

SPORTÁGI ELMÉLET

U12 KOROSZTÁLY

SZERZŐ:



TOMA SÁNDOR

Edző – Békéscsabai Röplabda Sportegyesület,
tudományos munkatárs – Röplabda Specifikus
Módszertani Központ

Ezen cikk tartalma a Magyar Röplabda Szövetség edzőképzési reform egyik részeként készülő alapfokú edzői kézikönyv egyik fejezetének U12-es korosztályra vonatkozó szakmai ajánlásait mutatja be önöknek mintaként.

E fejezetnek a célja, hogy egészen U3-U15-ös korosztályig, korosztályonként bemutassa a kor elvárásainak megfelelő módszertani követelményeket, amellyel minden kezdő edző, testnevelő vagy röplabdászerető esetleg korosztályt váltó szakember egy helyen megtalálhatja az adott korosztályra jellemző sajátosságokat.

AJÁNLÁS:

Tisztelt Kollégák!

Nagy örömmel és tisztelettel ajánlom az olvasók figyelmébe Toma Sándor kollégám és barátom anyagát. Ez a munka nemcsak szakmai alaposságával, hanem gyakorlati szemléletével is hozzájárul a modern sportszakember-képzés fejlődéséhez. Bepillantást enged az alap képzés elméleti részébe, így hasznos kiindulópontot nyújt mindazok számára, akik elkötelezettek a röplabda magas szintű oktatása mellett.

Bízom benne, hogy ez az anyag ösztönzőleg hat majd a jelenlegi és leendő edzőkre egyaránt, és hozzájárul ahhoz, hogy a megújuló képzési rendszerben a gyakorlati tapasztalat és az elméleti tudás egymást erősítve szolgálják a röplabdában résztvevők fejlődését.

Hollósy László Röplabda szakedző, FIVB instruktör, az MRSZ alapszínthez készülő könyv szakmai lektora



Előszó a fejezethez

Az élsportot napjainkban a magas sportteljesítmény, a tökéletes technika, a versenyek igényes jellege jellemzi, amely a legmagasabb követelményeket támasztja a sportoló személyiségének motoros, pszichológiai és fiziológiai aspektusai iránt. Így előtérbe kerültek a fiatal tehetségek ésszerű kiválasztásának kérdései, valamint a sportfelkészítés javítása, különösen a kezdeti szakaszban.

A sportfelkészítés alapvető tartalma fokozatosan a mennyiségtől a minőség felé halad.

Az edzők és sporttudományos szakemberek egyre inkább az edzésidő hatékony kihasználására összpontosítanak, mivel a sportolók egészsége nem tolerálja az edzésegységek számának és a terhelésének a további növekedését. A sportedzés minősége a „szenzitív időszakok” kihasználásán nyugszik az adott sportág számára döntő fontosságú motoros előfeltételek fejlesztésével, valamint a motoros teljesítményszabályozás és a mozgáskoordináció tökéletesítéséhez alapvető fontosságú motoros készségek elsajátításával és fejlesztésével.

A hosszú távú sportfelkészítés modelljei, amelyek a szakértők széles köréből származó legújabb útmutatások és tapasztalatok alapos elemzésén és általánosításán alapulnak, fontos szerepet játszanak a magas színvonalú sportfelkészítés biztosításában. A kondicionálás mellett a koordinációs képességek fejlesztését a sportfelkészítés nyilvánvaló összetevőjének tekintik.

Maga a sportfelkészítés az edzésen-mérkőzésen történt jelenségek, az összetevők kapcsolatainak és viselkedésének összetett rendszerét jelenti. Ha el akarjuk érni a sportfelkészítés célját – egy olyan élsportoló kinevelését, aki bármilyen körülmények között képes optimális teljesítményt nyújtani –, akkor az egyén alapos ismeretére, valamint az életkori, nemi és fejlődési sajátosságok ismeretére alapozva meg kell próbálnunk megalkotni az ésszerű, hosszú távú sportfelkészítés modelljét, amely feltételezi a megfelelő és hatékony edzésszerek, módszerek és munkaformák alkalmazását, az optimális edzésterhelést, valamint az edzési ciklusok megfelelő gyakoriságát és nyomon követését. Az edző számára e létfontosságú feladat megoldására a programozás-modellezés módszerét alkalmazzuk. Egy új modell elkészítésének megkezdéséhez gyakorlatilag szükséges a fejezetben használt alapvető fogalmak meghatározása. A röplabda egy olyan sportág, ahol a játékosok csak a pillanat tört részéig birtokolják a labdát. Dinamikus és gyors labdajáték, amely kiváló reakcióidőt, robbanékonyságot és összetett mozgáskoordinációt követel meg a játékosoktól. Éppen ezért a fiatal tehetségek gondos és fokozatos fejlesztése elengedhetetlen ahhoz, hogy magas szinten megállják a helyüket. Ahhoz, hogy a sportolóinkat eljuttassuk a kezdő

szintről a haladó, kombinatív, folyamatos játékig egy hosszabb jól felépített tanítási és tanulási folyamatnak kell végbemennie.

Ebben a fejezetben gyakorlati útmutatót nyújtunk a fiatal röplabdázók korosztályspecifikus képzéséhez, bemutatva a legfontosabb edzésselveket, módszereket és gyakorlatokat egészen az „ovi-röpi”-től az U15-ös korosztályig.

A rendszert alapjait a Baji István által megfogalmazott és általa a Magyar Olimpiai Bizottság részére készített „Hosszútávú sportolói életpálya modell az „LTAD rendszer” adja.

A korosztályi lebontások elején ezekkel az elméleti megfogalmazásokkal találkozunk.

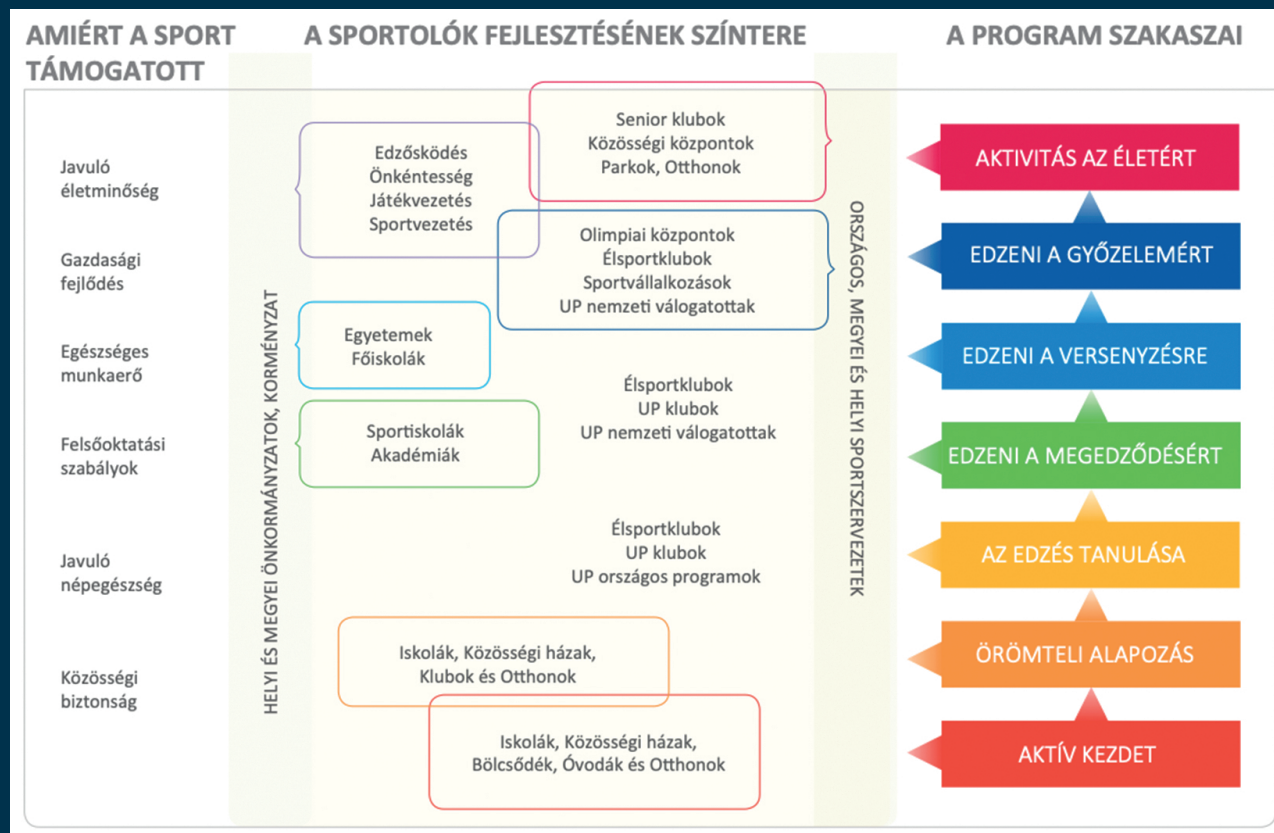
A korosztályokra vonatkozó legfontosabb információkat áttekinthető táblázatokban foglaljuk össze, amelyek tartalmazzák az ajánlott edzés és versenyzés mennyiségét, a szezonok hosszát és a ma már nagyon fontos gyógytorna jellegű foglalkozások idejét, megkönnyítve ezzel a gyakorló edzők számára a tervek kidolgozását és a játékosok fejlődésének nyomon követését. Foglalkozunk a korosztályra jellemzően fontos kondicionális képességfejlesztés, a technika és taktikai (egyéni és csapattaktika) képzés tartalmával, fontosnak tartjuk a pontos nevelési és elméleti képzési tartalmak megfogalmazását, valamint a korosztályi kimeneti szint meghatározását.

U11-es korosztálytól táblázatban összefoglalva mutatjuk be, hogy az adott korosztályban milyen antropometriai és kondicionális teszt paraméterek számítanak átlagon felülnek, átlagosnak, átlag alattinak, kicsi vagy alacsony szintnek. Ezen paraméterek jól mutatják, hogy ha nemzetközi szintre szeretnénk játékosokat nevelni milyen adottságú játékosokra kell odafigyelnünk vagy milyen adottságú játékosokat kell keresnünk.

A képzési rendszer jelentősen kitolódott 10 évet számolunk egy-egy játékos kinevelésére és ez a hosszú idő rengeteg buktatóval és nehézséggel jár. Különös figyelmet kell fordítanunk a hosszú távú motiváció fenntartására és a korai kiégés megelőzésére, amely csak tudatos tervszerű munkával lehetséges.

A sport stratégiai szintjei

MOB LTAD rendszer



A sport stratégiai szintjei (LTAD 2.1 alapján)

KISMINI

U12

3:3 elleni röplabda

JÁTÉK JELLEMZŐI, ALAPELVEK

TESZTEREDMÉNYEK KOROSZTÁLY-SPECIFIKUS ÉRTÉKEKKEL

FIZIKAI KÉPZÉS TERÜLETEI

TECHNIKA

TAKTIKA

RÖPLABDÁZÁS

NEVELÉSI FELADATOK

ELMÉLETI OKTATÁS

KÖVETELMÉNYEK A KÉPZÉS KIMENETI SZÍNTJÉRE



U12 KISMINI RÖPLABDA 3:3 elleni játék

6. osztály

Egyesületi edzések augusztus 15 - június 15-ig (10 hónap)

Edzés szám: 4 edzés / hét 1-1,5 óra/edzés össz.: 120 edzés / év

Tartás javító gyógytorna feladatok 1 óra / hét

Korosztályos bajnoki rendszer 18-22 db mérkőzés / szezon

JÁTÉK JELLEMZŐI, ALAPELVEK:

- Játékpálya mérete 12 x 6 m, közepén hálóval elválasztva, a háló két szélén antennával.
- Háló magassága lányoknál 210 cm, fiúknál 215 cm.
- A mérkőzést GALA BV5595S típusú verseny labdával kell játszani.
- A jegyzőkönyvbe beírható játékosok létszáma minimum 5, maximum 8 fő.
- Az MRSZ országos bajnokságokat szervez különböző osztályokban, alapszakasz (4 torna), középszakasz (8 torna), osztályozók és országos döntőkön vehetnek részt a benevezett csapatok.
- Az U12 Országos Kismini Bajnokság versenyein egy mérkőzés végeredménye 3:0 vagy 2:1 lehet.

Az Országos döntőn a mérkőzések két nyert játszmaig (végeredmény 2:0 vagy 2:1) tartanak. A mérkőzések 25 pontos játszmákból állnak.

A harmadik játszma MINDEN esetben – 2 nyert játszmas lebonnyolítás esetén is – 25 pontig tart (2 pont különbséggel), és MINDEN esetben sorsolás előzi meg. Ebben a játszmában amikor az egyik csapat eléri a 13. pontját, térfélcserét hajtanak végre a csapatok.

- A mérkőzések során egyszerre a pályán három játékos lehet.

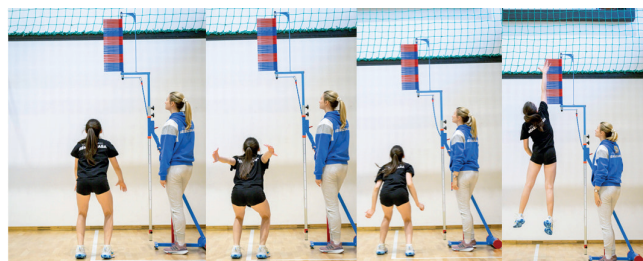
A labdamenet nyitással indul. Alsó és felső nyitás is engedélyezett. A labdát NEM SZABAD első érintésből az ellentérféltre juttatni, kivéve a sáncérintést (minimum két érintés kijátszása kötelező a labdamenet során). Amennyiben ezt a hibát elköveti a csapat, úgy elveszti a nyitás jogát, az ellenfél pontot kap.

Amennyiben egy csapat egymás után, megszakítás nélkül negyedszer is megszerzi a nyitás jogát, forgást kell végrehajtania. A forgás során az a játékos, aki utoljára nyitott, leforog a cserepadra, ahonnan a sorban következő beáll a helyére. A játékosok sorrendjét a játszma elején rögzíteni kell, és azon a játszma során nem lehet változtatni. Egy edző egy játszma során 3 alkalommal tovább forgathatja a csapatát, amennyiben épp az ellenfélnél van a nyitás joga (forgatás). Két forgatás között legalább egy befejezett labdamenetnek el kell telnie!

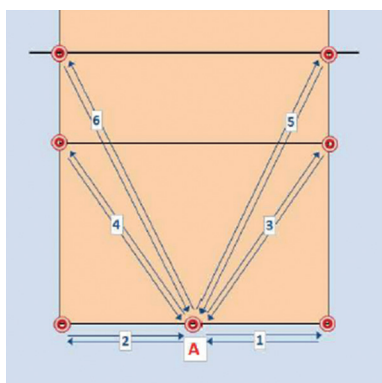
- A labdamenetek során minden technikai elem alkalmazható az ütés kivételével, azaz ejtés, sánc, légikosár stb., de a kötelező két érintésre vonatkozó szabályt végig tartani kell!
- A mérkőzéseken állásrendi lap (az MRSZ-ben beszerezhető) használata kötelező, a megfelelő módosításokkal.

TESZTEREDMÉNYEK KOROSZTÁLYSPECIFIKUS ÉRTÉKEKKEL

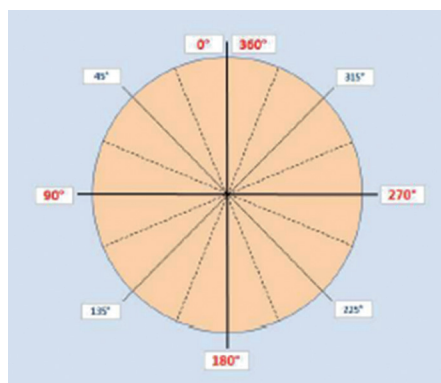




Súlypont emelkedés teszt



Legyezőfutás teszt



„Piruete” teszt

12 évesek tesztjei						
Felmérési próba	Nem	Nagyon jó	Jó	Közepes	Gyenge	
Súlypont emelkedés helyből felugrással (cm)	Fiúk	47,7	47,6	39,1	30,7	
	Lányok	43,4	43,3	34,8	26,4	
Reakció idő /hang, fény, vagy más/ (sec.)	Fiúk	0,175	0,176	0,228	0,279	
	Lányok	0,189	0,190	0,239	0,287	
Hajlékonyság (cm)	Fiúk	10,5	10,4	6,4	2,5	
	Lányok	13,9	13,8	10,5	7,3	
Fordulat "Piruite" (0-400 fok)	Fiúk	353,7	353,6	316,0	278,5	
	Lányok	340,0	339,9	306,5	273,2	
Felmérési próba	Nem	Szélső értékek	Átlag			
Legyező futás. (sec.)	Fiúk	28,3-33,4	31,1			
	Lányok	28,2-32,4	30,6			
Felmérési próba	Nem	Magas	Átlagon felüli	Átlagos	Átlag alatti	Alacsony
Testmagasság (cm)	Fiúk	164,0	164,0-157,0	157,0-143,0	143,0-136,0	136,0
	Lányok	164,3	164,3-157,9	157,9-145,1	145,1-138,7	138,7
Felmérési próba	Nem	Nagy	Átlagon felüli	Átlagos	Átlag alatti	Kicsi
Testsúly (kg)	Fiúk	51,1	51,1-44,2	44,2-30,4	30,4-23,5	23,5
	Lányok	57,5	57,5-48,5	48,5-30,7	30,7-21,6	0021.06.
Felmérési próba	Nem	Magas	Átlagon felüli	Átlagos	Átlag alatti	Alacsony
Mellkas kerület (cm)	Fiúk	81,7	81,7-77,6	77,6-69,4	69,4-65,3	65,3
	Lányok	80,1	80,1-75,4	75,4-66,0	66,0-61,3	61,3
Tüdő vitálkapacitása (ml)	Fiúk	3345,8	3345,8-2837,9	2837,9-1822,9	1822,9-1314,2	1314,2
	Lányok	3310,2	3310,2-2766,0	2766,0-1677,6	1677,6-1133,4	1133,4
Hátizom ereje (kg)	Fiúk	79,8	79,8-69,1	69,1-57,7	57,7-37,0	37,0
	Lányok	73,8	73,8-61,0	61,0-35,4	35,4-22,4	22,4

FIZIKAI KÉPZÉS TERÜLETEI

1. Speciális állóképesség:

- Szubmaximális intenzitású futást tartalmazó játékok, versenyek, váltók, ahol egy-egy játékos terhelése 40-60 másodpercig tart, irányváltoztatásokkal, akadálykerüléssel. Hetenként két edzésen. Egy edzés során egy játékos 3-4 ilyen terhelést kapjon.
- Talaj közelben végzett gyors mozgások, gurulások, vetődések, lehetőleg labdadobással – visszajátszással kombinálva. Az időközben már megtanult alkar, esetleg a kosárérintés alkalmazásával kombinálva. Egy sorozatban 10 gurulásnál-vetődésnél többet ne végeztessünk.
- Váltók, versenyek, sorozatos ugrások beiktatásával.

2. Gyorsaság:

- A lépésfrekvencia II. szenzibilis időszaka!!!
- Gyakorlatok a gyors indulás fejlesztésére, különféle testhelyzetekből, fordulások után stb.
- Rövid távú futásokból összeállított versenyek, váltó, irányváltoztatások, megkerülések beiktatásával, előre, hátra futással, oldal sasszé után lépéssel, keresztlépéssel.
- Két-három, egymás után különféle irányba dobott labda visszajátszása a gyors észlelés fejlesztése.
- A lábizomzat fejlesztése a mély alaphelyzet és a talajon végzett mozgások terhelésének elviselésére.

3. Erőfejlesztés:

A TERMÉSZETES MOZGÁS SZERKEZETEN BELÜLI ERŐFEJLESZTŐ GYAKORLATOK, MÉRSÉKELT VAGY KICSI KÜLSŐ ELLENÁLLÁS HASZNÁLATÁVAL

- Guggolás (serleg guggolás, egylábás aszisztált guggolások, tarkón guggolás súlyllyal).
- Elemelések (egylábás elemelés, hagyományos elemelés, román deadlift)
- Húzások, tolások (könnyített húzódzkodás gumikötéllel, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás)
- Nyomások, fej fölé nyomások. Különös hangsúllyal a kar rotációs mozgására.

4. ügyességfejlesztő gyakorlatok:

- ügyességfejlesztés: mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok, a torna talaj elemeinek, valamint az atlétika ügyességi számainak felhasználásával. /bukfenc előre hátra, cigánykerék, kézen állás, fejen állás, mérleg állás, áthaladás a gerendán, svéd szekrény, ugrások stb., gátfutás, dobó mozgások kis labdával, magasugrás különféle stílusban, stb. /.
- Dobás elkapás gyakorlatok különféle nagyságú, súlyú labdákkal, a labda ívének, távolságának változtatásával. Dobások elkapása különböző irányú futásból, felugrással a levegőben, svéd-szekrényről való leugrás közben.
- Ütő-és fojtóérintések, labdavezetés különféle testhelyzetben, jobb és bal kézzel. Zsonglőrködés különféle méretű, súlyú labdákkal. /karon, testen gurítani, több labdát feldobni, elkapni, a labdát minden irányban pörgetve ütni, stb./.
- Labda továbbítás lábbal fejjel, földön, levegőben, párosával vagy csoportosan, játékos formában.
- Kiegészítő játékok, kiegészítő sportok. /foci, kosárlabda/.

5. Nyújtó, lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok:

Dinamikus nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.

6. Gyógytorna gyakorlatok:

- Lúdtalp, X-O láb, berotáló csípő elleni gyakorlatok, CORE izmok fejlesztése, általános ügyességfejlesztéssel kombinálva – játékosan.
- Guggolás, fekvőtámasz, helyes testtartás, súly felvétele-lerakása guggoláson keresztül.
- Helyes négykézláb helyzet megtanítása és ezekben feladatok.
- Medicinlabda gyakorlatok 1-2 kg-os labdával dobások, lökések, egy-két kézzel.
- 0,5 kg-os medicinlabdával egykezes dobások az ütés rávezetése végett.
- Ugrálóköttelezés, mini-gát, koordinációs létra feladatok.
- TheraBand – MiniBand feladatok alsó és felsőtest erősítésére
- Kis súlyokkal (Kettlebell és egykezes súlyzókkal) alap konditermi mozgások megtanítása a későbbi helyes technikai kivitelezése végett (FMS felmérésnek megfelelően).

TECHNIKAI KÉPZÉS

1. Nyitás:

- *Nyitás alsóval:*
 - Rövid és hosszú.
 - Pozicionálás/helyezkedés a célponttal szemben:
 - Egyenes labdaút.
 - Nyitás a gyengébb fogadó- vagy támadójátékosra.
 - Nemcsak a játék szempontjából, hanem az edző által végeztetett feladatokhoz is fontos -> labdák bejátszása.
- *Pörgetett nyitás:*
 - Biztos nyitás a pályára:
 - kiinduló pozíció közepén.
 - A rövid pályaméreteket miatt nincs értelme az erős, veszélyes húzott nyitásnak.
 - Még nincs sem igazi ívfeszülés, sem aktív felsőtest-munka.
 - Előkészítő és ütőmozdulat:
 - a támadás ütőmozdulatának előkészítéséhez is fontos.
 - Labdaérintés.

2. Nyitásfogadás:

- Kosárárintéses és alkarérintéses fogadás, labdával szembe állásból.
 - Alaphelyzet.
 - „Lucky Luke”-féle kartartás.
- Felső (kosárral) fogadás előnyben az alsó (alkarral) szemben:
 - Könnyű, letről jövő nyitások esetén.
 - Választott kiinduló helyzet valahol a pályán közepén.
- Alsó (alkarral) fogadás előnyben a felső (kosárral) szemben:
 - Nehéz/éles nyitásoknál vagy problémás felső (kosárral) fogadás esetén.
 - Kiinduló helyzet választása a pálya hátsó harmadán.
 - Csak a labdára, illetve a labda irányába mozgás előre.
 - Minden magasan érkező labdának outra kellene mennie.
- Annak felismerése, hogy mi magunk fogadjuk majd a labdát:
 - Kiáltás időben.
- Mozgás a labda felé:
 - Törekvés a labda mögötti optimális hely-

zet felvételére.

- Cselekvés pontjának korai meghatározása.
- Nyitott mozgás a fogadás helye felé.
- Cselekvés biztos állásból.
- A labdát folyamatosan frontálisan megjátszani.
- Majdnem egyenes labdaút előre.
- Alkarral fogadás:
 - Egésztestes művelet alacsony mozgásmagassal -> a test szöge alig változik.
 - A játék- és célvezérlés minden izület összjátékával történik.
- A labda magas röppályája:
 - A feladónak a lehető legtöbb idő biztosítása az optimális feladás pozíciójának felvételéhez.
 - A hálózhoz nem túl közeli bejátszás (kb. 1 m távolságra), a feladás hálózhibáinak elkerülésére és a feladójátékos elegendő mozgásterének biztosítására -> ne helyezzünk rá nyomást.
- Az ellenfél nyitásának felbecsülése (anticipálása):
 - Első prioritás: tartsuk a labdát a játékban.
 - Második prioritás: tartsuk a labdát magasan a saját oldalon.
 - Harmadik prioritás: játsszuk be a labdát optimálisan a feladónak.

3. Feladás:

- Időben felismerni, hogy a partner fogadja a labdát.
 - Azonnali orientálódás a pálya középpontja felé.
 - Innen minden labdát könnyen el lehet érni.
- Mozgás a labda felé:
 - Gyors lábmunka.
 - Ha lehetséges, kizárólag előre futni/mozogni.
- Biztos állás a labda megjátszásakor:
 - Elv: a „futás-állás-megjátszás” betartása
- Igazodás a célpont irányába: a felső (kosárárintéssel) és alsó (alkarárintéssel) előre feladás bevezetése:
 - Előkészítő alapállás a játékban.
 - Egyenes labdaút.

- Erőközlés:
 - Egyenes, egészsztestes kinyúlás.
- Felső (kosárérintéssel) feladás előnyben az alsóval (alkarérintéssel) szemben:
 - Több lehetőség az érintés kontrollálására.
 - Szükség esetén a labda elkapása is megengedett gyengébb játékosoknál.
- Canadai röplabda játék lehetősége a második labda elkapásával.
- Magas feladás a feladó közelében:
 - A támadójátékost nem játszunk túl, és így kizárólag előre, a labda irányába cselekszik.

4. Támadás:

- Támadás kétkezes felső (kosárérintéssel) feladásból felugrásban:
 - A kitámasztás bevezetése két lábról felugrással.
 - Időzítés tanítása.
- A támadásokat hosszan és röviden a sarkokba játszani:
 - Hiányosságok felismerése az ellenfél pályáján:

- Sok mozgás az ellenfél számára: Nincs optimális játékpozíció és lehetséges a labda megjátszása biztos alaphelyzetből.

5. Sánc:

Lehet, de nem jellemző!

6. Mezőnyvédekezés:

- Frontális védekező alkarérintés állásban:
- Nyitott, közép mély védekező alaphelyzet:
 - „Lucky Luke”-féle kartartás.
- Reagálás a támadásból érkező labdára:
 - A támadásnál állni.
 - Ne legyen túl korai mozgás.
- Elmozdulás minden kivédekezett labda felé.
- Test előtti védekezés kosárérintéssel állásban:
 - Az ellenfél könnyű támadásainál.

7. Támadásbiztosítás:

- A feladó a közvetlenül visszaérkező labdák miatt készenléti helyzetben van:
 - Az ellenfél megfigyelése.



TAKTIKAI KÉPZÉS

JÁTÉKRENDSZEREK

3:3 elleni "Nyitott háromszög" játérendszer szituációfüggő támadásfelépítéssel

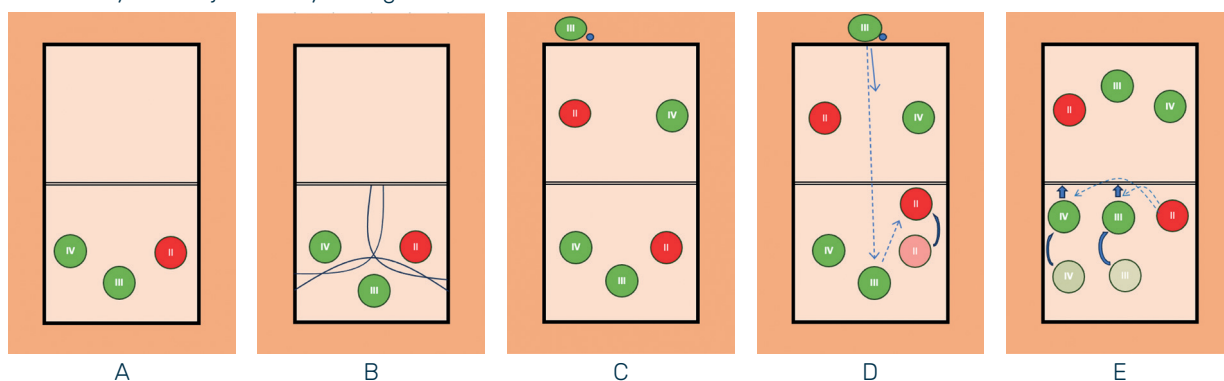
A játékosok fejlődése érdekében a 3:3 elleni játékban, az U13-as mezőny edzéseinek keretein belül is bevezethető módszertani-didaktikai okokból a szituációfüggő támadásfelépítés a pozíciófüggő előtt.

Ez a játérendszer, amelynél a támadásfelépítés szituációtól függően történik, a játékosok fejlődése érdekében módszertani-didaktikai okokból igencsak fontosnak tekinthető a kezdők mezőnyében. Szorosan kapcsolódik a már

megtanult, szituációfüggő 2:2 elleni játékhoz és a kezdők számára számos előnnyel is jár.

- Úgy mint a 2:2 elleni játékban, a 3:3 elleni játékban is megfelelően felépítettnek kell lennie a szituációfüggő támadásfelépítésnek, ahogyan az látható az ábrákon is, azaz minden játékosnál egyértelmű az átadás iránya úgy a nyitásfogadásban, mint a védekezésben → a IV-es és III-as hely keresztbe a II-es helyhez játszanak és a II-es hely keresztbe a IV-es hely irányába.
- Amennyiben (egyes-) sánccal játszik a csapat, úgy az feladás mindig magasan átlósan történik a II-es vagy IV-es helyhez, a sáncozó játékos vagy a védekező első soros játékos irányába.

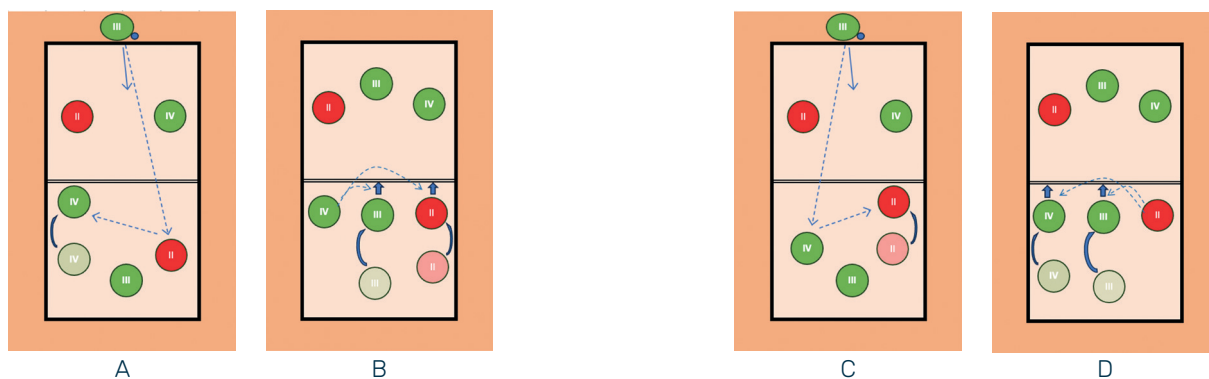
Ábra: III-as helyen lévő játékos nyitásfogadása esetén



- Alaphelyzet
- Nyitásfogadási felelősségzónák
- Kiinduló-helyzetek nyitás, nyitásfogadás szituációban
- K0, K1 szituáció nyitásfogadásból
- Nyitásfogadásból feladás és kiinduló-helyzet mezőnyvédekezésbe

3:3 elleni "Nyitott háromszög" játérendszer szituációfüggő támadásfelépítéssel

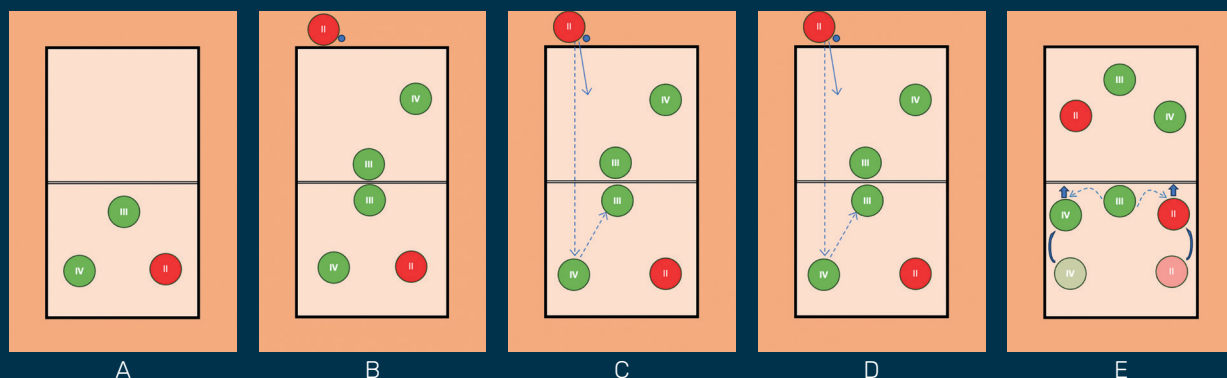
Ábra: II-es és IV-es helyen lévő játékos nyitásfogadása esetén



- Nyitás, nyitásfogadás szituáció a II-es helyen lévő játékos nyitásfogadása esetén.
- Nyitásfogadás, feladás IV-es helyről III-as, II-es hely felé és kiindulóhelyzet mezőnyvédekezésbe.
- Nyitás, nyitásfogadás szituáció a IV-es helyen lévő játékos nyitásfogadása esetén.
- Nyitásfogadás, feladás II-es helyről III-as, IV-es hely felé és kiindulóhelyzet mezőnyvédekezésbe.

3:3 elleni "Zárt háromszög" játérendszer pozíciófüggő támadásfelépítéssel

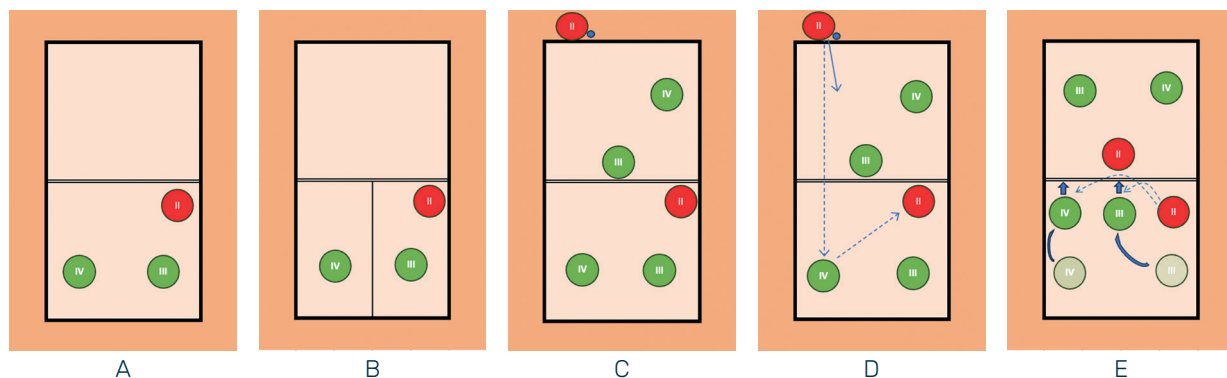
"A" változat: III.-as helyről történő feladással



- A. Alaphelyzet
- B. Nyitásfogadási felelősségzónák
- C. Kiinduló-helyzetek nyitás, nyitásfogadás szituációban
- D. Nyitás, nyitásfogadásból bejátszás szituáció
- E. Nyitásfogadásból feladás és kiinduló-helyzet mezőnyvédekezésbe

3:3 elleni "Zárt háromszög" játérendszer pozíciófüggő támadásfelépítéssel

"B" változat: II.-es helyről történő feladással



- A. Alaphelyzet
- B. Nyitásfogadási felelősségzónák
- C. Kiinduló-helyzetek nyitás, nyitásfogadás szituációban
- D. KO, K1 szituáció nyitásfogadásból
- E. Nyitásfogadásból feladás és kiinduló-helyzet mezőnyvédekezésbe



SÁNC-/ ÉS MEZŐNYVÉDEKEZÉSI ALAKZATOK

Egy játékos a hálónál sánc nélkül

- A feladó kihúzódik a hálótól és biztosítja a közeli területet:
 - > Egyértelműen arra az oldalra kell tolódnia, amelyiket az ellenfél támadja, hogy a röviden megütött labdák ellen védekezzen.
- A két másik védekezőjátékos a kereszt és a vonal ütésirányban helyezkedik el.
- A II-es és IV-es helyek védekezése magasan a pálya közepén, ill. optimális esetben kb. 1 méterre a hálótól (semmiképp a háló másik oldalán) úgy, hogy a III-as helyen lévő játékos átveszi a feladást.
- Amennyiben a hálónál lévő játékosnak kell a IV-es helyről érkező labdát kivédekeznie, átadás magasan, kb. 1 méterre a hálótól a IV-es hely

irányába (egyszerű védekezési akció), IV-es hely átveszi a mezőnyfeladást a II-es helyhez.

- Amennyiben a hálónál lévő játékosnak kell a II-es helyről érkező labdát kivédekeznie, átadás magasan, kb. 1 méterre a hálótól a II-es hely irányába (egyszerű védekezési akció), II-es hely átveszi a mezőnyfeladást a IV-es helyhez.
- Amennyiben a hálónál lévő játékosnak kell a III-as helyről érkező labdát kivédekeznie, átadás magasan, kb. 1 méterre a hálótól a II-es hely irányába (egyszerű védekezési akció), II-es hely átveszi a mezőnyfeladást a III-as/IV-es helyekre.

✓A sáncoló játékos/támadójátékos alacsony testmagassága esetén.

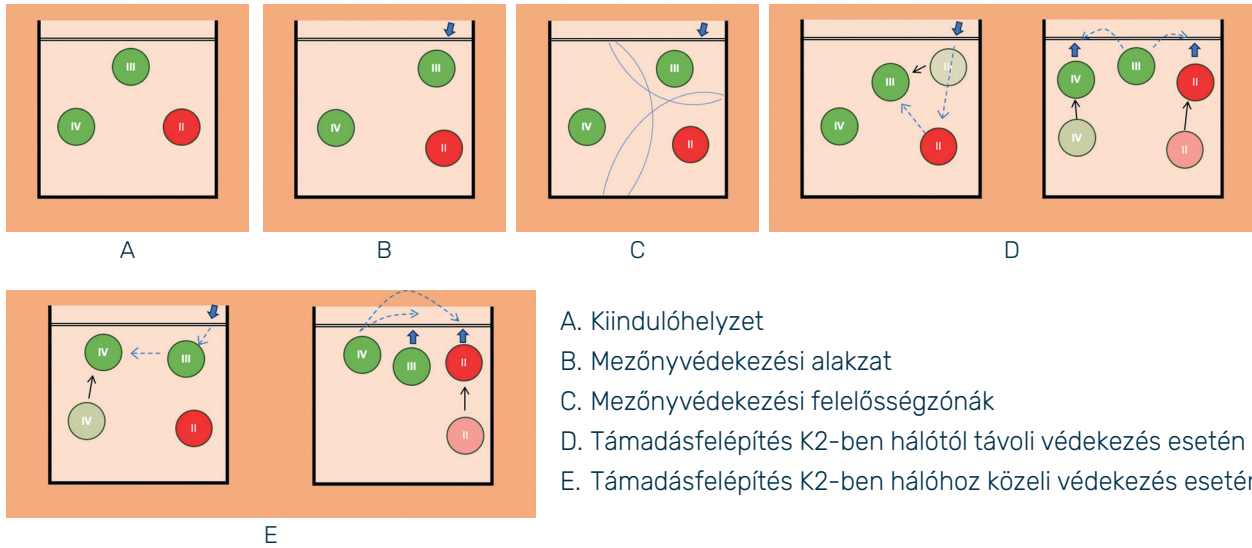
✓Az ellenfél gyenge ütőképessége esetén.

✓A hálótól távoli második labdák esetén.



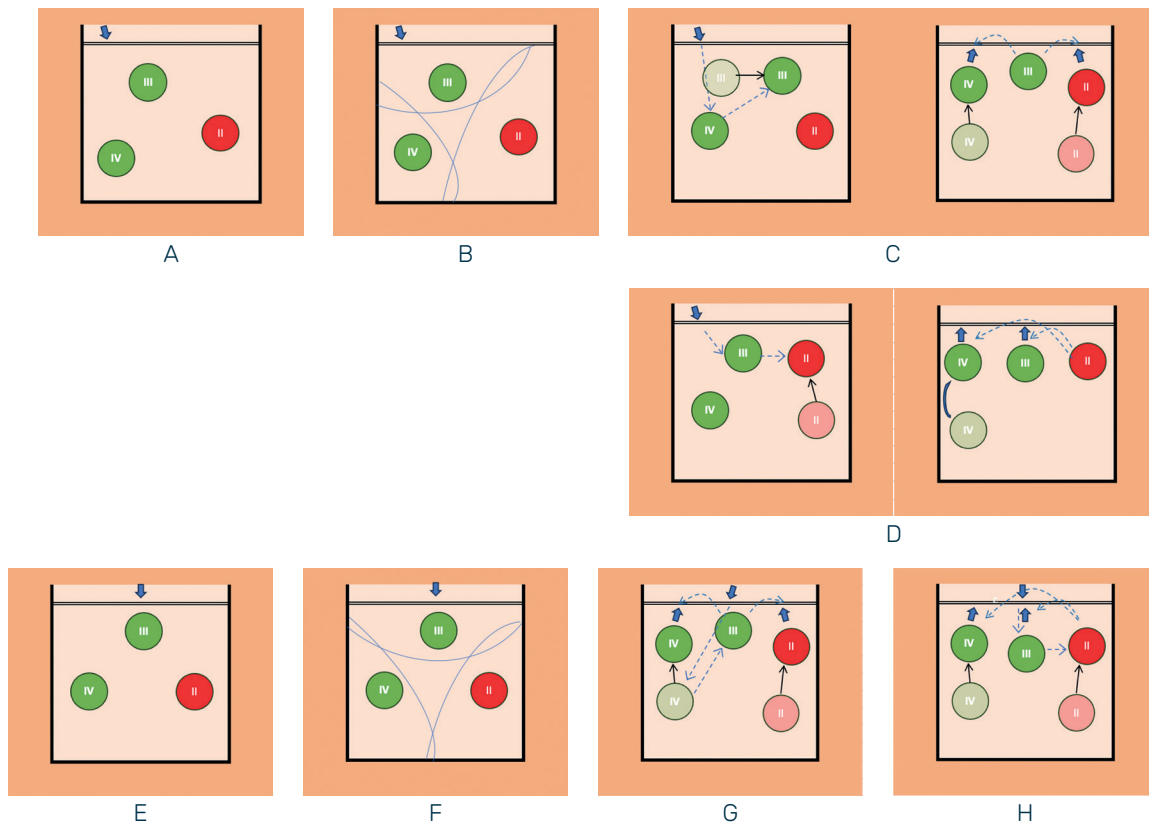
Egy játékos a hálónál sánc nélkül

Ábra: Az ellenfél IV-es helye felől érkező támadás ellen



Egy játékos a hálónál sánc nélkül

Ábra: Az ellenfél II-es és III-as helye felől érkező támadás ellen

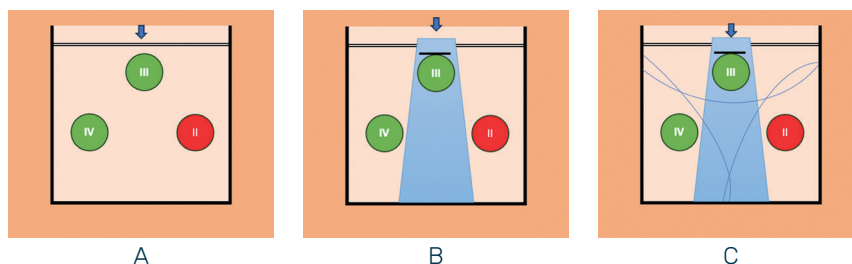


Egy játékos a hálónál egyes sáncsal

- A feladó egyben a sáncoló játékos is.
- A mezőnyvédekező játékosok kihúzódnak a sánc takarásából.
- Test a támadó ellenfél felé néz.
- Védekezés a sáncoló játékos/feladó irányába, aki a védekezés akciója után végrehajtja a feladást.

- Középen érkező ütés esetén a két mezőnyvédekező játékos alig változtatja meg a helyét.
- ✓ Akkor alkalmazható, ha a védekezés minősége nem romlik a csak két védekezőjátékoskal biztosított pálya lefedése miatt.
- ✓ A sáncoló játékos magas kinyúlási távolsága esetén.
- ✓ Az ellenfél jó ütőképessége esetén.
- ✓ Nagyon közeli labdák esetén.

Ábra: Az ellenfél III-as helye felől érkező támadás ellen

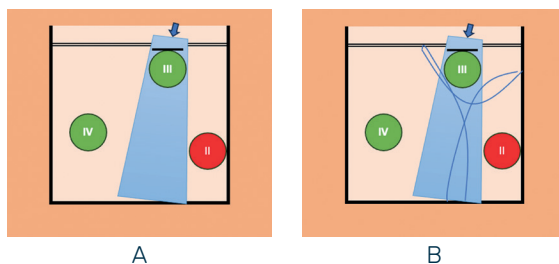


- A. Kiindulóhelyzet
B. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat
C. Felelősség zónák

„A” változat: Egyes félkereszt sáncsal

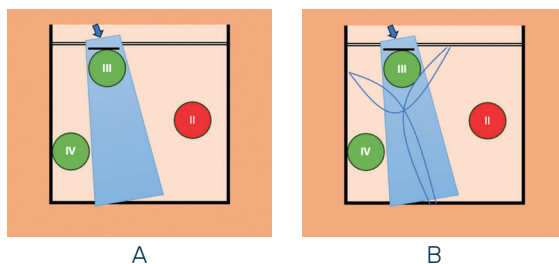
- A sáncoló játékos az ütést a szélén sáncolja félkeresztbe.
- A szélső védekezőjátékos a sánc mögött átveszi a vonal védését, a másik védekezőjátékos a kereszt ütést védi, mindketten a sánc takarásán kívül.

Ábra: Az ellenfél IV-es helye felől érkező támadás ellen



- A. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat
B. Felelősség zónák

Ábra: Az ellenfél II-es helye felől érkező támadás ellen



- A. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat
B. Felelősség zónák

Egy játékos a hálónál egyes sáncsal

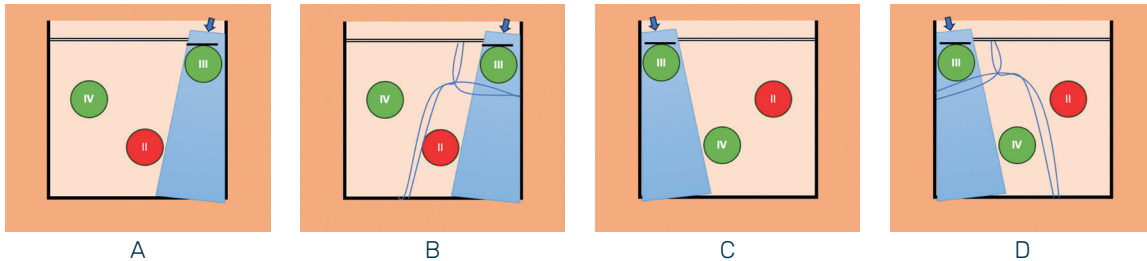
„B” változat: Egyes vonal sáncsal

- A sáncoló játékos szélső ütés esetén a vonalat sáncolja.
- A szélső védekezőjátékos a sánc mögött átveszi

a félkereszt támadást, a másik védekezőjátékos az kereszt támadást védi, mindketten a sánc tákarásán kívül.

- Hosszabb táv a sáncoló játékos számára.
- Szükséges a védekező játékosok jó kommunikációja.

Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél IV-es és II-es helye felől érkező támadása ellen



- A. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat IV-es hely felől érkező támadás ellen
 B. Felelősség zónák
 C. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat II-es hely felől érkező támadás ellen
 D. Felelősség zónák

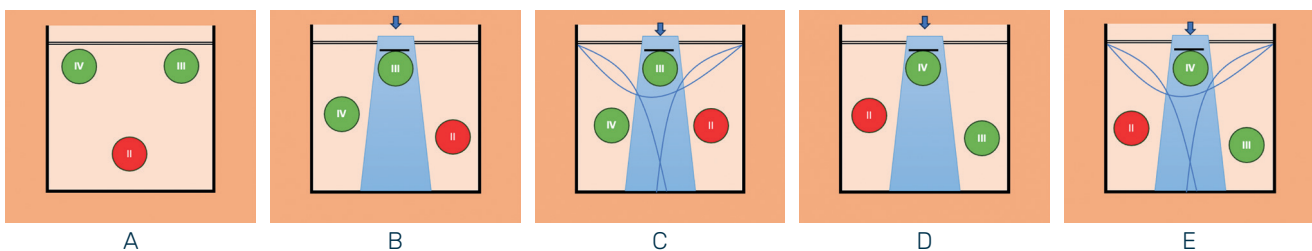
Két játékos a hálónál egyes sáncsal

- Elhelyezkedés egy meghatározott támadójátékos ellen.
- Saját nyitásnál (a II-es hely): IV-es hely előre megy a sánchoz.
- Az ellenfél II-es helyéhez érkező feladásnál a IV-es helyen lévő játékos sáncol, az ellenfél IV-es helyre érkező feladásnál a III-as helyen lévő játékos sáncol; a nem sáncoló játékos átveszi a II-es hellyel együtt a mezőnyvédekezést.

- A sáncoló játékos a félkeresztet vagy a vonalat sáncolja (lásd fent).

- ✓ Ugyanazok az előnyök, mint egy hálónál lévő játékosnál.
- ✓ Az ellenfél gyors feladása esetén.
- ✓ A saját csapat jó kommunikációja esetén.
- ✓ Gyors játékosok esetén, mivel hosszú futótávok adódnak.
- ✓ Jól összeköthető egy feladással a II-es helyről.

Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél III-as helye felől érkező támadása ellen



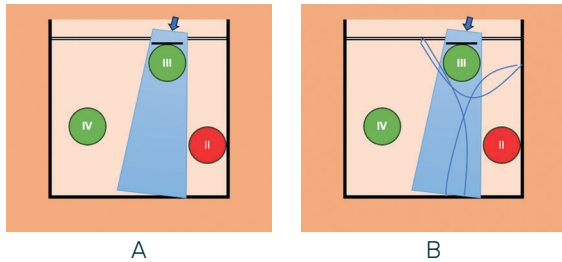
Egy középről érkező ütés esetén a támadójátékoshoz közelebb álló sáncoló játékos átveszi a sáncolást, a másik sáncoló játékos kihúzódik a hálótól a védekezésbe/közeli biztosításhoz.

- A. Kiindulóhelyzet
 B. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat III-as hely felől érkező támadás ellen
 C. Felelősség zónák
 D. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat III-as hely felől érkező támadás ellen
 E. Felelősség zónák

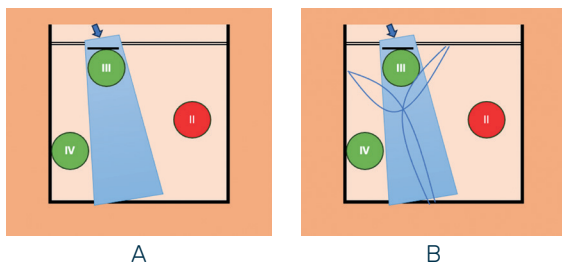
„A” változat: Egyes félkereszt sánc

- A sáncoló játékos szélső ütés esetén félátlósan sáncol.
- A védekezőjátékos átveszi a vonalütés elleni védekezést, a nem sáncoló játékos az kereszt ütés elleni védekezést, mindketten a sánc takarásán kívül.

Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél IV-es helye felől érkező támadása ellen



Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél II-es helye felől érkező támadás ellen



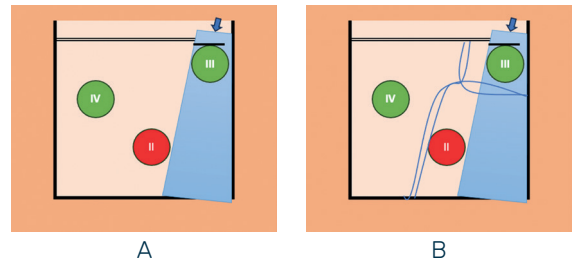
A. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat IV-es és II-es hely felől érkező támadások ellen
B. Felelősség zónák

„B” változat: Egyes vonal sánc

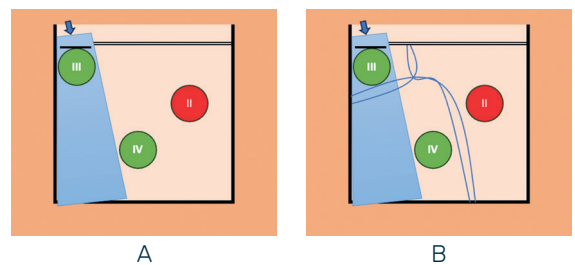
- A sáncoló játékos szélső ütés esetén a vonalat sáncolja.
- A védekezőjátékos átveszi a félkereszt ütés elleni védekezést, a nem sáncoló játékos az kereszt ütés elleni védekezést, mindketten a sánc takarásán kívül.

- Hosszabb táv a sáncoló játékos számára.
- Szükséges a védekezőjátékosok jó kommunikációja.

Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél IV-es helye felől érkező támadása ellen



Ábra: Sánc és mezőnyvédekezés az ellenfél II-es helye felől érkező támadás ellen

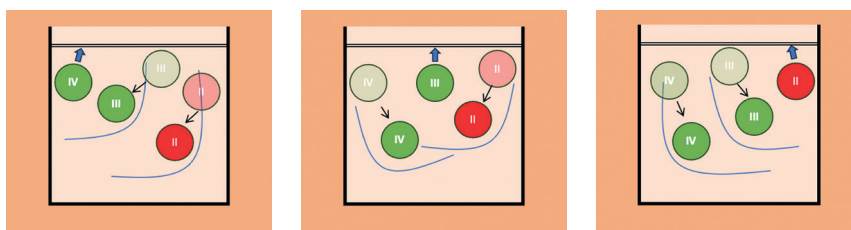


Támadásbiztosítás formációi

- Amennyiben az ellenfélnek nincs hálónál tartózkodó játékosa, úgy nem szükséges az ütésbiztosítás, azonban fontos felvenni egy készenléti pozíciót az esetleges későbbi ütésbiztosításhoz.

- Egy vagy két hálónál tartózkodó ellenfél játékos esetén az ütésbiztosítás megegyezik az 1:1 elleni ütésbiztosítással:
 - A feladó kihúzódik a közeli biztosításhoz.
 - A nem támadó játékos kihúzódik a távoli biztosításhoz.

Ábra: Ütésbiztosítás a IV-es, III-as és a II-es ellenfél II-es helyről történő támadás esetén



CSAPATRÉSZ - CSAPATTAKTIKA

1. Játékrendszerek:

- Nyitott háromszög helyzetfüggő feladással:
 - Mindegyik játékosnak folyamatosan készenlétben kell lennie az első, második és harmadik labdaérintésre.
- Zárt háromszög pozíciófüggő támadásfelépítéssel és feladással a III. helyről.
- Zárt háromszög pozíciófüggő támadásfelépítéssel és feladással a II. helyről.
- Ismerjük fel a három labdaérintés előnyeit és törekedjünk ezekre:
 - Használjuk a három labdaérintést, hogy a harmadikat támadásként hajtsuk végre.
 - Szabály: A második labda nem mehet át a háló felett.
- Játék két támadóval:
 - Szabály: Az első és a harmadik labdát nem játszhatja meg ugyanaz a játékos.
- Szabályok bevezetése a játék megértéséhez:
 - Szabály: A második labdát mindig a feladónak kell megjátszania.
 - Szabály: A sikeres támadóérintés duplán számít, vagy a támadás csak alkarérintéssel mehet a hálón át.

2. Nyitásfogadási alakzatok:

- Hármaskialakzat.
- Kettőskialakzat.

3. Sánc és mezőnyvédekezési alakzat:

- Egy hálójátékos sánc nélkül.
- Egy hálójátékos egyes sánccal

4. Támadásbiztosítási alakzat:

- Az ellenfél hálójátékosa nélkül: A nem támadók fokozott készenlétben vannak.
- Az ellenfél egy vagy két hálójátékosa esetén egyaránt érvényes: 1:1 támadásbiztosítás:
 - > A feladó kiválik a közeli biztosításhoz.
 - > A nem támadó játékos kihúzódik a távoli biztosításhoz.

NEVELÉSI FELADATOK

- Jelenlét az edzéseken, mérkőzéseken. /az iskolai jelenléttel azonos természetű kötelezettség, előzetes elkérés, betegség esetén utólagos igazolás/

- Sportághoz és a versenyzéshez való szoktatás (tornarendszer)
- Pontosság
- Fegyelem, figyelem
- Öltözőrend, öltöző felelős kijelölése
- Edzés-mérkőzés felszerelés tisztán tartása
- Edzéseken-mérkőzéseken való megfelelő viselkedés megtanítása
- Szülői értekezlet, szülői viselkedés mérkőzéseken
- Étkezéssel kapcsolatos ismeretek gyerekek, szülők részére.
- A szülői és edzői nevelés összehangolása, folyamatos kommunikáció.

ELMÉLETI OKTATÁS

- A sportág történetéről röviden.
- A jelenlegi legfontosabb játékszabályok.
- A pálya /mérete, vonalazása, háló/.
- A kosár- és alkarérintés néhány törvényszerűsége. A formált felület és az elpattanó labda iránya közötti összefüggés.
- Indulás, irányváltztatás, mozgás lezárás szempontjai.
- Az érintési pont jelentősége /labdatovábbítás-közelre távolra, alacsony-magas ívben/.
- Az beesési-távozási szög eltérése, a játékos feladatai ezen a téren.
- Támadás és védekezés összefüggései a 2:2 elleni játék során.



KÖVETELMÉNYEK A KÉPZÉS KIMENETI SZINTJÉRE:

A mozgás tanítás és mozgástanulás ezen szakaszában az edzőknek az év végére következő szintre kell eljuttatnia tanítványait:

Nyitás:

- Tudjon alsó nyitással biztos, stabil nyitást végrehajtani a pályára.
- Tudjon alsó nyitással rövid és hosszú nyitást végrehajtani.
- Tudja, hogy a nyitás végrehajtása előtt szembe kell helyezkednie a célponttal.
- Tudja a nyitást egyenes labdaúttal végrehajtani.
- Tudja és ismerje fel az ellenfél gyengébb fogadó ill. támadó játékosát és tudja, hogy reá kell a nyitást végrehajtania.
- Tudjon az ügyesebbik karjával ütőmozdulatot stabilan végrehajtani (felső nyitás végett).
- Tudjon felső nyitással stabilan a pályára nyitást végrehajtani.

Nyitásfogadás:

- Tudjon kosárárintéssel és alkarérintéssel nyitásfogadást stabilan végrehajtani.
- Kosárárintéssel fogadás a magasan érkező alsó nyitással végrehajtott nyítások ellen.
- Alkarérintéssel fogadás a nehéz felső nyitással végrehajtott nyítások esetén.
- Ismerje fel, hogy minden a váll felett magasan és gyorsan, lapos ívben érkező labdának outra kell érkeznie.
- Ismerje fel, hogy a felé érkező labdát neki kell fogadnia.
- Tudjon helyezkedni, mozogni a labda felé.
- Törekjen az érkező labda mögé való optimális helyzet felvételére.
- Tudja pontosan előre meghatározni a nyitott labda érkezési helyét.
- Tudjon lábaival nyitott mozgást végrehajtani a nyitásfogadás helye felé.
- Tudjon a labda mögött stabil alaphelyzetet felvenni.
- Tudjon a labda mögé helyezkedni és a labdát onnan megjátszani.
- Tudja a labdát magas ívben bejátszani a feladó játékos felé.
- Tudja, hogy a labdát a hálótól 1 m-re kell és

középre kell bejátszania.

- Tudja az alkarérintéssel történő fogadás esetén, hogy alacsony súlyponti helyzetet kell felvennie.

Feladás:

- Időben ismerje fel, hogy melyik társa fogadja a labdát.
- Tudjon gyorsan előrefelé befutni a célpontba.
- Tudja a „futás-megállás-feladás” elvet.
- Tudjon igazodni a célpont irányába: a kosárárintéses és alkarérintéses előre feladáshoz.
- Tudja, hogy a kosárárintéses feladás előnyben van az alkarérintéses feladással szemben.
- Tudjon előrefelé stabilan feladni.

Támadás:

- Tudjon támadás kezdeményezni kosárárintéssel feladásból felugrásban.
- Tudja a kitámasztást, kitámasztás két láb-ról felugrással.
- Tudjon a feladott labdához igazodni.
- Tudja a támadásokat hosszan és röviden a sarkokba játszani.
- Ismerje fel, hogy ha nincs ideálisan feladott labda, akkor nem felugrásból, hanem alaphelyzetből hajtja végre a támadást.

Sánc:

Általában nem használják. Nincs! De lehet alkalmazni!

- Ismeret szinten legyen tisztába a sánc jelentőségével.
- Tudja mi az a sáncolási alaphelyzet.
- Tudja az igazodó lépéseket (oldallépés) és tudjon a támadó játékoskal szembe helyezkedni.
- Tudjon felugrani és esetleg egy passzív sáncot létrehozni.

Mezőnyvédekezés:

- Tudjon szembe helyezkedni az érkező labda irányába.
- Tudja a magas, közepes és mély mezőnyvédekezési alaphelyzetet.
- Tudja, hogy a támadás pillanatában már nem mozoghat.

- Tudjon elindulni minden kivédekezett labdára.
- Tudjon kosárérítéssel védekezni az ellenfél könnyű támadásainál.

Támadásbiztosítás:

- A feladó játékos tudja, hogy az ellenfél csapatától közvetlenül visszaérkező labdák miatt neki készenléti helyzetben kell lennie.



Felhasznált irodalom:

1. Jaromír Šimonek (2014). Koordinációs képességek röplabdában, De Gruyter Open Ltd, Varsó/Berlin. 8.o.
2. Balyi István, DR. Géczi Gábor, DR. Bognár József, DR. Bartha Csaba (2016), Magyar Olimpiai Bizottság, Hosszú távú sportoló fejlesztési program, LTAD modell. 43.o.12. ábra, 48-56.o.
3. Y. Kleshchev, A.Furmanov - Fiatal röplabda játékos, Korosztályos antropometriai és teszt adatok.
4. Jimmy Czimek (2017), Röplabda edzés és edzősködés, Az ifjúsági röplabda többéves koncepciója U12-U23, 597.-605.o., 608.-611.o.

A publikáció létrehozásában közreműködtek:

Gyógytorna specifikus részekben: Petrovszki-Lipták Villő Csilla gyógytornász, Békéscsabai Röplabda Sportegyesület

Fizikai képzés területén: Papp Károly erőnléti edző, Békéscsabai Röplabda Sportegyesület

Korosztályspecifikus sarokpontok kidolgozásában: Nagy Attila utánpótlás vezetőedző, Békéscsabai Röplabda Sportegyesület