



5., A full-kontakt rögbi alapjai. Mélyfogás és blokkolás. Ütközés és földre-menetel. A ligarögbi szabályai (Rugby league).

A mélyfogásra vonatkozó szabályok a szabálykönyv alapján:

MÉLYFOGÁS: A LABDÁT VIVŐ JÁTÉKOS FÖLDREVITELE

Mélyfogásról akkor beszélünk, ha az álló helyzetben levő labdát vivő játékost egyidejűleg egy vagy több ellenfél megfogja, és a földre viszi. Ha a labdát birtokló játékost nem fogják, csak érintik, lökik akkor szerelés nem történt. Az ellenfél játékosa, aki megfogja és földre viszi a labdás játékost, és szintén a földre kerül, szerelő játékosnak minősül. Az ellenfelelek közül, aki megfogja a játékost, de nem került a földre nem minősül szerelő játékosnak.

MIKOR NEM LEHET MÉLYET FOGNI

Amikor a labdát vivő játékost egy ellenfél megfogja, és egy csapattárs csatlakozik a labdát vivőhöz, egy csomag alakult ki, és nem szabad szerelni.

TÉNYLEGES FÖLDRE VITEL

- (a) Ha a labdát vivő játékos egyik, vagy mindkét térd a földön van, akkor őt 'földre vitték'.
- (b) Ha a labdát vivő játékos a földön, vagy egy másik földön lévő játékoson ül, akkor a őt 'földre vitték'.

A FOGÓ (SZERELŐ) JÁTÉKOS

- (a) Amikor egy játékos egy ellenfelet szerel és leesnek a földre, a szerelőnek azonnal el kell engedni a szerelt játékost.
- (b) A szerelőnek azonnal fel kell állni, vagy el kell mozdulni a szerelt játékosától és a labdától.
- (c) A szerelő játékosnak fel kell állni, mielőtt megjátssza a labdát

A FOGOTT (SZERELT) JÁTÉKOS

- (a) A szerelt játékosnak nem szabad a labda mellé-, ráfeküdni, hogy megakadályozza az ellenfelet annak megszerzésében, illetve azonnal megjátszhatóvá kell tennie a labdát, hogy a játék folytatódhasson.
- (b) A szerelt játékosnak azonnal passzolnia kell, vagy el kell engednie a labdát. Továbbá, azonnal fel kell állnia, vagy el kell távolodnia a labdától.
- (c) A szerelt játékos elengedheti a labdát úgy, hogy bármelyik irányba lehelyezi, feltéve, hogy ezt azonnal teszi.
- (d) A szerelt játékos elengedheti a labdát azzal, hogy a földön bármely irányba eltolja, csak előre nem, feltéve, hogy ezt azonnal teszi.

Kötelező irodalom:

- www.wikipedia.hu Ligarögbi pontja
- ligarogbi.lap.hu
- A vonatkozó részek a rugby unió szabályainak magyar nyelvű kiadásából: www.rugbiiskolak.hu Letöltések menü



Mélyfogás

- A labdavivő belső oldalára helyezkedjünk.
- Fogás közben tartsuk mélyen a pozícióinkat!
- Végig legyen nyitva a szemünk, a fejünket mindig a labdát vivő háta felé helyezzük!
- A vállunkkal ütközzünk az ellenfél combjába, majd fogjuk át szorosan a kezünkkel!
- A vállunkkal lökjük meg az ellenfelet, miközben a combját magunk felé húzzuk.
- Minél gyorsabban engedjük el a fogott játékost és álljunk azonnal lábra!



Blokkolás

- Kivitelezése megegyezik a mélyfogás folyamatával!
- Ne a lábát fogjuk át az ellenfélnek, hanem a mellkasát!
- Fejünket felemelve toljuk vissza a labdást!
- Célunk a labda beszorítása, és az ellenfél visszatolása (pl. célterület közelében).



Ligarögbi története

Az első rögbi ligát (Rugby League) 1895 augusztusában alakították meg a George Hotelben, Huddersfield-ben, Angliában. Észak-Anglia 21 klubjának problémája volt az akkori rögbi szövetséggel (a Rugby Football Union-nal), mert az nem engedte, hogy a sérült játékosok pénz kapjanak. Az új játékot Északi Uniósnak nevezték el, de később új nevet kapott: ligarögbi. A ligarögbi mostanra átalakult a világ egyik leggyorsabb, leglátványosabb, legkeményebb sportjává, amit sok millió ember néz például Ausztráliában, Új-Zélandon, Angliában, Oroszországban, Amerikában.

Magyarországon az uniós rögbisek kezdték el játszani, beépítve az edzésprogramjukba, hiszen nagyon jó erőnlétet és stabil fogást kíván.

Ligarögbi szabályai 13+1

- 1., A mérkőzés 80 percig (2 x 40) tart, közte 10 perc szünet van.
2. A ligarögbi pálya mérete megegyezik a foci pálya méretével.
- 3., A csapatokból 13-13 játékos van egyszerre a pályán és még 4 cserejátékos nevezésére van lehetőség. Összesen 12 alkalommal lehet cserélni.
- 4., Ha egy játékost megfogtak, annak azonnal fel kell állnia, labdát hátra kell görgetnie a lábai között.
- 5., Egy játékos akkor számít fogottnak, ha az földet ér, ekkor a bíró bekiáltja, hogy a játékos „Fogott”
- 6., A támadó csapatnak 6 lehetősége van elérni a célterületet.
- 7., Ha a labdát a célterületre bejuttatja a támadó csapat, és ott leteszi a földre, 4 pontot kap.
- 8., A sikeres kapura rúgásért 2 pont jár, legyen ez cél utáni jutalomrúgás, vagy büntető rúgás.
- 9., Amikor a csapat elhasználja a 6 támadási lehetőségét, át kell adniuk a labdát az ellenfélnek. Hogy ezt elkerüljék, általában elrúgják a labdát.
- 10., Fogás után a védekező csapatból csak 2 játékos tartózkodhat a 10 méteres sávban, a többieknek hátra kell húzódnuk.
- 11., Ha oldalt kimegy a labda, a vétlen csapat indul a labdával, ugyanúgy, mintha büntető indulás lenne.
- 12., Ha a labda hátul megy ki, drop rúgás következik, az alapvonalról vagy a 20 méteres vonalról, attól függően, hogy ki jutatta a labdát a célterületre.
- 13., A veszélyes fogás, ütés, gáncsolás azonnal piros lapot érdemel, azaz végleges kiállítást. Az időhúzás, az ellenfél akadályozása sárgalapot ér, ami 10 perces kiállítást jelent.
- +1., A ligarögbi, abban különbözik az uniós rögbitől, hogy itt nincs bedobás, csomag és nyílt toli.



Mélyfogás, blokkolás, ligarögbis gyakorlatok



Ütközés és földre-menetel.

A labda tartása ütközés közben

Az ütközés elkerülhetetlen a rögbiben. Fontos, hogy ismerjük és használjuk a helyes technikák, mert ezzel biztosítani tudjuk a labda megtartását és elkerülhetjük a sérüléseket.

- Próbáld elkerülni az ütközést! Ha nem sikerül, a védő oldalába ütközz, ne szemből.
- Tartsd nyitva a szemedet és az állad legyen a test egyik oldalán.
- Vegyél fel mély, stabil pozíciót!
- A labdát tartsd a védőtől távol.
- A hátadat homorítsd ki, és a toljál egyenesen előre.



Földre menetel

- Kerüld el, hogy a kezedre ess, próbálj a fenekedre vagy az oldaladra érkezni.
- Próbálj meg a csapatod felé fordulva leesni a földre!





- Keresd a támogató játékosokat, próbálj azonnal passzolni!
- Ha nincs támogatásod, akinek dobhatod a labdát, tedd le a földre és engedd el!



A fogáshoz érkező játékosok

- Az érkező játékosok csak a „fogási kapun” keresztül léphetnek a fogott játékoshoz. (Lsd a lentí kép)
- A játékosok csak lábon állva vehetik fel a labdát.

„A fogási kapu”

