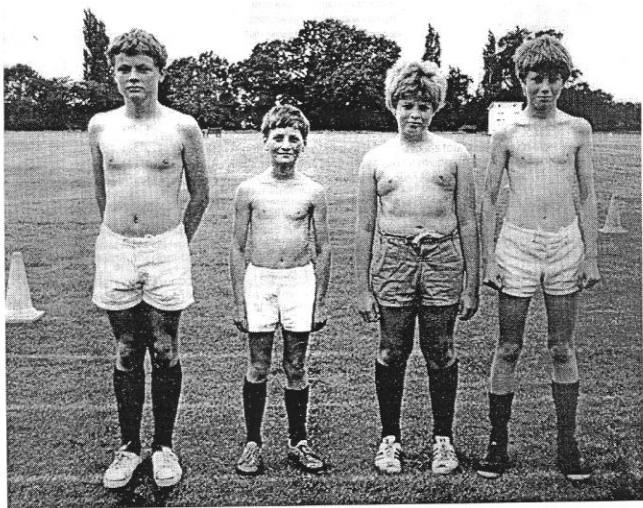


KE4

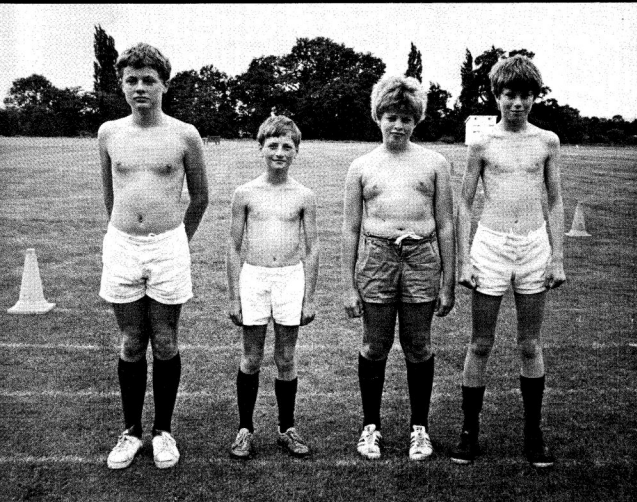
# MÉG JOBB RÖGBIT

a Rugby Football Union "Even better rugby" c.  
kiadványának magyarítása



fordította: Velkovic Vilmos  
Pécs, 1998

# EVEN BETTER RUGBY



## REMEMBER

**SKILL & NOT PHYSIQUE** should dominate the learning process

These boys are all 11 years of age !

<b>1. FEJEZET: A KEZDETEK</b>	<b>4</b>
A "GRID" RENDSZER (GRID=RÁCS)	6
A CSATORNA-RENDSZER	8
A TANÁR VAGY EDZŐ SZEREPE	9
A JÁTÉK IDŐTARTAMA	9
MI A KÜLÖNBSEG A TANÍTÁS ÉS AZ EDZÉS KÖZÖTT?	9
<b>2. FEJEZET: A LEGEGYSZERŰBB LABDAKEZELÉSI JÁTÉKOK</b>	<b>10</b>
RÁCS - JÁTÉKOK	10
JÁTÉKOK ÁLLÁSBÓL VÉGZETT PASSZOLÁSRA	12
JÁTÉKOK NAGYPÁLYÁN	14
<b>3. FEJEZET: AZ EGYÉNI KÉPESSÉGEK, ADOTTSÁGOK FEJLESZTÉSE</b>	<b>16</b>
A MÓDSZER	16
LABDAKEZELÉS	19
AZ IRÁNYÍTÓ - PASSZ MEGTANÍTÁSA	19
KONTAKTUS (TEST-TEST ELLEN)	22
A DRIVE MEGTANÍTÁSA	22
RÚGÁS	24
FUTÁS	27
<b>4. FEJEZET: TEST-TEST ELLENI JÁTÉK, A LABDA MEGSZERZÉSE</b>	<b>30</b>
START	31
ERŐFEJLESZTÉS	31
A MÉLYFOGÁS-TANÍTÁS RENDJE	35
OLDALRÓL	35
HÁTULRÓL	36
SZEMBŐL	37
A LABDA MEGSZERZÉSE	38
TOLONGÁS	38
A BEDOBÁS	40
CSOMAG/NYITOTT TOLONGÁS	41
<b>5. FEJEZET: KIS JÁTÉKOKBAN GYAKORLÁS</b>	<b>44</b>
LABDAKEZELÉS	44
AZ ELLENFÉL NÉLKÜLI JÁTÉK EGYSZERŰ FORMÁI	48
<b>6. FEJEZET: EDZÉSTERVEK ÉS TEREMGYAKORLATOK</b>	<b>56</b>
AZ EDZÉSTERV	58
JÁTSZÓTÉRI ÉS TEREMGYAKORLATOK	64
A LABDAKEZELÉST FEJLESZTŐ GYAKORLATOK.	68
AZ IRÁNYÍTÓ (VAGY 9-ES, SCRUM-HALF - SH)	68
A 10-ES (VAGY OUTSIDE HALF - OH)	69

**7. FEJEZET: A TOLONGÁS-JÁTÉK**

70

**A ZÁRT TOLONGÁS**

70

**A CSOMAG/NYITOTT TOLONGÁS**

76

A NYITOTT TOLONGÁS ÉS A CSOMAG GYAKOROLTATÁSA

78

FEJLESZTÉSE 1

80

FEJLESZTÉSE 2

81

FEJLESZTÉSE 3

81

FEJLESZTÉSE 4.

82

**A CSOMAG**

82

A CSOMAG GYAKORLÁSA

83

**A BEDOBÁS**

84

**8. FEJEZET: A HÁROMNEGYED-JÁTÉK**

89

**A CSAPATRÉSZ FELÉPÍTÉSE**

89

**FUNKCIÓJA**

90

**A GAIN- ÉS A TACKLE-LINE**

92

A TAKTIKAI RÚGÁS

95

**9. FEJEZET: CSAPATJÁTÉK**

98

**A 9 FŐS RÖGBI**

98

"A" VÁLTOZAT

98

"B" VÁLTOZAT

101

**ALAPSZITUÁCIÓK**

101

VÉDELEM

102

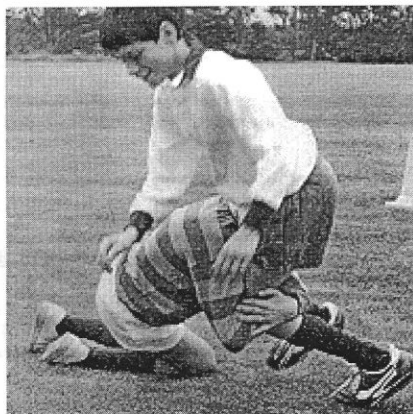
TÁMADÁS

102

**A 15 FŐS RÖGBI**

103

## 1. FEJEZET: A KEZDETEK



### EGY EGYSZERŰ JÁTÉK

Aki már egyszer megpróbálkozott azzal, hogy rögbit oktasson egy osztály fiúnak vagy egy csoportnak, biztosan rádöbben, hogy rengeteg problémával került szembe. A játékos, aki még sohasem látott ilyet, biztosan csodálkozik: "hogyan lehet úgy előrehaladni, hogy a labdát vagy oldalt vagy hátrafelé passzoljuk?".

Ne komplikáljuk túl a dolgot: ha eltekintünk apróbb részletektől, a játék egyszerűen abból áll, hogy valaki rohan előre a labdával és ha megtámadják hátraadja azt egy játéktársának, másrészt abból, hogy nem passzoljuk, nem ejtjük, vagy rúgjuk a labdát előre, és ehhez jön még, hogy miként kezdjük a játékot, hogyan szerzünk pontot, vagy például hogyan történik a "touch down" (a földet érintés a labdával)

Sajnos képességeink soha nem fogják elérni a tökéletest, így mindig maradnak majd hibák és szabályszegések.

Folyamatosan tanuljuk meg a tolongást, a bedobást, a ruck-ot, a maul-t. Ha mindig szem előtt tartjuk, hogy nem kell túlkomplikálni a dolgot és kis csoportokban lassan haladunk, mindig egyszerű gyakorlatokkal, akkor a lehetséges buktatók nagy részét el tudjuk kerülni.

### KI IS FOGJA TANÍTANI ?

A tanár (edző) az, akinek be kell mutatnia a játékot egy csoport kezdőnek. Legtöbbször úgy, hogy van 30 játékos, egy jelöletlen pályája és egy labdája. Mit kellene megpróbálnia? Hogyan tudná csoportosítani a gyerekeket, hogy mindenkinek egyenlő esélye legyen, és ő még mindig megfelelően tudja kontrollálni és irányítani őket? Mi van akkor, ha a tanárnak nagyon érzékeny embernek kell lennie és rá kell jönnie, hogy minden játékos mindentelbe emberek tanították, de ma már szükség van arra, hogy mindenki tisztában legyen az új módszerekkel és felülvizsgálja saját ismereteit.

Egy jó nemzetközi játékos nem feltétlenül jó edző vagy tanár. Viszont egy gondolkodó és jól felkészült tanár vagy edző nemzetközi, vagy akár első osztályú játéktapasztalat nélkül is lehet sikeres. Fel fogja ismerni saját korlátait és soha nem fog egy olyan elemet maga bemutatni amiben nem biztos vagy nem hatékony. Törekedni fog arra, hogy találjon egy játékos, akinek megvannak a képességei a bemutatásra, és ez a játékos *esetleg* lehet saját maga is. A tanárnak nagyon érzékeny embernek kell lennie és rá kell jönnie, hogy minden játékos különböző mind fizikailag, mind lelkileg. Erre kell tekintettel lennie az edzések során. Sok tehetséget elvesztünk