

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésméletről,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A félévi eredmény elégtelen, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A félévi eredmény „Letiltva”, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Teremlabdarúgás (Futsal)

Történeti áttekintés

A teremlabdarúgás hazája a Dél-Amerikai kontinensen van. A múlt század harmincas éveiben, Uruguay fővárosában Montevideóban, egy argentin labdarúgó edző, Juan Carlos Ceriani edzéseket tartott a helyi fiataloknak. A gyakori esők miatt rendre félbe kellett szakítania a foglalkozásokat. Akkor találta ki, hogy bemennek terembe, és 4+1-es felállásba speciális teremhez illesztett szabályok szerint játszatja a gyerekeket. Hamar híre ment a dolognak, a siker teljes volt. A játék rövid időn belül elterjedt az egész kontinensen. Különösen Brazíliában hódított, ahol 1950-ben kiírták az első bajnokságot is. Az első nemzetközi tornát, a Dél-Amerikai Kupát mégis Paraguay nyerte 1965-ben.

1989-ben aztán a FIFA irányítása alá került a sportág. A FIFA 16 válogatott csapat részvételével rendez négy évente világbajnokságot. A sportág első világbajnoka Brazília lett 1989-ben.

Magyarországon az 1945 utáni tömegsport rendezvények egyik legsikeresebb formája az 5+1-es kispályás labdarúgó játékok voltak, ennek teremben játszott változataként a termi adottságokhoz alkalmazkodó szabályokkal alakult ki a teremlabdarúgás.

1986-tól a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) keretében Kispályás Bizottság (4+1) irányítja a teremlabdarúgást. 1989-1990-ban a FIFA szabályainak megfelelően a Lőrinci (Budapest, XVIII. kerület) sportcsarnokban elindul az I. Budapesti Kiemelt Teremlabdarúgó Bajnokság. 1997-ben az MLSZ Kispályás Bizottsága irányításával beindították a Teremlabdarúgó Nemzeti Bajnokságot.

A teremlabdarúgás mozgásanyagának felosztása:

Technika fogalma általában: a sportág mozgásanyaga és készségei, azok végrehajtási és alkalmazási módjai a különböző játéksituációkban.

Taktika fogalma általában: Egy tudatos, előre tervezett elgondolás (egyéni-csapat-csapatrész), melyben a technikai elemek célszerű, eredményes végrehajtása és kapcsolata, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik

1. Technika

a) A játékos labda nélküli mozgása:

a labdarúgó futása és irányválttatása

a labdarúgó ugrása – helyből

mozgásból

a labdarúgó cselezése labda nélkül – indulócsel
testcsel

b) A játékos mozgása labdával :

- labdavezetés – egyenes vonalban vagy irányváltoztatással,
azonos vagy váltakozó ritmusban
- labdaátvétel – lábbal - belsővel, talppal, csüddel, sarokkal
mellel, fejjel, hassal
helyben vagy mozgás közben
- labdaátadások, rúgások – belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel
egyéb : csőrrel, térdel, sarokkal, külsővel
- fejelés – talajról vagy felugrásból
helyből vagy mozgás közben
- cselezés – indulócsel
átadás cselezése
lövőcsel
rálépős, átlépős és láblendítős csel
- szerelés - alapszerelés
szabályos ellökés
megelőző szerelés
becsúszó szerelés
- kapustechnika

2 Taktika

- a) **egyéni taktika** – támadásban : helyezkedés, cselezés, labdaszerzés
védekezésben : helyezkedés, szerelés, a kapus védőtechnikája
- b) **csapatrész taktika** – támadásban : létszámazonos helyzetben (2:2, 3:3) melléállás, elzárás
létszámfölényes helyzetben (2:1, 3:2) üres helyre helyezkedés
védekezésben : létszámazonos helyzetben (2:2, 3:3) zárás ellen átcúsúzás, váltás
létszámfölényes helyzetben (2:1, 3:2)
- c) **csapattaktika** – támadásban : rendezetlen védelem ellen (gyorsindításos-, lerohanásos rendszer)
rendezett védelem ellen (ötletjáték, szabad játék, formációsjáték)
védekezésben : emberfogás (behúzódó, kitámadó, letámadó)
területvédelem (hagyományos, rugalmas, letámadó)
vegyes védekezés

3. Szabályok:

a pálya mérete : A játéktér téglalap alakú. A hosszának meg kell haladnia a szélességét.
Hossza: minimum 25 m, maximum 42 m, Szélessége: minimum 15 m, maximum 25 m.

a játékosok száma : A mérkőzést két csapat játssza, 5-5 fővel, ezek közül az egyik a kapus.
A mérkőzésekre cserejátékosok nevezhetők. Ezek száma max. 7 fő lehet.
A mérkőzés folyamán a csere száma korlátlan. A lecserélt játékos ismét részt vehet a játékban.

a játék időtartama : 2x20 perc tiszta játékidő. Hosszabbítás esetén plusz 2x5 perc tiszta játékidő
Időkérés : A csapatok félidőnként jogosultak egy-egy alkalommal időkérésre.

a játék kezdete : A kezdőrúgás a labda játékba hozatalának egyik módja.

szabálytalanságok : A szabálytalanságot vétő játékos ellen közvetlen vagy közvetett szabadrúgást, illetve büntőrúgást kell ítélni.

a halmozott szabálytalanságok : Halmozott szabálytalanságnak nevezzük a leírt közvetlen szabadrúgásokat maga után vonó cselekedeteket, amelyekből a csapatok félidőnként 5-5-t követhetnek el. A 6. szabálytalanságnál következik a második büntetőpontról elvégzendő elvégzendő közvetlen szabadrúgás, melynél sorfal nem állítható.

sportszerűtlen magatartás : a sportszerűtlen játékos ellen közvetett szabadrúgást kell ítélni, és sárga lappal kell figyelmeztetni. A második sárga lapos figyelmeztetés kiállításal jár. (piros lap)

a gól : Ha a labda akár a földön, akár a levegőben teljes terjedelmében áthalad a gólvonalon a kapufák és a keresztléc közt, anélkül, hogy előtte a támadó csapat szabálytalanságot követett volna el, gólt kell ítélni.

a büntetőrúgás : Büntetőrúgást kell ítélni az ellenfél javára, ha valamelyik csapat egyik játékosa a saját büntetőterületén belül állva, közvetlen szabadrúgást maga után vonó szabálytalanságot követ el.

az oldalrúgás : Oldalrúgással kell folytatni a játékot, ha a labda teljes terjedelmével, akár a földön, akár a levegőben elhagyja a játékteret az oldalvonal mentén. Oldalrúgásból közvetlenül nem érhető el gól.

a kapukidobás : Kapukidobással folytatódik a játék, ha a labda akár a levegőben, vagy a földön teljes terjedelmével elhagyta az alapvonalat és utoljára azt támadócsapat játékosa érintette.

Kapukidobásból nem érhető el közvetlenül gól.

a szögletűgás : Szögletűgást kell ítélni, ha a labda teljes terjedelmével áthalad az alapvonalon (nem a kapufák közt!!) és azt utoljára védőcsapat játékosa érintette. Szögletűgásból közvetlenül gól érhető el.

Irodalom:

Csillag Béla : Labdarúgás Játék II. kötet

Csanádi Árpád : Labdarúgás I-II. Sport Lap- és Könyvkiadó

Futsal játékszabályok : A FIFA hivatalos játékszabály kiadványa alapján engedélyezett fordítás.

www.wikipeda.hu

www.futsal.hu

A félév folyamán az elméleti óra anyaga :

- a teremlabdarúgás kialakulása és története
- a mozgásanyag felosztása
- a technikai fogalma és alapelemei
- a taktika fogalma és az alkalmazás módjai
- szabályismertetés