



Szerepek a csapatban 4. 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 MÁSODIK SOR (#4-#5)

Általában

A második sorosok a levegő királyai. Magasak és jól ugranak, hogy uralhassák a bedobást. Emellett erősnek is kell lenniük, hiszen ők adják a tolongásban a tartást. Rajtuk múlik minden! Ehhez még hozzá mozgékonyak is kell lenniük, hogy toli után gyorsan odaérjenek a játéksituációba.

Számos második soros nagy és súlyos – ők általában nem ugranak, hanem emelnek. Mások vékonyabbak jó rugókkal, ők a bedobás közepén "dolgoznak".

Néhány dolog biztos:

1. *Képes elhozni a bedobásban a saját labdát*
2. *Képes elhozni ez ellenfél labdáját*
3. *Képes tökéletes testhelyzetben tolni a tolongásban*
4. *Kirúgásban képes megszerezni a labdát azáltal, hogy felugrik érte és lehúzza*
5. *Jól fog 1-1 ellen*
6. *Képes részt venni a csapatvédekezésben*
7. *Érti a szabad játékot: mikor csináljon nyitott tolit, mikor fusson*
8. *Kreatív a támadásban. Jól fut, az ellenfélnek ezért oda kell rá figyelnie*
9. *Magabiztos labdával a kézben, mindkét irányban jól passzol*
10. *Ha beütközik képes a kontakthelyzetből is passzolni*
11. *Fizikai erejével helyet követel magának*
12. *Mentálisan kemény, versengő típus és mindig 100%-os odafigyeléssel edz*
13. *A győzelemért bármire képes*



A bedobás

A második sorosnak képesnek kell lennie elhozni a saját labdát. Mindegy, hogy az a hagyományos 7+1 fős bedobás, vagy csak egy rövidke, ugyanazokra a készségekre van szükség. A labdát három módon lehet megszerezni:

1. A csúcson elkapni és leadni (lehúzni): akkor használatos, ha az irányítónak gyors labdára van szüksége. A második sorosnak lágyan kell elkapnia és leadnia is a labdát.
2. Elkapni és megtolni: a kialakuló csomag jó alap lehet egy rúgójátékhoz. Az ellenfelet egy helyen tartja, hiszen nem engedheti, hogy haladjon a csomag. Ezáltal máshol alkalom és hely kínálkozik támadásra. Mindenképpen biztosabb megoldás, mint a lehúzás. Ez támadásra és védekezésre is igaz.
3. Elkapni, lehozni és kiadni: a második soros lejön a földre még mielőtt a labdát eleresztené. Az ellenfél harmadik sorát foglalkoztatja, időt és teret nyerhetünk egy szervezett támadáshoz.

Persze ezek a tervek. Ahhoz hogy a labda szépen meg is legyen, egy sor dolgot kell tökéletesen végrehajtani:

- Legyen pontos a call
- Legyen pontos a dobás
- Legyen erőteljes az emelés
- Lágy elkapás
- Hatékony blokkolás és erős tolás

Ebből kifolyólag a második sorosnak profinak kell lennie az alábbi készségekben:

Dinamikus ugrás:

- habár az ugró játékost emelik, erőteljesen ki kell lépnie. A lényeg, hogy nagy sebességgel hagyja el földet, mert így tud magasra felemelkedni
- Képesnek kell lennie többféleképpen ugrani: függőlegesen felfelé, előre felé, hátrafelé. Sok második soros kiesik a ritmusból, ha egy-két lépést meg kell tennie ugrás előtt (főleg ha hátrafelé)
- A mozgássort labda nélkül kell begyakorolni. A jó ugrás mindig gyors!
- Ha lépni kell, akkor az ugró mozog, a támogatói pedig lekövetik. Felsőtestével dolgoznia kell, és erőteljesen ki kell nyúlnia, hogy elérje a kissé pontatlan labdát. Ezt is gyakorolni kell

Lágy elkapás

Ez egy nehéz kérdés. Az elvárt laza kéztartás ugyanis homlokegyenest ellenkezik az ugrás kirobbanó, vad erejével és az elkapást követő birkózással.

- Ujjheggyel kell elkapni, a tenyér nem érhet a labdához
- Mozogjon előre-hátra és úgy kapja el
- Egy kézzel lehúzni jobbal-ballal, két kézzel lehúzni.
- Elkapni miközben a pillérek kiemelnek



Hogyan kapjuk el az ellenfél bedobását?

Hogy megszerezzük a labdát, de legalábbis elrontsuk az ellenfél dolgát a következő feltételek szükségesek:

- Egy okos kiáltás
- Dinamikus ugrás
- Erőteljes emelés
- Jó időzítés

Az ellenfél bedobásának elkapásához körülbelül tehát ugyanazt kell tudni, mint a saját bedobás megszerzéséhez. Fontos, hogy:

- Jól használjuk az embereinket
- Gyorsan reagáljunk
- Nagy ugrás és erős emelés
- Sok gyakorlás

Támadásban

Elsődleges feladatuk a magas labdák leszedése és a tolongás erejének biztosítása. A második soros általában később érkezik a breakdown-hoz, akkor, amikor a harmadik sorosok már biztosították a labdát. Ha megérkezik döntenie kell:

- Toljon-e? Jó testhelyzetben be kell dobni a testsúlyt és erősen tolni egészen addig, amíg le nem toltuk az ellenfelet a labda fölé.
- Forgatni kell, ha a haladó csomag lendülete csökken
- Ha baj van fedezni a labdát és nyitott tolongást kialakítani.
- Felkapni a labdát és futni, amíg csak lehet

Tolongásban

Hozzá kell csatlakozni a másik második soroshoz. Erősen meg kell markolni a rövidnadrágját. Féltérdre ereszkedni és erősen belekapaszkodni a pillérbe. A vezényszóra "Guggol – össze!" erősen meg kell tolni a pillérét, hogy az vissza tudja lökni az ellenfél pillérét. Ez az "ütés" nagyon fontos. Az első öt játékosnak úgy kell mozognia, mintha hatalmas sziámi ikrek volnának. Mintha egy ember lennének és nem öt egyén, aki összehangolja a mozgását. A tolongásban figyelnie kell a vezényszavakat, mikor kell tolni, és mikor kell forgatni.

Bedobásban

A labdát mindkét kézzel el kell tudni kapni. A bedobást előre meg kell szervezni: figurákat kialakítani és gyakorolni. A második soros feladata biztosítani a labdát, vagyis ezáltal a támadás lehetőségét.

Védekezésben

A második soros jó védő. Szemtől szemben is jól fog, megcsinálja a nagy ütközéseket. A kedvencen Ian Jones volt, aki a 90-es években az All Blacks állandó tagja volt. Ő ezt a posztot kicsit másképp játszotta, mint egy nagy buta tolongás-ember.



A második soros szerepe a tolongásban

A tolongás erőgépe a második sor. Náluk a legfontosabb kérdés az, hogy az erejüket hatékonyan adják át. Ez a következő dolgoktól függ:

Az összekapaszkodás

A második sorosnak mindkét irányba: a térd és a pillér irányába is tökéletesen szorosan, zártan kell kapaszkodnia.

Vállát a pillér fenéke alá kell behelyeznie, oda ahol a fenék és a comb találkozik. Külső karját a pillér lába között nyújtja előre és átkarolja a pillér belső lábát. A pillér nadrágjának madzagjába kapaszkodik, amilyen szorosan csak tud.

Azt hogy a két második soros egymást hogyan tartja azt maguknak kell kialakítani. Egyiküknek a másik hóna alatt kell kapaszkodni, a másiknak pedig a nadrág korcába.

Nagyon fontos, hogy a karjukat feszítsék meg, és olyan erősen szorítsák a kapaszkodási pontot, ahogy csak bírják. Gyakori hiba, hogy a második soros egyre feljebb kapaszkodik, és végül már a pillér mezét fogja valahol a melle közepe tájékán. Ez azért rossz, mert ettől testtartása megváltozik. Vállai nem lesznek merőlegesek a pillér gerincére, és így az erőt sem tudja olyan hatékonyan átadni.

A testhelyzet

A tolongás kiindulási helyzetében a második soros válla a a pillér combjának a felénél helyezkedik el. Amikor a két tolongás összeborul, akkor a válla feljebb csúszik. Ott támaszt meg, ahol a combizom és nagy farizom találkozik és egy természetes mélyedést alkotnak. A váll a gerinc vonalában van és a gerinc tövétől tol.

A második sorosok feje a pillér és a sarkazó csípője között bukkan ki. A legfontosabb, hogy az arc nem állhat a föld felé! Előre kell tekinteni. Ez azért fontos, mert

Látja, hogy mi történik és a gerinc ilyen módon természetesen feszül és egyenes.

A második sorosok lábfeje váll-szélességben van. A comb és a lábszár 90 fokos szöget zár be. Így tud ugyanis tolásban a legnagyobb erőt kifejteni.

Szerepe a kezdőrúgásnál

A második sorosok feladata megszerezni a labdát a kezdőrúgásból. Ez természetes is, hiszen ők a legmagasabb játékosok, akiknek a labdabiztonsága is jó. A rúgó játékos feladata az, hogy elég magas labdát adjon, amelyik elég sokáig "függ" a levegőben, a második soros pedig megszerzi.

- A játékosnak fizikai fellépésével uralnia kell a maga előtti teret és idejében
- Hangosan és jól kell jeleznie, hogy a labda az övé
- Reagál, ha mögötte egy játékos kiált, hogy övé a labda
- Képes a feje felett elkapni egy magas labdát (általában úgy, hogy közben az ellenféllel is hadakoznia kell)
- Az elkapott labdát képes biztonságban a földre juttatni
- Képes figyelni a társai kommunikációjára
- Képes a földet érés pillanatában azonnal biztosítani a labdát és ütközni a rohamozó ellenféllel, megtartani a labdát és tolni

A második sorosnak sokat kell gyakorolnia a kezdőrúgások elkapását. A pillérek feladata az, hogy kövessék a második sorost (ugyanúgy, mint a bedobásban) és segítség neki az ugrásban, emelkedésben és a földet érésé után biztosítani a labdát.



Az elkapás pillanatában a legfontosabb a koncentráció. A labdát mindkét kézzel egyszerre kell elkapni, az ujjakkal és nem tenyérrel. A célzás úgy a legegyszerűbb, ha kifelé fordítjuk a tenyerünket, kinézünk a kettő között. Ha végig látjuk a magasból lefelé pottyanó labdát, akkor valószínűleg a tenyerünkbe is fog esni és el tudjuk kapni.

Kulcskérdések (nyílt játékban)

- Haladj előre és tisztán, hangosan kérd a labdát
- A kezek a fej felett kinyújtva. A labdát két kézzel kapjuk el, ujjhegygel
- A labdát szemmel tartjuk a hüvelykujjak között
- A labdát visszaadjuk a társunknak

Kulcskérdések (bedobásban)

- A második soros diktálja, irányítja merre menjenek
- A segítők erősen dolgoznak, hogy kiemeljék az ugró játékost
- Ha megvan a labda, akkor azt a legnagyobb biztonságban kell a földre kísérni

Nyitott játékban

A mez számától függetlenül a modern játékosnak részt kell vennie a nyitott játékban is. Magyarul tudnia kell futni, helyezkedni, a labdát elkapni és passzolni – mindezt persze nyomás alatt.

Ez igaz a második sorosra is. Neki a nyitott játékban folyamatosan döntéseket kell hoznia. Figyelnie kell a saját csapattársak és az ellenfél felállítását, támadását. A támadásokban hasznosan részt kell vennie, a védekezésben szintén.

Labdakezelés

Csak annyira kell képzettnnek lennie, mint bármelyik háromnegyedesnek. Konkrétan kell tudnia:

- Passzolni
- Meg kell értenie a támogatás lényegét
- Jól kell kommunikálnia
- Fel kell fognia, hogyan kell lukat ütni az ellenfél védelmén (hogyan kell kimozdítani az ellenfelet)

Védekezés

A rögbi nagy alapigazsága, hogy bárki is legyen az ellenfél – néha, időről-időre visszatérően bizony nála lesz a labda, vagyis mi védekezünk. Ezért a második sorosnak is el kell sajátítania a csapat védekezési stratégiáját. Tudnia kell mik a védekezés sarkalatos pontjai és keményen, agresszívan kell fognia.

A következő dolgokat készség szinten kell megértenie:

- Csomag/nyitott tolongás esetén ne menjen az utolsó ember sarka elé, mert lesre kerül!
- Hogy védekezésben ki kell robbannia, mert ezzel csökkenteni a támadó csapat helyét és idejét a játékra
- A vonalvédekezés szükségességét
- Hogy folyamatosan és hangosan kell kommunikálni
- Hogy a mélyfogásban nem vehet részt több játékos a mi oldalunkról, mint az ellenfél oldaláról (vagyis, hogy egy védőnek egy támadót egyedül kell levinnie)



- Hogy a szélen ne hagyja magát megfogni. Vagy ne is menjen arra, vagy ha igen, akkor lépjen ki a labdával, hogy megálljon a játék. Ez az ért fontos, mert kint a szélen valószínűleg egyedül lesz és elszigetelődik. Vagyis ha földre kerül, akkor az ellenfél háromnegyedesei elveszik tőle a labdát, és a megiramodnak vele
- Hogy ha a védelmünk tartja a vonalat és csúszik kifelé, akkor soha nem szabad addig átcsúszni a következő támadóra, amíg annak a kezében nincs a labda (mert ilyenkor könnyen bekaphat egy dobócselt vagy egy vissza passzt)

Ha a játékos a védekezés rendszerét megértette, akkor már "csak" az van hátra, hogy megtanuljon nagyokat fogni előlről, hátulról és oldalról is.

Kontakt

Az ütközést a rögbiben nem lehet elkerülni. De nem szabad elfelejteni: a kontaktus a végső fegyver a sorban! A kontaktus az utolsó eszköz, amellyel fel lehet tartani a labdás támadót és meg lehet akasztani egy támadást.

Labdával a kézben – a második soros kreatív támadó játékos. Képesnek kell lennie ütközés közben passzolni vagy, ha támogatóként fut, akkor el kell tudnia kapni a labdát. Persze első lépésben el kell tudnia döntenie, hogy fusson-e vagy passzoljon? Ha nem tud passzolni, vagy végső soron bármilyen más okból az ütközés mellett döntött, akkor a következő döntéseket kell meghoznia:

- Képes reagálni az őt hátulról támogató játékos kiáltására
- Képes ütközni magasan és alacsonyan is. Képes ütközni és leforogni vagy beütközni és erősen tolni lábával. Kerülnie kell, hogy ok nélkül túl korán lemenjen a földre. A leesés arany szabálya:
- Ha már testhelyzet rendben van, akkor kezdünk a labdával törődni!
- Passzolás ütközésben: az egyszerű és világos szabály az, hogy lehetőleg az utolsó ütközést. Ütközés közben csak és kizárólag akkor passzoljuk a labdát, ha 100%-osan biztos, hogy a társunk kezébe megy! Ha a leghalványabb kétségünk van, akkor szorítsuk meg a bogyót, ezáltal a döntési szituációt elodáztuk
- A labda kiadása: ha megállunk a lábunkon, ha lemegyünk a földre a labda kiadásának minősége kulcstényező. Ha lemegyünk a földre a vállunkkal nagyot ütközzünk be, és a felkarunkkal lökjünk egy nagyot az ellenfélre. Így az ellenfél nem tudja lefogni a karunkat, és tudunk vele dolgozni lent a földön. Ha leértünk a földre először húzzuk be a labdát a testünkhöz, majd utána tegyük ki. Ha kitettük, akkor mindkét kezünkkel tartsuk, nehogy az ellenfél elvegye, vagy szerencsétlenségünkre a saját játékostársunk elrúgja.

A második soros szerepe a támogatásban

Idejekorán kiált a labdás játékosnak. Ez a legfontosabb. Éreznie, tudnia kell, hogy oldalt és mélységben milyen távolságra helyezkedjen tőle.

A külföldi edzők általában azt tanítják, hogy oldalt (jobb/bal) nem kiáltunk, hogy ne áruljuk el a szándékunkat az ellenfélnek.

Ha van rá lehetőség, a második soros adjon lehetőséget a fogásban passzolásra társának. Csakúgy, mint minden más esetben, a kommunikáció a legfontosabb. Ha a fogásban passzolás sikere ügyében a legcsekélyebb (!) kétség is felmerül, akkor kiabáljon és irányítsa a társát: állj meg, menj le stb.

Idejekorán kell döntést hoznia, nem késlekedhet: passz lesz az ügyből, vagy felkapja a földről és megy vele tovább?



Ha a szituáció zűrös és a második soros feladata a tisztázás (az ellenfél letolása) akkor megfelelő, alacsony testhelyzetet kell felvennie. Célba veszi a védő játékost és egy nagy, agresszív ütközéssel elsöpri onnan. Az erő a lábból jön, tehát erősen tolnia kell, hogy a lendülete az ütközés pillanatában ne álljon meg, vagy esetleg pattanjon vissza, hanem a lendület megmaradjon és vigye a bábút.

A második sorosok speciális pszichikai felkészítése

A második soros mentálisan kemény. A mérkőzés 95%-ban képes 100%-os teljesítményt nyújtani. A győzelemért képes majdnem bármire.

A játékosoknak egyébként posztól függetlenül is folyamatosan szilárdan hinnie kell benne, hogy csapat győzni fog. Ennek érdekében fel kell őket készíteni. Ez már az edzésen elkezdődik és a mérkőzés előtt eléri a tetőpontját. A legfontosabb, hogy elhiggye: **a felkészülés tökéletes volt, a pályán kívül minden munkát elvégeztek annak érdekében, hogy a mérkőzést hozzák!**

Néhány speciális technika, amivel csökkenteni, enyhíteni lehet a negatív pszichológiai hatásokat:

FELKÉSZÜLÉS – mit tettünk annak érdekében, hogy jobb teljesítményt nyújtsunk

- Milyen módszerekkel készültünk?
- Mennyire tudtuk uralni a felkészülést?
- Mennyire sikerült jól a mérkőzés előtt felkészülés?

MAGATARTÁS – uraljuk a bizonytalanságot

- Tudják a játékosok, hogy mit várunk el tőlük?
- Egyémás közötti kommunikációjukban:
 - o Pozitívak?
 - o Bátorítják egymást?
 - o A csapattaktikának megfelelően játszanak?

KÖVETKEZMÉNYEK – annak elfogadása, hogy a magatartásunk következményekkel jár és a tények elfogadása

- Használ sz jutalmazást vagy büntetést?
- Ezek valóban hatékonyak?
- Mennyire eredményes a mérkőzés elemzése?
- Adsz visszajelzést, ami alapján a megváltoztathatják a viselkedésüket?