



Szerepek a csapatban 9. 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 KILENCES (#9)

A csapat tengelyének harmadik tagja. Fő feladata az, hogy mindig a tolongás körül sündörögjön. Amikor úgy ítéli meg, és van egy tiszta labdája, kiveszi és nyit a háromnegyed felé. Ő az egyik irányító, akinek a vállán hatalmas felelősség nyugszik. Általában kisebb termetű játékos, aki jól lát a pályán és gyors. Minden szempontból kulcsjátékos.

- Gyorsan reagál a helyzetekre.
- Ő a kapcsolat a tolongás és a háromnegyed között.
- Támadásban és védekezésben is mozgatja a dolgokat. Ő mondja, meg mikor jön a labda, hova megy, és mi történjen. Ő dönti el a figurákat a bedobásban.
- Ő a tolongás "generálisa" és mindig az akciók közepében van.
- Jól motivál
- Gyorsan hoz döntéseket
- Olvassa a játékot és van taktikai érzéke

Követelmények

- Atletikus
- Képes folyamatosan koncentrálni
- Nagyon edzett, jó az állóképessége
- Képes kommunikálni
- Fitness szintje testileg és lelkileg is magas
- Önzetlen
- Előre lát dolgokat (tudja olvasni a játékot)
- Képes gyorsan passzolni a földről és a levegőből is



Passzolás

Képes késlekedés nélkül, gyorsan nyitni. Jobbra-balra egyformán. A passz gyorsaság és pontossága fontosabb, mint a hossza. Sok irányító fékezi le azzal a lendületben lévő háromnegyedét, hogy a labdát először felveszi, meglendíti, majd úgy nyit. A jó nyitásról később.

Képes többféle módon nyitni

- Hagyományosan
- Hosszan csavarni
- Vetődve
- Pop-pal

Érti mikor melyik passzra van szükség!

Érti a jó passz ismérveit:

- Pontosság
- Gyorsaság
- Hossz

Érti mitől jó egy passz:

- Reflex-gyorsaság
- Egyensúly
- A kezek és lábak korrekt pozíciója

Mindkét oldalra egyformán tud passzolni

- Képes kezdeni valamit a rossz labdákkal is (levegőből és a földről is)
- Képes felkapni a labdát gyors futás közben is
- Képes gyorsan és pontosan bedobni a tolongásba

A rúgás

Az ideális kilences jól rúg mindkét lábbal. Képes jó boxrúgásokat csinálni (az ellenfél tolija, bedobása, csomagja és nyitott tolija mögé beejteni a labdát). A jó rúgás érdekében eléri, hogy társai megvédjék őt, egy lépést kell csak hátrálnia, és onnan már tud rúgni

Követelmények:

Képes mindkét lábáról pontosan rúgni
Sok fajta rúgást végre tud hajtani:

- Tisztázni
- Magasan ki oldalra
- Boksz
- Rövid emelés
- Magas rúgás a középpálya felé
- Különböző hosszúságú grubber
- Képes visszalépni egyet és onnan rúgni



Futás

A fürgé, hamar felgyorsuló irányító állandó fenyegetés az ellenfélre nézve. Döntenie neki kell.

Követelmények:

- Képes súlypontját alacsonyan tartva futni
- Képes gyorsan, stabilan futni és hirtelen irányt váltani
- Jól gyorsul, főleg 10 méteren
- Képes felismerni az ellenfél szándékát és erre reagálni
- Képes áttörni a védelmet

Kontaktkövetelmények:

- Ha elkapták, csomagot formál
- Képes fogni előlről, hátulról, oldalról
- Képes rávetődni a labdára és gyorsan felpattanni
- Érti a védelmet: a nyomás-gyakorlást és a támogatást védekezésben (söprögetést)

Helyezkedés

- A lehető legközelebb helyezkedik a labdához nyitott játékban
- A lehető legközelebb helyezkedik a labdához zárt és nyitott tolongásnál
- Képes fontos szerepet játszani nyílt játékban, a támogatásban
- Védekezésben kommunikál a harmadik sorral és képes megértetni magát
- Felismeri az ellentámadás lehetőségét a támogató védelemből (söprögetésből)

Védekezésben

Tolongást követően együttműködik a harmadik sorral. Lehet hogy éppen ő az első fogó. Képes dönteni, hogy mit tegyen. Képes fenyegetni, terrorizálni az ellenfél kilencesét. Szervezi a védelmet. Jól lát és van elképzelése a játékról – ezért képes kiválasztani, hogy milyen vonalon fusson, és időben odaérjen, ahová kell.

Támadásban

Az irányító elsődleges feladata, hogy jó labdákat adjon a háromnegyednek. Látnia kell a pályán és kell, hogy legyen elképzelése! Ekkor tudja csak a háromnegyedet és a tolongását mozgatni. Nincs ötlet – nincs cselekvés! Ha meg tud iramodni és fut az plusz előny, de nem ez az elsődleges dolga!

Az ő dolga az is, hogy felügyelje az ostoba tolongásjátékosok testhelyzetét a csomag/nyitottban. Követelje meg a jó és tiszta labdát, de segítsen is nekik!



Összefoglalás

- Ő az összekötő láncszem a tolongás és a háromnegyed között
- Neki kell bátorítani és hajtani a tolongást
- Kapcsolata a nyolcassal különleges, amin sokat kell dolgozni
- Keményen dolgozik, hogy a szükséges készségeket kicsiszolja: reflexeit, az irányváltás képességét és a koordinációt
- Edzett testben és lélekben
- Úgy játszik, hogy az rányomja a bélyegét az egész játékra! Önbizalma kisugárzik, és más játékosokat is lelkesít

"A legjobb edző a játékosársad"

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...

Kedvenc kilencesem

Az én nagy kedvenceim a francia irányítók. Okosak, szemtelenek. Kiváló taktikusai érzék és szervezőkészség jellemzi őket. Persze ott van a csoportban George Gregan is.