

Jugendmannschaft im Unterwasserrugby – Aufbau & Entwicklung

Jugendliche erfolgreich anwerben...

1.1. Erfolgreiche Werbemassnahme

Auf einen Ratschlag hin haben wir uns entschlossen, in Schulklassen Werbung für unser Jugendtraining zu machen. Dazu haben wir zwei A0-Plakate und Flyer entworfen. Für 10 bis 13-Jährige gab es jeweils eine leicht andere Ausgabe als für die 14 bis 16-Jährigen, da wir uns dachten, dass bei den Älteren Leistung eher ein Thema sein könnte. In den Klassen haben wir dann ca. 8 min vorgetragen und anschliessend Fragen beantwortet. Bei Klassen mit 10 bis 13-Jährigen hatten wir 20% Erfolg (sind in den Trainings erschienen), bei den Älteren leider kein Erfolg. Das deckt sich mit Erfahrungen Anderer. Da eine Spielerin diese Werbung übernahm, scheint UWR auch für die Mädchen attraktiv zu wirken, was sich in 50% Mädchenteilnahme in den Trainings niederschlägt.

1.1.1. Plakat

Das Plakat musste gross sein (A0), da wir es in den Schulklassen aufhängen, um damit UWR vorstellen zu können. Plakat ansehen: Siehe Link auf usz-zuerich.ch

- Grosse Bilder, auf denen man Korb, Ball, Spielende (Männer und Frauen) sehen kann
- Slogan 'Spannend: Unterwasserrugby' ist für die Jüngeren, 'Spannend und herausfordernd: Unterwasserrugby' für die Älteren
- Wenn der Verein erfolgreich ist, darf man das auch sagen

1.1.2. Flyer

Die Flyer haben wir während des Vortrags ausgeteilt. Daneben gab es auch einen Flyer des Dachverbands SUSV, der eher zur Information der Eltern gedacht war. Das schien uns wichtig, da auch die Eltern überzeugt werden müssen. Flyer ansehen: Siehe Link auf usz-zuerich.ch

- A4, farbig und mit grosser Schrift
- Infos über die freien Trainings sind natürlich drauf, viel wichtiger ist aber die Wiederaufnahme des Slogans der Plakate
- Beide Jugendtrainer sind zufälligerweise Nationalspielende: Unbedingt schreiben und ein Bisschen Kompetenz vermitteln
- Damit die Jugendlichen ein echtes Training erfahren und nicht die Hälfte wegen Ausrüstung zurechtrücken verpassen, haben wir die Ausrüstungsausgabe und –Einführung eine halbe Stunde vor dem Training veranschlagt.

1.1.3. Roter Faden des Vortrags

Reihenfolge der einzelnen Punkte ist wichtig, wichtige Punkte wiederholen.

1. Name des/der Vortragenden, JugendtrainerIn des Unterwasserrugby von Verein X. Absicht neue/weitere Jugendmannschaft zu gründen
2. Daten der drei freien Trainings, Altersvoraussetzungen (bei uns: egal), Unterwasserrugby kostenlos ausprobieren, Ort und Zeit der Trainings
3. Frage: Wer kennt Unterwasserrugby schon? Egal welche Antwort, Aufmerksamkeit zum Plakat lenken und ihnen etwas über UWR mit dem Plakat erzählen
 - 3.1. Spiel im tiefen Teil von Schwimmbecken
 - 3.2. Abgebildete Spielsituation erklären: Weiss im Angriff, Blau verteidigt, Tor zeigen
 - 3.3. Mitgebrachter Ball herumreichen, die Jugendlichen den Ball halten lassen, Gewicht spüren lassen
 - 3.4. Mitgebrachte Ausrüstung der Spieler zeigen, erklären, warum wir sie benützen/verändern

- 3.5. 6 Spieler im Wasser, 3 Positionen kurz erklären (nur Aufgaben in Verteidigung)
- 3.6. Regel 'Halten ohne Ball' erklären, damit Jugendliche sich sicher fühlen und keine Angst bekommen (Bild mit den Spielerinnen eignet sich hervorragend dazu)
- 4. Erzählen, was einem persönlich an UWR gefällt. In unserem Fall: 'Was mir persönlich so an UWR gefällt, ist dass man wie dieser Spieler hier (auf Spieler im Bild zeigen) kopfüber über dem Boden hängen kann. In keiner anderen Sportart geht das. Durch das Wasser kann man sich so bewegen wie man will: Kopfüber schweben, drehen und wenden...' Hier ist die eigene Begeisterung für UWR wichtig. Es müssen Emotionen angesprochen werden. Was wir auch noch angesprochen haben, ist das enge Zusammenspiel, das nötig ist, damit Mannschaften etwas erreichen können.
- 5. Betonen, dass UWR was für Mädels und Jungs ist und dass wir deshalb auch einen Trainer und eine Trainerin haben. Auch betonen, dass die Jugendlichen selbst bestimmen, wie hart gespielt wird.
- 6. Wiederholen von Infos über freie Trainings, Ausrüstung kann ausgeliehen werden
- 7. Flyer verteilen, sicher gehen, dass jede/jeder beide nimmt
- 8. Abschluss: Freude wenn man viele im ersten freien Training wieder sehen wird.

1.1.4. Warum erfolgreich?

- Persönlicher Kontakt:
 - o Vortragende konnte gut eigene Begeisterung für UWR vermitteln
 - o Vortragende achtete darauf Zuversicht zu betonen, dass jede/jeder UWR lernen kann. Forderte Jugendliche auf, UWR einfach mal auszuprobieren und herauszufinden, ob es was für sie ist.
 - o Vortragende nahm jede Frage Ernst, war humorvoll bei ängstlichen Fragen

- Hallenbad mit freien Trainings in der Nähe des Schulhauses
- Gute Trainingszeiten: Sonntags 17-19 Uhr (weniger Schulstress, dieser hat uns schon 5 ältere Jugendliche gekostet)

1.1.5. Folgeprobleme im Training

Ein Jahr nach dieser erfolgreichen Werbephase mussten wir erkennen, dass wir durch grosse Kraftunterschiede zwischen den Jugendlichen vor allem die Jüngeren wieder verloren hatten. Sie hatten lange Spass, aber mit der Zeit mochten sie nicht mehr ins Training kommen. Da aber genau diese Gruppe am leichtesten anzuwerben ist, haben wir uns dazu entschlossen, trotz wenigen Teilnehmern zwei Trainingsgruppen zu bilden. Für 10-12 Jährige gibt es jetzt eine Stunde lang ‚Unterwasserspiele‘. Dort können sie spielerisch den Umgang mit der Ausrüstung in Stehtiefe bis 1,70m Tiefe lernen. Ob auch weniger Eltern bei dem neuen Namen ‚UW-Spiele‘ unser Training für gefährlich halten, muss sich noch zeigen.

1.2. Erfolgreiche Werbemassnahme bei bestehender Juniorenmannschaft

Nachdem wir einige Junioren fest im Training hatten, haben wir begonnen sie beim Anwerben ihrer Freunde zu unterstützen. Geschwister fanden sich ohne unser Zutun schnell im Training ein, aber es fällt den Junioren nicht leicht, Freunde zu überzeugen. Deshalb entwarfen wir einen Flyer ('Mit Freunden im Training'), mit dem die Junioren ihre Freunde in ein bestimmtes Training einladen konnten. Der Erfolg war sehr gut (10% bei 3 von geschätzt 30 möglichen Freunden).

Allerdings hörten wir von unseren Junioren, dass sie durchaus Ablehnung erfahren mussten ('UWR ist blöd'). Es besteht also die Gefahr, dass die Junioren ausgegrenzt werden und vielleicht selbst mit UWR aufhören, um wieder zur Gruppe zu gehören. Daher sollten Trainer diese Misserfolgerlebnisse auffangen. Ausserdem kommen die Neuen wegen ihrer Freunde, deshalb sollten sie in dieselbe Mannschaft eingeteilt werden. Sonst macht es ihnen nicht richtig Spass.

1.3. Misserfolge

Über die Jahrzehnte haben wir vor allem Misserfolge bei der Anwerbung von Jugendlichen erlebt. Hier eine Tabelle über Massnahmen und Gründe für die Misserfolge:

Massnahme	Material	Erfolg	Vorteile und Gründe für Misserfolg
Semestersportkurs	Angebot in einer Broschüre des Sportamtes Zürich, Kinder und Jugendliche konnten ein Semester lang an Sportkursen teilnehmen	0,001% (1 von ca. 100'000)	- neben 200 anderen Sportangeboten in der Broschüre schlicht untergegangen - Jugendtraining zu spät: Montags 19-21 Uhr - ab 14 Jährige hatten zuviel Schulstress
Persönliche Werbung für Semestersportkurs in Schwimmverein	Flyer	6,6% (1 von 15)	+ Persönlicher Kontakt - Jugendtraining zu spät: Montags 19-21 Uhr - ab 14 Jährige hatten zuviel Schulstress
Auflegen von Flyern für Semestersportkurs im Hallenbadeingang	Flyer	?% (1 von unbekannt vielen)	- ab 14 Jährige hatten zuviel Schulstress - keine aktive Werbung, muss Aufmerksamkeit auf sich ziehen - Jugendtraining zu spät: Montags 19-21 Uhr
Flyer an Jugendliche eines Schwimmvereins verschicken	Flyer	0% (0 von 78)	+ kannten UWR schon vom Schwimmlager - kein persönlicher Kontakt - Hallenbad war grösstenteils weit weg von gewohnten Bädern
Vereinshomepage	Info über Jugendtraining gut bei UWR-Info platzieren	?% (2 von unbekannt vielen)	- Leute müssen danach suchen + aber kein grosser Aufwand für Verein
Freies Training an einem Schulsporttag	Klassenweise konnten 10 bis 13-Jährige UWR ausprobieren	0% (1 wollte Erwachsenen-Training ausprobieren)	+ persönlicher Kontakt + konnten UWR ausprobieren - Spiel im freien Training: 3,5m zu tief für so junge - Damals kein Jugendtraining, Erwachsenentraining zu spät zu Ende - Hallenbad war zu weit vom Schulhaus entfernt

... und Jugendliche im Training halten

Schon das erste Training muss die Jugendlichen fesseln, sonst ist der gesamte Aufwand umsonst, mit dem man sie ins Training gebracht hat (noch ca. 75% Erfolg nach 3 Monaten). Deshalb:

- Früh Ausrüstung verteilen und in Ausrüstung einführen, damit sie ein möglichst 'echtes' Training erleben können
- Genug Helfer während des Trainings dabei haben, damit Probleme mit der Ausrüstung schnell behoben werden können
- Selbst Spass-am-Training-geben haben, sich an Lernerfolgen und Entwicklung der Jugendlichen freuen. Wirkung: Jugendliche haben mehr Spass, erfahren eigene Fortschritte durch Lob des Trainers besser
- 2 Trainer: 1 gibt Übungen aus, kuckt das alle etwas zu tun haben und nicht frieren (!)
1 gibt persönliche Rückmeldungen, niemand durch Rückmeldung an alle vom Bewegen abhalten, langweilen oder frieren lassen
- Leistungsgruppen anbieten (machen wir immer für die erste Stunde des Trainings), Jugendliche selbst wählen lassen, in welcher Gruppe sie mitmachen
- Nach dem ersten freien Training fragen, wer das nächste Mal sicher wieder kommen will. Die können die Ausrüstung mit nach Hause nehmen. Erklären, wie sie Ausrüstung behandeln müssen. Adressen aufnehmen.
- Jede/n bei Namen im zweiten freien Training kennen und jede/n wertschätzen, denn jetzt Unterschätzte können sich unbemerkt zu Überfliegern entwickeln. UWR ist noch nicht dermassen ein Leistungssport, dass Talent genauso wichtig oder gar wichtiger als harte Arbeit ist.
- Nach den 3 freien Trainings Eltern Ausrüstung bezahlen lassen, Vereinsbeitritte einleiten. So hoffen wir, dass die Eltern es nicht gut

heissen, wenn ihre Kinder nach Lust und Laune nicht mehr in die Trainings gehen. Später ein Mannschafts-Shirt (Teil fliesst in Mannschaftskasse, Unterstützer-Shirt auch erhältlich). Wichtig: Auch Eltern an Verein binden

- Trainingslager und Wettkämpfe organisieren, Wettkämpfe erst, wenn sie sich wohl fühlen und an Wettkämpfe gehen wollen
- Mit Kuchen usw. nach Trainings feiern, wenn es was zu feiern gibt (Geburtstage von Trainern, Turniergewinne der Erwachsenenmannschaft, egal was...)
- Das letzte Training vor Ferien nutzen, um nur Spiele zu machen. Spiele können sehr UWR-bezogen sein (siehe 2.1). Jugendliche Spiele vorschlagen lassen.
- Anfangs Jugendliche Verantwortung für sich selbst übernehmen lassen (Leistungsgruppenwahl, Wahl im Tiefen zu spielen...), Ältere auch für andere Verantwortung übernehmen lassen (Teile von Trainings selbst gestalten und Jüngere trainieren (beaufsichtigt natürlich) oder auch Reise an Wettkämpfe etc. organisieren)

2.1 Wichtige Übungen und Trainingserfahrungen

Zum Trainingsaufbau:

1. 3 Sets Liegestützen: Zuerst soviel wie sie können, das zweimal wiederholen
2. Schnorchelübungen (so oft wiederholen, wie nötig):
 - o Spiel *Schnorchelschlacht*: Sich gegenseitig mit Schnorcheln abspritzen, entweder im stehtiefen Wasser oder alle halten sich an einer schwimmenden Matte fest.
 - o Spiel *Wasserschiessen*: Wer als erstes ein aufgehängtes Papier (oder was auch immer) trifft, hat gewonnen
3. Flossenschwimmen:
 - o Von Anfang an viel Tauchen, in den unteren Leistungsgruppen Anzahl Atemzüge und Schnelligkeit frei wählen lassen

- Früh mit auf der Seite liegend tauchen beginnen (häufigste Lage unter Wasser während UWR-Spielen). Richtige Armhaltung für Delphinbeinschlag mit auf Arme gelegtem Kopf, schmalen Schultern und gestreckten Armen. Die Entwicklung eines guten Delphinbeinschlags braucht Zeit (bis zu 2 Jahre). Am wichtigsten ist, dass man ihnen Wassergefühl erklärt, das Flossenschwimmern Auskunft darüber gibt, ob sie technisch gut tauchen. Wassergefühl: Glattes Gefühl wie wenn Wasser über Haut gleitet/rinnt. Körperstellen, an denen Wassergefühl auftreten sollte: Unterarme und Schultern. Delphinbewegung beginnt unterhalb der Schultern (Arme und Kopf bewegen sich nicht) und nicht erst mit der Hüfte.
 - Übung *Rückendelphinbeinschlag*: Ohne Luftmangel können die Jugendlichen Delphinbeinschlag trainieren. Sie dürfen nicht zu ihren Hüften/Füssen schauen, weil das sonst ihre Haltung verändert. Besser ist, wenn sie ein Körpergefühl dafür entwickeln, ob sich die Wirbelsäule richtig bewegt und Füße auch bis zu Wasseroberfläche gehoben werden. Achtung: Diese Übung ist für die Jugendlichen frustrierend, wenn sie die Arme nicht richtig halten.
 - Spiel *Ringetauchen*: Gleiche Anzahl von Ringen an beiden sich gegenüberliegenden Beckenseiten ins Wasser werfen. Zwei Mannschaften versuchen nun ihren Ringhaufen abzubauen, indem die Ringe zur gegnerischen Mannschaft getaucht werden. Pro Spielender und Tauchgang 1 Ring. Spiel entweder über die Breite oder Länge des Schwimmbeckens. Nach einigen Minuten Spiel wird unterbrochen, die Mannschaft mit weniger Ringen hat gewonnen. Untere Leitungsgruppen müssen nur mit Ring tauchen, zurück können sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Wir verändern nach 1 bis 2 Minuten die Regeln, wie getaucht werden muss: Zuerst wie man will aber am Boden entlang, dann nur mit Delphinbeinschlag, dann zusätzlich mit richtiger Armhaltung, + auf der Seite liegend usw. Wer Regel nicht richtig umsetzt, wird von den Trainern mit Ring zurückgeschickt (zuerst natürlich eine Rückmeldung über Fehler)
 - Übung *Walzentauchen* (fördert Zusammenspiel): 2er-Gruppen, abwechselnd muss der Boden des Beckens berührt werden, bevor man auftaucht, muss man dem Partner in die Augen schauen, dieser wartet an der Wasseroberfläche und taucht ab, wenn sein Partner Blickkontakt gesucht hat.
 - Übung *Walzentauchen mit Ball* (Erweiterung von Walzentauchen): Zwei 2er-Gruppen kombinieren, Ball wird zwischen 2er-Gruppen hin und her gepasst, während innerhalb der 2er-Gruppen Walze gemacht wird. Achtung: Diese Übung ist am Anfang noch zu schwer
 - Übung *Spiralentauchen*: Pro Länge muss man sich einmal 360° um die eigene Achse drehen, auch Purzelbäume sind denkbar. Fördert die Bewegungsmöglichkeiten.
4. Ballübungen: Wir kombinieren mit oder wechseln oft zwischen Ballübungen und Tauchübungen ab. Flossenschwimmen mit Ball ist anstrengender und spannender.
- Übung *Ball passen*: Der Klassiker. Wir achten darauf, dass die Jugendlichen dabei zu zweit Längen tauchen, damit sie sich gleich angewöhnen, während dem Tauchen Bälle passen zu können. Ohne Ball beide Arme vorne, mit Ball ballloser Arm vorne, gepasst wird immer in die Hände.
 - Spiel *Balltauchen*: Wie das Spiel *Ringetauchen* nur mit vielen Bällen statt mit Ringen. Wir verändern die Regeln nach 1 bis 2 Minuten, wie der Ball geführt werden muss: Wie man will, dann mit reingenommenem Ball (die Trainer (oder auch Fänger) dürfen da auch ein bisschen stören und am Ball reißen), + auf Seite liegend, + Ball an der zum

Boden zugewandten Körperseite führen, + Trainer/Fänger mit freier Hand abwehren, + Drehung um eigene Achse usw.

5. Spiele: Bevor wir UWR spielen, machen wir meistens weitere Spiele, um etwas bestimmtes zu üben
- Spiel *Kampfball*: In 1 m tiefem Wasser wird mit einem kleinen Wasserball gespielt (ohne Flossen und Schnorchel). Wer kontrolliert den Ball auf die (lange) Schwimmbeckenkante der gegnerischen Mannschaft legen kann hat ein Tor erzielt. Alles ist erlaubt, was nicht verletzt und wehtut. Durch Kampfball verlieren die Junioren schnell jegliche (körperliche) Scheu voreinander und lernen, richtig zuzupacken. Ausserdem lieben sie Kampfball.
 - Spiel *Schwarzer Mann*: Der Klassiker, den wir in abgeänderter Form einsetzen. Fliehende dürfen nur zur anderen Seite tauchen, Fänger dürfen frei wählen. Die Jugendlichen lernen, wo sie zupacken dürfen (gute Gelegenheit, um UWR-Regeln zu üben) und wie sie sich befreien können. Allgemein baut es auch die Scheu ab, andere zu packen
 - Spiel *Mattentauchen*: Das gleiche wie Mattenlauf, nur wieder in abgeänderter Form. Wir trainieren damit Schiedsrichterbälle, indem ein Trainer (und nicht Spielender) den Ball ins Wasser wirft. Tore und Schwimmbeckenecken sind Matten, es darf nur von Matte zu Matte getaucht werden. Tauchende Spielende können von der fangenden Mannschaft abgeschossen oder verbrannt werden, indem sie dem Trainer den Ball bringen, bevor der tauchende Spielende die Matte erreicht. Wichtig: Wird der Ball geworfen, müssen alle abgetaucht sein, Regeln vom UWR-Schiedsrichterball übernehmen und erklären. Dieses Spiel fördert auch die Spielübersicht (Ball?

Gegner?) und Entscheidungsschnelligkeit (abschiessen oder verbrennen?).

- Spiel *Tauchfänger*: Fänger dürfen nur fangen, wer nicht abgetaucht ist. Einerseits trainiert es Luftanhalten, andererseits lernen Jugendliche Strategien zu entwickeln.
- Spiel *Kerzentauchen*: Wir befördern Teelichter in grosse Einmachgläser und ziehen sie bis zum Boden hinunter. Erst wenn die Flamme ausgeht, dürfen alle wieder auftauchen. Wirkt besonders gut, wenn man das Licht im Hallenbad ausschaltet.
- Spiel *Alle-gegen-Alle*: 2 Bälle, Spielfeld abgrenzen. Wer von einem Ball getroffen wird, ohne ihn aufzufangen, muss 5 Liegestützen oder ähnliches machen.

Positionenspezifische Übungen gibt es natürlich auch noch. Für Materialien, Infos und Fragen: elisamosler@gmail.com

Wir sind am Austausch und an Zusammenarbeit mit anderen Junioren-Trainern sehr interessiert

12. August 2012

Elisa Mosler & Niels de Bruijn