

LAL Kriterien für AK1

Wasserball

Vorschlag | BTN Nebojsa Novoselac



Inhaltsverzeichnis

Zielstellung	3
Nachwuchsleistungssport ist integraler Bestandteil des Leistungssports	3
Orientierung am langfristigen Leistungsaufbau	3
Potentialorientierte Förderung stärken	3
Grundlagen der LAL Kriterien für AK1	4
Leistungsüberprüfung am Land	4
Weitsprung	4
Sprint	4
Ballwurf	5
Liegestütze	5
Leistungsüberprüfung im Wasser	5
15m Kraul	5
25m Kraul mit Ball	5
400m/800m Kraul	5
25m Brustbeine, 25m Wassertreten	5
Kombinierter Wasserballspezifischer Test	6
Dribbling mit Ball:	7
Schusstest	8
Gleiten	8
Wassertreten mit Ball in Wurfstellung:	8
Wasserballkraul Sprint	9
Validierung und Bewertung der Test	9

Zielstellung

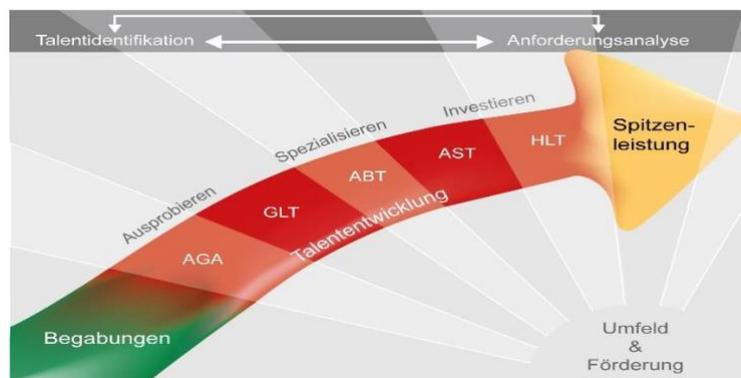
Für Ziel ist die Entwicklung und Sicherstellung der internationalen Konkurrenzfähigkeit. Der deutsche Schwimmverband - Wasserball kann nur erfolgreich sein, wenn die Förderung von Talenten vom Nachwuchs bis zur Spitze durchgängig sichergestellt wird. Auf Grundlage der Richtlinienkompetenz führen die Spitzenverbände den sportfachlichen Gesamtprozess der Nachwuchsentwicklung. Die finanzielle Förderung des Nachwuchsleistungssports erfolgt durch die Landessportbünde / Länder. Für die Steuerung des Nachwuchsleistungssports auf Länderebene bilden die Ergebnisse der Regionalen Zielvereinbarungen, die Strukturpläne der Spitzenverbände sowie die Leistungssportkonzepte der Landessportbünde die Grundlage. Grundsätzlich ist dafür die Vernetzung, Abstimmung und Koordination sämtlicher den Nachwuchsleistungssport betreuenden und fördernden Institutionen und Organisationen erforderlich.

Nachwuchsleistungssport ist integraler Bestandteil des Leistungssports

Eine sinnvolle Entwicklung im Nachwuchsleistungssport kann im Sportsystem nicht isoliert erfolgen, sondern ist in die nationalen Förderstrukturen einzubinden. Konkret bedeutet dies eine enge Zusammenarbeit von Spitzenverband, Landesfachverband und Verein als 'Keimzelle' des sportlichen Trainings im Sinne einer abgestimmten und durchgängigen sportfachlichen Konzeption für die Trainings- und Wettkampfsysteme und die abzuleitenden Förderstrukturen. Auf Grundlage der Richtlinienkompetenz führen die Spitzenverbände den Gesamtprozess der Nachwuchsförderung. Dies erfolgt unter aktiver Mitwirkung der Landesfachverbände bei der Entwicklung ihrer Förderkonzepte. Grundsätzlich sollen alle auf Bundesebene geförderten Sportarten und Disziplinen in die Förderung gelangen können.

Orientierung am langfristigen Leistungsaufbau

Junge Athletinnen und Athleten sollen nach den Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaus zum Spitzensport hingeführt werden. Ziel ist die systematische Vorbereitung sportlicher Erfolge im Hochleistungsalter.



LLA (Quelle: IAT)

Potentialorientierte Förderung stärken

Eine potenzialorientierte Fördersystematik soll sicherstellen, dass neben der bislang erfolgten ausschließlichen Bewertung vergangener sportlicher Erfolge auch die Leistungspotenziale und Strukturen der Landesfachverbände, Disziplinen und Disziplinengruppen berücksichtigt werden. Eine sich daraus ableitende Förderung sollte daher die Kriterien „Potential“, „Erfolg“ und „Struktur“ umfassen, die in den nachfolgenden Kapiteln beschrieben werden. Dabei erfolgt die Bewertung von „Potential“ und „Erfolg“ durch den DOSB und das Kriterium „Struktur“ durch den LSB.

Grundlagen der LAL Kriterien für AK1

Die LAL Kriterien bestehen aus objektiven spezifischen und unspezifischen Normen, die an einem zentralen Wettkampf (analog Schwimmen Landesvielseitigkeitstest) deutschlandweit verglichen werden. Dabei werden jedem Test eine Punktzahl analog der LEN-Schwimmtabelle von maximal 1000 Punkte zugewiesen. Diese Punktzahl wird dann mit einer Gewichtung bewertet und ergibt dann eine Gesamtpunktzahl (Durchschnitt) für jeden Sportler und jede Kategorie. Pro Landesverband werden die besten 10 Sportler in die LAL Bewertung einfließen und ergeben eine Gesamtpunktzahl pro Landesverband, welche dann die Basis der LAL Bewertung ist.

Generell zielt die LAL Bewertung der Altersklasse 10-14 auf die Talentsichtung und Förderung der Landesverbände ab. Ein Verband der Sportler nach spezifischen Inhalten gezielt sichtet und fördert wird mit einer hohen LAL Bewertung versehen. Daher gibt es 3 Kategorien:

- Allgemeine Sportmotorische, athletische Tests
- Wasserballspezifische Schwimmtests
- Wasserballspezifische Wasserballtests

Die allgemeinen Sportmotorischen Tests sind an Tests im Bereich der Grundschule angeglichen und sind somit ein Maß für die gezielte Sichtung von sportlichen Talenten im Landesverband. Die Wassertests sind an unsere DSV Testbatterie angeglichen und bieten somit einen Vergleich aufgrund unserer bisherigen Datenbasis die bereits im DSV aufgebaut wurde.

Der sportartspezifische Wasserballtest beinhaltet Grundlegende Kriterien für Nachwuchssportler wie Beweglichkeit, technisches Vermögen, Reaktion und kognitive Fähigkeiten.

Leistungsüberprüfung am Land

1. Weitsprung
2. 50m Lauf/Sprint
3. Ballwurf aus dem Stand mit beiden Armen und parallel aufgestellten Füßen. (sehr guter Indikator für Wasserball)
4. 5 Liegestützen schnellstmöglich mit sauberer Ausführung.

Weitsprung

Der Weitsprung wird analog zum Deutschen Sportabzeichen durchgeführt.

Sprint

Der Sprint wird analog zum Deutschen Sportabzeichen durchgeführt.

Ballwurf

Beim Ballweitwurf steht der Sportler mit beiden Füßen Parallel auf der Startlinie. Ein Ball mit vorgegebenem Gewicht wird mit beiden Händen am Ball maximal weit geworfen. Der Test wird 3 mal wiederholt. Es zählt dabei das beste Ergebnis.

Liegestütze

Bei dieser Übung werden 5 saubere Liegestütze durchgeführt. Dafür wird ein Tennisball auf dem Boden befestigt, dieser muss mit der Brust berührt werden, wobei der Körper eine gerade Linie bilden muss. Die Aufwärtsbewegung endet, wenn beide Arme gestreckt sind. Nach einem Startkommando wird die Zeit gestoppt bis der Sportler nach der 5. Liegestütze wieder oben ist. Wird eine Liegestütze fehlerhaft ausgeführt, wird die Zeit nicht gewertet. Insgesamt darf ein Sportler die Übung 3-mal durchführen. Der beste Durchgang wird dabei gewertet. Wenn kein Durchgang fehlerfrei war, ist der Test mit 0 Punkten abgeschlossen.

Leistungsüberprüfung im Wasser

Die Testdurchführung ist bereits im Nationalen Testkonzept des DSV beschrieben.

1. 15 m Kraul mit hohem Kopf
2. 25m Kraul mit Ball
3. 400m Kraul (10-12) bzw. 800 Kraul (12-14)
4. 25m Brustbeine
5. 25 Wassertreten

15m Kraul

Zum Startzeitpunkt befindet sich der Kopf der zu testenden Person 15m von einer Beckenwand entfernt, ohne dass der Sportler einen Beckenteil berührt. Im Optimalfall ist diese Position durch eine Leine markiert, die der Proband mit seinem Hinterkopf berühren muss. Der Start erfolgt auf Pfiff.

25m Kraul mit Ball

Der Start erfolgt im Becken und vom Beckenrand; mindestens eine Hand muss den Beckenrand berühren. Der Ball darf nur vorgelegt werden und die Strecke muss mit erhobenem Kopf überwunden werden. Am Ende der Bahn wird die Zeit beim Handanschlag gestoppt.

400m/800m Kraul

Der Start erfolgt im Becken und vom Beckenrand; mindestens eine Hand muss den Beckenrand berühren.

25m Brustbeine, 25m Wassertreten

Bei allen Beintests hält der Proband einen Ball auf der gesamten Strecke einen Ball in beiden Händen. Beim Start berührt er mit einer Hand den Beckenrand und führt nach dem Abstoßen die Hand direkt zum Ball. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Ball den gegenüberliegenden Beckenrand berührt

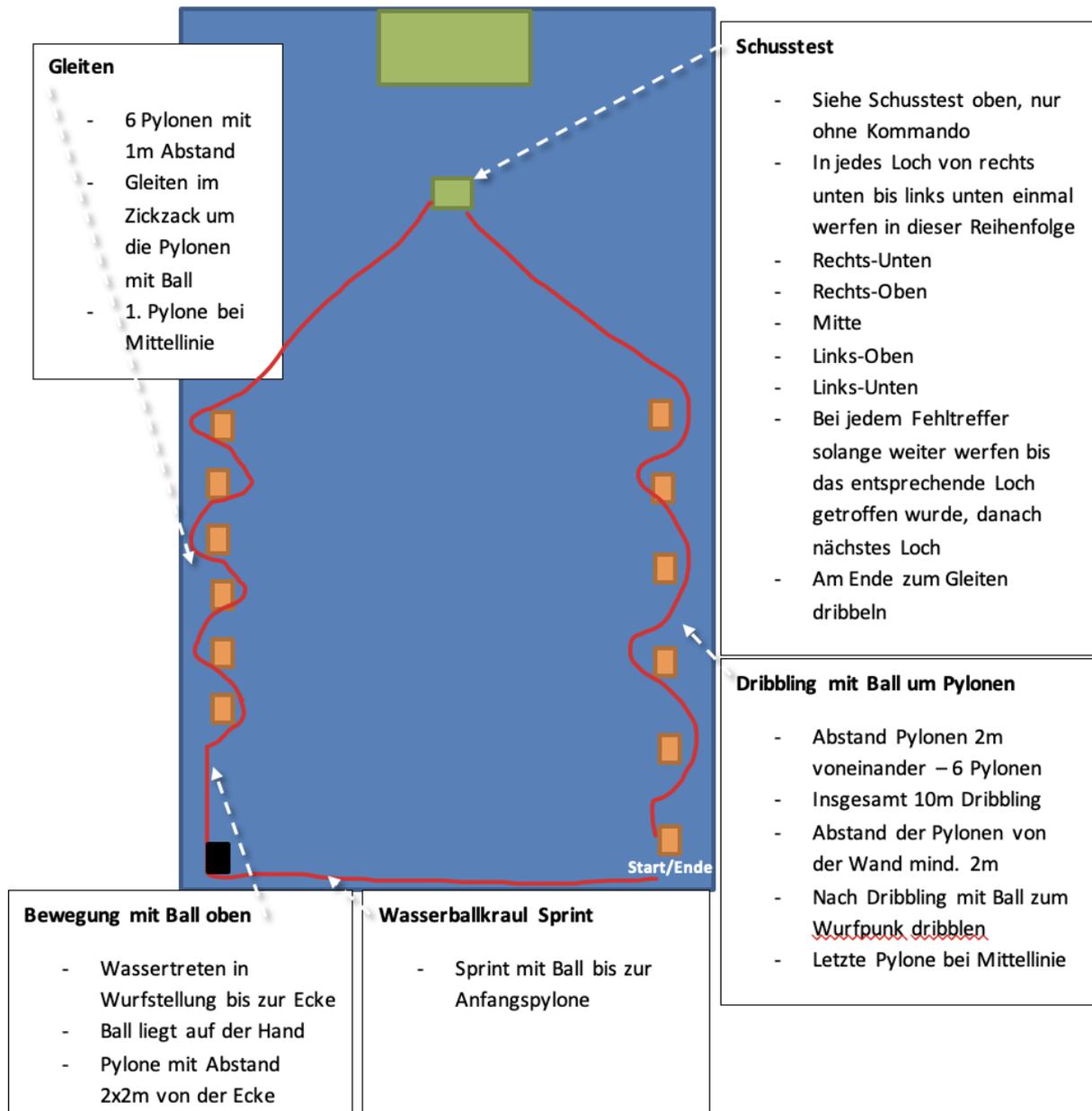
Hiermit haben wir alle, für dieses Alter (10-14 Jahre) wichtigen anthropometrische Kennzeichen aufgegriffen und die Daten werden über alle Landesverbände hinweg vergleichbar sein. Hier ist es wichtig zu erwähnen, dass biologisches und kalendarisches Alter an sich und bei Kindern untereinander sehr unterschiedlich sein kann. Angelehnt an die wissenschaftliche Forschung sollen daher 2 Altersbereiche getrennt untersucht werden: die 12-jährigen - 11,6-12,5 Jahre und die 14-jährigen 12,6-14,5 Jahre. Damit werden von jedem Landesverband entsprechend Testwerte von insgesamt 20 Sportlern aufgegriffen. Damit ist zudem sichergestellt, dass ein akzelerierter Sportler in einem Landesverband die Einschätzung des Gesamtverbandes nicht deutlich verzerrt. Es wird somit ein Durchschnittsbild über die Sichtung- und Rekrutierung von Nachwuchswaterballspielern geschaffen.

Ich möchte noch die Gelegenheit nutzen um zu betonen, dass unsere Testbatterie für BK korrigiert werden sollte. In dem letzten Olympiazzyklus, mit Nachwuchskader arbeitend, konnte ich die Erfahrung machen, dass das aerobe Potenzial unserer Sportler nicht auf demselben Niveau war im Vergleich zu den Sportlern desselben Alters welche ich in Serbien trainiert hatte.

Aus diesem Grund möchte ich vorschlagen, um ein besseres Bild über diesen energetischen Bereich zu bekommen, dass zukünftig statt 400m die 800m Strecke (Torleute 400m Brust statt 200m) getestet wird.

Kombinierter Wasserballspezifischer Test

In einem Becken der Mindestmaße 25mx15m (6 Bahnen Becken 25m) wird ein Wasserballspezifischer Parkour aufgebaut, den jeder Spieler durchlaufen muss. Dabei wird die Gesamtzeit gemessen, die der Spieler zur Erfüllung aller Aufgaben benötigt. Fehler in der Durchführung führen direkt zu einer Wiederholung der Einzelaufgabe.



Dribbling mit Ball:

Der Komplextest beginnt mit dem Dribbling um Pylonen d.h. Wasserballkraul mit Ball. Die Pylonen sind im Abstand von 2m von der Wand und 2m voneinander aufgestellt, insgesamt werden 6 Pylonen verwendet. Die letzte Pylone steht damit ca. in der Mitte eines 25m Beckens. Der Sportler schwimmt mit Ball um alle Pylonen und anschließend zum Startpunkt des Schusstests. Bei diesem Test wird Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Fähigkeit einen Ball zu führen geprüft und ist damit eines hoch spezifischen Tests. Wird die Übung nicht wie angegeben ausgeführt, wird der Sportler disqualifiziert und muss den Test nachholen oder dieser wird mit 0 Punkten bewertet.

Schusstest

Für den Schusstest wird ein Netz im Tor befestigt, das lediglich Löcher an 5 Stellen analog zum Bild unten besitzt:

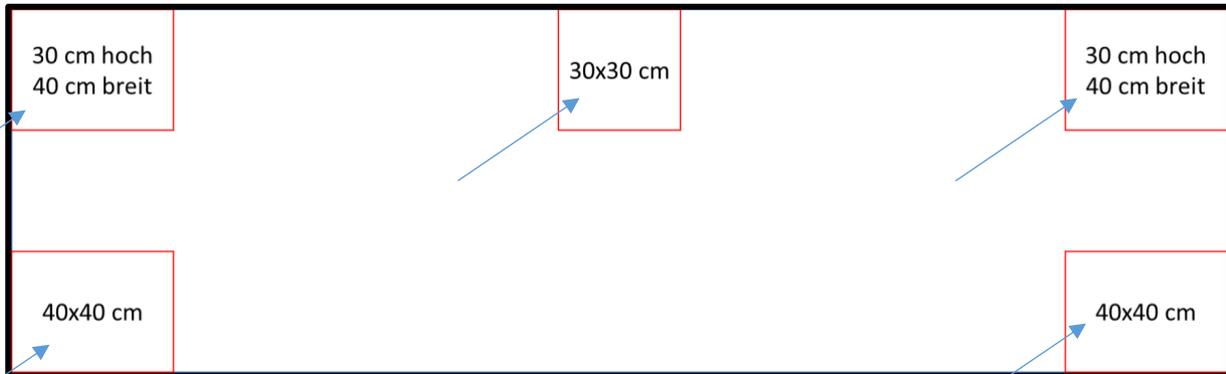


Abbildung 1: Torzieldzonen in einem Tor der Größe 3,0m x 0,90m

Auf dieses Tor wird mit einem Ball der entsprechenden Größe für die jeweilige Altersklasse aus einer **Entfernung von 5m von den Torpfosten** geworfen. Der Spieler positioniert sich dabei exakt mittig zum Tor.

Für den Test werden in jede Trefferzone **ohne Kommando ein erfolgreicher Wurf** durchgeführt. Dabei wird rechts unten begonnen und gegen den Uhrzeigersinn weiter gegangen.

- Rechts-Unten: Treffer x/1
- Rechts-Oben: Treffer x/1
- Mitte: Treffer x/1
- Links-Oben: Treffer x/1
- Links-Unten: Treffer x/1

Erst nach erfolgreichem Treffer in die vorgegebene Trefferzone wird mit einem Schuss auf die nächste Zielzone weiter gemacht. Der Sportler hat beliebig viele Schüsse frei, Bälle müssen dem Sportler auf Vorrat zur Verfügung gestellt werden.

Gleiten

Zum Gleiten werden 6 Pylonen mit je 1m Abstand aufgestellt. Die erste Pylone steht dabei gegenüber von der letzten Pylone des Dribblingtest (bei der Mittellinie in einem 25m Becken). Die Pylonen haben 2m Abstand vom Beckenrand. Bei diesem Test bewegt der Sportler sich mit den Füßen voran und mit Hilfe seiner Arme im Zickzack um die Pylonen. Die Körperstellung ist dabei Seitlich liegend im Wasser. Fehlerhaft ist die Übung, wenn die Beine des Sportlers nicht in Schwimmrichtung zeigen d.h. wenn der Winkel zwischen Beinen und Schwimmrichtung 90° oder mehr beträgt. Wenn dies passiert, wird der Sportler einmal ermahnt. Beim zweiten Mal erfolgt eine Disqualifikation und die komplette Übung muss u.U. nachgeholt werden oder wird mit 0 Punkten bewertet.

Wassertreten mit Ball in Wurfstellung:

Bei dieser Übung ist der Sportler senkrecht in Wurfstellung und hat einen Ball in einer Hand. In dieser Position bewegt sich der Sportler vorwärts bis er an der nächsten Pylone ankommt.

Dabei muss eine Hand dauerhaft im Wasser sein und die andere Hand hält den Ball hinter dem Kopf über Wasser. Die Beinbewegung bei dieser Übung ist beliebig. Begeht der Sportler einen Fehler wird er einmalig verwarnet. Wiederholt er diesen Fehler wird er disqualifiziert und muss die Übung ggf. wiederholen oder diese wird mit 0 Punkten bewertet.

Die Übung folgt auf das Gleiten ohne Ball, wobei die Zielpylone in einem 25m Becken 2x2m von der Ecke platziert wird (siehe Skizze). Diese liegt auf der Höhe der Startpylone und auf der Höhe der Pylonen der Gleitübung.

Beschreibung in Kurzform:

- Wassertreten Senkrecht in Wurfstellung
- Eine Hand dauerhaft unter Wasser
- Eine Hand über Wasser hinter dem Kopf mit Ball
- Endpylone mit Abstand 2x2m von der Ecke

Wasserballkraul Sprint

Die letzte Übung ist Kraul Sprint bis zu einer Abschlusspylone. Die Pylone wird dabei 2m von beiden Wänden in der Ecke aufgestellt (siehe Bild)

Validierung und Bewertung der Test

Zur ersten Validierung der entsprechende Test werden Bundeskaderathleten ausgewählt, welche die Testbatterie entsprechen durchführen. Aufgrund dieser Daten werden die oben beschriebenen Zeiten für 1000 Punkte festgelegt.

Pro LAL Zyklus werden die Punktetabellen anhand der bestehenden Datenlage festgelegt und der entsprechende Faktor jedes Tests festgesetzt. Dabei ergeben sich folgende maximalpunktzahlen und Daten (gelbes Feld ist ein jeweils zu definierendem Parameter):

Test	0 Punkte	Schritt	1000 Punkte	Faktor für U12	Faktor für U14	Durchschnitt	Gewichtung Kategorie
Weitsprung	Länge in m	Länge in cm	Länge in m	1,50	3,01	Summe aller Punkte geteilt durch Summe der Faktoren	0,20
30 m Sprint	Zeit	Zeit	Zeit	1,50	0,81		
Ballwurf	Länge	Länge	Länge	1,50	3,01		
Liegestütze	Zeit	Zeit	Zeit	0,81	1,16		
15 m Kraul	Zeit	Zeit	Zeit	2,15	0,70	Summe aller Punkte geteilt durch Summe der Faktoren	0,35
25 m Kraul	Zeit	Zeit	Zeit	2,15	0,63		
400/800 K	Zeit	Zeit	Zeit	0,18	0,33		
25m BB	Zeit	Zeit	Zeit	1,31	2,12		
25m WT	Zeit	Zeit	Zeit	1,07	1,57		
Kombitest	Zeit	Zeit	Zeit	2,50	3,80		0,45

Jeder Sportler hat somit am Ende der Auswertung eine Punktzahl pro Testkategorie. Daraus wird der Durchschnitt gebildet und eine Endpunktzahl zwischen 0 - 1000 Punkten pro Sportler bestimmt.

Rechenbeispiel für einen 11 Jährigen:

Test	Ergebnis	Punkte	Faktor	Ergebnis	Summe	Summe Faktor	Durchschnitt
Weitsprung	3,2 m	500					
50 m Sprint	8,4 s	525					
Ballwurf	15 m	426					
Liegestütze	5,26 s	516					
15 m Kraul	12,6 s	426					
25 m Kraul	15,0 s	397					
400/800 K	400 s	300					
25m BB	33,6 s	490					
25m WT	34,0 s	476					
Kombitest	455 s	500					500

Wie Anhand des Beispiels gezeigt wurde, wird jedem Ergebnis eine Punktzahl zugeordnet. Anhand der Faktoren wird die Summe aller Ergebnisse gebildet und pro Testkategorie ein Durchschnitt gebildet. Dieser Sportler hat somit folgende Ergebnisse:

- Athletiktests:
- Schwimmtests:
- Wasserballtest:

Aus diesen Tests wird ein gewichteter Durchschnitt gebildet d.h. für obiges Beispiel ... Punkte.

Damit ergibt sich eine Gewichtung pro Test wie folgt:

Test	Faktor	Summe Faktoren	Faktoranteil	Anteil an Testkategorie	Anteil an Gesamtwert
Weitsprung				$25\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
50 m Sprint				$25\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
Ballwurf				$25\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
Liegestütze				$25\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
15 m Kraul				$20\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
25 m Kraul				$20\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
400/800 K				$20\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
25m BB				$20\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
25m WT				$20\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$
Kombitest				$100\% \times xx\% = xx,x \%$	$33,3\% \times xx,x \% = xx,x \%$

Die besten 10 Punktwerte eines Landesverbandes ergeben das Ergebnis eines Verbandes in dieser Altersklasse. Ein Verband kann somit maximal 10.000 Punkte sammeln. Aus diesem Wert wird anschließend der LAL Wert des jeweiligen Verbandes berechnet. Die Berechnungsgrundlage wird ebenfalls im Rahmen der zu definierenden Werte erarbeitet. Es ist davon aus zu gehen, dass einige Verbände weniger als 10 Sportler pro Altersklasse auf einem entsprechenden Niveau haben werden und diese somit deutlich von anderen Verbänden abweichende Ergebnisse realisieren, zeitgleich allerdings einige Verbände im Verhältnis zu 10.000 Punkte sehr wenig Abstand voneinander haben werden. Daher ist der Vorschlag für eine erste Definition der LAL Punkte, dass eine Umrechnungstabelle für die jeweilige Anzahl an Punkten einen speziellen LAL Wert ergibt. Diese ergibt sich beispielhaft wie folgt:

Ergebnis Verband	LAL Punkte
10.000 – 5.000 Punkte	100% der LAL Punkte z.B. 20
5.000-3.000 Punkte	Lineare Abhängigkeit zwischen Ergebnis und Punkten d.h. 5000 Punkte = 100% und 3.000 Punkte = 0% der LAL Punkte
3.000 – 0 Punkte	0 LAL Punkte

Diese Werte sind ebenfalls im Rahmen der Gesamtanalysen nach einer LAL Periode bzw. einem Olympiazzyklus an zu passen.