

Útmutató

Forrás: footballtop21.com

A csapatjáték felépítése nagyon sokoldalú feladat. Az edző számára ezért ésszerű csoportosítást igényel.

Javasolható, hogy **általános elveket állítson fel a játék tervezésének az időszakában.**

Először is válassza ki azt a játékrendszert (játékrendszereket), amely(ek)et játszani szeretne csapatával. Ne halmozza új ismeretekkel a játékosokat. Mérje fel, hogy a játékosai milyen felkészültséggel rendelkeznek, ismerje meg a játékosállományt. Ezeket a tényeket hangolja össze a csapat előtt álló stratégiai feladatokkal és ezek alapján építse fel a csapatjátékot.

Válassza ki a játékrendszert és gyakoroltassa be.

A játékrendszer kiválasztásán túl, csoportosítsa, hogy a csapata számára mit kíván betanítani támadásban és védekezésben.

Mind a két területen egyforma alapelveket kell megvalósítani: ez **a játék és a küzdelem. E két kategóriának az együttes alapja a győzni akarás.**

A játék mindenekelőtt a támadás előkészítését, megindítását és a befejezést jelenti. Vagyis egyéni és csapat összjátékot.

A küzdelem pedig a védekezés alapjaként szerepel, harcot a kapu védelméért, a labda visszaszerzéséért, ellentámadás indításáért.

Mind a két terület folyamatos koncentrációt igényel.

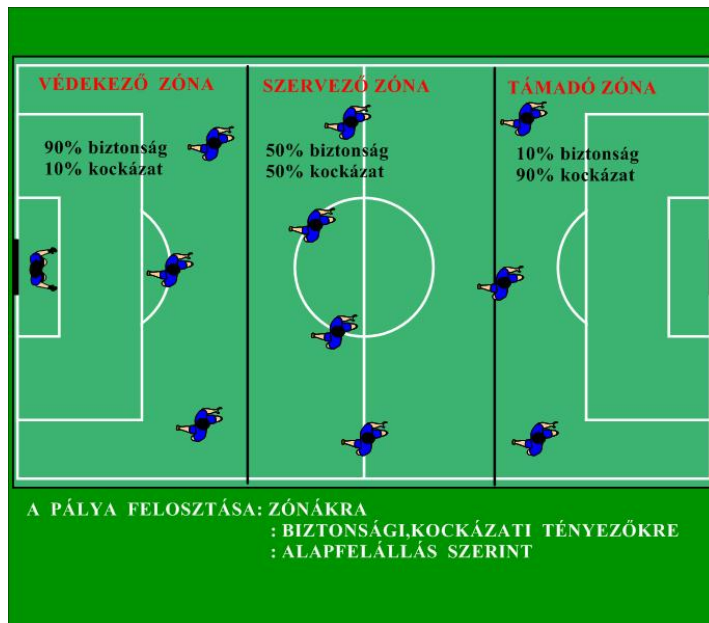
A játékosok az egyik pillanatban támadnak, a másik pillanatban védekeznek. A játéknak ezt a váltakozását az a csapat tudja hatékonyan a maga javára fordítani – vagyis győzni a mérkőzésen – amelyiknek minden tagja odafigyelve végre tudja hajtani az egyéni és csapatjáték feladatokat.



Játék a „zónákban”

A szabályok szerint a pálya két térfélre van osztva. Mi edzők, mégis gyakorlatban harmadokról (játékszónákról) beszélünk. **Ezek szerint van: védő-, középső-, és támadó zóna.**

A csapatjáték felépítésének fontos része, hogy a játékosok, miként tudják átjuttatni a labdát ezeken a zónákon a támadásban, illetve a csapat milyen együttes védőtevékenységet végez, amikor az ellenfél birtokolja azt.



A támadásnál alapelvnek kell lennie: olyan játékosokra van szükség, akiket nem „zavar” a labda. Vagyis tudnak előre, hátra oldalra passzolni, képesek cselezni és a futballjáték számukra (és természetesen az edzőjük számára) nem azt jelenti, hogy rúgd előre, majd csak lesz valami.

A labdabirtoklásnak két stratégiai oldala van:

az egyik az, hogy a játék célja a győzelem, tehát gólt, gólokat kell szerezni;

a másik, amíg a labda a „mi csapatunk” birtokában van, addig az ellenfél nem rúghat gólt.

Ebből is látszik a támadójáték fontossága.

A labda birtoklásához a csapathoz be kell játszania az adott területet.

Helyezkedni kell úgy szélességben, mint mélységben, mert az ellenfél tömör védelmét csak így lehet széthúzni. Ezáltal olyan területeket is be lehet játszani, amelyek felügyeletére a védelemnek nem marad ideje reagálni. A legjobb módszer, hogy ilyen üres területeket nyisson meg egy csapat a szemben álló csapat védelmében, hogy folyamatos mozgás közben tartsa a labdát, és ez a labdatartás ne csak szélességben történjen, hanem mélységi passzok alkalmazásával is. Az nem baj, ha ezeket a hosszanti átadásokat visszapasszolják a játékosok. Az fontos, hogy a visszapasszok után továbbmozogjanak, illetve a visszamozgások helyére is történjenek beindulások.

„Let the ball do the work.”

Vagyis: engedd a labdának, hogy elvégezze a munkát.

Futtasd a labdát!

A labdabirtoklásban a támadó megjátszása utáni pillanatoknak kulcsmozzanata van. Ugyanis akár beindul a csatár, akár visszalép, minimum egy védő megy vele, fedezi. Ebben a helyzetben nem szabad elveszíteni a labdát. Tehát, ha csak (!) visszapasszolja valamelyik középpályásnak vagy védőnek, akkor lehetőséget ad a társainak egy másik területen történő próbálkozásra, ahol több tér van – miközben az ellenfél védelme erre a mélységi átadásra fókuszál. Tagadhatatlan, hogy egy csapat a védekezésében, a játékosok helyezkedési mozgásaiban mindig a hosszanti

átadásokra figyelnek oda jobban.

A támadóknak addig kell keresni a lehetőséget a labdabirtoklás közben, amíg úgy vélik, hogy olyan területet tudnak nyerni, ahol ritmust váltva fel tudják a támadást gyorsítani, illetve az akciót lövéssel, fejessel befejezni.

Ezekben a játékhelyzetekben viszont már nem biztos, hogy a begyakorolt játékelveknél kell nagyobb jelentőséget tulajdonítani. Itt már inkább a kreativitás, az egyéniség alkotókészsége a döntő.



Összességében azt mondhatjuk, hogy egy csapat stratégiájának fontos része, hogy oldalt és mélységben irányítsa a játékot, birtokolja a labdát addig, amíg nem tudja úgy irányítani a játékot, hogy az ellenfele hibát kövessen el, vagyis ne tudjon lezárni egy területet, réseket hagyjon a védekezésében.

Támadásban időt és teret kell nyerni az előnyös pozíciókhoz.

A szakemberek a csapatuk felkészítése folyamán kiemelt feladatként kezelik a támadás és a védekezés megszervezését, begyakorlását. **A támadásban az építés, az alkotás, a gólnak a megszerzése áll játékosok céljának a középpontjában. A védekezés pedig elsősorban „rombolás”, folyamatos igazodás,** még akkor is, ha ezt a tevékenységet kezdeményező módon is lehet alkalmazni (pl. letámadás, területszűkítést stb.).

A labdaváltás pillanatának ugyanakkor kevesebb jelentőséget „tulajdonítanak”.

Erre a „játékrészre” való felkészülésnek a győzelem szempontjából döntő jelentősége van. Sokkal többet kellene foglalkoznunk az olyan jellegű gyakorlatokkal, játékokkal, amelyeknél a védekezésből, a védőfeladatból indulunk támadásba, vagy a labda elvesztése után azonnal meg kell szerveznünk a védekezést.

A labdaváltás pillanatát egyfajta „átmenetnek” tekinthetjük.

Váltani az élet minden területén nehéz, hát még játékban. **Más pszichikai állapot kell a támadáshoz, más a védekezéshez, de a két terület közötti pillanatok alatt történő cserét is fel kell tudni ismerni, és ehhez a feladatcseréhez alkalmazkodni kell.**

A váltás pillanatához az egyik oldalnál (támadásból védekezésbe) pontos, fegyelmezett csapatmunkára van szükség, míg a másik oldalnál kreativitásra, vállalkozó kedvre illetve higgadtságra van szükség. Ugyanis ez utóbbinál azonban a játékosoknak azt is fel kell ismerni, hogy érdemes-e bevállalni az azonnali, gyors támadás vezetését. A statisztikai adatok egyértelműen kimutatják, hogy a labda újbóli elvesztésére a legnagyobb esély a birtokbavétel utáni másodpercekben van.

Milyen felkészítési szempontokra van szükség a labdaváltás pillanatát kihangsúlyozandó játékokban?

Védekezésben:

- tisztában kell lenni a játékostársak helyzetével, ezért a védekezésnek feltétlenül együttesnek kell lennie;
- az együttes védekezésnek nem szabad pusztán alkalmazkodónak lenni, folyamatos előre mozgásban kell a labdások támadás lehetőségeit csökkenteni;
- lehetőség szerint a védekezőknek igénybe kell venni a pálya vonalait. Így például a szélső területek felé lehet és kell is kényszeríteni a labdás játékot;
- a labdaszerzésre törekvés közben figyelni kell azt is, hogy a még támadó pozícióban lévő ellenfél a labdás tevékenysége közben hol hagy átmenetileg kevésbé ellenőrzött területet. (Például a játékban fellép az egyik oldali védő, akinek a helyére a labdaszerzés után beindíthatnak.)

Támadásban:

- ha a csapat labdát szerez, akkor az elsődleges szempont a pontosság és kreativitás kérdése.
 - azonnali területnyerés labdavezetéssel;
 - mélységi játékos visszamozgás közbeni megjátszása, (lesre mozgás miatt);
 - üres területre bejátszás;
- abban az esetben, ha a labdát szerző játékosok úgy ítélik meg, hogy nagy az azonnali labda elvesztés esélye, akkor elsődleges szempont a labda biztos helyre juttatása, majd innen a támadás elkészítés és megindítása;
- bármelyik előző játékhelyzetet elemezzük, kiemelten fontos a labda mögötti terület biztosítása, mert egy rossz megoldással igen nehéz helyzetbe hozhatja magát a labdaszerzés utáni azonnali labdavesztést produkáló csapat.

A játékosok felkészítésében a képzés célja a kreativitásra képes labdarúgók nevelése. Ebben az oktatási és edzési folyamatban vezető szerepet játszanak a játékok (kis játékok, játékok megkötésekkel, mérkőzések kisebb létszámú csapatokkal), a játékhelyzetekben végezhető gyakorlatok (aktív ellenfél ellen). Oktatási szempontból kiemelten fontos ezeknek a módszereknek az alkalmazása, ugyanis **csak úgy lehet a különböző játékhelyzet-megoldásokra felkészíteni a játékosokat, ha biztosítjuk számukra az állandó játékhelyzet felismerést, elemzést, helyzetteremtést és a döntés lehetőségét.**

A támadás és a védekezés egysége az előbb említett játékokban (kis játékok, játékok megkötésekkel, mérkőzések kisebb létszámú csapatokkal), és játékhelyzetekben végezhető gyakorlatokban biztosítva van, de az arányokat a szerint tudjuk módosítani, hogy melyik feladat megoldásának a gyakorlását helyezzük előtérbe.



A mérkőzéseken 11 játékos áll szemben 11 játékosal, de ez nem jelenti azt, hogy 11 x 1 fő játszik egymás ellen. Játékosok állnak egymással szemben, egy csapat tagjai játszanak a másik csapattal. Ez viszont összjátékot tételez fel. Folyamatosan egymáshoz passzolva a labdát, az ellenfelet állandó alkalmazkodásra kell és lehet kényszeríteni. Amikor a védekező csapat egy vagy több helyezkedési hibát vét, az megnyitja a lehetőséget a támadás sikeres megindításához és befejezéséhez.

A csapattagok együttműködése tehát annyit jelent, hogy figyelnek egymás labdás és labda nélküli mozgásaira.

Amikor az egyik játékos megkapja a labdát, akkor döntési helyzetben van: mit csináljon vele?

Egyénileg oldja meg a helyzetet, cselezzon?

Vagy passzoljon? De kinek? Melyik irányba? Előre, hátra vagy oldalra?

Mindegyik „iránynak” van pozitív és negatív vonzata a játék törvényszerűségei következtében.

Ha hátra passzolt: biztos, hogy a csapatának a birtokában marad a labda, de passzív lesz a labdás tevékenysége.

Ha oldalt passzolt: abból a szempontból jó, hogy a labdabirtoklás megmarad, de tovább kereshetik a kezdeményező átadás lehetőségét. Ezt azért nem neveznénk passzívnak, mert ezzel az átadással a védőket további rendeződésre, alkalmazkodásra kényszerítik.

Ha előre passzolt: az már kezdeményezésnek bizonyul, – támadás előkészítés, megindítás – de a labda elvesztés lehetősége is benne van. Nem mindegy, hogy ezt milyen helyzetben és pályaterületen „követi el” a labdás csapat.

Meddig terjedjen ki a labdás játékos ésszerű vállalkozásának határa?

Nehéz erre válaszolni.

- A labdás játékosnak az elfoglalt pozíciójától függően a labdát meg kell őriznie a csapata számára;
- Lehetőleg még a labda birtokbavétele előtt tájékozódnia kell a társai és az ellenfél helyezkedéséről;
- Ha úgy kapja a labdát, hogy tájékozódásra nincs lehetősége, akkor a biztos megoldást kell választania, vagyis passzolja hátra vagy oldalra;
- Ha szemből kapja a labdát – pl. visszapasszolt átadást – akkor kezdeményezhet támadást előre passzal, indítással vagy területet nyerhet például labdavezetéssel;

Bármelyik - előbb említett játékhelyzet - megoldást választja, tevékenységének két legfontosabb ismervét **az edzőnek ki kell emelnie és meg kell követelnie a játékosoktól:**

- Az egyik, hogy **folyamatosan kommunikáljanak a játékosok**. Vagyis beszéljenek egymáshoz. Röviden, „szakzsargon”-ban közöljék egymással a helyzetre vonatkozó közlendőket. („itt vagyok”, „add már”, „vigyázz, mögötted”, „rúgd el”, „ne cselezz”, ... stb.)
- **A másik: a labdás játékos döntési helyzetének a segítése a csapattársak mozgása által.**



•

Rutinos szakemberek azt tartják, hogy „ha nem tudsz passzolni, akkor nem tudsz játszani sem. Ha viszont még futni sem tudsz, akkor a jó passzolás teljesen felesleges”. Amíg az egyik oldalról nézve a passzolás a legfontosabb alapképesség, addig a másik oldalról ugyanezt jelenti a futás, a folyamatos helyezkedés. Óva intünk minden cikkünket olvasó szakembert arra, hogy pusztán csak az egyik vagy a másik oldalt emelje ki az edzési, a felkészítési folyamatban. Izoláltan nem lehet egyik képességet sem fejleszteni, mert a futball lényege a játék!

A passzolás „technikai elemének” végrehajtása - tehát az átadások, átvételek sorozata - feltételezi a labdabirtoklás művészetét. A játékosok folyamatosan egymáshoz passzolgatva birtokolják a labdát, ezzel a tevékenységükkel megpróbálják kimozdítani az ellenfél védőit a helyükről. Ezáltal a védők elkapkodott szerelési kísérletekbe mehetnek bele, vagy kitámadhatnak úgy, hogy üres területet hagynak maguk mögött. A támadók aztán ide passzolhatják be a labdát, azután „csak be kell befejezni a támadást és GÓL!”

Mondtuk már: ez ilyen egyszerű...

Feltétlenül meg kell azonban jegyezni, hogy a labda megtartásának a képessége nem jelenti azt, hogy az adott csapat mindig győzni fog. Erről több alkalommal írtunk és mutattunk be statisztikai adatokat. De az biztos, hogy csak akkor lőhetsz gólt, ha a csapated birtokolja a labdát!

Ahhoz, hogy a labda kezelése külön figyelmet nem igénylő készséggé váljon, nagyon sokat kell gyakorolni. Az igazán tehetséges játékosok nem is gondolkodnak a labda fogadásán, csak azon, hogy mit fognak vele kezdeni. Így fontos másodperceket nyerni azzal szemben, akinek a figyelmét a labda érkezése, lekezelése, majd téri tájékozódása köti le. A labda érkezésének és továbbításának a gyakorlásához sok életszerű gyakorlat, sok játék, „kisjátékok” kellenek, a napi foglalkozásokban.

A „fuss és passzolj” szlogennek vannak szakmai alapelvei.

Melyek ezek?

- Minél nagyobb területet nyerni szélességben és mélységben – ezt kell befutni és passzolni (játszani)
- Mélységben gondolkodni, és ha lehet mélységben is passzolni – ezt kell befutni
- Pozíciójáték: szél tében játszania meredek előreadások előkészítésére – ezt kell befutni ...

- A jól megtervezett csapat és csapatrész felállás, pozíciós megőrzése, még a játékosok elmozgása esetén is.

Manapság már nem születnek új technikai elemek, inkább a meglévők végrehajtási formája változik, tökéletesedik, alkalmazkodik a játékhoz. A labda nélküli elemek (mint a futás, ugrás, megindulás, irányváltoztatás) felgyorsultak és ezen mozgásoknak a dinamizmus váltása mellett előtérbe kerültek a ritmusváltásaik. A labdás elemek leegyszerűsödtek, illetve egyéniségre szabottan jelentkeznek. **A „fuss és passzolj” („pass and go”, vagy „pass and move” *) játékelv alapja az a szemléletmód, amelyben első sorban azt határozzuk meg, hogy a labda mozgása pontos és gyors legyen!**

A pontosság mindenkori alapkövetelmény!

Ezután következhet a futás mennyisége és minősége. Ugyanis minek ide vagy oda futni, ha nem tudunk pontosan passzolni?

Először beszéljünk a **„passzolás” kérdéseiről.**

Rúgások

A távoli lövések jelentősége megnőtt. Ez elsősorban az álló labdából (szabadrúgásból) elért gólok számában jelentkezik. Ehhez megfelelő egyéni technika és láberő szükséges.

Labdatovábbítások, átvételek

A játékosok nagy magabiztossággal hajtják végre ezeket a technikai elemeket. A labdakihozatalokban a hibaszázalék igen alacsony. A támadás megindításában és befejezésében viszont a rosszul sikerült passzok száma növekedett, de ez természetes is, hiszen egyre kisebb, szűkebb terület áll a támadók rendelkezésére. A játékgyűes játékosok a játék egész ideje alatt nagy biztonsággal tudnak passzolni, képesek a test minden részével, kis előkészülettel az ellenfél közvetlen közelében is eredményesen tudnak labdát birtokolni. (lásd Barcelona)
Igaz viszont, hogy az ellenfél folyamatos előremozgásos területvédekezése miatti labdaeladások következtében kialakuló gólhelyzetek kihasználtsága jelentős. Ez utóbbi a Bundesliga mérkőzéseire jellemző.

Egyéni labdakontroll

Az utóbbi időben nagyon fontos szerepe lett ezen elemeknek, ugyanis az egyéniség, az egyéni megoldások jelentősége az eredményesség szempontjából megnőtt. Bár a játék kollektív, de a mérkőzéseket a csapat taktikai mozgásának függvényében az egyéniségek döntik el. Ezeknél a technikai elemeknél két dolgot kell kiemelni: az egyik, hogy a gólszerzéshez a meglepetés pillanata szükséges. Olyan játékhelyzet megoldás, amire az ellenfél védekezése nem tud, vagy nem képes reagálni. A másik az eredményes támadójáték alapja a pillanatnyi helyzetteremtéshez szükséges területnyerés, melyet labdavezetéssel, cselezéssel (vagy pontos mélységi passzal) érnek el a támadók.

A „második” kérdéskör – de nem másodlagosan! - a futás.

„Fussatok már” – hangzik a magyar lelátóról a szurkolók részéről.

Igen, **de hova, mikor és miért?**

Nagyon fontos kérdések!

A labdabirtokláskor a labdás játékos helyzetét kell alapul venni, ehhez kell igazítani a többi játékosnak a mozgását. Ezek a mozgások két csoportra oszthatók

- a labdabirtoklást segítő mozgásokra és
- a labdabirtoklás biztosítását segítő mozgásokra.

A labdabirtoklást segítő mozgások

- Segítsd a labdást úgy, hogy helyezkedj a labdás felé megfelelő szögben, hogy megjátszhatóvá válj! Vagyis legyen helyezkedő játékos a labdás játékos vonalában, előtte és mögötte! A jó segítő játékos legfőbb jellemzője, hogy mindig tudja, mikor kell a labda mögé, illetve a labda elé helyezkednie. Az igazán hatékony az a mozgás amikor az előremozgó játékosok az ellenfél védelmi vonala (legyen az középpályás vagy a hátsó sor) mögött keresnek szabad területet.
- Arra kell nevelni a játékosokat, hogy ne fussanak ész nélkül feleslegesen ide-oda, ha nincs esélyük a labdás összjátékba bekapcsolódni! De alapkövetelmény a számukra, hogy a labdás játékos területe felé mozogjanak!

A labdabirtoklás biztosítását segítő mozgások

- Követeld meg a labda nélküli játékosoktól, hogy ha a vonalukból valamelyik társuk fellép egy zónával feljebb, vagy beindulnak egy üres területre, akkor valamelyikük lépjen „egyet” vissza, biztosítani a fellépő játékos területét.
- Nem szabad az ellenfelet ésszerűtlen előre futással számbeli fölénybe juttatni,

A „fuss és passzolj” játékelvhez igazodó gyakorlásnak két szintere van.

A sorozatunk **első részében** már említett gyakorlási formák.

Ezek olyan technikai gyakorlatok, amelyekben az egyes technikai elemeket egymáshoz kötjük. De, bármennyire is törekszünk összekötni ezeket az elemeket a játékhoz hasonlítva csak megközelítő pontossággal tudjuk.

Más a gyakorlatokban a technikai elem jelentkezése, mint magában a játékban. Ezért is jó és célravezető lehet, ha már e gyakorlatoknál alkalmazunk védőjátékost, aki zavarja a „tisztá” technikai megoldás végrehajtását.

A másik, amikor létszámfölényes körülmények között - JÁTÉKBAN - oktatjuk a labdás játékoshoz való le- és elhelyezkedés alapelveit.

Ezek olyan ismert játékok (4:2, 5:2, 5:3, 6:3, 6:4 stb.) amikor a támadó csapat játékosai részére külön kihangsúlyozzuk, hogy a labdás játékos helyzetéhez viszonyítva a társaknak hova, milyen ritmusban mozogjanak ahhoz, hogy segítsék a támadás felépítéséhez szükséges labdabirtoklást.

Amikor a labda a büntetőterületen belülre kerül, a befejező csatárok „életre kelnek”. Minden igyekezetükkel arra kell törekedniük, hogy gól rúgjanak, rúgassanak

egymással, illetve a mélyből érkező társaikkal. Ezeknek **a játékosoknak két fő célt kell meghatározunk: az egyik**, hogy labda nélküli mozgásukkal segítsék saját maguk labdához jutását, valamint az éktársuk megoldási lehetőségeit. **A másik**, hogy a csatárokkal szembeni alapvető követelmény, hogy a büntetőterületen belül elsőnek éri el a labdát.

•

A gólok keletkezésének alapvetően két oka van.

Az egyik a támadó játékosok gyors helyzetfelismerő képessége, technikai virtuozitás, vállalkozó kedv. A másik védekezési hiba. Ez utóbbinál két dolgot lehet kiemelni. Az együttes védekezés hiányossága, vagy egyéni védő hiba, ami a legtöbb esetben a párharc elvesztését jelenti.

Weblapunk már többször közölt anyagot a párharc fontosságáról. Ebben **az 1:1 elleni küzdelemben az emberfogás ismereteinek alapvető jelentősége van.** A párharcban az emberfogás célja, hogy segítségével lerövidítsük azt az időt, amely a támadó játékosnak rendelkezésére áll arra, hogy a labdát vagy birtokba vegye, vagy azonnal továbbítsa játékostársához.

Az edzéseken ennek a formának a gyakorlásához úgy utánpótlás korban, mint felnőtt korban nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk.

A játékosok felé egy alapvető szabályt feltétlenül meg kell határozni:

Abban a pillanatban, amikor a támadó csapat tagjai elvesztették a labdát védőjátékossá válnak. A labdaváltás pillanata a legfontosabb „játék elem” a mérkőzésen. Ha a labdát szerzőknek sikerül azonnal kezdeményezőként fellépni, az a sikeres támadás fontos elemévé válik, hiszen a labdát vesztek még nem tudtak rendeződni.

Ha viszont a labdát vesztek azonnal visszatámadnak, akkor nemcsak, hogy megakadályozhatják a gyors ellentámadást, hanem ismét birtokba vehetik a labdát.

Ezt az utóbbi játékhelyzetet, pedig csak akkor tudjuk hatásosan felhasználni a csapatjátékunkban, ha a labdás támadóhoz közel helyezkedünk és agresszívan letámadunk.

Ez nem személyekhez kötött helyzet, hanem az adott csapat védekezési stratégiájának az alapja.



Feladatok mérkőzésenként

1. Csapatformációk, alapmozgások, cserék.
2. 10 pontban összefoglalva a leglényegesebb csapat jellemzőket támadásban, védekezésben.
3. Taktikai mozgások, variációk, változtatások.
4. Pontrúgások a támadó és védekező csapatok szemszögéből.

5. Kulcsjátékosok, szerepük, a mérkőzés játékosa.
6. Az esett gólok rajza, története.
7. Az edzők működése, csapatra, játékra, eredményre történő hatásuk.
8. Aktuálisan kiemelendők: játékvezetők, előkészületek, szakmai újítások.
9. Az edzők nézőpontja, véleménye.
10. Csapatok felkészülése az adott mérkőzésre.



Mentális koncentráció a futballban

„Hogy lehet megakadályozni, hogy ne legyen ideges a játékos egy nagy futballmérkőzés előtt?” Ez egy általános és néha frusztráló kérdés, amit a profi játékosoktól kezdve a fiatal tehetségek is átélnek. De amit nem érthetnek meg, hogy **idegesnek lenni - tulajdonképpen és valójában - jó dolog!**

Jó dolog, mert egészséges versenyzési állapotot jelenthet!

Igen, ez nagyon is igaz!

Vagyis azt jelenti, hogy ha a játékos arra figyel, amit tesz, és ezt határozottan csinálja, akkor az összes tevékenysége olyan dolog, amire büszke lehet. Vagyis a mérkőzés előtti állapotban az idegesség, belső feszültség teljesen természetes.

Maga a futball nagyon egyszerű játék, "hiszen" csak a tárhoz kell passzolni, csak futni kell, csak gólt kell rúgni, és természetesen nyerni kell.

Ezek a feladatok a játékosokkal szemben elvárásokat tartalmaznak, vagyis követelményeket állítanak fel, amelyeknek meg kell felelni.

Az elvárások és a követelés magas szintje - ha nincs meg a kellő felkészültség - pedig egyenlő lehet az idegességgel.

Ilyenkor az idegesség olyan gondolatokat vet fel, amelyeknek az alapja azok a kérdések és válaszok, melyek a játékos szemszögéből így fogalmazódnak meg, így kezdődnek:

- Mi lesz, ha ... ?
- Mi van, ha ... ?
- Ne aggódj, ha ... !
- Ne terheld magad felesleges gondolatokkal ...!
- Csak a játékra koncentrálj türelemmel!
- Csak játssz lazán...!

Felvetődik a kérdés, hogy mit mondjon az edző a játékosának azért, hogy az csak a játékra koncentráljon és ne arra, hogy mi lesz, mi van ha ...stb....

Sugalmazni kell a játékosodnak, hogy ha szeret futballozni és tud is, akkor ne nyugtalankodjék?

Mit mondjon az edző?

Gyakorlati példák:

- Légy szemtelen! (Ragadd meg a lehetőséget a támadó harmadban!)
Légy kezdeményező!
- Tudd, hogy merre akarod a labdát játszani, még mielőtt megkapod!
- Játssz egyszerűen! (Átadás és mozgás)
- Dolgozz keményen! (Energikusan dolgozz)
- Kérd a labdát! (Kommunikálj)
- Fuss! (Mozogj a üres területekre vagy a labdás társ felé)
- Ismerd fel! (tudd), hogy merre vagy a pályán!
- Légy vidám!
- Felejtsd el a hibáidat, és erélyesen kerekedj felül rajtuk!
- Tartsd fenn a fejed!
- Játssz az utolsó sípszóig!
- Gondolkodj pozitívan!
- Az edzésen és mérkőzésen légy kemény magadhoz, de aztán azonnal lazulj el! A foci játék!

Általános gondolatok az edző részéről, amellyel játékosai motiváltságát magas szinten tudja tartani:

- Mindig nagyon koncentrálj!
- Légy fitt! (állóképes és erős)
- Légy pozitív és játssz a legjobb tudásod szerint!
- Reális elvárásaid legyenek társaiddal szemben!
- Kommunikálj a csapattal! (Ne nevéssétek ki vagy hibáztassátok egymást).
- Légy képes összekapcsolódni a társaddal!
- Mutass kreativitást és éleslátást!
- Játssz egyszerűen!

vannak konkrét tanácsok, melyeket különböző játékhelyzetekben a napi edzőmunkában közvetítenie kell az edzőnek a játékosok részére.

Tanácsok a védekező játékosnak

- Mindig légy körültekintő!
- Játssz gyorsan! (Szellemesen, okosan, furfangosan, ötletesen) és láss előre.
- Védekezésnél mindig légy a labda mögött!
- Védekezéskor állj a kapu oldalán!
- Játékosodat tedd kiszámíthatóvá, hogy a társaid előre láthassák a következő átadást!

- Mindig állj talpra, talpon védekezz! Fekvő játékos nem tud játékba avatkozni!
- Mindig találj szabad játékost, és azt fogd le!
- Ha olyan helyzetbe kerülsz, hogy a támadók fölényben vannak, akkor nyerd időt, amíg segítség érkezik. Jó módszer, ha ilyenkor nagy területet hagysz a támadóknak, próbáld meg az oldalvonalak felé kényszeríteni a játékot!

Tanácsok a labdabirtokló támadó játékosnak

- Csináld egyszerűen!
- Legyen rálátásod a csapatra (területre).
- Add hátra a labdát, ha korlátozottak vagy veszélyesek a körülmények!
- Mielőtt megkapsz egy átadást, mindig nézz körül!
- Először gondold az átadásra, mielőtt átveszed a labdát!
- A labdával légy nyugodt!
- Mindig olyan helyzetben légy, hogy támogathasd társaidat!
- Adj lehetőséget (választást) a labdát birtokló játékosnak, hogy téged vagy társadat meg tudjon játszani!
- Tartsd fenn a könyököd és használd a testedet a védekezéshez, és véd a labdát!
- Kísérd figyelemmel a támadó-harmadban lévő játékot, játékosokat!
- Mozgásoddal segítsd a támadót a körülötte lévő területen!

Közvetlen ötletek az edzéshez

Az a legjobb edzés, ha minél többen találkoznak a játékosok a labdával. Ezért a kiscsapatos (kis létszámú) játékok segítik a kreativitás és az ügyesség fejlesztését. Legyen kicsi az edzés terület, így a játékosoknak kevesebb idejük van a labdára való figyelésre, gyors döntéseket kell hozniuk és mindig terhelés (kényszer) alatt vannak.



Amikor az egyik szélső területen van az egyik csapatnál a labda, és a játékterület a védők jó helyezkedése által le van zárva, akkor nem célszerű ezen a területen próbálkozni a támadott kapu felé való továbbhaladással. Egy támadás felépítésében a legfontosabb alapszabály ne add el a labdát. Feleslegesen ne kockáztasd meg a mélységi passzt, az indítást, netán az egyéni játékot. Ilyenkor a jó megoldás, ha a pályán keresztbe oldalt váltunk.

Ehhez két megoldás adódhat, ha az oldalt váltó labdás játékosnak van elég területe a fordítás technikai végrehajtására, és helyesen méri fel a helyzetét, hogy végre is tudja hajtani – akkor ő is fordíthat. Általában azonban - még a képzettebb játékosok

is - visszapasszolják a labdát egy hátrébb lévő társuknak, aki aztán keresztlabdájával hajtja végre a fordítást.

Az oldalváltásokhoz pontos passzokra, indításokra van szükség.



Fontos eleme a kényszerítőnek, hogy a labdát kapó társ „mutassa meg” magát. Lépjen a védő elé, vagy kerüljön olyan pozícióba, hogy a labdás társnak mintegy „kínálja fel” magát.

Amennyiben a labda nélküli társ jó ütemben szakad el a védőjétől - például egy váratlan gyors visszalépéssel - akkor jelentős előnyt ér el a támadás számára. Visszalépése észrevehető jelet jelent a labdás támadónak, aki megindíthatja a kényszerítőt. Ez főleg a büntetőterület környékén jelenthet sikeres megoldást.



Azután, ha a labdás meg is indítja a „dupla passzt”, a labdát kapó még mindig választhat, hogy megjátssza a beindulót, vagy egy harmadik, szintén beinduló társnak adja a labdát, vagy vissza passzolja mélységbe.

2:1 elleni helyzetek

A mai játék legizgalmasabb része a támadóharmadban dől el! Egy jó ütemű beindulás, pontosan időzített bejátszás lehetetlen helyzet elé állítja a védőket. Az a szakember, aki azt adja taktikai utasításba, hogy „jussatok el valahogy a támadó zónába, azután majd ott az egyéniségek dönt” hazardjátékot játszik. Ha van elég kreatív játékos, ők megoldják a feladatot. De egy jól épített, együttmozgó, tudatosan tolódo, váltó védelmet pusztán spontán kreativitással nem lehet sorozatosan megoldhatatlan feladat elé állítani. Mindenek előtt késznek kell lennie a játékosoknak a finomam kivitelezett megoldásokra.

Technikájuknak meg kell felelni a gyors mozgás közbeni azonnali döntések kivitelezésére. Ez az alap. Ezt kell összehangolni a taktikai mozgásokkal. Rövid mélységi beindulásokkal, „lyukra futásokkal”, védők mögé kerüléssel, a beinduló társ pontos helyzetének érzetével, az előre passz időzítésével. Látszólag mindez nagyon egyszerű. Rengeteg gyakorlás kell azonban ahhoz, hogy mindez sikeres helyzetmegoldásokhoz, ügyes gólokhoz vezessen.

A durva, pontatlan megoldások, a merev, görcsös mozgás idegen a magas szintű futballtól.

Számtalan lehetőség adódik a mozgás csiszolására, a labdás és labda nélküli

koordinációs képesség kimunkálására. De mindez csupán „tanult” mozgásként jelentkezik, ha tudatos kontroll vezérli. Másfajta irányítás pedig csak a játékelemek sorozatos gyakorlása révén alakítható ki.

Amikor a legmagasabb tudati irányítás felhasználása nélkül diktál az irányító rendszer.

A könnyebb megértés kedvéért: a nagy játékosokat, ha megkérdezik, hogy ezt és ezt a briliáns megoldást miként csinálták, nem tudják elmondani.

Nyilván a legmagasabb tudati szintű kontrol és irányítás nélküli játéktevékenység miatt.

A rengeteg gyakorlás folytán, mozgásminták épülnek be az irányító mechanizmusokba.

Ezek a minták jelentik a megoldási programok bázisát.

Rengeteg játékhelyzetbe kell kerülni egy-egy játékosnak ahhoz, hogy a megoldási minták raktározásán keresztül gazdag mozgásprogram bázissal rendelkezzen.



Milyen feladatokat adjunk és kérjünk számon?

A támadás felépítéséhez és a befejezéshez döntő jelentősége van az alábbi technikai – taktikai elemeknek, követelményeknek:

- Ritmus-, illetve iramváltás;
- Mélységi beindulás;
- Elmozgással területnyitás;
- Üres terület megjátszása;
- Pontos „be passz”;
- Ék játékosnak felpasszolt labda megtartása, visszapasszolása, területre passzolása;
- Egyéni vállalkozás;

Mint látható, ezek javarészt kollektív támadó elemek akkor tudnak igazán jól működni, ha feltételezzük a játékosok együttműködését. Például a védők figyelmének a megosztásához a társak segítő mozgása elengedhetetlen.

Nagyon kell vigyázni, hogy még véletlenül se „sablonosítsuk” a támadást. A sablonos támadás gyorsan és könnyen kiismerhető, arról nem is beszélve, hogy behatárolhatja a tehetségesebb játékosok egyéniségét, (bár, ha igazán tehetségesek, akkor amúgy is kitörnek a korlátokból).

Ezeknek a technikai-taktikai elemeknek az ismerete hozzásegíti a játékosokat, ahhoz, hogy a győzelem érdekében gólt, gólokat tudjanak elérni. Siralmas hallani edzőket, amikor az oldalvonal mellől egy-egy hibás megoldás miatt, utólag (!), az akció után próbálja megmagyarázni a játékosainak, hogy mit és hogyan kellett volna

csinálnia.

Fel kell készíteni a játékosokat!

Ritmus és iramváltás

A labda birtoklásának nagy jelentősége van, de ez önmagában nem jelent többet, mint kezdeményezési lehetőséget. A számbeli fölényben lévő ellenféllel szemben a játék váratlan felgyorsításával ezt a kezdeményezést valós támadássá lehet átalakítani. A csapatnak különbséget kell tudnia tenni a lassú és a gyors játék között. A ritmus-, és iramváltás feltételezi a labdás és a labda nélküli mozgások gyorsaságának a váltakozását.

Az iramváltás helyét és időpontját a játék szervezője, például a rombusz hátsó csúcsán lévő játékos is elindíthatja. Ennek a játékosnak kiváló taktikai érzékkel kell rendelkeznie, hogy lássa - „érezze” - mikor kell ritmust váltani.

Mélységi beindulás

A védők számára komoly helyezkedési nehézséget jelent, amikor mélységből „beérkeznek” a támadó, illetve a középső vonalba az ellenfél védő, illetve középpályás játékosai. Ezeknek a játékosoknak a felvétele, illetve játékba avatkozásának a megakadályozása hihetetlenül nagy szervezettséget és koncentrációt igényel. Egy holland élcsapat edzője a vele készített interjúban azt nyilatkozta: *„egy támadás sikeressége nem a támadók számbeli fölényétől függ, ami a legtöbb esetben nem is valósulhat meg, hanem a védő figyelmének a megosztásától és a meglepetéstől”.*

A támadó rombusz alapfelállásából adódóan több lehetőség van, amelyet ha mélységi befutással bejátszatnak (futással, indítással) a védekező csapatnak azonnal reagálnia kell, s ha ezt elmulasztja vagy késve reagál, akkor már „csak a támadókon” múlik a befejezés sikeressége

Elmozgással területnyitás

A támadó rombusz szélső pozícióiban lévő játékosai alaphelyzetben állhatnak egymáshoz közelebb, vagy távolabb. Ezen játékosok befelé és kifelé mozgása által nyitott üres területekbe történő befutásokkal az ellenfél védelmét folyamatos és állandó alkalmazkodásra lehet kényszeríteni. Befelé mozgással szélső területet lehet nyitni, kifelé mozgással nagyobb lehetőséget lehet biztosítani a belső tengelyben lévő labdabirtoklónak és mélységi beindulónak.

Ezeknél a mozgásoknál, ha a védő felveszi a még labda nélküli támadójátékost, akkor a támadó mozgassa el a védőt valamelyik keresztirányba. Amennyiben viszont nem veszi fel és nem reagál a támadó helyzetére (pl. távol van tőle, nem lép ki rá), akkor megjátszhatóvá válik és labdát kapva lendületből már ő kezdeményezhet.

Üres terület megjátszása

Manapság nem lehet állva várni a labdát, mert abból labda elvesztés lesz. A folyamatos labdabirtokláshoz és támadás előkészítés és megindításhoz alapvető követelmény az üres területekre való befutás és az ide mozgó játékosok pontos megjátszása.

Az üresbe mozduló játékosoknak tudatniuk kell a labdát birtoklóval, hogy hol vannak. A szervező ez esetben vagy passzol, vagy ha területet nyer a védők elmozdítása miatt, akkor akár saját maga is tovább mehet.

Pontos „be passz”

Vannak olyan átadások, melyek pontossága, ritmusa révén megoldhatatlan védekezési feladatot jelentenek. Ezek az „ideális” passzok a védelem között (vagy fölött) érkeznek és a labdát kapónak már „csak” az utolsó átvételre, vagy a végső lövésre kell koncentrálnia. A beindulónak meg kell éreznie, hogy mikor kapja meg az indítást, és be kell indulnia a védők közötti – mögötti területre. A labdát birtokló játékosnak még azelőtt be kell passzolnia a labdát mielőtt társa lesre futna. A jól időzített „be passz” fél gól.

Ék játékosnak felpasszolt labda megtartása, visszapasszolása, területre passzolása

A védőknek alapvető feladatuk, hogy megakadályozzák a támadó kapura fordulását. Ilyenkor az éknek alapvető feladata, hogy fedezze a labdát, megtartsa, és pontosan adja tovább. Emellett, ha időben el tud szakadni a védőjétől, akkor megkockáztathatja a kapura fordulást.

Egyéni vállalkozó kedv és önbizalom

Egy játékos legyen tisztában azokkal a követelményekkel, amelyeket saját maga, a játék, a társak, az edző és a szurkolók elvárnak tőle. Ennek az alapja az, hogy a játékos higgyen abban, hogy a rábízott feladatoknak eleget tud tenni. A hit és a felkészültség az alapja minden sporttevékenységnek. Ennek a kettőnek az összhangja adja az önbizalmat.



Hír a netről: „A Bundesliga negyedik fordulójában újra fény derült az alapigazságra:**jó eredményt csak kiváló védekezéssel lehet elérni.**” **Védekezni tudni kell!**

Manapság ez alapkövetelmény. A jó csapatokra az jellemző, hogy szervezettek a védekezésben, a megszerzett labdákkal képesek azonnali ellentámadásra vagy megőrzik a csapat számára, amelyből aztán hatékony támadást tudnak felépíteni és - ami a legfontosabb - befejezik a támadást. A védekezés önmagában nem azt jelenti, hogy a csapat tagjainak nagy része - mondjuk 6-7 játékos - megszállja a büntetőterület előtt lévő 30 méteres sávot, hanem azt, hogy a veszélyes területeket lezárva folyamatosan, agresszíven igyekszik minél távolabb tartani a védett kaputól az ellenfél labdás akcióit.

Ez viszont feltételezi, hogy a területvédekezésben folyamatosan a labda felé történő előremozgással tolódnak.

Vonatkozik ez a hátsó védelmi négyes tagjaira is. Ez a fajta területszűkítés - ha nincs jól megszervezve például a labdás játékos azonnali felvétele, a labda környékén történő egymás biztosítása úgy szélességben, mint mélységben - nagy veszélyt is rejt magában.

Sok edző sajnos ezt a fajta előre felé mozgást „kiegészíti” lesre játékkal, vagy megengedi, hogy játékosai „kényelmi szempontból” lesre játszanak.

Nagy az edző felelőssége az ilyen védekezéssel kapcsolatban. Az, hogy sok esetben mégis sikert hoz ez a fajta játékhoz állás, inkább az ellenfél felkészületlenségét jelenti.

Védekezésben egy csapatnak a tér szűkítésére irányuló mozgásai korántsem azonosak a lesre állítással, maximum azt mondhatjuk, hogy esetenként kihasználják annak sajátosságait. Az ellenfelet beterelhetik egy kisebb „területre”, ahol neki nehezebb játszani, hiszen, ha a támadók nem mozognak a védőkkel kifelé, akkor a les-szabály miatt megjátszhatatlanok.

Ha azonban a védekező csapat rosszkor és rossz játéksituációban alkalmazza a tér szűkítését, elsősorban a hátsó védelmi vonalban, akkor egy jó csapat ellen az általában gólhelyzethez vezet.

Minden játéknak megvannak a saját törvényei. A pozíciós játék alapja, hogy aki az adott játékhelyzetet előbb (gyorsabban) és jobban (kevesebb hibával) oldja meg, annak nagyobb a lehetősége arra, hogy a felépített támadást sikeresen befejezze. **A pozíciós játék legfőbb ismérve**, hogy kisebb területen, az ellenfél agresszív védekezése ellen - ezáltal lerövidült időben! - kreativitással felépített támadójátékban sikeresek legyenek a játékosok. Vagyis: **kis terület, sok, pontos átadás, alkotó játék-helyzetmegoldások, pontos befejezések.** Fontos megállapítás, hogy a támadójáték felépítése „sok, pontos átadást” feltételez. A pozíciós játék megköveteli ezeket az átadási formákat. Ez olyan, mint egy nagy sakkjátszma. Az egyik játékos végrehajt egy cselekvést – labdával vagy anélkül – ellenfele erre reagálva megpróbálja megakadályozni. De, mivel a futball csapatjáték, ezért ezeket a „cselekvéseket” együttesen, összefüggésben kell szemlélni. S így alakul ki a JÁTÉK – támadási és védekezési része.



A futball történelmében **egy csapatot mindenképpen ki kell emelni, mint a „pozíciós játék professzorait”, a katalán Barcelona csapatát.** **Johann Cruyff egyénisége és az általa már játékosként is felépített stílus a pozíciós játékra épült.** A Cruyff után következő edzők ugyanezt a játékstílust igyekeztek megvalósítani. Gondoljunk csak a holland „vonalt” továbbvivőire: **Louis van Gaal-ra, Carlos Rexach-ra** (aki Cruyff segítője volt), **Frank Rijkaardra**, majd **Josep Guardiola-ra**, mind ugyanazt a játékstratégiai vonalat képviselték.

Mit jelent ez a pozíció - „stratégiai” - stílus?

A latin futballt?

Mondhatnánk!

De, ugyanakkor ennél sokkal többet is jelent!

A pozíciós játék felépítésénél a kiindulópont a játékosok magas szintű technikai-taktikai tudása. Ebben a „tudásban”, felkészültségben a játékosoknak tudniuk kell, hogy labdabirtoklás esetén hogyan kell felépíteni a támadójátékot, és azt is, hogy hogyan kell kialakítani a gólhelyzeteket. Ismerniük és magas szinten alkalmazniuk kell a labdabirtoklás váltása esetén az átmeneteket!

A pozíciós támadójátékot játszó csapatoknál a védekezés megszervezése viszonylag könnyebb, hiszen feltételezhető, hogy

- a labdaeladás környékén több játékosa van a „labdát vesztő” csapatnak, így ha azonnal le tudnak támadni, megakadályozzák a gyors ellentámadást,
- a védelmi tengely biztosítását is viszonylag könnyen meg lehet szervezni, és ez által le lehet lassítani az ellenfél előrefelé történő labdabirtoklását – pl. szélek felé történő játéktereléssel.

A pozíciós támadójáték elvei:

- Pontos labdabirtoklás, szélességi és mélységi játékban, lehetőség szerint egy-két érintéssel
- A rövid és a hosszú játék váltogatása. (ívelések, lőtt passzok, ezek játéklerövidítése, majd újabb fordítás, vissza passz vagy mélységi átadás)
- Az egyéniség, a tehetség elképzeléseinek megvalósulása a támadó harmadban.
- A támadó játékba bármelyik játékos bekapcsolódhat, ha lehetősége van, függetlenül attól, hogy milyen poszton játszik, de ha elhagyja a „területét” meg kell szervezni a „pótlását”.
- Döntő a középpályás játékosok játékba „hozatala”. Ebben a rendszerben nem lehet „átívelni” a középpályát.
- Kiemelten fontos a labdás játékos felé történő lehelyezkedések és a látómezejébe történő beindulások. Nincs olyan, hogy az edző általánosságban bekiabálja „fussatok”. Jó, de hova?



A futballjáték változatossága megköveteli a jó helyzetfelismerést és fejleszti a kombinatív készséget, a döntés- és cselekvőképességet. Jellemnevelő hatása révén a játékos megtanulja, hogy bár a labdarúgás elsősorban csapatjáték, de a legtöbbször az egyéni képességek döntenek el a mérkőzéseket. A megalkuvás nélküli

hajtás - ami valljuk be őszintén manapság alapkíváncsosság - mellett, a varázslatos megmozdulások azok, amelyek úgy a szakemberek, mint a szurkolók számára a játékunk szépségét jelentik.

Jellemző, hogy a támadófutball alapjait a csapatok furcsa módon a védekezéssel teremtik meg. Manapság a tolódásos-zárásos zónavédekezés és ennek különféle formái meghatározóvá váltak. Azt tapasztaljuk, hogy a csapatok nagyrészt minimálisan 5 (négy védő és egy középpályás biztosító), de sok esetben még több (6-9) mezőnyjátékoskal védekeznek. Igaz hogy ezek a játékosok, amennyiben nem érkeznek támadók az általuk felügyelt területre, akkor fel- és befelé tolódnak. Céljuk, hogy mindig a játék irányába kell zárjanak, leszűkítve az ellenfél passzolásra alkalmas területét, minél kisebbre szorítva a támadóterületet. A védekezés az ellenfél labdaszerzésével kezdődik, adott esetben rögtön az ellenfél térfelén.

Ugyanakkor **kulcsfontosságúvá válik a labdaszerzés utáni időszak.**

A labda megtartása, birtoklása, a saját támadás felépítése komoly technikai felkészültséget igényel, miközben már az ellenfél csinálja pont azokat a védőmozgásokat, amelyeket eleddig a labdát megszerezni kívánó csapat végzett. Összességében elmondható, hogy mivel szervezetten védekezni előbb-utóbb megtanul(hat)nak a csapatok, **döntő a labda birtoklásának, magabiztos passzolásának együttes - tehát csapatszintű - tulajdonsága.**

A labdabirtoklás a játék egyik, ha nem a legfontosabb alapeleme.

Ez annyit jelent, hogy aki nem tud passzolni, az nem tud játszani!

Súlyos megállapítás. De egyben magában foglalja a játék lényegét is: a képzett, jól felépített játékos a labdát adja tovább, nem a felelősséget! Gondolkodjunk csak el ezen a megállapításon, mert a magyar futballista számára azt hisszük ez alapvetően új játék megközelítést jelenthet. A gyakorlat nyelvére lefordítva annyit jelent: úgy passzolj, hogy csapated számára a megoldásod építő jellegű legyen, és ne hozd „bajba” a játékos társadat.



A jó átadás a fogadó játékos elé érkezik, anélkül, hogy megtörné a mozgását. Amennyiben lehetséges, a labdát „előrefelé” mozgás közben kell tartani - már csak azért is, mert gólt „előrefelé” lehet elérni.

De a játék korántsem ilyen egyszerű!

A mindenkori cél a gól!

Vagyis az ellenfél védelmének az átjátszása, a labda gólvonal mögé juttatása.

S ezt viszont nem mindig és kizárólag csak előrefelé játékkal lehet elérni.

Mozgatni kell a védekező csapat játékosait, azért, hogy a folyamatos alkalmazkodás

során helyezkedési hibát kövessenek el.

Ehhez viszont három alapvető technikai-taktikai ismeretre van szükség:

- Keresni kell a lehetőséget arra, hogy a védekező csapat játékosai mögé, közé lehessen „tenni” a labdát
- Keresni kell az üres területet - labda nélküli futással, helyezkedéssel, vagy labdavezetéssel.
- A labdabirtoklásnak mindig célzottnak kell lennie, ez magában foglalja azt az (holland labdarúgásra is jellemző) elvet, hogy lassan építkezz hátulról!

A célzott labdabirtoklás alapelve: ha nem tudod megőrizni a labdát, vagy kinyílvá elpasszolod, akkor az ellenfél hamarosan már a Te kapudat fogja támadni!

A játérendszeri kérdések a felkészítési módszerek mellett a legérdekesebb kérdései a ma labdarúgásának. Szinte mindenki „osztja az igazságot”, hogy nem egy ékkel, hanem kettővel kellett volna játszani, vagy több védekező középpályással jobb lett volna a csapat? Egy tény, ahhoz, hogy a játékrendszerekkel és felállási formákkal kapcsolatosan véleményt formálhasson „valaki” ahhoz mélyebben el kell merülnie ezen kérdéskörben. A pozíciós és az elmozgó rendszerű játék megkülönböztetése napjaink labdarúgásában elsősorban filozófiai jellegű kérdés, ugyanis oly sok átfedés van a különböző felfogásból kialakított rendszerek között, ami alapvetően nem gyakorlati problémát jelent az edzők számára, mindinkább játékfiziológiai kérdést. Mindazonáltal feltétlenül szükséges tisztázni ezen területet.

A kérdésfelvetéshez előljáróban azt kell rögzíteni, hogy **mit jelent a labdarúgás játékfiziológiaja a játérendszer megközelítése szempontjából?**



A futball filozófia kiindulási pontjai:

1. A felállási forma szempontjából

Játékosok elhelyezkedése a pályán, elsősorban a védők és a csatárok száma alapján

- Védők: három illetve négyvédős rendszerek
- Középpályások mögött: egy -, kétbiztosító rendszerek
- Támadók: egy-, kétekes, háromcsatáros rendszerek

2. Játérendszer – a játékosok elhelyezkedésének és alapvető tevékenységének alapján - szempontjából

- Területvédekezésen alapuló rendszer (szinte 100 %-ban elterjedt)

- Emberfogáson rendszer (amit ma már nem játszanak)
- Vegyes védekezéses rendszer (ez is egyre ritkább)
- Letámadáson alapuló rendszer (mint játérendszer ez is eltűnt, de mint taktikai csapatelem ma is érvényesülhet, igaz ritkán!)

3. A támadó játékos/ok alapvető tevékenysége alapján

Pozíciós rendszer - a támadó harmadban végzett alapvető mozgásirányok szerinti cselekvések alapján (elsősorban három csatár és az őket támogató középpályások és játékba lépő védők esetén)

Elmozgó rendszer - a támadó harmadban végzett alapvető mozgásirányok szerinti cselekvések alapján (elsősorban egy illetve két ék esetén)

Felmerül a kérdés, hogy szükséges-e külön játékrendszerekről beszélni, ha ilyen „sokfajta” szempont alapján különböztethetünk meg „játékszísztemákat”?

- Igen szükséges, mert a játékosok különböző kiindulási pontjai miatt a támadást és védekezést, a támadásba és a védekezésbe való átmenetet különböző mozgásirányokkal lehet/kell megoldani.
- Igen szükséges, de nem szabad megragadni az elemzés ezen szintjén. Alkalmazni kell a rendszert. A rendszer alkalmazását a betanításának kell megelőznie.

A pozíciós játék azt jelenti, hogy a játékos labdával vagy labda nélkül, mint a csapatának alkotó tagja tudatosan cselekszik. Vagyis minden gondolata, tevékenysége arra irányul, hogy irányítsa, felügyelje a játékot. Minden játékos alapvető feladata, hogy elemezze az adott játékhelyzetet, majd döntsön és oldja meg. Az a játékos, aki ebben a rendszerben gyorsabban, pontosabban és sikeresebben oldja meg a feladatát, annak csapata várhatóan sikeresebb lesz.

A pozíciós játékban az első helyen a támadó gondolkodás áll.

Ennek a játékfelfogásnak az alapja kettős:

Az egyik:

labdabirtoklás esetében – hogy nagyon pontosan tudjanak a játékosok egymásnak adogatni, passzolni, a csapat számára megtartani a labdát és mindezt a feladatot a lehetőség szerint a leggyorsabban elvégezni.

A másik:

az ellenfél labdabirtoklása esetén – hogy a játékosok a pályát, a labda környéki játékterületet a lehető legszűkebben tartsák. Ez viszont csak akkor lehetséges, ha egy labdavesztésnél a labdát szerző csapatra azonnal letámadást (nyomást) gyakorolnak. Ez nagyon sok párharcot, pozíciós küzdelmet igényel. A játékosoktól alapvetően elvárható, hogy kis területen tisztán és pontosan játsszák meg a labdát. Egy ilyen helyzetben történő labda elvesztés – például egy rossz szélességi átadás, melyet az ellenfél mélyből történő befutással elcsíp – „tragikus” helyzetet teremt.

A pozíciós játék alapkövetelménye, hogy játékhelyzet megoldásokra épít.

Ezen játék kulcspontjai:

- A játékos helyezkedjen jól
- Passzoljon pontosan és gyorsan
- Lehetőleg játsszon egyből
- Kérje a labdát, illetve mutassa magát
- Kerülje a testi ütközés lehetőségét
- Vállalja fel az 1:1 elleni játékot

Összességében elmondható: a pozíciós játék alapjainak elsajátítása nélkül nem lehet felépíteni a „játékost”.

Elmozgó rendszerű játék

Az elmozgó rendszerű játék alapja egy megerősített védelem, amely a legtöbbször a saját térfelének a közepétől várja az ellenfelet folyamatosan labda irányba tolódva. Agresszív labdás felvétellel védekeznek és arra a pillanatra várnak, amikor a labda „tulajdonost” vált.

Az elmozgó rendszerű játékban az első helyen a védekezés van, tulajdonképpen a védekezés a támadás érdekében.

Ehhez a játékhoz nélkülözhetetlenek:

- A sokat futó középpályások, akik képesek labdaszerzés után azonnali mélységi átadással, vagy üres területre indítással váltani
- Egy vagy két olyan mozgékony csatár, akik nagyon jól indulnak be, és ezen beindulásokra a jellemző, hogy nem kizárólag csak a pálya mélységében futnak be, hanem a védőfal előtt is meg tudják keresni az üres területeket.
- Egy vagy két olyan „labdabiztos” csatár, akik képesek megtartani a labdát, amíg a mélységből érkezők megjátszhatóvá válnak.
- Két vagy három olyan játékos, akik képesek az üres területbe befutni labdával, vagy labda nélkül. Ők biztosítják a csatár/ok által nyitott területekbe való befutást és bejátszást.



Cruyff törvényei:

1. A labda gyorsasága szabja meg a játék iramát. Ha a játékosok sokat rohannak, attól még nem lesz jobb az iram.
2. Aki technikailag képzetlen, az sosem tud nagy iramot diktálni

3. A technikát át kell alakítani gyorsaságra. A labdát egyből megjátszani nehezebb, mint ezerszer emelgetni.
4. A labdarúgásnak négy alapeleme van: két lábbal rúgni – labdát kezelni – labdát vezetni – fejelni.
5. A labdát úgy kell lekezelni, hogy egyből megjátszható legyen.
6. Ifi kapusnak meg kell tiltani a kirúgást. Követeljük meg tőle, hogy dobja ki a labdát, és így hátulról kezdődjön a támadásépítés.
7. Nálam a kapus az első csatár, és a csatár az első védő.
8. A kapus szabja meg a támadásépítés gyorsaságát.
9. Ha az ellenfél vezet, akkor egy védőjátékost kell becserélni, mert ahhoz, hogy támadhass, a labdát gyorsan meg kell szerezni.
10. Ha két szélsővel játszol, akkor van szélessége, és mélysége a játéknak.
11. Ahhoz is szükséges a technika, hogy időben, és jól kérd a labdát.
12. Egy játékostársat úgy kell megjátszani, hogy a labda a jó lábára legyen adva, és mozgásban továbbvihesse.
13. Egy lőtt passzt könnyebb kezelni, mint egy gyenge átadást.
14. Ha jól szűkítjük a pálya területét, akkor könnyebb az ellenfél átadását elcsípní.
15. A jó játék alapja, a jó pozíciós játék.
16. Minden csapatnál kell egy olyan játékos, akit állandóan meg lehet játszani. Ez a szervezethez lényege.
17. Egy jó csapat, ha mindenki betartja az utasításokat, még akkor is jó a döntetlenre, ha rosszul játszik.
18. Szerintem egy játékos akkor is tud jól játszani, ha egész meccsen nem ér a labdához.
19. A leaktika, támadó taktika.
20. Az egyszerű játék a legnehezebb.
21. Ha az edző sok variációt erőltet, az azt jelenti, hogy egyet sem tud rendesen.
22. Az ellenfél legyőzése olyan, mint egy rom körüli munka. Keresd meg a gyenge pontot, és kezdődhet a bontás.
23. A védőt mindig meg kell támadni, mert kevésbé képzett, könnyebben megzavarható.
24. A jó edző az egyik játékos hiányosságát a másik játékos jó tulajdonságával tünteti el.
25. Csak úgy érhetél el sikert, ha következetes vagy.
26. Az edzőnek sikerre van szüksége, hogy igaza legyen.
27. Én egyszerre 11 játékosomat tudom figyelni.
28. A futball egyszerű játék, nem szabad, hogy az edző megnehezítse.
29. Karrierem tragédiája, hogy én mindent jobban tudok, így állandóan elégedetlen vagyok.



Az ellenfél támadásainak megállításának könnyebb feladatnak tűnik a védelem megszervezésével. Ez a megállapítás különösen fontos abban az esetben, ha figyelembe vesszük, hogy manapság a csapatok nagyon pontosan felépített és szervezett együttes védekezéssel játszanak. Ennek az alapszabálya, hogy folyamatos előre felé mozgással, a labdás játékos azonnali felvételével a támadókat

próbálják azonnali alkalmazkodásra kényszeríteni, pedig ez inkább a támadók feladata lenne.

Az ilyen típusú védekezéseknek az elsődleges célja, hogy olyan kedvező helyzetben szerezzenek labdát, amely biztosítja számukra:

- az azonnal támadást, vagy
- meg tudják tartani a labdát és magabiztos labdabirtoklásból tudják felépíteni a saját (pozíciós) játékukat.

A szakemberek a csapatuk felkészítése folyamán kiemelt feladatként kezelik a támadás és a védekezés megszervezését, begyakorlását. **A támadásban az építés, az alkotás, a gólnak a megszerzése áll játékosok céljának a középpontjában. A védekezés pedig elsősorban „rombolás”, folyamatos igazodás,** még akkor is, ha ezt a tevékenységet kezdeményező módon is lehet alkalmazni (pl. letámadás, területszűkítést stb.).

A labdaváltás pillanatának ugyanakkor kevesebb jelentőséget

„tulajdonítanak”. Erre a „játékrészre” való felkészülésnek a győzelem szempontjából döntő jelentősége van. Sokkal többet kellene foglalkoznunk az olyan jellegű gyakorlatokkal, játékokkal, amelyeknél a védekezésből, a védőfeladatból indulunk támadásba, vagy a labda elvesztése után azonnal meg kell szerveznünk a védekezést.

A labdaváltás pillanatát egyfajta „átmenetnek” tekinthetjük.

Váltani az élet minden területén nehéz, hát még játékban. **Más pszichikai állapot kell a támadáshoz, más a védekezéshez, de a két terület közötti pillanatok alatt történő cserét is fel kell tudni ismerni, és ehhez a feladatcseréhez alkalmazkodni kell.**

A váltás pillanatához az egyik oldalnál (támadásból védekezésbe) pontos, fegyelmezett csapatmunkára van szükség, míg a másik oldalnál kreativitásra, vállalkozó kedvre illetve higgadságra van szükség. Ugyanis ez utóbbinál azonban a játékosoknak azt is fel kell ismerni, hogy érdemes-e bevállalni az azonnali, gyors támadás vezetését. A statisztikai adatok egyértelműen kimutatják, hogy a labda újbóli elvesztésére a legnagyobb esély a birtokbavétel utáni másodpercekben van.

Milyen felkészítési szempontokra van szükség a labdaváltás pillanatát kihangsúlyozandó játékokban?

Védekezésben:

- tisztában kell lenni a játékostársak helyzetével, ezért a védekezésnek feltétlenül együttesnek kell lennie;
- az együttes védekezésnek nem szabad pusztán alkalmazkodónak lenni, folyamatos előre mozgásban kell a labdások támadás lehetőségeit csökkenteni;

- lehetőség szerint a védekezőknek igénybe kell venni a pálya vonalait. Így például a szélső területek felé lehet és kell is kényszeríteni a labdás játékot;
- a labdaszerzésre törekvés közben figyelni kell azt is, hogy a még támadó pozícióban lévő ellenfél a labdás tevékenysége közben hol hagy átmenetileg kevésbé ellenőrzött területet. (Például a játékban fellép az egyik oldali védő, akinek a helyére a labdaszerzés után beindíthatnak.)

Támadásban:

- ha a csapat labdát szerez, akkor az elsődleges szempont a pontosság és kreativitás kérdése.
 - azonnali területnyerés labdavezetéssel;
 - mélységi játékos visszamozgás közbeni megjátszása, (lesre mozgás miatt);
 - üres területre bejátszás;
- abban az esetben, ha a labdát szerző játékosok úgy ítélik meg, hogy nagy az azonnali labdaelvesztés esélye, akkor elsődleges szempont a labda biztos helyre juttatása, majd innen a támadás elkészítés és megindítása;
- bármelyik előző játékhelyzetet elemezzük, kiemelten fontos a labda mögötti terület biztosítása, mert egy rossz megoldással igen nehéz helyzetbe hozhatja magát a labdaszerzés utáni azonnali labdavesztést produkáló csapat.



A játékosok felkészítésében a képzés célja a kreativitásra képes labdarúgók nevelése. Ebben az oktatási és edzési folyamatban vezető szerepet játszanak a játékok (kis játékok, játékok megkötésekkel, mérkőzések kisebb létszámú csapatokkal), a játékhelyzetekben végezhető gyakorlatok (aktív ellenfél ellen). Oktatási szempontból kiemelten fontos ezeknek a módszereknek az alkalmazása, ugyanis **csak úgy lehet a különböző játékhelyzet-megoldásokra felkészíteni a játékosokat, ha biztosítjuk számukra az állandó játékhelyzet felismerést, elemzést, helyzetteremtést és a döntés lehetőségét.**

A támadás és a védekezés egysége az előbb említett játékokban (kis játékok, játékok megkötésekkel, mérkőzések kisebb létszámú csapatokkal), és játékhelyzetekben végezhető gyakorlatokban biztosítva van, de az arányokat aszerint tudjuk módosítani, hogy melyik feladat megoldásának a gyakorlását helyezzük előtérbe.

Minden játékos és edző célja a győzelem! Ezért a közös munkában **ki kell dolgozni a „kis apró részleteket” is!** Meg kell határozni, be kell gyakorolni, hogy mit, mikor kell a játékosoknak a pályán elvégezni? Azután, előbb-utóbb kiderül, hogy ezek a „kis apró részletek”, na meg az

egyénségek döntik el a mérkőzéseket. Két dolgot nem szabad elfelejteni. A csapatnak a győzelemhez gólt kell lőnie, vagyis vállalkozni kell a támadás érdekében! Ez a kockáztatás feltételezi a hibázás tényét és lehetőségét, vagyis a labda elvesztés is benne van a játékban! Ezt viszont az ellenfélnek ki kell tudnia használni. Nagy lehetőségek rejtőznek a mai futballban a labdaszerzés utáni első pillanatokban!



A játék során a játékosoknak három taktikai alapcselekvésre kell felkészülniük: labdabirtoklásra (támadás), az ellenfél labdabirtoklására (védekezés) és a két tevékenység közötti labdaváltásra. Általános szakmai vélemény szerint ez utóbbira kevesebb gyakorlási és szakmai felkészülési időt szánnak az edzők, pedig ez az a pillanat, amikor „nagyot lehet alkotni” az adott mérkőzésen a győzelem érdekében.

Támadásban labda elvesztés, átmenet a védekezésbe.

A labda elvesztése után, amilyen gyorsan csak lehet, vissza kell szerezni. Ugyanakkor felmerülnek kérdések:

- Hogyan/hol kell megakadályozni az ellenfél kontráját?
- Hogyan/hol kell visszaszerezni a labdát?
- Milyen a kapcsolat a játékosok között a váltás pillanatában?
Segítik a labdát elvesztő játékos visszaszerző tevékenységét?

Ezért a feladatokat le kell bontani a játéktér teljes területére és a csapat szerkezeti felállítására:

- A védősorra;
- A középpályásokra;
- A csatárookra.
Ez utóbbi terület szakmai megszervezése a legérdekesebb. Ugyanis felvetődik a kérdés, hogy vajon érdemes a csatárok energiáját erre használni? Hiszen a frissességükre a támadás végső szakaszában szükség van!
Igen, annyit feltétlenül meg lehet és kell is követelni a csatároktól, hogy vesztes környékén támadjanak le, részint a labdavisszaszerzés érdekében, másrészt, hogy megakadályozzák az ellenfél gyors ellenakciójának a vezetését, vagyis inkább passzolják vissza a labdát.

Védekezés közben labdaszerzés, átmenet a támadásba.

- Mely területen sikerül labdát szerezni?
- A labdaszerzés pillanatában milyen az ellenfél játékosainak az elhelyezkedése? (szervezetten zárt, felkészülve az esetleges labdaeladásra, vagy teljesen kinyílt)
- A labda megszerzésekor a labdát veszítő játékosok mennyire vannak elfoglalva azzal, hogy feladatot kell váltaniuk? (Ez elsősorban pszichikai kérdés, mint csapatszervezés)
- A váltás pillanatában a labdát szerzők készen állnak arra, hogy összjátékot alakítsanak ki egymással, vagy rögtön területet nyitnak és az egyéni terület nyereség lehetőségét, a labdakihozatalt kínálják fel?

A labdaváltás pillanatának a lényege a figyelem!

A figyelem az egyik legfontosabb teljesítménykomponens.

A játékhelyzetekben adandó döntések sikerességét azáltal is növelhetjük, hogy a játékos a mozgása közben figyelmét tudatosan a külső ingerek érzékelésére, feldolgozására irányítja. A központi látással figyelt információkra adott válaszok a periférikus látással szemben közel fele annyi időt vesznek igénybe.

A specifikus labdarúgó játékhelyzet megoldásokat igénylő gyakorlatok bizonyos esetekben a figyelem megosztottságára, máskor pedig annak egyetlen eseményére való koncentrálásával lehetnek fejlesztő hatással.

Vagyis a figyelem irányítottság fejlesztését kizárólag a játékhelyzet megoldásos gyakorlatokkal és élő játékkal lehet elérni.

gyakorlati anyagunkban három játékhelyzetből indulunk ki.

A labdaszerzés a védő harmadban történik.

a cél: a labdát a középső területen a lehető leggyorsabban átjátszva, a támadó harmadba juttatni a labdát.

A labdaszerzés a középső harmadban történik.

a cél: a labdaszerzés helyéről átfordítani a labdát a pálya hossz tengelye szerinti túlsó oldalra.

A labdaszerzés a támadó harmadban történik.

a cél: nagyon gyors egyéni vagy passzjátékkal a támadást befejezni.

Milyen kérdéseket tegyen fel az edző a gyakorlatainak, játékainak a felépítésekor és megtervezésekor? Ez azért fontos, mert ez alapján építheti fel a csapata stratégiáját, hogy a labdaváltás pillanatában a játékosai mit csináljanak.

A fő kérdést úgy közelítse meg, hogy hogyan kell átváltani támadásból védekezésbe és vissza!

Ne általánosságban határozza meg a feladatokat, hanem konkrétan.

Egyénileg:

- **Képes-e az adott játékos a labdaszerzés pillanatát észlelni?**

- Mit kell egy játékosnak tennie a labdaszerzés utáni pillanatokban?
- Mit kell egy játékosnak tennie a labda elvesztése utáni pillanatokban?

Csapattársak:

- Hogyan reagáljanak a játéktársak a labdaszerzéskor?
- Hogyan reagáljanak a játéktársak a labda elvesztésekor?



A támadások felépítésének több fontos mozzanata van. A szervezés első fázisa a labdakihozatal. Leginkább a kapustól vagy a hátsó védelmi sorból indul. Pontos adogatásokból - átvételek nélkül vagy átvételekkel együtt felépített passzolásból áll, miközben a középpályások és a csatárok a maguk területén - leginkább a felezővonal környékén és az azt követő 20 méteres sávban - helyezkednek. **A szervezés következő fázisa, amikor a labdával „megtámadjuk” az ellenfél bizonyos területeit.** Ezek a területek (elsősorban) az ellenfél középpályai mögötti teret jelentik. Ha ide sikerül bepasszolni a labdát - és erre további támadók indulni is tudnak – a védekező csapat középpályásai kénytelenek visszafelé mozgással védekezni, ami pillanatnyi előnyt jelenthet a támadást megindítójának. Kérdés, hogy ezt az előnyt képes-e kihasználni?

A szervezés ezen fázisához tartozik az, hogy vannak bizonyos alapelvek, amelyeket előre meg lehet határozni a csapat stratégiájában és ezeket az elveket be lehet és kell is gyakorolni. Melyek ezek?

„A tudatos támadójáték kialakításában legfontosabb elv az, hogy a szervezett, összehangolt, együttes cselekvés következtében a labdával tevékenykedő kedvezőbb helyzetbe kerüljön. El kell érünk tehát, hogy annak a játékosnak, akinél a labda van, több hely álljon a rendelkezésére.

Vagyis a labdásra támadó védő vagy védők figyelme időlegesen elterelődnék róla és ezáltal a legkedvezőbb helyzetben oldja meg a játékhelyzetet.” (Hiv.1)

Ugyanakkor ne feledjük, hogy **van egy bizonyos határ, ameddig egy edző képes „szervezni”, „megtervezni” a játékot.**

Ez határ a közvetlen gólhelyzet kialakítása és kihasználása. Ezekhez **a befejezésekhez viszont EGYÉNISÉGEK, JÁTÉKOSOK** kellenek, olyanok, akik képesek – „mondjuk” egy helyzetből egyet kihasználni.

A támadás előkészítése és megindítása

Lehetőségei:

- Labdabirtoklásból felépítve
- Közvetlen indításból
- Egyéni akcióval kezdeményezve, pl. lendületből egy embert átjatszva felgyorsul a labdás és a társak ennek a mozgásnak a támogatására helyezkednek

Egyes szakírók szerint **a kedvező helyzetet**, akkor kell megteremteni, **amikor a labda „átlépi” a felezővonalat**. A lényeg a kedvező helyzet megteremtése.

- Amikor a labda átlépi a felezővonalat, akkor lehetőséget kell teremteni a labdabirtokló csapat játékosainak mozgásával, hogy
 - megjátszhatók legyenek a labda nélküli társak (labdához közelkerülés, üres területre lehelyezkedés, üres területre beindulás)
 - területet nyissanak, amellyel megszervezzük, hogy a labdás játékos rágyorsítással, ritmusváltással rá tudjon támadni a védőfalra
 - a szélső pozícióban lévő játékos megjátszása esetén erre reagáljanak a játékosok (helyezkedjenek, induljanak be)



Valójában mit jelent a kényszerítő játék?

Erre sokfajta filozófiai megközelítés van a világ szakirodalmában.

Mi ezekből a legegyszerűbbet ismertetjük Önöknek:

Védő kijátszása háromszögeléssel.

Passz a lemozgó társnak, beindulás üres területre, az ide kapott labdára.

Egyből továbbított labdaátadás, dupla passz

Minden más megközelítés – még, ha van is benne igazság – szócséplés és felesleges szószaporítás.

A labdarúgás fejlődésével ez a fajta technikai-taktikai elem már nemcsak két játékos közötti kapcsolatot tételez fel, hanem a fejlettebb csapatjátékban három játékos között is harmonikus összjátékot tételez fel.

Mire alkalmas a kényszerítő átadás?

- a játék gyorsítására;
- a ritmusváltásra;
- a védők váratlan helyzet elé állítására;
- a felállt védelem elleni játékra;

Hol lehet alkalmazni a kényszerítő átadásokat?

Tévedés azt hinni, hogy csak a támadások befejezésénél.

Minden olyan helyzetben, amikor a csapat területet, pozíciót tud nyerni ellenfelével szemben a labda birtoklása és - ami a legfontosabb - a támadás befejezése érdekében.

Például:

- a labdakihozataloknál (nem a közvetlen védőfalból indítva);
- a támadás felgyorsításnál;
- létszámfölényben;
- létszámhátrányban;
- a tömörülő védelem ellen;

Ami biztosan megállapítható, **a kényszerítőjátéknak, mint technikai-taktikai elemnek az alkalmazása mérőfoka egy adott csapat összeszokottságának, tudatos játékának.** E technikai-taktikai elemnek vannak olyan **alapvető játékbeli törvényszerűségei**, amelyeket feltétlenül ismernünk kell ahhoz, hogy oktathassuk. **Melyek ezek?**

- **Kemény átadás** – passz - és beindulás (technikai-taktikai rész)
- **Visszalépés a kemény átadásra** (taktikai rész)
- **A kemény átadás lelassításával visszapassz** a lábfej belső részével (technikai rész)

A pálya bármely területén alkalmazható, de a büntetőterület környékén az ellenfelet totális pánikba lehet ejteni, mert ha jól csinálják a támadók szinte kivédhetetlen. A sikeres alkalmazáshoz nemcsak a technikai elemeket (átadás, átvétel nélküli visszapassz és átvétel), hanem egy egész gondolkodásmódot kell az edzőknek átalakítani.

Ennek az új gondolkodásmódnak két igen fontos pontját emelnénk ki:

1. **alapvető a lassú játékból** (labdabirtoklásból), **történő ritmusváltás, illetve játékfelgyorsítás kérdése**
2. **valamint az, hogy a labdás játékos „merje bevállalni” a labda elvesztésének a kockázatát, azzal, hogy egy mélységi vagy szélességi passzal megjátssza azt a társát, akit látszólag az ellenfél a védőfalban fedez, majd továbbfutva visszakapja a labdát.**

A harmadik játékos megjátszása a „szinte” egyérintős játékban a már említett kényszerítő játékokban alkalmazott alapelvek továbbfejlesztésére épül.

A különbség abban keresendő, hogy a harmadik játékos - az esetek többségében - labda nélkül indul be a kényszerítőt kapó játékos mellé, vagy mögé. Ez a mélységi - más esetekben szélességi - beindulás a védő játékosok számára olyan folyamatos alkalmazkodást igényel, amelynek nagy a hibaszázaléka.

Ezért is írtuk az előző anyagunkban, hogy *„a harmadik játékos folyamatos bekapcsolása, megjátszása egy kényszerítő sorozatban, viccesen mondva világbajnoki címet tételez fel”.*

Sok szakember a harmadik játékos bekapcsolásával elveti a kényszerítő játék szakkifejezését. Inkább az együttes támadójáték kifejezését használják, ugyanakkor a kényszerítőzés lehetőségét mindig kihangsúlyozzák.

Kétségtelen, ha nagyon szigorúan vesszük **a kényszerítőzés alapját - passz, beindulás, visszapassz** - a hármas összjátékban sok esetben ezt automatikusan nem is alkalmazzák.

A támadóknak sokkal több lehetőségük van a védőket átjátszani, úgy technikai, mit taktikai megoldásokkal.

Mire gondolunk?

Technikailag:

- átadás egy pillanatnyi átvétellel történő lelassítása, gyors továbbítás;
- erős - lőtt passz - átadás továbbpörgetése;
- átadásra rámozdulás, majd ezen átadás átlépése;
- kemény passz megállítása a beinduló társnak;
- stb.

Taktikailag:

- mélységi beindulások;
- szélességi beindulások;
- szélről befelé mozgások;
- középről kifelé mozgások;
- ék játékos visszamozgása;

Folyamatos gyakorlással ki lehet és kell alakítani a játékosokban a kényszerítő alkalmazásának az igényét. Ehhez három kérdést kell tisztázni.

Mit gyakoroljunk?

- Technikai - taktikai **hármas gyakorlatokat**;
- **Játékokat**, ahol a támadó sávban ritmusváltásokat és kevés érintéssel történő helyzetmegoldásokat határozzunk meg feladatként.

Hol gyakoroljunk?

- A büntetőterület környékén, különböző irányokból.

Hogyan gyakoroljunk?

- **Skálázás szerűen**
- Majd a gyakorlatok alapelveit, illetve feladatait rögtön építsük be a **játékba**.
Kis játékokkal, majd mérkőzéssel - 7:7, 8:8, 9:9 ellen.



A támadó játékos megoldásai /kapussal szemben/

Minden csatár vágya, hogy úgy törjön kapura, hogy csak a kapussal áll szemben. Ilyenkor van a legnagyobb esélye a góllövésre. Ez a helyzet azonban utólag egyben rémálma is lehet, hiszen ha nem tudja kicselezni a kapust, vagy nem tudja elpasszolni mellette a labdát, akkor az a legnagyobb „blama”. Ezért is talán ez az egyik legnehezebb játékhelyzet. Túl kell járni a „portás” eszén. Nem könnyű feladat, mondhatnánk „játékost próbáló”! Az igazi egyéniség megoldja, még ha természetesen néha hibázik is, de ez benne van a játékban. A legfontosabb, hogy a labdás játékos tudja mit akar csinálni, de bárhogyan is döntsön, maradjon nyugodt, ne kapkodjon és ne bizonytalanítsa el magát.

Gyakorlatilag ez is egy 1:1 elleni helyzet, de egy tér által behatárolt. A behatároltságot a kapu jelenti. A labdás játékosnak nem elég „átjátszani” a vele szemben lévő, gólt is kell rúgnia.

Milyen alapokkal kell rendelkeznie a játékosnak, hogy ebben a játékhelyzetben jól döntsön?

A követelmények egy része technikai, a másik része pedig pszichikai.

- A cselezéshez folyamatos kontrollal kell rendelkeznie a labda felett, nem szabad se távol, se túl közel vezetnie a labdát. A lényeg, hogy képes legyen azt bármelyik pillanatban és irányba eltolni, elhúzni.
- Pontosan kell elpasszolni a kapus mellett, alatt a labdát. A gyakorlati megfigyelések alapján legjobb a kapus támaszkodó lába mellett elrúgni.
- Kellő nyugalommal kell rendelkeznie. Nem szabad kapkodnia, mert a kreatív gondolkodás legnagyobb „ellensége” a türelmetlenség.
- Nagyon fontos szempont a játékos megfelelő önbizalma. Az elbizonytalanodott játékos szinte nem is kerül „tudatos” gólhelyzetbe, talán csak véletlenül.

A helyes játékhelyzet megoldáshoz a jó csatárok először felméri, hogy **hol van a kapus?**

Mit csinál? Hogyan helyezkedik?

A legtöbb - helyesen gondolkodó - kapus, ha az ellenfél játékosa labdát vezet rá, kijön a kapujából, hogy leszűkítse a labdás támadó cselekvési területét. A kérdés az, hogy milyen messzire és milyen gyorsan?

A rutinosabb kapusok megtévesztő mozdulatokat is végeznek: pl. felkínálják az egyik oldalt, hogy arra vezesse a labdát a támadó, vagy a karjaival „kallózó” mozdulatokat végeznek.

Három helyzetet emelünk ki a kapus mozgásának a szempontjából, megemlítve a támadó helyes megoldását is.

1. A kapus kivár, megindul kifelé, de azután megáll. El kell löni mellette a labdát.
2. A kapus nagy lendülettel kijön, azután áll meg. Át kell emelni felette a labdát.
3. A kapus folyamatos, lassú mozgással jön kifelé. Mielőtt egészen közel kerül a támadóhoz, ritmusváltással el kell húzni mellette a labdát, de ügyelve arra, nehogy kisodródjon a játékos.



Amikor az egyik szélső területen van az egyik csapatnál a labda, és a játékterület a védők jó helyezkedése által le van zárva, akkor nem célszerű ezen a területen próbálkozni a támadott kapu felé való továbbhaladással. Egy támadás felépítésében a legfontosabb alapszabály ne add el a labdát. Feleslegesen ne kockáztasd meg a mélységi passzt, az indítást, netán az egyéni játékot. Ilyenkor a jó megoldás, ha a pályán keresztbe oldalt váltunk.

Ehhez két megoldás adódhat, ha az oldalt váltó labdás játékosnak van elég területe a fordítás technikai végrehajtására, és helyesen méri fel a helyzetét, hogy végre is tudja hajtani – akkor ő is fordíthat. Általában azonban - még a képzetesebb játékosok is - visszapasszolják a labdát egy hátrébb lévő társuknak, aki aztán keresztlabdájával hajtja végre a fordítást.

Az oldalt váltásokhoz pontos passzokra, indításokra van szükség.

A futball alapgondolata hihetetlenül egyszerű, aki gólt akar rúgni annak támadnia kell. A támadójáték fontossága egyértelmű. Ahhoz, hogy egy csapat a labdát biztonságosan el tudja juttatni a támadóharmadba a labdát ügyesen ki kell használni a játékosok képességei mellett a pálya „megfelelő” területeit - úgy mélységben, mint szélességben - valamint a felállási formából adódó „alkalmazott koordinációs” lehetőségeket, mint edzői segítséget a megoldandó feladat érdekében.

Amennyiben csapatunk **középpályás játékosainál van a labda** - vagyis „mi” támadunk - , akkor a labda megőrzése mellett a legfontosabb feladat **megjátszani a támadókat**. A támadók megjátszása esetén tudjuk az ellenfél védekezését, védőit a legjobban aktivizálni, mert arra kényszerítjük őket, hogy fokozottan alkalmazkodjanak hozzánk.

Az edzőnek azért kell szervezni a csapatjátékot - jelen esetben a támadójátékot - hogy a támadásban részt vevők a helyzetmegoldások érdekében kedvezőbb körülmények között érvényesíthessék technikai-taktikai tudásukat. Néhány alapelv, amely a támadásszervezésen belül betartandó:

Úgy kell szervezni a játékot, hogy annak a játékosnak, akinél a labda van:

- több hely álljon a rendelkezésére
- a rá támadó védő, vagy védők figyelme elterelődjék róla (pl. oldalról lépjen be a játékba)
- amikor nála van a labda akkor a társai - úgy a középpályán, mint a támadó vonalban - mozgásukkal több lehetőséget kínálnak a számára azzal, hogy megjátszhatóvá váljanak.



Az UEFA „B” tanfolyamokon tananyagként jelentkezik **a játék alaptényezőinek témaköre**. Ez pedig a **labdabirtoklásból** (támadásépítés, indítás és befejezés), **az ellenfél labdabirtoklásából** (védekezés, labda-visszaszerzési törekvés) és **labdabirtoklás váltásából** (játékosok magatartás változtatása) épül fel. A mai futballban a spanyol dominanciának (elsősorban a Barcelona) és a holland futballnak köszönhetően a labdabirtoklásnak külön jelentősége van. Bár egyértelműen nem fogalmazható meg az a tézis, amely szerint „az a csapat nyeri meg a mérkőzést, amelyik nagyobb százalékban birtokolja a labdát”, de a játék irányítása mindenképpen „jó dolog”.

Élvezetessé teszi a mérkőzést annak a csapatnak, aki pontos összjátékkal, adogatással, kombinatív készséggel – megfelelő döntési és cselekvőképességgel – játszik. A másik – tehát a labda visszaszerző – csapat számára pedig folyamatos alkalmazkodást igényel, s ez nem kimondottan örömteli a játékosai számára.

A korszerű futballban a hatékonyság a döntő tényező!

Pep Guardiola, a Barca mestere a közelmúltban ezt nyilatkozta: „Hiába volt nálunk a játékidő 72 százalékában a labda, ha nem rúgjuk be a helyzeteinket. Be kell látni, az én játékosaim sem robotok. Négy éve folyamatosan ott vagyunk minden sorozat végküzdelmében, nem csoda, ha olykor lankad a koncentrációnk...”

A labdabirtoklás alapja a pontos passzolás, a labda nélküli helyezkedés és a megfelelő koncentráció!

Tegyünk tisztába egy alaptörvényt!
A labdabirtoklás jellemzője és feltétele a játékügyesség!

Az edzések során ebből az alapelvből kell a korszerű – értsd jelen esetben felkészült – ismeretekkel felvértezett edzőnek dolgoznia.

Hogyan tudja a labdabirtoklás technikai-taktikai részét felépíteni?

Labda nélküli futásokkal?

Játéktól távol álló képességfejlesztéssel?

NEM! HANEM ...

Játékokkal, játékhoz közel álló döntési képességeket fejlesztő gyakorlatokkal!

Szemben a kapussal

A támadó játékos megoldásai

Minden csatár vágya, hogy úgy törjön kapura, hogy csak a kapussal áll szemben. Ilyenkor van a legnagyobb esélye a góllövésre. Ez a helyzet azonban utólag egyben rémálma is lehet, hiszen ha nem tudja kicselezni a kapust, vagy nem tudja elpasszolni mellette a labdát, akkor az a legnagyobb „blama”. Ezért is talán ez az egyik legnehezebb játékhelyzet. Túl kell járni a „portás” eszén. Nem könnyű feladat, mondhatnánk „játékost próbáló”! Az igazi egyéniség megoldja, még ha természetesen néha hibázik is, de ez benne van a játékban. A legfontosabb, hogy a labdás játékos tudja mit akar csinálni, de bárhogyan is döntsön, maradjon nyugodt, ne kapkodjon és ne bizonytalanítsa el magát.

Gyakorlatilag ez is egy 1:1 elleni helyzet, de egy tér által behatárolt. A behatároltságot a kapu jelenti. A labdás játékosnak nem elég „átjátszani” a vele szemben lévő, gólt is kell rúgnia.

Milyen alapokkal kell rendelkeznie a játékosnak, hogy ebben a játékhelyzetben jól döntsön?

A követelmények egy része technikai, a másik része pedig pszichikai.

- A cselezéshez folyamatos kontrollal kell rendelkeznie a labda felett, nem szabad se távol, se túl közel vezetnie a labdát. A lényeg, hogy képes legyen azt bármelyik pillanatban és irányba eltolni, elhúzni.
- Pontosan kell elpasszolni a kapus mellett, alatt a labdát. A gyakorlati megfigyelések alapján legjobb a kapus támaszkodó lába mellett elrúgni.
- Kellő nyugalommal kell rendelkeznie. Nem szabad kapkodnia, mert a kreatív gondolkodás legnagyobb „ellensége” a türelmetlenség.
- Nagyon fontos szempont a játékos megfelelő önbizalma. Az elbizonytalanodott játékos szinte nem is kerül „tudatos” gólhelyzetbe, talán csak véletlenül.

A helyes játékhelyzet megoldáshoz a jó csatárok először felméri, hogy **hol van a kapus?**

Mit csinál? Hogyan helyezkedik?

A legtöbb - helyesen gondolkodó - kapus, ha az ellenfél játékosa labdát vezet rá, kijön a kapujából, hogy leszűkítse a labdás támadó cselekvési területét. A kérdés az, hogy milyen messzire és milyen gyorsan?

A rutinosabb kapusok megtévesztő mozdulatokat is végeznek: pl. felkínálják az egyik oldalt, hogy arra vezesse a labdát a támadó, vagy a karjaival „kallózó” mozdulatokat

végeznek.

Három helyzetet emelünk ki a kapus mozgásának a szempontjából, megemlítve a támadó helyes megoldását is.

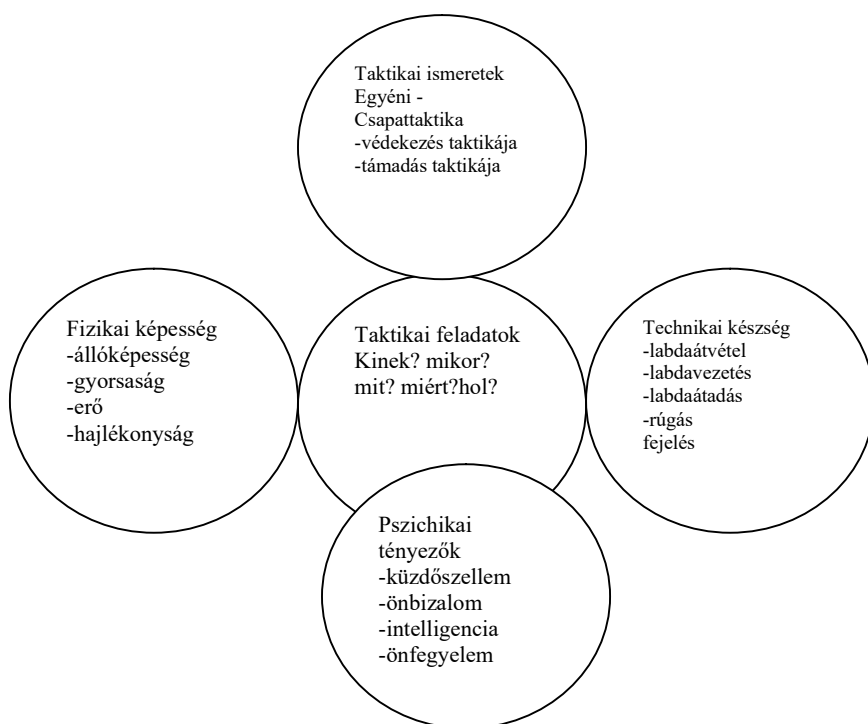
1. A kapus kivár, megindul kifelé, de azután megáll. El kell löni mellette a labdát.
2. A kapus nagy lendülettel kijön, azután áll meg. Át kell emelni felette a labdát.
3. A kapus folyamatos, lassú mozgással jön kifelé. Mielőtt egészen közel kerül a támadóhoz, ritmusváltással el kell húzni mellette a labdát, de ügyelve arra, nehogy kisodródjon a játékos.



„Az edző – játékos kapcsolat taktikai szempontból az eredmény érdekében nem demokráciára épülő **kívánságműsor**, hanem **kőkemény diktatúra!**”

Bobby Robson

A korszerű játék alapját a tudatos együttmozgás a **rendszer** határozza meg. A játékrendszerek az **alapot** adják a játékhöz, amelyek egyúttal bizonyos **szervezettséget** biztosítanak.



A játékos könnyebben oldja meg a helyzeteket, ha az *időigényes* és az ellenfél számára is *kiismerhető* tájékozódás helyett tudja, hogy adott esetben *merre* mozog s, *hogyan* mozog a társa, aki *ugyanolyan elvek* szerint tevékenykedik, mint ő, hiszen az *elvek egyértelműek* minden játékos számára.

Dr. Mezey György

Szervezettség és alkotó szabadság

Még a legtapasztaltabb edzők is gondba vannak a napi-heti gyakorlások (edzések, képzések, terhelések, foglalkozások) programjainak és konkrét gyakorlatanyagának megtervezése előtt. A csapatjáték felépítése, különösen a támadási lehetőségek beidegzése elmélyült szakértelmet kíván. *A szervezettséggel segítjük az egyén kedvezőbb helyzetbe kerülését, a támadó játék tudatosságát.* Figyelni kell ugyanakkor arra, hogy az összműködésre törekvés ne korlátozza az egyén alkotó szabadságát. E nélkül ugyanis eredményes támadó játékot nem lehet elérni.

Neves csapatok edzői is borotva élen táncolnak a tudatos és hatékony támadó játék kialakításakor.

Ezt a feladatot ugyanis nem lehet „rutinból” megoldani. Amikor is minta áll a tapasztalatok tárházában arra, hogy mi a megoldás.

A maximumot követelő profi szinten minden csapat, minden játékos, minden helyzet és feladat más, mindig mindent újra kell tervezni. Ez akkor is igaz, ha az évek során felépített, bizonyos fokú állandóság és minta, vezérfonalként segít.

Jó példa erre az **Alex Ferguson** és **Arsene Wenger** által irányított Manchester United és az Arsenal. Külső szemlélő is érzékelheti - a folyamatos személycserék mellett is - azokat a támadási alapelveket, formákat és alapmegoldásokat, amelyeket a játékosok mintegy átörökítenek egymásra.

Mindez azonban, csak a támadó harmadig jelent betartandó irányokat.

Azon belül a közös elvek másodlagossá válnak, csak néhány „alaptörvényhez” való igazodás kötelező! (Például az alapvonalról visszagurított, lött, ívelt labdák irányai).

A támadózónán belül, az egyén szabadsága dönt a megoldásról.

A vezér mindig a labdabirtokló! A többi asszisztál, pontosabban segít. Sikertelen megoldás esetén bátorító tapssal.

A TÁMADÓJÁTÉKRÓL

„Ezen a téren sokkal nehezebb olyan kikristályosodott és jellegzetes eljárásokat megkülönböztetni, mint a védekezési módszerek esetében. Ennek az lehet a magyarázata, hogy az ellenfél támadásainak megghiúsítása sokkal könnyebb a védelem megszervezésével, mint a támadások eredményességének növelése a támadójáték rendszerbe foglalásával.

Jómagam azt vallom, hogy az edzői tudomány megáll és meg is kell, hogy álljon a kaputól mintegy 30 méterre. Ott már elsődleges szerepe a játékos alkotóképességének, egyéniségének, váratlan gondolatainak, nem tanítható megoldásainak van. Nagy hibát követ el az az edző, aki a támadások utolsó fázisában is merev rendszerekbe, sablonokba, „tipikus megoldásokba” kívánja kényszeríteni a játékosait. Az ebben a zónában való sikeres tevékenységet változatos

edzésjátékokkal, az egyéni technikai tudás és labdabiztonság növelésével, a játékos kedv szabadra engedésével kell elérnünk, nem a sorozatos taktikai változatok súlykolásával.”

Dr.Mezey György

A játék olvasása

4. A JÁTÉK „OLVASÁSA”

Allen Wade: Az angol labdarúgó szövet
oktatási-edzési útmutatója

A játék „olvasása” olyan képességet jelent, amely lehető teszi annak megértését, hogy mi történik a pályán és következtében milyen további fejlemény várható. Vannak olyan játékosok, akiknek ez született adottsága, de vannak olyan labdarúgók is, akiknek csak halvány fogalmaik vannak erről, talán azért, mert fejlődésük éveiben csupán azt tanították velük, hogy mikor mit tegyenek, de azt nem magyarázták meg, hogy miért kell ezt vagy azt tenniük. Amíg a játékos nem képes a helyzetek gyors felismerésére, amíg nem „olvas” a játékot, nem játszhat mértékadó szerepet, és nem irányíthatja a játékot. Éppen ezért minden játékos törekedjék arra, hogy fejlessze játékhelyzet-felismerési képességét.

A játékelemzés legyen módszeres és pontos. Tapasztalt, figyelő megfelelő elemzést végezhet a következő szempontok alapján:

1. Melyik csapat tartja ellenőrzése alatt a játékot
 - a) a területi előny,
 - b) a labda birtoklása tekintetében?
2. Ez az ellenőrzés
 - a) szoros fedezés,

- Van-e mélység a védekezésben?
- Vannak-e variációk a támadásban?
- Milyen mértékben követ el mindent a labda visszaszerzésére az a csapat, amelyik elvesztette a labdát?

Ezek a kérdések a játék alapelveire vonatkoznak, és a válaszok hasznosak lehetnek a csapatjáték megítéléséhez. A játékosokat megkülönböztethetjük egyéni erősségük vagy gyengeségük szerint, de ezek a tulajdonságok kapcsolatban lehetnek más játékosok erőnyeivel és hibáival is. Például egy játékos gólhelyzetben leadja a labdát társának, mert nem meri vállalni a felelősséget és aki kapta a labdát, elhibázza a lövést. Ilyenkor az utóbbi tűnik rossz játékosnak, holott nem teljesen ő a hibás.

- A csapat területileg széthúzódtott-e? Ha igen, mi az oka?

- A védők nem támogatják eléggé a támadókat. (Kik ezek a védők?)
- A támadók nem mennek hátra, hogy kapcsolatot teremtsenek a védőkkel. (Kik ezek a támadók?)
- A támadók túlságosan elfutnak a labdát hozó játékosoktól, főképpen, ha az mögöttük jön.
- A védők igen korán és túl gyorsan húzódnak hátra.

5. Milyen a csapatmunka és mi ebben az egyes játékosok része? A labdarúgás olyan játék, amelyben könnyű „elbújni”. Vannak keményen harcoló játékosok, ha a játék jól megy, de elkedvetlenednek, ha az rosszul megy. Vannak olyanok is, akik látszólag igen sokat dolgoznak, de rossz helyen és rossz időben. Ezek a játékosok nem akarják kitenni magukat a hibázás lehetőségének, aminek következtében a felelősséget vállaló játékosok látszanak rosszabbnak.

- Mi a csapat taktikai irányvonala?

- Kik a fő labdaadogatók (építők)?
- Hogyan és hol jutnak ezek labdához?
- Kik kapják tőlük a labdát elsősorban?
- Merre mozognak általában, hogy megkapják a labdát?

- A mezőny uralása, a fölény a csapat ritmusából és erőfeszítéséből ered-e?

Hogyan lehet a csapat ritmusát megzavarni?

- A játékot uraló, fölényben levők számára túlságosan

sok időt vagy túlságosan sok teret hagy-e az ellenfél, esetleg mind a kettőt?

- Mely játékosokat szükséges szorosan fedezni?

b) Mely játékosok fékezik a csapat játékát?
Vannak játékosok, akik a védőmunkát például csak tessék-lássék módon végzik, s az ellenfélnek túl sok teret hagynak a manőverezésre. Az ellenfél játékosát, különösen ha az a labdát birtokolja, akadályozni, „tartani”, zavarni kell. Ez nem jelenti szükség-szerűen azt, hogy szerelni szükséges, de minden-esetre szándéka megvalósítását meg kell nehezíteni.

- Honnan próbálkozik a csapat áttöréssel?

- Milyen módszereket alkalmaz a büntetőterülethez közeli áttörésekhez?

- Az áttörést korán vagy későn kísérik-e meg?

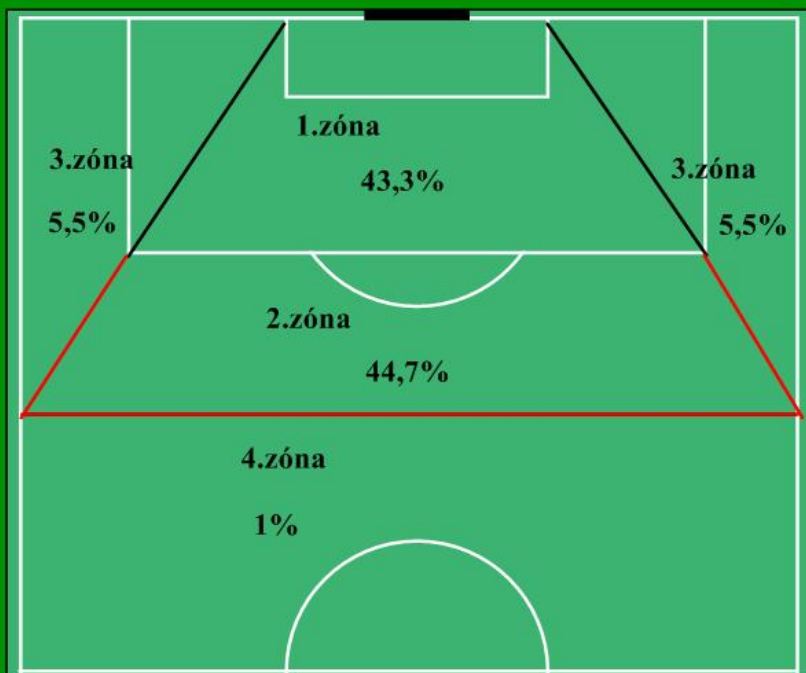
- A csapat a játéktér egy bizonyos területéről próbálkozik-e a támadással?

- Melyek a játékosok gyengéi és erősségei?

A pontos játékolvasáshoz, a helyzetfelismeréshez még sok kérdést feltehetnénk. Tisztázásuk fontos, mert ismeretük nélkül igen gyakran egy-egy szempontból figyeljük csak a játékot vagy a játékost. Ilyen jellegű kritikánk sajnos gyakran destruktív, hiszen nincs elég információ ahhoz, hogy konstruktív lehessen.

A játéktér zónái





LÖVÉSI ZÓNÁK ÉS EREDMÉNYESSÉGÜK

Védelmi zónában:0,9%
 Szervező zónában:41,4%
 Támadó zónában:57,7%

1. Rossz átadás 35,6%
2. A labda elvétele 21,6%
3. Szabálytalan szerelés 14,0%
4. Célt tévesztő lövés 7,9%
5. Kirúgás 7,5%
6. Célzott lövés 5,7%
7. Szöglet 4,8%
8. Les 2,9%

A TÁMADÁSOK FÉLBESZAKADÁSÁNAK OKAI.

