



# RAHMEN- TRAININGSPLAN

SWISS AQUATICS WATER POLO



# INHALTSVERZEICHNIS

2.1 Kinder 5-9 Jahre (F1) .....	3
2.2 U11 (F2-3) .....	4
2.3 U13 (T1-2).....	5
2.4 U15 (T2-3).....	7
2.5 U17 (T3-4).....	9
2.6 Grundsätze für das Krafttraining mit Kindern.....	11
3.1 Allgemeine Ausbildung .....	15
3.2 Wasserball Schwimmtechniken.....	16
3.3 Körpertechniken .....	16
3.4 Balltechniken.....	17
3.5 Individualtaktik.....	18
3.6 Teamtaktik.....	18
3.7 Techniken und Taktiken vermitteln .....	19
3.8 Trainingsumfang - Leistungssport Wasserball.....	20

# 1. VORWORT

In dem vorliegenden „Rahmentrainingsplan“ soll unter Berücksichtigung der entwicklungspezifischen Besonderheiten ein Überblick für die Trainingspraxis in vier Ausbildungszyklen gegeben werden.

1. Grundausbildung (Foundation 1-3) = vielseitige motorische Grundausbildung (U11)
2. Grundlagentraining (Talent 1-2) = Schulung spezifischer Techniken (U13/15)
3. Aufbautraining (Talent 2-3) = systematischer Leistungsaufbau und Schulung grundlegender Taktiken (U15/17)
4. Vertiefungs- und Anschlussstraining (Talent 3-4) = Heranführen an Spitzenleistungen (U17/19)

Um Nachwuchsspieler optimal zu fördern, ist ein inhaltlich zielgerichtetes, langfristig geplantes und altersspezifisches Training von wesentlicher Bedeutung. Ein vielseitiges, ausdauerbetontes Training im Kindesalter ist die beste Grundlage, da das Kind eine hohe Belastbarkeit erwirbt, die eine notwendige Voraussetzung für intensives Training im Erwachsenenalter ist. Zudem ist eine technisch fundierte Grundausbildung die Basis für eine spätere Leistungsfähigkeit. Diese beiden Komponenten stehen im Zentrum des Trainings im Kindesalter.

Unter Berücksichtigung der Entwicklungsstufe und der Persönlichkeitsentwicklung eines Spielers, ist es Aufgabe des Trainers, individuelle Stärken zu fördern und unterschiedliche Spielertypen zu entwickeln. Bis einschliesslich U15 sollten die Spieler auf allen Positionen, ausgenommen der des Goalis, ausgebildet werden. Die Spezialisierung für eine bestimmte Position erfolgt dann ab der U17. Das taktische Konzept einer Mannschaft sollte sich stets an den Fähigkeiten der Spieler orientieren.

Das Trainingskonzept orientiert sich an den Fähigkeiten eines durchschnittlich begabten, leistungsorientiert trainierenden Wasserballers. Für über- oder unterdurchschnittlich begabte Wasserballer, muss jeder Trainer individuelle Anpassungen vornehmen. Zwischen dem biologischen und dem kalendarischen Alter eines Kindes oder Jugendlichen können bis zu 4 Jahre liegen. Es gilt diesen Entwicklungsunterschied zwischen retardierten und akzelerierten Kindern nicht mit Vorhandensein oder Fehlen von Talent zu verwechseln. Zudem gilt es zu beachten, dass die Übergänge in den Entwicklungsstufen fliegend und nur graduell ausgeprägt sind.

Trainer, die eher im Breitensportbereich tätig sind, sollten sich an der Reihenfolge der Inhalte orientieren und nicht an den Inhalten in den einzelnen Ausbildungsstufen.

## Ein Konzept für alle...

Da es in den Vereinen erhebliche Unterschiede bei der zur Verfügung stehenden Wasserfläche und Trainingszeit gibt, wird in diesem Leitfaden bewusst auf eine Empfehlung an Trainingsstunden verzichtet. Bei den prozentualen Angaben der Trainingsbausteine wird davon ausgegangen, dass die Kinder und Jugendlichen parallel zum Wasserballtraining ein Schwimmtraining in der Schwimmabteilung des Vereines besuchen. In der U11 sollte das Verhältnis 70% Schwimmtraining (St) und 30% Wasserballtraining (Wt) sein. U13 60 % St und 40% Wt. In der U15 dann je 50% und in der U17 hin zu 30% St und 70% Wt. Vor allem in den Jahren vor der U11 ist die Wichtigkeit der Schwimmbildung nicht zu unterschätzen und kann durchaus noch umfangreicher sein. Sollte es nicht möglich sein, dass die Kinder und Jugendlichen ein von einem ausgebildeten Schwimmtrainer geleitetes Training besuchen, muss dies in den Wasserballeinheiten

kompensiert werden. Das bedeutet, dass die oben genannten Verhältnisse nun in die Bausteine der Wasserballtrainingszeit integriert werden müssen. Die Angaben sind jeweils in Prozent der gesamten Wassertrainingszeit pro Woche.

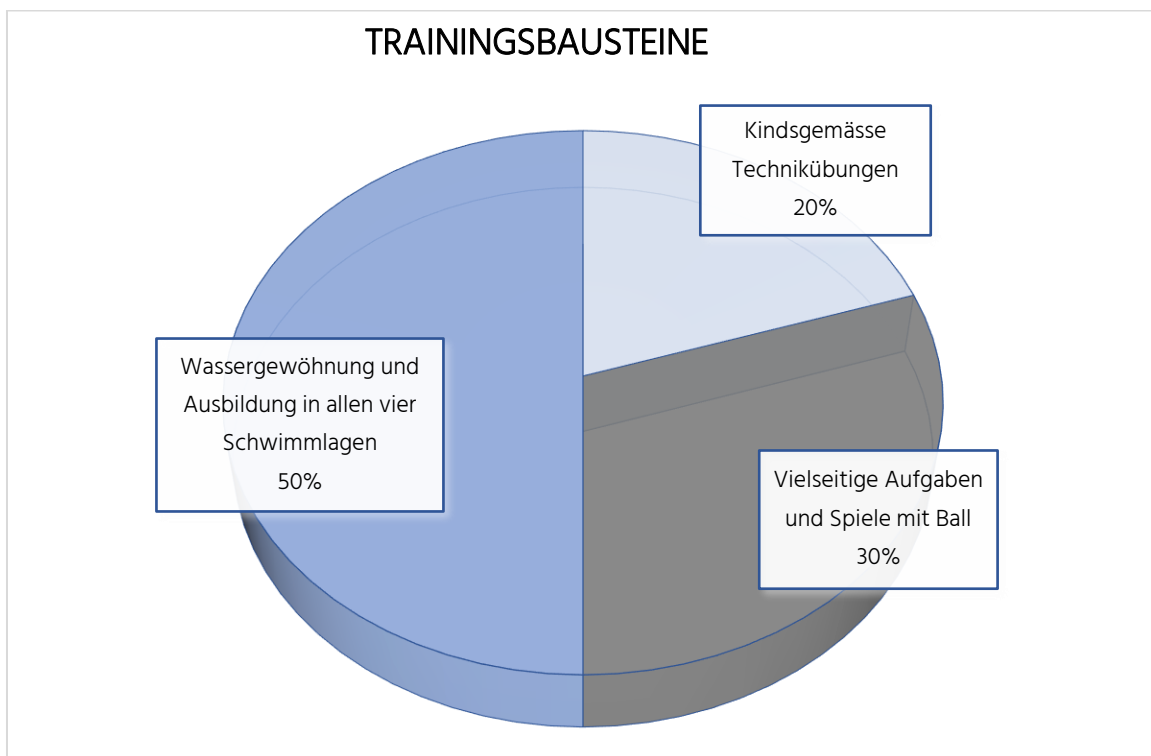
## 2. LEITFADEN ZUR SPIELERAUSBILDUNG

### 2.1 Kinder 5-9 Jahre (F1)

Zur Strukturierung des Trainings dient das FINA «Swim & Play Ball» Manual. Das Manual beschreibt detailliert die Übungen und den Aufbau der Trainingseinheiten. Zur Veranschaulichung gibt es für alle Übungen kurze Videos. (<https://learning.fina.org/swim-play-ball/>)

#### Ziele im Fokus:

- Erlernen der 4 Schwimmlagen (unabhängig vom Wasserballtraining)
- Integrieren sich in ein Team
- Verbessern FUNDamentale Fertigkeiten im Wasser/ Wasser erleben
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des mit- und gegeneinander Spielens
- Ganzheitliche Förderung durch vielseitige Bewegungsaufgaben



#### Grundsätze für Trainer:

- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben spielerisch verpacken
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben

## 2.2 U11 (F2-3)

### Entwicklungsspezifische Besonderheiten:

Die Kinder befinden sich im frühen Schulkindalter (7-10/ präpubertär), gekennzeichnet durch:

Sehr gute motorische Lern- und Leistungsfähigkeit
Begeistertes Sportinteresse
Ungestümes Bewegungsverhalten
Gutes Lernalter für Basistechniken, da sehr gute Bewegungskoordination
Kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung
Hohe Herzfrequenz
Günstige aerobe, ungünstige anaerobe Stoffwechselanpassung
Reaktions- und Frequenzschnelligkeit
Schwaches Skelett

### Konsequenzen für die Trainingspraxis:

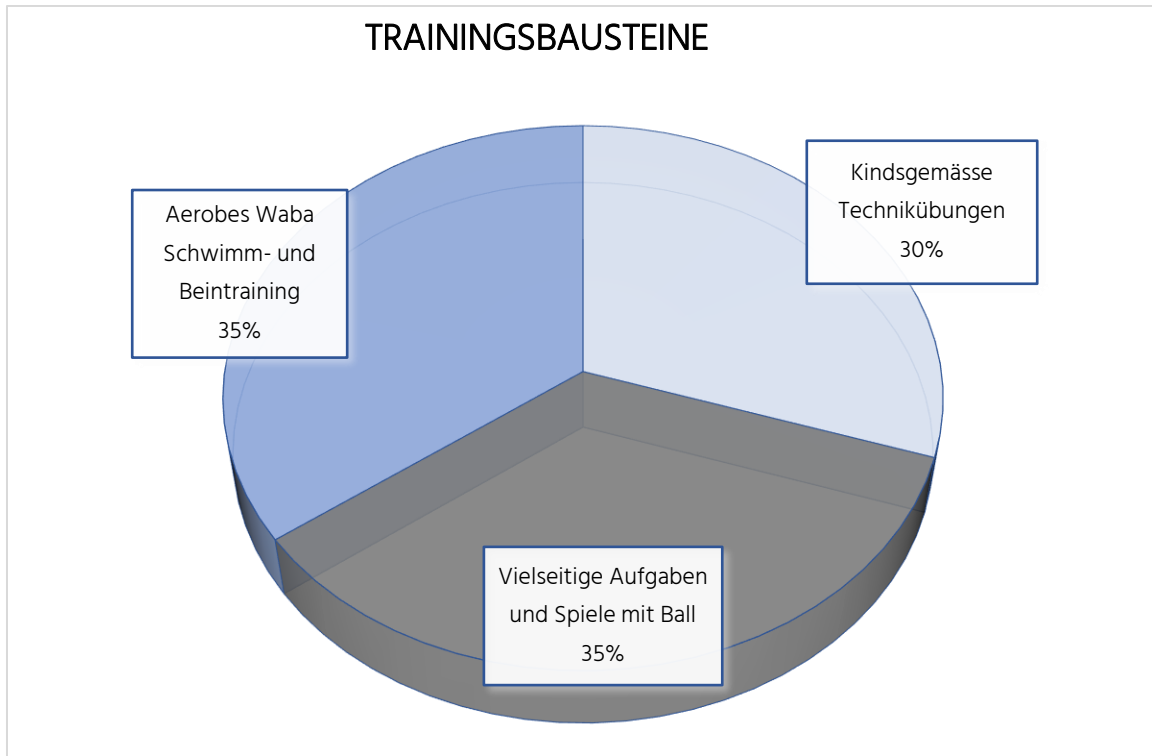
Fokus auf Schulung koordinativer Fähigkeiten (z.B. alle vier Lagen), Körpertechniken erwerben (extrem effektiv/gute Beweglichkeit)
Ermöglichen vieler Erfolgserlebnisse
Spezielle Kindergymnastik, dynamische Kraftübungen mit dehnender Komponente, Hüftspreizfähigkeit und Beweglichkeit im Schultergelenk nimmt ab → Beweglichkeitsübungen aber keine übertriebene Beweglichkeitsschulung → Aktive Übungen den passiv/statischen vorziehen
Aerobes Training (mind. HF 150 Senkung Ruhe HF, Optimum HF 170 Verbesserung der O <sub>2</sub> Aufnahmekapazität)
Kein anaerob laktazides Training → nicht kindgemäss
Reaktions- und Schnelligkeitstraining (gute intermuskuläre Koordination)
Periodisierung nach Ferien und Winterpause
Koordinativ- regulative Kraftübungen

### Ziele im Fokus:

- Systematisches Erlernen der Grundtechniken des Wasserballspiels
- Freude am Ballspiel
- Spass an Bewegung
- Spielfreude und Kreativität
- Aerobes Training im Fokus mit Schnelligkeits- und Reaktionsanteilen
- Allgemeine, vielseitige und unspezifische Muskelschulung

**Werte:**

- Freundschaft
- Spass
- Fairplay
- Teamspirit
- Umgang mit Siegen und Niederlagen



Die Trainingsbausteine beziehen sich rein auf die Wassertrainingszeit. In der U11 sollte zusätzlich 20% der Wasserzeit, ein altersgerechtes Krafttraining am Beckenrand oder in einer Turnhalle durchgeführt werden. Um das Techniktraining nicht negativ zu beeinflussen, sollte es zeitlich nach dem Wassertraining durchgeführt werden.

**2.3 U13 (T1-2)**

**Entwicklungsspezifische Besonderheiten:**

Die Kinder befinden sich im späten Schulkindalter

(🏊10-13/🏊10-12 präpubertär), gekennzeichnet durch:

Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen
Hochgradige Körperbeherrschung
Sehr gute Last-Kraft-Verhältnis des Körpers
Beweglichkeit wird erhalten, bzw. gesteigert, in welche Richtung sie trainiert wird
Ungünstige anaerobe Prozesse
Hohe Reaktionen und Frequenz

### Konsequenzen für die Trainingspraxis:

Variables und zielgerichtetes Üben/Erlernen der sportlichen Techniken
Einführung komplexerer Techniken, koordinative Fertigkeitsbasis ausbilden, Quantität darf nicht zu Lasten der Qualität führen
Spezielle Kindergymnastik, dynamische Kraftübungen mit dehnender Komponente, Hüftspreizfähigkeit und Beweglichkeit im Schultergelenk nimmt ab →Beweglichkeitsübungen aber keine übertriebene Beweglichkeitsschulung →Aktive Übungen den passiv/statischen vorziehen
Spezielles Ausdauertraining (mind. HF 150 Senkung Ruhe HF, Optimum HF 170 Verbesserung der O2 Aufnahmekapazität) → periodisiertes Ausdauertraining
Kein anaerob laktazides Training → nicht kindgemäss
Reaktions- und Schnelligkeitstraining (gute intermuskuläre Koordination)
Periodisierung nach Ferien und Winterpause
Koordinativ- regulative Kraftübungen

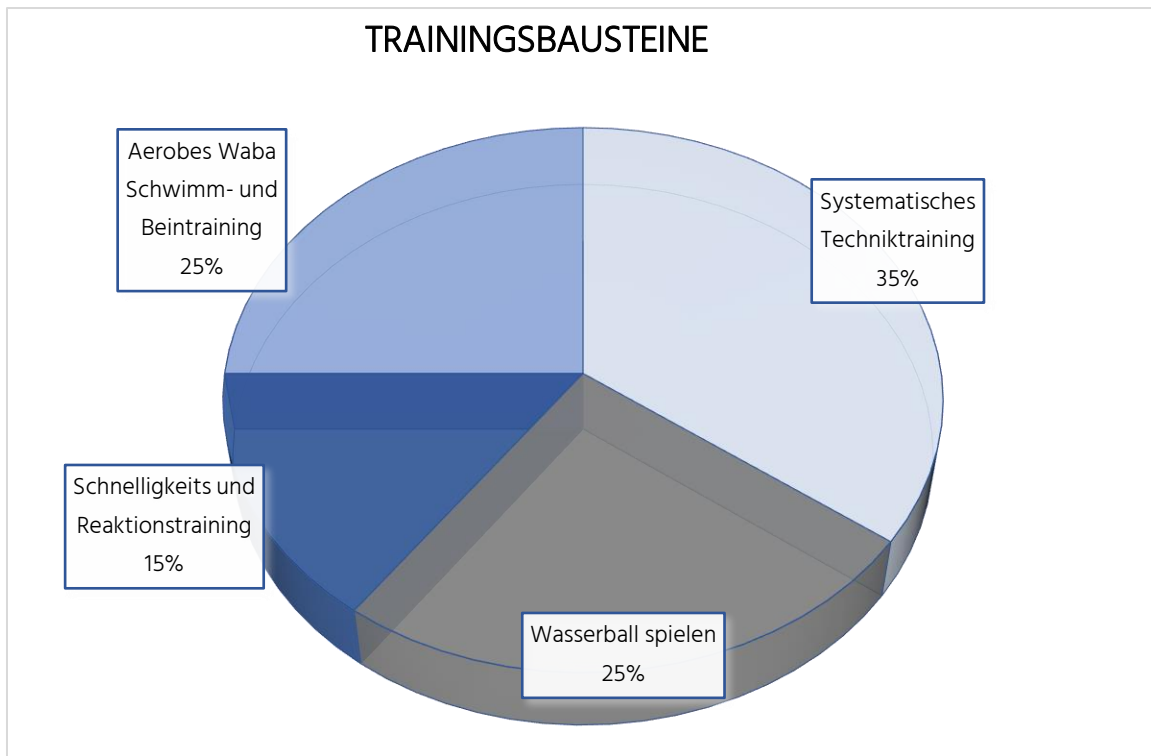
### Ziele im Fokus:

- Ausbildung der Fertigkeiten für alle Positionen (Goalie gesondert)
- Systematisches Training der Grundtechniken
- Erlernen komplexer Körper- und Balltechniken
- Einführung individualtaktischer Grundlagen
- Einführung gruppentaktischer Grundlagen
- Fördern von Eigeninitiative
- Periodisiertes Ausdauertraining mit Schnelligkeits- und Reaktionsanteilen
- Allgemeine, vielseitige und teils spezifische Muskelschulung

### Werte:

- Disziplin
- Kämpfen lernen
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz
- Fairplay
- Mannschaftsgeist
- Umgang mit Siegen und Niederlagen





Die Trainingsbausteine beziehen sich rein auf die Wassertrainingszeit. In der U13 sollte zusätzlich 25% der Wasserzeit, ein altersgerechtes Krafttraining am Beckenrand oder in einer Turnhalle durchgeführt werden. Um das Techniktraining nicht negativ zu beeinflussen, sollte es zeitlich nach dem Wassertraining durchgeführt werden.

## 2.4 U15 (T2-3)

### Entwicklungsspezifische Besonderheiten:

Die Jugendlichen befinden sich überwiegend in der ersten puberalen Phase (♂ 12-15 und ♀ 11-14 Pubeszenz), gekennzeichnet durch:

Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses durch Wachstumsschübe
Verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates
Zunahme der Muskelmasse - ♂ 5% mehr Kraft als ♀
Erhöhte Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten
Nachlassendes Sportinteresse
Psychische Labilität
Allmählich bessere anaerobe Prozesse
Eingeschränkte Beweglichkeit
Mögliche koordinative Einschränkung (Wachstum)
Räumliche Wahrnehmung verbessert sich

### Konsequenzen für die Trainingspraxis:

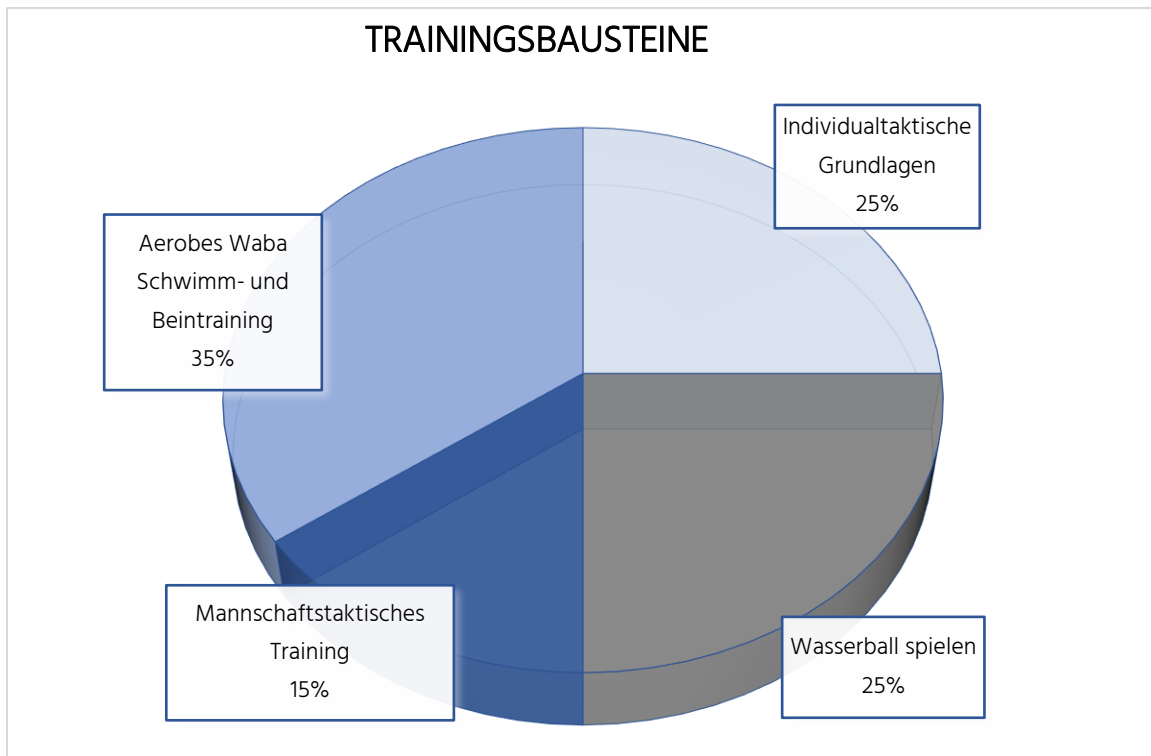
Training der konditionellen Fähigkeiten
Koordinative Fähigkeiten stabilisieren/ Körpertechniken festigen
Spezifische Muskelschulung (Kraftübungen mit Körpergewicht, Terrabändern und Medizinbällen, bei Hanteln hohe Betreuung und technisch saubere Bewegungsausführung), statische mit dynamischen Übungen kombinieren, Keine max. Kraftsätze, Umfang 2-3 mal pro Woche
Beweglichkeitstraining unbedingt erforderlich. Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit in Schulter und Hüftgelenk
Umfangbetontes (nicht intensitätsbetont) und ausschliesslich aerobes Ausdauertraining (mind. HF 140 Senkung Ruhe HF, Optimum HF 160 Verbesserung der O2 Aufnahmekapazität)
Mit zunehmendem Alter/ Übergang zur 2.puberalen Phase → erste anaerobe laktazide Intervalle (lange aktive Pausen)
Erste Teamtaktische einfache Varianten in Kleingruppen

### Ziele im Fokus:

- Intensivierung des Techniktrainings, positionsspezifisch und auch unter wettkampfnahen Bedingungen, jeder Spieler wird technisch auf jeder Position ausgebildet
- Erlernen einfacher gruppentaktischer Grundlagen
- Fördern von Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Wasserball
- Einstieg in das Krafttraining mit Bällen, Terrabändern und geringen Gewichten
- Entwicklung individualtaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)

### Werte:

- Als Spieler wachsen
- Disziplin
- Ehrlichkeit
- Loyalität
- Trainings- und Spielgewohnheiten entwickeln



Die Trainingsbausteine beziehen sich rein auf die Wassertrainingszeit. In der U15 sollte zusätzlich 30% der Wasserzeit, ein altersgerechtes Krafttraining am Beckenrand oder in einer Turnhalle durchgeführt werden. Um das Techniktraining nicht negativ zu beeinflussen, sollte es zeitlich nach dem Wassertraining durchgeführt werden.

## 2.5 U17 (T3-4)

### Entwicklungsspezifische Besonderheiten:

Die Jugendlichen befinden sich in der zweiten puberalen Phase (♂️15-19 und ♀️14-18 Pubeszenz), gekennzeichnet durch:

Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte
Höchste Bereitschaft des neuronalen Systems, Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren
Zunahme der Muskelmasse - ♂️10% mehr Kraft als ♀️
Abschluss des Knochenwachstums
Bessere anaerobe Prozesse
Eingeschränkte Beweglichkeit

### Konsequenzen für die Trainingspraxis:

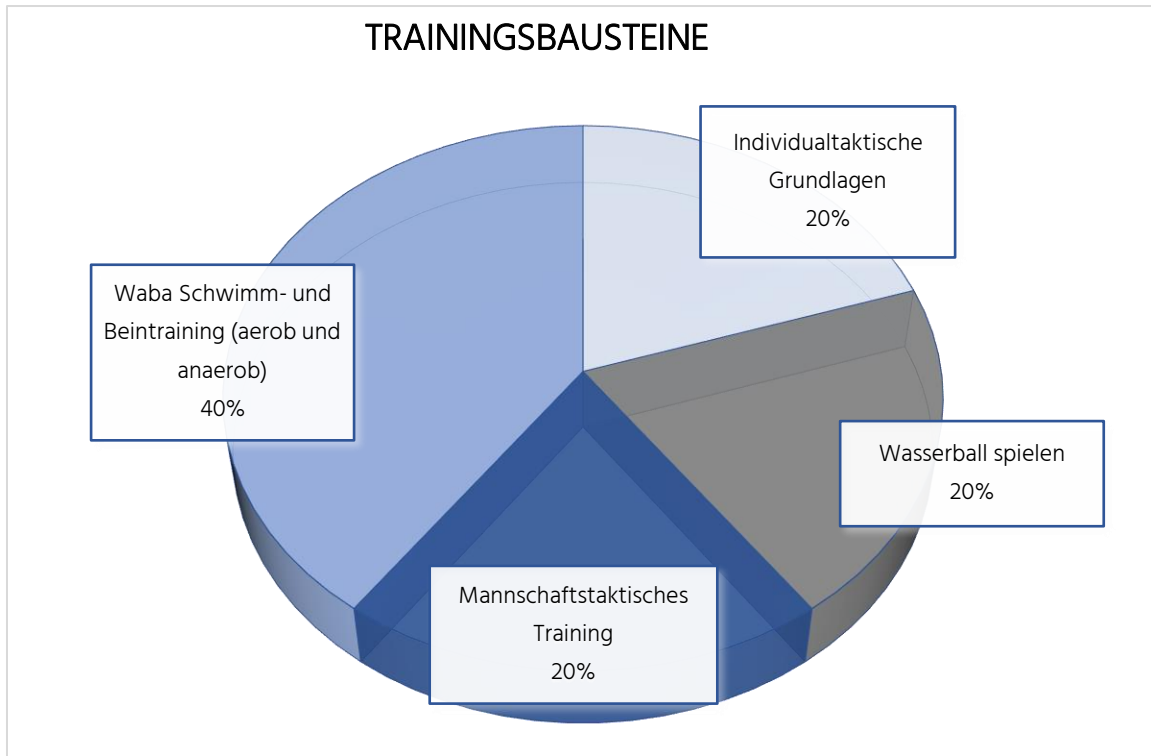
Kraft- und Ausdauertraining sollten immer noch mehr umfang- als intensitätsbetont sein
Allgemeines und spezielles Beweglichkeitstraining, Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit in Schulter und Hüftgelenk
Vermeehrt Kraftübungen im Krafraum (kombiniert mit Übungen der 1. puberalen Phase) Fokus dynamische Übungen (erst Kraftausdauer→ Hypertrophie→Schnellkraft) statische Übungen zur Ergänzung
Körpertechniken festigen und ausbauen
Aerobes Training (mind. HF 140 Senkung Ruhe HF, Optimum HF 160 Verbesserung der O2 Aufnahmekapazität) Vermeehrt auch anaerobes Training (Schnelligkeit und an Schwelle gering)
Vermeehrt taktische Inhalte

### Ziele im Fokus:

- Individuelle Vorbereitung auf die athletischen, technischen und taktischen Anforderungen auf einer Position – Spezialisierung beginnen
- Intensivierung des Krafttrainings
- Weiterentwicklung individual- und gruppentaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)
- Individuelle Förderung vor kurzfristigen Mannschaftserfolgen
- Ausbildung von Teamtaktischen Grundlagen
- Förderung von Disziplin und Leistungswillen innerhalb und außerhalb des Feldes

### Werte

- Eigenverantwortlichkeit
- Disziplin
- Zielstrebigkeit



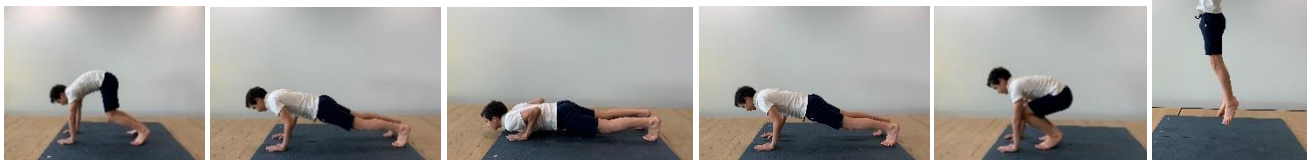
Die Trainingsbausteine beziehen sich rein auf die Wassertrainingszeit. In der U17 sollte zusätzlich 30% der Wasserzeit, ein altersgerechtes Krafttraining überwiegend im Krafraum durchgeführt werden.

## 2.6 Grundsätze für das Krafttraining mit Kindern

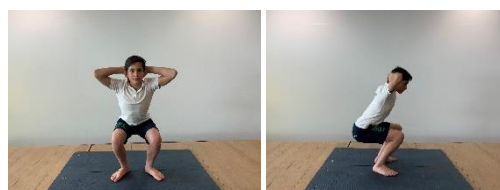
Kinder von U11 bis U13 sollten eine allgemeine Muskelschulung absolvieren, wobei bereits frühzeitig die Anwendung von Übungen zur spezifischen und kontrollierten Verbesserung einzelner Muskelgruppen erforderlich wird. In diesem Zusammenhang wären nicht-apparative, komplexe Krafttrainingsübungen die Methode der Wahl. Nachfolgend wird ein solches Grundprogramm zur allgemeinen Muskelschulung vorgestellt.

### Übungen zur allgemeinen Muskelschulung:

1.



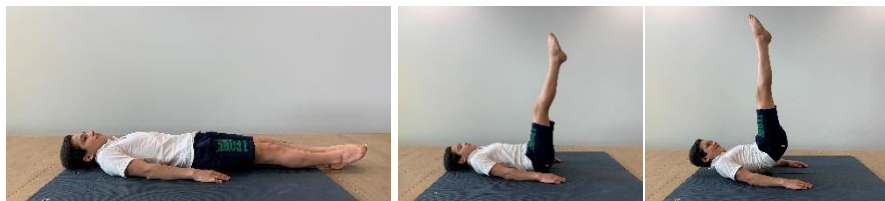
2.



3.



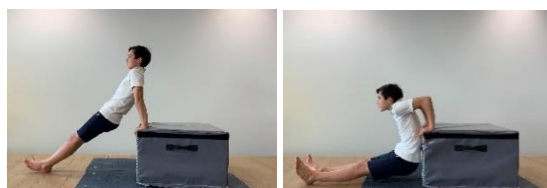
4.



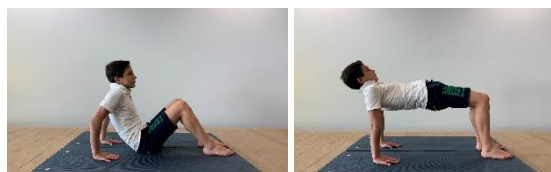
5.



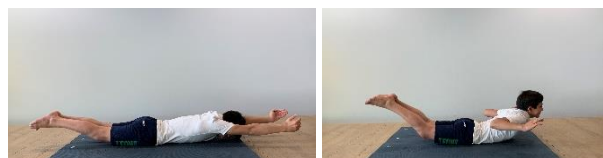
6.



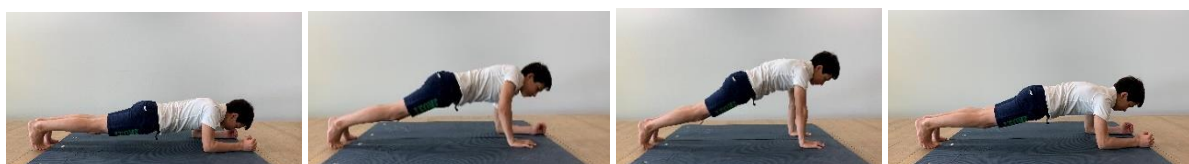
7.



8.



9.



## Allgemeine Muskelschulung für Kinder

- Übungszahl: 6-10/ Sätze: 1-3/ Pause zwischen den Sätzen: 30 Sekunden
- Übungswiederholungen in einem Satz 15-20 (je nach Schwierigkeit und Trainingszustand)
- Keine Ausbelastung, Intensität 7 (Skala 1-10)
- Übungsausführung: dynamisch-konzentrisch
- Bewegungsgeschwindigkeit: langsam bis zügig, Sprungformen schnell
- Organisation: vorwiegend Stationsbetrieb

## Koordinativ Regulative Übungen

- Gleichzeitige Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht, Bewegungsempfinden und Bewegungskoordination
- Material: Wackelbretter, Physiobälle, Terrabänder, Hanteln etc.
- Fokus: In den Übungen muss Instabilität erzeugt werden.

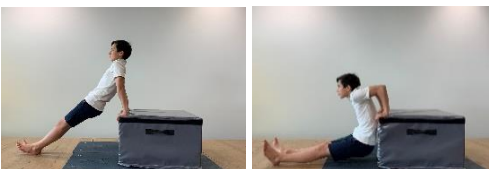
1.



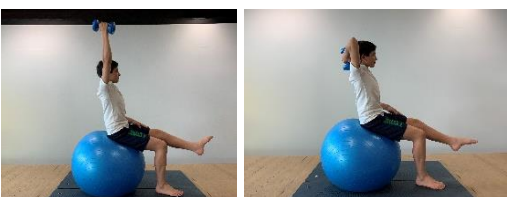
2.



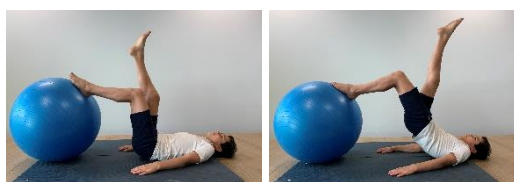
3.



4.



5.



6.



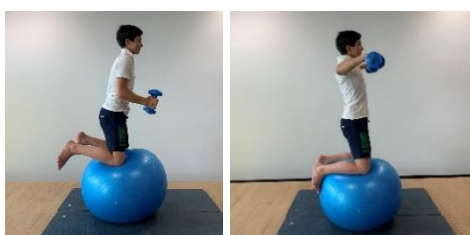
7.



8.



9.





## 3. TRAININGSKONZEPT FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPOURT

### 3.1 Allgemeine Ausbildung

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
umfassende Bewegungsschulung	X	X				
technisch-spielerisch Vielseitigkeitsschulung	X	X	X			
FUNdamentales (Spass am Spiel mit Ball im Wasser)	X	X	X	X		
wasserballspezifische Grundlagen		X	X	X		
trainieren lernen		X	X	X		
beginnendes Spezialisierungstraining				X	X	X
belastungsgerechtes Übergangstraining in den Erwachsenenbereich				X	X	X

#### Ausbildungszyklen

1. Grundausbildung (Foundation 1-3) = vielseitige motorische Grundausbildung (U11)
2. Grundlagentraining (Talent 1-2) = Schulung spezifischer Techniken (U13/15)
3. Aufbaustraining (Talent 2-3) = systematischer Leistungsaufbau und Schulung grundlegender Taktiken (U15/17)
4. Vertiefungs- und Anschlussstraining (Talent 3-4) = Heranführen an Spitzenleistung (U17/19)

#### Die drei Lernstufen

1. Erwerben und festigen
2. Anwenden und variieren
3. Gestalten und ergänzen

Die drei Lernstufen sind angelehnt an die Stadien des motorischen Lernens. Selbst im automatisierten Stadium muss die Bewegung mit zunehmendem Trainingsalter an Qualität gewinnen (z.B. müssen Pässe zunehmend schneller und höher gespielt werden).

#### Stadien des motorischen Lernens

##### 1. Kognitiv

Merkmal: Bewegungen sind langsam, unbeständig und ineffizient. Erhebliche kognitive Aktivität erforderlich.  
 Geforderte Aufmerksamkeit: Bewegung wird weitgehend bewusst kontrolliert.

## 2. Assoziativ

Merkmal: Bewegungen sind flüssiger, sicherer und effizienter. Weniger kognitive Aktivität erforderlich.  
Geforderte Aufmerksamkeit: Einige Bewegungsanteile werden bewusst kontrolliert, andere sind bereits automatisiert.

## 3. Autonom

Merkmal: Bewegungen sind genau, beständig und effizient. Wenig oder keine kognitive Aktivität erforderlich.  
Geforderte Aufmerksamkeit: Bewegungsablauf ist weitgehend automatisiert.

### 3.2 Wasserball Schwimmtechniken

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Wasserballkraul	1	2	3			
2. Wasserball-Rückenkraul	1	2	3			
3. 1/1 lang	1	2	3			
4. 1/1 hoch	1	2	3			
5. Schwimmen mit Ball	1	3	3			
6. Wechsel Brust-/Rückenlage	1	2	3			
7. Seitenschwimmen	1	2	3			
8. Waba Lagen		1	2	3		
9. Spanisch		1	2	3		
10. 2/1		1	2	3		
11. Blockschwimmen		1	2	3		
12. Delphin doppel Brustbein		1	2	3		
13. 3/1			1	2	3	
14. Ungarisch			1	2	3	

### 3.3 Körpertechniken

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Wassertreten	1	2	3			
2. Paddeln vertikal	1	2	3			
3. Paddeln horizontal	1	2	3			
4. Starten	1	2	3			
5. Stoppen in Schuss-/ Passposition	1	2	3			
6. Wenden ohne Ball	1	2	3			
7. Wassertreten mit paddeln des Gegenarmes	1	2	3			

8. Wasserspinne	1	2	3			
9. Wenden mit Ball		1	2	3		
10. Sprung vertikal		1	2	3		
11. Sprung seitlich		1	2	3		
12. Wechsel Beinposition, 4 Richtungen		1	2	3		
13. Beinwärtsschieben		1	2	3		
14. Beinwärtsschieben mit umsetzen in Schwimmlage		1	2	3		
15. Beinwärtsschieben defensiver Block			1	2	3	
16. Beinwärtsschieben offensiver Block			1	2	3	
17. Blockvarianten				1	2	3

### 3.4 Balltechniken

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Auflegen	1	2	3			
2. Passen	1	2	3			
3. Fangen	1	2	3			
4. Schlagwurf	1	2	3			
5. Waba Kraul mit Ball	1	2	3			
6. Aufziehen	1	2	3			
7. Schöpfgriff		1	2	3		
8. Drehgriff		1	2	3		
9. Vorhand		1	2	3		
10. Druckwurf		1	2	3		
11. Bogenwurf		1	2	3		
12. Ballannahme in Rückenlage		1	2	3		
13. Ball abschirmen		1	2	3		
14. Ein Foul nehmen		1	2	3		
15. Verschieben gegen Wurfarmseite		1	2	3		
16. Diabolo vorwärts			1	2	3	
17. 1/1 tippen			1	2	3	
18. Diabolo rückwärts			1	2	3	
19. Selbstdoppler			1	2	3	
20. Überleger			1	2	3	
21. Rückhand			1	2	3	
22. Verschieben Wurfarmseite			1	2	3	
23. Schaufelschockwurf			1	2	3	
24. Schlenzer			1	2	3	
25. Aufsetzer			1	2	3	

### 3.5 Individualtaktik

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. offensives Press	1	2	3			
2. defensives Press	1	2	3			
3. 1/1 breit	1	2	3			
4. Centerback Seitenwechsel		1	2	3		
5. Centerback Grundstellung		1	2	3		
6. Verteidigungsposition Flügel dynamisch-offensiv		1	2	3		
7. Verteidigungsposition Flügel defensiv		1	2	3		
8. Lösen vom Gegner		1	2	3		
9. Centerback push and steal		1	2	3		
10. Verteidigung einschwimmen		1	2	3		
11. am Gegner drehen		1	2	3		
12. Ballannahme im Press		1	2	3		
13. Körperposition in Verteidigung auf allen Positionen		1	2	3		
14. Centerback abrollen			1	2	3	
15. Centerback 1 zu 5			1	2	3	
16. Gegner eindrehen für Ballannahme			1	2	3	
17. Center Ballannahme auf Rückhandseite Vorhand Schuss			1	2	3	
18. Center lösen durch Gegenarm			1	2	3	
19. Spiegelblock in Bewegung			1	2	3	
20. 3 Grundregeln im Konter			1	2	3	
21. 6m Position erarbeiten abrollen			1	2	3	
22. Fadeaway Pass			1	2	3	
23. 6m Position erarbeiten Hüfte nachziehen				1	2	3
24. Einschwimmen durch pick and roll				1	2	3

### 3.6 Teamtaktik

Trainingsinhalte	Ausbildungszyklus					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Pressing	1	2	3			
2. Pressing mit helfen zurück		1	2	3		
3. 2-1 Überzahl/ Unterzahl		1	2	3		
4. 2-1 Konter/ Angriff und Verteidigung		1	2	3		
5. 3-2 Konter/ Angriff und Verteidigung		1	2	3		
6. 4-3 Konter/ Angriff und Verteidigung			1	2	3	

7.	5-4 Konter/ Angriff und Verteidigung			1	2	3	
8.	Angriff gegen Zone von einer Position			1	2	3	
9.	Einschwimmen rechts 1. Pfosten			1	2	3	
10.	Einschwimmen links 1. Pfosten			1	2	3	
11.	3-2 Überzahl/ Unterzahl			1	2	3	
12.	4-3 Überzahl/ Unterzahl			1	2	3	
13.	Überzahl links Verschiebung				1	2	3
14.	Überzahl rechts Verschiebung				1	2	3
15.	Gegenkonterschwimmwege				1	2	3
16.	Unterzahl Abschluss rechts/ links				1	2	3
17.	Angriff zweiter Center links/ rechts				1	2	3
18.	Verteidigung M Zone				1	2	3
19.	Verteidigung Zone Halb und Mitte zurück				1	2	3
20.	Verteidigung Zone Halb zurück und Mitte zwischen Halb und Mitte – rechts und links				1	2	3
21.	Verteidigung Zone über 2/3/4				1	2	3
22.	Angriff gegen M Zone				1	2	3
23.	6-5 Konter/ Angriff und Verteidigung				1	2	3
24.	Angriff gegen Zone von zwei Positionen				1	2	3
25.	Konterschwimmwege				1	2	3
26.	Einschwimmen rechts 2. Pfosten				1	2	3
27.	Einschwimmen links 2. Pfosten				1	2	3
28.	5-4 Überzahl/ Unterzahl				1	2	3
29.	6-5 Überzahl/ Unterzahl				1	2	3

### 3.7 Techniken und Taktiken vermitteln

Um eine Bewegung oder eine Spielform zu erlernen, gibt es prinzipiell zwei Ansätze:

1. Ganzheitsmethode
2. Teilmethode

Während bei der Ganzheitsmethode ein Erlernen über verschiedene Vorstufen der Spielform stattfindet, wird bei der Teilmethode eine komplexe Bewegung in kleinere Teilbewegungen unterteilt, die dann separat erlernt werden.

Beide Methoden müssen im Wasserballtraining Anwendung finden. Die erste Methode eignet sich besser, um Spielgedanke und Spielsysteme zu vermitteln, während die zweite Methode besser geeignet ist, um Bewegungsabläufe zu erlernen oder korrigierend zu trainieren.

Lernen geschieht u.a. durch Imitation, der Trainer sollte sich nicht scheuen mit ins Wasser zu gehen und gelegentlich Dinge vorzuzeigen.

Um Nachhaltiges Lernen zu ermöglichen, müssen Übungsreihen im Technikbereich von leicht zu schwer und im Taktikbereich von einfach zu komplex aufgebaut sein.

Das Erlernen von taktischen Varianten an Land hat sich als ungeeignet erwiesen. Die Unterschiede in akustischer und visueller Wahrnehmung sind im Wasser grundlegend, was ein Lernen von Landsituationen für Wassersituationen fast gänzlich ausschliesst. Möchte ich auf taktische Neuerungen gezielt aufmerksam machen und nicht Grundlagen trainieren, so ist es wichtig, dass die Spieler die Bewegung langsam im Wasser ausführen und anschliessend bei Mannschaftskameraden vom Beckenrand aus zu sehen, wie ein Spielzug aussehen soll.

Grundsatz: Techniklernen mit der Teilmethode und Taktiklernen mit der Ganzheitsmethode

### 3.8 Trainingsumfang - Leistungssport Wasserball

Alter (Ausbildungszyklus)	U11 (F1-3)	U13 (T1)	U15 (T1-2)	U17 (2-4)
Wasser Trainingsstunden/ Woche	5-8 h	8-10 h	10-12 h	12-14 h
Umfang gesamt km/Woche	4-7 km	6-9 km	9-12 km	16-20 km
Altersgerechtes Krafttraining pro Woche	1-2 h	1.5-3 h	3-4 h	3-5 h
Trainingsinhalte	- 35% Aerobes Wasserball Schwimm- und Beintraining  - 30% Kindgemässe Technikübungen  -35% Vielseitige Aufgaben und Spiel mit dem Ball	-25% Aerobes Wasserball Schwimm- und Beintraining  -25% Wasserball spielen  -35% Systematische Techniktraining  -15% Schnelligkeits- und Reaktionstraining	-35% Aerobes Wasserball Schwimm- und Beintraining  -25% Wasserball spielen  -25% Individualtaktische Grundlagen  -15% Mannschaftstaktik	-40% Aerobes Wasserball Schwimm- und Beintraining  -20% Wasserball spielen  -20% Individualtaktische Grundlagen  -20% Mannschaftstaktik

Der Trainingsumfang und die prozentuale Verteilung der Trainingsinhalte kann je nach Phase in der Saison, variieren. Über die gesamte Saison verteilt, gilt es jedoch die Verteilung einzuhalten. Da in einer U Mannschaft stets Spieler verschiedener Entwicklungsstufen trainieren, muss das Training und damit die Verteilung der Inhalte diesen Bedürfnissen angepasst werden. Des Weiteren ist zu beachten, dass das Schusstraining sich je nach Ausbildungszyklus in einem anderen Trainingsinhalt befindet. Schnelligkeits- und Reaktionstraining sollte in jedem Alter Inhalt des Trainings sein (z.B. in Wasserball spielen, Individualtaktische Grundlagen, Mannschaftstaktik), jedoch einen besonderen Fokus in der U13 haben.



Version 2

Ittigen bei Bern, November 2021

Benjamin Redder

Chef Ausbildung Swiss Aquatics Water Polo

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

