

Grămada ordonată

Construcția (Posturi)

Trăgător

Legarea

1. Deasupra umerilor stâlpilor, mâinile sub axilele lor, asigură o bună coeziune pentru cea mai bună penetrare în grămada adversă. Picioarele care sunt apropiate de linia de repunere în joc, asigură o bună împingere și o bună stopare a trăgătorului advers.
2. Brațul drept pe deasupra stâlpului, brațul stâng fiind pe sub axila. Coeziunea poate fi mai puțin bună decât prima, dar rotirea bazinei trăgătorului este mult mai ușurată.
3. Brațele pe deasupra brațelor stâlpilor. Această legare poate fi convenabilă unui trăgător de talie mică.

Sprijinul inferior

1. Picioarele pe aceeași linie, în poziție de împingere.
2. Bazinul întors către partea introducerii.

Sprijinul superior

1. Apucă ceafa adversarului cu umărul drept.
2. Ridică adversarul cu umărul stâng.

Împingerea

1. Se va împinge în sus și către partea dreaptă pentru a opri o acțiunea trăgătorului advers.
2. Nu trebuie să lase presiunea în timpul tragerii balonului.

Stâlpii

Legarea cu partenerii

1. Stâlpii încadrează trăgătorul cu brațul interior.
Reglementare = o bună securitate
2. Stâlpul drept se leagă de stâlpul stâng, prinde partenerul de șort (partea interioară a centurii).
Admisă de arbitru = soliditate bună = fără depărtare

Legare cu adversarul direct

- Stâlpul drept (capul în interior) se leagă de tricou pe deasupra brațului stâlpului stâng advers. Stâlpul stâng (capul în exterior) nu este obligat să se lege de adversarul direct.

Sprijinul superior

- Umărul de sprijin este cel drept. Umărul liber este stângul. Într-o grămadă, stâlpul care împinge mai puternic trebuie să flexeze partea inferioară, apoi cea de mijloc și la sfârșitul acțiunii partea superioară. Angajarea cu capul în dreptul pieptului advers și întodeauna în contact cu el (umărul stâng chiar umărul drept advers). Așezarea spatelui bine întins înaintea celuilalt (capul ridicat).

Sprijinul inferior

- Cele două tălpi sunt retrase, picioarele întinse înapoia centrului de greutate. Stâlpul stâng va avea piciorul stâng foarte larg deschis către partea stângă. Bazinul mult mai jos decât linia umerilor pentru a asigura o împiedicare de jos în sus.

Împingere

1. Împingerea poate fi orientată către axa grămezii, dar o împingere colectivă către dreapta poate fi mai eficientă.
2. Stâlpul stâng încercă să se impună prin îndreptarea capului și trenului superior. Stâlpul drept se impune prin îndreptarea trenului inferior și a bazinului. (Avantajul împingerii colective către dreapta).

Linia a II-a

Legarea între ei

1. La centură
2. Sub axilă
Jucătorul care are bustul mai scurt își va trece brațul pe sub axila partenerului.

Sprijinul superior

Plasarea umărului sub plica fesieră a stâlpului. Probleme ce pot apărea: alunecarea (glisarea) pe stâlp din cauza legării insuficient de strânse, iar slăbiciunea musculară se evidențiază prin curbarea spatelui și depărtarea de stâlp.

Sprijinul inferior

Cele două picioare sunt retrase și pe aceeași linie pentru a împinge, posibilitate de transfer a greutății prin poziționarea corpului în funcție de culoarul pe care balonul va ieși sau de împingerea adversarului.

Împingerea

Foarte joasă, orizontală. (atenție să nu-și ridice propriul stâlp). În general, ea va fi axială, asupra stâlpului orientată fie la tânga, fie la dreapta în funcție de presiunea primită sau exercitată.

Linia a III-a închidere, Nr. 8

Legarea cu linia a II-a

1. Între picioarele celor doi jucători de linia a II-a. O mai bună împingere, dar poate împiedica înaintarea liniei a II-a.
2. Brațul în exterior. Strânge bazinul jucătorilor de linia a II-a.

Sprijin superior

Sub plica fesieră a jucătorilor de linia a II-a.

Sprijin inferior

Cele două picioare retrase aproape pe aceeași linie pentru a ajuta împingerea.

Remarca

Există posibilitatea de a se poziționa la fel între linia a III-a aripă și linia a II-a (diverse formații ale grămezii), mai puțin la U19.

Linia a III-a aripă

Legarea cu linia a II-a

1. Sub axilă.
2. De șort
3. De șortul liniei a II-a opuse

Sprijin superior

1. Sub plica fesieră a stâlpului (mâna liberă pe sol).
2. Sub plica fesieră a stâlpului (mâna liberă e fesa stâlpului).

Sprijin inferior

Cele două picioare retrase pentru o mai bună împingere. Depărtate larg pentru o acționare mai rapidă.

Împingere

Așezarea jucătorilor de linia a III-a se realizează înaintea intrării în grămadă. Împingerea va realiza echilibrarea împingerii stâlpului în ax.

Progresia în grămadă și respirația

Progresia

Această progresie se bazează pe trei principii ale efortului de împingere:

1. Puterea de împingere este mult mai mare când sprijinul este pe două picioare.
2. Este mai ușor de închis un unghi mic, decât un unghi deschis.
3. Progresia și menținerea se face în cea mai mare presiune.

Împingerea se efectuează:

Pe două picioare, retrase și așezate pe aceeași linie. Se deschid cele două unghiuri vecine de 20° (130° - 150° trunchi – pulpe, 160° - 180° pulpe – gambe). Deplasare cu sprijin foarte scurt.

Trei posibilități:

1. Stâlpii adverși își păstrează sprijinul lor superior și își retrag picioarele. Trebuie să împingem în continuare înainte ca ei să-și regăsească sprijinul inferior.
2. Stâlpii adverși (sau doar unul) își vor pierde sprijinul superior, însă nu obligatoriu picioarele se vor retrage. Vor obosi și nu vor mai transmite același impact partenerilor.
3. Stâlpii adverși își pierd atât sprijinul superior, cât și cel inferior și astfel nu se mai pot opune presiunii.

Respirația

Necesitatea contracției musculare pentru a produce un efort de împingere se face în general în detrimentul aportului de oxigen necesar alimentării mușchilor ce lucrează. Coordonarea efortului de împingere cu respirația: respirație abdominală înaintea efortului de împingere maximă; expirație abdominală prelungită în momentul împingerii maxime. Timp de apnee după expirație dacă efortul se prelungește. Inspirație abdominală în momentul recăpătării sprijinului.

Coordonarea împingerii

Grămada trebuie să-și impună împingerea care va fi în funcție de diversitatea presiunii adverse. Dar este indispensabil ca toate forțele convergente, să fie către ax sau către dreapta. Presiunea trebuie să se efectueze de jos în sus.

Împingerea colectivă este legată de problema flexie-extensie colectivă.

Introducere în flexie.

Talonare în extensie.

Problemele respiratorii sunt legate de flexia și extensia:

Inspirare în flexie.

Blogaj lejer în tensiune.

Expirație la extensie.