



Szerepek a csapatban 7. 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 HOSSZÚ OLDALI LEVÁLÓ (#7)

Ő az orvvadász és a játékmester. Könnyörtelen és romboló. Erősen fókuszál, és egy feladata jár csak a fejében. Ő az összekötő a két csapatrész között. Szellemi képességei felérnek az irányítóval és a tízessel.

A leválónak fejben mindig egy lépéssel a játék előtt kell járnia. Figyeli az ellenfél figuráit, és jól olvassa a játékot. Tudja a les szabályt de, nem mindig tartja tiszteletben. Ostobaságból viszont nem megy lesre. Kitartó futó, mindig ő ér oda először az elakadás helyére. Hatékonyan tud csomagot és nyitott tolongást kialakítani vagy szétrombolni. Vadászik és rombol. Előre gondolkodik. Reakcióideje rövid. Védekezésben a $\frac{3}{4}$ játékos belső vállát támogatja, biztosítja. Egy meccsen 7-10 nagy fogást biztosan meg kell csinálni, ahogy támogatja a háromnegyedet. Bármikor képes egy igazi 'Big Hit'-re.

Ha áttöri a vonalat képes olyan gyorsan futni, hogy nagy területet nyerjen. Ha leviszik a játékost, akkor ő ott van és harcol a labdáért. Ha őt viszik le, megtartja a labdát. Általánosan fitt és tapasztalt.

Lelki tulajdonságok: büszke a posztjára. Nem lehet lecserélni. Ha fogott villámgyorsan felpattan, és már keresi a következő fogást. Ritkán vét védekezésben. Ritkán veszít labdát, sőt inkább ő szerez az ellenféltől.

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.

Rugalmas: A hosszú leválónak gyakran be kell dobnia magát. Olyan helyekre bevetődni, olyan dolgokat végigcsinálni, amiről biztosan tudja, hogy fáj. Ráadásul elvárják tőle, hogy utána felpattanjon, és újra megtegye.



Eltökélt és meghatározó: a hosszú leváló a labdát akarja. Pont. Ha nincs nála, akkor ott van a közelében. Ehhez eltökélt emberre van szükség. Az pedig, hogy meghatározó legyen azért fontos, mert ez növeli a siker esélyét.

Elnyűhetetlen: A hosszú leváló mindig ott van. A csapattársaknak hozzá kell szokniuk, hogy a segítség mindig kéznél van. Mutatnia, kell, hogy ő bármit hajlandó megtenni azért, hogy értékes játékos legyen.

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 gyorsaságot adó izomtömeget, de a nagy súly még ne megy az állóképesség rovására.
- Gyorsaság és erő-állóképesség: A gyorsaság a sikeres 7-esnek 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
- Testcsel, 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 kitepi a labdát
- Beütközik és kiadja a labdát
- Beütközik és ad egy pop-passzt
- Beütközik és leforog
- Döntéseket hoz

Az orvvadász

- Hatékony vonalakat fut: mindig a legrövidebb úton
- Mélyenfog és szervezi a védelmet
- Megoldja a szemtől-szembe helyzeteket (1v1, 2v1, 3v2, 4v3)
- Képes olyant fogni, hogy közben megszerezze a labdát
- Van "fogási" állóképessége – képes sokat fogni egymás után
- El tud csípni labdákat az ellenféltől
- Tud rúgást blokkolni
- Képes rávetődni a pattogó labdára

TÁMADÁSBAN Ő MOZGATJA A JÁTÉKOT - Életben tartja a labdát

Bedobás és tolongás

A leváló megérti a harmadik soros játék fontosságát. Tartja a kapcsolatot a 9-essel és a tízessel. Figyeli, miként térnek el a játéktervtől és hogy miért. Segít kialakítani hatékony támadásokat.

A tolongásban

Még a belemenés előtt beszél a tolival. Ha mondjuk az irányító gyors labdát kér, kitalálja, hogy miért. Ha forgatást beszélnek meg, akkor segít kivitelezni.

Mindig szemmel tartja a labdát a tolongásban!!! Pontosan tudja, mikor megy ki és hol. Védi a saját labdákat

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.

Kirúgások

Saját kirúgás esetén

1. Felméri hol esik majd le a labda
2. Felkészül, hogy letámadja és terrorizálja az ellenfél elkapó játékosát

A labda megszerzése és megtartása

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

Hogy játéka hatékony legyen kommunikálnia kell a hatossal és a nyolcassal, valamint az irányító párossal (#9 és #10). A tízessel kötelező beszélnie tolongás és bedobás előtt, hogy mi lesz a játék!

A leváló, mint léleklátó: Az előrelátás nagy szerepet játszik a hosszú oldali leváló játékában. 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 háromnegyedések! Ebből tudja megmondani, hogy mi is történik majd

Nyitott játékban

A hosszú oldali leválónak döntéseket kell hozni. Főleg amikor elakadt a játék, hiszen általában ő az, aki benne van az első háromban, aki odaér, vagyis neki kell "elsősegélyt" nyújtania! Figyelembe kell vennie, hogy a labdát

- Megtartottuk vagy elvesztettük?
- Gyors vagy lassú labda-e?

A döntéshozást segíti, ha figyelembe veszi az alábbi szempontokat:

A labda nélkül

A #7-esnek, még ha nincs is nála a labda, mindig ott kell lennie a közelében! Neki kell az elsősegélyt megadnia. Nincs rá jobb szó: ösztöne, orra kell legyen hozzá, hogy merre megy a bogyó! Munkával és tapasztalattal lehet fejleszteni. Nyitott játékban a közeli támogatás kulcskérdés. Koncentrálj a futási útvonalra. Hüvelykujj-szabály, hogy a labdás játékos belső vállát kell támogatni. Elég mélyen kell lenni mögötte, hogy lássuk mit tesz, és még legyen időnk reagálni is. Önfegyelemre van szükség, mert ha nagyon laposan helyezkedik, akkor túlfut a társán.



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

Labdával a kézben

A hosszú oldali leváló gyakran kap labdát nyitott játékban. Dilemmája ilyenkor az, hogyan tartsa fent a játék folyamatosságát? Passzoljon, vagy alakítsa ki kontaktszituációt? A modern játékban jó, ha a leváló kreatív támadó futó. A hetes gyakran keveredik zűrzavaros helyzetekbe a csomag/nyitott tolongás környékén. Egy biztos: ha nagy helyen fut előre, ha csak egy métere van: fej fent, nézz, keresd a lehetőségeket és súlyozd őket.

Kulcskérdések

- Van támogatásom?
- Van valaki nálam jobb pozícióban?
- Életben tudom tartani a támadást?

Zsúfolt helyeken

A döntéseket gyakran ösztönből kell meghozni, mivel nincs idő végiggondolni a szituációt. Gyakorlással fejleszthető. Végül is csak egy-két döntést kell meghozni: Passzoljak? Ha igen, akkor a kontakt előtt vagy benne? Egyet nem szabad szem elől téveszteni: döntésével a maximális haszonra tegyen szert a csapat (áttörés) de ne legyen olyan kockázatos, hogy elveszítsük a labdát.

Ha a passz mellett döntök figyelembe kell venni:

- Mennyi idő és hely áll rendelkezésre
- Hol van a támogatás
- Mit lesz utána? Passzolok és levisznek, vagy tudok menni utána és segíteni?
-

Ha a kontakt mellett döntök:

- Van támogatásom?
- Tudok gyors labdát adni?
- Meg tudok állni a lábamon, vagy földre kerülök?
- Tudok a fogásból passzolni?

A modern játékban a kontaktus, az ütközés tulajdonképpen a folyamatos támadás pillanatnyi hibája. Persze gyakran nincs más lehetőség.



Nyílt játékban

Ugyanezek a kérdések merülnek fel, csak kicsit több idő van gondolkodni. Vagyis **fel a fejjel nézz és keress!** Fókuszálj arra, hogy hol van a luk, ahová be lehet támadni. Ha a rés a Te "befolyási övezeted" határán túl van (5-10m) akkor juttasd oda a labdát! Általában a legjobb, ha passzolsz, és utána eredsz.

Ha előtted van a rés, akkor lépj rá a gázra. Gyorsíts és használd a kikerülési technikákat, hogy nyomás alá helyezd az ellenfelet. De figyelj: a fő cél nem lehet az, hogy olyan messzire kerülj, ahol elszigetelődsz!

Tippek

- Ne hagyd elkapni magad – a leváló nem az ütközést keresi
- Támadj a lukakba
- Légy pozitív
- Hallgass az első megérzésedre
- Keresd a passz lehetőségét és menj támogatni
- Keresd a hibát az ellenfél játékában

Technikai követelmények

Támadásban – a játékmesteri feladathoz szükséges készségek

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

A labda megtartása

- Labdakezelés (sebesség, pontosság, sokoldalúság, mélység és szélesség)
Mindkét oldalra tud passzolni. Hosszút (+10m), rövidet, pop-ot, ütközésben és tud nyitni. Meg tudja oldani a létszámfölényes szituációkat (2-1, 3-2 stb.)

Támadó futásban

- 1) Elkerülés – kreatív futó kiváló gyorsasággal
- 2) Elszigeteli a védőt és a belső, gyenge vállára ütközik
- 3) Megáll a lábán, és lábmunkával igyekszik a védőt kimozdítani egyensúlyából
- 4) Kreatív futó, használja a technikákat: testcselez, ütközik és lefordul stb.



A futási vonalak

- Bedobás és tolongás után ő a juhászkutya: terelgeti a többieket
- Olyan vonalat fut, hogy közelről támogassa a társa belső, toli felőli vállát. Eközben az oldalvonallal párhuzamosan kell futnia, és mélyen kell lennie. Így lesz ideje reagálni, ha történik valami. Erősen kell próbálkoznia nem túlfutni és laposan lenni!

TÁMOGATÁS A JÁTÉK ELAKADÁSAKOR

A hetes általánosan jól képzet. A következő technikákat használja:

Nyitott tolongásban

- Tisztáz: Képzeld azt, hogy egy repülő száll fel. Menj bele mélyen. Kezd el tolni és közben emelkedj felfelé: ezzel kiemeled az ellenfeled. Mindig a labdán túlra kell tolni.
- Felkap és rohan, a labdán belülre kell lépni, mélyen maradni és erősen tolni
- Pop vagy passz: ugyanaz, mint fent csak egy kis csuklópassz a vége
- Biztosít: Marad a labda felett mély testtartásban. A csípő lehetőleg mélyebben, mint a váll. Támaszkodik földön fekvő játékosra

Az opciók között érdemes észrevenni, hogy csak a negyedik a labda biztosítása – a leváló ugyanis a támadás életben-tartásában érdekelt!

A csomagban

- Ütközz be és csatlakozz a csomagba, még mielőtt az ellenfélhez érnének. Kiszedi a labdát, a csípője nem fordul ki
- Lehetőségei:
 - Ütközik, kiszedi és kipasszol
 - Beütközik és pop
 - Ütközik, kiszedi és tol

Ha arra kerül a sor, hogy ütköznie kell a labdával:

- Ütközés helyett: fókuszál, hogy minél jobban felgyorsuljon. Aztán lassít és elkerüli az ellenfelet. Azt, hogy hol történjen az akció a támogató játékosok helyzete diktálja
- Ha ütközni kell: felkészül, belép a teste alá. Irányítása alatt tartja az ütközést, és közben keresi a lehetőséget, hogy megszabaduljon a labdától. Folyamatosan tol a lábával!



TAKTIKAI KÍVÁNALMAK

Védekezésben: Ő az orvvadász, aki lesben áll és lecsap

A következő dolgokat kell fejben tartania:

- Nyomást gyakorol: ott liheg az ellenfél orra előtt
- Megfigyel és előre gondolkodik: fej fent és figyeli mi történik
- Agresszív: keményen fog
- Kommunikál: beszél a harmadik sorral és az irányítókkal. A jó csapatteljesítményhez a hetesnek és tízesnek kell kiválóan megértenie egymást
- Vadászik a labdára: a labda belső oldalán kell maradnia, és ha kell, gyorsan szélesebbre áll. De mindig mélységbe helyezkedik, hogy legyen ideje reagálni
- Segítőképz, lelkes és mozgékony: azon dolgozik, hogy megtalálja a legrövidebb utat és elsőként érjen a labdához
- Visszaszerzi a vesztett labdát: végül is ez az egész védekezés célja: megragadni és megszerezni a labdát
- Ő az egész védekezés lelke
- Érti a védekezést

Első fázisú labda esetén

Mielőtt elkezdődik a játék felméri a terepet

Nézi az ellenfél helyezkedését. Például, ha a tízes a toli/bedobás mögé helyezkedik jó mélyre az 90% biztonsággal rúgást jelent. Ha szélesen laposan áll, akkor valószínűleg indul, vagy indít.

Képes megérteni a testnyelvet: az árulkodó állásirányt, vállak szögét. Figyeli a centerek csípője merre áll. Ha kifelé, akkor valószínűleg indulnak.

Figyeli a pályán elfoglalt pozíciót: tudja, hogy a saját 22-n belül a bedobást lehúzzák, csomagot csinálnak a csapatok és rúgnak. Az ellenfél 22-n belül valószínűleg hosszút dobnak és csak lepöckölik a labdát, hogy azonnal lehessen futni.

Egyszóval érti a játékot.

Ha elkezdődött a játék cselekszik és rombol

A toli közelében

- Elsődlegesen: az övé a kilences, a nyolcas, esetleg a tízes, attól függően mit beszélnek meg.
- Elszigeteli a labdát: elkapja és befordítja a saját csapat felé
- Mindenért harcol: rávetődik a pattogó labdára, vagy megpróbál labdát szerezni
- Szabálytalankodik: ráteszi a kezét az ellenfél labdájára

A tolitól távolabb

- Általában ő vezeti fel a védővonalat, ez főleg a bedobásokra igaz
- Kivétel, ha a kilences vezeti
- Kommunikál az irányítókkal, főleg arról, hogy milyen védelmet játszanak
- Nem "száll el" nem ugrik ki a védővonalból és így nem ad lehetőséget
- Vadászik és rombol



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

Védekezésben: az orvvadász: a leváló lesben áll és lecsap

Általában a leváló képes

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

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

Nagy kedvencem: Josh Kronfeld a kilencvenes évek kiemelkedő Új-Zélandi játékosa és természetesen Richie McCaw, 2006 legjobb rögbi.