

FEDEZD FEL A CURLINGET!

CURLING SZAKKÖNYV KEZDŐKNEK



PREFACE

This manual is designed to assist the developing curler with the key fundamentals of the sport. It is recommended that curlers attend an instructional curling seminar to realize the full benefit of the enclosed technical material.

ACKNOWLEDGMENTS

The assistance of the following individuals and agencies, in the preparation of this manual, is greatly appreciated.

Contributors and Reviewers:

Gerry Peckham, Manager of High Performance
Canadian Curling Association

*Pat O. Reid, Ontario Technical Coordinator

Jim Waite, National Team Leader

Keith Wendorf, Curling Development Officer,
World Curling Federation

Cartoons by: P. Mason

Layout and design by:
Louise Delorme, Technical Assistant
Canadian Curling Association

**The Canadian Curling Association and the World Curling Federation would like to acknowledge the significant contribution of the late Pat O. Reid to Discover Curling and many other technical resources.*

World Curling Federation

74 Tay Street
PERTH PH2 8NN Scotland
www.worldcurling.org
E-mail: wcf@dial.pipex.com
Phone: 44 1738 451 630
Fax: 44 1738 451 641

Canadian Curling Association

1660 Vimont Court
Cumberland, ON K4A 4J4
www.curling.ca
E-mail: cca@curling.ca
Phone: (613)834-2076
or 1-800-550-CURL (2875)
Fax: (613) 834-0716



October, 2003

Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
DISCOVER CURLING 2003
Magyarra fordította:
Kiss Zsolt

Megrendelő:
Magyar Curling Szövetség
Felelős kiadó:
Kiss László

Szerkesztette:
Tóth Rita

Minden jog fenntartva.

Tilos e kiadvány bármely részét sokszorozítani. Információs rendszerben tárolni vagy sugározni bármely formában vagy módon a kiadóval történt egyeztetés megállapodása nélkül; tilos továbbá terjeszteni másféle kötésben, borítással és tördelésben, mint amilyen formában kiadásra került.

Budapest, 2010.

FEDEZD FEL A CURLINGET!

Első fejezet: Tájékozódás a játékban..... 6

- 1.0 Bevezetés
- 1.1 Curling felszerelés
- 1.2 Jég és kövek
- 1.3 Játék menete és célja
- 1.4 A skip jelzései
- 1.5 Curling etikett és hagyományok
- 1.6 Kifejezések

Második fejezet: Ne emeld a követ! 19

- 2.0 Bevezetés
- 2.1 Tanulási folyamatok
- 2.2 Elengedés 'A' lecke
- 2.3 Elengedés 'B' lecke
- 2.4 Elengedés 'C' lecke
- 2.5 Forgatás elsajátítása
- 2.6 Hack-ből csúsztatás

Harmadik fejezet: Söprés 41

- 3.0 Bevezetés
- 3.1 Tanulási folyamatok
- 3.2 Söprés hatékonysága
- 3.3 Felszerelés
- 3.4 Söprés helyzete
- 3.5 Seprűfogás
- 3.6 Lábmunka
- 3.7 Alternatív lábmunka metódus
- 3.8 Söprési folyamat
- 3.9 Söprési gyakorlatok
- 3.10 Söprési tippek
- 3.11 Sebesség megítélése
- 3.12 A jég olvasása
- 3.13 Kommunikáció a söprésnél
- 3.14 Felelősség a söprés alatt

Negyedik fejezet: Stratégia..... 53

- 4.0 Bevezetés
- 4.1 Szakszavak
- 4.2 Befolyásoló tényezők a dobásválasztásnál
- 4.3 Alapfogalmak
- 4.4 Általános stratégiák az utolsó kő nélkül
- 4.5 Általános stratégiák az utolsó kővel
- 4.6 Endek csoportosítása
- 4.7 Dobásválasztási lehetőségek
- 4.8 Stratégia – 'A személyes tényezők'
- 4.9 Fontos csapat/erőnléti tényezők
- 4.10 Szituációs játék

Ötödik fejezet: Fizikai felkészülés..... 96

- 5.0 Bevezetés
- 5.1 Bemelegítés elemei
- 5.2 Lépés
- 5.3 Nyújtás
- 5.4 Csúszás
- 5.5 A bemelegítés és más játék előtti tevékenységek kombinálása
- 5.6 Fizikai felkészülés a curlingre
- 5.7 Táplálkozási tanácsok a curlinghez

Hatodik fejezet: Edzésterv..... 103

- 6.0 Bevezetés
- 6.1 Befolyásoló tényezők az edzésterv kidolgozásában
- 6.2 Edzésvariációk

1.0 Bevezetés

Ahhoz, hogy maximalizáld az élvezetét ennek a remek sportnak, nagyon fontos, hogy tisztába légy néhány alapvető dologgal, a játékkal kapcsolatban, mint például a következők:

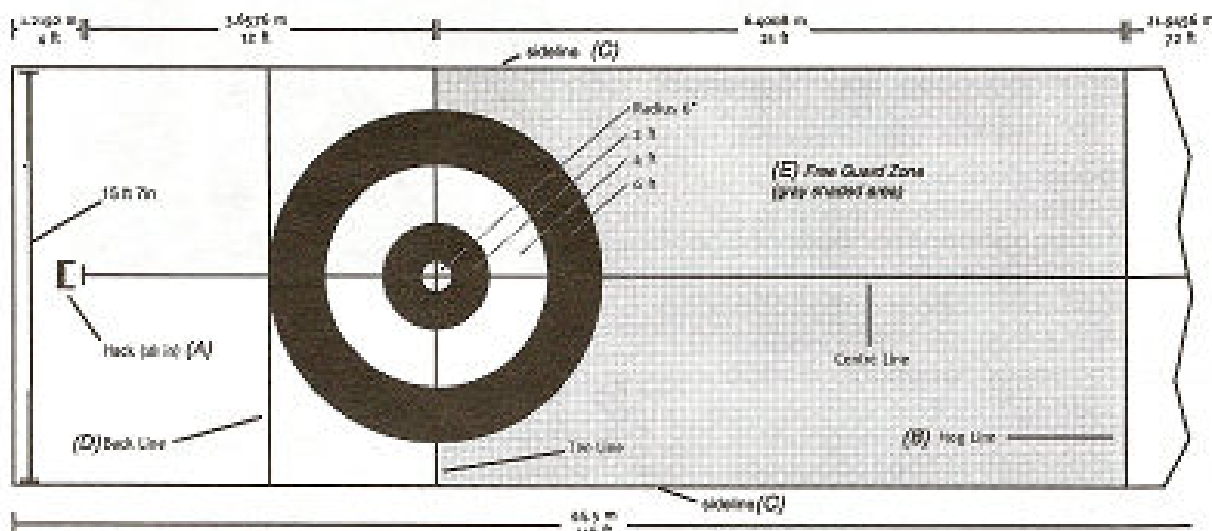
Felszerelés és ezek sajátos védelme

Jég és kövek

Játék menete és eszközei

Curling etikett

Ajánljuk továbbá, hogy legyél tisztában a játék alapvető szabályaival.



- (A) **Hack-ek** – A kő elindítása erről a helyről indul.
- (B) **Hog Line** – A követ teljesen el kell engedni mielőtt, eléri ezt a vonalat a kő és a kőnek teljes terjedelmével át kell haladnia a túlsó oldalon található vonalon, hogy játékban maradhasson.
- (C) **Oldalvonalak (Sidelines)** – Ha a kő érinti az oldalfalat, akkor ki kell venni a követ a játékból.
- (D) **Back Line** – Ha a kő teljes terjedelmével túlhalad ezen a vonalon, ki kell venni a játékból.
- (E) **Free Guard Zóna** – Ha az ellenfél köve a "free guard zónában" van, azt nem lehet játékon kívülre helyezni az ötödik köig.

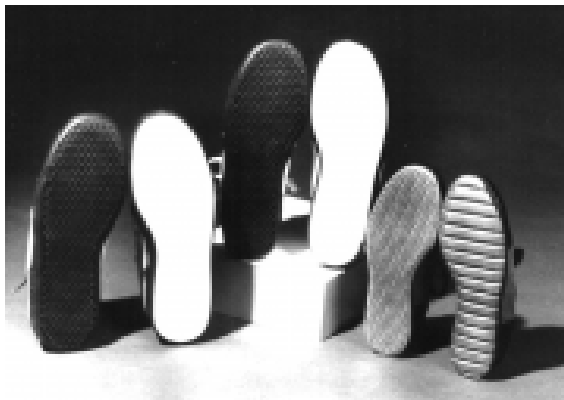
1.1 Curling felszerelés

Eszközök típusai:

A curlingben is, mint mind minden más sportban, szükség van a megfelelő felszerelésre, amik biztosítják a biztonságot, sikerességet és kényelmet. Rengeteg szintje van a minőségnek, ezek tükröződnek az árszintekben.

Lábviselet

Hogy képes legyél elengedni egy követ csúszás közben, szükséged lesz egy pár saját, csúszó cipőre, aminek az egyik talpán van egy gyors, gyenge súrlódású anyag, ami teljesen fedi a talpat és a sarkat. (1-1. kép)



1-1. kép

Rengeteg fajta slider áll a játékosok rendelkezésére. Egy példa a szintetikus anyaggal bevont sliderre, ami nagyon népszerű az a hajlítható* teflon. Ez a teflontalpú slider rengeteg vastagságban kapható. Általában ha vastagabb a teflon, gyorsabb a slider. A tiszta acéltalpú sliderek a leggyorsabb sliderek, amik kaphatók, de ezeket igen kis százalékka használja a játékosoknak.

Kezdő curling játékosok kezhetnek egy alacsony súrlódású, műanyag tapasszal, amit a cipő talpára kell felhelyezni az orrától a sarkáig. Duct tape, vagy bármilyen más műanyag tapasz megfelel erre a célra. A műanyag tapasz jól csúszik a jégen, de nem túlságosan gyors, segítve ezzel a kezdő játékosnak, hogy könnyebben elsajátítsa a szituációt. Fontos, hogy mind a talpa, mind a sarka a csúszó cipőnek takarva legyen ezzel az anyaggal, mert mindkettő rész kontaktusban van a jéggel a csúszás alatt. (1-2. kép) A csúszó felület gyorsasága fontossá válik, mivel a játékos csúszáshoz való képessége fejlődik és javul. Miközben teljesen elfogadható, hogy csússzunk, és hogy fejlesszük a magabiztosságunkat ezzel az anyaggal, ami nem túl gyors, ésszerű, ha a játékos haladna és váltana egy kevésbé ellenálló anyagra, ami engedi a hosszabb kicsúszást.



1-2. kép

A csúszó talpú csak akkor kell rajta lennie a cipőn, amikor a jégen vagyunk vele. A „védő”, amit a slider-re lehet helyezni, megvédi a károsodástól mialatt a jégen gyaloglunk. Nagyon hatásos típusa a slider-védőknek lágy gumiból van elkészítve. Használható, mint egyfajta tapadó felület, vagy anti-slider, amikor a játékos söpör.

Mialatt a slider nagyon lényeges, ugyanolyan fontos, hogy legyen egy nem csúszó cipő is, aminek talpa megtapad a jégen. Minden gripper talpa vagy kavicsos típusú gumiból, vagy lágy krepphasú gumiból készül.

Söprők

Rengeteg seprű készül disznó, vagy lószőrből. A műszálas söprűk is nagyon népszerűek, és legtöbbször nejlonnal készül. Rengeteg variációja van a seprűknek, amik eltérhetnek a nyelükben, a formájukban, és a fejükben, hogy a söprést könnyebbé és hatékonyabbá tegyék.

A seprűfejek rengeteg méretben és formában kapható (1-3. kép). A hajlítható nyelű seprűk és a változtatható fejű seprűk szinte ugyanolyanok. Egy hajlítható fejű seprűnél a fej egy pontban van rögzítve a seprűhöz, ezáltal lehetővé téve a söprő játékosnak, hogy a kő előtt merőlegesen söpörhessen anélkül, hogy a söprű nyele merőlegesen lenne. A söprűknek sokféle mérete van, de két tényező állandó: A hosszúság 120cm (48 inch), a vastagság 2,5 cm (1 inch). A nyelvek fából vagy üvegszálból készülnek.



1-3. kép

A kérdés, hogy melyik söprű a leghatékonyabb még most sem bizonyított.

Kesztyűk

A kesztyűk meleget biztosítanak a kezeknek és védelmet a kezeknek a söprés alatt. A csúsztató játékosnak, ha kesztyű van a kezén, fontos, hogy simuljon a kezére a kesztyű, hogy „érezze” a követ a kicsúszás alatt.

Öltözék

A legtöbb csapat színben egyező melegítőnadrágot és felsőt visel (1-4. kép). Szükséges, hogy a nadrágban könnyű legyen a mozgás a csúsztatás alatt. Néhány női csapatban szoknyát viselnek. A felsők, amik alá kényelmesen lehet öltözni, nagyon népszerűek. Fontos, hogy ezek a ruhák meleg legyenek, és könnyen lehessen bennük mozogni.



1-4. kép

Amikor ruhát választunk, fontos, hogy a ruha ne legyen foszlós. Ezért a gyapjútrikók és a gyapjú nem ajánlott.

1.2 Jég és kövek

Permet

Fontos, hogy legyen néhány ötleted, hogy és miért készül a jég meccs előtt. A tényezők, amik meghatározzák a 'súlyát', a sebességét, és a fordulás mértékét a jégnek, azok a jég hőmérséklete, páratartalom, és a buborékok minősége, ami a jégre van permetezve.

A permet sok apró buborék, ami a jég felületén található. Rengetegféle mérete, alakja és mennyisége lehet. A permet egy speciális permetezőből kerül a jégre. Általában a permet minden meccs előtt kerül a jégre. A permetnek jelentős befolyásoltsága van a sebességben, hiszen az elengedett kő a buborékok tetején halad előre a jégen. A permet nélkül a játékosok nem tudnának elég erősen dobni ahhoz, hogy elérje a házat a pálya túlsó oldalán. A permet kiemeli a kő alját a jég felszínétől, és segíti, hogy a kő minél kisebb területével csússzon a jégen. A túl sok permet azonban káros lehet, mert a könek nagy felülete lép kontaktusba a jéggel, és a kő alja levágja a durva részeket, tolva a sok buborékot.

Három elkerülhetetlen eredménye lesz annak, hogy a buborékok kopnak a jégen a kő haladási vonalán és a söprés miatt is:

1. A jég 'élesebb' lesz (kevesebb erő szükséges), ahogy a buborékok kezdenek simára kopni a kövek haladása és a söprés miatt.
2. A kő többet forog, ahogy a buborékok kezdenek kopni, és nagyobb felülettel érintkezik a jéggel. Minél nagyobb felülettel érintkezik a kő a jég felszínével, annál nagyobb lesz a súrlódás.
3. Amikor a buborékok már majdnem simára koptak, a jég sokkal lassabb lehet, mert nagy csúszó felület lép kontaktusba a jéggel.



1-5. kép

Curling kövek

A curling kövek kör alakúak, kemény, sűrű gránitból készül, és a súlya megközelítőleg 20 kg (40-42 font). A kőnek kopásállónak, egységes színűnek és 'nedvszívásra alkalmatlannak' kell lennie. Ez azért fontos, mert ez a nedvesség befolyásolja a követ és később a szilánkok ráfagyhatnak a jégre.

Minden curling kőnek van egy homorú oldala, mint egyfajta csésze. A homorú oldal széle a kő pereme és ez az a rész, ami közvetlenül kapcsolatban van a jéggel. (1-5. kép)

A perem nincs lecsiszolva, mint a kő nagy része, de nem is túl durva. Ahhoz, hogy a játékot jól lehessen játszani, a perem nem lehet teljesen sima, és nem lehet törött. Ha a perem teljesen simává kopott, szükséges a kő peremének javítása. Ha a perem elveszti az alakját, a kő nagyon kicsit fog fordulni, mert kicsi a peremnek az a része, ami súrlódna a jéggel. Ennek eredménye lesz, hogy a kő, miközben távolabbra csúszik, de mikor lassul nehezebb lesz eldönteni a sebességet és a söprést.

A halványszürke csík a kő kerülete körül az ütköző felület, és úgy lett kialakítva, hogy ellenálljon az ütésnek, amikor egy másik kő ütközik vele. Új köveknél ez az ütköző felület egy kicsit domború.

Pár év használat után az ütköző felület egy sima felületté kophat. A sima foltokat okozhatja az is a követ, hogy rendkívül erős csapásnak volt része a kő, de okozhatja az is, hogy a két követ egymással szembe ütköztették. Ilyen esetben a kő megtörhet és egy darabka le is válhat a kő külsejéből. Amikor ilyen eset történik, a kő javíthatatlan.

A kövek különös védelme elengedhetetlen. Nem szabad a követ elemelni a jégről. A perem könnyen károsodhat, ha durva felülettel érintkezik. Csak a jégmesterek azok, akik el tudják dönteni, hogy hova kell rakni a köveket, ha azoknak nem szabad a jégen lenniük. A curling játékosoknak segíteniük kell azt, hogy a jég a lehető legtisztább maradjon, ezt cipőjük tisztán tartásával tudják elérni.

1.3 Játék menete és tárgylagossága

Egy curling csapat négy játékosból áll, mindegyik játékos két-két követ enged el. Ezt nevezzük end-nek, amikor mind a tizenhat kő elengedésre került.

A 'lead' az első játékos, aki két követ csúsztat, felváltva az ellenfél 'lead'-jével. Miután a lead ellökte a második követ, a következő lökésnél söpörni fogja a 3-as számú játékos a második játékos követ, aki szintén felváltva csúsztat az ellenfél második játékosával. Ezután ugyanígy löknek a harmadik játékosok, aki követ az első és a második játékos söpri. A negyedik játékos, akit skip-nek nevezünk, az utolsó, aki követ enged el, és ez alatt egy másik játékos skip-pel (irányít), őt szoktuk vice-skipnek nevezni. A skip a túlsó oldalon áll az úgynevezett háznál, és irányítja a játékosokat, kivéve, amikor ő csúsztat.

Az éppen nem lökő csapat tagjainak figyelniük kell a csúsztató csapatra, hogy ne legyenek útban, és ne zavarják az ellenfelet. Az ellenfél skip-jének a ház mögött kell tartózkodnia, hogy láthassa és elemezhesse az ellenfél kövének mozgását.

A játék sikere függ a csapat négy játékosának együttműködéstől. Fontos, hogy az összes játékos tisztában legyen képességeivel. Mivel a stratégia szükséges a játékban, a skip-nek jó stratégiai felkészültsége kell, hogy legyen, és jó memóriája a jég olvasásához.

LEAD: A lead-nek képesnek kell lennie pontosan megdobni a helyezett köveket, és végrehajtania a takeout-okat. Mind a lead-nek mind a second-nek erős söprőnek kell lennie, hiszen felelősek a third és a skip kövének megfelelő söpréséért. Ezért a hatékony söpréshez szükség van erőre és állóképességre.

SECOND: A second-nek szükséges, hogy a takeout-okat jól hajtsa végre. A jó second ismérve, hogy jól hajtsa végre az úgynevezett 'peel'-t, run through-t, dupla takeout-ot, hit and roll-t stb., és a helyezett köveket is jól hajtsa végre. A lead-nek és a second-nek elégedettnek kell lenniük ezzel a pozícióval a csapatban.

THIRD: A third általában a vice skip és ez egy kulcsfontosságú szerep egy sikeres csapatban. A third-nek birtokában kell lennie a tudásnak és a skip képességeinek és hatékony söprőnek is kell lennie. A third-nek képesnek kell lennie végrehajtania a finom dobásokat nagy pontossággal és remélhetőleg könnyebbé tudja tenni a skip-nek a végső dobást, akinek másképp nagy nyomás alatt kell befejeznie. A third-nek még képesnek kell lennie tiszta utat biztosítani, amikor a csapat utolsó két köve következik.

SKIP: A skip a csapat vezetője, aki a stratégiát kiválasztja, mekkora jeget ad, mi a csúsztató játékos célpontja, ahova helyezni kell a követ. A skipnek a lökéseket stabilan, ravasz módon, és magabiztosan végre kell tudni hajtania. A skip felelőssége, hogy kihozza csapatából a legjobbat.



1-6. kép

Játék menete és célja

Az alap cél a curlingben, hogy minden end-et úgy fejezz be, hogy a te köved közelebb van a ház középpontjához, mint az ellenfeled köve (1-6. kép). Általában a versenyek 10 end-esek és a legtöbb házi meccs 8 end. Minden end-ben az a csapat nyer egy pontot, akinek a köve közelebb van a ház középpontjához, és további egy pontot kap minden egyes kőért, ami jobb az ellenfél legjobb kövéénél. A köveknek érintenie kell a házat, hogy pontként lehessen velük számolni.

A vice-skip megvizsgálja az állást az end végén, és el kell fogadnia az ellenfél véleményét, vagy segítséget kér egy hivatalos vagy egy független személytől. Az összes többi játékosnak a házon kívül kell állni addig, amíg a vice-skip-ek meg nem egyeznek az eredményben.

Eredményjelző tábla

Kétféle eredményjelző tábla használatos manapság. A hagyományos tábla használatos a legtöbb klubban. A pontszám van középen és ahova a számokat teszik azt mutatja, hogy azt a pontot hányadik end-ben érte el a csapat (1-7. kép).

Ontario		1				6	9					
Score	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alberta	2	3		5		7		8				

1-7. kép

A 'baseball' típusú tábla használatos a legtöbb versenyen. A számok a táblán az endet mutatják és minden end-ben felrakják az end-enkénti eredményt (1-8. kép).

Team	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	TOTAL
Ontario	2	0	0	0	0	4	0	0	1	x		7
Alberta	0	1	1	0	2	0	2	2	0	x		8

1-8. kép

Mérés

Egy end végén, ha a vice-skip-ek nem tudnak megegyezni, hogy melyik kő van közelebb a középponthoz, a köveket le kell mérni. Legtöbbször a vice-skip-ek végzik a mérést. Néhány versenyen, egy hivatalos személy végzi a mérést.

Mielőtt a mérés elkezdődik:

- El kell távolítani a nem mérendő köveket a házból.
- Csak a vice-skip-ek állhatnak a házban, mindenki másnak azon kívül kell állnia
- Óvatosan rakjuk le az egyik végét a mérőrúdnak a ház közepébe (tee) és óvatosan csúsztassuk a az első kőhöz mérjük le, aztán lassan csúsztassuk a másik kőhöz, amit le kell mérni.
- Az ellenfél vice-skip-je állhat azon az oldalon, ahol a mérőrúd, és ahol a mérő személy is van, tehát ellenőrizni tudja a mérést.
- ***

Vannak olyan esetek, amikor lehetetlen eldönteni, hogy egy kő benn van-e a házban vagy a free guard zónában van. Ilyenkor lehetséges a kő mérése az end alatt is, ha az ötödik kő elengedése előtt van, és ha a skip-nek szüksége van arra, hogy meghatározza, hogy a free guard zónában van-e. A hatlábás (six-foot) mérőrúd arra való, hogy megmérjék vele, hogy egy kő érinti-e a házat, ezáltal pontot érhet-e.



1-9. Kép

1.4 A skip jelzései



Guard



Take out



Draw



Hack weight

1.5 Curling etikett és hagyományok

A curling játékosnak tisztán kell tartania a saját cipőjét, hogy ne tegyen kárt a jég felszínén és minőségén.

A legtöbb curling klubban nem szeretik azokat a játékosokat, akik ételt visznek a pályára, és a dohányzás nem megengedett.

A curling meccs mindig az ellenféllel való kézfogással kezdődik.

A játék elején a vice-skip-ek érmefeldobással eldöntik, hogy ki fejezi be az első endet.

Mindig legyél készen, ha te következzel.

Ha az ellenfél készül a csúsztatásra, a két hog-line között kell állni, és sehogyan se lehet zavarni őket. (1-9. kép).

A játékosok, akik nem érintettek a csúsztatásnál, azoknak a pálya oldalánál kell állni a két hog-line között. Amikor befejeztél a söprést, gyere vissza a pálya szélén a hogline-hoz amíg az ellenfél el nem csúsztatja a saját követ.

Csak a vice-skip és a skip tartózkodhat a tee line mögött. Egy helyben kell maradniuk, és nem lehet a söprűjük a jégen, mialatt az ellenfél van soron.

Az end végén az összes játékosnak kinn kell maradnia a házból, amíg a vice-skip-ek meg nem egyeztek az eredményt illetően.

Légy óvatos, amikor a köveket rakjátok össze a következő end előkészítésénél. Bizonyosodj meg róla, hogy mindegyik játékos figyel az ő irányába haladó kövekre.

1.6 Kifejezések

Back house weight: Egy kő, amely olyan sebességgel lett elengedve, hogy a ház végét éri. A back line-hoz közel és lehetőleg a center line-n kell állnia a kőnek.

Backline:

Biter: Egy kő, ami éppen, hogy érinti a házat, ezáltal lehetséges pont. (szoktuk csípősnek nevezni).

Blank End: End, amelyben egyik csapat sem szerez pontot.

Blankelni az endet: Stratégia, amellyel blank-el a csapat, ezáltal megtartja az utolsó kő előnyét.

Bonspiel vagy tournament: Egy curling verseny, ahol sok meccset játszanak le egy héten keresztül.

Bumper vagy back-board weight: Egy gyengébb sebességű take-out, aminek sebessége arra elég, hogy a hátsó falat elérje a pálya végén.

Button: Az egy lábra lévő kör a ház közepétől.

Cash Spiel: Bonspiel verseny, ahol a nyeremény pénzdíjakból áll.

Center Line: A vonal ami, az egyik hack közepétől egészen a pálya másik oldalán lévő hack-ig tart.

Chip and roll, vagy hit and roll: Amikor egy kis részét ütik meg a kőnek és a csúsztatott kő másik pozícióba csúszik.

Chip: Amikor, egy kis részét ütik meg a kőnek.

Counter: Minden kő, ami érinti a házat, ezáltal lehetséges pont.

Draw weight: Az a helyezett kő, amikor a kőnek el kell érnie a házat a pálya másik végén.

Dupla takeout: Takeout, ami az ellenfél két követ is eltávolítja a házból egy lökessel.

Égett kő: Az a kő, amihez mozgás közben hozzáér bármelyik csapatból valamelyik játékos, vagy valamilyen felszerelés (pl. seprű) érinti.

Egyenes markolat: Kő, ami forgatás nélkül lett elengedve.

Éles jég: Gyors jég. Amikor a pályaminősége olyan, hogy a normál lökésnél lassabbra van szükség a kért táv eléréséhez.

End: Egy curling meccs része, aminek akkor van vége, amikor mindkét csapat ledobta a nyolc követ és a pontokat is megállapították. A meccsek általában 8, vagy 10 endesek szoktak lenni.

Fagyos jég: Jég, aminek tetején fagyos a réteg, ezt leginkább a magas páratartalom okozza.

Freeze: Precíz 'draw weight' dobás, amikor az elengedett kő teljes mértékben az ellenfél követénél áll meg.

Front house weight: Olyan sebességű kő, aminek el kell érnie a házat a tee-line előtt és körülbelül a center line-n kell állnia.

Guard: Kő, ami más kő előtt található, ezáltal levédi azt.

Gyors jég: Jégminőség, ami lassú kicsúszást és elengedést igényel a megfelelő sebességhez.

Hack weight: Gyengébb takeout, ahol a kő a pálya túlsó oldalán lévő hack-ig csúszna el.

Hack: A lábtartók a pálya mindkét végén, ahonnan a játékos kicsúszik.

Ház: A körök összessége, ahol a játék irányítása zajlik.

Heavy: Amikor egy kőnek nagyobb a sebessége, mint ahogy arra szükség volt.

Hivatalos személy: Bíró, aki felelős azért, hogy a játék a szabályok keretein belül játszódjon le.

Hog line: Ez a vonal 10 méterre van a hack-től a pálya mindkét oldalán. Egy kőnek, ahhoz, hogy játékban maradjon, teljes terjedelmével át kell haladnia a vonalon a pálya másik végénél.

House weight: Olyan sebességű kő, aminek el kell érnie a házat a pálya másik végén.

Hurry: A kiadott parancs a söprőknek, hogy erősen söpörjenek.

In-turn: A kő nyelének elforgatása, ami által a kőnek az óra járásának megfelelő irányba kell forgatni jobbkezes játékosok esetén.

'Jég': A távolság a skip söprűje és a célzott kő vagy a célpont helye között, a fordulás nagysága és a sebesség alapján határozható meg.

Kalapács: Egy end utolsó köve.

Körök (Rings): Kanadai kifejezés, a házat szokták így nevezni.

Lassú jég: lásd: Nehéz jég

Lead: A csapat első játékosa, aki két követ enged el csapat számára minden endben.

Lengő jég: Jégminőség, amikor a kő nagyobb fordul az általánosnál.

Light: Amikor egy kő lassabban lett elengedve, mint ahogy szükséges lett volna.

Nehéz jég: Lassú jég. Amikor a pályaminősége olyan, hogy a normál lökésnél erősebbekre van szükség a megfelelő táv eléréséhez.

Olvasni a jeget: A tudás, ami által a skip megállapítja a sebességet, és a fordulás mértékét.

Out-turn: A kő nyelének elforgatása, ami által a kőnek az óra járásával ellenkező irányba kell forgatni jobbkezes játékosok esetén.

Ötödik játékos: A cserejátékos egy csapatban.

Peel weight: Takeout-nál az a sebesség, ahol az ütött kőnek és az ütő kőnek is ki kell mennie a játéktérrel.

Peel: Takeout, ahol az ütött és az ütő kő is kimegy a játéktérrel.

Permetezés: A vízbuborékok pályára szórása a játékok megkezdése előtt.

Port: Két kő között található szélesség nagysága, ami elegendő ahhoz, hogy egy harmadik kő elférjen köztük.

Raise: Amikor egy kő előre mozdul egy másik kő általi lökés következtében.

Rink: Egy csapat. A curling pályát is így szokták nevezni.

Roll: A mozgása egy kőnek, miután egy játékban lévő követ üt meg.

Run: Kis bucka, vagy gödör a jégen, ami hátráltatja a követ abban, hogy a tervezett úton haladjon.

Runner: Nagyon gyors takeout.

Second: A csapat második játékosa, aki a második pár követ engedi el csapat számára minden endben.

Seprű: Eszköztípus, ami a jég söprésére szolgál a kő előtt és leginkább szalmából, sertés-, vagy lószőrből, vagy szintetikus rostból készül.

Sheet: A speciális játékfelület, ahol a játék zajlik.

Shot rock: A button-hoz legközelebb lévő kő bármelyik időszakban a játék alatt.

Skip: A játékos, aki határoz a stratégiáról, olvassa a jeget, és irányítja csapata játékát. Általában a skip engedi el csapata utolsó két követ minden endben.

Söprés: Az a tevékenység, amikor a söprűt mozgatjuk a jégen előre és hátra a mozgó kő előtt.

Spare: A cserejátékos.

Spinner:

Split-raise: Egy kő, ami megüt egy másik követ, és mindkettő kő bemegy a házba.

Széles: Amikor a kő a seprű külső oldala felé lett elengedve.

Szűk: Amikor az elengedett kő, a söprű és a cél közé lett elengedve.

Takeout: Egy kő játéktéren kívülre való helyezése egy másik kő által.

Tee line: A vonal, ami a házat a középpontban metszi és merőleges a center line-ra.

Tee: A center line és a tee line metszéspontját nevezzük így.

Third vagy vice-skip: A harmadik játékos is két követ enged el minden endben. Általában ez a játékos mutat, ha a skip engedi el a köveit és segít a döntésekben.

Tisztítás: Amikor gyengén söpri a kő előtt az utat, hogy megtisztítsák a kő előtt a jég felületét a piszoktól.

Turned in: Kő, ami szándékosan közelebb lett elengedve a cél felé, mint ahol a skip söprűje van.

Ütés: Takeout. Amikor eltávolítunk a játéktérről egy követ egy másik kővel.

Veszett turn: Kő, aminek nincs forgatása az elengedés után.

Weight: A kő sebessége csúsztatásnál.

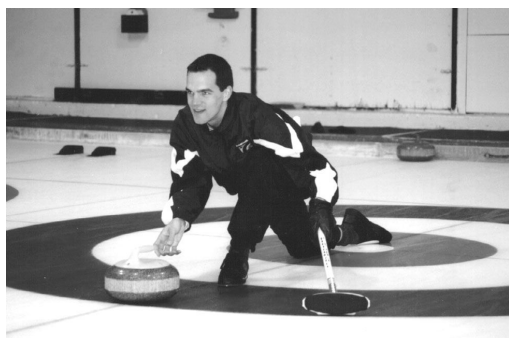
Wick and roll: lásd: Chip and roll.

Wick: lásd: Chip.

Wrecked shot: Lökés, ami szerencsétlenül megállt a ház előtt.

2.0 Bevezetés

Rengeteg variációja van a kicsúszásnak, amit jelenleg a játékosok használnak világszerte. Azt tanácsoljuk, hogy a kezdő játékosok tartsák végig a jégen a követ, ne emeljék fel.

**2.1 Tanulási folyamatok:**

A kő elengedése egy komplex, amihez szükséges a sok különböző mozgás összehangolása. Hogy a játékos megfelelően elsajátítsa az elengedés technikáját, minden játékosnak külön folyamatok által kellene megtanulni a helyes kicsúszást.

Első fázis: Beállítás, előre csúszás kő nélkül a hack-ből

Második fázis: Teljes hátramenetel, utána előre irányuló mozgás, csúszással együtt (először kő nélkül, utána kővel)

Harmadik fázis: Teljes kicsúszó mozgás (kővel), kő markolásával, forgatásával, elengedéssel, és irányba csúszással.

Teljes talpú csúszás: A teljes talpon való csúszás az ajánlott módja a kicsúszásnak, mert ez segít biztosítani az optimális egyensúlyt, ezáltal megengedve, hogy a test súlya a teljes csúszó talp felületén legyen. Ez a típusú kicsúszás sokkal kevésbé megterhelő a térdnek, miután jó pár kicsúszást végrehajtottunk.

Kőemelés nélküli kicsúszás: A kezdő és a tapasztaltabb játékosok egyaránt megtalálják az egyensúlyukat, és nem lesznek időzítési problémáik, amikor nem arra koncentrálnak, hogy a 20 kilós követ felemeljék a jégtől.

A kicsúszás irányának problémái is gyakran megszűnnek azzal, ha nem emeljük fel a követ kicsúszásnál. A kőnek az irány vonalában kell lennie a beállásnál, és irányban is kell maradnia az előre tolásnál, a hátramenetelnél, az csúszásnál és az elengedésnél. Ez a folyamat segít következetesen eltalálni a célonként szolgáló seprűt, amit később sokkal könnyebb lesz elérni.

2.2 Csúsztatás, 'A' lecke

Az 'A' leckében szó lesz a beállásról, a csípőemelésről, és az előre csúszásról.

Beállítás: A kezdő pozícionálása a testnek a csúsztatás előtt ugyanannyira ajánlott, mint a beállásé, és ez az elsődleges fontossága annak, hogy a csúsztatás sikeres legyen.

A helyes beállítás magában foglalja:

- A hack-ben lévő láb és a csúszó láb elhelyezését
- A térd, csípő és a comb pozícionálását
- A lökő és a seprűt fogó kéz helyes pozícionálását

Hack láb (2-1. kép):



2-1. kép

Az egyik kulcsa az irányba csúszásnak, a hack-ben lévő láb elhelyezkedése. Mindig a hátulról kell a hack-be lépni. Mialatt belépünk a hack-be, győződjünk meg róla, hogy a láb a célpont felé mutat. A talp elülső részét határozottan és stabilan a hack hátsó részére.

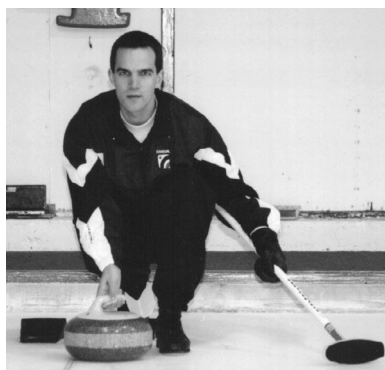
Csúszó láb (2-2. kép): A csúszó lábnak teljes talppal rajta kell lennie a jégen, párhuzamosan, de egy picit előrébb helyezve a hack-ben lévő lábhoz képest. A csúszó láb sarkának, nagyjából egyvonalban kell lennie a hack-ben lévő láb orrával. A különböző testalkatok kis befolyással lehetnek a pozícionálásnál minden játékosnál. Fontos, hogy mindkét lábon legyen a testsúlyunk, ez segít abban, amikor a csípőt felemeljük.

A csúszó lábnak párhuzamosnak kell lennie a hack-ben lévő lábbal, ezáltal a hátramosdulásnál és a láb hátracsúszásánál a láb egyenesen megy hátra.



2-2. kép

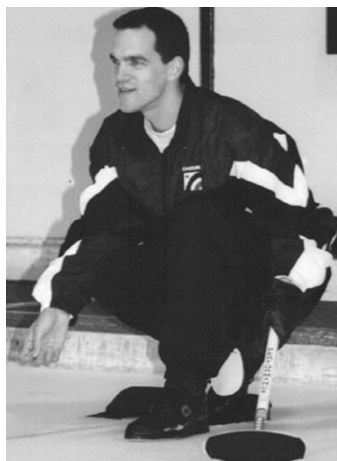
A hack-ben lévő combok helyzete (2-3. kép): Amikor a játékos beguggol a hack-be, a comboknak párhuzamosan kell állniuk a csúsztatás vonalával.



2-3. kép

Ha a combokat párhuzamosan tartjuk a csúsztatás vonalával, ez segít, hogy a csípőnket is egyenesen a célpont felé tartsuk.

Felsőtest (2-4. kép): Ahhoz, hogy a törzs, a fej, és a vállak teljesen függőlegesen legyenek, a hack-ben lévő láb térdének nem szabad a jégen lennie. A vállaknak egyvonalban és egyenesen kell lenniük. A fejet fel kell emelni, hogy szemünkkel a célpontra koncentráljunk.



2-4. kép

Elengedő kéz (2-5, 2-6. kép): A lökö kéznek a csúsztatás teljes ideje alatt nyújtva kell lennie, de mindenféle merevség és feszülés nélkül. A kéz a test előtt van a könyök lenn, a kezünk pedig kézfogó tartásban. A kő csak annyira legyen előttünk, hogy a kezünk kényelmesen ki legyen nyújtva. Az 'A' lecke alatt kő nélkül kell kicsúszni. Amikor később használatba kerül a kő, annak a csúsztatás vonalán kell lennie. A csúsztatás irányának vonala a pálya túlsó oldalán lévő seprőtől a hack-ben lévő láb közepéig tart.



2-5. kép

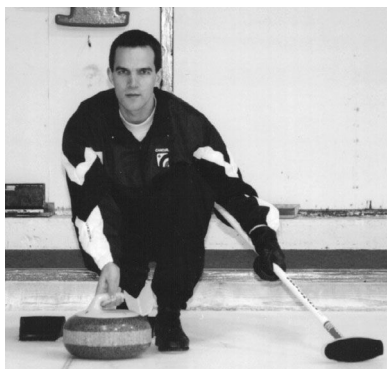


2-6. kép

Az egyensúlyozó kar (2-7. kép): A legfontosabb dolog ahhoz, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a beállásnál, az a hack-ben lévő és a csúszó láb megfelelő pozícionálása. Azonban az egyensúlyozó kar megfelelő tartása is nagyon fontos a beállásnál, és a csúszás közben is.

Íme három lehetséges tartása a kéznek, ami segít az egyensúly megtartásában:

1. Nyújtsd ki a seprőt tartó kezedet kényelmesen, távol a testtől, és rakd a karod alá egészen a hátig, vagy medencéig. A seprű feje finoman legyen lenn a jégen, kicsit előrébb a lábnál. A seprű legyen felfordítva, tehát a seprű kefe része felfelé legyen, a fa/műanyag része legyen a jégen. Azzal, hogy a fa/műanyag része van a jégen a seprűnek, ezáltal sokkal kevésbé fog tapadni, mintha a seprű feje kefe része lenne lenn.



2-7. kép

2. Akinek nehézsége van azzal, hogy a seprőt a hátánál tartsa a csúszás ideje alatt, behajlíthatja, a karját ez által felkarral segíthet tartani a seprű nyelét szorosan szorítva a hátnak, ezáltal segítve a stabilitást.
3. Néhány játékos előnyben részesíti, ha a seprűje teljesen lenn van a jégen. Ez a folyamat segít a stabilitásban, de rengeteg esetben bizonytalanná válik a felsőtest, mozgás közben. Egyfajta változatként ennél a típusú csúszásnál használják az úgynevezett stabilizátort. Az eszköz felső része egy magasságban van a kő fogantyújával. Ez segíti elő, hogy a játékos egyenesen tartsa a vállát (2-8. kép).



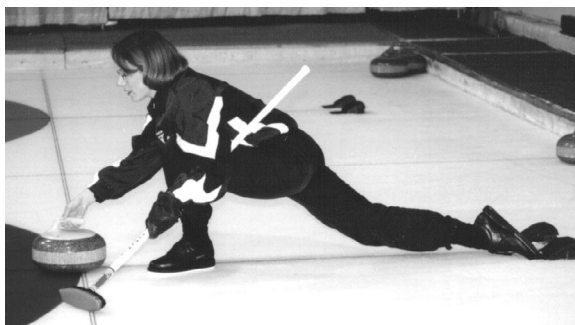
2-8. kép

Beállítás összefoglalása

- Lépj be hátulról a hack-be.
- Állítsd be a hack-ben lévő lábadat a célpont felé.
- Helyezd a talpad elülső részét a hack felső részére.
- Helyezd a csúszó talpadat a hack-ben lévő lábbal párhuzamosan, de egy picit előrebb annál.
- Győződj meg róla, hogy a combjaid párhuzamosak a csúsztatás irányának vonalával.
- Állítsd be a vállaidat egy vonalba és egyenesen a csúszás vonalával.
- A felsőtested legyen egyenes és nézz fel a célpontra.
- Helyezd a követ a csúszás vonalára.
- Győződj meg róla, hogy az egyensúlyozó karod megfelelő helyzetben van.

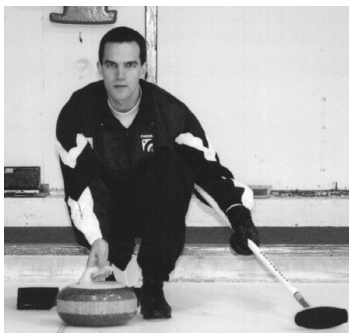
Előre csúszás: A sikeres csúsztatás kulcsa, hogy elsajátítsunk egy egyenletes, kiegyensúlyozott csúszási folyamatot. Egyensúlyi helyzetből sokkal könnyebb lesz teljesíteni az irányba csúszást és az elengedő mozdulatot.

Csúszó láb pozíciója: A kicsúszás alatti egyensúly kulcsa a csúszó láb pozíciója. A lábnak a test függőleges tengelye alatt kell lennie a has és a mellkas között a csúszás teljes időtartama alatt. A csúszó talpnak teljesen lenni kell lennie, hogy a test súlya a talp egész felületét terhelje. Egy kicsit ki lehet fordítani a lábat, hogy növeljük a talp felületének nagyságát a jégen, ezáltal nő a csúszás stabilitása (2-9. kép)



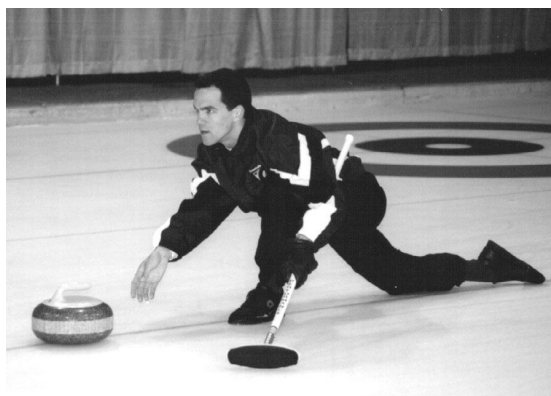
2-9. kép

Egyensúlyozó kar helyzete: Amikor a test elhagyja a hack-et, a seprűnek a nyél fogásának helyétől fölfelé a hát egy kis részén kell támasztva lennie, a seprű fejének pedig lenni kell lennie a jégen. A seprű fejének a láb előtt kell lennie végig a csúszás teljes ideje alatt (2-10. kép). Ha a játékos seprűje a csúszó lábon, vagy a láb mögött van, az befolyásolhatja a vállak helyes irányban tartását. A játékosok használnak egy csúszást segítő anyagot, ami segít, hogy a seprű végig a láb előtt maradjon.



2-10. kép

Csúsztató kéz: A játékos elengedő karja és keze kényelmesen kell, hogy a játékos előtt legyen, és nem szabad a jéggel érintkeznie, amíg a követ el nem engedjük (2-11. kép).



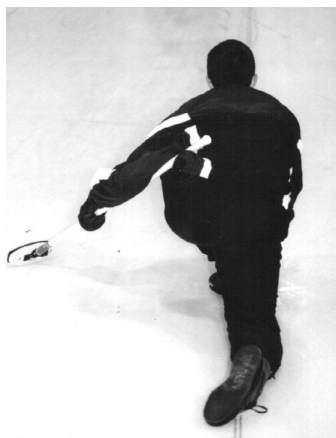
2-11. kép

Hátul lévő láb: Annak a lábnak, amelyiken nem csúszunk a dobás ideje alatt, annak a lábnak a test mögött lennie, lehetőleg minél jobban kinyújtva az egész csúszás ideje alatt. Miután kilökjük magunkat a hack-ből, a 'hack láb'-nak visszafelé kell csapódnia a hack irányába, ez eredményezi, hogy a hátul lévő lábunkat húzzuk magunk után.

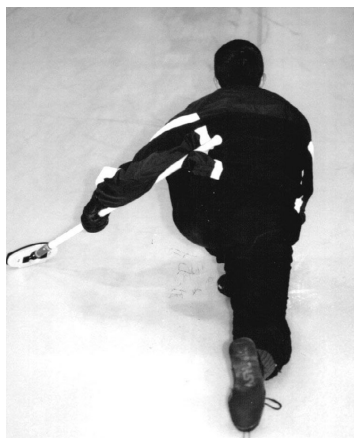
A legtöbb esetben ez a folyamat három lehetséges optimális lábtartást eredményez:

1. Át- és kicsit befelé forgatva (2-12. kép)
2. Egyenesen fel- és lefelé (2-13. kép)
3. Kicsit kifelé fordítva. A sarok nem érintkezik a jég felszínével. (2-14. kép)

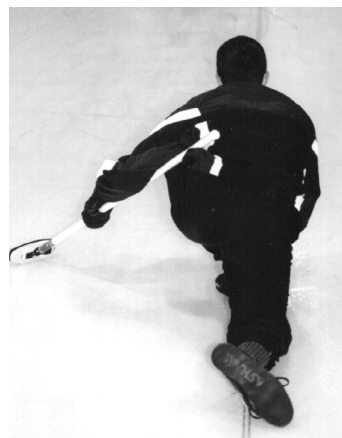
Megjegyzés: A hátul lévő láb ellenállását csökkenti, ha csúszást segítő szalagot (duck tape) rakunk a cipő orrára.



2-12. kép

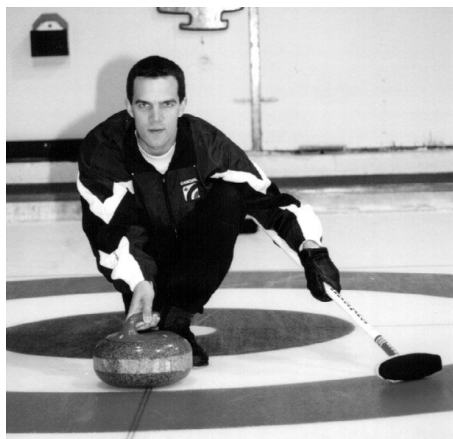


2-13. kép

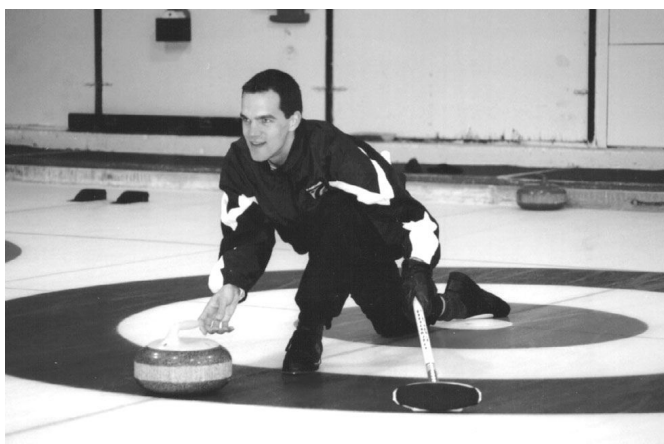


2-14. kép

Felsőtest helyzete: A nagyjából egyenes pozíció ajánlott, mert ez lehetővé teszi a helyes köfogást és magas csuklótartást a kő fogantyúja felett, ezáltal elősegítve a helyes köelengedést. A vállaknak egy szintben kell maradniuk, és szembe kell lenniük a skip seprűjével. (2-15, 2-16, 2-17. kép)



2-15. kép



2-16. kép



2-17. kép

Előre csúszás összefoglalása

- A csúszó láb teljes felületével legyen lenn a jégen, és a test tengelye alatt legyen.
- A teljes felülettel csúszó talp nagyobb egyensúlyt biztosít.
- A hátul lévő láb minél hátrább legyen hátra nyújtva – lehetőleg az orr befelé vagy egyenesen álljon.
- A felsőtest egyenes legyen, a csípő legyen mélyen.
- A vállak és a csípő a célponttal szemben legyenek.
- A seprű feje finoman legyen lenn a jégen, kicsit a láb előtt.

Kicsúszás 'A' lecke – A jégen

Megjegyzés: Mielőtt a jégre lépsz, győződj meg róla, hogy a tapadó talpú lábaddal lépsz le először.

Első alapgyakorlat:

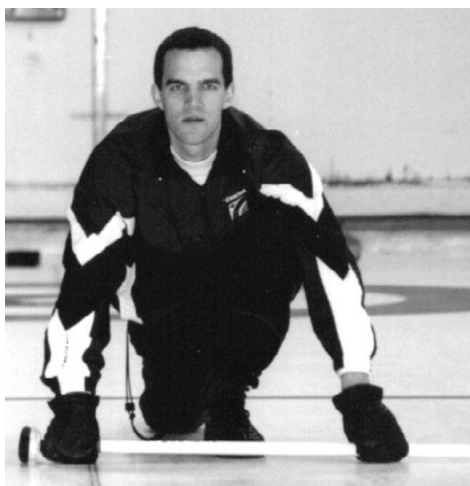
- Találj egy szabad helyet az oldalfalaknál.
- Rakd a seprűt a falhoz úgy, hogy ne legyen útban.
- Lassan guggolj le a végső, csúszó helyzetbe, miközben két kézzel fogod az oldalfalat. (2-18. kép)
- Ellenőrizd a csúszó láb, és a hátul lévő láb helyzetét.
- Tartsd ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, ezután álljál fel.



2-18. kép

Második alapgyakorlat:

- Vedd fel a seprűdet és fordulj meg, tehát az arcod az oldalfalnak háttal legyen.
- Vedd fel a dobás előtti pozíciót (beállítás), de a seprű keresztben legyen magad előtt a jégen és fogd meg két kézzel.
- Emeld meg a csípődet félmagasan, aztán csússzál ki. A két kezed legyen a seprűn, az egyensúly biztosítása érdekében. (2-19. kép)
- 3-4 csúszás után adj hozzá több lendületet.



2-19. kép

Harmadik alapgyakorlat:

Most, hogy kellően megtanultad a csúszást úgy, hogy a seprű előtted volt a jégen, most itt az idő, hogy az egyensúlyozó kar alá rakod a seprűt. (2-20. kép)

- Vedd fel a csúszás előtti pozíciót.
- Ugyanazt a feladatot kell végrehajtanod, mint a második gyakorlatnál, csak a seprű most a karod alatt van (2-21. kép)

Minden alkalommal, amikor a faltól csúszol, nézz ki egy pontot, és arra fókuszálj a csúszás közben. A csúszó láb helyzete elsődleges fontosságú, hogy megtaláld az egyensúlyodat a kicsúszásnál. (2-22. kép)



2-20. kép



2-21. kép



2-22. kép

Negyedik alapgyakorlat:

Most, hogy megtaláltad az ideális kicsúszási helyzetet, menj a hack-hez!

- Most gyakorold a beállást, csípőemelést, és a hack-ből csúszást.

Másfajta gyakorlat tartalmazhatja:

- Vedd fel a csúszó helyzetet és fogd meg a másik játékos seprűjét (a másik játékoson két gripper legyen)
- A seprűt tartó játékos kezdje el húzni a csúszó helyzetben lévő játékost. (2-23. kép)



2-23. kép

2.3 Csúsztatás 'B' lecke

Ez a lecke megtanít a tolást, a kő hátrahúzásának módját, és a csúszás fontosabb részeit. Ezek az összetevők tanítanak meg az idő helyes megítélésére, valamint a testsúlyáthelyezésre, amik nagyon fontosak a jó csúsztatáshoz. A jó technika és időzítés alapvető fontosságú ahhoz, hogy biztosak legyünk abban, hogy a kő és a test mozgása is koordinálva van egy egységes, következetes kicsúszásban.

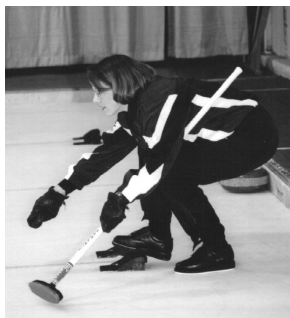
Előre tolás: Az előre tolás egy nagyon kismértékű előre mozdulása a felsőtestnek és a karnak, ami a kő nagyon kicsi előre mozdulását eredményezi a kicsúszás irányának vonalában. Ez az apró folyamatsor egy kis testsúlyáthelyezést eredményez a hack-ben lévő lábról a csúszó lábra, ami könnyebbé teszi a csípőemelést. Az előre tolás nem kell, hogy túl nagy legyen (3-5 centi maximum) és a csúsztatás irányának vonalán kell maradnia. (2-24. kép)



2-24. kép

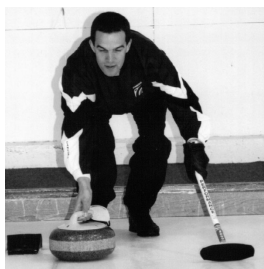
Hátrahúzás: Amikor a csípő félmagas helyzetben van, húzd hátra a követ a csúsztatás irányának vonalában. Mialatt felemeled a csípőt, mindkét talpadon legyen a testsúlyod.

Amikor a csípőemelés megtörtént, húzd hátrafelé a csúszó lábadat, ezen idő alatt a hack-ben lévő lábodon legyen a testsúly nagy része. A csúszó láb teljes talppal lenn marad a jégen és továbbra is koncentrálj a célpontra. Az egyenes hátrafelé történő mozgás segít, hogy a csípő a csúsztatás irányának vonalában maradjon. (2-25. kép)



2-25. kép

A csúszó lábat húzd hátra egyenesen a hack láb vonala mögé és a testsúlyodat is vidd hátra! Mialatt megy hátra a csúszó lábad, kerüljön át a testsúlyod nagyobb része a csúszó lábra. Ennél a pontnál egy pillanatra állj meg a mozgásban. (2-26. kép)

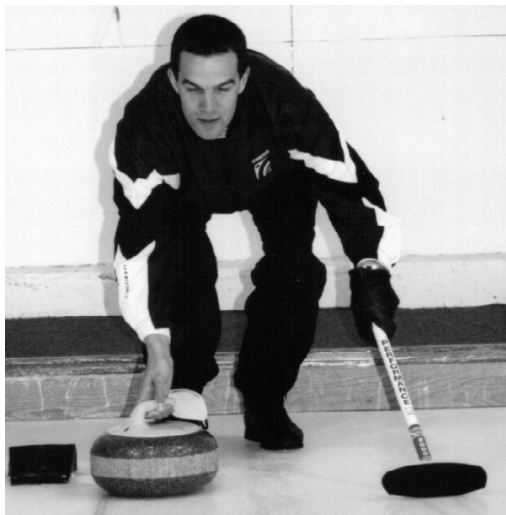


2-26. kép

Hátrahúzás összefoglalása

- Tolás – Kis mértékben mozgasd a követ előre a csúszás irányának vonalában
- Csípőemelés félmagas helyzetbe (a hack láb nagyjából 90 fokos szögben álljon)
- Húzd hátra a követ a csúszás irányának vonalában
- Húzd a lábad egyenesen hátra
- Helyezd át a testsúlyodat a csúszó lábra
- Pillanatra állítsd meg a mozgást.

Előre történő mozgás: Miután a hátrafelé történő mozgás megtörtént, a testsúlyod jelentős része átkerül a csúszó lábra. Ezután jön egy apró, de fontos mozdulatlan pillanat, amiből következik az előre csúszás. Indítsd meg az előre mozgást, ami alatt a testsúlyod kerüljön át a hack lábra, mialatt megmarad a félmagas csípőhelyzet és a kilencven fokos hack láb szöge (2-27. kép). Amikor a testsúly áthelyezése megtörtént, folyamatosan jöjjön előre és lefelé, majd a végén lökés után csapódjon lefelé a csípő. A csúszó láb csúsztatása kicsit legyen késleltetve, hogy a követeknek legyen elég helye, hogy a tested előtt maradjon és hagyjon egy kis helyet a végső helyzetéhez, ami a kő mögött és a mellkas alatt lesz. Tehát most a csúszó láb a mellkas alatt lesz, ami segít biztosítani az egyensúlyban, és a kő mögött a célpont irányának vonalában. Amikor ez megtörtént a hack lábnak kell biztosítani a megfelelő sebességet és ekkor a csúszó lábra kerül át a testsúly. Miután a csúszó láb hátra került, gyorsan el kell indítani, hogy a test alá kerülhessen.



2-27. kép

Amikor a csúszó láb a test alá került, a testsúly átkerül a csúszó lábra. Ez idő alatt a hack láb biztosítja a tolást a hack-ből.

Előre mozgás összefoglalása

- Helyezd a testsúlyodat előre
- Mozogj előre a kővel a csúszás vonalában
- Késleltesd a csúszó lábadat
- Indítsd el előre a csúszó lábadat
- Lök ki magad a hack lábbal

Csúsztatás 'B' lecke – A jégen

Most már készen állsz arra, hogy hozzá tegyed a hátrahúzást és az előre mozgást a megtanult kicsúszási alapokhoz. Hogy helyes sorrendbe tegyed ezeket a mozdulatokat, megfelelő ritmusban kell elvégezned őket.

Az általános tanítás szerint a helyes sorrend a következő: KŐ HÁTRA – LÁB HÁTRA – ÁLLJ – KŐ ELŐRE – LÁB ELŐRE – CSÚSZÁS.

Első alapgyakorlat:

- Állj pár lépésre az oldalfaltól (2-28. kép)
- Állítsd a lábaidat úgy, mint a beállásnál
- Állítsd a karodat is úgy, mint a beállásnál
- Tartsd úgy a kezéd, mintha egy képzeletbeli követ fognál magad előtt.
- Álló helyzetben gyakorold a megfelelő sorrendet, miközben azt hangosan ismételed:

Kő hátra

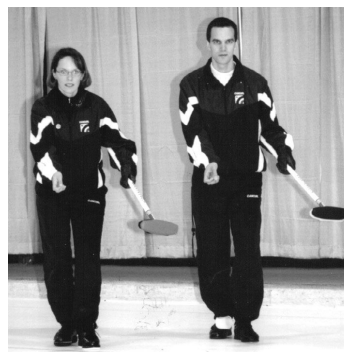
Láb hátra

Állj

Kő előre

Láb előre

Csúszás



2-28. kép

Második alapgyakorlat:

- Állj az oldalfaltól pár lépésre
- Vedd fel a helyes beállási pozíciót
- Csináld a mozdulatokat: *kő hátra, láb hátra, állj, kő előre, láb előre, csúszás*, miközben megpróbálsz kiépíteni egy meghatározott ritmust. (2-29. kép)



2-29. kép

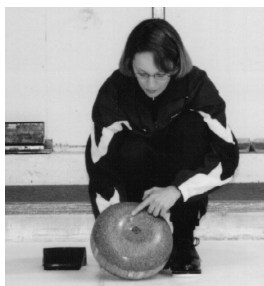
Kő tisztítása: Mielőtt a követ újtjára engedjük, a kő csúszó felületét minden dobás előtt meg kell tisztítani.

Fordítsd meg a követ és töröld meg a seprű fejével a felületét (2-30. kép).

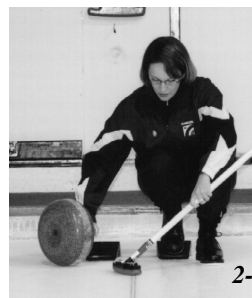
Hogy megbizonyosodj róla, hogy tiszta a pereme a kőnek, húzd körbe rajta az ujjadat (2-31. kép). Előfordulhat, hogy vannak rajta olyan apró koszarabkák, amit nem vesz észre a játékos, csak tapintással vehető észre. Egy apró kosz is képes megváltoztatni a kő sebességét és irányát. Győződj meg róla, hogy a csúszó felület és a csúszás irányának vonala is tiszta legyen (2-32. kép).



2-30. Kép



2-31. Kép



2-32. Kép

2-30. 2-31. 2-32. kép

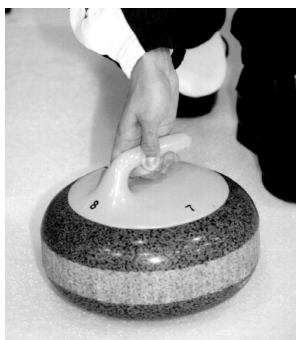
Néhány játékosnak nehézséget okozhat, hogy egy kézzel billentse föl a követ. Nekik mind a két kezükre szükség van, hogy meggyőződjenek róla, hogy nincs semmi a kövön.

2.4 Csúsztatás 'C' lecke – A jégen

Ebben a részben megtanulod a csúsztatás közbeni teendőket a kövel, mint a fogás, forgatás, elengedés és a kicsúszás iránya.

A fogás: Gyengéden fogd meg a kő markolatát. A hüvelyk- és a mutatóujj fogja a követ irányítani. Helyezd a mutatóujjadat közel a 'hattyúnyakhoz' (a markolat elülső része) a többi ujj zártan mögötte legyen. A hüvelykujj a másik oldalon legyen a fogantyún, ez biztosítja a kő biztonságos fogását. A két ujjnak 'V' alakot kell formáznia.

Az összes ujjnak a második ujjperce kell, hogy a követ fogja. A csuklónak a markolat felett kell lennie. A tenyér nem lehet kontaktusban a markolattal (2-33. kép)



2-33. kép

Forgatás – Órajárásnak megfelelő, avagy in-turn forgatás jobbkezes játékosoknak:

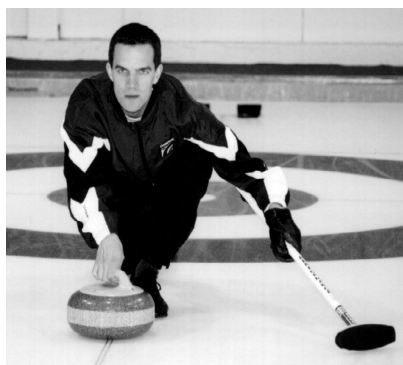
Ahhoz, hogy arra forogjon a kő, amerre terveztük, muszáj forgatást adni a kőnek. Rengeteg kezdő játékosnak az in-turn és az out-turn fogalma nagyon bonyolult. Talán egyszerűbb, ha úgy határozzuk meg őket, hogy óra járásával megegyező, vagy ellentétes a forgatás. Ezek a kifejezések jobb- és balkezes játékosoknál is ugyanazt jelenti.

Ahhoz, hogy óramutató járásával megegyezően forogjon a kő (ezt nevezzük in-turn-nek), ahhoz a követ a beállásnál 60 fokos irányban el kell fordítani a forgatással ellentétes irányba, tehát balra (2-34. kép). Ennek a helyzetnek maradnia kell a hátrátolás és az előre csúszás alatt is (2-35. kép).

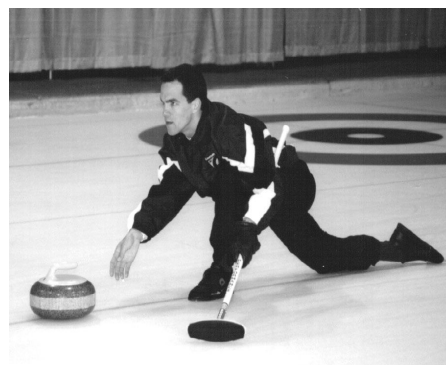
Nagyjából egy méterrel az elengedés előtt kell elkezdeni forgatni a követ az óra járásával megegyező irányba a csukló segítségével (2-36. kép).



2-34. kép



2-35. kép

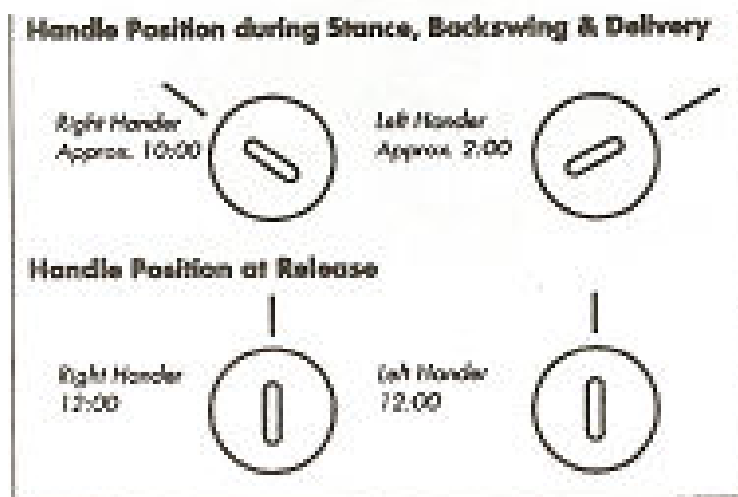


2-36. kép

A kézfogó mozdulat egy biztos pont abban, hogyha ezt végrehajtjuk, akkor a kő minden alkalommal ugyanúgy fog viselkedni. Néhány játékosnak gondja van azzal, hogy meghatározza a fokok relatív helyzetét. Ezért egy másik módja a kő forgatásának meghatározására, hogy a kő

markolatának elejét egy analóg óra számlapja szerint 12 órának. Ez a kő helyzete, amikor beguggolunk a hack-be. Ezután fordítjuk el a követ nagyjából 10 óra irányáig.

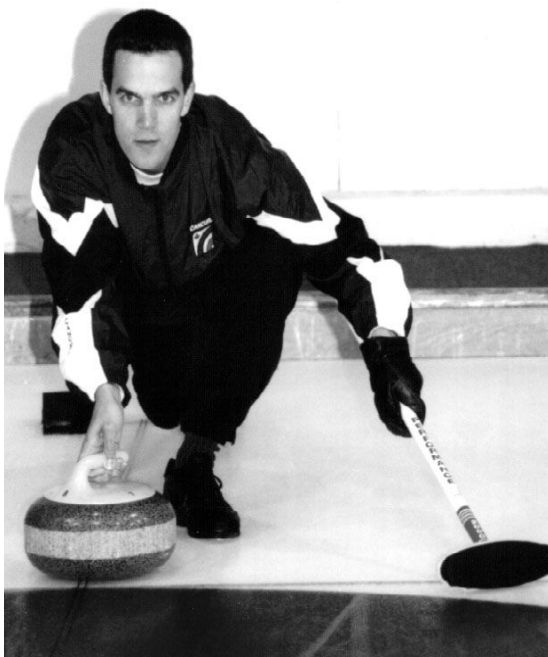
A kőnek így kell maradnia a hátritolásnál és az előre csúszás alatt is. Nagyjából egy méterrel az elengedés előtt kell visszaforgatni a követ 12 óra irányába (lásd az ábrát). A hüvelyk- és a mutatóujj egyszerre engedi el a követ. Ez a forgatás a kő óra mutató járásával megegyező irányba történő forgását eredményezi. A kőnek két-három forgást kell megtennie, mire a célt eléri a pálya másik oldalán. A következő dobáshoz az kell, hogy a kő előre meghatározott módon irányítva legyen. Ha túl sok forgása van a kőnek, a kő nem fog fordulni. Ha nincs forgása a kőnek, akkor elvesztheti az irányát, és kiszámíthatatlanná válik.



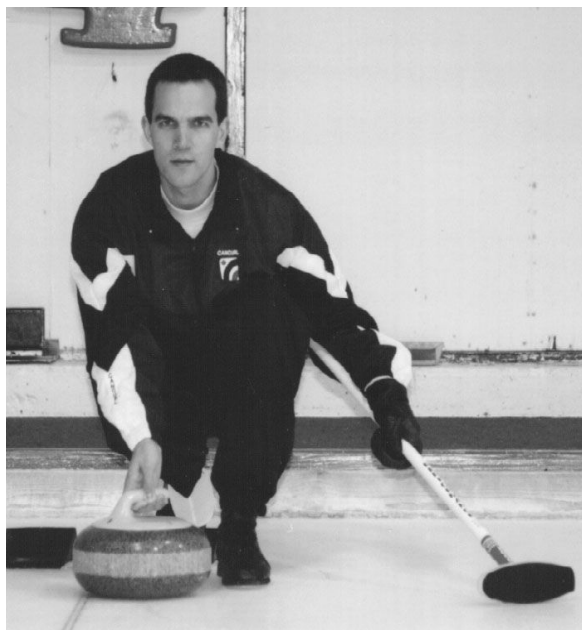
Órajárásnak ellentétes, avagy out-turn forgatás jobbkezes játékosoknak:

Ami mind a két elengedésnél a közös, és nagyon fontos, az a kézfogó mozdulat. Az órajárással ellentétes forgatás (ezt nevezzük out-turn-nek) szintén a kő nagyjából 60 fokos elforgatásával kezdődik a forgatással ellentétes irányba, tehát jobbra (2-37. kép). Ezt a helyzetet tartani kell a hátrahúzás alatt is (2-38. kép), és a kicsúszásnál is (2-39. kép). Egy méterrel az elengedés előtt kell forgatni az óra járásával ellentétes irányba a csukló segítségével, és a tenyeret kézfogó pozícióba kell hozni (2-40. kép).

Hogy az órás szisztémával mondjuk, a követ 2 óra irányába kell elforgatni, és egy méterrel az elengedés előtt kell 12 óra irányába forgatni a követ (lásd a korábbi ábrát).



2-37. kép



2-38. kép



2-39. kép



2-40. kép



2-41. kép

A lökö kéz helyzete:

A dobás előtt a kéznek lazának kell lennie. Amikor előre csúszunk a hack-ből, a könyök nagyon kicsit legyen behajlítva (alig észrevehetően) (2-41. kép). A csúzás alatt meg kell tartani a könyöknek ezt a helyzetet addig, amíg el nem engedjük a követ és rámutatunk a célpontként

szolgáló seprűre. Ez a mozdulat segít az irányra csúsztatásban. Jegyezd meg, hogy az elengedésnél, a kézfogó mozdulatnál nem szabad rálökni a kőre.

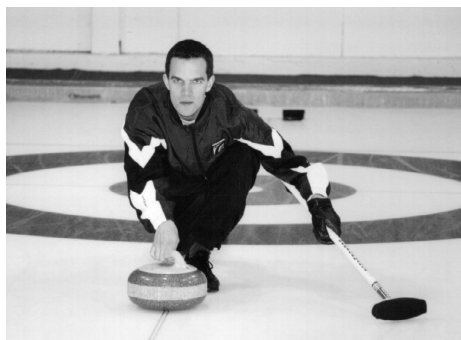
A test helyzete: Amikor kicsúszol a hack-ből, a csípőd legyen mélyen. A felsőtest maradjon ebben a félig kihúzott helyzetben (2-42. kép), ami engedi a helyes kőfogást és a magas csuklótartást a markolat fölött. A csípőt fokozatosan viheted lejjebb az elengedés mozdulata alatt.



2-42. kép

Elengedési pont: Elengedési pontnak nevezzük azt a helyet, ahol a kő elhagyja a kezünket. Általában az elengedési távolság nagyjából egy méter (2-43, 2-44. kép).

Az elengedési pont függ a kő forgatásának és sebességének a nagyságától. Fontos, hogy az elengedés pontja, nagyjából mindig ugyanott legyen. Ha változó helyeken engeded el a köveket, akkor azok máshogy fognak viselkedni.



2-43. kép

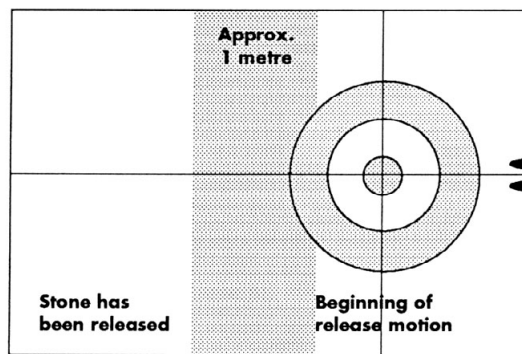


2-44. kép

Az egy csapatban lévő játékosok megpróbálnak törekedni arra, hogy minél inkább hasonló módon engedjék el a köveket. Amikor minden játékos hasonlóan engedi el a köveit ugyanabban a zónában, akkor a kövek nagy valószínűséggel ugyanúgy fognak reagálni. Ez megkönnyíti a skip helyzetét, hogy felmérje a kő várható helyzetét, ha minden játékos köve ugyanúgy reagál. Ha egy játékos ugyanolyan technikával engedi el a követ, mint a többiek, de korábbi zónában, akkor a kőnek több ideje lesz fordulni. Ha valaki korábban engedi el, akkor annak több jeget kell adni a hívásnál.

Hogy a játékos elsajátítsák a hasonló csúszást, meg kell határozni az elengedéshez-szükséghez ideális zónát (2-45. kép). Tényezők, amik befolyásolják a kicsúszás erejét: az erő, amellyel kilököd magad a hack-ből, a slider gyorsasága, és a hátul lévő láb tapadásának mértéke.

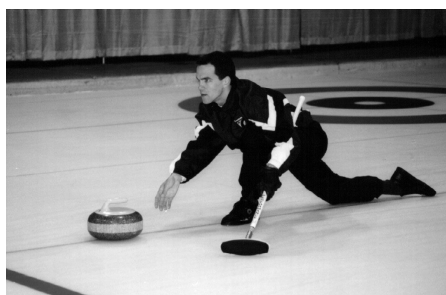
A követ el kell engedni, mielőtt az elérné a hog line-t. Elsajátíthatod azt is, hogy a követ bőven a hog line előtt engeded el. Alkalmanként egy játékos túl erősen löki ki magát a hack-ből, és ilyenkor szüksége lehet erre a kis extra helyre, anélkül, hogy megsértené a hog line szabályt.



Area of Release

2-45. kép

Elengedés utáni követés (follow through): A 'follow through' magába foglalja: a seprőre nézést, a kar kinyújtását és a csúszás folytatását a kő elengedése után. A kar, kéz, és az ujjak legyenek nyújtva és mutassanak a célpontként szolgáló seprőre, legalább amíg a kő egy méterre elhaladt az elengedési ponttól (2-46. kép).



2-46. kép

A dobások nagy része sikertelen lehet, ha nem történik meg a follow through. Az olyan dolgok, mint hogy nem emeled fel a kezéd, vagy ha hirtelen állsz fel az elengedés után, ezek képesek befolyásolni a követ, ha éppen a kő elengedése előtt történnek meg ezek. Ha valaki az elengedés után egyből lerakja a kezét, az rossz egyensúlyra utal. Egy gyors mozdulat a follow through pillanatában nem következetessé teszi a követ.

A játékosoknak tudniuk kell, hogy a csúszás végeztével azonnal fel kell állni. A játékosok, akik lenn hagyják a tenyerüket vagy a térdüket a jégen a csúsztatás után, előfordulhat, hogy megolvasztja a jeget és kis lyuk alakul ki a jég felszínén. Ha egy kő rámegy egy ilyen lyukra, az befolyásolja a kő irányát. A kő úgy fog viselkedni, mintha kosz lenne a kő alján.

A csúszás irányának vonala: A csúszás irányának vonala egy képzeletbeli vonal a hack láb és a célzandó seprő között. Próbáld vizualizálni egy képzeletbeli vonalat a célpont és a hack lábad között. Hogy a kő irányra csússzon, a követ erre a vonalra kell helyezni.

2.5 Alapgyakorlatok:

Te és a partnered guggoljatok le egymással szemben a pálya két oldalfalánál a back line és a hog line között. A célja ennek a feladatnak, hogy gyakoroljuk a fogást, a forgatást és az elengedést, miközben a követ hátraviszed, és onnan előre továbbítod a partnerednek (2-47. kép).



2-47. kép

Első alapgyakorlat:

- A játékosok egymással szemben legyenek
- Egy párnál egy kő legyen
- Vegyük fel a guggoló helyzetet és fogjuk meg a markolatot
- A másik játékos, aki nem csúsztat, kézzel jelezze a forgatás irányát
- Forgassuk el a követ a mutató irányába! Húzd hátra a követ, majd lökd előre a követ, és közben forgasd meg, és a kezdet nyújtsd kézfogó helyzetbe a partnered felé!
- Ismételd a gyakorlatot mindkét irányba történő forgatással, és mindkét játékos lökjön követ és mutassa a másiknak az irányt is!

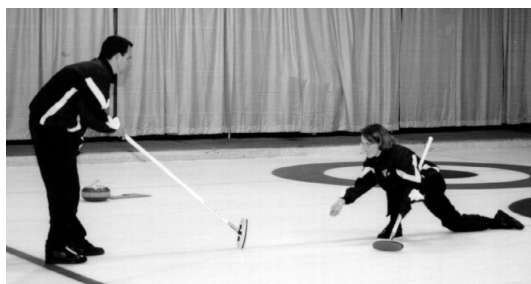
Miközben lököd a követ, ezekre kell figyelned:

Fogás: A hüvelykujj a markolaton
A mutatóujj közel a hattyúnyakhoz
Az ujjak közel egymáshoz
Csukló magasan, a tenyér nincs a markolaton

Forgatás: A markolatot ellen kell forgatni 60 fokos irányban a beállásnál.
A követ 12 óránál kell elengedni.

Az első gyakorlat ismételhető a hack-ből. Ez esetben a célpont a center line legyen. Próbáld arra összpontosítani, hogy a kő hátrahúzásánál a markolat még mindig el legyen forgatva, és csak az előre tolásnál kezdjed el forgatni.

Kicsúszás irányának vonala: Ennek a feladatnak a célja, hogy megtanuld, hogyan kell beállítanod a követ és a testet, hogy irányban legyenek (2-48. kép)



2-48. kép

Második alapgyakorlat:

- Helyezz el a jégen egy tárgyat, például egy ceruzát hosszanti irányban a hog line és a ház teteje közé valahová.
- Csússz a célpontra és próbáld meg a lábaddal eltalálni a tárgyat.
- Rakd vissza a tárgyat, de variáld az irányokat a lehetséges kicsúszási szélességi skálán belül.

Harmadik alapgyakorlat:

- Helyezz egy papírpoharat közel a hog line-hoz, a gyengébben csúszó játékosok közelebb rakhatják magukhoz a poharat.
- Csússz a célpontra kő nélkül
- Jegyezd meg ezt a kicsúszási vonalat
- Állj be a hack-be, csukd be a szemed, és ismételd meg a csúszást
- Jegyezd meg a kicsúszási vonalat.

Negyedik alapgyakorlat:

- Helyezz el egy papírpoharat közel a hog line-hoz és legyen a center line-n
- Lök el a követ a pohár irányába. Ha a lökés pontos, a kő egyenesen fogja elütni a poharat
- Hajtsd végre a gyakorlatot mindkét forgatással
- Variáld a pohár helyét a lehetséges kicsúszási szélességi skálán belül.

Sebesség kontroll: Fontos, hogy egy játékos megtanulja, hogyan tudja nagyjából befolyásolni a sebességét a kőnek a kérés teljesítéséhez. A sebesség kontrollálását csak akkor lehet igazán jól megtanulni, ha már elég időt gyakoroltad az irányba csúszást és a forgatást.

Take-out sebesség: Ahhoz, hogy nagyobb sebességet éréj el kicsúszásnál, több erőt kell adni lábbal. Ez többféleképpen kivitelezhető:

- A hack-ben lévő lábadat magasabbra helyezed a hack-ben
- A testsúlyodat hátrébb viszed a hátratolásnál
- Mikor viszed hátra a lábad, nagyobb testsúlyt helyezel rá
- Késlelted a csúszó lábadat az előre mozgásnál
- Növel a kirúgási sebességet a hack-ből

A hack-ben lévő láb helyzete függ a kért kő sebességétől. Helyezett köveknél, ha gyors a jég, a hack lábnak alacsonyabban kell lennie a hack-ben (2-49. kép). Ha a hack lábadat lejjebb rakod, gyengébben tudod kirúgni magadat a hack-ből, ezáltal csökken a sebességed. Ha feljebb rakod a talpad a hack-ben a sebességed nőni fog.

Ez a magasabb helyzet biztosítja, hogy a talp elülső részének legyen min támaszkodnia (2-50. kép).



2-49. 2-50. kép

Take-out sebességnél, a hátrahúzás alatt a csípő legyen alacsonyan, de jobban menjen hátra. Ennek eredményeként a csúszó lábnak is hátrább kell menni (azért, hogy alá legyen támasztva a csípő, ezáltal nem borulsz hátra). A csúszó lábnak az irány felé kell állnia végig. A hack láb esetleg feljebb gördülhet a hack-ben, amikor a testsúly a csúszó lábba kerül (2-51. kép).



2-51. kép

Az előre csúszás kezdetén mindkét térd enyhén hajlítva van. A hajlított térd segít, hogy a felsőtest előre dőljön és a kő előre menjen. A vállak és a felsőtest menjen előre! A csúszó lábnak hátul kell maradnia, ameddig lehetséges, mielőtt elkezd előre csúszni.

A csúszó láb, miután a hack mögött marad, utána gyorsan előrejön, hogy felvegye a helyzetét a kő mögött. Azért, hogy lassú jégen is elég gyors legyen az ütő kő, a láb felemelkedhet a jégről azért, hogy megnövelje a sebességét, és hogy elősegítse a pozícionálást.

Sebesség kontroll – Helyezett kövek (Draw): A kövek sebességének nagy részét (nem felemelt köveknél) a lábmunka és a testsúlyáthelyezés eredményezi. Az izommunka, ami ezt a csúsztató folyamatot okozza egy kis része egy nagy izommunkának. Ez a nagy izommunka képes teljesíteni azt a sebességet, ami elvárt az adott helyzetben. A nagy pontosságot igénylő lökéseknel a nagyjából jó elengedés nem biztos, hogy elég lesz. Hogy nagyon pontos és finom lökéseket lehessen végrehajtani, sok játékos nagyon apró izommunka különbséget használ a pontos kicsúszáshoz. Befolyásolható a kő sebességét a kar kinyújtásával, a vállak leengedésével, vagy azzal, ha folyamatosan lejjebb viszed a felsőtested csúszás közben.

Első alapgyakorlat:

Take-out sebesség, vagy draw sebesség:

- Helyezd a lábadat megfelelően a hack-be
- Csússz ki a hack-ből kő nélkül
- Teljesen álljál meg a csúszás után
- Helyezz egy papírpoharat oda, ahol a csúszó láb megállt.
- Kísérletezz a hack-ben lévő lábaddal, hogy hova rakod a hack-ben
- Ismételd a csúszást, vidd hátra jobban a testsúlyodat
- Figyeld meg, hol áll meg a csúszó láb
- Ismételd a csúszásokat és próbálj meg pontosan az előre kijelölt pontig csúszni

Második alapgyakorlat:

Take-out lökések vagy draw lökések:

- Csúsztass egy követ egy előre meghatározott sebességgel
- Várd meg, míg teljesen megállsz a csúszásban
- Jegyezd meg, hol álltál meg a csúszásban
- Ismételd meg a csúsztatást és próbáld meg megismételni az előző sebességet

Harmadik alapgyakorlat:

Take-out lökések vagy draw lökések:

- Lökj el egy take-out követ
- A partnered mérje le a követ az első hog line és a tee line között.
- Ismételd a lökéseket, próbálj meg hasonló időket lökni.

'Finomhangolási' mechanizmus: A finom lökésekhez szükség van a kicsit különböző mechanizmusokra, hogy eltaláljuk a sebességet. A nagyobb izommunkája a csúsztató vállnak, a karnak és a hack-ben lévő lábnak eredményezi a lényeges sebességet. A kis izommunkája a karnak, a kisebb, finomabb beállításokért felelnek a draw sebességnél. Nagyon nehéz, hogy ilyen finom dolgokkal dolgozzunk nagy izomcsoportoknál. Hogy ezeket az apró különbségeket végre tudja valaki hajtani, egy finom mechanizmust használnak a játékosok. A két nagy metódus, amivel irányítod a 'finomhangolást', az a kar kinyújtása, vagy a mélyebbre hajolás (2-52. kép)



2-52. kép

A karkinyújtási módszerénél, a követ fogó karod könyökét enyhén hajlítsd be csúszás közben, ezáltal könnyebb lesz megtartanod az egyensúlyodat. Amikor eléred az elengedési zónát és elkezdjed forgatni a követ, fokozatosan nyújtsd ki a karod! Ha a csúsztatott kő sebessége megfelelő, ugyanolyan sebességgel fogod kinyújtani a karodat, ahogy a kő halad. Nincs rá szükség, hogy extra erőt adj a kőnek. Ha úgy érzed, hogy a követ az elvártnál lassabb lesz, akkor gyorsabban nyújtsd ki a kezéd a forgatásnál, mint, ahogy a kő halad! Ez a mozdulat ad egy kis erőt a kőnek. Ha úgy érzed, hogy a követ gyorsabban halad az elvártnál tovább kell csúsznod az előre tervezettnél és ez az extra távolság csökkenti a kő sebességét. Tanácsos, hogy az elengedési hely valamivel a hog line előtt legyen. Ez az a kis hely segíthet később, hogy ha tovább is csúszol egy lökésnél, akkor se szegd meg a hog line szabályt.

Azért, hogy a karkinyújtási módszer hatékony legyen, a felső testedet magasan kell tartanod a csúszás alatt. Ez a magas helyzet egyben elősegíti a követ fogó kéz csuklójának magasan tartását.

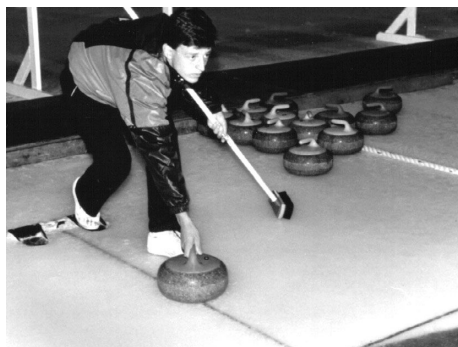
Egy másik hasonló módszer, hogy kicsit növelj a kő sebességét, hogy lejjebb ereszted a felsőtestedet. Mikor elkezdjed az előre csúszást, a felsőtest legyen magasan és a forgatás kezdeténél kezdjed lejjebb eresztetni a felsőtestedet, tehát hajolj fokozatosan mélyebbre!

2.6 Hack Delivery

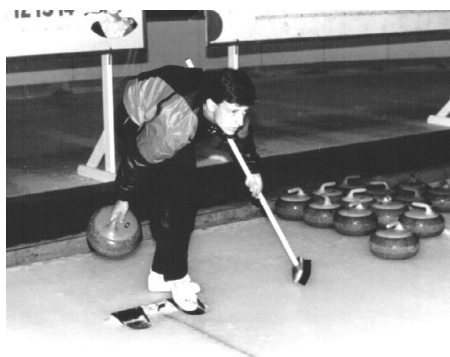
Néhány játékos, a kora vagy a fizikai korlátai nem teszik lehetővé, hogy kicsússzon a hack-ből a csúsztatásnál. Ezek a játékosoknak kell megtanulniuk, hogyan engedjék el a követ a hack elhagyása nélkül, és ezért nem lesz sliderre szükségük.

Négy fő eleme a hack delivery-nek:

1. Vegyük fel a félmagas pozíciót úgy, hogy a láb stabil helyzetet biztosít az egyensúlyhoz (2-53. kép)
2. Végre kell hajtani az úgynevezett backswing mozdulatot, hogy legyen elég ereje a kőnek (2-54. kép)
3. Egy hatékony, hosszú lépést kell tenni, aminek a test hajlított helyzetbe kerül, és ez segít az irány és az egyensúly kontrollálásánál (2-55. kép)
4. A kő fogása, a forgatás és az elengedés ugyanaz, mint a csúszás közbeni lökéseknél.



2-53. kép



2-54. kép



2-55. kép

3.0 Bevezetés

A söprés nagyon fontos eleme a curlingnek. Túlságosan sok játékos tölti az idejének nagy részét azzal, hogy kövek helyes elengedését gyakorolja és túl kevés időt szán a tökéletes söprési technika elsajátítására.

A hatékony söprésnek köszönhetően, a kő útjának hossza tovább tarthat, mint ha nem söpörnék azt. Viszont a söprött kőnek nem lesz elég ideje, hogy forogjon, ezért az sokkal egyenesebben fog haladni.

3.1 Tanulási folyamatok:

A söprés tudás, amit különböző részek alapján lehet megtanulni:

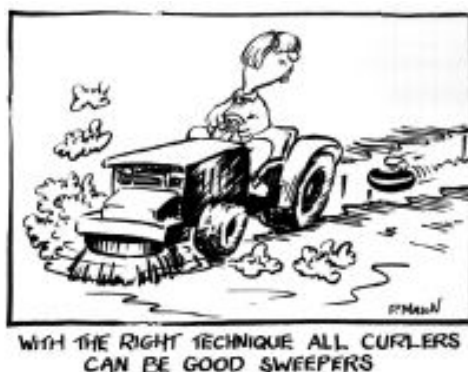
- Söprés hatékonysága
- Felszerelés és annak ápolása
- Beállítás
- Söprű fogása
- Lábmunka
- A söprés mozgás közben

3.2 Söprés hatékonysága

Rengeteg elképzelés létezik a söprés hatékonyságára és magára a söprés tevékenységre vonatkozólag. A söprés csökkenti a súrlódást a kő és a jég felszíne között háromféle módon:

1. Simára koptatja a buborékokat.
2. Megszünteti a fagyást és eltávolítja a koszt.
3. Megolvasztja egy kevés időre a jeget, ami által vékony réteg képződik, amin a kő tovább csúszik.

Hogy valaki hatékony söprővé váljon, kell állóképesség, magas söprési frekvencia, a söprűre való támaszkodás, a sebesség megtélésének képessége, és a kommunikációs képesség a kő sebességét illetően a skip-pel, vagy a vice-skippel, aki a házban van.



3.3 Felszerelés

Azért, hogy hatékony lábmunkával tudjál söpörni a kő mindkét oldaláról, ezért erősen ajánlott, hogy mindkét lábon legyen rajtad a gripper. A csúszó láb grippere legyen rajta a lábadon, amikor nem csúszatsz.

Győződj meg róla minden meccs előtt, hogy a cipőd mindkét talpa megfelelő állapotban van! Bármelyik eszközöd is érintkezik a jéggel, az nem koszolhatja be a jég felszínét, és nem károsíthatja a jég minőségét. A gripperek általában lágy, krepphatású, vagy buborékosított felületű gumifajtából készülnek. Minden mérkőzés előtt vizsgáld meg a gripperedet, hogy játékra alkalmas-e! Ajánlatos lemosni a grippereket kívül és belül is, vízzel és szappannal, hogy ne legyen koszos.



3-1. kép

Rengeteg típusa létezik a curling seprűknek. A seprűk feje készülhetnek disznó-, lószőrből vagy kelmeborítással. A seprűfejek rengeteg méretben és formában megtalálhatóak, vannak, amelyeknek a feje stabilan rögzítve van a nyélhez és vannak, amelyeknek a feje hajlítható, vagy leszerelhető a nyélről (3-1. kép). Az új játékosok kipróbálhatják a különböző seprűket, hogy eldöntsék, nekik melyik esik jobban kézre.

Válasszon bármilyen típusú seprűt is egy curling játékos, azokkal muszáj törődni. A szőrből készült seprűfejeket érdemes minden csúsztatás után ellenőrizni, ahol volt söprés. Ezt úgy lehet legegyszerűbben megtenni, hogy a kezünket végighúzzuk a seprű fején, ezáltal eltávolítjuk a koszt és a jeget róla. Néha ellenőrizni kell azt is, hogy a seprű szőrszála megfelelő állapotban vannak. Ha nincsenek, húzzuk ki őket, és dobjuk szemetesbe. Időközönként ellenőrizni kell, hogy a ragasztó, ami tartja a szálakat, megfelel a körülményeknek. Egy idő után a ragasztó kezdhet elhasználódni, amitől kihullhat a szőr a seprű fejéből, ami lassíthatja, vagy meg is állíthatja a mozgó követ.

A műszálas seprűk rendszeres tisztítást igényelnek. Csúsztatások között érdemes néha letisztítani a seprű fejét például körömkefével, ezáltal eltávolítjuk a koszt a seprű fejről. Ezt a tisztítást szemetesvödörnél végezzük el!

Játékok között, amikor a seprű feje megszáradt, a fej kiporszívózható. Ez eltávolítja a port, ami felgyülemlik a seprű fejében. Ha a seprű felszíne piszkos, mosással tisztítható. Fújj egy pici ruhára való folttisztítót a seprűfejre, vizezd be és tisztítsd meg! 24 óra kellhet a seprűnek, mire teljesen megszárad a tisztítás után. Amikor már nem hallható, hogy a seprű serceg a jégen söprés közben, akkor eljött az idő, hogy fejet cserélj a seprűn.

3.4 Söprés helyzete

Állj a kő útjának vonala mellett. Helyezd el a lábad úgy, hogy a vállak párhuzamosak legyenek a center line-al (a kő útjával) (3-2. kép). Hajlítsd a térdedet, tehát a testsúlyod a talpad elülső részén lesz. A sarkad enyhén emelkedhet a jégről. Ez a pozíció fogja lehetővé tenni, hogy hatékony legyen a söprés és, hogy meggyőződhess, hogy nincs semmi akadály előtted és tiszta kilátásod van a házra és a skip-re, vagy a vice-skipre. Ez a helyzet lehetővé teszi továbbá, hogy a söprő játékos lássa az álló köveket, meg tudja állapítani a sebességet és könnyebb a kommunikáció.

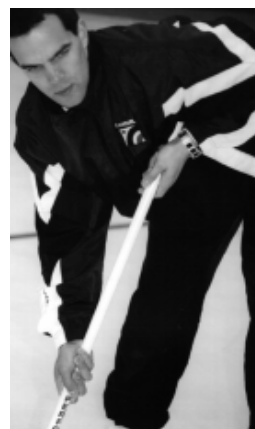


3-2. kép

3.5 Seprűfogás

A seprű keresztbe legyen magad előtt. Fogd meg mindkét kézzel, és oszd fel képzeletben a seprűt három részre. A köhöz közelebbi kéz nagyjából a seprű fejétől számított első harmadánál legyen. Ez a kéz lesz az alsó kéz, és a tenyér legyen felfelé. A felső karnak a seprű felső harmadánál kell lennie, tenyérrel lefelé (3-3. kép)

A seprű felső részét oda kell szorítani a bordákhoz a felkarral. Dőlj előre és rakd le a seprű fejét a jégre! A testsúlyt rá kell helyezni a seprűre, a sarkak kis emelése a jégtől ezt elősegíti. Az alsó kar nagyjából nyújtva van. Emlékezz, hogy a testsúly a talp elülső részén van!



3-3. kép

3.6 Lábmunka

Enyhén hajlítsd a térdedet és helyezz egy kis testsúlyt a seprűfejre. Lépj egyet (a külső lábaddal), ezáltal elkezdve a lefelé történő mozgást. Ez lesz a csúszó keresztlépéses stílus.

Mindkét lábnak lent kell maradnia teljesen a jég felszínén. Emlékezz, hogy maradj a talpad elülső részén, ezáltal biztosítva, hogy a testsúlyod a seprű fején lesz.

3.7 Alternatív lábmunka módszer

A játékosoknak erősen ajánlott, hogy mindkét lábukon viseljenek grippert. Ha ez nem lehetséges a gripper hiánya miatt, akkor meg kell tanulnod a toló-csúszó technikát a jó söpréshez. Ezzel a típusú söpréssel, az új játékosok csak az egyik oldalról fognak tudni söpörni (3-4. kép).

Azt, hogy melyik oldalon söpörsz, azt a csúszó láb helyzete határozza meg. Ha a slider a jobb bal lábodon van, a kő bal oldalán kell söpöröd.

Dönts 45 fokos szögben a csípődet a kő irányába! A lábaidnak kicsit hátrébb kell lennie a váll vonalához képest. Dőlj előre, ezáltal a testsúlyod nagy része a csúszó lábra kerül, szabadon hagyva a tapadó lábat, hogy biztosítsa az állandó mozgási sebességet. Egyszerűen told magad a tapadó lábbal, csússzál a csúszó lábon és söpörj a kő előtt. Ha nagyobb sebességű kő várható, tanácsos felvenni a grippert a csúszó lábra is, ezáltal biztosítva a megfelelő sebességet.



3-4. kép

3.8 Söprési folyamat

Hogy még több erőt vihessél a söprésbe, az alsó keziddel nyomd még lejjebb a seprűt! Gyakorold a toló-húzó mozdulatokat a felső karoddal, a seprűvel a kezeden! Sajátítsd el az apró (15 cm), gyors söprő mozdulatokat, hogy később hatékony legyen a söprésed!

3.9 Söprési gyakorlatok

A következő jégen végzett gyakorlatok célja, hogy teljesen elsajátítsd a beállást, a fogást, a lábmunkát, a söprés menetét a kő mindkét oldaláról. Ezeket megtanulhatod a következő gyakorlatok segítségével.

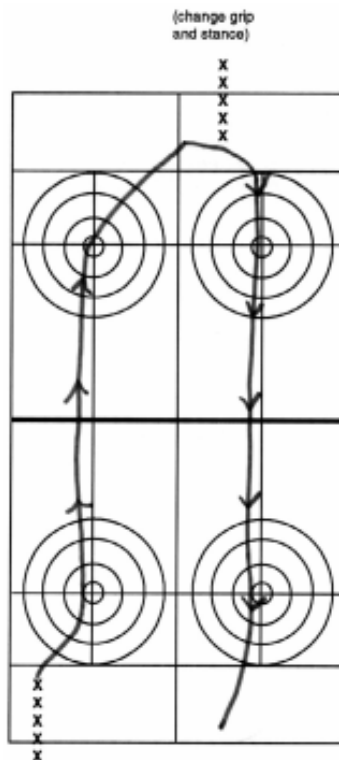
Első alapgyakorlat (seprű nélkül):

- Állj a center line bal oldalára, nézzél lefelé
- Vedd fel a megfelelő beállást és fogd meg a seprűt
- Rakd a seprű fejt a jégre, a center line-ra (3-5. kép)
- Végezz lábmunkát söprés nélkül
- Lassan haladj a keresztlépéses technikával. Ezután folyamatosan növekd a sebességet.
- Ismételd a gyakorlatot a center line jobb oldaláról is (3-6. kép)



3-5. kép

Cserélj seprűfogást és beállást



3-6. kép

A játékosok álljanak egymás mögé libasorban a tee line mögé. Amikor az első játékos 3-4 métert haladt, jöhet a következő játékos.

A lábmunka hasonló a söprésnél mindkét oldalon. Emlékezz, hogy a söprés általában a test előtt keresztbe történik.

Második alapgyakorlat (nincs lábmunka):

- Állj a center line jobb oldalára
- A seprű nyelének felső részét szorítsd a testedhez a felső kar segítségével
- Az alsó kar segítségével nyomd rá a seprű fejét erősen a jégre
- Végezz lassan előre és hátra történő söprő mozdulatot a felső kar segítségével
- Variáld a söprés sebességét: lassú / közepes / gyors
- Ismételd a gyakorlatot a center line jobb oldaláról is

Harmadik alapgyakorlat:

Ha már gyakoroltad a beállást, a lábmunkát, és a söprés is a feladatok alapján, akkor itt az ideje, hogy kombinálni a lábmunkát és a söprés. Ugyanaz a folyamat, mint a lábmunkás gyakorlatnál, gyalogolj egyedül a kő jobb oldalán és a tükörképét csináld a jobb oldalról.

- Állj fel a center line jobb oldalára
- Lassan, folyamatosan ismételd a söprés
- Lassan használd a keresztlépéses lábmunkát
- Növel/változtasd a sebességét a kőnek (draw-k, takeout-ok)
- Nagyjából a pálya végén állj meg és menj át a center line jobb oldalára, és ismételd a gyakorlatot a másik oldalról.

Negyedik alapgyakorlat (kövekkel):

Itt az idő, hogy a kövek használatát is beépítsük a gyakorlatba.

- Ismételjük a hármas számú gyakorlatot kővel! A játékosok párban dolgoznak. Egy játékos lassan tolja maga előtt a követ, miközben a társa söpör a kő előtt. Idővel lehet növelni a sebességet, ezáltal realisztikusabb lesz a söprés, ezáltal szokva a valódi sebességet. A csúsztató játékos segíthet a söprő játékos technikájának figyelésében. Amikor a kő megáll, ismételni kell a gyakorlatot, de fel kell cserélni a szerepeket. Ismételnie kell a dobást a kő másik oldalán is.
- A következő lépés, hogy hármas csoportokat alkotunk. Egy játékos tolja a követ, egy játékos söpör bal oldalról, egy játékos söpör jobb oldalról (3-7. kép)



3-7. Kép

A játékosoknak már az elején meg kell tanulniuk a kő mindkét oldalán söpörni. A lábmunka könnyebb, ha a két játékos a kő két oldalán söpör. Ez a technika sokkal biztonságosabb. Ha mindkét játékos ugyanazon az oldalon söpör, fennáll az esélye annak, hogy az egyik játékos fellöki a másik játékost. Minél közelebb söpör a két játékos egymáshoz, annál hatékonyabb lesz a söprés. Sokkal könnyebb közelebb söpörni, ha a két játékos a kő két oldalán söpör.

- Ismételjük a gyakorlatot úgy, hogy most inkább csúsztassa el a követ a játékos ahelyett, hogy tolná

(3-8. kép)



3-8. Kép

Aki a kőhöz közelebb söprő játékos, azt hívjuk belső söprőnek is. A belső söprőé a nagyobb felelősség, hogy megítélje a kő sebességét, és következetesen figyelnie kell a távolságot a kő és a kért végső helyzet között. A belső söprőnek minél közelebb kell tennie a kőhöz, ezáltal biztosítva a külső söprőnek, hogy ő is közel söpörhessen a kőhöz. A külső söprőnek kell figyelnie a kő útját és óvatosnak kell lennie, hogy ne ütköztesse neki a seprűjét a társ seprűjéhez. A külső söprő segít a belső seprűnek a sebesség megítélésében.

Ha a két söprő játékos vár a kőre, akkor a back line és a tee line között kell állniuk. Amikor a csúsztató játékos megkezdí az előre csúszást, mindkét söprő elindul előre, kicsit a csúsztató játékos vonala előtt, ezért mindketten azonnal tudnak söpörni, ha a játékos elengedte a követ. Mindkét játékosnak meg kell győződnie róla, hogy söprés közben teljesen a kő előtt söpör.

3.10 Söprési tippek

- Gyakorold a söprést mindkét oldalon!
- Légy kész a söprésre a hog line-tól a tee line-ig, vagy azután is, ha szükséges.
- Mindig figyeld a követ! Soha ne hagyd ott a követ, amíg meg nem áll!
- Tudjad, hogy melyik kérésekhez, milyen sebesség tartozik!
- Tanulj meg jól kommunikálni a skippe! A skip-nek tudnia kell, hogy milyen a kő sebessége.
- Minden csúsztatás előtt ellenőrizd a kő útjának vonalát! Távolíts el minden piszkot az útból!
- A belső játékosnak olyan közel kell söpörnie a kőhöz, amennyire csak lehetséges. A külső söprőnek a lehető legközelebb kell söpörnie a belső söprőhöz.
- Mindig söpörj finoman a kő előtt, ezáltal tiszta lesz a kő útja.
- Minden csúsztatás után ellenőrizd a seprűt! Győződj meg róla, hogy nincs rajta kosz! Ha mégis, távolítsd el egy szemeteskukába!
- Ha söpörsz, próbálj normálisan lélegezni, soha ne tartsd benn a lélegzedet!
- Figyeld a kő útjára és állapítsd meg mindig a kő sebességét! Ha szükséges bíráld felül az előző megítélését a sebességnek!
- A söprő játékosok felelősek a kő sebességéért. A skip/vice-skip felelős a kő irányáért. A kommunikáció a söprő játékosok és a skip között elengedhetetlen.

3.11 Sebesség megítélése

Rengeteg alkalommal elhangzik a kérdés egy meccs közben: "Mennyi az ideje?"

Aki ezt kérdezi, az általában a csúsztató játékos. A csúsztató játékosnak szüksége van a segítségre, hogy pontosan milyen erővel kell csúsztatnia a követ. Néhány esetben előfordulhat, hogy a skip kérdezi meg a kő sebességét. A skip-nek szüksége van rá, hogy tudja a kő idejét, mivel ezzel tudja meghatározni a kő várható érkezési helyét. A sebesség megítélése és a kommunikációs képesség elsődleges fontosságúak a lead-nél és a second-nél. Ez a tudás magába foglalja a draw és take-out sebességek ismeretének képességét. A jó ítélőképesség rendkívül fontos egy csapat számára, hogy kombinatív játékot játszassanak.

A játékosoknak meg kell tanulniuk olvasni a pályát és emlékezniük kell a kövek reakciójára a különböző helyekről.

A pálya olvasása:

- Hány kő ment azon az útvonalon?
- Lekoptak a buborékok?
- Fagyos ott a jég?
- A kő gyorsabb jégről érkezhetsz lassabbra csúszás közben?
- Mennyire tud hatékony lenni a söprés?
- Változott a jég sebessége az előző end óta?

A lead és a second feladata, hogy megítéljék a kövek sebességét, mivel ők állnak a hog line közelében, miközben a másik csapat löki a követ, ezért ők tudják figyelni az elengedett kövek sebességét. Rengeteg módja van, hogy megfigyeljük a kövek sebességét: stopper használata, összehasonlítás az aktuális end csúsztatásainak sebességét, az előző end köveinek sebességével.

Rengeteg játékos használ stoppert, hogy megkönnyítse magának a sebesség megítélését. Ez az eszköz segít a legjobban a játékosnak a sebesség megállapításánál.

Draw dobások időmérése

Rengeteg játékos méri a draw dobások idejét, hogy megfelelő információkat tudjon adni az éppen csúsztató játékosnak, hogy milyen erővel kell ellöknie a követ. A kő idejének mérése segíti a csúsztató játékost:

- Ha összehasonlítjuk a korábbi időket és azok végleges megállásának helyét
- Fel kell ismerni a jég kondíciójának változását
- Fel kell ismerni, hogy a kő várható útvonalán a kő gyors, vagy lassú lesz

Többféle módon mérhető a draw dobás sebessége:

1. A csúsztatáshoz közelebbi hog line-től, a kő megállásának helyéig
2. A csúsztatáshoz közelebbi back line-től, a kő megállásának helyéig
3. Hog line-től hog line-ig
4. A csúsztatáshoz közelebbi back line-től, a csúsztatáshoz közelebbi hog line-ig

Amikor egy játékos megtudja, hogy milyen idő szükséges ahhoz, hogy a kő a kért helyre érkezzen, felhasználja ezt az információt, hogy hasonló időt tudjon lökni. A játékosoknak gyakorolniuk kell a

különböző sebességű kövek elengedését. A kulcsszó itt a gyakorlás. Azért, hogy az információ használható legyen, a játékosoknak gyakorolniuk kell a különböző sebességű köveket.

Ha egy draw dobás nagyobb sebességet igényel, ezért kevesebb idő alatt teszi meg a távot, akkor nagyobb erőre van szükség a kő ellökéséhez. Ezt hívjuk lassú, vagy nehéz jégnek. Ha egy kőnek hosszabb időre van szüksége, hogy ugyanazt a távot tegye meg, akkor kisebb erőre van szükség a kő ellökéséhez, ezáltal lassabb sebességgel fog haladni. Ezt nevezzük gyors jégnek.

A gyakorlás alatt, a csapat meghatározhatja, hogy a kőnek 23 másodperc alatt kell megtennie az utat a hog line-től a tee line-ig. Hogyha úgy gyakorolnak, hogy 24 másodpercig tartson az út, amit megtesz a kő, akkor a kövek a ház elején fognak megállni. Minden ilyen extra másodperc kb. 1,5-2 méter különbséggel egyenlő. A 23-tól 25 másodpercig tartó intervallum körülbelül 3-4 méteres különbséget eredményez.

A várható jég ismerete nagyon fontos az eredményes gyakorlás szempontjából. Tájékozódjunk előre a jégmesternél a jég kondíciójáról és hogy milyen sebesség szükséges draw dobásnál ahhoz, hogy a tee line-on álljon meg a kő (légy biztos benne, hogy melyik vonaltól kezdi mérni az időt – back line, tee line, hog line).

Zóna mérése a söprőknek – 'A' opció

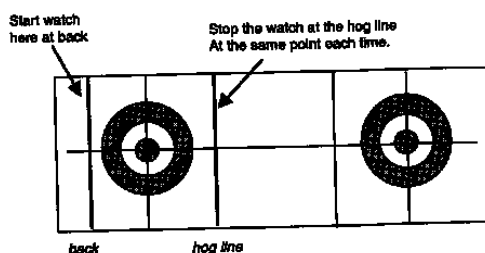
A két távolság közötti mérés haszna, hogy segít meghatározni, hogy körülbelül hol fog megállni az elengedett kő.

Ezzel a méréssel kapott információ felhasználható a kő mozgása közben.

- Indítsd el az órát az első back line-nál
- Állítsd meg az első hog line-nál
- Jegyezd meg az időt, amit mértél
- Jegyezd meg, hogy hol állt meg a kő

Kép: A back line-nál indítsd el az órát

Állítsd meg az órát a hog line-nál. Mindig ugyanannál a pontnál állítsd meg az órát



Például: Az első kő 3,5 másodperc alatt tette meg a back line és a hog line közötti távolságot és a ház tetejénél állt meg a kő. A következő dobásnál, ugyanennél az irányynál a sebesség 3,6 másodperc. A söprők ebből tudják, hogy a kő hamarabb fog megállni, mint az előző kő.

Minél hosszabb idő alatt teszi meg a back line és a hog line közötti távolságot egy kő, annál inkább rövidebb lesz, mivel csökken az elengedési sebessége.

A stopperrel való mérés, és a zónamérések egyfajta technikák, amik segítenek a játékosnak abban, hogy megfelelően meg tudja ítélni a kövek sebességét. A játékosnak tudnia kell megítélni a haladó kő sebességét és észre kell vennie a kő sebességének változását.

Rengeteg tényező befolyásolhatja az időmérés pontosságát.

- Ha a játékos lassan csúszik ki, azután rálök a kőre, ezáltal más ideje lesz, mint ha végig egyenletes sebességgel csúszott volna ki
- A jég felszíne bizonyos helyeken más lehet a megszokotthoz képest, ennek következményeként megváltozhat a sebesség és a forgás
- Az egy útvonalon csúsztatott kövek száma is megváltoztathatja a sebességét a kőnek.
- Az is hiba, ha nem tudja elindítani, vagy megállítani a stoppert. (Tanácsos, hogy ugyanaz a játékos mérje az összes zónaidőt. Néhány játékos hamarabb vagy később nyomja meg az órát. Egy tized másodperces különbség is jelentős lehet. Addig nem fontos ez a hiba, amíg állandóvá nem válik. Ha ugyanaz a játékos méri a csapattársak idejét, akkor a hiba állandóvá válik.)

Megjegyzés: Amikor időt mérsz, használd a hüvelykujjadat, hogy megnyomjad a gombot.

A második söprőnek figyelnie kell a kicsúszást. A csúszó játékos rálökött-e a kőre az elengedés végén? Ennek a söprőnek nagyon kell figyelni, amikor a játékos elengedi a követ. Az időmérő megerősítheti, vagy megcáfolhatja az előzetes véleményt. Amikor a kő halad a jégen, a két a söprőnek folyamatosan kell mondania a várható megállási helyét a kőnek, egészen a házig.

Zóna mérése – 'B' opció

Ennél a különleges zónamérésnél szükség van egy olyan órára, ami rendelkezik visszaszámláló funkcióval.

A visszaszámláló órát a kicsúszáshoz közelebbi back line és a hog line között kell használni.

Az órát előre be kell állítani az előre meghatározott időre (általában 3,4 és 3,6 másodperc közé). Ez idő alatt kell megtennie a kőnek a back line és a hog line közötti távolságot.

A visszaszámlálás akkor kezdődik, amikor a kő eléri a back line-t. Az óra pittyegő hangot fog adni, amikor az előre beállított idő letelik. A söprők figyeljék, hogy hol van a kő a hog line-hoz képest, amikor a pittyegő hang megszólal, és beszéljék meg, hogy mennyire volt jó a kő az előzetesen elvárthoz képest.

Használhatjuk a hog line-t egy viszonyítási pontként, a söprők hamar megállapíthatják a kő sebességét, és ezért hamar el tudnak kezdeni söpörni, vagy csak tisztítani, és azonnal tudnak információval szolgálni a skip-nek. Előre elvárható, hogy a pálya minősége változni fog a játék menete alatt.

Takeout mérése:

A versenycsapatoknál általában három, vagy négy különböző erősségű takeout-ot különböztetnek meg. Ezeket a sebességeket mindig tudatni kell a játékosokkal a játék teljes ideje alatt, és minden játékosnak értenie kell az utasítást.

Hogy következetesek legyenek a takeout sebességek, érdemes stoppert használni. A takeout-ok mérését érdemes gyakorolni edzéseken. Ezzel a gyakorlással meg lehet tanulni, hogy mit jelent,

amikor a skip hack weight-et kér – amikor a kőnek elég ereje van, hogy elérje a túloldalon lévő hack-et. Mit jelent, amikor a skip normál, control, vagy peel követ kér?

A gyakorlás alatt, előre meg kell határozni a takeout sebességeket, hogy mindenki számára egyértelmű legyen, a kért kő sebessége.

Amikor egy bizonyos takeout sebességet gyakorol a csapat (pl. normál), akkor érdemes a következőket tenni:

- A játékosok takeout köveket engednek el
- Mérti kell az időt a csúsztatáshoz közelebbi hog line-tól a tee line-ig.
- Meg kell határozni egy kényelmes időt minden játékos számára (pl. 11 másodperc)
- Minden játékosnak ezt az időt kell megpróbálnia meglökni (fél másodperces tévedés lehetséges). Rengeteg kell gyakorolni, hogy később stabilan meg tudják lökni ezt az időt a játékosok.

Ez a gyakorlat ismételhető más sebességekre is (control, peel).

Ha a kő a kért sebességgel halad, sokkal kevesebb problémája lesz a skip-nek a kővel, amikor a skip kéri az irányt. Ha a kő nem a kért sebességgel halad, az problémát okozhat. A pontos sebességre vonatkozó kommunikáció elengedhetetlen.

A sebesség megítélése és a kommunikáció nagyon fontos, a sikeres dobások teljesítéséhez. A söprőknek gyakorolniuk kell a sebesség meghatározását és megítélését.

3.12 A jég olvasása

A csapat összes játékosának ismernie kell a jég minőségét. Annak ellenére, hogy a skip-pé az elsődleges feladat, hogy olvassa a jeget, a többi játékosnak is figyelnie kell minden csúsztatásnál. Előfordulhat, hogy a skip segítséget kér, mert nem emlékszik, hogy egy korábbi kő hogyan viselkedett az előre tervezett útvonalon. Ezért kell az összes játékosnak figyelnie minden dobást (a sajátjukat és az ellenfelét is), hogy ilyen helyzetben tudjanak segíteni a skip-nek. A söprőknek tudniuk kell, hogyan reagál a jég. A söprőknek továbbá tudniuk kell, hogy hol van a break point (ahol a kő elkezd fordulni). A söprőknek tudniuk kell, hol van más kevesebb buborék a jégen. Ha egy draw kő egy jól ismert és használt útvonalon halad, akkor kisebb sebességre van szükség, mintha egy olyan útvonalon menne a kő, amit még nem használtak a csapatok.

A tapasztalt söprők általában előre látják mi fog történni, miközben söpörnek. Ha egy draw kő várhatóan gyors jégről hirtelen nehéz jégre fordul, mindig tanácsos hamarabb elkezdni söpörni, mielőtt a kő elkezd fordulni. Ráadásul, néhány takeout-nál, hamarabb kell elkezdni söpörni, mint ahogy az előre várható fordulás megtörténik. A tapasztalatlan söprők gyakran nem söpörnek addig a pontig, amíg a kő hirtelen elkezd fordulni – és akkor már lehet, hogy késő. A jég állandóan változik a játék alatt. A tapasztalt söprők felismerik, ha ez a változás fellép és felhasználják tudásukat, hogy megfelelően kezeljék az új kondíciót.

3.13 Kommunikáció a söprésnél

Jelek

A szóbeli utasítások rengeteg helyzetben használatba kerülhet. Ebből az okból kifolyólag előfordulhat, hogy a játékosok nehezen hallják az utasításokat, ha a pálya egyik végéből a másik végébe kell kiabálni. Ezért találták ki a kézjelek használatát, hogy megértessék az utasításokat a

pálya másik végén állókkal (vállérintés – peel sebesség, csípőérintés – control sebesség). Minden játékosnak látnia kell, hogy milyen követ kért a skip, és ez a kérés teljesíthető a csúsztató és a söprő játékosok által.

Jó gyakorlásnak, hogy a csúsztató és a söprő játékosok visszamutatják a skip-nek a kérést. Ezzel a skip megtudhatja, hogy vajon tisztában van minden csapattársa a kért sebességgel. A skip-nek visszaküldött jel arra kényszeríti az ellenfél tagjait, hogy figyeljenek a kért sebességre. Az elengedésnél, a külső söprőnek gyorsan jeleznie kell a skip felé, hogy milyen sebességű a kő. A jellel való kommunikáció növeli az esélyét a csapat sikerességének.

A dobás előtt

A skip-nek tudatnia kell a dobó és a söprő játékosokkal a kérést, és a sebességet. A sebességet a skip-nek mutatnia kell a testen, a söprőknek pedig vissza kell mutatniuk a jelet. A söprőknek tudniuk kell a várható útvonalat és a megfelelő sebességet is, ezáltal vizualizálniuk kell magukban a várható csúsztatást. Fontos, hogy a csapatnak legyen B-terve is egy dobásnál. A söprőknek és a csúsztató játékosoknak tudniuk kell: mit szeretnének, mi az elfogadható és mi a rossz a következő dobásnál. Ha nem biztosak a pontos sebességben, akkor lehet-e picit gyorsabb, vagy picit lassabb?

A dobás alatt

Amikor a dobó játékos elengedte a követ kicsúszásánál, mindkét söprő játékosnak követnie kell a követ. Draw dobásnál, az egyik söprő méri az időt a back line és a hog line között. A másik söprő figyeli a kicsúszást és az elengedést, hogy megítélhesse a sebességét a kőnek. A söprőknek azonnal tájékoztatniuk kell a skip-et a sebességről. A skip rövid üzenetet közöl a célzásról (széles vagy szűk). A kommunikációnak folytatódnia kell a dobás alatt is. A söprőknek folyamatosan tisztítani kell a jeget, amíg a kő meg nem áll.

A dobásnál szükség van a sebesség megítélésére és az irány a legnagyobb kihívás. A személy, aki a házban van, tudja irányítani a követ. A dobások következőképpen történhetnek:

- A kért játék a megkerülőses (come-around) takeout: miután a követ elengedte a játékos, a skip szól, hogy söpörni kell (tehát szűk a kő). A söprők válaszolnak, hogy 'control sebesség'. Ha a skip továbbra is söprést kér, akkor a söprők tudják, hogy az irány miatt kell söpörni.
- Egy megkerülőses drawnál az elengedés után mindkét söprő elkezd söpörni. A skip tudja, hogy a kőnek jelentősen kell kanyarodnia, ezért azt mondja 'Hagyd!' (a kő széles). A söprők a kezdeteknél elkezdtek söpörni, mivel tudták, hogy a kő lassú, ezért azt válaszolják, 'nincs elég erő'. Ezek után a skip-nek el kell döntenie, hogy folytatja-e a söprést és behozza a házba a követ, de nem lesz takarásban, vagy nem söpri és hagyja kanyarodni a követ, de az nem hamarabb megáll.

Sok tapasztalatlan skip-nél és vice-skip-nél előfordul, hogy túl későn kezd el söpörtetni. A söprők nem várhatnak, hogy szóljanak nekik a söprésről; inkább meg kell ítélniük a kő milyenségét és azonnal cselekedniük kell.

A dobás után

A csapatnak folyamatosan kommunikálnia kell a dobás teljes ideje alatt. A csúsztató játékosnak el kell ismernie, ha a söprők mindent megtettek a dobás jó kimeneteléért. 'Szép volt, köszönöm.' A skip-nek gratulálnia kell a csúsztató és a söprő játékosoknak egyaránt, ha jól sikerült a dobás, vagy

be kell ismernie a hibáját, ha ez helyénvaló. A pozitív kommunikáció minden egyes dobás után minden játékosal érezteti, hogy fontos szerepet tölt be minden dobás megfelelő végrehajtásánál.

Másrészről, ha el lett rontva a dobás, egy 'ez pech, bocsánat' is elég, hogy megnyugtassuk a csapattársainkat. Ha a hibázás oka meghatározható, akkor később hívható ugyanaz a játék, de már mindenki tudja, hogy mit kell változtatni. A negatív megjegyzéseket kerüljük, hacsak nem építő jellegű kritikák.

3.14 Felelősség söprés alatt

A dobónak, a söprőknek és a skip-nek vagy a vice-skip-nek különböző felelősségei vannak egy dobás alatt.

Csúsztató: Mikor el kell dönteni, hogy a kőnek szüksége van-e söprésre, a csapat használhatja a csúsztató játékos véleményét, hogy ő hogy érzi a kicsúszást. A tapasztalt játékosok általában tudják, hogy az elengedés pillanatában elkövettek-e valami hibát, mint például beforgatták a követ, kitolták, vagy rossz sebességgel engedték el. Néhány esetben a csúsztató játékos is segít a söprésben a másik két csapattársnak.

Söprők: az első számú feladata a söprőknek, hogy megítélik a kő sebességét, és ha kell, akkor söpörjenek. A söprőknek egységesen kell működniük a sebesség megítélésénél. Az egyik söprő lehet a mérő játékos, a másik pedig figyeli a dobást. Egy nyitott draw-nál, a sebességet a söprőknek kell figyelni, de az irányt illetően a házban lévő játékosé a felelősség.

Skip vagy vice-skip: Minden dobásnál, aminél az irány a fontos, az éppen aktuális skip-é a teljes irányítás. A söprő játékos bemondja az általa mért sebességet és a skip-nek hinnie kell a sebességet illetően és ezt az információt kell felhasználnia, a helyes irányba való skippeléshez. A csapatmunka nagyon fontos, mert sok dobásnál szükség van a helyes irányra és sebességre is.

Hit and roll-nál és freeze-nél nagy szükség van a precíz csapatmunkára. Az irány nagyon fontos, de az irány mellett a sebességet is nagyon pontosan kell végrehajtani. Bármilyen sebességváltozás azt okozza, hogy a kő nem az előre eltervezett irányban fog jönni. Ezért a skip és a söprő játékosok között folyamatosnak kell lennie a kommunikáció, hogy a lehető legjobb helyen álljon meg a kő.

A guard dobásoknál is nehéz, hogy a kő tökéletes helyen álljon meg: az irányt itt is a skip irányítja, a sebességért szintén a söprők a felelősek. A közös erőfeszítés ezért fontos, hogy elérjék a kívánt eredményt. Mivel a guard dobásnál az irány a legfontosabb, a skip-é a végső döntés ennél a dobásnál.

Tap-back-nél, come-aroundnál, és draw-nál, az irány és a sebesség is font, de a skip-é az utolsó szó, mivel az irány fontosabb ez esetekben.

Összefoglalva, a skip-é a végső döntés az irányt illetően és a söprőké az elsődleges felelősség a sebesség megítélésére. Abban az esetben, ha az irány és a sebesség is nagyon fontos, a jó kommunikáció a skip és a söprők között nagyban megnöveli a csapat képességét arra, hogy nagyszerű köveket dobjanak.

A stratégiai javaslatok, amik ebben a fejezetben le vannak írva, ajánlott minden korosztályú csapatnak, amelyik játszhat akár klub-, körzeti-, vagy vidéki/területi szintű bajnokságban.

4.0 Bevezetés

A stratégia más néven meghatározva 'a döntés, hogy milyen dobás következik.' Habár ez egy fontos része, a stratégia mégsem csak ennyiből áll. Pontosabban definiálva 'azok a döntési folyamatok, amit a csapat megpróbál véghezvinni a meccs előtt, alatt és után'. Ez tartalmazza a célok elérését, a játék tervezése, játéktípus megválasztása, dobás megválasztása, meccs kiértékelése. Ehhez a gondolkodásmódhoz szükséges, hogy a csapat összes tagja együttműködjön a 'csapatstratégia' érdekében és ennek eredményeként az alábbi dolgokat kell tudni:

1. A játékban használatos szaknyelv ismerete.
2. A tényezők, amik befolyásolják a kéréseket.
3. A Free Guard Zóna szabály hogyan határozza meg a játék stratégiáját.
4. A különböző kondíciójú jegekhez való alkalmazkodás.

4.1 Szakszavak

Amikor a csapat meghatározza a stratégiát, a szakszavak rengeteg helyzetben előkerülhetnek és ezek jelentésével tisztában kell lenni. Például a **támadó** és az **agresszív** szavak azt jelentik, hogy a játékban sok kőnek kell lennie és ez magába foglalja a guard, raise, come-around és freeze dobásokat. A csapat akkor használja ezt a stratégiát, ha az a célja, hogy egy pontnál többet írjon, vagy pontot lopjon. Ezzel a stílussal kapcsolatos szó a **finom játék**, ami azt jelenti, hogy törekedni kell a sok come-around draw dobásra. Ennek a kifejezésnek másik szinonimája a **rizikós** vagy **komplikált** stratégia, mivel benne van a játékban a sok hibázás lehetősége. Az általános neve ennek a stratégia típusnak a támadó jellegű stratégia.

Ennek ellentéte a **defenzív** vagy **óvatos** stratégia, amiben sok a takeout és viszonylag kevés kő van játékban. Más néven hívják ezt **konzervatív**, **biztonságos**, vagy **nyitott játéknak**. A kevés köves játék eredményeként, viszonylag könnyű dobásokat kell végrehajtani. Az általános neve ennek a stratégia típusnak a védekező jellegű stratégia.

A következő részben összefoglaljuk a szavakat a tisztább érthetőség érdekében:

Először támadás

agresszív
finom
rizikós
kövek játékban
guard-ok
freeze-k
come-around draw-k

Először védekezés

óvatos
konzervatív
biztonságos
nyitott
ütések
peel-k
run through-k

A legtöbb csapat kombinálni tudja az offenzív és a defenzív stratégiát, ez lesz az **kiegyensúlyozott támadás**.

4.2 Befolyásoló tényezők a dobásválasztásnál

Hat tényező van, ami befolyásolhatja a dobás választását.

F: Free Guard Zóna Szabály

A Free Guard Zóna Szabály valamennyire befolyásolja a dobásválasztást az end első négy kövénél és hatással van a stratégiára a játék menete alatt.

E: End

A FGZ szabály lehetőséget nyújt arra, hogy egy csapat támadjon, ami által vissza tud jönni a meccs közepén, vagy végén, az utolsó kövel, vagy anélkül is.

P: Pont

A pontok egymáshoz való viszonya befolyással van a dobás megválasztásában.

K: Kalapács

Az utolsó kő (kalapács) előnye jelentős befolyással van a dobásválasztásnál. Ha a kalapács a saját csapat birtokában van, akkor sokkal támadóbb jellegű stratégiát lehet folytatni. Ha kalapács nélkül kell játszani, az sokkal inkább defenzív stratégiát diktál.

T: Tehetség

Az ellenfél és a saját csapattársak tudása igényeli, hogy sikeresen egyesítsük a védekező és a támadó stratégiát és, hogy jól válasszuk meg a dobásokat.

A saját és az ellenfél csapatának különböző pozícióinak erősségeinek és gyengeségeinek ismerete nagy befolyással van a stratégiára, amit alkalmaz a csapat. A kulcspon az, hogy tudjad, hogyan használd ki maximálisan a csapatod erősségeit.

A stratégia amit a csapatodnak alakítasz ki és a dobásválasztások, amiket a játék során alkalmazol, az egyéni és csapatképességeken múlik.

J: Jég

A jég minősége kulcsfontosságú szerepet fog játszani abban, hogy mi lesz a csapat stratégiája. A gyors, swingy jég biztosítja az optimális játékfeltételeket. Az egyenes jég kondíció gátolja az agresszív játékot és ezért a raise-stílusú játékra kényszerít.

Fontos megjegyezni, hogy ezek a tényezők - mint a kalapács, a tudása a saját és az ellenfél csapatának - határozzák meg az adott játékot, stratégiát. Hogy sikeres legyen a csapat, annak minden tagja, de főleg a skip-nek kell látnia, hogyan határozza meg ez a hat tényező a dobásválasztást.

4.3 Alapfogalmak

A Free Guard Szabály néhány támadási és védekezési lehetőséget biztosít a felkészült skip-ek számára. A stratégia és a dobásválasztás hasonló az első négy kőnél minden end-ben, de így is számos érdekes és kihívással teli döntést lehet hozni.

1. A dobás megválasztása a 'FESRAI' (a fent említett fogalmak angol nevének kezdőbetűiből összeállított mozaikszó) fogalmán és a játékban lévő kövek számán alapul. A csapatnak néha újra kell értékelni a játéktervüket és a dobásválasztásaikat, amikor összehasonlítják a 'kockázatot' és a 'jutalmat'.
2. A rugalmasság fontos szerepet játszik a játék tervének és stratégiájának meghatározásában, amikor szembesülnek azzal, hogy változtatniuk kell a játékon az end-ek során, mint például védekezésből támadásba és fordítva.
3. xxx
4. A hatékony söpréshez az is szükséges, hogy két-három lépéssel előre tervezzük a játékot, ezért hívják ezt a játékot a 'jég sakkjának'.
5. A saját és az ellenfél csapatának képességei és a jég 'játszhatósága' elsődleges szerepet játszik a stratégia megválasztásában.
6. Az a képesség, hogy a csapat képes legalább két pontot írni egy end-ben a kalapáccsal és hogy maximum egy ponttal veszíti el az endet kalapács nélkül, jelentős hatással van a dobásválasztásban a középső end-ektől a meccs végéig. Kettő és négy pont közötti előny két-három end-del a meccs vége előtt nem tekinthető behozhatatlan hátránynak.
7. xxx
8. A fő kihívás az, hogyan védekezzünk megfelelően egy támadó stratégiával játszó csapat ellen.

4.4 Általános stratégiák az utolsó kő nélkül

Védekezés

Olyan helyzetekben, ahol nagyon szoros az eredmény, vagy egy csapat pár ponttal előrébb van, akkor a védekezés az a szó, ami legjobban jellemezni képes a kalapács nélküli csapat stratégiáját. Ezekben a helyzetekben a skip megpróbál olyan stratégiát alkalmazni, ami megakadályozza az ellenfelet abban, hogy egy pontnál többet ne tudjon írni. Hogy ezt véghez tudja vinni, a tapasztalt skip a pálya közepét fogja játszani, ami által korlátozza annak lehetőségét, hogy az ellenfél szétszórja a köveit a házban. Ez a dobás továbbá gátolhatja az ellenfél követ abban, hogy a four-foot circle-be berakhassa a követ, és ez által megnyílik a lehetőség az esetleges pontlopásra. Az a csapat, amelyik a kalapács nélkül játszik, általában óvatosabb stratégiát választ, emiatt sokkal több lesz a takeout dobás, mint a draw, amikor az ellenfélnek van köve a házban.

A kalapács nélküli csapat általában védekező stratégiát választ, de néha szembe kell nézniük érdekes esetekkel. A lead játékos nem ütheti ki az ellenfél követ, ha az a free guard zónában van, ennek eredményeként van pár lehetőség van, de mindent alá kell rendelni a lead tudásának függvényében.

Támadás

Összehangolni a támadást a kalapács nélkül meglehetősen egyszerű a FGZ szabállyal. A center guard-ok, amik nem lökhetők ki az ötödik kőig, lehetőséget nyújtanak arra, hogy irányítás alatt tartsa a csapat a center line-t és esetlegesen pontot lopjon. Az egyetlen nagyobb gond a kalapács nélküli csapat számára, hogy ha a kalapáccsal lévő csapat skipje az utolsó követ a guard mögé kéri. A center guard a kalapáccsal rendelkező csapat számára is hasznos, mivel agresszív játékkal és sok come-around drawal megvan az esélye annak, hogy minimum két pontot írjon a csapat.

4.5 Általános stratégiák az utolsó kővel

Támadás

Olyan esetekben, amikor már közel van a meccs vége és a pontok közel vannak egymáshoz, a támadás jellemzi legjobban az utolsó kővel lévő csapat stratégiáját. Ezekben a helyzetekben a skip megpróbál olyan stratégiát érvényesíteni, amivel csapata képes lesz egy kőnél több pontot szerezni az adott endben. Hogy ezt véghez tudja vinni, a tapasztalt skip a sheet szélére próbál játszani, ezáltal lehetőséget nyújtva, hogy az ellenfél kiüsse onnan a köveiket. De ezzel a taktikával lehetőséget nyújt arra, hogy szabad legyen a four-foot circle, ezáltal adott esetben mentve az endet egy utolsó draw dobással.

A kalapáccsal lévő csapat megpróbálhatja corner guard-okkal felépíteni a stratégiáját, de jó támadó stratégiának az is, ha center guard-ot kér a skip, ezáltal felmerülhet az esetleges lopás lehetősége. Az agresszív stratégiájú, befejező csapat skipje megpróbálhat takeout-okat löketni a játékosaival, amik mögé később be lehet menni a házba, ezáltal törekedve a több pont megszerzésére, de ez a stratégia magában hordozza azt a veszélyt is, hogy az ellenfél ellopja az adott endet. A jég kondíciója is meghatározza, hogy a skip inkább megpróbál szabad teret biztosítani az esetleges utolsó draw kőnek, ha a kövek nem fordulnak akkorát a center line-től arrébb.

Fontos megjegyezni a skipnek, hogy ha nem tud egynél több pontot szerezni a csapat, akkor érdemes átdobni az utolsó követ a házba, vagy ütni egy takeout-ot, amelynél mind a két kő kimegy a házból, ezáltal blankeli az endet, amivel megmarad a kalapács adta előny a következő endben is.

Védekezés

A kalapáccsal lévő csapat, amelyik védekező játékot szeretne játszani, akkor előnyös, ha a jégkondíció nem a csapat számára kedvező, vagy ha a másik csapat tudásban feljebb áll. A védekező stratégia célja az, hogy az ellenfélnek ne legyen esélye pont (ok) lopására, ezért a center line irányítás alatt tartása a kulcstényező. Ha az ellenfél lead-je center guard-ot rak, a kalapáccsal lévő csapat skip-je dönti el, mi a legjobb védekezési opció az adott szituációban.

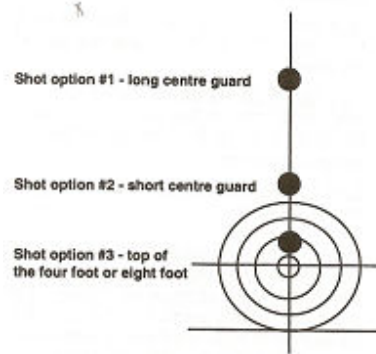
4.6 Endek csoportosítása

A stratégia folyamatosan változhat a játék folyamata során. Ahhoz, hogy meghatározhassuk a stratégiát és a dobásválasztást, érdemes felosztani a meccseket bizonyos szakaszokra, ami függ attól, hogy 8 vagy 10 endes egy meccs.

4.7 Dobásválasztási lehetőségek

Korai endek (1-3.) a kalapács nélkül

A legtöbb csapat megpróbál védekező stílusban játszani a meccs ezen szakaszában, amivel elkerülhetők a kockázatos dobások. Emlékezz, hogy nem muszáj a korai endekben lopásra törekedni, hogy biztos legyél a győzelemben. Sokkal fontosabb, hogy ne hagyd az ellenfelet meglépni, amíg felépíted a csapatod magabiztosságát, miközben megismeritek a jeget és felméritek az ellenfél képességeit. Az elsődleges cél, hogy az ellenfél semmiképpen ne írthasson egy pontnál többet, amikor nála van a kalapács. Íme, három használt opció, hogy hova érdemes kérni az első követ:



A legbiztonságosabb választás a 3-as számú opció (védekező). Megjegyzés: a csapat előre eltervezett stratégiája, az ellenfél tudása, és a jég kondíciójának ismerete befolyásolhatja a döntést és esetleg sokkal támadóbb jellegű játékokra kényszeríthet.

Korai endek (1-3.) a kalapáccsal

A csapatok lehetnek kicsit agresszívebbek a korai endekben, amikor megvan az utolsó kő általi előny, de nem tanácsos belemenni az igazán rizikós helyzetekbe, amikor nagyon pontos dobásra lenne szükség. A kalapáccsal lévő csapat skipje választhat defenzív stratégiát is, amivel felépíti a csapattársai önbizalmát, felméri az ellenfél tudását is és a jég kondícióját is tanulmányozhatja. Megpróbálhat a csapat minimum két pontot írni, de nem kell kétségbe esni, ha csak egy pontot írnak, blank-elnek, vagy esetleg az ellenfél pontot lop. Három helyzet van, amivel a kalapáccsal lévő csapatnak rendszerint szembe kell néznie, amikor az első kövüket dobják az endben:

- 1. szituáció:** *hosszú center guard*
- 2. szituáció:** *rövid center guard*
- 3. szituáció:** *a four-foot vagy az eight-foot circle teteje*

A következő, korai endben történő dobásokra vonatkozó javaslatok a legbiztonságosabb dobást mutatják be:

Dobás opció – 1. szituáció: Draw-t kell dobni az eight-foot-ra, a tee line mögé a ház valamelyik szélé felé

Dobás opció – 2. szituáció: Draw-t kell dobni az eight foot-ra, a tee line mögé a ház valamelyik szélé felé, vagy be lehet ütni úgy a guard-ot, hogy az a ház valamelyik sarkánál legyen.

Dobás opció – 3. szituáció: Takeout és maradás a kiütött kő helyén.

Van még jó pár másféle dobáslehetősége a kalapáccsal lévő csapatnak, amiket lehet alkalmazni a fent említett esetekben. Ezek közül jó pár le lesz írva a 'Dobási opciók' részben ebben a fejezetben. Emlékezz, hogy mindig figyelni kell a FESRAI tényezőire és ezek alapján válaszd ki a legmegfelelőbb dobást.

A csapat előre eltervezett stratégiája, az ellenfél tudása, és a jég kondíciójának ismerete befolyásolhatja a döntést és esetleg sokkal támadóbb jellegű játékokra kényszeríthet.

Középső endek (4-6.) és késői endek (7-9.) a kalapács nélkül

A játék középső és késői endjei gyakran érdekes és egyben nehéz szituációkat prezentál. A skipnek folyamatosan elemeznie kell a szituációkat, be kell számítani a FESRAI tényezőket és el kell döntenie, hogy mi lehet a legjobb dobás a csapata számára.

Azok a csapatok, amelyek viszonylag nagy különbséggel vezetnek, azok folytathatják a védekező stratégiájukat, ezáltal próbálva az ellenfélnek mindig csak egy pontot engedélyezni, vagy esetlegesen pontot lopni. Azok a csapatok, amelyek hátrányban vannak, sokkal támadóbb stratégiát kell, hogy alkalmazzanak.

Íme három lehetőség az első kő helyére, ha az eredmény viszonylag szoros:

Dobás opció – 1. szituáció: hosszú center guard

Dobás opció – 2. szituáció: rövid center guard

Dobás opció – 3. szituáció: four-foot, vagy eight-foot circle

Azok a csapatok, amelyek már viszonylag kényelmes előnyre tettek szert és a játék végéhez közelednek, a harmadik, vagy esetleg a második dobást választják, mint a legjobb lehetőség egy biztonságos lopás reményében.

Azok a csapatok, amelyek hátrányban vannak, vagy egy agresszívabb draw játékot szeretne játszani, azoknak érdemes az első, vagy második dobást választaniuk.

Azok a csapatok, amelyek szeretnék megvédeni a magabiztos előnyüket a játék végéhez közeledve, érdemes a csapat első két követ átdobni a házon.

Jegyezd meg, hogy a csapated stratégiája a középső endtől a meccs végéig előnyös helyzetbe hoz ahhoz, hogy megnyerd a meccset. Az agresszív dobásválasztást segítenie kell a megfelelő végrehajtásnak.

Középső endek (4-6.) és késői endek (7-9.) a kalapáccsal

A középső és késői endek remek lehetőséget biztosítanak a kalapáccsal lévő csapatnak arra, hogy irányítás alatt tartsák a játékot és közelebb kerüljenek a győzelemhez. Az ellenfél képességeit és a jég kondíciót ekkorra már meg lehet ismerni. A csapat tagjainak mentálisan és fizikálisan is felkészültnek kell lenniük, hogy véghez tudják vinni a stratégiát és az adott helyzetben kért dobást is.

Olyan játékoknál, ahol nagyon szoros az állás, vagy a kalapáccsal lévő csapat hátrányban van, az elsődleges cél az, hogy két pontnál többet tudjon írni a csapat. Ennek érdekében a skip-nek agresszív játékot kell alkalmaznia, miközben el kell kerülni az esetleges lopás lehetőségét

Amikor szoros az eredmény, a kalapáccsal rendelkező csapat skipje támadhat úgy, hogy a követ a ház szélére kéri. Ha a kalapáccsal lévő csapat hátrányban van, meg kell ragadni minden lehetőséget a támadásra, ha a helyzet úgy hozza. 'Megküzdeni érte, vagy nem megküzdeni érte', ez lesz a leggyakrabban feltett kérdés.

Az a csapat, amelyik már magabiztosan vezet a meccs ezen szakaszában, vagy szeretnék elkerülni a draw játékot, azok folytathatják a meccs elejéhez hasonlóan alkalmazott támadó stratégiát.

Íme, három lehetőség amivel, a kalapáccsal lévő csapat szembesülhet, mikor az első követ dobják az endben:

1. szituáció: hosszú center guard

2. szituáció: rövid center guard

3. szituáció: a four-foot, vagy eight-foot teteje

A leggyakoribb támadási lehetőségek:

Dobás opció – 1. szituáció: come-around draw dobás

Dobás opció – 2. szituáció: come-around draw dobás

Dobás opció – 3. szituáció: corner guard

A leggyakoribb védekező lehetőségek:

Dobás opció – 1. szituáció: draw dobás az eight-foot circle-re a tee line mögé a pálya külső oldala felé

Dobás opció – 2. szituáció: draw dobás az eight-foot circle-re a tee line mögé a pálya külső oldala felé, vagy be lehet ütni a guard-ot a házba a pálya valamely oldala felé

Dobás opció – 3. szituáció: Ütés és maradás a kiütött kő helyén.

Van még jó pár másféle dobáslehetősége a kalapáccsal lévő csapatnak, amiket lehet alkalmazni a fent említett esetekben. Ezek közül jó pár le lesz írva a 'Dobási opciók' részben ebben a fejezetben. Emlékezz, hogy mindig figyelni kell a FESRAI tényezőire és ezek alapján válaszd ki a legmegfelelőbb dobást.

Utolsó end a kalapács nélkül

A bonyolult játékra törekvő stratégiára kell törekedni az utolsó endben, ezáltal a legnagyobb kihívást kínálva a skipnek. Azok a kalapács nélküli csapatok, amelyek egy, vagy két ponttal vezetnek, szembe fognak nézni néhány érdekes helyzettel, amint az end egyre előrébb tart. Azok a csapatok, amelyek defenzív taktikát szeretne alkalmazni, szeretnék elérni, hogy az esetleges extra endben náluk legyen a kalapács, ezzel rákényszerítve az ellenfelet a támadásra, hogy ne kelljen extra end-et játszaniuk. A legtöbb két ponttal vezető csapat megpróbál védekező taktikát alkalmazni, miközben néhány más csapat egy pontos előnynél megpróbál pontot lopni az utolsó endben. A négy általános dobáslehetőség minden szituációban marad az eredeti:

Dobás opció – 1. szituáció: hosszú center guard

Dobás opció – 2. szituáció: rövid center guard

Dobás opció – 3. szituáció: a four-foot vagy eight-foot circle teteje

Dobás opció – 4. szituáció: a kő átdobása a házon

Azok a csapatok, amelyek döntetlenre állnak, vagy hátrányban vannak, azoknak érdemes az első, vagy második dobást választaniuk.

Azok a csapatok, amelyek egy ponttal vezetnek, azoknak érdemes a második, vagy harmadik dobást választaniuk.

Azok a csapatok, amelyek legalább két ponttal vezetnek, azoknak érdemes a harmadik, vagy negyedik dobást választaniuk.

Az a képesség, hogy a skip azonnal felismerje a szituációt, ami stratégiaváltozást igényel, kritikus fontosságú, hogy az utolsó end sikeres legyen. A rugalmas játéktervezés rendkívül fontos, hogy az ilyen szituációkat megnyerje egy csapat.

Utolsó end a kalapáccsal

Minden skip álmodozik arról, hogy meglesz rá a lehetősége, hogy egy drámai utolsó kővel nyeri meg a meccset. A trükk, hogy ezt végrehajtsa, hogy logikus stratégiát próbál véghezvinni.

A kalapáccsal lévő csapat skipje, amikor az utolsó endbe lépve két ponttal vezetnek, vagy két ponttal vesztesre állnak, előfordulhat, hogy érdekes helyzetbe kerül. A dobáslehetőségek végtelenek lesznek, amíg nem dőlt el a meccs. Az egy, vagy kétpontos vezetésnél nehéz megtartani az előnyt, még kalapáccsal is és ugyanígy visszahozható a meccs egy-két pontos hátrányból, ha a kalapács a saját csapatnál van.

A legérdekesebb helyzet az, amikor egyponos a különbség és mindkét skip támadó játékot szeretne játszani.

A kalapáccsal lévő csapat négy tipikus helyzettel állhat szemben, mielőtt a lead ellöki az első követ:

Dobás opció – 1. szituáció: hosszú center guard

Dobás opció – 2. szituáció: rövid center guard

Dobás opció – 3. szituáció: a four-foot, vagy eight-foot teteje

Dobás opció – 4. szituáció: a kő átdobása a házon

Azok a csapatok, amelyek döntetlenre állnak, vagy vezet egy ponttal, valószínűleg az első, vagy második szituációval fognak szembenézni. A védekező stratégia ajánlott az end korai szakaszában, amely kulcsfontosságú, hogy ellenőrzés alatt legyen a four-foot circle. A legjobb döntés ilyen esetben az, ha a free guard zónában lévő követ csak kicsit megütjük a pálya széle felé, vagy a ház oldalsó részébe.

Azok a csapatok, amelyek egy pontos hátrányban vannak a 10-ik endben, számíthatnak mind a négy helyzetre a játék során.

Azok a csapatok, amelyek az első vagy a második szituációval szembesülnek, néhány érdekes döntést hozhatnak. A döntések közül, íme egy pár darab:

Első opció első vagy második szituációnál: corner guard

Második opció első vagy második szituációnál: come around draw

Harmadik opció első vagy második szituációnál: a ház nyitott részére való draw

Ha a 3-as vagy 4-es szituációval szembesül egy csapat, érdemes corner guard-ot rakni. Nem szabad elfelejteni, hogy az utolsó endben úgy kell felépíteni a stratégiát, hogy az ellenfél feltehetőleg végrehajtsa a kérést és nem elhibázza. Továbbá játszható a saját csapat erőssége is.

Még jó pár más lehetősége van a kalapáccsal lévő csapatnak a fent említett helyzeteknél. Ezek a variációk a 'Dobás opciók' résznél bővebben le van írva. Emlékezz a 'FESRAI' tényezőkre és az alapján válaszd ki a csapatod számára megfelelő dobást.

Általános összefoglalás:

Támadás először	Védekezés először
(Draw - finom játék)	(Takeout – konzervatív játék)
Korai endek után	Korai endeknél
Kalapáccsal	Kalapács nélkül
Hátrányban	Előnyben
Ha ez csapaterősség	Ha ez csapaterősség

4.8 Stratégia – 'A személyes tényezők'

Az egyik kulcstényezője annak, hogy valaki jó skip legyen az, hogy maximalizálja a saját csapata képességeit, miközben megpróbál előnyt kovácsolni az ellenfél gyengeségeiből, ami által előre fel tud építeni egy stratégiát.

Saját csapat:

Az ajánlott megközelítése annak, hogy egy csapat stratégiát alakítson ki és a dobásoknál döntsön, a játékosok egyéni képességein kell, hogy alapuljanak. Ennél a tervezésnél szerepet játszhat a dobás típusa, a várható sebesség, a következetes forgatás, a sebesség megítélése és a söprés képessége. A magabiztosság eredménye a sikeresség lesz és a kulcsfontosságú tényező, hogy mindig nyerő mentalitással kell játszani. Ha lehetséges, engedni kell, hogy a csúsztató játékos azt az oldalt játszassa, amelyiket nagyobb valószínűséggel meg tudja valósítani.

Az ellenfél:

Mint más sportoknál, az ellenfél ismerete itt is egy fontos pontja annak, hogy nyerő stratégiát alkosson egy csapat. Az információk típusa, amik segítenek meghatározni a stratégiák alapjait, tartalmazzák a saját és az ellenfél csapatának erősségeit és gyengeségeit minden szempontból, ezáltal segítve a skip-et a döntések meghozatalában, különböző helyzetekben. Az ellenfél játékának vizsgálata egy nagy játék előtt erősen ajánlott, mivel elősegíti, hogy az ellenfél nagyobb megbecsüléssel tekintszen a csapatra.

A jég olvasása

A jég olvasásának feladata, minden játékos kötelezettsége. A játékosoknak meg kell ismerniük a kicsúszásukat a center line-n való kicsúszásnál, mindkét forgatási iránnyal, pálya külső oldala felé, és a pálya külső oldala felől a center line felé is meg kell csinálni ezt a gyakorlatot. Ismerd meg a jeget a draw- és a takeout dobásokhoz is, mert ezek az információk később hasznodra lehetnek a játék folyamán!

A meccs előtt a skipnek össze kell gyűjtenie a dobásokról szerzett információkat. Ez a lépés könnyebbé teszi a skip számára a döntéseket, a dobások hívásánál és az ellenfél köveinek megállapításánál is. A skipnek meg kell jegyeznie, hogy hol állt meg a kő, a forgatás mértékéhez képest, játékosoktól függően.

A jég olvasásának fontosságát nem lehet elégszer kihangsúlyozni. Sokszor nagyon kicsi a különbség aközött, hogy a dobást végrehajtják, vagy elhibázzák, és ez különbözteti meg a jó skipet a többitől. A kulcsa, hogy koncentrálni kell a meccs teljes tartama alatt, mert a jégkondíció különböző lehet a játék elejétől a közepéig, és a közepétől a végső endekig. Ez a fontos tudás sok gyakorlással érhető el.

4.9 Fontos csapat/erőnléti tényezők

'Hozzá állás': A pozitív hozzáállás és a csapatod erősségeinek ismerete erősen ajánlott.

'Magabiztosság': A magabiztosság a dobásoknál és a jó stratégia kialakításánál egyre nagyobb lesz a játéktapasztalat és a játékhoz való hozzászokás előrehaladtával.

'Stratégia': A stratégiának azon kell alapulni, hogy mi a legjobb a csapatod számára. Ajánlatos összetettebb játékoknál előre megbeszélni a döntési opciókat.

'Megfigyelés': Az ellenfél játékosainak, erősségeinek és gyengeségeinek ismerete pozitív kihatással van a stratégia megvalósításában.

'Alkalmazkodó-képesség': Állandóan készen kell állni arra, hogy hirtelen változtassunk a stratégián, mert előfordulhat, hogy kénytelen lesz a csapat támadóból védekező stratégiára váltani és fordítva.

'Kommunikáció': Mind a söprés, mind a megfelelő dobás alatti kommunikáció megnöveli a sikeres dobások számát.

'Erőnlét': A fizikai felkészültség nemcsak a nagy hatékonyságú söprést segíti, hanem a hosszú, kemény tornákhoz szükséges megfelelő erőnlétet is biztosítja.

'Mentális felkészültség': A fontos helyzetekben való döntés és a nehéz lökések végrehajtása nagy segítséget nyújtanak a mentális felkészültségben.

'Pontosság': A játékstratégiától függően, képesnek kell lenni nehéz dobásokat végrehajtani, amikhez szükség van nagy pontosságra, ez elsődleges fontosságú tényező.

'Elengedés': Az elengedés kontrollálása fontos szerepet fog játszani, amikor a következetességre törekednek a csapatok, amikor a jég kondíciója nem teszi lehetővé, hogy 'come around' stratégiára lehessen törekedni. A játékosoknak szükségük van arra, hogy elsajátítsák az elengedés variálásának képességét, amivel tudják befolyásolni a kő forgásának mértékét.

'Kreativitás': A kreatív skippelés kulcsfontosságú, mivel higgadtnak kell maradni, amikor a meccs még nem dőlt el, ez kritikus fontosságú tényező.

'Jég olvasása': A képesség, amivel magas hatékonysággal, következetesen végre lehet hajtani a pontos dobásokat, a jég olvasásának képességén alapul. Ennek eléréséhez teljes csapatmunkára van szükség.

'Ego': A túl nagy önbizalom nagy hátrány lehet azoknak a csapatoknak, akik nem tudják felépíteni a stratégiát a dobások pontatlansága miatt.

'Kockázat vs. Nyereség': A képesség, hogy mindig értékelni tudjuk a kockázat és nyereség értékét, pozitív hatással lesz a stratégiatervezésnél.

4.10 Szituációs játék

Az alábbi fejezet különböző lehetőségeket mutat be a csapatoknak az utolsó kővel, vagy kő nélkül, offenzív vagy defenzív stratégiai lehetőségeket három kövön keresztül.

Két fő alapelv van, amit alkalmazni kell ezalatt az eljárás alatt:

- a) A dobás, ami fel van tüntetve, az a kérésnek megfelelő dobás volt (nem lesz szituáció elhibázott dobásokra).
- b) A feltüntetett stratégia a csapat második kövének következetes, az end első, a stratégiának megfelelő kövével.

FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

Az utolsó kővel lévő csapat mindig a fekete kövekkel lesz.

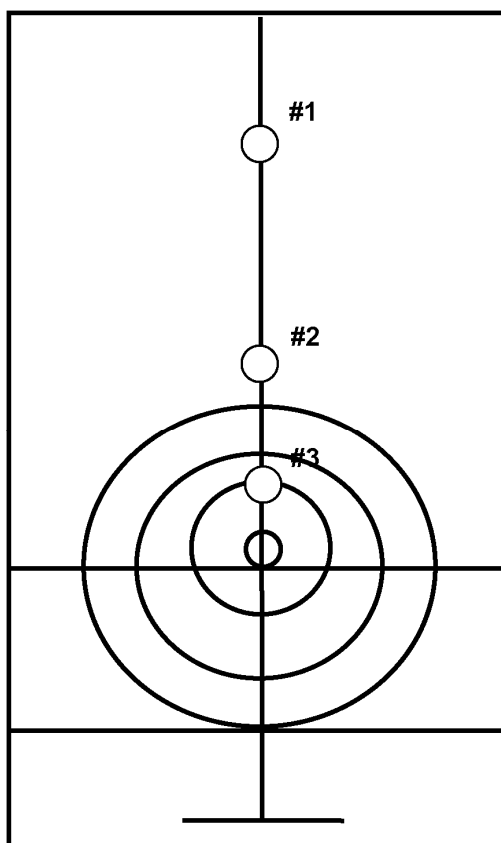
Az utolsó kő nélkül játszó csapat mindig a fehér kövekkel lesz.

A következő, három kőig tartó dobásválasztási lehetőségek, a három leginkább népszerű választást prezentálják, ami az első kő elhelyezésénél előfordulhat, az utolsó kő nélkül, amikor még szorosabb a meccs (két pontnál nem több a különbség).

A következő dobásválasztások, azokra a dobásokra reagálnak, amit az utolsó kővel lévő csapat nagy valószínűséggel dobni fog, valamilyen versenyszinten.

Rövidítések:

- E: End
- P: Pont
- K: Kő
- S: Stratégia
- J: Jégkondíció



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

54. Csapat utolsó kő nélkül – Lead első köve

Dobásválasztás #1 – LONG GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

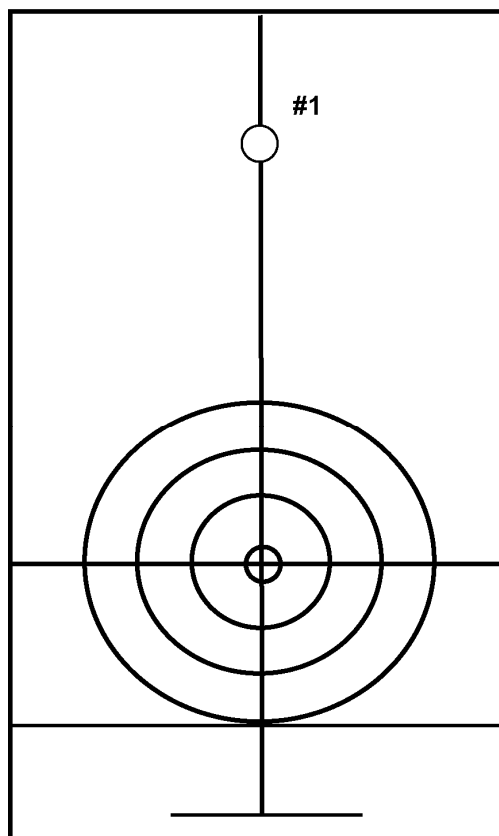
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Hátrányban, szoros állás, szükség van lopásra

K: Utolsó kő nélkül

S: Játoszható támadó és védekező stratégia esetén is

J: Támadó játékhoz alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

55. Csapat utolsó kővel – Lead első kőve

Dobásválasztás #1A – OPEN DRAW

Játékterv: Védekező stratégia

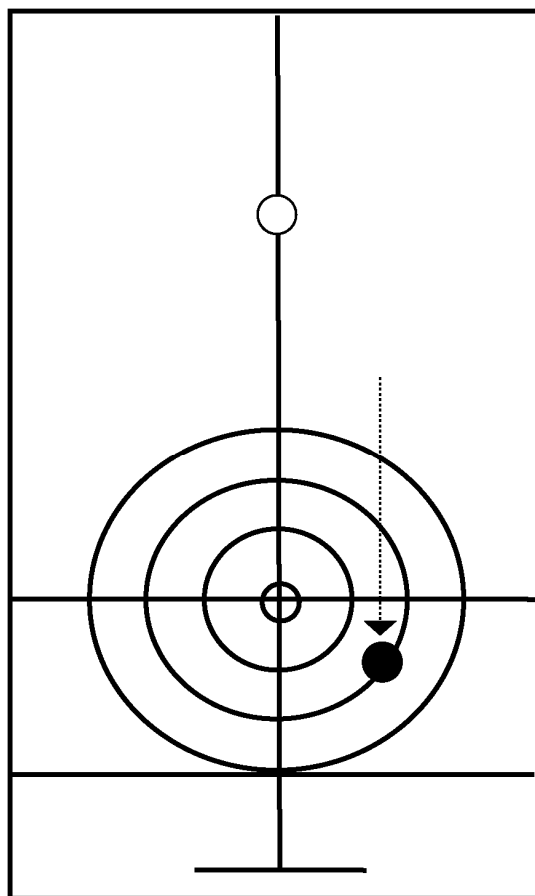
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Előnyben, szoros állás

K: Utolsó kővel

S: Játsszható támadó és védekező stratégia esetén is

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

56. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #1A – I – OPEN HIT

Játékterv: Biztonságos, támadó stratégia

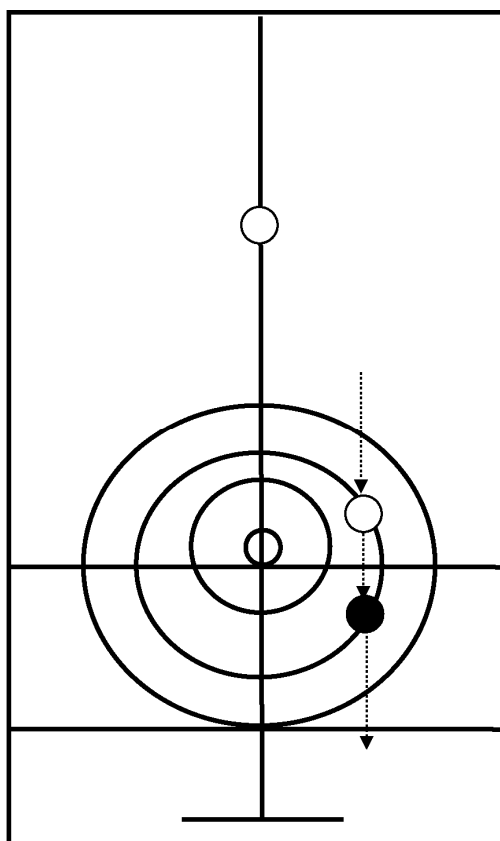
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Pontok közel, biztonságos lopás

K: Utolsó kő nélkül

S: Játsható támadó és védekező stratégia esetén is

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

57. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #1A – II – SHORT GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

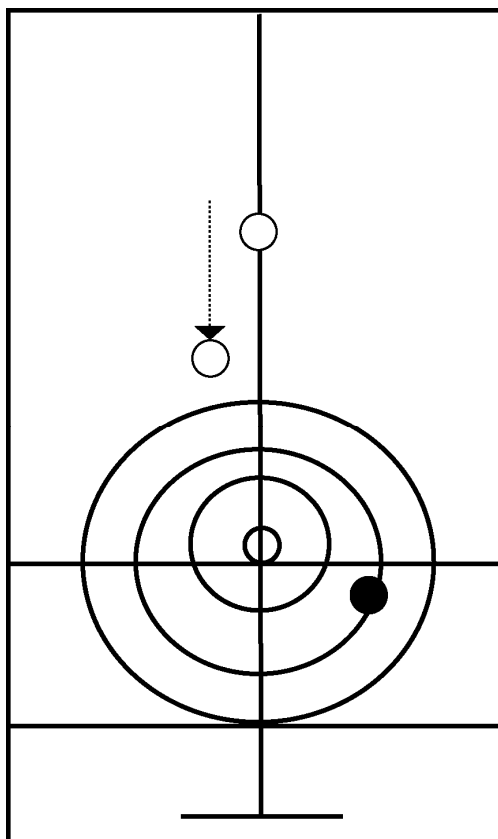
E: Középső, vagy késői endek

P: Hátrányban, esetleg lopás szüksége esetén

K: Utolsó kő nélkül

S: Játsható támadó és védekező stratégia esetén is

J: Támadó játékhoz alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

58. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #1A – III – COME AROUND DRAW (bármelyik irányból)

Játékterv: Támadó stratégia

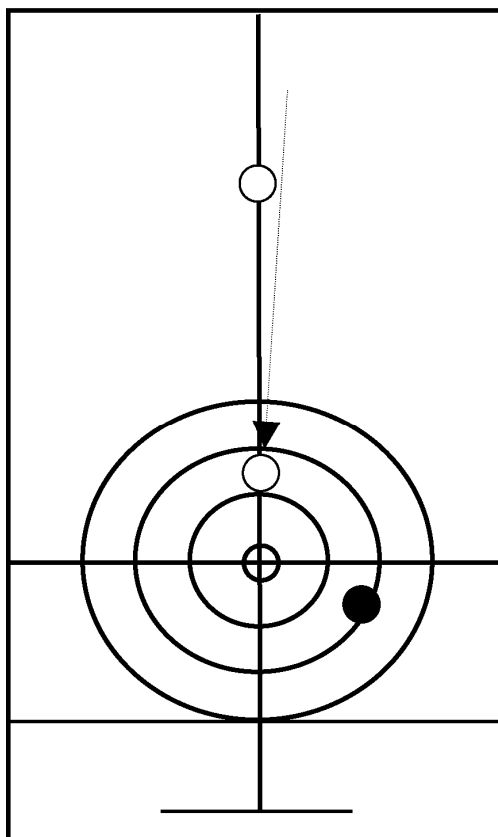
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Hátrányban, esetleg lopás szüksége esetén

K: Utolsó kő nélkül

S: Játsható támadó és védekező stratégia esetén is

J: Támadó játékhoz alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

59. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #1B – III – LASSÚ SEBESSÉGŰ SPLIT/TICK

Játékterv: Védekező stratégia

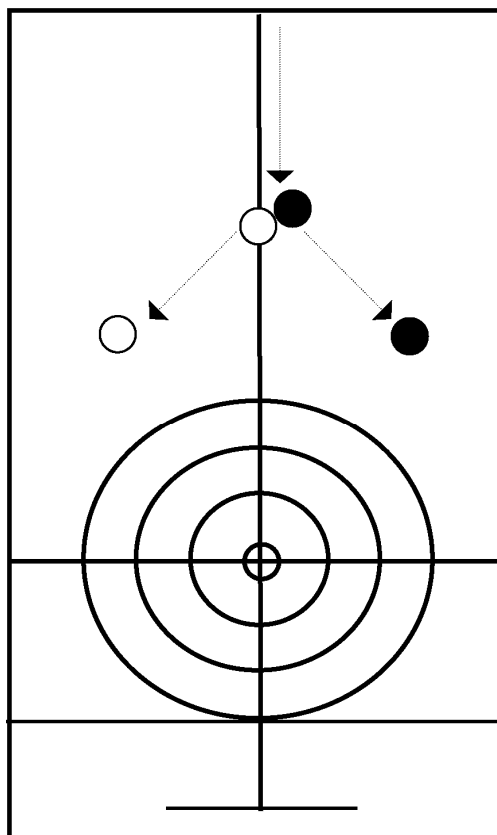
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Pontok közel, előnyben

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

60. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #1B – I – GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

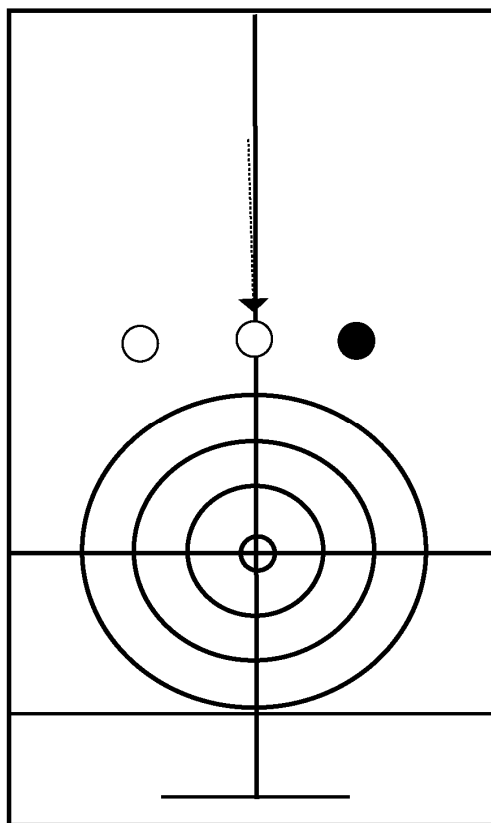
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

61. Csapat utolsó kővel – Lead első kőve

Dobásválasztás #1C – COME AROUND DRAW (bármelyik irányból)

Játékterv: Támadó stratégia

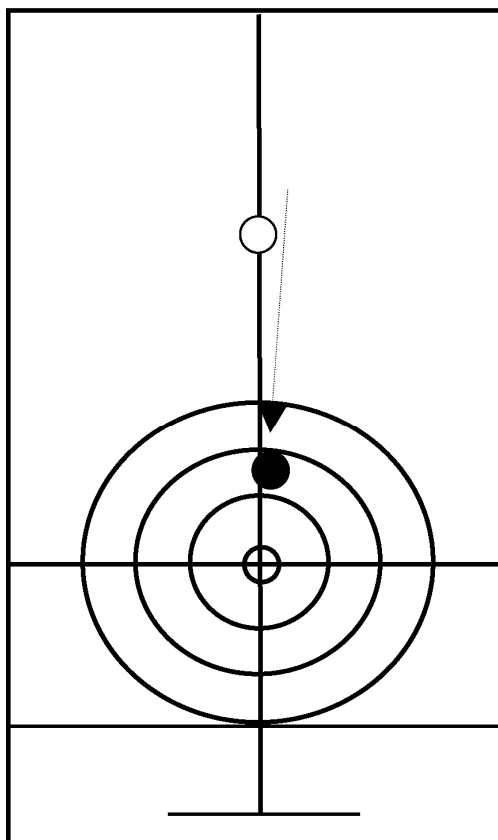
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, legalább két pontot kell szerezni

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

62. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #1C – I – COME AROUND FREEZE/TAP BACK

Játékterv: Támadó stratégia

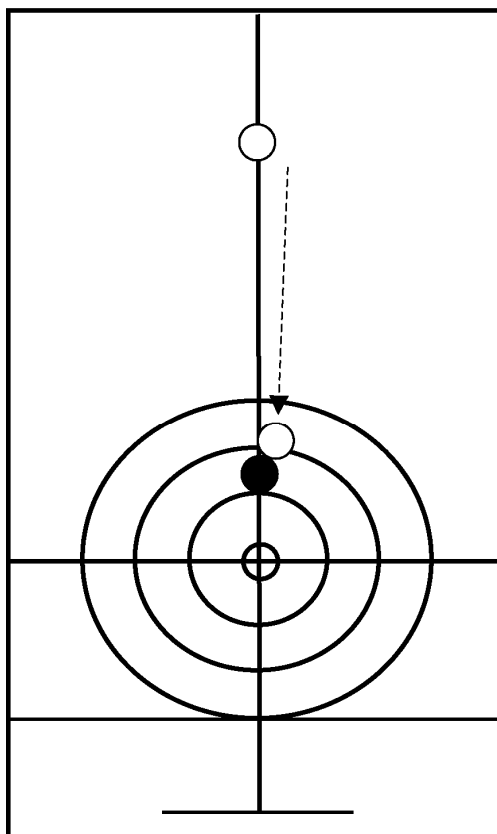
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

63. Csapat utolsó kő nélkül – Lead első köve

Dobásválasztás #2 – SHORT GUARD

Játékterv: Támadó stratégia (biztonságosabb, mint a #1)

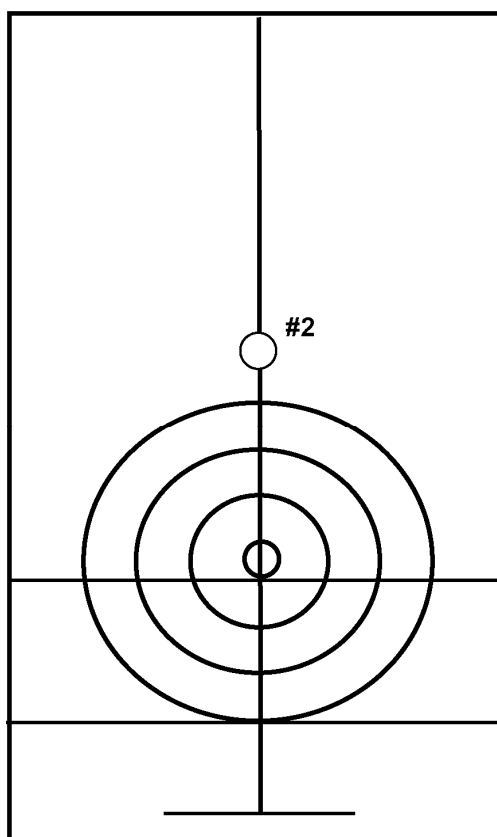
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

64. Csapat utolsó kővel – Lead első kőve

Dobásválasztás #2A – OPEN GUARD

Játékterv: Védekező stratégia

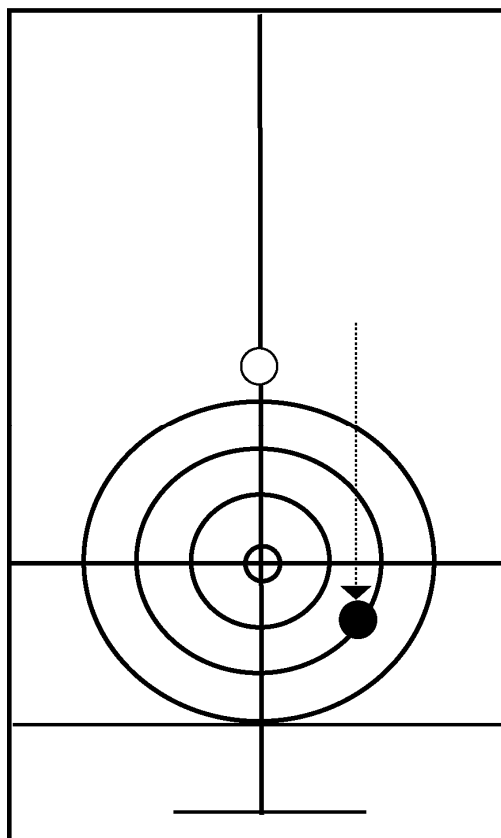
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Előnyben, szoros állás

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

65. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2A – I – OPEN HIT

Játékterv: Biztonságos támadó stratégia

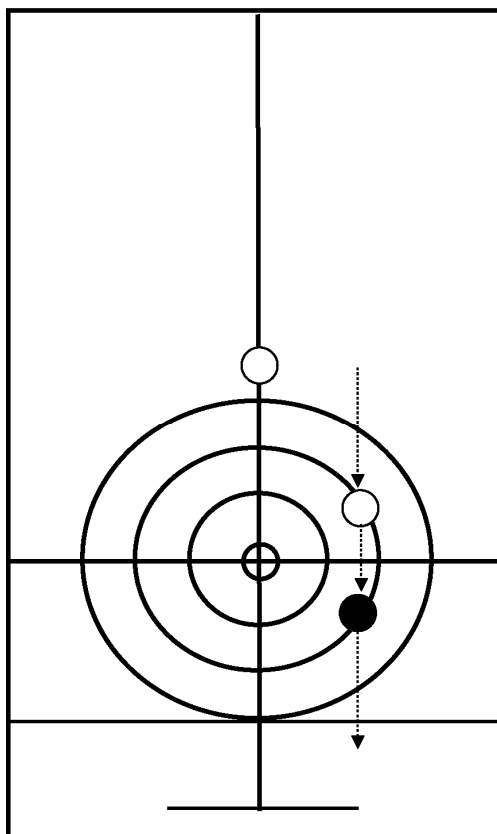
E: Korai, középső, késői endek

P: Pontok közel, biztonságos lopás

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

66. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2A – II – LONG GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

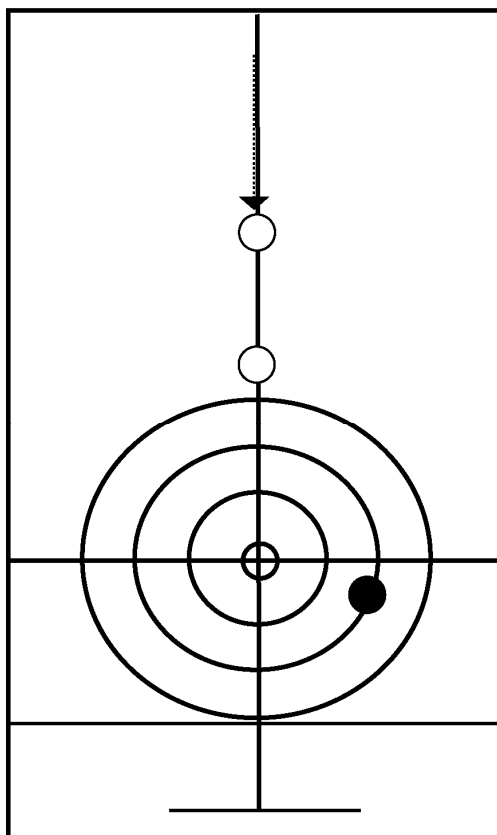
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, biztonságos lopás

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

67. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2A – III – COME AROUND DRAW (bármelyik irányból)

Játékterv: Támadó stratégia

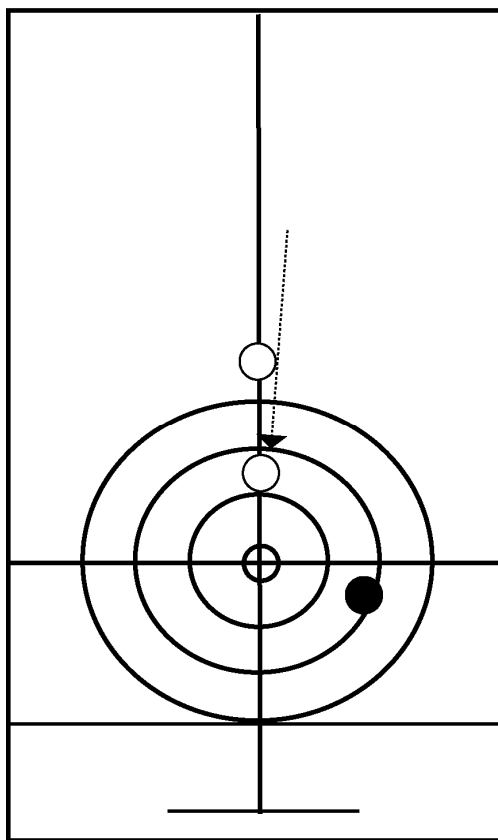
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

68. Csapat utolsó kővel – Lead első kőve

Dobásválasztás #2B - LASSÚ SEBESSÉGŰ RAISE/SPLIT

Játékterv: Védekező stratégia

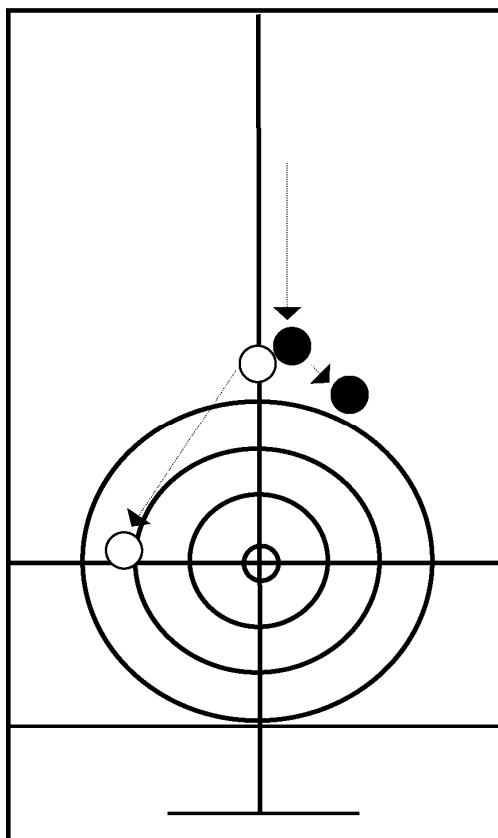
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, előnyben

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

69. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2B – I – GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

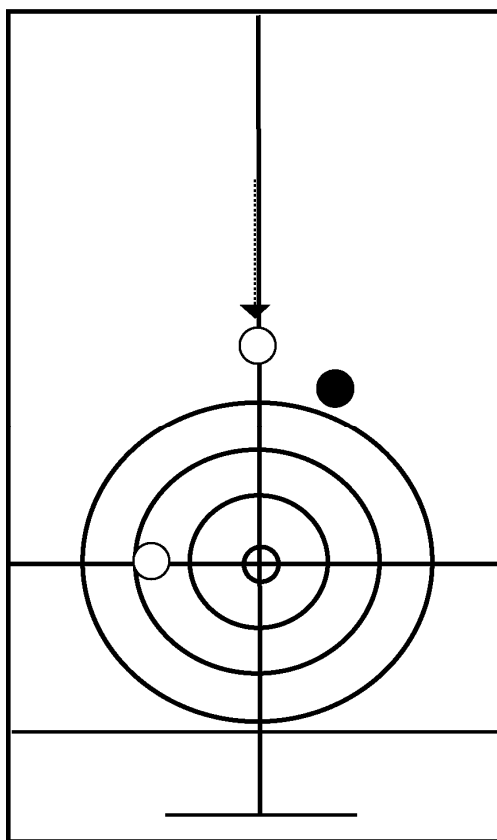
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

70. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2B – II – COME AROUND DRAW

Játékterv: Védekező stratégia

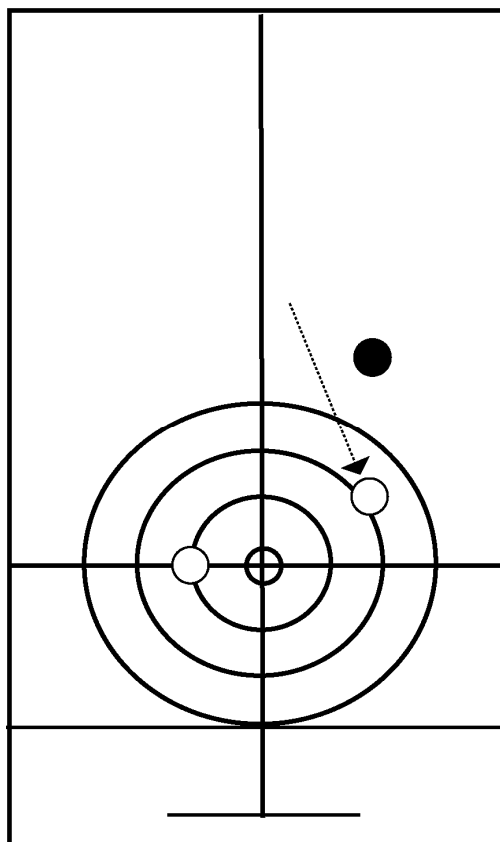
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

71. Csapat utolsó kővel – Lead első kőve

Dobásválasztás #2C – COME AROUND DRAW (bármelyik irányból)

Játékterv: Védekező stratégia

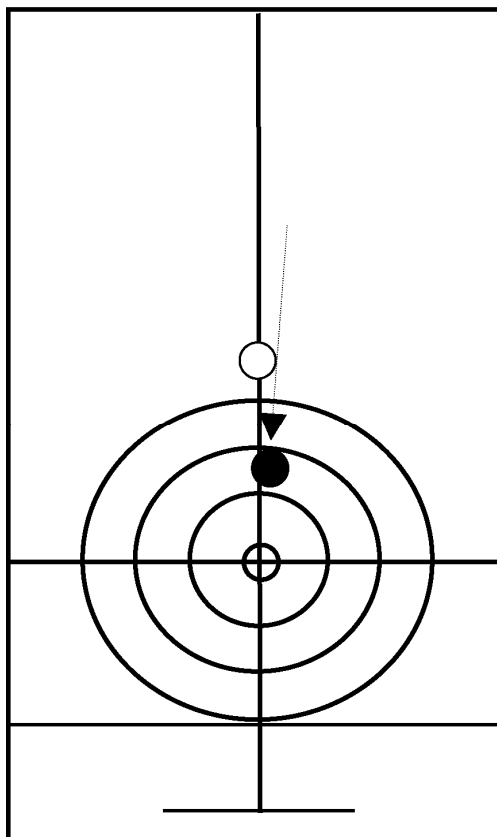
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, két pontra van szükség

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

72. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2C – I – LASSÚ SEBESSÉGŰ RAISE/SPLIT

Játékterv: Védekező stratégia

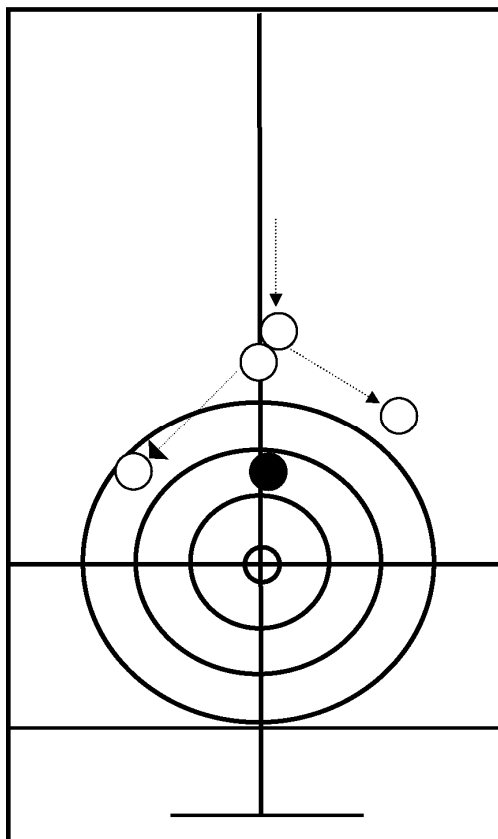
E: Korai, középső, vagy késői endek

P: Pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

73. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2C – II – COME AROUND FREEZE/TAP BACK

Játékterv: Támadó stratégia

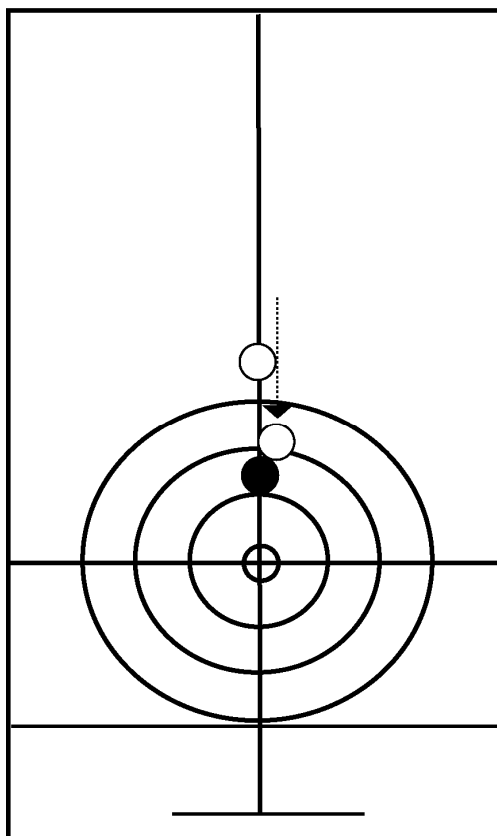
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

74. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2C – III – SHORT GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

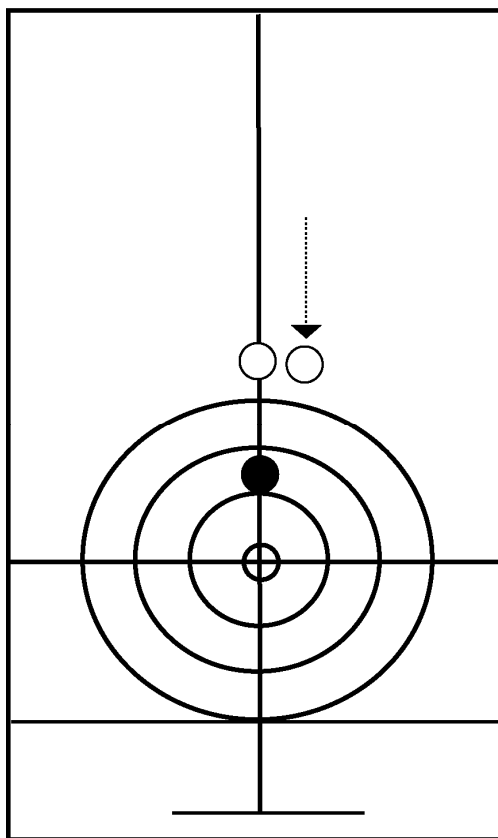
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

75. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #2D – SHORT GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

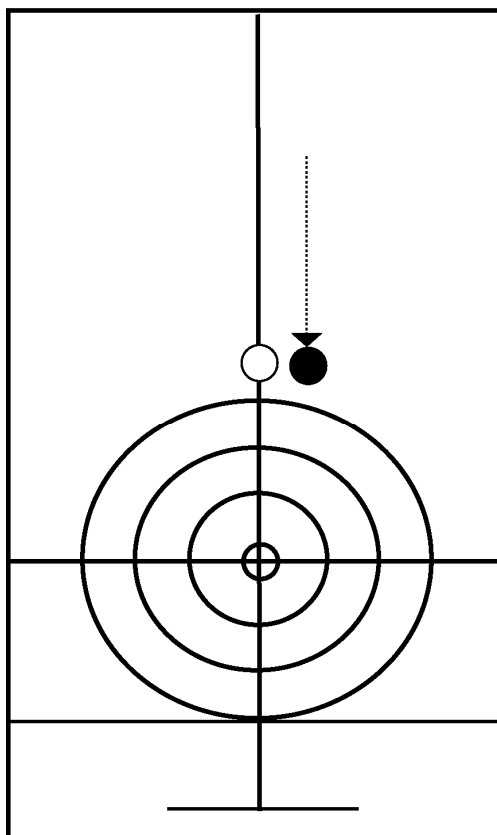
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondíción alkalmazható, egyenes jégen is alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

76. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #2D – I – RAISE DRAW

Játékterv: Támadó stratégia

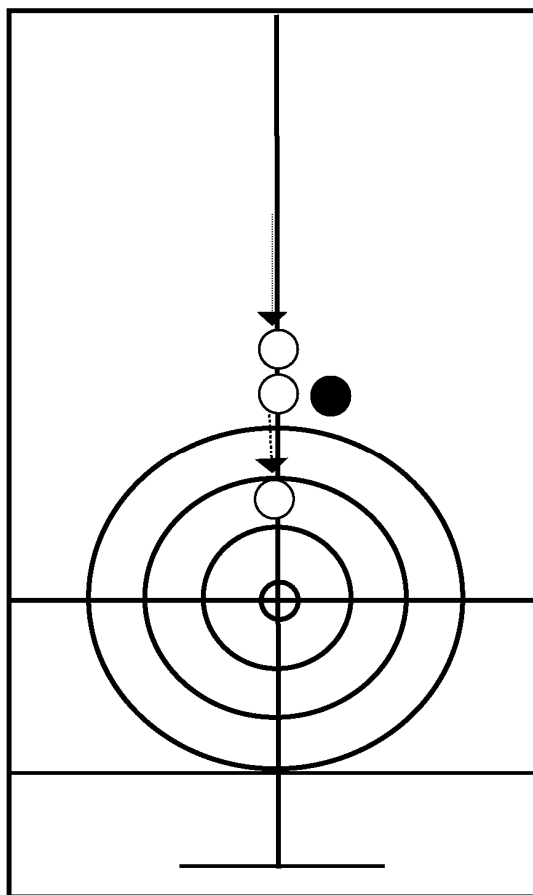
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Pontok közel, hátrányban, lopásra van szükség

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Támadó stratégiához alkalmazható



FREE GUARD ZÓNA STRATÉGIA

DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

77. Csapat utolsó kő nélkül – Lead első köve

Dobásválasztás #3 – OPEN DRAW

Játékterv: Védekező stratégia

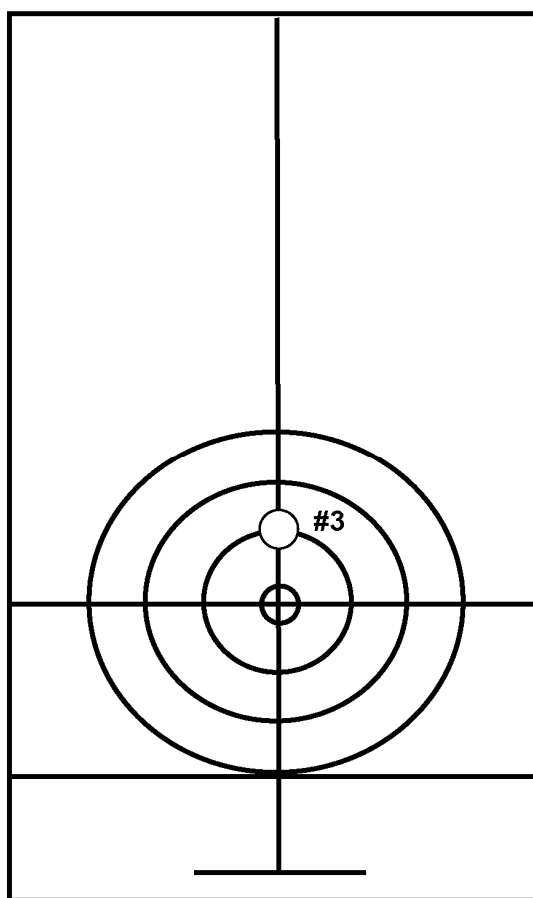
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondíción alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

78. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #3A – HIT AND ROLL

Játékterv: Védekező stratégia

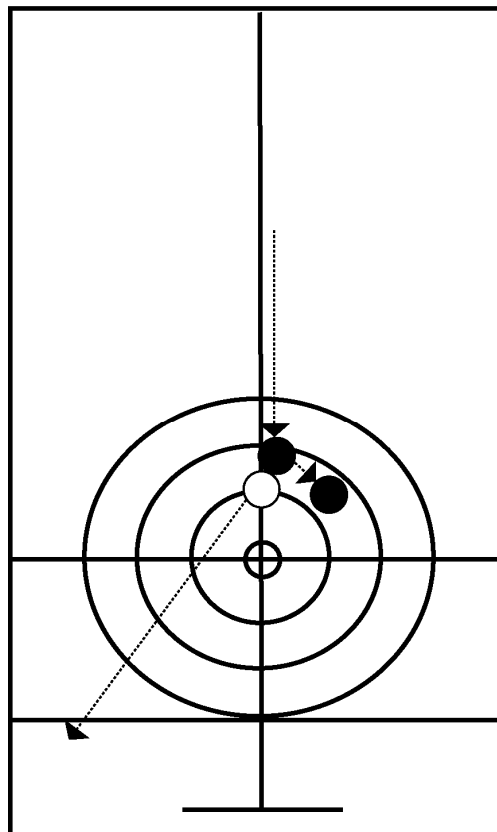
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

79. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #3A – I – HIT AND ROLL

Játékterv: Védekező stratégia

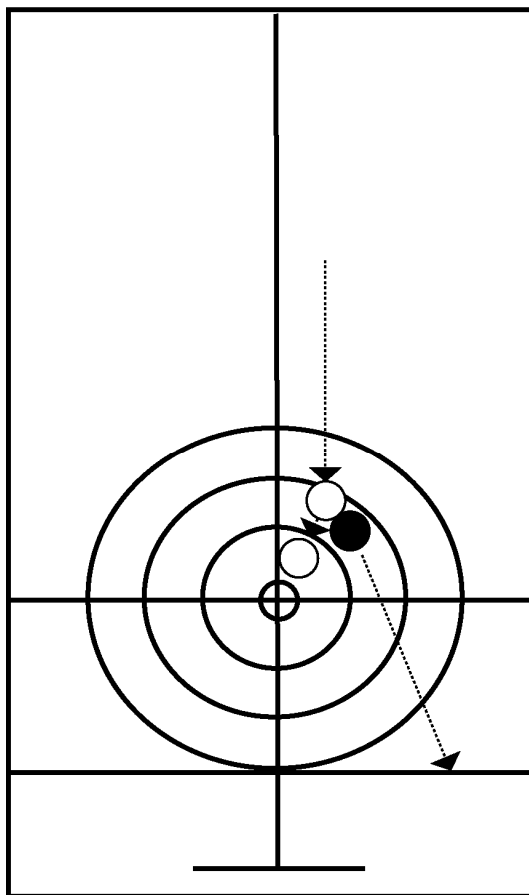
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

80. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #3B – CORNER GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

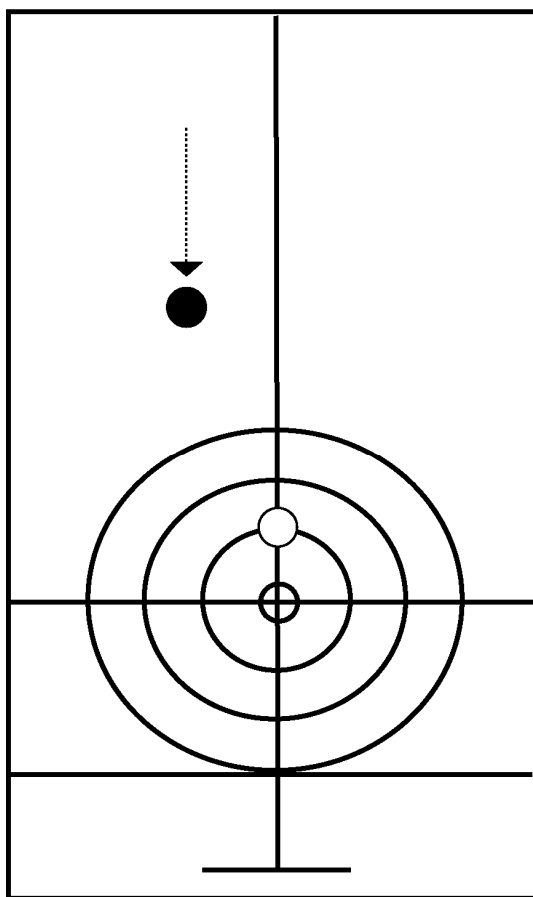
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

81. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #3B – I – SHORT GUARD

Játékterv: Támadó stratégia

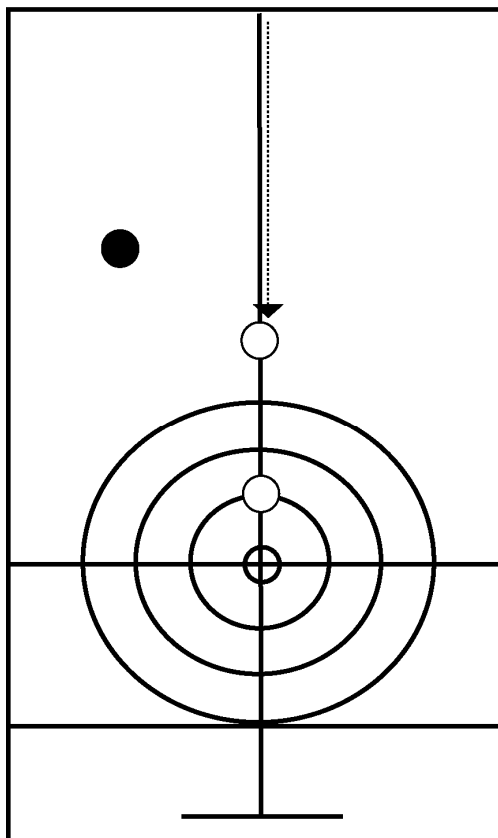
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

82. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #3B – II – TOP 8 FOOT DRAW/SHORT GUARD

Játékterv: Védekező stratégia

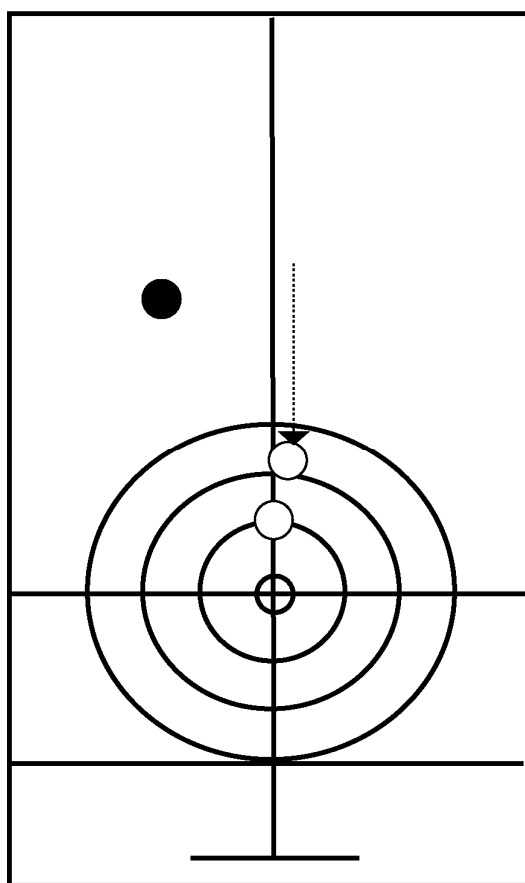
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondíción alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

83. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #3B – III – COME AROUND DRAW

Játékterv: Védekező stratégia

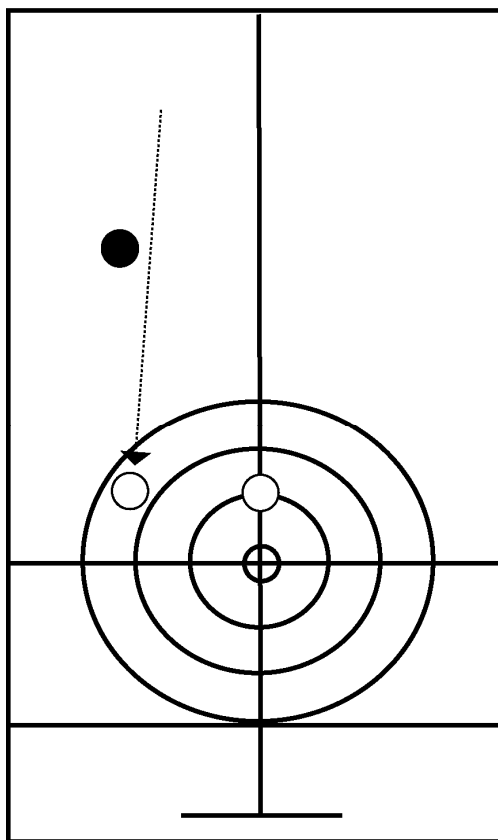
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

84. Csapat utolsó kővel – Lead első köve

Dobásválasztás #3C – FREEZE/TAP BACK

Játékterv: Biztonságos támadó stratégia

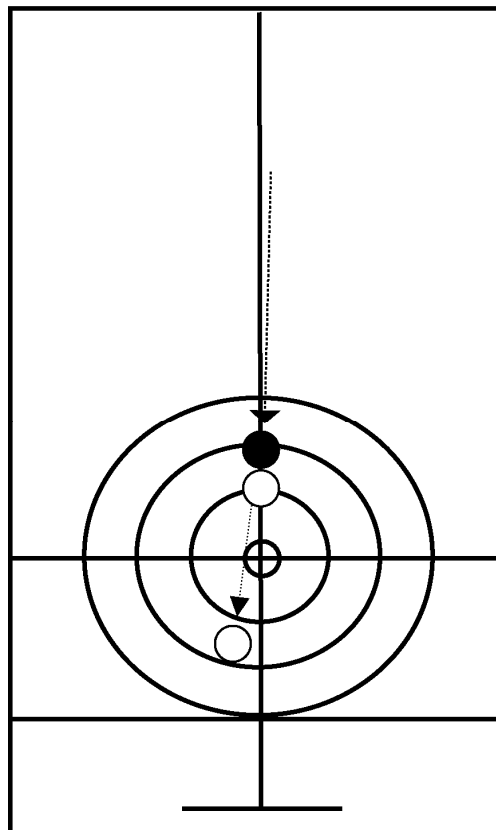
E: Középső, késői, vagy utolsó end

P: Hátrányban, pontok közel

K: Utolsó kővel

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



DOBÁSVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

85. Csapat utolsó kő nélkül – Lead második köve

Dobásválasztás #3C – I – OPEN HIT

Játékterv: Védekező stratégia

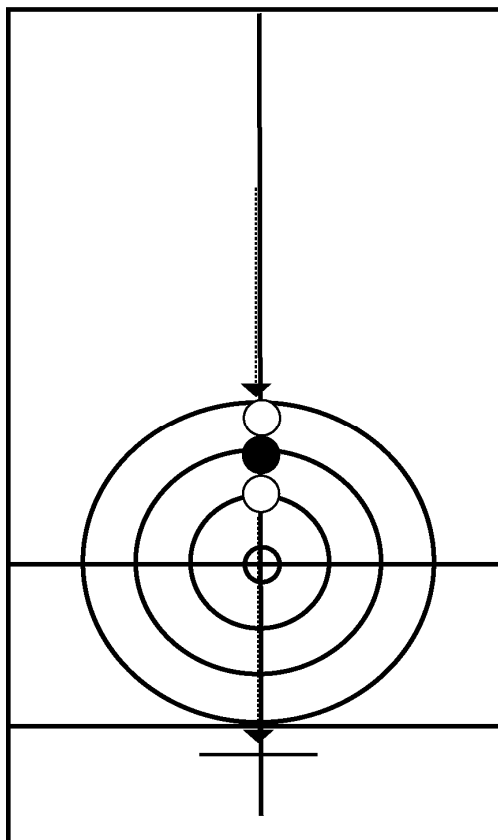
E: Korai, középső, késői, vagy utolsó end

P: Előnyben, pontok közel

K: Utolsó kő nélkül

S: Megengedhetővé teszi a csapat számára, hogy támadó, vagy védekező stratégiát is tudjon alkalmazni.

J: Legtöbb jég kondícióon alkalmazható



5.0 Bevezetés

A curlingben, mint más sportoknál, szüksége van a játékosoknak arra, hogy olyan mozdulatokat használjanak, amiket a mindennapi életben nem szoktak. A bemelegítés alapos felkészülést ad a játékosnak, hogy lépésről lépésre, megfelelően felkészülhessen a mérkőzésre. A nem megfelelő bemelegítésnek következménye lehet a rossz játék és a lehetséges sérülés is.

**5.1 Bemelegítés elemei**

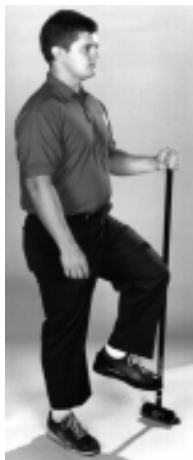
A jó bemelegítésnek három tényezője van:

1. Alapos, teljes testre kiterjedő gyakorlatok.
2. Nyújtó gyakorlatok.
3. Szimulációs gyakorlatok

Ezt a három elemet alkalmazni kell a bemelegítésnél, amit 'lépés-nyújtás-csúszás' gyakorlatnak is nevezünk.

5.2 Lépés

Az első fázisa a megfelelő bemelegítésnek, a 'lépés' gyakorlatok. A célja ezekenek a gyakorlatoknak, hogy megfelelővé emelje a test hőmérsékletét, és megfelelő szintre emelje a pulzust. Ezeket a gyakorlatok nagyjából 5 percig kell végezni a tíz percig tartó nyújtógyakorlatok előtt, amiket a meccs előtt kell végezni. Ezeket a gyakorlatokat teljes felszerelésben kell csinálni, hogy növelje a testhőmérsékletet, de ne addig, amíg előnti a verejték a játékost. A lépegető mozdulatsornak, könnyednek és folyamatosnak kell lennie és fokozatosan növelni kell a sebességet (5-1. kép).



5-1. kép- Alacsony térdemelés söprűve



5-2. kép - Alacsony térdemelés, söprű a test előtt.



5-3. kép - Magas térdemelés, söprű a test előtt,
a söprű fokozatos magasra emelése

5.3 Nyújtás

A második része a bemelegítésnek, a statikus nyújtás. A nyújtás célja, hogy megfelelően lazák legyünk, ami segít, hogy ne essen nehezünkre a csúszás a söprés, azok teljes időtartama alatt. Ezt a gyakorlatot az ötperces kezdő melegítés után öt-tíz percen keresztül kell végezni, közvetlenül a jégre lépés előtt.

Csukló nyújtása

A tenyerek legyenek egymással szemben összezárva, a test előtt, az ujjak álljanak felfelé. Lassan nyomd az egyik kezeddal a másikat hátrafelé, amíg érzed, hogy nyúlik a csuklód. Térj vissza a kezdő pozícióba és ismételd a mozgulatsort a másik kezeddal a másik oldalra is. Mindkét oldalnál öt-tíz másodpercig kell nyújtani (5-4, 5-5. kép).



5-4. kép



5-5. kép

Felkar és váll nyújtása

Nyújtó helyzet a felkarnak és a vállnak. Tartsd öt-tíz másodpercig ezt a pozíciót mindkét oldalra, ismételd a mozgulatsort kétszer-háromszor (5-6. kép).



5-6. kép

Váll nyújtása

Nyújtás (a)

Tartsd a karodat párhuzamosan a földdel, legyen hajlítva a könyök a váll magasságában és a karok legyenek közel a testhez. Ebben a helyzetben húzd folyamatosan a karodat hátra, amíg lehetséges. Próbáld közelíteni a lapockákat, amennyire csak tudod. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig (5-7. kép).

Nyújtás (b)

Végezd ugyanazt a gyakorlatot, mint az 'a' részben, de amikor a könyököket teljesen hátrahúztad, utána egyenesítsd ki a karod. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig (5-8. kép).



5-7. kép



5-8. kép

Comb, derék, boka nyújtása

Induló helyzet: comb, derék és boka nyújtása. Lassan dőlj hátra – érezd, ahogy nyúlik a comb. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig.



Derék nyújtása

Végző helyzet: Húzd ki magad, feszítsd meg a feneked és nyomd a csípődöt a talaj felé. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig.



Vádli nyújtása

Lassan közelíts a talpad a talaj felé. Érezd, hogy nyúlnak az izmok a vádliban. Fokozatosan nyomjad lefelé a talpad a talaj felé. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig.

Térdszalag nyújtása

Ülj le a földre, az egyik lábad legyen előre nyújtva, a másik legyen hajlítva és a talpadat támaszd a másik lábhoz. Lassan hajolj előre a lábadhoz, ameddig ez lehetséges és mindkét kezedd fogjad a nyújtott lábadat. Hajlítsd a derekad és közelíts a fejeddel a nyújtott láb térdéhez.

Az a jó, ha érezd, hogy a derék és a térdszalagok nyúlnak. Tartsd ezt a helyzetet öt-tíz másodpercig.



5.4 Csúszás

Az utolsó fázisa a bemelegítésnek, a jégen való csúszás az elengedés és a söprés elemeinek összekapcsolásával. Ezek a legradicionálisabb elemei a bemelegítésnek. A hack-ből való csúszásnál egy laza csúszást kell végrehajtani és a csúszás közben a magas, egyenes testtartásból kell folyamatosan előre dőlni, kő elengedési helyzetbe. A csúszó lábmunka, a söprés alatt nagyban megnöveli a söprés hatékonyságát, mivel jobban rá lehet dőlni a seprűre, ezáltal nagyobb lesz rajta a nyomás.

5.5 A bemelegítés és más játék előtti tevékenységek kombinálása

Ha egy curling csapat előre megbeszélte időpontban találkozik a meccs előtt, a közös melegítés mellett más előnye van:

1. A bemelegítésen belüli nyújtás alatt megbeszélhető a meccsre tervezett stratégia.
2. Szellemileg is optimális állapotba kerülhetnek a játékosok a bemelegítés alatt. Egy túlságosan feszült játékos kellőképpen lenyugodhat a melegítés alatt; egy alulmotivált játékos energiát nyerhet a bemelegítés során.

A bemelegítés teljes egységesítése segít, hogy megalapozzuk a meccs előtti rutint. Ennek a rutinnak a versenyek alatt lesz nagy jelentősége.

5.6 Fizikai felkészülés a curlingre

Bevezetés

Íme, négy összetevője a fizikális felkészülésnek, ami elengedhetetlen mind a négy játékos számára:

- Aerobic
- Hajlékonyság
- Erő
- Táplálkozás

Az aerobic szükséges az állóképességhez, a súlykontrollhoz és a mindenkori egészséghez.

Az hajlékonyság szükséges a megfelelő technikához és a baleset-megelőzéshez.

Az erő ahhoz szükséges, hogy megfelelő sebességgel lökjük el a köveket és a söprést (esetlegesen nagyon intenzíven) is bírják erővel a játékosok.

A táplálkozás biztosítja a megfelelő energiát a meccsre, hogy meglegyen a kellő erőnlét és koncentráció.

Aerobic

A fontos része az aerobic tréningnek, ami szükséges az általános erőnléthez a curlingben, a küszöbszint típusú. Például az intenzitás, az anaerob küszöbszinten. Általában ezek a feladatok tartalmazznak ritmikus gyakorlatokat, teljes testet átmozgató feladatokat, mint például futás, gyors gyaloglás, úszás, kerékpározás, evezés, stb, amit a játékos legalább 20 percig tud csinálni folyamatosan, közepgyors tempóban. Az átlagos szívverés, eme gyakorlatok alatt átlagosan 80%-a a maximális szívverésnek, kortól függően. Ezeket a gyakorlatot hetente háromszor, minden második nap, a nyári, versenydőszak előtti hónapokban. A fokozatos terhelésnövelés elég, ha 5%-ot növekedik hetente az eredeti feladathoz képest.

***Példa:** A szezon végén, John pár hetet pihen, és most újra kezd futni. Először 20 perccel kezd, egy nem túl hosszú bemelegítés után. Az aerobic program egy 20 perces futással kezdődik, hetente háromszor és hetente hozzáad 1 percet (20 perc x 5%).*

Hajlékonyság

Az ideális összeállítás a bemelegítés nyújtás részének, a kombinációja a statikus aktív mozgásnak a bemelegítésnél és a dinamikusnak a lehülésnél.

A jó nyújtógyakorlat szisztematikusan halad egyik végtagtól a másik felé, például fejtől a lábig, vagy testközepétől, lábig.

A dinamikus nyújtáskor elvégzett feladatok elősegítik a nagyobb lazaságot a játék alatt, ha bemelegítésnél speciális feladatokat végzünk:

- Bokára
- Térdre
- Csípőre, beleértve a lágyékot is
- Vállra

Erő

Az erőnléti edzések megnövelik az izmok hatékonyságát, amivel nagyobb erőt lehet kifejteni. Az erő sok téren szükséges a curlingben, például a lökés lábmunkájánál, beleértve a kicsúszást, és a hasfal és csípő ereje is, ami stabilizálja a testet a kicsúszás alatt, magába foglalva a kő emelését a lökésnél. Ez az erő annál nagyobb szerepet játszik, minél inkább lassú a jég.

A has- és csípőizom erőssége hasznos lehet a hátfájás megelőzésénél, ami az egyike a leginkább jelenlévő fájdalmaknak, ami előfordulhat a játékosoknál.

A hasfal erősítésére lehet felüléseket végezni. 20 felülést lehet végezni ebből a gyakorlatból. Ugyanennyit lehet elvégezni abból a gyakorlatból, amikor hason kell feküdni, kezek a tarkón és a mellkas emelkedik a talajról.

Mint az aerobik gyakorlatokat, ezeket az erőt fejlesztő gyakorlatokat is ajánlott háromszor elvégezni hétköznaponként. Ezeket a gyakorlatokat egy héten maximum hatszor hajtsuk végre.

5.7 Táplálkozási tanácsok a curlinghez

Bevezetés

A célja ennek a résznek, hogy építsünk az alább leírt információkra, két további speciális fogalommal, ami a táplálkozási követelményekhez szükséges a curlingben:

- Gyors és lassú szénhidrátok
- Stimulánsok

- Kiegyensúlyozott étrend
- Szénhidrát verseny előtti fogyasztása
- Hozzáigazítása a szénhidrát verseny előtti fogyasztásának a meccs előtti étkezés idejével
- Folyamatos folyadékbevitel
- Cukor- és sópótló italok
- Dolgok, amiket étkezéskor verseny előtt kerülni kell

Táplálkozási tanácsok a curlinghez

Mint minden versenyt igénylő tevékenységben, mind a felkészülés, mind a játék megköveteli a helyes és egészséges táplálkozást.

Amikor tele van az ember hasa, akkor az idegrendszer több vért küld a hasba, hogy segítsen az emésztési folyamatban. Ez károsan hat a teljesítményre, mivel a vérnek nagyobb haszna lehet máshol, például a dolgozó izmokban, vagy az agyban.

Az agyban cirkuláló vércukornak közvetlen hatása van a mentális funkcióknál. Ez azért van, mivel a vércukor az első számú energia az agynak. Az alacsony vércukor szint a koncentráció hiányát eredményezi és befolyásolja, hogy érzed magad, hogy viszonyulsz másokhoz, mennyire emlékszel dolgokra, és hogy milyen jól oldasz meg problémákat.

A könnyen hozzáférhető serkentőszerek, mint a koffein, a nikotin és a gyorsan ható/reagáló cukrok jelenléte a mindennapi étrendünkben stressznek teszik ki az idegrendszerünket. Ez azért van, mivel az idegrendszerünk megpróbálja eltüntetni a fáradtságérzetet. A stimulánsok magas szinten tartják a figyelmet, és az idegrendszer megpróbálja kompenzálni, hogy hátráltató hatások lépnek fel, amik gyengítik a koncentrációt.

A leszálló ág ideje alatt, romlik a teljesítmény, amikor komplexebb feladatokat kell végrehajtani.

A curlingben előfordul az is, hogy összetett szellemi munkát kell végezni, fizikai munkavégzéssel kombinálva. A jég kondíciójának ismerete, az ellenfél játékosainak tulajdonságainak memorizálása, a stratégia összetettsége - ez csak egy pár példa a szellemi feladatokra. A stabil fizikai alap megteremtéséhez szükség van a megfelelő táplálkozásra, ami megfelelő vércukoráramlást biztosít 2-3 órán keresztül, fáradtság nélkül.

A helyes táplálkozás és a megfelelő edzőmunka kéz a kézben jár, ami által a sportoló képes lehet csúcsformában játszani edzésen és versenyen is. Nagyon fontos tudni, hogy az edzésidőszak alatt mit ehetsz, és mit nem ehetsz. Ha egy sportoló étrendje nem megfelelően van összeállítva, teljesítménye visszaesik és a fizikai képességei korlátozottakká válnak. Versenyek alatt különösen fontos a megfelelő étrend. Ha rossz ételeket eszel, vagy jó ételeket rossz időben, a teljesítmény nem éri el a várt szintet.

Néhány étel biztosítani tudja azt, hogy a játékos csúcsformában játsszon, de néhány étel meggátolja a játékost ebben. A cél az, hogy megfelelő energiát biztosíts a szervezeted számára anélkül, hogy kényelmetlenül, vagy fáradtan éreznéd magad.

A túl sok étel okozhatja azt, hogy az idegrendszer több vértfog a hasba küldeni, hogy segítse a lebontó folyamatokat. Ez hátrányos lehet, mivel azt szeretnénk, hogy az étel az izmokra legyen jó hatással.

A fehérjében gazdag hús lebontása 3-4 órát vesz igénybe.

A zsírban gazdag hús lebontása 3-4 órát vesz igénybe.

A szénhidrátban gazdag hús lebontása 2 órát vesz igénybe.

A jó étel a verseny napjára (hogy tárolja az energiát) tartalmazzon sok szénhidrátot (gabonák, tészták, gabonapelyhek). Verseny közben és azt megelőzően fogyassz kis mennyiségű, lassan, vagy mérsékelten felszívódó, szénhidrátokat tartalmazó ételeket!

A gyors szénhidrátok önmagukban fogyasztva gyorsan felszívódnak, amik a vércukor szint gyors emelkedéséhez vezetnek. Viszont a hasnyálmirigy inzulint termel, ami visszaállítja a normális cukorszintet. Gyakran válaszul a gyors vércukor emelkedésre, a cukorszint a normális érték alá eshet. Ez a folyamat fáradtságot, a kitartás hiányát, hányingert és fáradtságot okozhat.

Jobb, ha meccs előtt inkább semmit sem eszel, mintha gyors szénhidrátokat fogyasztasz.

Jobb, ha a gyors szénhidrátokat meccs után fogyasztod, nem meccs előtt, vagy közben. A fehérjében gazdag húsok a leginkább javallottak a meccs után, vagy olyan napokon, amikor nincs verseny.

Ha már nincs két órát a meccsig, csak kis adagnyi lassú szénhidrátot fogyassz.

Víz

A víz gyakran elhanyagolt része a sportoló étrendjének. A víz nagyon fontos dolog egy versenyző sportoló számára. A víz látja el elegendő vérrrel a testet, és ezért oxigénnel is az izmokat. A víz kb. 60%-át teszi ki a test teljes testsúlyának és 70%-át az izmokénak. Elegendő víz nélkül nem leszel képes a legjobb formádat hozni.

Hogyha játszol, vagy gyakorolsz anélkül, hogy elegendő víz lenne a testedben, vagy izzadsz a játék alatt, és nem pótlod az elvesztett vizet, akkor könnyen kiszáradhatsz. Akkor is könnyen kiszáradhatsz, ha csak keveset izzadtál.

Hogyan kerülheted el a kiszáradást?

- *Igyál tiszta, hideg vizet a meccs előtt, közben és után, amint szomjasnak érzed magad.*
- *Kerüld a sportitalokat, mivel sót és cukrot tartalmaznak, ezért nem oldódnak fel gyorsabban a testben, mint a víz.*
- *Amikor hűvös környezetben edzel (aréna, vagy curling klub), akkor is izzad a tested. Hogy melegen tartsd magad, és egyben tudjad párologtatni az izzadságod, viselj sok lazább réteg ruhát! A Többretegű ruha melegen tart, mialatt az izzadságot el tudja párologtatni. Ha túlságosan meleged van, könnyen levehetsz egy réteg ruhát. A curling játékosok tanácsai alapján nagyjából 1/3-adnyi pohár vizet kell elfogyasztani endenként.*

Koffein

A koffein sokféle ételben és italban megtalálható. A tea, kávé, kóla, kakaó egyaránt tartalmaz koffeint. Mint a legtöbb drognál, a koffeinnek is van kedvező és nem kedvező hatása van a testre. A kávé megszünteti a szellemi fáradtság érzését. Tanulmányok igazolhatják, hogy a koffeinbevétel rontja a kézügyességet és a finom mozgáskoordinációt (mint például a curling elengedés). Ennek eredményeként azok a játékosok, akik koffeinnel szeretnék nyugtatni magukat, inkább próbálják a gyengébb fajtáját (pl. hígított tea).

A koffeinbevétel megemelkedett szívverést okozhat, esetleg nagyobb munkára kényszeríti a szívizmokat és növeli a szív által elvégzendő munkát. A koffeinbevétel néhány sportban szabályozva van. (például, ahol finom izommunkára van szükség és fontos a koncentráció, mint a curlingben), mivel ez megnöveli a szívverést, és légzési gyakoriságot okoz, ami hátrányos lehet a teljesítményre.

A koffein élénkítő hatással van a savtermelésre a hasban. Korlátozni kell a koffeinbevételt, amikor külföldre utazol, mivel nem tudhatod, hogy a külföldi ételek, italok és a klíma milyen hatással lesz rád. Kerüld a koffeinbevételt repülés alkalmával, mivel megnöveli a vizeleési ingert, amivel vizet veszítesz, ezáltal kiszáradhatsz.

Ajánlott mindig mértékkel fogyasztani koffeint, de főleg meccs előtt, vagy ha viszonylag üres a hasad.

6.0 Bevezetés

A tervezés nagyon fontos része bármilyen tevékenységnek és az edzéshez mindig kell tervet készíteni, ez alól nincs kivétel. Ha te és a csapod szeretnétek célokat elérni - amiket közösen kell megbeszélni -, akkor tudnotok kell, hogy merre haladtok, és mit kell tenni, hogy elérjétek a kitűzött célokat. Sok csapat soha nem ér el semmilyen célt, mert órákat töltenek értelmetlen edzésekkel. Az edzésidőt is pontosan meg kell határozni, ezáltal a befektetett idő is hasznunkra válik.

**6.1 Befolyásoló tényezők az edzésterv kidolgozásában**

Amikor gyakorolsz, rengeteg tényező van, amire figyelni kell, ha azt akarjuk, hogy hatékony és hasznos legyen az edzés. A tényezők:

- Legyél következetes a szezonbeli célokkal
- Legyen jól tervezett
- Legyenek speciális funkciói
- Legyenek változatosak a feladatok
- Egyesüljenek az egyéni- és a csapatérdekek
- Legyen összehangolt egész évben
- Legyen hasznos és váljék előnyödre
- Élvezetesebb legyenek
- Tartsa aktívan a játékosokat
- Építsen magabiztosságot a játékosok számára

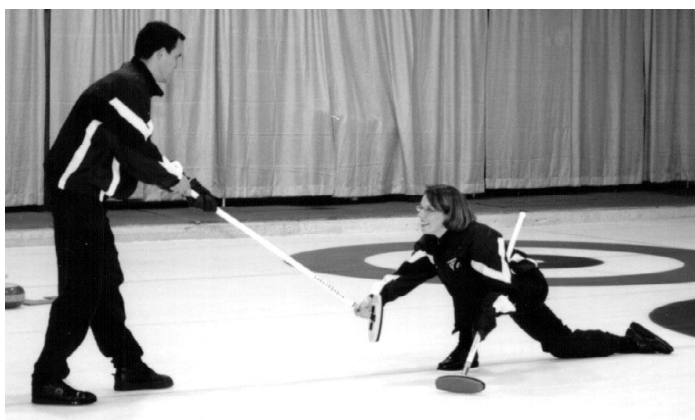
Amiket a gyakorlati tervnek tartalmaznia kell:

- a) Célok listája – milyen célból gyakorlod az adott gyakorlatokat
- b) Tevékenységek listája – a gyakorlatok, amikkel eléred a kitűzött célokat
- c) Minden tevékenység leírása – részletek, hogy hogyan kéne végrehajtani egy adott feladatot
- d) Időkeret minden tevékenységre – meg kell határozni az időt minden tevékenységre, hogy mennyi ideig gyakorlod

A gyakorlatoknak háromféle tevékenységet kell tartalmazniuk:

1. Bemelegítés – tartalmaznia kell nyújtást és szimulációs gyakorlatokat, amik felkészítik a játékost az edzésre, vagy versenyre és segít megelőzni a sérülést.
2. Tudás elsajátítása – a játékosnak fejleszteni kell az erőnlétét, a kicsúszási és elengedési technikáját, a söprést és stratégiai tudást is el kell sajátítania.
3. Levezetés – jóval kevesebb fizikai tevékenységet kell tartalmaznia, és több nyújtó gyakorlatot, ami jobban segíti a játékos nyugalmi állapotára való ráállását.

A következő oldalakon néhány gyakorlatot találhatsz, melyek segítenek a későbbi edzésterv kialakításában.



Edzésterv

Szezon:----- Dátum:-----	Szükséges felszerelések:
-----------------------------	--------------------------

A gyakorlás céljai:

Idő	Tevékenység	Tevékenység leírása

Megjegyzések a következő gyakorlással kapcsolatban:

6.2 Edzésvariációk

A szezonra vonatkozó edzéstervnek magába kell foglalnia, hogy felismerd és kiküszöböld a hibáidat. A szükséges korrekciók teljesítése nagyban függ az egyéni képességektől, és hogy mennyi idő van hátra a következő versenyig. Amikor az edzéstervet összeállítod, vedd figyelembe, hogy a szezon melyik szakaszában vagy és a fontosabb versenyek időpontját is. A szezon korai szakaszában az alapokra kell koncentrálni, és hogy a nagyobb hibákat kiküszöbölje a csapat! Az évnek ebben a szakaszában elég idő lesz arra, hogy a technikákon változtassatok, ha szükséges. A szezon késői szakaszában lesz idő, hogy az apró hibákat korrigáljátok. A gyakorlások elsődleges szempontja az legyen, hogy jobb legyen a csapat, és törekedni kell, hogy meglegyen a magabiztosság minden csapattagban. A szezon felosztható korai, középső és késői szakaszra.

Szezon korai szakasza

A szezon korai szakaszának edzésterve ajánlatos, ha tartalmazza:

- Kondicionálás –erőnlét fejlesztése
- Alapok helyes elsajátítása
- Nagyobb hibákra való figyelem
- Stratégiába való bevezetés
- Egyszerű dobások gyakorlása
- Kommunikációs készség fejlesztésének bevezetése

Jegyezd meg, hogy az alapok elsajátítása azt tartalmazza, hogy felismerjék a hibáidat és ezek után törekedni kell ezeknek a hibáknak a kiküszöbölésére. A gyakorlatok tartalmazhatnak erőnléti elemeket is. Az év ennek a szakaszában a stratégiai edzés bevezetésre kerülhet.

Szezon középső szakasza

A szezon középső szakaszában az edzéstervnek ezeket kell tartalmaznia:

- Erőnlét
- Hibák korrigálása
- Stratégiai tudás bővítése
- Pontosságot igénylő gyakorlatok
- Nagyobb problémák megoldása, amiket korábban elsajátított a játékos
- Kommunikációs készség elsajátítása

Az év ebben a szakaszában indulnak a főbb versenyek. A nagyobb hibák leginkább ebben az időszakban korrigálhatók. A pontosságot igénylő gyakorlatok, ebben a szakaszban alkalmazhatók gyakorlatként. A szezonban teljesítendő elvárások ebben a szakaszban fogalmazhatók meg a legjobban.

Szezon késői szakasza

A szezon késői szakaszában az edzéstervnek ezeket kell tartalmaznia:

- Erőnlét szinten tartása
- Fókusz az apró hibák kiküszöbölésére
- Feladatok különböző szituációkra
- Specifikus dobásgyakorlatok
- Versenyszerű gyakorlati időszakok
- Kommunikációs készség tökéletesítése

Ebben az időszakban az apró hibák kiküszöbölését is el lehet végezni. Ebben a szakaszban már túl késő, hogy kijavításra kerüljenek a nagyobb hibák, ha még maradtak, mert ez az év azon időszaka, amikor a komolyabb versenyek zajlanak. A versenyszerű gyakorlatok legyenek olyanok, mintha meccshelyzet lenne.

Verseny előtt

A verseny előtti szakaszban a szezontervnek ezeket kell tartalmaznia:

- Nincs erőnléti edzés
- Csak apró hibák javítása
- Stratégia élesbeli helyzetekre
- Egyszerű dobások a magabiztosság érdekében
- Pozitív visszajelzések
- Csapatmegbeszélések versenyek előtt

Minden verseny előtti gyakorlás fő célja, hogy a csapat játékosaiiban kellő önbizalmat építsünk. Az egyszerű gyakorlatoknak pont ez a célja, hogy nőjön az önbizalom. Az edzőnek is ilyenkor az a feladata, hogy kellő önbizalmat öntsön játékosaiába és meglegyen az egymás közötti összhang. Ha a gyakorlat a versenyszituációkra koncentrál, a játékosok megszokják a játék érzését.

Szezon korai szakasza

1. gyakorlat

Gyakorlat fajtája: Célzás iránya

#: 2

Gyakorlat neve: Célzás zsinórral

Cél: Célzás irányának megtalálása

Szint: 1+2

Csapat: Igen

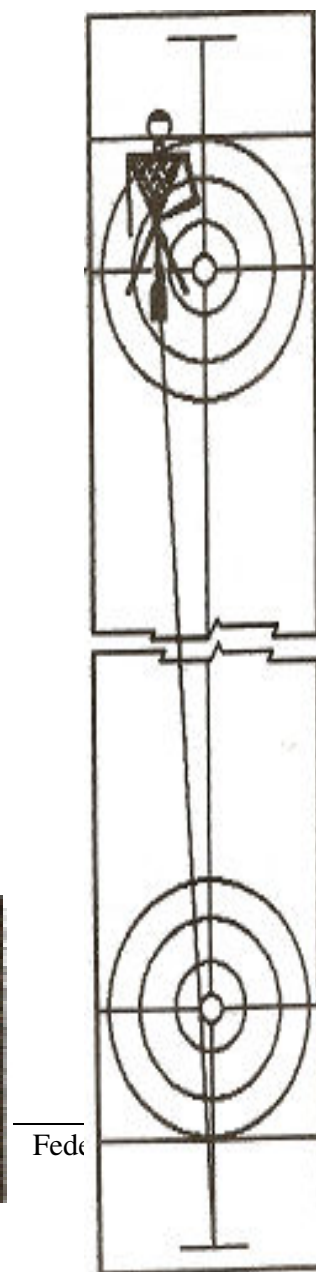
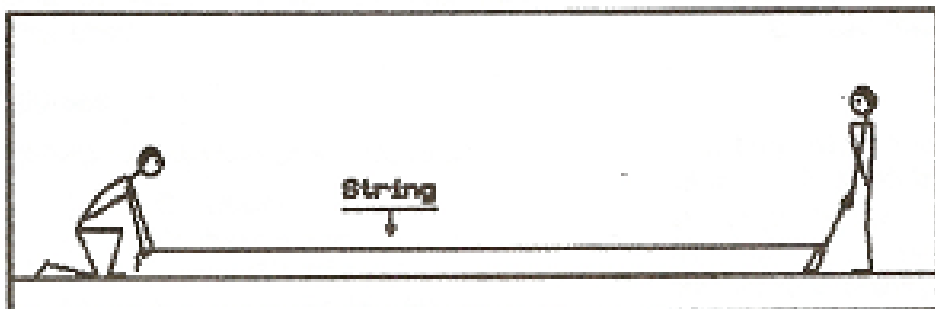
Egyéni: Igen

Leírás:

- Köss egy zsinórt a seprűre
- Valaki tartsa a seprűt a szemközti házban
- Másik csapattárs tartsa a zsinórt a két hack között
- Mindenki vizualizálja a kicsúszás irányát kicsúszás előtt
- A zsinór tartható a csúsztató játékos felett, a vizualizálás után is.
- Ha szükséges, az ellenőrzés végrehajtható a kicsúszás alatt.
- Ha szükséges, az ellenőrzés végrehajtható azután, miután a játékos megállt.

Variációk:

- Kő nélkül
- Kövel
- Különböző sebességek



2. gyakorlat

Gyakorlat fajtája: Célzás iránya

#: 5

Gyakorlat neve: Takeout elengedés és annak iránya

Szint: 1+2+3

Cél: Célzás irányának megtalálása

Csapat: Igen

Egyéni: Igen

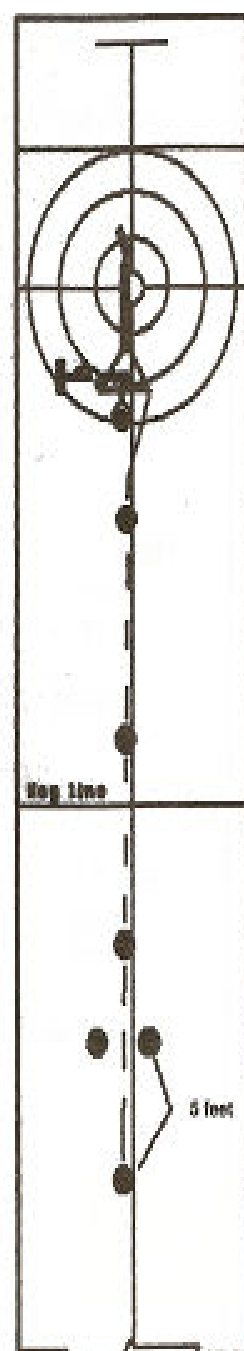
Leírás:

- Tegyél két követ nagyjából a pálya 1/3-a és fele közé eső szakaszra. Kicsit több, mint egy kő távolság legyen a két kő között.
- Rakj egy célzandó követ kicsit több, mint másfél méterrel előrébb a korábban elhelyezett kövektől.
- Üss takeout-ot a célzandó köre
- Engedd továbbhaladni a megütött követ
- Használd mindkét forgatási irányt
- Figyelj az azonos elengedésre, az elengedés pontjára, és hogy merre megy tovább a kő
- Csak a megfelelő irányban elengedett kő üti meg megfelelő helyen a célzandó követ
- Vezess táblázatot a feladat eredményességéről, hogy tudjad követni a haladás mértékét

Variációk:

- Érdekesé teszi a gyakorlatot, ha a lenn látható táblázatot kitöltöd a gyakorlat során
- A pálya mindkét oldala felől gyakorolható egyszerre a feladat, több játékkal.

SKILLS	DATES & PERFORMANCES							
IN TURN (center ice)								
OUT TURN (center ice)								
IN TURN (outside in)								
OUT TURN (outside in)								
IN TURN (inside out)								
OUT TURN (inside out)								



3. gyakorlat

Gyakorlat fajtája: Verseny	#: 2
Gyakorlat neve: Kombináció	Szint: 2+3
Cél: Pontosság ellenőrzése	Csapat: Nem
	Egyéni: Igen

Leírás: Négy gyakorlat kombinációja: DRAW – PEEL – TAKEOUT – COME AROUND. 16 kő van minden gyakorlatnál, 8 odafele, 8 visszafele.

1) DRAW a button-re:

Odafele: 4 in-turn – 4 out-turn
Visszafelé: 4 in-turn – 4 out-turn

Pontozás: 0 = nincs a kő a házban
1 = a kő érinti a 12 láb szélességű kört
2 = a kő érinti a 8 láb szélességű kört
3 = a kő érinti a 4 láb szélességű kört

2) PEEL

Odafele: 4 in-turn az ábra alapján – 4 out-turn (ellentétesen)
Visszafelé: 4 in-turn az ábra alapján – 4 out-turn (ellentétesen)

Pontozás: 0 = a kő elhibázása, az ütött kő helyén maradás (hit & stay), vagy kő eltalálása rossz oldalon, csak kis elpörgés
1 = csak a center guardra; hit and roll csak 1 méteren belül
2 = ütés és elpörgés kevesebb, mint 30 centire a pálya szélétől
3 = mindkét kő kimegy

3) TAKEOUT

Odafele: 4 in-turn az ábra alapján – 4 out-turn az ábra alapján
Visszafelé: 4 in-turn az ábra alapján – 4 out-turn az ábra alapján

Pontozás: 0 = a célzandó kő nem megy ki a házból
1 = ütés és kipörgés (mindkét kő kimegy)
2 = ütés és pörgés a házban (kevesebb, mint fél métert)
3 = ütés és helyben maradás
(A és D kövek: a dobott kőnek érintenie kell a 12 lábas kört)
(B és C kövek: a dobott kőnek érintenie kell a 12 lábas kört, vagy a center line-t)

4) COME AROUND

Odafele: in-turn draw az A kő mögé
in-turn tap out a D kőre
in-turn draw a B kő mögé
in-turn tap out az E kőre

out-turn draw az A kő mögé
 out-turn tap out a D kőre
 out-turn draw a C kő mögé
 out-turn tap out az F kőre

Visszafelé: ugyanúgy, mint odafele

Pontozás: Draw
 0 = a kő nincs a házban
 1 = több, mint a fél kő takarásban van, a T vonal mögött
 2 = több, mint a fél kő takarásban van, a T vonalon, vagy azelőtt
 3 = a kő takarásban van, vagy a T vonal előtt

Pontozás: Tap out
 0 = kő elhibázása, vagy a dobott kő nem marad jobb helyen, mint az ütött kő
 1 = a dobott kő kevesebb, mint fele takarásban, ütött kő a házban marad
 2 = a dobott kő több, mint fele takarásban, ütött kő a házban marad
 2 = a dobott kő kevesebb, mint fele takarásban, az ütött kő kimegy a házból
 3 = a dobott kő több, mint fele takarásban, az ütött kő kimegy a házból



4. gyakorlat

Gyakorlat fajtája: Söprés

11

Gyakorlat neve: Söprés érzékelése

Szint: 2+3

Cél: Kő sebességének érzékelése és kommunikálásának elsajátítása

Leírás:

- Draw a ház középebe

10 pont = a kő érinti a ház közepét

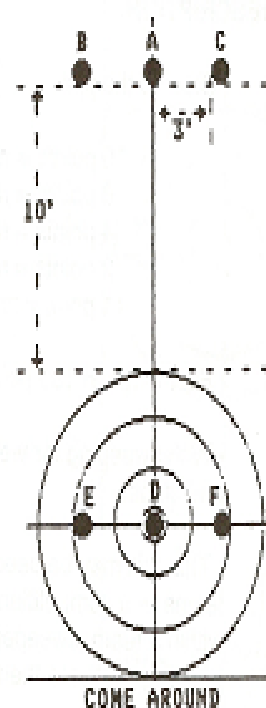
8 pont = a kő érinti a butont (1 láb szélességű kör)

4 pont = a kő érinti a 4 láb szélességű kört

2 pont = a kő érinti a 8 láb szélességű kört

1 pont = a kő érinti a házat

- Elsőként kell elérni a 100 pontot, vagy megegyezés szerint más is lehet a feladat.
- A feladat elvégezhető söpréssel a sebesség megítélése, a kommunikáció és az erőnlét fejlesztése miatt.
- Ez a gyakorlat játszható két csapat, vagy akár csapaton belül, egymás között is. Ha csapaton belüli játék van, a söprőknek adható a megszerzett pont fele, ezzel is motiválva őket.



Skill diagram: (keep track of performance)

[illegible]

5. gyakorlat

Gyakorlat fajtája: Söprés

#: 11

Gyakorlat neve: Guard

Cél: Segítség a sebesség gyakorlásában, a jég olvasásában, a söprők döntésében és a kommunikációban

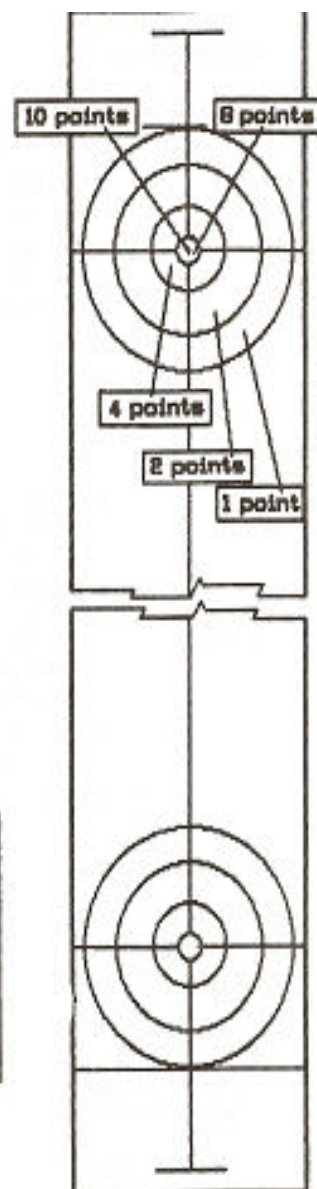
Szint: 2+3

Csapat: Igen

Egyéni: Nem

Leírás:

- Rakj köveket a házba!
- Próbálg guard-ot bentől kifelé dobva úgy, hogy a házban lévő kő kevesebb, mint egynegyede látszódjon
- Az 'A' és a 'B' köre is 4-4 követ kell dobni
- Ismételd a gyakorlatot, kintről befelé dobva a guardot a 'C', 'D' és 'E' köre
- Söprés is szükséges, hogy növelje a játékos sebesség megítélő-képességét és a kommunikációs készségét.
 - Vezesd az alább látható diagramot, hogy lásd a fejlődés mértékét.



Skill diagram: (keep track of performance)

SKILL	PERFORMANCE									