

# Tauch-Sport-Club

- atlantis - e.V.

Frankfurt / Main

Ringstraße 21, 63546 Hammersbach

Mitglied im Deutschen Sportbund  
im Hess. Tauchsportverband e.V.  
im Verband Dtsch. Sporttaucher e.V.  
im Landessportbund Hessen e.V.  
im Deutschen Naturschutzring  
in der Confédération Mondiale des  
Activités Subaquatiques (CMAS)

Ehrenmitglied: Dr. Hans Hass

[PeterHelbig\\_Ringstr.21.63546Hammersbach](mailto:PeterHelbig@ringstr.21.63546Hammersbach) ☎ 06185/80 220 📧 : [RuthPet@aol.com](mailto:RuthPet@aol.com)

## Bewerbung für den goldenen Konrad Spiel und Spaß im Schwimmbadtraining UW-Basketball



# UW-Basketball

## Kurzvorstellung

Liebe Jury, es ist eine Weile her, aber vor ein paar Jahren haben wir uns schon mal (erfolgreich) für den Goldenen Konrad beworben. In den letzten Jahren haben wir leider nicht teilgenommen. Doch nun wollen wir wieder mitmachen und damit ihr wisst, wer „wir“ sind, stellen wir uns kurz vor. Zur Jugend des TSC atlantis gehören Sami (8), Dorian (8), Nijati (10), Youness (14), Gavin (14), Melli (15) und Jacky (18). Im Winter trainieren wir immer samstags und im Sommer mittwochs mit unseren Betreuern Ruth, Peter und Davina. Seit 2018 ist Jacky Jugendgruppenhelfer und hält ab und zu bereits das Training, bei dem wir ordentlich ins Schwitzen kämen, wenn das Wasser nicht kühlen würde. ;-) Unterstützung bekommen wir auch von Max und Jan, wenn sie nicht vom Job oder unserem jüngsten TSC atlantis-Mitglied Theo in Anspruch genommen werden.

## Teil I – Planung

Das Training vom TSC atlantis findet in der Wintersaison im Textorbad statt. Das Textorbad ist ein Bewegungsbecken und daher leider nicht sehr tief, d.h., dass wir im Winter nicht tief tauchen können. Wir haben viele Mitglieder, die gerne UW-Rugby spielen. Das geht bei einer Wassertiefe von 1,50 m schlecht, da das Unfallrisiko zu groß ist.

Aber Not macht erfinderisch und so kam Sami auf die Idee „Wie wäre es mit UW-Basketball?!“ Im ersten Moment klingt das seltsam, aber dann haben wir mit dem UW-Rugbyball gespielt und gemerkt, dass es ja doch klappen könnte. Also organisierte Davina die UW-Rugby-Körbe und die Wasseballkappen und Sami und Youness brachten den UW-Rugbyball mit. Die Ideen wurden entwickelt....

## Teil II – Durchführung

### **Aufwärmen**

Wie bei jeder Sportart ist auch beim Tauchen das Aufwärmen wichtig. Los geht es damit, Bahnen in verschiedenen Stilen zu schwimmen. Dann kommt schon ein wichtiger Bestandteil: Wellentauchen; in verschiedenen Varianten.

- Einfaches entspanntes Wellentauchen – jeder für sich
- Partnerübung – während der eine taucht, schwimmt der andere an der Oberfläche. Dieser taucht erst dann ab, wenn der tauchende Partner das Zeichen für Auftauchen gibt.
- Partnerübung – Gemeinsames Wellentauchen und wenn man unten ist, einen Gegenstand, den Ball, übergeben. Wichtig: Die Absprache, dass beide gleichzeitig unten sind.

- In 2-er oder 3-er Teams gemeinsam abtauchen, den Ball sich gegenseitig zuspielen und einmal aufdotzen lassen.
- Im Team schwimmen bzw. tauchen und einer dribbelt, während er unten taucht.

## **Korbleger – Ideen/Anmerkungen**

Nun ist es unter Wasser etwas schwierig, einen Ball in einen hochgehängten Korb zu werfen. Also versucht man, einen gegebenen Korb – einen UW-Rugby-Korb – zu verwenden. Mehrere Ideen, wie Punkte bzw. Korbleger erlangt werden können, wurden ausprobiert. Den Ball mittels vorherigem Aufdotzen in den Korb zu platzieren, erwies sich als recht problematisch und schwierig. Daher ähnelt der Erwerb von Punkten dem des UW Rugby.

- Daher ist die nächste Übung paarweise oder in Kleingruppen vorzunehmen. Einer übernimmt die Position des Verteidigers. Die anderen versuchen nacheinander, den Ball am Verteidiger vorbei in den Korb zu platzieren. Hinweis: Diese Übung sollte locker vorgenommen, ohne zu viel Ehrgeiz. In Kleingruppen wechselt der Verteidiger.
- In Kleingruppen von mindestens drei Personen kann dazu übergegangen werden, paarweise und mittels Zuspiel einen Angriff auf den Korb zu üben.

## **Regeln**

Ausrüstung: ABC-Ausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel), Schutzkappe  
 Spielfeld: Schwimmbecken mit 20-25mx10m (Länge x Breite);  
 Angriffskreis (Durchmesser 4 m) bzw. -bereich (Radius ca. 2,5 m) um den Korb herum (markiert durch Blei o.ä.)

Fortbewegung: Der Ball darf nur unter Wasser und dribbelnd bewegt werden. Eine Ausnahme stellt der Angriffskreis dar, in dem der Ball in die Hand genommen werden darf. Das Zuspiel erfolgt durch einen direkten Pass oder Aufdotzen.

Das Erlangen des Balles darf nicht durch Festhalten erfolgen, sondern durch Wegschlagen des Balls während des Dribbelns. Der Gegner darf außerhalb des Angriffskreises zur Wegnahme des Balls nicht festgehalten werden. Lediglich im Angriffskreis darf man den Gegner festhalten, wenn dieser im Ballbesitz ist. Wie beim UW-Rugby muss der Gegenspieler bei Ballverlust oder -abgabe sofort losgelassen werden.

Im Angriffskreis dürfen sich maximal zwei Spieler aufhalten.

## Legende



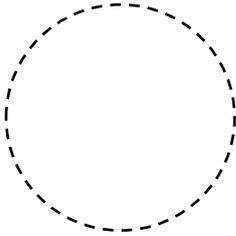
= Spieler



= Verteidiger



= Korb



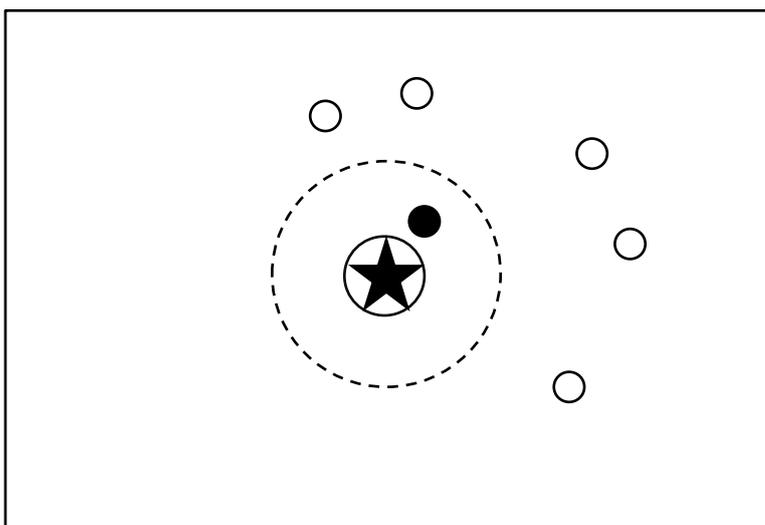
= Angriffskreis, Durchmesser ca. 4 m

### **Spielvariante 1 (für max. 5-6 Spieler)**

Der Korb steht im Angriffskreis, in dem ein Verteidiger Position bezieht. Die Gruppe versucht gemeinsam, den Verteidiger zu umspielen und einen Korb zu machen.

Anmerkung: Diese Variante eignet sich eher für Kinder, die gemeinsam gegen den Trainer spielen. Dies fördert neben der Kondition und den Apnoe-Fähigkeiten auf der taucherischen Ebene auch die Zusammenarbeit und das Gruppenzugehörigkeitsgefühl auf der sozialen Ebene.

### **Spielvariante 1**

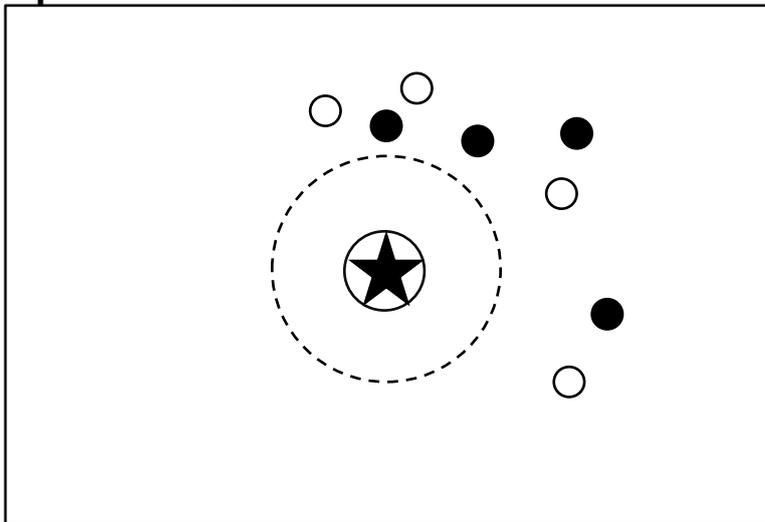


### **Spielvariante 2 (Spielplan siehe Anhang)**

Der Korb steht wie in Spielvariante 1 im Angriffskreis. Es versuchen nunmehr zwei Teams einen Korb zu erlangen.

Im Angriffskreis darf sich je Team maximal ein Spieler aufhalten. Muss dieser zum Luftholen auftauchen, so hat er dies außerhalb des markierten Feldes zu tun. Erst dann kann ein anderer Spieler seines Teams seinen Platz im Angriffskreis einnehmen.

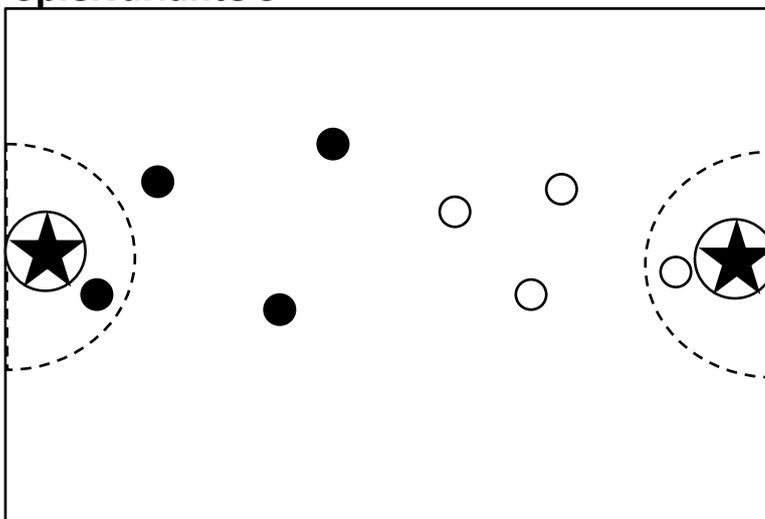
#### **Spielvariante 2**



### **Spielvariante 3 (Spielplan siehe Anhang)**

Wie beim Basketball versuchen die Spieler den Ball in den Korb der anderen Mannschaft zu bringen. Auch hier gilt, dass im Angriffsbereich maximal zwei Spieler, also einer je Mannschaft sein darf.

#### **Spielvariante 3**



### **Teil III – Reflexion**

Für die Idee von UW-Basketball galt das Motto „Not macht erfinderisch!“. Durch das relativ flache Bewegungsbecken im Textorbad waren wir gezwungen, eine Alternative zu UW-Rugby zu finden. Die Idee war schnell da und alle Jugendlichen haben Ideen eingebracht, Dinge ausprobiert und dabei geholfen, Regeln aufzustellen. Während dieser Zeit war auch bei dem einen oder anderen zu beobachten, dass die Strecken beim Tauchen zunehmend länger wurden und die Kondition zunahm. Es hat die Jugendlichen auch sehr gefreut, dass die Erwachsenen sie unterstützt haben, indem sie sich mal auf ein Spiel eingelassen und es ausprobiert haben. Vielleicht gibt es irgendwann mal eine neue Sparte im Breitensport. ;-)

### **Wofür wir das Preisgeld einsetzen würden....**

Für coole gemeinsame Ausflüge ☺

- Ein Jugendausflug ins Montemare – da ist das Becken ein „bisschen“ tiefer.
- Ein Ausflug ins Exotarium des Frankfurter Zoos. Vielleicht kann man auch hinter die Kulissen schauen.
- Ein Ausflug, um dem Lauf des Wassers zu folgen, könnte noch eine Unterstützung vertragen. ☺



v.l.n.r.: Nijati, Sami, Jacky, Youness, Gavin

eingereicht von

Jacky Hang und Davina Franke

## Eindrücke von Idee und Umsetzung



Körbe werfen



Kampf um Ball und Korb ohne Festhalten



Verteidigung und Angriff – ähnlich wie beim UW-Rugby



Respekt und rücksichtsvolles Miteinander, egal ob Groß oder Klein