

Styrmanden på bunden

Så er turen kommet til backerne i uv-rugby, der sammen med målmændene/venstrevingerne (omtalt i forrige nummer af SportsDykkeren) udgør forsvaret. Artiklen vil kort beskrive backens rolle, for i stedet at præsentere nogle spillers kommentarer til pladserne. Derfor skal der igen henvises til hæftet "Den enkelte spillers opgaver i undervandsrugby", hvis man vil vide mere om selve spillet og pladserne.

Af Suzette Glanz Stovring, Flipper

BACKEN

I forsvarssituationer er det backen, der lægger sig helt ind under målspanden, og sikrer at modstanderne ikke kan komme ind og skubbe målmanden af spanden nedefra.

Sammen med målmanden skal han/hun kunne ligge i længere tid og forsvare målet, derfor er en lav puls helt centralt for en god back. Det betyder, at backen skal disponere sin luft og kapacitet i forhold til spillet, så pulsen ikke bliver påvirket unødigt op.

Bevægelsesmønstre skal økonomiseres, specielt ned- og opdykning, og så skal man undgå infight. På de fleste hold kører man efter et såkaldt "Møllehjulssystem", der betyder, at backerne altid afløser hinanden på bunden både i forsvars- og angrebssituationer. Systemet sikrer en optimal udnyttelse af de to backer, således at de kan agere spilfordelere i angrebet, og sørger for at der aldrig bliver huller i forvaret under målmanden.

At der altid er en back på bunden sikrer flowet i spillet og betyder endvidere, at det

ofte netop er backen der udnytter/scorer på modstanderens fejl og huller i forsvaret.

KOMMENTARER TIL PLADSEN

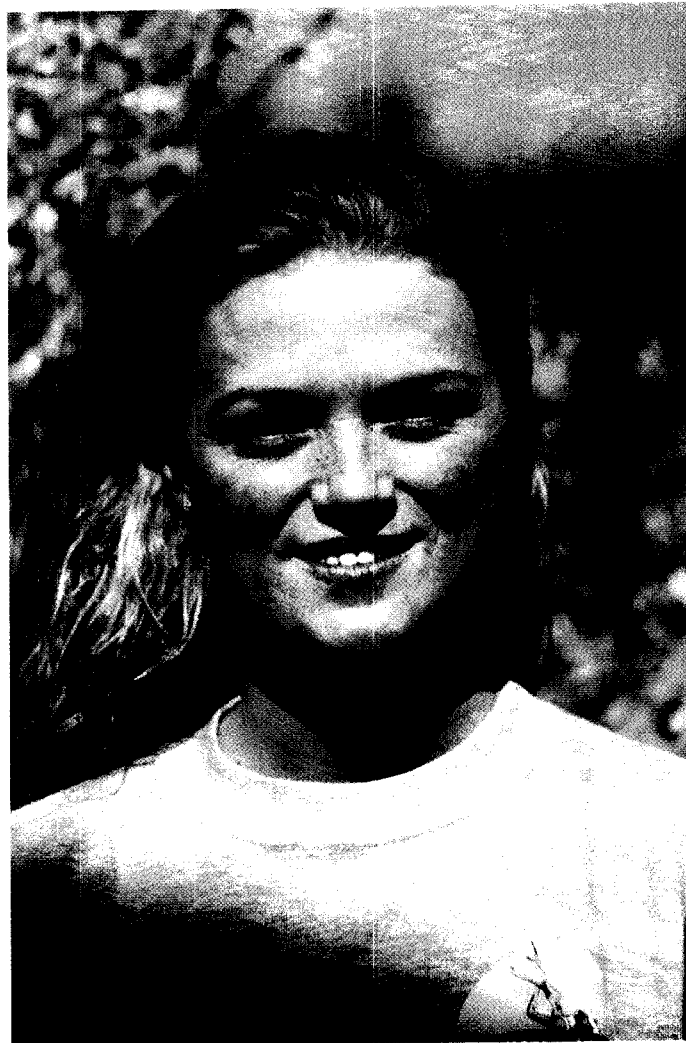
Hvad kræver det at spille backpladsen?

MV: En god backspiller skal være fysisk stærk, så man kan holde modstanderne væk fra eget mål og målmand. Teknisk skal man være hurtig til at fange bolden fra modstanderne, læse spillet og være forudseende. Det er også en fordel med en god psyke, da man altid skal blive på bunden, indtil man bliver afløst af den anden backspiller - også selvom man mangler luft.

BJ: At spille på backpladsen kræver også et godt overblik, så man altid ved hvor den anden back er. Og her er en god taktisk forståelse, en forudsætning for at kunne læse spillet, og derved placere sig rigtigt i vandet.

Hvordan foretrækker I at spille pladsen?

BJ: Jeg synes bedst om at spille pladsen offensivt, hvor man sørger for, at modstan-



Malene Villadsen (MV), 25 år, Rødovre Sportsdykker Klub. Har spillet på damelandsholdet siden 1991 og deltaget ved 1 VM, 2 EM, 8 NM.

deren ikke kommer frem på banen, og hvor man deltager helt fremme i angrebet. Det passer godt til min spillestil, og giver et godt tempo i spillet.

MV: Et offensivt backspil passer også mig bedst, da det jo gælder om at komme frem på banen og score mål. Men hvis modstanderne er for stærke, er det sikrere at spille et mere defensivt spil. Samtidig foretrækker jeg også at benytte møllehjulssystemet. Det giver det sikreste forsvarsspil, fordi der altid er en back nede til at forhindre modstanderne i at angribe vores mål.

Hvad er det værste man kan komme ud for som back?

BJ: Det værste man kan komme ud for som back, er at ligge foran ens egen spand, og tro at målmanden ligger på sin plads, for så vende sig efter angriberen og opdage,

at han kan score på blank spand, fordi målmanden ikke er der.

MV: Det er også surt, hvis man ikke ved hvor bolden er, og modstanderne får snydt sig forbi én. Eller hvis møllehjulssystemet kikser, så angriberne har fri bane ind til målet. I det hele taget må modstanderne bare ikke få erobret pladsen inde under ens egen målmand.

Hvad er det mest tilfredsstillende for jer som back?

MV: At forhindre et farligt angreb fra modstanderne. Og så selvfølgelig at score mål.

BJ: At snuppe bolden fra angriberen lige i det øjeblik, hvor han tror, at han har scoret.

OG LIDT GODE FIF!

BJ: Hvis jeg deler for mange fif ud, bliver min plads nok