



Szerepek a csapatban 2. 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 SARKAZÓ (#2)

Általában

Egy jó tolongásban hatalmas erő termelődik. Ez az első soros játékosok vállán-hátán keresztül adódik át az ellenfél eső sorára. A dolog a sarkazó szempontjából annyiban kellemetlen, hogy a nyomás akadályozza a tevékenységében: a sarkazásban. A sarkazó mindig a dolgok közepében van. Nagyon erős játékos, aki szívesen vállalja a kihívásokat, amik az első soros játékkal járnak.

A sarkazóval szemben támasztott fő elvárás az, hogy elég erős legyen kibírni az első sorra nehezedő nyomást. A sarkazás technikája is fontos, de másodlagos. A sarkazó leges-legfontosabb feladata az, hogy a bedobásban képes legyen pontosan dobni a labdát!

Kulcskérdések:

- ☐ *Képes legyen megfelelő testtartásban tolongani*
- ☐ *Képes legyen megfelelő íven futni kellő sebességgel, hogy odaérjen a csomag/nyitott tolongásba*
- ☐ *Képes legyen ütközésben és ütközés után biztosítani a megszerzett labdát*
- ☐ *Képes legyen úgy megérkezni a 2.fázisba, hogy akkor TÖRTÉNJEN VALAMI!*

Tolongásban:

- ☐ *A tolongás hatalmas terhelésnek teszi ki az első sorosokat. Ennek jelentős részét a sarkazónak kell viselnie.*
- ☐ *Meg kell szerveznie a tolás és a bedobás ütemét. Ezt legegyszerűbben úgy lehet gyakorolni, ha egy oszlopnak nekidől és összehangolják a mozgásukat az irányítóval*
- ☐ *Elsődleges szempont, hogy képes legyen a labdát a bal pillér lába között kiadni. A jobb pillér oldalát csak akkor használja, ha rendkívüli taktikai előnyökkel jár, például, meglepi az ellenfelet*
- ☐ *Ez ellenfél sarkazójára folyamatos taktikai és fizikai nyomást kell kifejtenie*



Bedobásban

Egy precíz bedobás mögött mindig számtalan óra gyakorlás van. A sarkazónak több féle dobással is képesnek kell lennie eltalálni a célpontot: pl. íveltén, laposan-erősen

- ☐ Képesnek kell lennie pontosan bedobni a labdát. A rossz dobás felér a labda elvesztésével. Az időzítés a legfontosabb!
- ☐ Tudni kell, hogy melyik játékosunkra dobunk és neki mi a legmegfelelőbb dobásfajta
- ☐ Aktívan részt kell vennie a bedobásban
- ☐ Úgy kell helyezkednie, hogy a lehető legnagyobb védelmet nyújtsa az irányítónak miután a labdát lehúztuk
- ☐ Képesnek kell lennie tartani az ellenfél sarkazóját
- ☐ Képesnek kell lennie felismerni, hogy ha az ellenfél szerzi meg a labdát és minél jobban akadályozni őket
- ☐ Elsőként kell rávetődnie a labdára vagy az ellenfél irányítójára
- ☐ Mivel a sarkazó nincs benne a bedobásban azonnal részt tud venni a szabad játékban

Szabad játék

Tolongásnál lehetőségei a többi első sorozhoz hasonlóak. Gyakorlatilag csak a második fázisú játékban lehet számítani a sarkazóra. Akkor döntenie kell, hogy becsatlakozik vagy nem. **DÖNTENIE KELL!** Ha nem dönt, az majdnem annyira rossz, mintha rosszat tenne, de mindenképpen rosszabb mintha semmit sem tenne.

Viselkedj úgy, mint egy igazi támadó futójátékos. Tehát minél gyakrabban csatlakozz a támadásokhoz. **KERESS MUNKÁT (FELADATOT) MAGADNAK!**

Támadásban

- ☐ A modern rögbiben mozgékonynak lenni alapvetően fontos – olyan sokat kell futni, mint egy harmadik soroz. Ugyanennyire fontos, hogy bánni tudjon a labdával
- ☐ Erős tolongónak kell lennie, jó futónak és nagyon erőszakosnak. Nagyon értékes poszt, mert fontos döntéseket kell hoznia a tolongásban és a bedobásban
- ☐ Mindkét irányban jól kell passzolni
- ☐ Olvasnia kell az ellenfelet
- ☐ A labdás játékot támogatnia kell az egész pályán
- ☐ Legyen ott a történésénél a második fázisú játékban
- ☐ Legyen képes folytatni a játékot a szabad játékban
- ☐ Mindig keresse a rést az ellenfelek között, és ne ütközzön beléjük

Nyitott tolongás/saját labda: ezekből a lehetőségekből választhat:

- ☐ Kapcsolódj be és tolj túl a labdán
- ☐ Kapcsolódj be és véd a labdát. Figyeld az irányítót
- ☐ Ha kipottyan a labda, kapd fel és játszd meg

Csomag/saját labda. A lehetőségei:

- ☐ Megelőzi a csomag kialakulását egy mini-nyitott tolongással
- ☐ Oldalról becsatlakozik és védi a labdát
- ☐ Úgy viselkedik, mint a sarokpont a forgatott csomagban, feltéve, hogy ez rossz az ellenfélnek



Védekezésben

A sarkazó jó védő a toli közelében, és amikor hátulról támogat. Futásban jól vált irányt, aki meglátja a lukat és bele is tud menni toli/bedobás után és szabad játékban is. Ez főleg a bedobásnál szükséges: ha az ellenfél sarkazója megszerzi a labdát, akkor úgy helyezkedik, hogy azonnal támadhassa az irányítót vagy felkaphassa a kiejtett labdát.

- ☐ Ki kell alakítani magában a döntéshozás képességét
- ☐ Folyamatosan nyomást kell kifejtenie ('rettegésben' kell tartania az ellenfelet) a bedobások során
- ☐ Fogásban hatalmas ütésekkel osztogat a vállával
- ☐ A játék folyamán végig nyomást gyakorol az ellenfélre

Csomagban, ha az ellenfél a labda a következőket teheti:

- ☐ Biztosítja, hogy a labda megdögljön
- ☐ Összekapaszkodik a társaival, hogy megakadályozza az ellenfelet a folyamatos játékban
- ☐ Odaáll a kupac oldalára és átveszi a leváló szerepét

Csomagban, ha az ellenfél a labda ilyen lehetőségei vannak:

- ☐ Erősen tol, hogy megállítsa az ellenfél folyamatos játékát
- ☐ Minden szabályos eszközzel akadályozza, hogy az ellenfél kivegye a labdát
- ☐ Megállítja a csomag forgatását azáltal, hogy a forgató játékos lábába beletol egy nagyot. Ezt egészen addig ismételteti, amíg a forgatás meg nem áll

Minden pillanatban fel van készítve arra, hogy a $\frac{3}{4}$ -esek megváltoztatják a játék folyásának irányát. Fel van készítve, hogy a támadó labdás játékost azonnal földre vigye.

Legnagyobb kedvencem:

Sean Fitzpatrick: nagyon tehetséges vezető, rendkívül képzett játékos. A másik nagy kedvencem az angol Brian Moore volt. Ő azért mert egy egyetemre jártunk egy darabig (Nottingham), mert ő is jogász, mert úgy festett, mint egy hatalmas hízó rögbiember és mert elképesztően idegesítő volt az ellenfelek szempontjából. Szerettem még Raphael Ibanez játékát a régebbi időkből Peter Wheelert.