



Szerepek a csapatban 3. 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 JOBB PILLÉR (#3)

Általában

A jobb pillér a tolongás horgonya. Ő vezeti a 'támadást' az ellenfél tolongása ellen. Kőkeménynek kell lennie. Hogy mozgása és munkája hatékony legyen tökéletesen kell koncentrálnia. Így az egyszerű 'tartsuk meg' típusú tolongásból hatékony, gyilkos támadó fegyvert lehet kovácsolni! A tolongással az ellenfelet fel lehet és fel kell őrülni.

Mentális feltételek

A pillér a leghevesebb természetű játékos. A lelki keménységnek különösen a tolongásban kell érvényesülnie. Fizikai, lelki és érzelmi értelemben kell fókuszálnia, koncentrálnia. Így lesz képes uralni a tolongást, és felülmúlni az ellenfél pillérét.

A két pillér karakterét nézve a posztok között határozott különbség van. A bal pillér az agresszívebb. A jobb pillért kissé mindig elnyomják, hisz ő tartja az ellenfél pillérét és sarkozóját: Ennek ellenére neki teljes mértékben le kell foglalnia az ellenfél pillérét.

Tolongás

A jobb pillér feladata kiaknázni azt a természetes előnyét, hogy ő a tolongás kellős közepén helyezkedik el. Feladata úgy tolni, hogy az ellenfél pillérének a nyakcsontját tolja vissza, bele a gerincébe. Lefelé kell szorítania a pillért. Agresszívnek kell lennie és koncentrálnia a feladatára. Az a jó ha elképzei, hogy az ellenfél második sorosát tolja és úgy viselkedik hogy a pillért kétrét hajtsa.



Bedobás

Bedobásban ilyen lehetőségei vannak:

- ☐ *Merőlegesen áll a bedobás vonalára*
- ☐ *Emeli ugrás közben a második sorost*
- ☐ *Összekapaszkodik és tolja a kialakuló csomagot. Ő nem foglalkozik a labdával, hagyja ezt a többieknek*

Támadásban

Manapság előfeltétel, hogy a pillér mozgékony legyen. Annyira mint egy harmadik soros és legalább annyira legyen magabiztos a labdával is. A modern, gyors, dinamikus játékokban őket sem lehet nélkülözni a második fázisú játékokban. Főleg a zárt toli utáni első méterek gyorsasága a fontos. Jelenlétük meg kell hogy határozza a csomag/nyitott tolongás-t. Főleg az összekapaszkodásban, tolásban, forgatásban van rájuk szükség. Természetesen ha úgy adódik fel is kell kapni a labdát és kialakítani egy használható játéksituációt.

Az erő és az időzítés főleg a bedobásban fontos.

Nem kétséges, hogy a pillérnek sokat kell dolgoznia a konditeremben. Egyszerűen nem engedheti meg magának, hogy a tolongásban egyszer is hátrálásra kényszerítsék! JÓ TOLONGÁS = JÓ CSOMAG ÉS NYITOTT TOLONGÁS!

SAJÁT nyitott tolongásban:

- Csatlakozz be, kapaszkodj erősen és told le az ellenfelet a labdáról
- A nyitott tolongásnak arra az oldalára csatlakozz be, amely a legnagyobb előnnyel kecsegtet csapatod számára
- Előfordulhat, hogy neked kell felkapnod a labdát és előre törni. Lököl föl az ellenfelet és véd a labdát
- Ne köss kompromisszumokat: minden olyan eszközzel véd a labdát, amit nem tiltanak kimondottan a szabályok!
- Mindig törekedj arra, hogy ott legyél az akciók kellős közepében

SAJÁT csomagban

- Ha lehet, kerüld el a csomagot. A legjobb, ha az ütközés előtt passzolsz, vagy ha már beütköztél inkább nyitott tolongást alakíts ki
- A csomagban arra az oldalra csatlakozz be, ahol a labdát várhatóan kivesszük majd
- Ha forgatjuk a csomagot, akkor legyél te a forgás tengelye, mivel a pillér a legerősebb játékos
- Csak akkor forgass, ha az egyértelműen rossz (előnytelen) az ellenfélnek és előnyös saját magunknak

Mindig törj előre felé!

A pillérnek általánosan jól képzettenk kell lennie. A minimum, hogy mindkét irányban egyformán tudjon passzolni.



Védekezés

A jó védő mindig ott van ahol a dolgok történnek. Mindig fedez és kész arra, hogy felkapja a labdát, meglássa a lukat és áttörjön. Ez igaz a szabad és a zárt játékra is.

Védekezésben

- Képes jó döntéseket hozni
- Fogásban vállal olyanokat üt, hogy az felér egy támadással
- Tudja a szerepét a védelem szervezésében
- Mindig kőkeményen harcol a labdáért
- Nyomást fejt ki az ellenfélre

ELLENFÉL nyitott tolongásában

- Megakadályozza az ellenfelet a labda gyors kiadásában
- Erősen tol, hogy lassítsa, vagy megakadályozza az ellenfél folyamatos játékát
- Összekapaszkodik saját csapattársaival, mert így játéka hatékonyabb. Közben ügyel a helyes testtartásra

ELLENFÉL csomagjában

- Tolj erősen, hogy lelassítsd vagy még jobb, ha megállítod az előre törésüket
- Akadályozd meg, hogy kiadják a labdát
- Akadályozd meg a forgatást. Tolj bele az ellenfél lábaiba azon az oldalon, amerre forgatnak. Ha nem sikerült próbáld meg újra és újra!

Kulcskérdés

A pillérnek erős tolongónak kell lennie, jó futó és kimondottan erős benne a versenyszellem. Ez az egyik legfontosabb poszt, mert a pillérnek fontos döntéseket kell hoznia a tolongásban és a bedobásban is.

“A legjobb edző a játékos társad”

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...

Legnagyobb kedvencem: Minden angol pillér, de a Leicesterből különösen Graham Rowntree (1.83m/110kg)