

Zeszyt ćwiczeń do gry WSB

(WP2_D2.4)

WSB w UE – 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.

Spis treści

1. Wprowadzenie.....	3
2. Ruchy ofensywne.....	4
2.1. Ćwiczenie: Chodzenie z boku na bok z podaniem.....	4
2.2. Ćwiczenie: bieg w parach.....	5
3. Ruchy defensywne.....	8
3.1. Ćwiczenie: ruch obronny w głębi pola (<i>przesuwanie się do przodu i do tyłu</i>).....	8
3.2. Ćwiczenie: ruch przejmowania piłki.....	9
3.3. Ćwiczenie: ruch obronny w bok.....	10
4. Gra przygotowująca do zintegrowanych umiejętności.....	12
4.1. Ćwiczenie/gra: Matka w środku.....	12
Dane kontaktowe.....	14

1. Wprowadzenie

Projekt WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) powstał w odpowiedzi na szybko zmieniające się potrzeby i nawyki współczesnego społeczeństwa. Wraz z ewolucją stylu życia i wzorców aktywności fizycznej tradycyjne sporty często nie odpowiadają już zainteresowaniom ani rutynom współczesnych ludzi. Rośnie zapotrzebowanie na innowacyjne, dostępne i angażujące formy aktywności fizycznej – a Water Skyball (WSB), nowa generacja integracyjnych sportów wodnych, stanowi wyjątkową odpowiedź na tę potrzebę.

Głównym celem projektu jest podniesienie kwalifikacji trenerów i profesjonalistów sportowych poprzez zapoznanie ich z metodologią i filozofią WSB. Poprzez opracowanie wysokiej jakości materiałów edukacyjnych projekt wspiera integrację WSB z lokalnymi społecznościami sportowymi w pięciu krajach partnerskich (Węgry, Niemcy, Grecja, Polska i Rumunia). Ma on również na celu podniesienie świadomości na temat wartości nowoczesnych, elastycznych metod treningowych, które lepiej odpowiadają oczekiwaniom społeczeństwa XXI wieku.

Niniejszy dokument, „Zbiór ćwiczeń do gry w WSB”, został opracowany jako praktyczny przewodnik mający na celu wsparcie trenerów w opanowaniu i nauczaniu tego sportu. Zawiera on uporządkowany zbiór ćwiczeń treningowych skupiających się na elementach technicznych i taktycznych WSB. Materiał ten stanowi praktyczny zestaw narzędzi, które trenerzy mogą bezpośrednio wykorzystać podczas sesji treningowych, pomagając zawodnikom w stopniowym rozwijaniu umiejętności, świadomości gry i zrozumienia taktyki.

2. Ruchy ofensywne

W Water Skyball skuteczna ofensywa opiera się na ciągłym ruchu, szybkim podejmowaniu decyzji oraz umiejętności tworzenia przestrzeni i okazji do zdobycia punktów. W tym rozdziale przedstawiono ćwiczenia mające na celu rozwijanie umiejętności ofensywnych graczy, w tym pozycjonowania, cyrkulacji piłki i taktycznych schematów ruchów. Celem jest pomoc graczom w zrozumieniu, jak utrzymać dynamiczną grę, wspierać kolegów z drużyny i skutecznie budować okazje do zdobycia punktów.

2.1. Ćwiczenie: Chodzenie z boku na bok z podaniem

Opis:

Dwóch atakujących graczy rozpoczyna ćwiczenie, jeden z nich znajduje się w *strefie obrony*, a drugi w *strefie środkowej*. Zaczynają po przeciwnych stronach boiska, rozstawiając się szeroko w kierunku linii bocznych, aby zmaksymalizować przestrzeń. Z piłką w posiadaniu zaczynają poruszać się w przeciwnych kierunkach, nieustannie podając piłkę tam i z powrotem, przemierzając szerokość boiska.

Podczas ruchu gracze symulują również zagrożenie atakiem, obracając się w kierunku bramki przeciwnika i wykonując zwody rzutowe (feinty strzałów), aby wywrzeć presję na bramkarza drużyny przeciwnej. Kluczowym elementem jest utrzymanie ciągłego ruchu i cyrkulacji piłki przy zachowaniu szerokości, co zmusza obrońców do zmiany pozycji, dostosowania się i pozostawiania pod presją.

Cel / Główny punkt:

To ćwiczenie rozwija podstawowy wzorzec ruchów ataku w Water Skyball, kładąc nacisk na:

- Ciągłym ruchu i pozycjonowaniu, aby uniknąć statycznej gry.
- Utrzymanie szerokości boiska w celu rozciągnięcia linii obrony.
- Cyrkulacji piłki pod presją, przygotowując się do skutecznych okazji do strzału.
- Wykorzystanie zwodów rzutowych w celu destabilizacji obrony i stworzenia okazji do strzału.

Ćwicząc to ćwiczenie, gracze uczą się, jak tworzyć okazje do zdobycia bramki, utrzymując obrońców w ciągłym ruchu, co ostatecznie zmusza ich do popełnienia błędu w obronie, pozostawiając przestrzeń w bramce do oddania czystego strzału.



2.2. Ćwiczenie: Bieg w parach

Wersja 1 – Indywidualne strzały po biegu

Dwóch atakujących graczy rozpoczyna bieg ze swojej strefy obrony, ustawiając się mniej więcej w linii z dwoma słupkami bramki. Każdy z graczy trzyma piłkę i zaczyna bieg w kierunku bramki przeciwnika. Podczas biegu wykonują zwody, aby symulować presję ataku. Kiedy docierają do granicy strefy obrony przeciwnika, wykonują po kolei rzuty na bramkę, upewniając się, że podczas ruchu ich ręka rzucająca nie przekracza linii strefy obrony.

Po przeciwnej stronie znajduje się bramkarz, który aktywnie próbuje blokować nadchodzące strzały. Ta wersja służy zatem również jako ćwiczenie dla bramkarzy.

Wersja 2 – Podania i strzał końcowy

Dwóch atakujących graczy ponownie rozpoczyna grę ze swojej strefy obrony, ale tym razem mają tylko jedną piłkę. Razem posuwają się naprzód w kierunku bramki przeciwnika, podając sobie piłkę i utrzymując ruch oraz koordynację. Po dotarciu do strefy ataku jeden z graczy wykonuje rzut z pola środkowego, a drugi wspiera go, zajmując odpowiednią pozycję i wywierając presję.

Cel / nacisk:

Ćwiczenie to przygotowuje zawodników do szybkich sytuacji ofensywnych, symulując szybką kontrę, w której obaj atakujący zawodnicy przesuwają się do przodu, aby wykorzystać przestrzeń i stworzyć okazję do zdobycia bramki z wysokim prawdopodobieństwem. Ćwiczenie rozwija:

- Szybkość i skoordynowane ruchy podczas przejść do ataku.
- Skuteczne wykorzystanie zwodów w celu destabilizacji obrońców i bramkarzy.
- Podania pod presją podczas zbliżania się do bramki (wersja 2).
- Refleksu bramkarza i umiejętności zatrzymywania strzałów.

Ćwicząc obie wersje, gracze wzmacniają swoją zdolność do wykonywania szybkich, zdecydowanych ataków, które natychmiast wywierają presję na przeciwnika, a jednocześnie zapewniają bramkarzom realistyczne powtórzenia różnych rodzajów strzałów.



2.3. Ćwiczenie: Ćwiczenia obwodowe

Wersja 1 – Strzelanie, sprint, defensywne kroki w bok

W ćwiczeniu bierze udział co najmniej czterech graczy (ale najlepiej 8–12 lub nawet do 16), zaczynając w jednej strefie obrony. Pierwszy gracz rozpoczyna z piłką, oddając strzał z dużej odległości na bramkę przeciwnika. Jeśli jest wystarczająca liczba uczestników, można ustawić bramkarza, aby ćwiczył bronienie strzałów z dużej odległości.

Po strzale napastnik natychmiast biegnie wzdłuż linii bocznej w kierunku przeciwnej połowy boiska. W okolicy środka boiska gracz przechodzi do ruchu bocznego (kroki w bok), wykonując jednocześnie ruchy ramionami, symulując blok obronny. Jeśli jest wystarczająca liczba uczestników, gracz może próbować zablokować strzał innego uczestnika z przeciwnej strefy obrony, dodając jeszcze więcej realizmu do ćwiczenia.

Gdy zawodnik dotrze do środka pola, biegnie dalej, dotacza do końca przeciwnej linii, podnosi piłkę i przygotowuje się do powtórzenia ćwiczenia z tej strony. Ruch ten tworzy zatem ciągły obieg: strzał → sprint → ruch obronny → rotacja.

Wersja 2 – Feinty i strzały z rotacją bramkarza

Ponownie, gracze rozpoczynają z piłką w strefie obrony. Atakujący biegnie do przodu na środek boiska, wykonując po drodze zwody, aby symulować presję ofensywną. Kiedy dotrze do krawędzi przeciwnej strefy obrony, oddaje strzał na bramkę. Bramkarz zajmuje pozycję do obrony.

Po strzale następuje zmiana rotacji: zawodnik, który właśnie atakował, zajmuje miejsce bramkarza, a bramkarz, który bronił, dotacza do linii zawodników czekających po prawej stronie z piłką w ręku. Tworzy to ciągłą rotację między atakowaniem, strzelaniem, broniem bramki i resetowaniem linii.

Cel / Główny punkt:

Format obwodu łączy wiele aspektów Water Skyball w jednym ciągłym ćwiczeniu, rozwijając:

- Strzelanie z dużej i małej odległości.
- Sprint z piłką i bez piłki.
- Wykonanie zwodów podczas ataku.
- Obronnych ruchów bocznych i umiejętności blokowania.
- Refleks bramkarski i przejście do gry.
- Wytrzymałość i umiejętność szybkiego przechodzenia między rolami.

To ćwiczenie odzwierciedla naturalny rytm meczu WSB, w którym gracze nieustannie przechodzą między rolami ofensywnymi i defensywnymi. Pomaga graczom dostosować się do szybkiego tempa gry, ucząc ich, jak pozostawać zaangażowanym zarówno w zadania ofensywne, jak i defensywne w ciągłym cyklu.



3. Ruchy obronne

Silna obrona jest kluczowym elementem Water Skyball, ponieważ uniemożliwia przeciwnikowi stworzenie skutecznych okazji do ataku i pomaga utrzymać równowagę w drużynie. W tym rozdziale przedstawiono ćwiczenia skupiające się na pozycjonowaniu obronnym, przewidywaniu i skoordynowanych ruchach. Celem jest umożliwienie graczom czytania gry, szybkiego reagowania na działania przeciwników i współpracy w celu neutralizowania zagrożeń, jednocześnie przygotowując się do płynnego przejścia do ataku.

3.1. Ćwiczenie: Ruch obrony głębokiej (*przesuwanie się do przodu i do tyłu w obronie*)

Opis:

To ćwiczenie koncentruje się na skoordynowanym ustawieniu obronnym bramkarza w strefie obrony i obrońcy w środkowej strefie boiska. Ćwiczenie rozpoczyna się od ustawienia bramkarza w strefie obrony i obrońcy w środkowej strefie boiska, w pobliżu środka swoich stref.

Obronca z pola prowadzi ruch, ponieważ bramkarz może obserwować i śledzić jego pozycjonowanie. Kiedy obrońca ze środka pola przesuwa się do przodu w kierunku strefy obrony przeciwnika — naciskając na bramkarza atakującego głębiej w jego strefie — bramkarz broniący również robi krok do przodu. W tej sytuacji mogą pojawić się okazje do przechwycenia piłki:

- Bramkarz broniący może podjąć próbę **przechwycenia z tyłu**, jeśli atakujący gracz pozostaje sam z piłką na środku boiska.
- Obrońca może podjąć próbę **przechwycenia z przodu**, agresywnie przesuając się do przodu.

Jeśli jednak obrońca wycofa się, pozostawiając więcej miejsca dla bramkarza atakującego, bramkarz broniący również musi wycofać się bliżej własnej bramki. W tym przypadku szansa na odzyskanie piłki jest minimalna, więc głównym zadaniem bramkarza staje się ochrona bramki.

Cel / Główny punkt:

To ćwiczenie rozwija skoordynowaną obronę głęboką, w której bramkarz i obrońca poruszają się harmonijnie do przodu i do tyłu. Ćwiczy:

- Odczytywanie pozycji napastnika i odpowiednie dostosowywanie się do niej.
- Dynamicznego przechodzenia między naciskiem w celu przechwycenia piłki a cofaniem się w celu ochrony bramki.
- Synchronizacji między bramkarzem a obrońcą.
- Przewidywanie i podejmowanie decyzji w zmieniającej się presji ofensywnej.

Ćwicząc ciągłe przesuwanie się do przodu i do tyłu, obrońcy uczą się utrzymywać zwartość, dostosowywać się do ruchów napastników i maksymalizować swoje szanse na przechwycenie piłki lub skuteczną ochronę bramki.



3.2. Ćwiczenie: Ruch przechwytyjący piłkę

Opis:

Zawodnicy ustawiają się w strefie obrońców, blisko linii granicznej, bez piłki. Ćwiczenie koncentruje się na ćwiczeniu podstawowych wzorców ruchowych niezbędnych do skutecznego przejęcia piłki (przechwyty) i szybkiego powrotu do pozycji obronnej.

- **Wersja 1 – Krok na jednej nodze z ruchem zamykającym:**
Gracz szybko wykonuje krok do przodu w kierunku środka boiska na jednej nodze, a następnie zamyka lukę, przenosząc drugą nogę do przodu. Natychmiast po tym wykonuje skok lub krok do tyłu obiema nogami do strefy obrońcy.
- **Wersja 2 – Krok na dwóch nogach:**
Zawodnik wykonuje krok do przodu w kierunku środka boiska obiema nogami jednocześnie, a następnie wraca obiema nogami do strefy obrony.
- **Wersja 3 – Długie kroki od linii bramkowej:**
Zawodnik zaczyna głębiej, od linii bramkowej, i wykonuje 3–4 mocne, szybkie kroki, aby dotrzeć do środka boiska, a następnie szybko cofa się do strefy obrony.

Cel / Główny punkt:

To ćwiczenie trenuje graczy w wykonywaniu precyzyjnej techniki kroków niezbędnej do przechwytywania piłki w Water Skyball. Kluczowe aspekty obejmują:

- Wykonanie szybkiego kroku jedną nogą do środka boiska w celu odzyskania piłki.

- Zakończenie przejścia strefowego (przeniesienie drugiej nogi na środek boiska) przed wycofaniem się, upewniając się, że ruch jest zgodny z zasadami.
- Natychmiastowy powrót w celu ochrony strefy obrony i bramki, jeśli próba przechwycenia nie powiodła się.
- Rozwijanie szybkości, dynamiki i wyczucia czasu w ruchach obronnych.

Ćwicząc te warianty, gracze rozwijają zwinność i świadomość niezbędną do wykonania kroku w celu odzyskania piłki, zachowując jednocześnie zdolność do szybkiego powrotu do bezpiecznej pozycji obronnej.

3.3. Ćwiczenie: Boczne ruchy obronne

Opis:

W tym ćwiczeniu bramkarz broniący znajduje się w strefie obrony, a broniący gracz połowy zajmuje pozycję w środkowej strefie boiska. Ponieważ bramka WSB ma 4 metry szerokości, obaj obrońcy muszą współpracować, aby skutecznie ją pokryć.

Zasada obrony polega na tym, że bramkarz jest odpowiedzialny za trzy czwarte bramki (środkowe 2 metry plus jeden z zewnętrznych 1-metrowych odcinków), a obrońca z pola jest odpowiedzialny za pozostałą jedną czwartą (jeden z zewnętrznych 1-metrowych odcinków). Oznacza to, że głównym zadaniem obrońcy jest pilnowanie *bliższej strony* (sekcji najbliższej atakującemu strzelcowi) lub *dalszej strony* (sekcji bardziej oddalonej od strzelca), w zależności od sytuacji w grze.

Bramkarz kieruje pozycjonowaniem obrońcy boiskowego, ponieważ ma najlepszy przegląd sytuacji z tyłu. Obaj obrońcy muszą poruszać się w bok w sposób skoordynowany:

- Jeśli obrońca boiskowy przesuwa się w lewo, aby pokryć lewą zewnętrzną sekcję, bramkarz dostosowuje się w prawo, aby chronić pozostałe trzy czwarte bramki.
- Jeśli obrońca boiskowy przesuwa się w prawo, bramkarz odpowiednio przesuwa się w lewo.

Aby to przećwiczyć, obrońcy wykonują ciągłe ruchy w bok w lewo i w prawo, zapewniając zsynchronizowane pokrycie. Aby uzyskać większy realizm, można wprowadzić atakującego gracza z piłką, poruszającego się na boki. Obrońcy reagują wtedy i dostosowują swoje pozycjonowanie, utrzymując odpowiednie pokrycie bramki. Atakujący może poruszać się w wodzie lub, w celach demonstracyjnych, wzdłuż brzegu basenu.

Cel / Główny punkt:

To ćwiczenie trenuje obrońców w zakresie:

- Koordynacji ruchów bocznych między bramkarzem a obrońcą połowym.
- Skutecznego podziału odpowiedzialności za pokrycie bramki (3/4 dla bramkarza, 1/4 dla obrońcy).
- Dynamicznej reakcji na ruchy atakującego gracza i odpowiedniego dostosowania pozycji.
- Budowanie komunikacji między bramkarzem a obrońcą, przy czym bramkarz kieruje rolą obrońcy.

Ćwicząc boczne ruchy obronne, gracze uczą się, jak pokrywać całą szerokość bramki poprzez pracę zespołową, poprawiając swoją zdolność dostosowywania się do zmian w ataku i utrzymywania zwartej organizacji obrony.



4. Gra przygotowawcza do zintegrowanych umiejętności

W ostatnim rozdziale przedstawiono grę przygotowawczą, która łączy kluczowe elementy rozgrywki Water Skyball. Ma ona na celu rozwijanie ruchów w wodzie, prowadzenia piłki, szybkości, pozycjonowania i świadomości taktycznej, a jednocześnie utrwalenie umiejętności i zasad przedstawionych w poprzednich rozdziałach. Ćwicząc tę grę w różnych wersjach, gracze mogą doświadczyć, jak aspekty techniczne, taktyczne i fizyczne łączą się w dynamicznej i przyjemnej formie, przygotowując ich do rzeczywistych sytuacji meczowych.

4.1. Ćwiczenie/gra: Małpa w środku

Opis:

To zabawowe ćwiczenie jest często stosowane na zakończenie sesji treningowych i można je dostosować do wielu wariantów. Rozwija szeroki zakres umiejętności niezbędnych w Water Skyball, w tym szybkość reakcji, zwinność, prowadzenie piłki, świadomość przestrzenną, rozpoznawanie taktyczne i efektywne poruszanie się w wodzie — a wszystko to w zabawowej, przypominającej grę formie.

Gra wymaga minimum 5 graczy, ale może być rozszerzona do 6–16 uczestników. Gracze są podzieleni na dwie grupy:

- *Drużyna bez czapek* (atakujący), która rozpoczyna grę z piłką (piłkami).
- *Drużyna z czapkami* (obrońcy), która próbuje przechwycić piłkę lub dotknąć przeciwnika.

Drużyna z czapkami jest zawsze mniejsza (o 1–3 graczy mniej, w zależności od wielkości grupy). Za każdym razem, gdy obrońca z powodzeniem dotknie gracza z piłką lub samą piłkę podczas podania, zamienia się rolami z graczem atakującym: obrońca oddaje swoją czapkę, a atakujący, który stracił piłkę, staje się obrońcą.

W grę można grać tylko na środku boiska (przy mniejszej liczbie uczestników) lub na całym boisku (przy większych grupach). Można również grać wieloma piłkami — zazwyczaj 1, 2, a nawet 3 — co zwiększa zarówno trudność, jak i złożoność gry. Przy większej liczbie piłek w grze napastnicy muszą skuteczniej współpracować, decydując, którą piłkę należy podać któremu z kolegów z drużyny, podczas gdy obrońcy muszą koordynować swoje działania, aby wyrzucić presję na napastników i zmusić ich do popełnienia błędów oraz przejęcia piłki.

Cel / Główny punkt:

Monkey in the Middle rozwija:

- Szybkości reakcji i zwinności pod presją.
- Umiejętność prowadzenia piłki i dokładność podań.
- Świadomość taktyczną, współpracę i pracę zespołową.
- Świadomość przestrzenną i odczytywanie ruchów zarówno atakujących, jak i broniących.
- Efektywny i ciągły ruch w wodzie.

Ta gra stanowi bardzo angażujący sposób na zakończenie sesji treningowej, wzmacniając podstawowe umiejętności Water Skyball, jednocześnie motywując graczy poprzez zabawę i rywalizację.



Dane kontaktowe

Węgierska Federacja Skyball
(Węgierska Federacja Water Skyball)

Adres: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapest, Węgry

Telefon: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Strona internetowa: www.waterskyball.com

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