

WSB képzési módszerhez tartozó gyakorlati feladatgyűjtemény

(WP2_D2.3)

WSB az EU-ban – ToT

ERASMUS+ Sport



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. A három hónapos képzési program felépítése.....	4
3. A képzések felépítése.....	6
4. Gyakorlatok és edzésfeltételek.....	8
5. Bemelegítő gyakorlatok.....	9
6. Bemelegítő/fő rész gyakorlatok.....	10
7. Fő rész.....	11
8. Levezetés és nyújtó gyakorlatok.....	13
Kapcsolat.....	15

1. Bevezetés

A WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) projekt a mai társadalom gyorsan változó igényeire és szokásaira adott válaszként jött létre. Az életmód és a fizikai aktivitás mintázatainak fejlődésével a hagyományos sportok gyakran már nem felelnek meg a modern emberek érdeklődésének vagy szokásainak. Egyre nagyobb az igény az innovatív, hozzáférhető és vonzó fizikai tevékenységek iránt – és a Water Skyball (WSB), egy új generációs, inkluzív vízi sport, egyedülálló választ kínál erre az igényre.

A projekt fő célja a trénerek és sportszakemberek képzettségének javítása a WSB módszertanának és filozófiájának bemutatásával. Kiváló minőségű oktatási anyagok kidolgozásával a projekt támogatja a WSB integrálását az öt partnerország (Magyarország, Németország, Görögország, Lengyelország és Románia) helyi sportközösségeibe. Célja továbbá a 21. század elvárásainak jobban megfelelő, modern, alkalmazkodó edzés módszerek értékének tudatosítása.

Ez a gyakorlati feladatokból álló könyv gyakorlati eszközként szolgál ezeknek a céloknak az eléréséhez. Strukturált feladatsort tartalmaz, amelyeket a WSB-ben való készségfejlesztéshez terveztek, mind a kezdők, mind a haladók számára. Ezek a feladatok nemcsak a technikai és taktikai fejlődés szempontjából értékesek, hanem a Water Skyball befogadó és etoszvezérelt jellegét is tükrözik – elősegítik a csapatmunkát, a mozgékonyt, a stratégiai gondolkodást és az elérhetőséget.

Akár amatőr sporteseményeken, edzői foglalkozásokon, akár testnevelés órákon használják, ez a könyv hozzájárul a projekt szélesebb körű céljához: hogy a WSB-t közelebb hozza minden korosztályhoz és háttérrel rendelkező emberekhez, és hogy az edzőket innovatív eszközökkel lássa el, amelyek támogatják az egész életen át tartó sportolást.



2. A három hónapos edzésprogram felépítése

Ez a fejezet egy 12 hetes Water Skyball edzésprogram strukturált, hétről hétre lebontott leírását tartalmazza, amelynek célja a hatékony készségfejlesztés és a fokozatos fejlődés biztosítása. A cél az, hogy támogassa az edzőket abban, hogy világos, koherens és pedagógiaiilag megalapozott edzéseket tartsanak, amelyek lehetővé teszik a résztvevők számára a játék alapvető elemeinek megértését, megőrzését és alkalmazását.

Minden héten a Water Skyball egy-egy konkrét technikai, taktikai vagy játékmenettel kapcsolatos aspektusára koncentrálnak. A gyakorlatok logikus sorrendben vannak elrendezve, egymásra épülnek, így lehetővé téve a lépcsőről lépésre történő tanulást és a folyamatos fejlődés érzését. Ez a felépítés segít a játékosoknak a sport alapvető elemeinek elsajátításában, miközben folyamatosan javítják általános teljesítményüket.

Akár kezdőkkel, akár haladőbb csoportokkal dolgozik, ez a képzési keretrendszer rugalmas útmutatóként szolgál a Water Skyball vonzó, hozzáférhető és hatékony tanításához.



1. táblázat

Hét száma	Gyakorlat típusa	Megjegyzések
1. hét	Labda biztonság és kezelés	
2. hét	Mozgás a vízben labda nélkül	
3. hét	Mozgás a vízben labdával (a labda kezelése közben)	
4. hét	Passzolás álló helyzetből	
5. hét	Passzolás mozgás közben	
6. hét	Rövid távú lövések (akció, középső, büntető)	
7. hét	Távolsági lövés (mesterlövész, pontosság, q)	
8. hét	Támadás	
9. hét	Védelem	
10. hét	Interception	
11. hét	Taktika	
12. hét	Taktika	

3. Az edzések felépítése

Minden Water Skyball edzés egyértelmű és következetes háromrészes felépítésű, hogy biztonságos és vonzó módon támogassa mind a fizikai felkészülést, mind a technikai fejlődést. Minden edzés három fő összetevője:

- **Bemelegítés** – a test és az elme felkészítése a fizikai aktivitásra
- **Fő rész** – a játék technikai és taktikai elemeinek célzott gyakorlása
- **Levezetés** – regeneráció és reflexió a hosszú távú fejlődés támogatása érdekében

Ez a fejezet bemutatja az egyes szakaszokban használt gyakorlatok típusait, így a trénerek sokoldalú eszközkészletet kapnak, amelyet alkalmazhatnak. A felépítés biztosítja, hogy a játékosok fokozatosan és hatékonyan ismerkedjenek meg a Water Skyball alapvető elemeivel, ugyanakkor csökkenti a sérülések kockázatát és elősegíti a kiegyensúlyozott edzésélményt.

Ez a struktúra az egyes foglalkozások során ismétlődik, ami megkönnyíti a játékosok számára a sport megismerését és megszeretteti velük azt, így mind a kezdők, mind a tapasztaltabb játékosok támogató, jól szervezett tanulási környezetben ismerkedhetnek meg a sporttal.



2. táblázat

Bemelegítés	Gyakorlatok a szárazföldön	
	Gyakorlatok a vízben	
	Labda nélkül	
	Labdával	
Fő rész	Fő gyakorlatok	
	Labda nélkül, labda nélkül	
	Magyarázat	
	Javítás	
Levezetés	Nyújtás	
	Összefoglalás	

4. Gyakorlatok és edzésfeltételek

Ez a fejezet részletes összeállítást tartalmaz a Water Skyball edzések során használt gyakorlatokról, amelyek az egyes edzések három fő szakasza szerint vannak csoportosítva: **bemelegítés, fő rész és levezetés.**

Minden gyakorlatot a legfontosabb gyakorlati részletekkel együtt ismertetünk, hogy a trénerek könnyebben kiválaszthassák és különböző körülményekhez és edzéscélokhoz igazíthassák azokat. A leírások a következő információkat tartalmazzák:

- **Környezet** – a gyakorlat szárazföldi vagy vízi
- **Mozgás típusa** – statikus vagy dinamikus
- **Felszerelés használata** – WSB labdával vagy anélkül
- **Résztevők formátuma** – egyéni, páros vagy csapatgyakorlat

Ez a felépítés lehetővé teszi az edzők számára, hogy sokoldalú és kiegyensúlyozott edzéseket állítsanak össze, amelyek a csoport tagjainak képességeihez és állapotához igazodnak. A gyakorlatok rugalmassága biztosítja, hogy azok bevezető jellegű edzéseken és haladóbb foglalkozásokon egyaránt alkalmazhatók legyenek, elősegítve a folyamatos fejlődést és a sport iránti elkötelezettséget.

Akár egy teljes 12 hetes program részeként, akár önálló edzéseszközként használják őket, ezek a gyakorlatok strukturált és élvezetes módon támogatják a Water Skyball-hoz szükséges fizikai, technikai és kognitív készségek fejlesztését.

Rövidítések:

- **L = szárazföldön**
- **W = vízben**
- **ST = állva**
- **M = mozgásban**
- **B = labdával**
- **Ø = labda nélkül**
- **S = egyedül**
- **P = párban**
- **T = csapat**

5. Bemelegítő gyakorlatok

Tartsa a labdát a tenyerében	L, W, ST, B, S	
Dobja fel a labdát, és fogja meg ugyanazzal a kézzel	L, W, ST, B, S	
Dobja fel a labdát, és fogja meg a másik kezével	L, W, ST, B, S	
Dobja fel a labdát, és fogd meg a másik kezével, tapsolj, amíg a labda a levegőben van	L, W, ST, B, S	
Vidd a labdát a tenyereden a derekad körül	L, W, ST, B, S	
A labdát a füled mellé tartva dobd fel, és fogd meg a tenyereddel.	L, W, ST, B, S	
Ugyanaz, mint a fenti, csak kezeket cserélve	L, W, ST, B, S	



6. Bemelegítés / fő rész gyakorlatok

Helyben futás	W, ST, M, B, Ø, S	
Futás a helyben magas térdemeléssel, Futás a helyben sarokrúgásokkal	W, ST, M, B, Ø, S	
Séta/futás oldalról oldalra karok használata nélkül	W, ST, M, B, Ø, S	
Séta/futás oldalról oldalra, miközben mindkét kar is használatban van (miközben a labdát a vízen vezetik)	W, ST, M, B, Ø, S	
Oldalról oldalra járás/futás, miközben felváltva húz a karjával	W, ST, M, B, Ø, S	
Körbe sétálás/futás	W, ST, M, B, Ø, S	
Körbejárás/körbefutás és megfordulás	W, ST, M, B, Ø, S	
Egyenes vonalban való séta/futás	W, ST, M, B, Ø, S	
Séta/futás vonalról vonalra	W, ST, M, B, Ø, S	
Oldalirányú séta védekező karpozícióval / blokkoló karpozícióval	W, ST, M, B, Ø, S	
Átlépés/átkelés a vonalakon és vissza	W, ST, M, B, Ø, S	



7. Fő rész

Oldalirányú ugrás	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Ugrások és ugrálások	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Ugrások harci állásban	W, M, B, Ø, S, P	
Ugrások összezárt lábokról szétnyitott lábakra és vissza	W, M, B, Ø, S, P	
Ugrás mindkét lábon	W, M, B, Ø, S, P	
Lépés előre és ugrás mindkét lábon	W, M, B, Ø, S, P	
Ugrás egy lábon	W, M, B, Ø, S, P	
Rövid passzok / közeli passzok	W, ST, B, P	
Hosszú passzok / távoli passzok	W, ST, B, P	
Rövid passzok / közeli passzok előre- hátra, távolságot tartva	W, M, B, P	
Hosszú passzok / távoli passzok előre- hátra mozgással, távolságot tartva	W, M, B, P	
Passzok oldalirányú mozgás közben	W, M, B, P	
Oldalirányú mozgás, miközben a labdát oda-vissza passzolják	W, M, B, P	
Körben mozog	W, M, B, P	
Egyenes vonalban haladni	W, M, B, P	
Vonalról vonalra mozgás	W, M, B, P	
Oda-vissza lépés a vonalon	W, M, B, P	

Ugrások és ugrálások	W, M, B, P	
Ugrálás harci állásban	W, M, B, P	
Ugrások összezárt lábokról szétnyitott lábakra és vissza	W, M, B, P	
Ugrás mindkét lábon	W, M, B, P	
Ugrás mindkét lábon előrelépés után	W, M, B, P	
Ugrás egy lábon	W, M, B, P	
Lövés	W, ST, M, B, P	
Lövések a középpályáról, míg a másik a kapu előtt áll és blokkol	W, ST, M, B, P	
Lövések a kapus zónájából, miközben a másik a kapu előtt áll és blokkol	W, ST, M, B, P	
Lövések a középpályáról, miközben a másik a középpályán van és blokkol	W, ST, M, B, P	
Lövések a középpályáról, miközben a másik a kapu előtt áll és blokkol	W, ST, M, B, P	
„Majom a középén” játék	W, M, B, T	

8. Levezetés és nyújtó gyakorlatok

Kar- és oldalnyújtás: Emelje fel az egyik karját a feje fölé, hajoljon óvatosan a másik oldalra, hogy megnyújtsa a törzs és a váll oldalát. Tartsa meg a nyújtást, majd váltson oldalt.	L, W, ST, S	
---	-------------	--

Négyfejű izom nyújtása: Álljon egyenesen, hajlítsa be az egyik térdét, és a bokáját fogva húzza a lábát a fenék felé. Tartsa a térdét közel egymáshoz.	L, ST, S vagy P	
Hátsó combizom nyújtás: Üljön le a földre, egyik lábát kinyújtva, a másikat behajlítva. Nyújtsa a kinyújtott lábujjai felé, miközben a hátát egyenesen tartja.	L, ST, S	
Hasi izom nyújtás: Feküdj le hasra, tedd a kezed a vállad alá, és emeld fel a felsőtestedet „kobra” pozícióba, miközben a csípőd a földön marad.	L, ST, S	
Vállnyújtás: Húzza az egyik karját a mellkasára, vállmagasságban. A másik kezével húzza a kart közelebb a mellkasához. Tartsa a vállait ellazítva.	L, ST, S	



A trénereknek javasoljuk, hogy az utolsó percekot használják fel az elért eredmények kiemelésére, az erőfeszítések elismerésére, és arra, hogy a játékosokat arra ösztönözzék, hogy gondolkodjanak el azon, mit tanultak vagy mi tetszett nekik az edzés során. Ez az egyszerű gyakorlat erősíti az eredményesség érzését, építi a csapatszellemet, és segít a játékosoknak a Water Skyball fizikai és kognitív aspektusainak internalizálásában.

Kapcsolat

Magyar Water Skyball Szövetség
(Magyar Vízisport Szövetség)

Cím: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapest, Magyarország

Telefon: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Weboldal: www.waterskyball.com

<https://www.waterskyballineurope.eu/result-wsb-eu-tot/>