

Frauen-Wasserball

Konzeption zum Nachwuchsleistungssport (NWLS)

Talentförderung im langfristigen
Leistungsaufbau (LLA)

Inhaltsverzeichnis

1	Talentförderung national	4
1.1	Wann finden Sichtungen auf Länderebene statt?	4
1.2	Was passiert, wenn ein Trainer eine Athletin gesichtet hat?	4
1.3	Welche Altersklassen werden gesichtet?	4
1.4	Was passiert nach der Sichtung?	4
1.5	Wie oft findet das Stützpunkttraining bis zur AK U14 statt?	4
1.6	Was ist das Ziel des Stützpunkttrainings?	4
1.7	Wie kommen die Spielerinnen zum Stützpunkttraining?	4
1.8	Was passiert, wenn eine Athletin besonders talentiert ist?	4
2	Talentförderung und Internationalisierung	4
2.1.1	Zentrale Maßnahmen mit internationaler Ausrichtung	4
2.1.2	Sichtungen für Nationalmannschaften mit internationalem Fokus	4
2.1.3	Internationale Spielbetriebsteilnahme der Nationalmannschaften	5
2.1.4	Internationale Partnerschaften und Kooperationen	5
2.1.5	Internationale Förderprogramme und Stipendien	5
2.1.6	Internationale Präsenz und Branding	5
3	Langfristiger Leistungsaufbau	6
3.1	Konditionelle Ausbildung	6
3.2	Individuelle technische und taktische Ausbildung	7
3.3	Trainingskennziffern	8
3.4	Hochleistungsalter	9
4	Internationalisierung und LLA	9
4.1	Spezifische Grundlagenphase (U10 bis U12)	9
4.2	Aufbauphase 1 - Intensivierung (U13 bis U14)	10
4.3	Aufbauphase 2 - Spezialisierung mit Fokus auf internationale Standards (U15 bis U16)	10
4.4	Leistungsphase mit internationaler Wettkampfvorbereitung (U17 bis U19)	10
4.5	Hochleistungsphase mit weltweiter Präsenz (AK19 bis ca. 23)	10
4.6	Erhaltungs- und Reifephase mit weltweiter Präsenz	11
4.7	Maßnahmen über alle Etappen	11
5	Umsetzung AK1	11
5.1	Talentpool U12	12
5.1.1	Jahresplanung	12
5.1.2	LA-L AK1 U12	12

5.2	Future-Team U14	13
5.2.1	Jahresplanung	13
5.2.2	LA-L AK1 U14	13
6	Umsetzung AK2	14
6.1	EM-/ WM-Team (U16)	14
6.1.1	Jahresplanung	14
6.1.2	Nationalen Wettkämpfe	14
6.1.3	Leistungsdiagnostiken	14
6.2	EM-/ WM-Team (U18)	15
6.2.1	Jahresplanung	15
6.2.2	Wettkämpfe	15
6.2.3	Leistungsdiagnostiken	15
7	Umsetzung AK 3	16
7.1	Juniorinnen-Nationalmannschaft (U20)	16
7.1.1	Jahresplanung	16
7.1.2	Wettkämpfe	16
7.1.3	Leistungsdiagnostiken	16
7.2	Frauen- Nationalmannschaft	17
7.2.1	Jahresplanung	17
7.2.2	Wettkämpfe	17
7.2.3	Leistungsdiagnostiken	17

1 Talentförderung national

1.1 Wann finden Sichtungen auf Länderebene statt?

Regelmäßig werden Athletinnen von den zuständigen Landestrainern sowie einem Nachwuchs-Trainer des DSV in ihren Landesverbänden bzw. Vereinen gesichtet und frühzeitig begleitet.

1.2 Was passiert, wenn ein Trainer eine Athletin gesichtet hat?

Die Athletinnen wird vom Stützpunkttrainer bei einem oder mehreren Vereinsspielen beobachtet (gesichtet). Anschließend wird die Athletin zum wöchentlichen Stützpunkttraining eingeladen.

1.3 Welche Altersklassen werden gesichtet?

Von der AK10 bis zur AK14 besteht die Möglichkeit, über die Maßnahmen der Landesverbände und Landesgruppen gesichtet, trainiert und gefördert zu werden. Dabei ist die Voraussetzung ab der AK 13 die Zugehörigkeit zu einem Landeskader. Ab der AK12 besteht zudem die Möglichkeit, in zentralen Trainings- und Sichtungs-Maßnahmen des DSV gesichtet zu werden. Voraussetzung für die Teilnahme an Maßnahmen des DSV ist die bereits bestehende Zugehörigkeit zu einem Landeskader oder die Absicht einen Landeskaderstatus zu erwerben.

1.4 Was passiert nach der Sichtung?

Die ausgewählten Athletinnen werden per E-Mail informiert und zu weiteren Trainingseinheiten eingeladen. Die Athletin wird sowohl dem Landesfachverband gemeldet.

1.5 Wie oft findet das Stützpunkttraining bis zur AK U14 statt?

An allen qualifizierten Landes-Stützpunkten im Frauenwasserball (derzeit: Stuttgart, Chemnitz, NRW) findet mindestens einmal wöchentlich ein Stützpunkttraining statt. Wichtig ist, dass an diesem Wochentag möglichst kein Vereinstraining oder Wettkampf stattfindet, wenn eine oder mehrere Auswahlspielerinnen betroffen sind. Das Stützpunkttraining soll ein zusätzliches Training und damit eine zusätzliche Förderung für die Talente sein.

1.6 Was ist das Ziel des Stützpunkttrainings?

Ziel des Stützpunkttrainings ist die individuelle Verbesserung der Spielerin. Die Spielerin erreicht ein höheres Spielniveau. Der Verein und die Mannschaft, in der sie spielt, profitieren von ihren besonderen Fähigkeiten.

1.7 Wie kommen die Spielerinnen zum Stützpunkttraining?

Die Eltern sind für den Transport verantwortlich. Selbstverständlich können Fahrgemeinschaften gebildet werden, so dass der Zeit- und Fahrtaufwand für die Eltern nicht zu groß wird.

1.8 Was passiert, wenn eine Athletin besonders talentiert ist?

Vergleichswettkämpfe zwischen den Stützpunkten und Auswahlmannschaften sind die Wettkämpfe, über welche die Möglichkeit besteht, sich für eine Jugendnationalmannschaft ab der U16 zu empfehlen.

2 Talentförderung und Internationalisierung

2.1.1 Zentrale Maßnahmen mit internationaler Ausrichtung

Ausrichtung internationaler Turniere in Deutschland, wie der KDP (Katrin-Dierolf-Pokal) und der DDC (Delfina-Deutschland-Cup), und aktive Teilnahme an etablierten internationalen Jugendwettkämpfen, um Erfahrungen zu sammeln und sich mit internationalen Standards zu messen.

2.1.2 Sichtungen für Nationalmannschaften mit internationalem Fokus

Stärkere Betonung internationaler Wettkämpfe bei der Auswahl und Vorbereitung für die Nationalmannschaft, um Spielerinnen optimal auf die Anforderungen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vorzubereiten.

2.1.3 Internationale Spielbetriebsteilnahme der Nationalmannschaften

Gezielte Förderung und Organisation internationaler Spielbetriebe für die U16, U18, U20 und die Frauen-Nationalmannschaft, um kontinuierlich auf höchstem Niveau zu konkurrieren und die Spielerinnen bestmöglich auf internationale Karrieren vorzubereiten.

2.1.4 Internationale Partnerschaften und Kooperationen

Aufbau und Pflege von Partnerschaften mit internationalen Wasserballverbänden und -clubs, um Austauschprogramme für Spielerinnen, Trainer und Schiedsrichter zu etablieren.

2.1.5 Internationale Förderprogramme und Stipendien

Einrichtung von Förderprogrammen und Stipendien für talentierte Spielerinnen, die ihnen ermöglichen, an renommierten internationalen Akademien und Vereinen zu trainieren und zu spielen.

2.1.6 Internationale Präsenz und Branding

Steigerung der internationalen Sichtbarkeit des deutschen Frauenwasserballs durch aktive Kommunikation, Teilhabe in internationalen Verbänden und Foren, Organisation von Events, um Talente anzuziehen und das Netzwerk zu erweitern.

Durch diesen international ausgerichteten Ansatz in der Talentförderung und -sichtung wird nicht nur das Niveau des deutschen Frauenwasserballs gesteigert, sondern auch die internationale Vernetzung und Wettbewerbsfähigkeit nachhaltig gefördert.

3 Langfristiger Leistungsaufbau

In der Entwicklung von Wasserballspielerinnen legen wir großen Wert auf einen strukturierten Aufbau ihrer Fähigkeiten, der sich über verschiedene Stufen erstreckt. Hierbei sind nicht nur die technischen und taktischen Skills von Bedeutung, sondern ebenso koordinative und konditionelle Fähigkeiten, die spezifisch auf die Anforderungen im Wasserball zugeschnitten sind. Es ist entscheidend, dass in jeder Altersgruppe die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen, um die Trainingsziele entsprechend anzupassen.

3.1 Konditionelle Ausbildung

Zu Beginn fokussieren wir uns auf die grundlegenden koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Hierbei folgen wir der Annahme, dass eine solide Basis in diesen Bereichen das Erlernen weiterführender motorischer Fertigkeiten beschleunigt und verbessert. Thieß und Schnabel haben bereits 1978 die Wichtigkeit von detaillierten Anforderungsprofilen im sportlichen Training betont, die es uns ermöglichen, das Training individuell anzupassen und zu optimieren. Diese Anforderungsprofile dienen als Leitfaden, um die Ausbildungsschwerpunkte effektiv zu gestalten.

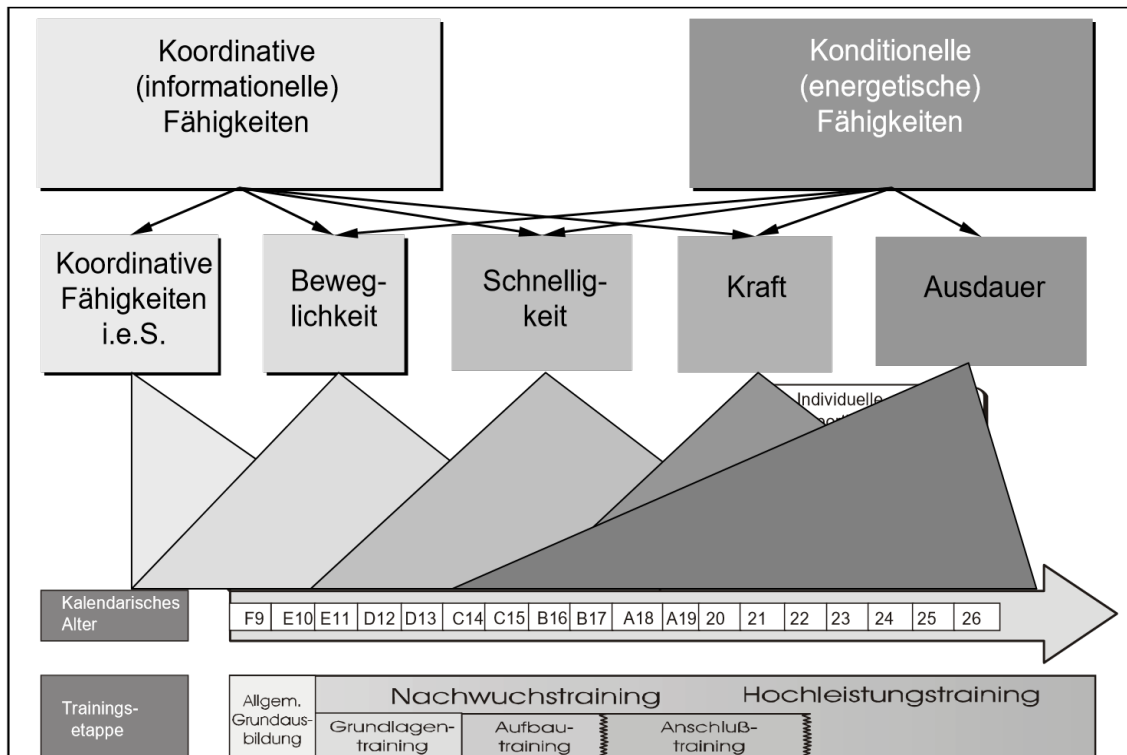


Abbildung: Die Trainingsschwerpunkte Koordination und Kondition im Langfristigen Leistungsaufbau vom Nachwuchs- zum Spitzenwasserballer.

Im Bereich der Koordination und Kondition starten wir mit den Basics wie Schwimmen, Wassertreten, Springen, Werfen und Fangen. Diese grundlegenden Bewegungsabläufe sind die Basis, auf der wir dann spezifische konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer und Kraft aufbauen. Es ist ein schrittweiser Prozess, der mit der Schulung der Schnelligkeit beginnt und später in ein gezieltes Training für Kraft und Ausdauer übergeht².

Unter Berücksichtigung biologischer und entwicklungspsychologischer Aspekte, wie der Trainierbarkeit und Belastbarkeit, müssen wir insbesondere beim Krafttraining von jüngeren Athleten gewisse Vorsichtsmaßnahmen treffen. Es geht hier weniger um die direkte Steigerung der Kraft, sondern vielmehr um die angemessene Gestaltung des Trainings vor der Pubertät³.

3.2 Individuelle technische und taktische Ausbildung

Die technische und taktische Ausbildung folgt einer logischen Reihenfolge, wobei die Technik als fundamentales Werkzeug für die Umsetzung taktischer Entscheidungen dient. Erst wenn ein Spieler über die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten (individuelle Ausbildung) verfügt, kann er unter Druck erfolgreiche und effiziente Entscheidungen im Spiel treffen. Im Laufe der Ausbildung legen wir Wert auf den Erwerb, die Variation und die Anpassung dieser Fertigkeiten, um sie unter verschiedenen Bedingungen effektiv einsetzen zu können.

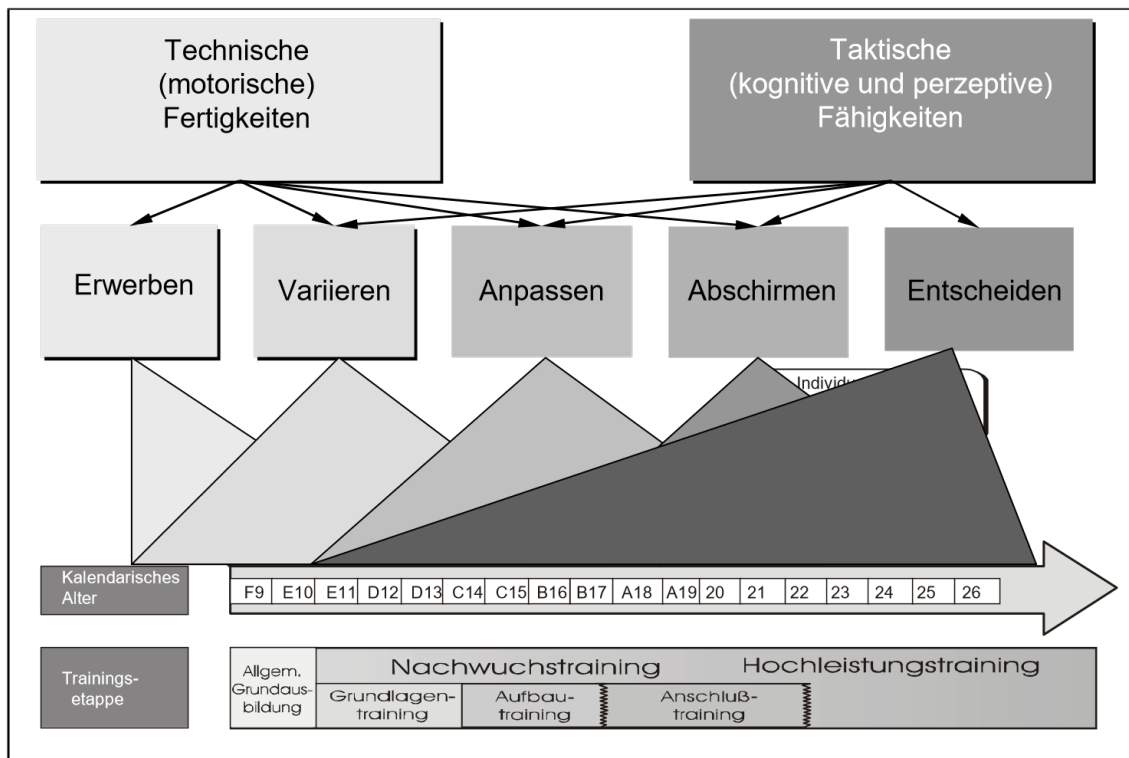


Abbildung: Die Trainingsschwerpunkte Technik und Taktik im Langfristigen Leistungsaufbau vom Nachwuchs- zum Spitzenwasserballer

Zusammengefasst beinhaltet unser Techniktraining vier Hauptziele:

- das Erlernen neuer Fertigkeiten,
- deren Variation,
- Anpassung an verschiedene Bedingungen und
- letztlich die Absicherung dieser Fertigkeiten gegen Ermüdung und Störungen durch Gegenspieler.

Diese strukturierte Herangehensweise ist essenziell, um aus jungen Talenten Spitzenwasserballerinnen zu entwickeln.

3.3 Trainingskennziffern

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.	12 Stunden Athletik/Land: ca. 20% (3 Stunden) Schwimmen: 50% (6 Stunden) Wasserball: ca. 30% (4 Stunden)	NK2/ LK	Einstieg 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
---------------------------------------	--------------------------	--	---	----	---------

3.4 Hochleistungsalter

Das ideale Alter für Wasserball kann variieren und hängt von mehreren Faktoren ab, wie:

- individueller Entwicklung,
- Training,
- Erfahrung und
- physischer Kondition.

Im Allgemeinen erreichen viele Wasserballspielerinnen ihre Spitzenleistung im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Diese Zeitspanne bietet eine gute Kombination aus körperlicher Reife, technisch-taktischer Erfahrung und psychologischer Robustheit, die durch jahrelanges intensives Training und Wettkampferfahrung entwickelt wurden.

Im Wasserball, wie in vielen Mannschaftssportarten, ist Erfahrung ein entscheidender Faktor für die Leistung. Spielerinnen, die schon früh in ihrer Karriere mit dem intensiven Training und Wettkämpfen beginnen, können ihre Fähigkeiten und ihr Verständnis für das Spiel über viele Jahre hinweg aufbauen. Dies führt dazu, dass viele von ihnen in ihren späten Zwanzigern oder frühen Dreißigern ihre höchste Leistungsfähigkeit erreichen.

Es gibt jedoch keine Einheitsgröße für das "ideale Alter", da es bemerkenswerte Ausnahmen gibt. Junge Athletinnen können durch außergewöhnliches Talent und frühe Entwicklung auffallen und schon in jungen Jahren auf hohem Niveau konkurrieren. Andererseits können erfahrene Spielerinnen ihre Karriere durch entsprechendes Training und Anpassungen auch über das frühe Erwachsenenalter hinaus erfolgreich fortsetzen.

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen erfordert nicht nur Spitzenleistungen in technischer, taktischer und physischer Hinsicht, sondern auch die Fähigkeit, unter dem Druck des internationalen Wettbewerbs bestehen zu können. Diese psychologische Komponente ist oft das Ergebnis von Erfahrungen, die über viele Jahre hinweg gesammelt wurden.

Schlussendlich ist das ideale Alter für eine Olympiateilnehmerin im Wasserball individuell verschieden und resultiert aus einer Kombination aus physischer Reife, Erfahrung und persönlicher Bereitschaft, auf dem höchsten Niveau des Sports zu konkurrieren. Trainer, Vereine und Verbände spielen eine entscheidende Rolle dabei, das Potenzial ihrer Athletinnen zu erkennen und sie auf dem Weg zu olympischen Höchstleistungen zu unterstützen.

4 Internationalisierung und LLA

Um die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus mit einem Fokus auf Internationalisierung im Frauenwasserball zu kombinieren, wird ein integrierter Ansatz verfolgt, der sowohl die Entwicklungsphasen des langfristigen Leistungsaufbaus als auch die internationalen Aspekte berücksichtigt. Dieser Ansatz soll nicht nur die technischen und taktischen Fähigkeiten der Athletinnen verbessern, sondern auch ihre internationale Wettbewerbsfähigkeit steigern.

4.1 Spezifische Grundlagenphase (U10 bis U12)

Zielsetzung: Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten, Schwimmtechniken und einfacher Wasserballfertigkeiten.

Bedeutung: Schaffung einer breiten Basis für körperliche Aktivität und Einführung in den Wasserballsport.

Methoden:

- Vielseitiges Training mit Fokus auf Schwimmen, Tauchen, Ballhandling und erste taktische Spiele.
- Internationale Turniere und Austausch: Teilnahme an internationalen Camps und Workshops für junge Athletinnen, um frühzeitig kulturellen Austausch und Spielfreude zu fördern.
- Multikulturelle Trainingsumgebung: Integration von Grundlagen des Wasserballs mit Einflüssen aus verschiedenen Ländern, um eine vielseitige Basis zu schaffen.
- Einbindung internationaler Experten in die Sichtungsprozesse auf Länderebene und Organisation von regelmäßigen Austauschprogrammen mit Partnerländern, um Talente unter verschiedenen Spielbedingungen zu beobachten und zu bewerten.
- Nach der Erstsichtung erfolgt die Einladung der Athletinnen zu internationalen Trainingslagern, um sie in einem breiteren Spektrum an Spielstilen und Techniken zu schulen.

4.2 Aufbauphase 1 - Intensivierung (U13 bis U14)

Zielsetzung: Vertiefung der technischen und taktischen Grundlagen, Förderung der Spielintelligenz.

Bedeutung: Stärkung des sportartspezifischen Könnens und Förderung der Entscheidungsfähigkeit im Spiel.

Methoden:

- Spezifischeres Training mit Fokus auf Positionsverständnis, Kombinationsspiele und erste Wettkampferfahrungen.
- Internationale Wettkämpfe: Teilnahme an einfachen internationalen Turnieren, um Wettkampferfahrung zu sammeln und sich mit verschiedenen Spielstilen auseinanderzusetzen.
- Gasttrainer und -spielerinnen: Einladung von international erfahrenen Trainern und Spielerinnen zu Stützpunkttrainings, um Einblicke in globale Techniken und Taktiken zu erhalten.

4.3 Aufbauphase 2 - Spezialisierung mit Fokus auf internationale Standards (U15 bis U16)

Zielsetzung: Spezialisierung auf bestimmte Spielpositionen und Rollen, intensivierte taktische Schulung.

Bedeutung: Anpassung an höhere Wettkampfanforderungen und Entwicklung individueller Stärken.

Methoden:

- Positionsspezifisches Training, individuelle Leistungsdiagnostik, mentales Training.
- Spezifische Auslandsaufenthalte: Organisation von Auslandsaufenthalten an renommierten Wasserballakademien oder bei internationalen Vereinen, um spezialisierte Fähigkeiten zu entwickeln.
- Internationale Online-Plattformen: Nutzung von digitalen Ressourcen für Trainingstipps, Taktikanalysen und Austausch mit internationalen Athletinnen.

4.4 Leistungsphase mit internationaler Wettkampfvorbereitung (U17 bis U19)

Zielsetzung: Maximierung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit, Fokus auf Wettkampfformen.

Bedeutung: Vorbereitung auf nationale und internationale Top-Wettbewerbe, Entwicklung der Wettkampfhärte.

Methoden:

- Hochintensives Training, Wettkampfsimulationen, internationale Erfahrungen.
- EM- und WM-Teilnahmen: Gezielte Auswahl von internationalen Turnieren mit hohem Leistungsniveau zur Vorbereitung auf Weltklasse-Wettbewerbe.
- Internationales Mentoring: Partnerschaften mit erfahrenen international spielenden Athletinnen, die als Mentoren fungieren und die mentale Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe unterstützen.

4.5 Hochleistungsphase mit weltweiter Präsenz (AK19 bis ca. 23)

Zielsetzung: Optimierung der individuellen Leistung, Konzentration auf internationale Meisterschaften.

Methoden:

- Individuell abgestimmtes Hochleistungstraining, regenerative Maßnahmen, professionelle Wettkampfvorbereitung.
- Spitzenleistung auf internationaler Bühne: Fokussierte Vorbereitung auf Weltmeisterschaften, Olympische Spiele und andere internationale Meisterschaften.
- Internationales Branding und Networking: Aufbau einer persönlichen Marke als Athletin und Etablierung eines globalen Netzwerks für Karriereoptionen innerhalb und außerhalb des Sports.

4.6 Erhaltungs- und Reifephase mit weltweiter Präsenz

Zielsetzung: Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Anpassung des Trainings an individuelle Bedürfnisse. Anpassung des konditionellen Trainings, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu sichern.

Jede dieser Etappen beinhaltet eine sorgfältige Planung und Anpassung der Trainingsinhalte, um die individuelle Entwicklung der Spielerinnen optimal zu fördern und sie auf die Anforderungen auf höheren Leistungsniveaus vorzubereiten.

4.7 Maßnahmen über alle Etappen

Die Implementierung aller Etappen erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Athletinnen, Trainern, Eltern und ggf. weiteren Betreuungspersonen (z.B. Psychologen, Ernährungsberatern), um eine ganzheitliche Entwicklung und Förderung der Sportlerinnen zu gewährleisten.

Mentales Training: Entwicklung von Selbstvertrauen, Zielsetzungsfähigkeiten und Stressmanagement.

Athletiktraining: Individuell angepasste Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsprogramme.

Ernährung und Regeneration: Ernährungsberatung und regenerative Maßnahmen zur Unterstützung der physischen Entwicklung und Leistungserhaltung.

Bildung und Soziales: Integration von Bildungsangeboten und sozialen Aktivitäten zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und Teamfähigkeit.

Kulturelle Bildung: Sensibilisierung für kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten, um das gegenseitige Verständnis und die Teamdynamik zu stärken.

Sprachkompetenz: Förderung der Mehrsprachigkeit als Teil der sportlichen Ausbildung, um Kommunikation bei internationalen Einsätzen zu erleichtern.

Internationale Kooperationen: Aufbau von Partnerschaften mit internationalen Verbänden, Vereinen und Akademien zur kontinuierlichen Förderung und Entwicklung.

Dieser integrierte Ansatz stellt sicher, dass Athletinnen nicht nur in ihrem sportlichen Werdegang gefördert werden, sondern auch eine starke internationale Perspektive und Vernetzung entwickeln, die für ihre Karriere im modernen, globalisierten Sportumfeld essenziell sind.

5 Umsetzung AK1

Für die Altersklassen U12 und U14 wird der DSV durch die Schaffung einer ehrenamtlichen Stelle die Verantwortung im Organisations- und Sichtungsbereich weiblich übernehmen und dezentrale Maßnahmen an den Stützpunkten / Vereinen begleiten. Hierzu sollen die Vereine / Stützpunkte Maßnahmen im weiblichen Bereich in der Altersgruppe melden. Ziel ist eine **vollständige Übersicht und frühzeitige Förderung aller Mädchen im System.**

5.1 Talentpool U12

Der **Zielwettkampf** für die **Jahrgänge U12 ist ein Länder-Vergleich** sowie die jährlich stattfindenden sog. *Junior Olympics*, die in den Sommerferien stattfinden. Die Vorbereitungen in den Landesverbänden sind insbesondere im Vorfeld auf diesen Wettkampf ausgerichtet.

5.1.1 Jahresplanung

Folgende Bausteine der Jahresplanung sind vorgesehen:

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Training LFV U12	monatliche Trainingsmaßnahme in den Landesverbänden	ganzjährig	LFV
Wettkampf	Meisterschaften und Pokalwettbewerbe für Mädchen auf Landesebene	Okt-Mai	LFV
Wettkampf	Länder-Vergleich U12 inkl. finale AK1 Bewertung U12	Juni/Juli	LFV
Training mit Partner	Training mit Partner (Verein, andere LGr, etc.) in den Winterferien	Februar	LFV
Trainingsvisiten	Regelmäßige Trainingsvisiten des DSV in den Vereinen, Stützpunkten bzw. Landesverbänden	ganzjährig	DSV
Junior Olympics Training-Camps	Zentrale DSV-Maßnahme (3-4 Wochen Camp mit Wettkampf); LAL-Bewertung AK1 U12, Trainingswoche mit anschließendem altersgerechten internationalen Vergleichsturnier in den Altersklassen (siehe Wettkampfbestimmungen zu Spielfeld, Torgröße und Ballgröße) Ggfls. Gastmannschaften aus dem Ausland Mögliche Ausrichter: Ludwigsburg (Campusbad), Iserlohn, Hamburg, Cuxhaven, etc.).	Sommer	LFV, DSV

5.1.2 LA-L AK1 U12

Im Rahmen nachfolgender Maßnahmen erfolgt die Bewertung der AK1 in allen Leistungsparametern unter altersklassenspezifischen Wettkampfbedingungen.

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März/ April	LFV
Wettkampf	Länder-Vergleich U12 inkl. AK1 Bewertung U12	Juni/Juli	LFV
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien inkl. finale AK1 Bewertung U12	September / Oktober	LFV

5.2 Future-Team U14

Die gemeinsamen Maßnahmen beginnen im Anschluss an den Katrin-Dierolf-Pokal der U12 der idealerweise als Abschluss des wasserballspezifischen Grundlagentrainings gesehen wird. Im Anschluss bilden die besten Athletinnen das sog. Future Team der AK1 (U13 und U14). Der **Zielwettkampf** für die **Jahrgänge U14 ist der Katrin-Dierolf-Pokal** sowie die jährlich stattfindenden sog. *Junior Olympics*, die in den Sommerferien stattfinden

5.2.1 Jahresplanung

Folgende Bausteine der Jahresplanung sind vorgesehen:

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Training LFV U14	monatliche Trainingsmaßnahme in den Landesverbänden	ganzjährig	LFV
Trainingsvisiten	Regelmäßige Trainingsvisiten des DSV in den Vereinen, Stützpunkten bzw. Landesverbänden	ganzjährig	DSV
Wettkampf	Meisterschaften und Pokalwettbewerbe für Mädchen auf Bundesebene U14 (Pokal und Meisterschaft)	Okt-Mai	LFV
Wettkampf	Länder-Vergleich U14 inkl. AK1 Bewertung U14	Juni/Juli	LFV
Training mit Partner	Training internationalem mit Partner	Oktober	LFV
Training mit Partner	Training mit internationalem Partner	Februar	LFV
Junior Olympics Training-Camps	Zentrale DSV-Maßnahme (3-4 Wochen Camp mit Wettkampf); LAL-Bewertung AK1 U14, Trainingswoche mit anschließendem altersgerechten internationalen Vergleichsturnier in den Altersklassen (siehe Wettkampfbestimmungen zu Spielfeld, Torgröße und Ballgröße) Ggfls. Gastmannschaften aus dem Ausland Mögliche Ausrichter: Ludwigsburg (Campusbad), Iserlohn, Hamburg, Cuxhaven, etc.).	Sommer	LFV, DSV

5.2.2 LA-L AK1 U14

Im Rahmen nachfolgender Maßnahmen erfolgt die Bewertung der AK1 in allen Leistungsparametern unter altersklassenspezifischen Wettkampfbedingungen.

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	Dezember	LFV, Vereine. Athletinnen
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März/ April	LFV, Vereine. Athletinnen
Wettkampf	Länder-Vergleich U14 inkl. AK1 Bewertung U14	Juni/Juli	LFV
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien inkl. finale AK1 Bewertung U14	September / Oktober	LFV, Vereine. Athletinnen

6 Umsetzung AK2

6.1 EM-/ WM-Team (U16)

Der **Zielwettkampf** für die **EM bzw. WM** des Doppel-Jahrgangs.

6.1.1 Jahresplanung

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage) mit internationalem Partner	Oktober	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage) mit internationalem Partner	Dez / Jan	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage) mit internationalem Partner	Ostern	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training Taktik	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage)	Juni	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training Taktik	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage)	Juni	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) mit internationalem Partner	Juni	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Wettkampf	U16 Europa- oder Weltmeisterschaft	Juli	DSV

6.1.2 Nationalen Wettkämpfe

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	U16 Nachwuchscup	Jan-Mai	Vereine
Wettkampf	BL mit DSV-Nachwuchsteam	Okt-Mai	Vereine
Wettkampf	DM U18	2. Quartal	Vereine
Wettkampf	DM U16	2. Quartal	Vereine
Wettkampf	DP U18	4. Quartal	Vereine

6.1.3 Leistungsdiagnostiken

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März	LFV, Athletinnen
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	September	LFV, Athletinnen

6.2 EM-/ WM-Team (U18)

Der **Zielwettkampf** für die **EM bzw. WM** des Doppel-Jahrgangs.

6.2.1 Jahresplanung

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Regelmäßige Wettkämpfe mit DSV-Nachwuchsteam der Altersklasse in einer (inter-)nationalen Liga und/oder vereinbarte Sparrings mit nationalen und internationalen Vereinstteams	Okt-Mai	DSV
Training Kondition	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage)	Juli	DSV
Training Taktik	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage)	August	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) mit internationalem Partner	August	DSV (NK1) / LVF (NK2)
Turnier	Internationaler Wettkampf	August	DSV
Training	UWV (3-5Tage)	August	DSV
Wettkampf	U18 Europa- oder Weltmeisterschaft	August	DSV

6.2.2 Wettkämpfe

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	DM U18 mit Vereinsteam	2. Quartal	Vereine
Wettkampf	DP U18 mit Vereinsteam	4. Quartal	Vereine
Wettkampf	DM U16 mit Vereinsteam	2. Quartal	Vereine

6.2.3 Leistungsdiagnostiken

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Regelmäßige Wettkämpfe mit DSV-Nachwuchsteam der Altersklasse in einer (inter-)nationalen Liga und/oder vereinbarte Sparrings mit nationalen und internationalen Vereinstteams	Okt-Mai	DSV
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	September	DSV, Athletinnen
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März	DSV, Athletinnen

7 Umsetzung AK 3

Der **Zielwettkampf** für die **EM bzw. WM** des Doppel-Jahrgangs.

7.1 Juniorinnen-Nationalmannschaft (U20)

7.1.1 Jahresplanung

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Ganzjährige Beobachtung durch DSV-Trainer	Okt-Mai	DSV
Training Kondition	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage)	Juli	DSV
Training Taktik	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage)	August	DSV
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) mit internationalem Partner	August	DSV
Turnier	Internationaler Wettkampf	August	DSV
Training	UWV (3-5Tage)	August	DSV
Wettkampf	U20 Europa- oder Weltmeisterschaft	August	DSV

7.1.2 Wettkämpfe

Folgende Vereins-Wettkämpfe sind für Bundeskader verpflichtend.

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Nationale Liga und Pokalwettbewerbe mit Vereinsteam mit internationalem Bezug (EuroCup oder Spielen in ausländischen Wettbewerben / Meisterschaften oder mit DSV-Team)	Okt-Mai	Vereine

7.1.3 Leistungsdiagnostiken

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Ganzjährige Beobachtung durch DSV-Trainer	Okt-Mai	DSV
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	September	DSV, Athletinnen
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März	DSV, Athletinnen

7.2 Frauen- Nationalmannschaft

Der **Zielwettkampf** für die **EM bzw. WM** sowie die **Olympischen Spiele**.

7.2.1 Jahresplanung

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Ganzjährige Beobachtung durch DSV-Trainer	Okt-Mai	DSV
Training Kondition	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) vor	offen	DSV
Training Taktik	Zentrale DSV-Maßnahme (5-7 Tage)	offen	DSV
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) mit internationalem Partner	offen	DSV
Training mit Partner	Zentrale DSV-Maßnahme (8-10 Tage) mit internationalem Partner	offen	DSV
Turnier	Internationaler Wettkampf als Training	offen	DSV
Training	UWV (3-5Tage)	offen	DSV
Turniere	World-Cup (Vorbereitung nur mit UWV)	offen	DSV
Wettkampf	Europa- und Weltmeisterschaften	offen	DSV
Wettkampf	Olympische Spiele	offen	DSV

7.2.2 Wettkämpfe

Folgende Vereins-Wettkämpfe sind für Bundeskader verpflichtend.

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Nationale Liga und Pokalwettbewerbe mit Vereinsteam mit internationalem Bezug (EuroCup oder Spielen in ausländischen Wettbewerben / Meisterschaften oder mit DSV-Team)	Okt-Mai	Vereine

7.2.3 Leistungsdiagnostiken

Maßnahme	Was?	Wann?	Wer?
Wettkampf	Ganzjährige Beobachtung durch DSV-Trainer	Okt-Mai	DSV
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	September	LFV, Vereine
DSV-Sichtung / LD	Leistungsüberprüfungen und Training: Kaderüberprüfung anhand der Kaderkriterien	März	LFV, Vereine