



4., A rögbi szellemisége. Védekezési rendszerek. Tükör, tolódós, blitz

A rögbi szellemisége, gondolatok a rögbi szabálykönyvéből:

„A fegyelem, a kontrol és a kölcsönös tiszteleten keresztül virágzik a játék szelleme, és egy olyan fizikai játéknál, mint a rögbi, ezek a jellemzők kovácsolják össze a barátságot. Lehet, hogy ezek régimódi tradíciók és értékek, de kiállták az idők próbáját.”

Írjon példákat a rögbiben megjelenő tisztelet bizonyítására!

„A rögbi olyan sport, ami elérhető egyaránt férfiak és nők, fiúk és lányok számára. Építi a csapatszellemet, a megértést, az együttműködést és a sporttársak elismerését. Sarokkövei: a részvétel élvezete, a játék által megkívánt bátorság és tudás, olyan csapatsport szeretete, ami minden benne érintett életét gazdagítja. A rögbi régóta fennálló hagyománya intenzív fizikai és atlétikai jellemzői miatt, és nem azok ellenére, hogy a pályán versengő emberek a pályán kívül is élvezik egymás társaságát. A rögbi teljesen átvette a profizmust, de megtartotta egy rekreációs játék szellemiségét és tradícióit. Egy ilyen korban, amikor számos hagyományos sportolói tulajdonság felhígul, vagy éppenséggel megkérdőjeleződik, a rögbi joggal büszke arra, hogy megtartotta a sportszerűséget, az etikus viselkedést.”

A szabályok biztosítják, hogy bármilyen fizikai felépítésű, tudású, nemű és korú játékos, képességeinek megfelelő szinten, szabályozott körülmények között, versenyképesen és élvezhető módon üzhesse a sportot. A szabályok alapos ismerete és értelmezése mindenki számára kötelező, aki a játékot űzi.

Keressen egy idézetet, amely jellemző a rögbi szellemiségére!



A védekezés alapelvei

1. Küzdjünk a labdáért,
2. haladjunk előre védőalakzatban,
3. miközben nyomás alatt tartjuk az ellenfelet, hogy
4. meggátoljuk az előrehaladásban, miközben
5. a csapattársak segítenek
6. a labda visszaszerzésében majd
7. az ezt követő ellentámadásban.

A védekezés célja a labdabirtoklás visszaszerzése.

Az 1-1 védekezés alapelve:

- Nem szabad szemből védekezni, mert akkor mindkét oldal felé cselezhet a támadó. Ha oldalról közelítjük meg a támadót, csak az egyik irányba menekülhet.
- Minél gyorsabban futunk fel, annál nagyobb területet nyerünk

szemből védekezés	kiszorító védekezés
 	 

Alapvető védekezési rendszerek:

- tükör (emberfogás)
- tolódós védelem
- blitz védekezés



Tükör (emberfogás)

A legegyszerűbb védekezési rendszer, amelyben mindenki a vele szemben álló támadót fogja.

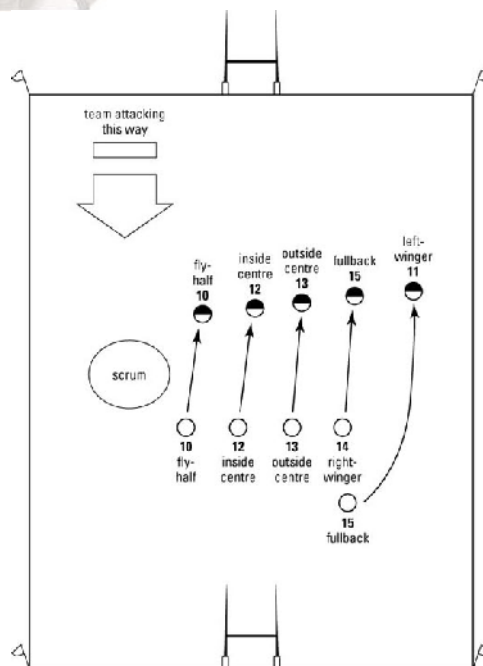
- mindig a támadó belső oldalán kell maradni
- előre felé kell mozogni
- mindig szembe kell fordulni a célvonallal, ha kifordul a védő, a háta mögé tud kerülni a támadó
- nem szabad oldalra csúszni, főleg amíg a labdát nem passzolta el a támadó

Előnye:

- gyorsan felér a védelem

Hátrány:

- ha nincs vonalvédekezés, borul a rendszer
- nem szabad mélyfogást hibáztatni



Tolódós védelem (drift)

A védekezés lényege, hogy a passz pillanatában mindenki kicsúszik egyet a külső támadóra.

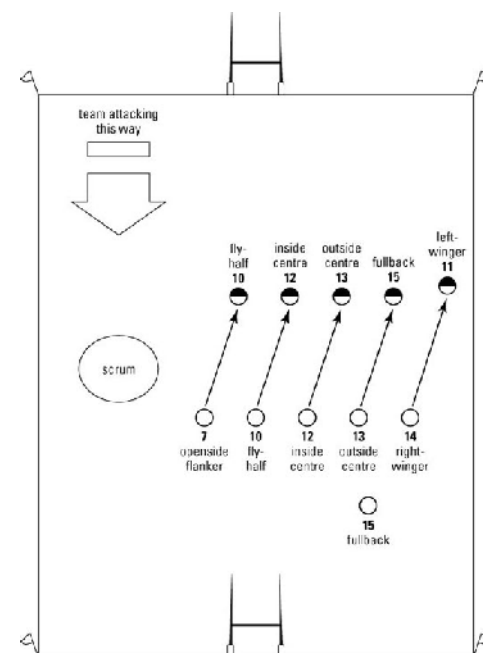
- kiinduló helyzetben minden védő a támadó külső vállán áll.
- vezényszóra elindulnak előre, majd a passz pillanatában tolódnak kifelé.

Előnye:

- kifelé szorítja a támadókat
- könnyen kezelhető a plusz támadó

Hátrány:

- nehéz a kemény mélyfogás ebből a szögből



Blitz védekezés

Célja a labda elhalászása. A labda indításakor, megszűnik a les. Ekkor az egész védővonal elindul felfelé, a védők befutnak a támadók közé és oldalt fognak.

Előnye:

- lezárja a passz sávokat

Hátrány:

- nagyon nehéz és kockázatos rendszer, üresek a hátsó területek.



Védekezést fejlesztő gyakorlatok