



Szerepek a csapatban 11.-14. 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 SZÉLSŐK (#11, #14)

Ő a leggyorsabb srác a csapatban. Élete a sebességről szól! A jó szélsők átférnek a legszűkebb helyeken is, a kezüket pedig mintha ragasztóba mártották volna: tapad hozzá a labda.

A szélsők a "befejező emberek". Ők viszik a célokat. Az alapelv az, hogy a tolongás vagy a centerek helyet csinálnak neki. Ő ide helyezkedik, és amikor kézbe kapja a labdát, sprintel egy nagyot, és pontot szerez. A szélső általában a leggyorsabb futójátékos. Kiválóan vált irányt: jók a testcselei, és minden egyéb eszközzel távol tartja magától a védőket.

Védekezésben kiváló fogók. Ha rajta keresztül megy a támadó, akkor szinte szabad útja van a célvonalig. Ali-alig lehet már megállítani. A szélső gyakran megy hátra és veszi át a full-back szerepét. De minden esetben, amikor az ellenfél hosszút rúg, hátra kell futnia. A két szélső közre veszi a full backet és esélyt adnak neki, hogy bármerre passzolhasson.

Az általános taktika az, hogy a szélső megkapja a labdát, aztán egy irányváltással, testcsellel befelé, a pálya közepe felé indul. Ezzel megváltoztatja a játék irányát, és remélhetőleg összezavarja a védelmet. Gyakori, hogy a belső centerrel csinálnak még egy keresztet, és a center fejezi be a támadást.

A modern szélső egyben összekötő játékos is. A régi wingek összes készségét használja és ezeket kombinálja a kilences, tízes technikáival. Ahogy a játék fázisról fázisra halad gyakran előfordul, hogy a kilences és a tízes is lemarad. Ilyenkor a rövid oldali wingnek kell beállnia.



Sok játékos kezdte úgy játékos-pályafutását, hogy beállították szélsőbe, mondván ott nem tud nagy kárt tenni. De a különbséget akkor látni, ha van egy jó szélsőnk. Csak széljegyzetben jegyzem meg, hogy egy edzői nagykönyv azt tanácsolja, az újonc leválóként essen át tűzkeresztségen, mert akkor mindig a dolgok közepében van, és megérti mitől dögli a légy. Én ezt nem tenném.

A modern szélső sokat dolgozik. Nem egyszerűen megvárja, amíg oda kerül a labda, hanem elemegy az eseményeknek és segít magán, hogy az Isten is megsegítse.

Jobb vagy baloldal?

A világ legjobb, profi szélsők kivételével általában nem szakosodnak. Persze egyikünk sem játszik egyformán mindkét irányban, de túl nagy különbség nincs. Talán a rúgóláb, a testcsel iránya.

Támadásban

A szélső legfontosabb ismertetőjele, hogy céllal tudja befejezni a támadásokat. Adott a gyorsasága és a lelki alkata hozzá. Képes kiválasztani a megfelelő futási vonalakat. A legegyszerűbb és legősbibb csel, hogy a testtel bedől, mintha ráfutna az ellenfélre majd ellenkező irányba dől, és kigyorsít.

- A sikeres befejezésnek természetesen feltételei is vannak: mielőtt kapná, rá kell gyorsítania és a labdát lendületben kell kapnia.
- A jó szélső nem várja meg a forintos labdát: kikaparja magának a lehetőséget.
- Kiválóan kezeli a labdát
- Képes olvasni a védő testbeszédét

Több módon képes megverni az ellenfelét:

- Sebességével
- A sebessége változtatásával
- Elkerüléssel
- Kéz leütésével
- Passzal

Ha megfogták képes megtartani a labdát

- Passzol
- Megáll a lábán és megtartja a labdát
- Csomagot/nyitott tolit kezdeményez

Eszközei (bővebben az egyéni technikák között)

- Testcsel
- Elkerülés
- Eltolás: labda a hóna alatt, másik kézzel eltolni
- Hand off: a kéz leütése



Cél-szerzési magasiskola

A feladat:

Kapni egy jó labdát, befutni a célvonalra és lerakni

1. Kommunikálni kell a centerekkel és tudatni velük, Te el tudsz futni!
2. Légy kész, helyezkedj mélyen, hogy rá tudj robbanni a labdára
3. Használd a lendületed, hogy átvigyen a védősoron
4. Figyelj, hogy rendesen rakd le a labdát
5. Ne feledd hogy a rögbi csapatjáték! Ha valaki jobb helyzetben van, mint Te akkor passzolni kell!

Védekezésben

A hosszú oldali szélső szélesen áll és mélyen. Biztosítja az ellenfél esetleges hosszan megrúgott keresztlabdáit. A támadó tízest kell figyelnie. Ha a játékos nem rúgott, hanem passzolt, akkor sprintel felfelé, hogy beálljon a védő sorba.

A rövid oldali szélső úgy viselkedik, mint egy harmadik soros. Keresztben mozog és a 22-es vonal körüli területet biztosítja.

A szélsőnek kommunikálnia kell a full backkel és a másik szélsővel. Ők ugyanis a védekezés utolsó vonala. A hosszú oldalon lévő szélső inkább a centerekkel működik együtt. A rövid oldalon álló mélyebbre helyezkedik.

Használatos technikák

- Képes nagy sebességgel és eltökélten futni
- Képes elkerülő vonalakon futni
- Képes megfelelően helyezkedni
- Fitt
- Labdakezelésben magabiztos: elkapja, tartja, passzol
- Elfogadhatóan rúg
- Biztosan fog

Labdakezelés

- Megfelelően képes elkapni a labdát
- Képes jól passzolni: gyorsan adja tovább a labdát, megfelelő a testhelyzete,
- Képes a labdát két kézben tartva futni, egy kézbe átrakni, hogy felszabaduljon a másik keze
- Képes megvédeni a labdát a csomagban
- Képes megállni a fogásban
- Képes fenntartani a támadás lendületét: ha kell, kitepi a labdát a csomagból
- Képes fogni minden labdát: a rúgottat és a földön pattogót is

Futás

- Képes gyorsan futni és nem ijed meg az ellenfél árnyékától
- Képes irányítani a futását: sebességet vált, elkerül, lépést vált, oldalaz
- Képes magas térdrel futni



Kontaktban

- Magabiztosan fog
- Képes a kezeit kitarva kitörni a fogásból
- Képes megtartani a labdát ütközésben
- Képes csomagot, nyitott tolit csinálni
- Képes rávetődni a labdára és azonnal felpattanni

Emlékeztető

- A szélső feladata célok szerzése, a játék hatékony befejezése
- Legyen éhes egy jó labdára!
- Meg kell akadályoznia, hogy célt vigyenek rajta
- Támogat
- Erővel, lendülettel és bátran fut

Nagy kedvenceim

Természetesen David Campese, aki egyáltalán nem tudott fogni, Jonah Lomu aki szintén nem nagyon tudott fogni, Jason Robinson és Lote Tuquiri akik viszont jól fognak!