

TST/PSS +

Sudár Attila, olimpiai bajnok vízilabdázó:

Nem mi lett volna, ha (Párizs után), hanem mit kellene változtatni ahhoz (Párizs előtt), hogy megnyerjük az vízilabda olimpiai aranyérmet: a braziliai magyar vízilabda próféta tanácsai a Párizsi olimpiára készülődő magyar vízilabda válogatottnak

A Braziliai Központi Sport Iskola (KSI):

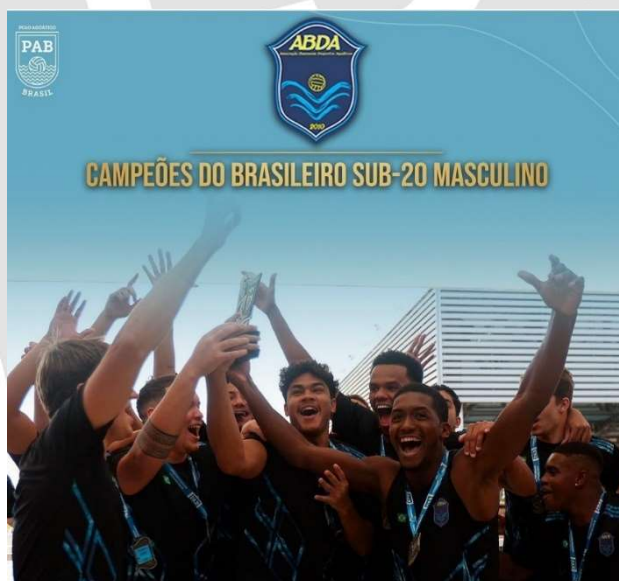
2011-ben mentem ki Braziliába Claudio Zopone a Bauru vízilabda klub tulajdonosa és mecénása meghívására. Ott a KSI mintájára elkezdtünk egy hosszútávú tervet készíteni egy vízilabda iskola megszervezésére. Akkor még fogalmuk sem volt a vízilabdáról, és 24 játékost tudtunk verbuválni. Az első mérkőzésünket 28:1 re veszítettük el. Még annyira sem voltak tisztában a vízilabda szabályaival, hogy az egyik játékosom szögletnél belőtte keresztbe a labdát, mint a fociban, hátha valaki befegyeli. Szerencsére az ellenfél kapusa addig hátrált míg a labda a gólvonalon belülre került. Ez volt a mi egyetlen gólunk. Három év múlva már bajnokságot nyertünk! Azután is minden évben mi voltunk a bajnokok, egyetlen alkalmat leszámítva.



Kép 1: A képen Sudár Olivér (fiam, aki ott nőtt fel), és most az Eger vízilabda csapat játékosa. ABDA a mi csapatunk.



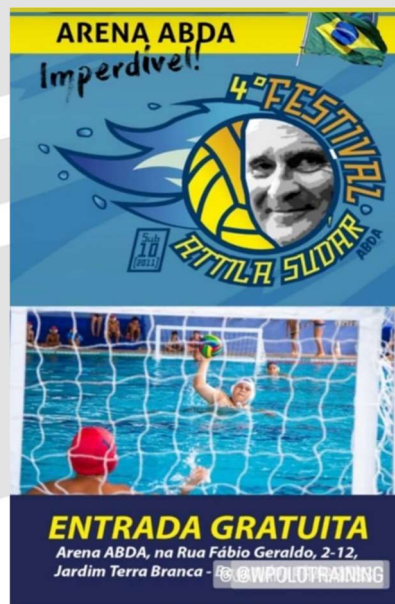
Kép 2: A fiam, Sudár Olivér, mint csapatkapitány a bajnoki kupával 2023-ban.



Kép 3: A 20 évesek Brazíliai bajnok csapata, 2022-ben.



Kép 4: Claudio Zopone, a Bauru vízilabda klub (ABDA) tulajdonosa és mecénása lakásának a mennyezete a Magyarország címerével.



Kép 5: A Sudár Attila fesztivál, amit már a 4. évben megrendeztek a 10 éves korosztálynak. A vízilabda tornákon több, mint 160 játékos szerepelt.



Kép 6: A Covid-19 se állított meg minket. Taktikai megbeszélés a fiatalokkal.

Jelenleg több mint háromezer játékos van a Bauru vízilabda szakosztálynak. Az utolsó bajnoki döntőt 16:5 re nyertük. A folytatás már nélkülem... hazafelé készülök.

Természetesen kint is szorosán követtem a magyar és a nemzetközi vízilabda bajnokságok mérkőzéseit, beleértve a magyar válogatott szereplését is. Ezek alapján alakult ki bennem valami amint így tudnék összefoglalni, üzenet a jelennek (i.e. Varga Zsoltnak a magyar férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitánynak és a csapatnak):

Üzenet a jelennek:

A mottó: Nem mi lett volna, ha (Párizs után), hanem mit kellene változtatni ahhoz (Párizs előtt), hogy megnyerjük az olimpiát.

Miben lehetne javítani:

Kommunikáció

Az a narratíva, hogy olimpiát megyünk nyerni veszélyes. Jelenleg 5-6 csapat esélyes erre a címre. Inkább szerényen a legjobb tudásunk szerint mindig a soron következő mérkőzés fontosságát kihangsúlyozva kommunikáljuk.

A képességek elemzése egyénileg és csapatszinten

Vészesen közeledik az első mérkőzés az olimpián. Tehát egyre inkább azt kéne gyakorolni, amit az egyének és a csapat 100%-ban képes megvalósítani. A csapat mentális egységét az edzőnek kell megteremteni, azzal, hogy együtt él. Együtt rezdül a játékosokkal.

Néhány konkrét javaslat:

A sikeres labdajátékok alapja a védekezés, ezért ezzel kapcsolatban fejtem ki a gondolataimat.

A kapusaink

Remek kapusaink vannak, de fontos lenne, hogy a távoli lövésekre, valamint a keresztlabdákra védésére is jól felkészüljenek és figyeljenek. Erre a hiányosságára még lenne idő felkészíteni őket.

A kapás oldal blokkolása

A szövetségi kapitány nagyhangsúlyt fektetett erre a témára, bevezette, és helyesen a testtel való blokkolás fogalmát. Ez újszerű és jó, de szerintem csak a lövő játékoskal szemben hasznos. Akik a kapu előterében védekeznek, azok a kapussal összhangban és az ő utasításait betartva blokkoljanak különös tekintettel a lapos lövések kivédésére. Nálam egy lövés blokkal való háritása fél pontot jelentett a statisztikai számításban. Egy fontos szituáció, például, a kapás oldal blokkolása emberhátrányban. Csak akkor támadjon ki a védő a lövő játékos felé, ha biztosan oda tud érní abban a pillanatban, amikor a támadó kezéhez érkezik a labda. Ha a védő nincs tökéletesen meggyőződve erről, akkor csak a szöveget zárja, és blokkolja a rövid sarkot. Ez azért fontos mert korábban nagyon sok gólt kaptunk a rövidbe emiatt.

A 4-es pozíció blokkolása

Ez okozta a legtöbb problémát. Véleményem szerint a védekezés utolsó 7-8 másodpercében ki kell oldalt állni, hogy ívelt passzra kényszerítsük a támadó passzt. A test helyzete a vízben a leglényegesebb. Lábbal a támadó felé fel kell feküdni és érezni kell a testét (lábbal). Nem megrúgva, hanem súrolva, hogy pontosan fel tudja mérni a távolságot. Ha passz érkezik a játékos felé abban a pillanatban ill. már a passzindításánál testhelyzet változtatással mozdulok a támadó játékos felé, és ha lehet megszerzem a labdát, de ha nem, abban az esetben csak elpöccintem. Rengeteg gyakorlás szükséges a horizontálisból vertikálisba való pozíció felvételéhez. Ha a 4-es játékos a kapu felé indul, természetesen az 5-ös pozíciójú játékos besegít.

A zónában való védekezés és gyakorlása:

Sokszor előfordul, hogy a 2-es pozícióban lévő védő ugyanazzal a kézzel blokkol, amivel aztán besegít a center elé. Ebben az esetben bal kézzel kell a rövid sarkot kell blokkolni és jobb kézzel visszasegíteni a center felé. A másik oldalon ennek a tükörképe. Ennek gyakorlását a legjobb megoldás, hogy a medence szélén a vízben kb.1 méteren áll a játékos. Ezután, előre ugrik az egyik kezével blokkolva, majd hirtelen testhelyzetet változtatva hátrafelé ugrik a másik kezével (mintha labdát szerezne alulról érintve a labdát) ez a mozdulatsor 20 másodpercig tart, majd egy forgás után 10 méter sprint. A forgásra azért van szükség, hogy elkerüljük a kontra faultot. Ezt a gyakorlatot laza visszaúszás után a kiindulási helyre 5x megismételjük. Minden edzésen

be kell iktatni, hogy minél gyorsabban, és a blokkolást magasabban tudjuk megvalósítani. 2. lépésként lehet nehezítve ugyanezt végrehajtani egy társsal, aki állandóan a gyakorló játékos mellett kézzel mindig visszahúzza, lenyomja a derekát nehezítve a mozdulatsort. Ezt gyakorolni kell minden nap, 5-ös szériában és abból erős megindulással, 8-10 méter sprint, majd laza úszással visszaérkezni a kiindulási helyre.

A center fogása

A 2 méteres új szabály adta lehetőségeket a védők nem használják ki optimálisan. Előfordul, hogy a védő már a center mögé kerül - ami nem jó - mivel, ha bekerül a center elé a labda az automatikus kiállítást von maga után. Ezért, a védőjátékosnak folyamatosan követnie kell a labda mozgását, és még a labda bekerülése előtt, a védőjátékos a center hátrafelé irányuló mozgási energiáját kihasználva, annak derekát jobb kézzel megnyomva, majd balkézrel benyúlva a bal hónalja alatt hátra húzza, kimozdítja az egyensúlyából, majd hirtelen mozdulattal a védő kilép center mögül és így felfekve a center elé áll.

Mind ezt a mozdulat sort azért kell többször gyakorolni mert a megfelelő indítás és a ritmus kritikus ezért anticipálni kell jóval előre. Ezzel számos kiállítást lehet megelőzni és kontra támadást indítani. Természetesen a saját csatárainknak is figyelni kell!

A taktika

Ha ugyanúgy játsszunk, mint a többi csapat, akkor nehéz lesz nyerni. Újdonságot abban lehetne hozni, hogy egy olyan támadásnál, amikor nem születik gól, vagy szöglet és a kapus kidobással indít, akkor mindenki az ellenfél elé áll, hogy a kapus ne tudja kidobni, ill. indítani a támadást, vagy rossz passzra kényszerítsük. Ez a Japánok taktikája, de ők az egész meccs alatt végig csinálják, azonban ez csak akkor hasznos, ha a kapusnál van a labda.

Ezt a taktikát a magyar játékosok fizikailag és érettségben megtudják oldani. De ha csak egyvalaki is hibázik, mint egy láncnál, ha elszakad egy szem, vége az egésznek, mert a kapus el tudja indítani a támadást. És akkor onnan kell egy másik taktikát alkalmazni, visszarendeződni. Gyakorlás...gyakorlás...gyakorlás!

Végszó

Sok sikert kívánok és nagyon szurkolok a csapatnak! Hajrá Magyarok!