



Szerepek a csapatban 6. 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 RÖVID OLDALI LEVÁLÓ (#6)

A harmadik sor három játékosának közös jellemzői, hogy gyorsak, mozgékonyak, jól bánnak a labdával, pontosak, agresszívan támadnak és védekeznek – és képesek együttműködni egymással. Ők a "kenőolaj" a csapat gépezetében – ők mozgatják a dolgokat.

Legalább egyiküknek magasnak kell lennie, hogy a bedobásban hátul emelhessék.

Pszichológiai követelmények

Jól tűri a nyomást. Ha katonai hasonlatot keresünk, akkor ő a támadás első sora és a védelem utolsó sora. Vagyis sorra kell döntéseket hoznia, és soha nem hibázhat.

Figyel: mindig nyitva a szeme. Méregeti saját csapatát és az ellenfelet. Képes észrevenni az ellenfél csapatának erős és gyenge pontjait, ezen belül az árulkodó testbeszédet.

Bízik magában: Az önbizalom-hiány döntésképtelenséget eredményez. Ez sajnos azzal jár, hogy nem tudja megmutatni, ami benne rejlik.

Szívós és makacs: a leváló olyan, mint egy terrier. A legjobb, ha a védekezésben egy kimondottan kellemetlenkedő alak. Az ellenfél ezt tisztelni fogja.

Fizikai követelmények

- A sztereotípiák mindig veszélyesek, mert vannak kivételek. De: a világ legjobb leválói mind magasabbak 180 cm-nél.
- Erő: egy harcosnak az erő nem lehet felesleges. Főleg ha mélyfogásról van szó, vagy a labdáért kell küzdenie. A kontaktkészségekhez erő kell.
- Állóképesség: képes elvégezni azt a hallatlan munkamennyiséget, ami rá hárul.
- Testsúly: A méret számít. A tapasztalatok szerint egy leváló testsúlya 90-100 kg körül alakul. Úgy tűnik ez az ideális. Így fel tud építeni gyors erőt adó izomtömeget, de a nagy súly még ne megy az állóképesség rovására.



- Gyorsaság és erő-állóképesség: A gyorsaság létfontosságú. Ha lassú vagy, akkor mindig csak a második lehetsz. Ha úgy tetszik a második legjobb, de inkább érezd úgy, hogy a lúzer.
- Gyors reakcióidő: A leválónak játéka természete miatt gyakran kell gyors döntéseket hoznia. Ha a gyors döntésekből fakadó előnyöket ki is akarja aknázni, akkor gyors reakcióidőre van szüksége.
- Dinamikus: A leváló legyen pozitív gondolkodású és kirobbanó. A fél-szívvel végzett vetődések, mélyfogások, tisztázások nem a jó leváló jellemzői!
- Végtelen energia és munkaigény
- Rugalmasság: tulajdonképpen kisebb zavarokkal a leváló bármelyik posztot el tudja játszani. A pillértől a full backig. Ő a jolly joker – és sikerének kulcsa pontosan a rugalmasságában rejlik.

Labdaszerzés

- Részt vesz a tolongásban
- Rávetődik a pattogó labdára
- Nyomás alatt is képes elkapni a magas labdát

Labdával a kézben

- Labdakezelés: 2-1, 3-2, 4-3)
- Mindkét irányban egyformán passzolnak nyomás alatt is
- Tudnak pop-passzt adni és nyitni
- Tud fogásban passzolni

Labdatartás

- 1v1
- Testcsele, kerülés
- Ütközik, leforog
- Dobócsel
- Labda gyors kiadása

Ütközés

- Nyitott tolongásban:
- Tisztáz
- Biztosítja a labdát
- Vagy felkapja és továbbfut
- Pop-passzt ad

Csomagban

- Biztosít
- Beütközik és kitépi a labdát
- Beütközik és kiadja a labdát
- Beütközik és ad egy pop-passzt
- Beütközik és leforog
- Döntéseket hoz



Támadásban

Mivel ő a tolongást követően az esemény után ér a játék elakadásának helyszínére, fontos döntési helyzetbe kerül. Ezeken múlik, hogy a támadás megtörik, vagy olajozottan folytatódik. Neki kell olvasnia a játékot. Előre kell látnia mi történik a következő pillanatban – hogy éppen akkor ott is teremjen.

Együttműködik a harmadik sor tagjaival, tudja, mit tesznek a háromnegyedek, hogy a megfelelő futási vonalakat válassza.

Nem zavarja a labda a játékban. Ez főleg akkor érdekes, ha a támadás a rövid oldalon, az ő oldalán indul, és neki kell támogatnia az induló játékost.

Tolongásban

- Megfelelően becsatlakozik, ezt megbeszéli a pillérrel
- Segít kivezetni a labdát, ha kell
- Folyamatosan figyeli a labdát, ha az keresztülmegy a tolin
- Védi az irányítót
- Szétkiabálja a tolit, ha a labda kint van

Bedobásban

Szükségtelenül nem csatlakozik bele a csomagba. Mindig résen van, és gyorsan reagál, ha nincs tiszta labda.

1. A labdát túldobták, egészen a $\frac{3}{4}$ -ig:
 - a) Elkapja a labdát, ha tudja
 - b) Elkapja a labdát elkapó ellenfelet és megpróbálja beforgatni
2. Nincs tiszta labdánk: gyorsan a labdára vetődik, vagy begyűjti a pattogó labdát
3. Lehetőségei
 - a) Azonnal passzol
 - b) Várja a támogatást
4. A labdát a hátsó ugróember kapja: vagy ő emel, vagy őt emelik
5. Ő a juhászkutya: egy pillanat alatt felfogja, mit akar a $\frac{3}{4}$. A szerint irányítja a tolongást, hogy merre induljanak, ha gyorsan támogatni akarják őket.

A labda megszerzése és megtartása

Az első fázisú labda esetén: keresi a legrövidebb utat a támadás felé

Hogy játéka hatékony legyen kommunikálnia kell a hetessel és a nyolcassal, valamint az irányító párossal (#9 és #10)

Meg kell értenie a háromnegyedeseket. Fel kell mérni, hogy mi a pozíciójuk. Mi a játékterv és tudni kell, hogy mennyire tarják. Fel kell mérnie, hogy a meccs melyik szakaszában járunk, mi az erősségünk és az ellenfél erőssége, és hogy mi az állás. Ezt a rengeteg infót meg kell, hogy eméssze, és ki kell találnia, hogy mit fognak tenni a háromnegyedesekek! Ebből tudja megmondani, hogy mi is történik majd



Ha elakad a támadás – tegyük fel a következő kérdéseket:

- Mi a helyzet? Csomag vagy nyitott toli? Fogás vagy csak elejtette a labdát?
- Hol történt? A pályán merre járunk? Messze a tolitól vagy közel hozzájuk?
- Mikor történt? A leváló az első, második vagy harmadik odaérkező játékos?
- Ki van még ott? Rátette az ellenfél a kezét a labdára?
- Hogyan tudok a legjobban segíteni? Biztosítsak, tisztázzak és lesöpörjem az ellenfelet, kapjam fel a labdát és menjek tovább, adjak pop-passzt vagy nyissak? Ezeket egy pillanat alatt el kell döntenie

A labdaszerzés

Tolongásban

- Jó tolongó
- Megfelelő a testhelyzete és erősen tart, hogy jól tudjon tolni

Bedobásban

- Hatékonyan tud emelni
- Ha kell ugrik
- A leszedett, pattogó labdára rávetődik
- Jó kommunikátor a kialakuló csomagban
- Érti, hogy ha rávetődött a labdára miért kell azonnal felpattanni

Kezdőrúgásoknál

- Ellenfél rúgásánál: képes elkapni a magas labdát nyomás alatt is
- Saját rúgásnál: kész rávetődni a pattogó labdára, vagy letaglózni a labdát elkapó ellenfelet

Tudja a harmadik soros figurákat és védi a rövid oldalt

Védekezésben

Képes megállítani a rövid oldali támadásokat. Halálosan pontos és rémületet keltő fogásai vannak. Fontos, hogy gyors legyen, csakúgy, mint a pontos futási vonalak választása és a fizikai ereje

Minden más esetben: Az előrelátás a bátorság és az eltökéltség kombinációjára van szükség. A leválónak egyetlen célja van védekezésben: bármi áron visszaszerezni a labdát.

- Halászik: vagyis megpróbálja elcsípni az ellenfél passzát. Ehhez gyorsnak és bátornak kell lenni, mert elég kockázatos: ha nem jön be, akkor megnyitottuk a védővonalat az ellenfél előtt
- Bevetődik a rúgásba: jó módszer a védők mögé kerülni és a csapatunk harci szellemének is nagyon jót tesz. Javítani lehet az esélyeket, ha végiggondoljuk, hogy az ellenfél rúgójátékosának van-e gyengébb lába? Hova szokott helyezkedni? Milyen gyors labdát kap a kilencesétől?



A leváló arra fókuszál, hogy

- Rámásszon az ellenfél nyakára, és ott zavarja, ahol csak lehet
- Támadóan fogjon
- Gyorsan pattanjon fel

TECHNIKAI KÍVÁNALMAK

Általában a leváló képes

- Hatékony vonalakon futni
- Jól dönteni
- Súlyt adni a toliba

Képes akkorát fogni, hogy hibára kényszerítse az ellenfelet majd gyorsan felpattanni

Kulcskérdések

- Agresszív
- Előre tör
- Erős
- Siker-orientált

"A legjobb edző a játékos melletted"

Folyamatosan tanácskoznia kell a harmadik sorosokkal és az irányítókkal, hogyan mennek a dolgok, mi működik és mi nem?

Figyeljük ki milyen séma alapján védekeznek az ellenfél harmadik sorosai? Hogyan támadnak?

Nagy kedvencem: Francoise Pienaar a dél-afrikaiak világbajnok leválója.