

6 Schülerbereich (E- und D-Jugend): Wasserball spielen

Vor dem Hintergrund der allgemeinen Grundlagen zum langfristigen Leistungsaufbau geht es bei der inhaltlichen Gestaltung des (gemeinsamen) Wasserballtrainings von Jungen und Mädchen im Bereich der E- und D-Jugend, also im Entwicklungsabschnitt des *späten Schulkindalters* (etwa 10.-13. Lebensjahr) um folgende Gesichtspunkte:

- Das späte Schulkindalter stellt im Verlauf der Kindheit (d.h. vor der Pubertät) die *beste motorische Entwicklungsphase* dar und bietet für das Grundlagentraining insgesamt betrachtet die besten Lernvoraussetzungen! Für die Nachwuchsschulung im Wasserball stellt das späte Schulkindalter somit eine entscheidende Phase dar. Diese sollte auf keinen Fall ungenutzt bleiben, um die wasserballspezifischen körper- und balltechnischen Fertigkeiten zu erlernen (sofern diese nicht bereits im Anfängertraining der F-Jugend erworben wurden). In dieser Altersstufe sollten die Kinder aufgrund der günstigen Voraussetzungen für das Techniklernen bereits umfassende Erfahrungen mit allen wasserballspezifischen Techniken sammeln und auch bereits über vielfältige Variationen der Grundwurfarten, der verschiedenen Körper-, Pass- und Wurftäuschungen und verschiedener Abwehrtechniken verfügen, selbst wenn diese im Spiel noch nicht voll zum Tragen kommen.
- Dementsprechend sollte das Wasserballtraining allmählich *spezifischer und leistungsbezogener* gestaltet werden. Die höhere Konzentrationsfähigkeit, das ausgeprägte Bewegungsbedürfnis, das Können-Wollen und der Lerneifer der Kinder ermöglichen es, systematischer und gezielter als noch im frühen Schulalter auf die Anforderungen und die Inhalte des Wasserballspiels einzugehen.
- Und noch etwas muss ein Trainer wissen: Im späten Schulalter nimmt die Variationsbreite in der motorischen Entwicklung ständig zu. Es sind vermehrt die Leistungsunterschiede zwischen den Kindern, insbesondere zwischen Jungen und Mädchen, zu berücksichtigen und der Trainer muss die Trainingsmittel und –methoden stärker differenzieren, d.h. den jeweiligen individuellen Voraussetzungen anpassen. Eine sicher nicht ganz einfache Aufgabe. Allerdings: eine sportartübergreifende Vielseitigkeit ist immer noch mehr als gefragt. Die größere Wasserballspezifik darf auf keinen Fall als ein Streben nach „einseitig-getrimmten Frühleistungen“ (Winter, 1987, S. 334) missverstanden werden. Der Trainer sollte deshalb nach wie vor auf eine vielseitige, über das reine Wasserballspiel hinausgehende, sportliche Betätigung der Kinder achten. Aktivitäten in anderen Sportarten (z.B. im Schwimmen) sollten nicht als Konkurrenz, sondern als wünschenswerte Ergänzung angesehen werden.

Das Grundlagentraining der Jungen und Mädchen im späten Schulkindalter (E- Jugend und D-Jugend) schafft das unersetzliche technische Fundament für das leistungsorientierte Wasserballspiel!

Im Grundlagentraining werden zudem die notwendigen körperlichen und motivationsbezogenen Voraussetzungen für einen langfristigen, gesunden und technisch versierten Wasserballsport geschaffen.

6.1 Spielmethodisches Konzept des Anfängertrainings im Wasserball

Das Wasserballtraining setzt sich auf allen Alters- und Niveaustufen aus einer Kombination von Spiel- und Übungsformen zusammen. Kein Trainer wird seine Mannschaft nur „Spielen oder nur „Üben“ lassen, die zentrale Frage betrifft vielmehr die richtige zeitliche und inhaltliche Gewichtung der beiden Faktoren. Im Entwicklungszeitraum von 10 bis 13 Jahren gewinnt das *analytische Vorgehen* (übungsorientiertes Training) zunehmend an Bedeutung, das Spielen und Üben werden in der Trainingsgestaltung zu gleichberechtigten und gleichrangigen Partnern. Dem entsprechend sollte der Trainer im Grundlagentraining ein Verhältnis von etwa 50:50 zwischen dem Spielen in verschiedenen *Standardsituationen* (z.B. 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 etc.) und dem isolierten Üben verschiedener *technisch-taktischer Elemente des Angriffs- und Abwehrverhaltens* anstreben!

Ziel unseres Lernweges, in welchem die Spielanfänger der **E-Jugend** zunächst das Wasserballspiel über Spielen in Standardsituationen erlernen sowie erste Spielerfahrungen im *Grundspiel 5-5* sammeln, ist das Zielspiel 7-7 der **D-Jugend** auf dem normalen Spielfeld (20 x 25 m), die 12- bis 13-Jährigen sind also auf jeden Fall bis zum *Wettspiel 7-7* zu führen. Die Grundstruktur des Spiels ist in Bezug auf die Regel- und Spielfeldbedingungen identisch mit dem offiziellen Wettspiel Wasserball. Spiel- bzw. Lernerleichterungen, wie z.B. ein kleineres Spielfeld, kleinere Tore, verringerte Spielerzahl oder großzügig auszulegende Spielregeln, werden von der F-Jugend über die E-Jugend bis hin zur D-Jugend allmählich abgebaut. Einzige Ausnahme: bis einschließlich der C-Jugend sollen Mädchen und Jungen gemeinsam spielen können! Die Trainer sind hier aufgefordert, das technisch-taktische Rüstzeug der Kinder so lange in Freundschafts- bzw. Turnierspielen auf dem kleineren Spielfeld zu festigen, bis diese im normalen Wasserballspiel 6-6 plus Torwarte auch tatsächlich Erfolgserlebnisse haben können.

Beim Taktiktraining liegen die Schwerpunkte im Bereich der Pressverteidigung und des beweglichen Angriffsspiels („Einstarten“).

Im Angriffsspiel werden die *Elementarfertigkeiten* (Dribbling, Fangen, Schlagwurf) ständig durch *komplexere Techniken* (z.B. Druck- und Rückhandwurf, Selbstdoppler, Täuschbewegungen etc.) ergänzt, und auch das Abwehrverhalten ist jetzt gezielter zu thematisieren. Das Spielen wird dadurch in allen Standardsituationen deutlich variantenreicher und anspruchsvoller.

voller; die taktischen Schwierigkeiten passen sich quasi automatisch den Entwicklungsschritten der jungen Wasserballer an.

Die **individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Grundlagen** müssen in diesem Alter erlernt werden! Insbesondere sollte die *Kommunikation im Wasser* gefordert werden! Besonders wichtig sind hier:

- Das Spielverhalten ist grundsätzlich in Verbindung mit der Spielposition des Balles zu schulen: „Immer wissen, wo der Ball ist!“
- Das Spielverhalten ist grundsätzlich in Verbindung mit der Angriffszeit (30 Sekunden) zu schulen: „Immer wissen, wie viel Zeit noch verbleibt!“
- Körperlage im Wasser: „Immer flach im Wasser liegen, nicht senkrecht stehen!“
- Körperposition zum Gegner: „Immer von der Ballseite verteidigen, also immer im Passweg stehen!“
- Einfache individuelle und mannschaftstaktische Aufgaben stellen, z.B. offensive Pressdeckung, Centerverteidigung seitlich oder von vorne, immer stören, nach hinten absichern etc.
- ...

6.1.1 Verteidigungskonzeption

Im Grundlagentraining der E- und insbesondere der D-Jugend sollte ausschließlich die **Pressverteidigung** in möglichst offensiven Varianten (Abb. 6.1, unten) gespielt und trainiert werden, um das *individuelle Zweikampfverhalten* zu schulen.

Mit der offensiven Pressverteidigung eng verbunden ist grundsätzlich die Schulung einer **effektiven Konterverteidigung** (Abb. 6.1, oben). Dabei ist der Kopf für einen besseren Überblick durchgehend über Wasser zu halten, um den Ball und eventuelle Gegenspieler rechtzeitig zu erfassen, um zu helfen bzw. zu stören. Grundsätzlich sollte der Verteidiger immer versuchen, auf die dem Angriffsspieler, der den Ball hält, zugewandte Seite des Gegenspielers zu gelangen, um den Passweg zu versperren und ein Zuspiel zu verhindern.

Eine **offensive Konterverteidigung** wird vorrangig gegen schwimmerisch unterlegene Mannschaften gewählt und bedeutet, dass bereits während des Rückzugs in die eigene Abwehr die Gegenspieler abgedrängt werden und zwischen den angreifenden Spielern explosiv in die Lücken gesprungen wird, um zu stören, anzutäuschen und somit Zeit zu gewinnen, damit die eigenen Mitspieler zurückkommen können. Dabei können die ballführenden oder -annehmenden Gegenspieler insbesondere auf der Spielfeldseite auch eng gedeckt oder attackiert werden, um ein Weiterleiten des Balls in die torgefährliche Zone zu verhindern. Die **defensive Konterverteidigung** gegen eine schwimmerisch überlegene Mannschaft verzichtet während des Rückzugs auf ein aufwändiges Störungsspiel. Möglichst alle Abwehrspieler schwimmen auf direktem Weg in das Abwehrzentrum unmittelbar vor dem Tor zurück und verhindern zunächst dort eine gegnerische Überzahl und das Anspiel eines freien Angreifers. Nach dem sicheren Rückzug wird dann zu der eigentlichen posi-

onsspezifischen Abwehrarbeit übergegangen. Speziell bei der defensiven Variante dirigiert der *Torbüher* das Verteidigungsverhalten seiner Vorderleute.

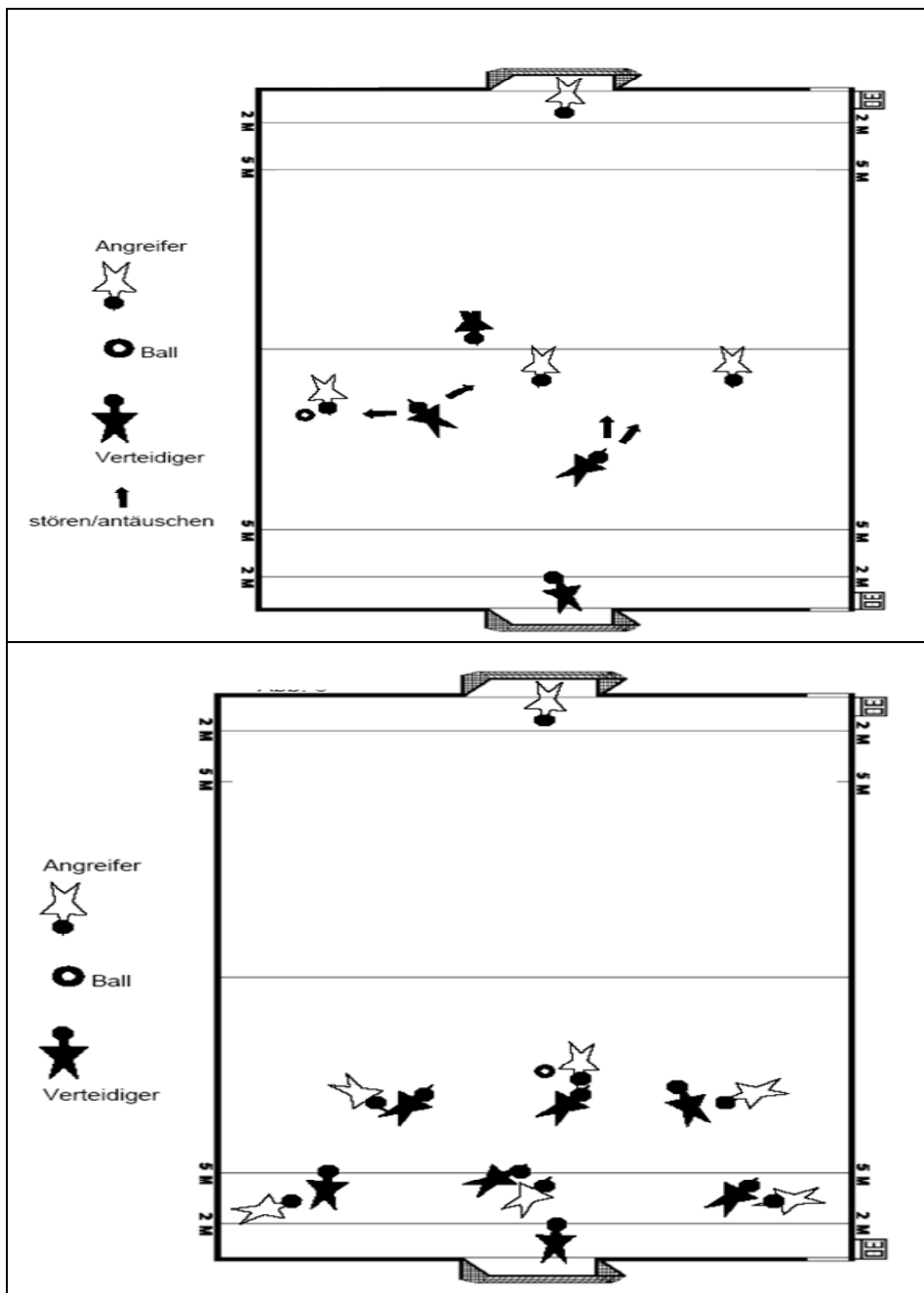


Abbildung 6.1 ■ *Verteidigungskonzeption im Grundlagentraining mit Konterverteidigung (oben) und offensiver Pressdeckung (unten)*

Im Rahmen der **offensiven Pressverteidigung** sind die Gegenspieler nach dem Anschwimmen bzw. dem Anstoß abzuzählen und früh anzunehmen. Grundsätzlich spielen die Abwehrspieler in einer *hohen und flachen Verteidigungsgrundstellung* (und nicht in einer senkrechten Körperposition), die immer mit *Blickrichtung zur Ballseite und zum Spielgeschehen* ausgerichtet wird.

Von besonderer Bedeutung bei der Pressdeckung ist die *offensive Centerverteidigung* von der Seite (später auch von vorn), eine *offensive Verteidigung der Außenspieler* von der Ballseite her (im Passweg), die vorübergehende *Übernahme von Einschwimmern*, die ständige Aufmerksamkeit und *Bereitschaft zur Hilfe* beim Center bzw. anderen angreifenden Spielern, das *Zeitgefühl* für die Notwendigkeit eines Fouls (evtl. ist es besser, kein Foul zu machen, um Zeit zu gewinnen) und das *Zusammenspiel von Centerverteidiger und Torwart* (z.B. bei der Wurfblockade durch den Centerverteidiger oder beim offensiven Helfen des Torwarts bei Centeranspiel).

Bitte beachten:

Einlage II

Übungskatalog 4: Schnellangriff

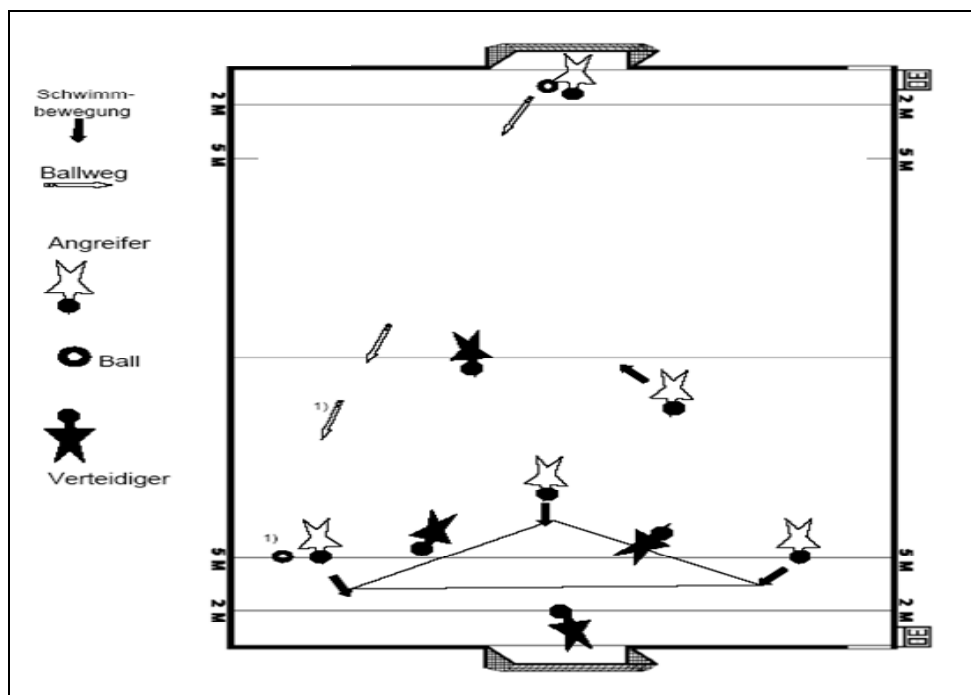
(Seite 111 a ff)

6.1.2 Angriffskonzeption

Das *individuelle taktische Verhalten* ist für den Erfolg eines schnell vorgetragenen **Schnellangriffs** („**Konterangriff**“) entscheidend. Bei der Schulung des Schnellangriffs ist darauf zu achten, dass ein wirksames Konterverhalten bereits während der eigenen Abwehrarbeit beginnt. So muss auch ein Abwehrspieler grundsätzlich die verbleibende gegnerische *Angriffszeit kontrollieren* und kurz vor deren Ablauf – ebenso wie bei technisch-taktischen Mängeln der Gegenspieler – bereits zwischen den Gegenspielern in die Passwege zu verschieben, um den *Gegner unter Druck setzen* und direkt in den Schnellangriff umschalten zu können.

Während des laufenden Schnellangriffs („*Transition*“) ist es wichtig, durchgehend mit dem Kopf über Wasser zu schwimmen, um einen besseren *Überblick* zu haben („Wo ist der Ball, wo sind die Mitspieler?“). Beim Abwurf des Torwarts sollte der *Ball auf der Spielfeldseite* (nicht in der Mitte!) angenommen werden (evtl. dazu kurzes Rückenschwimmen oder ggf. auch Zurückschwimmen). Beim Nach-vorne-schwimmen sollen die Gegenspieler abgedrängt oder durch *Sperren* am Zurückschwimmen gehindert werden.

In der *Angriffszone* angekommen, sollen sich die Angreifer zu den Mitspielern hin versetzen, um den Verteidigern die Wege weit machen. Ziel ist es, bis auf die 2-m- bzw. 5-m-Linie durchzuschwimmen und bei Ballbesitz unbedingt zum Tor gefährlich aufzurücken. Bei einer 3-2-Konstellation bilden die Angreifer ein *Dreieck* (Abb. 6.2, oben) und bei einer 4-3-Konstellatation eine *Zick-Zack-Aufstellung* (Abb. 6.2, unten). Zusätzlich müssen bei erkennbarem *Überzahlabschluss* die nicht involvierten Spieler nach hinten *absichern*.



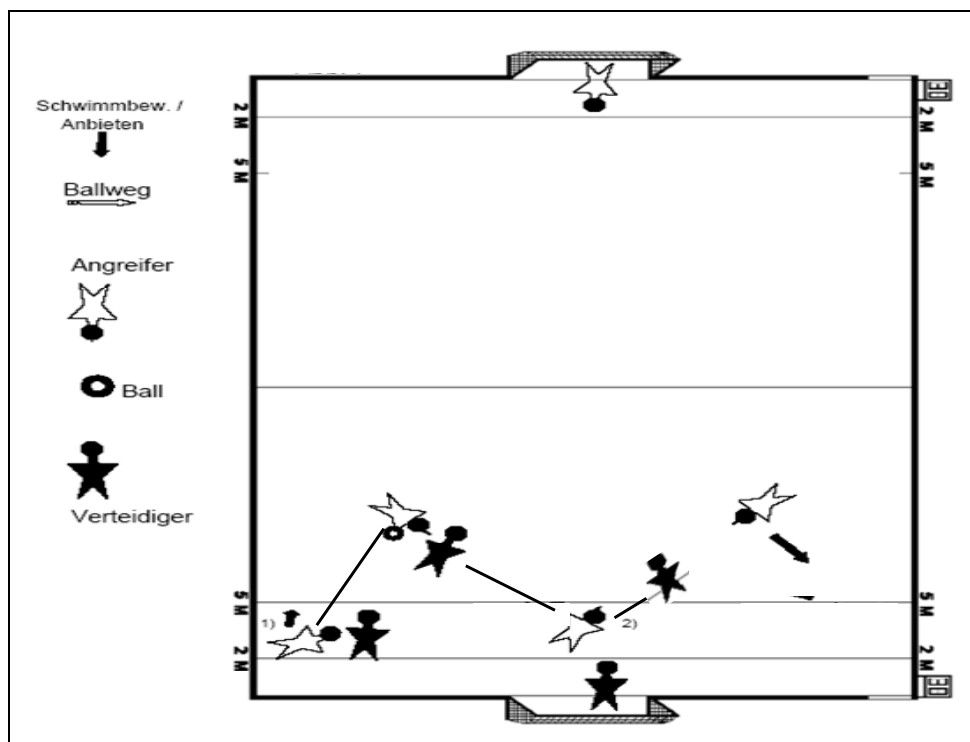


Abbildung 6.2 ■ Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit Schnellangriff in einer 3-2-Formation (oben) und 4-3-Formation (unten)

Im **Positionsangriff gegen eine Pressverteidigung**, die zumindest bei der E-Jugend im Regelwerk verbindlich vorgeschrieben sein sollte, kann entweder forciert ein *forciertes Centerspiel* oder ein *bewegliches Angriffsspiel* aufgezogen werden. In beiden Varianten wird von der angreifenden Mannschaft mit den Außen- und Rückraumpositionen ein *enger Halbkreis* um die Centerposition herum aufgebaut. Besonders wichtig ist, dass die Flügelstürmer ihre seitliche Außenposition weit nach vorne auf die Höhe der Centerposition verlagern, um den Center effektiv von der dem Centerverteidiger gegenüberliegenden („offenen“) Seite anspielen zu können. Beim forcierten Centerspiel können die Flügelspieler von dort aus zudem sehr gut in den Rücken des Abwehrverbandes einstarten.

Beim **forcierten Centerspiel** muss der Center seine Position möglichst von der 2-m-Linie etwas weiter vom gegnerischen Tor weg verlagern, um dem gegnerischen Torwart das Herausschwimmen zum Helfen zu erschweren. Da im Regelwerk der E-Jugend noch keine 5-m-Linie vorgesehen ist, ist der Abstand vom Tor in Abhängigkeit von der Reichweite des gegnerischen Torwarts und vom eigenen Wurfvermögen zu wählen. Ab der D-Jugend, wo mit 5-m-Linie gespielt wird, positioniert sich der Center beim sog. „forcierten“ Centerspiel auf der 5-m-Linie um einen direkten Torwurf anbringen zu können (Abb. 6.3). Um die gewünschte Position einnehmen und sich dort anspielbereit halten zu können, muss der Center über eine ausgeprägte Kraft(ausdauer) beim Wassertreten verfügen. Um den Center

möglichst effektiv anspielen zu können, müssen die Rückraum- und Außenspieler in einer *hohen und horizontalen* („flachen“) *Angriffsgrundstellung* den *Körper einsetzen* (auf keinen Fall vom Gegenspieler unter Wasser drücken lassen) und sich durch dynamische „*Stoßbewegungen*“ (explosives Antreten und Zurückspringen) von ihren Gegenspielern lösen und spielbereit machen. Wichtig ist dabei, dass bereits vor oder spätestens während der Stoßbewegung geschaut wird, ob und auf welcher Seite der Center angespielt werden kann.

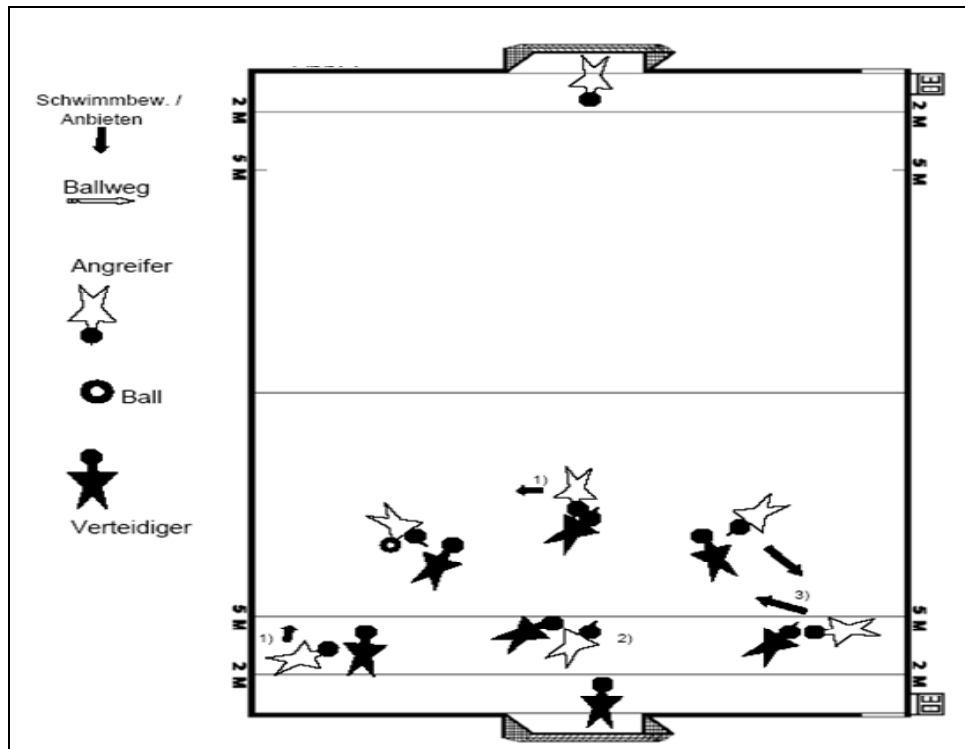


Abbildung 6.3 ■ *Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit forciertem Centerspiel bei einer Centerverteidigung von der Seite*

Wird der Centerspieler *von der Seite* gedeckt, so ist er bevorzugt von der „offenen“ (also dem Centerverteidiger gegenüber liegenden) Spielfeldseite anzuspielen. Dazu muss der Ball im Angriff möglichst schnell zur offenen Spielfeldseite gespielt werden. Wird der Center *von vorne* gedeckt, dann sollte das Centeranspiel möglichst von den tief auf der 2-m-Linie eingenommenen Außenpositionen erfolgen (Abb. 6.4).

Kann der Center sich nicht gegen den Centerverteidiger durchsetzen, dann können die Rückraumspieler einfache *Fouls auf der 5-m-Linie provozieren* und versuchen, den erwirkten Freiwurf direkt zu verwandeln.

Als *alternative Maßnahme* bietet sich die Einnahme der Centerposition durch denjenigen Angreifer an, der dem jeweils schwächsten individuellen Gegenspieler gegenübersteht. Dazu muss der eigentliche Centerspieler möglichst schnell die Centerposition besetzen, um den „etatmäßigen“ gegnerischen Centerverteidiger an sich zu binden, und diesen dann nach außen wegzuziehen. Ist die Centerposition geräumt, dann startet der eigentlich vorgesehene Spieler explosiv in die Centerposition und übernimmt diese.

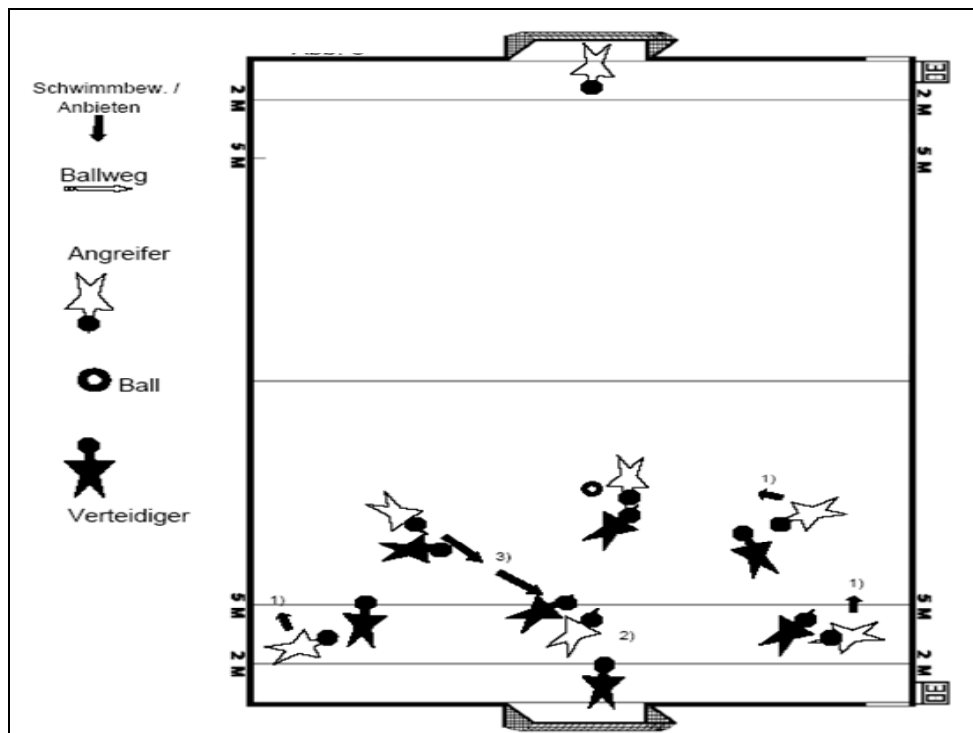


Abbildung 6.4 ■ Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit forciertem Centerspiel bei einer Centerverteidigung von vorn

Beim **beweglichen Angriffsspiel** müssen die drei Rückraumspieler aus einer etwas weiter nach hinten verlagerten Position diagonal oder auch vertikal in den freien Raum neben dem Center *explosiv einstarten* und dabei den individuellen Gegenspieler möglichst überholen oder den *Gegenspieler am Center abzustreifen* (Abb. 6.5).

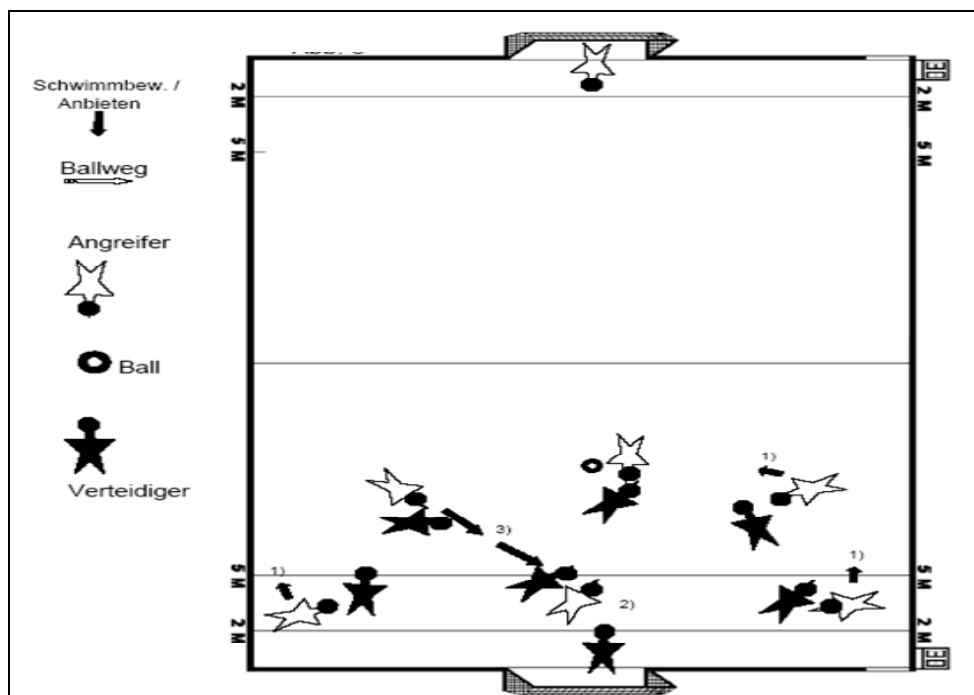


Abbildung 6.5 ■ *Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit beweglichem Angriffsspiel, z.B. mit diagonalem Einstarten des halbbrechten Rückraumspielers*

Eine weitere Variante des beweglichen Angriffsspiels, die aufgrund des erforderlichen Spielverständnisses und einer hinreichenden Spielerfahrung wohl frühestens ab der D-Jugend wirksam angewendet werden kann, stellt die *Sperre' mit Absetzen* im Rückraum und auf dem Flügel dar, die entweder für den frei gesperrten Rückraum- bzw. Außenspieler oder den die Sperre einleitenden Rückraumspieler eine Torwurfgelegenheit erzwingt. (Abb. 6.6). Die nicht beteiligten Angriffsspieler sichern bei erkennbarem Angriffsabschluss sowie rechtzeitig vor Ablauf der 30-s-Angriffszeit durch einen Rückzug in Richtung der eigenen Abwehrzone den beweglichen Angriff nach hinten ab.

¹ Anstelle des in der Sportpielliteratur gebräuchlichen Terminus „Sperre“ wird in der Wasserballpraxis bisweilen auch der Begriff „Block“ verwendet. Da die Bezeichnung „Block“ für die die gruppentaktische Maßnahme der Sperre jedoch leicht mit der „Blockade“ als Bezeichnung für die individualtaktische Maßnahme des Blockierens eines gegnerischen Torwurfes zu verwechseln ist, wird nachfolgend der Terminus Sperre beibehalten.

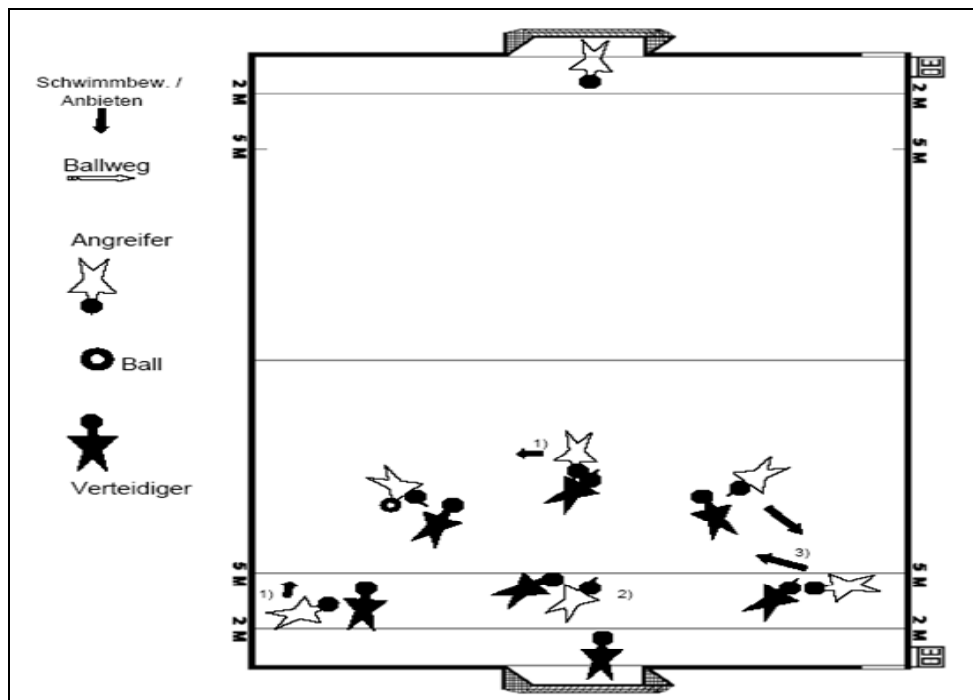


Abbildung 6.6 ■ Angriffs-konzeption im Grundlagentraining mit beweglichem Angriffsspiel, z.B. mit einer Sperre mit Absetzen des halblinken Rückraumspielers

6.1.3 Unter- und Überzahlspiel

[siehe: Lehrfilm!]

Im **Unterzahlspiel („Mann Weniger“)** kann entweder eine *defensive Blockade-Verteidigung* oder eine *bewegliche Springer-Verteidigung* gewählt werden. Bei beiden taktischen Varianten ist darauf zu achten, dass die Verteidiger grundsätzlich eine *flache Körperlage* einnehmen und dabei die Beine in Richtung des Gegners bzw. in Sprungrichtung zeigen. Aus dieser Körperlage kann die Distanz zum Gegenspieler, falls dieser angespielt wird, am effektivsten überbrückt werden.

Die offensive **Springer-Verteidigung** (Abb. 6.7) eignet sich besonders gegen unterlegene oder technisch schwache Mannschaften. Dabei wird entweder von Anfang an oder auf ein spezifisches Kommando hin (nach einer bestimmten Angriffsdauer, bei Ballbesitz eines bestimmten Gegenspielers etc.) versucht, den Ballbesitzer mit einer *explosiven Attacke* zu bedrängen („anzuspringen“). Gleichzeitig verschieben sich alle anderen Unterzahlverteidiger ebenfalls explosiv zur Ballseite und decken die nächststehenden Gegenspieler individuell und so eng, dass nur noch dem schwer anzuspieldenden Außenangreifer auf der entfern-

ten Gegenseite ein gewisser Freiraum verbleibt. Wird dieser angespielt, so erfolgen sofort die individuelle Attacke und das erneute explosive *Verschieben zur Ballseite* hin. Auf diese Weise wird die gegnerische Mannschaft unter Druck gesetzt und zu Zweikampf-, Abspiel- oder Torwurf Fehlern gezwungen. Bei einem zwischenzeitlichen Freiwurf des Gegners wird gegen die übrigen Gegenspieler eine enge Pressdeckung angewandt.

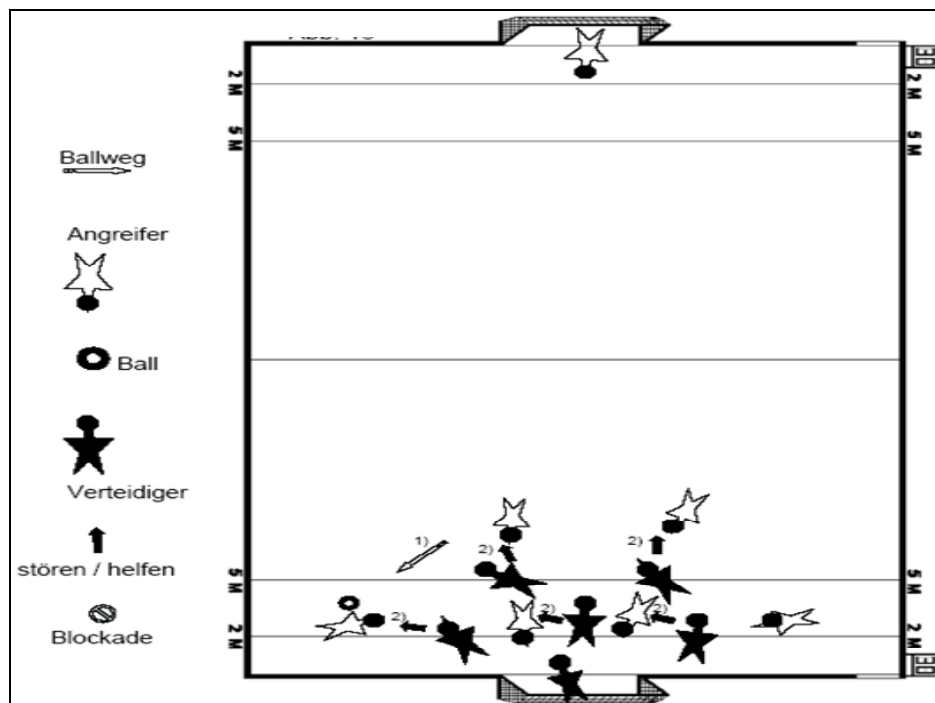


Abbildung 6.7 ■ Unterzahl-Verteidigungskonzeption im Grundlagentraining mit offensiver Springer-Verteidigung

Im **Überzahlspiel („Mann Mehr“)** kann entweder eine *4-2-Aufstellung* oder eine *3-3-Aufstellung* gewählt werden. Bei beiden Aufstellungsvarianten müssen die Angreifer versuchen, durch permanentes *seitliches Verschieben* (mit und insbesondere auch ohne Ball) die Abwehr auseinander zu ziehen und zu zwingen, die gewünschten Passwege zu öffnen und die Torwurfgelegenheit freizugeben. Besonders wichtig ist, dass die Spielpositionen 1, 2, 3 und 4 nie direkt auf einer Linie stehen und insbesondere die beiden Pfostenangreifer auf den Positionen 2 und 3 immer versetzt stehen, um möglichst viele Passwege zu öffnen und Torgefahr auszustrahlen. Gleichzeitig müssen die Pfostenangreifer ihre *Körperposition* zur Ballseite und auf keinen Fall mit dem Rücken zur Torlinie ausrichten, damit sie gleichzeitig den Ball und auch den gegnerischen Torwart immer im Blick behalten können. Die angespielten Angreifer müssen grundsätzlich den Ball möglichst hoch fangen und ohne diesen auf das Wasser zu legen in Täuschbewegungen („Aufziehen“) übergehen, um Torgefährlichkeit auszustrahlen und *direkten Druck auf das Tor* ausüben zu können. Auch die Nicht-

ballbesitzer müssen durch die Einnahme bestimmter taktischer Spielpositionen *Gefährlichkeit ausstrahlen*.

Bei der **4-2-Aufstellung** (Abb. 6.8) bewegen sich die *Außenspieler* (Position 1 und Position 4) mit dem Ball in den 2-m-Raum, um die Abseitslinie in Richtung der Torlinie hin zu verschieben. Die erste Angriffslinie (Positionen 1-2-3-4) versetzt sich dabei im Sinne einer *Zick-Zack-Aufstellung (Dreiecke)*, um die Wege für die Verteidiger zu verlängern, und bietet sich zum Anspiel an. Die *Innenangreifer* (Positionen 2 und 3 in Höhe der Pfosten) bieten sich zum Ball an und versuchen in einer hohen Angriffsgrundstellung anspielbar zu sein. Die beiden *Rückraumspieler* (Positionen 5 und 6) bewegen sich jeweils in Richtung der Ballseite, um sich für ein Anspiel anzubieten und ggf. zugleich den Ballweg für einen langen Querpass zum gegenüberliegenden Außenspieler zu eröffnen.

Ganz allgemein müssen die Überzahlangreifer die *Verteidigungsstrategie* (speziell des Verteidigers zwischen den Positionen 2 und 3 unmittelbar vor dem Tor) beobachten, um die komplexe Überzahlaufstellung auf eine 3-2-Formation in den seitlichen *Dreiecken* reduzieren und ausspielen zu können (Dreieck 1-2-6 oder – wie z.B. in Abb. 6.6 angezeigt – das Dreieck 3-4-5).

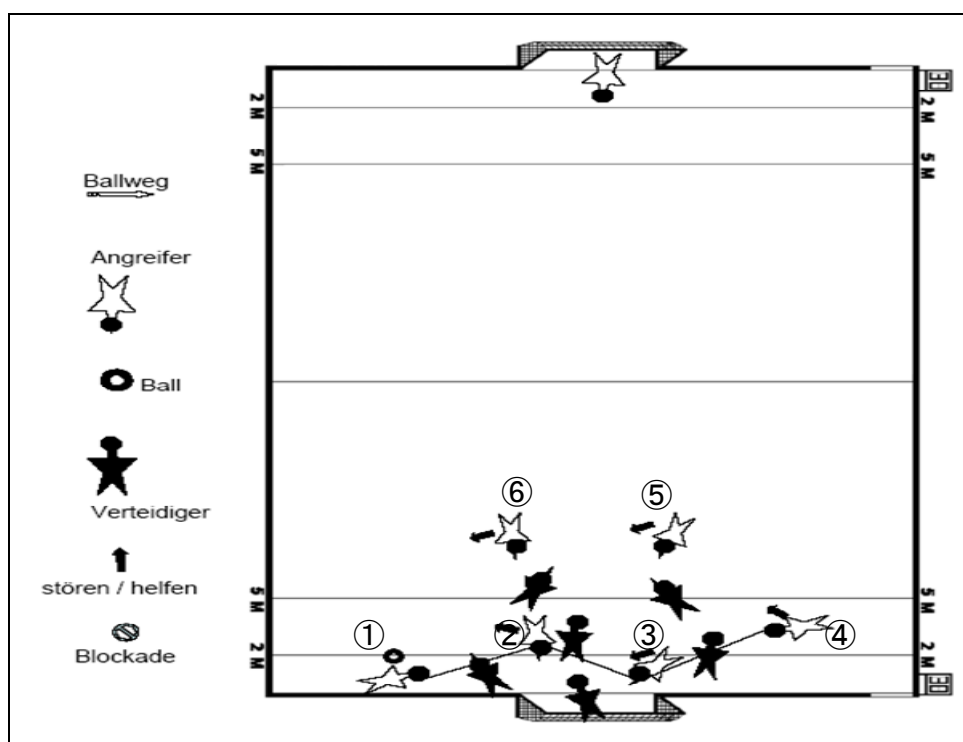


Abbildung 6.8 ■ Überzahl-Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit einer 4-2-Aufstellung mit Verschieben der Abseitslinie und Zick-Zack-Formation der ersten Angriffslinie

Bei der **3-3-Aufstellung** (Abb. 6.9) spielen die drei Positionen 4, 5 und 6 im Rückraum und die Position 3 rückt als Außenspieler auf Linksaußen. Häufig wird die 3-3-Aufstellung erst mit zunehmender Angriffsdauer aus einer anfänglichen 4-2-Aufstellung heraus entwickelt, sodass durchaus auch andere Angriffsspieler als die Position 4 in den Rückraum verlagert werden können. Speziell die Rückraumspieler sollten ständig Gefährlichkeit ausstrahlen, durch explosives seitliches Verschieben die Wege für die Verteidiger verlängern und sich für ein Anspiel anbieten. Die Spieler der ersten Angriffslinie (Positionen 1-2-3) nehmen eine hohe Angriffsgrundstellung ein und beschäftigen ihre Verteidiger, damit diese nicht unbehindert eine Blockade stellen können. Die Rückraumspieler der zweiten Angriffslinie (Positionen 4-5-6) befinden sich etwa im Bereich der 5-m-Linie oder dahinter. Sie müssen bei Ballbesitz nach vorne aufrücken und unbedingt großen Druck auf das Tor ausüben, um die beiden Rückraum-Verteidiger zu sich zu locken und so zu binden, dass einer der drei Rückraumangreifer zum weitgehend ungehinderten Torwurf gelangt.

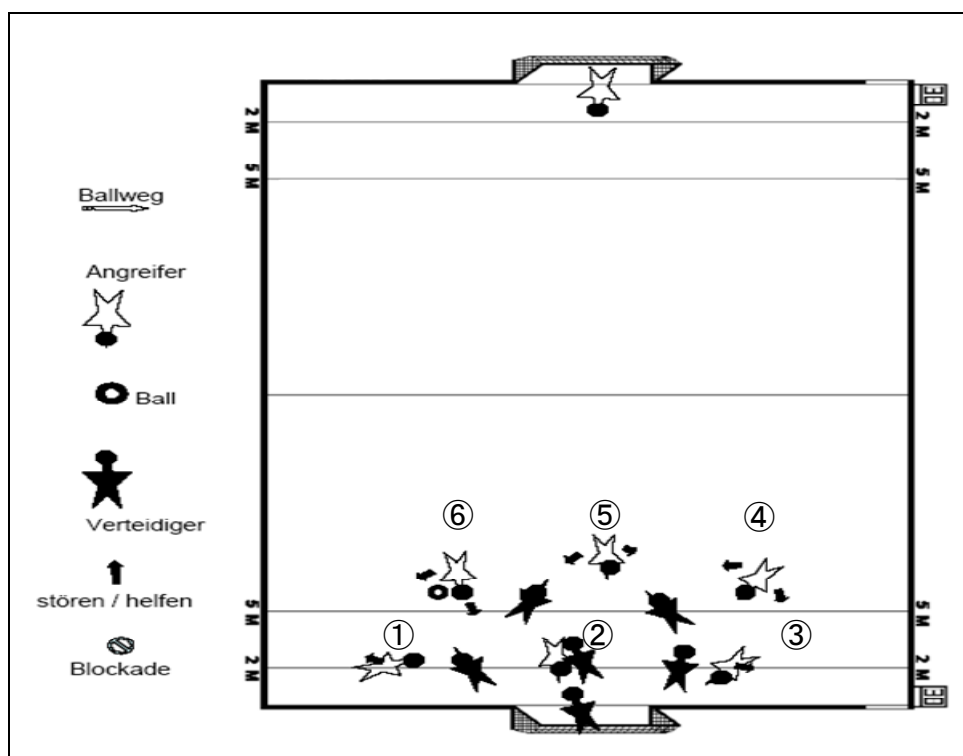


Abbildung 6.9 ■ Überzahl-Angriffskonzeption im Grundlagentraining mit einer 3-3-Aufstellung

Die Mannschaft in *Überzahl* versucht innerhalb eines der beiden Dreiecke die 3-2-Überzahlsituation so auszuspielen, dass ein ungehinderter Torwurf erfolgen kann. Greift der Mittelverteidiger in dem betreffenden Dreieck in die Verteidigung ein (indem er z.B. die Angriffsposition 2 eng verteidigt), dann wird der Ball in das andere Angriffsdreieck gespielt.

Für die Mannschaft in *Unterzahl* ist es wichtig, dass jeder Verteidiger bereit ist, zwei Angreifer abzudecken, die Pfostenangreifer (Positionen 2 und 3) zu beschäftigen und mit den anderen Verteidigern und dem Torwart zu kommunizieren. Der Mittelverteidiger deckt bei gegnerischem Ballbesitz diagonal die „langen“ Torecken mit ab, die Pfostenverteidiger decken in diesem Fall sowie bei Ballbesitz ihres Außenangreifers (Position 1 oder 4) jeweils die kurze Ecke ab.

Wichtig ist, dass jeder Abwehrspieler für zwei Abwehrspieler arbeiten muss! Die Pfostenverteidiger müssen bei einem schnellen Anspiel auf die Positionen 1 und 4 (Außenangreifer) zunächst sehr schnell den Arm in der kurzen Ecke nach oben nehmen und dann möglichst schnell nach Erreichen einer stabilen Verteidigungsposition den dem Wurfarm des Gegners direkt gegenüberliegenden Arm (z.B. gegen einen Linkshänder den rechten Arm!) zur Blockade erheben. Die Rückraumverteidiger blockieren von Anfang an mit ihrem dem Wurfarm des Gegners gegenüberliegenden Arm. Die Pfostenangreifer müssen von den Abwehrspielern körperlich stark unter Druck gesetzt werden, damit sie Schwierigkeiten haben, ihre Position zu halten und anspielbereit zu sein.

Bitte beachten:

Einlage III – Übungskatalog 5: Überzahlspiel

(Seite 121 a ff)

6.2 Koordinativ-technisches Konzept des Schülertrainings im Wasserball

Der Zeitraum der größten koordinativen Leistungsfortschritte liegt schon im frühen, also nicht erst im späten Schulkindalter. Bis zum 9./10. Lebensjahr haben die Kinder durchschnittlich mehr als 50 % ihres koordinativen Endniveaus erreicht. Dennoch sind auch im *späten Schulkindalter* markante Zuwächse zu beobachten. Die Ansprechbarkeit ist weiterhin gut bis zufriedenstellend; die koordinativen Fähigkeiten können lohnend und gewinnbringend trainiert werden. Der Trainer muss aber auf jeden Fall den individuellen Leistungsstand seiner Spieler beachten und die Schwierigkeit der Übungen differenzieren.

Für das **Koordinationstraining** im Rahmen des Grundlagentrainings sind folgende methodische Leitlinien zu beachten:

Die methodische Grundformel für die konkrete, praktische Gestaltung von allgemeinen Koordinationsübungen lautet:

**Koordinationsschulung
= einfache Bewegungen + erschwerte Bedingungen**

Koordinationsübungen sollten im Grundlagentraining nach wie vor einen festen Platz im Training – z.B. im Rahmen des Aufwärmprogramms – einnehmen. Bezüglich des Verhältnisses von allgemeinen und wasserballspezifischen Koordinationsübungen sollte etwa eine Gleichverteilung (50:50) angestrebt werden. In Bezug auf die **wasserballspezifischen Koordinationsübungen** erscheinen beispielsweise die nachfolgend genannten Aufgaben geeignet, wobei der Trainer bei der Übungsauswahl auf jeden Fall den individuellen Leistungsstand seiner Spieler beachten und die Schwierigkeit der Übungen ggf. modifizieren muss:

(1) *Koordinationsübungen im Wasser*

- a. Balljonglieren mit Wasserballkraul: Der Spieler wirft den Ball aus der Schwimmlage vor dem Kopf leicht nach oben und führt dann mit dem Wurfarm einen Kraularmzug aus. Den herunterfallenden Ball fängt er gleichzeitig mit dem Gegenarm knapp über der Wasseroberfläche auf, um diesen erneut nach oben zu werfen und einen Kraularmzug auszuführen. Jedes Hochwerfen wird durch eine Brustgrätsche unterstützt.
- b. Balljonglieren mit Wasserball-Rückenschwimmen: Der Spieler wirft den Ball aus der Rückenlage über der Hüfte leicht nach oben und führt dann mit dem Wurfarm einen Rückenarmzug aus. Den herunterfallenden Ball fängt er gleichzeitig mit dem Gegenarm knapp über der Wasseroberfläche auf, um diesen erneut nach oben zu werfen und einen weiteren Rückenarmzug auszuführen. Jedes Hochwerfen wird durch eine Brustgrätsche unterstützt.
- c. Wechsel von Dribbling und vertikaler Wurfposition mit 2-3maliger Wurffinte („Aufziehen“).

- d. Wechsel von Dribbling und vertikaler Wurfposition mit 1maliger Wurffinte („Aufziehen“) und Werfen des Balles aus dem Handgelenk auf der gegenüberliegenden Seite des Kopfes vorbei nach vorn.
- e. Wechsel von Dribbling und vertikaler Wurfposition mit einer $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ oder $\frac{2}{1}$ Körperdrehungen um die Längsachse („Pirouette“).
- f. Wechsel von Dribbling und Wurfposition in Rückenlage und Passen des Balles als „Bogenlampe“ nach vorn mit anschließendem Sprint zum Ball.
- g. Wechsel von Dribbling und horizontaler Wurfposition und Passen des Balles mit einem Druckwurf nach vorn mit anschließendem Sprint zum Ball.
- h. Wechsel von Dribbling und horizontaler Wurfposition und Passen des Balles mit einem Selbstdoppler nach vorn mit anschließendem Sprint zum Ball.
- i. Wechsel von Dribbling und horizontaler Wurfposition, Aufnehmen des Balles, dann zur Seite springen mit anschließendem Rückhand- oder Vorhandwurf nach vorne und anschließendem Sprint zum Ball.
- j. Wechsel von Dribbling und vertikaler Wurfposition mit Umkreisen des Kopfes mit dem Ball (Übergeben des Balls vor und hinter dem Kopf von einer Hand in die andere).
- k. Wechsel von Dribbling und vertikaler Wurfposition mit Umkreisen des Rumpfes mit dem Ball (Übergeben des Balls hinter dem Rücken von einer Hand in die andere).
- l. Wechsel von Dribbling und vertikaler Position mit 5-10maligem beidhändigem Pritschen des Balles auf den Fingerspitzen (Daumen und Zeigefinger der beiden Hände bilden ein Dreieck).
- m. Wechsel von Dribbling und vertikaler Position mit 1-2maligem Umkreisen des Balles um die Wurfhand (aus der Handfläche über den Handrücken zurück in die Handfläche).
- n. Wechsel von Dribbling und vertikaler Position mit Wurffinte (Wurfbewegung nach vorne und Abfangen des Balles mit der Handrückseite, dann Zurückführen des Armes und erneutes Aufnehmen des Balles in die Handfläche)
- o. Wechsel von Dribbling und Rückenlage, wobei der bei der Körperdrehung zurückgelassene Ball mit dem Fuß im Vorbeischwimmen wieder nach vorne (möglichst auf die Hand) geschnippt wird.
- p. Wechsel von Dribbling und Zurücklassen des Balles, wobei der zurückgelassene Ball mit der Hacke im Vorbeischwimmen wieder nach vorne (möglichst vor den Kopf) geschnippt wird.
- q. ...

6.2.1 Wasserballspezifische Körpertechnik

Ein wesentlicher Schwerpunkt im Grundlagentraining ist das **Technikerwerbstraining** (Erlernen neuer wasserballspezifischer Fertigkeiten) sowie das auf dieser Alterstufe beginnende **Technikvariationstraining** (siehe hierzu auch Kap. 4.2.2, Abb. 4.15). Die bereits im Verein trainierenden **Früheinsteiger** der F-Jugend sollten bereits Erfahrungen mit dem Dribbling und Aufnehmen des Balles sowie Schlagwurfbewegung und Fangen gesammelt haben. Die späteren **Normaleinsteiger** der E-Jugend sollten das Erlernen dieser Techniken möglichst umgehend nachholen, um darauf aufbauend alle weiteren wichtigen Wasserballtechniken (Abb. 6.10) – z.B. Druckwurf und Selbstdoppler, Rückhandwurf, Schockwurf und Fintieren („Aufziehen“) – zu erlernen. Vielfältige Täuschungen (Körper- und Ballfinten) sowie verschiedene Abwehrtechniken (flache Verteidigungsgrundstellung, Blockieren, Tackling (seitliches Wegdrücken des Ballbesitzers und Sprung an diesem vorbei zum Ball) und Torwarttechnik kommen hinzu.

Balltechniken	Körpertechniken
<input type="checkbox"/> Dribbling	<input type="checkbox"/> Wasserball-Kraulschwimmen
<input type="checkbox"/> Ballfangen	<input type="checkbox"/> Wasserball-Rückenschwimmen
<input type="checkbox"/> Fintieren (Aufziehen)	<input type="checkbox"/> Wasserball-Starten
<input type="checkbox"/> Schlagwurf	<input type="checkbox"/> Wasserball-Wenden
<input type="checkbox"/> Schlagwurf aus dem Fangen	<input type="checkbox"/> Wasserball-Boost (Vertikalsprung)
<input type="checkbox"/> Bogenwurf	<input type="checkbox"/> Wassertreten
<input type="checkbox"/> Rückhandwurf	<input type="checkbox"/> Abrollen vom Gegner (Haken)
<input type="checkbox"/> Ziehwurf	<input type="checkbox"/> Angriffsgrundstellung
<input type="checkbox"/> Druckwurf	<input type="checkbox"/> Centergrundstellung
<input type="checkbox"/> Selbstdoppler	<input type="checkbox"/> Verteidigungsgrundstellung
<input type="checkbox"/> Ballabwehr des Torwarts	<input type="checkbox"/> Tackling (Balleroberung)
	<input type="checkbox"/> Torwartgrundstellung

Abbildung 6.10 ■ Die Wasserballtechniken als Ziele des Technikerwerbs- und Technikvariationstrainings im Grundlagentraining

Nachfolgend werden solche Ziele und Inhalte des Technikerwerbs- und Technikvariationstrainings vorgestellt, die auf jenen aufbauen oder diese in puncto Schwierigkeitsgrad übersteigen, die bereits auf der Stufe des Anfängertrainings (s. Kapitel 5 zum Training der F-Jugend) besprochen wurden. Handelt es sich bei den zu trainierenden E- und D-Jugendlichen um Wasserballanfänger, so sind selbstverständlich die für das Training der F-Jugend vorgesehenen Trainingsziele und Ausbildungsinhalte nachzuholen.

Alle Übungen sollen mit Bewegungskorrektur und mit 100 % Intensität ausgeführt werden!

(1) Täuschungen/Finten

- individuelle Übungen mit Richtungswechsel
- kombinierte Übungen mit Start/Stop
- Zickzack-Schwimmen
- Partnerübungen
- Strecke: 25-100 m mit 100 % Intensität, z.B. zwei Spieler schwimmen neben einander, durch überraschendes „Starten und Stoppen“ eine günstigere gegen über dem Partner einnehmen.
- ein Spieler schwimmt links am Gegner vorbei, stoppt und schwimmt auf die andere Seite

(2) Flache Verteidigungsgrundstellung

- Vor und zurück
- Rechts und links
- Hochsteigen
- Hochsteigen und dabei abwechselnd die linke und rechte Hand heben

(3) Tandemschwimmen

- Übungen mit Partner
- Strecken 15 – 25 m
- zwei Schwimmer schwimmen nebeneinander Schulter an Schulter und versuchen sich gegenseitig abzudrängen

6.2.2 Wasserballspezifische Zweikampftechnik

Auf den Stufen der E- und D-Jugend müssen zu den individuellen Körpertechniken flankierend zu dem taktischen Ausbildungsschwerpunkt der Mann-Mann-Verteidigung (Pressdeckung) die wasserballspezifischen Zweikampftechniken in Angriff und Abwehr hinzukommen.

(4) Tackling in der Abwehr (Balleroberung im Zweikampf durch einen horizontalen Sprung zum Ball)

- Flache Verteidigungsstellung mit der Brust am Schulterblatt des Ballbesitzers
- Mit der Außenhand (z.B. rechts) Wegdrücken des Ballbesitzers an dessen Hüfte zur gegenüberliegenden Seite (links)
- Explosiver horizontaler Boost (Brustgrätsche) am Körper des Ballbesitzers (rechts) vorbei (nicht über dessen Schulter springen!) und Ergreifen des Balles mit der (linken) Hand
- Sofortiger Übergang in ein raumgreifendes Dribbling
- Partnerschaftliches, abwechselndes Üben auf beiden Seiten
- ...

(5) *Blockieren des Torwurfes in der Abwehr*

- Hohe vertikale Verteidigungsstellung mit erhobenem, dem Wurfarm des Ballbesitzers gleichseitigem Arm (z.B. bei Wurf eines Rechtshänders mit dem linken Arm)
- Mit erhobener Hand Wassertreten vorwärts in Richtung des Ballbesitzers
- In Reichweite des Ballbesitzers explosiver horizontaler Boost (Brustgrätsche) zum Wurfarm des Ballbesitzers
- Bei Ballgewinn sofortiger Übergang in ein raumgreifendes Dribbling – bei Freiwurf des Ballbesitzers sofortiges erneutes Blockieren

(6) *Stoßbewegung im Angriff*

- Hohe horizontale Angriffsposition
- Auf die Körperseite der Nicht-Wurfarmseite legen und mit Wassertren den Verteidiger etwa 1 m zurückschieben
- dann explosiv vom Wasser nach hinten oben abdrücken und weit aus dem Wasser in Anspielposition springen, um ein Zuspiel annehmen zu können

(7) *Einstarten im Angriff („Durchziehen“)*

- Hohe horizontale Angriffsposition
- Griff mit der Außenhand (z.B. rechts) zur diagonal gegenüber befindlichen Innenhand des Verteidigers (rechts) greifen und mit einem kräftigen, ruckartigen Armzug den Verteidiger nach außen rotieren
- anschließend auf der innen liegenden Seite, also im Rücken des Verteidigers explosiv antreten und an diesem vorbei in den freien Raum einstarten

(8) *Einstarten und Abrollen im Angriff („Haken“)*

- Schritte 1-3 wie unter (6)
- Nach dem Vorbeischwimmen am Center über die offene Seite (z.B. links) eine Körperdrehung um die Längsachse ausführen und im spitzen Winkel wieder am Center vorbei auf die andere Seite in den freien Raum einstarten
- Ggf. kann der Centerspieler den auf der Innenseite des Einstarters nachschwimmenden Verteidiger zusätzlich sperren

(9) *Centertechnik („Sprung zum Ball“)*

- Der Center schiebt in flacher und seitlicher Körperlage den Centerverteidiger mit der Schulter möglichst bis auf die 2-m-Linie vor das gegnerische Tor und seinen Gegenspieler dort auf der ballabgewandten Seite zu blockieren („Positionskampf“).
- Er nimmt dort eine diagonal nach vorne (in Richtung seiner Mitspieler) gerichtete, seitliche Körperlage ein. Dabei zeigen die Beine in Richtung desjenigen Mitspielers, der sich im Ballbesitz befindet.
- Sobald das Anspiel erfolgt, springt der Centerspieler explosiv zum Ball, um sich vom Centerverteidiger zu lösen.

- ❑ Sobald der Center den Ball angenommen hat, versucht er über eine Drehung zur Vorhandseite in eine vertikale Position für einen Schlagwurf zu gelangen oder über die Rückhandseite einen Rückhandwurf auszuführen.
- ❑ Sollte ein direkter Torwurf nicht möglich sein, sollte der Center den Ball zunächst sichern und dann versuchen, eine Centerdrehung oder ein Abspiel zu einem Mitspieler einzuleiten.
- ❑ Keinesfalls sollte der Center statisch in einer vertikalen Position verbleiben, da er sonst dem in flacher Körperlage verteidigenden Gegenspieler die Möglichkeit zu einem explosiven Sprung seitlich am Center vorbei zum Ball (Tackling) bietet.

6.2.3 Wasserballspezifische Balltechnik

[siehe: Lehrfilm!]

Die gute technische Behandlung des Balles auf der Basis eines erfolgreichen Technikerwerbstrainings im Anfängerbereich (siehe Kapitel 5 zum Training der F-Jugend) ist die entscheidende Voraussetzung für das auf der Ausbildungsstufe des **Technikvariationstrainings** zu trainierende Vermögen der Nachwuchsspieler, die erworbenen technischen Fertigkeiten in Angriff und Abwehr situationsgerecht und effektiv anzuwenden. Handelt es sich bei den zu trainierenden E- und D-Jugendlichen um Trainingsanfänger, dann sind sämtliche für das Anfängertraining der F-Jugend vorgesehenen Ausbildungsschwerpunkte nachträglich zu erarbeiten.

Ungeachtet dessen bildet die **elementare Balltechnik** für alle Nachwuchsspieler der F- bis D-Jugend einen nach wie vor unersetzlichen Trainingsschwerpunkt, der allein die Voraussetzungen schafft, um weitere fortgeschrittene Techniken zu erlernen und zu beherrschen. Deshalb muss die elementare Technik nach wie vor oft und intensiv wiederholt werden, bis eine nahezu perfekte Automation hierbei erreicht wird.

Alle Übungen sollen mit Bewegungskorrektur und mit 100 % Präzision ausgeführt werden!

Um auch bereits längerfristig trainierenden Nachwuchswasserballern der E- und D-Jugend *Leistungsfortschritte* sicherzustellen, anspruchsvolle *Trainingsanforderungen* zu bieten, zu motivierenden *Erfolgslebnissen* zu verhelfen und um ihr *Interesse* am Ballspielen zu befriedigen und zu steigern, sind vornehmlich vielfältige Bewegungsanlässe mit steigendem **Schwierigkeitsgrad** (Erfahrungsstufen) zu durchlaufen.

(10) Passen (Fangen und Werfen)

In den Altersklassen der E- und D-Jugend stehen bei der Schulung des Passspiels speziell die Ausbildungsschwerpunkte 5-7 im Mittelpunkt des **Technikerwerbstrainings**. Das **Technikvariationstraining** soll sich demgegenüber auf alle 7 Stufen des Wurf-Fang-Komplexes beziehen:

1. Stufe: Visuelles Begleiten des Balles
2. Stufe: "Handling" des Balles
3. Stufe: Fangen und Passen am Ort

4. Stufe: Fangen und Passen mit Partner
5. Stufe: Fangen und Passen mit Behinderung am Ort
6. Stufe: Fangen und Passen mit Behinderung in der Bewegung
7. Stufe: Parteispiele

Je nach Gruppengröße und Niveau entscheidet der Trainer, ob die nachfolgend beschriebenen Erfahrungsstufen allen Spielern der E- und D-Jugend gemeinsam angeboten werden oder ob die Nachwuchsspieler zeitgleich in verschiedenen Bewegungszonen unterschiedliche Erfahrungen sammeln (Kinder wählen selbst ihre Spielzone) oder ob sie nach einem festgelegten Zeitrhythmus jeweils alle Bewegungszonen "durchlaufen".

(10.1) Fangen und Passen mit Behinderung am Ort

- Fangen und Passen mit einem Partner (der den Körper etwas herunterdrückt) auf der 'Nicht-Wurfarm-Schulter'
- Tigerball: z.B. 4 Kinder bilden einen Kreis oder ein Viereck (ca. 3 x 3 m bis 5 x 5 m). Zwei Kinder befinden sich als "Tiger" im Kreis und versuchen den Ball, den sich die anderen zuspieren zu berühren / abzufangen). Dies geht natürlich auch in kleineren (z.B. 2-1) und größeren Gruppen (z.B. 5-3). Bei ausreichendem Fang- und Passniveau kann das Überzahlverhältnis verändert werden (z.B. 3-2, 4-3 etc.). Hierbei muss auf ausreichende Spielerabstände und die Ablösung des Tigers geachtet werden!

(10.2) Fangen und Passen mit Behinderung in der Bewegung

Um anfangs den Jungen und Mädchen genügend Zeit für einen Fangvorgang zu lassen, ist es ratsam bei den verschiedenen Spielanlässen mit "Störern" (Gegenspieler) die Aktionsräume nicht zu eng zu gestalten.

- Tigerball*: Die sich den Ball zuspierenden Kinder können sich in einem begrenzten Raum bewegen (freimachen). Bei ausreichendem Schwimm-, Fang- und Passniveau kann das Überzahlverhältnis bis zur Gleichzahl (z.B. 3-3) verändert werden.
- Fangen und Passen unter Behinderung*: mit einem oder mehreren Partnern während des Schwimmens. Ein anderer Partner hält sich dabei an den Füßen fest.

(10.3) Torwurf mit Behinderung (Technikvariation und Technikanpassung)

Auf dieser Stufe sind beim Torwurf bereits ausreichende Erfahrungen aus dem Technikerwerbstraining der Grundausbildung vorhanden, sodass im Grundlagentraining der E- und D-Jugendlichen die *Variation der Torwurftechnik* im Mittelpunkt steht. Da nunmehr auch die Torhüter über angemessene körperbauliche (insbesondere Körperhöhe und Armlänge) und koordinativ-technische (Boost, Wassertreten) Voraussetzungen verfügen, können die Standardtechniken und Technikvarianten sowohl ohne Verteidiger, als auch mit (halb-)aktivem Gegenspieler geübt werden.

Bitte beachten:

Einlage IV – Übungskatalog 6: Torwurftraining

(Seite 128 a ff)

(10.4) Parteispiele

Für diese Stufe sind ausreichende Erfahrungen der vorherigen Stufen nötig! Anfangs sollten die Kinder, die den Ball halten/fangen, nicht bedrängt werden. Die letzten beiden Stufen werden meist erst von E-Jugendlichen, also 10-11-jährigen Kindern erreicht. Die einzelnen Erfahrungsschritte sollten bei bewegungsunerfahrenen Kindern nicht durch übereilte Variationen zu schnell aufgegeben werden.

Die Kinder bilden immer zwei Gruppen die in einem abgegrenzten Raum gegeneinander spielen.

- ❑ *Zehnerfang:* Die Kinder einer Gruppe passen sich den Ball untereinander möglichst oft zu. Die Kinder der anderen Gruppe versuchen den Ball abzufangen. Gelingt ihnen dies, so versuchen sie ihrerseits, sich den Ball in ihrer Gruppe zuzuspielen. Immer wenn es eine Gruppe geschafft hat, sich den Ball 10mal zuzuspielen und zu fangen, erhält sie einen Punkt. Es darf nicht mit dem Ball geschwommen werden.
- ❑ *Volleyball:* Zwei Gruppen spielen mit einem großen und leichten Plastik-Wasserball in einem durch ein Netz (z.B. Zauberschnur) geteilten und an die Spielerzahl angepassten begrenzten Raum Volleyball gegeneinander.

Zur kurzen Wiederholung: Die Grundidee des Anfängertrainings bestand darin, dass dem Wasserballanfänger, der eine neue Bewegung nicht unmittelbar realisieren oder nachvollziehen kann, durch ein Verringern des Schwierigkeitsgrades der motorischen Aufgabe geholfen wurde. Im **Technikvariationstraining** der E- und D-Jugend hingegen sind die Körper- und Balltechniken in der *vollen Komplexität der Bewegung*, dafür jedoch unter *erleichterten Umgebungsbedingungen* (z.B. im Stand im hüfttiefen Lehrschwimmbecken, auf verkleinertem Spielfeld, bei reduzierter Ballgröße, ohne oder unter reduziertem Gegnereinfluss etc.) so lange zu schulen, bis die technischen Fertigkeiten mit höchster Präzision und Stabilität ausgeführt werden können.

Die methodische Grundformel für die konkrete, praktische Gestaltung von spezifischen Technikübungen lautet:

Technikschulung

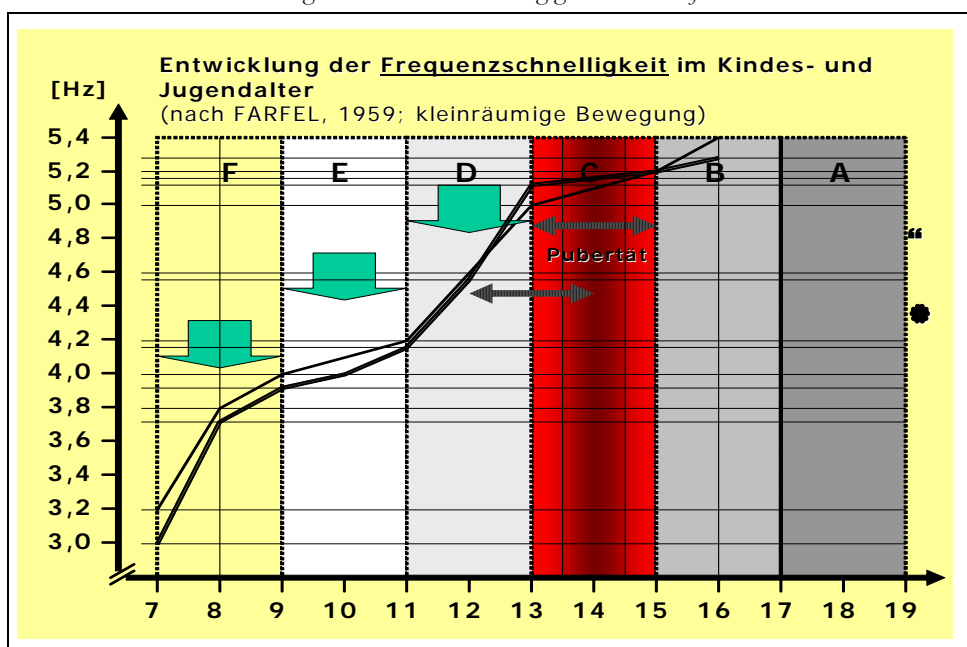
= komplexe Bewegungen + erleichterte Bedingungen

6.3 Konditionelles Konzept des Schülertrainings im Wasserball

Auch innerhalb der beiden Hauptinhaltsbereiche des Wasserballtrainings ergeben sich markante Schwerpunktverschiebungen, die vom Trainer zu beobachten sind. Während bei den jüngsten Wasserballanfängern der F-Jugend die Spieleinführung sowie die Koordinations- und Technikverbesserung im Vordergrund standen, werden für die E- und D-Jugendlichen nunmehr das **Konditionstraining** mit den Schwerpunkten Schnelligkeit und Schnellkraft sowie zumindest bei der D-Jugend erstmals auch die **Taktikschulung** (s.o.) zu wesentlichen Trainingsgegenständen.

Beim Konditionstraining stehen beim Landtraining die Schnellkraft und beim Wassertraining Bewegungskoordination und die Bewegungsschnelligkeit im Mittelpunkt.

Betrachtet man die sportmotorischen Entwicklungsverläufe der **Bewegungsschnelligkeit** (Abb. 6.11), so fallen speziell bei kleinräumigen Bewegungen (wie z.B. Armeinstechen, Beinschlagbewegungen o. Ä.) im Zeitraum vor der Pubertät auf der einen Seite die hohen Zuwachsraten der koordinativ geprägten elementaren *Frequenzschnelligkeit* ebenso auf, wie die eher lineare Entwicklung der mehr kraftabhängigen *Schnellkraft* in diesem und auch den



nachfolgenden Altersabschnitten.

Abbildung 6.11 ■ Die E-Jugend (10-11 Jahre) und D-Jugend (12-13 Jahre) als Phasen der optimalen Trainierbarkeit der Bewegungsschnelligkeit im Langfristigen Leistungsaufbau (LLA)

Bisher liegen aus der Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD) der Sparte Wasserball des Deutschen Schwimm-Verbandes spezielle Untersuchungsdaten für die Sportart Wasserball lediglich für die Altersstufen der 15- und 16-jährigen Jungen vor, sodass über die vorpuberalen Alterstufen und vor allem die langfristige Entwicklung der **Wurfkraft** im Juniorenalter (Abb. 6.12) keine detaillierten Aussagen getroffen werden können. Allerdings lassen frühere Befunde zur Wurfkraft von erwachsenen Bundesligaspielern den Schluss zu, dass die Entwicklung der Wurfkraft nach Abschluss der Pubertät, also im Verlauf des Jugend- und Juniorenalters bzw. zwischen 16-19 Jahren im mittleren Trend deutlich abflacht, auch wenn ein einzelner A-Nationalspieler eine Wurfweite von 42.0 m erzielt hat (Hohmann, 1985).

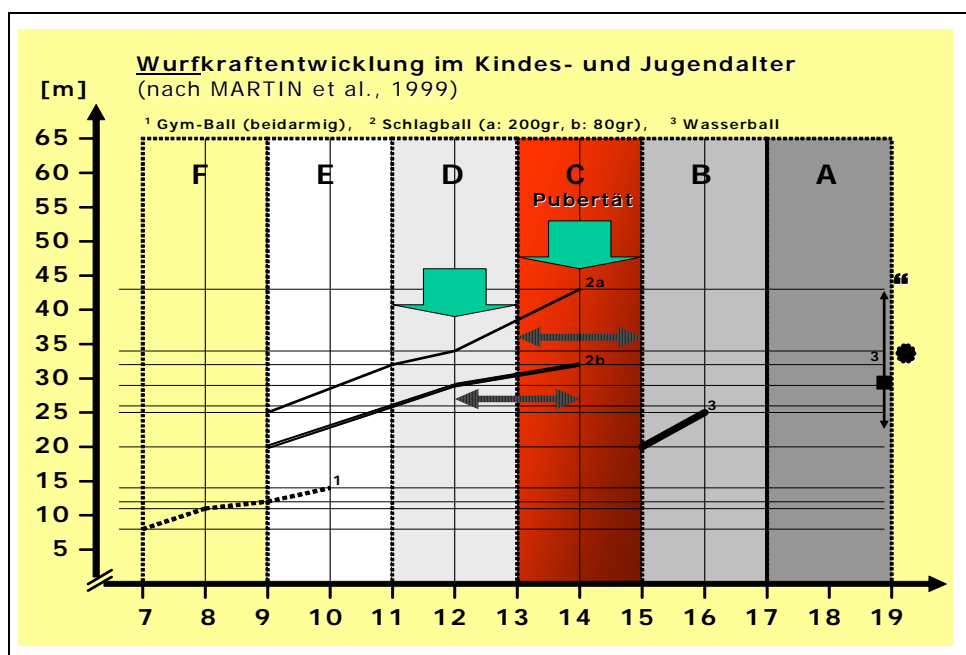


Abbildung 6.12 ■ Die E-Jugend (10-11 Jahre) und D-Jugend (12-13 Jahre) als erste Phasen der optimalen Trainierbarkeit der Wurfkraft im Langfristigen Leistungsaufbaus (LLA)

Einen ebenso hohen Stellenwert wie die Wurfkraft besitzt auch die **Schnellkraft der Beine** („Beinkraft“), die sich insbesondere beim Wassertreten und beim Boost (Vertikal-sprung) zeigt. Eine technisch gut ausgeführte Beinarbeit ist jedoch darüber hinaus die Basis für viele weitere Aktionen beim Wasserball (z.B. Wechsel der Körperposition, Abschirmung des Balles, Befreiung aus der Haltegriffen des Gegners usw.) und macht sehr oft den Unterschied im Leistungsniveau bei allen wasserballrelevanten Bewegungen, wie z.B. Schwimmen, Torschuss, Pass, Blockade, Centerverteidigung, Center etc.

Die Experten sind sich im Grunde einig, dass eine allgemeine Kräftigung der Beine vor allem aus Gründen der Verletzungs- oder Überlastungsprävention bereits im Rahmen des

Athletik- bzw. Krafttrainings an Land erfolgen muss. Demgegenüber findet das leistungs-optimierende spezifische Beintraining hauptsächlich im Wasser statt.

Im Training der E- und D-Jugend sollte als Grundlage das Erlernen der Technik im Vordergrund stehen. Erst wenn die Technik automatisiert ist, kann dementsprechend mit Gewichten, Zugseil, Partner etc. gearbeitet werden. Die folgenden wasserballspezifischen Übungen erscheinen für den Altersbereich der 10-13-jährigen Nachwuchsspieler geeignet:

(1) Wassertreten

- Erlernen der Technik am Beckenrand (Demonstration und Korrektur der Bewegung).
- Wassertreten nach vorne, rückwärts und seitlich, mit und ohne Armunterstützung, mit den Armen aus dem Wasser, mit und ohne Ball, mit Blockade, mit Aufziehen etc.
- Torlatte jeweils mit einer Hand hin und her ablaufen.
- Stabilisation im Wasser: jeweils 20-25 m im Wechsel Wassertreten nach vorne mit beiden Armen nach vorne waagrecht zur Wasseroberfläche ausgestreckt, Wassertreten seitlich links mit einem Arm nach hinten waagrecht zur Wasseroberfläche ausgestreckt, Wassertreten seitlich rechts mit einem Arm nach hinten waagrecht zur Wasseroberfläche ausgestreckt, Wassertreten rückwärts mit beiden Armen nach vorne waagrecht zur Wasseroberfläche ausgestreckt.
- Partnerübungen:
 - mit ausgestreckten Armen flach im Wasser gegeneinander drücken (auch mit Ball in der Mitte möglich).
 - Rücken an Rücken gegeneinander drücken.
 - Bockspringen im Wasser (ein Spieler drückt sich bzw. springt mit breiten Beinen über den anderen Spieler, welcher mit dem Kopf über der Wasseroberfläche bleiben muss).
- Übungen mit Ball:
 - Pässe mit zwei Händen (auch mit Medizinball möglich).
 - ein Spieler zieht auf, bewegt sich seitlich etc., der andere Spieler steht in der Blockade davor und reagiert.
- Wassertreten am Zugseil, mit Medizinball oder Gewichten.

(2) Brustgrätsche

- Erlernen der Technik am Beckenrand (mit Korrektur der Bewegung).
- Brustgrätsche vorwärts ohne Armunterstützung, mit Ball oder Schwimmbrett.
- Start–Stopp–Kraul schwimmend flach im Wasser, jeder Neustart mit Brustgrätsche.
- Brustgrätschen senkrecht im Wasser, Arme aus dem Wasser.
- Sprünge vorwärts, links und rechts abwechselnd.
- Sprünge im Tor von einem Torpfosten zum anderen.
- Sprünge in alle Richtungen mit Anzeige vom Beckenrand.
- Übungen mit Ball:
 - zu dritt, Ball nur weiterleiten, dabei jedes Mal hoch aus dem Wasser kommen.

- ein Spieler spielt den Ball dem anderen Spieler hoch zu, so dass dieser mit einer Grätsche hoch stehend den Ball auf das Wasser zurück spielt.
- Partnerübungen:
 - Spiegelspringen, ein Spieler springt im Wasser vor, der Partner springt synchron nach.

(3) Schwimmübungen zur allgemeinen Koordination für die Beine

- Lagen-Schwimmen mit umgekehrten Beinen (Delphin mit Brustbeinen, Rückenschwimmen mit Brustbeinen, Brustschwimmen mit Kraulbeinen, Kraulschwimmen mit Brustgrätsche).
- Kraul- und Rückenschwimmen mit Brustbeinen im Wechsel.
- Kraulschwimmen Start-Stopp, jeder Neustart mit einer Brustgrätsche.
- Kraulschwimmen mit Richtungswechsel (45-90°) und Wenden (180°), mit und ohne Ball.

Als Hauptmethode des **allgemeinen Schnellkrafttrainings (an Land)** im Nachwuchstraining der E- und D-Jugend eignet sich besonders die *Zeitkontrollierte Schnellkraftmethode* (Tidow, 1994; vgl. Tab. 6.1), die speziell zum Erhalt der Bewegungsexplosivität in Sportarten mit hohen Widerständen konzipiert wurde. Dabei wird nach jeder Einzelwiederholung innerhalb einer Serie eine Pause von etwa 10 s eingelegt, um eine technisch optimale Bewegungsausführung und ein größtmögliches Bewegungstempo über die komplette Serie aufrechterhalten zu können, was für die Nachwuchssportler sehr bedeutsam ist.

Tabelle 6.1 ■ Die Zeitkontrollierte Schnellkraft-Methode als Hauptmethode des Schnellkrafttrainings der E-Jugend (10-11 Jahre) und D-Jugend (12-13 Jahre)

Trainingsform	Trainingsübungen	Trainingsmethode	Belastungsdauer	Belastungsintensität	Belastungsumfang
Stationstraining	4-6	Intensive Intervallmethode	6-8 Wiederholungen	50-70%, explosiv	1-3 Serien

Das Training der körperlichen **Belastbarkeit** sollte ebenfalls bei der E-Jugend, spätestens jedoch bei der D-Jugend, also bei den 12- bis 13-Jährigen, deutlich ausgeweitet werden. Dabei steht im hantel- und gerätestützten Krafttraining *niedrig- bis mittelintensive Kraftausdauer-Methode* (Hohmann, Lames & Letzelter, 2002) im Vordergrund.

Tabelle 6.2 ■ Die Niedrig- (obere Zeile) und Mittelintensive (untere Zeile) Kraftausdauer-Methode als Hauptmethoden zur Verbesserung der Belastbarkeit des Neuromuskulären Systems und des Sehnen-Band-Apparates im Nachwuchstraining

Trainingsform	Trainingsübungen	Trainingsmethode	Belastungsdauer	Belastungsintensität	Belastungsumfang
Kreis-/ Stations-training	6-8	Methode der wiederholten niedrigen Kräfteinsätze	50-100 Wiederholungen	20-40%, kontrolliert	1-3 Serien
Stations-training	4-6	Methode der wiederholten hohen Kräfteinsätze	30 Wiederholungen	50-70%, explosiv	2-3 Serien

Um bei der *mittelintensiven Kraftausdauer* überhöhte Laktatspiegel oder eine technisch mangelhafte Übungsausführung zu vermeiden, sollten die Übungsgewichte zwischen den Einzelwiederholungen kurz (ca. 1 s) abgelegt werden. Dadurch wird ein optimaler Wechsel zwischen Spannung und Entspannung sichergestellt. Weiterhin ist zu beachten, dass trotz der hohen Wiederholungszahlen eine möglichst explosive Bewegungsausführung durchgeführt wird, um die für alle Sportspiele typische Schnelligkeitsdominanz bei der Handlungsausführung zu fördern. Die Kraftausdauer unterstützt damit auch die Entwicklung und Stabilisierung der speziellen (Spiel-)Ausdauer (Krauspe, Lisiewicz & Holubec, 1979).

Neben dem Training der wasserballspezifischen konditionellen Leistungsvoraussetzungen sollte im Grundlagentraining bereits in der E-Jugend, spätestens jedoch im Altersbereich der D-Jugend mit einem **systematischen Athletiktraining** (an Land) zur Förderung der allgemeinen **Kraftentwicklung** und zur Sicherung der körperlichen **Belastbarkeit** begonnen werden. Für ein systematisches und vielseitiges Athletiktraining sprechen folgende Argumente:

- ❑ Der *athletische Zustand der Sportler* aller Altersbereiche im Deutschen Wasserballsport entspricht gegenwärtig in keiner Weise dem internationalen Niveau. Die Vernachlässigung beginnt bereits beim Anfänger und setzt sich bis zum Nationalspieler fort. So fehlen bereits auf den unteren Kaderstufen (C4 und C3) angemessene athletische Voraussetzungen als wesentliche Grundlage für die progressive Steigerung der Trainingsbelastungen und das Erreichen hoher sportlicher Leistungen in der Sportart Wasserball.
- ❑ Die in den meisten Vereinen angebotenen *Trainingsumfänge* reichen nicht aus, um Athletikprogramme ganzjährig umzusetzen. Zudem bestehen in einigen Vereinen objektiv schlechte *Trainingsbedingungen* für eine systematische Schulung der allge-

meinen Athletik der Nachwuchsspieler. In den Vereinen muss das Bemühen um Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten im Athletikbereich stärker zu erkennen sein.

- ❑ Im Nachwuchstraining herrschen nach wie vor Unwissenheit und Ignoranz in Bezug auf die Bedeutung der Athletik. Bisweilen liegen Defizite auch am fehlenden Engagement und mangelnder Konsequenz von Trainern bei der Umsetzung von allgemeinen Athletikanforderungen. So wird bereits im Jugendalter vielfach versäumt, die erforderliche positive Einstellung der Spieler zum Athletiktraining zu entwickeln. Die „körperliche Fülle“ und koordinative Unbeweglichkeit mancher Jugendwasserballer sind teilweise auch das Ergebnis einer **unzureichenden Einstellung** zum Athletiktraining.

Bei der Erziehung der Nachwuchsspieler muss somit spätestens zu Beginn des systematischen Grundlagentrainings im Altersbereich der E-Jugend auf eine **positive Einstellung zum Athletiktraining** hingewirkt werden. Die Verbesserung seiner athletischen Voraussetzungen sollte jedem Sportler, egal in welcher Altersklasse er sich befindet, Grundlage und Ansporn sein, um ein höheres Leistungsniveau zu erreichen.

Um eine entsprechende Trainingsmotivation bei den Nachwuchsspielern und Anreize bei den Trainern zu schaffen, sollten bei den Trainingslehrgängen der Kaderathleten unter der Kontrolle der Nachwuchs-Bundestrainer verstärkt auch **leistungsdiagnostische Athletiktests** an Land durchgeführt werden. Eine wertvolle Hilfe dabei könnte eine **Norm-Tabelle** zur Athletik von Wasserballspielern bieten, die über die *Anforderungen* an die Spieler in den einzelnen Altersklassen informiert und den Spielern und Trainern eine objektive Einschätzung ihres Leistungsvermögens ermöglicht.

Zu der Misere im Bereich der körperlichen Leistungsvoraussetzungen und allgemeinen Belastbarkeit kommen häufig **falsche Ernährungsgewohnheiten** hinzu, sodass ein beträchtlicher Teil unserer jugendlichen Wasserballer bereits übergewichtig ist. Ganz generell wird im Nachwuchsbereich der Sportart Wasserball noch zu wenig auf sportgerechte Ernährung geachtet.

Mit dem Einstieg in das Grundlagentraining beim Übertritt in die E-Jugend, d.h. im Altersbereich von 10-11 Jahren, sollte der Trainer der Entwicklung der athletischen Eigenschaften besonderes Augenmerk schenken und konsequent mindestens eine Trainingseinheit pro Woche für ein etwa **90-minütiges Athletikprogramm** vorsehen. Die Schwerpunkte des Athletikprogramms sollten aus jeweils ca. 30 min (a) allgemeiner *Muskelkräftigung*, (b) *Koordinations- und Beweglichkeitsschulung* sowie (c) (*Kleinen*) *Spiele*n bestehen. Dabei können auch die Übungsformen zu den beiden zuerst genannten Trainingsschwerpunkten durchaus einen spielerischen Charakter besitzen.

Für den Altersbereich der **E-Jugend (U11)** lassen sich zusammengefasst folgende *Hinweise* formulieren:

- ❑ In dieser Altersgruppe stehen nach wie vor die *spielerischen Übungsformen* im Vordergrund.
- ❑ Die Übungsgestaltung sollte *ganzjährigen Charakter* tragen, d.h. jedes Trainingsmittel sollte unabhängig von den Wettkampfeinsätzen ganzjährig zum Einsatz kommen. Denn nur durch die ganzjährigen und altersgerechten sportlichen Anforderungen

rungen können die Übungsformen mit *hoher Qualität* erlernt und ausgeführt werden und die physische Entwicklung des kindlichen Organismus optimal unterstützen und ausgeprägen.

- ❑ Unabhängig davon, dass die Trainingsreize möglichst oft mit spielerischen Akzenten versehen werden sollen, müssen durch Erklärungen des Trainers eine hinreichende Ernsthaftigkeit und Disziplin sichergestellt werden, da in diesem Altersbereich die erforderlichen **Verhaltensgrundlagen** für ein qualitativ hochwertiges und individuell effektives Athletiktraining gelegt werden!
- ❑ Den Kindern ist eine positive Einstellung zum täglichen Üben zu Hause zu vermitteln. Liegestütze, Kniebeugen, Bauch- und Rückenmuskel-Übungen sollten durch den Trainer für das tägliche Üben zu Hause vorgegeben werden. Mindestens einmal in einem Vierteljahr sollte den Kindern in Form einer geeigneten Leistungsüberprüfung Gelegenheit gegeben werden, ihre athletischen Fortschritte unter Beweis zu stellen.
- ❑ Pro Woche sollten 90-120 min Athletiktraining als *Mindestanforderung* in diesem Altersbereich gelten.
- ❑ ...

Für den nachfolgenden Altersbereich der **D-Jugend (U13)** ergeben sich zusammengefasst folgende *Gestaltungsrichtlinien*:

- ❑ In diesem Altersbereich muss eine **positive Einstellung** nicht nur zum täglichen Training an sich, sondern auch zum Athletiktraining gefestigt werden. Wenn in diesem Altersbereich nicht die richtige Einstellung zum Athletik-Training anerzogen wird, wird es in den folgenden Jahren sehr schwer, eine konsequente Athletik-Ausbildung durchzuführen. Krafttraining in den folgenden Jahren ist vorwiegend „Schinderei“ und nur große *Konsequenz und Zielstrebigkeit* führen zum Erfolg.
- ❑ Ein nach wie vor allgemeines Athletiktraining sollte 2-mal in der Woche durchgeführt werden. Dabei stehen (a) ein intensives *Gymnastikprogramm* unter Anleitung mit anschließendem *Kraftprogramm* (einschließlich spielerischer Übungsformen) mit Zusatzgeräten, wie z.B. Medizinbälle, Trampolin, Gummiseile etc., und (b) ein *Ausdauerlauf* (über mindestens 5-6 km) mit anschließendem Spiel (30-45 min) im Vordergrund. Im Rahmen der regelmäßigen Abschlussspiele (optimal: Handball und Basketball) lassen sich prinzipielle *taktische Verhaltensweisen* sehr gut schulen. Hier zeigt sich der „Spielertyp“.
- ❑ Da sich der Altersbereich der D-Jugend mit dem besten motorischen Lernalter der Kinder deckt, weisen diese eine dementsprechend hohe *Lern- und Trainingsbereitschaft* auf. Sie lassen sich leicht motivieren und eifern Vorbildern (oft der eigene Trainer) nach.
- ❑ In der D-Jugend können auf spielerische Weise die Grundlagen für das Verhalten in der Mann-Mann-Verteidigungssituation durchaus auch mit „Ringkampf“, Judo- oder vergleichbaren *Kampfsport-Übungen* geschaffen werden. Damit werden die Kinder an das „Kämpfen am Mann“ im Wasser herangeführt.
- ❑ Überprüfungen des Athletik-Leistungsniveaus sollten in jedem Verein mindestens 1-mal im Vierteljahr erfolgen. Bei den *regelmäßigen Fortschrittskontrollen* sollen die Kinder erkennen, dass ihr konsequentes Üben zu Fortschritten führt, die sich in

der Folge auch bei Übungen im Wasser bemerkbar machen. Nur so können die Kinder motiviert werden, ständig (auch selbständig) an der Verbesserung ihres athletischen Niveaus zu arbeiten.

- Pro Woche sollten 120 min Athletiktraining als Mindestanforderung in diesem Altersbereich gelten.
- ...

Bitte beachten:

Einlage V – Übungskataloge 7-10:

- (7) **Krafttraining zur Rumpfstabilisation**
- (8) **Krafttraining mit allgemeinen Körperübungen**
- (9) **Krafttraining mit Kampfsportübungen**
- (10) **Krafttraining mit dem Theraband**

(Seite 137 a ff)

6.4 Trainingsaufbau

Im **Grundlagentraining** der E- und D-Jugend (10-13 Jahre) erfolgt eine vielseitige sportartgerechte Grundausbildung zur Vorbereitung von Leistungsgrundlagen für den Aufbau sportlicher Höchstleistungen. Deshalb ist ein hoher Grad der Vielseitigkeit nach wie vor eine zentrale Richtlinie für das allgemeine Training. Bei einer vielseitigen und sportartübergreifenden Ausbildung werden koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt und erste spezifische technische und technisch-taktische Fähigkeiten aufgebaut. Das wöchentliche Training ist etwa in 3-4 Trainingseinheiten mit ca. 6-8 Stunden Wassertraining und 1-2 TE mit ca. 2 Stunden Athletiktraining pro Woche aufzugliedern. Damit ist auch gewährleistet, dass in hinreichendem Maße belastbarkeitssichernde Maßnahmen in das Grundlagentraining der Kinder und Jugendlichen integriert werden können.

Spätestens im Altersbereich der D-Jugend sollte zu einem „echten“ d.h. inhalts- und belastungsbezogen systematisch aufgebauten **Periodisierungsmodell** des Trainings- und Wettspieljahres (vgl. Abb. 6.13; siehe übernächste Seite) übergegangen werden. Pro Woche sollten etwa 2-4 Trainingseinheiten im Wasser und zumindest eine Trainingseinheit an Land von etwa 45-60 min Dauer eingeplant werden.

Bei der Periodisierung empfiehlt es sich, eine Einteilung der Ausbildung in Trimester - in Anlehnung an die Ferien - vorzunehmen.

1. Trimester (vom Schulbeginn bis zu den Weihnachtsferien).
2. Trimester (nach den Weihnachtsferien bis zu den Osterferien).
3. Trimester (nach den Osterferien bis zu den Sommerferien).

Abbildung 6.13 ■ Beispiel eines Periodisierungsmodells für den Altersbereich der D-Jugend (U13)

Legende:

Das hier vorgestellte Periodisierungsschema geht von einer **dreiteiligen Spielsaison** mit den 3 Etappen (a) Herbst (Ende Sommerferien bis Weihnachten), (b) Frühjahr (Weihnachten bis Ostern) und (c) Sommer (Ostern bis zu den Sommerferien) aus.

In einem ersten Schritt werden der **kalendarischen Zeitleiste** aus Kalenderwoche, Trainingswoche und Wochenanfangs- und –Wochenenddatum (Schiene 1-3) die konkreten Wettkampftermine (Schiene 4) zugeordnet.

In einem zweiten Planungsschritt erfolgt die Festlegung der **Reihenfolge und zeitlichen Ausdehnung der Trainingsetappen** zur Verbesserung der beiden zentralen wasserballspezifischen Leistungsvoraussetzungen Kraft (incl. des Kraftausdauertrainings im Wasser) und Ausdauer (incl. des Schnelligkeits- und Koordinationstrainings im Wasser) (Schiene 5 und 6). Selbstverständlich könnte für die Leistungsvoraussetzung eine dritte Schiene Technik/Taktik eingerichtet werden (die hier aus Gründen des erforderlichen ganzjährigen Trainings bei Kindern dieser Altersklasse weggelassen wurde). Grundsätzlich geht dieses (aber auch die später für die übrigen Altersklassen vorgestellten) Periodisierungsmodell von der **Schwerpunktfolge „Kraft vor Ausdauer vor Schnelligkeit“** aus.

Die siebte Schiene kennzeichnet den mehr allgemeinen oder mehr speziellen Charakter der in den jeweiligen Trainingszyklen dominierenden **Trainingsmittel** zusammen.

D

KalWoch	52	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
TrgWoch	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Datum	24.12 02.01	03.01 09.01	10.01 16.01	17.01 23.01	24.01 30.01	31.01 06.02	07.02 13.02	14.02 20.02	21.02 27.02	28.02 06.03	07.03 13.03	14.03 20.03	21.03 27.03	28.03 03.04	04.04 10.04	11.04 17.04	18.04 24.04	25.04 01.05
Wettkampf					BM D ₊			HM D ₊	Tur Wd ₊						Tur Bin ₊			Tur FD
LeistgsKomp K	Allgemeine Athletik				KAD & Belastbarkeit				Schnellkraft									
LeistgsKomp A	Allg. Grundlg.ausd.				GA I			Schnelligk. & Koord. im Wasser					GA I		Schn. & Koord. i.W.			
Trainingsphase	BASIS allgemein				BASIS speziell				BASISsp				TL					

KalWoch	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
TrgWoch	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12						
Datum	02.05 08.05	09.05 15.05	16.05 22.05	23.05 29.05	30.05 05.06	06.06 12.06	13.06 19.06	20.06 26.06	27.06 03.07	04.07 10.07	11.07 17.07	18.07 24.07	25.07 31.07	01.08 07.08	08.08 15.08	16.08 22.08	23.08 29.08	
Wettkampf						Dts LPo ₊		Tur Kzi ₊			SD M ₊	Tur Wd ₊						
LeistgsKomp 1	Kraftausdauer				Schnellkraft													
LeistgsKomp 2	All. GAD		GA I					GA II										
Trainingsphase	BASIS allgemein					BASIS spez			Taper									

KalWoch	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
TrgWoch	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	
Datum	29.08 04.09	05.09 11.09	12.09 18.09	19.09 25.09	26.09 02.10	03.10 09.10	10.10 16.10	17.10 23.10	24.10 30.10	31.10 06.11	07.11 13.11	14.11 20.11	21.11 27.11	28.11 04.12	05.12 11.12	12.12 18.12	19.12 25.12
Wettkampf			Tur Ess			DM Vor		TL			DM Zwi			DM End	Tur Swf		
LeistgsKomp 1	Allgemeine Athletik								KAD & Belastbkt				Schnellkraft				
LeistgsKomp 2	Allg. Grdligausdauer								GA I				Schnelligk & Koord. i. W.				
Trainingsphase	BASIS allgemein				Taper		BASIS speziell			Taper		BASIS speziell					

