



Mélyen vagy laposan? A támadó 3/4 felállása

A rögbi első évszázadában ezzel a kérdéssel nem túl sokat foglalkoztak: minél mélyebben annál jobb, valahogy így hangzott a hüvelykujj-szabály. A professzionális rögbi térhódításával (és főleg a sokoldalúan képzett játékos eszméjének terjedésével) a kezdő felállítás azonnal az érdeklődés homlokterébe került.

Fő vezérlő elvként annyit el lehet mondani: minél képzettebbek a játékosaink, annál laposabbra érdemes állni. A lapos felállítás lényege, hogy idézőjelben „csínbe” kapjuk a labdát – csakhogy szándékosan. Mivel ügyesek vagyunk, gyorsan reagálunk és ezzel az ellenfelet kicselezzük. A kiinduló állításunk fordítva is igaz: minél kevésbé képzettek a játékosok annál mélyebben álljanak fel. Ennek a hátránya, hogy sokszor nem fogják elérni a gain line-t.

A lapos felállást csak jól képzett játékosok képesek megvalósítani. A szükséges technikák:

1. Felvenni az ellenfelet
2. Passz
3. Megfelelő vonalon futni
4. Lukakba futni
5. Folyamatosság

A lapos felállítás egy koncepció, egy gondolati rendszer. Egy biztos: nem egyszerűen a $\frac{3}{4}$ egy figurája, amit egyszer-kétszer bedob egy meccsen. Ez egy játékfizológia, annak minden következményével.

- *A mély felállítás a sebességről és az időzítésről szól*
- *A lapos felállítás lényege az időzítés, kevésbé a sebesség*

A háromnegyed feladata kialakítani a saját stílusát: kitapasztalni, hogy milyen ügyesek: mennyire tudnak közel menni az ellenfélhez és onnan indulni?

2 alapvető szabály:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Addig nem passzolunk amíg el nem értük a védelem vonalát!2. Minél közelebb az ellenfélhez kapjuk a labdát, annál gyorsabb és hevesebb az ellenfél reakciója. |
|--|

A mély felállítás kevés gyakorlást igényel - nem egy ördöglakat, bárki képes használni
A lapos felállítás sok gyakorlást igényel – csak az tudja használni, aki akarja is!

Egy átlagos rögbimeccsen 25-30 első fázis van (tolongás-bedobás). Ennyi lehetőséget nem szabad kihasználatlanul hagyni. Erre már érdemes egy játéktípust alapozni – legalábbis érdekesebb, mint egyszerűen figurákat hányni egymás után. Warren Robilliard szerint a háromnegyed-edzés általában kimerül a figurák gyakoroltatásában. A játékosok remekül tudják már őket - csakhogy fogalmuk sincs melyiket miért csinálják!"

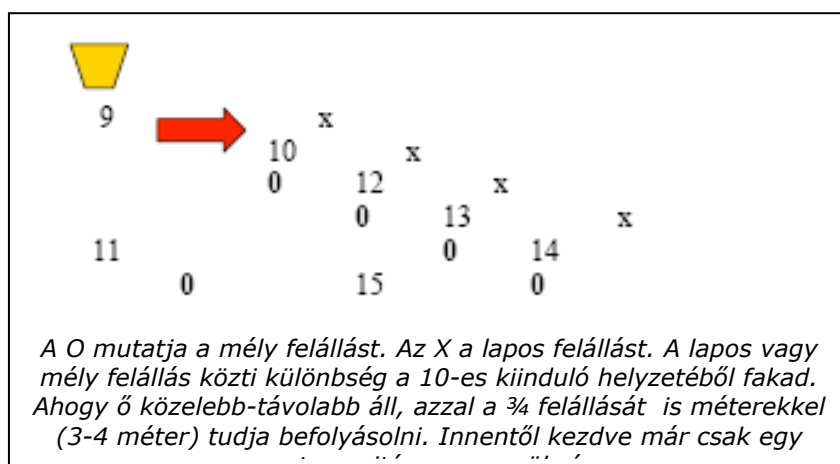
Vagyis sokkal hasznosabb lehet, ha egy rendszert használunk, az ehhez szükséges technikákat gyakoroltatjuk be alaposan, és a változatosság kedvéért bedobunk 1-2 figurát.



- A mély felállás jobban fárasztja a leválókat – többet kell futniuk hátra-keresztbe
- A lapos felállás könnyíti a leválók dolgát – keresztben-előre kell mozogniuk

A felállás laposságát vagy mélységét a 10-es határozza meg. Helyzetét a kilenceshez képest határozzuk meg. A vízszinteshez képest 30-60 fokban kell állni, 10-15 méter távolságra. Látható, hogy elég nagy a különbség aközött, ha egy tízes 30 fokra és tíz méterre vagy 60 fokra és 15 méterre áll. Hogy éppen mi a helyzet, az függ a tízes labdabiztonságától, a centerek önbizalmától és a játéktervtől.

A lapos felállás előnye, hogy a $\frac{3}{4}$ sziporkázhat és a tolongásnak támogatásban nem kell hátrafelé futni: előre-keresztben mozoghat.



A játék felgyorsulásával együtt a lyuk kialakítása kisebb szerepet kap – viszont ezzel együtt felértékelődik a gyors reagálás és a kínálkozó lukak kihasználása. Vagyis mielőtt nekiállunk nagy erővel lukakat kialakítani érdemes figyelni. Gyakori hiba, hogy egy csapat mechanikusan jó szélesre passzolgat – és nem veszi észre, hogy középen is el lehetett volna menni.

- A mély felállás szélteben összehúzza (csökkenti) a lukakat
- A lapos felállás szélesíti a lukakat

A mély felállásból indulás időt ad az ellenfélnek reagálni és összébb húzódni. Plusz a mély felállásból induló $\frac{3}{4}$ általában jó szélesre passzolgat – de mivel mélyről indultak ezért a védelem általában elkezd csúszni és kivédekezi a mozgást.

A támadás alapszabálya:

NEM LEHET ANÉLKÜL ÁTTÖRNI A VÉDŐSORT, HOGY EL NE ÉRNEK!

Ez egy ismerős fogalom: azt a vonalat, ahol a fogások lezajlanak, úgy nevezzük: fogásvonal. Minél előbb elérjük a fogásvonalat, annál hamarabb tudjuk nyomás alá helyezni az ellenfelet.



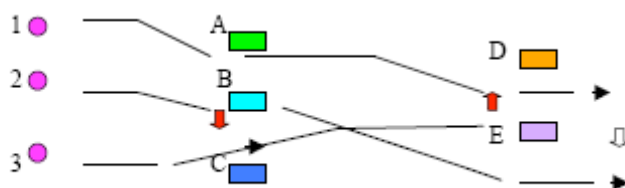
- A mély felállással a gain line távolabb kerül tőlünk
- Lapos felállással közelebb

Az angol szakirodalom az 5 „C”-t emlegeti, ezt az öt szabályt betartva lehet a támadásban káoszt teremteni.

- (Commit) Vedd fel az ellenfelet – menj közel hozzá és fordulj rá
- (Challenge) Késztesd erőpróbára az ellenfelet azzal, hogy a labdát ráviszed a fogásvonalra
- (Combine) Kombinálj: tartsd életben a labdát sok-sok támogatással
- (Cross) Keresztezd a gain-line-t a lendületből érkező támogatók segítségével
- (Capitalise) Alapozz a kialakult káoszra: számíts és építs rá!

A mély felállás a szélsők felé passzolt labdát sugall.
A lapos felállás a tolihoz közel tartott játékot sugall.

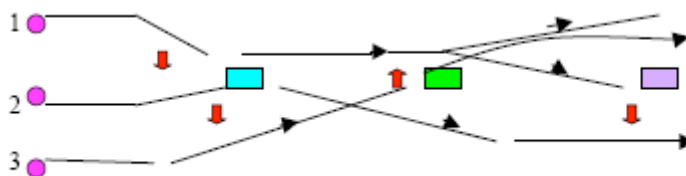
Gyakorlatok



A – E állnak, 1-3 fut. 1 megindul és a védő előtt passzol 2-nek, aki továbbadja 3-nek aki bevált és elmegy. 3 felveszi E-t és visszapassz 1-nek.

Az ördög a részletekben van: mennyire laposan tudnak passzolni??

- A mély felállás mély passzt követel meg
- A lapos felállás lapos és rövid passzokat követel meg



1 passzol, 2 csínbe kapja. 2 felveszi a védőt, elmozdítja és adja tovább. 3 felveszi és elmozdítja a hátsó védőt és passzol 2-nek.

- A mély felálláshoz jó labdakezelés kell (passz és elkapás)
- A lapos felálláshoz tökéletes labdakezelés kell!
- A mély felállás veszélyes a saját térfélen (főleg a 22-n belül)
- A lapos felállás bárhol nyugodtan használható