



Bedobási mesteriskola

A sarkazó

A labdát mindig két kézzel dobjuk be. A vállak egyenesek és az oldalvonallal párhuzamosak. Ha kitekeredünk, akkor a labda könnyen megy ferdén. Ugyanilyen fontos, hogy a labdát hosszan kísérvük a kezünkkel, így adunk magasságot a labdának. A dobás erejét a felsőtest és a kar izomzata biztosítja, különösen a tricepsz.

A beállítás

Jobb kezes dobó esetén a jobb láb kissé előbbre, a bal kissé hátrébb. A lábfej merőleges az oldalvonalra. A térd kissé hajlított, majdnem egyenes. A testsúly elől, a jobb lábra nehezedik. A térd hajlított, hogy még jobban előre dőlhessen. A csípő amennyire csak lehet egyenes. A mellkas a célpont felé mutat.

A labdafogás

Jobbkezes játékosnál a jobb kéz kissé a labda súlypontja után markolja meg a labdát. A bal kéz a súlypontban tart. Ez persze egyénenként változhat. A lényeg az, hogy a segítő kéz előrébb van, mint a domináns kéz. Fontos még, hogy a labdát a segítő kéz engedi el utoljára, végig kíséri.

A kiinduló helyzet

A kezeket úgy kell elképzelni, mint egy régi fajta puska felhúzott kakasát. Kiinduló helyzetben a labda a fej mögött vagy felett helyezkedik el. A könyököt minél jobban befelé húzzuk. Ez azért fontos, mert a dobás során így leválasztjuk a tricepszet a többi izomcsoporttól és ezáltal pontosabb lesz a labda. A testsúly elől, a dobó játékos egyensúlyi helyzetben van.

A dobás

Lágyan – nem gyorsan. Ez a kulcsmondat. A lényeg, hogy „érezzük” a dobást. A játékos a súlypontját előreviszi, előrelendül, kezét lágyan, simán kell, hogy hagyja el a labda. Ha akad a mozgás, vagy beleránt, akkor az pontatlanná teszi a dobást. A kézfej és vele együtt a labda lágy ívet ír le. Az ív zökkenőmentes, lágy és nem egy hirtelen rántás.

A labdának adni kell egy forgó mozgást. Ezt legkönnyebben úgy lehet elképzelni, mintha a labdát „kípréslénénk” a kezünkből, mint egy citromot.

A befejezés

A mozdulatsor befejezéseként a játékos kilépett előre. A karok, ahogy végigkövették a labdát a magasban megállnak. A kar nyújtva, a hüvelykujjak a célpont felé állnak. A mellkas előre, felfelé mutat. A játékos ha „kinéz az ablakon”, mint az elkapásnál, akkor a két kézfej között a célpontot kell lássa.



Kit emeljünk?

A régi iskola szerint mindig a második soros ugrik, mert ő a magas stb.. Célszerűbb azonban bizonyos tulajdonságok alapján meghatározni, hogy ki ugorjon. A főszabály: az első ugró a gyík: vékony és fürgé. A második ugró a legmagasabb. Az első ugrónak gyorsan kell reagálnia, és gyorsan kell emelkednie is. Neki ugyanis mindig arra kell számítani, hogy gyors, erős és lapos labdát kap – hogy az ellenfélnek ne legyen ideje reagálni. A hátsó ugró általában íves, lassabb labdát kap. Ez azért célszerű, mert ha magas a labda, akkor a közben álldogáló ellenfelek hiába ugranak, úgysem érik el – feltéve persze, hogy pont az ő kezébe hullik. Egy jó, agilis leváló mondjuk jó első ugró lehet – ha nem sajnáljuk oda elpazarolni. Persze ha nincsenek meg a saját labdáink, akkor meg minek hátra egy leváló??

Ki emeljen?

Érdemes elgondolkodni a régi beidegződésen, miszerint mindig a pillér emel. Inkább a feladattól induljunk ki, amit a játék megkövetel: az első ugrónak, akitől azt várjuk hogy gyors legyen és gyorsan emelkedjen) egy gyors emelőre is van szüksége ehhez: vagyis az őt emelő játékos lehetőleg alacsonyabb legyen, de erős és gyors. Nem árt, ha a felfogása is gyors. Figyeli a dobó játékos, törekszik arra, hogy megverjék az ellenfelet. A hátsó emelőjátékos jobb, ha magasabb, hiszen itt a maximális magasság elérése a cél, nem baj, ha kicsit lomhább.

Az emelés és az ugrás

Az emelés lényege az időzítés. Jó időzítés kell, mert ha jó ütemben tud az emelő játékos becsatlakozni az ugró játékos mozgásába, akkor egészen kis erővel is lehet látványos eredményt elérni. Az időzítés talán még a magasságnál is fontosabb – de erről viták folynak világszerte.

Az ugrás technikája

Az a célszerű, ha az ugró játékos minél magasabbra emelkedik.
Két alapszabály:

- *Két láb jobb, mint egy*
- *Előre mozgásból magasabbra lehet ugrani, mint a hátrálásból*

A két alapszabály, ha kombináljuk, akkor mondjuk egy ilyen mozgás jöhet ki: alapállásban belső lábunk előrébb mint a külső. Egy szökkenéssel a hátsó lábat mellézarjuk (előre irányuló mozgás) majd páros lábról felugrunk. A karok enyhén behajlítva, lendítve segítik az emelkedést. A lábak egyenesek, a lábujjak a föld felé mutatnak.

A dobó játékos

Az esetek 99%-ban a sarkazó. De ha nem dob jól, akkor ne habozzunk: dobjuk! Az öregek emlékeznek rá, hogy voltak olyan idők, amikor mondjuk a szélsőt használták dobásra. Az sem lehet rosszabb, mint egy rossz dobó.



A bedobás utáni pillanatok: a támogatás

A bedobás után azért támogatjuk az ugró játékosunkat, hogy ha már a testi épsége kockáztatásával megszerezte nekünk a labdát, akkor használni is tudjuk.

Az elsődleges támogató a két emelő játékos lesz: ők biztosítják, hogy a játékos biztonságban leérjen a földre. Aztán a labdás játékos befordul, ők ketten ráfognak és már kész is egy mini-csomag.

Másodlagos támogatást az összes többi játékos ad. Ők bekapcsolódnak a csomagba és a tiszta labdán dolgoznak.

A tisztázást is rá kell bízni egy játékosra: ő lesz, aki a befordult társ kezéből kiveszi a labdát és eltávolítja az ellenféltől. Ha a hátsó ugrót emeltük, akkor valószínűleg az első pillér lesz, ha az első ugróra játszunk, akkor az egyik leváló, aki hátulról bejön.