

mint dinamikus önszabályozó rendszer a pillanatról pillanatra változó helyzetnek megfelelően hozza meg döntéseit és ezeken a döntéseken keresztül, igyekszik a konkrét támadási feladatot megoldani.

4.7. A VÉDEKEZÉS TAKTIKÁJA

A győzelem elérése érdekében a támadó taktika szerepét hangsúlyoztuk. A küzdelmet azonban két alapvető tevékenység, a támadás és védekezés jellemzi. Bármilyen nagy előnyben vagyunk ellenfelünkkel szemben, bizonyos időszakokban mégis védekezésre kényszerülünk. Esetenként valamilyen taktikai megfontolásból szándékosan védekezésre rendezkedhetünk be.

Ebben a szerepkörben meghatározott feladatokat kell végrehajtanunk azért, hogy az ellenfél támadását megkütsük. A védekezésre beállók elvesztik irányító szerepüket. Átengedik a kezdeményezést az ellenfélnek. Mégis, ha védekezésre kényszerülünk, védekezésünknek támadó szelleműnek kell lennie. Ez azt jelenti, hogy törekvéseink az ellenfél támadási elgondolásainak, taktikájának megütsítésére irányuljanak, ugyanakkor keressék a támadásba való átmenet lehetőségét. Például a vívó védekezésből visszavág, a teniszező védekező pozícióból hálózhoz fut be és támadó szerepet vállal, a birkózó, ökölvívó a látószög hátrányos védekező helyzetét az ellentámadás előkészítésére használja fel. A sportjátékokban is *üőképes fegyver a gyors ellentámadás*, amit legtöbbször a hatékony védekezésnek kell megelőznie.

A védekező versenyző és csapat rendszerint hátrányba kerül pszichikailag is. Az ellenfél meg-megújuló rohamainak elhárítása, a folyamatos alkalmazkodásra kényszerülés ritkán hozhat jó eredményt. Az állandó védekező szerep gátolja a tudás teljes kibontakozását. Mégis sokszor tapasztalhatjuk, hogy például a védekezésbe kényszerített labdarúgó-csapat hirtelen gólt ér el. Ebben az esetben a támadók beállítódása, figyelme csak a támadásra szorítkozott. Nem fordítottak elegendő figyelmet a védekezésre. Ezért szokták a csapatok támadási taktikájukat úgy meghatározni, hogy a játékosok elhelyezkedése, mozgásiránya a védekezési egyensúlyt is lehetővé tegye.

Csapatportokban a védő nem mindig ugyanazzal a támadóval találja magát szemben. Sőt, a támadók akciói azt a törekvést is tartalmazták, hogy a védelem szempontjából hátrányos, ember ember elleni helyzet alakuljon ki (például magas támadóhoz alacsony védő vagy gyors támadóhoz lassú védő kerüljön).

A támadások megütsítése céljából különböző csapatvédekezési formák születtek (emberfogs, területvédelem, vegyes védekezés). Ezekben a védekezési formákon belül jelentkezik a *csapatvédekezés, mint a játékosok azonos cél érdekében kifejtett közös védekezés dőmunkája*.

A technika tökéletesedéséből fakadó, egyre hatékonyabb támadási eljárások a védőket mind jobban a szoros és szervezett védekezés alkalmazására kényszerítik.

A *veszélyeztetett helyeken a védőknek is emberibbület kialakítására kell törekedniük*. Ilyenkor fellazul az előírtasos védekezési forma, és a védelmi erőket a támadás helyére kell koncentrálni. Ekkor több védő fog egy veszélyes támadót. Ennek gyakorlati végrehajtása nehéz. A játékosoknak ugyanis meg kell találniuk azt a pillanatot, amikor kötelesek segítséget nyújtani társaiknak a veszélyes támadókkal szemben, ugyanakkor saját támadóikért is felelősséget kell vállalniuk. Ez bonyolult, nagy figyelmet igénylő feladat. A csapatvédekezés kollektív jellege azonban éppen ennek a feladatnak a megoldásában jelentkezik.

A csapatvédekezés kialakításánál alapvetően kell kiemelni, hogy lehetőleg olyan védekezést alkalmazzunk, amelyre az ellenfél nem tudott jól felkészülni. Az ilyen védekezés nem sablonos, hanem összetett (például az emberfogs és területvédelem keveréke, amelyben a speciális feladatokat jól begyakorolták a védők). Ez a fajta védekezés megvárhatja a támadókat. Meggondolkodtatja, és bizonytalanságban tartja őket. A támadó sosem tudja, hogy mit várjon. Ez a bizonytalanság, kezdeti sikertelenség a támadó önbizalmát ronthatja, egész eltervezett játékat tönkretelheti.

Azok a játékosok, akik szeretnek a *védekezésben „alkotni”*, sokszor az egész csapatot képesek magukkal ragadni, úgy felrúzni, hogy ez a támadásban is hasznosan jelentkeznek. Védekezésünk megszervezését ezekre a játékosokra alapozzuk. Védekezésünk akkor jól szervezett, ha a támadóknak nincsenek „receptjeik” ellene és a megoldás folyamatos problémákat okoz nekik. Ilyenkor sok ellentámadási lehetőségünk nyílik.

4.8. A RENDSZER IRÁNYÍTÁSA ÉS A TAKTIKAI TERV

A versenyre különböző ellenfelekkel szemben, meghatározott taktikával kell kiállni. A verseny alatti teendők összegezését a taktikai terv tartalmazza. megtervezése elsősorban az edző, de a versenyző feladata is. *A jó taktika az edző és a versenyzők alkotó együttműködését feltételezi. Kialakítása a következő versenyre való felkészülés folyamán taktikai megbeszéléseken és edzéseken történik.*

A választandó taktika meghatározásakor, a *taktikai terv* kialakításakor a következőkből induljunk ki:

- a soron következő mérkőzés céljából (stratégiai cél),
- a körülmények felméréséből (saját erőnk, ellenfél ereje, környezet, játékvezető, időjárás stb.),
- a csapattaktikai feladatok meghatározásából,
- az egyéni védő- és támadófeladatok megjelöléséből,
- a küzdelem várható lefolyásának elemzéséből (az alapfeladatok és a várható variációk tisztázása).

Az ellenfél ismerete, várható játéka, harmodora, saját tudásunk és az adott körülmények célszerű taktikát, a csapat és az egyes versenyzők magatartását nagy vonalakban előre meghatározzák. Amennyiben a taktikai terv megfelel az ellenfél előre várt taktikájának, versenyzőink a pillanatnyi helyzetekben könnyedebben tudnak dönteni. Ebben az esetben döntéseik megközelítően programozottak lehetnek, és a várható helyzetekben eredményes megoldásokat alakíthatnak ki. Például a kosárlabdázók szándékosan teremtik meg azokat a helyzeteket – úgy mozgatják a védőket –, amelyekben beprogramozott eljárásaikat végrehajthatják. Olyan helyzeteket igyekeznek teremteni, amelyek problémáiban a megoldási alternatívákat begyakorolták, így döntéseik nagyobb valószínűséggel lehetnek helyesek.

A taktikai tervben meghatározott szempontok, és feladatok érvényesülését segítheti elő a *közvetlen verseny előtti taktikai megbeszélés* is. Célja a már tisztázott és begyakorolt taktikai feladatok gondolati átismétlése, valamint a versenyzők beállítódásának, emocionális állapotának befolyásolása, optimalizálása. A külföldi szakirodalom előszeretettel használja az ilyen jellegű taktikai megbeszélést a „*pep talk*” kifejezést, amely erőt adó, lelkesítő, buzdító rövid edzői eligazítást jelent.