

Rahmentrainingsplan Unterwasserrugby

Die Sportart Unterwasserrugby erlebt seit einigen Jahren sowohl international als auch hier in Deutschland einen relativ starken Aufschwung. Eine der Ursachen ist die positive Entwicklung bei Anzahl und Qualifikation der agierenden Trainer und damit auch des Trainings an sich, eine weitere ist das immer frühere Einstiegsalter der Aktiven. Besondere Merkmale dieser Entwicklung sind die zunehmende Spielgeschwindigkeit, die verbesserten körperlichen Voraussetzungen der Aktiven und die damit einhergehende Entwicklungsnotwendigkeit der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen war es an der Zeit, einen ersten Rahmentrainingsplan zu erarbeiten.

Die Inhalte des vorliegenden Rahmentrainingsplans wurden von erfahrenen Trainern im Rahmen der Trainer B Ausbildung 2019 in Karlsruhe Schöneck verfasst. Der Plan umfasst viele hilfreiche Informationen und Praxisbeispiele und kann jederzeit in das eigene Training integriert werden.

An der Ausarbeitung waren beteiligt:

- Kati Vehlow, Bundestrainerin Damen, Nationalmannschaft UW-Rugby u. Flossenschwimmen
- Anika Waidele, BT Assistentin Juniorinnen, Damennationalmannschaft
- Lina Fründt, BT Assistentin Juniorinnen, Damennationalmannschaft
- Lorena Bianchi, Damennationalmannschaft, Diplomsportlehrerin
- Torsten Stanschus, Bundestrainer Junioren
- Thorsten Grimm, SA UWR LV Schleswig-Holstein
- Wolfgang Tress, Trainer Sporttaucher Berlin, UW-Rugby Academy
- Stephan Sick, Nationalspieler, Trainer TC Heilbronn
- Schottmüller Jochen, Landesjugendtrainer BW, Cheftrainer TSV Malsch, Nationalspieler
- Schottmüller Martin, Trainer TSV Malsch und Landes-Stützpunkt, Nationalspieler
- Christian Prowald, Trainer TSV Malsch und Landestützpunkt, Nationalspieler
- Jochen Hurst, Trainer TSV Malsch und Landesstützpunkt
- Carsten Koch, Trainer TC Wiesbaden
- Daniel Rombach, FS Trainer TC Freiburg
- Mike Kneer, Trainer TC Hechingen, Schiedsrichterobmann Württemberg
- Markus Karch, Vorstand und Trainer Shark Mannheim

Diesem Team gilt unser Dank für die geleistete Arbeit, ebenfalls dem langjährigen Nachwuchsbundestrainer Klaus Dräger für die kritische Durchsicht des Manuskriptes und Reinhard Schottmüller für die Begleitung des Projekts.

Der vorliegende Rahmentrainingsplan soll kontinuierlich weiterentwickelt werden. Deshalb sind alle Trainer zur konstruktiven Kritik und zum Einbringen von Vorschlägen aufgefordert. Diese sollen nach Bewertung durch das Expertenteam im Plan berücksichtigt werden.

Inhaltlich soll der Rahmentrainingsplan insbesondere den Trainern im Nachwuchsbereich helfen, die Grundlagen für eine erfolgreiche Entwicklung Jugendlicher auf der Basis aktueller Erkenntnisse zu erbringen. Er kann aber auch im Erwachsenenbereich zur individuellen Leistungsentwicklung der Aktiven eingesetzt werden.

Berlin, den 15.08.2021

Antje C. Franke

VDST FB Leitung Leistungssport

Rahmentrainingsplan Unterwasserrugby

Inhalt

1	Einleitung.....	3
1.1	Anforderungen	3
1.2	Saisonplanung	3
1.3	Trainingsablaufplan	4
2	Erwärmung	5
3	Rugbyspezifisches Konditionstraining	6
3.1	Ausdauer	6
3.2	Schnelligkeit.....	6
3.3	Kraft	6
3.4	Beweglichkeit, Koordination, Orientierung.....	6
3.5	Kombinationsübungen	8
3.6	Partnerübungen	8
4	Rugbyspezifisches Techniktraining.....	9
4.1	Ballführung	9
4.2	Passspiel	9
4.3	Angriffsvariationen.....	9
4.4	Verteidigungsvariationen	9
5	Rugbyspezifisches Taktiktraining.....	10
5.1	Individual Taktik	10
5.2	Mannschaftstaktik.....	10
5.3	Positionsspezifisches Training	10
5.3.1	Angriffsverhalten.....	10
5.3.2	Verteidigungsverhalten	10
5.3.3	Verhalten im Raum (Spiel ohne Ball).....	10
5.4	Spiel- und Standardsituationen.....	10
5.4.1	Freiwurf	10
5.4.2	Strafwurf.....	10
5.4.3	Mannschaftsball	10
5.4.4	Schiedsrichterball	10
5.4.5	Überzahl	10
5.4.6	Unterzahl	10
5.4.7	Zweikämpfe/ Gerangel	10
5.4.8	Anschwimmen Spielbeginn	10
5.4.9	Anschwimmen nach Tor	10
5.4.10	Wechsel	10

6	Ausschwimmen, Stretching.....	11
7	Altersgerechtes Training.....	12
7.1	Anfängertraining.....	12
7.2	Kinder-/ Jugendtraining.....	12
7.3	Leistungstraining	12

1 Einleitung

Um die Förderung des Wettkampfsportes zu stärken sind qualifizierte Trainer notwendig. Dieser Rahmentrainingsplan soll Anregungen und Hilfestellung bieten, um den Trainingsaufbau im Unterwasserrugby in den wettkampfsporttreibenden Vereinen kurz-, mittel- und langfristig zu strukturieren. Dabei sollen unter Berücksichtigung der organisatorischen Rahmenbedingungen die Inhalte im Vordergrund stehen.

Der Rahmentrainingsplan ist als die Leitlinie gedacht, die entsprechend der vereinspezifischen Besonderheiten umzusetzen ist.

1.1 Anforderungen

Unterwasserrugby ist eine anspruchsvolle, dynamische und dreidimensionale Mannschaftssportart. Unterwasserrugby benötigt eine hohe sportartspezifische Schnelligkeit- und Kraftausdauer und die Fähigkeit sich zwischen hohen Belastungen schnell zu regenerieren.

Es werden unterschiedliche Faktoren unterschieden:

1. Umwelt, Trainingsbedingungen (wesentliche sekundäre Faktoren):
 - Trainingszeiten
 - Trainingsanlagen, Zugang
 - Gruppenstärke
 - Zielgruppe
 - Ausrüstung
 - Trainier: Anzahl, Qualifikation
 - Wassertemperatur
 - Beckengröße

2. Physiologische Aspekte (wesentliche primäre Faktoren)
 - konstitutionelle Voraussetzung
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - Koordination
 - Reaktion
 - Mobilität
 - Mentale Stärke
 - Atmung
 - Orientierung
 - Technik
 - taktisches Verständnis

Wesentlich für die konditionellen Fertigkeiten ist das Beziehungsgefüge zwischen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Je besser die optimale Förderung der primären Faktoren insgesamt gelingt, desto erfolgversprechender wird der Nutzen eines Aktiven für das Team, desto wahrscheinlicher wird der Erfolg.

1.2 Saisonplanung

- Einteilung in Saisonvorbereitung, Wettkampfphase
- Saisonplanung erfolgt abhängig von der Zielgruppe:
 - o Liga: 1. und 2. Bundesliga (Nord, Süd, West), Landesligen, Damenliga
 - o Turniere (z.B. Champions Cup, Euroliga)
 - o Meisterschaften: Nationale (DM, DJM), internationale (EM, WM)
- Saisonplanung im Jahresablauf

- Ligabetrieb: September – Mai
- Nationale Meisterschaft: Mai/Juni
- Internationale Meisterschaften: Juni – August
- Turniere: ganzjährig
- Diese Zeiträume dienen als Orientierung zur Saisonplanung. Eine rechtzeitige und sinnvolle Abstimmung der Termine innerhalb der Sparte Unterwasserrugby ist Voraussetzung für eine optimale Saisonplanung.

1.3 Trainingsablaufplan

Trainingsziele und Trainingsablauf müssen auf die Randbedingungen (Beckengröße, Teilnehmerzahl, Saisonziel, Zielgruppe, Trainingszeit, etc.) abgestimmt sein.

Aufgrund der begrenzten Trainingsmöglichkeiten und -zeiten im Wasser und der vielseitigen Anforderungen ist es empfehlenswert, das Training in Blöcke zu unterteilen, um ein kombiniertes Training anzubieten.

Es bietet sich an, zeitaufwendige Trainingsinhalte, wie z.B. Grundlagenausdauer und rugby-spezifisches Kraftausdauertraining, außerhalb des Wassers durchzuführen.

Vorschlag für einen Trainingsaufbau:

1. Treffen: rechtzeitig vor dem eigentlichen Training
2. Besprechung: Trainingsziele (kurz-, mittel- und langfristige Ziele), Einteilung in Gruppen oder Teams
3. Aufwärmung
 - an Land
 - im Wasser (Einschwimmen)
4. Trainingsblöcke: Gewichtung der Blöcke je nach Zielsetzung – Übergang fließend – Ansage oder Wechsel der Blöcke durch Intensitätswechsel (gleiche Übung anderer Anspruch).
 - Rugbyspezifisches Konditionstraining
 - Rugbyspezifisches Techniktraining
 - Rugbyspezifisches Taktiktraining
 - Spiel
5. Ausschwimmen
6. Nachbesprechung: Erreichung Trainingsziel, Feedback
7. Dehnung

2 Aufwärmung

Aufwärmungs-Ziele:

- Erwärmung der Muskulatur
- Aktivierung Herz-Lungen-Kreislaufs
- Mobilisierung Gelenke
- Verletzungsvorbeugung
- Mentale Vorbereitung, Abschaltung vom Alltag

Langsame Übungen mit später ansteigender Belastung.

Aufwärmung kann außerhalb vom Wasser und/ oder im Wasser erfolgen.

Außerhalb vom Wasser:

- Mobilisierung Handgelenk, Schulter, Sprunggelenk, Nacken, etc.
- Unterstützung des Mannschaftsgefühls beim gemeinschaftlichen Training
- Besprechungsinhalte wie Trainingsziele, -inhalte, Mannschaftseinteilung können integriert werden.

Im Wasser:

- Gewöhnung an Spielumgebung (Wassertemperatur, Sicht, Ausrüstung)
- Schwimmübungen mit und ohne Flossen.

3 Rugbyspezifisches Konditionstraining

Wechsel von kurzzeitiger Belastung unter Apnoe, mit kurzen Erholungsphasen, Anaerob laktazid

3.1 Ausdauer

Verbesserung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit (mit Verlängerung der Dauer sinkt die Intensität der Belastung):

- Kurzzeit Ausdauer (KZA = 45s-2min)
- Mittelzeit Ausdauer (MZA = 2min-10min)
- Langzeitausdauer (LZA = größer 10min)
-

Grundlagenausdauertraining außerhalb des Wassers ist sehr sinnvoll:

- Es geht keine Wasserzeit verloren
- Das Training kann interessanter/vielseitiger gestaltet werden.
- Grundlagenausdauer kann sich jeder Aktive überall aneignen, z.B. beim:
 - o Radfahren
 - o Joggen
 - o Skilanglauf
 - o Skaten

Kraftausdauer:

- Verbesserung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegenüber Belastungen größer 30% der Maximalkraft über einen Zeitraum (bis 2min)
- z.B. -45s Belastung mit lohnender Pause (noch nicht ganz erholt)

3.2 Schnelligkeit

- Weiterentwicklung der Fähigkeit, sich mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen (explosiv).
- Unterteilung in Reaktionsschnelligkeit und Aktionsschnelligkeit
- kurzzeitige maximale Belastung (≤ 15 s) mit kompletter Pause (30-fache der Belastungszeit = vollständige Erholung)
- Voraussetzungen für ein Schnelligkeitstraining:
 - o optimales Aufwärmen
 - o körperliche und geistige Frische
 - o Motivation
-

3.3 Kraft

- Bedeutung der Kraft im Wasser:
 - o allgemeine Kräftigung des Körpers (Verletzungen, Zweikampf)
 - o Schnellkraft (Torangriffe, Antritt zum Sprint)
- Kraftübungen außerhalb des Wassers:
 - o Es geht keine Wasserzeit verloren
 - o Das Training kann interessanter/vielseitiger gestaltet werden.
 - o diverse Kräftigungsübungen (Liegestütze, Sit ups, Seitstütz, Rückenübungen, Tabata)
 - o Fitnessstudio
- Übungen im Wasser:
 - o Beispielsweise mehrmaliges „Aus-dem-Becken-heben“

3.4 Beweglichkeit

Beweglichkeit ist als Fähigkeit definiert, Bewegungen mit großer Schwingungsweite der Gelenke ausführen zu können. Sie ist von verschiedenen Faktoren gekennzeichnet wie dem von der Gelenkstruktur vorgegebenen Aktionsradius und der Dehnfähigkeit der an der Bewegung beteiligten Muskeln, Sehnen und Bändern. Erst genannte ist weitestgehend anatomisch festgelegt und nur wenig

durch Training beeinflussbar. Die Dehnfähigkeit hingegen ist abhängig von der Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur und damit sehr wohl konditionierbar.

Für UW-Rugby ist eine gute Beweglichkeit eine Grundvoraussetzung sich ökonomisch durchs Wasser bewegen zu können, hat aber auch eine vorbeugende Bedeutung im Sinne der Gesundheitsförderung und -erhaltung im Sinne von Aufwärmen bzw. Dehnen und Stretching nach der Belastung.

Für das Training zur Verbesserung der Beweglichkeit gibt es verschiedene Wege:

- Verbesserung der Gelenkmobilität
- Verbesserung der Dehnfähigkeit und funktionellen Beweglichkeit
-

Die Verbesserung der Gelenkmobilität sollte vor jedem Training bzw. Wettkampf zur allgemeine Mobilisierung des Bewegungsapparats durchgeführt werden. Übungen zur Aktivierung des Gelenkstoffwechsels besonders der stark belasteten Gelenke im UW-Rugby wie Finger, Hand, Schulter, Nacken und Fuß sollten im Umfang von ca. 10 Wiederholungen je Übung durchgeführt werden.

Die Dehnfähigkeit kann über dynamisches oder statisches Dehnen/Stretching gesteigert werden. Wichtig ist hierbei, dass die Übungen kontrolliert und nicht ruckartig durchgeführt werden. Dynamisch meint hierbei ein leichtes Schwingen in der Dehnbewegung, statisch hingegen das Ausharren in der Endstellung der zu dehnenden Muskulatur.

3.5 Koordination und Orientierung

Die Koordination bzw. die Koordinationsfähigkeit wird im allgemeinen Sprachgebrauch oft fälschlich unter dem Begriff der Beweglichkeit verstanden. Das UW-Rugby setzt hohe koordinative Fähigkeiten voraus, da eine Vielzahl von komplexen Bewegungsabläufen notwendig ist. Allein fürs Schwimmen bzw. Tauchen sind verschiedene Faktoren wie die richtige Balance an der Wasseroberfläche oder Unterwasser und entsprechende Bewegungsabläufe zum Fortbewegen oder zur Richtungsänderung koordinativ zu bewältigen. Außerdem hat wie bei anderen Ballsportarten die Augen-Hand-Koordination große Bedeutung.

Das bedeutet, je vielseitiger und umfassender die rhythmisch-koordinativen Fähigkeiten beim Schwimmen ausgebildet sind, desto besser lassen sich die Anforderungen im Wasser bewältigen in Bezug auf:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die Weiterentwicklung der Beweglichkeit der Aktiven im Wettkampfbecken im Sinne der „Bewegung im dreidimensionalen Raum.“

Ziele dabei sind:

- Verbesserung der Agilität, z.B. beim Vorchecking
- Vermeidung von unnötigen Zweikämpfen
- Verbesserung der Orientierung unter Wasser
- Ausnutzung des gesamten Spielfeldes bzw. „Spielraums“

Übungen im Wasser sind beispielsweise:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Schrauben
- Zick-Zack Tauchen

3.6 Kombinationsübungen

Bedingt durch die meist beschränkten Badzeiten bietet sich der Einsatz von Kombinationsübungen an.

Vorteile sind:

- stärkere Belastungen möglich
- interessanteres Training
- größere Variationsbreite
- unterschiedliche Muskulatur kann gleichzeitig trainiert werden
- zeitsparend

Nachteile sind:

- zu starke Belastungsintensitäten durch geringes Training

Beispiel für eine Übung für Schnelligkeitsausdauer + Kraft: Tauch-/Schwimmsprint + 5-10 Liegestütze/Randdrücken.

3.7 Partnerübungen

Auch Partnerübungen werden häufig bei Trainingsgruppen eingesetzt.

Vorteile sind:

- Stärkung des Teamgedankens
- Abwechslungsreicher als Individualtraining

Nachteile:

- Intensität der Übung richtet sich nach dem schwächeren Partner

4 Rugbyspezifisches Techniktraining

Für dieses Kapitel kann bis zur endgültigen Ausarbeitung und Aufarbeitung des Themas im RTP auf die Lehrunterlage „Unterwasserrugby von Reinhard Schottmüller (2002)“ aus der Trainer C – Ausbildung Baden-Württemberg zurückgegriffen werden.

Das rugbyspezifische Techniktraining dient der Verbesserung der Bewegungsabläufe im Wasser

- effektive Bewegungsabläufe
- Schnelligkeit
- Krafteinsparung

4.1 Ballführung

4.2 Passspiel

4.3 Angriffsvariationen

4.4 Verteidigungsvariationen

5 Rugbyspezifisches Taktiktraining

Für dieses Kapitel kann bis zur endgültigen Ausarbeitung und Aufarbeitung des Themas im RTP auf die Lehrunterlage „Unterwasserrugby von Reinhard Schottmüller (2002)“ aus der Trainer C – Ausbildung Baden-Württemberg zurückgegriffen werden.

5.1 Individual-Taktik

5.2 Mannschaftstaktik

5.3 Positionsspezifisches Training

Aufgaben eines Stürmers, Verteidiger, Torwart

5.3.1 Angriffsverhalten

Aufgaben eines Stürmers, Verteidiger, Torwart

5.3.2 Verteidigungsverhalten

Aufgaben eines Stürmers, Verteidiger, Torwart

5.3.3 Verhalten im Raum (Spiel ohne Ball)

5.4 Spiel- und Standardsituationen

5.4.1 Freiwurf

5.4.2 Strafwurf

5.4.3 Mannschaftsball

5.4.4 Schiedsrichterball

5.4.5 Überzahl

5.4.6 Unterzahl

5.4.7 Zweikämpfe/ Gerangel

5.4.8 Anschwimmen Spielbeginn

5.4.9 Anschwimmen nach Tor

5.4.10 Wechsel

6 Ausschwimmen, Stretching

Ziele:

- Einleitung der Erholungsphase
- Steigerung des Wohlbefindens
- Vorbeugung von Muskelkater
- Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit
- Entspannung

Belastung < 50 %

7 Altersgerechtes Training

7.1 Anfängertraining

Ziele:

- Wassergewöhnung
- Flossenschwimmen/Tauchen lernen
- Basis-Regelkunde
- Ballhandling

Die Inhalte sollen den Spaß am Unterwasserrugby vermitteln:

- Durch Erkundung, Spiel und Ausprobieren sollen die Anfänger spielerisch die einzelnen Techniken/ Anforderungen lernen.
- Die Übungen sollen einen hohen Wiedererkennungsgrad aufweisen und in einfache Abläufe gegliedert sein.
- Regelmäßige Wiederholung der Lerninhalte mit neuen und bekannten Spielformen müssen einen Großteil der Zeit in Anspruch nehmen.
- Das Bewegungsrepertoire im Wasser wird schrittweise ausgebaut.
- Ziel ist das fließende Heranführen ans Leistungstraining.
-

7.2 Kinder-/ Jugendtraining

Ziele:

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Flossenschwimmen/Tauchen lernen
- Basis-Regelkunde
- Ballhandling
-

Die Inhalte sollen den Spaß am Unterwasserrugby vermitteln.

- Durch Erkundung, Spiel und Ausprobieren sollen die Anfänger spielerisch die einzelnen Techniken/ Anforderungen lernen.
- Die Übungen sollen einen hohen Wiedererkennungsgrad aufweisen und in einfache Abläufe gegliedert und am besten in Spielformen angewandt werden können.
- Regelmäßige Wiederholung der Lerninhalte mit neuen und bekannten Spiel- und Spaßformen müssen einen Großteil der Zeit in Anspruch nehmen.
- Das Bewegungsrepertoire im Wasser wird schrittweise ausgebaut.

7.3 Leistungstraining