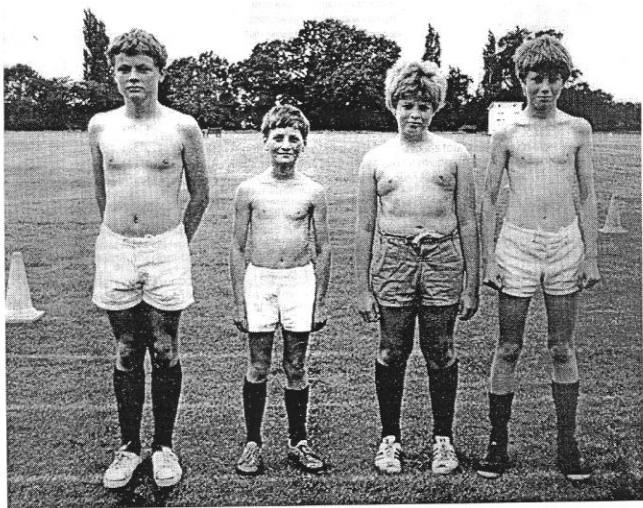


KE4

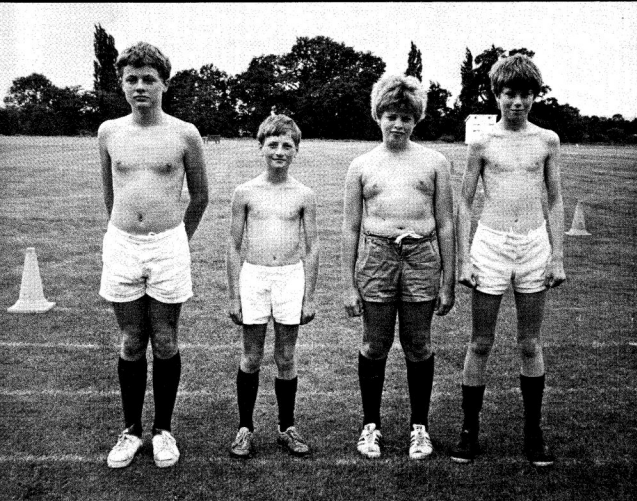
MÉG JOBB RÖGBIT

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 !

1. FEJEZET: A KEZDETEK	4
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
2. FEJEZET: A LEGEGYSZERŰBB LABDAKEZELÉSI JÁTÉKOK	10
RÁCS - JÁTÉKOK	10
JÁTÉKOK ÁLLÁSBÓL VÉGZETT PASSZOLÁSRA	12
JÁTÉKOK NAGYPÁLYÁN	14
3. FEJEZET: AZ EGYÉNI KÉPESSÉGEK, ADOTTSÁGOK FEJLESZTÉSE	16
A MÓDSZER	16
LABDAKEZELÉS	19
AZ IRÁNYÍTÓ - PASSZ MEGTANÍTÁSA	19
KONTAKTUS (TEST-TEST ELLEN)	22
A DRIVE MEGTANÍTÁSA	22
RÚGÁS	24
FUTÁS	27
4. FEJEZET: TEST-TEST ELLENI JÁTÉK, A LABDA MEGSZERZÉSE	30
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
5. FEJEZET: KIS JÁTÉKOKBAN GYAKORLÁS	44
LABDAKEZELÉS	44
AZ ELLENFÉL NÉLKÜLI JÁTÉK EGYSZERŰ FORMÁI	48
6. FEJEZET: EDZÉSTERVEK ÉS TEREMGYAKORLATOK	56
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

83

A CSOMAG GYAKORLÁSA

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

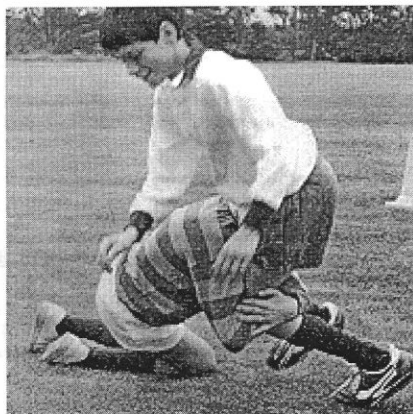
TÁMADÁS

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 mindentípusú 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

a játék számára a korai stádiumban, mert a tanár hozzáállásában agresszív, mondja-használja a jól ismert mondatokat - "ez férfijáték", "itt derül ki valójában ki is a férfi", "meg kell tanulni a keménységet". Ezek teljesen hibás elképzelések és alapjaiban tévesek a játék bemutatásakor. Ha ezek egy edző tipikus szavai, akkor emlékeztetni kell: "mindent a maga idejében és helyén". Ne felejtjük el, hogy ilyenkor a kezdők még mind potenciális játékosok és a tanár feladata folyamatosan fenntartani bennük a lelkesedést és érdeklődést, felkelteni bennük azt a rajongást, ami aztán örökre a játékhoz köti őket.

HÁNY ÉVES KORTÓL LEHET JÁTSZANI?

Amennyiben a rendes játékra gondolunk, minden szabállyal és intézménnyel, akkor a felső tagozat közepe jöhet számításba, vagyis a 10-12 éves kor. Ha pedig 7-8-9-10 játékkal játszható változatra gondolunk, akkor ez jóval korábban elkezdődhet.

Gyakorlatilag ha rúgni tudják a labdát miért ne tudnák passzolni is? Kéz- és szemkoordináció szükséges az elejétől kezdve, de még így is sokkal korábban elkezdhetjük a passzolás és elkapás gyakorlását, mint azt tesszük ma. Ezzel a tudattal már a 7-10 évesek is sokkal több olyan játékot kipróbálhatnak a programjukban, amely tartalmazza a rögbilabda dobását. Nincs szükség más kontaktusra, mint a kétkézes derékérintésre (touch) ennél a korai fejlettségi szintnél. Később a könyvben megtalálhatók csoportosított és egyre nehezedő gyakorlatok, amik segítik a tanárt, hogy megfelelően fejlessze a 7-10 éves játékosokat a teljes rögbihez - 11 éves korban. Egy kis sértés van bennünk, hogy ez elérhető-e ez minden iskolában, hiszen a játék színvonala itt és később a nemzeti válogatottban is emelkedhetne.

TOVÁBB A JÁTÉKBAN

Minden egyes edzésnek tartalmaznia kell az alábbi pontokat:

GYAKORLÁS - ÉLVEZET - CÉLZAT

Az érdeklődés hamar elszáll és az unalom váltja fel - ennek lesz kisebb az esélye, ha ezzel a három dologgal a fejben tervezzük meg jó előre az edzéseket. Egy nagyobb csoportot kisebbekre osztunk fel, hogy mindenkinek kihasználjuk a kapacitását. Ez aztán biztosítani fogja, hogy mindenki alaposan részt vesz a gyakorlatokban, ami a sikerelményhez és örömhöz vezet. Feltéve, hogy minden okkal és céllal történik, a rögbiedzés feltehetően jó eredményeket szül majd.

Hogyan válassza ki az edző a csoportot? A kitétel a rátermettség legyen? A legfiatalabbakkal, akik csak tanulják a játékot fontosabb, hogy megfelelő méretűek legyenek, mint az életkor. Egy alacsony fiú hamar elveszti érdeklődését, ha állandóan magasabbakkal kell játszania. Nincs szebb látvány, mint amikor egy kisfiú egy magánál kétszer nagyobbat dönt le, de az nagyobb baj, ha megingatjuk az önbizalmát azzal, hogy hétről hétre arra ösztönözzük, hogy ezt tegye a sérülését kockáztatva. A fiúk sokkal nagyobb élvezettel játszanak, ha saját méretű társaikkal versenghetnek, inkább mint saját korosztályukkal. Ténylegesen jobban járunk az iskolák közötti játékból, ha a kezdeti évekből inkább méretük, mint koruk szerint küzdenek. Egy 50 kiló alattiakból álló csapat egy 12 évesekből álló ellen jól hangzik. Ám ha a tanár hosszú távon gondolkodik, akkor nem rakja be a magasabb játékosokat pl. a 10es kulcspozíciójába, és nem nézi, amint ez az óriás végigszáguld a pályán míg a csapatársai állnak és bámulják. A meccset meg fogják nyerni, ám ez csak rövidtávú elégedettség, és csak keveset tett a csapat jövőjét illetően. Sokkal jobb lenne wing-ben játszani az említett játékost, így a többieknek dolgoznia kellene, hogy őt helyzetbe hozzák. Valószínűleg így is ő fogja a legtöbb pontot vinni, de legalább a többi játékos is dolgozik és élvezzi a játékot.

CSOPORTOSÍTÁS

Mi is a leggyorsabb módja annak, hogy a csapatot kisebb csoportokra osszunk méret szerint? Minél simábban hajtjuk ezt végre, annál több időnk marad a játékra, és annál nagyobb tekintélye lesz a tanárnak. Ha a legalacsonyabb és legmagasabb játékosok tesszük a sor elejére és végére, a többiek gyorsan el tudják foglalni a helyüket közöttük. Aztán az már egyszerű feladat, hogy megszámozzuk a játékosokat. Ha a gyakorlat 4 embert igényel, akkor az 1,2,3, és 4-es számú játékosok fognak együtt dolgozni, ha hármat, akkor az 1,2 és 3-as játékosok és így tovább. Ha a gyakorlatok közti idő rövid, az átmenet gyors és mindenféle komplikációt mellőz, akkor a fiúk fegyelmezették maradnak és több élvezetük lesz a leckében.

A "GRID" RENDSZER (Grid=rács)

Ez a módszer egyszerűsíti a nagy létszámú játékosok kis csoportokba való felosztását, és maximális aktivitást eredményez.

A tanár vagy edző, aki elmagyarázza a gyakorlatot az egész csapatnak és szétküldi őket gyakorolni azokat saját kis csoportjaikban anélkül, hogy helyileg pontosan kijelölne a területet a pályán, kóoszt hoz létre. A csoportok összekeverednek és a gyakorlatok elveszítik hatékonyságukat.

Az 1. ábra mutatja a pálya kijelölésének lehetséges változatait a gyakorlatokhoz. Az összes terület - számozva 1-16-ig kb. 10 x 6 méteres területeket jelent (feltételezve egy teljes méretű pályát), és lehetőséget ad 4 játékos kényelmes elhelyezkedésére a sok 2-2 elleni küzdelemben - ld. a 2. fejezetben. Megduplázva ezeket a területeket, úgy mint A, B, C és D, létrehozunk egy-egy három-négy, sőt öt fős játéktérrel, akár egymás ellen is. Ahogy a csoportok létszáma növekszik, úgy nő a rács mérete is - pl. (I), (II), (III) és (IV). Esetenként az egész pálya lehet két részre osztva a 7-8-9 fős csapatok játéktérei.

Feltételezhető, hogy az osztály nem osztható egyenlő számú játékosokra, de ezeket a módosításokat már a tanárnak önállóan kell megtennie. Mint útmutató, a 1-16-os területek kényelmesen el tudnak helyezni 64 játékost, tehát 4-es csoportokat.

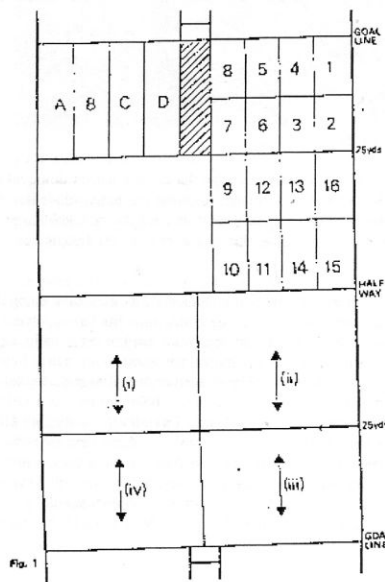


Fig. 1

1. ábra

Ideálisan minden iskolai csapatnak kellene készítenie egy rácsot. Néhány iskola talán szerencsés annyira, hogy rendelkezik egy önállóan használható szabad területtel, amelyik szabadon felhasználható erre a célra, de általában a tanároknak maguknak kell a saját hálózatukat felrajzolniuk.

Mivel a meccseket is ezen a területen kell majd játszani, nem praktikus sok-sok vonalat felrajzolni, így bőjással, mint amilyeneket az országúti jelek felfestésekor szoktak használni, tudjuk kijelölni a hálózatunkat. Ha nem áll rendelkezésünkre elegendő bőja, akkor használhatunk mezeket, tekebábukat, vagy edzőruhákat. Az nagyon fontos, hogy minden kis terület pontosan jelölve legyen, látható határokkal, de nem fontos, hogy lezárt része legyen a pályának. Azért, hogy kiméljük az amúgy is jobban használt területeket és elosszuk a terhelést, még a góltérletet is kihasználhatjuk, ami egyébként nincs bevonva a játékba. Emlékezzünk rá, hogy jó sok gyakorlatot végeztessünk lezárt behatárolt területen.

Talán most már helyénvaló, hogy bemutassuk hogyan is működik a RÁCS egy példán keresztül, amely egyike az elsőnek, és az egyik legegyszerűbb.

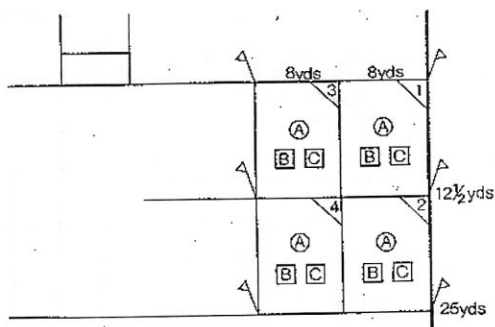
A 2. ábra 4 területet mutat a gólvonal és a 22-es vonal között. Ezek a hálózati területek a kezdők passzolási technikájának fejlesztésére szolgálnak. Mindegyik területen 3-4 játékos tud gyakorolni. Ebben az esetben hárman vannak a hálóban.

B és C játszik A ellen. B és C feladata, hogy elérjék a szemközti határvonalat anélkül, hogy A megérintené őket. Ha megérinti, akkor A kap egy pontot és kezdődik az egész megint. Engedélyezett 5 pont szerzése, aztán A és B játszik C ellen, és próbálja növelni a korábbi kísérletek számát. Végül A és C próbálkozik B ellen.

MINDIG JEGYEZZÜK FEL AZ EREDMÉNYT.

Amikor a játékosok kezdik megenni a gyakorlatot, egy újabb elemet kell bevezetni. Minden egyes hármas csoport most egymás ellen játszik, így az 1-es játszik 2-es ellen és 3-as 4-es ellen. A rendelkezésre álló terület természetesen ennek arányában nagyobb. Később már 1, 2-es csapat egyesült a 3-ossal és 4-es ellen játszik.

Ez egy felfejlesztési forma, ami természetesen nem egy leckében kell, hogy megtörténjen. Egy későbbi időpontban, amikor már a lábrafogást is megtanulták, vagy a hátra passz is ismert, a kezdeti 2-1 elleni játék újból játszható az új ismeretekkel kibővítve.



ÁBRA 2.

Megjegyzés: A mezők mérete függ a játékosok életkorától!

A BÍRÁSKODÁS

Annak érdekében, hogy minél jobban irányítani lehessen a kis csoportokat, ki kell alakítani a felelősségtudatot a játékosokban, hogy képesek legyenek maguk is bírászkodni. Ez jó gyakorlat a hatékonyság későbbi növelésére, és egyszerű megvalósítani is ha egyszerűek a szabályok. Minden kis csoport számára ki kell jelölni egy bírót¹, ez azon kívül, hogy a fair playt biztosítja lehetővé teszi a 3-2 elleni ill. a 6-5 elleni játékot is. Ambár nincs ok arra miért ne játszhatna is, de ezt mindig függővé kell tenni a rábízott feladattól. Soha ne Ő legyen elejétől végéig a bíró, ajánlatos mást is megbízni ezzel a nem kis felelősséggel.

A RÁCS EGYÉB ELŐNYEI

Először és legfontosabbként versenyszellemet alakít ki. A fiatalok szeretnek versengeni egymással. Az igazság az, hogy CSAK akkor küzdenek teljes erővel, ha ilyen kis versenyekben vesznek részt! És egy gyakorlat sem lesz valóban hatékony ha mindig csak félerővel végzik és ha túl kicsi a terület fel-le futkározni. Ha viszont túl nagy, kisértésbe esik, hogy ne is iramodjon meg a labdát követve, hanem megáll és megvárja amíg az események ismét megközelítik őt. A változatosság tehát segít magas szinten tartani az érdeklődést és a rács segít ezt a változatosságot nyújtani a játéktér méretének megváltoztatása, az ellenfél változtatása vagy éppen a saját csoportjának átváltoztatása által.

A rácsot nagyon egyszerű átalakítani más játékokhoz is. Ha pl. csapat egészének készsége mint pl. a gyors és hatékony passzolás a wingnek szorul csiszolásra, akkor a négyzetes elrendezés nem használható, akkor csatornákká kell alakítani.

¹Tapasztalataim szerint ez megvalósíthatatlan. Bizonyára a magyar gyerekek fejelemzetlenebbek mint az angolok, de ez csak veszekedéshez és vitához vezet (a ford.)

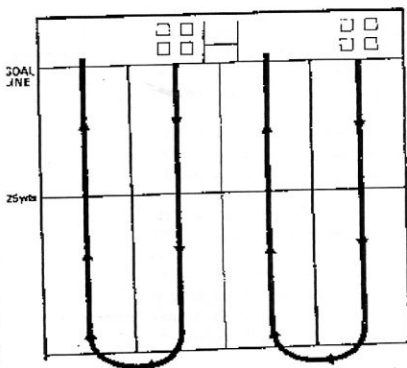
A CSATORNA-RENDSZER

3. ábra

A teljes szélességű pálya négy csatorna kialakítását teszi lehetővé. Ha kicsit keskenyebb, akkor 2 v. 3 használható. Minden a csoportokban lévő gyerekek számától függ.

Annak érdekében, hogy a gyakorlatot számottevő sebességgel hajtsák végre, nem érdemes arra kényszeríteni őket, hogy az egész pálya hosszán fussanak, hanem csak a felpályáig, majd fordulás.

Minden csoport a maga csatornájában mozog, vagy a gyakorlat után azon kívül vissza a startig. A gyakorlat megindítása után egy csatornát több csapat is használhat egyidejűleg. A haladási irányt a nyílak jelzik a 3. ábrán. Ezzel megelőzzük azt, hogy a csoportok soha ne zavarják egymást, ne fussanak át egyik csatornából a másikba vagy a sajátjukban visszafelé.



A RÁCS- ÉS A CSATORNA - RENDSZER KOMBINÁLÁSA

Ha mást gyakoroltatunk a backkel és a forwarddal, akkor egyszerűen kombináljuk a rácsot a csatornával. Ha a forward a rucot gyakorolja miközben a back az alapvető passzolást a pályát osszuk meg mint az a 4. ábrán látszik.

A és H között minden mezőben egy forward-csoport gyakorol: A B ellen, C D ellen stb., majd csere: A E ellen stb, végül A és B E és F ellen stb. Legvégül A, B, C, és D, E, F, G és H ellen.

4. ábra

Emlékeztető: ezeket a mezőket minden méretű játékos és mindenfajta gyakorlatra használhatja. Miközben a forward dolgozik a back a mozgásokat gyakorolja ahogy azt a tanár elvárja. A következő logikus lépés lehet, hogy vesszük a forwardokat és a back-eket, majd ellenfél nélküli rögbi játszatunk velük a fele pályán. Lásd 7-es, 8-as és 9-es fejezeteket a csoport és csapat-képességekkel kapcsolatban további ötletekért, valamint a 2-es, 3-as és 4-es fejezeteket.

A bemutatott szisztéma természetesen akkor következik be, amikor a játékosok már képesek egyedül dolgozni egy kis időre, és megfelelőek a képességeik csapatban és egyénileg egyaránt.

TOVÁBBI SZERVEZÉSEK

Előny, ha a csapat tagjai, melyek kisebb csoportokban dolgoznak, különböző színű mezőkben vannak. Néhány iskolában ragaszkodnak hozzá, hogy a gyerekeknek legyen egy fehér és egy színes trikójuk, vagy egy csere. Ezekben az

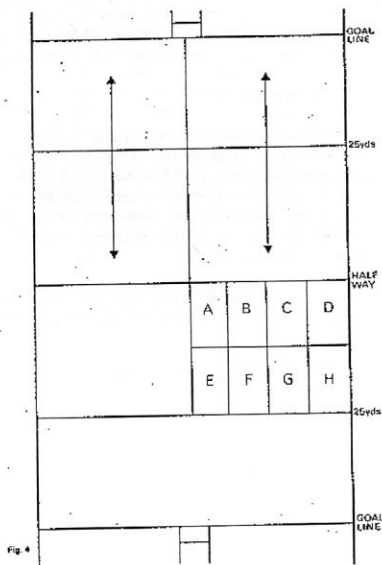


Fig. 4

iskolákban a megkülönböztetés problémája nem létezik. Ha nincs is egy állandó egyenruha, mindenképpen kell keresni egy állandó alternatívát. Talán a kicsik tudnak hozni egy régi mellényt, hogy azt viseljük a mez fölött, vagy az iskola tud adni egyforma szalagokat. (Ilyen esetben a színes szalagokkal is meg tudjuk különböztetni a csapatokat egymástól.) Ha egyszer a tanár felismeri, hogy a szervezés körül bajok vannak, még az edzés előtt meg kell tennie a szükséges lépéseket. A legutóbbi alternatíva, hogy színes szalagokat alkalmazunk adhatja a legegyszerűbb megoldást a mez problémára. Ahhoz, hogy a tényleges játékok és edzés simán menjen a tanárnak fel kell készülnie hasonló nehézségekre. Egy klub edzője is ugyanebben a helyzetben van.

Ahhoz, hogy ténylegesen működjön a rács, sok labdára van szükség. A párban dolgozó 32 embernek 16 db labda kell. Ezeknek a labdáknak nem kell bőrből lenniük, mint a meccslabdáknak. Ugyanolyan jók a műanyagok is, ha nem szednek fel sarat és vizet. Egy bőrlabda árából 10 gumi kerül ki.

A TANÁR VAGY EDZŐ SZEREPE

Az alapvető, hogy a tanár vagy edző aktív marad, mozog csoporttól csoportig, javítja a hibákat és rengeteg biztatást és dicséretet oszt ki. A dicséret az egyik legjobb motiváló erő a fiatal játékos számára. Hogyha valamelyik csoport vagy egyén kiemelkedő teljesítményt mutat egy gyakorlat során, akkor arra fel kell hívni a többiek figyelmét. Talán még be is mutathatjuk. Állandóan tudniuk kell a tanár jelenlétét, a tanár hibája ha ez nem így van. A fiatal játékosok érzik, hogy figyelik őket, ekkor kevésbé hibáznak.

A JÁTÉK IDŐTARTAMA

7-9 év:	2x15 p.	Labdaméret	3
9-11 év:	2x20 p.		4
11-13:	2x25 p.		
13-15:	2x30 p.		
15- :	2x35 p.		5
19- :	2x40 p.		

A következő két kérdés és a rá adott válaszok abban segítenek az olvasónak, hogy tisztábban lásson a TANÁR/TANITANI és az EDZŐ/EDZENI szavak könyvbeli jelentése között.

MIA KÜLÖNBSÉG A TANÍTÁS ÉS AZ EDZÉS KÖZÖTT?

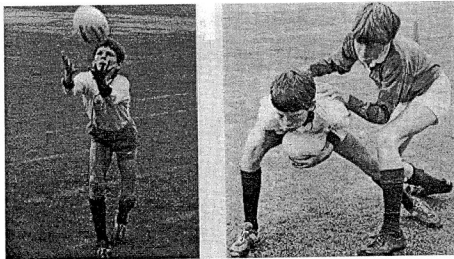
A tanítás ott fejeződik be, ahol az edzés kezdődik. Célja az, hogy az egyénből ill. az egyének egy csoportjából minél nagyobb teljesítményt hozza ki. Az edzés lényeg az, hogy nagy hangsúlyt fektet a képesség, rátermettség és személyiségre - még mielőtt elkezdéné fejleszteni, így hozva ki belőle a legmagasabb teljesítményt. Minden egyénnel, csoporttal és csapattal szemben más és más: soha nem válik merevvé.

Képesnek kell lennie az edzőnek tanítani?

Igen hiszen még a válogatott játékosok is folyamatosan tanulnak, itt az edző feladata főleg a csiszolás, szervezés és a motiválás - ehhez pedig mindig tanítani kell.

Edzői megjegyzések:

2. FEJEZET A LEGEGYSZERŰBB LABDAKEZELÉSI JÁTÉKOK



BEVEZETÉS

A fiatalokkal végzett óra sikere egyenesen arányos a befektetett energiával. Ez talán túl szigorúnak hangzik, ám egyetlen a felkészülésre fordított perc sem felesleges, a lelkesedés és rajongás amit a játékosok tanúsítanak csak erősíti az edzőt is. A következő fejezetek témája a játék lépésről lépésre történő felépítése 2,3,4,7 és 0 fővel. Nem minden állomás kötelező persze, ez függ a rendelkezésre álló játékosok számától is. De ha az edző ezt a logikát követi hétről hétre, hónapról hónapra a fejlődés logikus és céltudatos lesz.

Az egyes edzések részletei és hangsúlyai a 6.fejezetből és a többi idevágó részből határozhatók meg. Minden edzés egy fejlődési folyamat része (tehát nem csak úgy légből kapott) kell legyen, ami a legközelebbi kitzűzött cél felé visz.

Az alább felsorolt játékok ideális bevezetők a rögbibe, mivel maximális aktivitást követelnek, ami az alábbi előnyökkel jár:

1. Nagyobb a lehetőség az ügyesség fejlesztésére,
2. sikerélményt ad,
3. mindenki aktív részvételét igényli, nem unalmas,
4. nem zavaros, a szabályok egyszerűek,
5. élvezetes a részvétel és a sikerélmény miatt,
6. fejleszti a fitneszt, a maximális aktivitás miatt.

Abban a pillanatban mikor a játékos felfogta, hogy a labdával futni és azt lepasszolni kifizetődő és élvezetes, a teljes játékká fejlesztés már nem nehéz.

RÁCS - JÁTÉKOK

I, PASSZOLJ ÉS FUSS (2-2 ellen)

CÉL : melyik pár képes többet passzolni 10-20-30 s alatt
START : A labdát az egyik csapat egyik tagja tartja

Szabályok:

1. Bármely irányban lehet passzolni
2. Nem kell tisztán elkapni
3. Szerelés, érintkezés tilos
4. Játéktér a rácson belül
5. Ellenfél megszerezheti a labdát: a passz elkapásával, a kiejtett labda felkapásával vagy a labda vagy a játékos a labdával elhagyja a játékteret.

Variációk:

1. Csak a tiszta elkapás ér
2. Bármely pár a lefújás előtt próbálhat 10 passzot
3. Nem szabad futni a labdával
4. A cél 21 passz elvégzése, nem feltétlen egymás után, mindenki a magáét számolja
5. "Forró a labda" - egyérintő-jellegű, azonnali passz.
6. Ha az ellenség megérintette kötelező passzolni
7. Minden passznak rendesnek (alul) kell lennie (előkészít a játékra)
8. Minden passznak fej felettinek kell lennie (előkészít a játékra)
9. Lábrafogni szabad - újraindul a játék:
 - a, a leszerelt embertől szabaddobással
 - b, a leszerelő embertől szabaddobással,
 - c, leszerelt hátrasarkazza
 - d, rendes játékban
10. Touch down (TD) bevezetése
11. Ezek kombinációi

Még bonyolultabban:

- a, Több mezőben 4-4 vagy 8-8 játékos
- b, a csapatok kuparendszerben játszanak egymással

2. END BALL (4-4 ellen)

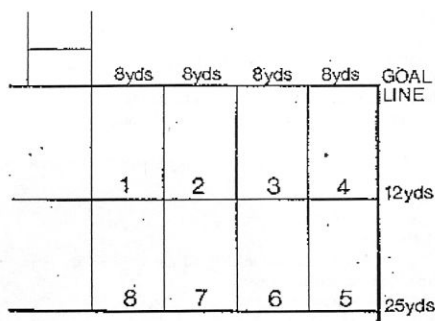
Pályaméret:

2 mező hosszában, mint pl. 1+8 a 6.ábrán

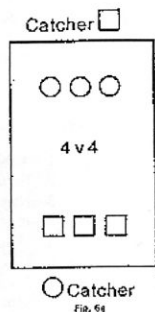
Cél: a labdát odadobni az elkapónak, aki a vonal (alap vagy 22-es) mögött áll 6a. ábra)

Szabályok:

1. Bármerre lehet passzolni
2. Lehet futni a labdával
3. Az ellenfél érintésére el kell dobni
4. Nincs lábrafogás
5. A pontot érő elkapásnak teljesen tisztának kell lennie.
6. Mezőn belül kell maradni mindenkinek
7. Az ellenfél megszerzi a labdát: ld. fent vagy ha az ellenfél, akár labda nélkül is elhagyja a mezőt



6. ábra



6.a, ábra

- Fejlesztése:
1. Az ellenfélnek kell adni a labdát ha ütköznek
 2. Sípszó után az első passz csak hátra mehet
 3. 8-8 játékos 1 mezőben
 4. Lábrafogással

3. CORNER BALL(4-4)

- Játéktér: mint az előzőnél
 Cél: az ellenfél megérintése, a két kézzel tartott labdával
 Start: egyik játékosnál a labda, az ellenfél a mezőn kívülről indul
 Szabályok:

1. Labdával csak egy lépés tehető
2. A labda csak 3 mp-ig birtokolható
3. A védő bármerre futhat, hogy elkerülje az elkapást, ha kifut: elkapták
4. Ha csapattárrsal ütközik kintről indítja újra a játékot egy bedobott labdával vagy az üldözőkhöz.

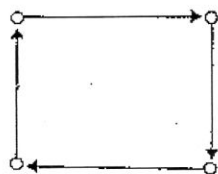
átáll

Variációk: Ha a támadó kiejti a labdát, az a védőké lesz és szerepet cserélnek. Cél: 20 pont elérése vagy több pont összegyűjtése adott idő alatt.

- Fejlesztése: 8-8 vagy 16-16 megnövelt területen kuparendszerben

JÁTÉKOK ÁLLÁSBÓL VÉGZETT PASSZOLÁSRA

1. Négyzet alakban (4) méret: 1 mező



- cél: 1 kör a leggyorsabb idő alatt
 Start: 5 m távolságról, labdával a kézben
 Variációk: 1,2,3 vagy 4 kör a passz irányának változtatásával más passzok alkalmazásával

7. ábra

2. Passzolj és kövesd (4)

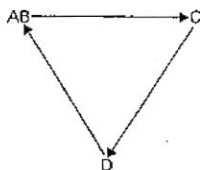


Fig. 8

1 mező

Cél: ki ér elsőnek vissza a kiinduló pozícióba
 Szabályok: B passzol C-nek és megy C helyére
 C passzol D-nek és megy D helyére stb.
 Variáció: más passzokkal is

8. ábra

3. A 8 passz figurája (4)

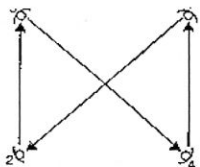


Fig. 9

1 mező

Cél: a két kör teljesítése (oda és vissza kiejtés nélkül)
 Start: az ábrából látszik
 5 pont ha sikerül
 Variáció: - különböző passzok
 - újra indul ha kiejti

4. Cikk - cakk passz (4)

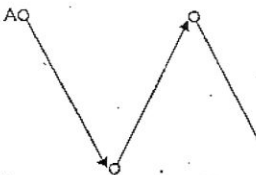


Fig. 10

1 mező

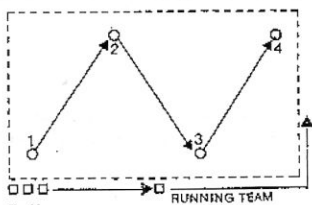
Cél: oda-vissza passzolni
 Start: az ábrán látszik
 Szabály: 5 pont az elsőnek
 Variáció

- különböző passzok
- újra indul ha kiejti

10. ábra

5. Cikk - cakk körülfutással

1 mező



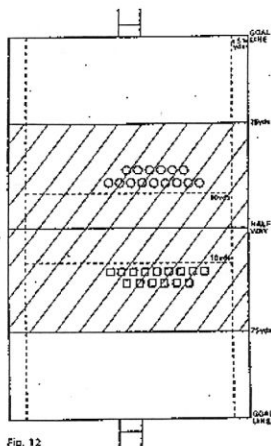
Cél: melyik tud többet passzolni, amíg a másik csapat körülfutja
 Szabály:

- 1, a futó csapat egy labdával váltóban fut,
- 2, a csapatok cserélnek
- 3, a kiejtett labda nem számít
- 4, a passzolóknak egyenlő távoL kell lenniük.

11. ábra

Variációk az 5. sz. játékra:

- a, "Vedd fel - tedd le": két labda letéve a 2 és 4 jelhez. Első futó felveszi a labdát és leteszi 3-ra, felveszi a 4-en és leteszi az 1-en. A 2. futó felveszi az 1-en, leteszi a 2-n, stb. Indulás ha a labda már a földön van.
- b, Kombinált: gurítsd a labdát 1-ből a 2-be, vedd fel és szaladj 3-ba. Teljes kör után passz a következőzönek.



JÁTÉKOK nagypályán

6. Sogger

fél csapat a fél csapat ellen.

Cél: melyik csapat képes több célt vinni a sípszóra

Start: csapatok úgy állnak mint az ábrán, 8 labda letéve a felezővonalra.

Szabályok:

- 1, ha a síp megszólal fut és rúgja a labdát a saját csapatának, a satírozott mezőben
- 2, ha újra megszólal a síp, vedd fel a labdát és futva passzolva vigyél célt a rendes
- 3, célvonalon túlra
- 4, előredobni szabad
- 5, ha megérintenek passzolni kell.
- 6, az ellenfél megszerzi a labdát ha elkapja a passzt vagy felveszi az elejtett labdát
- 7, a cél után a labda vissza az edzőnek, Ő számol, a nyertes az aki eléri az 50 pontot (minden cél 1 pont.

A SOGGER fejlesztése: 7. handball

- a, a csapatok a saját gólvonalukról indulnak
- b, a labdért rohanás során az edző felrúgja a labdát magasra, hogy a gyerekek egyenletesen oszoljanak el a pályán.
- c, minden cél pontot ér
- d, bizonyos idő után sípszóra akinél éppen labda van kiesik a játékból, ez kb. 5-ször egymás után.
- e, ha megérintik a labdás játékost passzolni kell, ellenfél az elkapott passzból indulhat
- f, a lábrafogás puha talajon vezethető be, akkor, ha a korábbi rávezető gyakorlatok már eredményesek voltak.
- g, Ha levitték és a labda nem szabadul azonnal fel, akkor az a labda kiesik a játékból.
- h, a labdák számának csökkenése gyakoribb passzolásra szoktat.

ÖSSZEGÉS:

Minden játék azt célozza, hogy többféle szituációban is legyen alkalma a gyerekeknek a labdával futásra és passzolásra. Minden gyerekeknek úgy kell hazamennie az apjához, hogy már az első rugby-edzésen pontot ért el, és alig várja a következőt.

Ez lenne az ideális, amit minden edzőnek el kellene érnie. Az edzőnek érzékenynek kell lennie, mert a játékosok gyakran természetüktől fogva félnek egy olyan játékkal szemben, aminek a híre durva. Nem kell erőltetnie a 15-15 elleni játékot vagy meccset más csapat ellen az első időszakban vagy éppen évben, ha ez nem szükséges, mert nem kívánatos! Ne osztályozzunk, ne léptessünk senkit mások elé vagy szorítsunk háttérbe az első néhány hétben azért, hogy érezzék meg mit jelent a lemorzsolódás, főleg egy nagyobb iskolában vagy közösségben. Cél az, hogy tartsanak ki a sport mellett, de esetleg egy alacsonyabb korosztályú csapatban. A jó edző a gyengédebbeket a legjobbakkal teszi össze, bár ez egy kissé hátráltatja a jókat. Az ő feladatuk, hogy elkerüljék a ilyen szituációt amíg csak lehet és egyenlő esélyeket adjanak egymásnak egymás ellen.

Minden edzés tartalmazhat az ebben a fejezetben leírt gyakorlatsorokat. Nagyobb fiúk, sőt felnőttek számára is nagy örömet és sikerélményt adhat.

Edzői megjegyzések:

3. FEJEZET: AZ EGYÉNI KÉPESSÉGEK, ADOTTSÁGOK FEJLESZTÉSE



MINDENKINEK MINDEN TECHNIKÁT

Minden olvasó számára legyen világos: a legfontosabb az, hogy a játékosok maximális erőbedobással vegyenek részt a játékokban.

Az ügyesség csak akkor fejlődik egyenlően, ha minden számára adott a lehetőség a gyakorlásra, méghozzá sokszor és helyesen. Az így elért szint lesz arányos az egyénben rejlő potenciális képességekkel.

Például nem fair elvárni a full back-jól, hogy tökéletesen elsajájtítsa a magas labdák elkapasát, ha csak ritkán, vagy csak játékban gyakorolhatja. A legegyszerűbb dolog a kezébe nyomni minden 2-3 gyereknek egy labdát, és megadni a lehetőséget, hogy gyakoroljon.

Emlékeztető: minden játékosnak minden technikát meg kell tanulnia !

Nem kell elkülöníteni a tolit és a 3/4et. A sokoldalú játékos kineveléséhez úgy kell a programot összeállítani, hogy mindenki egyenlő eséllyel gyakorolhasson. Természetesen a fizikum sok szempontot befolyásol, de tudatosítani szükséges, hogy minden játékos kötelessége a képességek minél szélesebb skáláját kifejleszteni magában. Senki sem hiheti magáról, hogy specialista, hogy neki csak az ahhoz szükséges dolgokat kell gyakorolnia. Nem kell éles ész ahhoz, hogy belássa bárki, az könnyen az egész meccs elvesztéséhez vezethet, ha az egyik csapattárs egymás után követi el a súlyosabbnál súlyosabb hibákat, amik több gyakorlással kiküszöbölhetők lettek volna. Tehát fontos, hogy a toli és a 3/4 is kezdje megérteni egymás szerepét, és ennek a nehézségét, ez erősíti a csapatszelmet.

Leszögeztük, hogy mindenki maximálisan érdekelt a képességek kifejlesztésében. Most azt fogjuk elmondani mik a fontos képességek és ezeket hogyan lehet gyakorolni. Főleg a hogyanall foglalkozunk, hiszen a mit-et a legtöbbben maguktól is tudják.

A MÓDSZER

A hogyan kérdésénél már említettük, hogy annyi gyakorlási lehetőséget kell adni, amennyit csak lehet, de nem érintettük a gyakorlás kérdését. A helyes beidegződés nagyon fontos - ám nem lehet azonnal a lehető legrészletesebben leírni azt. Ebben a tekintetben sokszor az edző fejében is rendkívül nagy a zűrzavar - a technikák megtanításának művészete kiemelni néhány kulcspontot, amely tisztázása segít elérni a kívánt végeredményt.

KULCSPONTOK

Azt, hogy lendítsd a kezed, fuss, nézd a partnered, passzolj hátrafelé mindig és mindig, unalomig kell ismételni. Nem jó viszont állandóan azt mondogatni, hogy ha balra akarsz passzolni, akkor testsúly a jobb lábba, a labdát eltartjuk a testből, a jobb csípő az ellenfél felé néz, maradj le a passz után stb. Ennél jobb az is, ha csak annyit mondunk, de még a passz előtt, hogy lépj az ellenkező irányba. A rossz módszerrel teljesen elnyomjuk a gyerek természetes mozgását, ennek pedig az a következménye, hogy nehezebben tanulja meg a helyes mozdulatot. A természetes fejlődés mindig előnyösebb mint a mesterséges, hisz az egyén minden esetben ki fogja alakítani a rá jellemző egyéni stílusát, aminek a figyelembe vétele egyenesen kívánatos is.

A sikeres passz kritériuma az, hogy passz eljusson A-tól B-ig, és B ne veszítse el a lendületét amiatt, hogy A azon gondolkodik, hogy melyik lábán áll, merre áll a lába vagy mi is lesz a passz után. A rúgó specialisták sem felejtik el soha, az a legfontosabb, hogy a labda átrepüljön a lécc felett, és nem az hogyan áll a lába, milyen a lendítése stb. Az edzőnek kell kiemelnie a kulcspontokat és megadni a maximális lehetőséget a gyakorlásra.

A játékosok ebben a periódusban kis csoportokban gyakorolnak, ismerik és használják a kulcs ismereteket amiket már tudnak. Az edző folyamatosan mozog a csoportok között és segít annak, akinek nehézségei vannak, véletlenül sem csak áll és fújja a sípját miközben 15-15 ellen játszik a pályán!

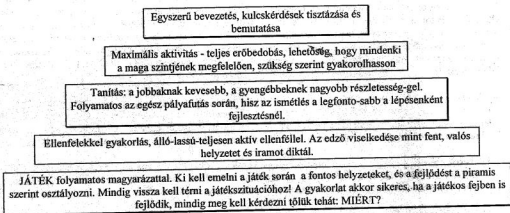
A következő lépés a valós játékelemek és az ellenféllel való gyakorlás fokozatos bevezetése. Az *időzítés* nagyon fontos a korrekt végrehajtás szempontjából, hisz a megszerzett képesség csak a valós játékhelyzetekben fejlődik tovább. Az 5. fejezet az ellenállás bevezetésével, a passz fejlesztésével és az itt körvonalazott alaphelyzetekkel foglalkozik részletesebben. Az ellenfélként beállított először csak lassan reagál, a gyakorlat sebessége fokozatosan nő egészen a valósághú játékhelyzetig.

Ha már elértük ezt a szintet, a fiatal játékosok egyre nehezebbnek fogják találni és elkezdhetik kérdezgetni: MIÉRT?

Ekkor érkeztünk el a választóvízhez, és ezt maradéktalanul ki is kell használni. Sok képzett szakember mondja azt, a képességfejlesztés során ha megérti a gyerek a gyakorlatot, felfogja annak célját akkor az fel fog gyorsulni. A betekintés a gyakorlat hátterébe segítheti a tanulási folyamatot és ezért erre az edzőnek fel kell készülnie, és meg kell értetnie miért gyakoroltatja azt ilyen módon. Ha azonban ez gyakran fordul elő, és hosszas magyarázatokat foglal magában, akkor általában a tanár/edző rossz technikáját leplezi csak. A hiba ha visszatér, az érdeklődés csökkenéséhez vezet, a tanulás visszafejlődése csap át és a siker esélye is elúszik.

Am ha a gyakorlás jó, képességek gyorsan fejlődnek, és ezáltal maga a játék is. Az edzőnek mindig sugalmaznia kell, és mindig kérdezni: most miért állította meg a játékot? Csak a gyerekek kezdenek el felismerni saját hibáikat és kifejleszteni az analízis képességét. Ekkor azt mondhatjuk a fejlődés megkezdődött. A képességfejlesztés java játékban bonyolódik, mert a sztereotip gyakorlás legtöbbször nem a valós játékhelyzetet tükrözi. Gyakran láthatunk olyan játékosokat, akiknek a passz pl. nagyon jól megy gyakorlás közben, de megállnak az ellenféllel szemben. Összegzésképp, az ellenfél nélküli gyakorlatok a stílus csiszolására és a jártasság megszerzésére szolgálnak, de soha nem a valós helyzet pótszerei.

A hogyan tanítsunk ebből a PROGRESSZÍV PIRAMISBÓL olvasható ki:



13. ábra.

Más tényezők is befolyásolják a hogyan, néhányat ide írtunk:

- a képességfejlesztő gyakorlatok függenek a testtömegtől, magasságtól és az adottságoktól
- nagy szimpátiát és megértést kell tanúsítani, ha egy ilyen test test elleni játékot tanítunk. Tartózkodjunk a kliséktől, úgymint "Ez a férfiaké játék", "Meg kell tanulnod adni és kapni a pöfonokat..." stb.
- a tisztelet a játék iránt elsődlegesen a tanár kezdő módszerétől és a hozzáállásától függ.

Néhány szó a veszélyekről: a progresszív piramisba helyezve képtelenség *minden képességet* megtanítani egy éven belül. Pí. a piramis 1-2-3 szintjének gyakorlására kell jó 2-3 hét mire a 4-5 -re térünk át. De ez persze mind függ a megtanítandó technika nehézségétől, a csoport képességétől, szintjétől és a tanár hatékonyságától is természetesen.

Légy türelmes, a fejlődés alkalmazkodjon a csoport szintjének és az egyének is megfelelően. Mindig próbáld meg feltárni az okokat, nézd meg mi a rossz a játékban és találj ki rá egy játékos gyakorlatot. Más szavakkal: a technika így fejlődik: egész csapat -> kisebb csoport -> egész csapat. Ilyen módon adja meg a progresszív piramis az egész edzői munka alapját.

Abból a célból, hogy a alapokat megvilágítsuk már körvonalaztuk, hogy bizonyos ismereteket szükséges tudni, ennek elérésére gyakorlatokat kell végezteni. (nem célunk elismételni amit a másik két RFU kiadványban, a Guide for Coaches és a Guide for playersben már leírtunk). E könyvnek az a célja, hogy ösztönözze az edzőt további olvasásra, ezért soroljuk a főbb képességeket 4 fő csoportba és adunk hozzá példákat:

1. LABDAKEZELÉS
2. KONTAKTUS
3. RÚGÁS
4. FUTÁS

LABDAKEZELÉS

A Passzok

1. Egyszerű elkapás
2. Irányító-passz (állva, vissza, elfeküdve, kifordulva)
3. Keresztezéses passz
4. Védőpassz → *mentő*
5. Dobócel (álpasz)
6. Bedobás
7. Nem hagyományos (pl. fej felett)

C., Felkapás:

1. Álló labdát
2. Mozgó labdát

E, A labdára ráesni (vetődni) és felállni vele

B. Bedobás

1. Alulról
2. Felül görgetve
3. Felül, torpedó formán

D, Kélcens a toliba

F, Megszerezni:

1. Passzból
2. Rúgásból
3. Bedobásból
4. Mark (szabadfogás) -ből

AZ IRÁNYÍTÓ - PASSZ MEGTANÍTÁSA

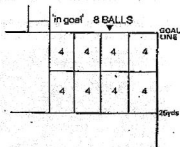
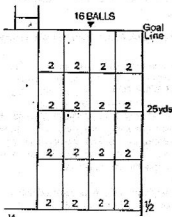
SZERVEZÉS

Probléma: Egyszerre 32 gyerek van ott, és mindnek egyenlő esélyt kell adni, hogy fejlődjön. Mít tegyek?

Válasz: Próbálj 2 vagy 4 gyereknek adni 1 labdát (a műanyag ugyanolyan jó)

Probléma: Hogyan használjam ki a teret a max. aktivitás eléréséhez úgy, hogy egymást mégse zavarják?

Válasz: Használj a rácsot (GRID)



Mit lehet csinálni a mezőkben?

- passz álló embernek
- passz mozgó embernek
- passz mozgó embernek a TOLI 1 - ből
- TOLI 2-ből
- BEDOBÁS 1-ből ld. 45-46.
- passz mozgó embernek csomag/nyitott tolongásból
- passz mozgó embernek a földön különféleképp fekvő ember elől
- passz mozgó embernek labdára vetődésből
- passz mozgó embernek, 1 gyereket az ellenséges 9-esnek vagy 10-nek használva.

Hogyan lehet ezeket gyakorolni?

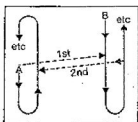


Fig. 16

ábra)

- C tartja a labdát, ütközik D-vel és a lába között hátraadja A-nak.
- A passzol a mozgó B-nek
- A-B, és C-D cserél

(B határozza meg futása ritmusát, összhangban a passz ritmusával)

D., Mint fent, csak C és D tolják egymást mint a TOLI 2-ben és A bedobja a labdát közéjük.

A., Emlékeztető a 15. oldal 4 játékarra (cikk-cakk)

B., ld. 16. ábra

- A = B aki fut
- B visszafordul, és a féltávnál visszapassz A-nak, aki követte
- 3, 4-es csoportokban, váltva
- Ugyanez másik oldalra

C, 4-es csapatok 1 mezőben (ld. 17

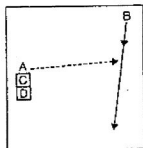
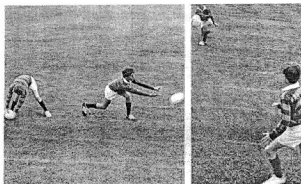


Fig. 17

Most, hogy már lehet illusztrálni, el lehet kezdeni önálló gyakorlatokat kidolgozni a fenti e, f, g, h-pontokra. Először meg kell tanítani a csomag/nyitott tolongást (ez lesz a "feed passz bevezetése is) és abból az irányító-passzt. Ez természetesen nem egy edzés tétvája.

A c-h szituációkban hamar látszani fog milyen sarokvasa a játéknak a jó feed passz, és mindenki meg akarja majd tanulni, nem hagyják meg csak az irányítóknak.



KULCSPONTOK

Már előre tudva mit akar megtanítani és hogyan akarja, az edzőnek minél részletesebben fel kell készülnie, hogy a maximumot hozza ki az aktív gyakorlásból. A kulcspont a 2.fotón látható:

- Megfogni és seprő mozdulattal dobni
- Labda szemben a fogadóval

foto 2-3

Ezt persze leggyorsabban tanítsuk, és mikor elkezdték az önálló gyakorlást a tanítás alakuljon át edzéssé, szisztematikusan javítsuk a hibákat. Az egyéni kulcspontok legtöbbször pl. a kéz helyzetére, a sóprő mozdulatra (hogy elkertülje az íves dobást) vonatkoznak. Ha pl. nem nyer teret dobásával a játékos, akkor vagy nem elég erős, vagy a csuklómozdulat nem elég jó.

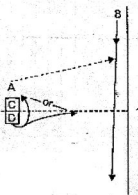
HÁTTÉR

1. Mondd el a játékosoknak, hogy a passznak gyorsnak és pontosnak kell lennie, mert az ellenfél játékosai gyorsan védekezni kezdenek. 1 mp késlekedés is jelentheti azt, hogy méterekkel jöttek közelebb és a labda megtartásának az esélyei ezáltal sokat romlottak.
2. A lesvonalhoz képest a passznak olyan laposnak kell lennie amennyire csak lehet. Ha nagyon mélyen állnak a tolinak folyton hátra kell futnia segíteni. Más szóval szükségteletl ne veszíts teret, és mindig próbáld meg toli előtt futni.
3. Mindig egyenes vonalban fuss ha csak lehetséges. Ez a leggyorsabb és legrövidebb út az ellenfél célvonalá felé - arról nem is beszélve, hogy így kisebb az esélye annak, hogy "megszöksz" a toli segítségével elől. A későbbiekben pedig ebből egy nagyon erős támadó formáció (a drive) fog kialakulni

ELLENFÉL

Az irányító-passz megtanításának befejezése az ellenféllel gyakorlás.

A 17. ábrán látható gyakorlat kis módosításával ez is megoldható - ld. a 18. ábrát



18. ábra

1. D adja a labdát C-nek, aki az egyes számú toli-pozícióban (ld. következő fejezet) van
2. Amint C hátrasarkazza a labdát D leválik róla és megpróbálja A-t megakadályozni abban, hogy passzoljon.
3. Variációként elképzelhető, hogy B-t próbálja elkapni még mielőtt az eléri a 'toli' középvonalát.

Ezen a ponton - ti. mikor már van ellenfél - a helyes labdakiadás, biztosítás szerepét nem kell bizonygatni. Ha a gyerekek egyszer felfogták az értelmét, a helyes technika megtanulásának fejlődése már gyors lesz. Ha lehetséges az ellenfél először csak félig-meddig reagáljon, és csak később védekezzen teljes erővel.

Az érintős-sarkazós rögbi (5. fejezet) a következő logikus lépés. A játék közben folyamatosan segíteni, igazgatni, irányítani kell - annak érdekében, hogy az ezt megelőzően megtanított technika begyakorlása helyes legyen.

Ha azt tapasztaljuk, hogy a fejlődés üteme nem megfelelő, vissza kell lépni az előző gyakorlathoz és ott kijavítani a hibát, hogy a játékot ne szakítsuk meg új elemek időigényes megtanításával.

KONTAKTUS (TEST-TEST ELLEN)**A, Mélyfogás:**

- 1, Oldalról
- 2, Szemből
- 3, Hátról
- 4, Fojtás (???)
- 5, Boka összehúzó

B, Tolás/ék formálása:

- 1, Toli
- 2, Bedobás
- 3, Csomag/NyT

C, Védekezés a fogás ellen, kéz leütése:

- 1, magas fogás
- 2, alacsony fogás esetén

D, Drive labdával:

- 1, Áttörni az ellenfélén
- 2, Felvenni az ellenfelet és kiadni a labdát

E, A szerelt játékos:

- 1, A földön
- 2, Állva

A DRIVE MEGTANÍTÁSA**SZERVEZÉS**

Felszerelés: 4 játékosnak 1 labda

A gyakorlat helye: keskeny csatorna a felpályáig és vissza

A előrefut, befordul, passzol B-nek aki utána iramodott.

B befordul és adja C-nek, aki uána iramodott stb.

A FUTÁS LENDÜLETÉT FENN KELL TARTANI!!!

Ez az első gyakorlat alapozza meg a többi, ami speciálisan a drive kifejlesztését célozza.

KULCSPONTOK

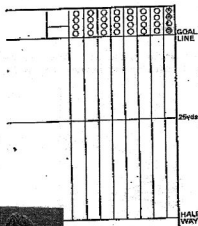
foto 4.

foto 5

1. Testtel nekitámaszkodás
2. Labda védelme és leadása

A GYAKORLAT

A fenti gyakorlat testtel való nekitámaszkodásra bátorít. Cél, hogy úgy adja le a labdát, hogy amennyire lehet nyújtsa hátra, de a csipő előre mutasson (amennyire lehet). A jobb oldali passzhoz a bal váll lenyomása kell. Az odérkező játékos, a támogató is toló helyzetben veszi ki a labdát! A játékosoknak segítségére van szükségük, mindig emlékeztetni kell őket erre a testhelyzetre, hiszen annyira jól akarják csinálni, hogy hajlamosak összezavarni mindent mindennel.



HÁTTÉR

1. Ha a játékos labdát egyenesen előre kitarva fut és ütközik, a védő könnyen leszedi és még a labdát is elveszi tőle.
2. Amennyiben az ütközés pillanatában az arcod néz az ellenfél felé nem véded a labdát megfelelően!
3. Ha jól befordult és ebből a helyzetből a földre viszik, akkor a labda már rögtön a megfelelő helyen van, ha nem viszik le, akkor is könnyen leteheti a földre és ott tarthatja amíg társai el nem veszik tőle.
4. Sokkal biztosabban áll a lábán és könnyebben elkerüli a földre vitelt.

ELLENÁLLÁSSAL (ELLENFÉLLEL)

4-es csoportok a mezőkben (20. ábra, 6-7 foto)

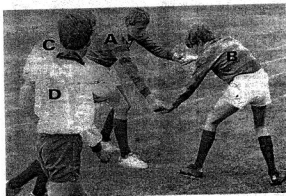
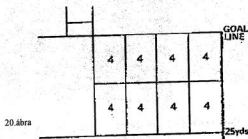


foto 6

ÁTTÖRÉS (6-7. foto)

A és B szemben erősen fogják egymás csuklóját és tartják a kezüket. Az alsó kéz laza. C befut a felső kezek alá és megpróbál áttörni az a kezeken, ekkor adja le D-nek a labdát.

