

## Elméleti képzés a Mogorva Gorillák csapatának

### A cél:

Mindenki legyen tisztában az egyes posztok, csapatrészek feladatával támadásban és védekezésben

### Az alapok mindenki számára:

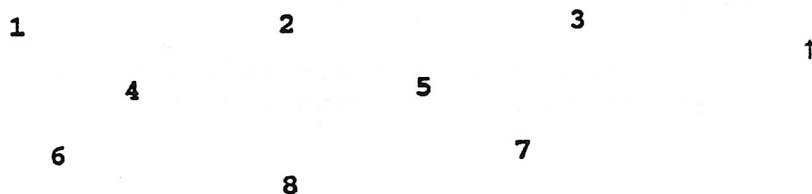
1. Jó erőnlét.
2. Biztos labda kezelés. Labda fogás, rövid és hosszú passzok kézzel, a labda rúgása kézből és földről.
3. Jó mélyfogás. Ez a védekezés alapja. Enélkül nem működhet jól a csapat védekezése sem.
4. Bátorság. Határozottság.
5. Fegyelmezetség.
6. Gyors helyzet felismerés.

### A tolongás

A nyolc ember a mérkőzés nagy részében együtt mozog. A mozgásukat a 9 vagy a 8 irányítja "szabad játék" közben, a 9, 8 a zárt toli szétválását, a 2 a zárt toliban való tolást, valamint a "szabad játék" közben kialakuló tolongásokban a tolás ütemét irányítja. Egy ember sose kezdeményezzen úgy akciót, hogy előtte nem szól legalább a kilencesnek.

Mindig arra kell törekedni, hogy a nyolc ember a zárt tolongásnak megfelelő felállást tartsa meg.

#### A tolongás összeállása zárt alakzatban



1. ábra

#### Felállás bedobáskor



2. ábra

Magyarázat az ábrákhoz:

1. A bal oldali pillér.
2. A sarkazó.
3. A jobb oldali pillér.
4. A bal oldali második soros.
5. A jobb oldali második soros.
6. A bal oldali leváló.
7. A jobb oldali leváló.
8. Az összefogó.

↑. A támadásunk iránya.

**Fontos:**

Amikor az ellenfél középkezdést, szabadrúgást, vagy 22-es rúgást végez, a tolongás így álljon fel és a teret jól befogja. Amikor nálunk van a labda középkezdéskor és 22 rúgáskor az alapvonallal párhuzamos egysoros vonalból indulnak. Amikor szabadrúgást végzünk a zárt alakzathoz közeli alakzatot kell felvenni. Zárt tolongáskor a nyolc ember jól összekapaszkodjon, amikor tolni kell egyszerre mozduljon. Mindenki mélyen legyen, a fenéke senkinek ne legyen magasabban mint a válla. A (9) és a (8) utasítására késlekedés nélkül szétváljon.

#### Az egyes tolongás posztok feladatai

##### **Pillérek, (1), (3)**

Ők a front emberek, az ütközők. Amikor át kell törni az ellenfél tolongásának védekező vonalát, ők kezdik a támadást. Elsősorban ők a blokkoló emberek bedobásnál, amikor valaki nyílt tolongást kezdeményez a lehető leghamarabb oda kell érniük zárni vagy tolni. Védekezéskor az első labdás embert nekik kell leszerelni. Ebből a részből már a sarkazónak is ki kell vennie a részét.

##### **A sarkazó**

A tolongás egyik irányítója zárt toliban. 2 adja a tolás ritmusát. 2 ad jelet a (9) részére, hogy mikor tegye be a labdát. Szabad játék közben a védekező és támadó feladata megegyezik a pillérekével. Bedobásnál, ő végzi a bedobást és ő veszi ki a labdát a kialakult csomagból. Az ellenfél bedobásánál a bedobás vonalának első embere és az oldalvonal közé áll. A bedobás elvégzése után ő támadja az ellenfél kilencesét. Az ellenfél 22-es rúgásánál ő és az egyik pillér zavarja a labdát rúgó játékost.



### A második sor (4), (5)

ők a toló játékosok tolongáskor. Bedobáskor ők az ugrók. "Szabad játék" közben ők viszik tovább a labdát, vagy ők tolják az első embereket ha a pillérek, vagy a sarkazó elakadnak. (Az az ideális ha ők játék közben is csak toló emberek, minél kevesebbet legyenek front emberek.)

Védekezéskor az elsősorunkon áttörő ellenfeleket (ilyen nincs, ez csak a mesében fordulhat elő) nekik kell szerelni, vagy megállítani. Ha az első sor megállította az ellenfelet azonnal oda kell menniük tolni. Nagyon kell figyelniük arra, hogy ha az ellenfél új tolongást kezd el időben oda érjenek.

### A harmadik sor (6), (7), (8)

#### A leválók (6), (7)

A tolongás kirepülő emberei. Sokat kell futniuk, szerelniük. ők azok akik a 3/4 védekezését és támadását segítik.

A két leváló be osztja a pálya két oldalát. A (6) a pálya bal oldaláért felel, a (7) a pálya jobb oldaláért. Közép kezdéskor, zárt tolongáskor, bedobáskor és szabadrúgáskor mindig a tolongás többi tagjával egy helyen kell lenniük. Csak szabadjáték kezdetekor hagyják el a tolongást, hogy egyéb feladatukat elvégezzék.

Mindig vissza kell menniük a tolihoz ha arra van szükség hogy a nyolc ember együtt dolgozzon. (pl. az ellenfelet át lehet tolni a célvonalon és így célt érhetünk el).

**Támadáskor** az a leválló, akinek az oldalán a 3/4 áll mindig a (12) és a (13) közé áll be. A feladata ilyenkor ugyan az mint a centereké. Ha kell passzol, ha lehet áttöri az ellenfél védő vonalát azért, hogy evvel rést nyisson a további támadóknak, ha kell tolongást kezdeményez. Az a leválló, akinek az oldalán nem folyik a támadás a saját szélén marad a vonal mellett és helyettesíti a szélsőt ha az beállt a (15) helyére

**Védekezéskor** mindaddig a toliban maradnak amíg az ellenfél toli támadása el nem akad. Nagyon vigyázzanak arra, hogy mindkettőjüket ne zárja be a tolongás. Amikor az ellenfél elindította a 3/4- det az éppen szabadon levő leválónak a 3/4 háta mögé kell futnia és az azon áttörő embert el kell fognia. Ha lehet mind a kettő menjen. Zárt tolongáskor ha az ellenfél veszi ki a labdát, a (9) utasítására hagyják el a tolongást. Ilyenkor az a leválló akinek az oldalán a 3/4 áll a 3/4- det segíti a másik az ellenfél kilencését támadja amikor az a labdához ér.

Mindaddig nem kell a 3/4-det segíteni, amíg az ellenfél el nem indul azon az oldalon.

Ha mi vesszük ki a labdát utasítást a (8) és a (9) ad. Mindaddig nem szabad elhagyni a helyüket amíg erre utasítást nem kapnak.

**Az összefoogó, (8)**

A tolin belül ő az irányító. Ez azt jelenti, hogy helyzetéből adódóan ő láthatja át legjobban a játék alakulását. Támadáskor az éppen soros leválóval együtt megy segíteni a 3/4-det. Az ellenfél 3/4 vonal áttöréskor ő legyen a második hullám. Védekezéskor Mindaddig a toлива marad, Amíg az ellenfél tolongás oldalán támad. Amikor az ellenfél 3/4-e támad., a (15) segítségére siet.

Zárt toliból a szét válás az ő utasítására történik.

Zárt toliból ő is kiveheti a labdát, de mindig várja meg a (9) utasítását. Kezében a labdával megindulhat előre, de ilyenkor mindig hívja a leválókat is.

Ha az ellenfél veszi ki a labdát, A (9) utasítására azonnal ki veszi a fejét a toliból ( ha nem tolnak minket nagyon), és figyeli az ellenfél mozgását. Amikor a labda kikerült azonnal szétparancsolja a tolit.

**Nagyon fontos!**

1. 1,2,3,4,5 mindig együtt mozog, addig nem megy a 3/4- nek segíteni, amíg ott tolongás nem alakul ki!
2. Támadáskor az irány csak is előre, ne kerülgesd az ellenfelet!
3. Az első ütközés után mindig passzolj! Az ütközéskor lökd félre az ellenfelet a labda útjából!
4. Nyílt toliban ne hagyjuk sokáig az első embernél a labdát!
5. A földön levő gazdátlan labdát ne rúgd el! Vedd fel, vagy feküdj elé! Kivétel, amikor bedobásra kell menteni.
6. Ha ütközöl, mindig mélyen legyél és a vállad legyen elől, ütközés után azonnal fordulj felénk!
7. Ha az ellenfél megállított, de te állva maradtál, fordulj felénk, vegyél fel ülő testtartást és a labdát amennyire tudod nyújtsd felénk!
8. Ha az ellenfél tartja kezében a labdát, fordítsd felénk!



## II. Rész

### A többiek

#### A (9), irányító, összekötő, nyitó

A csapat mozgását irányítja támadásban és védekezésben. Mindig követnie kell a labdát,

- hogy létszám fölényben legyünk;

- hogy csomag, vagy nyílt tolongás kialakulásakor azonnal irányíthassa a

csapat felállását.

Rögzített helyzetekben (szabadrúgás, zárt tolongás, bedobás, középkezdés) és nyílt tolongáskor figyelnie kell az ellenfél helyezkedését és mozgását, hogy annak figyelembe vételével irányíthassa a csapat mozgását. Ügyeljen arra, hogy a tolongás be ne zárja. Ha ez még is megtörténik, azonnal szabadítsa ki magát.

A tolongástól mind addig ne kérje el a labdát amíg az halad előre. De ha az megakad, vagy a 3/4 előnyös helyzetbe került, azonnal kérje el a labdát és indítsa a 3/4- det. A labdát ne közvetlenül vegye ki a tolongásból ha nem muszály, hanem várja meg amíg ki paszolják. Ha másként nem tudja másként megkapni, akkor vegye ki maga.

#### Zárt tolongás

1. Ha ő teszi be a labdát, meg kell várnia a sarkazó jelzését. Ilyenkor mindig a toli bal oldalán álljon!
2. Ha az ellenfél teszi be a labdát, azonnal szóljon a tolongásnak, hogy toljon!
3. Ha mi szereztük meg a labdát és valamelyik célterülethez közel vagyunk (10m- en belül) addig ne vegye ki a labdát a toliból, amíg az előre halad!
4. Ha mi szereztük meg a labdát, de az ellenfél letolna róla minket, lábbal azonnal kotorja ki és adja a (10)- nek!
5. Soha ne kezdjen rövid oldalra, ez a (8) dolga.
6. Beszélje meg a (8)- sal, melyikük veszi ki a labdát!
7. Ha az ellenfél szerezte meg a labdát, azonnal szóljon, hogy vesztett! Addig ne engedje szét jönni a tolit, amíg van esély a labda megszerzésére! Amikor úgy látja, hogy az ellenfél kiveheti a labdát, szóljon a (6)-nak, (7)-nek és a (8)-nak!
8. Ha a másik irányító vagy összefogó labdához ér azonnal támadja meg, és vigye a földre!

#### Bedobáskor

Ha mi végezzük ő mondja meg, hogy hova kell dobni a labdát.

1. Beszélje meg a (10)- sel, hogy mit fogunk bedobás után csinálni!
  2. Ha közel vagyunk valamelyik célterülethez, addig ne kérje el a tolongástól a labdát, amíg az előre tud haladni!
  3. A 3/4 indítása után azonnal menjen segíteni!
- Amikor az ellenfél szerezte meg a labdát, mindig a labda közelében kell lennie.

#### A (10)

A 3/4 első embere. Ő az aki a (9) mellett, azt kiségetve irányítja a csapatot. Azt hogy a 3/4 mit fog csinálni ő határozza meg, de szólania kell a (9)- nek. Számítson rá, hogy a (6), (7), (8), és a (15) támadásban beállhat a támadó vonalba. Ő az egyik rúgó ember.

Ha mienk a labda és ő megkapja, akkor:

1. Indíthatja a centereket kézzel, lábbal;
2. A 22- esen belül állva ki kell rúgnia a labdát bedobásra;
3. Csinálhat azonnal tolongást;
4. Egmaga megkísérelhet áttörni;
5. Ha olyan helyzetben van, rúgjon droppet;

Ha a labdát leadta, menjen segíteni a többieknek! Ha tolongás alakult ki, azonnal állítsa fel a támadó vonalat, vagy védő vonalat! A támadó vonalat úgy állítsa fel, hogy minél szélesebb hely legyen a 3/4 számára! Ha a (9) beszorult a toliba, neki kell helyettesíteni. Zárt tolongáskor, ha erre lehetőség van a támadó vonalat a tolongás jobb oldalára állítsa fel!

Segítse a (9) munkáját!

Védekezéskor úgy állítsa fel a 3/4- et, hogy a területet jól védhessük. Számítson rá, hogy a tolongástól is kap segítséget. Ne engedje, hogy rajta áttörjenek.

### A (12), (13), a centerek

A cselező emberek.

Támadásban igyekezzenek minél előbb ember előnyös helyzetet kialakítani!

1. A lehető leggyorsabban juttassák ki a labdát a szélre! Ilyenkor a lehető legkevesebbet cipeljék a labdát. Legfeljebb két lépést.

2. Ha van lehetőségük és közel vagyunk az ellenfél célterületéhez, keresztezésekkel, visszaforgatásokkal, betörésekkel törjenek át az ellenfél védővonalán!

Védekezésben ne engedjék, hogy áttörjenek rajtuk. Az ellenfél háta mögé berúgott labdára nekik kell rárohanni és a labdás ellenfelet minél hamarabb megállítani! Ha a mi hátunk mögé rúgjék be a labdát, azonnal menjenek a labdás ember segítségére! A labdát a lehető leghamarabb juttassák ki a tolihoz!

Kövessék a (9) és a (10) utasításait. Számítsanak a (6), (7), (8) és a 15 segítségére támadásban.

### A (11), (14), a szélsők

A (11) a bal, a (14) a jobb szélső. Az a szélső akinek az oldalán a 3/4 áll, a 3/4 végére álljon! Mindig ők a legszélső emberek, még akkor is ha a (6), (7) és (15) beáll a 3/4 vonalába. Ha (15) beáll a 3/4 vonalába, az a szélső akinek az oldalán éppen nem folyik a játék, húzodjon be a (15) helyére.

### Támadásnan

Szélső labdával a kézben csak egyenesen előre futhat! Soha ne fusson el keresztbe! Azt megteheti, hogy az előtte álló embert kicselezi, de csak akkor tegye, ha mögötte más ellenfél nem jön. A legjobb, ha a labdát vissza adja a belső embereknek, ilyenkor beljebb húzódhat, hogy a labdát vissza kaphassa.

### Védekezésben

Mindig a vele szemben álló legszélső ember az övé. Még akkor se támadjon belső embert, ha az mellette jönne el. A belülről jövő ellenfelet a mi belső embereink elérik, az ellenfél szélsőjét viszont csak a szélső éri el. Bedobáskor, az ellenfél büntető rúgásakor, tolongáskor mindkét szélső álljon hátrébb mint a 3/4, hogy az oldalra kirúgott még a vonal előtt össze tudja szedni. Az így megszerzett labdát a lehető leghamarabb a tolongásnak kell adni. A tolongás mögött álló szélső álljon a (15)- sel egy magasságba!

### A (15), a fogó

A leghátsó ember. Az ő feladata a szélsők irányítása védekezéskor. Ha egy hátul álló szélső fogja meg a labdát, azonnal menjen neki segíteni.



### Támadás

Be kell állnia a támadó vonalba a (12) és (13) közé. Támadásban csinálja ugyan azt mint a centerek!

### Védekezés

A csapat háta mögé berúgott labdákat neki kell összeszedni. Próbáljon mindig a pálya középső részén helyezkedni! A pálya szélétől mért 15m-ig a szélsők tegyék ugyan ezt!  
Ha a huszonkettőn belül áll és támadják, rúgja ki a labdát bedobásra. Ha nem támadják azonnal menjen előre amennyire bír. Ilyenkor a labdát a tolongáshoz kell eljuttatni.  
Ha a az ellenfél támadása a célterületünk elé ért, álljon a célterületen belülre, hogy az esetleg berúgott labdát összetudja szedni.

### Nagyon fontos

1. Labdával a kézben keresd a partnert!
2. Passzolg azonnal amikor arra szükség van!
3. Ne akarj minden áron mindent egyedül megoldani! Annak aki célt ér el, vagy pontot szerez nincsenek nagyobb érdemei mint a csapat többi tagjának.
4. Azonnal menj segíteni a társadnak, ne várd meg amíg bajba kerül!
5. Mélyfogás előtt soha ne helyezkedj szemtől szembe az ellenfeleddel! Egyrészt veszélyes, másrészt könnyű lesz kicselezni. Ha még is szembe kerülsz, ne álva várd!
6. Társadat figyelmeztessd a veszélyre, ha úgy látod hogy ő nem veszi észre!

THE END