

Βιβλίο ασκήσεων για το παιχνίδι WSB

(WP2_D2.4)

WSB στην ΕΕ - ΤοΤ

ERASMUS+ Αθλητισμός



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.

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή.....	3
2. Επιθετικές κινήσεις.....	4
2.1. Άσκηση: Περπάτημα από τη μία πλευρά στην άλλη με πάσες.....	4
2.2. Άσκηση: Τρέξιμο σε ζευγάρια.....	5
3. Αμυντικές κινήσεις.....	8
3.1. Άσκηση: Κίνηση βαθιάς άμυνας (εμπρός-πίσω αμυντική μετατόπιση).....	8
3.2. Άσκηση: Κίνηση κλοπής μπάλας.....	9
3.3. Άσκηση: Πλευρική αμυντική κίνηση.....	10
4. Προπαρασκευαστικό παιχνίδι για ολοκληρωμένες δεξιότητες.....	12
4.1. Άσκηση/παιχνίδι: Μαϊμού στη μέση.....	12
Στοιχεία επικοινωνίας.....	14

1. Εισαγωγή

Το πρόγραμμα WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) δημιουργήθηκε ως απάντηση στις ραγδαία μεταβαλλόμενες ανάγκες και συνθήκες της σημερινής κοινωνίας. Καθώς ο τρόπος ζωής και τα πρότυπα σωματικής δραστηριότητας εξελίσσονται, τα παραδοσιακά αθλήματα συχνά δεν ανταποκρίνονται πλέον στα ενδιαφέροντα ή τις συνθήκες των σύγχρονων ατόμων. Υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για καινοτόμες, προσβάσιμες και ελκυστικές σωματικές δραστηριότητες – και το Water Skyball (WSB), ένα νεότεριστικό, χωρίς αποκλεισμούς θαλάσσιο άθλημα, προσφέρει μια μοναδική απάντηση σε αυτή την ανάγκη.

Ο βασικός στόχος του προγράμματος είναι η βελτίωση των προσόντων των εκπαιδευτών και των επαγγελματιών του αθλητισμού, εισάγοντάς τους στη μεθοδολογία και τη φιλοσοφία του WSB. Μέσω της ανάπτυξης εκπαιδευτικού υλικού υψηλής ποιότητας, το πρόγραμμα υποστηρίζει την ενσωμάτωση του WSB στις τοπικές αθλητικές κοινότητες σε πέντε χώρες-εταίρους (Ουγγαρία, Γερμανία, Ελλάδα, Πολωνία και Ρουμανία). Στόχος του είναι επίσης η ευαισθητοποίηση σχετικά με την αξία των σύγχρονων, προσαρμόσιμων μεθόδων προπόνησης που ανταποκρίνονται καλύτερα στις προσδοκίες του πληθυσμού του 21ου αιώνα.

Το παρόν έγγραφο, το *Βιβλίο Ασκήσεων για το WSB Game Play*, έχει σχεδιαστεί ως πρακτικός οδηγός για να υποστηρίξει τους προπονητές στην εκμάθηση και τη διδασκαλία του αθλήματος. Παρουσιάζει μια δομημένη συλλογή προπονητικών ασκήσεων που εστιάζουν στα τεχνικά και τακτικά στοιχεία του WSB. Το υλικό χρησιμεύει ως πρακτικό εργαλείο που οι προπονητές μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, βοηθώντας τους παίκτες να αναπτύξουν σταδιακά τις δεξιότητές τους, την αντίληψη του παιχνιδιού και την τακτική κατανόηση.

2. Επιθετικές κινήσεις

Στο Water Skyball, η επιτυχημένη επίθεση βασίζεται στη συνεχή κίνηση, τη γρήγορη λήψη αποφάσεων και την ικανότητα δημιουργίας χώρου και ευκαιριών για σκοράρισμα. Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για την ανάπτυξη των επιθετικών δεξιοτήτων των παικτών, συμπεριλαμβανομένης της τοποθέτησης, της κυκλοφορίας της μπάλας και των τακτικών μοτίβων κίνησης. Ο στόχος είναι να βοηθήσει τους παίκτες να κατανοήσουν πώς να διατηρούν το δυναμικό παιχνίδι, να υποστηρίξουν τους συμπαίκτες τους και να δημιουργούν αποτελεσματικά ευκαιρίες για σκοράρισμα.

2.1. Άσκηση: Περπάτημα από τη μία πλευρά στην άλλη με πάσες

Περιγραφή:

Δύο επιθετικοί παίκτες ξεκινούν την άσκηση, ο ένας τοποθετημένος στη *ζώνη άμυνας* και ο άλλος στη *ζώνη του κέντρου*. Ξεκινούν από αντίθετες πλευρές του γηπέδου, απλώνονται προς τα πλάγια για να μεγιστοποιήσουν το χώρο. Με την κατοχή της μπάλας, αρχίζουν να κινούνται σε αντίθετες κατευθύνσεις, περνώντας συνεχώς την μπάλα μεταξύ τους ενώ διασχίζουν το γήπεδο.

Καθώς κινούνται, οι παίκτες προσομοιώνουν επίσης επιθετικές απειλές στρέφοντας προς το στόχο, εκτελώντας *ψεύτικες βολές* (ψεύτικες κινήσεις) για να ασκήσουν πίεση στον τερματοφύλακα της αντίπαλης ομάδας. Το βασικό στοιχείο είναι να διατηρηθεί η συνεχής κίνηση και η κυκλοφορία της μπάλας, διατηρώντας παράλληλα το πλάτος, ώστε οι αμυντικοί να αναγκάζονται να μετακινούνται, να προσαρμόζονται και να παραμένουν υπό πίεση.

Σκοπός / Εστίαση:

Αυτή η άσκηση αναπτύσσει το βασικό μοτίβο κίνησης επίθεσης στο Water Skyball, δίνοντας έμφαση στα εξής:

- Συνεχή κίνηση και τοποθέτηση για την αποφυγή στατικού παιχνιδιού.
- Διατήρηση του πλάτους για να τεντωθεί η αμυντική γραμμή.
- Κυκλοφορία της μπάλας υπό πίεση, ενώ προετοιμάζεται για αποτελεσματικές ευκαιρίες σουτ.
- Χρήση προσποίσεων σουτ για να αποσταθεροποιήσετε την άμυνα και να δημιουργήσετε ανοίγματα.

Με την εξάσκηση αυτής της άσκησης, οι παίκτες μαθαίνουν πώς να δημιουργούν ευκαιρίες για σκοράρισμα, κρατώντας τους αμυντικούς σε συνεχή κίνηση, αναγκάζοντάς τους τελικά να κάνουν αμυντικό λάθος που αφήνει χώρο στο τέρμα για ένα καθαρό σουτ.



2.2. Άσκηση: Τρέξιμο σε ζεύγη

Έκδοση 1 – Ατομικά σουτ μετά από τρέξιμο

Δύο επιθετικοί παίκτες ξεκινούν από τη δική τους αμυντική ζώνη, τοποθετημένοι περίπου σε ευθεία γραμμή με τους δύο στύλους της εστίας. Κάθε παίκτης κρατά μια μπάλα και αρχίζει να προχωρά προς την αντίπαλη εστία. Καθώς προχωρούν, εκτελούν ψεύτικες βολές για να προσομοιώσουν την πίεση της επίθεσης. Όταν φτάνουν στην άκρη της αμυντικής ζώνης του αντιπάλου, εκτελούν με τη σειρά τους μια βολή προς την εστία, φροντίζοντας να μην περάσει το χέρι τους που ρίχνει τη μπάλα στην αμυντική ζώνη κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Στην αντίθετη πλευρά, ένας τερματοφύλακας βρίσκεται σε θέση και προσπαθεί ενεργά να αποκρούσει τα σουτ που έρχονται. Αυτή η έκδοση χρησιμεύει επομένως και ως άσκηση προπόνησης για τερματοφύλακες.

Έκδοση 2 – Πάσα και τελική βολή

Οι δύο επιθετικοί παίκτες ξεκινούν και πάλι από τη δική τους αμυντική ζώνη, αλλά αυτή τη φορά έχουν μόνο μία μπάλα μεταξύ τους. Προχωρούν μαζί προς το αντίπαλο τέρμα, περνώντας τη μπάλα μεταξύ τους, διατηρώντας την κίνηση και τον συντονισμό. Όταν φτάνουν στην επιθετική περιοχή, ένας από τους παίκτες εκτελεί ένα σουτ από το κέντρο του γηπέδου, ενώ ο άλλος τον υποστηρίζει τοποθετώντας τον εαυτό του και δημιουργώντας πίεση.

Σκοπός / Εστίαση:

Αυτή η άσκηση προετοιμάζει τους παίκτες για γρήγορες επιθετικές καταστάσεις, προσομοιώνοντας μια γρήγορη αντεπίθεση όπου και οι δύο επιθετικοί παίκτες προωθούνται προς τα εμπρός για να εκμεταλλευτούν τον χώρο και να δημιουργήσουν μια ευκαιρία για γκολ με υψηλό ποσοστό επιτυχίας. Η άσκηση

- Ταχύτητα και συντονισμένη κίνηση κατά τη διάρκεια των επιθετικών μεταβάσεων.
- Αποτελεσματική χρήση προσπονήσεων για να αποσταθεροποιήσει τους αμυντικούς και τους τερματοφύλακες.
- Πάσα υπό πίεση ενώ προχωρά προς το τέρμα (Έκδοση 2).
- Τα αντανakλαστικά του τερματοφύλακα και την ικανότητα να σταματάει τα σουτ.

Με την εξάσκηση και των δύο εκδοχών, οι παίκτες ενισχύουν την ικανότητά τους να εκτελούν γρήγορες, αποφασιστικές επιθέσεις που ασκούν άμεση πίεση στον αντίπαλο, ενώ παράλληλα δίνουν στους τερματοφύλακες ρεαλιστικές επαναλήψεις ενάντια σε διαφορετικούς τύπους σουτ.



2.3. Άσκηση: Ασκήσεις κυκλικού προπόνησης

Έκδοση 1 – Σουτ, σπριντ, αμυντικά πλαϊνά βήματα

Συμμετέχουν τουλάχιστον τέσσερις παίκτες (αλλά ιδανικά 8-12 ή ακόμα και έως 16), ξεκινώντας από μία ζώνη αμυντικών. Ο πρώτος παίκτης ξεκινά με την μπάλα, εκτελώντας ένα μακρινό σουτ προς την αντίπαλη εστία. Εάν υπάρχουν αρκετοί συμμετέχοντες, μπορεί να τοποθετηθεί ένας τερματοφύλακας για να εξασκηθεί στην απόκρουση μακρινών σουτ.

Μετά το σουτ, ο επιθετικός σπριντάρει αμέσως κατά μήκος της πλευρικής γραμμής προς το αντίθετο μισό. Γύρω από την περιοχή του κέντρου, ο παίκτης αλλάζει σε πλευρική κίνηση (πλευρικά βήματα) ενώ εκτελεί αμυντική κίνηση με τα χέρια, προσομοιώνοντας ένα αμυντικό μπλοκ. Εάν υπάρχουν αρκετοί συμμετέχοντες, ο παίκτης μπορεί να προσπαθήσει να μπλοκάρει το σουτ ενός άλλου συμμετέχοντα από την αντίθετη ζώνη αμυντικών, προσθέτοντας περαιτέρω αμυντικό ρεαλισμό.

Μόλις ο παίκτης φτάσει στο κέντρο του γηπέδου, συνεχίζει προς τα εμπρός, εντάσσεται στο τέλος της αντίθετης γραμμής, παίρνει μια μπάλα και προετοιμάζεται να επαναλάβει την άσκηση από εκείνη την πλευρά. Η κίνηση σχηματίζει έτσι ένα συνεχές κύκλωμα: σουτ → σπριντ → αμυντική κίνηση → εναλλαγή.

Έκδοση 2 – Προσποίηση και σουτ με περιστροφή τερματοφύλακα

Και πάλι, οι παίκτες ξεκινούν με την μπάλα στην αμυντική ζώνη. Ο επιθετικός σπριντάρει προς τα εμπρός στο μεσαίο πεδίο, εκτελώντας προσποιώσεις κατά τη διάρκεια της διαδρομής για να προσομοιώσει την επιθετική πίεση. Όταν φτάσει στην άκρη της αντίθετης αμυντικής ζώνης, εκτελεί σουτ προς το τέρμα. Ένας τερματοφύλακας βρίσκεται σε θέση άμυνας.

Μετά το σουτ, η περιστροφή αλλάζει: ο παίκτης που μόλις επιτέθηκε παίρνει τη θέση του τερματοφύλακα, ενώ ο τερματοφύλακας που υπερασπίστηκε εντάσσεται στη γραμμή των παικτών που περιμένουν στη δεξιά πλευρά, με την μπάλα στο χέρι. Αυτό δημιουργεί μια συνεχή περιστροφή μεταξύ επίθεσης, σουτ, τερματοφυλακής και επαναφοράς στη γραμμή.

Σκοπός / Εστίαση:

Η μορφή του κυκλικού προγράμματος συνδυάζει πολλαπλές πτυχές του Water Skyball σε μία συνεχή άσκηση, αναπτύσσοντας:

- Σουτ από μακρινές και κοντινές αποστάσεις.
- Σπριντ με και χωρίς την μπάλα.
- Εκτέλεση ψεύτικων σουτ ενώ προχωράτε.
- Αμυντικές πλευρικές κινήσεις και δεξιότητες μπλοκαρίσματος.
- Αντανακλαστικά τερματοφύλακα και μετάβαση στο παιχνίδι.
- Άντοχή και ικανότητα γρήγορης εναλλαγής ρόλων.

Αυτή η άσκηση αντικατοπτρίζει τον φυσικό ρυθμό ενός αγώνα WSB, όπου οι παίκτες μεταβαίνουν συνεχώς από ρόλους επίθεσης σε ρόλους άμυνας. Βοηθά τους παίκτες να προσαρμοστούν στον γρήγορο ρυθμό του παιχνιδιού, μαθαίνοντας να παραμένουν αφοσιωμένοι τόσο σε επιθετικές όσο και σε αμυντικές εργασίες σε έναν συνεχή κύκλο.



3. Αμυντικές κινήσεις

Η ισχυρή άμυνα είναι ένα βασικό στοιχείο του Water Skyball, καθώς εμποδίζει τον αντίπαλο να δημιουργήσει αποτελεσματικές ευκαιρίες επίθεσης και βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας της ομάδας. Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει ασκήσεις που εστιάζουν στην αμυντική τοποθέτηση, την πρόβλεψη και τη συντονισμένη κίνηση. Ο στόχος είναι να επιτρέψει στους παίκτες να διαβάζουν το παιχνίδι, να αντιδρούν γρήγορα στις ενέργειες των αντιπάλων και να συνεργάζονται για να εξουδετερώσουν τις απειλές, ενώ προετοιμάζονται για μια ομαλή μετάβαση στην επίθεση.

3.1. Άσκηση: Κίνηση βαθιάς άμυνας (εμπρός-πίσω αμυντική μετατόπιση)

Περιγραφή:

Αυτή η άσκηση εστιάζει στη συντονισμένη αμυντική τοποθέτηση μεταξύ του τερματοφύλακα στην αμυντική ζώνη και του αμυντικού στο γήπεδο στο μεσαίο τμήμα. Η άσκηση ξεκινά με τον τερματοφύλακα στην αμυντική ζώνη και τον αμυντικό στο γήπεδο στο μεσαίο τμήμα, τοποθετημένους γύρω από το κέντρο των αντίστοιχων ζωνών τους.

Ο αμυντικός παίκτης του γηπέδου οδηγεί την κίνηση, καθώς ο τερματοφύλακας μπορεί να παρατηρεί και να ακολουθεί τη θέση του. Όταν ο αμυντικός στο μέσο του γηπέδου προχωρά προς την αμυντική ζώνη του αντιπάλου — πιέζοντας τον επιθετικό τερματοφύλακα να προχωρήσει πιο βαθιά στη ζώνη του — ο αμυντικός τερματοφύλακας προχωρά επίσης προς τα εμπρός. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να προκύψουν ευκαιρίες για αναχαίτισεις:

- Ο αμυντικός τερματοφύλακας μπορεί να επιχειρήσει μια **πίσω παρεμπόδιση** αν ο επιθετικός παίκτης του γηπέδου παραμείνει μόνος με την μπάλα στο μεσαίο τμήμα του γηπέδου.
- Ο αμυντικός παίκτης μπορεί να επιχειρήσει μια **μπροστινή παρεμπόδιση** προχωρώντας επιθετικά προς τα εμπρός.

Εάν, ωστόσο, ο αμυντικός παίκτης υποχωρήσει, αφήνοντας περισσότερο χώρο στον επιθετικό τερματοφύλακα να προχωρήσει, ο αμυντικός τερματοφύλακας πρέπει επίσης να υποχωρήσει πιο κοντά στο δικό του τέρμα. Σε αυτή την περίπτωση, η πιθανότητα ανάκτησης της μπάλας είναι ελάχιστη, οπότε η κύρια ευθύνη του τερματοφύλακα γίνεται η προστασία του τέρματος.

Σκοπός / Εστίαση:

Αυτή η άσκηση αναπτύσσει συντονισμένη άμυνα βάθους, όπου ο τερματοφύλακας και ο αμυντικός του γηπέδου κινούνται προς τα εμπρός και προς τα πίσω σε αρμονία.

- Την ανάγνωση της θέσης του επιθετικού και την αντίστοιχη προσαρμογή.
- Δυναμική εναλλαγή μεταξύ πίεσης για αναχαίτιση και υποχώρησης για προστασία της εστίας.
- Συγχρονισμό μεταξύ τερματοφύλακα και αμυντικού.
- Την πρόβλεψη και τη λήψη αποφάσεων υπό μεταβαλλόμενη επιθετική πίεση.

Με την εξάσκηση της συνεχούς μετακίνησης προς τα εμπρός και προς τα πίσω, οι αμυντικοί μαθαίνουν να διατηρούν τη συμπαγή τους διάταξη, να προσαρμόζονται στις κινήσεις των επιθετικών και να μεγιστοποιούν τις πιθανότητές τους είτε να ανακόψουν την μπάλα είτε να προστατεύσουν αποτελεσματικά το τέρμα.



3.2. Άσκηση: Κίνηση κλοπής μπάλας

Περιγραφή:

Οι παίκτες παρατάσσονται μέσα στη ζώνη των αμυντικών, κοντά στη γραμμή του γηπέδου, χωρίς μπάλα. Η άσκηση εστιάζει στην εξάσκηση των βασικών κινήσεων που απαιτούνται για την επιτυχή κλοπή της μπάλας (αναχαίτιση) και την γρήγορη επιστροφή στην αμυντική θέση.

- **Έκδοση 1 – Βήμα με το ένα πόδι και κλείσιμο:**
Ο παίκτης προχωρά γρήγορα προς τα εμπρός στο μεσαίο τμήμα του γηπέδου με το ένα πόδι και στη συνέχεια κλείνει το κενό φέρνοντας το άλλο πόδι προς τα εμπρός. Αμέσως μετά, πηδά ή κάνει ένα βήμα προς τα πίσω με τα δύο πόδια μαζί στην αμυντική ζώνη.
- **Έκδοση 2 – Βήμα με τα δύο πόδια:**
Ο παίκτης προχωρά προς τα εμπρός στο μεσαίο πεδίο με τα δύο πόδια ταυτόχρονα και στη συνέχεια επιστρέφει με τα δύο πόδια μαζί πίσω στην αμυντική ζώνη.
- **Έκδοση 3 – Μακριά βήματα από τη γραμμή του τέρματος:**
Ο παίκτης ξεκινά πιο πίσω, από τη γραμμή του τέρματος, και κάνει 3-4 δυνατά, γρήγορα βήματα για να φτάσει στο κέντρο του γηπέδου πριν υποχωρήσει γρήγορα πίσω στην αμυντική ζώνη.

Σκοπός / Εστίαση:

Αυτή η άσκηση εκπαιδεύει τους παίκτες να εκτελούν την ακριβή τεχνική βηματισμού που απαιτείται για τις αναχαίσεις στο Water Skyball. Τα βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Εκτέλεση γρήγορου βήματος με το ένα πόδι στο Midfield για να επιχειρηθεί η ανάκτηση της μπάλας.
- Ολοκλήρωση της μετάβασης στη ζώνη (μεταφορά του δεύτερου ποδιού στο κέντρο του γηπέδου) πριν από την υποχώρηση, διασφαλίζοντας ότι η κίνηση είναι έγκυρη σύμφωνα με τους κανόνες.
- Άμεση επιστροφή για την προστασία της ζώνης άμυνας και του τέρματος, εάν η προσπάθεια αναχαίτισης δεν είναι επιτυχής.
- Ανάπτυξη ταχύτητας, εκρηκτικότητας και συγχρονισμού για αμυντικές κινήσεις.

Με την εξάσκηση αυτών των παραλλαγών, οι παίκτες αναπτύσσουν την ευκινησία και την αντίληψη που απαιτούνται για να βγουν έξω για την ανάκτηση της μπάλας, διατηρώντας παράλληλα την ικανότητα να επιστρέφουν γρήγορα σε μια ασφαλή αμυντική θέση.

3.3. Άσκηση: Πλευρική αμυντική κίνηση

Περιγραφή:

Σε αυτή την άσκηση, ο αμυντικός τερματοφύλακας τοποθετείται στη ζώνη άμυνας, ενώ ο αμυντικός παίκτης τοποθετείται στο κέντρο του γηπέδου. Δεδομένου ότι το τέρμα του WSB έχει πλάτος 4 μέτρα, και οι δύο αμυντικοί πρέπει να συνεργαστούν για να το καλύψουν αποτελεσματικά.

Η αμυντική αρχή είναι ότι ο τερματοφύλακας είναι υπεύθυνος για τα τρία τέταρτα του τέρματος (τα κεντρικά 2 μέτρα συν ένα από τα εξωτερικά τμήματα 1 μέτρου), ενώ ο αμυντικός του γηπέδου είναι υπεύθυνος για το υπόλοιπο ένα τέταρτο (ένα από τα εξωτερικά τμήματα 1 μέτρου). Αυτό σημαίνει ότι ο πρωταρχικός ρόλος του αμυντικού είναι να φυλάει είτε την *κοντινή πλευρά* (το τμήμα που βρίσκεται πιο κοντά στον επιθετικό σουτέρ) είτε την *μακρινή πλευρά* (το τμήμα που βρίσκεται πιο μακριά από τον σουτέρ), ανάλογα με την κατάσταση του παιχνιδιού.

Ο τερματοφύλακας καθοδηγεί τη θέση του αμυντικού, καθώς έχει την καλύτερη εικόνα του παιχνιδιού από πίσω. Οι δύο αμυντικοί πρέπει να μετακινούνται πλευρικά σε συντονισμό:

- Εάν ο αμυντικός πεδίου μετακινηθεί αριστερά για να καλύψει το αριστερό εξωτερικό τμήμα, ο τερματοφύλακας προσαρμόζεται δεξιά για να προστατεύσει τα υπόλοιπα τρία τέταρτα του τέρματος.
- Αν ο αμυντικός πεδίου κινηθεί προς τα δεξιά, ο τερματοφύλακας μετακινείται αντίστοιχα προς τα αριστερά.

Για να το εξασκηθούν αυτό, οι αμυντικοί εκτελούν συνεχείς πλευρικές κινήσεις προς τα αριστερά και τα δεξιά, εξασφαλίζοντας συγχρονισμένη κάλυψη. Για μεγαλύτερο ρεαλισμό, μπορεί να εισαχθεί ένας επιθετικός παίκτης με την μπάλα, που κινείται από τη μία πλευρά στην άλλη. Οι αμυντικοί αντιδρούν και προσαρμόζουν τη θέση τους ανάλογα, διατηρώντας την κατάλληλη κάλυψη του τέρματος. Ο επιθετικός μπορεί να κινείται είτε στο νερό είτε, για λόγους επίδειξης, κατά μήκος της πίσινας.

Σκοπός / Εστίαση:

Αυτή η άσκηση εκπαιδεύει τους αμυντικούς να:

- Συντονίζουν την πλευρική κίνηση μεταξύ τερματοφύλακα και αμυντικού.

- Να μοιράζουν αποτελεσματικά την ευθύνη για την κάλυψη του τέρματος (3/4 για τον τερματοφύλακα, 1/4 για τον αμυντικό).
- Αντιδρούν δυναμικά στην κίνηση του επιθετικού παίκτη και προσαρμόζουν τη θέση τους ανάλογα.
- Να αναπτύξουν επικοινωνία μεταξύ τερματοφύλακα και αμυντικού, με τον τερματοφύλακα να καθοδηγεί τον ρόλο του αμυντικού.

Με την εξάσκηση της πλευρικής αμυντικής κίνησης, οι παίκτες μαθαίνουν πώς να καλύπτουν όλο το πλάτος της εστίας μέσω της ομαδικής εργασίας, βελτιώνοντας την ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις αλλαγές της επίθεσης και να διατηρούν μια συμπαγή αμυντική οργάνωση.



4. Προπαρασκευαστικό παιχνίδι για ολοκληρωμένες δεξιότητες

Αυτό το τελευταίο κεφάλαιο παρουσιάζει ένα προπαρασκευαστικό παιχνίδι που συνδυάζει τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού Water Skyball. Έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει την κίνηση στο νερό, το χειρισμό της μπάλας, την ταχύτητα, τη θέση και την τακτική αντίληψη, ενώ παράλληλα ενισχύει τις δεξιότητες και τις αρχές που παρουσιάστηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Με την εξάσκηση αυτού του παιχνιδιού στις διάφορες εκδοχές του, οι παίκτες μπορούν να βιώσουν πώς οι τεχνικές, τακτικές και φυσικές πτυχές συνδυάζονται με δυναμικό και ευχάριστο τρόπο, προετοιμάζοντάς τους για πραγματικές καταστάσεις αγώνα.

4.1. Άσκηση/Παιχνίδι: Monkey in the Middle

Περιγραφή:

Αυτή η διασκεδαστική άσκηση χρησιμοποιείται συχνά στο τέλος των προπονήσεων και μπορεί να προσαρμοστεί σε πολλές παραλλαγές. Αναπτύσσει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για το Water Skyball, όπως ταχύτητα αντίδρασης, ευκινησία, χειρισμός της μπάλας, χωρική αντίληψη, τακτική αναγνώριση και αποτελεσματική κίνηση στο νερό — όλα σε μια διασκεδαστική, παιχνιδιάρικη μορφή.

Το παιχνίδι απαιτεί τουλάχιστον 5 παίκτες, αλλά μπορεί να επεκταθεί σε 6-16 συμμετέχοντες. Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο ομάδες:

- Η ομάδα χωρίς καπέλα (επιθετικοί), που ξεκινά με την/τις μπάλα/ες.
- Η ομάδα με καπέλα (αμυντικοί), που προσπαθούν να αναχαιτίσουν ή να αγγίξουν.

Η ομάδα με τα καπέλα είναι πάντα μικρότερη σε αριθμό (1-3 παίκτες λιγότεροι, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας). Κάθε φορά που ένας αμυντικός αγγίζει με επιτυχία έναν παίκτη με την μπάλα ή την ίδια την μπάλα κατά τη διάρκεια μιας πάσας, ανταλλάσσουν ρόλους με τον επιθετικό παίκτη: ο αμυντικός παραδίδει το καπέλο του και ο επιθετικός που έχασε την κατοχή γίνεται αμυντικός.

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί μόνο στο μεσαίο γήπεδο (με λιγότερους συμμετέχοντες) ή σε ολόκληρο το γήπεδο (με μεγαλύτερες ομάδες). Μπορεί επίσης να παιχτεί με πολλές μπάλες — συνήθως 1, 2 ή ακόμα και 3 — αυξάνοντας τόσο τη δυσκολία όσο και την πολυπλοκότητα. Με περισσότερες μπάλες στο παιχνίδι, οι επιθετικοί πρέπει να συνεργάζονται πιο αποτελεσματικά, αποφασίζοντας ποια μπάλα πρέπει να περάσουν σε ποιον συμπαίκτη, ενώ οι αμυντικοί πρέπει να συντονίζονται για να πιέσουν τους επιθετικούς να κάνουν λάθη και να δημιουργήσουν ανατροπές.

Σκοπός / Εστίαση:

Το Monkey in the Middle αναπτύσσει:

- Γρήγορες αντιδράσεις και ευκινησία υπό πίεση.
- Επιδεξιότητα στο χειρισμό της μπάλας και ακρίβεια στις πάσες.
- Την τακτική αντίληψη, τη συνεργασία και την ομαδική εργασία.
- Χωρική αντίληψη και ανάγνωση των κινήσεων τόσο των επιθετικών όσο και των αμυντικών.

- Αποτελεσματική και συνεχή κίνηση στο νερό.

Αυτό το παιχνίδι προσφέρει έναν πολύ ενδιαφέροντα τρόπο για να ολοκληρώσετε μια προπονητική συνεδρία, ενισχύοντας τις βασικές δεξιότητες του Water Skyball και διατηρώντας παράλληλα το κίνητρο των παικτών μέσω μιας διασκεδαστικής, ανταγωνιστικής πρόκλησης.



Στοιχεία επικοινωνίας

Magyar Water Skyball Szövetség
(Ουγγρική Ομοσπονδία Water Skyball)

Διεύθυνση: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Βουδαπέστη, Ουγγαρία

Τηλέφωνο: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Ιστοσελίδα: www.waterskyball.com

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