



Szerepek a csapatban 15. 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 FOGÓ (#15)

A 15-ös fő feladata, hogy a csapat mögött biztosítsa a területet. Ha úgy tetszik ő söprögető, aki tisztáz mások hibái után. Neki kell elkapnia az átrúgott magas labdákat és az ellenfél utolsó támadó játékosát. Támadásban pedig fel kell futnia.

A modern full back igazi all-rounder: ő a tökéletesen képzett rögbijátékos. Gyakran ő a védelem legutolsó sora vagy az első ember, akinek át kell törnie. Neki van a legbiztosabb keze a csapatban. Ő felel ugyanis az átrúgott magas labdákért – és nem hibázhat. Ha előreejt, akkor abból jobb esetben tolongás, rosszabb esetben cél lesz. Ráadásul miközben az elkapásra készül az ellenfél teljes csapat rohan rá, hogy a "vérét vegye". Ha viszont ügyes, a labdával ellentámadást indíthat. Ő lehet a plusz ember a támadó sorban.

A full back olyan jól lát a pályán, mint egy tízes és olyan jól tud futni, irányt váltani, mint egy szélső. Tulajdonképpen mindkét poszton játszhatna is. A támadásban és védekezésben a szélsőkkel alkot egy logikai egységet.

Mivel a full back hátrébb áll, mint a csapat többi tagja sokkal jobban lát. Több ideje és helye van cselekedni. Ha jól kommunikál eredményesen szervezheti a védelmet és a támadást is.

A full backnek nagyon jó érzékel kell kiválasztania hová helyezkedik. Biztonságos távolságba hátra kell húzódnia, hogy az ellenfél rúgásait foghassa.

Helyezkedés

Ha az ellenfél beszorult a saját 22-n belülre, akkor a fogó az ellenfél tízesével áll szembe. Ahogy a támadásuk fejlődik, egyre kijebb helyezkedik (a háromnegyedük felé), hogy ha áttörnének mélyet fogjon, vagy a keresztrúgásokat biztosítani tudja. A rövid oldali szélső feladata a tolongás mögötti rész védelme a boks-rúgásokkal szemben (ld. rúgások)

**Védekezésben általában:**

A saját háromnegyedsorunk mögött 15 méterre áll, szemben a labdával. Ahogy az ellenfél támad fázisról fázisra, ő is mindig vándorol.

Bedobásban a fogó a két center mögött áll, aztán kijebb csúszik a 13 és szélső közé. A rövid oldali szélső a 10 és 12 közé helyezkedik.

Ha középpályán kap tolongást az ellenfél a pálya középvonalán áll. Ha a toli nagyon közel van a saját célvonalunkhoz, akkor a rövid oldalt biztosítja a szélsővel együtt. Ha a toli az oldalvonalától 15 méternél messzebb van, akkor mindenképp a centerek mögé áll.

Kirúgásnál a hossz tengely közelében helyezkedik, kissé arra az oldalra húz, ahová a labda érkezni fog.

Ha az ellenfél közvetlenül a célvonalunkat ostromolja nem áll be a védelembe. Mindig mögé helyezkedik, hogy az esetleges átrúgott labdákat fogja. Persze fognia az ellenfél tizenötösét is – egyszerűen ilyenkor nincs szabály, a megérzésre kell hagyatkoznia.

A fogó speciális feladatai

- I. Csatlakozik a támadásba*
- II. Rúg*
- III. Ellentámadást indít és irányítja is azt*
- IV. Szervezi a védelmet és fog*

I, Csatlakozik a támadásba

Mivel a fogó mélyen helyezkedik, ezért mozgása jórészt észrevétlen az ellenfél számára. Ezért érdemes kihasználni őt, hogy becsatlakozzon a támadásba. Egy jól berobbanó fogó képes megváltoztatni az egész támadás iramát, irányát és a támadók létszámát. Döntő lehet!

Támadásban a fogó rendszeren a külső center és a szélső közé érkezik. A tízes és 12 közötti csatorna a rövid oldali szélsőé! Ahogy a fogó belép a támadásba új lehetőségek nyílnak meg. A legjobban akkor lehet kihasználni a fogót, ha a támadás a saját 22-es környékéről indul. Ilyenkor ugyanis az ellenfél fogója messze van, hiszen a rúgásokra készül.

A fogónak minden esetre nagyon jól kell értenie saját szerepét a támadásban. Lehet hogy ő a fő áttörő. De lehet, hogy csak a csali vagy csak egy plusz kéz a passzolásban. Lehet, hogy teljes gázzal jön hátulról, hogy áttörjön vagy sokkal finomabban, hogy kapjon egy jó labdát, magára húzza a védőt és adjon egy jó passzt.

Amikor belép a támadásba, figyelnie kell:

- Ne zsúfolja túl a támadási területet
- Ne lassítsa le a támadást azzal, hogy bejön egy plusz kéz
- Ne legyen könnyen kideríthető, hogy merre megy és mit fog tenni
- Ne túl korán lépjen be a vonalba, mert akkor az ellenfélnek van ideje reagálni
- Legyen biztonsági terve a váratlan körülményekre. Ha a labdát esetleg megszerezné az ellenfél és ő nincs a helyén. Ki lesz hátul, ha ő mondjuk előreejt az ellenfél felkapja és rúg? (a rövid oldali szélső kivéve, ha ő is benne volt a támadásban)



II, Rúg

A támadó csapatok célja mindig ugyanaz: a labdát az ellenfél által nem biztosított helyre juttatni. Ha a védő széthúzódtak a pálya szélességében, akkor taktikailag csak egy lehetőség maradt: mögéjük berúgni a labdát. Ezt kell a fogónak elkapnia. Persze tudnia kell ilyenent rúgni is. Tipikus rúgásai (bővebben ld. rúgás)

- Bomba (up'n'under) gyertya
- Punt
- Emelés
- Guruló rúgás
- A pattogó labdába rúgni (focistásan)

III, Ellentámadást indít és irányítja azt

Ha a fogónak van önbizalma, akkor az ellenfél mélyre berúgott labdáiból eredményes ellentámadást indíthat.

A fogó gyakran a levegőben elkapja a magas labdát, de van, hogy lepattan előtte vagy mögötte. Ha felnéz gyakran látja, hogy nincs előtte szervezett védelem, máskor egy falanx-val találja magát szembe. Neki kell döntenie, hogy rúgjon, fusson, vagy passzoljon. Egy biztos: semmi esetre sem foghatják meg mélyen a saját csapattársak háta mögött! A mélyre berúgott labdáknál ezért a szélsőknek hátra kell jönni, mögémenni és *mindkét oldalról* közrefogni. Lehetőséget kell adni neki, hogy passzolhasson. Nekik hármuknak ott hirtelen kommunikálni kell egymással és azonnal rögtönözni valamilyen szervezett támadás!

A fogó a magas labdákra koncentrál. Ilyenkor nincs perifériás látása, nem tudja ki van ott körülötte. Ezért a támogató játékosoknak kell kiabálni neki és segíteni, hogy merre induljanak és hogyan. Persze ha ideális körülmények között, előre felé sprintelve, lendületben kapja el a magas labdát, akkor túl sok segítségre nincs szüksége, hogy indítson-e ellentámadást vagy ne? Ha van lendület, van hely és támogatás – akkor hajrá!

Használatos technikák

- Magas labda elkapása nyomás alatt
- Passz: hosszú, keresztezés és loop-olás
- Futás: nagy sebesség és technika, hogy tudjon kitérni, testcselezni
- Támogatás: szélességben és mélységben
- Kommunikáció
- Fogáskészség

Kulcskérdések

1. A labdát mindig azelőtt kell megjátszania, hogy megfognák!
2. A támogató játékos segít döntenie a döntéshozásban
3. A labdát lendülettel vidd előre
4. Bátran használjon dobócselt

**A Full Back helyezkedési kérdései:**

1. *Technikai, taktikai értelemben*
2. *Mentálisan*
3. *Fizikálisan*

1. Technikai és taktikai értelemben

1. Előre gondolkodik, képes olvasni a játékot
2. Fognia kell a magas taktikai rúgásokat:
 - Nyomás alatt
 - Futás közben
 - Rendesen megvetett lábbal
- a. Összeszedni a pattogó labdát
 - Rávetődni
 - Ráfordulni
3. Jó taktikai érzékkel rúg

Mindkét lábbal tudni kell rúgni pontosan és hosszan. A rúgás egyrészt támadási lehetőség, másrészt felszabadít a nyomás alól. Tud kézből rúgni területszerzés érdekében, gyertyát, hogy visszaszerezzük a labdát, emel, mint támadó fegyver.
4. Fut
 - a. Jól időzíti mikor lép be a vonalba
 - b. Mindkét irányba tud testcselezni
 - c. Tud helyet csinálni a szélsőknek
 - d. Érti az ellentámadás működését és képes végrehajtani
 - e. Támadásban ő "titkos fegyver" a kulcsjátékos, aki hirtelen bukkan fel, de mindig kell tartani tőle. Van önbizalma és merész!
5. Jól, taktikusan és okosan fog
 - a. Mindkét vállra tud fogni
 - b. Képes irányítani és manipulálni a támadót. Terelgeti az oldalvonal felé, ezzel szűkíti a mozgásterét
6. Ütközik
 - a. Fellépése döntő és pozitív: a legfontosabb, hogy megpróbálja elkerülni az ellenfelet. Ha a sajátjai mögött megfogják az nagy baj. Ha nem sikerült, akkor beütközik, szilárdan megáll, és nem engedi kivenni a labdát. Akár szabálytalanság árán is megtartja
7. Kommunikál
 - a. Érti a játékot – előre lát – figyel – közbelép – kommunikál
 - b. Irányítja a szélsőket
8. Passzol
 - a. Hosszút, rövidet



2. Mentálisan

1. Bátor: kell egy adag merészség, hogy elkapjuk a magas labdát, miközben egy egész csapat ront ránk. Miközben várja a lepottyanó labdát, abban kell bízni, hogy először ér majd hozzá. Ezért mindenképpen célszerű felugrania! Egyrészt, mert így ő kerül magasabbra, és először tudja rátenni a kezét a labdára. Másrészt, ha felugrik őt védik a szabályok is! Egy biztos: tilos megengednie, hogy a labda lepattanjon!
2. Széles a látóköre
3. Kalandvágyó
4. Magabiztos
5. Képes dönteni
6. Agilis
7. Hidegvérű
8. Stabil
9. Kommunikáció – a szélsők által alkotott hármas egységben ő a főnök!

3. Fizikálisan

1. Képes sebességét változtatgatni
2. Lábmunka (kerülés, testcsel, gyorsítás)
3. Erő (láb és felsőtest) Ha képes leütni a védő játékos kezét vagy állva maradni egy fogásban, akkor időt ad a társainak hátraérni
4. Magasság: előny, ha magas

IV, szervezi a védelmet és fog

Ő a védelem utolsó védőbástyája. Ha az ellenfél áttöri a védővonalat, vagy egyszerűen kipasszolja a mieinket, akkor az ő felelőssége tenni valamit. Arra kell törekednie, hogy visszaszerezze a kezdeményezést. Első lépésként közelítenie kell és megfogni az áttörő játékost. Azért kell felmennie, hogy lerövidítse a támadó reakcióidejét és csökkentse rendelkezésre álló helyet. Sajnos nem elég, ha megfogja a támadót: taktikus fogást kell csinálnia: visszaszerezni a labdát, vagy ha ez nem megy úgy földre vinni, hogy szabálytalankodjon: szorítsa be, és ezzel elveszítsék a labdát.

A fogás előtt terelgetnie kell a támadót és szorítania az oldalvonal felé. A legjobb időpontban pedig megállítani.

Ha a csapat a zónavédekezésnek azt a formáját játssza, ahol mind a négy (10, 12, 13 és a hosszú oldali szélső) háromnegyed felfut vonalban, akkor a back feljön a védősor mögé, a szélső és az oldalvonal közé. Ha az ellenfél a labdát szélesen kipasszolja a fogónak jobb kéz felé, akkor a jobb szélső felmegy, egyvonalba a centerekkel. A bal szélső bejön hátra a VB mögé. Ha balra indul a támadás, akkor ő megy fel és jobb szélső jön be hátra.

Használatos technikák

1. Jól helyezkedik
2. Képes erősen koncentrálni, mindig hideg fejjel gondolkodik
3. Képes elkapni a labdát és jól rúg
4. Magabiztosan fog és képes a támadásba is becsatlakozni



Kulcskérdések

Labdakezelés

1. Képes elkapni a nagyon magas labdát is
2. Képes mark-ot kiáltani
3. Képes passzolni és passzt elkapni

Futás

1. Gyorsan fut és felismeri hová kell helyezkednie
2. Gyors: sprintben és irányváltásban is
3. Képes begyorsítani a $\frac{3}{4}$ vonalba

Rúgás

1. Mindkét lábbal pontosan rúg
2. Sok féle rúgást ismer és használ
3. A rúgás hosszát és magasságát is tudja szabályozni

Kontakt

1. Szemből, oldalról és hátulról is tud fogni
2. Ha kell rávetődik a labdára, majd felpattan
3. Ha kell hasznos tagja a csomagnak

Emlékeztető

- A meccs előtti mentális felkészülés roppant fontos
- Helyezkedése támadásban és védekezésben is kulcskérdés
- Hüvelykujj-szabály, hogy mindig a labdával egyvonalban helyezkedjen (hosszanti irányban)
- Megértik egymást a kilencessel és tízessel
- Újító szellemben képes belépni a támadásba, megzavarja az ellenfelet

"A legjobb edző a játékosársad"

A mérkőzés folyamán sokszor van szükség edzői beavatkozásra. Érdemes többször végiggondolni, hogy mennek a dolgok. Mi működik és mi nem. Például:

- A toliba gyors labda kellene, mert az ellenfél nagyon erős, és nem tudjuk tartani őket
- Kicsit feljebb, kicsit lejjebb, kicsit közelebb-távolabb...

Nagy kedvenceim: Jason Robinson és Percy Montgomerie. A régiek közül Gavin Hastings, valamint Serge Blanco.