

A tolongás tanítása gyerekeknek

A sarkazó beáll, keze a feje tetején. A jövődő bal pillér mögé áll. Jobb jezével megmarkolja a sarkazó mezét a szegycsont tájékán. Ezután körülsétálja a sarkazót és felveszi rendes beállását, és figyel, hogy a lába ne kerüljön a sarkazó lába elé. Csípő a csípőhöz, arc előre néz. Ezután kissé előrehajol, bal kezével a sarkazó jobb lábára mutat. Ekkor a sarkazó be tud fogni a bal hóna alá. Ha ez megtörtént, akkor felgyenesedik és a vállát kitolja a sarkazó bal hóna alatt. Így már négy váll van egy sorban. A jobb pillér szintén a sarkazó mögött áll. A bal kezével markol. Ő nem a mezre, hanem a nadrágra fog rá, a zseb és a derékvarrás környékén. Ő is megjárja az útját jobb felé, beáll pozícióba és figyel, hogy a lába ne kerüljön a sarkazó lába elé. Csípő a csípőhöz, előre nézünk. A pillér a jobb kezével előre mutat hogy a sarkazó be tudjon fogni a hóna alá.

Ezzel a módszerrel erősen megfeszül az első sorunk, mégsem fáradnak a játékosok, mert csak a markukat kell szorítani.

Az első sor hátulról és előlről



Ha a sarkazónak sikerült keményen megfognia, a jobb pillér kidugja a vállát a sarkazó hóna alatt – és már hat váll feszül egymás mellett. Ez a mozdulat is segít feszíteni az első sort. Fontos meggyőződni róla, hogy a vállak előre felé néznek, vonalban vannak, nem állnak egymás elé-mögé.

Ahogy a játékosok gyakorolják az összekapaszkodást megtanulják pontosan hova is kell fogniuk, hogy az első sor szorosan álljon.

Nagyon fontos, hogy az összekapaszkodási szertartás során a pillérek ne az egész testükkel forogjanak (a lábukkal ne totyogjanak el), hanem csak a felsőtesttel forduljanak és úgy fogjon rájuk. Ez biztosítja, hogy a végén a gerincük egyenes legyen, párhuzamos egymással, az oldalvonallal és a tolás irányában állnak.

A gerincek párhuzamosak



Ha a játékosok már összekapaszkodtak, leguggolhatnak hogy felkészüljenek a tolongásra. Az összemelés szekvenciája a következő:

„Guggol, megérint, tart – össze!”

Az összemelés

A fiatal játékosok, akik most tanulják a tolongást, fontos, hogy hozzászokjanak a furcsa, különös testtartásokhoz. Ez különösen a sarkazóra igaz. Ő a legvédtelenebb, hiszen mindkét keze foglalt és be van szorítva.

Időt kell adni, hogy a játékosok megszokják a tolongást és felépüljön az önbizalmuk.

Az önbizalmat egy egyszerű segédgyakorlattal is segíthetjük:

Vegyünk kétszer három játékost. Egymás mellé állnak mint első sor, de nem kapaszkodnak össze. Az egyik csapat ráül a sarkára. A 'Guggol-megérint-tart' vezényszavakra előrehajolnak. Állcsúcs eltávolodik a mellkastól, tekintet előre néz, hát egyenes – és igyekeznek megőrizni az egyensúlyukat.



Amikor már professzionálisan megy az egyensúlyozás, akkor összekapaszkodnak, mint egy rendes első sor. A vezényszóra kiteszik a kezüket és lemérik a megfelelő távolságot. Az edző segítségével benézik a helyet, ahová a fejüket tehetik.

Az összekapaszkodás erejének érzékeltetése

Ha már megy az összekapaszkodás, a játékosokkal érdemes egy kísérletet megcsinálni. Térdelő állásba kapaszkodjanak össze. Majd emelkedjenek féltérdre úgy, hogy a jobb térdük van a földön. Ha egyensúlyban vannak, akkor álljanak fel. Ha jó volt a kapaszkodás, akkor be lehet mutatni, hogy ugyanolyan erősen tart mint térdelésben.

A belemenés álló helyzetből

Az alapelv ugyanaz mint térdelésnél. Arra kell figyelni, hogy a láb és testtartás megfelelő legyen és a vezényszavakat végre tudják hajtani.

A 'guggol' vezényszóra a tárdet, csípő be kell hajtani. Előre felfelé néznek. A hát egyenes, állcsúcs távol a mellkastól. 'Megérint – tart' a két pillér kinyújtja a kezét és megérinti a szembe pillér vállát. Így ellenőrzik, hogy a megfelelő távolságra vannak-e egymástól. Az edző megállítja – a játékosok benézik hová teszik majd a fejüket és akkor összeengedi.



A tolongás technikáját a 8 éveseknek már lehet tanítani, de meccsen legkorábban 9 éves korban használatos.

Az U10 korcsoportban már a második sorosok is belépnek.