



Inhalt

Anmerkungen zu „UWH Trainingsunterlagen“.....	1
Beschreibung der Trainingsabschnitte.....	1
Aufwärmen, Kondition und Apnoe.....	1
Technik und Taktik.....	2
Das Spiel.....	2
Aufwärmen, Kondition und Apnoe.....	4
Technik und Taktik.....	6

Autor: Jan Carmanns
Kontakt: jan@carmanns.de
Stand: 25.04.09

Anmerkungen zu „UWH Trainingsunterlagen“

Dieser Text beinhaltet allgemeine Empfehlungen für das UWH Training und diverse Übungsbeispiele.

Beim Unterwasserhockey (UWH) kann mit etwas Rücksichtnahme aller Beteiligten, ein schönes, allen Spielern Spaß bringendes, Spiel stattfinden. Kraft-, Alters- und Größenunterschiede spielen kaum eine Rolle und es bauen sich keine Aggressionen auf - der Ehrgeiz beim Kampf um den Puck ist auf den Puck und die eigene Schnelligkeit gerichtet und nicht auf den Gegner.

UWH kann im Vereinstraining auf verschiedene Weisen eingebunden werden. So kann man es gelegentlich zur spielerischen Auflockerung und Abwechslung des üblichen Schwimmbad- / Flossen-Trainings einsetzen, oder auch als regelmäßigen, festen Bestandteil des Trainings – zum Beispiel immer am Ende, als Abschluss des Trainingstermins.

Wenn die Begeisterung für UWH und die Anzahl der Leute groß genug ist, kann man natürlich auch einen gesonderten UWH-Trainingstermin festlegen, der nur für UWH Zwecke genutzt wird und eine Leistungssteigerung im Hinblick auf Turnierteilnahmen zum Ziel hat.

Beschreibung der Trainingsabschnitte

Es hat sich bewährt, das Training in etwa 3 gleich lange Teile zu teilen:

1. Aufwärmen, Kondition und Apnoe
2. Technik und Taktik
3. Spiel

Aufwärmen, Kondition und Apnoe

Meist ist das Leistungsniveau in einer Gruppe sehr unterschiedlich. Daher sollte man auch Übungen machen, bei denen eine individuell unterschiedliche Belastung wirken kann und die weniger vergleichend ausfallen.

Apnoe ist nicht an Kraft und Alter gebunden – das Apnoe-Training in der Gruppe motiviert die Schwächeren, noch mehr an ihre Grenzen zu gehen. Vor allem durch Erreichen dieses Grenzbereichs und Verminderung des Atemreizes, schafft man eine Verbesserung der Apnoe-Leistung. Die hier genannten Übungen sind nicht aus dem Spezialbereich Apnoe-Tauchen, sondern entstanden aus eigener Erfahrung und Ideen. Ergänzungen vom Fachmann sind herzlich



willkommen. Es gibt aber noch viele andere Faktoren, die genauso wichtig sind, wie die Apnoe-Fähigkeit eines Spielers – denn „Luft anhalten können ist nicht alles“.

Diese Übungen sollen langsam aufeinander aufbauen und dem Körper die Gelegenheit geben, sich allmählich auf höhere Belastungen einzustellen. Krämpfe treten oft auf, wenn zu schnell dem Körper eine hohe Leistung abverlangt wird. Einen Trainingseffekt, also Steigerung der Kondition, erreicht man jedoch nur, wenn der Körper genügend gefordert wird.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die über das übliche Bahnen-Schwimmen und Strecken-Tauchen hinaus gehen. Abwechslung ist wichtig und nach Möglichkeit sollten auch einige Übungen dabei sein, die motivieren, sich noch mehr anzustrengen, wie z.B. bei Staffeln.

Außerdem wichtig ist, dass man die aktuelle Fitness und Verfassung der Gruppe berücksichtigt – ein hartes Konditionstraining zu bester Schnupfen/Erkältungszeit ist zum Beispiel nicht so ratsam. Oft steigen frisch Gesunde zu früh ins Training wieder ein - hier muss man diese Leute bremsen und notfalls ein lockeres Training ohne Belastungsspitzen durchführen.

Um einen Trainingseffekt zu erhalten, ist mindestens ein 2-wöchentliches Training erforderlich. Bei einem (üblichen) 1-wöchentlichen Training ist im Grunde nur ein Halten des Grund-Niveaus möglich, andere Sportarten sollten ergänzend in der Freizeit betrieben werden, um die Fitness zu verbessern. Wenn die Möglichkeit besteht, bei einem Unterwasserrugby-Team zu trainieren, ist das sicherlich sehr geeignet.

Technik und Taktik

Zum Abschnitt „Technik“ zählen im Grunde alle Übungen, die mit dem Puck stattfinden. Es gibt natürlich Übungen, die auch zum Konditionstraining zählen können. Das sind oft Übungen, bei denen man sich auf den Puck und weniger auf die Anstrengung konzentriert und die sich daher sehr gut zur Ergänzung des vorangegangenen Konditionstrainings eignen.

Der Umgang mit dem Puck kann einzeln, als Paar oder in der Gruppe geübt werden. Alleine kann man sich sehr gut mit seinen individuellen Problemen und Schwierigkeiten auseinandersetzen, vorausgesetzt, man hat ausreichende Kenntnis über die Bewegungsabläufe. Je erfahrener ein Spieler, desto wichtiger und effektiver sind diese Einzelübungen, die ohne Anleitung, ca. 10 Minuten lang stattfinden kann.

Auch kann man an einem Termin den Schwerpunkt auf eine spezielle Technik setzen, wenn die Gruppe insgesamt darin noch Defizite hat – z.B. der Flick oder Curl und dieser Übung besonders viel Zeit und verschiedene Varianten widmen.

„Spielchen“ lockern das Training auf – z.B. der Flick über verschiedene Hindernisse, welche weiter erhöht werden können, nur um ein Beispiel zu nennen. Interessant ist es sicher auch, einen Hindernis-Parcours aufzubauen, der Flickern, Hochflickern und Slalom enthält.

Übungen, die spezielle Spiel-Situationen simulieren (hoher Zeitdruck, viel Konzentration, schnelle Bewegung) sind sehr effektiv. Bei Spielern, die die Basistechniken beherrschen, sollten solche Übungen häufig gemacht werden.

Das Spiel

Dieser letzte Punkt braucht sicher nicht allzu sehr erläutert werden. Die Dauer sollte 30 Min. eher



nicht überschreiten, je nach Anspruch der Gruppe. Ein Seitenwechsel schafft eine Erholungspause und bringt oft eine positive Umorientierung bei dem Team, bei dem es nicht so gut läuft.

Natürlich ist es auch interessant, mal gleich zu Beginn, mit frischen Kräften (nach kurzer Aufwärmphase) sich ans Spiel zu machen, aber im Grunde sollten die zwei vorangehenden Teile nie so intensiv betrieben werden, dass man im Spiel keine Kraft mehr hat, um das Eingübte auszuprobieren.

Viel Spaß!



Aufwärmen, Kondition und Apnoe

Das Aufwärmen kann man gut mit „Schwimmen ohne Flossen“ beginnen.



Mit Flossen beginnt man dann zum Beispiel erstmal mit einem lockeren „Auf und Ab“. Dabei wird kurz Luft geholt und gleich wieder zum Beckenboden abgetaucht, wo wiederum gleich wieder zur Oberfläche aufgetaucht wird:



Abwechslung kann durch verschiedene Schwimmstile geschaffen werden:

- Schwimmen nur mit Beinschlag
- Schwimmen nur mit Armzug
- 3 x Armzug rechter Arm und 3 x Beinschlag linkes Bein, dann wechseln
- Schwimmen mit Armzug und Beinschlag

Eine Steigerung der Belastung kann durch unterschiedlich schnelles Schwimmen erreicht werden:

- halbe Bahn langsam, halbe Bahn zügig
- Steigerungsschwimmen (langsam beginnen und am Ende fast Sprinttempo erreichen)

Kombination Schwimmen und Tauchen

- halbe Bahn schwimmen, halbe Bahn tauchen (hin und zurück)
- jeweils das Eine, dann das Andere zügiger
- dann beides zügig

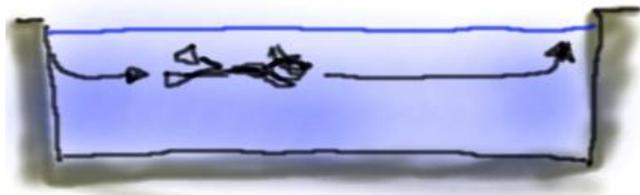
Tauchen

- Bahnen tauchen
- Bahnen in verschiedenen Lagen tauchen (Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage re/li, Kraul,



Delfin)

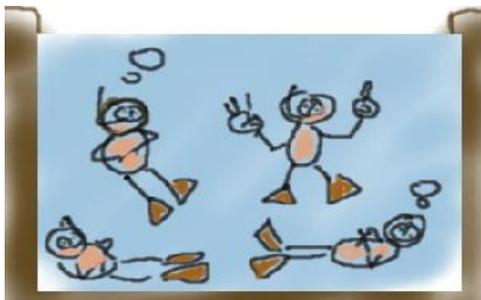
- mehrere Bahnen hintereinander tauchen mit definierter Anzahl von Atemzügen zwischen an den Bahnenden (4,3,2 oder 3,2,1)



- Bahn langsam tauchen und dabei die Kacheln zählen

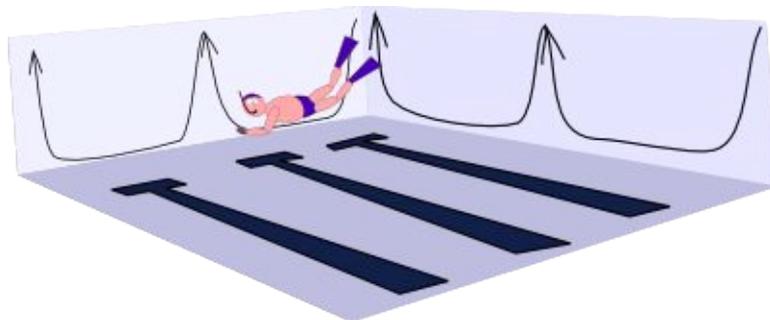


- 2 Bahnen tauchen in Etappen:
 - $\frac{1}{4}$ Bahn tauchen, wenden ohne auftauchen
 - $\frac{1}{2}$ Bahn tauchen ...
 - $\frac{3}{4}$ Bahn ...
 - 1 Bahn ...
- Zeittauchen auf der Stelle (eine Person zeigt an, wann auf- bzw. abgetaucht wird)
 - Start bei 15 Sekunden tauchen, immer 5 Sekunden längerer beim nächsten Mal
 - stets 15 Sekunden Luftholen zwischen dem Tauchen





- „Girlanden Tauchen“



- Start in einer Beckenecke
- jeweils 1 Luftzug an den Ecken und 1 bzw. 2 am seitlichen Beckenrand (1 auf der kurzen Bahn, 2 auf der Langen)
- nach einer Becken-Umrundung Pause
- Steigerung: mit 1 Luftzug an der langen Bahn und keinem Luftzug auf der Kurzen wiederholen
- Stop & Go
 - Übung erfolgt quer im Becken
 - alle schweben auf gleicher Höhe über der äußersten Schwimmbahn
 - beim Startsignal voll beschleunigen bis zur nächsten Schwimmbahn
 - voll abbremsen über der Schwimmbahn, so dass man vollständig still steht im Wasser
 - dann sofort wieder voll beschleunigen
 - wiederholen bis zur gegenüberliegenden Beckenseite
- „Flechten“
 - Übung zu Dritt
 - der Äußere taucht über den Mittleren in die Mitte (der Mittlere macht etwas Platz)
 - dann taucht der andere Äußere in die Mitte
 - wiederholen bis Bahnende

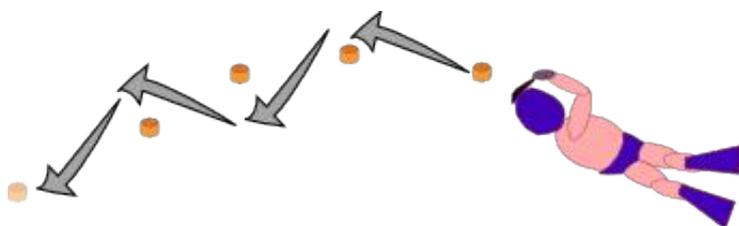
Technik und Taktik

Übungen mit dem Puck:

- Puck führen – die Bahn entlang
 - Puck vorne, links und rechts führen
 - Puck in Wellenbewegungen (Hin und Her) führen
 - Puck führen und dabei in Form einer Acht kreisen lassen



- Puck mit Flicks vorantreiben
- Puck abjagen in 2er Gruppe:
 - Übung erfolgt quer im Becken
 - Spieler auf 1. Linie, Puck auf 2. Linie – direkt vor Spieler A
 - Spieler A und B haben einige Meter Abstand (ca. 3)
 - beim Startsignal schwimmt A mit dem Puck auf die direkt gegenüberliegende Beckenseite zu, wobei B versucht A abzufangen und zu stoppen (B darf nicht ausweichen und muss durch Tempo versuchen die Beckenwand zu erreichen, kein Zweikampf)
- 2-Wege-Passen im Viereck
 - Regel 1: Bekommt man den Puck vom Hinten zugespielt, muss man den Puck schräg zum gegenüberliegenden Spieler diagonal passen
 - Regel 2: Hat man den Puck diagonal zugespielt bekommen, muss man den Puck nach Vorne zum nächsten Spieler passen
 - Der ganze Vorgang mit Vorwärtsschwimmen, Bewegung
- Zielschießen
 - Übung erfolgt quer im Becken
 - Ziel ist es, den Puck möglichst genau auf die Mitte des Quer - Striches am Ende der Schwimmbahnmarkierung zu spielen
 - Pucks liegen jeweils mittig zwischen den Linien, in einem angemessenen Abstand
 - auf dem Rückweg müssen die Pucks wieder in Position gebracht werden
- Wanderslalom
 - Pucks mit 1m Abstand in eine Reihe legen
 - Hintereinander wird abgetaucht und der jeweils erste Puck der Reihe wird benutzt, um ihn im Slalom durch den Parcours zu führen
 - am Ende wird der Puck liegen gelassen, als neuer Slalom-Punkt

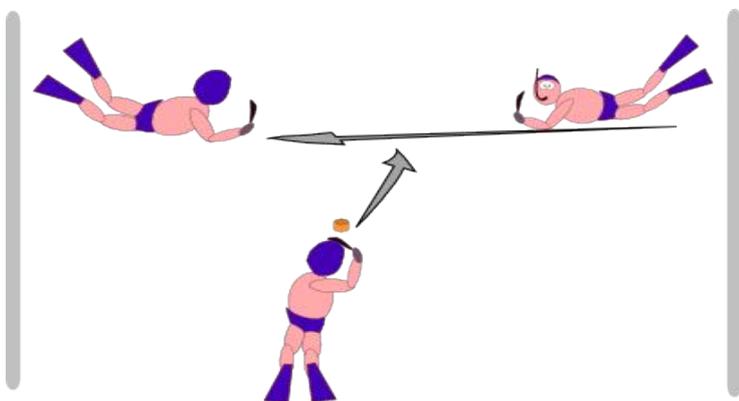


- Angriff aufs Tor
 - Übung erfolgt quer im Becken
 - Angreifer sprintet auf die gegenüberliegende Wand zu
 - Zuspieler passt dem Angreifer zu (Annehmen des Pucks möglichst im vollem Tempo)
 - Angreifer versucht am Abwehrspieler vorbeizukommen und den Puck an die Wand zu



spielen

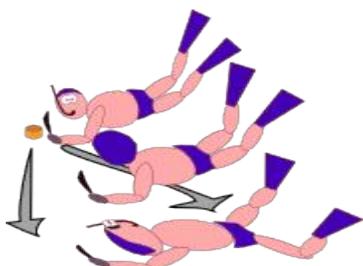
- nur kurze Zweikämpfe, direkt vor der Wand
- danach wechseln die Positionen: Angreifer wird Abwehr, Abwehr wird Zuspieler, Zuspieler stellt sich hinten an die Reihe an, neuer Angreifer aus der Reihe
- 3 gegen 1
 - Übung erfolgt quer im Becken
 - Zuspieler passt kurz vor dem Verteidiger zu A oder B
 - Spieler mit dem Puck versucht den Puck an die Wand zu spielen oder dem anderen Angreifer einen Pass zu geben
 - Zuspieler hält sich aus dem Angriff heraus und wird neuer Abwehrspieler



- Zuspiel im Stern
 - Kreisformation
 - ein Spieler in der Mitte
 - Puck wird von außen nach innen gespielt
 - Spieler in der Mitte spielt den Puck reihum nach Außen
 - schnelle Aktion – Puck so rasch wie möglich zurückspielen
 - nach einer Umrundung wechselt der Spieler in der Mitte
 - Alternative: zwei Spieler in der Mitte, wobei einer an der Oberfläche wartet
- Zuspiel im Kreis
 - Kreisformation
 - Puck wird reihum gespielt
 - dem Pass folgen und solange Unterwasser bleiben, bis der andere den Puck abgespielt hat
- „Auf und Ab“ mit Puck

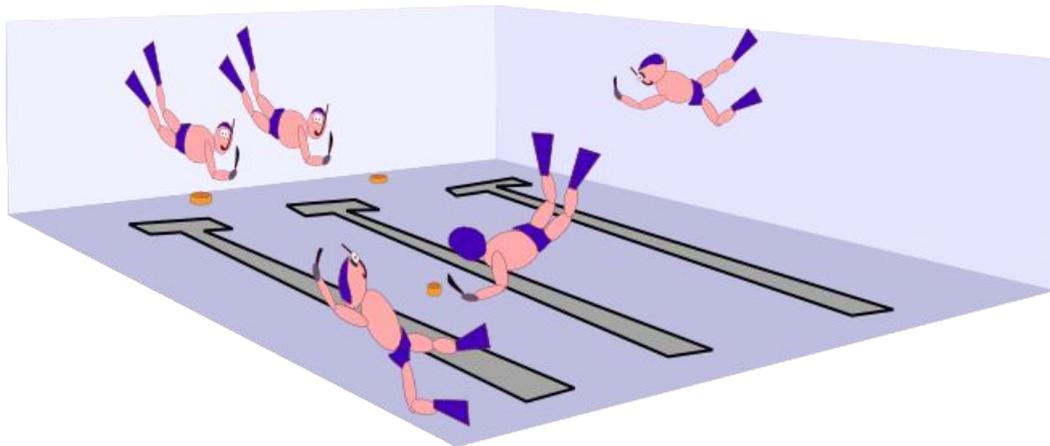


- Einzelübung
- Puck so weit wie möglich vorlegen
- Auftauchen – ein Atemzug – Abtauchen
- wiederholen bis Bahnende
- „Flechten“ mit Puck
 - Übung zu Dritt
 - Mittlerer Spieler passt zur Seite und taucht schräg zur gleichen Seite auf
 - anderer Spieler rückt an diese Stelle und wird angespielt
 - wiederholen bis Bahnende
- Hindernisparcours
 - kurze Slalomstrecke
 - Hindernis zum Flickern
 - Hindernis zum Antäuschen
 - Hindernis zum Umrunden
- Nachahmen
 - alle schwimmen in einer Reihe hintereinander
 - Trainer an 1. Stelle, führt Übungen vor
 - Flick
 - Curl
 - Achten
 - Auf/Abtauchen
 - jeder muss auf seinen Vordermann achten und die Übung nachmachen
- Passen über die Mitte
 - Dreiergruppe
 - Puck soll an dem mittleren Spieler vorbei an den Anderen gespielt werden
 - entweder vorne vorbei oder unter der Armbeuge durchschieben
 - der Mittlere wird den Puck meistens abfangen – er gibt den Pass dann sofort weiter





- 2 gegen3 - Spielen auf 1 Tor
 - zwei Verteidiger
 - drei Angreifer
 - mittlerer Angreifer leitet den Angriff ein
 - Angriff ist abgewehrt, wenn der Puck von der Verteidigung aus dem Torbereich befördert wurde
 - nach jedem Angriff werden die Positionen um 1 Position gewechselt (alles rückt im Uhrzeigersinn um eine Stelle weiter – wobei der linke Verteidiger dann z.B. zurück in die Reihe geht und der rechte Angreifer aus der Reihe nachfolgt)



Dieses Dokument wird laufend erweitert und mit Bildern ergänzt.