



A Magyar Röplabda Szövetség 2024. évre tervezett szakmai terve

A Magyar Röplabda Szövetség (a továbbiakban: MRSZ) szakmai program 2024-ben a versenysport területén:

- Felnőtt férfi ill. női Extraliga, NB1 és NB2
- Férfi, illetve női Magyar Kupa
 - 2024.03.09. **Női** Magyar Kupa Döntő és Bronz mérkőzés
 - 2024.03.10. **Férfi** Magyar Kupa Döntő és Bronz mérkőzés

A nemzeti bajnokságok menetrendjének kialakítása minden alkalommal a nemzetközi szövetségek versenynaptárának figyelembevételével történik. Az FIVB határozza meg a klub, illetve a válogatott programok kereteit, amelybe a nemzeti szövetségeknek kell beleilleszteniük saját versenynaptárait.

- Első osztályú felnőtt bajnokságok helyosztóit 2024. április 28-ig kell lejátszani
- Utánpótlás, illetve alsóbb kategóriájú bajnokságokat legkésőbb június közepéig kell befejezni.

1. Felnőtt Válogatottak szakmai programja

Férfi válogatott:

A 2024-es szezonban a felkészülés középpontjában az augusztusi Európa-bajnoki selejtező idei mérkőzései állnak. Az Ezüst Európa Ligában ezúttal nem indul a férfi-válogatott, a résztvevő csapatok listáját figyelembe véve (amely jelentősen gyengébb az előző évekhez képest), ez a versenysorozat szakmailag nem segítette volna megfelelően a felkészülést, így inkább egy komoly fizikai képességfejlesztés, valamint egy hazai rendezésű nemzetközi felkészülési torna áll a program középpontjában. Az Eb selejtező első mérkőzését megelőzően már rendszeres edzőmérkőzésekkel fog készülni a válogatott.

Európa-bajnoki selejtezők, „A” csoport (Törökország, Dánia, Magyarország)

1. forduló: 2024.08.17. 18:30 Magyarország-Dánia

2. forduló: 2024.08.28. vagy 08.29. Törökország-Magyarország

Női válogatott:

A női válogatottat 2024-ben elindul az Ezüst Európa Liga versenysorozatában. A program május 18-án kezdődik, és a csoportkörből való továbbjutás esetén június 16-án ér véget. A férfiakhöz hasonlóan a női válogatott is Európa-bajnoki selejtező mérkőzéseket játszik augusztus folyamán.

Női válogatott felkészülési programja:

2024.05.01-16.	Global Sports Hotel MLSZ edzőközpont
2024.05.20-23.	Global Sports Hotel MLSZ edzőközpont
2024.05.27-30.	Érd Aréna
2024.06.03-11.	Dras Center, Maribor (nemzetközi edzőtábor felkészülési mérkőzésekkel)
2024.07.15. - 08.16.	Edzőtábor felkészülési mérkőzésekkel (helyszín még egyeztetés alatt)

Ezüst Európa liga:

2024.05.18.	Magyarország – Lettország (helyszín: Izland)
2024.05.19.	Izland – Magyarország (helyszín: Izland)
2024.05.25.	Magyarország – Feröer-szigetek (helyszín: Luxemburg)
2024.05.26.	Luxemburg – Magyarország (helyszín: Luxemburg)
2024.05.31.	Lettország – Magyarország (helyszín: Magyarország)
2024.06.02.	Magyarország – Finnország (helyszín: Magyarország)

Európa-bajnoki selejtezők, „B” csoport (Belgium, Magyarország, Dánia)

1. forduló: 2024.08.17. vagy 18.	Dánia-Magyarország
2. forduló: 2024.08.24.	Magyarország-Belgium

2. Az utánpótlás válogatottak szakmai programja

➤ U20 leány válogatott

2024.04.04-07.	U20 Európa bajnoki selejtező torna (Barcelos, Portugália)
- 2024.04.05. 20:00	Portugália – Magyarország
- 2024.04.06. 15:00	Hollandia – Magyarország
- 2024.04.07. 15:00	Magyarország – Norvégia

Az Európa-bajnokság 2024.08.05-17. között lesz Bulgáriában és Írországban.

➤ U18 leány válogatott

2024. 04.11-14. U18 lány Európa bajnoki selejtező torna (Cavalese, Olaszország)
- 2024.04.12. 16:00 Szlovákia – Magyarország
- 2024.04.13. 16:00 Magyarország – Koszovó
- 2024.04.14. 19:00 Magyarország – Olaszország

Az Európa-bajnokság 2024.07.01-13. között lesz Romániában és Görögországban.

Felkészülés programja:

- 2024.03.25 – 04.03. U20 lány válogatott edzőtábor
2024.03.29 – 04.11. U18 lány válogatott edzőtábor

Korosztályos válogatottak további programja függ a tavaszi selejtezők eredményétől. U16-os válogatott a tavaszi időszakban nem tervez programot, ők a nyári felkészülésre fektetik a hangsúlyt.

➤ U22 férfi válogatott

Sok az átfedés az U22 és a felnőtt válogatott játékosai között, ezért a júliusi Eb felkészülést már június végén a felnőtt válogatottal párhuzamosan kezdi el a korosztály. Nagyon erős az Európa-bajnokság mezőnye, a csoportban még mérkőzést nyerni is nagy bravúrnak számítana. Cél, hogy a felnőtt válogatott játékaéhoz hasonló játérendszerrel, minél magasabb szinten tudják alkalmazni, és az itt szerzett tapasztalatokat a felnőtt csapat fejlődésére fel lehessen használni. A keret adott, akik kiharcolták az Eb kvótát, azok a játékosok utaznak Hollandiába.

➤ U18 fiú válogatott

A felkészülés középpontjában a Rigai Eb selejtező áll. Pár nap edzés után, Pordenone városába utazik a csapat, ahol egy nemzetközi felkészülési tornán vesz részt. Mivel sokan vannak a keretben, akik jelenleg kevés tétmérkőzést játszanak klubcsapatukban, ezért a tervek szerint legalább hat felkészülési mérkőzésen részt vesz a csapat az Eb selejtezők előtt. Ebben a korban még pár hónap alatt is jelentős fejlődés következhet be így az ideális kezdő csapat kialakítása is hatékonyabb lehet. Ebben az időszakban már nagy változtatásokat nincs értelme eszközölni, így azok a játékosok alkotják a keretet, akik az Eb-selejtező első körében is ott voltak januárban. A csapat egyértelmű célja, hogy kijusson az Európa-bajnokságra, a játérendszer pontosítása és formaidőzítés lesz a legfontosabb feladat.

➤ U16 fiú válogatott

Mivel ez a korosztály nem versenyez nemzetközi tornán, ezért a cél a tehetséges fiatalok kiválasztása és monitorozása. Az edzőtáborok visszajelzéseként szolgálnak a szövetségi edzőnek, az egyéni fejlődés mértékéről. Egy rendkívül érzékeny időszakról beszélünk, ahol a technikai képzés kiemelt jelentőséggel bír. A közös összetartásokon tapasztalt és észlelt hiányosságokat a szövetségi edző folyamatosan jelzi az adott játékos klubedzőjének. Csak így közösen együttműködve válik lehetővé, hogy egy tehetség kibontakoztassa a benne rejlő lehetőségeket. A nyárra tervezett edzőtábor végére, egy nemzetközi torna van tervez a szakvezetés.

2.1. Eredményességi célkitűzések (terem)

A női válogatott esetében cél az Ezüst Európa Liga győzelem, valamint a 2026-os Európa bajnokságra való kijutás. A selejtezőben összesen négy mérkőzésen kell kiharcolni az Eb szereplést, amelyből két mérkőzés 2024-ben kerül megrendezésre.

A férfi válogatott célja az Eb kvalifikáció kivívása, ehhez a 2024. évi két selejtező mérkőzésen a lehető legjobb eredmény elérése. Tavaly nyár végén készült egy mélyelemzés a csapatról, amely alapján egyértelmű volt melyek azok a játékelemek melyben fejlődni szükséges. Amennyiben sikerül a tavalyi nyárhoz hasonló ütemben tovább fejlődni, sikeresnek lesz mondható a program.

Az U22-es férfi válogatott már az Eb-re való kijutással túlteljesítette a elvárt célokat. Amennyiben sikerül a csoportban is mérkőzést nyerni, az nagy sikernek számítana.

Lány utánpótlás válogatottjaink célkitűzése mindkét korosztályban (U18 és U20), hogy kijussanak a nyári kontinensviadalra. A januári első körben alkalmanként mutatott játék megszilárdítása alapvető feladat. Ha a megfelelő statisztikai mutatókban sikerül előre lépni, a kijutástól függetlenül sikeresnek tekinthető majd a csapat.

3. Strandröplabda

A felnőtt válogatott keretének bővítése legalább 6 főre. A keret általános technikai-képzettségi erőnléti fejlesztése, azaz minél előbb éri el a feltörekvő fiatalok a "Hajós/Stréli" szintet, legyenek felnőtt szinten is eredményesek. Részvétel az olimpiai kvalifikáció részét képező Nemzetek Kupája selejtezőn. Részvétel a korosztályos Közép-Európa Kupa, Európa-bajnoki és a világbajnoki versenyeken.

3.1. Eredményességi célkitűzések (strand)

Ezek inkább a "várható" eredmények, mint tényleges eredményességi célkitűzések.

➤ Eredményességi célkitűzések (felnőtt női)

Nemzetek Kupája selejtező 3. hely

Felnőtt MEVZA 5. hely

➤ Eredményességi célkitűzések (felnőtt férfi)

Nemzetek Kupája selejtező 3. hely

Felnőtt MEVZA 5. hely

➤ Eredményességi célkitűzések (UP fiú)

U22 EB: 9. hely

U20 EB: 9. hely

U20 MEVZA: 4. hely

U19 VB: 9. hely

U18 EB: 9. hely

U18 MEVZA: 1. hely

U16 MEVZA: 5. hely

➤ Eredményességi célkitűzések (UP lány)

U22 EB: 5. hely

U20 EB: 17. hely

U20 MEVZA: 4. hely

U19 VB: 37. hely

U18 EB: 9. hely

U18 MEVZA: 5. hely

U16 MEVZA: 4. hely

4. Szakmai tervek az utánpótlás-nevelési és sportágfejlesztési területeken

Edzői képzési rendszer átalakítása, teljes körű újjászervezése. Modern, nemzetközi képzési anyagok beillesztése a magyar röplabdás képzési rendszerbe, ezáltal a megteremtése annak, hogy a röplabda edzők legnagyobb része, az MRSZ szakmai vezetése által összeállított képzési

anyagot elsajátítsa, majd elméletben és gyakorlatban is vizsgáljon, azaz kialakításra kerüljön egy modern vizsgarendszer.

Szakmai online feladatgyűjtemény kialakítása, amelyre alaptechnikai és technikai elemekről kerül fel videógyűjtemény, illetve korosztályspecifikusan edzésfeladatok, taktikai elemek, erőnléti feladatok és egyéb tudományos iránymutatások (pedagógia, pszichológia, táplálkozás) gyűjteménye is megtalálható lesz. Ez segíti az edzők, ezen keresztül a játékosok minél profibb felkészülését.

Válogatott hétvégék bevezetése havi szinten, amikor az utánpótlás válogatottak felnőtt bajnokságban szerepelnek, illetve nemzetközi utánpótlás tornákon való részvétel. Ezekben a hétvégeken régiós versenyeket szervezni a különböző korosztályok legtehetségesebb játékosainak, ezzel is népszerűsíteni a magyar röplabdát, illetve tehetségek felkutatása céljából.

- Legtehetségesebb magyar edzők számára lehetőséget biztosítani külföldi szakmai utakra (Olaszország, Szerbia).
- Külföldi szakemberek meghívása edzői továbbképzésre.
- Szakmai, módszertani központ kialakítása Békéscsaba és a Magyar Röplabda Szövetség együttműködésében.
- Egyetemi bajnokság beindítása, ami egy nagy megtartó erő lehet a 18-20 éves korban a röplabdát befejezni kívánó sportolók számára.
- Mérési protokoll folytatása, kiszélesítése, ami további mérési elemek beépítését is jelentheti.
- Válogatottaknál sokkal mélyebb mérési, elemzési rendszer kialakítása.
- Régió referenci rendszer továbbfejlesztése. 5 régió munkájának további egységesítése.
- TAO besorolási rendszer további átalakítása a minőségi röplabda irányába.

A Magyar Röplabda Szövetség 2023-ban Szerbiával és Olaszországgal is hosszú távú együttműködési megállapodást kötött, amelyek keretein belül az utánpótlás válogatottaknak lehetőség nyílik közös edzőtáborokra, felkészülési tornákra az elkövetkező időszakban. A szerb és az olasz felnőtt, valamint az utánpótlás válogatottak olimpiára, vb-re történő felkészülési időszaka alatt akár hosszabb időszakokra is részt vehetnek kiválasztott edzőink az edzőtáborokban.

A világ legjobb felnőtt és utánpótlással rendelkező országok edzői tartanak a későbbiekben képzéseket a magyar edzőknek Magyarországon, illetve saját hazájukban. Az MRSZ szakmai képzési rendszer bővítésére bocsájtanak több szakmai anyagot, megismertetik az MRSZ

szakembereivel a kiválasztási rendszerüket, melyek felhasználásával, remélhetőleg nagyobb hatékonysággal működik majd a szelekció a hazai röplabdában.

Budapest, 2024.01.01

Készítette: Kormos Mihály, dr. Zalai Dávid és Bréda Tamás