

איך קרה שעמדת המגן, עד לא מזמן העמדה הכי "נחותה" במגרש הכדורגל, הפכה פתאום לחשובה ביותר במשחק?

החומר להלן מבוסס על מאמר של המאמן פאפ גווארדיולה

מהו מגן? מה תפקידו במגרש? ככל שהמשחק התפתח עם השנים, כך גם תפקודו של המגן כיום, המגן המודרני, בנוסף לתפקידו העיקרי – להגן על השער – הוא מרבה לעלות למעלה, "לשרוף" את הקו, להגביה ולמסור כדורים מסוכנים לחלוצים ואף לבעוט לשער היריב.

לאחרונה ניתן לראות שינוי מהותי בתפקודם של המגנים בקבוצות הגדולות באירופה. הרצון לשלוט במשחק ולהחזיק בכדור הוליד סגנון משחק איטי יותר, מבוקר יותר, עם התמסרויות מרובות לרוחב המגרש. הקבוצה מתקדמת לכיוון השער בעזרת מסירות רוחב, עד שהשחקנים מגיעים לאזור רחבת היריב. בסגנון זה, המגנים ממוקמים במחצית המגרש, בקו אחד עם הקשר המרכזי עושה המשחק, וכך למעשה הם הופכים לשחקני ציר שנועים לאורך המגרש, מקבלים כדור ומיד מוסרים בחזרה לשחקני האמצע. זהו ה"טיקי-טאקה" החדש המבוסס על עיקרון של מסירות קצרות לצורך החזקה תמידית בכדור, רק הקצב השתנה. שתי הקבוצות שמייצגות יותר מכל את הסגנון החדש הן באיירן מינכן וברצלונה. בנוסף, המגן מעורב פעמים רבות במסירות, פריצות עומק, או בתנועה של "קח ותן" (דאבל פאס).

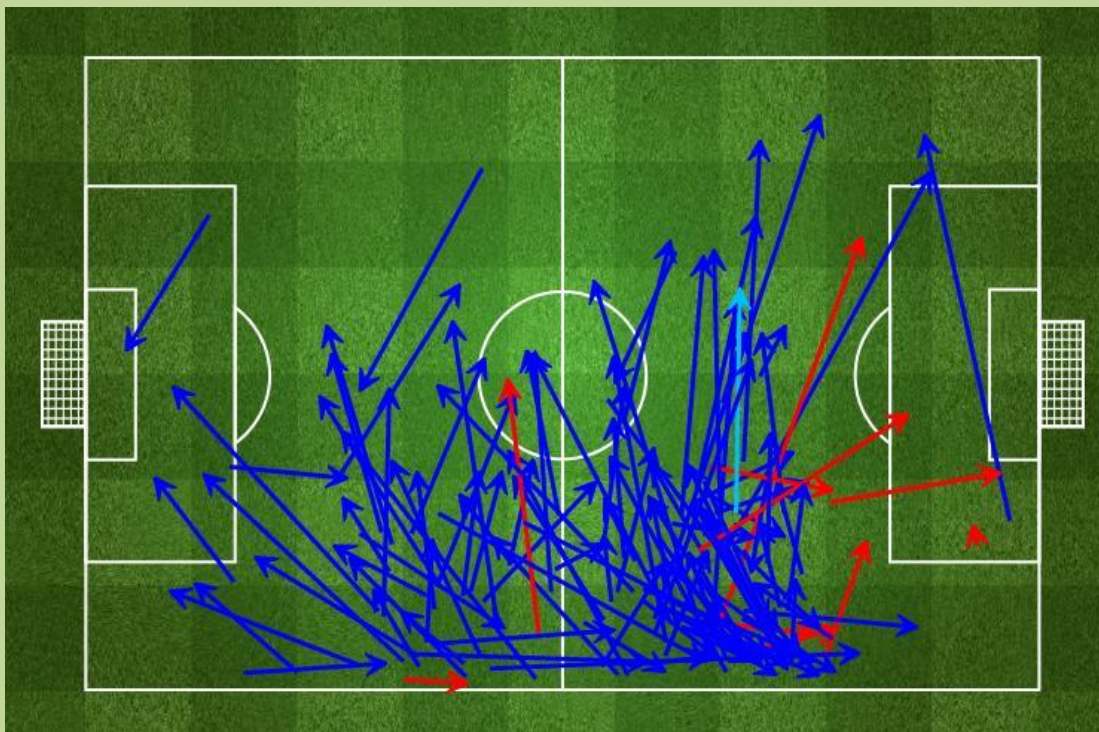
דוגמאות ממשחקים. למרות ההפסד לריאל בקלאסיקו, בארסה שיחקה את המשחק הרגיל שלה והחזיקה בכדור יותר מהיריבה (65%). את השליטה במרבית המשחק השיגה בעיקר בזכות המגן הימני שלה, דני אלבס שהיה השחקן המעורב ביותר במשחק המסירות של ברצלונה. אלבס החליף עם איוון רקיטיץ' לא פחות מ-26 מסירות, יותר מכל צמד אחר בברצלונה. כמו כן, אלבס היה השחקן שלא מסי קיבל ממנו הכי הרבה כדורים (15). מרבית ההתקפות המסוכנות של בארסה היו מאגף ימין שלו, כולל הבישול של לואיס סוארס לשער המוקדם של ניימאר.

שבוע קודם לכן, בניצחונה של ברצלונה על אייבאר הקטנה, שיחק בעמדת המגן השמאלי ג'ורדי אלבה. צמד המגנים של בארסה היה אחראי לכמעט 40 אחוז מסך המסירות של הקבוצה במשחק. גם אצל ריאל מדריד, שתמיד שיחקה על התקפות מהירות לאורך המגרש, המצב השתנה מעט. בניצחון על לבאנטה, המגן הימני, דני קרבאחל, החליף לא פחות מ-61 מסירות עם שני הפליי-מייקרים של ריאל, חאמס רודריגז ולוקה מודריץ'.

בתרשים ניתן את כמות ואזורי המסירות של המגן ראפיניה של באיירן (מסירות מדויקות בכחול, לא מדויקות באדום).

ראפיניה נשאר צמוד לקו האורך ונע על ציר ככל שההתקפה הגרמנית מתקדמת. מקבל כדור מג'רום בואטנג ומיד מעביר לאלונסו. מקבל בחזרה ומוסר ללאם. מקבל מלאם וממשיך לרוחב. כך פועל הטיקי-טקה החדש של גווארדיולה. באיטיות, בזירות, כמעט ולא משאיר מקום לטעויות.

גם בשאר הקבוצות באירופה ניתן לראות מגמת שינוי בהתייחסות למגנים. ברניסלאב איבאנוביץ' מצ'לסי ולוקאס דין מפ.ז'ו, למשל, מוסרים למעלה מ-50 מסירות במשחק. במרבית קבוצות הבונדסליגה, המגנים הם השחקנים הכי משפיעים בקבוצה (הליגה הגרמנית במקום הראשון באירופה במספר הבישולים שהגיעו משחקני הגנה, בפער ניכר משאר הליגות).



האמור מטה – הינו תוספת למאמר של גוארדיולה

אין לשכוח שבנוסף לכל האמור למעלה, על המגן לבצע גם את פעולות ההגנה "המסורתיות" – כלומר, לעצור את התקפות היריב, לחטוף כדורים מהיריב ולמנוע מהיריב לפתח התקפות או לבעוט לשער.

מה נדרש ממגן מודני? לבצע שני תפקידים עיקריים כלומר, (1) כמגן, לעצור את התקפות היריב, (2) להשתלב במערך ההתקפה של הקבוצה. על מנת לבצע את שני התפקידים הללו על המגן המודרני להיות בעל יכולות גופניות גבוהות, כושר גופני מצוין, חזק מבחינה פיזית, שחקן אחראי, אינו מוותר על אף כדור, שחקן חכם ובעל ראיית משחק רחבה ושחקן קבוצתי.

ואכן, בניתוח מבחני כושר בקבוצות העל באירופה ניתן לראות שלמגינים כושר אירובי, יכולת אנאירובית כח מתפרץ, ויכולות פיזיות הדומות לקשרים (לקשרים ומגינים יכולות גבוהות מאשר לחלוצים).

בהתחשב בכל האמור, אין פלא שמגינים שיש להם את התכונות שציינתי הם שחקנים שכל מאמן רוצה שהם יהיו בקבוצתו!!!

חשוב ללמוד מהטובים ביותר! לכן, אני מציע לך לצפות במשחקים מהליגות הגבוהות באירופה ולהקפיד בניתוח התנועה והביצועים של המגינים!!!

ד"ר אפרים בן ארי, פיזיולוגיה של המאמן

www.superfit.co.il נייד: 054-4773623

[Email: efraimbenari@gmail.com](mailto:efraimbenari@gmail.com)

הערה: ניתנת הרשות להשתמש בחומר זה בצרוף פרטי הכותב הרשומים מעלה.

