játéka hatékonyabb. Közben ügyel a helyes testtartásra

ELLENFÉL csomagjában

- Tolj erősen, hogy lelassítsd vagy még jobb, ha megállítod az előre törésüket
- Akadályozd meg, hogy kiadják a labdát
- Akadályozd meg a forgatást. Tolj bele az ellenfél lábaiba azon az oldalon, amerre forgatnak. Ha nem sikerült próbáld meg újra és újra!

KULCSKÉRDÉSEK

A pillérnek erős tolongónak kell lennie. Jó futónak és nagyon kompetitívnek. A csapat egyik legfontosabb posztjáról van szó, mert a pillérnek döntéseket kell hoznia tolongásban és bedobásban is.

Ha mindkét pillér koncentrált és elkötelezett csapatjátékos, az biztosítja, hogy a csapat 'kultúrája' egészséges legyen!



"A legjobb edző a játékostársad"

A mérkőzés folyamán sokszor van szükség edzői beavatkozásra. Érdemes többször végiggondolni, hogy mennek a dolgok. Mi működik és mi nem. Például:

- A toliba gyors labda kellene, mert az ellenfél nagyon erős, és nem tudjuk tartani őket
- Kicsit feljebb, kicsit lejjebb, kicsit közelebb-távolabb...

Az én kedvenc pillérem: bármelyik angol válogatott. Nagy kedvenc még Jacobus Petrus du Randt, ismertebb nevén Os du Randt (1.90 m/125 kg), főleg az 1995-ös VB döntőben nyújtott szerepléséért