**A röplabdázás játékszabályai**

JÁTÉKTÉR és JÁTÉKESZKÖZ

A játékpályanégyszög alakú 18x9 m-es terület, melyet egy legalább 3 m széles kifutó vesz körül minden oldalon. Egy térfelet a pálya végét szegélyező **alapvonal** és a pálya oldalát meghatározó **oldalvonal** határolja. A **támadó vonal** (3-as vonal) a **középvonal**lal párhuzamosan, a játékmezők belseje felé húzott vonal. Külső széle a középvonal tengelyétől 3 m-re van, mindkét térfélen az első soros játékosok zónáját határolja. A középvonal felett merőlegesen háló van kifeszítve. Felső szintjének magassága férfiak részére 2,43 m, nők részére 2,24 m.

A **labdának** gömb alakúnak kell lennie, hajlékony bőrből, vagy műbőrből készült külsővel, gumiból vagy hasonló anyagból készült belsővel. A hivatalos mérete az 5-ös, kerülete 65-67 cm, és súlya 260-280 gramm.

PONTSZÁMÍTÁS

Egy csapat **pontot** szerez, ha sikeresen az ellenfél térfelén a talajra juttatja a labdát. Ha az ellenfél hibát követ el, büntetésben részesül.
Az a csapat nyer egy **játszmát** (kivéve az 5. játszmát), amelyik előbb ér el 25 pontot legalább 2 pont előnnyel. 24-24-es egyenlőség esetén addig kell folytatni a játékot, amíg két pont különbséget el nem érnek. (26-24, 27-25, ...). A **mérk**ő**zést** az a csapat nyeri, amelyik három játszmát nyert. 2-2-es játszmaegyenlőség esetén, a döntő (5.) játszmát 15 pontig, legalább 2 pont különbségig kell játszani.

JÁTÉKOSOK

A **csapat** legfeljebb 12 játékosból állhat. Csapatonként mindig 6 játékosnak kell játékban lenni. A csapat kezdő **állásrendje** meghatározza a **forgásrendjét** a pályán. A játszma folyamán ezt a rendet mindvégig meg kell tartani. A játékosok állásrendi hibát követnek el, ha abban a pillanatban, amikor a nyitójátékos végrehajtja a nyitóérintést, nincsenek a szabályos állásrendben. A hálóhoz közel álló három játékost hívjuk **első sorköteles (soros) játékos**nak, a többit pedig **hátsó sorköteles (soros) játékos**nak.

Forgásrend: ha a fogadó csapat elnyeri a nyitásjogot, játékosai egy forgást végeznek úgy, hogy az óramutató járásával megegyező irányban egy hellyel tovább lépnek. Állásrendi és forgásrendi hiba esetén az ellenfél pontot kap és nyithat.

JÁTÉKHELYZETEK

A labda a nyitóérintés pillanatában kerül játékba, amelyet a játékvezető sípjele után kell elvégezni. A labda **’bent’** van, ha a játékpálya talaját érinti, beleértve a határoló vonalakat is.

A labda **’kint’** van,

* ha a talajt érintő labda teljes terjedelmével a határoló vonalakon kívül van,
* ha a játékpályán kívüli tárgyat, mennyezetet, vagy a játékban részt nem vevő személyt érint,
* ha a labda az oszlopot érinti,
* ha a labda a teljes terjedelmével áthalad a háló alatt.

A labdát a levegőben a játéktéren kívülről is meg lehet játszani. A labda a test bármely részét **érintheti**. A labdát nem szabad megfogni és/vagy dobni. Az érintést követően bármelyik irányba elpattanhat. Minden csapatnak legfeljebb **három labdaérintésre** van joga (a sáncérintésen kívül!), hogy a labdát visszajátssza.

**Labdamegjátszási hibák**

1. Négy érintés: egy csapat négyszer érinti a labdát, mielőtt visszajátszaná azt.
2. Segített érintés: egy játékos a labda megjátszása érdekében a játékterületen belül egy játékostársat, vagy bármilyen tárgyat/eszközt vesz igénybe.
3. Megfogott labda: egy játékos labdát megfogta és/vagy dobta, a labdaérintés nem volt pattanó (húzás).
4. Kettős érintés: egy játékos egymás után kétszer érinti a labdát, vagy a labda érinti egymás után különböző testrészeit.

LABDA és JÁTÉKOS a HÁLÓNÁL

A labda érintheti a háló tetejét. A hálóba került labda megjátszható a három csapatérintésen belül.

A játékos sáncolásnál átnyúlhat a háló fölött feltéve akkor, ha ezzel az ellenfél támadóérintése előtti játékát nem akadályozza (pl. feladásba nyúl bele). A játékos a középvonalon a háló alatt átléphet, feltéve akkor, ha a lábfej vagy lábfejek egy kis része még érinti a középvonalat, és ha ezzel az ellenfél játékát nem befolyásolja.

A háló érintése nem hiba, feltéve akkor, ha az érintés az ellenfél játékát befolyásolja.

NYITÁS

Ha a nyitó csapat megnyeri a labdamenetet pontot kap és az a játékos, aki előzőleg nyitott, újra nyit. Ha fogadó csapat nyeri a labdamenetet, pontot kap, elnyeri a nyitás jogát és mielőtt nyitna, forog. A kézből feldobott, vagy elengedett labdát egy kézzel, vagy a **kar** bármelyik részével kell megütni. A labdát csak egyszer lehet feldobni vagy elengedni. A nyitócsapat játékosai egyéni vagy kollektív **takarás** révén sem a nyitójátékost, sem pedig a labda röppályáját nem takarhatják el az ellenfél elől. **Az ellenfél nyitását sáncolni tilos.**

TÁMADÓÉRINTÉS

**Támadóérintésnek** kell tekinteni minden olyan cselekedet, a nyitás és a sánc kivételével, amellyel a labdát az ellenfél felé küldik, beleértve az alapérintéseket is.

Első sorköteles játékos bármilyen magasságban hajthat végre támadóérintést, feltéve, ha a labdaérintést a saját játékterében végezte. Hátsó sorköteles játékos is hajthat végre befejezett támadóérintést az első zónából, ha az érintés pillanatában a labda egy része a háló felső szintje alatt van.

SÁNC

A sáncolás a hálóhoz közel álló játékosoknak az a cselekedete, amellyel az ellentérfélből érkező labdának a háló felső szintjénél magasabbra nyúlva útját állják, függetlenül az érintés magasságától. Csak az **első soros játékosok** jogosultak sáncban részt venni.

Sánc során kezével vagy karjával a játékos átnyúlhat a háló felett, feltéve akkor, ha ezzel az ellenfél támadóérintés előtti játékát nem befolyásolja. Sánc során bármelyik játékos beleérhet a labdába, még a sáncoló játékos is, hiszen a sáncérintés nem számít érintésnek.

**A röplabdázás technikája**

**Technika:** az adott sportág jellemző mozgáselemeit, azok végrehajtási formáját jelenti. Irányított, a teljesítménynövelés és az eredményes feladat végrehajtás érdekében elsajátított kivitelezési forma. (MIT? HOGYAN?)

Alapvető technikai elemek

Labda nélküli technikai elemek:

1. Alaphelyzet: magas, közepes, mély

2. Igazodás a labdához: megindulás, kilépés, futás, felugrás, leérkezés, irányváltoztatás, megállás

3. Kiindulási helyzet, hozzáállás

Labdával végzett technikai elemek:

1. Kosárérintések:
	1. kosárérintés
	2. kosárérintés változatai (magas kosárérintés, kosárérintéssel továbbítás hátra, oldalra, légi kosárérintés, egykezes kosárérintés, egyéb érintések)
	3. feladások
		1. alapformák: előre fejfölé, hátra, keresztbe
		2. változatok: légi kosárérintéssel, alacsony labda feladása, térfél különböző pontjairól, egyéb érintéssel
2. Ütések:
	1. nyitások
		1. alsó nyitások: alsó egyenes, alsó oldal, fonák
		2. felső nyitások: felső egyenes, lebegtetett, felugrással, horog
	2. leütések egyenes ütés és változatai, tyúkütés, szúrt ütés, leütés a hálótól távolabb, horogütés

3. Egyéb érintések alkarérintés, sáncolás, gurulások, vetődések, kanálérintés, kényszerérintések

**A röplabdázás taktikája**

**Taktika:** rövid távú, célirányos (tervszerű) játékmód, amely meghatározza a csapat és az egyes játékosok feladatait az ellenfél támadásainak az elhárítására, és a saját támadások eredményes kivitelezésére. (MIÉRT?)

Alapvető taktikai elemek

Támadás:

1. Egyéni taktika: nyitás, feladás, leütés, cseles támadás-befejezés;

2. Csapattaktika: támadás befejezésének alapformái, egyszerű támadási kombinációk, befutások alkalmazása, összetett támadási kombinációk (ugratások, követések, kerülések, kilépések)

Védekezés:

1. Egyéni taktika: helyezkedés, érintőmód megválasztása, ütések védése, egyes sánc, hálóból kipattanó labda játékban tartása
2. Csapattaktika:
	1. védekezés az ellenfél nyitásakor: nyitásfogadási alakzatok (5 ember fogad, W alakzat, 4-3-2 ember fogad)
	2. védekezés az ellenfél támadásaival szemben labdamenet közben: sánc nélkül, egyes sánccal, csoportos sáncolás, sánc mögötti terület biztosítása, leszakadó játékos feladata, terület fedezése
	3. védekezési rendszerek: sarkos, hátsós
	4. saját támadás biztosítása, előkészítése: bejátszás, feladás