

## **MVLSZ Edzőképzés a vízilabda sportágban**

Tanulmányi szabályzat: a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának tanulmányi és vizsgaszabályzatát tekinti irányadónak.

A képzés elnevezése: MVLSZ Edzőképző Tanfolyam, LEN akkreditációval

A képzés formája: levelező képzés

A képzés időtartama: 2 x 2 félév (4 félév) konzultációs napokkal.

1 félévben 4 x 1 nap, 8-10 tanítási óra alkalmanként és 2 x 1 nap sportszakmai konzultáció

Képzési költség: Minden az oktatással kapcsolatos költség a hallgatót terheli.

Képzési igazgató: Kásás Zoltán mesteredző, korábbi szövetségi kapitány, kétszeres Bajnokok Ligája győztes szakedző.

Oktatók: Részben a Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Karának Tanárai, esetleg más egyetem tanárai tartanak órákat. A szakmai képzésben több éves hazai és nemzetközi tapasztalattal rendelkező szakedzők, mesteredzők, külföldről meghívott nagytekintélyű szakemberek tartanak órákat. A speciális területek szakértői (pl. szárazföldi munka) szintén részei az oktatásnak.

A képzés célja: A tanfolyamot elvégzők teljes képet kapjanak a vízilabdasport jelenlegi helyzetéről, a legújabb edzésmódszerekről. Tisztában legyenek a legújabb edzéselméleti és módszertani kutatások eredményeivel. A legfontosabb, hogy munkájukban alkalmazni tudják a tanfolyamon tanultakat. A vízilabdasport alapjainak tökéletes oktatása, képességfejlesztés, edzésvezetés, edzéstervezés, technikai és taktikai repertoár bővítése.

### **2015/16. első félév:**

#### **1. konzultáció**

- A sportág történetének rövid áttekintése
- úszás, vízilabdás úszás, ollózó lábtempó (úszásnemek fontossági sorrendje)
- vízilabdás „alapállás” - testhelyzet a vízben
- lábtempó alapjai, vízszintes-függőleges
- kapusok

#### **2. konzultáció**

- fiatalkorúak erőedzését befolyásoló néhány tényező. Kezdők módszere
- a lábtempóról bővebben - taposó lábtempó (a vízilabdázás alapja)
- a láb használata úszásnál
- mozgás koordináció - flexibilitás- irányváltoztatás különböző helyzetekben

- vízilabdás úszás - rövidebb kéztempó - emelt fej fokozatai- oldalúszó lábtempó 3-4-5-6-7-es levegős úszás
- kapusokról bővebben

### 3. konzultáció

- az izomnyújtás fontossága - teremben, a szabadban (hosszú program)
- rövid, bemelegítő jellegű nyújtás
- nyújtás edzés végén (helyreállítás)
- erőfejlesztés - életkorhoz igazodó erőfejlesztési lehetőségek.
- úszás - alap állóképesség - állóképesség (aerob, anaerob)
- úszás labdával - egyedül-párban - irányváltoztatás
- passzolás - helyben és mozgással - periférikus látás fejlesztése - a falazás fontossága
- kapusok képzése

### 4. konzultáció

- ifjúsági és junior korúak erőnléti edzése
- lóbálás-blokkolás - helyben és mozgással (a jó lóbálás fontossága)
- lábtempó és a lóbálás összekapcsolása (tükörblokk, vagy nem)
- lövés falra, kapura egyedül, párban
- egy edzés összeállítása utánpótlás korúak részére - hibajavítás - mi mindenre kell figyelni?

**Vizsgaidőszak:** Az első félévi beszámolókat január 31-ig kell leadni (pontos időpontokat a szaktanároktól tudják meg a hallgatók).

## 2015/16. második félév

### 1. konzultáció

- visszatekintés az előző félévre
- lábtempó gyakorlatok 1,2,3,4,5 játékosnak, kapusok bevonhatók
- passzolási gyakorlatok 2,3,4,5,6 játékosnak statikus és dinamikus, nehezítéssel
- lövés - láb - csípő - törzs - váll - könyök - csukló - ujjak (a lövés technikája)
- mindenhol hibajavítás, figyelem fejlesztése

### 2. konzultáció

- mindig rövid emlékeztető az előző hónap anyagából
- lövés: helyben és mozgásból, falnál és kapunál, egyénileg és több játékosnak
- védekezés: - a jó támadás alapja a jó védekezés

A center ellen - mozgás mögötte - elékerülés - hogyan engedem be a kapu elé ?!

Szoros emberfogás - alapok - helyezkedés - mikor faultolok és mikor nem.

A kapus szerepe részvétele a szoros emberfogásnál - Pszichológiai hadviselés

- egy edzésen nem csak az erőt, gyorsaságot és a technikát fejlesztjük, hanem a FIGYELMET és a KONCENTRÁCIÓT is!

### 3. konzultáció

- lóba és blokk ismétlése
- Támadás - a center szerepe - beindulás - pozíciófelvétel és tartás
  - a szélsők szerepének fontossága
  - a jó értelemben vett agresszivitás a támadásban
  - játék - mozgás szoros emberfogás ellen

### 4. konzultáció

- emberelőny és emberhátrány: alapfeltétel a jó lábmunka és a megfelelő mozgás
- emberhátrány - felállási lehetőségek, kapus és védelem együttműködése nem csak kézzel, karral de testtel is takarok
- emberelőny - magas testhelyzet jó lóba, határozott arckifejezés
- Minden játékosnak legalább 2-3 pozícióban kell tudnia játszani
- Gyors felállás, támadásban és védekezésben
- Minél sokoldalúbb egy játékos, annál könnyebb jó megoldásokat kialakítani

**Vizsgaidőszak:** 2016. május közepétől június közepéig

#### 2016/17. első félév:

- Minden alkalommal meghívott előadók, válogatott edzők részvételével

### 1. konzultáció

A nyár folyamán játszott utánpótlás és felnőtt események megtárgyalása, elemzése. Ebben a két félévben már a taktika, játérendszer, edzések felépítése, mérkőzések elemzése lesz a fő téma. De mindig visszautalunk az előző évre és az alapokra! A csapat pszichológiai felkészítése.

#### Zónavédekezés

- fajtái
- átmenet szorosból zónába és vissza
- az ellentámadás előkészítése
- az ellentámadás előkészítése
- a kapus szerepe (blokkok irányítása)
- játék az idővel

### 2. konzultáció

- Junior és felnőtt játékosok fizikai felkészítése
- max és gyors erő
- ezek hasznosítása a vízben

Támadás a zónavédekezés különböző fajtái ellen:

- bemozgások, védők elmozdítása (pl. M zóna feltörése)
- kapus „megdolgozása” (jó lóbak, lövőcsel fontossága)
- a támadási idő figyelemmel kísérése
- az ellenfél lefordulásának megakadályozása

### 3. konzultáció

Ismétlés - Nyújtás - bemelegítő gimnasztika, gumikötél használata vízi edzés előtt a parton.

A zóna és szoros védekezésből indított ellentámadás

- az ellenfél támadási idejének „lerövidítése”
- hogyan indítjuk az ellentámadást (szélsők szerepe, nyitás, max gyorsaság)
- kapus szerepe az ellentámadásoknál
- a center beindulása (energikus, robbanékony, erős láb - jó pozíció)
- zárás

### 4. konzultáció

A jó edzés nem monoton, fontos a játékosok figyelmének ébrentartása. Hogyan könnyítheti meg saját dolgát az edző.

#### Edzéstervezés:

- kell egy vázlat, egy hosszabb távú terv, de ez nem lehet „szent írás”
- ha valahol elakadunk, nem léphetünk tovább a következő lépcsőfokra
- a leggyengébb láncszem a leggyengébb játékos. A felállított taktikánál ezt mindig figyelembe kell venni, mert az ellenfél is építhet erre.
- a jól végzett minőségi munka eredménye, hogy nincs „lyuk” a csapatban
- egy játékosnak nem csak egy poszton kell tudnia játszani
- mennyit kell úszni egy edzésen? Különböző vélemények.

**Vizsga időszak:** 2016. december közepétől 2017. január végéig

#### 2016/17. második félév:

##### 1. konzultáció

Az utolsó félévben a hallgatók egyre több időt töltenek a konditeremben és a medence partján

A hallgatók által felmerült kérdések megválaszolása

- felkészülési időszak úszóedzése
- időben előre haladva az úszó és labdás edzések arányának változása az edzésre rendelkezésre álló idő függvényében (meghívott előadó)
- pszichológiai felkészítés, problémás játékosok kezelése

##### 2. konzultáció

Egy adott mérkőzés részének megtekintése (videó, DVD, kivetítő) ezek elemzése, vélemények ütköztetése. Magyarázatok, szövetségi edző meghívása.

Konditerem: egy junior, vagy felnőtt csapat edzése a bemelegítéstől a levezetésig (pl. hét eleji napon), hogy változik ez a munka a hét végéhez közeledve (szaktanárral)

### **3. konzultáció**

Egy adott mérkőzés emberelőnyös és hátrányos felvételének megtekintése.

A különböző posztokon játszó játékosok megfigyelése. Mozgásuk elemzése, mind védekezésben, mind támadásban. (meghívott előadók)

- Egyéni és csapattaktika
- Mérkőzés előtti taktikai megbeszélés
- Pszichológus szerepe a felkészítés során (meghívott előadó)

### **4. konzultáció**

- egy 10-15 perces bemelegítés a parton vízi edzés megkezdése előtt.

- medence - az edzők csoportokban 4-5 játékosal különböző feladatok, edzésrészek végrehajtása.

Utána a vezető előadó és a meghívott rutinos edzők (minden csoportnál egy gyakorlott edző) észrevétele és hibajavítása. Pl. lábtempós edzés, lövés - blokkolás, emberelőny - hátrány részek, lövés gyakorlatok kapunál és falnál.

Fontos, hogy a hallgatók hogyan veszik észre a hibákat és hogyan javítják azokat.

Szakdolgozattal kapcsolatos kérdések és problémák megbeszélése.

**Összefoglaló vizsga a két év anyagából: 2017. június**