

Marginea

Cum lucrăm marginea

Principii:

1. *Ce trebuie să facă toți aptricipanții*
 - Nu doar 3 / 4 jucători
 - Toate problemele de concentrare, seriozitate, sincronizare, aplicare sunt importante.
2. *Necesitatea de informare (invizibil pentru adversari)*
 - Unde vom lansa ?
 - Cum vom sării (în avansare sau în retragere) ?
 - Pentru ce o facem ?
 - Cine va fi desemnat ?
3. *Bloc de 3*
 - Necesitatea de a fixa în locul de aruncare un bloc de 3 jucători: 1 prinzător, 2 susținători pentru:
 - asigurarea câștigării posesiei.
 - consolidarea câștigării și permiterea unei bune utilizări.
 - Crearea unui „ecran” pentru facilitarea eliberării balonului.
 - Permite sau evită trecerea printr-o regrupare.

Rolul fiecăruia:

1. **Efectiv complet:**
 - L: lansator
 - S1: susținător înainte
 - S2: susținător înapoi
 - P: prinzător

Prinderea balonului în zona A (1)

În avansare	Fix	În retragere
<p>L: în serviciul P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Declanșează lansarea - Se adaptează la moment, traectoria, viteza lansării <p>S1: așezat departe de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Sprijin fix: piciorul apropiat de P - Sprijin mobil: piciorul depărtat de P - Nu trebuie să privescă pe L - Se uită fix la picioarele lui P - Pivotează și va transforma săritura în avansare a lui P într-una verticală - Jucătorul tampon îl va menține pe P <p>S2: lipit de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Sprijin fix: piciorul apropiat de P - Linia umerilor în culoar - Se uită fix la picioarele lui P - Îl urmărește pe P - Ajută urcarea lui P - El declanșează rotirea și coborârea lui P - Îl echilibrează pe P în aer - Priză interioară și înaltă 	<p>L: idem</p> <p>S1: așezat aproape de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întors $\frac{3}{4}$ cu fața la adversar - Se uită fix la picioarele lui P - Se angajează - Ridică - Echilibrează - Întoarce <p>S2: aproape de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Se uită fix la picioarele lui P - Ridică - Echilibrează - Rotire - Întoarce 	<p>L: idem</p> <p>S1: lipit de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întors $\frac{3}{4}$ cu fața la adversar - Se uită fix la picioarele lui P - Îl urmărește pe P - Ajută la ridicare - Echilibrează și curăță - întoarce <p>S2: lipit de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Se uită fix la picioarele lui P - Jucător tampon - Ridică și menține p - Rotire - Întoarce
Poziția susținătorilor în flexie		

Prinderea balonului în zona B (2)

În avansare	Fix	În retragere
<p>L: în serviciul P</p> <ul style="list-style-type: none"> - P declanșează lansarea - Se adaptează la moment, traectoria, viteza lansării <p>S1:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem zona A (1) b) Regrupare – idem + după „aterizare” își eliberează brațul pentru a se lega și împinge <p>S2:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem zona A (1), însă stă cu fața la lansator b) Regrupare – idem + eliberează P; intră în culoar; se leagă; împinge; impune contactul 	<p>L: idem</p> <p>S1:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem zona A (1) b) Regrupare – idem ca în avansare <p>S2:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem ca în avansare b) Regrupare – idem ca în avansare 	<p>L: idem</p> <p>S1:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem zona A (1) b) Regrupare – idem + eliberează P; intră în culoar; se leagă; împinge; impune contactul <p>S2:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Direct – idem zona A (1) b) Regrupare – idem își eliberează brațul pentru a se lega cu S1 și împinge

Prinderea balonului în zona C (3)

În avansare	Fix	În retragere
<p>L:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se adaptează la moment, traectoria, viteza lansării <p>S1: Departe de L</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Se uită fix la picioarele lui P - Jucător tampon <p>S2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Îl urmărește pe P - Mai puțin lipit de el - ¼ cu fața la adversar - În cazul în care balonul trece de el este foarte atent 	<p>L: idem</p> <p>S1: Foarte aproape de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întors ¾ cu fața la adversar - Se angajează - Un mare efort pentru a ridica <p>S2: Aproape de S1</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ cu fața la adversar - Ajută ridicarea - Echilibrează P + ecranare - Atenție: dacă este trecut de balon va fi înlocuit de releyeur 	<p>L: idem</p> <p>S1: Aproape de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu fața la adversar - Rămîne lipit - Ajută ridicarea - Echilibrează <p>S2: Depărtat de P</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ cu fața la adversar - Jucător tampon - Ridică - Menține - Rotire și ecranază - În cazul în care balonul trece de el este foarte atent

Jucătorii în Peel-off

Jucătorii nu depășesc balonul

Alți jucători din aliniament

- Trebuie să lucreze pentru asigurarea unui baraj ce va împiedica infiltrarea adversarilor.
- Dacă penetrăm (regrupare dinamică)
 - Lucru pentru construirea molului
- Închizătorul și lansatorul rămân disponibili

2. Permătări: jucătorii trebuie să se deplaseze câte 2

- Susținerea se deplasează
 - O bună coordonare cu lansatorul
 - Schimbarea jucătorilor declanșată de lansator
 - Susținerea „urcă”
- Săritorul se deplasează