

## **FIGYELEM!**

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzéselméletből,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

### **A félév végi jegy kialakítása:**

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A **félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A **félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

## **Röplabdázás**

### **A röplabdázás története**

1895. február 9-én a massachusettsi Holyoke városában egy testnevelési igazgató, William G. Morgan megalkotott egy új szabadidős játékot *Mintonette* néven, felhasználva a tenisz és a kézilabda egyes elemeit is. Ezt főleg teremben lehetett játszani, korlátlan számú résztvevővel, és eredetileg a YMCA (Fiatal Katolikus Férfiak Szövetsége) korosabb, de mégis atletikus beállítottságú tagjainak tervezték (a túlságosan is erőszakosnak tartott kosárlabda helyett).

A Mintonette végül röplabda néven terjedt el, beltéri és szabadterei (ld. strandröpl.) változatban.

A hölgyek – ujjai védelmében – megfoghatták, majd visszadobhatták a labdát.

Az első, 1896-os bemutatómeccsen az egyik nézőtől ered a *röplabda* név.

1947-ben alakult meg a röplabdajátékokat szervező nemzetközi egyesület (FIVB).

1949-ben bonyolították le az első férfi, majd 1952-ben az első női bajnokságot.

1964-ben bekerült az olimpiai játékok sportágai közé, aminek azóta is részét képezi.

A strandröplabda a kaliforniai (USA) Santa Monica tengerparti strandjairól indult hobbisportként, majd az 1950-es években vált szabályokkal rendelkező sporttá, a FIVB 1986-ban hitelesítette; az 1996-os nyári olimpia programjába is bekerült.

Elsőként Kanada fogadta be a röplabdázást, 1900-ban, utoljára Japán 1955-ben. Manapság igen népszerű Brazíliában, Európában (főként Olaszországnak, Hollandiának és Szerbiának vannak meghatározó csapatai a '80-as évek vége óta), Oroszországban és számos ázsiai országban (így például Kínában) is. Az FIVB számításai szerint a világon minden hatodik ember érdekelt a terem- és/vagy strandröplabdában (játékosként vagy nézőként).

**Magyarországon** a II. világháború előtt gyakorlatilag ismeretlen volt a röplabdaspport. A szovjet hadsereg katonái szabadidejükben játszották a röplabdát, felkeltették a fiatalok érdeklődését a sportág iránt és csakhamar egyre többen kedvelték meg a játékot. **1946.** decemberében megalakult a **Magyar Röplabda Szövetség**, amelynek **első elnöke Nonn György** lett. Az első (1947) országos bajnokságot követő évben már 4.500 csapat versenyzett különböző szintű bajnokságokban.

A 60-as évek első felére közel 30.000 igazolt játékost tartott nyilván, a 80-as évek közepén már csak 11.000, napjainkra pedig ez a szám a 3.000-t sem éri el.

A **magyar röplabdázás** történetének **fényes napjai** a 60-as, 70-es években voltak. Válogatott csapataink az Európa-bajnokságokon szerepeltek a legeredményesebben. A férfiak **1963-ban**, a nők **1975-ben** szereztek ezüstérmét. Az Európa-bajnoki szereplést emellett 4 bronzérem fényesíti (1950. férfiak, 1977., 1981. és 1983. nők).

A **világbajnokságokon** érmet nem sikerült szerezni. A legjobb eredményt a **nők érték el Várnában 1970-ben**, ahol a **4. helyen** végeztek. Az **olimpiai játékokon** a nők három, a férfiak egy alkalommal vettek részt. Bizony ma nagyon elégedettek lennénk a férfiak tokiói 6., a nők montreali és moszkvai 4. helyével!

A játékszabályok jelentős változtatásai: 1976-tól sáncoláskor a blokkolás nem számít érintésnek, (a strandröplabdában érintésnek számít), 1998-tól minden labdamenet pontot ér, bármely testrész érvényes érintőfelület és eltörölték a nets szabály-t, 2009-től miszerint a játékosok érinthetik a hálót (ha ezzel nem befolyásolják a labdamenet kimenetelét, és nem zavarják ellenfelüket), és a cseréket a holtidőben követik el.

A szabályváltoztatások célja: a médiák (ld. tv-közvetítések) igényén kívül a sportág minél izgalmasabbá, gördülékenyebbé, gyorsabbá és látványosabbá tétele.

## **A röplabdázás mozgásanyagának felosztása**

A **technika** sportági értelemben az adott sportág jellemző mozgáselemeit, azok sajátos követelményeit végrehajtási formáját jelenti. Irányított (tudatos) a teljesítménynövelés és az eredményes feladatvégrehajtás érdekében elsajátított kivitelezési forma.

Alapvető technikai elemek:

### Labda nélküli technikai elemek:

1. Alaphelyzet: magas, közepes, mély
2. Igazodás a labdához megindulás,
  - kilépés, futás, felugrás, leérkezés, irányváltoztatás, megállás
3. Kiindulási helyzet, hozzáállás, igazodás a labdához

### Labdával végzett technikai elemek:

1. kosárérintések
  - kosárérintés
  - kosárérintés változatai (magas kosárérintés, kosárérintéssel továbbítás hátra, oldalra, légi kosárérintés, egykezes kosárérintés, egyéb érintések.
  - feladások – alapformák: előre fejfölé, hátra, keresztbe - változatok: légi kosárérintéssel, alacsony labda feladása, térfél különböző pontjairól, egyéb érintéssel
2. Ütések:
  - a/ nyitások
    - alsó nyitások: alsó egyenes, alsó oldal, fonák
    - felső nyitások: felső egyenes, lebegtetett, felugrással, horog
  - b/ leütések
    - egyenes ütés és változatai, tyúkütés, szúrt ütés, leütés a hálótól távolabb, horogütés
3. Egyéb érintések
  - alkarérintés, sáncolás, gurulások, vetődések, kanálérintés, kényszerérintések

**A taktika** az ellenféllel szemben a verseny folyamán alkalmazott cselekvési formák összességét jelenti. Olyan magatartás, amely valamely kitűzött cél érdekében alkalmazott, az adott helyzeteket és szituációkat legelőnyösebben kihasználó módszerek felhasználását jelenti.

Alapvető taktikai elemek:

Támadás:

- Egyéni taktika: nyitás, feladás, leütés-, cseles támadás-befejezés-, kényszerátadás
- Csapattaktika: támadás befejezésének alapformái, egyszerű támadási kombinációk, befutások alkalmazása, összetett támadási kombinációk (ugratások, követések, kerülések, kilépések)

Védekezés:

- Egyéni taktika: helyezkedés, érintőmód megválasztása, ütések védeke, egyes sánc, hálóból kipattanó labda játékban tartása
- Csapattaktika:
  1. védekezés az ellenfél nyitásakor: nyitásfogadási alakzatok elsősorköteles feladóval, hátsósorköteles feladóval, valamint speciális támadási szempontok alapján.
  2. védekezés az ellenfél támadásaival szemben labdamenet közben: védekezés sánc nélkül, egyes sánccal, csoportos sáncolás, sánc mögötti terület biztosítása, leszakadó játékos feladata, terület fedezése
  3. Védekezési rendszerek
  4. Saját támadás biztosítása

## A röplabdázás játékszabályai röviden

A **játékpálya** négyzet alakú 18x9 m-es terület, melyet egy legalább 3 m széles kifutó vesz körül minden oldalon. A támadó vonal a középvonallal párhuzamosan, a játékmezők belseje felé húzott vonal.

Külső széle a középvonal tengelyétől 3 m-re van, mindkét térfélen az első játékosok zónáját határolja. A nyitási zóna 9 méter széles az alapvonal mögött. Mindkét oldalát két 15 cm hosszú vonal határolja, amelyeket az oldalvonalak folytatásaként az alapvonalaktól 20 cm-re kell meghúzni. Mindkét rövid vonal a nyitási zónához tartozik. Mélységben a nyitási zóna a kifutó végéig tart.

A játékoscsere-zónát a két támadó vonal meghosszabbítása és a jegyzőkönyvvezető asztala határolja.

A Libero helyettesítési zóna a kifutó része a cserepadok oldalán, a támadóvonal meghosszabbítása és az alapvonal határolja.

A középvonal felett merőlegesen háló van kifeszítve. Felső szintjének magassága férfiak részére 2,43 m, nők részére 2,24 m.

A **labdának** gömb alakúnak kell lennie, hajlékony bőrből, vagy műbőrből készült külsővel, gumiból vagy hasonló anyagból készült belsővel. Kerülete 65-67 cm, és súlya 260-280 gramm.

Egy csapat **pontot** szerez, ha sikeresen az ellenfél térfelén a talajra juttatja a labdát, az ellenfél hibát követ el, az ellenfél büntetésben részesül.

Az a csapat nyer egy **játszmát** (kivéve az 5. játszmát), amelyik előbb ér el 25 pontot legalább 2 pont előnnyel. 24-24-es egyenlőség esetén addig kell folytatni a játékot, amíg két pont különbséget el nem érnek.(26-24, 27-25, ...).

A **mérkőzést** az a csapat nyeri, amelyik három játszmát nyert. 2-2-es játszmaegyenlőség esetén, a döntő (5.) játszmát 15 pontig, legalább 2 pont különbséggel kell játszani.

A **csapat** legfeljebb 12 játékosból, 1 edzőből, 1 segédedzőből, 1 gyúróból és 1 orvosból áll.

Csapatonként mindig 6 játékosnak kell játékban lenni. A csapat kezdő **állásrendje** meghatározza a **forgásrendjét** a pályán. A játszma folyamán ezt a rendet mindvégig meg kell tartani. A játékosok állásrendi hibát követnek el, ha abban a pillanatban, amikor a nyitójátékos végrehajtja a nyitóérintést, nincsenek a szabályos állásrendben. A labda a test bármely részét **érintheti**. A labdát nem szabad megfogni és/vagy dobni. Az érintést követően bármelyik irányba elpattanhat.

Minden csapatnak legfeljebb három labdaérintésre van joga (a sáncérintésen kívül), hogy a labdát visszajátssza.

## LABDAMEGJÁTSZÁSI HIBÁK

**NÉGY ÉRINTÉS:** egy csapat négyszer érinti a labdát, mielőtt vissza-játszaná azt.

**SEGÍTETT ÉRINTÉS:** egy játékos a labda megjátszása érdekében a játékterületen belül egy játékosársat, vagy bármilyen tárgyat/eszközt vesz igénybe.

**MEGFOGOTT LABDA:** egy játékos labdát megfogta és/vagy dobta, a labda az érintést követően nem volt elpattant.

**KETTŐS ÉRINTÉS:** egy játékos egymás után kétszer érinti a labdát, vagy a labda érinti egymás után különböző testrészeit.

A labda "bent" van, ha a játékpálya talaját érinti, beleértve a határoló vonalakat is.

**Játékoshibák a hálónál:** Egy játékos az ellentérfélben megérinti a labdát, vagy az ellenfelet, az ellenfél támadó érintése előtt, vagy azzal egyidőben. Egy játékos az ellenfél játékát befolyásolja azáltal, hogy az ellentérfélbe hatol a háló alatt. Egy játékos lábfejjel (lábfejekkel) teljesen áthatol az ellenfél játékmezőjébe.

**NYITÁS** A játékosoknak a csapat állásrendi lapján rögzített nyitás sorrendjét kell követniük. Ha a nyitó csapat megnyeri a labdamenetet pontot kap és az a játékos (vagy a cserejátékosa), aki előzőleg nyitott, újra nyit. Ha fogadó csapat nyeri a labdamenetet pontot kap, elnyeri a nyitás jogát és mielőtt nyitna, forog. A kézből feldobott, vagy elengedett labdát egy kézzel, vagy a kar bármelyik részével kell megütni. A labdát csak egyszer lehet feldobni vagy elengedni. A nyitócsapat játékosai egyéni vagy kollektív **takarás** révén sem a nyitójátékost, sem pedig a labda röppályáját nem takarhatják el az ellenfél elől. **Az ellenfél nyitását sáncolni tilos.** Szabályos nyitóérintés után **hibás lesz a nyitás**, ha a labda: a nyitócsapat egy játékosát érinti, vagy nem teljesen a szabályos áthaladási téren belül keresztezi a háló függőleges síkját, "out" megy, takarás fölött repül át.

**Támadóérintésnek** kell tekinteni minden olyan cselekedet, a nyitás és a sánc kivételével, amellyel a labdát az ellenfél felé küldik. Első sorköteles játékos bármilyen magasságban hajthat végre támadóérintést, feltéve, ha a labdaérintést a saját játékterében végezte. Hátsó sorköteles játékos is hajthat végre befejezett támadóérintést az első zónából, ha az érintés pillanatában a labda egy része a háló felső szintje alatt van.

Játszmánként mindegyik csapat legfeljebb két **pihenőidőt** kérhet és hat **játékoscserére** jogosult. Minden játszma közötti szünet 3 percig tart. Minden, csapat által kért pihenőidő 30 másodpercig tart.

Egy cserejátékos játszmánként csak egyszer léphet pályára bármelyik kezdőjátékos helyére. Őt csak ugyanazzal a játékosal lehet lecserélni, mint akit ő cserélt le. Minden csapatnak lehetősége van a 12 játékos közül két (2) speciális védekező játékost **„Libero”** kijelölni.

A Libero játékosok olyan egyenruhát (vagy újra kijelölt Libero esetén mellényt) kell viselniük, amelynek a meze a csapattársakétól elütő színű. A Libero bármely hátsó sorköteles játékost helyettesíthet. A Libero csak hátsó sorköteles játékosként játszhat és nem hajthat végre a játéktéren belül (pálya és kifutó) befejezett támadóérintést, ha az érintés pillanatában a labda teljes terjedelmével a háló szinuszalagja felett van. A Libero nem nyithat, nem sáncolhat és sáncolásért nem vehet részt. A Libero játékos által végrehajtott helyettesítések nem számítanak a csapat szabályos cseréi közé.

### Felhasznált irodalom:

A röplabdázás játék- és versenyszabályai, 2009.

Garamvölgyi Máttyás: A röplabdázás technikája és taktikája, Budapest, 1996.

Gál László (szerk. 1988): Sportjátékok II. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest