

# UWH-Jugend und Schiedsrichter auf einem gemeinsamen BLTV-Trainingslager

## Nachwuchsförderung im Doppelpack

Wer schon einmal ein Trainingslager organisiert hat, weiß wie wichtig die Planung ist, vor allem, bei einem Trainingslager mit Kindern. Da ist nicht nur die übliche Vergabe der Plätze, das Entwickeln eines Konzepts, das Bangen um die Absagen von Teilnehmern in letzter Minute, weil der Termin mit der alljährlichen Grippeepidemie zusammenfällt. Hier ist auch zu klären, wer möchte mit wem zusammen auf ein Zimmer und wer sollte dies auf keinen Fall, auch wenn er möchte? Wie erreiche ich, dass alle zeitig zu Bett gehen, damit sie ausgeschlafen in die erste Trainingseinheit vor dem Frühstück kommen? Und wie gelingt es alle Teilnehmer pünktlich in die Sportschule zu bringen, wenn für viele die Schule erst kurz vorher endet, die Eltern oft berufstätig sind und der Münchner Stau droht? All das soll, nein, muss reibungslos funktionieren.

### Die Planungsphase – nichts darf dem Zufall überlassen werden

Jeden Sommer kommt der Aufruf aus der BLTV-Geschäftsstelle, den Bedarf für Lehrgänge anzumelden, möglichst unverzüglich, weil dafür nur vier Wochen Zeit bleiben und dreieinhalb davon in die Urlaubszeit des Geschäftsstellenleiters fallen. Aber das macht nichts, denn die Chancen, in der Sportschule Oberhaching einen Lehrgang ausrichten, sind seit ein paar Jahren gleich Null. Man darf natürlich Lotto spielen: also melden wir lieber zwei Lehrgänge an. Im Oktober steht dann fest, wir haben das große Los gezogen. Ein Lehrgang ist genehmigt: fünf Monate Zeit um einen Lehrgang für Kinder und Jugendliche zu planen.

Doch halt! In der Trainerausbildung sind mehr Teilnehmer als üblich und die Mittel des BLTV sind überzogen. Also zurück ins Gefängnis, gehen Sie nicht über Los und ziehen Sie nicht „zentrale Staatsmittel“ ein. Ende November kommt die Freikarte: das Präsidium entscheidet zu-

sätzliche Mittel aufzuwenden und alle Lehrgänge durchzuführen. Mittlerweile steht aber auch fest, es gibt dringenden Bedarf an Schiedsrichtern und sie sollen auch einen Lehrgang haben. So wird das revolutionäre Konzept eines kombinierten Lehrgangs für erwachsene Schiedsrichter und Jugendliche Spieler geboren. Nebenher überlege ich, welche Techniken beim Jugendlehrgang Vordergrund stehen sollen.

Noch drei Monate Zeit. Jetzt gilt es die Teilnehmer auszuwählen und weitere Trainer und Ausbilder zu finden, die mithelfen werden. Katia Nedelec wird mich als Trainer durch diesen Lehrgang begleiten. Sie ist seit Jahren eine erfahrene Trainerin mit vielen Ideen. Daniel Klose wird die Ausbildung der Schiedsrichter durchführen. Er war als Schiedsrichter im letzten Sommer bei der WM dabei. Als letztes finde ich nach vielen Mails und Absagen zehn Tage vor Lehrgangsbeginn noch eine Schwimmtrainerin. Im Februar wird der Sportschule der Bedarf an Räumen übermittelt. Wie üblich werden nicht alle Wünsche erhört, aber wir können zufrieden sein.

Noch zwei Wochen Zeit. Jetzt gilt es Detailpläne zu erstellen – einen minutengenauen Ablaufplan, einen Plan für die Zimmerbelegung, einen Plan über das in München vorhandene und benötigte UWH-Material und wann es wo abgeholt und wieder zurück gebracht werden kann, Trainingspläne für jede der Wasserzeiten, ein Plan für das Dehnungs- und Entspannungstraining, eine Liste der zu zeigenden Videos. An einem Abend gehe ich mit Katia meine Trainingspläne durch und mit ihren Ideen vervollständigen



Ein Perfekter Dummy: Während Jonna vorbeiswimmt bewegt sie den Puck im entscheidenden Augenblick etwas mehr als eine Handbreit zur Seite und dann wieder zurück. David greift mit seinem Schläger ins Leere. Die Biegungen von Jonnas Flossen zeigen die Kraft und das Tempo in dieser eleganten Passage.

Fotos: Beatrix Schmitt

wir gemeinsam das Trainingskonzept.

Auch für das Problem der pünktlichen Anfahrt findet sich eine einfache Lösung: eine Betreuerin wird eine Stunde vor Beginn des Trainingslagers in Pasing auf dem Bahnhof die ersten Kinder in Empfang nehmen und mit Ihnen in die S-Bahn steigen, die rechtzeitig an der Sportschule halten wird. Auf den weiteren Stationen durch München werden weitere Jugendliche zu steigen, so dass wir zusammen ankommen. Donnerstagabend: morgen beginnt der Lehrgang. Wir fahren die Bäder ab und holen das Material zusammen. Im Poccibad beginnt gleich das UWH-Training.

Das ist sehr praktisch: die schweren Tore und Pucks stehen schon am Beckenrand bereit und wir können sie gleich einladen. Aber wir sind keine Spielverderber, einen Puck lassen wir zurück. Der muss heute Abend reichen.

Am Morgen liefern wir alles in der Sportschule ab – so gut hat das noch nie geklappt. Jetzt noch ein wenig kopieren und Trainingspläne laminieren, einen Kaffee, und dann geht's los. Ich warte schon auf dem Bahnsteig auf die S-Bahn zur Sportschule, als mein Telefon klingelt. Es ist die Betreuerin aus Pasing. Sie ist versehentlich mit den Kindern in die falsche S-Bahn gestiegen. Willkommen im Trainingslager.



Es reicht noch nicht ganz, um bei den Großen mitzuspielen, aber zumindest wenn es um das Nachtleben geht lassen Lena und Marlina von niemandem etwas vormachen.



Konzentration und Körperspannung sind wichtig, wenn man weite Flicks übt. Das angewinkelte rechte Bein verrät, dass Michael bei seinem Flick nicht nur das Handgelenk, sondern den ganzen Körper um die Längsachse nach rechts rotieren wird. Das Resultat ist beeindruckend.



Hans und Greta üben die V-Technik. Auch hier bestimmen wenige Zentimeter den Ausgang eines Zweikampfs und machen Präzision, Schnelligkeit und das Gefühl für den Richtigen Zeitpunkt zu den entscheidenden Faktoren des Erfolgs.

### Trainingsziel Offensive

Nicht alle Pläne scheitern und so sitzen tatsächlich alle Teilnehmer pünktlich im Spiegelsaal zur Einführung. Wir stellen uns vor, besprechen die Regeln des Miteinanders für die kommenden zwei Tage und die Trainingsziele: ein schnelleres Spiel durch möglichst kontaktloses Auspielen der Gegenspieler. Kein zurückpassen, kein Drücken am Puck, sondern schnelles Schwimmen und gekonnte Manöver. Kurz darauf gehen wir ins Schwimmbad, während sich unsere angehenden Schiedsrichter mit Daniel in einen Gruppenraum zurückziehen um das Reglement in anderthalb Tagen durchzuarbeiten. Eine Stunde üben wir unsere erste Technik, den „Dummy“. Dann kommt

die halbe Stunde auf die jüngere wie ältere Spieler gleichermaßen gelehrt: wir stecken zwei Spielfelder ab, lassen das Reden und spielen endlich Unterwasserhockey.

Beim Abendessen sitzen wir wieder mit unseren Schiedsrichtern zusammen, bevor sie in die Turnhalle gehen. Dort trainieren sie auf dem Trockenen, welche Positionen drei Schiedsrichter in einem Spiel einnehmen müssen, um zusammen das gesamte Spielgeschehen im Auge behalten zu können. Das Ziel dieses komplexen Vorgehens ist ein faires, schnelles Spiel, nahezu ohne Körperkontakt. Der Puck darf nur mit dem Schläger gespielt werden und der Schläger darf nur auf den Puck gerichtet werden. So sind Schnelligkeit und Präzision mindestens so wichtig wie Kraft.



Ein guter Striker wie Hans schwimmt meist mit Delphinschlag an und erreicht den Puck zuerst. Der Blick ist dabei nicht auf den Puck, sondern auf den Gegner, insbesondere auf seinen Arm gerichtet. Aus dieser Haltung kann der Puck ebenso rasch nach vorne wie zur Seite geführt werden.



Josefines Flick ist noch sehr klein und ihre Handgelenkdrehung zu wenig prägnant, aber der Puck hebt bereits vom Boden ab und dreht auf die Seite: Ein erster entscheidender Schritt und ein signifikanter Erfolg. Von hier wird es noch etwa ein halbes Jahr regelmäßigen Übens sein, bis ihre Flicks regelmäßig weit und gezielt ihr Ziel erreichen werden.

Für die Jugendlichen dient der erste Abend dem besseren Kennen lernen. Spiele stehen auf dem Programm. Dann treffen wir uns ein letztes Mal zu einer entspannten halben Stunde Vorlesens. Um zehn ist Bettruhe und nur die beiden kleinsten und jüngsten Mäuse müssen um halb elf noch ein weiteres Mal endgültig zu Bett geschickt werden.

### Samstag – der längste Tag

Am nächsten Morgen erleben wir Betreuer eine Überraschung. Als wir um sieben Uhr die Kinder wecken wollen, stehen alle fertig angezogen bereit und warten fünf Minuten später vor den Umkleidekabinen. Damit hatten wir nicht gerechnet. Das Personal der



Ralph demonstriert auf dem Beckenrand die Aufstellung in einer speziellen Spielsituation. Dafür müssen die Schläger als Spielfiguren halten.

Sportschule wohl auch nicht, denn das Bad ist noch geschlossen. Auf dem Programm steht heute Morgen eine Stunde Fitness. Nach dem Frühstück geht für die Schiedsrichter der Marsch durch das Reglement weiter, während die Jugendlichen, leider ohne Pause, direkt wieder ins Wasser zurück müssen. Wir üben – quasi als Verdauungsspaziergang – eine Methode nach einer unübersichtlichen oder unentschiedenen Spielsituation den Puck wieder ins Spiel zu bringen.

Auch diese Trainingseinheit endet wieder mit der ersehnten halben Stunde freien Spiels.

Nach dem Mittagessen üben wir das Format der Challenge im Seminarraum. Alle Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber und spielen eine Runde. Die Gewinner gehen auf die eine Seite und rutschen dort einen Platz nach oben, die Verlierer wechseln auf die andere und rutschen jeweils einen Platz nach unten. An jedem Ende wechselt der Gewinner gegenläufig auf die Verliererseite. So entsteht eine Permutation, bei der die Besten ans obere Ende rücken.

Zurück im Schwimmbad beginnen wir mit einer Flick-Challenge. Der Flick ist eine Standardtechnik im Unterwasserhockey, mit deren Hilfe der Puck vom Beckenboden abgehoben werden kann und im weiten Bogen bis zu wenigen Metern weit durchs Wasser fliegen kann. Der Flick ermöglicht eine größere Reichweite und ist schwerer abzufangen als ein Puck der über den Boden gleitet.

Die zweite Challenge ist eine Strike-Challenge. Am Beginn eines jeden Spiels und nach jedem Tor starten beide Teams von den Wänden des Beckens und Sprinten auf den Puck in der Mitte des Beckens. Es ist Aufgabe des Strikers, eines besonders schnellen und zweikampfstarken Stürmers, den Puck als erster zu erreichen und für sein Team zu sichern. In der Challenge sprinten zwei Spieler auf ein Startsignal zum Puck und versuchen diesen in die gegnerische Hälfte zu treiben. Das Training schließt für die jüngeren Spieler im Entspannungsbecken, während die Fortgeschrittenen mit den Schiedsrichtern drei Spiele im großen Feld absolvieren. Nach sechs Stunden ist dann auch der Wasserbedarf der leidenschaftlichsten Spieler für heute gedeckt und wir schleppen uns erschöpft zum



Lene la nonsequam et por mos enihic totatam ad ese nonsequis nobit aut aut ipsa volum eius qui ut vitibus, quidele ndustus dolent. Ullatis se nos min pra volo vende nos repuda perfero qui voluptata cus dolorecto cuptum quibus idipsamet officatur, volorum q

Abendessen. Nach dem Essen schauen wir uns gemeinsam Ausschnitte aus den Finalspielen der letzten UWH-Weltmeisterschaft an, die von Katia, die dort für Deutschland gespielt hatte, kommentiert werden. Es bleibt wieder etwas Zeit für gemeinsame Spiele bevor der Tag mit dem Vorlesen von Geschichten ausklingt.

### Sonntag – Tag des Tape

Auch heute sind alle wieder pünktlich an der Umkleide und auch das Personal der Sportschule hat sich auf uns eingestellt und lässt uns rechtzeitig ein. Doch an pünktliches Anfangen ist leider nicht zu denken. Wie nach einer Bergtour gilt es zunächst die wunden Füße mit Tape, Pflastern und Vaseline zu versorgen, bevor wir in unsere Flossen steigen können.

Nach dem Frühstück müssen wir erst die Zimmer räumen. Da die Sonne scheint verzichten wir gerne auf den Seminarraum, den wir den Schiedsrichtern für ihre Prüfung überlassen. Wir gehen stattdessen auf die Wiese und üben das Spiel zwei gegen einen. Diese Technik ist eine Kombination zweier Techniken vom Vortag. Nachdem wieder alle wunden Füße versorgt sind, können wir diese Technik im

Wasser üben, bis nach absolvierter theoretischer Prüfung die Schiedsrichter für das letzte Spiel auf großem Feld hinzukommen. Hungrig geht es zum Mittagessen und danach etwas träge in die gemeinsame Aussprache. Hier erhält jeder Teilnehmer die Möglichkeit zu sagen, was ihm gefallen und nicht gefallen hat, bevor wir unser Gepäck schultern und gemeinsam zur S-Bahn trotten. Nach zwei Tagen in der Unterwasserhockeywelt kehren wir in den Alltag zurück.

Das Format eines gemeinsamen Lehrgangs von Jugendlichen und Schiedsrichtern, ein aus der Not geborener Kompromiss, erwies sich als erfolgreich: für die Jugendlichen ist es wichtig technisch sauber spielen zu lernen. Für angehende Schiedsrichter ist es leichter ein Jugendspiel außerhalb eines Turniers zu regulieren, wo das Tempo zwar hoch, aber noch nicht ganz so schnell ist wie bei den Ligateams und wo das Spielen selbst, nicht aber das Resultat zählt. Dennoch gab es von jugendlicher Seite bereits berechtigte Kritik an manchen Entscheidungen. Schiedsrichter sein ist eben schwer und erfordert neben einer bestandenen Prüfung viel Erfahrung.

Ralph Cahn