

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

### 1. Ανύψωση μπάλας από το νερό, σε κάθετη θέση, με το χέρι κάτω από τη μπάλα και μπροστινή πάσα.



1Α. Ο παίκτης βρίσκεται σε όρθια (κατακόρυφη) θέση. Τα χέρια και τα πόδια σπρώχνουν το νερό προς τα κάτω με μια συντονισμένη κίνηση σηκώνοντας τον παίκτη. Τα πόδια εκτελούν είτε μια κίνηση προσθίου είτε ένα ψαλίδισμα. Τα μάτια είναι πάνω στη μπάλα.



1Β. Το δεξί χέρι, τοποθετείται με την παλάμη να «βλέπει» προς τα πάνω, κάτω από την μπάλα έχοντας τα δάκτυλα ανοικτά.



1Γ. Το δεξί χέρι στρέφεται προς τα μέσα, με τον αντίχειρα κοντά στο κεφάλι. Σ' αυτήν τη θέση, αν ο παίκτης ενεργήσει γρήγορα μπορεί να κάνει σουτ ή πάσα.



1Δ. Η μπάλα φεύγει από το χέρι του παίκτη. Ο βραχίονας εκτείνεται και το χέρι λυγίζει. Η βολή είναι η ίδια με αυτή του «catcher» στο baseball.

*Αυτή είναι πιθανόν η καλύτερη μέθοδος ανύψωσης της μπάλας από το νερό. Κάθε παίκτης πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια για όλες τις δεξιότητες χειρισμού της μπάλας στην υδατοσφαίριση. Το σημαντικό σημείο σ' αυτή τη βασική κίνηση είναι η εσωτερική περιστροφή του πήχη σε μια θέση κοντά στο κεφάλι. Σε οποιαδήποτε δεξιότητα πάσας ή σουτ είναι βασικό ο παίκτης να σηκώνει το σώμα του όσο πιο ψηλά από την επιφάνεια του νερού γίνεται.*

## 2. Ανύψωση της μπάλας από το νερό, σε κάθετη θέση, με το χέρι πάνω στη μπάλα



2Α. Ο παίκτης βρίσκεται σε κάθετη θέση, με το δεξί χέρι πάνω στη μπάλα και τα δάκτυλα ορθάνοιχτα να σπρώχνουν την μπάλα ελαφρά προς τα κάτω μέσα στο νερό. Το ελεύθερο χέρι και τα πόδια σπρώχνουν το νερό προς τα κάτω με μια συγχρονισμένη κίνηση, ώστε να σταθεί ο παίκτης όσο ψηλότερα γίνεται έξω από το νερό.



2Β. Ο δεξιός βραχίονας και το χέρι περιστρέφεται προς τα έξω γρήγορα. Το ελεύθερο χέρι βρίσκεται σε οριζόντια θέση με κλειστά τα δάκτυλα και σπρώχνει το νερό προς τα κάτω.



2Γ. Το δεξί χέρι με την παλάμη προς τα πάνω κοιτάει τον παίκτη έτοιμο να φέρει τη μπάλα ψηλά και κοντά στο κεφάλι.



2Δ. Το χέρι ρίψης περιστρέφεται προς τα μέσα με τον αντίχειρα κοντά στο κεφάλι. Σ' αυτή τη θέση ο παίκτης είναι έτοιμος να ρίξει τη μπάλα. Τα μάτια του είναι συγκεντρωμένα στο στόχο του.

*Ο παίκτης δεν πρέπει να σπρώχνει το χέρι του προς τα μπροστά όταν πιάνει την μπάλα. Όποτε είναι δυνατόν αυτή είναι η βασική κίνηση η οποία πρέπει να χρησιμοποιείται για την υποδοχή μιας πάσας.*

### 3. Υποδοχή πάσας έξω από το νερό (DRY PASS)



3Α. Ο παίκτης ανασηκώνει το σώμα του όσο πιο ψηλά γίνεται έξω από το νερό σπρώχνοντας το έντονα προς τα κάτω με το ελεύθερο χέρι και τα πόδια του. Το χέρι υποδοχής απλώνεται μπροστά με τα δάκτυλα ανοικτά, ενώ τα μάτια είναι πάνω στη μπάλα.



3Β. Η μπάλα είναι έτοιμη να πιαστεί με το δεξί χέρι. Ταυτόχρονα με το πιάσιμο της μπάλας, το ελεύθερο χέρι και τα πόδια σπρώχνουν έντονα το νερό προς τα κάτω για να διατηρηθεί το επιθυμητό ύψος έξω από το νερό.



3Γ. Ο παίκτης πιάνει τη μπάλα και γέρνει προς τα πίσω στην ίδια κατεύθυνση όπως και η πτήση της μπάλας. Αυτή η πράξη απορροφά μέρος της ταχύτητας πτήσης της μπάλας. Επίσης πιάνοντας τη μπάλα με τα δάκτυλα του και όχι με τη παλάμη του χεριού του μια επιπλέον επίδραση από την πτήση της μπάλας μειώνεται.

*Ο παίκτης δεν πρέπει να σπρώχνει το χέρι του προς τα μπροστά όταν πιάνει την μπάλα. Όποτε είναι δυνατόν αυτή είναι η βασική κίνηση η οποία πρέπει να χρησιμοποιείται για την υποδοχή μιας πάσας.*



#### 4. Υποδοχή πάσας στο νερό (WET PASS)



4Α. Ο παίκτης σπρώχνει έντονα το νερό προς τα κάτω με το ελεύθερο χέρι και τα πόδια του. Το δεξί χέρι βρίσκεται στην επιφάνεια του νερού και τα μάτια του πάνω στη μπάλα. Σ' αυτή τη θέση το χέρι περιμένει να «παγιδεύσει» τη μπάλα στην επιφάνεια του νερού. Το σώμα χρησιμοποιείται για να προστατεύσει τη μπάλα από τον αμυντικό.



4Β. Το χέρι μόλις έχει «παγιδεύσει» τη μπάλα. Τα δάκτυλα έχουν απλωθεί ορθάνοιχτα πάνω στη μπάλα. Το ελεύθερο χέρι συνεχίζει να σπρώχνει το νερό προς τα κάτω υποστηρίζοντας το ανυψωμένο σώμα με μια κίνηση που σχηματίζει τον αριθμό 8.



4Γ. Ο παίκτης έχοντας τον έλεγχο της μπάλας είναι έτοιμος να κάνει παιχνίδι, είτε να πασάρει, είτε να κολυπήσει μαζί με τη μπάλα.

*Πιθανόν είναι προτιμότερο μια άσχημη πάσα να πιαστεί στο νερό, παρότι αυτός ο τρόπος είναι πιο αργός αφού για να γίνει χρήσιμη η μπάλα για τον παίκτη πρέπει πρώτα να σηκωθεί από την επιφάνεια του νερού.*

## 5. Προώθηση με τη μπάλα (DRIBBLING)



5Α. Ο παίκτης κολυμπά με το κεφάλι σηκωμένο και τα μάτια πάνω στη μπάλα. Το δεξί χέρι ταλαντεύεται προς τα μπροστά και η μπάλα σπρώχνεται από το κύμα, μπροστά από το πρόσωπο.



5Β. Το δεξί χέρι έχει ταλαντευτεί προς τα μπροστά και τα μάτια βρίσκονται πάνω στη μπάλα. Το πάνω μέρος του βραχίονα χρησιμοποιείται για να σπρώξει τη μπάλα προς τα εμπρός. Ο αγκώνας χρησιμοποιείται ως άμυνα ενάντια σε οποιοδήποτε προσπαθήσει να κλέψει τη μπάλα.



5Γ. Το αριστερό χέρι έχει ταλαντευτεί προς τα μπροστά και είναι έτοιμο να μπει στο νερό. Καμία επαφή με την μπάλα δεν είναι απαραίτητη αυτή τη στιγμή.



5Δ. Το αριστερό χέρι έχει μπει στο νερό. Το πάνω μέρος του βραχίονα θα σπρώξει τη μπάλα προς τα εμπρός.

*Όταν ο παίκτης αρχίζει την ντρίπλα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει ένα κτύπημα προσθίου ή ένα ψαλίδι ώστε να ξεφύγει γρήγορα. Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιεί το περιφερειακό οπτικό του πεδίο για να προσδιορίσει τη θέση των αντιπάλων του αλλά και των συμπαικτών του. Τέλος θα πρέπει να διατηρήσει στενή επαφή με τη μπάλα και να μην επιτρέψει σ' αυτή να βγαίνει έξω από τα χέρια του.*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

Το είδος της επιθετικής τακτικής που θα χρησιμοποιηθεί από την ομάδα εξαρτάται από την ικανότητα χειρισμού της μπάλας, την ακρίβεια πασαρίσματος και την κολυμβητική ταχύτητα της ομάδας. Η κολυμβητική ταχύτητα θα επηρεαστεί αν είναι ανεπαρκής η ικανότητα χειρισμού της μπάλας και η ακρίβεια πασαρίσματος. Ένα παιχνίδι θα είναι αργό ή γρήγορο ανάλογα με την ικανότητα πασαρίσματος της ομάδας.

Το επιτυχημένο ομαδικό παιχνίδι εξασφαλίζεται από την επίγνωση που αναπτύσσει ο κάθε παίκτης για τις αγωνιστικές ικανότητες των συμπαίκτών του. Η ανάγκη, για παράδειγμα, του να γνωρίζεις την πλευρά που ο κάθε συμπαίκτης σου προτιμά να δέχεται τη μπάλα. Προφανώς, οι περισσότεροι παίκτες θα ήθελαν να δεχτούν τη μπάλα στη πλευρά που μπορούν να κάνουν καλύτερη ρύψη. Αυτή η επίγνωση μπορεί να επιτευχθεί με την εξάσκηση επιθετικών συστημάτων. Ο σημαντικότερος χρόνος, για να έχει αποτελέσματα το ομαδικό παιχνίδι, είναι αυτός που αφιερώνεται σε επιθετικά συστήματα. Το να εξασκείς μόνο ατομικές δεξιότητες και μετά να παίζεις αγώνες στην προπόνηση δεν είναι ο καλύτερος τρόπος να εφαρμόσεις επιθετική στρατηγική.

Κατά την εκμάθηση, υπάρχει μια γενικότερη τάση, τα επιθετικά συστήματα παιχνιδιού να εκτελούνται γρήγορα. Είναι όμως καλύτερα να εκτελούνται με πιο αργούς ρυθμούς. Έτσι οι παίκτες θα καταλάβουν καλύτερα το ρόλο τους στο κάθε σύστημα. Ταυτόχρονα ο κάθε παίκτης θα δει την ποικιλία διαφορετικών επιλογών τρόπου παιχνιδιού που μπορούν να εφαρμοστούν στο ίδιο βασικό σύστημα. Αυτά τα συστήματα παιχνιδιού θα πρέπει να σχεδιάζονται στον πίνακα με κλωδιά πριν από την πραγματική εξάσκηση στον αγωνιστικό χώρο. Η επίγνωση του κάθε παίκτη για τη θέση που έχουν οι συμπαίκτης του στο κάθε σύστημα παιχνιδιού είναι εξαιρετικά σημαντική. Είναι καλή ιδέα να μάθουν να μετρούν τα σκουφάκια. Με αυτό τον τρόπο ο κάθε παίκτης θα γνωρίζει πόσοι συμπαίκτης βρίσκονται μπροστά ή πίσω του. Η τεχνική αυτή θα τον βοηθήσει να καθορίσει την επόμενη κίνηση του, είτε να ξεφύγει προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση είτε να πασάρει τη μπάλα μηδενίζοντας τη πιθανότητα να την πετάξει σε λάθος κατεύθυνση.

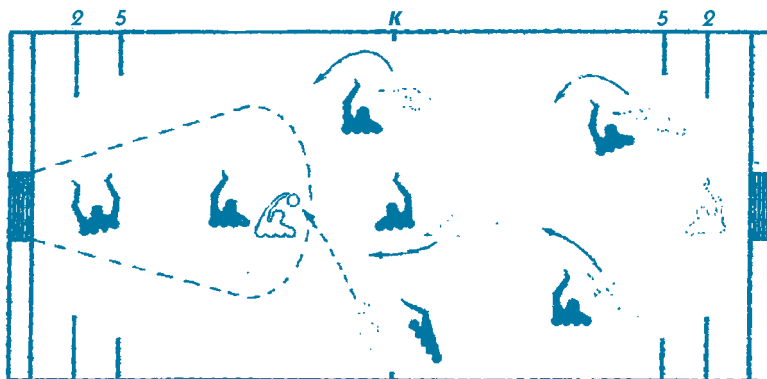
Το επιθετικό σύστημα παιχνιδιού που σήμερα χρησιμοποιείται περισσότερο είναι η επίθεση με τον «φουνταριστό». Οι τοπικοί και διεθνείς κανονισμοί είναι τέτοιοι που το αναδεικνύουν ως το πιο γνωστό σύστημα επιθετικού παιχνιδιού.

Όλοι οι παίκτες θα πρέπει να παίξουν σύμφωνα με το επιθετικό σύστημα που τους έχει διδαχθεί. Κάθε παραλλαγή από το βασικό σύστημα είναι αυθόρμητη και είναι συνήθως αποτέλεσμα ενός ξαφνικού χασίματος της μπάλας του αντιπάλου. Μόλις μια ή και παραπάνω πάσες ή ένα σουτ γίνει προς το τέρμα, όλοι οι παίκτες θα πρέπει να μετακινηθούν σύμφωνα με το προκαθορισμένο σύστημα.

Όλοι οι επιθετικοί θα πρέπει να παίρνουν θέσεις στην περιοχή ανάμεσα στα δύο δοκάρια του τέρματος και στις γραμμές των 2 και των 5 μέτρων, όταν επιχειρούν προσπάθεια για σουτ. Η προσπάθεια για σουτ από τα πλάγια μειώνει τη γωνία βολής, επομένως βοηθάει τον αντίπαλο τερματοφύλακα να προστατέψει την εστία του. Αυτό δεν σημαίνει ότι γκολ δεν επιτυγχάνονται από αυτή τη θέση.



## 1.«ΦΟΥΝΤΑΡΙΣΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ (MAN IN THE HOLE OFFENSE)»



Αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται σε ένα σκόπιμα αργά αναπτυσσόμενης επίθεσης τύπο, εξαρτώμενο από ένα παίκτη που ελέγχει την επίθεση.

### Αντικειμενικός σκοπός:

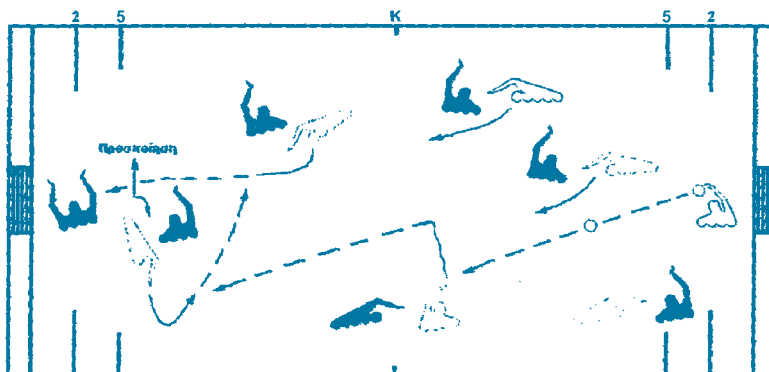
α) Τοποθέτηση ενός παίκτη μπροστά από το κέντρο του τέρματος, έξω από τη γραμμή των 2 μέτρων.

β) Η χρησιμοποίηση αυτού του παίκτη είναι ενάντια στην 1 προς 1 (man to man) άμυνα, ειδικά όταν ο αντίπαλος παίκτης παίζει πίσω και δεν είναι τόσο ικανός αμυντικά.

γ) Οι παίκτες θα πρέπει να κρατούν το χώρο μπροστά από αυτόν τον παίκτη ανοικτό και ελεύθερο για μακρινές πάσες.

δ) Οι αμυντικοί μένουν συνήθως στο μέσο περίπου της πισίνας και δραστηριοποιούνται όταν η περίσταση το επιτρέπει.

## 2. «ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΦΟΥΝΤΑΡΙΣΤΟΥ (SLIDING MAN IN THE HOLE)»



Αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται ειδικά όταν ο αμυντικός παίκτης παίζει πλάγια μπροστά ή από τον φουνταριστό.

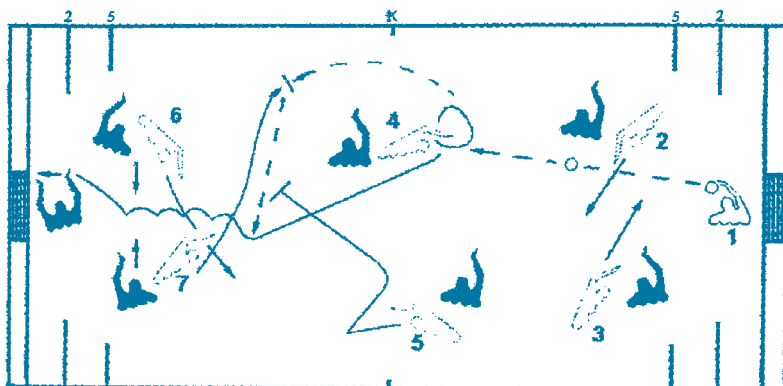
### Αντικειμενικός σκοπός:

α) Ξεμαρκάρισμα του φουνταριστού στα πλάγια της πισίνας στο ύψος της γραμμής των 2 μέτρων για υποδοχή πάσας από το κέντρο.

β) Όταν ο φουνταριστός πάρει μια τέτοια πάσα συνεχίζει να ντριπλάρει ψάχνοντας να πασάρει σ' έναν άλλο επιθετικό που κατευθύνεται σε θέση σκοραρίσματος.

γ) Αυτή η κίνηση ανοίγει το χώρο μπροστά από την αντίπαλη εστία και δίνει τη δυνατότητα και σ' άλλους επιθετικούς να βγουν μπροστά.

### 3. «ΚΑΙΜΑΚΩΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ (LADDER SET – UP)»



Αυτό το σύστημα απαιτεί μια σειρά από διαγώνιες διεισδύσεις χρησιμοποιώντας μια αναβλητική μέθοδο συγχρονισμού για κάθε ζευγάρι διαδοχικών διεισδύσεων.

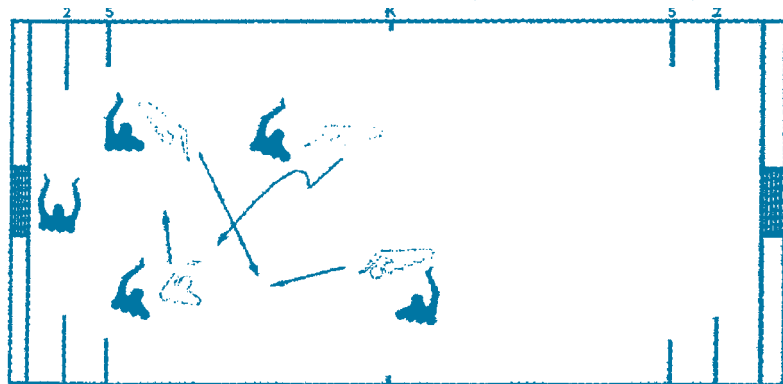
#### Αντικειμενικός σκοπός:

α) Ο τερματοφύλακας 1 είναι υπεύθυνος να δώσει πάσα στον κεντρικό επιθετικό 4 στο κέντρο του γηπέδου.

β) Ο κεντρικός επιθετικός 5 που δεν έχει τη μπάλα διεισδύει και να κάνει σκριν για τον παίκτη 4 που έχει τη μπάλα. Ο παίκτης 7 ανεβαίνει λίγο για να υποδεχτεί πάσα από τον 4, ο οποίος αφού κάνει την πάσα στον 7 συνεχίζει να διεισδύει προς το κέντρο της πισίνας ελπίζοντας να πάρει θέση σκοραρίσματος και αφού ξαναπάρει μια με κοντινή πάσα τη μπάλα από τον 7 να ντριπλάρει προς το τέρμα ή να σουτάρει.

γ) Ο παίκτης 5 μπορεί να λειτουργήσει σαν "τρέιλερ" για τον 4 καθώς οι παίκτες 6 και 7 μετακινούνται στις θέσεις που πριν είχαν ο 4 και ο 5.

### 4. «ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ (IMAGINARY BOX)»



Αυτό το σύστημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με το προηγούμενο για μια πιο ενισχυμένη επίθεση.

#### Αντικειμενικός σκοπός:

α) Τοποθέτηση των επιθετικών όπως δείχνει το σχήμα με τον εξωτερικό παίκτη περίπου 8-10 μέτρα έξω.

β) Οι παίκτες πάντα διεισδύουν προς τις ανοιχτές γωνίες ενός φανταστικού τετραγώνου σε διαφορετικούς χρόνους (από τη στιγμή που ένας παίκτης αρχίσει τη διείσδυση είναι γνωστό πού υποτίθεται ότι θα πάει).

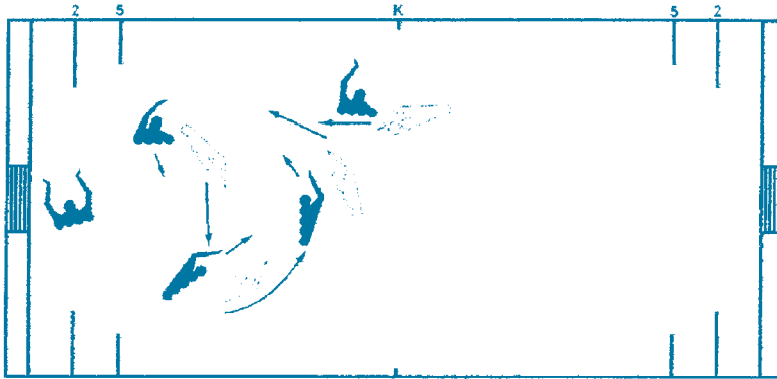


γ) Ο παίκτης με τη μπάλα ξέρει ποιά θα είναι η θέση του επόμενου παίκτη που θα κάνει διείσδυση και έτσι μπορεί να πασάρει ανάλογα.

δ) Το σύστημα εκτελείται συνέχεια μέχρι να βρεθεί η ευκαιρία για ένα ελεύθερο σουτ ή για προώθηση προς το τέρμα.

ε) Η εξάσκηση αυτού του συστήματος γίνεται με ή χωρίς αμυντικούς.

#### 5. «ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΤΡΙΓΩΝΟ (ROTATING TRIANGLE)»



Αυτό το σύστημα έχει ως στόχο να κρατήσει την επίθεση σε μια συνεχώς περιστροφική κίνηση με αριστερόστροφη κατεύθυνση.

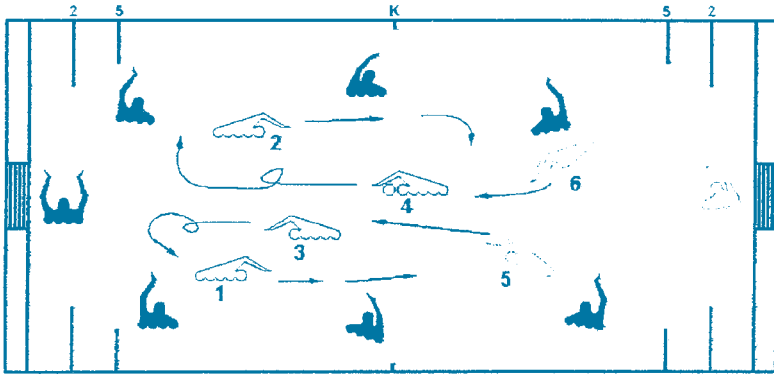
#### **Αντικειμενικός σκοπός:**

α) Τοποθέτηση των παικτών σε τριγωνικό σχήμα με δύο επιθετικούς σε κάθε δοκάρι και έναν εξωτερικό παίκτη στη μέση περίπου 10 μέτρα μακριά.

β) Οι παίκτες κολυμπούν αριστερόστροφα ώστε να αναγκάσουν τους αμυντικούς να τους ακολουθήσουν μέχρι να κουραστούν ή να αρχίζουν να αλλάζουν (όταν όμως περνούν μπροστά από το τέρμα πρέπει να κολυμπούν προς τα πίσω).

γ) Όταν και αν ένας αμυντικός παίκτης κάνει φάουλ, τότε οι επιθετικοί απομακρύνονται από το τριγωνικό σχήμα και περιμένουν πάσα από τους πίσω παίκτες που προωθούν τη μπάλα.

## 6. «ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ (UP THE MIDDLE)»



Αυτό το σύστημα απαιτεί από όλους τους επιθετικούς να διεισδύουν στο κέντρο, να προχωρούν σταθερά, να περιμένουν πάσα και μετά ή να σουτάρουν ή να κολυμπούν προς τη γραμμή του κέντρου και να επαναλαμβάνουν.

### Αντικειμενικός σκοπός:

α) Αυτή είναι μια συνεχής κολυμβητική επίθεση με τους παίκτες να διεισδύουν διαδοχικά στο κέντρο με κατεύθυνση προς το τέρμα και να ξεμαρκάρονται από τους αντίπαλους αμυντικούς τους με ένα στριφογύρισμα (το οποίο γίνεται με την πλάτη).

β) Το στριφογύρισμα εκτελείται περίπου στη γραμμή των 5 μέτρων με τον παίκτη να περιμένει πάσα. Αν δεχτεί πάσα, συνήθως έξω από το νερό (Dry pass), είτε σουτάρει είτε πασάρει στον επόμενο παίκτη που διεισδύει, είτε γυρίζει και απομακρύνει τη μπάλα κολυμπώντας προς τα έξω και πάνω, ψάχνοντας πάντα ένα συμπαίκτη του που διεισδύει για να του κάνει πάσα.

γ) Επίσης οι παίκτες που απομακρύνονται χωρίς μπάλα αποτελούν μια ασφαλή επιλογή για πάσα.

δ) Αυτό το επιθετικό σύστημα «δουλεύει» καλύτερα σε μια μεγάλη και πλατιά πισίνα.