

Antrenarea jocului de suport – O cheie a succesului

Auzim adesea vorbindu-se de “soluții convenționale” (clasice) ale jocului și asta datorită faptului că, de-a lungul anilor, bogata experiență a specialiștilor a acoperit toate direcțiile pregătirii jocului, fie ele de ordin tactic, tehnic sau fizic. Oricum dacă aceste soluții clasice, convenționale, nu dau rezultatele dorite, specialiștii nu trebuie să renunțe. Este mai ușor de spus acest lucru, decât de aplicat, deoarece jucătorii, de obicei, sunt înclinați să execute exerciții cunoscute, decât să încerce unele noi.

Antrenorii trebuie să posede capacitatea de a sintetiza fiecare situație de joc și să adopte metodele cele mai eficiente.

Cel mai mare obstacol pentru antrenori, îl constituie modalitatea de a-i convinge pe jucători să-și schimbe mentalitatea și să adopte noile scheme pe care ei le propun.

În acest caz, antrenorii trebuie să includă noile scheme în cadrul exercițiilor practice din timpul antrenamentelor, pentru a avea cu adevărat succes. Această abordare a problemei, dă antrenorilor posibilitatea de a introduce exercițiile tehnice noi, în timpul executării celor vechi. Pentru a putea implementa aceste schimbări, antrenorul trebuie să fie pregătit să-i răspundă jucătorului la cel puțin trei întrebări:

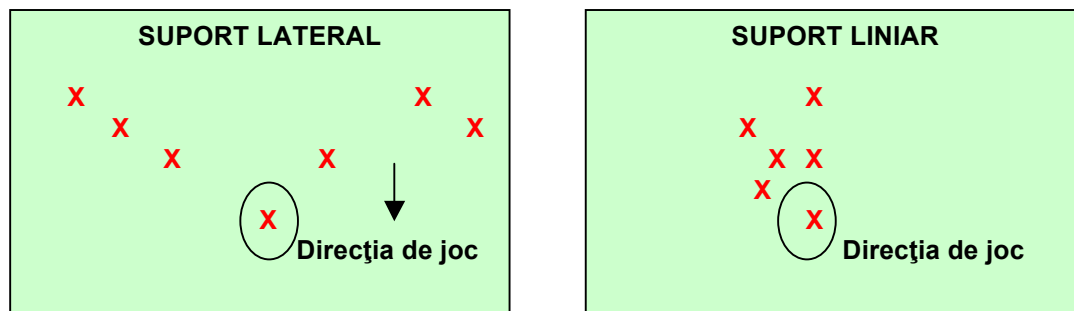
- De ce trebuie să facă aceste schimbări ?
- Ce realizează executând aceste schimbări ?
- Cum implementăm aceste schimbări ?

SUSȚINERE LATERALĂ ȘI LINIARĂ (ÎN PROFUNZIME)

Acest material privind jocul de susținere, trebuie să dea posibilitatea antrenorilor să observe punctele slabe ale propriilor jucători, în ceea ce privește jocul de susținere laterală (profundă), în cazul unei apărări laterale care urmează unui placaj și în acest caz să introducă o altă alternativă care este susținerea lineară.

Pentru început, este avantajos ca susținerea să se împartă în susținere laterală și susținere liniară. Susținerea laterală este folosită în cazul în care există unul sau mai mulți jucători aflați într-o poziție mai bună decât cea a purtătorului de balon față de axa profundă a terenului. În acest caz se poate pasa aceluși jucător, care va avea astfel, un spațiu mai mare de atac sau va beneficia de un atac supranumeric (vezi diagramele 1, 2, 3a și 3b).

Diagrama 1 – Suportul lateral și liniar



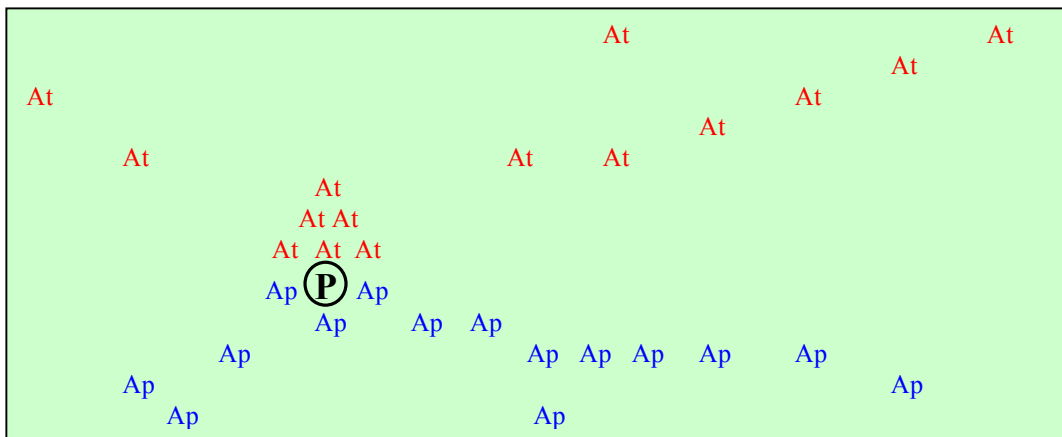


Diagrama 2 – Stuație de joc laterală

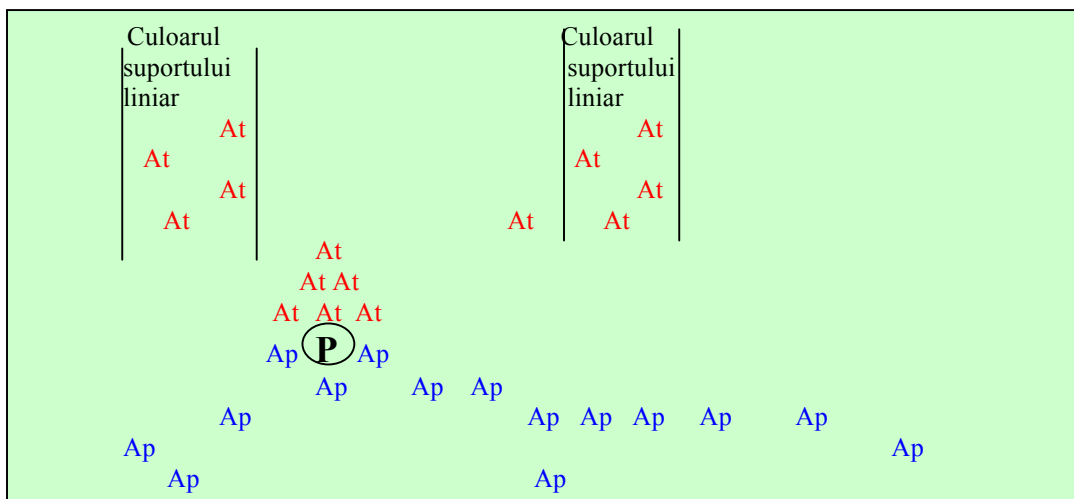


Diagrama 3a – Crearea spațiului pentru suportul liniar. Situație generală de joc

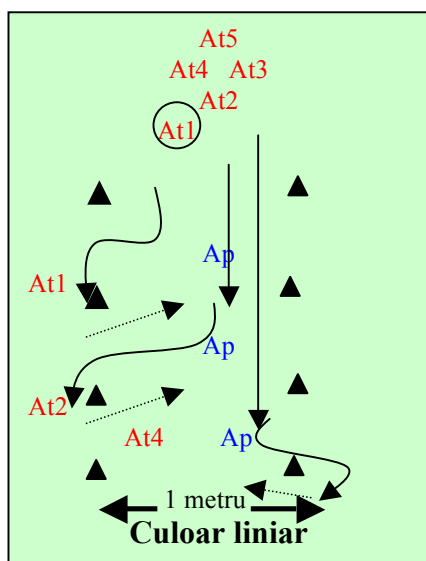


Diagrama 3b - Exercițiu pentru antrenarea susținerii liniare

Puncte cheie

1. Lățimea culoarului - 1 metru
2. Purtătorul de balon evită apărătorul prin ieșirea din culoar
3. Balonul este primit în interiorul culoarului
4. Metoda de trecere poate varia. Apărători pot fi pasivi, semiactivi sau activi. Se va pasa în funcție de adversarul direct.

LEGENDA

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| X = purtător de balon | X = jucător de suport | ▲ = con |
| P = placaj/aglomerare | ⊙ (At) = jucători în atac | ⊙ (Ap) = jucători în apărare |

Dacă spațiul lateral nu este disponibil și dacă apărarea este mai numeroasă, va fi ineficient să deplasăm balonul lateral. Aglomerările pot fi opțiuni la acest tip de apărare și, în consecință, folosirea suportului liniar poate fi făcut înainte de formarea acestor aglomerări. În acest caz, purtătorul de balon va evita apărătorul direct, fie în partea dreaptă, fie în partea stângă, creând astfel spațiu. Acest lucru presupune o antrenare a acestei situații, prin alergări cu schimbări de direcție sau prin evitarea placajului. Prin evitarea adversarului direct, se va evita totodată și blocarea balonului, deoarece această evitare va forța apărătorul să placheze jos, fiind astfel permis pasarea balonului.

Apărătorii vor fi atenți în special la jucătorii care au schimbări de direcție foarte rapide, pentru ca aceștia să nu-i depășească. În acest caz ei vor avea tendința să ezite inițial, creându-se un spațiu liniar mai mare existând astfel mai mult timp pentru depășirea apărării. Opțiunile de atac vor crește, deoarece situația se va clarifica atât pe axa laterală, cât și pe cea profundă a terenului. Această ezitare creează haos și nesiguranță printre apărători, unii dintre ei fiind obligați să nu mai respecte modelul propus. Astfel presiunea defensivă se va reduce.

În acest moment, un jucător aflat în spatele purtătorului de balon și având adâncimea necesară față de acesta, va accelera spre spațiul în care va fi pasat balonul și va continua jocul. Dacă pasa va fi făcută către acest jucător de susținere, este puțin probabil ca acesta să aibă apoi un adversar direct în fața sa, pentru că de obicei apărătorii nu au doi oameni care să răspundă de purtătorul de balon. De obicei, apărătorii doresc să fie în primul rând pentru a placa sau, în cazul unui contact, să reintre în joc întorcându-se către locul contactului. (vezi diagrama 4).

Modelele de apărare laterală, pe o singură linie, care se întâlnește de obicei după momentul placajului, sunt destul de eficiente reușind în cele mai multe cazuri să stopeze atacul. Pentru acest motiv, susținerea laterală este considerată ca fiind mai eficientă. (diagrama 5).

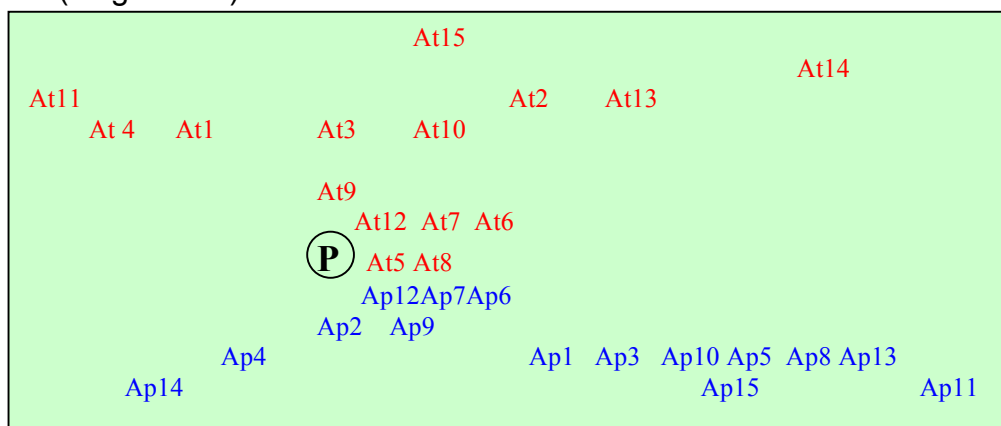
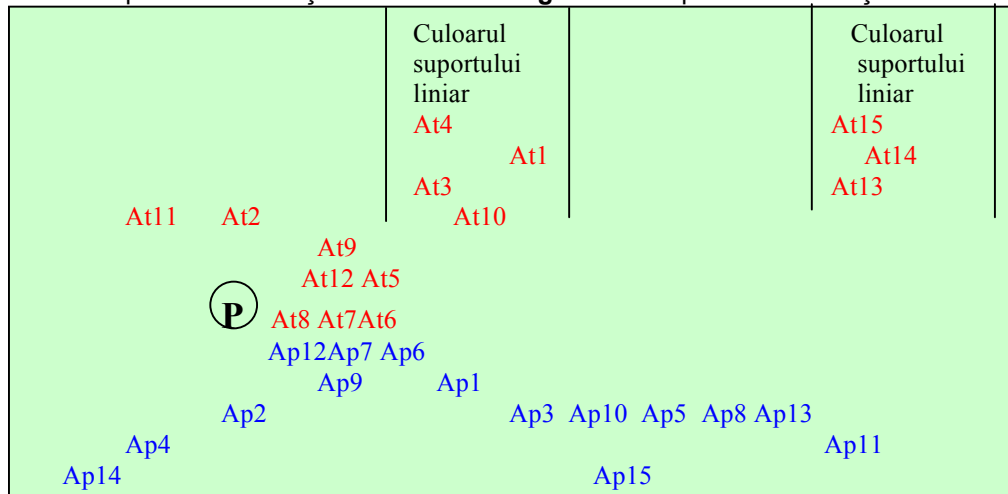


Diagrama 4 - Apărare laterală și atac lateral & Diagrama 5 - Apărare laterală și atac liniar



AȘEZAREA ÎN ADÂNCIME ȘI DENSITATEA NUMERICĂ

Când spațiul este creat de către purtătorul de balon, prin schimbarea direcției de alergare, cea mai bună soluție este ca, acest spațiu creat, să fie folosit de către jucătorul de suport prin intrarea în acel spațiu din spatele purtătorului de balon. Jucătorul de suport nu trebuie să stea în acel spațiu pentru a aștepta balonul pentru că astfel vor deveni "ținte" ușoare pentru apărători

Tactic, jucătorul care urmează să primească balonul, în momentul recepției, trebuie să fie pe linie pentru a reduce spațiul dintre atac și apărare și timpul de reacție al apărării. Jucătorul care va primi balonul poate combate eficient apărarea dacă va fi așezat în adâncime și primește balonul fiind în plină viteză, însă având stabilitatea necesară de a scăpa de placaj. Acesta este ultimul punct cheie pe care trebuie să-l pună în aplicare jucătorul de suport.

Dacă acest jucător de suport, va fi poziționat pe linie cu purtătorul de balon, iar acesta va reacționa neașteptat sau va fi oprit, jucătorul de suport, în cel mai rău caz, îl va depăși și (fiind înaintea purtătorului de balon) va fi afară din joc sau cel puțin pe linie cu el, și astfel va recepționa mult mai greu balonul. Primind în această poziție balonul, jucătorul va ezita și va fi nevoit să vadă spațiul pe care îl are la dispoziție pentru a ataca.

Mărind intensitatea de joc, jucători devin polivalenți. Această polivalență este dată de practica îndelungată în timpul lecțiilor de antrenament și este reflectată în stilul de joc propriu fiecărui jucător.

Beneficiind de jucători de treisferturi capabili să formeze grămezi spontane sau moluri și jucători de înaintare capabili să paseze lung sau să schimbe direcția de alergare în viteză, balonul poate fi folosit cu o eficiență mai mare și astfel se poate reduce distanța dintre cele două compartimente în timpul atacului.

Necesitatea specializării pe posturi, în special la grămezile ordonate și margini, face ca de obicei, înaintașii să fie mai puțin îndemânatici decât jucătorii de treisferturi.

Când posesia este câștigată, după un placaj și jocul continuă printr-o nouă fază de joc, jucătorii, fie ei din compartimentul de treisferturi, fie din cel de înaintași, vor fi amestecați. Cum am menționat mai sus, opțiunea laterală poate să nu fie cea mai eficientă soluție. Dacă se va alege opțiunea liniară, jucătorii de treisferturi vor fi capabili, chiar dacă sunt limitați din punct de vedere numeric, să formeze un prim grup care să amenințe în fază inițială apărarea. În plus, jucătorii de treisferturi, se vor afla în zona de confort cu care ei sunt familiarizați.

Înaintașii vor intra în joc, constituind un al doilea, al treilea sau chiar al patrulea grup pe câte un culoar (vezi diagrama 6).

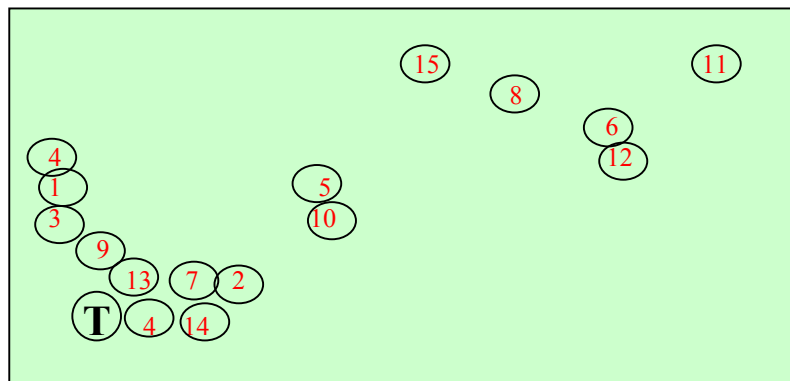


Diagrama 6 - Două grupe, treisferturi și înaintași

Pentru ca jucătorii să rămână în culoarele stabilite, trebuie să anticipeze traseul balonului, să aibă o poziție care să le permită avansarea, atât în atac, cât și în apărare în cazul în care posesia este pierdută.

Cheia succesului în jocul de suport constă de fapt în "citirea" situației, recunoașterea intervalului creat și în încercarea de a închide permanent acest spațiu când se află în apărare.

Fiecare creștere a presiunii asupra adversarului, va da o creștere semnificativă a șanselor atacanților de a finaliza acțiunea de joc prin înscrierea de puncte.

În plus, reținerea posesiei și jocul în spațiu pot furniza alte noi opțiuni de joc - încetinirea atacului sau stoparea acțiunilor de atac, variante care vor da timpul necesar apărării de a se reorganiza după noi modele.

**Articol de LEE SMITH
Manager de dezvoltare IRB
Traducere Daniel Mitrea**