



## Szerepek a csapatban 12.-13. rész

A csapat sikere szempontjából elengedhetetlenül fontos, hogy minden játékos megértse mi az ő szerepe.

Tudja a dolgát – Akarja megcsinálni – Legyen képes megcsinálni

Ez röviden azt jelenti, hogy tudnia kell, mit kell és mit tilos megtennie. Fogadja ezt el és érezzen felelősséget az iránt, hogy a lehető legjobban hajtsa végre a dolgát. Az edző feladata segíteni a játékosokat ebben a folyamatban.

Néhány alap feladat megegyezik minden pozíció tekintetében. Ezeket jól csinálni mindenki feladata:

- *legyél fit*
- *tudj fogni*
- *ne veszítsd el a labdát a fogásban*
- *tudd elkapni a labdát és tudj passzolni*
- *légy készen kijavítani a másik rontását – azonnal!*

### A CENTEREK (#12, #13)

A center okos. Döntéshozó szerepet játszik a rögbiben. Minden szempontból jól képzett játékosok. Van elképzelésük a játékról és elég jól képzettek, hogy azt meg is tudják valósítani. Képesnek kell lennie passzolni, rúgni, ütközni és áttörni – plusz tudnia kell dönteni, hogy a lehetőségek közül melyiket válassza!

Minél többféle passzt ismer, annál veszélyesebb ellenfél. A védelmet határozott, gyors futással tudja manipulálni. Mindkét center képes keresztezést, loop-ot végrehajtani.

Amikor a támadás védekezésbe fordul át, biztosan, hiba nélkül kell fognia. Védekezésben gyakran ők az első fogók, ütközésben képesnek kell lenniük megtartani a labdát aztán passzolni és rögtön támogatni a társát. Kiválóan kell tudnia ütközni, mivel gyakran van rá szüksége. Tudja olvasni az ellenfél támadását, szervezi a saját védelmét

Elvárás mindkét centerrel szemben hogy jól értsék a támadás és védekezés lényegét.

#### Támadásban:

- Meglátja hová érdemes fókuszálni a támadást. Hol lehet áttörni vagy létszámfölényt létrehozni.
- A centernek legyen önbizalma, hogy egy-egyben megverje ellenfelét, majd miután áttört a labdát biztosan kipasszolja.
- Tudja olvasni a játékot és képes előre látni mi történik a pályán.
- Gyakran vesz részt előre begyakorolt figurákban tolongás és bedobás után.
- Képes számos fajtát passzolni: hosszút, rövidet, rúgni keresztben hosszút, magasat és gurulást hogy megverje a túlságosan laposan felálló védelmet.



### Védekezésben:

Szerepük az, hogy koordináltan mozogjanak, és ne hibázzanak fogást. Általános szabályként elmondható, hogy együtt, vonalban mozognak az ellenfél felé. Mindig a velük szemben álló center belső oldalát, azaz az Ő tolongás felé lévő oldalát támadják. A támadó ezt látva, önkéntelenül kifelé húzódik, nyújtja a vonalaikat, és egyre messzebb kerül a saját támogatóitól.

- Képesek 1-1-ben támadó, kiemelős fogásokat végrehajtani maguknál nagyobb ellenféllel szemben. De képesek a mozgékony, kanyargó ellenféllel szemben oldalról rendes fogást végrehajtani.
- Keménynek kell lennie és terrorizálni az ellenfelét védekezésben és támadásban egyaránt. Jó trükk, ha a centert könnyebb meccseken beállítjuk leválóba, csak hogy „szokja”. A leválót pedig be lehet állítani centerbe.
- Képesek megfelelni a csapat kidolgozott stratégiájának és felveszik a ritmust a játék fejlődésével.
- Tud rúgni, többféleképpen. Ez főleg a belső centernél igaz, akinek sokszor kell helyettesíteni a tízest

A centerek párban dolgoznak a pályán. Hagyományosan külső belsőként emlegetjük őket (#12 és #13) Más logika szerint lehet, hogy jobb és bal centerként is szerepelhetnek. Az eltérések az eltérő játéktílusból fakadnak.

Az északi féltekén általában a belső center (#12) a nagyobb termetű, Őt a crash-re használják. Ilyen Matt Giteau, Tim Horan, Stirling Mortlock, a külső pedig a finomabb felépítésű (Jeremy Guscott, Brian O'Driscoll, Frank Bunce).

A déli féltekén pedig általában a belső center a vékonyabb (déli mércével persze) és mellé raknak egy „bestiát”, mint például Tana Umaga. Itt a belső center a játékmester és a külső adja az erőt.

### A kiválasztás elvei:

Mivel két, egymáshoz eléggé hasonló posztról van szó, a döntés nehéz. Számításba kell venni, hogy

- Milyenek a személyes kvalitásaik
- Tapasztalatuk
- Erőnlétük
- Hozzáállásuk az edzéshez

Fontos, hogy figyelembe vegyünk olyan szempontokat is, mint a helyettesítés, csere kérdését. Gondolni kell arra is, hogy mi lesz a jövőben. Persze túl sokat nem szabad ezen agyalni, mert megbénítja a gondolkodásunkat.

### Főbb követelmények:

- Képes passzt elkapni és passzolni
- Képes olvasni a játékot, határozott döntést hozni és a legjobb lehetőséget kiválasztani
- Képes megfelelően helyezkedni
- Hatékonyan fog
- Hatékonyan támogat másokat
- Jól gyorsul álló helyzetből és futásból is



### **Alap technikái:**

- Képes passzolni: a labda sebességét, hosszát, magasságát meghatározza
- Képes a földön és a levegőben elkapni a labdát
- Képes támogatni: ha kell, kitépi labdát a csomagban, ha kell, akkor tol
- Képes megállni a fogásban és onnan passzolni

#### *Futás*

- Jelre képes határozottan gyorsulni
- Képes tudatosan futni: a futás irányát, sebességét tudja változtatni. Mindkét lábról tud cselezni, eltolni
- Olyan erős, hogy kitörhessen a fogásból
- Képes kiválasztani és használni a megfelelő futási vonalakat (vektorokat)

#### *Rúgás*

- Mindkét lábbal tud rúgni
- Felméri mikor kell elengedni egy területszerző rúgást, és képes végrehajtani
- Többféle rúgásban otthonos

#### *Kontakt*

- Képes hatékonyan fogni előről, oldalról, hátulról
- Képes kitörni a fogásból
- Nem csak ember-ellen tud védekezni, hanem zónát védeni
- Képes a játékban megfelelő döntést hozni és jól használni a labdát
- Képes a figurákat végrehajtani: tud cselezni, hurkot, keresztet stb. futni

#### *Emlékeztető*

- Feladata, hogy célszerzési lehetőséget alakítson ki
- A felállása, helyezkedése kulcskérdés
- Fontos, hogy védelemben hatékony legyen: az nem center, aki nem tud fogni!
- Fitt, erős és jól fut
- Képes a labdát kitépni, csomagot kezdeményezni és nyitott toliban részt venni



## **A belső center (#12)**

A belső center támadásban és védekezésben egyaránt benne van a dolgok közepében. Ő a kőszikla, akire a védelem alapul. Ő húzza el az ellenfél védelmét, áttör, helyet csinál a külsőnek. Az általa használt technikák részben megegyeznek a tízes által használt technikákkal: előnyös, ha szórja a forintos labdákat a külsőnek, rúg. Sőt sokszor ő áll be a 10-es helyére, ha az mondjuk bekerült egy nyitott toli aljára. A pontos labda-elkapás és passzolás nélkülözhetetlen készség, csakúgy, mint a rúgás.

Akkor játszik jól, ha lehetőségeket, opciókat ad a tízesnek: olyan labdát kér, amivel áttörhet, vagy elhúzza a védelmet, hogy lukat csináljon a külső centernek. A centertől az edző kötelessége elvárni a sok futást!

### **Elvárások (az északi féltekén):**

- Nagyobb termetű és erősebb, mint a #13
- Általában többször kerül fizikai kontaktusba, többször ütközik, mint a párja
- Jól gyorsul és jól használja ki a legszűkebb helyet is
- Képes hatékonyan ingerelni, hergelni az ellenfelet és ezzel magára húzni őket (így csinálva helyet a külső centernek)
- Képes megérteni, hogy mi történik a pályán. Meglátja a lehetőségeket!
- Ha érdemes, megrúgja a labdát:
  - Keresztbe hosszan át a védők feje felett
  - Emel egyet, és megfordulásra készíti őket
- Bátor és kemény védő. Eltökélt, hogy megállítsa ellenfelét vagy az összes támogató tolongás-játékost. Egy 1997-es statisztika szerint a #12 kétszer annyi (!) mélyfogást hajt végre, mint a #13!
- A #12-esnek támogatnia kell a tízest is, ha lebombáznak
- A blitz-védekezésben ő vezeti a védősort
- Megegyezés esetén máskor is irányíthatja a védekezést
- Képes a saját játékát játszani és egyben vezetni a csapattársakat is
- Jó kommunikátor. Ha egy hagyományostól eltérő logikát veszünk, akkor úgy ő vezeti fel, ő irányítja a #12-#13 szélső párost!

Alacsonyabb szintű mérkőzéseken a belső centert egyszerűen faltörő kosnak használják. Csak hogy egy jó védelem hamar kiböki az egydimenziós játékost és kíméletlenül ki is használja. A centernek azonban kell legyen ereje megtartani a labdát ha már beütközött, aztán biztonságosan leadni.



## **A külső center (#13)**

Gyors, fürgé és keménykötésű. A #13 gyakran üt nagy lukakat az ellenfél védelmébe és igazán értékes területeket szerez. Gyakran ad forintos labdát a szélsőnek, akinek "csak" be kell sétálnia vele

- Az északi féltekén tipikusan ő a kisebb termetű, de mozgékonyabb.
- Törvívóhoz hasonlít.
- Fortélyokat vet be, kígyózik, a védelem utolsó hullámát is kicselezi, majd leadja a szélsőnek a labdát.
- Általában ő az, akinek jobb a labdakészsége, gyorsabb és ügyesebben fut.
- Inkább ő a játékcsináló, hiszen ő csinálja meg a helyet a szélsőnek, full backnek aki befejezi az akciót.