



Szilády RFC - Letámadó zóna

Meggyőződéssel taktikusan játszani és edzeni

Pressing Zone 1



Pressing Zone 2



Pressing Zone 3



Defenzív- és offenzív taktika

A különböző játéksituációkhoz a labda ellen (defenzív) és a labdával (offenzív) az edzőnek taktikai alapelveket (játékszisztematika) kell megadnia.

Ez vonatkozik az edzésekre és az elméleti órákra, (Taktikai tábla, videóanalízis, csoportos és négy szemközti megbeszélésekre egyaránt. stb.) fontos, hogy a csapat ezeket az elveket megértse és átvegye. Csak ezek után viseli a csapat az edző „kézírását” Az edzőnek a befolyása a játékban a labda ellen lényegesen könnyebb, mert a labdaszerzéseknél nem az egyéni (technikai) potenciál, hanem mindenek előtt az akarat, a meggyőződés és a csapat szellem helyeződik előtérbe. Ezeket az edző könnyebben tudja befolyásolni, és sikeresebb változásokat tud elérni mint a játékban a labdával. A támadómagatartás szintje nagyban függ az egyes játékosok kvalitásaitól mint: a technikai képzettség és a gyorsaság. Ezek olyan faktorok, amik meghatározzák a teljesítményt és csak sok edzéssel javíthatóak. Ezért van az, hogy a labda elleni játékban gyorsabban nagyobb mértékű haladás tapasztalható mint a labdával való játékban. A labdával való játék nem mutat olyan gyors sikereket, ehhez hosszabb, keményebb munka szükséges. Ha időbeni beosztásban néznénk, akkor egyértelműen a játéknak a labdával több időt kell hagynunk. A játékot a labda ellen rövidebb idő alatt, de annál intenzívebb edzéssel lehet stabilizálni és tökéletesíteni.

Játék a labda ellen: Hogyan?

Az ellenfél csapata birtokolja a labdát?

A lényeg: a labdát a lehető leggyorsabban szeretnénk visszaszerezni.

Az ellenfélnek minél kevesebb IDŐT és TERÜLETET hagyni, ami azt jelenti, hogy a területet következetes tolóddással kereszt és hosszanti irányba a labda felé tömörítjük és egy létszámfölényes szituációt alakítunk ki. (labdaorientált területvédekezés) Az ellenfelet agresszív letámadással nyomás alá helyezzük. Ezekben az esetekben a szabálytalanságokat kerülni kell nehogy a létszámfölényes szituációt elveszítsük és az ellenfél szabadrugással jöhessen. Ennek a magatartásnak a célja a gyors labdaszerzés, amivel az ellenfelet belekényszerítjük egy kontrollálatlan akciókba. (Rossz passz, cselezés)

Játék a labda ellen: Hol?

Stratégiaiilag 3 letámadási zóna van ahol megpróbáljuk agresszívan megszerezni a labdát.

Az ellenfél hátul járhatja a labdát, a csapatunk a labda után tolódik, elsősorban horizontálisan. Ahogy az ellenfél a letámadási zónába érkezik, azonnal agresszívan le lesz támadva. A támadóharmadi letámadással az ellenfelet már messze az ő térfelükön támadjuk, a védelmünk feljebb tolódik, a kapus biztosítja a hosszú labdákat. A legjobb módja a hosszú labdák megakadályozásának az, hogy a labdabirtokló játékost korán agresszív nyomás alá helyezzük. Az ellenfélnek nem szabad időt és teret hagyni egy hosszú indításhoz. A középpályás és védekező harmad beli letámadásnál a labdát mélyebb pozíciókban támadjuk. Mindegyik variációnál a távolság a csatár és az utolsó védő között nem lehet több mint 30 méter. Csak a távolságok leszűkítésével tud egy letámadás hatékony lenni.

Játék a labda ellen: Mikor?

A labdának a vadászata nem csak akkor kezdődik amikor az ellenfél belép a bizonyos letámadási zónába. Több jel van ami az azonnali letámadást megindítja. Ha a csapat kompaktan, lehetőség szerint sok (minden) játékosal a labda mögött áll és az ellenfél a következő hibákkal a lehetőségét mutatja a labdaszerzésnek, azonnal reagálni kell.

-az ellenfél szükségtelen keresztpasszokat játszik

-az ellenfél bedől az „ajánlatunknak”

-az egyik ellenfél túl erősen vagy pontatlanul lett megjátszva és nem tudja kontrollálni a labdát

-az ellenfélnek egy rossz passzunk után kell futnia a saját kapuja irányába

-az ellenfél indokolatlanul cselezésbe bonyolódik

-a 2. Labdára megyünk

-az ellenfélnek bedobása van

Játék a labda ellen: MINDENKI!

A labdaorientált területvédekezés lehetővé tesz egy agresszív előre való védekezést.

A csapat dominanciát tud gyakorolni annak ellenére, hogy az ellenfélnél van a labda.

A labdaszerzés mindig a csapat dolga és nem az egyes játékosoké.

„MINDENKI-MINDIG-KOMPAKTAN”

A játékterület le lesz kicsinyítve a csapat együttes mozgásával a labda felé.

A labdától legtávolabb eső játékosok a gondolatbeli langsmittellinie –ig tolódnak. ?

Cél a labda közelében létszámfölényes szituációt elérni.

Minden játékos a labda irányába mozog, minden egyes mozgás egy összetevője az egységnek.

Leárnyékolt terület

A tolódásnál nagyon kell figyelni arra, hogy a passzsávok le legyenek zárva. Ez azt jelenti, hogy az ellenfeleket „leárnyékoljuk”. A védekező játékosnak az ellenfelen és a labdán is rajta kell lennie a szemének. Minél közelebb van az ember a labdához, annál nagyobb a leárnyékolt terület. A képen balra a védők annyira közel vannak a labdához, hogy az ellenfélnek csak egy visszapasszra van lehetősége.

Ezt a következőképpen lehet elérni:

-A labdabirtoklót a lehetséges passzsávokon közelítik meg

-Egymással együtt dolgoznak, 2 lezárja a passzsávot 11 felé ezért a 6-os úgy fut, hogy lezárja a passzsávot 10 felé

-Gyorsan a labda közelébe kerülnek. Minél közelebb vannak annál nagyobb a leárnyékolt terület és annál kisebb a kiút az ellenfélnek

Játék a labdával: fontos alapelvek

A játék a labdával megkövetel bizonyos technikai tudást, ugyanúgy ahogy egyéni- és csoportos taktikai alapelemeket.

A következő alapelvek határozzák meg a támadójátékot:

-Az első pillantásnak a labdaszerzésnél a csatár felé kell esnie, ha a lapos passz lehetséges, akkor meg kell játszani

-Lapos passz és előzetes orientáció. Az egyszerű játék zseniális: kevés érintés, gyors, erős és mindenek előtt lapos passzok

-Átállni mélységi játékra. Mélységi passzok az ellenfél vonalai mögé. A passzsávokat (ablakokat) keresni és átjátszani

- A szélsőjáték jelentése. A szélső játékot variálni kell. Létszámfölényes játék a széleken rövidpasszos játékon keresztül

-Az oldalváltás jelentése:

Kiindulópont egy passz szélre, ezáltal az ellenfél védelme szét lesz húzva, az ablakok nagyobbak lesznek aminek folytán egy áttörés a centrumban lehetséges lesz.

-Kapuralövés edzése. Mit követel meg a játék ténylegesen?

A kapuralövési gyakorlatnak technikai és taktikai részekkel kell rendelkeznie az ellenfél nyomása alatt

(Első képek)

1. Támadó harmadi letámadás

-Mélyen az ellenfél térfelén támadunk le. A Négyesvédőláncunk magasan helyezkedik, csak annyira lógnak be a saját térfelünkre, hogy az ellenfél cssatárait lesre tudják állítani.

2. Középpályás harmadi letámadás

-Visszább állunk a saját térfelünkre

-A középpályásaink a középvonal magasságában helyezkednek

-A csatáraink kb 10 méterre vannak az ellenfél térfelén

3. Védekező harmadi letámadás

A játékosok a saját térfelén helyezkednek el, a támadók helyezkednek középvonal magasságában.

A szűken álló csapatblokknak csak oldalasan kell tolódnia mert a mélységi passzsávok le vannak zárva

(Második képek)

Jel a letámadásra: Keresztpassz

Az általunk üresen hagyott területen az ellenfél keresztpasszokkal játszik mert nem találja a mélységi passzsávokat .

A labdához legközelebb helyezkedő játékos (csatár) agresszívan megindul a keresztpasszra, amint a labdát megjátsszották, nem amikor megérkezik a passz. Így támadjuk, hogy a labda csak abba az irányba legyen játszható amire mi spekulálunk.

Jel a letámadásra: Ajánlat

-Hagyjuk, hogy egy technikailag képzetlen vagy bizonytalan játékost megjátsszanak

-Amint megkapja a labdát, azonnal támdjuk

(Harmadik képek)

Mélyen az ellenfél vonalai közé játszani:

-Optimális döntést hozni a mélységi passz hosszával kapcsolatban. Inkább egy gyors mélységi passz labdaszerzés után mint cselezésbe bonyolodni.

-A hatoson keresztül építkezni, előzetes orientáció után az offenzív passzt keresni a lyukakba.

Létszámfölyényes szituációt kialakítani. Mélységi passzok majd felzárkózni , játék a harmadikon keresztül.

Oldalváltás:

-Taktikai elemként, az ellenfél védelmét mozgásba hozni.

-Situáció szerint dönteni: A szélen végigvinni a támadást, vagy felismerni a statikus szituációt.

-Az oldalváltást kezdeményezni: szélen való támadás a másik oldalon, vagy visszafordítani a védekezésben mozgó csapat ellen. (irányváltás)