



Prof. Hiroshi Toyoda

MINI-RÖPLABDA KÉZIKÖNYV

**A Mini-Röplabda Kézikönyv a Japánban 2008-ban megjelent
„Newest Soft Volleyball Handbook” módosított és kibővített változata.**

FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL

Eduard-Sandoz 2-4 CH-1006 Lausanne - SWITZERLAND

Tel: +41 (21) 345 3535 **Fax:** +41 (21) 345 3545

E-Mail: development@fivb.com **Website:** <https://www.fivb.com/>

Prof. Hiroshi Toyoda

MINI-RÖPLABDA KÉZIKÖNYV



Prof. Hiroshi Toyoda

(Szerző)

(Szerkesztő)

Nemzetközi Röplabda Szövetség

A Technikai Bizottság elnöke, az Edzői és a Játékszabályok Bizottságának korábbi elnöke, az Igazgató-tanács korábbi tagja, edzői oktató.

Japán Amatőr Sport Szövetség

Állandó igazgató, mesteredző, vezető instruktör

Japán Röplabda Szövetség

Tanácsadó tag, korábbi alelnök és ügyvezető igazgató

Magyar kiadást fordította és szerkesztette:

Toma Sándor – Röplabda Specifikus Módszertani Központ tudományos munkatárs, röplabda szakedző

Magyar kiadást lektorálta:

Hollósy László – FIVB instruktör, Röplabda Specifikus Módszertani Központ tudományos munkatárs, röplabda szakedző

Felelős kiadó:

Magyar Röplabda Szövetség, 1134 Budapest, Váci út 19., I. emelet

Kiadásért felelős:

Vatai Gabriella – elnök, Magyar Röplabda Szövetség

Projektvezető:

Baran Ádám – stratégiai igazgató, Röplabda Specifikus Módszertani Központ

Nyomdai munkálatok:

Kolorprint Nyomda

A kiadvány fordítása és szerkesztése az FIVB engedélyével valósult meg.

A kiadvány, illetve annak egyes részei, a cikkek, fotók, tördelési megoldások önálló szerzői jogvédelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánpótlásuk jogszabályba ütközik és büntetőjogi felelősséggel jár.

Békéscsaba, 2024. december



Előszó

Minden sportágban, így a mi röplabdánkban is, az első megtett lépések, a játék megismerése, elsajátítása befolyásolják, meghatározzák a sportoló, a játékos pályafutásának alakulását. A rossz szakmai és mentális alapokról induló röplabdás képességeinek, adottságainak megfelelő szintre juttatása jó alapképzéssel könnyebb, annak hiányában pedig igen nehéz edzői feladat.

Ez a kézikönyv ahhoz ad segítséget, hogy a helyes úton indítsuk el tanítványainkat. Nagy segítség kezdő edzők számára, de gyakorlott edzők is sokat tanulhatnak belőle, kiegészítve tudásukat új módszerbeli fogásokkal, ötletekkel.

Hiánypótló szakkönyv. Hazánkban egyre népszerűbb a röplabda, sok fiatal választja sportjának. Nekünk kötelességünk az érdeklődő fiatalokkal megismertetni a röplabdázás igazi szépségét, megtanítani őket a jó technikára, taktikára, de nem utolsósorban a helyes sportolói, emberi magatartásra a pályán és pályán kívül.

Tisztelet és elismerés a szerző Prof. Hiroshi Toyodának és köszönet a fordító Toma Sándornak a szakszerű és érthető fordításért és a szakmai kiegészítésért!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Garamvölgyi Máttyás'. The script is cursive and somewhat stylized.

Garamvölgyi Máttyás
röplabda mesteredző

Tartalomjegyzék

1. FEJEZET

A MINI-RÖPLABDA EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT

A. A MINI - RÖPLABDA EDZÉS CÉLJA.....	4. oldal
B. A MINI - RÖPLABDÁZÓK FIZIKÁLIS ÉS MENTÁLIS TULAJDONSÁGAI	5. oldal
C. MIRE KELL FELKÉSZÜLNIÜK AZ EDZŐKNEK AZ EDZŐSKÖDÉS SORÁN.....	9. oldal
D. MIRE KELL FIGYELNIÜK AZ EDZŐKNEK AZ EDZÉSEK KÖZBEN.....	10. oldal

2. FEJEZET

AZ EDZŐI ÉS TANÍTÁSI FELADATOK FOLYAMATA A MINI-RÖPLABDÁBAN

A. A RÖPLABDAEDZŐI MUNKA HÁROM LÉPÉSE.....	11. oldal
B. KONKRÉT PÉLDÁK A MINI - RÖPLABDA EDZÉSRE.....	12. oldal
C. GYAKORLATOK A LABDÁHOZ VALÓ HOZZÁSZOKTATÁSHOZ.....	14. oldal
D. LABDAKEZELÉS SZABADON.....	27. oldal
E. FELADÁS ÉS ÜTÉS.....	45. oldal

1. FEJEZET

A MINI-RÖPLABDA EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT

A. A MINI - RÖPLABDA EDZÉS CÉLJA

Napjainkban a röplabdát számos korcsoportban játsszák: az általános iskolás gyerekektől a klubokon át az olimpiákonig, 217 országban és régióban. A világ három legnépszerűbb sportágának egyike, és az olimpia egyik fő sportágává nőtte ki magát.

Ennek a kiemelkedő sikernek az az oka, hogy a röplabda rendkívül sokoldalú sportág. Fiatalok és idősek, férfiak és nők egyaránt űzhetik, és nagyon kevés felszerelést igényel. Lehet játszani teremben, fűn, homokban és ma már havon is. A röplabda olyan sport, amely az egész test számára fizikai aktivitást biztosít, és így hozzájárul az általános jó közérzethez. Olyan ellenőrzött, egész testet igénybe vevő gyakorlatokat tartalmaz, mint a labdapasszolás, az ugrás, a futás és a gurulás anélkül, hogy az ellenfél tétfelére lépnénk.

Ami a mini-röplabdát illeti, nevelési célú sporttevékenységnek kell tekinteni, ahol az együttműködés és a csapatmunka elősegítésén, valamint az erős test és az egészséges elme fejlesztésének fontosságán van a hangsúly. A mini-röplabda ezen jellemzőit az edzők felhasználhatják arra, hogy a gyerekek az edzésen és a játékon keresztül megismerjék a sportolás örömeit.

A fentieket figyelembe véve magától értetődik, hogy a mini-röplabdában nem a győzelem a végső cél. Mindig szem előtt kell tartani, hogy a mini-röplabda edzések vezetése arról szól, hogy értékes tapasztalatokat nyújtson a gyerekeknek, amelyekre a jövőjükhöz szükségük van, miközben lehetővé teszi számukra, hogy megtapasztalják az önmegvalósítás örömeit.

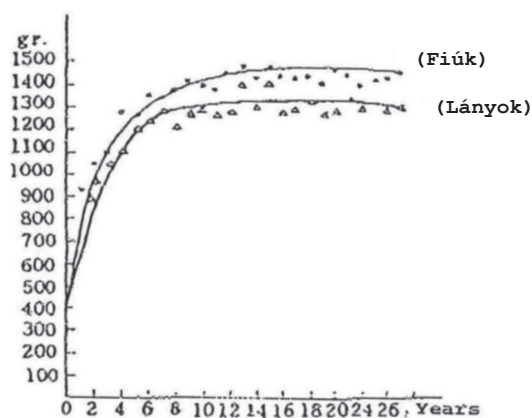
B. A MINI - RÖPLABDÁZÓK FIZIKÁLIS ÉS MENTÁLIS TULAJDONSÁGAI

A mini-röplabda edzésének egyik fő célja a gyermekek fejlődésének elősegítése a sporttevékenységeken keresztül. E cél elérése érdekében a mini-röplabda edzőknek tisztában kell lenniük a rájuk bízott gyermekek fizikai és mentális állapotával. Ugyanakkor az edzőknek képesnek kell lenniük arra, hogy különböző tesztelési módszerekkel mérjék a gyermekek fejlődését és edzéseredményeit.

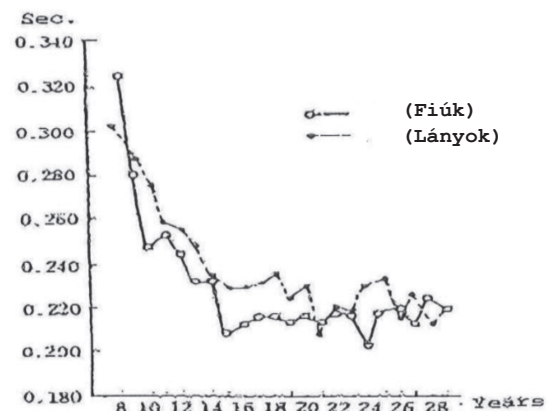
A gyerekek fizikai fejlődésének és teljesítményének javítása

Az elmúlt években a gyermekek ereje és teljesítménye javuló tendenciát mutat. Ez a jelenség nagyrészt a társadalmi környezet javulásának köszönhető, például a táplálkozás és az életminőség javulásának. Ettől függetlenül aggasztó tendencia a túlsúlyos gyermekek számának növekedése, ami károsan hat a sportolás örömére. Ezért még fontosabb, hogy figyelmet fordítsunk a röplabdázó gyermekek táplálkozására és egészségére. Ami a gyermekek erejét és teljesítményét illeti, nagyon kevés különbség van, ha a 10 és 12 év közötti fiúkat és lányokat hasonlítjuk össze. Ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy a mini-röplabdázás ugyanazon szabályai mindkét nem esetében alkalmazhatók.

Általánosságban elmondható, hogy az emberek fizikai teljesítménye öt elemből áll: izomerő, mozgékonyág, általános állóképesség, hajlékonyság és testkontroll képesség. Ezek közül a testkontroll-képességek, mint például az időzítés, a ritmus, az egyensúly, az térérzék, a koncentráció és a relaxáció kezdenek először fejlődni. Az 1. ábra az emberi agy tömegének növekedését ábrázolja életkoronként. Amint látható, az érzékelést és a mozgást irányító idegközpontok 8 éves korig gyorsan fejlődnek. A 2. ábra azt mutatja, hogy a reakcióidő különösen 8 és 15 éves kor között javul, amikor a gyerekek általános vagy középiskolába járnak.



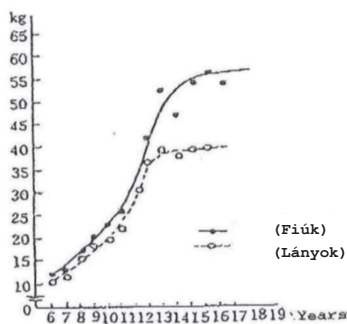
1. ábra Az emberi agy tömegének növekedése



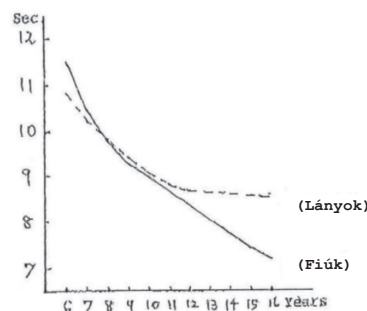
2. ábra Reakcióidő a különböző életkorokban

Ezek az adatok aláhúzzák azt a tényt, hogy a jó mozgáskoordináció és az ideális fittség megszerzéséhez következetes és jól megszervezett edzés szükséges a röplabdában. A legalkalmasabb időszak a játékosok számára, hogy ezeket az atlétikai és testkontroll képességeket fejlesszék, fiatal korukban van. Ha helytelen mozgásmintát sajátítanak el, jelentős erőfeszítést igényel azok későbbi korrigálása. Ez azt jelenti, hogy a mini-röplabda edzőknek alaposan tanulmányozniuk kell a röplabda alaptéchnikáit, hogy képesek legyenek kijavítani a hibás mintákat vagy rossz szokásokat.

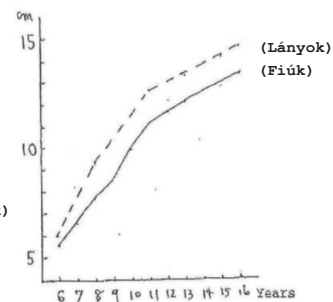
Ezután az izomerő, a mozgékonyág és a hajlékonyág kezd fejlődni, amint azt a 3., 4. és 5. ábra mutatja.



3. ábra: Comb feszítők ereje

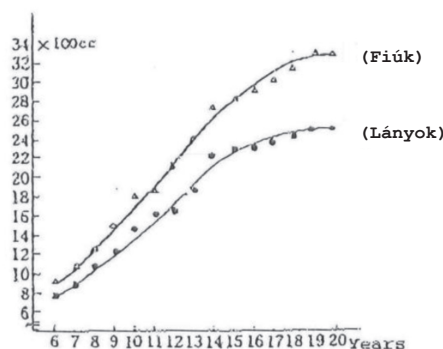


4. ábra: 50 m-es síkfutás



5. ábra: Hajlékonyág - előre hajlás

A lábnyújtó erő, amely befolyásolja az ugrásmagasságot, fiúknál 8-15, lányoknál 8-13 éves kor között gyorsan növekszik. Az 50 méteres síkfutás elemzése azt mutatja, hogy ez a képesség a fiúknál 16, a lányoknál pedig 13 éves kor előtt jelentkezik. Az előrehajlási hajlékonysági teszt egyértelműen azt mutatja, hogy ez a képesség gyorsan fejlődik 11, illetve 12 éves kor előtt. Mindezek az adatok rávilágítanak a sporttevékenységek fontosságára az általános iskolás gyermekek számára. Az általános állóképesség (azaz az anaerob/aerob kapacitás és a szívteljesítmény) fejlődik ki utoljára, és az életkor előrehaladtával tovább növekszik, amíg 20 éves kor körül el nem éri a csúcspontját, amint azt a 6. ábra mutatja.



6. ábra: Alap állóképesség

Azt is jelzik, hogy a gyerekeknek nem szabad hosszú időn keresztül intenzív edzési helyzetekben részt venniük, mivel mind fizikailag, mind mentálisan túlságosan elfáradhatnak vagy stresszesek lehetnek.

Mini - röplabdázók fizikai teljesítménye Japánban

A mini-röplabdaedzés egyik célja a gyermekek fizikai teljesítményének javítása a napi gyakorlás révén. A Japán Röplabda Szövetség elemezte a mini-röplabdázók fizikai teljesítményét, és összehasonlította a vizsgálati eredményeiket az azonos korú normál gyermekek teljesítményével az egész országban, amit az 1. táblázat mutat.

1. táblázat: Fizikai jellemzők és teljesítménybeli különbségek a mini-röplabdázók és az azonos korú normál gyerekek között

	Mini-röplabda játékosok	Normál gyerekek	Különbség
Testmagasság	150,1	150,0	-0,9 cm
Testsúly	42,4	42,5	-0,1 kg
Kézi szorítóerő	26,3	23,3	+3,0 kg
Hátizom ereje	74,7	65,2	+9,5 kg
Függőleges felugrás	41,2	38,4	+2,8 cm
Lendületszerzésből felugrás	43,1	37,5	+5,6 cm
Sánc ugrás	35,6	28,7	+6,9 cm
Három egymást követő kétlábás ugrás	5,32	4,36	+0,96 m
Oldalazó lépések	41,4	36,0	+5,4x
9 méteres ingafutás	16,1	18,3	+2,2 sec
Előrehajlási (hajlékonysági) teszt	12,6	14,6	-2,0 cm
Harvard féle lépés teszt	63,9	62,8	+1,1 pt

Ezeknek a játékosoknak az átlagos képzési ideje 21 hónap volt, az átlag életkoruk pedig 11,5 év. Az eredmények jelentős javulást mutattak a szorítóerő, a függőleges felugrás, a hátizom ereje és az 50 méteres síkfutásban valamint az oldalazó lépésekben a mini-röplabdázóknál, de nem tapasztaltak változást a hajlékonyság és az általános állóképesség terén.

Amint az a 2. táblázatban látható, a technikai tesztek adatai azt mutatják, hogy a nem mini-röplabdázók nem túl jók a kosárérintéssel történő passzolásban. Ez, valamint az alkarral végrehajtott passzolgatásra és a nyitásra vonatkozó információk hasznos iránymutatással szolgálnak az általános iskolások edzésénél.

2. táblázat: A mini-röplabdázók labdakezelési képességei

Labdafenntartás	Kosárérintéssel	25,9 x
	Alkarérintéssel	31,2 x
Falnál röplabda passzok	Kosárérintéssel	21,2 x
	Alkarérintéssel	20,1 x
A labda által megtett távolság	Kosárérintéssel	7,04 m
	Alkarérintéssel	11,60 m
	Alsó nyitással	15,00 m

A 10-12 éves gyermekek gondolkodásmódja és hozzáállása/magatartása

A 10-12 éves gyermekek általában a következő pszichológiai és mentális jellemzőkkel rendelkeznek:

- A gyors fizikai növekedés ellenére érzelmileg stabilak.
- Kezdenek érdeklődést mutatni a környezetük iránt, és gyakran lelkesen tanulnak.
- Törekcszenek a szüleiktől és tanáraiktól való függetlenségre, de szeretnek egy csoporthoz is tartozni.
- Érdeklődnek a sporttevékenységek, különösen a csapatsportok, mint a röplabda és a foci iránt, az egyéni sportokkal szemben. Fontos, hogy ne erőltessük rájuk a röplabdázás tanulását, hanem inkább elősegítsük az egyéni a játék iránti vágyukat.
- Kezdek objektívebben megfigyelni a környezetüket, és érdeklődnek a csoportos tevékenységek iránt is. A röplabda segíthet megtanítani őket a felelősség, az együttműködés és a csapatmunka fontosságára.

Összegezve:

A következő pontokat kell figyelembe venniük a mini-röplabdát oktató edzőknek:

1. Szisztematikus és ésszerű edzésprogramot kell kidolgozni, amelynek középpontjában a mozgáskoordináció, a mozgékonyág és a hajlékonyág röplabdagyakorlatokon keresztüli fejlesztése áll.
2. A különböző sportágak, például a torna, az atlétika és más labdasportok elemeit is be kell építeni az edzés módszerekbe, ahelyett, hogy szigorúan ragaszkodnánk a röplabdához.
3. A gyerekeket nem szabad túlságosan megerőltetni, és 60 perc edzés után 10-15 perces pihenőt kell tartani.
4. A sérülések megelőzése érdekében nem szabad súlyzós edzéseket alkalmazni a 10-12 éves gyerekekkel való foglalkozás során.
5. A gyermekeknek megfelelő mennyiségű bemelegítő és előkészítő gyakorlatot kell végezniük az edzés megkezdése előtt.
6. A nemek közötti különbségek nem játszanak szerepet a 10-12 éves gyermekek edzésénél.
7. A sportág megfelelő megértése érdekében a gyerekeknek a taktika mellett a röplabdázás elméletét és technikai sajátosságait is meg kell tanítani.
8. Megfelelő feltételeket kell teremteni ahhoz, hogy a gyerekek érdeklődése a röplabda iránt fennmaradjon.
9. A gyerekeknek felelősséget kell vállalniuk a csapatban, hogy megtanulják a csapategység fontosságát.
10. A mentális stresszt és a nyomást el kell kerülni edzés vagy játék közben.
11. Ha a gyerekek jól teljesítenek edzésen, dicsérjük meg őket, hogy növeljük a munkakedvüket és önbizalmukat.
12. Törekedni kell a gyermekek háttérének és személyiségének megértésére a velük és szüleikkel való találkozások, megfigyelések és nyílt beszélgetések révén.

C. MIRE KELL FELKÉSZÜLNIÜK AZ EDZŐKNEK AZ EDZŐSKÖDÉS SORÁN

A gyerekek megismerése

- A. Értse meg az egyéni helyzetüket.
- B. Ismerje meg tulajdonságaikat, fizikai erejüket, sportolási képességeiket és életmódjukat.
- C. Derítse ki, mennyit tudnak már a röplabdáról, és milyen technikai szinten állnak.
- D. Kérjen orvosi igazolást, hogy sportolásra alkalmas-e.
- E. Ellenőrizze, hogy a családja támogatja-e mind anyagilag, mind erkölcsileg a gyermek sporttevékenységét.

Kedvező edzői környezet kialakítása a gyermekek számára

- A. Konkrét célok kitűzése és tervezése az egyéni képességeknek megfelelően.
- B. Kérje meg őket, hogy hozzanak felszerelést és cipőt az edzésekre, vagy gondoskodj róla.
- C. Próbálja meg csökkenteni a rájuk nehezedő anyagi terheket.
- D. A résztvevők száma alapján szervezze meg az edzéseket.
Biztosítsa a pályák, a röplabda felszerelések és az edzésanyagok rendelkezésre állását.

Az edzés során szem előtt tartandó pontok

- A. Az edzés megkezdése előtt hagyja, hogy a gyerekek bemelegítésképpen labdával játsszanak, az edzés után pedig a fáradtság csökkentése érdekében nyújtsanak.
- B. Fejlesszük a gyerekek alapvető atlétikai képességeit olyan gyakorlatokkal, amelyek a röplabdával kapcsolatos mozgásokat és más sportágakból vett elemeket tartalmaznak.
- C. Kerüljük a szorongást vagy fájdalmat okozó edzéseket. Kezdjük azzal, hogy a gyerekek játsszanak a labdával, hogy hozzászokjanak, majd fokozatosan vezessük be a labdafenntartás és a dobás alapvető technikáit.
- D. Tervezzünk edzéseket a könnyűtől a nehézig, az egyszerűtől az összetettig, a rövidtől a hosszúig. Módosítsuk szükség szerint az ismétlések számát, az edzés tempóját és a pihenőszünetek időtartamát, figyelve, hogyan reagálnak a gyerekek, és különösen, hogyan mozognak.
- E. Ismételjük meg az egyes gyakorlatokat öt-tíz alkalommal. 60 percenként adjunk magyarázatot és mutassuk be azt, a gyakorlatok között biztosítsunk 5-10 perces pihenőt.
- F. Használjon változatos gyakorlatokat a fáradtság elkerülése és a koncentráció elősegítése érdekében.
- G. Próbáljuk meg optimalizálni, hogy a gyerekek hányszor érintkezzenek a labdával, a csoportban lévő játékosok száma, a rendelkezésre álló felszerelés és a foglalkozás ritmusa alapján.
- H. Próbáljunk meg egyenlő lehetőségeket biztosítani a gyerekeknek a játékra és a gyakorlásra.
- I. Tegye érdekesebbé az edzést játékszerű helyzetek és versenyek bevezetésével.
- J. Teremtsen csapatépítésen és kölcsönös fejlődésen alapuló környezetet azáltal, hogy a gyerekek szurkolhatnak egymásnak.
- K. Dicsérje meg a gyerekeket a partnereik előtt, amikor jól játsszanak, mert ez növeli az önbizalmukat. Ha néhány gyereknek rosszul sikerült a foglalkozás, próbálja meg elmagyarázni nekik, mi lehet a probléma, és adjon tanácsokat a javításukhoz.
- L. Ne vezesse be a súlyzós edzést a középiskola kezdete előtt.
- M. Segítsen a gyerekeknek megérteni, hogy a napi edzéseken való erőfeszítés fontosabb, mint a győzelem.
- N. Biztosítsa, hogy a gyerekek idővel folytassák a közös gyakorlást, és ismerje el a cél érdekében tett erőfeszítéseiket.

2. FEJEZET

AZ EDZŐI ÉS TANÍTÁSI FELADATOK FOLYAMATA A MINI-RÖPLABDÁBAN

A. A RÖPLABDA EDZŐI MUNKA HÁROM FONTOS LÉPÉSE

A röplabda abban különbözik a többi labdajátéktól, hogy a játékosok nem foghatják vagy dobhatják a labdát. A röplabda olyan egyedi mozdulatokkal jár, mint az ujjakat használó kosárérintés, illetve a két csuklót összefogó alkarérintés. A még növésben lévő gyermekeknek nehézséget okozhatnak ezek a mozdulatok. Az edzőknek meg kell érteniük, hogy egyes felnőttek azért nem kedvelik a röplabdát, mert fiatal korukban korábbi tapasztalataik szerint megfájdult az ujjuk vagy csípte a labda az alkarjukat. Ha labdát dobunk a gyerekeknek, ösztönösen el fognak távolodni tőle. Ezért az edzőknek azzal kell kezdeniük, hogy megértetik a gyerekekkel, hogy a labda egy élvezetes játékeszköz, nem pedig valami, amitől félni kell.

1) Hogyan élvezzük  2) Hogyan játszunk  3) Hogyan nyerjük meg a játékot?

A gyerekek a megfelelő tartást és láb munkát úgy tanulhatják meg, hogy körbefutják a pályát, játszanak a labdával, valamint szabadon elkapják, dobják és ütik azt. Lényeges, hogy megtanítsuk a gyerekeket arra, hogyan vállalják fel az új kihívásokat a röplabdában, és hogyan élvezzék ezeket a folyamatokat. Az is fontos, hogy az edzések során versenyszituációban is beépítsük a röplabdázás alapmozgásait, hogy növeljük a gyerekek örömét és érdeklődését.

B. KONKRÉT PÉLDÁK A MINI-RÖPLABDA EDZÉSRE

Miután megismertette a gyerekekkel a röplabdát, és segítette őket a fejlődésben, az edzőknek az alábbi lépéseket kell követniük, hogy elkezdjék a röplabdatechnikák tanítását, és biztosítsák, hogy a gyerekek tovább fejlesszék képességeiket.

1. táblázat: Hogyan tanítsuk a mini-röplabdát

Lépések	Célkitűzések	Tanulandó technikák	Hogyan kell játszani a játékot
1. lépés	Labdához szoktatás	Játék a labdával Fizikai vagy atlétikai edzés labdával	A labdával való játék
2. lépés	A labdát szabadon oda-vissza érinteni	Alkarérintéssel történő átadás Egykezes alkarérintéssel történő átadás Kosárérintéssel történő átadás	Játék alkarérintéssel
3. lépés	Labda ütésének megtanulása feladásból	Kosárérintéssel történő feladás Feladás és hálótól közeli vagy távoli területről ütés vagy ejtés	Játék feladással és átadással
	Erős szervák	Lebegtetett nyitás Felső nyitás	Játék ütéssel
4. lépés	A labda játékban tartása az ellenfél ütött labdái után	Nyitásfogadás Mezőnyvédekezés Játék a hálónál	Ellenfél támadásának kivédekezése utáni játék
	Ellenfél ütésének sáncolása azért, hogy képes legyen játszani a játékot	Sáncolás Ütőjátékos biztosítása	Haladó játék az ellenfél ütéseinek sáncolásával

1. lépés: Tanítsd meg a gyerekeknek a helyes testtartást, a labdakezelést röplabdás mozdulatokkal, és azt, hogyan szokjanak hozzá a labdához. A gyerekek a játékon keresztül kezdenek fizikailag erősödni és edződni.

2. lépés: Tanítsuk meg az egykezes átadást, az alkarérintéssel történő labda továbbítást, az alsó nyitást és a kosárérintéssel történő labda továbbítást különböző játékok segítségével, elsősorban elkapási és dobási gyakorlatokon keresztül.

3. lépés: Tanítsuk meg a gyerekeknek a feladást és az ütés alapvető elemeit, valamint az egykezes felső lebegtetett nyitást. Segítsük a gyerekeket a bejátszás, a feladás és a támadás hármas szakaszának elsajátításában.

4. lépés: Tanítsuk meg a gyerekeknek a játék alapjait a mezőnyvédekezést, a sáncolást és a nyitásfogadást. Fejlesszük ezen készségeket a folyamatos labdaszerzésen alapuló előkészítő játékokkal.

Utolsó lépés: Játsszon előkészítő és gyakorló játékokat, beleértve a formációs és taktikai játékokat, konfrontációs elemekkel.

Az alábbi táblázat 23 lépésben mutatja be a kezdő mini-röplabdázók tanításának lépéseit a fent említett alapvető edzői technikák alapján. Az, hogy milyen gyorsan haladnak a gyerekek, attól függ, hogy hány órát töltenek edzésenként és hány napot tudnak gyakorolni hetente. Ideális esetben a heti két vagy három napon, alkalmanként 90-120 percig tartó edzés a legelőnyösebb.

2. táblázat: Alapvető lépések a röplabda tanításához kezdőknél (23 lépés)

Lépések		Lépések	
1.	Játék a labdával egyedül (önállóan)	13.	Előkészítő játék (2-2, 3-3, 4-4 ellen) labda átadással és feladással
2.	Játék a labdával társsal	14.	Ütés tanítása (kar lendítés és felugrás technikája)
3.	Labdakezelés egy kézzel és alkar érintéssel egyedül	15.	Ütés alacsonyabb hálónál bejátszás - feladás - ütés
4.	Alapállás és az alkarérintés kar és lábmunkája	16.	Hálótól távolabbról feladott labda ütése
5.	Alsó nyitás és nyitásfogadás	17.	Mezőnyvédekezés alapjai
6.	Zsinórlabda játék alsó nyitásból	18.	Mezőnyvédekezés lábmunkája és a mezőnyvédekezés elővételezési képessége
7.	2-2, 3-3, 4-4 elleni előkészítő játék alkar és egy kezes érintéssel	19.	Védekezés 2-3 játékosal, védekezési alakzatok
8.	Kosárérintéssel labda továbbítás elkapásból és feldobásból	20.	Labda bejátszás - feladás - ütés és ezen formációk gyakorlása
9.	Kosárérintéssel labda továbbítás lábmunkával	21.	A nyitásfogadás és nyitásfogadás kialakításának alapjai
10.	Előkészítő játék (2-2, 4-4 ellen) kosár és alkarérintéssel történő labdatovábbítással	22.	Mezőnyvédekezés - feladás - ütés a három elsősoros játékos sáncolása után
11.	Feladás a pályáról a hálótól távoli területről	23.	2-2, 3-3, 4-4 elleni edzés játék
12.	Feladás a háléhoz közeli területről		

C. GYAKORLATOK A LABDÁHOZ VALÓ HOZZÁSZOKTATÁSHOZ

A kezdőknek a labdához való szoktatással kell kezdeniük, ami többféleképpen is elérhető. Ebben az összefüggésben fontos, hogy az edzők a következő pontokat tartsák szem előtt:

1. Miközben a gyerekek megpróbálják elkapni a labdát kosárérintés szerűen, tanítsuk meg őket arra, hogy gyorsan érjenek a találkozási ponthoz, és tíz ujjukat szélesre tárva kapják el a labdát.
2. Amikor alkarérintéssel vagy egykezes alkar érintéssel próbálják elütni a labdát, a gyerekeknek olyan helyzetbe kell kerülniük, hogy a karjuk a közeledő labda irányába nézzen. Egykezes alkar érintésnél a karjukat kinyújtják, hogy a labda megfelelő helyen érintkezzen a csuklóval.
3. A labda átadásakor a gyerekeknek kerülniük kell, hogy kiegyenesedjenek. Jobb, ha mélyebb súlyponti helyzetben tartják magukat, behajlított térdel és csípővel, és akkor érintenek, amikor a labda közel kerül a testükhöz.

A következő oldalakon olyan gyakorlatok széles skáláját találod, amelyekkel az edzők megismertethetik a gyerekeket a mini-röplabdával. Emellett számos hasznos tippet is tartalmaznak, amelyek segítenek nekik az edzések leghatékonyabb megszervezésében. Kezdjük a röplabdázás egyik legfontosabb jellemzőjével, a kosárérintéssel.

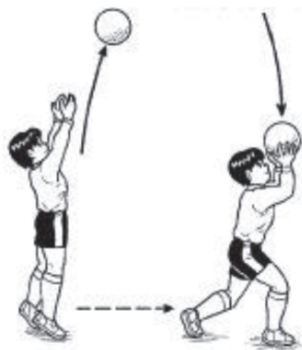
A kosárérintés



Kérd meg a gyerekeket, hogy nyissák szét az ujjukat, és a hüvelyk- és mutatóujjukkal a szemmagasságban alakítsanak ki egy háromszöget a fenti képen látható módon. Széttárják a könyöküket, miközben a csuklójukat szorosan egymáshoz tartják. Álljanak kissé széttett lábakkal, görnyedt helyzetben. Ellenőrizzük, hogy előre hajolnak-e, a térdük a bokájuk fölé hajlik, a válluk pedig laza. Amikor a gyerekek továbbítják a labdát, ügyeljünk arra, hogy ezt ne a tenyerükkel, hanem az ujjaik belső oldalával tegyék.

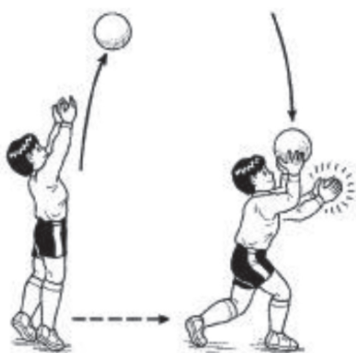
1. GYAKORLATSOR: LABDAELKAPÁSOK FEJ FÖLÖTT

1. Labda feldobása és elkapása



Ennek az első gyakorlatnak a célja a labdadobás, először mindkét kézzel, majd egy kézzel. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek ne dobják túl messzire a labdát attól a helytől, ahol állnak. Gyorsan mozogjanak arra a helyre, ahová a labda valószínűleg leesik. Ellenőrizze, hogy enyhén behajlított térdel kapják el a labdát.

2. Taps a labda elkapása előtt



A cél az, hogy a gyerekek tapsoljanak a labda elkapása előtt. Fokozatosan növeljük a tapsok számát, miközben számon tartjuk őket. Próbálják ki a gyakorlatot mélyebb súlyponti helyzetben is. Ellenőrizzük, hogy a labda elkapásakor megfelelő helyzetben vannak-e. Javasoljunk versenyt, hogy melyik gyermek tapsol a legtöbbet.

3. A labda elkapása 90 vagy 180 fokos fordulat után.



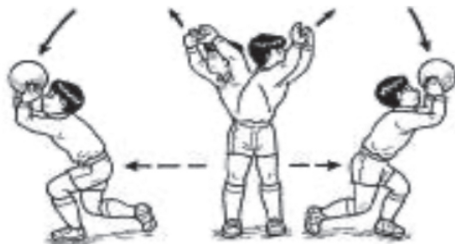
A 3. gyakorlatban a gyerekekkel végeztessünk el egy 90 fokos fordulatot, majd próbáljuk ki a 180 fokos fordulatot. Ha már kényelmesen érzik magukat a forgás közben, tegyük hozzá a kézzel való tapsolást. Ügyeljünk arra, hogy mindkét irányba forduljanak a gyakorlat során. Javasoljuk, hogy rendezzünk versenyt, hogy melyik gyermek tapsol a legtöbbet.

4. A labda alá kerülés és elkapás



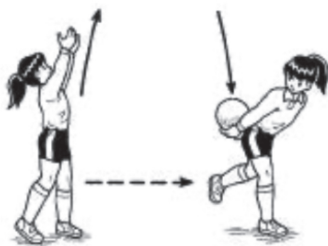
A következő lépés az, hogy a gyerekek odahelyezkednek, ahová a labda valószínűleg leesik, és guggoló helyzetet vesznek fel. Vedd rá őket, hogy a labdát a kosárérintéses technikával kapják el, ügyelve arra, hogy a térdük enyhén behajlítva legyen. Ismételjék meg a gyakorlatot öt alkalommal. Eleinte a gyerekek túl magasra fogják dobni a labdát; fokozatosan szoktassuk őket arra, hogy alacsonyabbra dobják a labdát, ahogy fokozatosan hozzászoknak a gyakorlathoz.

5. A labda elkapása jobb és bal oldalra történő elfordulással



Az 5. gyakorlatban a gyerekek magasra dobják a labdát, és mindkét oldalra elfordulva (jobbra és balra) ötször elkapják. Mozgassuk őket a labda felé oldal- vagy keresztlépésekkel. Ügyeljünk arra, hogy ne dobják túl messzire a labdát attól a helytől, ahol állnak.

6. A labda eldobása és elkapása a hát mögött



Győződjön meg róla, hogy a gyerekek ellenőrzött módon dobják a labdát. Vedd rá őket, hogy menjenek oda, ahová a labda valószínűleg leesik. Ügyeljünk arra, hogy a labda elkapásakor a labdától elfelé nézzenek. Végül ellenőrizze, hogy a labdán tartják-e a szemüket, amikor hátranéznek.

7. A labda dobása a lábak között és elkapása a test előtt



A cél az, hogy a gyerekek a labdát a lábuk közül történő eldobás után a testük előtt kapják el. Annak érdekében, hogy ezt a gyakorlatot helyesen végezzék, lehetőleg teljesen hajoljanak előre, és a labdát felfelé, a testükhöz közel dobják el. Ügyeljünk arra, hogy csuklóból aktív csukló mozdulattal dobják fel a labdát a fejük fölé.

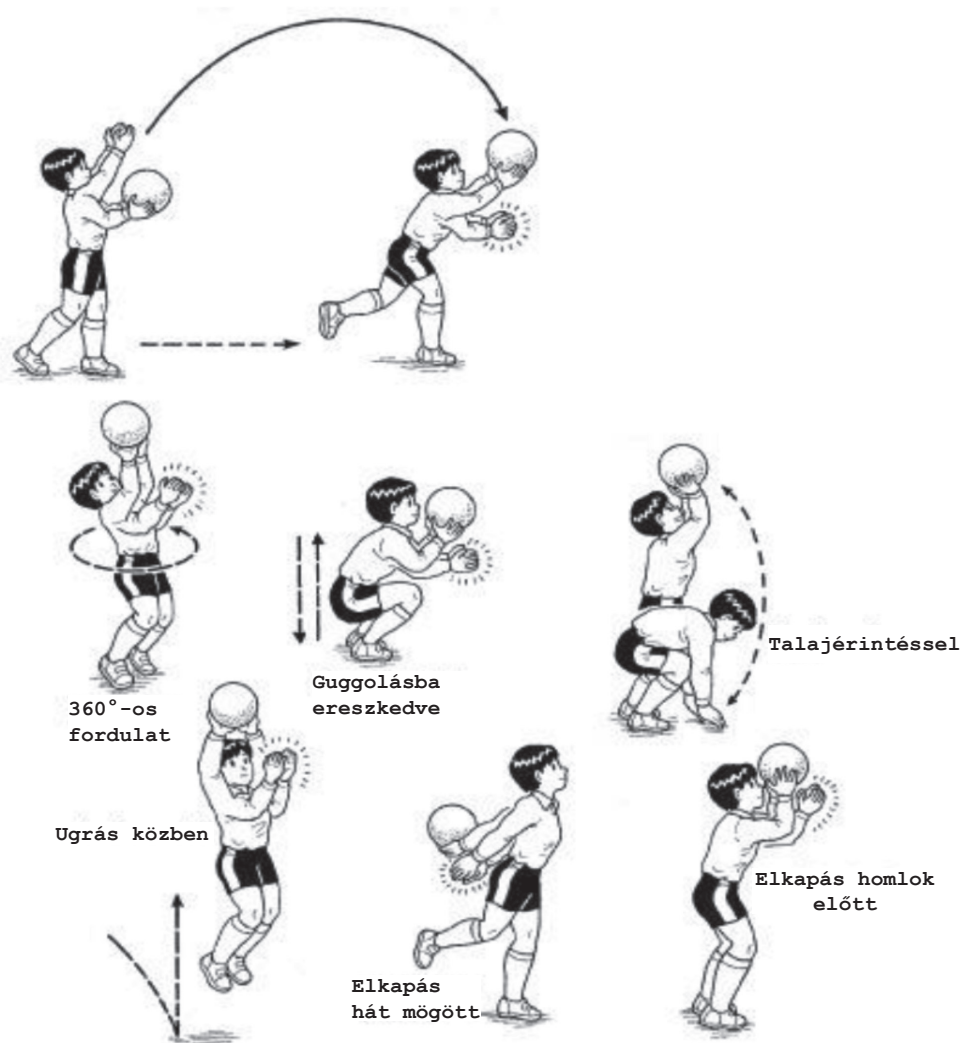
8. A labda magasra dobása és elkapása pattanás után kosárérintéses alaphelyzetben



Ennek a gyakorlatnak az a lényege, hogy a gyerekek magasra dobják a labdát, de ne túl messze attól a helytől, ahol állnak. Ügyeljünk arra, hogy gyorsan oda menjenek, ahová a labda valószínűleg leesik, és fél guggoló helyzetben, kissé hajlított térdel kapják el a labdát a homlokuk felett.

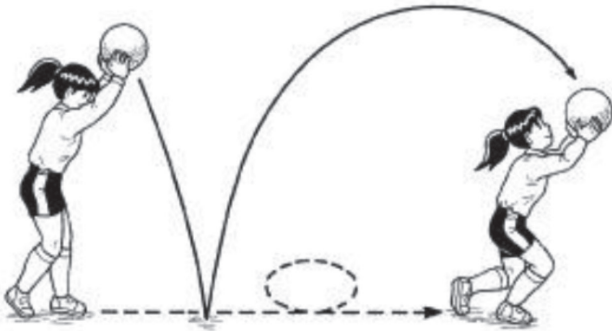
2. GYAKORLATSOR: LABDAELKAPÁSOK FEJ FÖLÖTT (2)

1. Labda eldobása és elkapása kézzel történő taps után



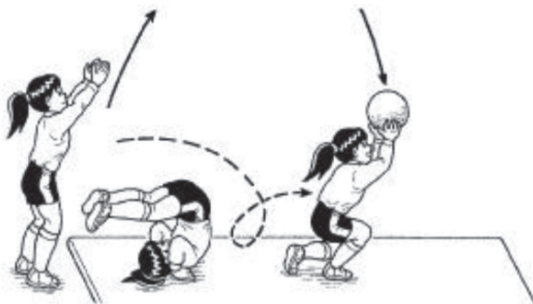
Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a gyerekek magasra dobják a labdát, és gyorsan tapsoljanak. Érdekessége abban rejlik, hogy több mozgás is hozzáadható: elkapás guggolás közben, 360 fokos fordulat elkapás előtt, elkapás a homlok előtt, elkapás a hát mögött, elkapás ugrás közben, a labda messzebbre dobása. Gondoskodj róla, hogy élvezzék ezeket a különböző mozgásokat, miközben kipróbálják őket. Ha sok gyerek van, ellenőrizd, hogy van-e elég hely közöttük. Először egy, majd két kézzel végezzék a gyakorlatot.

2. A labda pattintása és elkapása 360 fokos fordulat után



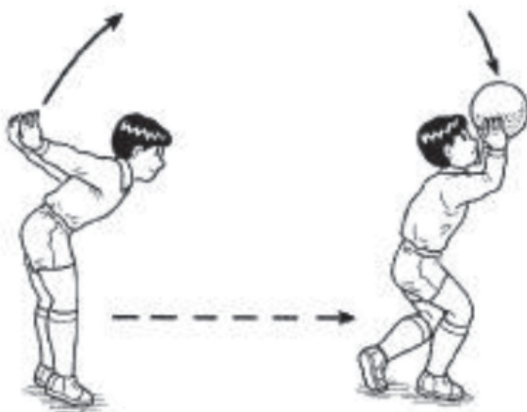
A cél az, hogy a gyerekek egy vagy két kézzel pattintsák a labdát a padlóra. Ezután 360 fokos fordulatot kell tenniük, és arra a helyre kell mozogniuk, ahová a labda valószínűleg leesik. Bátorítsuk őket, hogy tanuljanak a partnerük jó mozdulataiból. Biztosítson tágas teret, és használjon kellően felfújott labdát.

3. A labda eldobása és elkapása előre gurulás után



A 3. gyakorlatban a gyerekek magasra dobják a labdát, távolabb attól a helytől, ahol állnak. Előre történő gurulóátfordulás után kapják el a labdát. Változtassuk a feltételeket, például különböző típusú labdákkal (nagy, kicsi, puha vagy kemény).

4. A labda eldobása a test mögül és elkapása test elöl

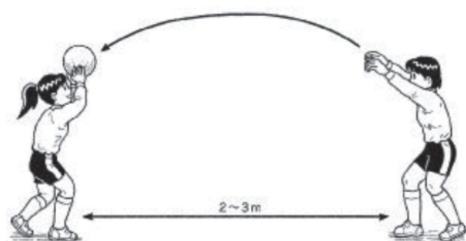


A labdadobásnál ügyeljünk arra, hogy a gyerekek a csuklójukat használják. Ellenőrizzük, hogy lehajolnak-e, és olyan helyre dobják-e a labdát, ahol könnyen el tudják kapni. Kicsit megnehezítheted a gyakorlatot azzal, hogy arra kéred őket, hogy 180 vagy 360 fokot forduljanak.

3. GYAKORLATSOR: LABDAELKAPÁSOK FEJ FÖLÖTT PÁRBAN (1)

Amint a gyerekek képesek gyorsan a közeledő labda felé mozogni és elkapni azt a testük előtt, állítsuk őket párokba, és próbáljuk ki velük a következő gyakorlatot. Először dobják magasra a labdát, hogy a társuk azt könnyen el tudja kapni. Miután elsajátították ezt a mozdulatot, dobják a labdát messzebbre és laposabban. Végül pedig helyezkedjenek a labda alá, és kapják el arcuk előtt a labdát, kosárérintéssel.

1. Két játékos dobás-elkapás fej fölött

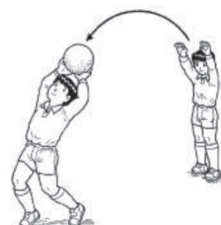


Ebben a gyakorlatban a gyerekek a labdát ívben dobják a partnerük homloka felé. Gyakoroltassuk velük a dobást és az elkapást többször egymás után. Kezdjük úgy, hogy 2-3 méter távolság legyen közöttük, és fokozatosan növeljük a távolságot.



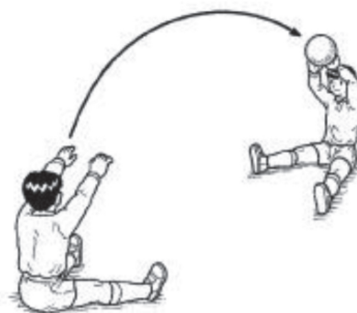
A következő lépés az, hogy a gyerekek egyik térdüket a padlóra helyezik. Ellenőrizzük, hogy behajlítják-e a térdüket, és a testük teljes erejével, kontrolláltan dobják-e a labdát. Győződjünk meg róla, hogy a labdát a partnerük mellkasa felé irányítják. Elkapáskor egyik lábukat állítsák a másik elé. Arra is ráveheted őket, hogy mindkét térdüket a földön tartva próbálják ki a gyakorlatot. Használjatok puha labdát, hogy ne ijedjenek meg.

2. Két játékos dobás-elkapás fej fölött a labda hátulról érkezik



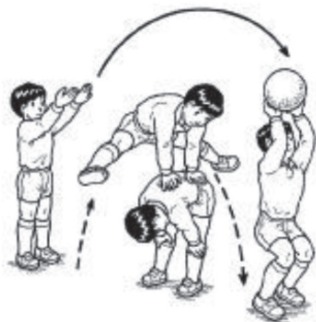
Fontos, hogy a gyerekek gyorsan mozogjanak arra a helyre, ahová a labda valószínűleg leesik. Dobáskor használjanak szóbeli jelzést. Módosítsuk a játékkörülményeket (a köztük lévő távolság, a labda útjának magassága, a dobás távolsága stb.).

3. Két játékos dobás-elkapás a fej fölött egymással szemben ülve



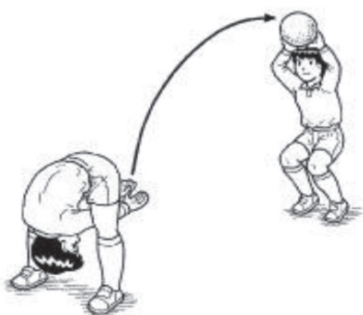
Kérjük meg a gyerekeket, hogy dobják a labdát a társuk feje fölé. Győződjön meg róla, hogy gyorsan visszahozzák a labdát, ha nem sikerül elkapniuk. Fokozatosan növelje a köztük lévő távolságot. A gyakorlatot négy gyerekkel is kipróbálhatja. Vedd rá őket, hogy minél többször dobjanak fejfölé.

4. Két játékos dobás - ugrás - elkapás



A 4. gyakorlatban a gyerekek magasra dobják a labdát, de nem túl messze attól a helytől, ahol állnak. Győződjenek meg arról, hogy a társaik kellőképpen lehajolnak, hogy biztonságosan át tudjanak ugrani felettük. Ha úgy gondolja, hogy célszerű, a haladóbb gyerekek számára nehezebb feltételeket is szabhat (pl. elkapás előre gurulás után, elkapás 180 fokos fordulat után stb.).

5. Két játékos dobás-elkapás - a lábak között



Győződjön meg róla, hogy a gyerekek figyelmesen figyelik egymást, és ellenőrzött módon dobják a labdát. Fokozatosan növelje a köztük lévő távolságot. Javasoljon versenyt, hogy hányszor tudják elkapni a labdát adott idő alatt.

4. GYAKORLATSOR: LABDAELKAPÁSOK FEJ FÖLÖTT PÁRBAN (2)

Ezek a gyakorlatsorok különböző testmozgásokat mutatnak be, mint például az irányváltoztatás és a földön fekvés a labda elkapásakor. Lassú, pontos mozdulatokkal kezdjük.

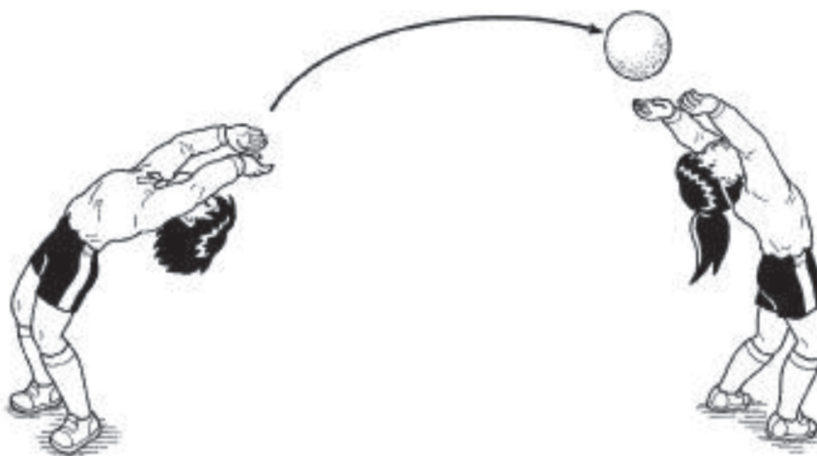
Ahogy a gyerekek hozzá szoknak a gyakorlathoz, vedd rá őket, hogy a labda elkapása után a lehető leggyorsabban dobják vissza a labdát.

1. Hason fekvés közbeni dobás és elkapás



Ebben az első gyakorlatban a gyerekek először lassan dobják vissza a labdát, majd ahogy fejlődnek, egyre gyorsabban. Vedd rá őket, hogy a labdát a partnerük arca felé dobják. Ügyeljünk arra, hogy óvatosan célozzanak, mivel nem képesek - nem tudnak mozogni. Ellenőrizzük, hogy mind a tíz ujjukat szélesre tárva elkapják-e a labdát, amikor a labda közel kerül az arcukhoz. Figyeljünk arra, hogy a labdát inkább a levegőbe dobják, mintsem a földön gurítsák.

2. Elkapás hátra hajlásban



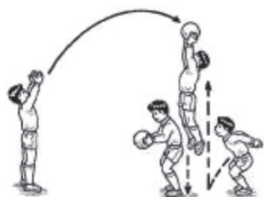
A cél az, hogy a gyerekek terpesztett lábakkal és hátrahajlított felsőtesttel álljanak. Ügyeljünk arra, hogy figyeljék a társukat, és irányítottan dobják neki a labdát. Ellenőrizzük, hogy elkapják-e a dobás irányából érkező labdát annak háttal helyezkedve és hátrahajolva. Kérd meg őket, hogy az elején dobják magasabbra a labdát. Fokozatosan vegyük rá őket, hogy egyre alacsonyabban dobják a labdát.

3. Hátrafelé fordulás és a labda dobása a törzs fordítása közben



A gyakorlat célja, hogy a gyerekek a labdadobás közben a törzsüket jobbról balra fordítsák. Kérd meg őket, hogy a labda visszadobásakor ellenkezőleg forduljanak. Miután tízszer elkapták és eldobták a labdát, kérd meg őket, hogy ellenkezőleg is hajtsák végre a feladatot. Győződjön meg róla, hogy lassan kezdik a gyakorlatot, és fokozatosan növelik a sebességet.

4. Elkapás felugrás közben



A 4. gyakorlat célja, hogy a gyerekek helyesen helyezkedjenek el a labda alatt. Kérd meg őket, hogy hajlítsák be térdeiket, majd ugorjanak, és a földet érés előtt kapják el a labdát a levegőben. Győződjünk meg róla, hogy a labdát magasra dobják a társuk felé. Próbáld meg rávenni őket a mozgásra úgy, hogy fokozatosan dobod a labdát jobbra, balra, előre és hátra.

5. A labda elkapása és a labda továbbítása még a levegőben



Mindkét kar lendítése fontos, mert az segít a gyerekeknek magasabbra ugrani. Vedd rá őket, hogy kapják el a labdát, amikor az közel kerül az arcukhoz, és dobják vissza, amikor még a levegőben vannak. Kérd meg őket, hogy a gyakorlat elején dobják magasabban a labdát. Próbáld meg rávenni őket a mozgásra úgy, hogy fokozatosan dobod a labdát jobbra, balra, előre és hátra.

6. A labda elkapása a levegőben, majd elfordulás, hogy oldalra dobja a labdát



Próbáld meg rávenni a gyerekeket, hogy a levegőben kapják el a labdát, és még a levegőben fordítsák el a törzsüket. Dobják vissza a labdát, amikor földet érnek. Hasznos variáció lehet, ha változtatjuk az irányt, amerre fordulnak.

7. A labda elkapása fekvőtámasz vagy előre gurulás után



Ennél a gyakorlatnál a gyerekeket arra kell rávenni, hogy a labda kissé előredobása után végezzenek fekvőtámaszt vagy előre guruló átfordulást. Ügyeljünk arra, hogy egy pattanás után elkapják a labdát. Ellenőrizzük, hogy magasra dobják-e a labdát, és hogy figyelnek-e arra, hogy hova repül.

8. Két játékos egymással szemben áll, és a labdadobás után helyet cserélnek



A gyakorlatsor utolsó gyakorlata a mozgással és a kommunikációval kapcsolatos. Itt az a cél, hogy a gyerekek gyorsan mozogjanak és szóban kommunikáljanak. Miután elsajátították a labda közvetlen eldobásakor történő elkapásán alapuló gyakorlatot, próbálják ki a labda pattintását. Vigyázzanak, hogy ne ütközzenek össze. Gondolkozzatok el azon, hogyan tudnának jobban mozogni. Vonj be több gyermeket, amint ezt a gyakorlatot párban már helyesen végezik. Egy második labdát is hozzáadhatsz, ha úgy döntesz.

5. GYAKORLATSOR: JÁTÉK A LABDÁVAL (1)

A labdát újra és újra eldobni és elkapni nem túl szórakoztató. A labda gurításával, pattogtatásával növelhetjük a gyerekek örömét, érdeklődését az edzés során. A következő gyakorlatok bemelegítésre is használhatók.

1. A labda gurítása előrehaladással



Ennek a gyakorlatnak az első lépése, hogy a gyerekek a labdát a padlóra helyezik, és egy vagy két kézzel megérintik az oldalát. Ezután gurítsák előre a labdát, és győződjünk meg róla, hogy együtt mozognak vele. Ellenőrizzük, hogy mély súlyponti helyzetben legyenek, és sok kis lépést tegyenek.

2. A labda gurítása hátrafelé haladással



Kérjük meg a gyerekeket, hogy tegyék a kezüket ugyanabba a helyzetbe, mint korábban. Kérd meg őket, hogy gurítsák visszafelé a labdát, és győződj meg róla, hogy hátrafelé mozognak vele. Kerüld el az ütközést a gyerekek között, ügyelve arra, hogy hátranézzenek.

3. A labda gurítása oldalirányú mozgással



Itt az a fontos, hogy a gyerekek a labdát oldalra néző testtel gurítsák, ne pedig előre vagy hátra. Vedd rá őket, hogy oldalra lépő mozdulatot használjanak ehhez a gyakorlathoz. Amikor balra mozognak, ügyeljünk arra, hogy a labdát a jobb kezükkel kezeljék (és fordítva).

4. Labda pattogtatás helyben



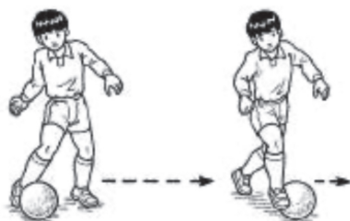
Használd ezt a gyakorlatot arra, hogy a gyerekek megtanulják a labda megfelelő kezelését. A következő variációkat lehet alkalmazni: hússzor bal, majd jobb kézzel, és még hússzor váltakozva bal és jobb kézzel. Ügyeljünk arra, hogy minél tovább pattogjon a labda. Ellenőrizzük, hogy teljes mértékben kihasználják-e a csuklójuk és a térdük rugózását.

5. Labdavezetés előre és hátra



A gyakorlat célja, hogy a gyerekek a jobb vagy bal kezüket használják a labda előre vagy hátra mozgatására. Mivel a mini-röplabdához használt labda nem pattog erősen, ügyeljünk arra, hogy a gyerekek mély súlyponti helyzetben legyenek.

6. Labdavezetés lábbal



Itt az a lényeg, hogy a gyerekek oldallépéseket használjanak, és a labdát a lábukkal vezessék. Ha már elsajátították az oldallépést, próbálják ki az keresztlépést. Ügyeljünk arra, hogy kis, gyors lépéseket tegyenek. A keresztlépés használatakor kérd meg őket, hogy váltogassák az elülső és a hátsó mozdulatokat.

7. Megfordulás a labda körül fekvőtámasz helyzetben



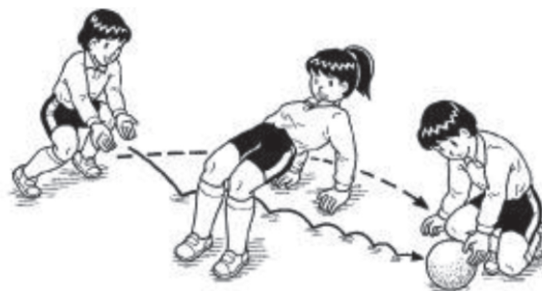
A gyerekek megpróbálhatnak megfordulni a labda körül anélkül, hogy azt megérintenék. Ügyeljünk arra, hogy a gyakorlatot nyújtott könyökkel és karral végezzék. Bátorítsuk őket a gyors mozgásra és a másik irányba történő forgásra is. Kérd meg őket, hogy számolják meg, hány fordulatot tesznek.

8. Tapsolás lábbal



A gyakorlatsor utolsó előtti gyakorlatában a gyerekek a levegőben ugranak és tapsolnak a lábukkal. Vedd rá őket, hogy jó tempóban ötször egymás után végezzék el a gyakorlatot. Győződjünk meg arról, hogy tíz másodperc alatt hányszor tudják elvégezni a mozdulatot. Ellenőrizd, hogy figyelmesen figyelik a labdát, nehogy rálépjenek.

9. Alagút (két játékos, az egyik fordított fekvőtámaszban)

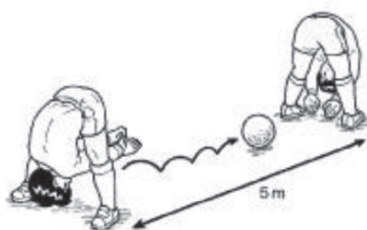


Végül pedig ráveheted a gyerekeket, hogy végezzék el az alagútgyakorlatot. Itt az a fontos, hogy ne érjenek a labdához, miközben az a testük alatt átgurul. Vedd rá őket, hogy a labda eldobása után kergessék a labdát, és ellenőrizd, hogy egyenesen tartják-e a testüket. Javasoljuk, hogy öt próbálkozás után cseréljenek szerepet.

6. GYAKORLATSOR: JÁTÉK A LABDÁVAL (2)

A következő gyakorlatok során nagyon figyeljünk arra, hogy hol állnak a gyerekek, és bátorítsuk őket arra, hogy kommunikáljanak egymással.

1. A labda gurítása



Ebben az első gyakorlatban a gyerekek álljanak egymással szemben, egymástól körülbelül 5 méterre. Miután rávettük őket, hogy hajoljanak le, dobják el a labdát a lábuk közül, és kapják el azt háttal. Ellenőrizzük, hogy gyorsan mozognak-e a labda felé, és behajlítják-e a térdüket. Bátorítsuk őket, hogy figyeljék egymást, és a labdát irányítottan/ célzottan dobják a társuk felé.

2. Labdaátadás oldalhajlítással



Padlóérintés labdával

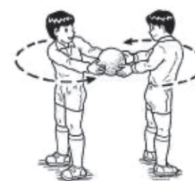
Először is, a gyerekek álljanak 1 méterre egymástól. Ezután kérjük meg őket, hogy hajlítsák oldalra a felsőtestüket, és adják át a labdát a társuknak, ügyelve arra, hogy a térdük nyújtva maradjon. Öt-tíz átadás után végeztessük el velük a gyakorlatot a másik irányba. Próbáljanak meg öt másodpercen belül minél többször átadni a labdát. Ellenőrizzük, hogy a gyakorlat közben kommunikálnak-e egymással.

3. A labda átadás a fej felett és a lábak között



Kérjük meg a gyerekeket, hogy álljanak 1 méterre egymástól. A labdát a fejük fölött, majd a lábuk között adják át, szükség szerint változtatva a távolságot. Lábaikkal terpeszben álljanak, és tartsák nyújtva a lábukat. Ha elejtik a labdát, gyorsan vegyék vissza, és folytassák a feladatot. Javasoljunk versenyt, hogy ki tudja adott idő alatt a legtöbb átadást végrehajtani.

4. Labdaátadás nyolcas alakban

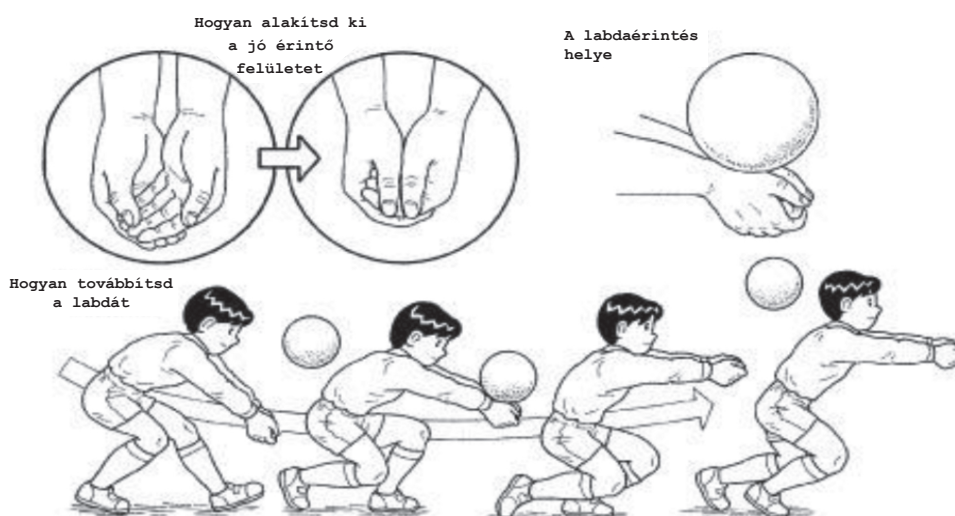


Az ötlet itt az, hogy a gyerekek egymás felé forduljanak. Kérjük meg őket, hogy fordítsák a törzsüket jobbra, és adják át egymásnak a labdát. Amikor megkapják a labdát, forduljanak balra. Lábaikkal terpeszben álljanak, és tartsák nyújtva a lábukat. Ha a gyerekek elejtik a labdát, kérjük meg őket, hogy gyorsan vegyék azt fel és folytassák a gyakorlatot. Javasoljunk versenyt, hogy ki tudja a legtöbb passzt adni egy adott időn belül.

D. A LABDAKEZELÉS SZABADON

1. GYAKORLATOK: LABDAKEZELÉS ALKAR ÉS EGYKEZES ALKAR ÉRINTÉSEL

Ha a gyerekek már jól tudják kezelni a labdát, elkezdheted velük gyakorolni a labdaátadás első lépéseit. A röplabdában többféle technikát lehet alkalmazni a labdaátadására, pl. alkar, az egy kezes alkar, és a kosárérintéssel történő labdaátadás. Kezdd azzal, hogy megtanítod a gyerekeknek a leggyakoribbat ezek közül a technikák közül, az alkarérintéssel történő labdatovábbítást.



A legfontosabb tudnivalók a labdakezeléssel kapcsolatban, amikor alkarérintéssel továbbítod a labdát:

1. Hogyan lehet a helyes érintőfelületet kialakítani: A kezeket többféleképpen lehet elhelyezni az alkarérintéssel történő labdatovábbításhoz. A leggyakoribb a fenti képen látható. Vedd rá a gyerekeket, hogy nyújtsák ki öt ujjukat, és az egyik kezüket ferdén helyezték a másik fölé. A hüvelykujjaikat tegyék össze, az alsó kéz hüvelykujja fogja a felső négy ujját. Mindkét hüvelykujjnak lefelé, a csuklótól távolodva kell lennie. Győződjünk meg arról, hogy a gyerekek kinyújtják a könyöküket. A csukló belső felének laposnak kell lennie, és együtt összetartottnak kell lennie. A vállak és a kezek ideális esetben háromszöget alkotnak.

2. A labdaérintéshez megfelelő pozíció felvétele : Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy a labdaérintés ideális helye valamivel a karóra viselésének helye fölött van. Mondja el nekik, hogy fontos, hogy a könyököt az érintés pillanatában kinyújtsuk.

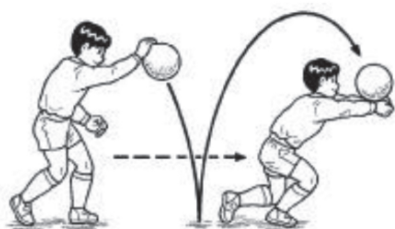
3. Hogyan kell a labdát továbbítani: A kezdők hajlamosak lendíteni a karjukat, amikor megpróbálják eltalálni a labdát, de ez hiba. A labda továbbításakor ügyeljünk arra, hogy a gyerekek ne lendítsék a karjukat, hanem inkább az alsótestből felfelé irányuló mozgással ériék el a labdatovábbítást.

2. GYAKORLATSOR: ALKARÉRINTÉS GYAKORLÁSA EGYÉNILEG

Ebben a gyakorlatban az edzőnek figyelnie kell a gyerekek kézfejének helyzetére és az alsótest mozgására a labdaérintés pillanatában. Amikor a gyerekek ezeket a gyakorlatokat gyakorolják, emlékeztesse őket:

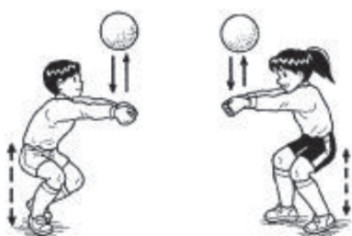
1. Figyelmesen figyeljék a labdát, amíg az el nem éri az alkarjukat.
2. Vegyenek fel mély súlyponti helyzetet, és érintsék a labda középpontját, amikor az a testükhöz közel kerül.

1. Labda pattintás a padlóra és a felpattanó labda elkapása alkarral



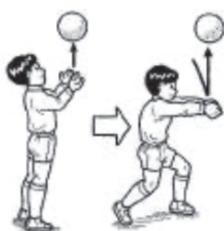
A gyakorlatsor első gyakorlatában a gyerekeknek elő kell készíteniük az alkarjukat, és oda kell mozogniuk, ahová a labda valószínűleg esni fog. Győződjenek meg arról, hogy behajlítják a térdeiket, és a padlóval párhuzamosan tartják az általuk előkészített alkart. Amikor a labda megérinti az alkarjukat, vegyük rá őket, hogy feszítsék meg a könyöküket, és az érintőfelületet tegyék sík felületűvé. Ügyeljünk arra, hogy ne emeljék fel az állukat, a könyöküket tartsák nyújtva feszesen és lazítsák el a vállukat.

2. Labdafenntartás alkarérintéssel helyben



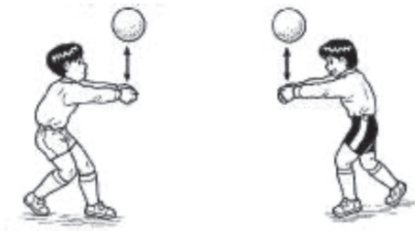
Az ötlet itt az, hogy a gyerekek egymás után öt alkarérintést végezzenek egyhelyben. Ügyeljünk arra, hogy a térdükből és a hátukból érkező lökés segítségével felfelé továbbítsák a labdát. Ellenőrizzük, hogy megfelelő érintőfelületet alakítanak-e ki, és hogy azt a padlóval párhuzamosan tartják-e. Ellenőrizd, hogy nem ütik-e túl magasra a labdát, és hogy minden alkalommal ugyanazon a helyen érintkeznek-e vele. Adjon visszajelzést azoknak a gyerekeknek, akiknek gondot okoz a kívánt cél elérése.

3. Labda feldobása és egyenesen felfelé továbbítása alkarérintéssel



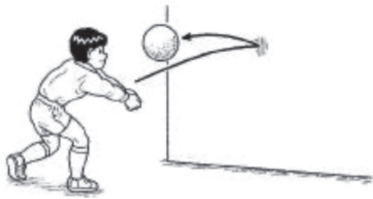
Győződjön meg arról, hogy a gyerekek a padlóval párhuzamos, sík érintőfelületet alakítanak ki. Ellenőrizzük, hogy az állukat lent tartják, a könyöküket kinyújtva, és hogy nem tolják ki a csípőjüket. Ellenőrizze, hogy behajlítják-e a térdeiket, és egyik lábukat a másik elé helyezik-e. Győződjön meg róla, hogy nem lendítik a karjukat, hogy megüssék a labdát, hanem inkább a testük felfelé irányuló emelését használják.

4. Alkarral történő labdafenntartás verseny



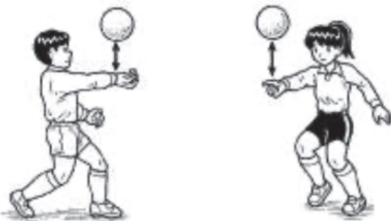
A gyakorlat célja, hogy a gyerekek folyamatosan kontroll alatt tartsák a labdát. Ennek érdekében ellenőrizze, hogy megtartják-e a súlyukat előre felé, és hogy nem ütik-e túl magasra a labdát. Bátorítsuk őket, hogy addig gyakoroljanak, amíg több passzt is képesek lesznek egymás után végrehajtani. Ügyeljünk arra, hogy elegendő hely legyen körülöttük, hogy elkerüljék az ütközést a társukkal.

5. Alkarérintéses labdaátadások falnál



Amikor a gyerekek a falnál adogatják a labdát, fontos, hogy arra a helyre mozduljanak, ahová a labda valószínűleg leesik. Ellenőrizzük, hogy a térdüket használják-e a labda irányítására. Bátorítsuk őket, hogy gondolkodjanak el azon, hogy miért nem működik jól a gyakorlat (pl. kar, könyök, láb, erő, távolság).

6. Egykezes labdafenntartás



A cél az, hogy a gyerekek kinyújtsák a könyöküket, és a csukló belső részével üssék meg a labdát, amelyet mindig lazán kell tartani. Próbálják ki a gyakorlatot a másik kezükkel is. Ügyeljünk arra, hogy a térdüket enyhén hajlítsák be, és ne lendítsék a karjukat.

7. A labda magasra dobása és megállítása az alkaron, miközben a térdekkel bekísérjük a labdát



Az előző gyakorlatokhoz hasonlóan fontos, hogy a gyerekek gyorsan odahelyezkedjenek, ahová a labda valószínűleg leesik. Ügyeljünk arra, hogy az alkarjukat a padlóval párhuzamosan tartsák. Amikor érintik a labdát, vegyük rá őket, hogy kísérik be azt lábbal, hogy megtudják a karjukon állítani a labdát. Ellenőrizze, hogy a könyöküket nyújtottan, a térdüket pedig behajlítva tartsák. Nézzenek körül, hogy meggyőződjenek a biztonságos feltételekről.

3. GYAKORLATSOR: ALKARÉRINTÉS KÜLÖNLEGES FELTÉTELEK KÖZÖTT

Amint a gyerekek 20-30-szor egymás után képesek egy-egy önállóan végrehajtott labda fenntartásra, próbáljuk ki a kétszemélyes labdatovábbítási gyakorlatokat és játékokat.

1. Készenléti helyzet

Kezdetben kezdjük azzal, hogy megtanítjuk a gyerekeknek a mezőnyvédekező játékos készenléti helyzetét. Vedd rá őket, hogy az egyik lábukat kissé a másik elé tegyék. Győződjünk meg arról, hogy a sarkukat felemelik, a térdük pedig közvetlenül a lábujjhegygel egyvonalba kerül. Dőljenek kissé előre, a karjukat tárva-nyitva, mellmagasságba emelve, a tenyerüket felfelé fordítva tartásuk. Ellenőrizzük, hogy figyelmesen figyelik-e a labdát.

2. Mozgásból végrehajtott alkarérintés

Vedd rá a gyerekeket, hogy mozgás közben tartásuk meg a mély súlyponti helyzetet (mint a készenléti helyzetben), és kis lépésekkel menjenek oda, ahová a labda valószínűleg érkező fog. Győződjünk meg arról, hogy akkor érintkeznek a labdával, amikor az a testükhöz közel van. Ne engedjük, hogy felfelé lendítsék a karjukat. Ügyeljünk arra, hogy a testük és a karjuk között azonos szöveget tartsanak, és hogy a labdát az alkar érintőfelületével találják el, az egész testükkel előre mozgatva a labdát.

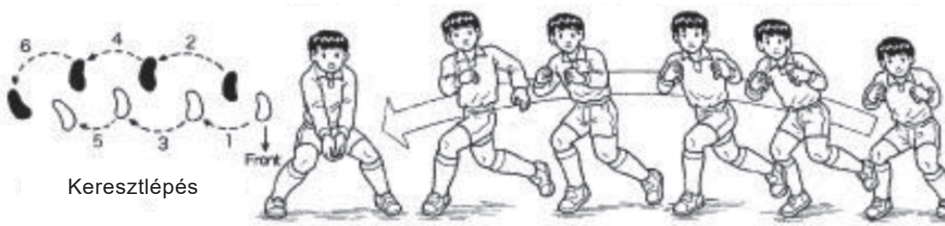
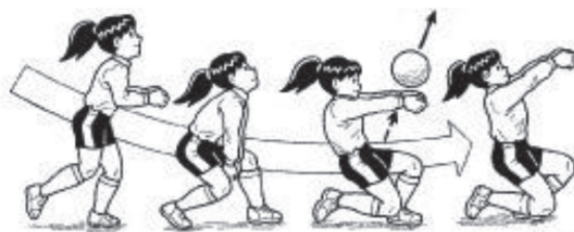
3. Alkarérintéssel labdatovábbítás alacsony előre irányuló mozgással.

Ha a labda alacsonyan és nagyon közel esik a talajhoz, vedd rá a gyerekeket, hogy ereszkedjenek fél térdre. Győződjünk meg róla, hogy úgy mozognak előre, hogy a csípőjüket a bokájuk fölé helyezve alacsonyan maradjanak (lásd a következő oldalon lévő képet). Csúszassák mindkét csuklójukat a labda alá, és nyújtsák ki az egész testüket, hogy előre továbbítsák a labdát.

4. Alkarérintéses labdatovábbítás átlós mozgással

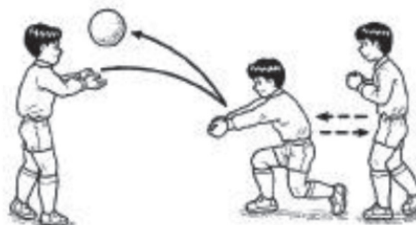
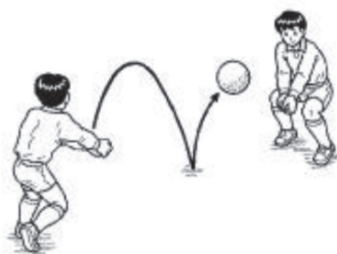
Ha a labda a gyerekek testétől jobbra vagy balra érkezik, vedd rá őket, hogy egy gyors után lépést vagy keresztező lépést tegyenek. Ügyeljünk arra, hogy a külső lábukat egy lépéssel előre helyezték, és a lábfejet úgy helyezték el, hogy azok a társak irányába mutassanak, akiknek a labdát tovább akarják passzolni. Forduljanak szembe a labdával, és egész testük harmonikus (összerendezett) mozgásával továbbítsák egymásnak a labdát.





1. Két játékos egy pattanásos alkaros labdatovábbítása

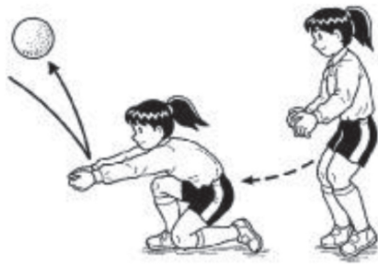
2. Alkarérintéssel történő labdatovábbítás előre irányuló mozgással



Ebben a gyakorlatban a gyerekeket arra kell rávenni, hogy a labdát rövid távolságra előre-hátra passzolják, úgy, hogy közben csak egy pattanás legyen. Ügyeljünk arra, hogy előre-hátra, jobbra-balra mozogjanak, gyorsan a labda alá kerüljenek, és mély súlyponti helyzetet vegyenek fel. Kérjük meg őket, hogy számolják meg a sikeres passzok számát egymás után. Figyeljünk a gyerekek testtartására: a labdát egész testükkel felfelé tolvá kell visszaadniuk, nem pedig egyszerűen a karjukat lendítve.

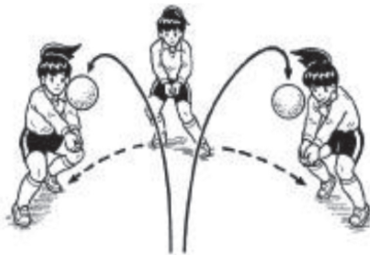
A feladat végrehajtásánál ügyeljünk arra, hogy a gyerekek egymás felé fordulva, derékmagasságban, óvatosan dobják a labdát a társuknak. A labdát mindkét kézzel, kontrolláltan, kétkezes alsó dobással kell eldobni. Vedd rá őket, hogy dobás közben mozogjanak előre, majd mozduljanak vissza, és helyezkedjenek készenléti helyzetbe. Javasoljuk, hogy tízszeri passzolás után cseréljenek szerepet.

3. Alkarérintéses labdatovábbítás mély előre irányuló mozgásból



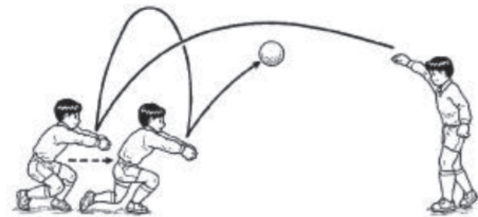
Az ötlet itt az, hogy a gyerekek finoman dobják a labdát, de nem olyan magasra, mint a 2. gyakorlatban. A labdát fokozatosan lejjebb kell dobni, amíg az nagyon közel nem ér a padlóhoz. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek mély súlyponti helyzetben mozogjanak, és a labda továbbításakor teljesen nyújtsák ki a lábukat. Javasoljuk, hogy tíz passz után cseréljenek szerepet.

4. Alkarérintés jobbra, balra és előre irányuló mozgásból



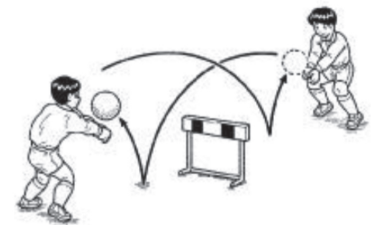
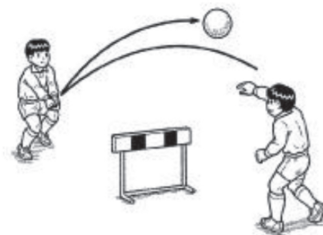
Kezdetben a gyerekeket arra kell rávenni, hogy egy- vagy kétszeri után lépéssel haladjanak előre (jobbra vagy balra). Vedd rá őket, hogy a labdát úgy passzolják, hogy a külső lábuk egy lépéssel a belső lábuk előtt helyezkedik el, és a gyors mozgás érdekében keresztező lépést használnak. Ügyeljünk arra, hogy fokozatosan egyre messzebbre dobják a labdát. Ismételjék meg a gyakorlatot ötször mindkét oldalon, majd cseréljenek szerepet.

5. Egymás után kétszer végrehajtott alkarérintés



Ebben a gyakorlatban a cél az, hogy a gyerekek dobják a labdát a társuknak, aki két alkarérintés után visszapasszolja azt. Ügyeljünk arra, hogy miután a gyerekek az első labdaérintésnél egész testüket kinyújtották, gyorsan térjenek vissza mély súlyponti helyzetbe.

6. Labda visszaadás játék

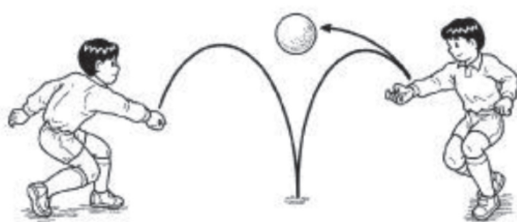


A gyakorlatsor utolsó gyakorlatának célja, hogy a gyerekek átdobják a labdát egy akadályon, és a társuk visszapasszolja azt. Ügyeljünk arra, hogy a labdát az első pattintásnál alkaral passzolva adják vissza. Javasoljunk versenyt, hogy tíz próbálkozásból hány passzt tudnak a gyerekek visszaadni a társuknak. Ha néhány gyermeknek gondot okoz a labda visszapasszolása, kérd meg őket, hogy folyamatosan dobálják a labdát előre-hátra.

4. GYAKORLATSOR: ALSÓ NYITÁS

1. Mielőtt a gyerekek feldobják a labdát, ellenőrizze, hogy a jobbkezes gyerekek a bal lábukkal a jobb lábuk előtt állnak-e, és hogy a jobb karjukat hátrahúzzák-e. A balkezes gyerekekre fordítva kell eljárni.
2. Győződjünk meg arról, hogy a labdát a testük előtt tartják, rézsútos mélytartásban, behajlított térdrel.
3. Vedd rá őket, hogy dobják fel kissé a labdát, és lendítsék meg a jobb karjukat hátulról csukló-csapó mozdulattal felfelé, hogy a labdát magasra üthessék.
4. A labda eltalálása után tegyenek egy vagy két lépést előre.

1. Egykezes pattanó labdapasszolás



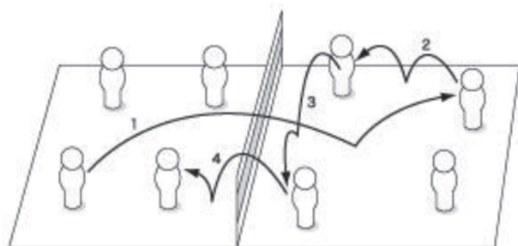
A gyakorlatsor első gyakorlatában a gyerekeket arra kell rávenni, hogy a csuklójukkal üssék meg a labdát. Tízszer egymás után passzoltassuk el velük a labdát. Az elején osszuk ki a dobó és a passzoló szerepét. Amint a gyerekek már biztosan végretudják hajtani a feladatot, próbáljuk meg rávenni őket, hogy a labdát egy pattanással középen passzolják (egykezes alkartenisz).

2. Párban történő alsó nyitás



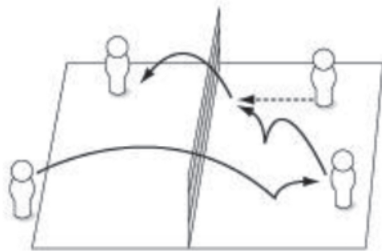
A cél itt az, hogy a gyerekek a bal kezükkel kissé feljebb dobják a labdát, és a labda alját találják el. Győződjünk meg róla, hogy a labda felé fordulnak, és a karjukat mélyből magasra lendítik, gondosan figyelve az érintkezési pontot. Javasoljunk versenyt, hogy lássuk, milyen messzire tudják a gyerekek a nyitást végrehajtani. Gondoskodjon arról, hogy elegendő hely legyen körülöttük.

3. Alsó nyitásból induló pattanó játék



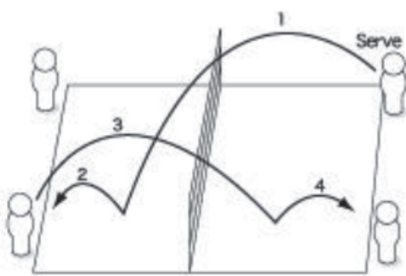
Állítson fel két csapatot, amelyek egyenként négy-hat gyermekből állnak. Az egyik fél nyitja a labdát, míg a másik három csapattagnak tovább kell játszania a labdát egy-egy pattanás után, majd visszaadnia azt a másik térfélnek. Célszerű minden csapattagnak szerepet osztani.

4. Nyitás a pályán belülről



Használjon egy tollaslabdapályát ehhez a gyakorlathoz. A gyerekek a pálya mindkét oldaláról különböző módon nyissanak. A labdával való érintkezéskor ügyeljenek arra, hogy az ütő karral ellentétes lábukkal előre mozogjanak. Ha a labda a háló fölött sikeresen átmegy, kérd meg a gyerekeket, hogy lépjenek hátra egy lépést, és nyissanak egy kicsit távolabbról. Bátorítsuk őket arra, hogy a labdát gyorsan dobják vissza. Győződjünk meg róla, hogy tíz nyitás végrehajtása után még mindig szerváló társaiknak továbbítják a labdát. Rendezzünk versenyt, hogy hány szerva jut át sikeresen a háló felett.

5. Nyitás a háló fölött az alapvonal mögül



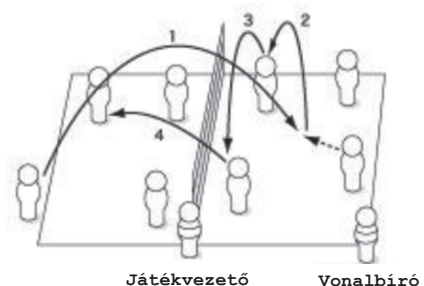
Állítson fel két csapatot, amelyek két-négy gyermekből állnak. Vetélkedjete, hogy melyik csapat hány szervát tud átjuttatni a hálón. Osszátok ki a szerepeket a gyerekeknek (elkapó, szerváló stb.). Engedjétek meg, hogy azok a gyerekek, akik nem tudják átjuttatni a labdát a háló fölött, a pályán belülről nyithassanak, és a hálót érő jó labdákat is számoljátok bele. Határozz meg egy célpontot, például egy széket, amelyet meg kell célozni.

6. Alsó nyitás és pattanás utáni labda továbbítás párokban játszva



A csapat három tagja egy pattintással passzolja egymásnak a labdát, majd visszajuttatja azt a háló másik oldalára. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek a pályán belülről nyissák a labdát, és nyitás közben ne lépjenek a mögöttük lévő vonalra. Jó labdának számítanak azok a labdák, amelyek érintik a hálót. Jelöljön ki egy gyermeket játékvezetőnek, és bátorítsa az összes gyermeket, hogy fogadják el a végeredményt.

7. Négy játékosos egykezes/alsó nyitással kezdett játék



Jelöljön ki két gyermeket játékvezetőnek. Győződjete meg róla, hogy tiszteletben tartják a játékvezető utasításait. Az előző gyakorlathoz hasonlóan kezdjete a gyerekek forgatása nélkül. A forgást csak akkor kell bevezetni, ha már hozzászoktak a játékhoz. Az első csapat, amelyik tíz pontot szerez, nyer.

5. GYAKORLATSOR: KOSÁRÉRINTÉS

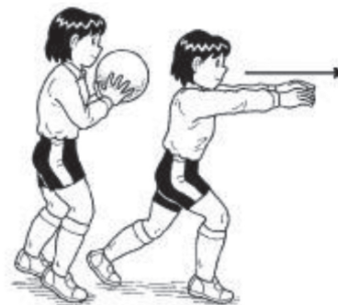
Eljutottak-e a gyerekek már arra a szintre, hogy jól tudják végrehajtani az alkarérintést és az alsó nyitást? Ha igen, akkor bevezethetjük az kosárérintést, amelyet a vállmagasság feletti labdákhoz használunk.

A legfontosabb tudnivalók a helyes kosárérintés végrehajtásához



1. Vedd rá a gyerekeket, hogy gyorsan mozogjanak a labda alá, és az arcuk előtt és fölött érintkezzenek vele, mivel nem lehet a testük oldalán kezelni a labdát, mint az alkarérintésnél.
2. Győződjünk meg arról, hogy mindkét karjukat arcmagasságba helyezik, miközben a könyöküket oldalra kinyitják, a csuklójukat szorosan egymás mellett tartják, és mind a tíz ujjukat a lehető legszélesebbre tárják. Lássák a labdát a karjaik között.
3. Figyeljünk arra, hogy a labdát közel engedjék az arcuk felső részéhez, és mind a tíz ujjukkal érintsék meg azt.
4. Végül vegyük rá a gyerekeket, hogy a labdát inkább térdből és csípőből felfelé tolva lendítsék meg, mint egyszerűen a karjukat behajlítva és kinyújtva. A csípőjüket tartsák előre, a mellkasukat pedig emelve. Bátorítsuk őket, hogy tegyenek néhány követő lépést.

1. Kétkezes mellső átadás a társnak



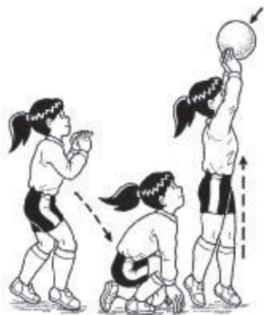
Ebben a gyakorlatban a gyerekek álljanak a labda mögé. Mind a tíz ujjukat használva kapják el, majd dobják vissza a labdát a társuknak. Próbáljuk meg minimalizálni azt az időt, amíg a labdát tartják. Ügyeljünk arra, hogy mind a tíz ujjukat szétnyitva kapják el a labdát, és a labdát a kosárérintéshez hasonló mozdulattal adják vissza.

2. Labda elkapás, feldobás és visszajátszása kosárérintéssel



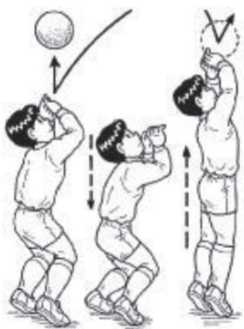
A játék lényege, hogy a gyerekek elkapják a társuk által dobott labdát, egyenesen feldobják, majd a második érintésnél egy kosárérintéssel vissza-játszák azt. Ügyeljünk arra, hogy az első érintéskor a testük felfelé nyúlik. Gyorsan ereszkedjenek le mélyebb súlyponti helyzetbe, és passzolják a labdát, amikor az közel kerül.

3. Kosárérintéssel történő labda átadás a talaj érintése után



A gyerekek gyorsan helyezkedjenek a labda alá, miután a társuk odadobta azt. Ellenőrizzük, hogy mélyen guggoljanak le, és mindkét kezüket tegyék a padlóra. Ezután a térdüket és a csípőjüket nyújtják felfelé, hogy a labdát a legmagasabb ponton elkaphassák. Bátorítsuk őket arra, hogy a kosárérintéshez hasonló mozgást végezzenek. Győződjünk meg arról, hogy gyorsan a labda alá helyezkedjenek, és készen állnak arra, hogy nyújtott térdekkel labdakontaktust létesítsenek.

4. Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása és visszapasszolás



Miután a partner a térsa felé dobta a labdát, a gyerekek egyszer játszó azt egyenesen fejük fölé, majd a második érintésnél a labdát passzolják vissza. Az első érintéskor a testüknek felfelé kell kiegyenesednie. Győződjünk meg arról, hogy gyorsan visszaereszkedjenek mélyebb súlyponti helyzetbe, és a labdát akkor passzolják, amikor az a testükhöz közel kerül.

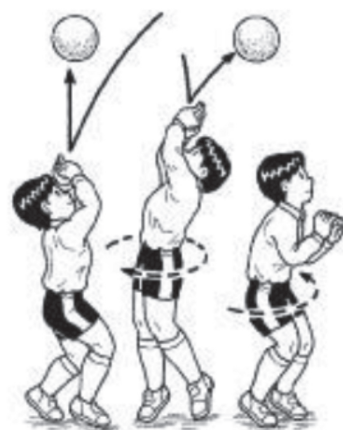
5. Saját feljátszott labda, oldalra fordulás és labdatovábbítás társnak



Ez hasonló a 4. gyakorlathoz, azzal a különbséggel, hogy a gyerekek 90 fokot fordulnak a saját passz után. Vedd rá őket, hogy hajoljanak oldalra (jobbra vagy balra), és adják vissza a labdát a társuknak kosárérintéssel. Ügyeljünk arra, hogy első kosárérintés magasabb

legyen, és hogy gyorsan forduljanak el. Nyújtsák ki magukat a labda visszajátszása közben.

6. Kosárérintéssel labda fej fölé játszás, fordulás és visszapasszolás



A különbség az előző gyakorlathoz képest az, hogy a gyerekek a saját passz után 180 fokot fordulnak, hogy a másik irányba nézzenek. Kérd meg őket, hogy hajoljanak hátra, és passzolják a labdát a mögöttük álló társuknak. Ügyeljünk arra, hogy egyik lábukkal a másik előtt álljanak, kissé hátradőlve. Ellenőrizzük, hogy hagyják-e a labdát maguk felé közeledni, mielőtt érintik azt. Forduljanak meg, hogy a hátra passzolás után ismét szembekerüljenek a társukkal.

6. GYAKORLATSOR: MOZGÁS ÉS LABDATOVÁBBÍTÁS

Ha a gyerekek már elsajátították a kosárérintést, a következő lépés az, hogy gyorsan a labda alá helyezkedjenek, és egy alkarérintés vagy egykezes alkarérintés után folyamatosan kosárérintéssel történő passzokat hajtsanak végre.

Azt is gyakorolniuk kell, hogy mikor kell alkalmazniuk az alkar- vagy kosárérintést, amelynek eldöntése nagyban függ a közeledő labda magasságától.

Ugyanazzal a mozdulattal lehet a labda alá helyezkedni akár alkar-, akár a kosárérintésnél. A mozgás azonban két különböző módon történik:

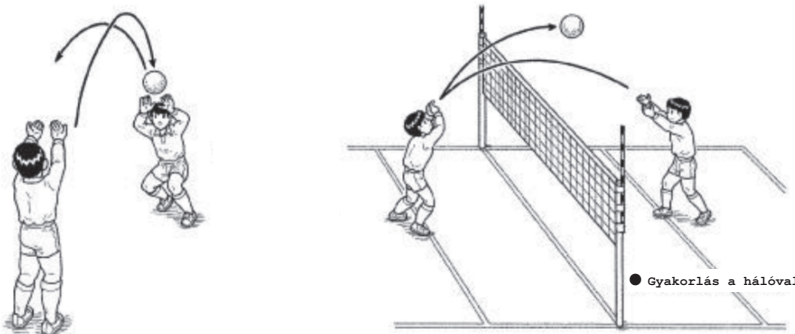
1. Hátra mozgás módszere

Itt a gyerekeknek kis, gyors lépéseket kell tenniük hátrafelé, "görnyedő" testhelyzetet tartva. Ügyeljünk arra, hogy a felsőtestüket ne tartsák egyenesen.

2. Fordulj meg és fuss módszer

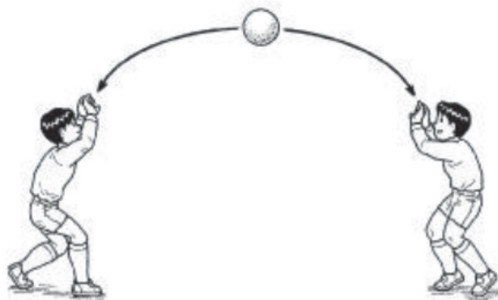
Ha a gyerekek nehezen érik el a labdát a hátra mozgással, forduljanak meg és fussanak. Bátorítsd őket a hátra-passz alkalmazására, amikor a testük a labdatovábbítás irányára ellenkezően néz. Amennyiben lehetséges, vedd rá őket arra, hogy lehetőség szerint kosárérintést használjanak.

1. Két játékos labdatovábbítás kosárérintéssel



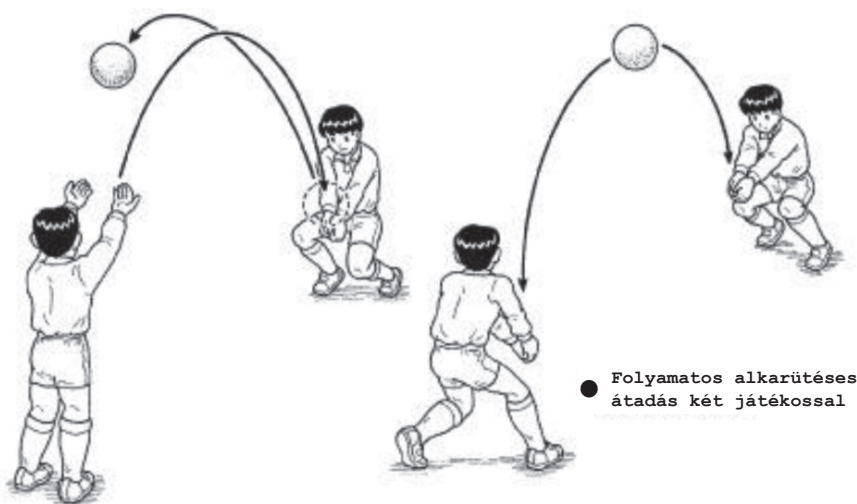
Ennek az első gyakorlatnak az a lényege, hogy a gyerekek társaiknak dobják a labdát, miközben a társaik gyorsan a labda alá helyezkednek, mielőtt visszajátsszák a labdát kosárérintéssel. Ügyeljünk arra, hogy a testük teljes erejét használják testük rúgózása közben, és tartózkodjanak attól, hogy az állukat, a könyöküket vagy a csípőjüket kinyomják. Bátorítsuk őket, hogy gyorsan mozogjanak, amikor a labda alá helyezkednek, és hogy kommunikáljanak egymással. Azoknak a gyerekeknek, akik még nem sajátították el a labdatovábbítást, azon kell dolgozniuk, hogy megpróbálják nagyon gyorsan elkapni és elengedni a labdát. Győződjünk meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a különböző mozdulatok helyes végrehajtásához. Bátran vezessetek be variációkat, például előre, hátrafelé, jobbra vagy balra, a labda alá kerülés, ugrással történő passzolás. Tíz próbálkozás után cseréljenek szerepet a gyerekek.

2. Játékostól játékosig kosárérintéssel történő labdatovábbítás



Ennél a gyakorlatnál a gyerekek tíz átadást hajtsanak végre kosárérintéssel egymás után. Kérd meg őket, hogy hangosan számolják a passzok számát. Bátorítsuk őket, hogy ne adják fel akkor sem, ha nehézségeket tapasztalnak.

3. Játékostól játékosig alkarérintéssel történő labdatovábbítás



● Folyamatos alkarütéses átadás két játékosal

A cél az, hogy a gyerekek finoman dobják a labdát a partnerük térde felé. Győződjünk meg arról, hogy a fogadó gyerekek készenléti helyzetben vannak, és a labdával a térdük előtt érintkeznek. Ne engedjük, hogy kinyomják az állukat, a könyöküket vagy a csípőjüket. Játsszák vissza a labdát a partnerük feje fölé, miközben a szemüket a labdán tartják, és kommunikálnak egymással. Változatok is bevezethetők, például előre felé, hátra felé, jobbra vagy balra, mindig mély súlyponti helyzetben. Tíz próbálkozás után cseréljenek szerepet a gyerekek.

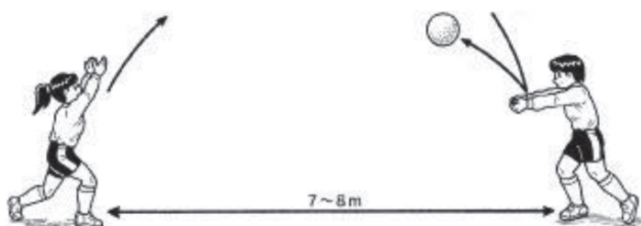
7. GYAKORLATSOR: ALSÓ NYITÁS - NYITÁSFOGADÁS

A röplabdában a labdamenetek nyitással kezdődnek. Ezért rendkívül fontos, hogy elsajátítsuk az nyitás fogadásának technikáját, az úgynevezett nyitásfogadást. Mivel a gyerekekkel még nem gyakoroltok speciális nyitási technikákat, először az alkarérintéssel történő nyitásfogadás elsajátításán kell dolgozzatok.

A fogadással kapcsolatos pontok

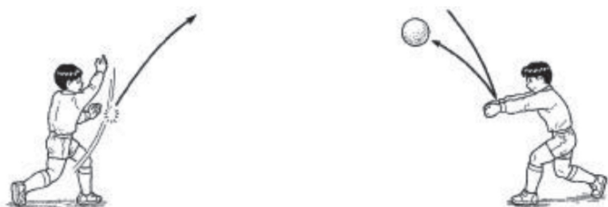
1. A gyerekeknek készenléti helyzetben, enyhén behajlított térdekkel kell várniuk a labdát. Kövessék a közeledő labda röppályáját, és helyezkedjenek a labda alá, hogy derékmagasságban érintkezhessenek vele.
2. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek gyorsan mozogjanak, és megfelelő időzítéssel érjenek a labdához. Számoljanak 1-ig, amikor a labdát továbbítják és elindulnak annak irányába. A 2-es számolásnál helyezkedjenek a labda alá, és várják meg, amíg az a testükhöz közelébe ér. A labdát akkor kell visszapasszolniuk, amikor 3-at számolnak.

1. Hosszan dobott labda alkarérintéssel történő visszajátszása



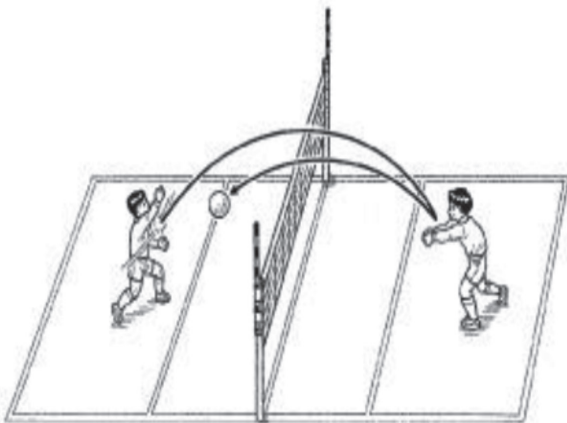
Ezen gyakorlatsor első gyakorlat úgy kezdődik, hogy a gyerekek egymással szemben állnak, egymástól 7-8 méterre. Ügyeljünk arra, hogy a labdát óvatosan és pontosan dobják társuknak. Gyorsan mozogjanak, hogy a labda alá tudjanak helyezkedni. Kérjük meg őket, hogy várják meg, amíg a labda a padlóhoz közel kerül, majd passzolják vissza azt. Ügyeljünk arra, hogy a labdát a testük és a csípőjük felfelé irányuló mozgásával játsszák vissza.

2. Alsó nyitás nyitásfogadása



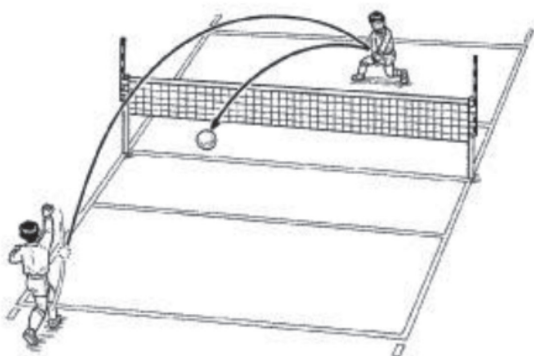
A cél itt az, hogy a gyerekek pontosan nyissanak, a társak pedig nyitást fogadjanak. Győződjünk meg arról, hogy a fogadók gyorsan mozognak, hogy elérjék a labdát, és vissza játsszák azt a nyitótársnak. A gyerekeknek a labdával a testük előtt kell érintkezniük. Amint a gyerekek elsajátították a szemből érkező labdák nyitásfogadását, dolgozzanak azon, hogy a jobb vagy bal oldalukra érkező labdákat is fogadják. Rendezzenek versenyt, hogy tízből hány labdát tudnak célba juttatni.

3. A háló fölött átnyitott labda nyitásfogadása



Kezdetben engedélyezheti, hogy a gyerekek a pályán belülről hajtsák végre a nyitást. Ha már kényelmesen végre tudják hajtani a nyitást ezen a távolságon, kérje meg őket, hogy fokozatosan lépjenek hátrébb, és növeljék a hálótól való távolságot. A gyerekeknek először közvetlenül a partnerük felé kell célozniuk a labdát, majd próbáljanak mindkét oldalukra célozni. Állítsuk meg őket, hogy ne tolják ki az állukat, a könyöküket vagy a csípőjüket. Győződjön meg róla, hogy gyorsan mozognak, hogy a közeledő labda alá kerüljenek. Rendezzünk versenyt, hogy tíz próbálkozásból hány labdát tudnak sikeresen visszajátszani.

4. Az alapvonal mögül végrehajtott nyitás nyitásfogadása

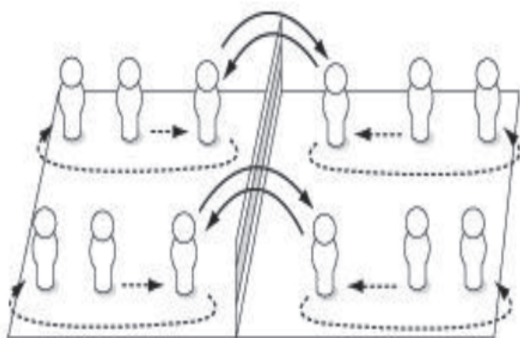


Itt az a fontos, hogy a gyerekek csak a pályán belülről eső labdákkal fogadhatják. Amikor a labda a pályán kívülre esik, a gyerekek hangosan és tisztán mondják ki, hogy "out". Győződjön meg róla, hogy gyorsan mozognak, hogy a közeledő labda alá tudjanak helyezkedni. Rendezzünk nyitó v. nyitásfogadó versenyt a sikeres fogások számát figyelembe véve.

8. GYAKORLATSOR: FOLYAMATOS PASSZ-PASSZOS JÁTÉK

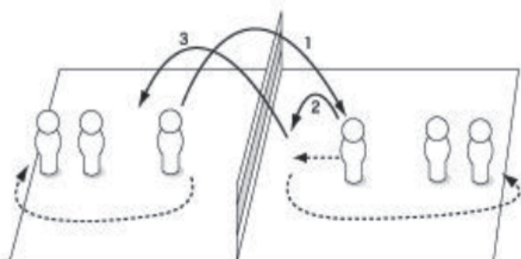
Eddig négy alaptechnikai elemet tanítottál meg a gyerekeknek: az alkarérintést, az egykezes alkarérintést, a kosárérintést és az alsó nyitást. Most eljött az idő, hogy rávegyük őket, hogy játsszanak egy játékot alkarérintéssel.

1. Passzjáték futással



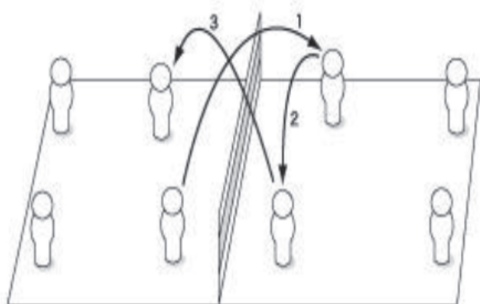
Az 1. feladatban a gyerekek a háló két oldalán állnak. Kérd meg őket, hogy a labdát a háló túloldalán lévő társuknak játsszák át és a társuk azt játssza vissza, labdaátadás után pedig fussanak a sor végére. A gyerekeknek arra kell törekedniük, hogy 20, 30 vagy 50 alkalommal passzolják át a labdát a háló felett anélkül, hogy az a földre esne. Állítsatok fel két-két oszlopban gyereket a háló mindkét oldalán, és rendezetek versenyt, hogy hány folyamatos passzt tudnak végrehajtani. Kérd meg őket, hogy használják az alkar és kosárérintést is.

2. Alkar- és kosárérintés futással



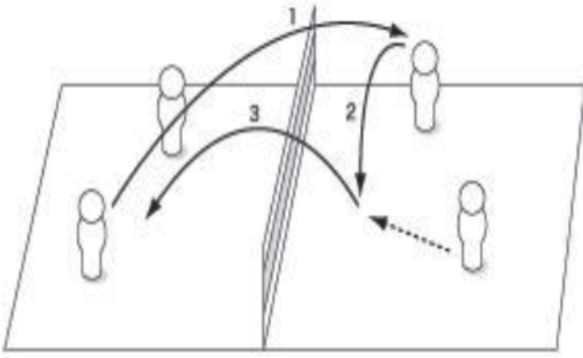
Ebben a gyakorlatban a labdát a háló másik oldaláról indítják, a fogadó gyerekek pedig az első érintéskor alkarérintéssel a fejük felé játsszák a labdát. Fogadáskor a gyerekek az első érintésnél alkaral érintsenek, majd a második érintésnél kosárérintéssel passzolják vissza a labdát a túloldalra. Számoljuk meg, hogy a második érintésnél hány passz megy át a háló felett. Ha a gyerekek már jól elsajátították a gyakorlatot, a második érintésnél dolgozhatnak azon, hogy a labdát test melletti alkarérintéssel vagy hátra passzolással oldják meg.

3. Futó-passzjáték két játékosal



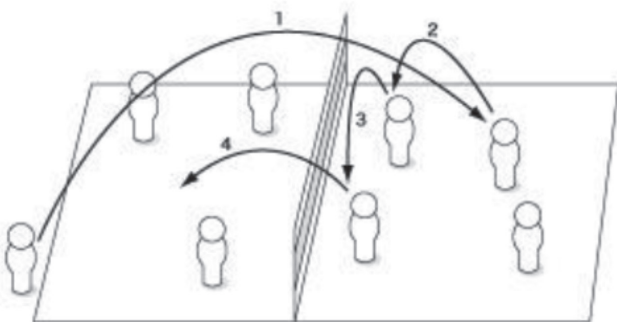
A cél itt az, hogy a gyerekek 2 - 2 elleni játékban a labdát a háló fölött juttassák vissza a második érintés után. Ügyeljünk arra, hogy az első érintésnél ne adják vissza a labdát. Minden hiba után cseréljétek csapatot. Rendezünk versenyt, hogy melyik csapat marad legtovább ugyanabban az alakzatban.

4. 2 - 2 elleni játék



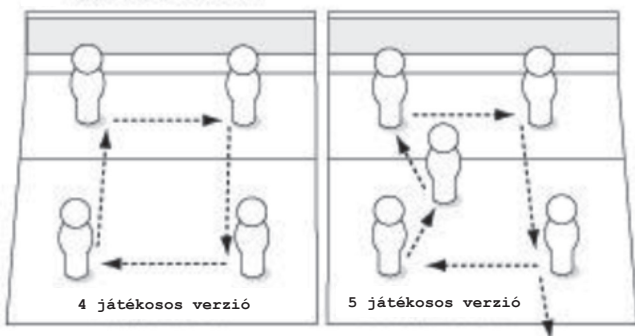
Játszass passzjátékot két-két gyerekekkel a háló mindkét oldalán. Kérjétek meg az egyik csapatot, hogy kezdjen azzal, hogy átadja a labdát a háló felett. A másik csapat a második vagy a harmadik érintés után visszaadja a labdát, attól függően, hogy a játék kezdete előtt mit határoztak meg. Miután átpasszolták a labdát a háló fölött, a gyerekeknek hátra kell mozdogniuk, hogy felkészüljenek a visszaérkező labdára. Az első az a csapat, amelyik öt pontot szerez, és ezzel megnyeri a játékot, a vesztes fél cserél a soron következő csapattal.

5. Játék alsó nyitás használatával



Állítson össze három-öt gyermekből álló csapatokat (3 - 3 ellen, 4 - 4 ellen, 5 - 5 ellen stb.). Nyitásfogadás után a gyerekek a második érintésnél használjanak alkarérintést, a harmadik csapatérintésnél pedig a labda elkapása után kosárérintéssel juttassák vissza a labdát a háló fölött. Ha ezt a gyakorlatot már elsajátították, vegyük rá őket, hogy a második érintésnél feladásnál használjanak kosárérintést. Az a csapat, amelyik 15 pontot szerez, megnyeri a játékot. Kezdetben kerülje a forgásos rendszer használatát. Ügyeljen arra, hogy a játék úgy kezdődjön és fejeződjön be, hogy a gyerekek üdvözlik egymást. A nem játszó gyerekeknek osszon ki feladatokat, mint a játékvezető, a vonalbíró, a pontozó lapozó stb. Győződjön meg róla, hogy tiszteletben tartják a játékvezető döntéseit, és elfogadják a végső pontszámot. Módosítsa a szabályokat a gyerekek fejlettségi szintjének megfelelően. Használjon táblázatos nyilvántartást a győzelem-vereség eredmények dokumentálására. Miután egy csapat megnyerte a labdamenetet, kérje meg a gyerekeket, hogy az óramutató járásával megegyező irányba forogjanak egy pozíciót.

● Játék forgással



E. FELADÁS ÉS ÜTÉS

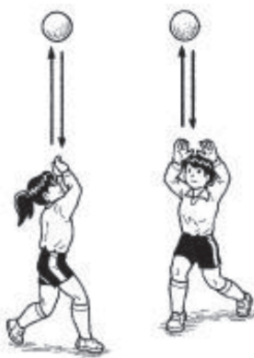
1. GYAKORLATSOR: A SAJÁT FEJ FÖLÉ JÁTSZOTT LABDÁTÓL A HÁLÓHOZ KÖZEL VÉGREHAJTOTT LABDAPASSZOKIG

Ezzel elérkeztünk ahhoz a ponthoz, amikor a gyerekek elkezdhetik gyakorolni edzésen a feladást és az ütést. Még ha élvezik is a passzjátékokat, sokkal szórakoztatóbb lesz számukra egy olyan játék, amely a ütést is magában foglalja. Gyakoroljuk tehát a feladást, az ütést és a felső nyitást. A feladás szükséges az ütéshez. A felső nyitás az ütés egyik formájának tekinthető.

Kulcsfontosságú tudnivalók a jó feladás végrehajtásához

1. A gyermekeknek gyorsan kell mozogniuk, hogy a közeledő labda alá tudjanak helyezkedni, és mélyebb súlyponti helyzetben kell maradniuk. Feladásakor a labda irányába kell nézniük.

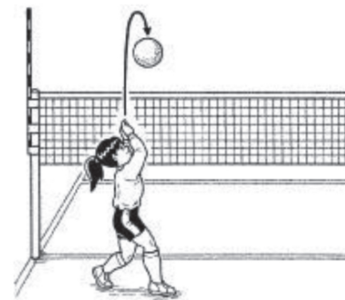
1. Feladás egyenesen fej fölé



Ebben a gyakorlatban a gyerekek folyamatosan tartás fenn a labdát 1-2 méteres magasságba. Álljanak széttett lábakkal (egyik lábuk a másik előtt), és gyakorolják a feladást tízszer egymás után. Ellenőrizzük, hogy a labdát mindig a homlokukhoz közel kezelik-e, és hogy a teljes testüket használják-e a feladáshoz. Győződj meg róla, hogy megértették a különbséget a bejátszás és a feladás között.

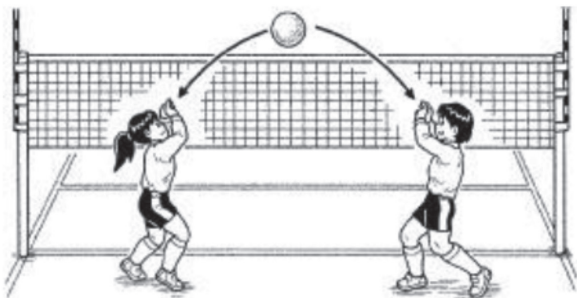
2. Amint a labda a homlokuk közelébe ér, kérd meg őket, hogy mind a tíz széttárt ujjukkal érintsék meg azt.
3. Győződjünk meg róla, hogy egész testüket kinyújtva tolják a labdát a cél felé, és használják térdük, csuklójuk és könyökük teljes tolóerejét, amelyeknek enyhén hajlítva kell lenniük.
4. A labda feladása után vegyük rá őket, hogy tegyenek néhány lépést a cél irányába.
5. Gyakorolják a labda minden irányból történő feladását, beleértve az oldalirányú és a hátrafelé történő feladást is.

2. Feladás egyenesen fej fölé a háló közelében



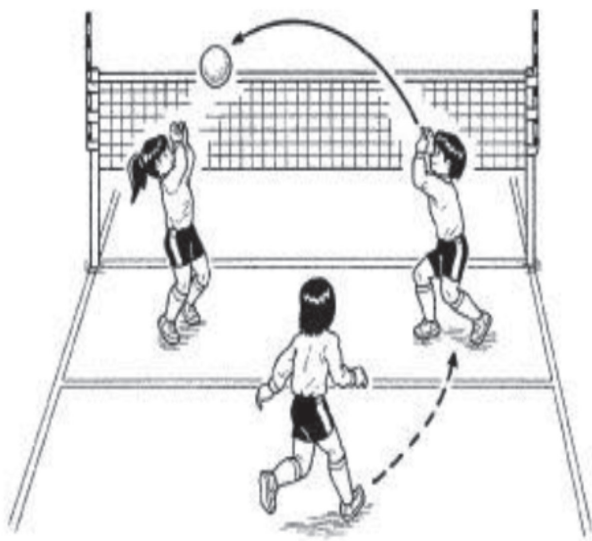
A 2. gyakorlat megkezdése előtt győződjünk meg arról, hogy a gyerekek nem állnak háttal a hálónak. Vedd rá őket, hogy a labdát a hálónal párhuzamosan, térdből és csípőből felfelé irányuló lökészerű mozdulattal adják fel. Fontos, hogy mélyebb súlyponti helyzetet vegyenek fel, behajlított térdekkal, és a tenyerüket háromszög alakban tartsák. Győződjünk meg róla, hogy megértették, hogy a feladók fontos játékosok a röplabdában.

3. Játékos-játékos passz a háló közelében



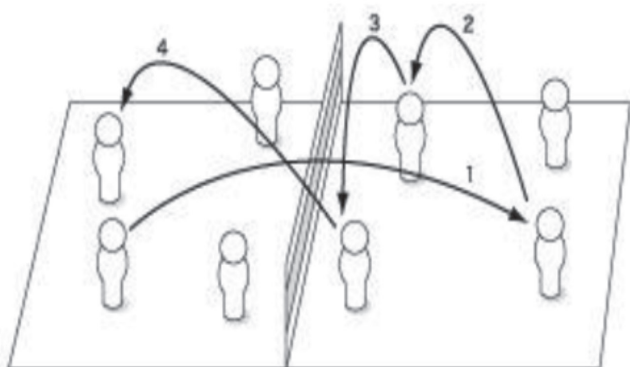
Ahhoz, hogy ezt a gyakorlatot helyesen végezzük, a gyerekek álljanak a háló melletti partnerükkel szemben. Vedd rá őket, hogy passzolják a labdát magasan a társuk homloka felé. Ügyeljünk arra, hogy a labdát mélyebb súlyponti helyzetből felfelé tolva passzolják, és hogy a partnerük gyorsan mozogjon, hogy a labda alá kerüljön. Fontos, hogy a labdát a hálóval párhuzamosan passzolják.

4. Futó passz a háló közelében három játékosal



A cél itt az, hogy a gyerekek a támadóvonalról induljanak, szögben fussanak a hálóhoz, és forduljanak a cél felé. Vedd rá őket, hogy a bal lábukkal álljanak meg, amikor a háló közelébe érnek, és passzolják a labdát az antenna vagy a társuk homloka felé. Ellenőrizd, hogy gyorsan mozognak-e, hogy a labda alá kerüljenek-e, alacsonyan, mélyebb súlyponti helyzetben maradnak-e. Győződjünk meg arról, hogy a következő lépéseket, azaz a felugrással történő feladást és a hátra történő feladást helyesen hajtják végre. Tíz egymást követő passz után forogjanak a gyerekeket.

5. Játék feladással



A gyakorlatsor utolsó gyakorlataként a gyerekek játsszanak egy olyan játékot, amelyben minden csapattag feladhat. Játsszák a játékot 4 - 4 elleni formátumban. Győződjön meg arról, hogy a gyerekek üdvözlik egymást a játék megkezdése előtt, és hogy mindegyiküknek kijelöltek egy-egy szerepkört. A gyerekek forgáskor kérjétek időt, és ne feledjétek, hogy mindenkinek adjatok esélyt a játékra.

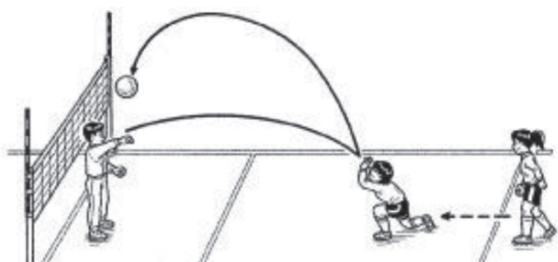
2. GYAKORLATSOR: FELADÁS A PÁLYA HÁTSÓ RÉSZÉBŐL

A feladás nem mindig a hálózhoz közeli területről végezhető el. Bizonyos esetekben a nyitásfogadó játékosok alig tudják bejátszani a labdát, vagy az kikerül a pályáról. Ezért a gyerekeknek jóval a pályán kívülről vagy messze az alapvonal mögül kell gyakorolniuk a feladást.

A hátsó sorból történő feladásra vonatkozó legfontosabb tudnivalók

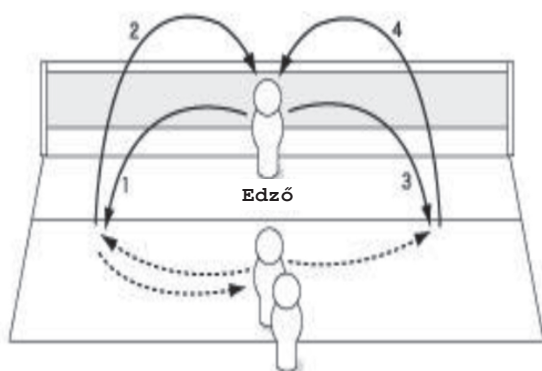
1. A gyerekek gyorsan mozogjanak, hogy a labda alá tudjanak helyezkedni, maradjanak minél mélyebben, és nézzenek a célpont felé.
2. Mozgás közben kiegyenesedhetnek; de ha már a helyükön vannak, behajlított térdekkel várják meg, hogy a labda elég közel jöjjön ahhoz, hogy kényelmesen vissza tudják juttatni a célba. Ha elegendő idejük van, nézzenek a célpontra, hogy ellenőrizzék a távolságot, majd vigyék vissza a tekintetüket a labdára.
3. Célszerű rávenni őket, hogy kosárérintéssel passzoljanak; ha azonban a labda alacsonyan érkezik, akkor használhatnak alkarral történő feladást is.
4. Hátra feladásakor a gyerekek álljanak háttal a célpontnak. Vedd rá őket, hogy hajoljanak hátra, és a labdát magasan és egyenesen a mögöttük lévő célpont felé irányítsák. A labda feladása után forduljanak meg, és figyeljék, hová érkezik a labda.

1. Előre mozogásból hosszú feladás előre



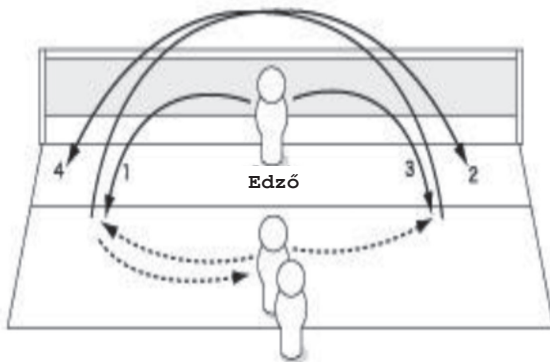
Ebben az első gyakorlatban a gyerekek álljanak készenlétben az alapvonal mögött. Amikor odadobod nekik a labdát, ügyelj arra, hogy gyorsan mozogjanak, hogy a labda alá kerüljenek, és magasan maguk elé tegyék. Ideális esetben a labdának minden alkalommal 30-50 centiméterrel a háló elé kell kerülnie. Ismételd meg a gyakorlatot tízszer, a gyerekeket egyenként változtatva, hogy mindannyian kapjanak lehetőséget a feladat gyakorlására.

2. Jobbra vagy balra mozgatás amikor a feladó középen áll



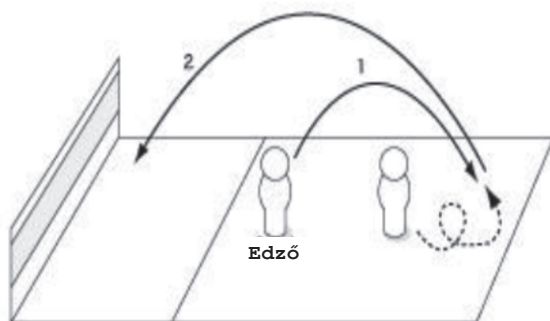
A cél itt az, hogy a gyerekek a labdát egy középen lévő célpont felé irányítsák, majd visszatérjenek a kiindulási helyzetükbe. Végeztessük velük el ugyanezt a gyakorlatot egy jobbra dobott labdával. Amint a gyerekek kellő jártasságot értek el, javasoljuk, hogy a labdát alkarral adják fel a továbbiakban. Cserélje a gyerekeket, miután lehetőségük volt gyakorolni a jobb és bal irányba történő feladást, és ismételd meg tízszer.

3. Jobbra vagy balra történő mozgás távolabbi oldalra történő feladással



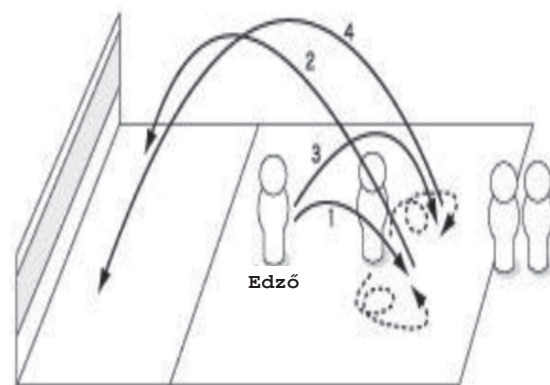
Miután balra dobtunk egy labdát, a gyerekek körívben haladjanak arra, amerre a labda valószínűleg érkezik, és álljanak a célponttal szemben jobb oldalsó állásba. Győződjenek meg arról, hogy eközben a külső lábukat a cél felé helyezik, és a labdát a cél felé irányítják. Cserélje a gyerekeket, miután elvégezték a jobbra és balra történő feladást, és ismételje meg tízszer.

4. Pontos hátra feladás



Kezdd úgy, hogy elhelyezkedsz a pálya közepén, a gyerekek pedig veled szembe a pálya hátsó részén. Dobjd a labdát a gyerekek mögé, és vedd rá őket, hogy megfordulva fussanak a labda után, és játsszák vissza a labdát egy hátra történő feladással. A gyerekek számára nehézséget okozhat ez a gyakorlat, ha a labdát túl alacsonyan vagy túl messzire dobod, ezért érdemes egy könnyű, magasra dobott labdával kezdeni. Tíz próbálkozás után cseréld a gyerekeket.

5. Kereszt feladás hátra a gyerekek mögé dobott labdából



Kezdjük ugyanúgy, mint a 4. gyakorlatot. Dobjuk a labdát a gyerekek háta mögé jobbra vagy balra. Vedd rá őket, hogy forduljanak meg és fussanak a labda után, maradjanak mély súlyponti helyzetben és kerüljenek a labda alá. Hátrahajolva és a testük teljes kinyúlását kihasználva végezzenek hátra feladást hosszan az ellenkező irányba. Miután a gyerekek némi fejlődést mutatnak, kérd meg őket, hogy alkarérintéssel is végezzék el a feladatot. Ismételjük meg a gyakorlatot tízszer mindkét irányba. Ha ezt nehezen tudják jól végrehajtani, térjünk vissza az alapokhoz, a hátra feladáshoz.

3. GYAKORLATSOR: AZ ÜTÉS MEGTANÍTÁSÁHOZ

Minden röplabdázó szeretné jól megütni a labdát. Mivel a mini röplabdaháló alacsonyabb, mint a hagyományos röplabdában használt háló (nagyjából 6 láb magas a 8 láb helyett), minden gyermeknek képesnek kell lennie a labdát megütnie, még akkor is, ha nem magas, feltéve, hogy megtanul néhány tippet és jó időzítést alkalmaz.

Három fontos szempont van a gyermekek ütés tanításánál:

- 1) hogyan kell kihúzódni a hálótól a pálya hátsó részébe,
- 2) hogyan kell megütni a labdát, lendíteni és kontaktot teremteni, és
- 3) hogyan kell ugrani, megközelítéstől a felugrásig.

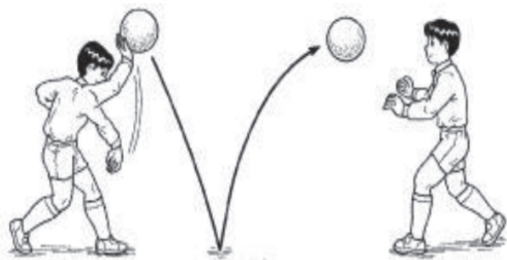
Ügyeljen arra, hogy ezeket a különböző szempontokat lépésről lépésre tanítsa meg.

Kulcsfontosságú tudnivalók a karlendítéssel kapcsolatban ütésnél

1. A gyerekeknek mindkét karjukat hátra kell lendíteniük, és ugrás előtt egy kicsit szökkenniük kell. A felsőtestüknek előre kell dőlnie, a karjaik vállmagasság felett helyezkedjenek el.
2. Vegyük rá őket, hogy lendítsék a karjukat előre és felfelé. A gyorsabb lendítés érdekében hajlítsák be a könyököket. Az egyensúly megtartása érdekében mindkét karjukat lendítsék előre, miközben felegyenesednek, ne csak az ütő karjukat.
3. Mutassuk meg nekik, milyen fontos, hogy mindkét karjukat a fülük mögé húzzák, különösen az ütő karét.
4. Húzzák be a nem ütő kart a testükhöz közel, és lendítsék az ütő kart alkarját lefelé, a könyököket ugyanabban a helyzetben tartva. Csuklójukkal hajtsanak végre egy csapó mozdulatot, amikor a labda felső részét a tenyerükkel eltalálják. Ha a könyökükkel lendítenek, az érintkezési pont lejjebb lesz, és a végén a labdát tolni fogják. Ennek eredményeképpen a labda valószínűleg kirepül a pályáról. A mini-röplabdában használt labda (200-220 gramm) hajlamos lebegni, és könnyen kirepül a pályáról, ha a gyerekek nem csapó mozdulattal ütnek meg.
5. Mivel a labda puha, a gyerekek könnyebben tudják irányítani, ha tenyérrel vagy szétnyitott öt ujjal ütnek.

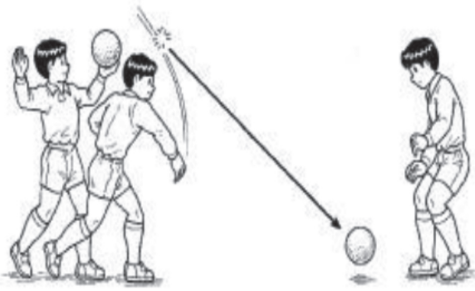


1. Labdadobás labdapattintással párban



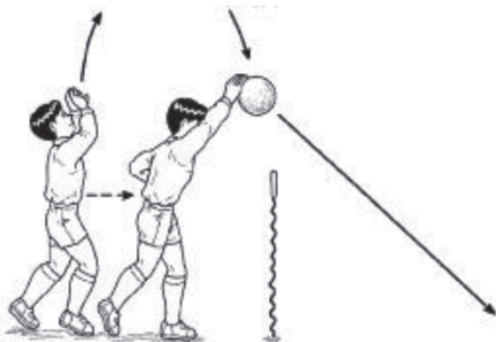
Az 1. gyakorlatban a gyerekek tartják a labdát a tenyerükben, mind az öt ujjukkal egy vonalban. Ezután pattintsuk a labdát a padlóról a társuk lábának irányába, és próbáljuk meg a labdát minél magasabbra pattintatni. A labdát a legmagasabb ponton, a fejük fölött engedjük el úgy, hogy csukló-csapó mozdulatot hajtsunk végre. Ügyeljenek arra, hogy a dobó könyököket a fejükhöz közel tartsák, és a másik könyököt szorosan a testükhöz húzva. Ügyeljünk arra, hogy a jobbkezes gyerekek a bal lábukat előre helyezték, és fordítva. Tíz dobás után cserélje a gyermekeket.

2. A társ lábához közel ütött labda egy vagy két kézzel történő elkapása



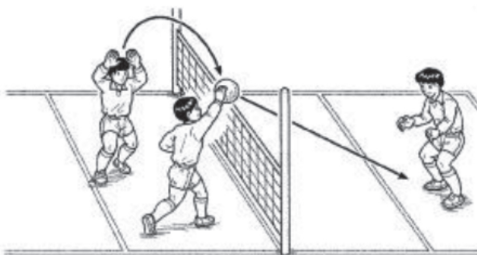
Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy a gyerekek a nem ütő kezükkel alacsonyan dobják fel a labdát. Ügyeljünk arra, hogy ne dobják túl magasra a labdát, és fokozatosan növeljük a távolságot. Ütéskor a gyerekeknek az ütő karral ellentétes lábának kell elől lennie. Ellenőrizze, hogy a labdát a partnerük lábához közel ütik-e, és hogy a labdát a domináns kéz vállmagasságából dobják fel.

3. Állásból ütés a háló felett



Állítsuk a hálót a gyerekek könyökének magasságára, és állítsuk őket 1 méterre a hálótól. Dobják fel a labdát, lendítsék meg az alkarjukat, és üssék át a labdát a háló felett éles szögben a padlóra. Ha a gyerekek könyöke nincs kinyújtva, előfordulhat, hogy hozzáérnek a hálónak, vagy a labda nem megy át rajta. Ügyeljünk arra, hogy a labdát a lehető legmagasabb ponton találják el, teljesen kinyújtott könyökkel. Állítsd párba a gyereket, és az ütők üssék meg a társuk által dobott labdát. Tíz ütés után cseréljenek szerepet. Állítsuk meg őket, hogy ne dobják túl magasra a labdát.

4. Feladott labda ütése a társ lábára, három játékos



Ennél a gyakorlatnál a gyerekek játszik a labdát az ütők arca elé. Bátorítsuk a feladókat, hogy a labdát a lehető legmagasabb ponton érintsék, és ellenőrizzék, hogy az ütők a lehető legmagasabb ponton ütik-e meg a labdát. Próbáljátok meg minimalizálni a távolságot a feladók és az ütők között. Ha lehetséges, a gyerekek ugorjanak, mielőtt leütnék a labdát. Tíz próbálkozás után cseréljenek szerepet.

4. GYAKORLATSOR: AZ IGAZODÁS, LENDÜLETSZERZÉS ÉS A FELUGRÁS MEGTANULÁSA ÜTÉSHEZ

Miután megtanítottad a gyerekeknek, hogyan lendítsék a karjukat és hogyan érintkezzenek a labdával, a következő lépés az, hogy megtanulják a megközelítéstől a felugrásig és az ugrástól az ütésig tartó sorrendet.

A legfontosabb tudnivalók a megközelítésről, a felugrásról és az ugrás módjáról

1. Magyarázd el a gyerekeknek, hogy az ütőknek körülbelül 3 méterre kell visszahúzódnuk a hálótól, hogy a feladók a labdát maguk és a háló közé tudják játszani. Az ütőknek 45 fokos szögben kell visszahúzódnuk balra, ha a labdát a jobb oldalukról adják fel. Fordítva, 45 fokos szögben jobbra kell visszahúzódnuk, ha a labdát a bal oldalukról adják fel.

2. Vedd rá a gyerekeket, hogy a feladott labda magasságának megítélésével kezdjék a megközelítést. Kezdők számára előnyösebb, ha háromlépéses megközelítéssel kezdenek, a domináns kezükkel ellentétes lábbal indulva. A jobbkezes gyerekeknek a bal-jobb-bal, míg a balkezes gyerekeknek a jobb-bal-jobb lépési sémát kell használniuk. Ha a gyerekek megszokják, hogy a másik lábukkal indulnak el, az is rendben van. A lépések száma és a kiindulási helyzet is eltérhet gyermekenként. Általános szabályként a gyerekeknek a domináns kezükkel ellentétes lábának kell elől lennie a megközelítés megkezdésénél.

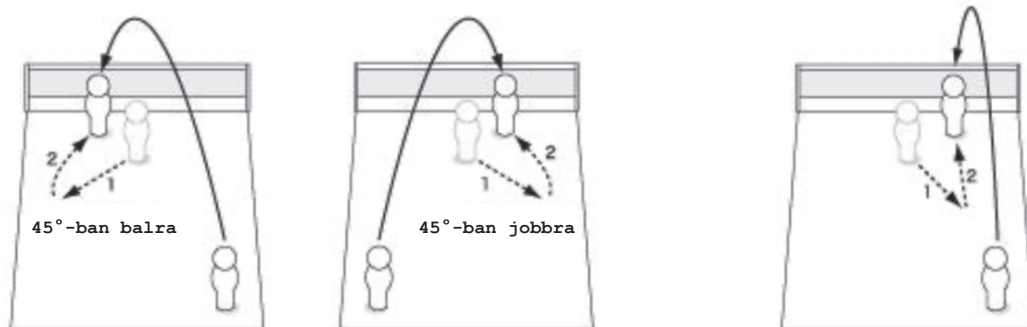
3. A gyerekek maradjanak alacsony súlyponti helyzetben, amikor elkezdik a megközelítést. A legalacsonyabb ponton, közvetlenül a felugrás előtt a csípőjüknek és a térdüknek 0 fokos, illetve 90 fokos szögben kell állnia. Próbáljuk meg elérni, hogy fokozatosan ériék el ezeket a szögeket.

4. A megközelítés lehet lassú, amikor a gyerekek még tanulnak, de a sebességet fokozatosan növelni kell, amennyire csak lehetséges. Az utolsó két-három lépés fontos ahhoz, hogy lendületet generáljunk a padlóról való ellökéshez és az erős ugráshoz.

5. A gyerekeknek a könyöküket előre és felfelé kell lendíteniük, a csípőjüket és a térdüket használva kell lendületet venniük, és végül a bokájukat erőteljesen el kell lökniük a padlótól az erős ugráshoz.

6. A bokájuk, térdük és csípőjük behajlításával nyeljük el a földet éréskor keletkező ütést, és kiegyensúlyozott helyzetben érjenek földet.

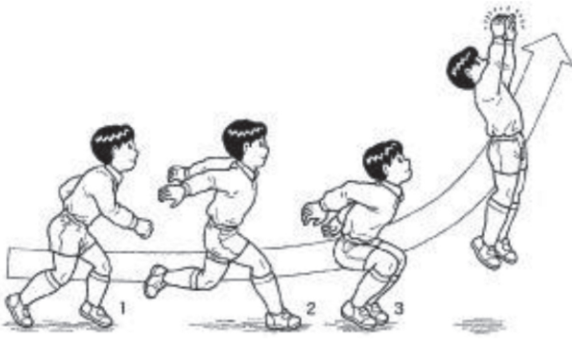
Helyes és helytelen megközelítések ütésre



(HELYES)

(HELYTELEN)

1. Három lépésből felugrás



A gyakorlat célja, hogy a gyerekek megtanulják a kar- és lábkoordináció időzítését. Ehhez vegyük rá őket, hogy alacsonyan, előrehajolva induljanak el. Ha jobbkezesek, akkor az 1. ponton tegyenek egy kis lépést a bal lábukkal, a 2. ponton lépjenek és ugorjanak a jobb lábukkal, a 3. ponton pedig zárjanak a bal lábukat és ugorjanak mindkét lábukról föl. Ha jobbkezesek, akkor érjenek le a bokájukra a 2. ponton, lazítsák el a karjukat és húzzák hátra. A

gyerekeknek ki kell használniuk a reflexet a karok előre és a fejük fölé lendítésére. Lendítsék felfelé a domináns kezüket, hogy a bal kezüket a jobb kezükkel a legmagasabb ponton lágyan megüssék. Gyorsan, majd érkezzenek le. Jó ötlet, ha rávesszük őket, hogy a bal kezüket a jobb kezükkel a legmagasabb ponton lágyan üssék meg.

2. Ugrás és elkapás két játékosal



A 2. gyakorlatban a gyerekek álljanak a háló közelébe, és dobják a labdát 2-3 méterrel a háló fölé. A társaik közelítsenek a támadóvonal felől, és ugorjanak, hogy elkapják a labdát a legmagasabb ponton. Ügyeljünk arra, hogy az ugró gyerekek teljes erőből és egyenesen felfelé ugorjanak. A labdát a domináns kezük válla előtt kell elkapniuk, teljesen kinyújtott karral. Állítsuk meg őket, hogy ne dobják túl magasra a labdát.

3. A labda átjuttatása háló fölött légi kosárérintéssel vagy egykezes ejtéssel, két egymással szemben álló játékosal



A 3. gyakorlatban a gyerekek dobják a labdát a partnerük felé. Győződjünk meg róla, hogy gyorsan mozognak a labda felé, és a testük elöl a háló fölé továbbítják azt, miután jól időzítették az ugrást. Rendezzünk versenyt, hogy tíz próbálkozásból ki tudja a legtöbbször háló felett áttenni a labdát.

4. Dobott labda átjuttatása a háló fölött légi kosárérintéssel vagy egykezes ejtéssel



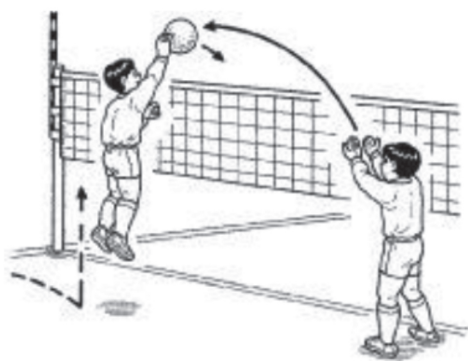
A 4. gyakorlatban dobj egy labdát az ütők és a háló közé. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek ne dobják a labdát túl közel a hálóhoz. Egy pattanás után szedjék össze a labdát, hogy a labda ne jusson vissza a háló alá. Fogják meg és adják át a labdát a dobóknak. Tíz próbálkozás után cseréljenek szerepet a gyerekek.

5. GYAKORLATSOR: ÜTÉS A HÁLÓ FELETT

Ha a gyerekek már elsajátították a megfelelő időzítést, könnyebben tudnak magasra ugrani és a háló fölött átütni a labdát. Akkor a labda leütését gyakorolják, mutass rá, hogy két különböző mozdulatot egyesítenek egyetlen gördülékeny mozdulattá.

Eddig a pontig az ajánlott gyakorlatok az ugrás és a labda elkapása, illetve passzolása volt. Most a gyerekeknek meg kell próbálniuk a labdát könnyedén (mintha pofoznának) csukló-csapó mozdulattal megütni. Először is vegyük rá őket, hogy lazítsák el a vállukat és a karjukat, és a könyököket egyenesre nyújtva üssék meg a labda tetejét. Ezután vegyük rá őket, hogy karlendítéssel és csukló-csapó mozdulatával fokozatosan egyre erősebben üssék meg a labdát. Ha túl nagy erőt használnak, és a lendítést a könyökökből kezdik, az érintkezési pont túl alacsonyan lesz, és a labda hajlamos lesz a pályán kívülre kerülni.

1. Játékos társ által dobott labda ejtése



Az ötlet itt az, hogy a gyerekek a támadó vonalról induljanak, használják a háromlépéses megközelítést, és alacsony súlyponti helyzetből egyenesen ugorjanak fel. Nyújtsák ki a jobb könyököket, hogy az ujjakkal eltolják a dobott labdát. Ügyeljünk arra, hogy a bal könyököket szorosan tartsák, amikor a labdát ejtik. A megfelelő időzítés elsajátításához gyakoroljanak annyiszor, ahányszor csak szükséges.

2. Játékos társ által dobott labda könnyed megütése



A 2. gyakorlat célja, hogy a gyerekek a feldobott labdát könnyedén megüssék a tenyerükkel. Az ütő karjuk könyökét egyenesítsék ki, és használjanak csukló-csapó mozdulatot. Ügyeljünk arra, hogy a labda felső részénél érjenek a labdához, és a bal karjukat a testükhöz közel, a mellkasukon vagy a hasukon tartsák.

3. Dobott labda ütése



Ebben a gyakorlatban a gyerekeket arra kell rávenni, hogy teljes erővel közeledjenek és ugorjanak. Végezzenek nagy, gyors karlendítést. Ahogy a gyerekek fejlődnek, lépünk át a dobott labdával való ütésről a közvetlen ütésre, és végül a különböző megközelítésű ütésre. Ügyeljünk arra, hogy a labda magasan történő eltalálásához csuklós-csapkodó mozdulatot használjanak. Ellenőrizze, hogy a labdát a megközelítéssel azonos irányba ütik-e, és hogy egyetlen ütéssel kezdik-e, majd utána megpróbálhatják egymás után kétszer vagy háromszor is megütni.

6. GYAKORLATSOR: KÜLÖNBÖZŐ IRÁNYOKBA TÖRTÉNŐ ÜTÉS MEGTANULÁSA

Elsajátították-e a gyerekek a ütést, bármilyen típusú feladásról legyen is szó, azaz magasan, alacsonyan, a hálótól távol vagy a hálóhoz közel? Ha ez a helyzet, akkor itt az ideje elmagyarázni nekik, hogy ha csak egy irányba ütnek, az ellenfélnek könnyű dolga lesz a védekezésben, mivel minden alkalommal ugyanabból a pozícióból fognak blokkolni vagy mezőnyvédekezni. Ezért fontos, hogy a gyerekek elkezdjék gyakorolni a különböző irányú ütések, amint képesek lesznek következetesen ütni.

Mielőtt azonban elkezdenénk ezt a gyakorlatot, rá kell mutatnunk a gyerekeknek, hogy a lendítés módja attól függ, hogy a feladás távol vagy közel van-e a hálótól.

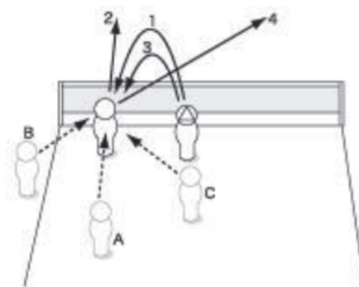
Kulcsfontosságú tudnivalók arról, hogyan kell a kart a feladás függvényében lendíteni, és hogyan lehet a háló teljes szélességét kihasználni.

1. Ha a feladás közel van a hálóhoz, a gyerekeknek éles kis lendítéssel kell a labda tetejénél érintkezniük.
2. Ha a feladás távol van a hálótól, akkor a felsőtestüket hátra kell hajlítaniuk, és a karjukat nagy ívben kell lendíteniük. Vedd rá őket, hogy úgy üssék meg a labdát, mintha pörgetést szeretnének végrehajtani. Figyelmeztessük őket, hogy csak a csuklóból üssenek, mivel ha karból ütnek labda könnyen a hálóban landolhat.

Az alábbiakban négy technikát mutatunk be a különböző irányokba történő ütésekhez:

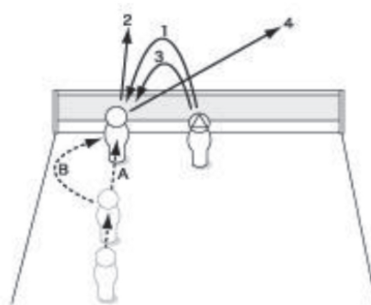
- a. Változtassuk meg a megközelítés kiinduló helyzetét, és üssünk más irányba.
- b. Használja ugyanazt a kiindulási pozíciót, de változtassuk meg a megközelítés irányát, hogy más irányba üssön.
- c. Változtassuk meg a megközelítés utolsó két lépését, hogy egy másik irányba üssünk.
- d. A labda különböző részeinek megütése, például a jobb vagy a bal oldala, hogy különböző irányokba juttassuk a labdát. Ez a technika akkor is használható, ha sánccról próbálsz kiütni a labdát.

1. Az ütés megközelítése a kiinduló helyzet megváltoztatásával, hogy más irányba üssünk



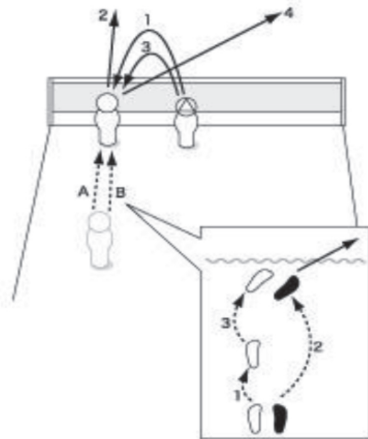
A gyakorlatsor első gyakorlatában a gyerekek induljanak el az A pozícióból, és egyenesen üssenek. A B pozícióból indulva üssenek keresztbe a pályán. A C helyről induljanak el, hogy balra üssenek. Végül javasoljuk, hogy felváltva az A, B és C pontokról indulva üssék a labdát. Próbáljanak meg egymás után két ütést minden pozícióból, és tíz próbálkozás után cseréljék le a gyerekeket.

2. A megközelítési irány megváltoztatása egy másik irányba történő ütés végrehajtása érdekében



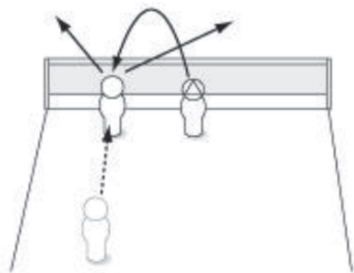
A gyerekek kezdjék el ugyanabból a pozícióból, mint korábban. Lendületes megközelítést alkalmazzanak, mintha egy íves vonalat húznának, hogy a labdát keresztbe üssék a pályán, ne feledjék, hogy a lendületes megközelítést korábban kell kezdeni, mint a hagyományos megközelítést. Gondoskodj arról, hogy a feladók egy kicsit magasabbra helyezték a labdát, hogy a ütőknek több időt adjanak a rövid ütés használatához.

3. A megközelítés utolsó két lépésének megváltoztatása, hogy más irányba üssünk



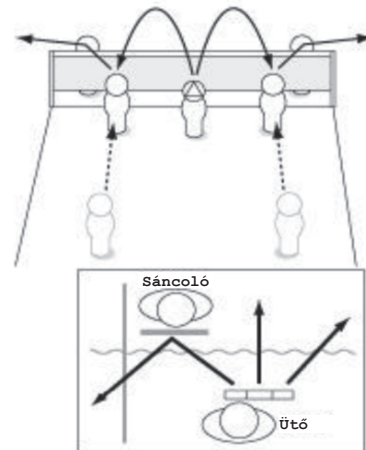
Ha a gyerekek jobbkezesek, a jobb lábuknak kifelé kell mutatnia, amikor a második lépést megteszik. A harmadik lépésnél és az ugrásnál a bal lábukat a jobb lábukhoz kell felhúzniuk.

4. Más irányba ütés a labda oldalára vagy közepére történő ütéssel



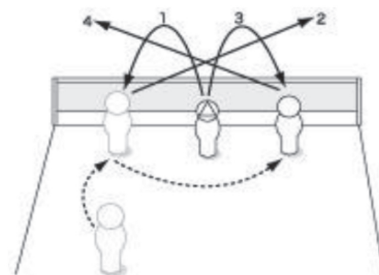
Ez a technika akkor hasznos, ha sánccról próbáljuk kiütni a labdát. Bár a szokásos ütés technika a labda közepének eltalálásából áll, a labda egyik oldalának eltalálása is jó eredményt hozhat. Ilyenkor azonban a gyerekek ütő vállát kissé a labdán belülre vagy kívülre kell igazítani.

5. A sánccról való kiütés



A cél az, hogy a gyerekek a 4. gyakorlatban leírt technikával üssék el a labdát. Célozzák meg a blokkolók kezét, hogy a labda a pályán kívül landoljon. Ügyeljünk arra, hogy a labdát az ütő válluk előtt találják el. Ezután próbáld meg elérni, hogy a labda különböző részeivel érintkezzenek. Érje el, hogy a háló jobb és bal oldalán is gyakoroljanak.

6. Folyamatos ütés különböző szögekből



Végezetül a gyerekeknek két fordított szöveget kell megütniük az előző öt gyakorlatban tanult technikák alkalmazásával. Győződjünk meg arról, hogy a labdát ütő gyerekek visszahúzódtak az első ütésből, mielőtt a feladók egy második labdát játszanak nekik.

KÖVESS MINKET KÖZÖSSÉGI FELÜLETEINKEN!

LEGFRISSEB HÍREK, EXTRA RÖPLABDÁS TARTALMAK



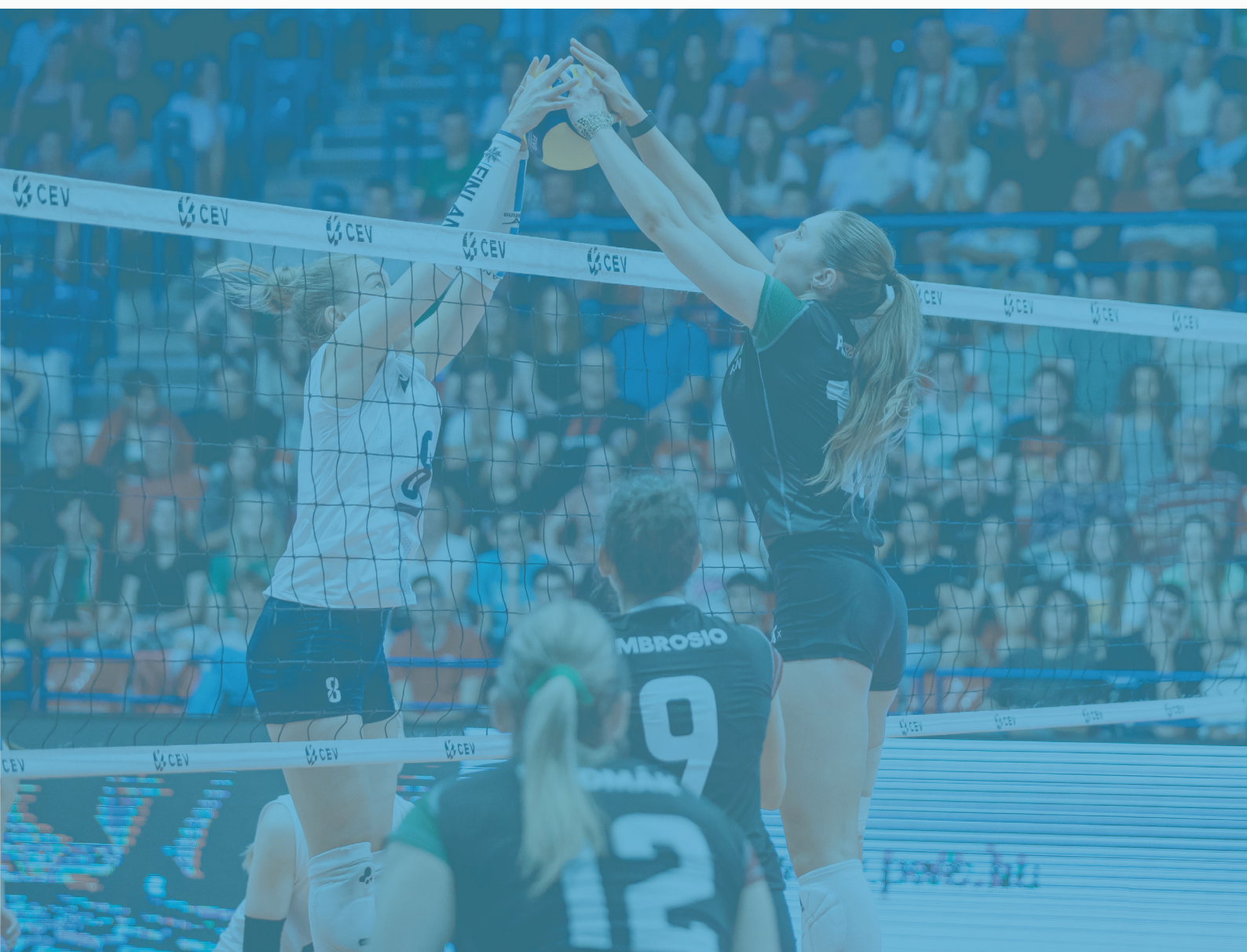
hunvolley



hunvolley



hunvolley



MAGYAR
RÖPLABDA
SZÖVETSÉG

