

FIGYELEM!

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel zárulnak**. A **gyakorlati követelmények** teljesítése mellett **elméleti vizsgát** is szükséges tenni (amennyiben kreditért vette fel a tárgyat)

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 szabadtéri (ld. strandröpl.) változatban.

A hölgyek – ujjaik 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).

(*Fédération Internationale de Volleyball*)

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 ezüstérmet. 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 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, irányválttatás, 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, hátsősorköteles 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** téglalap 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 6,5 m** 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 szabad légtér a játéktér felszínétől számítva legalább **7 m magas** kell legyen.

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. Belső nyomása: 0,30-0,325 kg/cm² (4.26-4.61 psi, illetve 294.3 - 318.82 mbar vagy hPa)

FIVB által támogatott labdák: **MIKASA MVA 200**, **MOLTEN V5 M5000**, **GALA BV 5591S**

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.

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.

ÁRTATLAN ÉRINTÉS: A csapat első érintése során a labda egymást követően többször is érintheti a test különböző részeit feltéve, ha ezek az érintések egy akció során történnek.

Sáncolásnál egymást követő érintések is előfordulhatnak egy vagy több sáncolónál, feltéve, ha ezek az érintések egy akció során történtek.

A labda "bent" van, ha a pályátalaját 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 megütöni. 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 elöl. **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, **outra** 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.

Hátsó sorköteles játékos az első zóna mögött bármilyen magasságban hajthat végre befejezett támadóérintést. (felugráskor (elrugaszkodáskor) a játékos lába(i) sem nem érintheti(k), sem nem keresztezheti(k) a támadó vonalat.)

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

Egy cserejátékos játszámánként 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 viseljenek, 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 támadó érintést, ha az érintés pillanatában a labda teljes terjedelmével a háló szintszalagja felett van. A Libero nem nyithat, nem sáncolhat és sáncolásban sem vehet részt. A Libero játékos által végrehajtott helyettesítések nem számítanak a csapat szabályos cseréi közé.

Felhasznált irodalom:

Teremröplabda szabálykönyv 2017-2020

[https://www.hunvolley.info/ include/ dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=86&p_kod_ev=2019](https://www.hunvolley.info/include/dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=86&p_kod_ev=2019)

Garamvölgyi Mátyás: A röplabdázás technikája és taktikája, Budapest, 1996. Gál László (szerk. 1988):

Sportjátékok II. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

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