



Bevezetés az alapvető rúgó technikákba

Egy hatékony rúgó meghatározó fegyver lehet egy csapat támadó játékában, különösen, ha már bizonyított a csapat védekezésében.

A jó rúgóstratégia:

- segít enyhíteni a nyomást, amikor a csapatod mélyen a saját területén védekezik folyamatos nyomás alatt.
- segít területet szerezni, fenntartani a már megszerzett területet és célt szerezni egy pontosan elhelyezett rúgással, amit egy jó lekövetés követ, így nyomás alá helyezve az ellenfelet.

EMLÉKEZZ, a rúgás csak annyira jó, amennyire azt követni is tudod!

A hátulütője az egésznek, hogy a pontatlan rúgások negatív következményekkel is járhatnak:

- könnyedén átadjuk a labdát az ellenfélnek.
- területvesztés a visszarúgott labdából.
- a csapat elveszítheti önbizalmát, ha egyes játékosok azért rugdossák a labdát, mert nem tudnak vele mit kezdeni.

DE egy rossz rúgást jóvá lehet tenni, ha jól le tudjuk követni!

Ha a csapatodban akadnak játékosok, akik esztelenül / pontatlanul rugdossák a labdát, az edző feladata megértetni velük a rúgás pozitív lehetőségeit, illetve egy rossz rúgás lehetséges következményeit. A játékosoknak képesnek kell lenniük arra, hogy felismerjék, hogy a bizonyos szituációkban a rúgás csak az egyik lehetőség a sok közül.

Például, saját 22-es belül egy fordítástól a támadó csapat hirtelen átalakul védekezővé szervezetlen védelemmel. Mindig ez a legalkalmasabb idő egy rúgáshoz? Még a legfiatalabb játékosoknak is fel kell tudni fogniuk, hogy egy területszerző (punt) rúgás az ellenfél irányítása alá vonhatja a labdát. A jó rúgás arra készíti az ellenfelet, hogy visszarúgja, vagy megjátssza a labdát. Ha jól le is tudjuk követni, az lecsökkentheti azt a területet, amit ebből tudnak szerezni. Egy rossz rúgás átalakulhat jóvá, ha le tudjuk követni!

A legfontosabb belenevelni a csapatba a rúgás utáni kemény, összeszedett munkát, a rúgás helyességétől függetlenül!



Mikor rúgjunk?

Támadó fázisban a védelem felállításától függ, és attól, hogy hol van megfelelő terület a pályán. Ha a védelem gyorsan felér, mögöttük lesz elég hely egy pontosan elhelyezett lapos vagy magas rúgáshoz. Néhány fázis után, amikor a védelmet már sikeresen összehúztuk, remekül jöhet egy keresztrúgás a hosszú oldali szélsőnek, aki addigra már valószínűleg kevésbé lesz fogva.

A 9-es felszabadító rúgással (box kick) és a magas rúgással (up and under kick) csak megfelelő szint elsajátítása után érdemes próbálkozni, amikor már jobban értjük a játékot.

Hogy leegyszerűsítsük a dolgot, a rúgó stratégiákat először érdemes az öltözőben átbeszélni, esetleg le is rajzolni, hiszen így a játékosok azt sokkal könnyebben képesek elsajátítani. Az edzőnek képesnek kell lenni arra, hogy megértesse velük, hogy mi az, amire a pályán szükség lesz, vagy lehet; fontos az is, hogy a játékosok mit gondolnak.

Próbáljuk a játékszituációkat lemásolni és a játékosokat ebbe bele helyezve gyakoroltatni őket. Találjunk ki játékokat ahol a labdát passzolni nem, csak rúgni lehet, pontot szerezni pedig úgy lehet, ha egy bizonyos rúgással adott területre tudja juttatni a labdát. Ennek egyik módja, ha rögbizés közben 2-3 passz vagy fázis után csak rúgás következhet. A játékosnak ilyenkor ösztönösen meg kell találni a helyet, ahova utána pontosan be tudja rúgni a labdát. Az edző ilyenkor irányíthatja a védekező csapatot így megfigyelve az erre irányuló reakciókat.

Ehhez igazodva a játékosok mindig gyakorolhatnak zárt környezetben, de korántsem biztos, hogy játékban, nyomás alatt is képesek lesznek döntést hozni. A szokásos edzés, ahol a játékosok rúgják és elkapják a labdát, könnyen helyettesíthető játékokkal, amikből a döntéshozatal is könnyen elsajátítható lesz számukra.



A különböző rúgásfajták

Pontszerző rúgások (Goal kicks):

Két fajtája létezik, egyik a sikeres cél utáni jutalomrúgás a másik pedig a megítélt büntető után választható opció!

- Feladat:** Keresztlőrúgni a labdát (általában rúgókarikáról (kick tee)) a két kapufa között, illetve a keresztléc fölött.
- Tippek:** Használj karikát, és a labdát úgy állítsd be, hogy az pont a kiválasztott cél felé mutasson. Érdemes megdönteni, úgy hogy a labda hegye a két kapufa közé álljon. Így valószínűleg hatékonyabb lesz a rúgásod – általában az egyharmad részt megdöntött labda hozza a legtöbb eredményt.
- Előkészületek:** A kapura rúgás az egyik olyan kivételes szituáció a játékban, ahol a játékosnak elég ideje van az elvégzéséhez. Ez lehet előny, de hátrány is, de minden játékosnak a saját rutinja szerint érdemes eljárni. Mielőtt lelépjük a ráfutáshoz szükséges távolságot, álljunk meg egy másodpercre a rúgás pozíciójában, hogy meggyőződhessünk, arról hogy a labda a megfelelően áll. Mérjük le a távolságot és koncentráljunk a célpontra. A ráfutás hossza egyedül rajtad áll, csak olyan hosszú legyen, ami még kényelmes. Nyugodj meg, koncentrálj optimistán a feladatodra, és csak arra gondolj, ahogy a labda átrepül a kapufák között.
- Rúgás:** Fuss rá a labdára úgy, hogy a tested 45°-os szöget zárjon be az alapvonallal. Fordítsd a rúgó lábaddal ellentétes válladat a cél irányába. A támasztó lábad helyezd a lehető legközelebb a labdához a stabilitás érdekében, a súlypontodat pedig tartsd a labda fölött. Koncentrálj, hogy a lábad a cél irányába álljon a rúgás pillanatában lefeszített, merev spiccel.
- Kivezetés:** Vezessük ki a rúgást akkor is, ha a labda már elhagyta a lábunkat, még hozzá úgy, hogy az folyamatosan a cél felé mutasson!

Drop goal:

Nyílt játék közben történik, úgy, hogy a rúgás előtt a labda földet ér.

- Feladat:** A labdát kapásból a keresztléc fölé és a kapufák közé lőni.
- Tippek:** Labda beállítása: A játékosnak végig a labdát kell figyelnie. Tartsuk a labdát végig az oldalán, úgy, hogy az ujjak előre és lefele mutassanak, derékmagasságban és vertikálisan. EJTSÜK le a labdát, hogy az végig vertikális maradjon kicsit a játékos felé döntve. Ügyelj arra, hogy a labdát csak ejtsd, és ne dobod fel előtte.
- Rúgás:** Tartsd lenn a fejed, és ahogy a labda földet ér, belépéssel adj erőt a labdának, még a felfele út legelején.
- Kivezetés:** Pont középen rúgjuk a labdát, úgy, hogy az a cél felé mutasson (a támasztó lábon legyen a súlypont). A rúgás közben figyeld a labdát és a földet érésének a helyét.



Spirál rúgás:

Területszerző rúgásnál használatos, hogy maximális távolságot érhessünk el. Ennél a rúgásnál a legfontosabb az időzítés és az egyensúly, hogy a legtöbbet hozzassuk ki belőle.

- Tippek:** Labda beállítása: A labdát derékmagasságban kartávolságnyira a testtől tartjuk. Ha futásból rúgód, előtte le kell lassítanod, hogy elérd a megfelelő egyensúlyt. 45 fokban elfordítva tartjuk a labdát a lábfejünkhöz képest.
- Rúgás:** Spicceljünk és engedjük el a labdát (ne dobjuk fel). A közepét rúgjuk meg úgy, hogy csak a lábfejünk külső rész érintkezzen vele; ettől fog szépen forogni.
- Kivezetés:** A játékosnak meg kell őriznie az egyensúlyát a rúgás után egy merev támasztó lábbal. A rúgó láb a kontakt pillanatában gyorsít fel folyamatosan, fej le, test a labda fölött és hosszan vezessük ki. A lábad tartsd egyenesen arra mutatva, ahova a labdát juttatni szeretnéd. Gyakorolni kell mindkét lábbal, már fiatal kortól elkezdve.

„End over end” rúgás:

A pontosság érdekében használjuk széles időben. (Liga rögbiből lett átvéve)

- Tippek:** Labda beállítása: Derékmagasságban, függőlegesen, két oldalánál fogva tartjuk a labdát, úgy hogy annak csúcsa kissé elálljon a testtől.
- Rúgás:** Ejtsük a labdát a lábunkra (ne dobjuk fel) és a lábfejjel a labda csücskét rúgjuk meg, ami hátrafelé forogva fog repülni.
- Kivezetés:** A játékosnak meg kell őriznie az egyensúlyát a rúgás után egy merev támasztó lábbal. A rúgó láb a kontakt pillanatában gyorsít fel folyamatosan, fej le, test a labda fölött és hosszan vezessük ki. A lábad tartsd egyenesen arra mutatva, ahova a labdát juttatni szeretnéd. Gyakorolni kell mindkét lábbal, már fiatal kortól elkezdve.

„Chip” rúgás:

Ezt a rúgást a gyorsan érkező védelem elhárítására használjuk. Tulajdonképpen egy gyenge „end over end” rúgás, amivel épphogy átemeljük az ellenfél fölött a labdát, ami megnöveli esélyünket egy hatásos átlépésre.

- Tippek:** Labda beállítása derékmagasságban, függőlegesen, két oldalánál fogva tartjuk a labdát, úgy hogy annak csúcsa kissé elálljon a testtől.
- Rúgás:** Ejtsük a labdát a lábunkra (ne dobjuk fel) és a lábfejjel a labda csücskét rúgjuk meg, felfeszített lábujjakkal, hogy a labda kicsit előre és felfele repüljön. Hátrafelé forogva fog repülni.
- Kivezetés:** Nem igényel olyan hosszú kivezetést, mint az „end over end”. A játékosnak a rúgás előtt valószínűleg le kell lassítania, így több védőt is magára vonhat. A trükk az, hogy csak annyira rúgjuk meg a labdát, hogy az utána pont a saját kezünkbe essen, lendületünk megőrzése mellett. A lábad tartsd egyenesen arra mutatva, ahova a labdát juttatni szeretnéd. Gyakorolni kell mindkét lábbal, már fiatal kortól elkezdve.



„Up & under”:

A full back-et tudjuk nyomás alá helyezni vele. Ideálisan egy nagyon magas „end over end”-del egyezik meg.

Feladat: A full back-et nyomás alá helyezni, elérni, hogy elejtse a labdát. Másik lehetőség (csak 22-en kívül), ha az elhelyezés pontos, esélyt ad a társaknak a befejezésre.

Tippek: Tökéletesen megegyezik az előző rúgással, kivéve, hogy maximális kivezetést igényel a kellő magasság elérése érdekében.

Keresztrúgás (crossfield kick):

A labda gyors kijátszására szolgál a szélekre, ahol általában emberfölényben várakozik a szélső.

Feladat: Pontszerző helyzetbe hozni egy szélső játékost.

Tippek: A labdát a végén rúgjuk meg (end over end). A trükk kiszámolni az ideális magasságot, hogy legyen ideje a szélsőnek elérni a labdát (mivel lesvonal mögül kell érkeznie), de ne legyen túl hosszú, hogy az ellenfélnek ne legyen ideje odaérni.

Pattogós rúgás (grubber kick):

Ezt a rúgást a gyorsan érkező védelem elhárítására használjuk. A labdát a lábra ejtjük és átpattintjuk a védekezők között. A labda a földön fog pattogni.

Tippek: Labda beállítása: Kétoldalt fogjuk függőlegesen, derékmagasságban, de ezúttal a test felé mutasson a vége.

Rúgás: Ejtsük a labdát, hogy az pont a földet érése előtt ütődjön a lábunkhoz. A felső végét rúgjuk meg a lábfejünkkel, ami le van feszítve, enyhén behajlított térdrel. Dőlünk a labda fölé, mai így előre fog gurulni.

Kivezetés: Nem igényel hosszú kivezetést.

Box rúgás:

A 9-es privilégiuma, amit a zárt tolongás takarásából rúg.

Feladat: Támadásban általában a rövid oldali szélső játékba hozása, védekezésben pedig a tízesre gyakorolt nyomás enyhítése.

Tippek: Labda beállítása: A labdát kétoldalt, derékmagasságban fogjuk.

Rúgás: Lábfejünkkel a labda csücskét rúgjuk meg.

Kivezetés: A távolságtól függően hosszan vagy röviden. Hogy ezt elérjük, feszítsük fel lábujjainkat. A játékosnak nem mindig lesz ideje a cél irányába fordulni, ilyenkor hátrafelé, váll fölött rúgja a labdát.