

Carte de exerciții pentru jocul WSB

(WP2_D2.4)

WSB în 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.

Cuprins

1. Introducere.....	3
2. Mișcări ofensive.....	4
2.1. Exercițiu: Mergând dintr-o parte în alta cu pase.....	4
2.2. Exercițiu: Alergare în pereche.....	5
3. Mișcări defensive.....	8
3.1. Exercițiu: Mișcare de apărare în adâncime (<i>deplasare defensivă înainte-înapoi</i>).....	8
3.2. Exercițiu: Mișcare de recuperare a mingii.....	9
3.3. Exercițiu: Mișcare defensivă laterală.....	10
4. Joc pregător pentru abilități integrate.....	12
4.1. Exercițiu/joc: Maimuța din mijloc.....	12
Informații de contact.....	14

1. Introducere

Proiectul WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) a fost creat ca răspuns la nevoile și obiceiurile în rapidă schimbare ale societății actuale. Pe măsură ce stilul de viață și modelele de activitate fizică evoluează, sporturile tradiționale nu mai corespund adesea intereselor sau rutinelor indivizilor moderni. Există o cerere tot mai mare pentru activități fizice inovatoare, accesibile și captivante, iar Water Skyball (WSB), un sport acvatic incluziv de nouă generație, oferă un răspuns unic la această nevoie.

Obiectivul principal al proiectului este îmbunătățirea calificărilor formatorilor și profesioniștilor din domeniul sportului prin familiarizarea acestora cu metodologia și filosofia WSB. Prin dezvoltarea de materiale educaționale de înaltă calitate, proiectul sprijină integrarea WSB în comunitățile sportive locale din cinci țări partenere (Ungaria, Germania, Grecia, Polonia și România). De asemenea, proiectul vizează sensibilizarea publicului cu privire la valoarea metodelor de antrenament moderne și adaptabile, care răspund mai bine așteptărilor populației din secolul XXI.

Acest document, *Cartea de exerciții pentru jocul WSB*, a fost conceput ca un ghid practic pentru a sprijini antrenorii în stăpânirea și predarea acestui sport. El prezintă o colecție structurată de exerciții de antrenament care se concentrează pe elementele tehnice și tactice ale WSB. Materialul servește ca un set de instrumente practice pe care antrenorii le pot aplica direct în timpul sesiunilor de antrenament, ajutând jucătorii să-și dezvolte treptat abilitățile, conștientizarea jocului și înțelegerea tactică.

2. Mișcări ofensive

În Water Skyball, succesul ofensiv se bazează pe mișcarea continuă, luarea rapidă a deciziilor și capacitatea de a crea spațiu și oportunități de a înscrie. Acest capitol prezintă exerciții concepute pentru a dezvolta abilitățile de atac ale jucătorilor, inclusiv poziționarea, circulația mingii și modelele de mișcare tactică. Scopul este de a ajuta jucătorii să înțeleagă cum să mențină un joc dinamic, să-și sprijine coechipierii și să creeze în mod eficient oportunități de a înscrie.

2.1. Exercițiu: Mergând dintr-o parte în alta cu pase

Descriere:

Doi jucători ofensivi încep exercițiul, unul poziționat în *zona apărătorilor* și celălalt în *zona mijlocașilor*. Ei încep în părți opuse ale terenului de joc, răspândindu-se larg spre margini pentru a maximiza spațiul. Cu mingea în posesia lor, ei încep să se miște în direcții opuse, pasând continuu mingea înainte și înapoi în timp ce traversează lățimea terenului.

Pe măsură ce se deplasează, jucătorii simulează și amenințări de atac, întorcându-se spre poarta adversă și efectuând *aruncări false* (feinte de șut) pentru a pune presiune pe portarul advers. Elementul cheie este menținerea mișcării constante și a circulației mingii, păstrând în același timp lățimea, asigurându-se că apărătorii sunt obligați să se deplaseze, să se adapteze și să rămână sub presiune.

Scop / Obiectiv:

Acest exercițiu dezvoltă modelul de mișcare de atac de bază în Water Skyball, punând accentul pe:

- Mișcarea continuă și poziționarea pentru a evita jocul static.
- Menținerea lățimii pentru a întinde linia defensivă.
- Circulația mingii sub presiune, pregătindu-se în același timp pentru oportunități de șut eficiente.
- Utilizarea feintelor de șut pentru a destabiliza apărarea și a crea deschideri.

Prin practicarea acestui exercițiu, jucătorii învață cum să genereze oportunități de a înscrie, menținând apărătorii în mișcare constantă, forțând în cele din urmă o eroare defensivă care lasă spațiu în poartă pentru o lovitură clară.



2.2. Exercițiu: Alergare în pereche

Versiunea 1 – Lovituri individuale după alergare

Doi jucători atacanți pornesc din propria zonă de apărare, poziționați aproximativ în linie cu cele două stâlpi ai porții. Fiecare jucător ține o minge și începe să avanseze spre poarta adversă. Pe parcursul avansării, ei execută șuturi false pentru a simula presiunea atacului. Când ajung la marginea zonei de apărare a adversarului, ei execută pe rând un șut la poartă, asigurându-se că brațul cu care aruncă nu trece în zona de apărare în timpul mișcării.

În partea opusă, un portar este poziționat și încearcă în mod activ să blocheze șuturile care vin. Prin urmare, această versiune servește și ca exercițiu de antrenament pentru portari.

Versiunea 2 – Pasarea și șutul final

Cei doi jucători atacanți pornesc din nou din propria zonă defensivă, dar de data aceasta au doar o singură minge între ei. Ei avansează împreună spre poarta adversă, pasându-și mingea între ei, menținând mișcarea și coordonarea. La atingerea zonei de atac, unul dintre jucători execută o lovitură din mijlocul terenului, în timp ce celălalt îl susține prin poziționare și crearea de presiune.

Scop/Obiectiv:

Acest exercițiu pregătește jucătorii pentru situații de atac rapid, simulând o contraatac rapidă în care ambii jucători atacanți avansează pentru a profita de spațiu și a crea o oportunitate de a înscrie cu o probabilitate mare. Exercițiul dezvoltă:

- Viteza și mișcarea coordonată în timpul tranzițiilor de atac.
- Utilizarea eficientă a feintelor pentru a destabiliza apărătorii și portarii.
- Pasarea sub presiune în timp ce avansează spre poartă (Versiunea 2).
- Reflexele portarului și capacitatea de a opri șuturile.

Prin practicarea ambelor versiuni, jucătorii își consolidează capacitatea de a executa atacuri rapide și decisive, care pun adversarul sub presiune imediată, oferind în același timp portarilor repetiții realiste împotriva diferitelor tipuri de șuturi.



2.3. Exercițiu: Exerciții în circuit

Versiunea 1 – Șuturi, sprinturi, pași laterali defensivi

Participă cel puțin patru jucători (dar ideal ar fi 8-12 sau chiar până la 16), începând dintr-o zonă de apărare. Primul jucător începe cu mingea, executând o lovitură de la distanță spre poarta adversă. Dacă sunt disponibili suficienți participanți, se poate poziționa un portar pentru a exersa apărarea loviturilor de la distanță.

După șut, atacantul sprintează imediat de-a lungul liniei laterale spre jumătatea opusă. În zona mijlocului terenului, jucătorul trece la mișcări laterale (pași laterali) în timp ce efectuează mișcări defensive cu brațele, simulând un blocaj defensiv. Dacă sunt suficienți participanți, jucătorul poate încerca să blocheze șutul unui alt participant din zona defensivă opusă, adăugând un plus de realism defensiv.

Odată ce jucătorul ajunge în mijlocul terenului, acesta continuă să avanseze, se alătură capătului liniei opuse, ia o minge și se pregătește să repete exercițiul din acea parte. Mișcarea formează astfel un circuit continuu: șut → sprint → mișcare defensivă → rotație.

Versiunea 2 – Feinte și șuturi cu rotația portarului

Din nou, jucătorii încep cu mingea în zona de apărare. Atacantul sprintează înainte în mijlocul terenului, efectuând feinte de aruncare pe parcurs pentru a simula presiunea ofensivă. Când ajunge la marginea zonei de apărare opuse, trage la poartă. Un portar este poziționat pentru a apăra.

După șut, rotația se schimbă: jucătorul care tocmai a atacat ia locul portarului, în timp ce portarul care a apărut se alătură liniei de jucători care așteaptă pe partea dreaptă, cu mingea în mână. Acest lucru creează o rotație continuă între atac, șut, apărare și re poziționare în linie.

Scop / Obiectiv:

Formatul circuitului combină mai multe aspecte ale Water Skyball într-un singur exercițiu continuu, dezvoltând:

- Șuturi de la distanțe lungi și scurte.
- Sprintul cu și fără minge.
- Efectuarea de șuturi false în timp ce avansezi.
- Mișcări laterale defensive și abilități de blocare.
- Reflexe de portar și tranziția în joc.
- Rezistență și abilitatea de a schimba rapid rolurile.

Acest exercițiu reflectă ritmul natural al unui meci WSB, în care jucătorii trec constant de la rolul de atacant la cel de apărător. Ajută jucătorii să se adapteze la ritmul rapid al jocului, învățându-i să rămână implicați atât în sarcini ofensive, cât și defensive, într-un ciclu continuu.



3. Mișcări defensive

Apărarea puternică este un element cheie al Water Skyball, deoarece împiedică adversarul să creeze oportunități de atac eficiente și ajută la menținerea echilibrului echipei. Acest capitol prezintă exerciții care se concentrează pe poziționarea defensivă, anticiparea și mișcarea coordonată. Scopul este de a permite jucătorilor să citească jocul, să reacționeze rapid la acțiunile adversarilor și să lucreze împreună pentru a neutraliza amenințările, pregătindu-se în același timp pentru o tranziție lină la atac.

3.1. Exercițiu: Mișcare de apărare în adâncime (*deplasare defensivă înainte-înapoi*)

Descriere:

Acest exercițiu se concentrează pe poziționarea defensivă coordonată între portarul din zona de apărare și apărătorul de teren din mijlocul terenului. Exercițiul începe cu portarul în zona de apărare și apărătorul de teren în mijlocul terenului, poziționați în jurul centrului zonelor respective.

Jucătorul de câmp care apără conduce mișcarea, deoarece portarul poate observa și urma poziționarea acestuia. Când apărătorul din mijlocul terenului avansează spre zona de apărare a adversarului — împingând portarul atacant mai adânc în zona sa — portarul apărător avansează și el. În această situație, pot apărea oportunități de interceptare:

- Portarul apărător poate încerca o **interceptare din spate** dacă jucătorul de câmp atacant rămâne singur cu mingea în mijlocul terenului.
- Jucătorul de câmp din apărare poate încerca o **interceptare frontală**, avansând agresiv.

Dacă, însă, jucătorul de câmp din apărare se retrage, lăsând mai mult spațiu portarului atacant pentru a avansa, portarul din apărare trebuie să se retragă și el mai aproape de propria poartă. În acest caz, șansa de recuperare a mingii este minimă, astfel încât responsabilitatea principală a portarului devine protejarea porții.

Scop / Obiectiv:

Acest exercițiu dezvoltă apărarea coordonată în adâncime, în care portarul și apărătorul de teren se mișcă înainte și înapoi în armonie. Antrenează:

- Citirea poziționării atacantului și ajustarea în consecință.
- Comutarea dinamică între presing pentru interceptări și retragere pentru protejarea porții.
- Sincronizarea între portar și apărătorul de câmp.
- Anticiparea și luarea deciziilor în condiții de presiune ofensivă în schimbare.

Prin practicarea deplasării continue înainte și înapoi, apărătorii învață să mențină compactitatea, să se adapteze la mișcările atacatorilor și să-și maximizeze șansele de a intercepta mingea sau de a proteja eficient poarta.



3.2. Exercițiu: Mișcare de furare a mingii

Descriere:

Jucătorii se aliniază în zona apărătorilor, aproape de linia de margine, fără minge. Exercițiul se concentrează pe exersarea modelelor de mișcare fundamentale necesare pentru a fura mingea cu succes (intercepții) și pentru a reveni rapid la poziția defensivă.

- **Versiunea 1 – Pas cu un picior și mișcare de închidere:**
Jucătorul pășește rapid înainte în mijlocul terenului cu un picior, apoi închide distanța aducând celălalt picior înainte. Imediat după aceea, sare sau pășește înapoi cu ambele picioare împreună în zona apărătorului.
- **Versiunea 2 – Pas cu ambele picioare:**
Jucătorul avansează în mijlocul terenului cu ambele picioare simultan, apoi se întoarce cu ambele picioare împreună în zona de apărare.
- **Versiunea 3 – Pași lungi de la linia porții:**
Jucătorul pornește mai adânc, de la linia porții, și folosește 3-4 pași puternici și rapizi pentru a ajunge în mijlocul terenului înainte de a se retrage rapid în zona de apărare.

Scop / Obiectiv:

Acest exercițiu antrenează jucătorii să execute tehnica precisă de pas necesară pentru interceptări în Water Skyball. Aspectele cheie includ:

- Efectuarea unui pas rapid cu un picior în mijlocul terenului pentru a încerca recuperarea mingii.

- Finalizarea tranziției de zonă (aducerea celui de-al doilea picior în mijlocul terenului) înainte de retragere, asigurându-se că mișcarea este validă în conformitate cu regulile.
- Întoarcerea imediată pentru a proteja zona de apărare și poarta dacă încercarea de interceptare nu are succes.
- Dezvoltarea vitezei, explozivității și sincronizării pentru mișcările defensive.

Prin exersarea acestor variații, jucătorii dezvoltă agilitatea și conștientizarea necesare pentru a ieși în afară pentru recuperarea mingii, menținând în același timp capacitatea de a se întoarce rapid într-o poziție defensivă sigură.

3.3. Exercițiu: Mișcare defensivă laterală

Descriere:

În acest exercițiu, portarul apărător este poziționat în zona de apărare, în timp ce jucătorul de câmp apărător ocupă poziția în mijlocul terenului. Deoarece poarta WSB are o lățime de 4 metri, ambii apărători trebuie să colaboreze pentru a o acoperi în mod eficient.

Principiul defensiv este că portarul este responsabil pentru trei sferturi din poartă (cei 2 metri centrali plus una dintre secțiunile exterioare de 1 metru), în timp ce apărătorul de teren este responsabil pentru sfertul rămas (una dintre secțiunile exterioare de 1 metru). Aceasta înseamnă că rolul principal al apărătorului de teren este de a păzi fie *partea apropiată* (secțiunea cea mai apropiată de atacantul care trage), fie *partea îndepărtată* (secțiunea mai îndepărtată de atacant), în funcție de situația de joc.

Portarul dirijează poziționarea apărătorului de câmp, deoarece acesta are cea mai bună vedere de ansamblu asupra jocului din spate. Cei doi apărători trebuie să se deplaseze lateral în mod coordonat:

- Dacă apărătorul de teren se deplasează spre stânga pentru a acoperi secțiunea exterioară stângă, portarul se ajustează spre dreapta pentru a proteja restul de trei sferturi ale porții.
- Dacă apărătorul de teren se deplasează spre dreapta, portarul se deplasează în mod corespunzător spre stânga.

Pentru a exersa acest lucru, apărătorii efectuează mișcări continue de pas lateral spre stânga și dreapta, asigurând o acoperire sincronizată. Pentru un plus de realism, poate fi introdus un jucător atacant cu mingea, care se mișcă dintr-o parte în alta. Apărătorii reacționează și își ajustează poziționarea în consecință, menținând o acoperire adecvată a porții. Atacantul se poate mișca fie în apă, fie, în scop demonstrativ, de-a lungul marginii piscinei.

Scop / Obiectiv:

Acest exercițiu antrenează apărătorii să:

- Coordoneze mișcarea laterală între portar și apărătorul de teren.
- Împartă responsabilitatea pentru acoperirea porții în mod eficient (3/4 pentru portar, 1/4 pentru apărătorul de teren).
- Reacționeze dinamic la mișcarea jucătorului atacant și să-și ajusteze poziționarea în consecință.

- Construiască comunicarea între portar și apărător, portarul ghidând rolul apărătorului.

Prin exersarea mișcării defensive laterale, jucătorii învață cum să acopere întreaga lățime a porții prin munca în echipă, îmbunătățindu-și capacitatea de a se adapta la schimbările de atac și de a menține o organizare defensivă compactă.



4. Joc pregătitor pentru abilități integrate

Acest capitol final prezintă un joc pregătitor care combină elementele cheie ale jocului Water Skyball. Este conceput pentru a dezvolta mișcarea în apă, manevrarea mingii, viteza, poziționarea și conștientizarea tactică, consolidând în același timp abilitățile și principiile prezentate în capitolele anterioare. Prin practicarea acestui joc în diferite versiuni, jucătorii pot experimenta modul în care aspectele tehnice, tactice și fizice se îmbină într-o formă dinamică și plăcută, pregătindu-i pentru situații reale de meci.

4.1. Exercițiu/joc: Maimuța din mijloc

Descriere:

Acest exercițiu ludic este adesea utilizat la sfârșitul sesiunilor de antrenament și poate fi adaptat în mai multe variante. Dezvoltă o gamă largă de abilități esențiale pentru Water Skyball, inclusiv viteza de reacție, agilitatea, manevrarea mingii, conștientizarea spațială, recunoașterea tactică și mișcarea eficientă în apă — toate într-un format distractiv, asemănător unui joc.

Jocul necesită minimum 5 jucători, dar poate fi extins la 6-16 participanți. Jucătorii sunt împărțiți în două grupuri:

- *Echipa fără căști* (atacatori), care începe cu mingea (mingile).
- *Echipa cu șapcă* (apărători), care încearcă să intercepteze sau să atingă.

Echipa cu șepci este întotdeauna mai mică ca număr (cu 1-3 jucători mai puțin, în funcție de mărimea grupului). Ori de câte ori un apărător atinge cu succes un jucător cu mingea sau mingea în sine în timpul unei pase, ei schimbă rolurile cu jucătorul atacant: apărătorul predă șapca, iar atacantul care a pierdut posesia devine apărător.

Jocul poate fi jucat numai în mijlocul terenului (cu mai puțini participanți) sau pe întreg terenul de joc (cu grupuri mai mari). De asemenea, poate fi jucat cu mai multe mingi — de obicei 1, 2 sau chiar 3 — crescând atât dificultatea, cât și complexitatea. Cu mai multe mingi în joc, atacatorii trebuie să coopereze mai eficient, decidând care minge trebuie pasată către care coechipier, în timp ce apărătorii trebuie să se coordoneze pentru a-i presa pe atacatori să comită greșeli și să creeze schimbări de posesie.

Scop / Obiectiv:

Monkey in the Middle dezvoltă:

- Reacții rapide și agilitate sub presiune.
- Precizia în mânăuirea mingii și în pase.
- Conștientizarea tactică, cooperarea și munca în echipă.
- Conștientizarea spațială și citirea mișcărilor atât ale atacanților, cât și ale apărătorilor.
- Mișcare eficientă și continuă în apă.

Acest joc oferă o modalitate extrem de captivantă de a încheia o sesiune de antrenament, consolidând abilitățile fundamentale ale Water Skyball și menținând în același timp motivația jucătorilor printr-o provocare distractivă și competitivă.



Informații de contact

Magyar Water Skyball Szövetség
(Federația Maghiară de Water Skyball)

Adresă: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapesta, Ungaria

Telefon: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Site web: www.waterskyball.com

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