

# Så spelas undervattensrugby

Uvrugby är ett tredimensionellt bollspel under ytan där du, utrustad med fenor och cyklop, försöker göra mål i en korg på ca fyra meters djup.



## Spelplan

Spelplanen är bassängens djupa del och måtten varierar med bassängstorleken. Djupet är mellan 3,5 och 5 meter, längden är 12–18 meter och bredden 8–12 meter. Spelarbyten sker längs ena sidan i en avgränsad avbytarzon.

## Mål

Målen är två 40 cm höga korgar i metall som är placerade på botten i vardera änden av spelplanen.

## Boll

Bollen är fylld med saltvatten och sjunker. Det finns två olika storlekar, senior (ca 17 cm i diameter) och junior/dam. Bollen kan passas ungefär två meter i alla riktningar, men oftast är passningarna betydligt kortare än så. Armlängds avstånd är bäst.

## Spelarutrustning

Spelarna har fenor, cyklop och snorkel. För att skilja lagen åt används mössa och badkläder i enhetlig färg: blå/svart eller vit. Mössan, som är densamma som används i vattenpolo, har öronskydd i plast. De flesta killar använder suspensoar. [Här kan du läsa mer om utrustningen.](#)

## Laget

Ett lag består av tolv spelare och tre reserver. Sex spelare befinner sig i vattnet och sex sitter vid bassängkanten och är avbytare. Byten sker kontinuerligt under matchens gång och dessutom får man byta in tre reserver under en match. Matcherna är uppdelade i två halvlek på vardera 15 minuter effektiv tid.

## Grundläggande regler

- Håller du i bollen får du ta tag i andra spelare.
- Håller du inte i bollen får du endast attackera bollförande spelare. Observera att det betyder att bara den som har bollen får lyfta motståndarens målvakt från korgen.
- Bollen får inte spelas över vattenytan.
- Mål bli det när hela bollen är i korgen.

## Regelbrott

Du får inte

- slå, sparka eller skada en motspelare.
- ta stryptag.
- hålla i någon av målkorgarna.
- ta tag i motståndarnas utrustning, dvs fenor, cyklop, snorkel, mössa eller badkläder.

Bryter du mot reglerna kan det bestraffas med friboll, dommarboll, straff och/eller utvisning.

## Domare

Under matchspel finns tre domare, en på land och två i vattnet. Domarna i vattnet har röda mössor och varsin tuta. Med hjälp av tecken visar de vad som hänt. På högre nivå har den ena eller båda domarna dykarutrustning.

## Spelarpositioner

I vattnet finns sex spelare med följande positioner:

- två målvakter/vänstrar
- två backar
- två forwards (en center och en höger)

## Byten

Alla spelare har en personlig avbytare på land. Normal tid mellan bytena är en till två minuter, eller ungefär tre dyk.

## Taktik och spelsystem

Spelet bör vara nära botten. Om man ligger närmare ytan kan man bli attackerad från alla håll och hamnar lätt i klungor med flera motståndare. Dessutom går det att skydda bollen mot botten samtidigt som passningar längs botten är lättare att få fram eftersom bollen sjunker. Det är också lättast att göra mål med stöd av botten.

Eftersom det inte går att passa bollen så långt är det också viktigt att vara nära bollföraren när laget har bollen. Armlängds avstånd och lite framför är en bra tumregel. Nyp gärna medspelaren för att visa att du är på plats. Om laget har bollen till höger i planen ska alla spelare dyka till höger för att vara passningsbara, även om vänsteryttern nog dyker något till vänster om bollen. Denna positionering i sidled gör man redan i ytan medan man andas.

Ytterligare ett grundläggande tips är att alltid hålla sig i rörelse, både med och utan boll, och att inte alltid simma rakt mot motståndarkorgen på ett förutsägbart sätt. Kan man komma med fart och ta emot en passning har man mycket större möjligheter att undvika motståndare och hitta nya passningslägen. Finns möjlighet att passa en medspelare som inte är täckt är det nästan alltid bäst att passa så tidigt som möjligt.

Ett snabbt passningsspel är nödvändigt för att inte fastna och bli upplåst av motståndarna. Håll koll på dina medspelare och ta ögonkontakt. Var alltid beredd att ta emot en pass tillbaka när du passerat för att komma förbi motståndarna. Ifall du inte får passningar ligger du antagligen för långt bort eller för högt, eller så har du kanske en motståndare bakom dig.

När något av lagen just har erövat bollen och kontrar är det särskilt viktigt att dyka. I kontrande lag simmar alla snabbt framåt nära bollföraren för att göra sig passningsbara och ta bollen förbi forecheckande motståndare och upp i anfallszon. Laget som just blivit av med bollen ska förstås försöka hindra detta med all kraft, innan spelet kommit så nära deras korg att de måste lägga sig i sina försvarspositioner. Kan man ta tillbaka bollen snabbt ger det ofta en bra målchans.

## Målvakt/vänster

I försvarsspel agerar denna position målvakt och i anfall vänsterytter. De två spelarna växeldyker med varandra så att en av dem alltid finns på botten. I anfall måste den andra vara så långt bak i ytan att hen alltid kan hinna före motståndarna till egen korg om det blir en kontrung. Den anfallande vänstern håller sig oftast på vänster sida om bollen, och så nära den som möjligt. När det är dags att

andas simmar hen snabbt och tydligt snett upp mot mitten av planen så att den andra vänstern kan dyka framåt så tidigt som möjligt.

I försvar ligger målvakten med övre delen av ryggen på korgen och håller sig kvar genom att paddla uppåt med fötterna. Det är absolut förbjudet att hålla fast sig eller kila sig fast i korgen. Korgen får inte lämnas tom så att en motståndare kan ta samma position. Därför byter målvakterna av varandra nere vid korgen. Den som just har blivit avbytt kan sedan snabbt attackera motståndarna för att försöka ta bollen, men går sedan till ytan för att andas. Efter två djupa andetag dyker hen raka vägen ner till korgen igen utan att attackera någon motståndare på vägen.

Skulle laget få tag i bollen i försvar är det vänstern på korgen som genast hjälper till att kontra. Den andra vänstern dyker då mot egen korg tills faran för motkontring är över.

## Back

Backen ligger vid försvarsspel på botten precis framför korgen med fötterna ut mot planen och motståndarna. Backens uppgift är att förhindra anfallande spelare att attackera målvakten. Hen får mota bort motståndaren som har bollen med fötterna och händerna men inte sparka eller slå. För att inga luckor ska uppstå i försvaret byter backarna av varandra på botten. För att hindra motståndarna att passa runt korgen är det viktigt att backen ligger tätt mot botten och korgen.

I anfall är det backens uppgift att fördela bollen till vänstern eller högern så att de kan göra mål, eller förmedla pass runt korgen. Det är heller inte ovanligt att backen själv får läge att göra mål. Liksom för målvakten/vänstern är det viktigt för backen att ha koll på sin backkollega så att inga luckor uppstår bakåt. Om motståndarna kontrar ska det alltid finnas en back på botten mellan dem och den egna korgen. I händelse av klungbildning i ytan är det backens uppgift att ligga under klungan och ta eventuella passningar eller droppbollar.

## Forwards (höger och center)

I försvar försöker dessa två spelare ta bollen och måste ha koll på varandra så att inte backar och målvakter blir ensamma vid korgen. Normalt väntar forwards med att attackera motståndarna tills de försöker komma förbi backen. I det läget är det forwards som ansvarar för att bryta pass eller ta hand om passningsmottagare så att hen inte kan göra mål. Forwards ska också hindra motståndare som försöker attackera målvakten uppifrån. Så fort någon lagkamrat lyckas ta bollen (eller nästan ta bollen) hjälper både center och höger omedelbart till att kontra även om de har ont om luft och bara kan stanna nere några sekunder.

I anfall har centern det största ansvaret av de två, tillsammans med backarna, se till att bollen förs in till motståndarnas korg. Högeryttern är den som oftast avslutar ett anfall med att försöka göra mål. Detta varierar dock från fall till fall eftersom varje spelsituation är unik och det blir ganska trångt runt korgen.

## Rullning

På alla positioner är det viktigt att hålla koll på sin partner i vattnet och växeldyka. I anfall kallas detta för rullning och innebär att när du har kämpat klart simmar du snett bakåt uppåt mot din egen planhalva för att andas. Ta gärna avstamp mot väggen. När din partner ser att du är på väg dyker hen ner och anfaller längs botten. På detta sätt fyller man kontinuerligt på med spelare och till slut kan man trötta ut motståndarnas försvar och göra mål. Dessutom kan man komma in med fart längs botten om man ser till att dyka från en position en bit bakåt på planen. En annan viktig funktion med rullningen är att om motståndarna kontrar så har man två till tre spelare som redan ligger vid mitten av planen.

## Teknik

Bollen hålls med en hand, ofta mot armhålan och bröstmuskeln. Då är den andra armen fri att trycka bort motståndare. Det är effektivt att ta tag i motståndare med den fria armen just när man ska passa. Fastnar du ändå, håll in bollen, fortsätt simma och snurra för att komma loss och för att hitta en medspelare att passa.

Försök att alltid ha koll på var både med- och motspelare befinner sig i din närhet. Ta ögonkontakt med medspelarna, särskilt inför anfall mot korg. Hittar du inte medspelarna är det bäst att inte gå in på korg om försvaret är på plats. Håll dig istället i rörelse en bit ut och passa nästa anfallsvåg.

Tänk också på att vissa ställen på planen innebär större risk. Vid motståndarens avbytarzon (det hörn av spelplanen på motståndarnas sida där spelplanen sidlinjen vetter mot resten av bassängen) blir man lätt överraskad av någon som dyker från kanten och in på planen. Längs hela sidlinjen på samma sida kan motståndaren putta ut en utanför planen med bollen och får då friboll. Får man bollen nära egen korg simmar man så fort som möjligt därifrån (tryck av från kaklet), snett framåt för att undvika den värsta ansamlingen av motståndare. Det egna kakelhörnet ska man undvika för där blir man lätt fast.

### Måltekniker

Det är lättast att göra mål om man kommer in mot korgen med fart. Därför kan det vara värt att backa ut lite medan man väntar på en pass. Oavsett om man har möjlighet att komma med fart är det viktigt lyfta målvakten och lägga i bollen snabbt, hårt och bestämt i en enda rörelse. Man får sällan mer än en pytteliten lucka under en mycket kort tid.

Om målvakten ligger tungt behövs stöd från botten för att skapa luckan. Närma dig korgen från sidan och under korgkanten. Håll en hand i botten vid korgen på den sidan som vetter ut mot planen och bollen i andra handen intill armhålan. Knät på samma sida som bollen ska in i hörnet mellan korgen och bassängväggen för att ge stöd. Vinkla huvudet ut mot planen och lyft målvakten med en hård stöt med axel/nacke. Här gäller det att komma så nära korgkanten som möjligt. Tryck snabbt ner bollen i samma rörelse.

Det går också att använd bollen som stödpunkt vid lyftet, även om man riskerar att motståndarbacken tar den just då. Tryck den i botten med båda händerna samtidigt som du stöter upp målvakten med axeln/nacken så nära korgkanten som möjligt. Sedan lyfter du snabbt in bollen i luckan som uppstår.

På huvudsidan är det ofta bättre med ett knä i botten, bollen i den hand som är närmast bassängväggen och ett snabbt lyft genom att kroka målvaktens huvud i armvecket med hjälp av överarm/biceps. Bollen trycks genom den lilla luckan som bildas i samma rörelse. Tänk på att hålla armbågen högt och pressa in den så långt som möjligt mellan korgkanten och målvaktens nacke.

Om du får möjlighet att komma in mellan motståndarbacken och korgen kan du använda den så kallade märLAN. Du ligger på sidan likt en märLA eller räka på runt korgen med knäna vid kaklet. Observera att du inte får hålla i korgen på något sätt. När du får bollen, i bästa fall genom att en medspelare trycker in den mellan dig och korgen i övre lårhöjd, trycker du till målvakten hårt uppåt med både övre armbåge och knä. På så sätt har målvakten det svårt att veta från vilket håll (huvud- eller ryggsidan) bollen kommer. Samtidigt för du snabbt bollen till övre knät med den arm som är närmast botten och stoppar sedan ner den i korgen samtidigt som knät skyddar bollen från attack uppifrån. Tekniken passar bäst för dem som är över 170 cm då man ska nå runt hela korgen.