



A meccs iráma

Stephen Roberts (NTRU)

Bevezetés

Az északi rögbi – összehasonlítva a déli, és főleg a nemzetközi mérkőzésekkel – eléggé szaggatott. A folyamatosabb játékkal valószínűleg nagyobb közönséget lehetne vonzani. Hogy hogyan lehetne a játék iramát fokozni, ausztrál edzők egyszerűsítették le négy tényezőre:

1. Környezeti tényezők
2. A játékosok edzettségi szintje
3. A játékosok képzettségi szintje
4. Bíráskodás

A környezeti tényezők

A környezet alatt az időjárást, a szelet, az esőt, a pálya minőségét értjük. Ezek a feltételek adottak a csapatok számára. Az edzőknek azonban fel kell készíteniük a játékosokat. Az a csapat, amelyik nem tud alkalmazkodni, mondjuk a sárhoz – veszít. A következő dolgokra kell felhívni a játékosok figyelmét sáros-szeles-esős mérkőzés előtt

Háromnegyed	Tolongás
• Álljatok közelebb egymáshoz. Annyira közel hogy el tudjátok kapni a labdákat • Ne adj kemény labdát: legyen minél könnyebben elkapható • Ha földre kerül a labda: ne próbáld felkapni – vetődj rá • Az ellenfél valószínűleg sokat fog rúgni (abban a reményben, hogy előreejted) – készülj fel rá • A szélsők és a FB is készüljön a területszerző rúgásokra és rugdossa vissza őket • A rövid oldali szélső fusson be a $\frac{3}{4}$ mögé és támogassa őket. Arra számítson, hogy elpottyantják a labdát (ez elég valószínű) • Válassz jó hosszú stoplikat	• Készülj fel jó sok tolongásra és bedobásra • A bedobásban célszerűbb ketten, de maximum négyen beállni. Ez persze függ a bedobó játékos ügyességétől is • Készülj sok csomagra. Ha nyitottra kerül a sor, akkor kontrolláld a labdát • Támogatni kell a szélsőket és a FB-et (harmadik sor) • Pattogó labdára rá kell vetődni • Könnyen elkapható passzok • Hosszú stoplik



Az edzőknek számításba kell venni azt is, hogy a meccset természetes vagy mesterséges fénynél játsszák-e? Mindkettőnek vannak veszélyei:

Nappali meccs	Éjszakai meccs
• Pályaválasztásnál figyeljünk a nap járására. Általában célszerűbb napnak háttal kezdeni, így talán van esély megtörni az ellenfelet • Ha szembesüt a nap külön kell figyelni a magas labdákra (ha az ellenfélnek, akkor érdemes ezt erőltetni) • Célszerű úgy pályát választani, hogy a szél minket segítsen – meccs közben akár el is állhat! • Ha nagyon meleg van inni kell • Nem szabad túlságosan bemelegíteni, nehogy túlhevüljünk	• Akármilyen jó a világítás, a látási viszonyok rosszabbak, mint nappal • Jobban be kell melegíteni • Folyadék-utánpótlás

A következő fontos dolog a pálya minősége. A csapatnak fel kell készülnie arra is, ha száraz (gyors) vagy felázott (lassú) pályán kell játszani. Ugyanilyen tényező a rövid vagy hosszú fű is. Egy felázott, hosszú fűvel borított pályán sokkal lassabb lesz a játék, mint a kopár száraz talajon.

A játékosoknak fel kell mérniük a körülményeket és a felszerelést is ehhez választani. Érdemes két pár stoplist tartani, vagy legalább egy csere-stoplikészletet.

Fel kell mérni a pálya méretét is. Nincs két egyforma rögbipálya, sőt! A különbségek meglepően nagyok is lehetnek. A pálya lejthet egyik irányba, a célterület pedig lehet 5 vagy 20 méter hosszú is!

Idegenben játszott meccsekre a nagy csapatok persze egy nappal előbb megérkeznek már. Így van lehetőség felmérni a terepet. Az igazán gondos edzők naptárat is vezetnek a pályákról és időpontokról. Így évek alatt kialakul egy adatbázis, hogy mikor milyen pályára lehet számítani az ellenfél otthonában.

A játékosok edzettségi szintje

Ez teljesen nyilvánvaló: minél fittebb egy csapat, annál jobban bírja a gyors játékot. Ez alapján lehet meghatározni, kialakítani játéktervet, stratégiát stb. Minél fittebb a csapat annál nyitottabb, támadóbb szellemű rögbit lehet játszani. Ha a játékosok ismerik egymást, bíznak a másokban (Pl.: hogy a támogató játékos ott lesz és időben meg is érkezik), akkor lehet bátran támadni.

Az edzők dolga valamilyen program alapján felkészíteni őket a lehetőségekhez képest a legjobban. Az edzettségi szintet mérni is lehet, sokféle teszt van forgalomban.



Alapvetően az erőnlét öt területén kell jónak lenni:

- Állóképesség
- Erő
- Gyorsaság
- Robbanékonyság
- Gyors regeneráció

Az erőt a szezon előtt kell felépíteni, aztán a szezonban fenntartani!

Az állóképesség fejlesztése az erő felépítése után következik, szintén még a szezon előtt. 30 perces edzések célszerűek, folyamatos magas intenzitással.

A sebesség edzésénél a gyorseroőt kell felépíteni és a futó-technikát tökéletesíteni. A szezonban a gyorsasági edzés átalakul erőállóképességi edzéssé. Ezt egész szezonban fenn kell tartani.

A robbanékonyasági edzés az erő és gyorsaság kombinációja. A gyakorlatok nagyon hasonlóak az erőedzéshez, csak nagyon gyorsan kell végezni őket. A kontrakció legyen gyors, a nyúlás legyen lassú.

Regeneráció: tanítsuk meg a játékost, hogy felismerje magán az edzettségi szintet, a sérüléseket, a sérülés elhúzóó hatásait. Ezzel a mentális kifáradást is el lehet kerülni.

A játékosok képzettségi szintje

A játék tempóját tekintve ez a legfontosabb tényező. Mivel a játékosok nem özönlenek a klubokba végeleáthatatlan sorokban, hogy csak válogatni kelljen a képzettebbnél képzettebbek közül, ezért csiszolni kell a technikájukat.

Mélyfogó verseny

A játék annál gyorsabb, minél jobban tudják a dolgukat a játékosok a mélyfogásban. A támogatók: első letakarítja az ellenfél fogó játékosát, a második biztosítja a labdát, a harmadik vagy még segít biztosítani, vagy felkapja és indul, vagy kiadja a lendületből jövőknek.

A nyitás sebessége szintén befolyásolja a játék sebességét. Általában, ha a mélyfogásban a labda közel maradt a földre került játékoshoz – lassú nyitás. Messze kitette a labdát – gyorsabb nyitás.

Bedobás

Minél ügyesebben tudják a játékosok alkalmazni a kulcstényezőket (dobás, ugrás, elkapás, támogatás, meglepetés) annál jobb és használhatóbb lesz a labda. Ne feledjük: a bedobás az egyik legjobb támadó fegyver!

Zárt tolongás

Minél ügyesebben alkalmazzák a játékosok a kulcstényezőket (lábtartás, összekapaszkodás, tolás, mechanika), annál biztosabb a labda. Ilyenkor tudnak a játéktervnek megfelelően játszani – pl. harmadik soros indulást csinálni.



Háromnegyed-játék

Minél ügyesebben alkalmazzák a játékosok a kulcstényezőket (helyezkedés, meredekség, sebesség, áttörés, támogatás) annál jobban tudja a csapat használni a lehetőséget. A támogatás talán a legfontosabb, mert így marad meg a labda.

Általában

A játékosoknak a lehető legtöbb fajta passzt kell tudniuk megcsinálni a lehető legnagyobb sebességgel futva. Ha ezt sikerül megvalósítani, akkor a játék már fel is gyorsult. Ha a háromnegyedesektől elvárjuk, hogy hatékonyan beleálljanak a csomag/nyitott toliba, akkor a tolongás tagjaitól is el lehet várni, hogy kitöltsék a háromnegyed lyukait. A toliban gyakran látni kiváló labdakészségű játékosokat, de általában ők sem vállalkoznak nagyon hosszú passzokra. Egy szó mint száz: alapszinten minden játékosnak képesnek kell lennie passzolni és a labdát elkapni.

Bíráskodás

Ezt a faktort az edző nem tudja befolyásolni. Ki lehet viszont jelteni, hogy például a bíró edzettségi szintje is befolyásolja a játék sebességét! Ha ugyanis sokszor marad le dolgokról, akkor egy idő után sajátosan kezd el fújni is.

A bíró fitness-szintje befolyásolja az agyműködését is: minél edzettebb, annál gyorsabban jár az esze oxigénhiányos állapotban is. Vagy bele tud szólni szituációkba: pl. engedd el a labdát a földön! Vagy kiabál rúgásnál: Figyelem a lesről indulókat! Az északi bírók kevésbé edzettek, mint a déliek, ezért nem is tudnak lépést tartani a játékkal. Gyakran biztonságból lefújnak szituációkat, amiket nyugodtan lehetne engedni tovább.

Lehetőségek

Minden csapat képes befolyásolni a játék sebességét. Tudja lassítani, gyorsítani az iramot. A következő eszközökkel lehet egy meccset felpörgetni:

1. Azonnal kiadott labda
2. Nem csinálunk hidat, azonnal a labdán túl tolunk
3. Minden fázisban legalább két passzt csinálunk

Az árnyék-rögbi szintén segíthet megszoktatni a meccs pörgetését. Gyors kiadás, gyors labda.

Összegzés

A meccs lendületét alapvetően az edző habitusa, tudása határozza meg. Ő mondja meg a csapat stílusát, játék-filozófiáját. Persze vannak csapatok, akik 100 éve ugyanazt játsszák.

De általában kimondható, hogy ha az edző képes felkészíteni a játékosait, hogy az alapvető technikákat magabiztosan gyakorolják, javítják az erőnlétet, képesek az eltérő körülmények között változtatni a játékterven, akkor irányíthatják a meccs iramát.