

# Anlage Kaderbildungsrichtlinie

## Leistungsfaktoren

### Anthropometrie

männlich	≥U20	U18	U16
Gewicht in kg	≈ 94	≈ 86	≈ 73
Körperhöhe in cm	> 190	≥187	≥ 183
Armspannweite in cm	≥ 195	≥192	≥ 188
Sitzhöhe in cm	≥ 98	≥ 95	≥ 91

### Prävention

		≥U20		U18		U16	
Beweglichkeit	Rumpf-beuge	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
	Schulterbeweglichkeit	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-

### Kondition

#### Konditionelle Fähigkeiten im Wasser

männlich	Test	≥U19	U18	U17	U16	U15	U14
Schwimmgeschwindigkeit	25F	0:12,3	0:12,5	0:12,7	0:13,0	0:13,5	0:14,0
Schnelligkeitsausdauer	50F	0:26,5	0:27,0	0:27,5	0:28,0	0:28,5	0:30,0
	100F	0:59,5	1:00,0	1:01,0	1:02,0	1:04,0	1:07,0
Ausdauer	400F	4:30,0	4:40,0	4:50,0	5:00,0	5:10,0	5:25,0
Beine	25m KB	0:22,0	0:22,5	0:23,0	0:23,5	0:24,0	0:25,0
	25m BB	0:21,5	0:22,0	0:22,5	0:23,0	0:23,5	0:24,5
	25m WT	0:23,0	0:23,5	0:24,0	0:25,0	0:26,0	0:27,5
	WT 10 Kg*	0:30,0	0:25,0	0:20,0	0:15,0	-	-

\*Arme gestreckt, Kinn aus dem Wasser, gerade Kopfhaltung

## Konditionelle Fähigkeiten an Land

männlich	Test	≥U19	U18	U17	U16	U15	U14
Schnellkraft- ausdauer	Bauch- aufzüge	-	-	-	-	30	28
Kraftausdauer	Liegestütze	-	-	-	-	30	28
	Rudern					15	10
Maximalkraft	Hand-Grip in kg**	125	120	120	100	90	70
	Bankdrück- en in Kg	100	90	80	70	-	-
	Bankziehen in kg	100	90	80	70	-	-
	Nackenknie- beugen in kg	100	90	80			
	Kreuzheben in kg	130	120	100	80	-	-
Explosivkraft	Sprungtest in cm	34	34	33	32	30	28
	Med.-Ball stoßen (2kg) cm**	2100	2000	1900	1800	1600	1300

\*\* Es ist die Summe aus jeweils einem Versuch mit links und rechts (Hand/Arm) zu bilden

## Technische und taktische Fähigkeiten/Anforderungen

### Torwart

Theoretische Kenntnisse über alle Verteidigungsvariationen und taktische Beherrschung aller Prinzipien der Verteidigung	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Konterverteidigung	X	
Press	X	
Zone	X	
Unterzahl	X	

Der moderne Torwart muss die Fähigkeit besitzen, die Fehler der Feldspieler zu korrigieren und ggf. während des Spiels die Fehler verbal zu kommunizieren	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
	X	

Physische und technische Voraussetzungen für sein spezifisches Spiel in seinem spezifischen Spielumfeld	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
	X	X

Physische Fähigkeit Spielabschnitte wie z.B. Unterzahl komplett auf den Beinen durchzustehen	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
	X	X

Beinkraftvermögen höher als das der Feldspieler	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
	X	X

Technische Beherrschung aller Prinzipien der Verteidigung	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Konterverteidigung		
Die Fähigkeit das Spiel zu „lesen“ und zu „antizipieren“	X	
Koordination mit Mitspielern	X	
Konterverteidigung 1 gegen TW	X	X
Torabwehr aus der Halbdistanz (verschiedene Situationen und Arten von Gruppen-Konterangriff)	X	X
Normalverteidigung (Press Spiel)		
Einnahme der Bereitschaftsstellung	X	X

Die Fähigkeit das Spiel zu „lesen“ und zu „antizipieren“	X	
Zusammenarbeit mit CV	X	
Torabwehr aus der Distanz (verschiedene Positionen)	X	X
Abwehren der Würfe von Centerposition	X	X
Abwehren der Würfe aus dem Foul	X	X
Abwehren der Strafwürfe	X	X
Normalverteidigung (alle Arten von Zone-Verteidigung)		
Einnahme der Bereitschaftsstellung	X	X
Die Fähigkeit das Spiel zu „lesen“ und zu „antizipieren“	X	
Zusammenarbeit mit CV und anderen Mitspielern	X	
Torabwehr aus der Distanz (verschiedene Positionen)	X	X
Torabwehr aus der Halbdistanz (verschiedene Positionen)	X	X
Abwehren der Würfe von Centerposition	X	X
Zone 2-3-4; 2-3; 3-4 oder 1-2	X	
M-Zone	X	
Unterzahl (statisch, dynamisch)		
Einnahme der Bereitschaftsstellung	X	X
Die Fähigkeit das Spiel zu „lesen“ und zu „antizipieren“	X	
Koordination mit Mitspielern	X	
Torabwehr aus der Halbdistanz (verschiedene Positionen)	X	X
Abwehren der Würfe von Positionen 2 und 3	X	X

## Feldspieler

### Konterangriff

Grundanforderung ist die Bereitschaft zu verteidigen und Reaktionsfähigkeit auf Spielumstellung. Diese Anforderung ist obligatorisch! Es ist eine unverzichtbare mentale Anforderung.

Mentale Bereitschaft schneller Übergang aus der Verteidigung in den Angriff	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
	X	

Beherrschung der Prinzipien des Konterangriffs	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Startphase	X	X
Übergang von NV in Angriff	X	X
Abschluss	X	X

Technische Fähigkeiten für Ballannahme und Balltransport in die aktive Angriffszone	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Beim Press Abdeckung	X	X
Im freien Raum, ohne Druck	X	X

Technische Fähigkeiten in den Abschlussphase	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Konter 1 gegen TW	X	X
Gruppenkonterangriff 3 gegen 2	X	X
Mannschaftskonterangriff 6 gegen 5	X	X

### Normalangriff und Überzahl

Taktische Beherrschung aller Angriffsvariationen und Prinzipien des Angriffs	subjektive Bewertung	objektive Beurteilung
Spiel gegen Press-Verteidigung	X	
Spiel gegen Zone-Verteidigung	X	
Technische Beherrschung aller Angriffsvariationen und Prinzipien des Angriffs		
Center und 2-ter Center		

Fähigkeit das Spiel in der Übergangsphase aktiv zu verfolgen und dementsprechend die Centerposition zu besetzen (als statischer und beweglicher Center)	X	X
Fähigkeit des Centers Position zu halten (3")	X	X
Wurftechnik – Rückhand (mit beiden Händen)	X	X
Wurftechnik – Schleuder (mit beiden Händen)	X	X
Wurf aus der Rückenlage	X	X

## Psyche

Mentale Kompetenz	erwartetes Niveau
Antizipation	hoch
Gedächtnisleistung	hoch
Willensspannkraft	hoch
Konzentrationsfähigkeit	hoch
Reaktionsfähigkeit	hoch
Motivatoren-, Dirigentenrolle	wünschenswert
Fähigkeit und Bereitschaft das Spiel in der „Low Phase“ umzudrehen	wünschenswert