

Frauen-Wasserball

Konzeption zum Nachwuchsleistungssport (NWLS)

Trainingskennziffern



Deutscher Schwimm-Verband e.V.

Stand: 01.12.2023 Deutscher Schwimm-Verband e.V.
DSV-Kaderstruktur/Kaderbildungsrichtlinien Wasserball

Etappe im LLA	Alter	Zielsetzung	Trainingskennziffern	Kader	Duale Karriere
Anfängerbereich (GLT)	7-10 Jahre	Basisschulung Ausbildung allgemeiner (sportart-übergreifende) Fähigkeiten und Fertigkeiten	5 Stunden Athletik/Land: 40% (2 Stunden) Schwimmen:40% (2 Stunden) Wasserball: 20% (1 Stunden)	-	
Spezifische Grundlagen (s-GLT)	10-12 Jahre	Grundlagentraining Ausbildung grundlegender schwimm- und wasserball-spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	6 Stunden Athletik/Land: 33% (2 Stunden) Schwimmen:33% (2 Stunden) Wasserball: 33% (2 Stunden)	LK	Einstieg EdS
Aufbau-training 1 (ABT-1)	13-14 Jahre	Systematischer Leistungsaufbau Intensivierung; vielseitige technische Ausbildung Spezifischeres Training mit Fokus auf Positionsverständnis, erste internationale Wettkampferfahrungen.	13 Stunden Athletik/Land: ca. 20% (3 Stunden) Schwimmen:50% (6 Stunden) Wasserball: ca. 30% (4 Stunden)	NK2 / LK	EdS
Aufbau-training 2 (ABT-2)	15-16 Jahre	Spezialisierung mit Fokus auf internationale Standards Vielseitige technische Ausbildung; Spezialisierung auf bestimmte Spielpositionen und Rollen, intensivierte taktische Schulung.	15 Stunden Athletik/Land: 20% (3 Stunden) Schwimmen:40% (6 Stunden) Wasserball: 40% (6 Stunden)	NK1/ NK2 / LK+	EdS
Anschluss-training (AST)	17-19 Jahre	Maximierung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit, Fokus auf Wettkampferformance. Hochintensives Training, Wettkampfsimulationen, internationale Erfahrungen. Anforderungsprofile differenziert nach Positionen	18 Stunden Athletik/Land: ca. 20% (3,5 Stunden) Schwimmen: ca. 30% (6 Stunden) Wasserball: 50% (9 Stunden)	NK1/ NK2	EdS
Hochleistungs-training (HLT)	19-23 Jahre	Optimierung der individuellen Leistung, Konzentration auf internationale Meisterschaften Individuell abgestimmtes Hochleistungstraining, regenerative Maßnahmen, professionelle Wettkampfvorbereitung. Anforderungsprofile differenziert nach Position	20 Stunden Athletik/Land: 20% (4 Stunden) Schwimmen:35% (7 Stunden) Wasserball: 45% (9 Stunden)	NK1/ TK / PK	Studium
Erhaltungs-training / HLT	ca. 23+ Jahre	Optimierung der individuellen Leistung, Konzentration auf internationale Meisterschaften Anforderungsprofile differenziert nach Position	orientiert am HLT und variiert je nach Alter, Spielposition und Wettkampfkalender. Athletik/Land: 25% Schwimmen:30% Wasserball: 45%	PK	Studium

