

# Handlingsplan for pige-undervandsrugby i Danmark



■ Af Suzette G. Støvring, Flipper

Efter i mange år at have kæmpet med at få tingene til at hænge sammen på damesiden, kom der i dette efterår nye boller på suppen hvad angår pige-undervandsrugby i Danmark. Hovedproblemet har længe været, at der generelt er for få piger dyrker sporten. Ud over at det gør det vanskeligt, at få etableret rene pigetræninger og -kampe, giver det også for få kvalificerede spillere til brutto-damelandsholdet. Resultatet har været et damelandshold, der aldrig rigtig har kunnet gøre sig gældende internationalt.

Det har fået den nye landsholdsadministrator Brian Engsig til at tage initiativ til at få udarbejdet en decideret handlingsplan for pige-undervandsrugby i Danmark. I samarbejde med en gruppe af spillere har dette udmøntet sig i en handlingsplan.

Det er målet om at forbedre spillernes teknik, spil og psyke samtidig med at bredden i undervandsrugby for kvinder styrkes. Derfor vil der i fremtiden blive satset på:

- Klubhold for piger
- Pige kampe
- Fælles træningsarrangementer

## KLUBHOLD FOR KVINDER

Fremtidsvisionen er at flest mulige kvindelige undervandsrugbyspillere kan dyrke sporten på kvindehold adskilt fra herrespillere. De to første rene pigehold er dannet på Sjælland, et i hovedstadsområdet - foreløbigt kaldet Københavnerholdet, der træner hver tirsdag kl. 22.00 i Hillerødgade Sv. KBH N, og et der dækker et samarbejde mellem Holbæk, Roskilde, Næstved, Køge og Nakskov. Det tegner allerede til at blive en succes.

## PIGEKAMPE

Et andet vigtigt mål er at skabe rammerne for så mange pige kampe som overhovedet muligt. I dag spiller pigerne på mixede

hold og kæmper typisk mod mænd. De eneste reelle kampe pige vs pige er ved nogle få cups og internationale mesterskaber, hvis man vel og mærke er udtaget. For at rode bod på dette, blev der allerede sidste år taget initiativ til en kvindeturnering i Danmark. Men hvor der hidtil kun har været spillet øst/vest (2 hold), vil der fremover blive arbejdet på at få flere pigehold op at stå. Således bliver vi i år 3 hold, og håber at blive endnu flere næste år.

Turneringen foregår ved en efterårsrunde og slutspil ved DM, og kampene bliver efter samme regler som herrernes turnering.

En anden mulighed for pigekampe er ved cups. Vi vil fortsat deltage ved de eksisterende cup's for kvindehold, Gefion Cup (7. november i København) og Felix Cup (18. december i Göteborg), ligesom vi vil arbejde på at få en Øresunds Cup (mindre turnering mellem Danmark og Sydsverige) op at stå.

De sidste par år har der været afholdt træningslejr i Berlin. Det har været super sparing og har givet rigtig gode kampe mod deres damehold. Dette vil fortsat benytte os af.

## FÆLLES TRÆNINGSARRANGEMENTER

Det sidste indsatsområde er træningsmulighederne for pigespillere. Her har der i mange år været afholdt kredstræninger på Sjælland. Dette træningsforum skal udbygges, så der fremover afholdes kredstræninger for kvinder i både øst og vest Danmark. Konceptet for træningerne er at de er for alle piger. Således er der en trænerkapacitet der sikrer, at nybegyndere såvel som mere erfarne spillere kan inspireres og udvikles. Vi håber at dette kan få mange nye piger til at prøve sporten. Træningerne er af 1½-2 timers varighed 2 gange om måneden på Sjælland og 1 gang

månedligt i Jylland/Fyn (Vest). På længere sigt er det muligt, at træningerne i Jylland og på Fyn bliver delt mere op i regioner. En sådan "mellemstation" som kredstræningen udgør i forhold til landsholdet har manglet tidligere. Det har betydet at spillerne har været afhængige af den træning og det ambitionsniveau der blev lagt for dagen i de enkelte klubber. Det er ønsket at disse pigetræningsfora vil give pigerne den tekniske ballast og personlige vejledning, der er grundlaget for at kunne udvikle spillerne.

## DAMELANDSHOLDET

For at styrke bredde og sikre at kredstræningerne kommer godt i gang opprioriteres disse i en overgangsperiode til fordel for landsholdstræningen. Vi tror at denne model vil fastholde flere spillere og på sigt give et bedre grundlag for kvindernes muligheder i et internationalt perspektiv.

Der vil dog fortsat være et landshold for kvinder i undervandsrugby, men træning og udtagelse hertil, vil i en periode foregå ved kredstræningerne. Det bliver de to kredstrænere, der udtager det hold, der skal repræsentere Danmark ved internationale turneringer.

For at realisere denne visionære handlingsplan, har vi igen fyret op under kampagnen "Flere Kvinder til UV-Rugby" i Jylland og på Fyn og Sjælland, som bl.a. indebærer at alle klubber har fået tilsendt plakater og andet materiale om træningsmulighederne for piger.

Vi håber meget, at insatsen begynder at bære frugt allerede i slutning af denne sæson, så fremtiden kan tegne sig lidt lysere på damesiden. Og I må jo endelige have os og mulighederne i baghovedet, når I støder på kvinder på jeres vej! ■

# Så kom pigerne i gang i Vest

Stedet var Alhedehallen i Frederiks/Triton. Tidspunktet var 14.00 - 17.00. Og datoen var den 23. oktober 1999.



Vi startede med friskbagte boller og kaffe kl. 14.00 og snaskede samtidig teori og spil. Der var modt 12 piger op og Jørgen Vildsden, så vi var lige nok til 2 hold. Jørgen tegnede og fortalte og vi lyttede.

Selve vandtræningen startede kl. 15.00. Det var hårdt, men godt. Der var ingen udskiftere at gøre godt med, men det gik alligevel. Selvom vi ikke var så mange, fik vi alligevel en god gang rugby, og vi håber at de nye spillere blev inspireret til at møde op en anden gang!

## APROPOS EN ANDEN GANG - NÆSTE TRÆNING

Næste træning er allerede på søndag, den 5. december kl. 15.00 OMKLEDT i Tøjme

svømmehal v/ Odense.

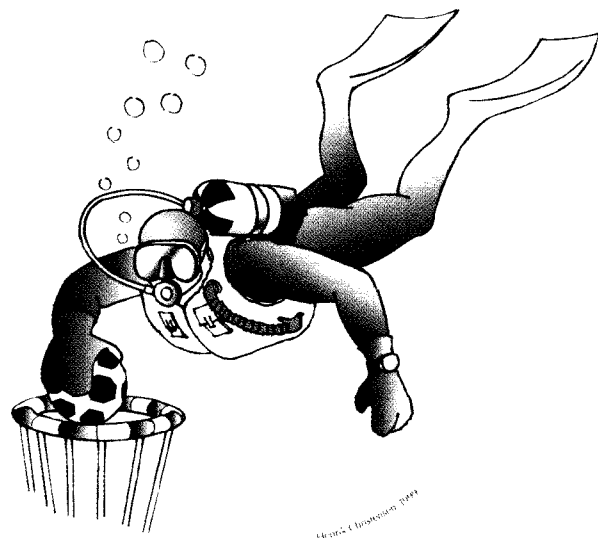
Kender du eventuelt nogle piger der er interesseret og gerne vil prøve. Så tag dem med. Vi har min. 5 sæt ABC-udstyr at låne ud.

Ja, vi ved godt, at det er lige midt i julereferiet. Men det er kun 2 timer + evt. noget korsel. Jeres korsel vil blive godtgjort, men kassen er ikke bundløs, så bilerne skal helst fyldes op.

Derudover vil det være en kæmpe stor hjælp hvis I vil ringe og melde jer til så hurtigt som muligt, og så vi kan arrangere korsel osv.

*Vi ses - Husk Badedragten!!  
Signe Touncsen, tlf: 97 33 59 33*

*Rikke Ostergaard,  
tlf: 97 51 80 81*



## - eller hvad gør vi for vores vandføling?

■ Af Kim Bille Gram, Flipper

Hvor meget gør vi ud af at vedligeholde vores almindelige vandføling og ABC-træning i almindelighed. Vi gør et stor nummer ud af den under elevtræning, hvor vi laver forlæns-, sidelæns- og baglæns koldbotter, lærer at tage masken på over og under vandet, og at svømme et par længder under vandet.

Spørgsmålet er om vi er gode nok til at vedligeholde vores egen og vores makkers vandføling efterfølgende. Det vil sige både 5 og 10 år efter vi har taget vores bevis, og når vi måske kun har været i vandet tre eller fire gange den for-gangne sæson.

**DA JEG TOG** mit CMAS\*\* bevis i Irland, var det efterfølgende et krav for hver sæson, at man skulle foretage tre åbenvandssvømminger af hver

minimum 30 minutters varighed. Det er vel blot en af mange muligheder, hvorved man kunne sikre, at vi stadig er gode svømmere med en høj panikgrænse. Nu er det jo ikke sådan at græsset altid er grønt hos naboen, selvom det jo rent faktisk er tilfældet i dette eksempel, men vandføling er en sikkerhedsmæssig faktor, der som de fleste andre væsentlige sikkerhedsmæssige forhold, ikke har noget med udstyret at gøre!

Mange af os har enten selv prøvet eller oplevet andre som, i forbindelse med et dyk, tydeligvis ikke var tryk ved situation, eller snarere var for utryk ved situationen, til at det egentligt var forsvarligt. Vi har alle hørt eller oplevet situationer, hvor en lungeautomat har svigtet på vej ned af bundtørvet til et vrage, og hvor den

Fortsættes næste side