

Uppvärmning

De övningar som nu följer är främst avsedda som uppvärmningsövningar men kan lätt övergå i konditionstränande övningar om man ökar tempot och minskar vilan. Anpassa alltså övningarna efter deltagarna.

Övningar som bäst lämpar sig att genomföras i en 25 meters bassäng

Övn. 1

Simning med eller utan fenor. Är så enkelt att den faktiskt glöms bort. Får gärna inleda alla uppvärmningar. Exempel: Simma två hundra meter

Övn. 2 Liggande åtta

Simma två längder med vila emellan. Första halva längden över och andra halva längden under. Med halva längden över menas ju egentligen att simma i vattenytan. Det är huvudet (alternativt snorkel) som ska vara över så att man kan andas fritt.

Exempel: 3 x 50 meter. Vila efter varje 50 m.

Övn. 3 Liggande åtta variant 2

Samma som förut men med den skillnaden att man simmar 100% i under och lugnt över.

Övn. 4 Liggande åtta variant 3

Åter igen samma fast nu kör man 100% i ytan och lugnt under.

Övn. 5

Man kan ju givetvis öka längden på Övn. 2-4 genom att köra 25 meter över 25 under.

Övn. 6 Slamkrypare

Simma den grunda delen av bassängen i ytan dyk när det börjar bli djupt och följ botten till andra sidan. Vila och kör sedan tillbaka på samma sätt fast börja då med att följa botten

Övn. 7 Jobbig slamkrypare

Som Övn. 6 men nu köra man 100% i ytan och väldigt långsamt när man är under ytan.

Övn. 8 Benkick

Simma endast med benen. Vanlig simning t.ex. 25 meter eller 50 meter i taget. Öva både på delfinkick och på vanlig benspark.

Övn. 9 Bullhead

En övning två och två. Helst jämn stora. Personerna lägger sig flyttande i ytan med huvuden mot varandra. Så tar man tag i varandras axlar och försöker sedan bogsera bort sin motståndare. Namnet på övningen kommer sig av att man kan testa att komma med fart in mot varandra. Detta är inte att rekommendera då man lätt slår sina kloka huvuden ihop.

Övn. 10 Bröstarmsim

Simma bröstsim men låt benen hänga fritt bakom

Övn. 11 Crawlarmssim

Simma frisim med armarna medan benen hänger

Övn. 12 Hundsim

Låt benen häng precis som i föregående övningar och simma endast med armarna. Håll båda armarna framför dig med en 90° vinkel i armbågen. Låt sedan armarna, håll hela tiden armbågen i 90° vinkel, snurra runt varandra som skovelhjulet på en Mississippihjulångare.

Övn. 13

Denna övning är bara ett sätt att göra övningarna 10-12 lite mera arbetsamma. Istället för att fötterna ligger helt överkamma så vinklar man dom något nedåt. Pröva gärna en 90° på fötterna. Garanterat slitsamt.

Övn. 14 Dragkamp

Tag ett rep som deltagarna (två och två) antingen håller i eller som binds fast i deltagarna. Pröva sedan att simma ren benspark eller bara med armarna.

Övningar som sker tvärs över bassängen, d.v.s. i spelplanens riktning.

Övn. 15

Först över och sedan vila. Nästa under och sedan vila. Bygg sedan på och kör över-under för att sedan vila, över-under-över + vila och så vidare. Har man fri fart så är det minst jobbigt. Mera arbetsamt blir det om man kör 100% över och lugnt under. Givetvis kan man börja med under istället.

Övn. 16

2 - 4 - 6... längder under vattnet med voltvändning då man tar ett andetag.

Övn. 17

Samma som föregående fast man går upp och tar andetaget på mitten av längden och själva vändningen sker under vattnet.

Övn. 18

1 - 2 - 3 - 4... längder under vattnet utan andetag. Pröva med olika farter som fri fart, väldigt långsam och max

Övn. 19 Stafett 1

Två och två. Båda två finns vid samma kant. Den ena börjar simma fram och tillbaka och den andra startar när den första kommer i mål. Ju fortare man simmar desto mindre tid får kompiserna vila :-)

Övn. 20 Stafett 2

Kombinera den föregående övningen med att man kliver upp på andra sidan och gör fem armhävningar, 10 sitt-ups eller 10 upphopp innan man simmar tillbaka.

Övn. 21

Två och två igen. Denna gång startar båda samtidigt fast från varsin kant. Det hela går ut på att man ska simma ifatt den andre.

Övn. 22 Enkla V —

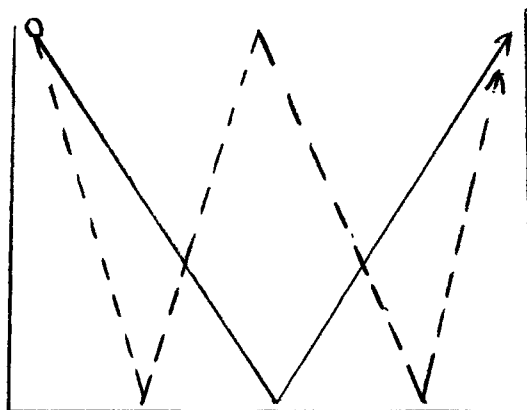
Simma ned till botten vid mitten av bassängen och fortsätt under ytan så att man når vattenytan vid den bortre kanten.

Övn. 23 Dubbel V (W) - - -

Som föregående fast med två neddyk

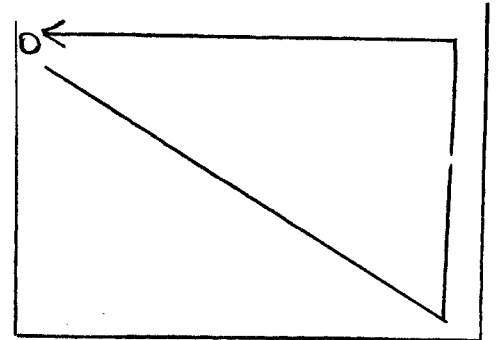
Övn. 24

Man kan givetvis ha både tre, fyra eller flera neddyk på en längd beroende på hur lång bassäng man har.



Övn. 25 Triangel ytan tillbaka lätt

Triangel ytan tillbaka innebär att man simmar snett ned till kanten och sedan rakt upp utmed kanten upp till ytan och så ytan tillbaka. Säg till spelarna att peta lite i skarven så vet dom att dom har simmat tillräckligt långt.



Övn. 26 Triangel ytan tillbaka (jobbigare)

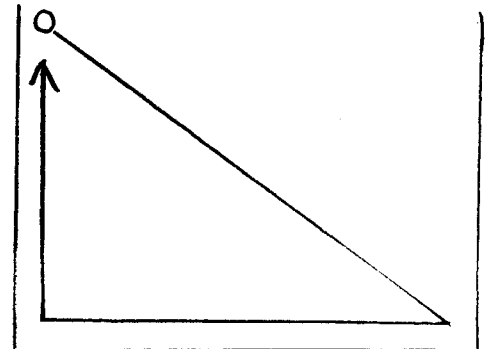
Lite hårdare blir den om man simmar tre trianglar i rad med 3 (2, 1) andetag på vägen hem i ytan

Övn. 27 Triangel ytan tillbaka med tempoändring

Samma simmönster som ovan men med fartvariation. T.ex. 100% i ytan lugnt under ytan eller 100% ned till botten lugnt upp till ytan och 100% tillbaka + vila

Övn. 28 Triangel botten tillbaka

Själva namnet avslöjar att övningen är rätt så lik dom föregående med trianglar men med den skillnaden att istället för att simma upp till ytan och hem så simmar Man hem utmed botten och sedan upp till ytan. Nu finns det två hörn att peta med fingrarna i.

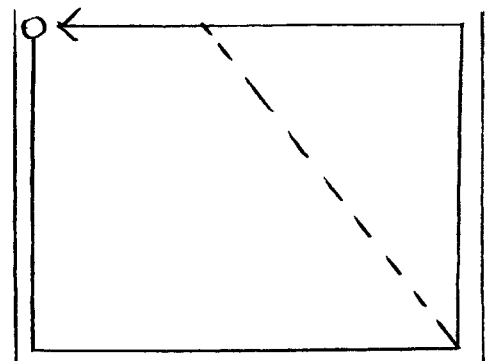


Övn. 29 Triangel botten tillbaka med tempoändring

Även här går det bra att simma med fart variation. Prova med 100% ned till botten och lugnt tillbaka eller den omvända med lugnt ned till botten och 100% hemåt

Övn. 30 Fyrkanten

Simma ned med kanten, bort utmed botten upp vid bortre kanten och så hem i ytan. Detta kan simmas lugnt men vanligast är hårt i ytan och på botten medan man tar det lugnt på uppvägen och nedvägen.

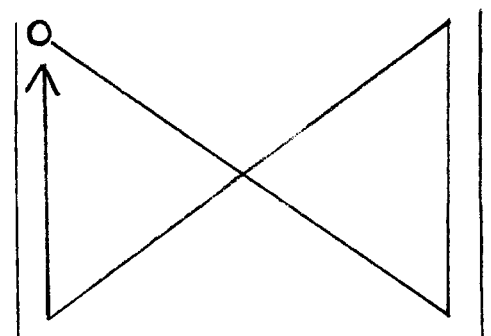


Övn. 31 Rullen - - - -

Denna övning bygger mycket på den föregående men med en liten ändring som får den att verka mera matchlik. Istället för rakt upp så går man snett uppåt "hemåt" så man bryter ytan ungefär halvvägs hemma. Detta rullande hemåt ska göra i matchspel hela tiden av framförallt backar och målvakter. Variera tempot men utgå gärna från 100% ned och utmed botten. Lugnt uppåt, tittandes nedåt, och lugnt i ytan och sedan ett (två) andetag och dyk igen.

Övn. 32 Kryss

Simma snett ned till kanten. Upp till ytan ta 1(2) andetag och dyk snett ned till andra kanten och så upp igen

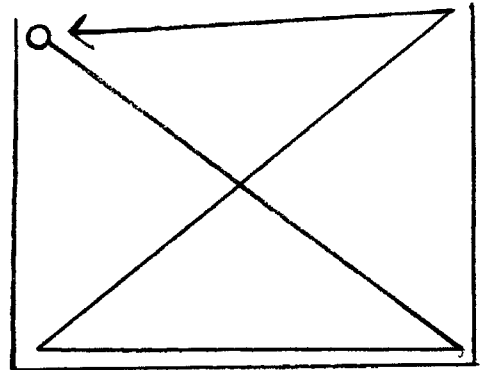


Övn. 33 Kryss med tempoändring

100% på dom sneda neddyken och lugnt upp. Kombinera gärna detta med att istället för att gå upp direkt när man har kommit ned till botten så stannar man och håller sig i kanten och räknar till tio (fem) så långsamt som man orkar.

Övn. 34 Special kryss

Simma snett ned till botten som förrut men denna gång simmar man botten tillbaka och sedan snett upp till ytan och ytan tillbaka.



Övn. 35 Specialkryss med tempoändring

Två alternativ: 100% på vägen ned till botten och på vägen upp från botten. Lugnt vid botten och i ytan. Annars vänder man på det och kör 100% vid botten och ytan och simmar sedan lugnare övriga delar av krysset

Övn. 36 Utsim

Denna övning ska simulera utsimsmomentet och går ut på att man simmar 100% ned till mitten av bassängen för att sedan glid långsamt till kanten.

Övn. 37 Extremt utsim

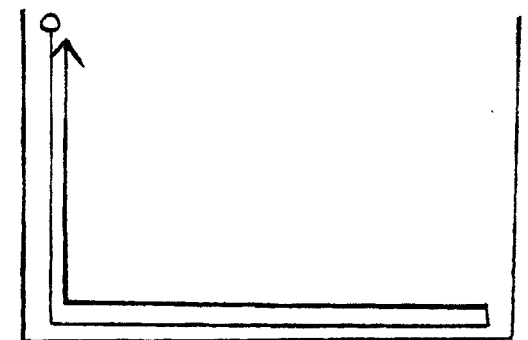
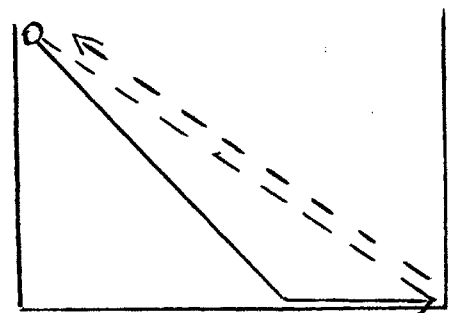
Simma 100% snett ned till bortre kanten och så långsamt snett hemåt

Övn. 38 L-et

Ned utmed kanten, botten bort och botten tillbaka och utmed kanten upp.

Övn. 39 L-et med tempoändring

Lugnt på ned- och uppgång. 100% utmed botten



Övn. 40 U-n

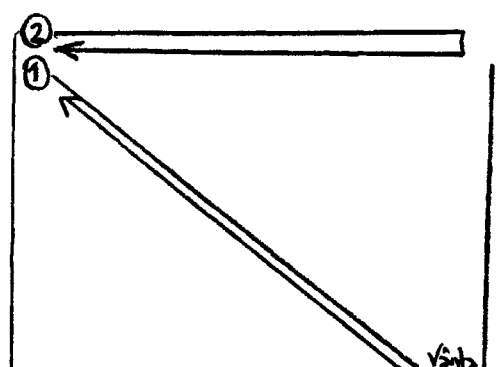
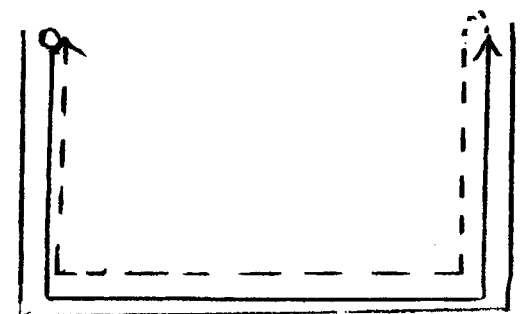
Simma ned utmed kanten, följ botten bort och så kanten upp till ytan. Bygg hela tiden på denna övning genom att köra 1 - 2 - 3... U:n i följd med 1(2) andetag vid varje vändning.

Övn. 41 Idioten

Simma hela tiden 100%. Snett ned till bana 2 och tillbaka. Snett ned till bana 4 och tillbaka för att avsluta med snett ned till kanten och tillbaka

Övn. 42 Gislaved special

Dela upp gruppen i två gäng. Ena gänget börjar med att simma långsamt snett ned till kanten. När dom har kommit fram startar gäng två och simmar 100% i ytan fram och tillbaka. Hela tiden ligger grupp ett och trycker nere vid botten. När tvåorna är tillbaka så börjar ettorna att väldigt långsamt simma tillbaka. Sedan byter man gruppen.



Övn. 43 Vattentramp

Följande övningar genomföres under (5) 10 (15) minuter då tränaren hela tiden ger kommando om vad som ska göras. Variation är nyckelordet för att man inte ska tröttna. Vattentrampet kan ske både med bröstsimbenspark och med frisimbenspark. (Fast inte samtidigt). OBS att man ska ta ur snorkel ur munnen så att man måste jobba så hårt att näsan är över vattenytan.

Förslag på variationer

a) Händerna i ytan



b) Hands-up, Överarmarna i ytan
90° vinkel på armbågen och
underarmarna rakt upp



c) Raka armar rakt upp



d) Klappa händerna

e) Neddyk till botten

f) kullerbyttor framåt och
bakåt.

Övn. 44 Neddyk

Gör fem neddyk i följd till botten i en följd med bara ett andetag i ytan

Övn. 45 Neddyk med vändning

Samma som innan men istället för att gå upp och andas mellan fjärde och femte neddyket så vänder man ½ meter under ytan och går ner igen.

Bollövningar

Övningarna 46 till 50 är samma sak fast med stegrad svårighetsgrad. Någon av dessa övningar bör finnas med minst varje pass i början av en karriär. Dom är väldigt nyttig. Givetvis så plockar man bort den lättaste efter ett tag och använder bara dom mera avancerade.

Övn. 46 Passningsövning grund

Stå på grunda delen av bassängen så man kan koncentrera sig på passningarna och att tränaren lätt kan få säga något om han behöver detta. Stå i ring och passa bollen runt. Ta emot passningen med båda händerna. Lägg den tillrätta i handen och passa. Ingen stress finns då spelarna står så att dom andas hela tiden. Glöm inte att byta håll ibland så att man får öva att passa med båda händerna.

Övn. 47

Som ovan men nu tar man emot passen med en hand, lägger tillrätta i den andra och passar vidare.

Övn. 48

Som ovan men ta emot med höger hand, ta in bollen i armhålan, ta ut bollen och passa vidare. Här får man absolut inte glömma att köra båda hållen.

Övn. 49

Ta emot, ta in, rör hela kroppen för att hindra en tänkt motståndare, ta ut och passa.

Övn. 50

Öka sedan avståndet upp till 3 meter. Så långa pass ska målet vara att klara av att slå med bra fart hela vägen på passet.

Övn. 51 Passningar på botten

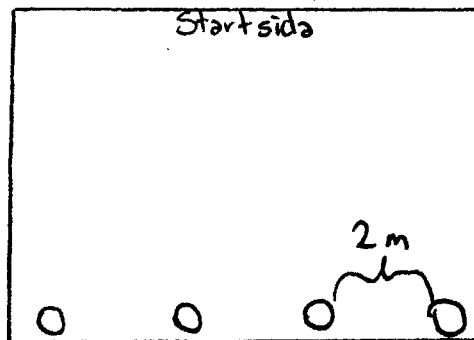
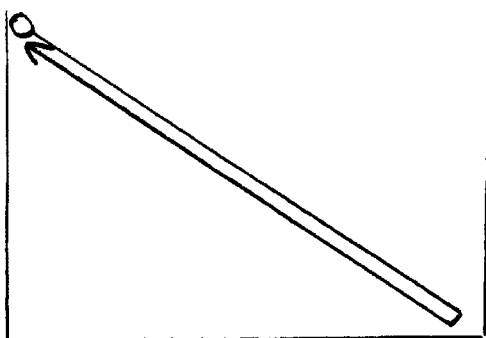
Simma ned och gör en ring på botten. Passa runt ett varv och gå sedan upp. Öka på med att man ska ta emot, ta in bollen, ta ut bollen och passa.

Övn. 52 Passning på botten med positionsmoment

Samma som ovan men istället för att bara köra ett varv så kör man många varv men spelaren går upp och andas mellan varje passning. Spelaren måste självklart se till att vara nere när passningen kommer till "hans" position.

Övn. 53

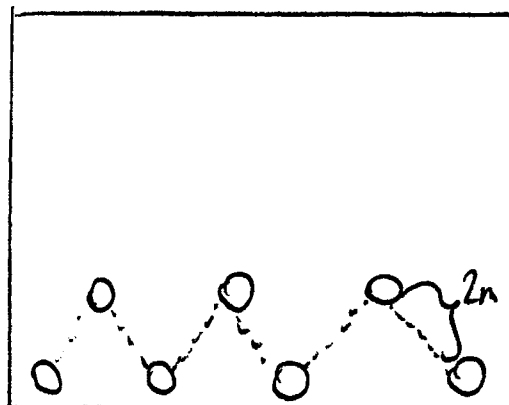
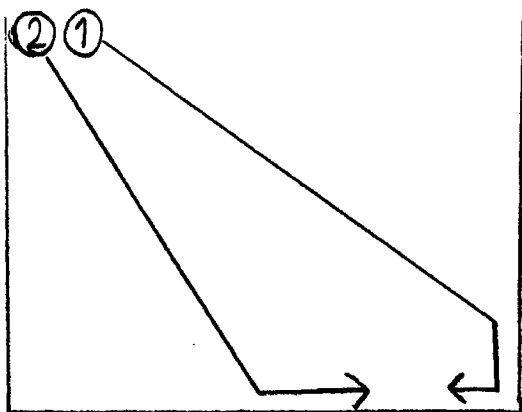
Simma snett ned till kanten i olika gäng. Det ska vara ungefär två meter mellan varje spelare. Väl nere vid kanten så passar man från ena kanten från spelare till spelare över till andra kanten och tillbaka. Om någon inte orkar ligga kvar så kan man ju även gå upp och andas mellan sina passningar.



Uppifrån

Övn. 54 Sicksack passningar

Två gäng igen. Gång ett simmar ned till kanten och lägger sig med huvudena ut mot banan. Gång två simmar ned och lägger sig framför dessa med huvudena mot gäng ett's huvuden. Sedan passar man sicksack från ena väggen och tillbaka. Denna övning är kanske något bättre än den föregående då flera kan deltaga och passningarna blir mera matchlika. Kom ihåg att hålla ett avstånd på ungefär 2 meter.



... Bollen
väg.

Övn. 55 Rullande passningar

Se bilderna och försök kom ihåg från kursen då jag inte har en aning om hur jag ska beskriva den. Detta är alltså veckans tävling. Beskriv denna övning med ord och skicka in svaren till mig. 1:a pris är en gratis busstur till Kinnarp med tillhörande rundtur.

ORS bilden finns på sista sidan

Övn. 56

Del upp i 4 stycken som ska hålla bollen i laget och två som jagar. Det räcker gott med bara en sådan grupp igång på den djupa delen. Övriga kan t.ex. öva passningar på den grunda delen. Ha gärna någon i reserv som avbytare till de två som jagar. Här ska de fyra som ska hålla bollen tänka på att innan man tar emot passningen ska dom ha bestämt sig för vart dom ska simma och ha koll på var med och motspelare finns någonstans. Dom jagande har "vunnit" om dom lyckas bryta en passning eller lyckas komma intill en motspelare ordentligt.

Övn. 57 Att försvara bollen mot en

Låt bollen ligga på botten. Spelare 1 dyker ned och tar tag i bollen. När han har kommit ned startar spelare 2 som ska dyka ned och ta bollen från försvararen.

Övn. 58 Att försvara bollen mot en vid tidsbrist

Samma som föregående men nu startar spelare 2 redan när spelare 1 är halvvägs nere. Försvararen får alltså mindre med tid på sig att förbereda sig för attacken. Ytterligare en variant är att dom startar samtidigt och den som är snabbast tar bollen och försvarar den.

Övn. 59 Att försvara bollen mot två

Som föregående övningar med bollen på botten. En som dyker ned för att få en anfallare på sig dessutom dyker ytterligare en anfaller när den första har fått kontakt.

Övn. 60 Att försvara bollen och slå en passning.

Denna övning bygger på att spelare 1 dyker ned och tar tag i bollen, två anfallare kommer ned och attackerar. När dom har fått kontakt så räknar spelare nr 4 till fem sedan simmar han ner för att göra sig passningsbar till spelare 1.

Övn. 61 Att försvara bollen i matchsituation

Denna övning liknar övning 56 så till vida att ett gäng ska hålla bollen medan det andra jagar. Skillnaden är att nu ska tre hålla bollen medan fyra jagar. (4 håller 5 jagar) Så där övning 56 byggde på passningsförmåga så bygger denna mera på kamp. Man måste hela tiden göra bort en spelare för att kunna passa en annan.

Övn. 62 Ta sig förbi motståndaren

Två och två. Starta vid varsin kant. Den ena spelaren har bollen och båda simmar under ytan mot mitten. Den med boll ska ta sig förbi medan den utan boll ska låsa upp motståndaren.

Fyra olika sätt att göra mål

Dom första tre gäller bakifrån, d.v.s. när målvakten vänder baken mot dig.

- Håll bollen med två händer. Stöt ifrån med bollen mot botten medan du kör upp huvudet i ryggen på målvakten. När målvakten lättar så stoppar man i bollen i korgen. Det hela sker alltså i två rörelser. STÖT - STOPP I.
- Håll bollen med en hand. Stoppa den fria handen i botten och stöt till på liknande sätt som förut. Nu ska dock andra handen samtidigt föra in mot korgen. Så stöt och istoppande sker samtidigt.
- Håll bollen med en hand. Greppa runt midjan på målvakten "uppifrån" och ta sedan spjärn med knäna mot botten och lyft målvakten samtidigt som man stoppar i bollen.

Det fjärde sättet gäller om målvakten har sitt huvud mot dig.

- Håll bollen med en hand. Forma den fria armen till ett V och lägg målvaktens huvud där i. Lyft och stoppa i bollen.

Lite kortfattad taktik

Målvakt i Försvar

Målvakten har huvudansvaret för att bollen inte hamnar i det egna målet. Det kan han göra genom att helt enkelt lägga sig på korgen som ett lock och simma med benen så man ligger still därovanpå. Det gör han om det är många framför korgen. Annars så ligger han inte direkt på korgen utan försöker hålla motståndaren på avstånd.

Målvakt i Anfall

När laget är i anfall stannar målvakten kvar långt bak på egen planhalva, gärna direkt ovanför egen korg, och hämta luft. Målvakten är därför också utvilad och orkar hålla ut längre.

Back i Försvar

Backen ska vara den som avskärmar en motståndare, och alltid ligga mellan motståndaren och botten. Det är viktigt att backarna byter av med varandra så att en alltid är nere.

Back i Anfall

I anfall ska backarna spela offensivt, en viktig del i det är att fungera som boll/spel-fördelare. Den är viktig därför att det är spelfördelaren som har bäst översikt och kan föra spelet vidare på ett smart sätt. Backen ser luckorna och har störst chans att göra mål eller framför allt servera en målgivande passning. Man ska se till att det hela tiden är en back lite djupare och en fördelare i ytkanten. Dessa byts av.

När motståndaren tar bollen gäller det för den ena backen att hinna på honom och att han låser spelvägen. Detta är backen som låg i ytans ansvar. Han ska alltså se till att bottenbacken hinner upp till ytan andas och ned igen för att ta position vid korgen. På detta sätt kan backarna låsa spelet tills anfallarna hinner tillbaka.

Anfallare i Försvar

Anfallarens jobb är i stort att försöka ta till sig bollen från motståndaren. Det är vanligt att anfallaren kommer snett bakifrån och tar till sig bollen medan motståndaren är upptagen med försvararen.

Anfallare i Anfall

Anfallarna har en relativt fri roll i anfall men ska hela tiden hjälpa medspelarna och samtidigt försöka vara "heta". De bör aldrig vara längre bort än de kan mottaga en passning. Får man ett anfall är det viktigt att vara med i anfall. Ju fler medspelare det är på botten samtidigt, ju svårare får motståndaren.

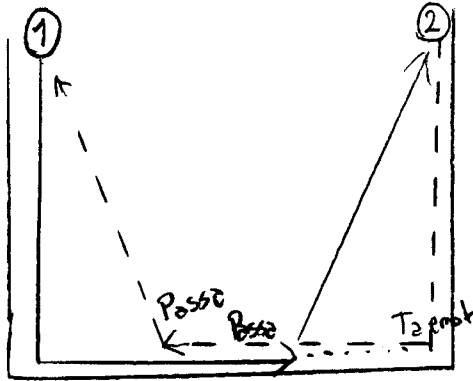
Sportens historia

Det har kommit många olika historier om hur Uv-Rugby startade. Alltifrån konditionsträning i franska armen till ett spel som spelades i Kenya. Sanningen är att det kommer från de gamla grekerna. Nej, det är faktiskt en ganska ung sport. Det var en medlem i German Underwater Club, Ludwig von Bersuda, som 1961 kom med en sport som man spelade under vattnet. Han fick iden från någon slags konditionsträning med flaskor fyllda med sand. Eftersom det är lite svårt att använda en boll fylld med luft så började Bersuda använda bollar fyllda med saltvatten, som alltså sjönk, och då gick bollarna genast att använda. Samtidigt insåg han att en fotboll var lite stor men det löstes genom att använda vattenpolo-bollar.

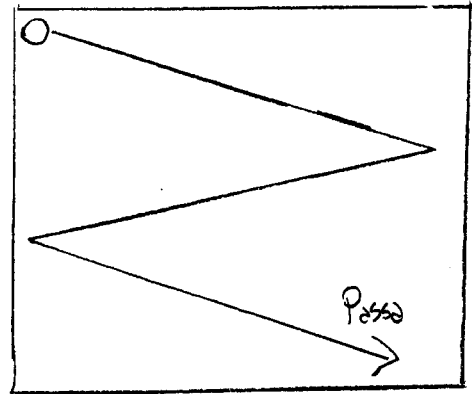
Först spelades det genom att man spände upp ett ca en meter högt nät på botten och därefter var det två spelare i varje lag och det gick ut på att det anfallande laget skulle ta sig in på motståndarnas planhalva och stoppa bollen i en hink, eller något liknande, för att göra mål. Det användes för som uppvärmning till vanlig träning. När det första matchen spelades 1963 blev det inget direkt höjdarintresse. Endast en enda person blev intresserad och det var en tandläkare, Franz Josef Grimmeisen. Han utvecklade spelet till det vi idag kallar Undervattens Rugby. Han arrangerade den första matchen den 4 oktober 1964 mellan DLRG Muellheim och DUC Duisburg. Den senare klubben vann med 5-2.

Tandläkare Grimmeisen skrev tillsammans med de två klubbarna reglerna och anordnade den första turneringen med 6 deltagande lag gick av stapeln den 5 november 1965. Sen dess har den turneringen spelats varje år.

Grimmeisen tog med sig de bästa spelarna till Frankrike och Sovjet och demonstrerade sporten. Länderna här i Skandinavien visade större intresse och demonstrerades effektivt i Danmark 1973 och Finland 1975. 1978 blev Uv-Rugby och Uv-Hockey officiellt upptagna som sporter. 28-30 April 1978 hölls de första Europeiska Mästerskapen i Malmö och 15-18 Maj 1980 hölls det första VM:et i Mullheim i Tyskland



Örn 55



Öka simlängden