

A rondók és a káosz-játékformák koncepciója

Alapok – a mozgás (vizuális és kognitív) elsajátítása

A mozgás elsajátítása esetében – kezdetben – a koordinatív komponensek kiegyenlítésén van a fő hangsúly. Ahhoz, hogy ezt a mozgással kapcsolatos ismereteket bővíthessük, az összes komponenst (differenciáló-képesség, tájékozódás, ritmizálás, reakció, az információk összekapcsolásának képessége, átrendeződés és egyensúly) össze kell kapcsolnunk egymással.

Ezeknek az alapoknak az ismerete azt a célt szolgálja, hogy a legkülönbébb zavaró tényezőket (gyep, labda, időjárás, nézők, ellenfél ... és **a saját mozgás!**) megfelelően tudjuk kezelni.

Csak ezek után következnek a kognitív és vizuális elemeket tartalmazó, mozgással kapcsolatos feladatok:

1. Konvergens kreativitás - (a mai labdarúgás kétségkívül legfontosabb képessége):

- Egy megadott kereten belül (játéksituáció) találjuk meg a mindenkor legjobb megoldást.

2. Motorikus variabilitás a motorikus diverzifikáció által:

- Választási lehetőségek és cselekvési stratégiák számának bővítése
- A cél: a lehetőségek számának növelése és/vagy a kockázati tényezők kiküszöbölése

Ez sok – mélyre ható – agyi munkát követel. A végrehajtó funkciókat (kognitív flexibilitás, inhibíciós képesség, munkamemória) kevésbé kell ellenőrizni, ami szabad kapacitások létrejöttéhez vezet az agyban, amely ezáltal hatékonyabban képes elsajátítani új dolgokat.

Rondó

A rondó definíciója:

A „rondó” fogalma az olasz illetve spanyol nyelvekből származik, és annyit jelent, hogy „kör”. A „kör” kifejezés nálunk egy játékformát takar. Rondó alatt a passzjáték formájában történő labdajáratást illetve labdatartást értünk. Ebben a játékformában ezért az a legfontosabb, hogy gyorsan, egyérintős passzokkal – vagy legfeljebb 2-3 labdaérintéssel – játsszunk. A játékforma alap gondolat az, hogy – többnyire létszámfölényben – egy vagy akár több szabadon álló játékosnak passzoljuk a labdát.

Feltételek/kritériumok:

Passzolni és tovább futni

Futni és a labdát kérni

Passzforma – főleg belsővel

A labda továbbvitele a mozgás irányába

A labda továbbvitele a mozgás irányával ellentétesen

A test elhelyezkedésére vonatkozó egyértelmű (az ellenfélnek háttal egyérintős passz – nyitott illetve félig nyitott testtartás)

A labdarúgókra vonatkozó fő vizuális és kognitív kritériumok:

A játék egészének átlátása

Kreativitás

Stressztűrő-képesség

Anticipáció

Gyors észlelés

Periférikus látás

Mindig „online” kell lenni

A rondó alapvető felállási formái:

3:1

4:2 – 6:2

5:3 – 6:3 – 7:3

6:4 – 8:4

7:5 – 8:5 – 9:5 – 10:5

8:6 – 10:6 – 12:6

Ezek különböző variációkkal és különböző szabályokkal egészül ki:

- Az adott korosztály igényeihez kell igazítani (labdaérintés/pályaméret)
- A labdák az edzőnél/másodedzőnél vannak
- Alkalmazzunk semleges és/vagy passzoló játékosokat!
- Gólra vonatkozó szabályok/provokációs szabályok
- Változtassuk meg a kapuk/pályák számát és méretét)
- Presszing/ellenpresszing/átváltás
- Sávváltások
- Irányváltások

Káosz-játékformák

Ezekben a játékformákban „ki kell próbálnia” magát a játékosnak. Erre kényszerítik őt a vonatkozó szabályok és feladatok! Itt nem arról van szó, hogy a játékosoknak be kell tartaniuk a labdarúgás „tökéletes” szabályait. Sokkal inkább az a feladatuk, hogy ezekben a játékformákban különböző megoldási variációkat dolgozzanak ki, és ezeket alkalmazzák.

Ezzel szemben a remek „egyéni vagy csoporttaktikai” korrekciók nem illenek a káosz-játékformákhoz.

Az edzőnek jó, aktív, pozitív coachingra van szüksége!

Kezdetben természetesen időre van szükség ahhoz, hogy a játékosok hozzászokjanak ezekhez a játékformákhoz. Ez az adott korosztálytól és a játék színvonalától függően részben nagyon sok türelmet igényel minden egyes résztvevőtől. Amikor a játékforma már magától „játszódik le”, vagyis ismét a tényleges játékötlet áll a középpontban, akkor válthatunk a következő játékformára, ill. kombinációra.

E játékformák/kombinációk különlegessége abban rejlik, hogy a játékformák helyes alkalmazása során meglepő módon szinte mindig láthatunk sikeres megmozdulásokat.

Itt sokkal inkább az **önszervezésről**, **önálló** tanulásról és **öncoachingról**, **önfegyelemről**, **énhatékonyságról** és végül **önszabályozásról** van szó.

Szervezés / Időtartam / Edzést segítő szempontok

A kreatív edzés szigorúan irányított szervezést igényel, hiszen ez elengedhetetlen ahhoz, hogy biztosíthassuk az edzés hatékonyságát. Ezért kezdetben több időt kellene fordítanunk a felkészülés során ezekre a játékformákra. Fontos szerepet játszik ebben a játékformák felépítésének és végrehajtásának megfelelő megtervezése.

Tartósság

A tartósság rendszerességet jelent. A rendszeres azt jelenti, hogy hetente kétszer, minimum 20 perces kreatív edzést tartunk. U13-as korosztálytól kezdve már kétszer 30 perc az ideális időtartam, de a leoptimálisabb, ha ezt az időtartamot háromszor 20 percre osztjuk el. Ez módszertanilag a kreatív edzés egyéni, páros gyakorlatokkal és káosz-játékformákkal nevet viseli.

A káosz-játékformák esetében először az egyes játékformák begyakorlásával kellene kezdenünk. A különböző játékok kombinációi már a káosz-játékformák csúcskategóriájának számítanak.

A káosz-játékformák tanulási tartalmai

Kognitív flexibilitás (K)

Ahhoz, hogy egy játékos a profi labdarúgásban eredményes legyen, képesnek kell lennie arra, hogy folyamatosan és ráadásul egyszerre váltani tudjon a különböző témák között.

Tehát itt arról van szó, hogy egy játékos milyen gyorsan és mennyire pontosan tudja váltogatni nézőpontját az ellenfél, a játékostárs, a labda röppályája stb. között.

Inhibíciós képesség (I)

Ez az a képességünk, amely arra szolgál, hogy elnyomjunk egy bizonyos impulzust (impulzuskontroll).

A játékosnak tehát tudnia kell szünetet tartani, hogy revidálhassa/felülvizsgálhassa a már meghozott döntéseit. Például: Egy játékos úgy döntött, hogy lepasszolja társának a labdát. Azonban észreveszi, hogy az ellenfél védője el tudja zárni a passzolási útvonalat. Ha a passzolás folyamatát most eredményesen megszakítja (azaz nem veszi el a labdát vagy nem hajt végre rossz átadást), akkor ez egy magas szintű inhibíciós képesség meglétére utalna.

Munkamemória (M)

E tulajdonságának köszönhetően a játékos képes „online” feldolgozni, válogatni és ezzel egyidejűleg aktualizálni és összehasonlítani a beérkező információkat. Itt a következő kérdéstről van szó: Milyen gyors ez a folyamat, és mennyi kapacitása van a játékosnak. Ha a munkamemória sebessége és kapacitása nem megfelelő, akkor a játékosnak a különböző szituációkban mindig problémái akadnak majd.

A végrehajtó funkciók három fő komponense (KIM) kiválóan együttműködve gondoskodik a játékosok kiemelkedő önszabályozásáról.

Az önszabályozás lehetővé teszi a játékosok számára, hogy tudatosan és célratorően irányítsák érzelmeiket, magatartásukat és figyelmüket (EMF).

Leegyszerűsítve: A játékosok jobban kezelik a „parázsló” és érzelmekkel teli szituációkat, és jobban tudnak koncentrálni a játék során a számtalan fontos feladatra.

Általános tudnivalók a vizuális és kognitív képességekről:

1. Összeköttetést hoznak létre a szem, az agy és a test között. Gyorsabb és magasabb szintű észlelést/érzékelést tesznek lehetővé, és ezáltal hozzájárulnak ahhoz, hogy jobb döntéseket hozzanak meg, hogy gyorsabban és helyesen ültessék át a gyakorlatba.
2. Öngeneráló folyamatokat indítanak be, azaz olyan mozgásterveket hoznak létre, amelyek gondoskodnak a cselekvési tervek optimális megvalósításáról.
3. Gazdaságos mozgásfolyamatok elsajátítását segítik elő a mozgás és technika hatékonyabb megvalósítása érdekében.
4. A mozgás elsajátítása gyorsan, hatékonyan, és tartósan old meg mozgásbeli problémákat, mert a mozgásmemória újrakódolásra kerül
6. A változatosság és a variációk által tanulunk, és nem pedig „bevéséssel”. A számtalan mozgásminta felerősítheti a taktikai előírásokra irányuló figyelmünket.
7. Folyamatosan egy (új) mozgással kapcsolatos feladat megoldásának megtalálásáról van szó.