

Frauen-Wasserball

# Konzeption zum Nachwuchsleistungssport (NWLS)

## Kaderbildungsrichtlinie

Kaderbildung und -differenzierung,  
bundeseinheitliche Landeskader- (BELKK) und  
Bundeskaderkriterien (BKK)



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>5</b>
1.1	Neuausrichtung	5
1.2	Termine	5
1.3	Datenerhebung	5
<b>2</b>	<b>Grundlagen der Kaderbildung und Kaderdifferenzierung</b>	<b>6</b>
2.1	Kaderberufung	7
2.2	Bundeskader	7
2.2.1	Olympiakader (OK)	7
2.2.2	Perspektivkader (PK)	8
2.2.3	Teamsportkader (TK)	8
2.2.4	Nachwuchskader 1 (NK1)	9
2.3	Landeskader (LK)	9
2.3.1	Nachwuchskader 2 (NK2)	9
2.3.2	Landeskader (LK)	9
<b>3</b>	<b>Kaderrichtwerte</b>	<b>10</b>
3.1	Kaderrichtwerte AK1	10
3.2	Kaderrichtwerte AK2 und AK3 -Feldspielerinnen	10
3.3	Kaderrichtwerte AK2 und AK3 – Torhüterinnen	11
3.4	Auswertung	11
3.5	Datenschutz	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>4</b>	<b>Leistungsparameter in der U12 und U14 (AK1)</b>	<b>12</b>
4.1	Person (75 Punkte)	12
4.2	Anthropometrie (75 Punkte)	12
4.3	Umfeld/ Training (45 Punkte)	12
4.4	Spielverhalten (75 Punkte)	13
4.5	Technik (150 Punkte)	13
4.6	Beweglichkeit (105 Punkte)	14
4.7	Kondition Wasser (60 Punkte)	14
4.8	Kondition Land (60 Punkte)	15
4.9	Bonuspunkte (5 Punkte)	16
<b>5</b>	<b>Leistungsparameter in der U16 und U18 (AK2) - Feldspielerinnen</b>	<b>17</b>
5.1	Person (75 Punkte)	17
5.2	Anthropometrie (75 Punkte)	17

5.3	Umfeld/ Training (45 Punkte)	18
5.4	Spielverhalten (75 Punkte)	18
5.5	Technik (150 Punkte)	18
5.6	Techniken Advanced (150 Punkte)	19
5.7	Spieltaktik (285 Punkte)	20
5.8	Beweglichkeit (105 Punkte)	21
5.9	Kondition im Wasser (75 Punkte)	21
5.10	Kondition an Land (60 Punkte)	22
5.11	Bonuspunkte (25 Punkte)	22
<b>6</b>	<b>Leistungsparameter in der U16 und U18 (AK2) -Torhüterinnen</b>	<b>23</b>
6.1	Person (75 Punkte)	23
6.2	Anthropometrie (75 Punkte)	23
6.3	Umfeld/ Training (45 Punkte)	24
6.4	Spielverhalten (75 Punkte)	24
6.5	Technik (150 Punkte)	24
6.6	Torwarttechniken (120 Punkte)	25
6.7	Spieltaktik (255 Punkte)	26
6.8	Torwart-Profil (60 Punkte)	27
6.9	Beweglichkeit (105 Punkte)	27
6.10	Kondition im Wasser (75 Punkte)	28
6.11	Kondition an Land (60 Punkte)	28
6.12	Bonuspunkte (25 Punkte)	28
<b>7</b>	<b>Leistungsparameter in der U20+ (AK3) - Feldspielerinnen</b>	<b>29</b>
7.1	Person (75 Punkte)	29
7.2	Anthropometrie (75 Punkte)	29
7.3	Umfeld/ Training (45 Punkte)	30
7.4	Spielverhalten (75 Punkte)	30
7.5	Technik (150 Punkte)	30
7.6	Techniken Advanced (150 Punkte)	31
7.7	Spieltaktik (285 Punkte)	32
7.8	Beweglichkeit (105 Punkte)	33
7.9	Kondition im Wasser (75 Punkte)	33
7.10	Kondition an Land (60 Punkte)	34
7.11	Bonuspunkte (25 Punkte)	34
<b>8</b>	<b>Leistungsparameter in der U20+ (AK3) - Torhüterinnen</b>	<b>35</b>

8.1	Person (75 Punkte)	35
8.2	Anthropometrie (75 Punkte)	35
8.3	Umfeld/ Training (45 Punkte)	36
8.4	Spielverhalten (75 Punkte)	36
8.5	Technik (150 Punkte)	36
8.6	Torwarttechniken (120 Punkte)	37
8.7	Spieltaktik (255 Punkte)	38
8.8	Torwart-Profil (60 Punkte)	39
8.9	Beweglichkeit (105 Punkte)	39
8.10	Kondition im Wasser (75 Punkte)	40
8.11	Kondition an Land (60 Punkte)	40
8.12	Bonuspunkte (25 Punkte)	41
<b>9</b>	<b>Datenschutz</b>	<b>41</b>

# 1 Einführung

## 1.1 Neuausrichtung

Das Dokument beschreibt die **Kaderbildungsrichtlinie** sowie die zu erfassenden **Leistungsparameter** in den verschiedenen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus.

Es enthält die:

- Grundlagen der Kaderbildung und Kaderdifferenzierung,
- Bewertung der Talentpotenziale der AK1 (U12 und U14) als Grundlage für Kaderberufungen,
- bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien (BELKK) für die AK1 und AK2 als Steuerelement im Nachwuchsleistungssport,
- die Bundeskaderkriterien (BKK) für die AK2 und AK3 sowie
- die für den Frauenwasserball definierten Leistungstests in allen Altersklassen.

Die Festlegung der bundeseinheitlichen Kriterien für LK und NK2 erfolgt im Sinne der Richtlinienkompetenz des Spitzenverbandes unter Einbeziehung der Landestrainer und Landesgruppentrainer sowie weiterer Leistungssportverantwortlicher der Landesfachverbände.

Die Definition der Erwartungen an die Potenziale der AK1 in den Altersklassen U12 und U14 dient als Grundlage für die Richtwerte der BELKK (LK, NK2) und BKK (Nk1, PK, OK). Eine gesteigerte Anforderung der Tests erfolgt mit den Entwicklungsetappen des langfristigen Leistungsaufbaus.

Neben den sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) wird verstärkt auf die Beurteilung der erlernten Techniken sowie des taktischen Wissens, Verhaltens und Verständnisses geachtet. Die Beurteilung erfolgt durch standardisierte Testverfahren, empirische Erhebungen und Wettkampfbeobachtung.

Die Ziele der Neuausrichtung sind:

- eine Datenbasis offen, kollegial und möglichst transparent zu gestalten,
- Kaderberufungen und Nominierungen nachvollziehbar zu gestalten,
- mit wenig Man-Power, dadurch um so effizienter, Entwicklungsberichte zuverlässig zu erstellen und
- die Athletinnen bestmöglich zu entwickeln.

## 1.2 Termine

Folgende Termine gelten ab sofort für alle Landes- und Bundeskaderathletinnen fortlaufend:

1. Quartal: 01.03 bis 31.03

3. Quartal: 01.09 bis 30.09.

## 1.3 Datenerhebung

### Meine Leistung – meine Daten!

Athletinnen werden in Zukunft auch eigenverantwortlich Daten erheben. Einige Leistungsparameter müssen von jeder Athletin übermittelt werden.

Die Ergebnisse fließen über MS-Forms über zwei Kanäle in ein:

- Athletinnen-Link,
- Trainer-Link.

Jedes Leistungsteam erbringt Leistung, fordert Leistung, ist stolz auf Leistung. Alle erfolgreich getesteten Athletinnen werden einer Altersklasse mit zukunftsweisender Bezeichnung zugeordnet. Diese lauten:

- U12: Talent-Pool bundesweit
- U14: Future-Team bundesweit
- U16: Nationalmannschaft
- U18: Nationalmannschaft
- U20: Nationalmannschaft
- Frauen: Nationalmannschaft

Die Daten der jeweiligen Teams werden den Athletinnen, ggfls. Eltern, Trainern und Landesverbänden mit folgenden Zielen zur Verfügung gestellt:

- alle Athletinnen sollen wissen, wo sie im Team stehen und sich untereinander vergleichen können,
- ein gesunder Wettbewerb soll gefördert werden,
- die Motivation soll gesteigert werden.

Der Aufbau einer E-Learning-Plattform für Athletinnen soll helfen, technische und taktische Leitbilder darzustellen, zu diskutieren und jede Athletin aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, zu bewerten und zu fördern. Auch hier werden alle erfolgreich getesteten Athletinnen einen kostenlosen Zugang erhalten.

## 2 Grundlagen der Kaderbildung und Kaderdifferenzierung

- 1 Für die Strukturierung des Bundeskadersystems des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV) stellen die Beschlüsse der DOSB-Mitgliederversammlung am 03.12.2016 in Magdeburg und die Kadersystematik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) vom 07.12.2017 die Rahmenbedingungen dar.
- 2 Voraussetzung für die Aufnahme in einen DSV-Bundeskader ist die Unterzeichnung der jeweils aktuellen Athletinnen-Vereinbarung, der Schiedsvereinbarung sowie der Datenschutzerklärungen mit dem DSV und der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA). Zudem können nur Athletinnen in einen Bundeskader berufen werden, die im Besitz der Deutschen Staatsbürgerschaft sind und einem Verein der Landesschwimmverbände des DSV gemäß § 1 der Allgemeinen Wettkampfbestimmungen des DSV angehören.
- 3 Die Kaderförderung ist das zentrale Instrument der Leistungsförderung im DSV. Die Berufung und Klassifizierung der Athletinnen erfolgt auf der Grundlage der zu den Kadern (Olympia-, Perspektiv-, Teamsport-, Nachwuchskader) beschriebenen Zielstellungen und Kriterien sowie des Leistungsstandes und der Entwicklungsmöglichkeiten der Athletinnen. Die Einschätzung des Potenzials erfolgt in der Betrachtung aller relevanten Leistungsfaktoren. Zudem muss eine Integration der Kaderathletinnen in das Gesamtkonzept des DSV zur altersgemäßen Entwicklung und Förderung der Athletinnen zu den internationalen Meisterschaftshöhepunkten gegeben sein.
- 4 Mit der Bundeskaderberufung legt der DSV den Kreis der Athletinnen fest, die in die Fördermaßnahmen des DSV einzubinden sind. Dies bedeutet in erster Linie eine geplante und gezielte Unterstützung der Athletinnen über Lehrgangs-, Diagnostik- und Trainingslagermaßen sowie ausgewählte Wettkämpfe zum Erreichen der vereinbarten leistungssportlichen Ziele.
- 5 Der Aufnahme in den DSV-Bundeskader gehen die Begründungen durch die Bundes- bzw. Disziplintrainer auf sportfachlicher Ebene und die zusammenfassende Einordnung durch den Direktor Leistungssport voraus.
- 6 Die endgültige Entscheidung über die Berufung erfolgt durch den die verantwortlichen Bundestrainer im Einvernehmen mit dem Direktor Leistungssport.
- 7 Die Berufung in einen DSV-Kader erfolgt aufgrund der Bewertung der Leistungsfaktoren im Zeitraum von Oktober des Vorjahres bis einschließlich September des aktuellen Jahres. Athletinnen, welche die geforderten Richtwerte der leistungsbestimmenden Faktoren der Altersklasse nachweisen, können in den

DSV-Bundeskader aufgenommen werden. Die Kadermitgliedschaft beginnt jeweils mit der Berufung zum 01.11. und endet spätestens 12 Monate nach der offiziellen Kaderberufung am 31.10. eines Kalenderjahres.

- 8 Ergänzend zu den genannten objektiven Kriterien kann die Berufung sowohl nach subjektiven als auch nach einer spielpositionsbezogenen Einschätzung der Athletin erfolgen. Dies ist in einer Teamsportart notwendig, um ein passendes Teamgefüge zu etablieren.
- 9 Darüber hinaus ist zudem eine grundsätzliche charakterliche Eignung der Sportlerin Voraussetzung für eine Berufung. Diese erfordert neben sportlich fairen und einem dem Kaderstatus des DSV angemessenen Verhalten auch die Erfüllung von grundlegenden Trainingsregeln.
- 10 Daher können die verantwortlichen Bundes- bzw. Disziplintrainer mit einer schriftlichen Begründung Athletinnen trotz Richtwerterfüllung nicht für die Kaderberufung vorschlagen.
- 11 Ebenso haben diese Trainer ein Vorschlagsrecht für die Kaderaufnahme von Athletinnen ohne Richtwerterfüllung. Dazu muss eine schriftliche Begründung vorgelegt werden. In diesen Fällen gilt es, die Potentiale der Athletin auf der Basis der realisierten Leistungen, Parameter der Wettkampfanalyse und der komplexen Leistungsdiagnostik sportfachlich zu belegen.
- 12 Athletinnen, die im Jahr der Nominierung auf der Basis einer eindeutigen Dokumentation verletzungsbedingt keine Wettkampfleistungen realisieren konnten, können unter Berücksichtigung der Vorjahresleistungen, der beschriebenen Leistungsdaten aus Wettkampfanalysen der Vorjahre und der komplexen Leistungsdiagnostik dennoch berufen werden. In diesen Fällen muss die Potentialbewertung sowohl durch die verantwortlichen Bundes- bzw. Disziplintrainer gemeinsam getragen und begründet werden.
- 13 Die lückenlose Führung der Trainingsdatendokumentation (TDD) bzw. die mit dem zuständigen Bundestrainer besprochene und abgestimmte Vorlage der Trainings- und Wettkampfplanung, sind für eine Berufung in einen DSV-Kader eine weitere grundsätzliche Voraussetzung.
- 14 Die Zugehörigkeit zu einem Bundeskader muss in jedem Jahr bestätigt werden.
- 15 Bei fehlender Zusammenarbeit der Kaderathletin mit dem DSV besteht die Möglichkeit zur Aufhebung des Kaderstatus durch den Direktor Leistungssport.

## 2.1 Kaderberufung

Die Berufung läuft in folgenden Schritten ab:

1. Die Leistungsfaktoren Kondition und Beweglichkeit werden regelmäßig dezentral oder zentral erhoben und über Formulare MS-Forms auf den Servern des DSV erfasst.
2. Alle anderen Leistungsfaktoren werden in DSV-Wettkämpfen, vergleichbaren Wettkämpfen oder DSV-Maßnahmen durch die Trainer erhoben.

Besondere Voraussetzungen für die Aufnahme in die DSV-Bundeskader sind neben der sportlichen Prognose

- die eindeutige Bereitschaft zu einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Partnern im DSV,
- die regelmäßige Teilnahme bzw. Mitarbeit an leistungsdiagnostischen Maßnahmen des DSV und das Führen einer Trainingsdatendokumentation (TDD),
- die gemeinsame Auswertung des protokollierten Trainings sowie eine gemeinsam getragene und verbindlich festgelegte Jahresplanung und Festlegung der Leistungsziele im ITP.

## 2.2 Bundeskader

### 2.2.1 Olympiakader (OK)

Für die Aufnahme in den Olympiakader kommen die für alle Spitzenfachverbände verbindlichen Kriterien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Anwendung. Olympiakader sind Nationalmannschaften mit

nachgewiesenem Medaillen- oder Finalplatzpotenzial bei Olympischen Spielen (OS), Weltmeisterschaften (WM) und Europameisterschaften (EM) im Hinblick auf die nächsten Olympischen Spiele.

Im Olympiejahr wird ausschließlich der Zielwettkampf (OS, Platz 1-8) herangezogen. In anderen Jahren gilt als Zielwettkampf die WM (Platz 1-8). Die Europameisterschaft (EM) gilt in den Jahren ohne WM/OS als Zielwettkampf (Platz 1-6). Die Anzahl der Olympiakader wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen dem DSV und dem DOSB festgelegt. Als Orientierung gilt dabei grundsätzlich: die Anzahl der einsatzberechtigten Spieler, plus die Anzahl der Spieler auf dem Spielfeld.

Spezielle Voraussetzungen für die Aufnahme in den NK1 sind neben der sportlichen Prognose:

- die eindeutige und insbesondere auch von Seiten der Athletin aktive Bereitschaft zu einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Partnern im DSV (u.a. Bundestrainer\*innen, Bundestrainer\*in Diagnostik, IAT-Trainingswissenschaft), muss regelmäßig sichergestellt sein.
- die Vorlage der Trainings- und Wettkampfplanung,
- die regelmäßige Teilnahme bzw. Mitarbeit an leistungsdiagnostischen Maßnahmen des DSV und das Führen einer Trainingsdatendokumentation (TDD),
- die gemeinsame Auswertung des protokollierten Trainings sowie eine gemeinsam getragene und verbindlich festgelegte Jahresplanung und Festlegung der Leistungsziele im ITP.

Die Zugehörigkeit zum OK muss in jedem Jahr durch den DOSB bestätigt werden.

### 2.2.2 Perspektivkader (PK)

Für die Aufnahme in den Perspektivkader kommen die für alle Spitzenfachverbände verbindlichen Kriterien des DOSB zur Anwendung. Perspektivkader sind Nationalmannschaften mit Qualifikationspotenzial für die nächsten bzw. übernächsten Olympischen Spiele. Die Anzahl der Perspektivkader wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen DSV und DOSB festgelegt. Als Orientierung gilt dabei grundsätzlich: die Anzahl der einsatzberechtigten Spieler, plus die Anzahl der Spieler auf dem Spielfeld. Für Wasserball der Frauen sollen ab dem Berufszeitraum 2024/2025 folglich bis zu 20 Athletinnen zum Abbilden der Frauen-Nationalmannschaft mit dem Ziel der Olympiaqualifikation in den PK berufen werden. Hierbei wird zu Beginn eines Olympiazklus die Überführung von ca. 10 NK1 in den PK angestrebt. Athletinnen sollten bei ihrer ersten Berufung in den PK nicht älter als 23 Jahre sein.

Spezielle Voraussetzungen für die Aufnahme in den NK1 sind neben der sportlichen Prognose:

- die eindeutige und insbesondere auch von Seiten der Athletin aktive Bereitschaft zu einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Partnern im DSV (u.a. Bundestrainer\*innen, Bundestrainer\*in Diagnostik, IAT-Trainingswissenschaft), muss regelmäßig sichergestellt sein.
- die Vorlage der Trainings- und Wettkampfplanung,
- die regelmäßige Teilnahme bzw. Mitarbeit an leistungsdiagnostischen Maßnahmen des DSV und das Führen einer Trainingsdatendokumentation (TDD),
- die gemeinsame Auswertung des protokollierten Trainings sowie eine gemeinsam getragene und verbindlich festgelegte Jahresplanung und Festlegung der Leistungsziele im ITP.

Die Zugehörigkeit zum PK muss in jedem Jahr durch den DOSB bestätigt werden.

### 2.2.3 Teamsportkader (TK)

Für die Aufnahme in den Teamsportkader kommen die für alle Spitzenfachverbände verbindlichen Kriterien des DOSB zur Anwendung. Teamsportkader sind Nationalmannschaften, denen aufgrund des aktuellen Leistungspotentials keine Perspektive einer Qualifikation für die nächsten und übernächsten Olympischen Spiele zugeordnet wird und die somit weder dem Olympia- noch dem Perspektivkader angehören. Gleichwohl nehmen diese Nationalmannschaften an internationalen Wettbewerben, Meisterschaften und an Länderspielen teil. Die Anzahl der Teamsportkader wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen DSV und DOSB festgelegt und muss jährlich durch den DOSB bestätigt werden.

Die Zugehörigkeit zum TK muss in jedem Jahr durch den DOSB bestätigt werden.



## 2.2.4 Nachwuchskader 1 (NK1)

Die Anzahl der Nachwuchskader wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen dem Spitzenverband und dem DOSB festgelegt und muss jährlich vom DOSB bestätigt werden.

Die Berufung in den Nachwuchskader erfolgt abschließend im Rahmen einer Gesamtbetrachtung aller Leistungsfaktoren und der effektiven Einbindung der Athletinnen in das Gesamtkonzept des DSV und erfordert zudem die Bereitschaft zur Teilnahme an den Maßnahmen der DSV-Nationalmannschaften (Teilnahme an Lehrgängen, Trainingslagern, komplexer Leistungsdiagnostik etc.)

Die Potenzialeinschätzung der Spielerinnen und Spieler erfolgt auf der Grundlage der

- mittel- bis langfristigen Leistungsperspektive für den Spitzensport
- subjektiven und objektiven multifaktoriellen Leistungsparameter,
- Einordnung der Leistungen der Spielerinnen in Wettkämpfen.

Diese Nachwuchskader sind die Nationalmannschaften, die in den ältesten Nachwuchsjahrgängen (U18 bis U23) an Welt- und Europameisterschaften und deren Qualifikationswettkämpfen teilnehmen sowie die Nationalmannschaften, die in den nächstjüngeren Nachwuchsjahrgängen (U16) an internationalen Meisterschaften und deren Qualifikationswettkämpfen teilnehmen. Herausragende junge Talente können bereits in diesen Nachwuchskader aufgenommen werden.

Die Anzahl der Nachwuchskader wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen DSV und DOSB festgelegt. Als Orientierung gilt dabei grundsätzlich: die Anzahl der einsatzberechtigten Spieler, plus die Anzahl der Spieler auf dem Spielfeld. Für Wasserball der Frauen sollen ab dem Berufungszeitraum 2024/2025 für jeweils ein Jugend- und ein Juniorinnenteam 30 NK1-Athletinnen berufen werden.

Die Zugehörigkeit zum NK1 muss jährlich durch den DOSB bestätigt werden.

## 2.3 Landeskader (LK)

LK und NK2 werden in einem transparenten und dokumentierten Verfahren auf der Grundlage der BELKK des Spitzenverbandes benannt. Die Sichtungveranstaltungen für den NK2 werden vom Spitzenverband festgelegt. Sie erfolgen nach dem Talentsichtungskonzept des DSV.

### 2.3.1 Nachwuchskader 2 (NK2)

Diese Nachwuchskader sind Nationalmannschaften in den Nachwuchsjahrgängen (in der Regel U16 und U14) an der Schnittstelle zwischen Landes- und Bundesförderung aber im Einzelfall auch Spielerinnen (Spätentwicklerinnen) in den Nachwuchsjahrgängen (U20 und U18).

Die NK2-Sportlerinnen werden aufgrund ihrer Perspektive und auf Vorschlag der Landesfachverbände oder nach zentralen Sichtsungsmaßnahmen des Spitzenverbandes durch ein Fachgremium unter Leitung des Sportdirektors und unter Einbeziehung des verantwortlichen (Nachwuchs-) Bundestrainers berufen.

Die Anzahl der Nachwuchskader 2 wird nach sportfachlicher Bewertung zwischen DSV und DOSB festgelegt. Als Orientierung gilt dabei grundsätzlich: die Anzahl der einsatzberechtigten Spieler, plus die Anzahl der Spieler auf dem Spielfeld. Für Wasserball der Frauen sollen ab dem Berufungszeitraum 2024/2025 folglich bis zu 40 Athletinnen berufen werden.

Die Zugehörigkeit zum NK2 muss in jedem Jahr durch den DOSB bestätigt werden.

### 2.3.2 Landeskader (LK)

Der LK bildet die erste offizielle Stufe im Kadersystem. Darauf aufbauend werden Athletinnen aus dem LK mit besonderer Spitzensportperspektive in den NK2 berufen, um in zentrale Maßnahmen des Spitzenverbandes integriert zu werden.

Die Sichtung dieser Kader liegt in der organisatorischen Verantwortung des Landesfachverbandes, sollte aber immer in Kenntnis des Spitzenverbandes erfolgen. Die Berufung des LK soll ggf. unter Beteiligung standortbezogenen hauptamtlichen Leistungssportpersonals des Spitzenverbandes (wo vorhanden) durch ein Fachgremium des jeweiligen Landesfachverbandes, unter Leitung des Landestrainers oder hauptamtlichen Leistungssportpersonals, erfolgen. Die Zugehörigkeit zum LK ist durch die Landessportbünde zu bestätigen.

## 3 Kaderrichtwerte

### 3.1 Kaderrichtwerte AK1

Folgende Punktwerte können in den zu bewertenden Leistungsparametern der AK 1 erreicht werden:

AK1	LK U12	LK U14	NK2 U14+	Summe von Max
Person				75
Anthropometrie				75
Spielverhalten (Taktik, Psyche)				75
Umfeld / Training				45
Technik Basics 1				75
Technik Basics 2				75
Beweglichkeit				105
Kondition Land				60
Kondition Wasser				60
Bonus				5
<b>Kaderrichtwert:</b>	<b>250</b>	<b>350</b>	<b>500</b>	<b>650</b>

Als „Erfüller“, im Sinne der AK1-Bewertung fließen, maximal zehn Athletinnen je Landesfachverband mit erreichten LK-Richtwerten pro Altersklasse U12 und U14 ein.

### 3.2 Kaderrichtwerte AK2 und AK3 -Feldspielerinnen

Feldspieler	LK AK2+	NK2 AK2	NK1 AK2+	PK AK2	Summe von Max
Person					75
Anthropometrie					75
Spielverhalten					75
Umfeld / Training					45
Technik Basics 1 und 2					150
Technik Advanced					150
Spieltaktik					285
Beweglichkeit					105
Kondition Land					60
Kondition Wasser					75
Bonus					25
<b>Kaderrichtwert</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>1120</b>

### 3.3 Kaderrichtwerte AK2 und AK3 – Torhüterinnen

Torhüter	LK AK2+	NK2 AK2	NK1 AK2+	PK AK2 / AK3	Summe von Max
Umfeld / Training					45
Kondition Wasser					75
Kondition Land					60
Beweglichkeit					105
Anthropometrie					75
Person					75
Technik Basics 1 und 2					150
Torwart-Techniken					120
Spielverhalten					75
Torwart-Psyche-Profil					60
Spieltaktik					255
Bonus					25
<b>Kaderrichtwert:</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>1120</b>

### 3.4 Auswertung

Jedes Leistungsteam erbringt Leistung, fordert Leistung, ist stolz auf Leistung. Alle Nachwuchs- und Bundeskader sind einer Nationalmannschaft zugeordnet. Die Daten der jeweiligen Nationalteams werden den Athletinnen, Eltern und Trainern mit folgenden Zielen zur Verfügung gestellt:

- Alle Athletinnen sollen wissen, wo sie im Team stehen und sich miteinander vergleichen können.
- Ein gesunder Konkurrenzkampf soll gefördert und die Motivation gesteigert werden,
- Ableitungen für das individuelle Training werden in den ITP-Gesprächen vereinbart.

Der Aufbau einer E-Learning-Plattform für Athletinnen soll helfen, technische und taktische Leitbilder darzustellen, zu diskutieren und jede Athletin aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, zu bewerten und zu fördern. Auch hier werden alle Nachwuchs- und Bundeskader einen kostenlosen Zugang erhalten.

# Frauenwasserball

## 4 Leistungsparameter in der U12 und U14 (AK1)

### 4.1 Person (75 Punkte)

Person	Bewertung	VA
Kollegialität	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Respekt für Mitspielerinnen, Trainer und Schiedsrichter	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Mut	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kritik annehmen und umsetzen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Einstellung zum Leistungssport	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 4.2 Anthropometrie (75 Punkte)

Anthropometrie	Bewertung	VA
Körpergröße	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Körperhöhe sitzend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Armspannweite	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
LEAN-Body-Mass-Index (Gewicht hierfür messen!)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Peripheres Sehen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 4.3 Umfeld/ Training (45 Punkte)

Umfeld / Training	Bewertung	VA
GLT, ABT, AST: Eliteschule des Sports (EdS) <b>oder</b> HLT: Club im europäischen Vereinswettbewerb spielend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Wasser	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Land	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

#### 4.4 Spielverhalten (75 Punkte)

Spielintelligenz / Kreativität / Umschaltspiel / Antizipation	Bewertung	VA
nutzt individuelle Stärken für Vorteil	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
gibt Ball an besser postierte Mitspielerin	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
beobachtet Gegenspielerin und Spiel ohne Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
erfasst Situation im Voraus und reagiert früh	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kommuniziert mit Mitspielerinnen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

#### 4.5 Technik (150 Punkte)

Für die Altersklasse U12 sind ausschließlich die Tests Basics 1 mit einem Ball Größe 3 zu absolvieren.

Basics 1	Beschreibung	Bewertung	VA
Wassertreten	<b>Ressourcen:</b> Helfer, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserziehen / fusswärts wandern	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserballkraul mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Schwimmend Rückenarme mit diagonal versetzten gleichzeitigen Beingrättschen	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Verschieben mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

Ab der Altersklasse U14 sind die Tests Basics 1 & Basics 2 mit einem Ball Größe 4 zu absolvieren.

Basics 2	Beschreibung	Bewertung	VA
Ballannahme von vorn	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Wurfhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

	immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)		
Ballannahme Drillhandhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
T-Stellung	<b>Ressourcen:</b> Ball, 8x5m Wasserfläche, 2 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll in der sog. T-Stellung den Ball verteidigen, dabei nicht ihre Position im Halbkreis im Normalangriff mit Blickrichtung zum Tor verlieren und in der Lage sein einen Freiwurf zu nehmen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurftechnik – Schlagwurf	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Wasserfläche, Athletin <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll jeweils 10 saubere Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in die hohen Ecken eines Tores werfen, gerade Wurflinie, kein Aufsetzer (Skip-Shot). Jeder technisch saubere Wurf wird mit einem Punkt bewertet (max. 10 Punkte). Je „Treffer“ kann ein zusätzlicher Punkt erzielt werden. Die Gesamtpunktzahl ist 15.	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

#### 4.6 Beweglichkeit (105 Punkte)

Beweglichkeit (Functional Movement Screen)	Bewertung	VA
Überkopfkniebeuge (Deep Squat mit Stab)	15 Punkte	LFV, DSV
Hürdenschritt	15 Punkte	LFV, DSV
Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie	15 Punkte	LFV, DSV
Schulterbeweglichkeit (Kombigriff Links und Rechts)	15 Punkte	LFV, DSV
Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage	15 Punkte	LFV, DSV
Rumpfstabilitäts-Liegestütz	15 Punkte	LFV, DSV
Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand	15 Punkte	LFV, DSV

#### 4.7 Kondition Wasser (60 Punkte)

Konditionelle Fähigkeiten im Wasser	Beschreibung	Bewertung	AK
25m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Nur U12
200m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Nur U12
50m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Nur U14
400m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Nur U14

25m WT	<b>Ressourcen:</b> Wasserball, Stoppuhr, Schwimmbahn, Helfer <b>Aufgabe:</b> 25m Wassertreten horizontal, die Arme sind gestreckt, der Kopf ist über dem Wasser, Beide Hände halten seitlich den Ball über Wasser; (Zeit wird gestoppt, wenn der Ball den Beckenrand nach 25m berührt)	15 Punkte	U12/U14
25m Kraulbeine	<b>Ressourcen:</b> Wasserball, Stoppuhr, Schwimmbahn, Helfer <b>Aufgabe:</b> 25m Wassertreten horizontal, die Arme sind gestreckt, der Kopf ist über dem Wasser, Beide Hände halten seitlich den Ball; (Zeit wird gestoppt, wenn der Ball den Beckenrand nach 25m berührt)	15 Punkte	U12/U14

#### 4.8 Kondition Land (60 Punkte)

Konditionelle Fähigkeiten an Land	Beschreibung	Bewertung	AK
Bauchaufzüge	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Matte, Stoppuhr <b>Aufgabe:</b> Die Athletin liegt auf dem Rücken und stellt die Knie auf (Kniewinkel 90°). Nun führt sie ihre Fingerspitzen seitlich am Kopf entlang zur Schläfe. Um eine gültige Wiederholung zu erreichen, führt die Athletin ein Bauchheben aus und berührt mit den Ellenbogen kurz die Knie. Anschließend lässt sie ihren Körper kontrolliert absinken, bis die Schulterblätter den Boden berühren. Der Versuchsleiter gibt das Startkommando und zählt, wie oft die Athletin innerhalb von 40 Sekunden den Bauch anhebt. Falsche Wiederholungen werden nicht gewertet. <b>Schwächen in der Ausführung:</b> Becken oder Füße werden angehoben; falsche Endpositionen (Finger nicht an der Schläfe, Ellbogen nicht am Knie, Schulterblätter nicht am Boden).	15 Punkte	U12/U14
Liegestütze	<b>Ressourcen:</b> Metronom, Matte, Helfer <b>Aufgabe:</b> Die Athletin nimmt eine Liegestützposition mit geradem Rücken und schulterbreitem Stand ein. Die Stützweite ist frei wählbar. Um eine gültige Wiederholung zu erreichen, lässt die Athletin ihren Körper durch kontrolliertes Beugen der Arme so weit absinken, bis die Nasenspitze den Boden berührt und drückt sich anschließend durch vollständige Streckung der Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Der Körper bleibt dabei immer gestreckt. Ein Metronom gibt akustisch einen Takt von 60 Schlägen pro Minute vor. Die Athletin hat die Aufgabe, sich genau in diesem Takt zu bewegen. Für eine der beiden Bewegungsphasen („Beugen“ und „Strecken“) hat sie also genau 1 s Zeit. Ein kompletter Liegestütz dauert also 2 s. Der Test wird so lange durchgeführt, bis die Athletin wegen Erschöpfung aufgibt oder die Bewegungsaufgabe unsauber ausführt. Eine erste unsaubere Ausführung wird vom Versuchsleiter mit einer Verwarnung bestraft. Eine zweite unsaubere Ausführung wird nicht toleriert. In diesem Fall wird die Prüfung abgebrochen. Der Versuchsleiter gibt das Startkommando und zählt die Wiederholungen. <b>Schwächen in der Ausführung:</b> Falsche Endpositionen (Nasenspitze berührt den Boden nicht oder Ellbogen sind nicht gestreckt); Hohlkreuz; Buckeln; Verlassen des vorgegebenen Rhythmus; Bodenberührung.	15 Punkte	U12/U14
Rudern	<b>Material:</b> Hantelstange, Hantelständer, Kasten.	15 Punkte	U12/U14

	<p><b>Aufgabe:</b> Eine Hantelstange wird auf breit aufgestellte Hantelständer gelegt. Ca. 2 m vor den Hantelständern steht ein Kasten. Die Athletin hängt sich mit weitem Griff (individuell) an die Hantelstange (Blick in Richtung Kasten) und stellt sich mit den Fersen auf den Kasten. Dann streckt sie den ganzen Körper und beugt die Arme so weit, dass das Brustbein die Hantelstange berührt. Die Höhe der Hantelstange ist so zu wählen, dass die Athletin in dieser Position eine horizontale Position einnehmen kann und NUR die Fersen den Kasten berühren. Um eine gültige Wiederholung zu erreichen, zieht die Athletin ihren Körper durch kontrolliertes Beugen der Arme und Nachhintenziehen der Ellenbogen nach oben, bis das Brustbein die Hantelstange berührt und lässt sich dann durch kontrolliertes Strecken der Arme wieder in die Ausgangsposition absenken. Der Körper bleibt immer gestreckt.</p> <p><b>Schwächen in der Ausführung:</b> Falsche Endpositionen (Brustbein berührt die Stange nicht oder Ellenbogen sind nicht gestreckt), Hohlkreuz, Buckeln, Verlassen des vorgegebenen Rhythmus.</p>		
Kniebeugen	<p><b>Ressourcen:</b> Helfer, Matte, Stoppuhr</p> <p><b>Aufgabe:</b> Die Athletin nimmt einen schulter-breiten, parallelen Stand ein, wobei die Zehenspitzen leicht nach außen zeigen. Anschließend geht sie langsam in eine Tiefhocke (Gesäß tiefer als Knie), um sich schließlich wieder ca. doppelt so schnell aufzurichten. Sobald der Versuchsleiter nach eigenem Ermessen einschätzt, dass die Bewegungsausführung unsauber wird, muss abgebrochen werden.</p> <p><b>Schwächen in der Ausführung:</b> Rücken nicht gestreckt, Becken kippt nach hinten (LWS nicht durchgestreckt), Knie fallen nach innen/außen, Fersen werden angehoben, keine tiefe Hocke möglich</p>	15 Punkte	U12/U14

#### 4.9 Bonuspunkte (5 Punkte)

Unter Berücksichtigung der Erfahrung und Expertise der Trainerinnen und Trainer soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Athletinnen und Athleten durch die Vergabe von sogenannten Bonuspunkten zusätzliche Punkte zu geben. Dabei können Trainerinnen und Trainer der Landesfachverbände maximal 10 Bonuspunkte und Trainerinnen und Trainer des DSV maximal 15 Bonuspunkte zusätzlich vergeben.



## 5 Leistungsparameter in der U16 und U18 (AK2) - Feldspielerinnen

Für das Erreichen eines Landes- oder Bundeskaderstatus ist in die Kaderstufen (Landeskader, Nachwuchskader 2, Nachwuchskader 1 und Perspektivkader) ist für alle Leistungsparameter eine Mindestpunktzahl bzw. ein Kaderrichtwert definiert.

Die Berufung in einen Kader ohne Richtwerterfüllung ist für Landeskader nur nach Abstimmung mit dem Leistungssportkoordinators des Landesfachverbandes und für Bundeskader nach Abstimmung mit dem Direktor Leistungssport möglich.

### 5.1 Person (75 Punkte)

Person	Bewertung	VA
Kollegialität	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Respekt für Mitspielerinnen, Trainer und Schiedsrichter	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Mut	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kritik annehmen und umsetzen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Einstellung zum Leistungssport	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 5.2 Anthropometrie (75 Punkte)

Anthropometrie	Bewertung	VA
Körpergröße	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Körperhöhe sitzend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Armspannweite	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
LEAN-Body-Mass-Index (Gewicht hierfür messen!)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Peripheres Sehen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 5.3 Umfeld/ Training (45 Punkte)

Umfeld / Training	Bewertung	VA
GLT, ABT, AST: Eliteschule des Sports (EdS) <b>oder</b> HLT: Club im europäischen Vereinswettbewerb spielend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Wasser	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Land	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 5.4 Spielverhalten (75 Punkte)

Spielintelligenz / Kreativität / Umschaltspiel / Antizipation	Bewertung	VA
nutzt individuelle Stärken für Vorteil	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
gibt Ball an besser postierte Mitspielerin	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
beobachtet Gegenspielerin und Spiel ohne Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
erfasst Situation im Voraus und reagiert früh	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kommuniziert mit Mitspielerinnen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 5.5 Technik (150 Punkte)

Basics 1	Beschreibung	Bewertung	VA
Wassertreten	<b>Ressourcen:</b> Helfer, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserziehen / fusswärts wandern	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserballkraul mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Schwimmend Rückenarme Brustbeine	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Verschieben mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

Basics 2	Beschreibung	Bewertung	VA
Ballannahme von vorn	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Wurfhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Drillhandhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
T-Stellung	<b>Ressourcen:</b> Ball, 8x5m Wasserfläche, 2 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll in der sog. T-Stellung den Ball verteidigen, dabei nicht ihre Position im Halbkreis im Normalangriff mit Blickrichtung zum Tor verlieren und in der Lage sein einen Freiwurf zu nehmen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurftechnik - Schlagwurf	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Wasserfläche, Athletin <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll jeweils 10 saubere Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in die hohen Ecken des Tores werfen, gerade Wurflinie, kein Aufsetzer (Skip-Shot). Jeder technisch saubere Wurf ein Punkt. Es sind mindestens 5 Treffer zum Erreichen der Maximalpunktzahl zu erzielen.	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

## 5.6 Techniken Advanced (150 Punkte)

Insgesamt zehn Techniken müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen an die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Techniken	Bewertung	VA
Dribbling mit Ball rechts (Rotation)	15 Punkte	LT, BT
Dribbling mit Ball links	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Press-Verteidigung: V-Release	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Press-Verteidigung: Chope-Stroke-Release	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Pressverteidigung bzw. Absatzbewegung (Center)	15 Punkte	LT, BT
Fähigkeit Centerposition einzunehmen und zu halten / auch als zweiter Center	15 Punkte	LT, BT
Freiwurf 6m nehmen und Torwurf aufs Tor	15 Punkte	LT, BT

Wurftechnik – Rückhand	15 Punkte	LT, BT
Wurftechnik – Schockwurf	15 Punkte	LT, BT
Wurf aus der Rückenlage	15 Punkte	LT, BT

## 5.7 Spieltaktik (285 Punkte)

Alle Spielphasen müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl Anforderungen an die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Konterverteidigung (30 Punkte)	Bewertung	VA
Übergangsphase Normalangriff zu Konterabwehr	15 Punkte	LT, BT
Verhalten zum Gegenspieler Torwartpass verhindern, Konter verlangsamen, rechtzeitig zurück / Kommt zu spät	15 Punkte	LT, BT

Normalverteidigung (90 Punkte)	Bewertung	VA
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Verteidigung Ballseite bei Spielern ohne Ball	15 Punkte	LT, BT
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Verteidigung des Spielers mit Ball	15 Punkte	LT, BT
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Blockverhalten gg. Freiwurf	15 Punkte	LT, BT
Spiel als Centerverteidigerin bei - Press	15 Punkte	LT, BT
Spiel als Centerverteidigerin bei - vertikaler Zone	15 Punkte	LT, BT
Verhalten gegen Drive / Dribbling	15 Punkte	LT, BT

Unterzahl-Verteidigung (60 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben 4:2	15 Punkte	LT, BT
Blockverhalten gegen Rückraum	15 Punkte	LT, BT
Blockverhalten gegen Außen	15 Punkte	LT, BT
Kenntnis der Positionen und Aufgaben Übergang 4:2 / 3:3	15 Punkte	LT, BT

Konterangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Ballannahmen von Torwartin	15 Punkte	LT, BT

Schwimmend Kraul oder Rücken, nicht stehen bleiben, ggfls. klare Absatzbewegung von der Gegnerin, Blickkontakt Torwartin		
Schwimmwege und Verhalten vor dem Tor 1 gegen 0, 2 gegen 1, 3 gegen 2, Abschluss 1:0, Mitte frei machen, wenn kein Torwurf möglich	15 Punkte	LT, BT

Normalangriff (45Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben	15 Punkte	LT, BT
Spiel gegen Zone im Halbkreis	15 Punkte	LT, BT
Spiel gegen Press im Halbkreis	15 Punkte	LT, BT

Überzahl-Angriff (30Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben 4:2	15 Punkte	LT, BT
Schnelles und präzises Passspiel	15 Punkte	LT, BT

## 5.8 Beweglichkeit (105 Punkte)

Beweglichkeit (Functional Movement Screen)	Bewertung	VA
Überkopfkniebeuge (Deep Squat mit Stab)	15 Punkte	LFV, DSV
Hürdenschritt	15 Punkte	LFV, DSV
Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie	15 Punkte	LFV, DSV
Schulterbeweglichkeit (Kombigriff Links und Rechts)	15 Punkte	LFV, DSV
Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage	15 Punkte	LFV, DSV
Rumpfstabilitäts-Liegestütz	15 Punkte	LFV, DSV
Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand	15 Punkte	LFV, DSV

## 5.9 Kondition im Wasser (75 Punkte)

Feldspielerinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
1x (4x25m Kraul) Repeated Sprint Ability (RSA)	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, 2x Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> 4x 25m Sprint Ermittlung der Gesamtzeit. Unterbrechung nach jeder 25m Bahn für exakt 5 Sekunden – Pause nach erster Serie exakt 20 Sekunden.	15 Punkte	Athletin

100m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Athletin
400m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Athletin
Sprunghöhe im Wasser	<b>Ressourcen:</b> Startblock, Sprunghöhen-Messgerät, Helfer / ggfls. Tafellineal, zweiter Helfer und Videoaufnahme <b>Aufgabe:</b> 3 Sprünge zum Ermitteln der maximalen Sprunghöhe erlaubt. Die Sprunghöhe wird wie folgt errechnet: Gemessene Sprunghöhe bester Versuch minus halbe Armspannweite.	15 Punkte	Athletin
Sprünge im Tor	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge abwechselnd zwischen den Pfosten und der Latte eines Wasserball-Tores mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	15 Punkte	Athletin

### 5.10 Kondition an Land (60 Punkte)

Feldspielerinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
Bauchaufzüge	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Liegestütze	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Rudern	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Kniebeugen	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Matte, Stoppuhr <b>Aufgabe:</b> Die Athletin nimmt einen schulter-breiten, parallelen Stand ein, wobei die Zehenspitzen leicht nach außen zeigen. Anschließend geht sie langsam in eine Tiefhocke (Gesäß tiefer als Knie), um sich schließlich wieder ca. doppelt so schnell aufzurichten. Sobald der Versuchsleiter nach eigenem Ermessen einschätzt, dass die Bewegungsausführung unsauber wird, muss abgebrochen werden. <b>Schwächen in der Ausführung:</b> Rücken nicht gestreckt, Becken kippt nach hinten (LWS nicht durchgestreckt), Knie fallen nach innen/außen, Fersen werden angehoben, keine tiefe Hocke möglich	15 Punkte	Athletin

### 5.11 Bonuspunkte (25 Punkte)

Unter Berücksichtigung der Erfahrung und Expertise der Trainerinnen und Trainer soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Athletinnen und Athleten durch die Vergabe von sogenannten Bonuspunkten zusätzliche Punkte zu geben. Dabei können Trainerinnen und Trainer der Landesfachverbände maximal 10 Bonuspunkte und Trainerinnen und Trainer des DSV maximal 15 Bonuspunkte zusätzlich vergeben.

## 6 Leistungsparameter in der U16 und U18 (AK2) -Torhüterinnen

Für das Erreichen eines Landes- oder Bundeskaderstatus ist in die Kaderstufen (Landeskader, Nachwuchskader 2, Nachwuchskader 1 und Perspektivkader) ist für alle Leistungsparameter eine Mindestpunktzahl bzw. ein Kaderrichtwert definiert.

Die Berufung in einen Kader ohne Richtwerterfüllung ist für Landeskader nur nach Abstimmung mit dem Leistungssportkoordinators des Landesfachverbandes und für Bundeskader nach Abstimmung mit dem Direktor Leistungssport möglich.

### 6.1 Person (75 Punkte)

Person	Bewertung	VA
Kollegialität	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Respekt für Mitspielerinnen, Trainer und Schiedsrichter	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Mut	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kritik annehmen und umsetzen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Einstellung zum Leistungssport	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 6.2 Anthropometrie (75 Punkte)

Anthropometrie	Bewertung	VA
Körpergröße	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Körperhöhe sitzend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Armspannweite	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
LEAN-Body-Mass-Index (Gewicht hierfür messen!)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Peripheres Sehen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 6.3 Umfeld/ Training (45 Punkte)

Umfeld / Training	Bewertung	VA
GLT, ABT, AST: Eliteschule des Sports (EdS) <b>oder</b> HLT: Club im europäischen Vereinswettbewerb spielend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Wasser	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Land	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 6.4 Spielverhalten (75 Punkte)

Spielintelligenz / Kreativität / Umschaltspiel / Antizipation	Bewertung	VA
nutzt individuelle Stärken für Vorteil	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
gibt Ball an besser postierte Mitspielerin	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
beobachtet Gegenspielerin und Spiel ohne Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
erfasst Situation im Voraus und reagiert früh	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kommuniziert mit Mitspielerinnen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 6.5 Technik (150 Punkte)

Basics 1	Beschreibung	Bewertung	VA
Wassertreten	<b>Ressourcen:</b> Helfer, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserziehen / fusswärts wandern	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserballkraul mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Schwimmend Rückenarme Brustbeine	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Verschieben mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV



Basics 2	Beschreibung	Bewertung	VA
Ballannahme von vorn	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Wurfhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Drillhandhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
T-Stellung	<b>Ressourcen:</b> Ball, 8x5m Wasserfläche, 2 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll in der sog. T-Stellung den Ball verteidigen, dabei nicht ihre Position im Halbkreis im Normalangriff mit Blickrichtung zum Tor verlieren und in der Lage sein einen Freiwurf zu nehmen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurftechnik – Schlagwurf	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Wasserfläche, Athletin <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll jeweils 10 saubere Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in die hohen Ecken des Tores werfen, gerade Wurflinie, kein Aufsetzer (Skip-Shot). Jeder technisch saubere Wurf ein Punkt. Es sind mindestens 5 Treffer zum Erreichen der Maximalpunktzahl zu erzielen.	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

## 6.6 Torwarttechniken (120 Punkte)

Spezifische Techniken müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Leistungsparameter	Bewertung	VA
Abwehren der Schlagwürfe von außen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehr Bogenbälle	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehr Penalties	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehren der Würfe von Centerposition	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehren der Würfe aus dem Rückraum	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Kurzes Versetzen im Tor (2-3)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
langes Versetzen im Tor (2-4)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Fähigkeit bei "Aufziehender" Spielerin die Position zu halten	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 6.7 Spieltaktik (255 Punkte)

Grundlegende Kenntnisse der Spielphasen müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Konterangriff (15 Punkte)	Bewertung	VA
Einleitung Konterangriff mit genauem Pass zu schwimmender oder die stehende Mitspielerin	15 Punkte	LT, BT

Normalangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Normalangriff	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Einbindung in Normalangriff bei 7:6	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Überzahlangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Überzahl	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Überzahl bei 7:6	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Konterverteidigung (30 Punkte)	Bewertung	VA
Verlangsamen des Konterangriffs	15 Punkte	LT, BT
Verhalten gegen Konter 1:0	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Normal-Verteidigung (75 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben bei Pressverteidigung	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kenntnis der Positionen und Aufgaben bei Zonenverteidigung	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Zusammenspiel mit Centerverteidigerin noch Foul außen innerhalb 6m	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Zusammenspiel mit Centerverteidigerin gegen Centerspielerin bei Ballbesitz Rückraum	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Zusammenspiel mit Centerverteidigerin bei Centeranspielen	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Unterzahlverteidigung (75 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Unterzahl	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Fähigkeit für die Zeit des Unterzahlspiels ohne Hände auf den Beinen zu stehen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von Rückraum)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von den Außen)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von den Pfosten)	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 6.8 Torwart-Profil (60 Punkte)

Weitere vier positionsspezifische Leistungsparameter müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Leistungsparameter	Beschreibung	Bewertung	Punkte
Person, Psyche, Taktik	Fähigkeit als Leader die Defence zu organisieren und zu führen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Person	Antizipationsfähigkeit	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Psyche, Person	psychische Stabilität	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kondition	Reaktionsschnelligkeit	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 6.9 Beweglichkeit (105 Punkte)

Beweglichkeit (Functional Movement Screen)	Bewertung	VA
Überkopfkniebeuge (Deep Squad mit Stab)	15 Punkte	LFV, DSV
Hürdenschritt	15 Punkte	LFV, DSV
Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie	15 Punkte	LFV, DSV
Schulterbeweglichkeit (Kombigriff Links und Rechts)	15 Punkte	LFV, DSV
Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage	15 Punkte	LFV, DSV

Rumpfstabilitäts-Liegestütz	15 Punkte	LFV, DSV
Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand	15 Punkte	LFV, DSV

### 6.10 Kondition im Wasser (75 Punkte)

Torhüterinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
25m Brust	<b>Ressourcen:</b> Leinen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Athletin
400m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer	15 Punkte	Athletin
Sprunghöhe im Wasser	<b>Ressourcen:</b> Startblock, Sprunghöhen-Messgerät, Helfer / ggfls. Tafellineal, zweiter Helfer und Videoaufnahme <b>Aufgabe:</b> 3 Sprünge zum Ermitteln der maximalen Sprunghöhe erlaubt. Die Sprunghöhe wird wie folgt errechnet: Gemessene Sprunghöhe bester Versuch minus halbe Armspannweite.	15 Punkte	Athletin
Sprünge im Tor	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge abwechselnd zwischen den Pfosten und der Latte eines Wasserball-Tores mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	15 Punkte	Athletin
Sprünge beide Hände auf die Querlatte	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge mit beiden Händen auf die Querlatte eines Wasserball-Tores in 20 Sekunden (Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt).	15 Punkte	Athletin

### 6.11 Kondition an Land (60 Punkte)

Torhüterinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
Bauchaufzüge	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Liegestütze	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Rudern	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	Athletin
Kniebeugen	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Matte, Stoppuhr <b>Aufgabe:</b> Die Athletin nimmt einen schulter-breiten, parallelen Stand ein, wobei die Zehenspitzen leicht nach außen zeigen. Anschließend geht sie langsam in eine Tiefhocke (Gesäß tiefer als Knie), um sich schließlich wieder ca. doppelt so schnell aufzurichten. Sobald der Versuchsleiter nach eigenem Ermessen einschätzt, dass die Bewegungsausführung unsauber wird, muss abgebrochen werden. <b>Schwächen in der Ausführung:</b> Rücken nicht gestreckt, Becken kippt nach hinten (LWS nicht durchgestreckt), Knie fallen nach innen/außen, Fersen werden angehoben, keine tiefe Hocke möglich	15 Punkte	Athletin

### 6.12 Bonuspunkte (25 Punkte)

Unter Berücksichtigung der Erfahrung und Expertise der Trainerinnen und Trainer soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Athletinnen und Athleten durch die Vergabe von sogenannten Bonuspunkten zusätzliche Punkte zu geben. Dabei können Trainerinnen und Trainer der Landesfachverbände maximal 10 Bonuspunkte und Trainerinnen und Trainer des DSV maximal 15 Bonuspunkte zusätzlich vergeben.

## 7 Leistungsparameter in der U20+ (AK3) - Feldspielerinnen

Nach erstmaliger Berufung in einen Perspektivkader aufgrund der erfüllten Leistungsparameter für Perspektivkader in der AK2 gelten veränderte Anforderungen in den Bereichen *Kondition im Wasser* und *Kondition an Land*, deren Erfassung in zentralen Maßnahmen erfolgt. Für das erneute Erreichen eines Bundeskaderstatus in die Kaderstufen Perspektivkader und Olympiakader ist für alle Leistungsparameter eine Mindestpunktzahl bzw. ein Kaderrichtwert in nachfolgenden Anforderungen definiert.

Die Berufung in einen Kader ohne Richtwerterfüllung ist nur nach Abstimmung mit dem Direktor Leistungssport möglich.

### 7.1 Person (75 Punkte)

Person	Bewertung	VA
Kollegialität	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Respekt für Mitspielerinnen, Trainer und Schiedsrichter	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Mut	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kritik annehmen und umsetzen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Einstellung zum Leistungssport	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 7.2 Anthropometrie (75 Punkte)

Anthropometrie	Bewertung	VA
Körpergröße	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Körperhöhe sitzend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Armspannweite	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
LEAN-Body-Mass-Index (Gewicht hierfür messen!)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Peripheres Sehen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 7.3 Umfeld/ Training (45 Punkte)

Umfeld / Training	Bewertung	VA
HLT: Verein, Stützpunkt, Club im europäischen Vereinswettbewerb spielend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Wasser	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Land	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 7.4 Spielverhalten (75 Punkte)

Spielintelligenz / Kreativität / Umschaltspiel / Antizipation	Bewertung	VA
nutzt individuelle Stärken für Vorteil	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
gibt Ball an besser postierte Mitspielerin	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
beobachtet Gegenspielerin und Spiel ohne Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
erfasst Situation im Voraus und reagiert früh	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kommuniziert mit Mitspielerinnen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 7.5 Technik (150 Punkte)

Basics 1	Beschreibung	Bewertung	VA
Wassertreten	<b>Ressourcen:</b> Helfer, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserziehen / fusswärts wandern	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserballkraul mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Schwimmend Rückenarme Brustbeine	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Verschieben mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

Basics 2	Beschreibung	Bewertung	VA
Ballannahme von vorn	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Wurfhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Drillhandhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
T-Stellung	<b>Ressourcen:</b> Ball, 8x5m Wasserfläche, 2 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll in der sog. T-Stellung den Ball verteidigen, dabei nicht ihre Position im Halbkreis im Normalangriff mit Blickrichtung zum Tor verlieren und in der Lage sein einen Freiwurf zu nehmen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurftechnik - Schlagwurf	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Wasserfläche, Athletin <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll jeweils 10 saubere Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in die hohen Ecken des Tores werfen, gerade Wurflinie, kein Aufsetzer (Skip-Shot). Jeder technisch saubere Wurf ein Punkt. Es sind mindestens 5 Treffer zum Erreichen der Maximalpunktzahl zu erzielen.	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

## 7.6 Techniken Advanced (150 Punkte)

Insgesamt zehn Techniken müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen an die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Techniken	Bewertung	VA
Dribbling mit Ball rechts (Rotation)	115 Punkte	LT, BT
Dribbling mit Ball links	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Press-Verteidigung: V-Release	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Press-Verteidigung: Chope-Stroke-Release	15 Punkte	LT, BT
Release-Moves zur Ballannahme gegen Pressverteidigung bzw. Absatzbewegung (Center)	15 Punkte	LT, BT
Fähigkeit Centerposition einzunehmen und zu halten / auch als zweiter Center	15 Punkte	LT, BT
Freiwurf 6m nehmen und Torwurf aufs Tor	15 Punkte	LT, BT

Wurftechnik – Rückhand	15 Punkte	LT, BT
Wurftechnik – Schockwurf	15 Punkte	LT, BT
Wurf aus der Rückenlage	15 Punkte	LT, BT

## 7.7 Spieltaktik (285 Punkte)

Alle Spielphasen müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl Anforderungen an die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Konterverteidigung (30 Punkte)	Bewertung	VA
Übergangsphase Normalangriff zu Konterabwehr	15 Punkte	LT, BT
Verhalten zum Gegenspieler Torwartpass verhindern, Konter verlangsamen, rechtzeitig zurück / Kommt zu spät	15 Punkte	LT, BT

Normalverteidigung (90 Punkte)	Bewertung	VA
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Verteidigung Ballseite bei Spielern ohne Ball	15 Punkte	LT, BT
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Verteidigung des Spielers mit Ball	15 Punkte	LT, BT
Spiel gg. Halbkreis bei Press - Blockverhalten gg. Freiwurf	15 Punkte	LT, BT
Spiel als Centerverteidigerin bei - Press	15 Punkte	LT, BT
Spiel als Centerverteidigerin bei - vertikaler Zone	15 Punkte	LT, BT
Verhalten gegen Drive / Dribbling	15 Punkte	LT, BT

Unterzahl-Verteidigung (60 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben 4:2	15 Punkte	LT, BT
Blockverhalten gegen Rückraum	15 Punkte	LT, BT
Blockverhalten gegen Außen	15 Punkte	LT, BT
Kenntnis der Positionen und Aufgaben Übergang 4:2 / 3:3	15 Punkte	LT, BT

Konterangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Ballannahmen von Torwartin	15 Punkte	LT, BT



Schwimmend Kraul oder Rücken, nicht stehen bleiben, ggfls. klare Absatzbewegung von der Gegnerin, Blickkontakt Torwartin		
Schwimmwege und Verhalten vor dem Tor 1 gegen 0, 2 gegen 1, 3 gegen 2, Abschluss 1:0, Mitte frei machen, wenn kein Torwurf möglich	15 Punkte	LT, BT

Normalangriff (45Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben	15 Punkte	LT, BT
Spiel gegen Zone im Halbkreis	15 Punkte	LT, BT
Spiel gegen Press im Halbkreis	15 Punkte	LT, BT

Überzahl-Angriff (30Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben 4:2	15 Punkte	LT, BT
Schnelles und präzises Passspiel	15 Punkte	LT, BT

## 7.8 Beweglichkeit (105 Punkte)

Beweglichkeit (Functional Movement Screen)	Bewertung	VA
Überkopfkniebeuge (Deep Squat mit Stab)	15 Punkte	LFV, DSV
Hürdenschritt	15 Punkte	LFV, DSV
Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie	15Punkte	LFV, DSV
Schulterbeweglichkeit (Kombigriff Links und Rechts)	15Punkte	LFV, DSV
Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage	15 Punkte	LFV, DSV
Rumpfstabilitäts-Liegestütz	15 Punkte	LFV, DSV
Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand	15 Punkte	LFV, DSV

## 7.9 Kondition im Wasser (75 Punkte)

Nach erstmaliger Berufung in einen PK oder OK müssen die Athletinnen zwei Mal jährliche folgende Tests in zentralen Maßnahmen absolvieren.

Feldspielerinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
2 (4x25m Kraul) Repeated Sprint Ability (RSA)	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, 2x Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> 4x 25m Sprint	15 Punkte	BT

	Ermittlung der Gesamtzeit. Unterbrechung nach jeder 25m Bahn für exakt 5 Sekunden – Pause nach erster Serie exakt 20 Sekunden.		
400m Kraul	<b>Ressourcen:</b> Leinen, Stoppuhr, Helfer, <b>Aufgabe:</b> 400m Kraul Schwimmen	15 Punkte	BT
15min Dauerschwimmen	<b>Ressourcen:</b> Leinen, Stoppuhr, Helfer, <b>Aufgabe:</b> Messen der zurückgelegten Strecke	15 Punkte	BT
Sprunghöhe im Wasser	<b>Ressourcen:</b> Startblock, Sprunghöhen-Messgerät, Helfer / ggfls. Tafellineal, zweiter Helfer und Videoaufnahme <b>Aufgabe:</b> 3 Sprünge zum Ermitteln der maximalen Sprunghöhe erlaubt. Die Sprunghöhe wird wie folgt errechnet: Gemessene Sprunghöhe bester Versuch minus halbe Armspannweite.	15 Punkte	BT
Sprünge im Tor	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge abwechselnd zwischen den Pfosten und der Latte eines Wasserball-Tores mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	15 Punkte	BT

### 7.10 Kondition an Land (60 Punkte)

Nach erstmaliger Berufung in einen PK oder OK müssen die Athletinnen zwei Mal jährliche folgende Tests in zentralen Maßnahmen absolvieren.

Alle Athletinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
Kreuzheben	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Bankziehen	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Bankdrücken	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Nackenkniebeuge	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT

### 7.11 Bonuspunkte (25 Punkte)

Unter Berücksichtigung der Erfahrung und Expertise der Trainerinnen und Trainer soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Athletinnen und Athleten durch die Vergabe von sogenannten Bonuspunkten zusätzliche Punkte zu geben. Dabei können Trainerinnen und Trainer der Landesfachverbände maximal 10 Bonuspunkte und Trainerinnen und Trainer des DSV maximal 15 Bonuspunkte zusätzlich vergeben.

## 8 Leistungsparameter in der U20+ (AK3) - Torhüterinnen

Nach erstmaliger Berufung in den Perspektivkader aufgrund der erfüllten Leistungsparameter für Perspektivkader in der AK2 gelten veränderte Anforderungen in den Bereichen *Kondition im Wasser* und *Kondition an Land*, deren Erfassung in zentralen Maßnahmen erfolgt. Für das erneute Erreichen eines Bundeskaderstatus in die Kaderstufen Perspektivkader und Olympiakader ist für alle Leistungsparameter eine Mindestpunktzahl bzw. ein Kaderrichtwert in nachfolgenden Anforderungen definiert.

Die Berufung in einen Kader ohne Richtwerterfüllung ist nur nach Abstimmung mit dem Direktor Leistungssport möglich.

### 8.1 Person (75 Punkte)

Person	Bewertung	VA
Kollegialität	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Respekt für Mitspielerinnen, Trainer und Schiedsrichter	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Mut	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kritik annehmen und umsetzen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Einstellung zum Leistungssport	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 8.2 Anthropometrie (75 Punkte)

Anthropometrie	Bewertung	VA
Körpergröße	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Körperhöhe sitzend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Armspannweite	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
LEAN-Body-Mass-Index (Gewicht hierfür messen!)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Peripheres Sehen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 8.3 Umfeld/ Training (45 Punkte)

Umfeld / Training	Bewertung	VA
HLT: Verein, Stützpunkt, Club im europäischen Vereinswettbewerb spielend	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Wasser	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Trainingsstunden Land	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 8.4 Spielverhalten (75 Punkte)

Spielintelligenz / Kreativität / Umschaltspiel / Antizipation	Bewertung	VA
nutzt individuelle Stärken für Vorteil	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
gibt Ball an besser postierte Mitspielerin	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
beobachtet Gegenspielerin und Spiel ohne Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
erfasst Situation im Voraus und reagiert früh	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Kommuniziert mit Mitspielerinnen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

### 8.5 Technik (150 Punkte)

Basics 1	Beschreibung	Bewertung	VA
Wassertreten	<b>Ressourcen:</b> Helfer, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserziehen / fusswärts wandern	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wasserballkraul mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Schwimmend Rückenarme Brustbeine	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Verschieben mit Ball	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche <b>Aufgabe:</b> Schwimmen mit Ball	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

Basics 2	Beschreibung	Bewertung	VA
Ballannahme von vorn	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Wurfhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Ballannahme Drillhandhand-Seite	<b>Ressourcen:</b> Helfer, Ball, 8x5m Wasserfläche, 4 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Spiel im Dreieck zu viert jeweils eine Passgeberin im Abstand von mindestens 4m links, rechts und vorn zur Passfängerin, Passfängerin muss nach Ballannahme immer die Position zur Spielerin vor ihr halten (Position zum gedachten Tor)	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
T-Stellung	<b>Ressourcen:</b> Ball, 8x5m Wasserfläche, 2 Athletinnen <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll in der sog. T-Stellung den Ball verteidigen, dabei nicht ihre Position im Halbkreis im Normalangriff mit Blickrichtung zum Tor verlieren und in der Lage sein einen Freiwurf zu nehmen	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurfgenauigkeit	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Helfer <b>Aufgabe:</b> jeweils 5 Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in hohe Ecken auf Torwand im Wasser gerade Wurflinie, Kein Skip-Shot zusätzlich 5 Würfe mit Ansage des Ziels vorab	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV
Wurftechnik – Schlagwurf	<b>Ressourcen:</b> Tor, Ball, Wasserfläche, Athletin <b>Aufgabe:</b> Die Athletin soll jeweils 10 saubere Würfe von Point-Position (6m) nach links und rechts in die hohen Ecken des Tores werfen, gerade Wurflinie, kein Aufsetzer (Skip-Shot). Jeder technisch saubere Wurf ein Punkt. Es sind mindestens 5 Treffer zum Erreichen der Maximalpunktzahl zu erzielen.	15 Punkte	Athletin, LFV, DSV

## 8.6 Torwarttechniken (120 Punkte)

Spezifische Techniken müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Leistungsparameter	Bewertung	VA
Abwehren der Schlagwürfe von außen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehr Bogenbälle	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehr Penalties	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Abwehren der Würfe von Centerposition	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Abwehren der Würfe aus dem Rückraum	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kurzes Versetzen im Tor (2-3)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
langes Versetzen im Tor (2-4)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Fähigkeit bei "Aufziehender" Spielerin die Position zu halten	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 8.7 Spieltaktik (255 Punkte)

Grundlegende Kenntnisse der Spielphasen müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Konterangriff (15 Punkte)	Bewertung	VA
Einleitung Konterangriff mit genauem Pass zu schwimmender oder der stehender Mitspielerin	15 Punkte	LT, BT

Normalangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Normalangriff	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Einbindung in Normalangriff bei 7:6	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Überzahlangriff (30 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Überzahl	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Überzahl bei 7:6	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Konterverteidigung (30 Punkte)	Bewertung	VA
Verlangsamen des Konterangriffs	15 Punkte	LT, BT
Verhalten gegen Konter 1:0	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Normal-Verteidigung (75 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben bei Pressverteidigung	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Kenntnis der Positionen und Aufgaben bei Zonenverteidigung	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Zusammenspiel mit Centerverteidigerin noch Foul außen innerhalb 6m	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Zusammenspiel mit Centerverteidigerin gegen Centerspielerin bei Ballbesitz Rückraum	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Zusammenspiel mit Centerverteidigerin bei Centeranspielen	15 Punkte	Athletin, LT, BT

Unterzahlverteidigung (75 Punkte)	Bewertung	VA
Kenntnis der Positionen und Aufgaben in Unterzahl	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Fähigkeit für die Zeit des Unterzahlspiels ohne Hände auf den Beinen zu stehen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von Rückraum)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von den Außen)	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Verhalten in Unterzahl (Abwehr Würfe von den Pfosten)	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 8.8 Torwart-Profil (60 Punkte)

Weitere vier positionsspezifische Leistungsparameter müssen geprüft und bewertet werden. Die Auswahl der Anforderungen und die Bewertungen obliegt dem jeweiligen Bundestrainer.

Leistungsparameter	Beschreibung	Bewertung	Punkte
Person, Psyche, Taktik	Fähigkeit als Leader die Defence zu organisieren und zu führen	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Person	Antizipationsfähigkeit	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Psyche, Person	psychische Stabilität	15 Punkte	Athletin, LT, BT
Kondition	Reaktionsschnelligkeit	15 Punkte	Athletin, LT, BT

## 8.9 Beweglichkeit (105 Punkte)

Beweglichkeit (Functional Movement Screen)	Bewertung	VA
Überkopfkniebeuge (Deep Squad mit Stab)	15 Punkte	LFV, DSV
Hürdenschritt	15 Punkte	LFV, DSV

Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie	15Punkte	LFV, DSV
Schulterbeweglichkeit (Kombigriff Links und Rechts)	15Punkte	LFV, DSV
Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage	15 Punkte	LFV, DSV
Rumpfstabilitäts-Liegestütz	15 Punkte	LFV, DSV
Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand	15 Punkte	LFV, DSV

### 8.10 Kondition im Wasser (75 Punkte)

Nach erstmaliger Berufung in einen PK oder OK müssen die Athletinnen zwei Mal jährliche folgende Tests in zentralen Maßnahmen absolvieren.

Torhüterinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
4x25m Kraul Repeated Sprint Ability (RSA)	<b>Ressourcen:</b> Schwimmbahnen, 2x Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> 4x 25m Sprint – Messen der Gesamtzeit. Unterbrechung nach jeder 25m Bahn für exakt 5 Sekunden.	15 Punkte	BT
25m Brust	<b>Ressourcen:</b> Leinen, Stoppuhr, Helfer, <b>Aufgabe:</b> 25m Brust Schwimmen	15 Punkte	BT
Sprunghöhe im Wasser	<b>Ressourcen:</b> Startblock, Sprunghöhen-Messgerät, Helfer / ggfls. Tafellineal, zweiter Helfer und Videoaufnahme <b>Aufgabe:</b> 3 Sprünge zum Ermitteln der maximalen Sprunghöhe erlaubt. Die Sprunghöhe wird wie folgt errechnet: Gemessene Sprunghöhe bester Versuch minus halbe Armspannweite.	15 Punkte	BT
Sprünge im Tor	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge abwechselnd zwischen den Pfosten und der Latte eines Wasserball-Tores mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	15 Punkte	BT
Sprünge beide Hände auf die Querlatte	<b>Ressourcen:</b> Tor, Stoppuhr, Helfer <b>Aufgabe:</b> Sprünge mit beiden Händen auf die Querlatte eines Wasserball-Tores in 20 Sekunden. Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	Anzahl	BT

### 8.11 Kondition an Land (60 Punkte)

Nach erstmaliger Berufung in einen PK oder OK müssen die Athletinnen zwei Mal jährliche folgende Tests in zentralen Maßnahmen absolvieren.

Torhüterinnen	Beschreibung	Bewertung	VA
Kreuzheben	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Bankziehen	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Bankdrücken	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT
Nackenkniebeuge	Siehe LD-Konzept	15 Punkte	BT



### **8.12 Bonuspunkte (25 Punkte)**

Unter Berücksichtigung der Erfahrung und Expertise der Trainerinnen und Trainer soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Athletinnen und Athleten durch die Vergabe von sogenannten Bonuspunkten zusätzliche Punkte zu geben. Dabei können Trainerinnen und Trainer der Landesfachverbände maximal 10 Bonuspunkte und Trainerinnen und Trainer des DSV maximal 15 Bonuspunkte zusätzlich vergeben.

## **9 Datenschutz**

Alle Daten sind DSGVO gesichert und befinden sich auf der Microsoft-Plattform des DSV. Nach Einsendung der Daten werden die Daten ausgewertet, visualisiert, mit den Heimtrainern besprochen und für jede Athletin eine persönliche Empfehlung ausgesprochen (ITP).