

**Zsinórlabda**

legfontosabb szabályok

|  |
| --- |
| alapvonal (nyitózóna)támadási vonalközépvonal3 4 26 5 1 |

6 méter

3 méter **A pálya**: 9 x 18 méter

9 méter **A háló**: 224 cm (női) magasságú

**A labda:** A labdának gömb alakúnak kell lennie, hajlékony bőrből, vagy műbőrből készült külsővel, gumiból vagy hasonló anyagból készült belsővel. Színe egyszínű és világos, vagy színek kombinációja legyen.

**Játékidő:** 3 játszma 15 pont eléréséig

**Játszma megnyerése:** Az a csapat nyer egy játszmát, amelyik előbb ér el 15 pontot legalább 2 pont előnnyel. 14-14-es egyenlőségesetén addig kell folytatni a játékot, amíg két pont különbséget el nem érnek.

**Mérkőzés megnyerése:** A mérkőzést az a csapat nyeri, amelyik két játszmát nyert.

**A játszmák közötti szünet ideje:** 3 perc

**Pihenő idő:** Egy játszma alatt minden csapat által kért pihenőidő 60 másodpercig tart.

**A játékmező (térfél):** a csapatkapitányok, sorshúzással döntik el a játékmező vagy a nyitás jogát. A csapatok játszmák után térfelet cserélnek.

Ha a döntő játszmában a vezető csapat eléri a 8. pontot, a csapatok azonnal térfelet cserélnek, a játékosok állásrendje azonos (a 8. pontutáni helyzetnek megfelelő) marad. Ha a térfélcserét nem hajtották végre amikor egy csapat elérte a 8.pontot, akkor kell azt végrehajtani, amikor a tévedést észrevették. A térfélcsere során az eredményt meg kell őrizni.

**Hivatalos személyek:** játékvezető (1 vagy 2); jegyzőkönyvvezető, vonalbíró

**Öltözék:** sportcipő, számozott mez

**Csapatösszetétel:** A csapat legfeljebb 10 játékosból és 2 edzőből/testnevelőből/kísérőből áll.

**A csapatok kezdő állásrendje:**

Csapatonként mindig 6 játékosnak kell játékban lenni. A játékban levő 6 versenyző közül, kettőnek lány diáksportolónak kell lennie.

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 anyitójátékos végrehajtja a nyitóérintést, nincsenek a szabályos állásrendben. Nyitás után azonban a saját térfelükön tetszés szerint elmozdulhatnak.

**Az állásrendi hiba következményei: az ellenfél pontot kap és nyit, a játékosoknak azonnal vissza kell állniuk a szabályos állásrendbe.**

**Forgásrend:**

A forgásrendet a csapatok kezdő állásrendje határozza meg és azt egész játszma alatt a nyitás sorrenddel, valamint a játékosok egymáshoz viszonyított helyzetével követni kell. Ha a fogadó csapat elnyeri a nyitásjogot, játékosai egy forgást végeznek úgy, hogy az óramutató járásával azonos irányban egy állásrendi hellyel előrelépnek. A 2-es helyen lévő játékos az 1-es helyre megy nyitni, az 1-es helyen levő a 6-osra forog, stb

**Forgásrendi hiba:**

Forgásrendi hibát jelent, ha a NYITÁST nem a forgásrendnek megfelelően végezték. A forgásrendi hiba következményei:

* az ellenfél pontot kap és nyit
* a játékosoknak azonnal vissza kell állniuk a szabályos forgásrendbe.

Emellett a jegyzőkönyvvezető határozza meg, hogy pontosan mikorkövették el a hibát. A hibás csapat minden, a hibás forgásrenddel szerzett pontját törölni kell. Az ellenfél pontjai megmaradnak. Ha nem lehet megállapítani azt, hogy a forgásrendi hibát a csapat mikor követte el, akkor az ellenfél pontot kap és nyit.

**Játékoscsere**: A csere során egyjátékos elhagyja a pályát és egy másik foglalja el állásrendi helyét.

* Csapatonként, játszmánként legfeljebb 4 csere engedélyezhető.
* A csapat egy kezdőjátékosa elhagyhatja a pályát és visszatérhet, de csak egyszer játszmánként és csakis az előző állásrendi helyére.
* Egy cserejátékos játszmánként csak egyszer léphet pályára bármelyik kezdőjátékos helyére. Őt csak ugyanazzal a játékossal lehet lecserélni, mint akit ő cserélt le.
* Egy alkalommal egy, vagy több játékost lehet cserélni.
* A játékoscserét a játékvezetőknek engedélyezni kell.
* Egy KIÁLLÍTOTT, vagy KIZÁRT játékost szabályos cserével azonnalle kell cserélni. Ha ez nem lehetséges, a csapatot HIÁNYOS-nak kellnyilvánítani.

**Kivételes játékoscsere**: bármely, a sérülés pillanatában a pályán nem lévő játékossal lecserélhető a sérült játékos. A kivételes játékoscsere semmiképpen nem számítható a szabályos játékoscserék közé

**Szabálytalan csere:**Ha egy csapat szabálytalan cserét hajtott végre és a játék folytatódott a következő eljárást kell alkalmazni:

* az ellenfél pontot kap és nyit,
* a cserét helyesbíteni kell.
* azokat a pontokat, melyeket a hibás csapat a szabálytalanul becserélt cserejátékossal szerzett, törölni kell.
* az ellenfél megtartja pontjait.

**Pontozás**: Minden hiba pontnak számít – ha a csapat hibázik nyitáskor, labdatovábbításkor illetve bármilyen hibát követ el, a labdamenetet az ellenfél nyeri.

**Egy csapat pontot szerez,**

* ha sikeresen az ellenfél térfelén a talajra juttatja a labdát
* az ellenfél hibát követ el
* az ellenfél Büntetésben részesül

**Labdamenet és befejezett labdamenet:** A labdamenet a nyitóérintés és alabda játékon kívülre kerülése között történt játékakciók sorozata. A befejezett labdamenet játékakciók sorozata, amely pontot eredményez.

* ha a nyitó csapat nyerte a labdamenetet, kap egy pontot és folytatja a nyitást,
* ha a nyitást fogadó csapat nyerte a labdamenetet, kap egy pontot és végrehajtja a következő a nyitást

**Nyitás**: a játékvezető sípjele után a labdát a jobb hátsó játékos (*1-es számú helyen álló*) hozza játékba **(átdobni egy v. két kézzel, átütni egy kézzel)** az **alapvonal mögül**, a nyitózónából ill. az alapvonallal párhuzamosan húzott vonal mögül, ami a hálótól kb. 6 méterre van**.** Nyitási kísérlet nincs, azaz egyből nyitni kell.

**Nyitáshiba**:

* ha nem a nyitásra jogosult nyit,
* ha a nyitó játékos a rálép a pályavonalra vagy belép a pályára, nem szabályosan hajtja végre a nyitást.
* ha a labda nem megy át a nyitó csapat térfelén,
* érinti a nyitó csapat valamelyik játékosát,
* vagy az ellenfél térfelén a határokon kívül érinti a talajt.

**Ha a labda hálót ért és átment fölötte, akkor az nem hiba – a játék mehet folyamatosan tovább.**
A nyitó csapat mindaddig folytatja a nyitást, ameddig csapata hibát nem követ el.
Ekkor a nyitásjogot a másik csapat kapja meg, a nyitást a nyitásra jogosult játékosnak kell végeznie.

**A labda játékban**:

**A nyitójátékos az „alapvonal” mögül hozza játékba a labdát** – **próbálja átdobni (egy v. két kézzel), átütni (egy kézzel) a háló fölött az ellentérfélre**. A továbbiakban a játékosoknak el kell kapniuk az érkező labdát – ez lehet a vonalon és azon kívül is – (*labdával a kézben nem lehet futni!*), majd legfeljebb 2 átadás után (*minél rövidebb ideig tartsa egy játékos a labdát magánál*) juttassák a háló fölött úgy, hogy lehetőleg az ellenfél ne tudja azt megfogni és a labda a határvonalakon belül érintse a talajt.

**Labdával a kézben megengedett:**

Egy lábbal lépés bármely irányba, valamint hálónál labdával „leütés”; „átütés”; „ejtés” játékhelyzetben, felugrás előkészítéséhez.

**Hiba:**

Labdával a kézben felugrást követően, a labda megjátszása nélkül (labda kézben) visszaérkezni a talajra

A labda továbbítása történhet kézzel, fejjel ill. lábbal is – mindegyik egy-egy érintésnek számít. De, egy ember csak egyszer érintheti (kivéve sáncolásnál), utána másnak is hozzá kell érni, mielőtt újból hozzá kerül a labda, az érvényes érintési számon belül.

Hálóhoz ért labdával is lehet folytatnia játékot, érvényes érintési számokon belül! Sáncoláson kívül legfeljebb háromszor érinthető a labda. Sáncolás után bárki beleérhet, másodszor is**! Labdával *(„leütés”; „átütés”; „ejtés”*) és labda nélkül (*„sáncolás”*) is fel lehet ugrani a hálónál, de csak az elsősor köteles játékosok valamelyikének (*2-es, 3-as, 4-es helyen állóknak, azaz a hátsó sorban álló játékos csak a 3 m-s vonal mögül dobhat/üthet)*).**

**A háló érintése:**

* A háló megérintése nem hiba, kivéve játék közben

**Játékoshibák a hálónál**

* Egy játékos az ellentérfélben megérinti a labdát, vagy az ellenfelet, az ellenfél támadóérintése előtt, vagy azzal egyidőben.
* Egy játékos az ellenfél játékát befolyásolja azáltal, hogy az ellentérfélbe hatol a háló alatt.
* Egy játékos lábfejjel (lábfejekkel) teljesen áthatol az ellenfél játékmezőjébe.
* A játékos befolyásolja a játékot, ha (többek között):
* érinti a háló felső szintszalagját vagy az antenna felső 80 cm részét a labda megjátszása közben, vagy
* a labda megjátszásával egyidőben a háló segítségét igénybe veszi,
* vagy előnyt szerez az ellenféllel szemben,
* vagy akciójával megakadályozza, hogy az ellenfél szabályosanmegjátssza a labdát

**A háló alatt átlépni (*a középvonalon*) teljes talppal tilos, ellenben a vonalra lépni lehet**

**Áthatolás a háló alatt**: A háló alatt át lehet hatolni az ellentérfélbe, feltéve, ha ez nem akadályozza az ellenfél játékát.

Az ellenmezőbe hatolás a középvonal felett:

* a lábfej(ek) érintheti(k) az ellenmezőt, feltéve, ha az áthatoló lábfej(ek) egy kis része még érinti(k) a középvonalat vagy fölötte van(nak).
* Az ellenmező érintése a test bármely, lábfej feletti részével megengedett, feltéve, ha ezzel nem befolyásolja az ellenfél játékát.
* A játékos átléphet az ellenmezőbe, ha a labda "játékon kívül" van.
* A játékosok az ellenfél kifutójába hatolhatnak, feltéve, ha ezzel nemakadályozzák az ellenfelet játékában.

**A JÁTÉK (AKCIÓK)**

**Játékhelyzetek**

**A labda játékban:**

A labda a nyitó érintés pillanatában kerül játékba, amelyet a játékvezető sípjelével engedélyez.

**A labda játékon kívül:**

A labda vagy akkor kerül játékon kívülre, amikor egy hiba megtörténik és azt a játékvezető lefújja, vagy ha hiba nem történt, akkor a játékvezetői sípszó pillanatában.

**A labda "bent":**

A labda "bent" van, ha a játékpálya talaját érinti, beleértve a határoló vonalakat is.

**A labda "kint":**

A labda "kint" van, ha:

* a labdának az a része, amely érinti a talajt, teljesen kívül van a határoló vonalakon,
* a játékpályán kívüli tárgyat, a mennyezetet, vagy egy, a játékban részt nem vevő személyt érint
* az antennákat, a feszítő kábeleket, a hálótartó oszlopokat, vagy magát a hálót érinti az oldalszalagokon kívül;
* áthalad a háló függőleges síkján részben vagy egészben a"szabályos áthaladási téren" kívül teljes terjedelmével áthalad a háló alatt

**A labda megjátszása:** Minden csapatnak saját játékmezejében és légterében kell játszani. A labda ugyanakkor a kifutón kívülről is visszajátszható.

**A csapat labdaérintései:** A játék folyamán egy játékos bármilyen érintkezése a labdával labdaérintésnek számít.

Minden csapatnak legfeljebb három labdaérintésre van joga,hogy a labdát visszajátssza. Ha ennél többször érintik azt, a csapat "NÉGY ÉRINTÉS" hibát követ el.

**Egymás utáni érintések:** Egy játékos nem érintheti a labdát kétszer egymás után,

* kivétel,ha labda a test különböző részeit érinti, feltéve, hogy az érintések egyidejűek, (a labda nem dobálható egyik kézből a másikba)
* és sánckísérlet során.

**Egyidejű érintések:** Két vagy három játékos egyidejűleg megérintheti a labdát.

* Ha két (három) csapattag egyidejűleg érinti a labdát, ez két (három) érintésnek számít (kivétel a sáncolás).
* Ha egyszerre nyúlnak a labdáért, de közülük csak egy érinti azt, csak egy érintésnek számít. Ha a játékosok összeütköznek, az nem minősül hibának.
* Ha két ellenfél hajt végre egyidejű érintést a háló fölött és a labda játékban marad, annak a csapatnak van joga újabb három érintésre, amelyikhez a labda kerül. Ha ilyen labda "out"-ra megy, azt az ellenoldali csapat hibájának kell tekinteni.
* Ha az ellenfelek háló feletti egyidejű érintése során ”megáll”közöttük a labda, a labdamenet folytatódik.

**Segített érintés:** A játékterületen belül a játékos nem veheti igénybe játékostársa segítségét, vagy bármely tárgyi eszközt ahhoz, hogy megjátssza a labdát. Mindazonáltal egy játékos megállíthatja, visszatarthatja játékostársát abban, hogy hibát kövessen el (hálóérintés, ellentérfélbe hatolás, stb.)