Unterwasserrugby

Schwedische Taktik

Henrik Stewenius

Unterwasserrugby

Schwedische Taktik

Henrik Stewenius

ins Deutsche übersetzt von Norbert Marwan und Wolfgang Brühan

Torpedo Dresden

Januar 2012

Unterwasserrugby Torpedo Dresden e. V., Oktober 2008, Januar 2012
c/o Thomas Jordan, Malterstraße 59, 01159 Dresden
www.torpedo-dresden.de

Übersetzung: Norbert Marwan (Potsdam), Wolfgang Brühan (Erfurt)
Bildquellen: Titelfoto: Thomas Eisenhuth
S. 5, 12, 33: Søren Petersen, http://www.uv-sport.dk/NIVEAU/Uv15.htm
S. 34: http://www.sdk-malmo-triton.se/
Bilder unterliegen dem Urheberrecht der Bildautoren.
c Text und Übersetzung (ohne Bilder) unterliegt der Creative Commons License by-nc-sa/2.0/de (Namensnennung, keine kommerzielle Nutzung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen), Bedingungen siehe http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/

Inhalt

Vorwort **3**

Spielpositionen **5**

1. Der Weg zum Erfolg 5
2. Die verschiedenen Spielpositionen 5
3. Positionen der Spieler in der Verteidigung 5
4. Positionen der Spieler im Angriff 6
5. Aus dem Angriff zurück in die Verteidigung 6
6. Aus der Verteidigung in den Angriff 7
7. Schlussbemerkungen zum Verhalten 7

Das Leben als Torwart **9**

1. Einführung 9
2. Grundlegende Regeln 9
3. Regeln für ein statisches Verteidigungsspiel 9
4. Regeln für ein statisches Angriffsspiel 12
5. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung 13
6. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff 13
7. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging? 14

Das Leben als Verteidiger **15**

1. Grundlegende Regeln 15
2. Regeln für ein statisches Verteidigungsspiel 15
3. Regeln für ein statisches Angriffsspiel 17
4. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung 18
5. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff 18
6. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging? 18

Das Leben als Stürmer **19**

1. Grundlegende Regeln 19
2. Regeln für statisches Verteidigungsspiel 20
3. Regeln für statisches Angriffsspiel 22
4. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung 22

5. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff 23
6. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging? 23
Das Spiel 24
1. Verlassen der Verteidigung 24
2. Durchbruch 25
3. Statischer Angriff 26
4. Ballverlust 27
Der beste Weg zum Tor 29
1. Allgemeine Überlegungen 29
2. Position zum Erzielen eines Tores und Tor schießen 30
3. Position zum Stören des Verteidigers 30
4. Den Platz des Torwarts auf dem Korb einnehmen 31
Vom Tore schießen 32
1. Die Hauptideen 32
2. Wichtige Anmerkungen 32
3. Anheben des Torwarts 33
4. Anbieten, um ein Tor zu machen 34
Allgemeine Regeln für ein gutes Spiel 35
1. Freiwurf 35
2. Unterzahlspiel 35
3. Überzahlspiel 36
Ergänzendes Training 37
1. Schwimmen 37
2. Einige Gedanken zur Geschwindigkeit 37
3. Kondition und Durchhaltevermögen 38
4. Ein paar Worte zur Kraft 38

Vorwort

Im Herbst 2001 kam Henrik Stewenius während seines Studiums für ein halbes Jahr nach Dresden. In dieser Zeit unterstütze er unsere noch junge Mannschaft von Torpedo Dresden mit seiner Erfahrung als Spieler von SDK Triton Malmö und schwedischer Nationalspieler. Seinen Tips hatten wir es zu verdanken, daß wir eine erfolgreiche Spielweise lernten und in der Lage waren, in die 1. Bundesliga Nord aufzusteigen. In diese Zeit fallen unseren ersten großen Erfolge, wie ungeschlagener Tabellenerster in der 2. Bundesliga Nord (2002), oder die zweiten Plätze beim Lions-Cup Braunschweig (2001, 2003) und den Ostdeutschen Meisterschaften (2002-2004).

Henrik hatte begonnen, für uns die erfolgreiche schwedische Taktik aufzuschreiben. Dabei beanspruchte er keinesfalls, daß es sich dabei um den Stein der Weisen handelt, sondern betonte ausdrücklich, daß er nur aus seinen Erinnerungen die erfolgreiche Spielweise seiner Heimatmannschaft SDK Triton Malmö darlegen würde. Nichtsdestotrotz haben wir durch die disziplinierte Anwendung dieser Regeln Erfolge erreicht, die vorher in unerreichbarer Ferne schienen.

Leider scheinen Henriks Erfahrungen langsam aus der Spielweise von Torpedo zu verschwinden. Daher habe ich Wollis Bemühungen, Henriks Beschreibungen der schwedischen Taktik aus dem englischen ins deutsche zu übersetzen, fortgesetzt, in der Hoffnung, daß Torpedo dieser Taktik wieder mehr Beachtung schenkt. Unseren Neuzugängen wird diese Beschreibung aber ohnehin ein wichtiger Startpunkt für die Integration in die Mannschaft sein.

Henrik möchte gerne, daß seine Gedanken zur Spielweise möglichst weit verbreitet werden, auch über Vereinsgrenzen hinweg. Schließlich kann es nur zu einer Verbesserung der Qualität des Unterwasserrugbys in Deutschland führen. Er merkt allerdings auch an, daß seine Vorschläge inzwischen in manchen Punkten überholt sein können, z. B. durch die Vergrößerung der Mannschaft auf zwölf Spieler.

Wir danken Nils Stiller für die Durchsicht des Manuskriptes sowie Thomas Eisenhuth und Søren Petersen für die Fotos.

Norbert Marwan, Oktober 2008

Begriffe

Entfernte Verteidigungs-Ecke	unter unserer Strafbank
Entfernte Angriffs-Ecke	unter der gegnerischen Strafbank

Spielpositionen

1. Der Weg zum Erfolg

In den Achtziger Jahren spielten viele Teams mit einem defensiven System, bei dem ein fester Torwart vor dem Tor liegend das Tor verteidigte. Solch eine Spielweise ist vom Typ her ziemlich offen, und es fielen viele Tore. Mit Beginn der Neunziger übernahmen viele Teams eine andere Defensiv-Taktik, bei der die „normale" Position des Torwarts auf dem Korb ist (Dekkel), mit Verteidigern (Dackel), die ihn gegen seitliche Angriffe schützen.

Das System mit dem davorliegenden Torwart hat den wesentlichen Nachteil, daß dem angreifenden Team möglich ist, direkt auf das Tor zu schwimmen und damit die Möglichkeiten des Torwarts, Schüsse und Attacken von oben zu blocken, stark einschränken.

2. Die verschiedenen Spielpositionen

Für jede Spielposition gibt es je zwei Spieler im Wasser.

Torwart. In der Verteidigungsphase verhindern sie alle Versuche des Gegners, ein Tor von oben zu machen, sowie „leichte" Angriffe von der Seite. Die beiden Torwarte beobachten sich, so daß immer jemand verantwortlich für das Tor ist (wichtig im Angriff).

Verteidiger. Ihre Hauptaufgabe während der Verteidigung liegt darin, den Torwart vor Angriffen auf dem Boden zu schützen. In allen Spielsituationen ist einer der Verteidiger verantwortlich für die Verteidigung, der andere ist frei für Angriffe, Luft holen oder andere Aktivitäten, die er für angemessen hält.

Stürmer. Diese Spieler versuchen sowohl den Ball dem angreifenden Team abzunehmen als auch fortgeschrittene Angriffsmuster zu verhindern.

3. Positionen der Spieler in der Verteidigung

Die Ausgangsposition für die Verteidigung, die perfekt funktionieren muß, bevor andere Spielmuster geübt werden können, sieht so aus:

1. Ein Torwart auf dem Korb (Deckel). Die Torwarte wechseln auf dem Korb und nirgendwo anders!
2. Ein Verteidiger vor dem Korb (Dackel). Er sollte zur Unterstützung seinen Rükken am Korb haben und versuchen, die Angreifer mit seinen Flossen auf Distanz zu halten. Wenn die Verteidiger wechseln, muß dies auf dem Boden geschehen und nirgendwo anders!
3. Die Stürmer haben verschiedene Möglichkeiten, aus denen sie wählen können; ein guter Start wäre, einfach zu versuchen, den Ball zu erobern.

4. Positionen der Spieler im Angriff

Denke an Deine Verantwortung in der Verteidigung und alles wird gut!

Die folgenden Punkte sind wichtig als Erinnerung:

1. Tief angreifen.
2. Nie alleine angreifen.
3. Wenn jemand den Ball fast im Korb hat, dann ist es wichtig, ihm zu helfen, den Ball in den Korb zu stoßen.
4. Es ist nicht vorbei, solange die Hupe nicht ertönt – das heißt, spiele, bis Du das Signal vernimmst.
5. Es werden keine Punkte vergeben für „ganz nahe am Korb sein", nur der gesamte Ball im Tor zählt.
6. Erinnere Dich, was man Dir in der Schule beigebracht hat – benutze Deinen Kopf!

Vgl. auch die Kapitel „Der beste Weg zum Tor" und „Vom Tore schießen"!

5. Aus dem Angriff zurück in die Verteidigung

Hier gibt es zahlreiche, schwierige Möglichkeiten, aber die Richtlinien sind:

1. Die Spieler, die unten sind, wenn der Ball verloren wird, versuchen ihn wiederzuerobern.
2. Der Torwart und der Verteidiger, die an der Oberfläche sind, müssen in der Lage sein, ihr Tor zu erreichen, bevor der Ball dort ist.
3. Der Torwart, der gerade im Angriff war, wird weiterhin tauchen, um zu versuchen, den Ball wiederzuerobern. Wenn die Zeit für den Wechsel auf dem Tor

kommt, geht er raus und wechselt mit dem Auswechseltorwart, der dann sofort den Torwart auf dem Tor ablöst.

4. Die anderen Spieler haben zu entscheiden, wie offensiv, sie in dieser Situation spielen wollen, und dann müssen sich alle daran halten.

5. Es ist wichtig, daß nicht beide Stürmer auswechseln, wenn sie zurückkommen, sondern nur einer, während der andere noch einmal abtaucht, bis der Wechsel vollzogen ist.

6. Aus der Verteidigung in den Angriff

Ein Spieler des verteidigenden Teams hat es geschafft, den Ball zu bekommen. In dieser Situation sind die meisten Spieler, besonders die Stürmer gewöhnlich sehr erschöpft. Es ist jedoch *äußerst* wichtig, daß sie helfen, den Ball aus der Verteidigung zu bringen und erst *danach* auswechseln. Ein guter Stürmer wird, sobald er sieht, daß sein Team den Ball bekommen wird, *sofort* in eine freie und passende Anspielposition schwimmen.

Dabei sind folgende Punkte wichtig:

1. Den Ball nicht zu dem Torwart passen, der auf dem Tor liegt.

2. Den Ball nicht zu dem Verteidiger passen, der vor dem Tor liegt.

3. Wenn der Torwart den Ball erbeutet und in einen Kampf verwickelt wird, ist das sehr gefährlich. Daher ist es wichtig, daß die Stürmer mitbekommen, daß ihr Torwart gefangen ist, und den Kampf für ihn übernehmen, so daß er wieder die Position auf seinem Tor einnehmen kann.

7. Schlussbemerkungen zum Verhalten

1. Wenn die Gegner einen Ball wollen, können sie gehen und einen kaufen. Dieser Ball aber gehört uns.

2. Während des Spiels sollten alle Spieler ruhig sein, wenn sie auf der Bank sitzen.

3. Kein Anschreien der Schiedsrichter.

4. Nur der Teamkapitän darf mit den Schiedsrichtern sprechen.

5. Kein Anschreien des gegnerischen Teams.

6. Nur aufbauende Worte zu Deinen Kameraden. Wenn Du ihre Art zu spielen ändern möchtest, können wir nach dem Spiel darüber reden.

7. Niemals zurückschlagen! Wenn Dich jemand trifft, schlägst du nicht zurück! Die Aufmerksamkeit des Schiedsrichters wird erregt durch den ersten Schlag, und er wird es sehen, wenn Du schlägst, und du wirst derjenige sein, der auf der Strafbank sitzt.
8. Meist sind es immer dieselben Spieler, die sich darüber beschweren, wie unfair der Gegner spielt oder wie blind und unfair die Schiedsrichter sind. Die meiste Zeit über sind aber die gegnerischen Spieler und die Schiedsrichter fair.
9. Wir spielen, um Spaß zu haben!

Das Leben als Torwart

1. Einführung

Die wichtigste Regel im Spiel des Torwarts ist, daß er anhand von vorher getroffenen Absprachen für verschiedene Spielsituationen entscheidet und sich an die Regeln hält. Im folgenden wird immer davon ausgegangen, daß der Torwart auf dem Tor liegt (Deckel), mit dem Rücken nach unten, und daß Verteidiger vor dem Tor die Angreifer zumindest ausbremsen und stören (Dackel).

2. Grundlegende Regeln

Was hat der Torwart zu tun und was erwarten seine anderen Mitspieler von ihrem Torwart?

1. Es dürfen keine einfachen Tore auf ein leeres Tor fallen.
2. Kein angreifender, gegnerischer Spieler darf in den Besitz des Tores kommen.
3. Es sollte sehr schwierig sein, ein Tor von oben zu machen.
4. Der Torwart sollte aktiv am Angriff teilnehmen.
5. Falls der Ball verloren geht, wird Hilfe bei der Rückeroberung auch vom Torwart erwartet.
6. Im Idealfall (falls der Torwart hervorragende Leistung hat) sollte der Torwart noch genug Luft haben, um die eigenen Stürmer bei der Rückeroberung des Balles aktiv zu unterstützen.

Der folgende Text beschreibt mögliche Regeln für den Torwart, welche helfen, diese Erwartungen zu erfüllen. Ein vollständiges Team von Torwarten besteht aus drei Spielern, zwei im Wasser, einer auf der Wechselbank.

3. Regeln für ein statisches Verteidigungsspiel

Statisches Verteidigungsspiel ist die leichteste Situation für den Torwart, da es sehr klar ist, was er zu tun hat. Die beiden Torwarte im Wasser haben die ganze Zeit dafür zu sorgen, daß das Tor immer von einem Torwart besetzt ist. Es wird empfohlen, daß der auftauchende Torwart vier bis fünf tiefe Atemzüge macht und wieder abtaucht.

Spezielle Situationen

- Falls der Torwart an der Oberfläche sieht, daß der andere Torwart gleich Schwierigkeiten durch einen gegnerischen Angriff bekommt, ist es wichtig, sofort abzutauchen und den Torwart abzuwechseln. Oft bietet sich dadurch die Möglichkeit, daß der auftauchende Torwart den Ball abfängt.
- Falls der Torwart den Ball hält, muß er versuchen, vom Tor wegzuschwimmen. Falls der Torwart dabei gefangen wird, muß er noch ein paar Sekunden den Ball verteidigen bevor er ihn losläßt bzw. den Mitspielern übergibt, um sich wieder für das Abtauchen zum eigenen Tor fertig zu machen. Wird diese Regel nicht befolgt, können sehr gefährliche Situationen mit zwei Torwarten an der Oberfläche daraus entstehen.
- Falls der Torwart gerade angegriffen wird oder der Ball sehr nah am Tor ist wenn der obere Torwart gerade zum Wechseln abtaucht, dann ist der Torwart-Wechsel auf dem Tor nicht möglich, und es muß auf eine günstigere Situation gewartet werden. Die Entscheidung, wann es möglich ist, zu wechseln, trifft der auswechselnde Torwart, da er die bessere Übersicht über die Spielsituation hat. Während der (abgetauchte) auswechselnde Torwart auf eine günstige Situation zum Wechseln wartet, drückt er zur Unterstützung den anderen Torwart mit beiden Händen auf den Korb. Es ist jedoch gefährlich, wenn zu lange gewartet wird, da beide Spieler abgetaucht sind und viel Luft verbrauchen.
- Bekommen wir den Ball, entscheidet der Torwart auf dem Korb, welcher Torwart mit in den Angriff geht. Seine Entscheidung zeigt er indem er entweder selber sofort mit hoher Geschwindigkeit nach vorne stürmt, oder indem er mit dem Arm nach vorne zeigt und damit dem anderen Torwart das Zeichen zum Abtauchen und Vorwärtsstürmen gibt.
- Der Torwart, der von der Wechselbank einwechselt, taucht sofort zum Korb ohne aufzutauchen.
- Der Torwart sollte sein Bedürfnis, den Ball anzunehmen oder zu erkämpfen auf das nötigste beschränken, da es normalerweise bedeutet, daß er seine Position auf dem Korb aufgeben muß.
- Nachdem wir ein Tor gemacht haben, geht ein Torwart mit nach vorn und taucht kurz, um den Ball vom Gegner zu bekommen. Der andere Torwart ist verantwortlich für den eigenen Korb bis der erste Torwart zurückkommt.

Handsignale in der Verteidigung

In der Verteidigung werden alle Handsignale vom Torwart auf dem Korb zum wartenden oder einwechselnden Torwart gegeben.

Signal	Bedeutung
Daumen zeigt runter zur Schulter	Ich möchte **jetzt** ausgewechselt werden!
Beide Fäuste hoch in Richtung des Torwarts an der Oberfläche	Ich habe genügend Luft, bleib oben. Ich rufe, wenn ich Dich brauche.
Andeuten, daß wir im Ballbesitz sind	Geh mit in den Sturm und hilf!
Andeuten, daß der Gegner im Ballbesitz ist	Geh **einmal** abtauchen und versuche, den Ball zu bekommen.

Das letzte Signal wird als ziemlich *macho* betrachtet und kann gefährlich werden.

Wie liegt man auf dem Korb

Es gibt verschiedene gute Gründe bzw. Argumente, in welcher Richtung der Rücken sein sollte.

1. Der Rücken sollte zur Wechselgasse zeigen. Das macht das Auswechseln mit dem Wechsel-Torwart einfacher und außerdem kommen die meisten Angriffe von der anderen Seite (da die Seite mit der Wechselgasse für die Angreifer nicht so sicher ist).
2. Ich muß meinen linken/rechten Arm an der Wand haben und kann nicht in der anderen Richtung spielen.
3. Da der Rücken sehr anfällig bei Angriffen, die Seite mit dem Kopf hingegen sicherer ist, sollte der Rücken immer beim Verteidiger sein und ihm folgen.
4. Als ich abtauchte war der Torwart auf dem Korb in dieser Richtung, und daher bin ich nach dem Wechsel auch in dieser Richtung auf dem Korb.
5. Da der Rücken durch Angriffe sehr gefährdet ist, sollte er immer vom Ball wegzeigen. Dieses Argument widerspricht anderen in dieser Liste.

Alle Gründe bzw. Argumente sind gültig und es ist letztendlich eine Sache des persönlichen Geschmacks.

Benötigte Fähigkeiten

Folgende Fähigkeiten sollte man trainieren, um als Torwart spielen zu können:

1. Das Liegen auf dem Korb. In der korrekten Position ruhen Schulter und Nacken auf dem Ring des Korbes. Beachte, daß es nicht erlaubt ist, die Schulter im Korb zu haben, da dies als *Halten am Korb* oder *Verkeilen im Korb* mit einem Strafwurf geahndet wird.

2. Position auf dem Korb einnehmen. Die normale Vorgehensweise ist, mit hoher Geschwindigkeit direkt zum Korb zu schwimmen und erst im letzten Moment zu stoppen und einzudrehen; ungefähr so, als wenn man im Schnee fahren und plötzlich die Handbremse zieht.

3. Guter Wechsel mit dem anderen Torwart. Nehmen wir an, der Torwart auf dem Korb hat seinen linken Arm an der Wand. Der Wechsel läuft dann folgendermaßen:

   (1) Position ist Gesicht-zu-Gesicht.

   (2) Linke Hand geht an rechte Schulter.

   (3) Rechte Hand geht an linke Schulter oder Seite.

   (4) Jetzt zieht man sich an der Wandseite runter und hält dabei vollen Körperkontakt mit dem anderen Torwart bis man komplett auf dem Korb liegt.

4. Einnehmen der Warteposition bis zum nächsten Wechsel.

5. „Wegspringen“ vom Korb ohne dabei die Verteidiger bewußtlos zu treten.

6. Angemessener und kreativer Einsatz der Füße. Bitte keine Verletzungen der anderen Spieler provozieren. Es ist auch wichtig zu verstehen, daß Treten die eigene Balance kostet.

7. Die wichtigste Übung ist natürlich, den Korb gegen einen Angreifer erfolgreich zu verteidigen. Es ist auch besonders wichtig, das für eine kurze Zeit völlig alleine machen zu können, bis Hilfe kommt.

4. Regeln für ein statisches Angriffsspiel

Neben der Forderung, daß ein Torwart immer in der Lage sein sollte, als erster auf seinem Korb sein zu können, wird folgende Spielweise von den Torleuten erwartet:

1. Ein Torwart taucht ab. Der andere Torwart bleibt in einer Position an der Oberfläche, von der er meint, daß er das Tor als erster erreichen wird, falls der Ball verlorengeht.
2. Wenn der angreifende Torwart auftaucht und fast die Position des anderen Torwarts erreicht hat, taucht der wartende Torwart ab.
3. Wiederholen der Schritte 1 und 2.

Wichtige Punkte zur Beachtung:

- Der auftauchende Torwart taucht nicht senkrecht auf sondern diagonal in Richtung des wartenden Torwarts, damit er ihn eher auslöst.
- Die Zeit, die zwei Torwarte gemeinsam an der Oberfläche sind, sollte sehr kurz sein, nur ein bis zwei Sekunden.
- Wenn der Torwart abtaucht ist es eine gute Idee, direkt von der aktuellen Position abzutauchen und den Boden noch hinter dem Ball zu erreichen – das gibt ihm einen guten Überblick über die Situation. Das bedeutet, daß er *nicht erst* vier Meter an der Oberfläche schwimmt und dann abtaucht!
- Wichtige Fähigkeiten in dieser Situation sind die gleichen wie für die anderen Spieler im Angriffsspiel.

5. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung

Wenn der Ball während des Angriffs verlorengeht befindet sich ein Torwart folglich an der Oberfläche und der andere im Angriff.

- Der Torwart an der Oberfläche schwimmt nun zurück zu seinem Korb und taucht ab, falls nötig.
- Der offensiv spielende Torwart versucht, den Ball zurückzuerobern. Wenn er seine eigene Seite erreicht, sollte er erschöpft sein und auswechseln. Im Falle eines Spieles ohne Ersatz-Torwart ist es natürlich wichtig, etwas ruhiger zu spielen, um dann noch in der Lage zu sein, mit dem Torwart auf dem Korb zu wechseln.

6. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff

Es ist äußerst wichtig, daß einer der beiden Torwarte so schnell es geht abtaucht und im Angriff hilft. In solch einer Situation ist es möglich, mit etwas Glück schnell ein Tor zu machen.

7. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging?

Tor fällt auf leeres Tor	Torwart
Schnelles Tor von oben	Torwart
Langsames Tor von oben	Stürmer
Tor von unten, Verteidiger nicht da	Verteidiger
Tor von unten, Verteidiger abgeblockt	Stürmer, Pech

Bitte beachte, daß der Stürmer eine abweichende Liste hat.

Das Leben als Verteidiger

Für den Erfolg des Spiels ist es sehr wichtig, daß sich die Verteidiger an bestimmte Regeln und Spielweisen halten. Dabei spielt es nicht mal die Rolle, was das für Regeln sind, sondern daß alle Verteidiger nach diesen Regen spielen, und daß die anderen Spieler diese Regeln kennen und sich darauf verlassen können, daß sich die Verteidiger daran halten.

Im folgenden nehmen wir wieder an, daß in der Verteidigung die Torwarte auf dem Korb liegen (Deckel) und die Verteidiger davor (Dackel).

1. Grundlegende Regeln

Es gibt einige Aufgaben, von denen die anderen Spieler erwarten, daß die Verteidiger sie erfüllen. Diese Aufgaben lassen sich nicht so leicht definieren wie für die Torwarte, aber wir können einige Hauptpunkte anbringen:

1. Der Torwart ist sehr gefährdet durch Angriffe von unten, besonders durch sehr schnelle Attacken von der Seite. Der Torwart verläßt sich daher auf die Anwesenheit eines Verteidigers, der solche Angriffe stopt.
2. Es ist von höchster Wichtigkeit, daß kein gegnerischer Spieler irgendeine Position neben unserem Korb einnehmen kann.
3. Wenn die eigenen Stürmer versuchen, den Ball zu erobern, müssen die Verteidiger in der Lage sein, sofort ins Spielgeschehen einzugreifen; z. B. wenn der Stürmer dem Gegner zwar den Ball abnimmt, aber nicht in der Lage ist, ihn festzuhalten und der Ball nach unten fällt.
4. Spielerische Vorteile der gegnerischen Mannschaften sollten verzögert werden.
5. Die Verteidiger sollten eine große Unterstützung im eigenen Angriff sein, wenn wir versuchen, ein Tor zu erzielen.

Die normale Aufstellung besteht aus vier Verteidigern, zwei davon im Wasser und zwei auf der Wechselbank. Die beiden Paare sind äquivalent, mit der Ausnahme, daß normalerweise für den Freiwurf nur ein Paar von Verteidigungsspielern verantwortlich ist.

2. Regeln für ein statisches Verteidigungsspiel

Die Ausgangsposition für die Verteidiger ist das unmittelbare Abhalten der Gegner vom eigenen Korb. Das erfolgt in erster Linie mit den Füßen, aber wenn es so nicht mehr länger möglich ist, mit Händen und ganzem Körper. Das Abwechseln der Ver-

teidigungsspieler erfolgt gewöhnlich vor dem Korb auf dem Boden. Ein geeignetes Oberflächenintervall besteht aus drei bis fünf tiefen Atemzügen.

Abwechseln

Wenn der Verteidiger am Boden sieht, daß der andere Verteidiger abtaucht, um ihn auszulösen, sollte er kurz eine aktivere Rolle einnehmen. Falls der Ball etwas weiter weg ist, sollte er schnell in diese Richtung stoßen und versuchen, den Ball abzufangen. Falls der Ball jedoch sehr nah am eigenen Korb ist, sollte er den Ballführenden festhalten, wenn er seine Position verläßt, und damit den Ball vom eigenen Korb wegbringen.

Wenn der Ball weit weg ist

Ist der Ball weit weg, d. h. mehr als vier Meter vom eigenen Korb, und besteht keine offensichtliche Gefahr für einen Angriff auf unseren Korb, dann hilft der Verteidiger den Stürmern, den Ball abzufangen. Dabei ist es wichtig, daß der Verteidiger nur versucht, Pässe abzufangen, runterfallende Bälle abfängt und den Stürmern assistiert. Ist er nämlich zu aktiv, dann wird er den eigenen Stürmern im Weg sein und es besteht die Gefahr, daß der von den Gegnern ausgespielt wird.

Spezielle Situationen

- Fällt der Ball direkt vor einem Verteidiger runter, sollte er sich vom Korb abstoßen, um mit großer Geschwindigkeit den Ball zu nehmen.
- Falls wir den Ball erobern, hilft der Verteidiger, den Ball vom Korb wegzubekommen.
- Verläßt der Verteidiger am Boden seine Position, ist es für den andern Verteidiger an der Oberfläche Zeit zum abtauchen.
- Wechselt ein Verteidiger von der Wechselbank ein, taucht er sofort zum Tor und nimmt dort seine Position ein, ohne vorher noch einmal aufzutauchen.
- Wird der Torwart von oben angegriffen, bleibt der Verteidiger trotzdem unten vor dem Korb.
- Die meiste Zeit wird ein Angreifer versuchen, unter den Verteidiger zu kommen. Dieser versucht den Angreifer daran zu hindern, was normalerweise eine sehr schmerzhafte Übung für den Angreifer sein wird.
- Nachdem wir ein Tor erzielt haben und die gegnerische Mannschaft anschwimmt, wird ein Verteidiger mit nach vorne gehen und versuchen, den Ball abzufangen. Der andere Verteidiger bleibt hinten und ist verantwortlich für das eigene Tor.

Handsignale in der Verteidigung

Die Verteidiger benutzen eigentlich nur sehr offensichtliche Signale, wie z. B. daß der andere Verteidiger zum Abwechseln abtauchen soll, oder daß er nach vorne gehen soll, wenn wir den Ball erobert haben.

Benötigte Fähigkeiten

Grundlegende Fertigkeiten, die man können sollte sind:

1. Vor dem Korb liegen, mit den Flossen nach oben, Schultern am Korb unterhalb des Rings arretiert und Hintern auf dem Boden.
2. Schnelles Abtauchen zum Korb und Einnehmen der gerade beschriebenen Position.
3. Vor dem Korb liegen mit den Armen nach draußen. Hier ist es sehr wichtig, daß man versucht, den Körper zwischen Boden und Ring festzumachen.
4. Schnelles Drehen (um den Korb) wenn man in Position (1) ist und schnelles Wechseln zwischen den angeführten Positionen.
5. Stoppen eines Angreifers, der mit hoher Geschwindigkeit ankommt. Hier ist es wichtig, daß man dafür auch eine entsprechende Kraft einsetzen muß. Der Angreifer sollte dadurch normalerweise seine ganze Geschwindigkeit verlieren. Auf diese Weise ist es sogar leichten Verteidigern möglich, schwere Angreifer zu stoppen.
6. Stoppen eines Angreifers, der versucht, unter den Verteidiger zu kommen.
7. Lerne den Unterschied zwischen den Dingen, die man mit den Füßen machen kann, und welche verboten sind. Grundsätzlich ist es so, daß die Füße erst im Kontakt mit dem Gegner sein müssen, bevor man ihn mit den Füßen wegdrücken darf. Beachtet, daß es nicht die Kraft ist, die durch die Regeln beschränkt wird, sondern daß man es auf „nette“ Art macht.
8. Abspringen vom Korb ohne den Torwart bewußtlos zu treten.
9. Zusammenarbeit mit den Stürmern. Das ist ein sehr schwieriger Punkt und kommt erst mit der Zeit.

3. Regeln für ein statisches Angriffsspiel

Wie bei den Torwarten auch, hat ein Verteidiger immer die Verantwortung für den Schutz des eigenen Korbes. Er sollte immer in so einer Position bleiben, daß er abtauchen kann und zwischen Ball und eigenem Korb ist. In der Regel realisiert man

das dadurch, indem ein Verteidiger immer an der Oberfläche bleibt, während der andere angreift. Eine gute Position für den wartenden Verteidiger ist die Mitte des Beckens. Beachte dabei folgende Punkte:

Beim Abtauchen ist es wichtig, daß man vom Wartepunkt aus zu einer guten Angriffsposition taucht. Schwimmt man erst an der Oberfläche nach vorne und taucht dann erst ab, muß man viel steiler abtauchen und hat auch Probleme, eine gute Angriffsposition zu finden.

Beide Verteidiger sollten nur so kurz wie möglich gleichzeitig an der Oberfläche bleiben, da das unsere Angriffsstärke reduziert.

4. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung

Das ist eine sehr schwierige Situation für die Verteidiger, da sie an zwei Dinge gleichzeitig denken sollten: einerseits an das Stören des angreifenden Gegners und andererseits daran, daß sie immer in der Lage sein müssen, den eigenen Korb zu verteidigen. In so einer Situation ist die übliche Taktik, zu dem Ballführenden mit ein bis zwei Meter Abstand abzutauchen, mit ihm zu schwimmen (ohne ihn anzugreifen) und dabei folgendes zu versuchen:

1. Angreifer ausbremsen.
2. Angreifer aus der eigenen Hälfte abdrängen.
3. Schlechte Pässe abfangen.
4. Runterfallende Bälle nach einem Angriff unserer Stürmer auffangen bzw. aufnehmen.
5. Wenn man in die Nähe des eigenen Korbes kommt, mit der Verteidigung wie im statischen Verteidigungsspiel fortfahren.

5. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff

Mit hoher Geschwindigkeit nach vorne.

6. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging?

Falls ein Tor fällt ist meistens der Verteidiger Schuld. Normalerweise derjenige, der nicht rechtzeitig da war und dem Angreifer einen freien Weg ließ. Ansonsten hat der Verteidiger die Schuld, der nicht in der Lage war, den Angreifer zu stoppen. Die einzigen Situationen, in denen die Verteidiger keine Schuld trifft, sind wenn das Tor von oben fällt oder wenn der Torwart nicht da war.

Das Leben als Stürmer

Fehler, die ein Torwart oder Verteidiger begeht, führen schnell dazu, daß man ein Tor kassiert. Ein Fehler, den ein Stürmer macht, bleibt hingegen meist unbemerkt. Daher ist die Position des Stürmers eine Position in der neue Spieler das Spiel lernen können. Allerdings gibt es genug Spieler die keine Geduld für die mehr defensiven Positionen haben und auch noch nach der Lernphase weiter Stürmer bleiben. Jene Spieler, die schon lange auf dieser Position spielen, entdecken schließlich die Vorzüge des Spiels als Stürmer und seine unendlichen Möglichkeiten.

Da die Stürmer auf einer eher lockeren Position spielen, ist es leicht, Anfänger auf dieser Position einzuweisen. Es ist aber schwierig, eine gute Einweisung zu geben, denn auch das Spiel als Stürmer basiert auf einer guten Zusammenarbeit der beiden Spieler im Wasser. Dieser Text wurde von einem Spieler geschrieben, der sein halbes Leben als Stürmer zugebracht hat, und dessen Denken durch diese Tatsache beeinflußt wurde.

Die Grundaufstellung besteht aus vier Stürmern zu zwei Paaren, wobei aus jedem Paar ein Spieler auf der Wechselbank sitzt und der andere im Wasser ist. In manchen Systemen sind beide Paare äquivalent, in anderen Systemen werden die Paare unterschieden in rechten Sturm und Mittel- oder linken Sturm. In diesem Text werden die Stürmerpaare als rechter und linker Sturm bezeichnet.

1. Grundlegende Regeln

Die anderen Spieler sind sich manchmal nicht ganz sicher, wozu überhaupt Stürmer im Wasser sind; sie haben aber ein paar Erwartungen an die Stürmer:

1. Zurückerobern des Balles.
2. Tore machen.
3. Die entfernte Verteidigungs-Ecke des eigenen Korbes verteidigen.
4. Jeden Versuch des Gegners stören, ein intelligentes Angriffssystem einzusetzen.
5. Verhindern, daß der Gegner den Torwart von oben angreifen kann.
6. Die Regeln sagen, daß sechs Spieler im Wasser sein sollten.
7. Seife und Shampoo mitbringen (dieser Punkt gilt im speziellen für Anfänger).

Diese Anweisungen scheinen etwas dürftig zu sein, aber wir werden versuchen, ein paar Regeln für das Spiel als Stürmer zu entwickeln.

2. Regeln für statisches Verteidigungsspiel

In dem System, welches wir hier beschreiben, tauchen die Stürmer immer abwechselnd ab. Dieses System wird z. B. von SDK Triton Malmö, Schweden, gespielt. Andere Mannschaften, z. B. Linköping, Schweden, oder das schwedische Nationalteam, nutzen ein System, wo jeder Stürmer eine Seite verteidigt.

Im Gegensatz zu den anderen Spielpositionen ist es hier nicht möglich, genaue Regeln vorzugeben, wie man zu spielen hat oder zu fordern, daß beide Stürmer aufeinander wechseln. Statt Regeln gibt es aber einige Anforderungen, die ein Stürmer erfüllen sollte.

- Ist der Ball nah am eigenen Korb, muß ein Stürmer anwesend sein.
- Falls ein gegnerischer Angreifer den Torwart angreift, muß dieser Angreifer attakkiert werden.
- Blockt das gegnerische Team unseren Vereidiger, dann muß der Stürmer diese Situation erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen.
- Falls möglich, sollte der Stürmer den Ball nehmen.
- Falls irgendjemand den Ball erobert müssen *beide* Stürmer helfen, den Ball nach vorne in die Offensive zu bringen.

Der Ball ist weit weg (mehr als vier Meter), kein Gegner am eigenen Korb

In diesem Falle treffen Regeln (1) und (4) zu. Diese geben uns einige verschiedene Möglichkeiten:

- Beide Stürmer sind an der Oberfläche und warten und füllen ihre Lungen.
- Ein Stürmer taucht ab, macht etwas Forechecking und allgemeine Störarbeit. Er beabsichtig jedoch nicht, den Ball zu erobern, außer durch pures Glück. Der andere Stürmer bleibt an der Oberfläche und ist verantwortlich für die Verteidigung des eigenen Korbes.
- Ein Stürmer taucht ab und versucht, den Ball zu erobern. Der andere Stürmer bleibt an der Oberfläche und ist verantwortlich für die Verteidigung des eigenen Korbes. In dieser Situation ist es gut möglich, daß der Stürmer Unterstützung von den Verteidigern bekommt.
- Ein Stürmer taucht ab und versucht, den Ball zu erobern. Der andere Stürmer taucht ebenfalls ab, nimmt jedoch eine mehr passive Rolle ein und versucht Pässe abzufangen. Er ist jedoch auch verantwortlich für die Verteidigung des eigenen

Korbes.

Der Ball ist weit weg, eigene und gegnerische Spieler sind nah am eigenen Korb

- Wie oben, jedoch mit der Ausnahme, daß beide Spieler an der Oberfläche sind und auf eine neue Situation warten, entweder für den abtauchenden oder den anderen Stürmer.
- Eine Position nah am gegnerischen Spieler am Tor einnehmen, der möglicherweise einen gefährlichen Paß bekommen kann.

Der Ball ist nah am Korb und kein gegnerischer Spieler ist da

Mindestens ein Stürmer taucht ab und versucht den Ball zu bekommen.

Der Ball und viele gegnerische Spieler sind am eigenen Korb

In dieser Situation ist es wichtig, daß beide Stürmer abtauchen oder unten bleiben, wenn sie bereits unten sind. Spielmöglichkeiten sind:

- Den Ball nehmen.
- Den Ball blocken und Gegner mitsamt Ball von unserem Korb wegbringen.
- Die entfernte Verteidigungs-Ecke absichern, die der blockierte Verteidiger nicht erreichen kann.
- Begleiten des gegnerischen Spielers und an der Wand auf den Ball warten.
- Zum Korb abtauchen und durch die eigene Anwesenheit versuchen, das Spiel wieder in das Spielfeld zurückzuverlagern.

Beachte, daß es ziemlich schwierig werden kann, zum Korb zu gelangen, da der einzige Weg durch das Knäuel von Armen, Beinen und Körpern führt.

Der Torwart hat den Ball, der Ball ist blockiert

Der Towart war zwar in der Lage, den Ball zu erobern, wurde jedoch gleich wieder angegriffen und „geklammert“, bevor er den Ball abgeben konnte. In solch einer Situation es wichtig, daß der Stürmer dazukommt und die Kontrolle übernimmt, damit der Torwart wieder zu seiner eigentlichen Aufgabe zurückkehren kann.

Wir haben den Ball

Beide Stürmer müssen sich gut anbieten und dabei mit hoher Geschwindigkeit schwimmen. Solange der Ball nicht in sicherem Abstand vom eigenen Korb ist, darf nicht ausgewechselt werden.

Benötigte Fähigkeiten

Keine besonderen Fähigkeiten nötig.

3. Regeln für statisches Angriffsspiel

In dieser Spielphase gibt es keine Beschränkungen für die Abtauchmuster. Es ist jedoch ratsam, daß der Stürmer, der gerade Luft holen muß, an der Oberfläche langsam zurückschwimmt, damit er in einem günstigeren Winkel abtauchen kann. Außerdem kann der Stürmer in einer leicht zurückgezogenen Position leichter den Ball abfangen, falls der Gegner den Ball erobern sollte.

Vgl. auch die Kapitel „Der beste Weg zum Tor“ und „Vom Tore schießen“!

4. Wechsel vom Angriff zur Verteidigung

Falls der Ball verloren geht, sollten die Stürmer versuchen, den Ball zurückzuerobern, solange er noch nah an der gegnerischen Wand ist. Sobald der Ball jedoch das Mittelfeld erreicht, müssen die Stürmer eine Entscheidung treffen, mit welcher Strategie sie weiterspielen. Es ist wichtig, daß beide Stürmer die gleiche Entscheidung treffen. Die Möglichkeiten sind:

- Nicht abtauchen. Der Stürmer sammelt seine Kraft für die Situation am eigenen Korb.
- Der Stürmer versucht lediglich, das Spiel aufzuhalten. Falls wir den Ball bekommen, ist es Glück.
- Ernsthafter Versuch, den Ball zu bekommen. Diese Wahl muß jedoch von den Verteidigern unterstützt werden, indem sie für diese Aufgabe mit zur Verfügung stehen.

Die Stürmer sollten bereits vor dem Spiel entscheiden, welche Strategie sie in dieser Situation verfolgen wollen, damit es während des Spiels zu keinen Mißverständnissen kommt. Die erste Möglichkeit ist normalerweise die defensivste, wobei man beachten muß, daß dabei auch der Gegner ziemlich erholt an unserem Korb ankommen wird.

5. Wechsel von der Verteidigung zum Angriff

Mit voller Geschwindigkeit nach vorn.

6. Wer ist schuld, wenn etwas schief ging?

Normalerweise mindestens einer der Stürmer, wahrscheinlich der an der Oberfläche.

Das Spiel

Im folgenden wird davon ausgegangen, daß der Leser die Spielmuster und Regeln der verschiedenen Spielpositionen gelesen und erfolgreich befolgt hat. Das Ziel dieses Kapitels ist es, daß die Mannschaft in der Lage sein wird, von der Verteidigung in den Angriff überzugehen und ein Tor zu schießen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf das Spiel im Mittelfeld und nahe am Korb gerichtet.

Für die meisten dieser Situationen kann man jedoch nicht einfach sagen, wie man zu spielen hat. Der Spieler muß selbst herausfinden, was ihm und der Mannschaft am besten gefällt. Wir werden hier ein paar Übungen vorstellen, mit denen man das Spiel in den verschiedenen Situationen verbessern kann.

1. Verlassen der Verteidigung

In der Ausgangsposition ist ein Spieler auf dem Korb, zwei Spieler sind an der Oberfläche und zwei Angreifer sind irgendwo, jedoch nicht zu weit weg. Einer der Spieler hat den Ball. Was können wir tun?

1. Der Spieler mit dem Ball sollte ihn fest unter seinem Arm halten. Es ist sehr gefährlich, wenn in dieser Situation der Ball wieder verlorengeht.
2. Der Ballführende sollte in freien Raum schwimmen, was in den meisten Fällen vorwärts auf einer der Seiten ist. Er ist sollte dabei unten bleiben.
3. Die Angreifer müssen abtauchen und den Ballführenden unterstützen.
4. Der Verteidiger am Boden sollte sofort den Ball unterstützen.
5. Sobald der Ball außerhalb der unmittelbaren Gefahrenzone des Korbes ist, sollte ein Torwart den Angriff unterstützen.

Auf diese Art sollten vier Spieler in der Lage sein, den Ball weg von unserer Verteidigung zu bringen. Die Ziele in diesem Moment sind:

1. Nah an den gegnerischen Korb kommen, damit der gegnerische Verteidiger und der Torwart abtauchen müssen. Damit können sie nicht mehr am Forechecking teilnehmen und mit den verbleibenden zwei Stürmern im Forechecking wird der Angriff viel leichter.
2. Abklären, ob man ein schnelles Tor machen kann. Beachte aber, daß das nur zweitrangig ist. Solch ein Angriff sollte nur durchgeführt werden, wenn eine offensichtliche Möglichkeit besteht, z. B. alle gegen einen (*n*:1) oder zwei gegen zwei (2:2). Es sollten keine unüberlegten Angriffe probiert werden, wie 1:2 oder 1:4.

2. Durchbruch

Wenn man aus der Verteidigung kommt, ist die übliche Situation, daß man auf ein heftiges Forechecking trifft. Bei Gegnern, die nicht nach skandinavischer Taktik spielen, kann es so sein, daß die hauptsächlichen Verteidigungsbemühungen im Mittelfeld erbracht werden, und ein Durchbruch in diesem Bereich wird sehr wichtig sein.

In der Ausgangssituation kommen zwei oder mehr Spieler mit dem Ball und treffen auf eine „Wand“ aus Gegnern. Der Ballführende versucht nun, so viele Gegner wie möglich auf sich zu ziehen bevor er den Paß spielt. Damit verbleiben weniger Gegner, die die anderen Mitspieler im weiteren Angriff gefährden können. Der Spielzug Schritt-für-Schritt:

1. Volle Geschwindigkeit nach vorn.
2. Wenn der Ballführende die „Wand“ aus Gegnern erreicht, versucht er eine Lücke zu finden. Falls keine Lücke da ist, versucht er, sich durchzuwühlen, aber mit dem Oberkörper frei, um noch einen Paß spielen zu können.
3. Die anderen Spieler sollten mit unverminderter Geschwindigkeit durch die „Wand“ schwimmen.
4. Der Ballführende paßt den Ball zu einem Spieler, der hoffentlich ungehindert weiterschwimmen kann.
5. Die verbleibenden $n-1$ Spieler machen weiter mit dem Ball.

Wenn der Ballführende die „Wand“ aus Gegnern erreicht, sind einige Punkte ziemlich wichtig:

1. Volle Geschwindigkeit. Das gibt der Verteidigung weniger Zeit und gleichzeitig mehr Stärke in allen Situationen, wo Geschwindigkeit in Stärke übersetzt werden kann.
2. Ball sicher halten.
3. Mit dem freien Arm die angreifenden Gegner auf Distanz halten.
4. Der Ball muß gepaßt werden, bevor er am Körper blockiert wird. Das steht im offensichtlichen Widerspruch zu dem Ziel, möglichst weit nach vorn zu kommen, bevor man paßt.

3. Statischer Angriff

Wir sind im Angriff und haben den Ball, konnten jedoch keinen Überraschungsangriff vollenden. Wie geht es jetzt weiter? Eine kurze Diskussion über verschiedene Möglichkeiten, Stile und Taktiken.

Norwegischer Stil

Die Stürmer nehmen den Ball an die Oberfläche in der entfernten Angriffs-Ecke. Hier warten sie in der Hoffnung, daß die gegnerischen Verteidiger auftauchen, um sie anzugreifen. Tauchen die gegnerischen Verteidiger auf, spielt der Stürmer den Ball nach unten zu einem wartenden Spieler, und der Angriff wird gestartet während ein ganzer Teil des gegnerischen Teams an der Oberfläche ist.

Linköping Stil

Die schwedische Mannschaft Linköping (sieben Mal schwedischer Meister 1994 bis 2000, zweimal Gewinner des Champions-Cup 1995 und 1996) spielt einen sehr harten Angriffsstil, den sie auch mit der schwedischen Nationalmannschaft teilt.

Das Spiel besteht aus zwei Phasen, dem Warten und Angreifen.

In der Wartephase versucht das angreifende Team so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. Der Ball wird in sicherer Entfernung zum gegnerischen Korb vom Verteidiger und evtl. einem Torwart gehalten. Falls der Torwart nicht benötigt wird, um den Ball zu halten, weil der Verteidiger passiv spielt, geht der Torwart manchmal gleich zum gegnerischen Korb und beginnt dort Platz und Schwierigkeiten zu machen.

Plötzlich entscheidet ein Spieler (meist der Verteidiger), daß die Zeit zum Angriff gekommen ist und die wartenden Spieler tauchen ab. Üblicherweise greifen dann vier Spieler gleichzeitig an, aber es ist natürlich auch möglich, eine riskantere Variante mit fünf oder sechs Angreifern zu spielen.

Der Angriff auf den Korb ist ziemlich zielgerichtet mit vielen Spielern dicht am Korb und den Verteidigern einen Meter hinter den Stürmern. Falls ein Spieler spürt, daß er steckenbleibt, dann paßt er den Ball raus zum Verteidiger, der nun zwei Möglichkeiten hat:

1. Einbringen des Balls in einen neuen Angriff.
2. Rausbringen des Balls zur Wartephase.

Dänischer Stil

Einen eleganteren und dynamischeren Stil spielen der dänische Champion PI als auch Telje PB in Schweden. Die grundlegende Idee ist, daß die Spieler den Ball um den gegnerischen Korb laufen lassen und dabei nach einem Weg suchen, ihn einem gut platzierten Spieler dicht am Korb zuzuspielen. Normalerweise wird dieser Stil in einer kontinuierlicheren Art gespielt.

Tore schießen gegen altmodisch spielende Mannschaften

Nehmen wir mal an, wir treffen auf eine von diesen Mannschaften, deren Spiel uns an die späten Achtziger Jahre erinnert. Vielleicht sind es ihre Frisuren, die uns verraten, daß sie gerade mit der Zeitmaschine angekommen sind, vielleicht sehen sie aber auch normal aus, und niemand hat ihnen bisher etwas über die letzten Trends verraten.

Und so spielen sie:

- Jemand vor dem Korb.
- Niemand auf dem Korb.
- Die hauptsächliche Verteidigungsstrategie ist, daß die Spieler versuchen, den Ball möglichst weit weg vom Korb zu halten.

Solch ein Team erwartet viele Tore auf beiden Seiten. Verteidigen wir jedoch konsequent und diszipliniert, wird diese Mannschaft kaum in der Lage sein, ein Tor zu schießen, da sie keine Methode gegen einen Gegner unserer Art entwickelt haben. Machen wir nur ein oder zwei Tore, dann gewinnen wir! Unsere Möglichkeiten im Angriff sind hauptsächlich, im Spiel zu bleiben und etwas höher als sonst anzugreifen und das Tor von oben zu schießen.

4. Ballverlust

Wir haben den Ball, sind weit draußen im Spielfeld und verlieren plötzlich den Ball. Was machen wir jetzt?

1. Als erstes versucht man den Ball sofort zurückzuerlangen. Das macht hauptsächlich der Spieler, der ihn verloren hat als auch Spieler in der Nähe, die versuchen, den Ball zurückzugewinnen.
2. Der nächste Schritt hängt davon ab, wie offensiv das Spiel gespielt werden soll:
   (1) Im offensiven Spiel wird das Forechecking mit dem Ziel fortgesetzt, den Ball zurückzugewinnen. Dabei ist es wichtig, daß das gesamte Team die Stürmer

unterstützt, da sie ohne Hilfe von den Verteidigern keine Möglichkeit haben, den Ball im offenen Wasser zurückzugewinnen.

(2) Im weniger offensiven Spiel bleiben die Spieler zwar abgetaucht, unternehmen aber weniger Anstrengungen um den Ball zu bekommen. Sie versuchen, den Spielfluß zu verlangsamen.

(3) Eine Möglichkeit für ein sehr offensives Spiel (und wenn sie ziemlich bescheuert sind) ist, einem Torwart während des Zurückschwimmens das Forechecking zu überlassen, unterstützt nur von einem Verteidiger. Die Stürmer erholen sich an der Oberfläche und tauchen dann ab, wenn der Angriff den eigenen Korb erreicht. Mit vollen Lungen haben sie gute Chancen, den Ball zurückzugewinnen. Einige Schwachpunkte hat jedoch dieser Plan:

    (a) Der Gegner erreicht unseren Korb ohne große Mühen.

    (b) Der Gegner kann entscheiden, das Spiel zu verlangsamen und passiv und ohne Probleme zu bekommen, weiterzuspielen.

    (c) Es macht keinen Spaß, so zu spielen.

(Dieses Kapitel ist unfertig und sollte ursprünglich noch fortgesetzt werden.)

Der beste Weg zum Tor

1. Allgemeine Überlegungen

Für das Tore schießen ist es wichtig, über einige Dinge nachzudenken – die meisten scheinen offensichtlich zu sein, aber einige seien hier aufgezählt:

1. Tauche tief an. Es ist sehr schwer, ein Tor zu erzielen, wenn man zu hoch über dem Tor fliegt.
2. Sei explosiv. Den Torwart langsam wegzuziehen und dann zu punkten, braucht viel Zeit und wird deswegen in den meisten Fällen vom Gegner gestoppt werden können.
3. Halte den Ball so, daß Du ihn noch hast, wenn es an der Zeit ist.
4. Wenn irgendjemand anderes nahe daran ist, den Ball reinzukriegen, hilf ihm, indem Du mitdrückst. Es könnte sein, daß genau diese Extrakraft nötig ist.
5. Wenn Du eine Position wählst, wo Du auf den Ball warten kannst, ist es wichtig, tief zu bleiben und vorzugsweise nah am Tor, d. h. eine Position, von der aus Du schnell ein Tor machen kannst.

Nehmen wir jetzt mal an, daß das verteidigende Team so spielt wie vorher beschrieben, d. h. es werden immer mindestens zwei Verteidiger das Tor verteidigen. Wie kann man nun einen Angriff zum Erfolg führen, obwohl zwei Verteidiger das Tor bewachen?

Eigentlich ist es beinahe unmöglich für einen Spieler, in solch einer Situation ein Tor zu machen. Deswegen gibt es einige Spieler, die nach einer bestimmten Taktik handeln.

Normalerweise sollte die Attacke durch einen oder zwei Spieler initiiert werden, die, ohne im Ballbesitz zu sein, bestimmte Positionen am Tor einnehmen. Dabei gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Eine Position, von der aus man ein Tor machen kann (meistens an einer der Wände).
2. Eine Position zum Behindern des Verteidigers, so daß er nicht mehr frei auf die andere Seite des Korbes gelangen kann.
3. Die Position des Torwartes auf dem Korb. Eine sehr interessante Möglichkeit und sehr gefährlich für das verteidigende Team.
4. Rund um das Tor, um zu punkten.

Die Absicht dahinter ist, entweder dem Angreifer mit dem Ball einen freien Weg zum Torwart zu schaffen oder sich anzubieten, um den Job zu vollenden.

2. Position zum Erzielen eines Tores und Tor schießen

Jeder Spieler hat seine bevorzugte Angriffstaktik. Es ist jedoch eine Position empfehlenswert, bei der man mit einer Schulter an der Wand und dem Gesicht nach unten ist, etwa 20 cm oberhalb des Bodens, den Kopf 30 cm vom Torwart entfernt – bereit, mit dem Körper wie eine Feder vorwärts zu „springen" und das Tor zu schießen, indem man die Schulter oder den Kopf benutzt. Das klappt sowohl an der Kopfseite des Torwarts als auch an seinem Hinterteil und ist viel einfacher, wenn der Korb am Boden festgeschraubt ist. Folge einfach der Wand und es wird funktionieren.

Eine andere Möglichkeit für die Kopfseite ist, mit den Knien auf dem Boden zu sitzen, der Kopf des Torwartes ganz nah am Körper, die eine Hand unten, die andere bereit den Ball zu bekommen. Wenn der Ball zugespielt wurde, einfach den Arm beugen, der unten war, so daß der Kopf des Torwartes im Ellenbogen gefangen ist.

An der Hinterseite ist es immer möglich sich darauf vorzubereiten, den Torwart aus den Beinen auszuheben. Diese Möglichkeit, ein Tor zu machen, braucht jedoch weit mehr Zeit und ist daher i. d. R. nicht sehr empfehlenswert. Die Position „rund um das Tor", muss ich Euch zeigen, anstatt sie zu beschreiben.

3. Position zum Stören des Verteidigers

Das Ziel ist es, die Bewegungsmöglichkeiten des gegnerischen Verteidigers so einzuschränken, daß er den Angreifer, der den Ball führt, nicht stoppen kann.

1. Nimm eine Position wie als Verteidiger direkt neben dem verteidigenden Verteidiger ein. Versuche den Platz zu halten und vermeide es, dem eigenen Mitspieler ins Gesicht zu treten, wenn er mit dem Ball kommt.
2. Gehe in Position neben dem Verteidiger mit dem Rücken zu ihm.
3. Gehe in Position neben dem Verteidiger mit der Vorderseite zu ihm.
4. Gehe in Position mit dem Kopf nach unten, normalerweise das Spiel durch die Beine beobachtend. Der Vorteil dabei ist, daß es sowohl die Möglichkeit bietet, selbst das Tor zu machen, als auch die Möglichkeit, dem Angreifer zu helfen.

In all diesen Fällen ist es sehr wichtig, daß der angreifende Spieler mit dem Ball nicht zu dem blockenden Spieler passt, es sei denn, er hat keine andere Möglichkeit. Außerdem sollte hier noch einmal besonders betont werden, daß der angreifende

Spieler sich jene Seite für den Angriff aussuchen sollte, wo sich sein Mitspieler befindet, da der Verteidiger nicht dorthin kommen kann.

4. Den Platz des Torwarts auf dem Korb einnehmen

Manchmal sind die verteidigenden Torwarte ein wenig sorglos, und dann ist es möglich, ihre Position auf dem Korb einzunehmen. Es existieren zwei Möglichkeiten, das zu tun:

1. Mit dem Rücken auf dem Korb wie ein Torhüter. Das ist die Position, die meist empfohlen wird, da es so einfacher ist, den Korb zu behaupten als mit dem Gesicht nach unten. Aus dieser Lage heraus ist es jedoch schwer, das Tor zu machen, so daß empfohlen wird, daß die angreifenden Spieler versuchen, selbst das Tor zu machen, während der „falsche“ Torwart versucht, sich aus dem Weg zu machen, wenn der Ball kommt.

2. Mit dem Gesicht nach unten. Hier ist es wichtig, zu erst herauszubekommen, was man tun darf, ohne den Schiedsrichter zu veranlassen, *Halten am Tor* zu hupen. Das hängt ab vom Land, dem derzeitigen Jahr und natürlich der Persönlichkeit des Schiedsrichters. Sehr oft ist es nicht erlaubt, mit beiden Knien und Ellbogen am Tor zu sein, da es als Halten gewertet wird. Deswegen ist es für den Torwart einfacher, in dieser Situation sein Tor zurückzugewinnen.

Vom Tore schießen

In einem gewöhnlichen Spiel gibt es nur sehr wenige Möglichkeiten, ein Tor zu machen. Daher ist es wichtig, daß alle Spieler in der Lage sind, die Chance zum Tor zu verwirklichen. Die folgenden Regeln beziehen sich auf Situationen, in denen der Torwart auf dem Korb liegt. Ein besonders wichtiger Punkt wird die Geschwindigkeit sein, denn normalerweise bleibt kaum Zeit, bis die Verteidiger beginnen, einem das Leben schwer zu machen.

1. Die Hauptideen

Falls Du jemanden in das Schwimmbecken stoßen willst, versuchst Du es, indem Du ihn langsam in Richtung Becken drückst, oder indem Du ihm einfach einen kräftigen Schubs in den Rücken gibst, wenn er Dich gerade nicht sehen kann? Ich würde sagen, auf die zweite Art und Weise, denn dann besteht keine Gefahr der Gegenwehr, und er wird ziemlich überrascht sein und erst wissen, was gerade passiert ist, wenn er bereits weit draußen über dem Wasser ist. Das gleiche Prinzip gilt für das Toremachen – ein kräftiger initialer Impuls vorzugsweise aus dem toten Winkel heraus.

2. Wichtige Anmerkungen

Manche Dinge sind zwar offensichtlich, sollten aber trotzdem nochmal gesagt werden:

1. Der ganze Ball sollte im Korb sein. Das heißt, der obere Teil des Balles sollte unterhalb des Ringes sein.
2. Solange der Schiedsrichter das Tor nicht hupt, wird das Tor nicht gezählt. Drücke den Ball den ganzen Weg rein in den Korb und *halte ihn dort bis Du das Signal vom Schiedsrichter hörst!* Falls der Ball nicht tief im Korb gehalten wird, springt er manchmal wieder raus.
3. Spiele weiter bis Du das Hupsignal hörst. Manchmal springt der Ball von alleine oder mit kleiner Hilfe wieder aus dem Korb und die Schiedsrichter haben nichts gesehen. Proteste werden erst nach dem Spiel eingereicht und behandelt.
4. Es ist nicht gestattet, sich am Korb festzuhalten.

3. Anheben des Torwarts

Diese Techniken haben alle gemeinsam, daß der Torwart manchmal unter Abstützen vom Boden hochgehoben wird.

Um die Taille

Komme tief. Lege den Arm um die Taille oder Hüfte des Torwarts. Hebe ihn hoch indem Du Dich mit dem Fuß vom Boden abdrückst. Die einfachste Art, ein Tor zu machen, aber leider auch ziemlich langsam.

Anheben über die Faust

Kleine Torwarte können über die Faust angehoben werden.

Angriff gegen das Genick aus dem Kniestand

Knie auf dem Boden, Brust nah am Kopf des Torwarts, linker Arm gerade runter, rechte Hand fängt den Ball. Wenn man den Ball hat, beugt man den linken Arm und trifft das Genick des Torwarts.

Schwimmangriff gegen das Genick

Schwimme entlang der Wand. Fange den Kopf des Torwarts mit dem linken Arm, nahe in der Armbeuge. Schwimme weiter, mit dem Kopf des Torwarts zwischen Arm und Brust eingeklemmt und drücke den Ball in den Korb.

Sei vorsichtig beim Training, denn diese Methode ist ziemlich unfreundlich zum Genick des Torwarts.

„Märla“

Mir fällt keine geeignete Übersetzung für diesen Angriff ein. Es ist einer der bedeutenden Angriffe. Zur Beschreibung dieses Angriffes, wären einige Bilder besser.

Liege vor dem Korb, mit dem Gesicht zum Korb. Dann drücke Dich schnell mit beiden Ellbogen und Knien vom Boden und gegen den Torwart ab. Drücke Dich selbst über das Tor und schütze somit den Ball, während Du das Tor machst.

Schüsse durch Lücken

Das ist etwas für die wirklichen Artisten! Denk einfach daran, daß der Ball in fast jede Lücke paßt, selbst wenn sie kleiner ist als der Ball, solange genügend Kraft angewendet wird.

Der Hintern

In der Schule haben sie mir immer gesagt, ich soll meinen Kopf gebrauchen ...

Durch diese Art des Anhebens verliert man für gewöhnlich viel Zeit. In sehr kompakten Spielen gibt es in der Regel keine Zeit für den Angriff über den Hintern. Stattdessen wird der Angriff über die Schulter oder den Kopf geführt.

4. Anbieten, um ein Tor zu machen

Gegen eine gute Verteidigung ist es nahezu unmöglich, als einzelner Angreifer ein Tor zu schießen. Das Spiel ohne Ball ist daher sehr wichtig.

Das Blocken

Ein Spieler ohne Ball geht als erstes auf den Korb und platziert sich nahe am Verteidiger. Der Ballführende geht nun über die offene Seite auf den Korb und versucht selbst das Tor zu machen. Es ist „verboten", den Ball zu dem blockierenden Spieler zu passen, da dieser zu viel Aufmerksamkeit von dem Verteidiger genießt.

Es ist auch wichtig, daran zu erinnern, daß der Platz jenem Spieler gehört, der dort als erstes ist. Das bedeutet, daß es nicht erlaubt ist, den Gegner wegzuschieben. Manchmal benötigt man eine Menge Kraft, um einen Platz zu behalten.

Allgemeine Regeln für ein gutes Spiel

1. Freiwurf

Wenn wir einen Freiwurf bekommen, heißt das wir bekommen den Ball. Ein einfacher Plan, wie man in dieser Situation spielt:

1. Ein Verteidiger nimmt den Ball, um den Freiwurf auszuführen. Er befindet sich an der Oberfläche mit dem Rücken zu seiner eigenen Seite. Diesen Verteidiger bezeichnen wir als defensiven Part des Paares.
2. Der andere Verteidiger nimmt eine Position gegenüber dem ersten ein an der Oberfläche. Dieser Spieler ist der offensivere Teil des Paares.
3. Unter und hinter diesen beiden versuchen zwei Angreifer und ein Torwart mit hoher Geschwindigkeit anzuschwimmen und den Ball zu bekommen.
4. Der Spieler mit dem Ball sollte einen der drei Spieler anspielen, die tief anschwimmen, kann aber, falls dies nicht möglich ist, sein Gegenüber anspielen.
5. Der verbleibende Torhüter bleibt zurück.

Es ist möglich, kompliziertere Varianten zu spielen, aber manchmal ist ein einfacher Plan besser als detaillierte Pläne.

2. Unterzahlspiel

Wenn wir eine Zeitstrafe gegen uns bekommen, sind folgende Punkte wichtig:

1. Der Spieler, der die Zeitstrafe erhalten hat, nimmt auf der Strafbank Platz.
2. Danach sollten noch fünf Spieler im Wasser sein. Deswegen darf sein Wechselspieler (noch) nicht ins Wasser.
3. Ein Stürmer verlässt das Wasser, sein Wechselspieler springt nicht ins Wasser.
4. Der Wechselspieler für den mit Zeitstrafe belegten Spieler springt ins Wasser.
5. Jetzt gibt es also vier (oder drei) Stürmer, die auf einen Platz wechseln. Das bedeutet, daß sie nun genug Luft haben sollten und oft wechseln sollten. Volle Geschwindigkeit.

Diese Anleitung basiert auf der Annahme, daß man für eine gute Verteidigung am ehesten auf die Stürmer verzichten kann. Es ist üblich, daß der Trainer vor dem Spiel das Stürmerpaar bestimmt, welches im Falle einer Zeitstrafe aus dem Wasser geht. Um die Sache einfach zu halten existiert keine besondere Regel für den Fall, daß ein

Stürmer selbst eine Zeitstrafe bekommt, da dies alles verkomplizieren würde. Wenn ein Trainer am Beckenrand steht, sollte er ein Auge darauf haben, daß die richtigen Spieler im Wasser sind und die Anzahl der Spieler im Wasser korrekt bleibt.

3. Überzahlspiel

Normalerweise gibt es keine speziellen Taktiken für Überzahlspiel. Falls jedoch der Gegner den Ball bekommt, ist es wichtig, ihn schnell zurückzubekommen. Ansonsten wird es sehr einfach für den Gegner, die zwei Minuten abzuwarten.

Ergänzendes Training

Um ein guter UWR-Spieler zu werden sind die Fähigkeiten im Spiel am wichtigsten, jedoch kann zusätzliches Training hilfreich sein. Das wichtigste Training neben dem UWR-Training ist Konditionstraining. Aber manchmal ist auch zusätzliches Krafttraining sinnvoll.

1. Schwimmen

Da wir uns schwimmend fortbewegen, ist ein bißchen Schwimmtraining ganz nützlich. Aber bevor Du versuchst, perfekt zu schwimmen, denke an meine Gedanken zur Geschwindigkeit.

2. Einige Gedanken zur Geschwindigkeit

Einige Spieler scheinen zu denken, daß Geschwindigkeit eine Frage danach ist, wie schnell man schwimmen kann. Das ist natürlich ein wichtiger Faktor, aber es macht nicht den riesigen Unterschied, den man manchmal während eines Spieles sehen kann. Laß mich erklären.

Nehmen wir mal zwei Spieler und lassen sie um die Wette 25 m Apnoe tauchen. Der Zeitunterschied wird in der Regel weniger als eine Sekunde sein; nur bei großen Unterschieden zwischen sehr schnellen und langsamen Schwimmern können es mehr als zwei Sekunden sein. Beim UWR schwimmen wir aber nur ein paar Meter, und die Zeitdifferenz alleine durch Geschwindigkeit sollte daher ziemlich gering sein. Mir sind allerdings ein paar andere Faktoren aufgefallen, die weit wichtiger sind.

- Frühes oder spätes Losschwimmen: Wenn Du eine halbe Sekunde eher losschwimmst, dann wird es so aussehen, als wärest Du ein extrem schneller Schwimmer, da Du Deine volle Geschwindigkeit bereits erreicht hast, während die anderen gerade noch beschleunigen.
- Der Wille, schnell zu sein: Viele Spieler haben Angst davor, mit hoher Geschwindigkeit zu schwimmen, weil sie wissen, daß das ihren Sauerstoffvorrat sehr schnell aufbraucht. Nur leider macht so etwas das Abtauchen komplett nutzlos, da sie nicht dann am Geschehen sind, wenn sie gebraucht werden. Hohe Geschwindigkeit muß eingesetzt werden, wann immer sie gebraucht wird – für diesen Zweck haben wir fünf Ersatzspieler.
- Das Wissen, wann man hohe Geschwindigkeit einsetzt: In einem Spiel gibt es nur ein paar Sekunden, in denen man volle Geschwindigkeit einsetzen muß. Es ist wichtig, daß man diese Situationen erkennt und in diesen Momenten dann auch alles gibt.

Es ist möglich, mit voller Geschwindigkeit zu starten, und wenn man dann sieht, daß die Situation keine volle Geschwindigkeit braucht, abzubremsen und Luft zu sparen.

3. Kondition und Durchhaltevermögen

Für diese Art von Training gibt es viele gute Bücher. Hier können wir uns die folgenden Fragen stellen:

- *Welche Art von Kondition brauchen wir?*
  Wir brauchen Kondition für zweimal 15 min Spiel mit Auswechselspieler.
- *Ist Laufen gut?*
  Ja, Laufen ist eine sehr gute Übung für das Herz und es ist leicht, schwere Trainingsintervalle einzubauen. Laufen ist auch für das Aufbauen einer allgemeinen Kondition wichtig, besonders im Sommer.
- *Ist Schwimmen gut?*
  Schwimmen ist die bevorzugte Art von Konditionstraining, da es gute „Wasserkondition" gibt. Leider benötigt man dafür Hallenzeiten. Flossenschwimmen ist wichtig, da es die Beanspruchung erhöht und die Füße kräftigt. Schwimmtraining verbessert auch die Geschwindigkeit im Wasser.

4. Ein paar Worte zur Kraft

OK, ein Spieler braucht schon einige Kraft in seinen Armen, aber wie viel? Sollte man seine Zeit im Fitness-Studio verbringen?

- Für Spieler auf Wettkampfniveau mit mehr als sechs Stunden Trainingszeit pro Woche sind ein oder zwei Stunden im Fitness-Studio eine gute Ergänzung.
- Andere Spieler sollten sich auf Spiel- und Konditionstraining konzentrieren.
- Für Spieler aller Niveaus ist folgendes Training nicht schlecht:
- Torwarte müssen definitiv ihre Nackenmuskulatur stärken, um Verletzungen und Schmerzen zu vermeiden.
- Training mit einem Handmuskeltrainer ist eine gute Idee, wenn man gerade nichts zu tun hat, z. B. im Bus oder vor dem Fernseher.

TORPEDO DRESDEN UW-RUGBY