

Hogyan kell a szalagos rögbi tanítani?

A szalagos rögbi célja, hogy a gyerek megszeresse a játékot és elkezdjen járni edzésre! Vagyis a legfontosabb a biztonság. Nincs ütközés, nincs birkózás, tiszta játék van. Nem edzést tartunk, hanem segítünk a gyerekeknek játszani. Nincs kötött program, nincs számonkérés. A cél hogy a gyerek jól érezze magát – és vele együtt Te is. Szóval nyugodtan állj be játszani, égesd maga – ha szeretnek a gyerekek akkor nincs gond.

A tanítás során nagyon egyszerű dolgod lesz. Felsorolom, hogy mivel nem kell foglalkoznod:

- Tolongás
- Bedobás
- Mélyfogás
- Rúgás
- Esés
- Labdatartás

A három alapelv:

- **Törj előre! (Ne keresztbe fuss!) Fuss a lukakba és kerüld el a védőket**
- **Támogasd a társad! (fuss mögötte és kérd a labdát!)**
- **Passzolj a védő *előtt* a társadnak, ha jobb helyzetben van mint Te!**

Azt kell megérteni a gyerekeknek, hogy a rögbiben három alapvető dologra kell figyelni. Ha ezt betartjátok, akkor nyerő csapat lesznek.

A legfontosabb, hogy a passzolást tökéletesen meg kell tanítani. Vigyázz! Nagy a felelősség, mert ha most rosszul rögzül valami a gyerekekben, akkor lehet, hogy egész életében sem tanulja meg!

A lényeg:

1. Helyesen fogd a labdát. Az ujjak a labda alatt, a hüvelykujj felfelé néz
2. Passz előtt lépj ki. A labdát lendítsd meg a tested előtt és dobd enyhén hátrafelé. Oda passzolsz ahová nézel!

Szervezés

A szalagos rögbiben célszerű 5 fős csapatokat szervezni, de 7-nél soha ne legyenek többen, mert akkor néhányan unatkoznak majd. Inkább csinálj 3 csapatot és kupában versenyezzenek. Nyugodtan állj be Te is játszani!

ÖSSZEGZÉS

Minden játék azt célozza, hogy többféle szituációban is legyen alkalma a gyerekek a labdával futásra és passzolásra. Minden gyereknek úgy kell hazamennie az apjához, hogy már az első rögbi-edzésen pontot ért el, és alig várja a következőt.

Ez lenne az ideális, amit minden edzőnek el kellene érnie. Az edzőnek érzékenynek kell lennie, mert a játékosok gyakran természetüktől fogva félénkek egy olyan játékkal szemben aminek a híre durva. Nem kell erőltetni a 15 - 15 elleni játékot vagy meccset más csapat ellen az első időszakban vagy éppen évben, ha ez nem szükséges, mert nem kívánatos! Ne osztályozzunk, ne léptessünk senkit mások elé vagy szorítsunk háttérbe az első néhány hétben azért, hogy érezzék meg mit jelent a lemorzsolódás, főleg egy nagyobb iskolában vagy közösségben. Cél az, hogy tartsanak ki a sport mellett, de esetleg egy alacsonyabb korosztályú csapatban. A jó edző a gyengébbeket a legjobbakkal teszi össze, bár ez egy kissé hátráltatja a jókat. Az ő feladatuk, hogy egyenlő esélyeket adjanak mindenkinek

Minden edzés tartalmazhat az ebben a fejezetben leírt gyakorlatsorokat. De alapvetően a legfontosabb a JÁTÉK!

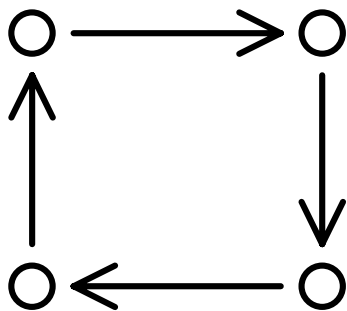
Gyakorlatok:

1. Játékosok két sorban. Egymással szemben állnak. A labdát cikk-cakkban passzolják az egyik irányban. Lehet versenyre is. (RHINO A/13)

Variációk:

- Miután elpasszolt nyom egy fekvőt
- Utolsó pár előre fut
- 2-3-4 labdával

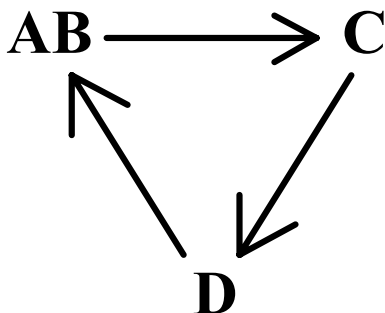
2. Négyzet (lehet öt-hat szög is) (video: RHINO A/5)



cél : hibátlanul passzolgatni
elég unalmas, úgyhogy variálni kell:

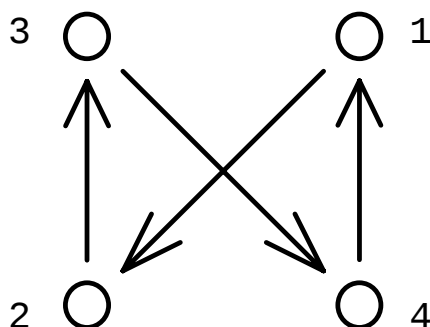
- 1,2,3 vagy 4 kör, aki előbb, az nyer
- a passz irányának változtatásával
- más passzok alkalmazásával (fej felett, térd alatt, hát mögött)
- Középre egy fogó

3. passzolj és kövesd. Eldobod a labdát, futsz utána és beállsz arra a helyre



Cél : ki rendeződik elsőnek vissza a kiinduló pozícióba

Variáció : más passzokkal is



4. a 8 passz figurája (4)

cél : a két kör teljesítése (oda és vissza) ejtés nélkül

Az 1. játékos kezdi 5 pont ha sikerül

variáció (RHINO A/12):

- különböző passzok
- újraindul ha kiejti

Össze-vissza

1. Melyik pár tud adott idő alatt a legtöbbet passzolni ?

(Video Play the Game: Drill 2)

Szabályok :

1. Bármely irányban lehet passzolni
2. Szerelés, érintkezés tilos
3. Játéktér a rácson belül

Nehezítés:

- Ellenfél megszerezhet a labdát: a passz elkapásával, a kiejtett labda felkapásával vagy a labda vagy a játékos a labdával elhagyja a játékteret.
- Nem szabad futni a labdával
- A cél 21 passz elvégzése, nem feltétlen egymás után, mindenki a magáét számolja
- Egyérintő - jellegű, azonnali passz
- Ha az ellenség megérintette kötelező passzolni
- Minden passznak rendesnek (alul) kell lennie (előkészít a játékra)
- Minden passznak fej felettinek kell lennie (előkészít a játékra)

2. Corner ball (4 - 4)

Cél az ellenfél megérintése, a két kézzel tartott labdával

Szabályok :

1. Labdával csak egy lépés tehető
2. a labda csak 3mp-ig birtokolható
3. a védő bármerre futhat, hogy elkerülje az elkapást, ha kifut: elkapták.
4. ha csapattárrsal ütközik kintről indítja újra a játékot egy bedobott labdával vagy átáll az üldözőkhöz.

Variációk :

- Ha a támadó kiejti a labdát, az a védőké lesz és szerepet cserélnek.
- Cél : 20 pont elérése vagy több pont összegyűjtése adott idő alatt.

3. Cikk - cakk körülfutással

melyik többet passzolni, amíg a másik csapat körülfutja.

szabály :

- 1, a futó csapat egy labdával váltóban fut
- 2, a csapatok cserélnek
- 3, a kiejtett labda nem számít
- 4, a passzolóknak egyenlő távol kell lenniük

Variációk

- "Vedd fel - tedd le ": két labda letéve a 2 és 4 jelhez. Első futó felveszi a labdát és leteszi 3-ra, felveszi a 4-en és leteszi az 1-en. A 2. futó felveszi az 1-en, leteszi a 2-n stb. Indulás ha a labda már a földön van.
- Kombinált : gurítsd a labdát 1-ből a 2-be, vedd fel és szaladj 3-ba. Teljes kör után passz a következőnek.