

WSB játékhoz tartozó gyakorlati feladatgyűjtemény

(WP2_D2.4)

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. Támadó mozdulatok.....	4
2.1. Gyakorlat: Oldalról oldalra séta passzolással.....	4
2.2. Gyakorlat: Páros futás.....	5
3. Védekező mozdulatok.....	8
3.1. Gyakorlat: Mélységi védekező mozgás (<i>előre-hátra védekező váltás</i>).....	8
3.2. Gyakorlat: Labdaelvétel.....	9
3.3. Gyakorlat: Oldalirányú védekező mozgás.....	10
4. Integrált készségek előkészítő játéka.....	12
4.1. Gyakorlat/játék: Majom a közepén.....	12
Kapcsolat.....	14

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. századi lakosság elvárásainak jobban megfelelő, modern, alkalmazkodó edzésmódszerek értékének tudatosítása.

Ez a dokumentum, a *WSB játék gyakorlati kézikönyve*, gyakorlati útmutatóként készült, hogy segítse az edzőket a sport elsajátításában és tanításában. Strukturált gyűjteményt tartalmaz a WSB technikai és taktikai elemeire összpontosító edzésgyakorlatokból. Az anyag gyakorlati eszközkészletként szolgál, amelyet az edzők közvetlenül alkalmazhatnak az edzések során, segítve a játékosokat abban, hogy fokozatosan fejlesszék készségeiket, játékérzéküket és taktikai ismereteiket.

2. Támadó mozdulatok

A Water Skyballban a sikeres támadás a folyamatos mozgáson, a gyors döntéshozatalon és a pontszerzéshez szükséges tér és lehetőségek megteremtésének képességén múlik. Ez a fejezet olyan gyakorlatokat mutat be, amelyek a játékosok támadási készségeinek fejlesztésére irányulnak, beleértve a pozicionálást, a labdaforgalmat és a taktikai mozgásmintákat. A cél az, hogy a játékosok megértsék, hogyan lehet fenntartani a dinamikus játékot, támogatni csapattársaikat és hatékonyan kiépíteni a pontszerzési lehetőségeket.

2.1. Gyakorlat: Oldalról oldalra járás passzolással

Leírás:

Két támadó játékos kezdi a gyakorlatot, az egyik a *védőzónában*, a másik a *középső zónában* helyezkedik el. A játékpálya ellentétes oldalain indulnak, szélesre terjeszkedve a pálya széle felé, hogy maximális teret biztosítsanak maguknak. A labdával a birtokukban ellentétes irányba indulnak el, folyamatosan passzolva a labdát egymásnak, miközben átkelnek a pálya szélességén.

Mozgásuk közben a játékosok támadási fenyegetéseket is szimulálnak azzal, hogy a célkapu felé fordulnak, és *dobás-cselt* (lövés-cselt) hajtanak végre, hogy nyomást gyakoroljanak a védő kapusra. A legfontosabb elem az, hogy folyamatos mozgást és labdaforgalmat tartsanak fenn, miközben szélességet tartanak, biztosítva, hogy a védők kénytelenek legyenek elmozdulni, alkalmazkodni és nyomás alatt maradni.

Cél / Fókusz:

Ez a gyakorlat a Water Skyball alapvető támadási mozgásmintáját fejleszti, hangsúlyt fektetve a következőkre:

- Folyamatos mozgás és pozicionálás a statikus játék elkerülése érdekében.
- A szélesség fenntartása a védekező vonal megnyújtása érdekében.
- A labda mozgását nyomás alatt, miközben hatékony lövési lehetőségekre készülnek.
- Lövés-cselt használva a védelem destabilizálása és rések létrehozása.

Ennek a gyakorlatnak a végrehajtásával a játékosok megtanulják, hogyan lehet gólszerzési lehetőségeket teremteni azáltal, hogy a védőket folyamatos mozgásban tartják, és végül védekezési hibát kényszerítenek ki, amely helyet hagy a kapuban egy tiszta lövéshez.



2.2. Gyakorlat: Páros futás

1. változat – Egyéni lövés futás után

Két támadó játékos a saját védőzónájából indul, nagyjából a két kapufával egy vonalban. Mindkét játékos labdát tart a kezében, és elindul a másik kapu felé. Útközben lövés-cselt hajtanak végre, hogy szimulálják a támadási nyomást. Amikor elérik az ellenfél védőzónájának szélét, felváltva lövéshez készülnek, ügyelve arra, hogy a dobókarjuk ne lépje át a védőzóna határát a mozdulat során.

A másik oldalon egy kapus áll, aki aktívan megpróbálja blokkolni a beérkező lövéseket. Ez a változat ezért kapusedzésként is szolgál.

2. változat – Passzolás és végső lövés

A két támadó játékos ismét a saját védekező zónájából indul, de ezúttal csak egy labdájuk van. Együtt haladnak előre az ellenfél kapuja felé, miközben mozgásukat és koordinációjukat fenntartva passzolják egymásnak a labdát. Amikor elérik a támadó zónát, az egyik játékos lövéshez készül a középpályáról, míg a másik pozícióval és nyomásgyakorlással támogatja.

Cél / Fókusz:

Ez a gyakorlat felkészíti a játékosokat a gyors támadási helyzetekre, szimulálva egy gyors kontrát, ahol mindkét támadó játékos előre nyomul, hogy kihasználja a teret és nagy eséllyel gólt szerezzen. A gyakorlat fejleszti:

- A támadási átmenetek során a sebességet és a koordinált mozgást.
- A cselek hatékony használatát a védők és a kapusok destabilizálására.
- Passzolás nyomás alatt, miközben a kapu felé haladnak (2. változat).
- A kapus reflexeit és a lövésmegállító képességét.

Mindkét változat gyakorlásával a játékosok megerősítik képességüket a gyors, határozott támadások végrehajtására, amelyek azonnali nyomást gyakorolnak az ellenfélre, miközben a kapusok is reális helyzeteket gyakorolhatnak különböző típusú lövések ellen.



2.3. Gyakorlat: Körgyakorlatok

1. változat – Lövés, sprint, védekező oldalirányú lépések

Legalább négy játékos (de ideális esetben 8–12 vagy akár 16) vesz részt, akik egy védőzónában indulnak. Az első játékos labdával kezd, és távolról lő a szemközti kapura. Ha elegendő résztvevő áll rendelkezésre, kapust is beállíthatnak, hogy gyakorolja a távolról leadott lövések háritását.

A lövés után a támadó azonnal sprintel a szélsővonal mentén a másik félpálya felé. A középpálya környékén a játékos oldalirányú mozgásra vált (oldalirányú lépések), miközben védekező karmozgásokat végez, szimulálva a védekező blokkolást. Ha elegendő résztvevő van, a játékos megpróbálhatja blokkolni a másik védekező zónából érkező másik résztvevő lövését, ami még valóságosabbá teszi a védekezést.

Amint a játékos eléri a középpálya közepét, tovább halad előre, csatlakozik a szemközti sor végéhez, felvesz egy labdát, és felkészül a gyakorlat megismétlésére abból az oldalról. A mozgás így egy folyamatos körforgást alkot: lövés → sprintelés → védekező mozgás → rotáció.

2. változat – Csel és lövés kapus rotációval

A játékosok ismét a védekező zónában kezdik a labdával. A támadó előre sprintel a középpályára, útközben dobás-cselezéseket hajt végre, hogy szimulálja a támadó nyomást. Amikor eléri a szemközti védekező zóna szélét, lövésbe lendül a kapura. A kapus védekezésre helyezkedik.

A lövés után a rotáció megváltozik: a támadó játékos átveszi a kapus helyét, míg a védő kapus csatlakozik a jobb oldalon várakozó játékosok sorához, labdával a kezében. Ez folyamatos rotációt hoz létre a támadás, a lövés, a kapus játék és a sorba állás között.

Cél / Fókusz:

A kör formátum a Water Skyball több aspektusát ötvözi egy folyamatos gyakorlatban, fejlesztve:

- Lövés hosszú és rövid távolságból.
- Sprintelés labdával és labda nélkül.
- Lövés-csalások végrehajtása előrehaladás közben.

- Védekező oldalirányú mozgás és blokkolási képességek.
- Kapus reflexek és átmenet a játékba.
- Kitartás és gyors szerepváltás képessége.

Ez a gyakorlat tükrözi a WSB-meccsek természetes ritmusát, ahol a játékosok folyamatosan váltanak támadó és védekező szerepek között. Segít a játékosoknak alkalmazkodni a játék gyors tempójához, megtanulni, hogyan maradjanak folyamatosan aktívak mind támadó, mind védekező feladatokban.



3. Védekező mozdulatok

Az erős védekezés a Water Skyball kulcsfontosságú eleme, mivel megakadályozza az ellenfél hatékony támadási lehetőségeinek kialakulását és segít fenntartani a csapat egyensúlyát. Ez a fejezet olyan gyakorlatokat mutat be, amelyek a védekező pozicionálásra, az előrejelzésre és a koordinált mozgásra összpontosítanak. A cél az, hogy a játékosok képesek legyenek olvasni a játékot, gyorsan reagálni az ellenfelek cselekedeteire, és együtt dolgozni a fenyegetések semlegesítésén, miközben felkészülnek a támadásba való zökkenőmentes átmenetre.

3.1. Gyakorlat: Mélységi védekező mozgás (előre-hátra védekező váltás)

Leírás:

Ez a gyakorlat a védőzónában lévő kapus és a középpályán lévő mezőnyvédő összehangolt védekező pozicionálására összpontosít. A gyakorlat úgy kezdődik, hogy a kapus a védőzónában, a védekező mezőnyjátékos pedig a középpályán helyezkedik el, mindketten a saját zónájuk közepén.

A védekező mezőnyjátékos vezeti a mozgást, mivel a kapus megfigyelheti és követheti a pozícióját. Amikor a középpályán lévő védő előre mozog az ellenfél védőzónája felé – ezzel a támadó kapust mélyebbre szorítva a zónájába –, a védekező kapus is előrelép. Ebben a helyzetben lehetőség nyílik az elkapásra:

- A védekező kapus **hátsó labdaszerzést** kísérhet meg, ha a támadó mezőnyjátékos egyedül marad a labdával a középpályán.
- A védekező mezőnyjátékos agresszív előrehaladással megkísérhet egy **elülső labdaszerzést**.

Ha azonban a védekező mezőnyjátékos visszavonul, több teret hagyva a támadó kapusnak az előrehaladáshoz, akkor a védekező kapusnak is vissza kell vonulnia a saját kapuja felé. Ebben az esetben a labda visszaszerzésének esélye minimális, így a kapus elsődleges feladata a kapu védelme lesz.

Cél / Fókusz:

Ez a gyakorlat fejleszti a koordinált mélységi védekezést, ahol a kapus és a mezőnyvédő harmonikusan mozog előre és hátra. A következőket edzi:

- Az támadó pozíciójának felismerése és az ahhoz való alkalmazkodás.
- Dinamikus váltás a labda megszerzésére irányuló nyomás és a kapu védelmére irányuló visszahúzó mozgás között.
- A kapus és a mezőnyvédő közötti szinkronizálás.
- Előrejelzés és döntéshozatal változó támadási nyomás alatt.

A folyamatos előre-hátra mozgás gyakorlásával a védők megtanulják fenntartani a kompakt játékot, alkalmazkodni a támadók mozgásához, és maximalizálni az esélyüket a labda megszerzésére vagy a kapu hatékony védelmére.



3.2. Gyakorlat: Labdaelvétel

Leírás:

A játékosok labda nélkül sorakoznak fel a védőzónában, a határolóvonal közelében. A gyakorlat a sikeres labdaszerzéshez (labdaelvétel) és a védekező pozícióba való gyors visszatéréshez szükséges alapvető mozgásminták gyakorlására összpontosít.

- **1. változat – Egylábas lépés záró mozdulattal:**
A játékos gyorsan előrelép egy lábbal a középpályára, majd a másik lábát is előre hozva bezárja a rést. Azonnal utána mindkét lábával együtt ugrik vagy lép vissza a védőzónába.
- **2. változat – Kétlábú lépés:**
A játékos mindkét lábával egyszerre lép előre a középpályára, majd mindkét lábával együtt visszalép a védőzónába.
- **3. változat – Hosszú lépések a gólvonalról:**
A játékos mélyebbről, a gólvonalról indul, és 3–4 erős, gyors lépéssel eléri a középpályát, majd gyorsan visszatér a védőzónába.

Cél / Fókusz:

Ez a gyakorlat arra tanítja a játékosokat, hogy a vízilabdában az interceptionhez szükséges pontos lépés technikát alkalmazzák. A legfontosabb szempontok:

- Gyors, egylábas lépés a középpályára a labda visszaszerzésének megkísérléséhez.

- A zónaváltás befejezése (a második láb középpályára hozása) visszavonulás előtt, biztosítva, hogy a mozgás szabályszerű legyen.
- Az interception kísérlet sikertelensége esetén azonnali visszatérés a védőzóna és a kapu védelmére.
- A sebesség, a robbanékonyság és az időzítés fejlesztése a védekező mozdulatokhoz.

Ezeknek a variációknak a gyakorlásával a játékosok fejleszthetik a labda visszaszerzéséhez szükséges agilitást és tudatosságot, miközben megőrzik azt a képességüket, hogy gyorsan visszatérjenek a biztonságos védekező pozícióba.

3.3. Gyakorlat: Oldalirányú védekező mozgás

Leírás:

Ebben a gyakorlatban a védő kapus a védőzónában helyezkedik el, míg a védő mezőnyjátékos a középpályán. Mivel a WSB kapu 4 méter széles, mindkét védőnek együtt kell működnie, hogy hatékonyan fedezze azt.

A védekezés elve az, hogy a kapus a kapu háromnegyedéért (a középső 2 méter plusz az egyik külső 1 méteres szakasz) felelős, míg a mezőnyvédő a maradék egynegyedért (az egyik külső 1 méteres szakasz) felelős. Ez azt jelenti, hogy a mezővédő elsődleges feladata a *közelebbi oldal* (a támadó lövőhöz legközelebb eső szakasz) vagy a *távolabbi oldal* (a lövőtől legtávolabb eső szakasz) védelme, a játékhelyzettől függően.

A kapus irányítja a mezővédő pozicionálását, mivel ő látja a legjobban a játékot hátulról. A két védőnek összehangoltan kell oldalirányban elmozdulnia:

- Ha a mezővédő balra mozog, hogy fedezze a bal külső részt, a kapus jobbra áll, hogy megvédje a kapu maradék háromnegyedét.
- Ha a mezővédő jobbra mozog, a kapus ennek megfelelően balra mozog.

Ennek gyakorlásához a védők folyamatos oldalirányú lépéseket tesznek balra és jobbra, biztosítva a szinkronizált fedezést. A nagyobb realizmus érdekében be lehet vonni egy támadó játékost a labdával, aki oldalirányban mozog. A védők ezután reagálnak és hozzáigazítják pozíciójukat, fenntartva a kapu megfelelő fedezését. A támadó mozoghat a vízben vagy, bemutató célokra, a medence szélén.

Cél / Fókusz:

Ez a gyakorlat a védőket a következőkre tanítja:

- A kapus és a mezővédő közötti oldalirányú mozgás koordinálása.
- A kapu védelmének felelősségének hatékony megosztása (3/4 a kapusnak, 1/4 a mezővédőnek).
- Dinamikusan reagáljon a támadó játékos mozgására, és ennek megfelelően módosítsa a pozícióját.
- A kapus és a védő közötti kommunikáció kiépítése, a kapus irányításával a védő szerepének.

Az oldalirányú védekező mozgás gyakorlásával a játékosok megtanulják, hogyan lehet csapatmunkával lefedni a kapu teljes szélességét, javítva ezzel a támadásokhoz való alkalmazkodási képességüket és a kompakt védekező szervezet fenntartását.



4. Előkészítő játék az integrált készségekhez

Ez az utolsó fejezet egy előkészítő játékot mutat be, amely a Water Skyball játék legfontosabb elemeit ötvözi. Célja a vízi mozgás, a labda kezelése, a sebesség, a pozicionálás és a taktikai tudatosság fejlesztése, miközben megerősíti az előző fejezetekben bemutatott készségeket és elveket. A játék különböző változatainak gyakorlásával a játékosok megtapasztalhatják, hogyan kapcsolódnak össze a technikai, taktikai és fizikai aspektusok dinamikus és élvezetes formában, felkészítve őket a valódi mérkőzési helyzetekre.

4.1. Gyakorlat/játék: Majom a közepén

Leírás:

Ezt a játékos gyakorlatot gyakran használják az edzések végén, és többféle változatban is alkalmazható. A Water Skyballhoz elengedhetetlenül szükséges készségek széles skáláját fejleszti, beleértve a reakciósebességet, az agilitást, a labda kezelését, a térbeli tájékozódást, a taktikai felismerést és a vízben való hatékony mozgást – mindezt egy szórakoztató, játékos formában.

A játékhöz legalább 5 játékos szükséges, de 6–16 résztvevőig bővíthető. A játékosokat két csoportra osztják:

- *A sapka nélküli csapat* (támadók), akik a labdával/labdákkal kezdenek.
- *A sapkás csapat* (védők), akik megpróbálják elkapni vagy megérinteni a labdát.

A sapkás csapat mindig kevesebb tagból áll (1–3 játékosal kevesebb, a csoport méretétől függően). Amikor egy védő sikeresen megérinti a labdával rendelkező játékost vagy magát a labdát egy passz során, szerepet cserél a támadó játékosal: a védő átadja a sapkáját, és a labdát elvesztő támadó védővé válik.

A játék csak a középpályán (kevesebb résztvevővel) vagy a teljes pályán (nagyobb csoportokkal) játszható. Több labdával is játszható – általában 1, 2 vagy akár 3 labdával –, ami növeli a nehézséget és a komplexitást. Ha több labda van játékban, a támadóknak hatékonyabban kell együttműködniük, eldönteniük, melyik labdát melyik csapattársnak kell passzolniuk, míg a védőknek össze kell hangolniuk, hogy nyomást gyakoroljanak a támadókra, hogy hibázzanak, és labdát veszítsenek.

Cél / Fókusz:

A Monkey in the Middle fejleszti:

- Gyors reakciókat és mozgékonytságot nyomás alatt.
- A labda kezelésének és passzolásának pontosságát.
- Taktikai tudatosságot, együttműködést és csapatmunkát.
- Térbeli tudatosságot és a támadók és védők mozgásának olvasását.
- Hatékony és folyamatos mozgás a vízben.

Ez a játék rendkívül izgalmas módja a edzés befejezésének, megerősítve a Water Skyball alapvető készségeit, miközben a játékosok motivációját egy szórakoztató, versenyszerű kihívás fenntartja.



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/>