



Szerepek a csapatban 8. 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!*

AZ ÖSSZEFOGÓ (#8)

A nyolcas a bátrak mez-száma. A csapat tengelyének (2-8-9-10-15) második tagja. A modern összefogónak olyan az ereje, mint a tolongásjátékosé, gyorsasága és technikája, pedig mint a háromnegyedé. Röviden ő a tökéletesen képzett rögbijátékos. Ő irányítja a labdát a tolongás végében, és gyakran kap labdát a bedobásban is. Ha ez még nem lenne elég, akkor ő az, aki minden csomagban, nyitott tolongásban részt vesz. Ez egy nagyon megerőltető poszt egy nagyon igényes játékosnak.

A nyolcas sokat viszi a labdát. Jól fut, jól passzol és agresszív mélyfogó. A játékban döntéshozó szerepe van, ő is a csapat gerincéhez tartozik (sarkazó, összefogó, kilences, tízes, fullback)

A harmadik sor tagjaként szorosan együtt kell működnie a leválókkal. Céljuk az, hogy összekapcsolják a tolongást és a háromnegyedet, hogy biztosítsák a játék folyamatosságát.

A nyolcasnak kell megtartania labdát, ha elakad a támadás, kiadnia és menni tovább segíteni. Védekezésben ő szerzi meg a labdát az ellenféltől.

Általában:

- Képes olvasni a játékot
- Képes kontrollálni és irányítani a játékot. Vezető szerepe van a toliban, bedobásban és platformokban (csomag/nyitott toli)
- Általánosan erős és jó az állóképessége



Szükséges technikák

Labdakezelés:

- Rövid passzt ad és el is tudja kapni
- Változó távolságba is tud passzolni
- Képes megszerezni a labdát kezdőrúgásnál és 22-es rúgásnál
- Megszerzi a labdát a bedobásban
- Képes manipulálni a csomagot: kitépi a labdát és megindítja a forgatást
- Képes felvenni futás közben a labdát földről

Futás

- Képes támogatni a $\frac{3}{4}$ -et támadásban és védekezésben is
- Képes eltökélten futni
- Gyors. Robbanékony a legnagyobb birkózást követően is

Rúgás

- Képes egy felszabadító rúgást végrehajtani
- Tud pontot, gurulóst rúgni
- Nem hátrány, ha képes drop gólt szerezni (ld. Zinzan Brooke)

Kontakt

- Képes hatékonyan fogni szemből, oldalról és hátulról
- Képes tolongani. Hatékonyan fogja össze a második sorosokat, és irányítása alatt tartja a labdát
- Tud ugrani és labdát szerezni a bedobásban
- Keményen és hatékonyan dolgozik a csomagban és a nyitott tolongásban
- Képes kitépni a labdát és leforogni. Ezt kommunikálja is!
- Nem fél bevetni magát, hogy egy jó labdát megszerezzen

EMLÉKEZTETŐ

- Legyen fit és erős!
- Kulcsposzt az övé – felelősséggel is jár!
- Minden esetben támogatnia kell! Támadásban és védekezésben egyaránt!
- Az edző irányítja a játékát!
- Teljes körűen képzett. Ez nagyon fontos. Fut, mint a háromnegyed és hatékony a tolongás-játékban is



A labdaszerzés

Tolongásban

- Jó tolongó
- Megfelelő a testhelyzete és erősen tart, hogy jól tudjon tolni
- Összefogja tolongást, hogy hatékony legyen a zárt toli

Bedobásban

- Hatékonyan tud emelni
- Ha kell ugrik
- A leszedett, pattogó labdára rávetődik
- Jó kommunikátor a kialakuló csomagban
- Érti, hogy ha rávetődött a labdára miért kell azonnal felpattanni

Kezdőrúgásoknál

- Ellenfél rúgásánál: képes elkapni a magas labdát nyomás alatt is
- Saját rúgásnál: kész rávetődni a pattogó labdára, vagy letaglózni a labdát elkapó ellenfelet

Labdával a kézben

- Labdakezelés: 2-1, 3-2, 4-3)
- Mindkét irányban egyformán passzolnak nyomás alatt is
- Tudnak pop-passzt adni és nyitni
- Tud fogásban passzolni

Labdatartás

- 1v1
- Testcsel, kerülés
- Ütközik, leforog
- Dobócsel
- Labda gyors kiadása

Ütközés

- Nyitott tolongásban:
- Tisztáz
- Biztosítja a labdát
- Vagy felkapja és továbbfut
- Pop-passzt ad

Csomagban

- Biztosít
- Beütközik és kitépi a labdát
- Beütközik és kiadja a labdát
- Beütközik és ad egy pop-passzt
- Beütközik és leforog
- Döntéseket hoz



Tolongásban

- Összefogja a két második sorost. Vállát nekik támasztja karjával, pedig átfogja őket. Ahogy tol, ereje a második sorosok gerincén keresztül az első sorosokat segíti.
- Az ő lábához terelgetik a többiek a labdát, ő kontrollálja. A labdát a jobb lábához viszi és segíti a kilencest, hogy zavartalanul vehesse ki onnan.
- Fel is veheti a labdát és indulhat vele.
- Ő határozza meg mikor indul zárt tolongásból a harmadik sor, és milyen figurát játszanak.

Támadásban

Együttműködik a harmadik sor tagjaival, irányítja őket, tudja mit tesznek a háromnegyedek, hogy a megfelelő futási vonalakat válassza.

Mivel ő a tolongást követően az esemény után ér a játék elakadásának helyszínére, fontos döntési helyzetbe kerül. Ezeken múlik, hogy a támadás megtörik, vagy olajozottan folytatódik. Neki kell olvasnia a játékot. Előre kell látnia mi történik a következő pillanatban – hogy éppen akkor ott is teremjen.

Bedobásban

Hagyományosan ő a bedobás utolsó embere. Általában magas termetű, ezért ugrójátékos és emelik, de az is lehet, hogy ő emel valakit.

A labda megszerzése és megtartása

Az első fázisú labda esetén: keresi a legrövidebb utat a támadás felé

Hogy játéka hatékony legyen kommunikálnia kell a hatossal és a hetessel, valamint az irányító párossal (#9 és #10)

Meg kell értenie a háromnegyedeseket. Fel kell mérni, hogy mi a pozíciójuk. Mi a játékterv és tudni kell, hogy mennyire tarják. Fel kell mérnie, hogy a meccs melyik szakaszában járunk, mi az erősségünk és az ellenfél erőssége, és hogy mi az állás. Ezt a rengeteg infót meg kell, hogy eméssze, és ki kell találnia, hogy mit fognak tenni a háromnegyedések! Ebből tudja megmondani, hogy mi is történik majd.

Ha elakad a támadás – tegyük fel a következő kérdéseket:

- Mi a helyzet? Csomag vagy nyitott toli? Fogás vagy csak elejtette a labdát?
- Hol történt? A pályán merre járunk? Messze a tolitól vagy közel hozzájuk?
- Mikor történt? A leváló az első, második vagy harmadik odaérkező játékos?
- Ki van még ott? Rátette az ellenfél a kezét a labdára?
- Hogyan tudok a legjobban segíteni? Biztosítsak, tisztázzak és lesöpörjem az ellenfelet, kapjam fel a labdát és menjek tovább, adjak pop-passzt, vagy nyissak? Ezeket egy pillanat alatt el kell döntenie



Védekezésben

A nyolcas együttműködik a leválókkal. Védekező fedezetet ad a háromnegyedeknek vagy éppen közéjük áll be. A leváló ugye a háromnegyedes belső vállát fedezi, a nyolcas pedig a leváló belső vállát. Ha a leváló ront a fogásban, akkor ő megcsinálja. A tolongást követően ő a második fogó a leváló után.

Képes megállítani az ellenfél harmadik-soros támadását. Mélyen fogja a támadót, hogy ne tudjon csomagot kialakítani.

Nyitott játékban

Ő mindig támogatja a labdás játékost. Jól fut a labdával, képes passzolni, ütközni és mindig biztosítja, hogy a labda megmaradjon.

A nyolcas a harmadik sor része

A három posztnak körülbelül ugyanazok a követelményei: gyorsnak kell lenniük, mobilnak, jó labdakészségnek, pontosnak, agresszívak támadásban és védekezésben – de mindennél fontosabb, hogy együttműködnek, mint egy igazi egység!

A harmadik sor a kenőolaj a csapat gépezetében – ők mozgatják a dolgokat (megtartják a labdát, felkapják és futnak vele, felkapják és passzolnak stb.) Plusz a védekezésben ők végzik el a piszkos munkát. Sokan nem ismerik el a jó nyolcas fontosságát – addig, amíg nem találkoznak egy igazi nyolcassal!

Kulcskérdések

- Legyen agresszív
- Törjön előre
- Vad
- Siker-orientált

Kedvencem

Zinzan Brooke. Kreatív, félelmetes vezető támadásban. Szorgalmas, kiválóan képzett.