

RUGBY

- APĂRAREA -

Viorel Morariu
2005

“În toate sporturile de echipă cea mai importantă componentă a jocului este APĂRAREA !”

“L’ Equipe” – 28.11.2005 - **Bernard LAPORT** – antrenorul echipei Franței, declarat de către I.R.B. cel mai bun antrenor al anului 2004

Importanța apărării în jocul de rugby

- O foarte bună **apărare împiedică adversarul să marcheze** puncte.
- Este mai ușor **să eviți primirea de puncte**, decât să le marchezi.
- În majoritatea cazurilor echipele cu **o apărare ermetică câștigă jocurile** cu echipe mai bune în atac, dar care au deficiențe în defensivă.
- **Respectarea regulamentului de joc** este imperativă pentru evitarea primirii de puncte.
- **Coordonarea circulației generale defensive** se face de către un jucător care are clarviziunea distribuției în teren a jucătorilor proprii în timpul atacului advers (de preferat nr. 9).
- **Comunicarea între jucători** în timpul formării liniilor defensive este esențială.
- Apărarea nu înseamnă doar oprirea adversarului, ci și **recuperarea balonului și lansarea contra-atacului.**

Principiile apărării în jocul desfășurat

- Ocuparea terenului pe **axa laterală** - “în oglindă”.
- **Așezarea și reșezarea** permanentă a apărătorilor - în funcție de poziționarea atacanților pentru a-i împiedica să-și creeze **omul în plus**.
- Ocuparea terenului pe **axa longitudinală**, în profunzime – prin **ieșirea rapidă** și prinderea adversarului cât mai adânc în terenul acestuia.
- Realizarea unei **linii defensive articulate** (fără jucători rămași în urmă, sau jucători prea avansați).
- **Organizarea apărării** liniei de $\frac{3}{4}$, **trebuie la fel de bine făcută indiferent de distanța față de terenul de țintă propriu**. O neglijentă așezare în apărare a liniei de $\frac{3}{4}$ a echipei din atac, aflată în imediata apropiere a terenului de țintă advers, poate permite un contra-atac desfășurat și conduce adesea la primirea de încercări de la mare distanță.

Principiile apărării în jocul desfășurat

■ Execuția placajului

- **Apropierea rapidă de adversar** (prinderea adversarului în câmpul lui).
- **Încadrarea adversarului** (încetinire pe ultimii 2-3 metrii pentru a nu fi schimbat) adică crearea unui unghi de acțiune favorabil.
- De preferat **placarea cu umărul exterior**.
- **Înălțimea placajului** – de preferat **la nivelul abdomenului**.
- **Răsturnarea adversarului în terenul său**.

■ Recuperarea balonului

- **Aducerea adversarului cu fața (balonul) spre câmpul nostru** de joc.
- **Smulgerea balonului** de către primul sau următorii apărători.
- **Luarea balonului de jos**, din poziție regulamentară (în picioare), înaintea adversarului.
- **Recuperarea se face din poziție de împingere** (în cazul în care balonul nu se poate recupera, jucătorul devine primul jucător ce “curăță”).
- **Jucătorii** din apropierea recuperatorului vor anticipa reușita acestuia și vor susține **acțiunea de recuperare**. Aceasta se face cu un **număr minim** de jucători.

Principiile apărării în jocul grupat

- Împiedicarea adversarului să se grupeze în grămadă spontană sau mol, prin **placarea agresivă a purtătorului de balon** și dislocarea lui din grupul advers în curs de regrupare (în cazul molului) sau **creerea rapidă a capului de grămadă spontană** care să încorporeze balonul în regruparea proprie în cazul grămezii spontane.
- Dacă adversarul s-a regrupat, **apărarea** trebuie să reîncerce **să-și împingă adversarul înapoi sau să-l stopeze** (în cazul molului).
- Grupul apărătorilor se va organiza rapid într-un **nucleu “legat”** pentru a crea **forța colectivă și apărători laterali**.
- Numărul de jucători “legați” va trebui să fie **corect dimensionat** astfel încât adversarul să **nu-și poată realiza** unul sau mai mulți **atacanți în plus**.
- Este de dorit ca apărătorii să realizeze **forța de stopare sau dislocare** a grupului de atacanți, cu **un număr mai mic de jucători**, creându-se astfel unul sau mai mulți **apărători disponibili**.

Principiile apărării la jocul cu piciorul

- Crearea a două linii suplimentare defensive în spatele primei de linii de apărare descrisă la jocul desfășurat.
 - Prima linie este formată din jucători înaintași (de regulă linia a III-a și trăgătorul), pentru lovituri de picior scurte.
 - A doua linie este formată din cele două aripi, nr. 9 și fundașul pentru loviturile de picior lungi.

Concluzii

- Apărarea necesită:
 - Disciplină tactică.
 - Viteză de reacție rapidă.
 - Curaj, abnegație, agresivitate pozitivă și mobilitate pentru a prinde adversarii în câmpul lor de joc.
 - Crearea unei presiuni asupra atacanților, la toate nivelele, pentru a-i destabiliza, a le diminua potențialul tehnic și a le dejuca mișcările tactice.
 - Placaje violente, dar regulamentare, care să “paralizeze” psihologic adversarul.
 - Adaptarea rapidă la sistemul ofensiv al adversarului – “citirea” intențiilor atacantului
- Apărarea în jocul de rugby este a două față a “monedei” acestui sport.
- Antrenamentul trebuie să conțină exerciții și elemente tehnice pentru apărare. Se recomandă antrenamentele cu adversar. Echipamentele ajutătoare (saci, perne, etc.) sunt recomandate pentru inițiere.
- Antrenorul este “arhitectul” antrenamentului de apărare: Elementele de bază pe care trebuie să le antreneze sunt: plasamentul, circulația, placajele, recuperările. El va stabili numărul de repetări pe antrenament, numărul de ore alocat apărării pe ciclul săptămânal în funcție de perioada calendaristică.

Concluzii

- În trecut românii au fost de multe ori numiți “campionii mondiali ai apărării”.
 - România a obținut rezultate remarcabile în jocurile contra unor mari puteri rugbystice, deși avea un potențial de atac redus. Victoriile au fost asigurate prin realizări de puncte obținute din lovituri de pedeapsă și lovituri de picior căzute, executate de mari specialiști în jocul cu piciorul.
- Însă atuul principal al României a fost APĂRAREA !**