

FTEM Kanu:

Rahmentrainingskonzept Kanu Polo



	Talent				Elite		Mastery	
	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	E ₁	E ₂	M	
Zielsetzung	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Grundlagen mit Boot und Paddel werden intensiviert. Training mit Ball beginnt, Erste Taktiken werden einstudiert	Grundtaktiken in Defens und Offens sind erlernt; Start Aufbau Physitraining; Erste Internationale Wettkämpfe auf Clublevel	Ausbau des Trainingsumfangs und Fokus auf Kraftaufbau; Erste Kaderturniere und internationale Turniere; Grundstrategien sind erlernt und können angewendet werden	Beginn der Individualisierung der Trainingschwerpunkte und Verfeinerung der physischen und technischen Voraussetzungen; Sprung in BM/WM Team in der U21; Some grössere internationale Wettkämpfe	Gehört nun zu den Top U21 Spielern, ggf. erste Einsätze im Herrenkader; Trainingschwerpunkte immer mehr auf Details in den Taktiken und auch in den Techniken	Sprung zu Herren geschafft; Gehört zum Kernteam der Herren; Trainingschwerpunkte immer mehr auf Details in den Taktiken und auch in den Techniken	Individualisierung der Trainingschwerpunkte auf Details; Gehört zu den Besten Spieler seiner Position weltweit
Resultate	National International Weitere Resultate	Teilnahme an CH-Turnieren in Clubteams	Teilnahme an CH-Wettkämpfen in 1. Clubmannschaft; Verantwortung übernehmen (nicht nur Mitspieler im Team sein)	Teilnahme an Int. Turnieren mit Kader Teilnahme an Junior International in Belfast mit Kader	Teil U21 Team an Grossanlass Teilnahme an grösseren int. Turnieren wie z.B. ECA Cup	Top 4 Spieler innerhalb U21 Mannschaft Erste Einsätze B-Team Herren	Top 5 Spieler der Schweiz	Top 5 Spieler Weltweit auf seiner Position; Führungsspieler in einem Ausländischen Top Team
Leistungen	Leistungen Kraft Leistungen Ausdauer Leistung Kraftausdauer Wasser (Festübung: Durchfuhren in Rapperswil: 1 Spiel feldlänge (30m) vorwärts, 1 rückwärts, 1 nur in Paddeln, 1 nur re, 1 mit 2x 360°, 1 vorwärts, 30s Pause; 3 Serien) Ballfest (unterschied je nach Alter (Kraftvoraussetzungen))	Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpf ventral: 100-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec.	Klimmzüge: 9 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpf ventral: 180 sec. Rumpf lateral: 60 sec. Rumpf dorsal: 120 sec.	Klimmzüge: 10-12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 100 Wied. (2min) Rumpf ventral: 240 sec. Rumpf lateral: 120 sec. Rumpf dorsal: 160 sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BD: KG + 10%	Klimmzüge + 15 Wied. Bankziehen 50% KG: 60 Wied. (2min) Max. Kraft BZ: KG + 15% Max. Kraft BD: KG + 15%	Klimmzüge > 15 Wied. Bankziehen 50% KG: 70 Wied. (2min) Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%	Klimmzüge > 15 Wied. Bankziehen 50% KG: 70 Wied. (2min) Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%	Klimmzüge > 15 Wied. Bankziehen 50% KG: 70 Wied. (2min) Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%
		Zeit 3000m Laufest: <14:00min Zeit 2000m Wasser (PSTE): <12:00min Zeit total inkl. Pausen: <400s	Zeit 3000m Laufest: <14:00min Zeit 2000m Wasser (PSTE): <11:30min Zeit total inkl. Pausen: <380s	Zeit 3000m Poloboot: unter 22 min Zeit 2000m Wasser (PSTE): <11:15min Zeit 3000m Poloboot: unter 22,30 min Zeit total inkl. Pausen: <360s	Zeit 3000m Poloboot: unter 22 min Zeit total inkl. Pausen: <355s	Zeit 3000m Poloboot: unter 21,30 min Zeit total inkl. Pausen: <350s	Zeit 3000m Poloboot: unter 21,15 min Zeit total inkl. Pausen: <345s	
		6m 8/10 Tore Alter in Meter bis 20, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 15m ins Tor werfen 5/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	10m 6/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 15m ins Tor werfen 7/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	10m 8/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 17,5m ins Tor werfen 5/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	12 m 8/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 20 ins Tor werfen 7/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	15m 6/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 20 ins Tor werfen 7/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	15m 8/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 20 ins Tor werfen 7/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 Alter in Hand spielen 5m Höhe	Zeigt die Werte von E2 im Spiel
Technik	Bootsführung Rolleintechnik Paddeltechnik Balltechnik Videoanalyse	Erlernen Bootsführung (Kanten, Liegen, Drehen, Tackeln, Unteres Boot kommen (vorne aus Fahrt)) Sicheres Rollen Festigen der Basischläge: Grund-, Zieh-, Bogenschlag, Steuerschlag vorne erlernen, lafische Körperhaltung. Ball mit beiden Händen sicher fangen und mit einer Passen und Werfen – kein Steern, Ball mit Paddel annehmen, dass er in Paddelreichweite nebens Boot fällt. Ball mit dem Paddel selber spielen live und im internet schauen und mitverfolgen	Beherrschen Bootsführung; Insbesondere Tackeln aus Fahrt, Tackeln aus dem Stand, Ball mit Boot kontrollieren Sicheres Rollen mit Hand, Paddel und Ball (nicht verlieren) Beherrschen der Grundschläge: Grund-, Zieh-, Steuerschlag festigen, Spielen mit der Körperhaltung Ball mit beiden Händen sicher fangen und Hand zu Hand passen, Seitwärtszüge, Pässe von hinten Fangen, Finnen, Ball mit Paddel annehmen, dass er in Armeerschweite nebens Boot fällt. Ball mit Paddel selber zusammen mit Clubtrainer anhand von Videos analysieren	Festigen Tackeln aus dem Stand, unteres Boot kommen; Manöver können im Spiel angewendet werden jedoch braucht es noch mehr Arbeit, Ball mit Boot aufnehmen Sicheres Rollen mit Hand, Paddel und Ball (nicht verlieren) Paddeltechnik komplett erlernt und kann jederzeit angewendet werden 3 Schussvarianten, Pässe mit der schwachen Hand fangen und sicher über 5 Meter passen. Wurfantäuschungen, Ball mit Paddel annehmen, dass er in die Hand fällt. Ball mit Paddel über 7m. Spiele zusammen mit Trainer anhand von Videos analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinem Position)	Beherrschung aller Manöver im Spiel: Position im Center halten, Surfen ohne Steern, tiefe Züge (Veredigung), einhändig Steuern, Ball mit Bootspitze aufnehmen und zum Körper rollen Hand zu Hand Pässe über 20m, 4 Passvarianten, 5 Schussvarianten, Individuelle Schusstechnik, Aus 5m Distanz Paddelgaa. Spiele zusammen mit Trainer mit Video analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinem Position) sowie kritisch beurteilen	Manöver situationsabhängig adaptieren Hand zu Hand Pässe über 20m, 4 Passvarianten, 5 Schussvarianten, Individuelle Schusstechnik, Aus 10m Distanz Paddelgaa. Spiele zusammen mit Trainer mit Video analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinem Position) erkennen der Unterschiede zum eigenen	Entwickelt Bootskill polospezifisch weiter Paddeltechnik kann polospezifisch weiterentwickelt werden Entwickelt Pass und Wurfvarianten sowie Ballfinten; Paddelpässe über 20m, Variationen Paddelpässe Spiele zusammen mit Trainer mit Video analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinem Position); Adaptation der Taktik auf den Gegner.	
Taktik	Angriff Verteidigung Mann-Mann Special Teams Betrachtung von Ausser	Erlernen / anwenden der Grundstrategie (2 Center, Seitenblock) Erlernen / anwenden der Grundstrategie (3/1) Wissen was man sich unter Mann-Mann vorstellt; Erste Erfahrungen sammeln Spieler wird nicht in Special Teams eingesetzt	Festigen der Grundstrategien Erlernen / anwenden Variation der Grundstrategie z.B. Wechselseitig Center Erlernen / anwenden weitere Systeme (2/2, 4/0) Mann-Mann im Training funktioniert inkl. Abstreifen; Anwendung im Spiel Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Erlernen wie gespielt wird	Festigen der Variationen Erlernen / anwenden spezifischer Spielzüge nach Vorgaben Trainer (Angriffssysteme) und Variation innerhalb des Angriffs Festigen der Variationen Erlernen / anwenden innerhalb des Spiels wechselnde Strategien je nach Angriffsmuster des Gegners Mann-Mann im Spiel umsetzen; Positionierung immer auf der richtigen Seite des Gegners. Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Position innerhalb des Teams	Festigen / anwenden der Angriffssysteme auf internationalem Top-Level Festigen / anwenden der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level Mann-Mann im Spiel variieren um sich Vorteile verschaffen. Shot-clock nutzen. Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Position innerhalb des Teams	Festigen / anwenden der Angriffssysteme auf internationalem Top-Level Festigen / anwenden der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level Taktik des Gegners erkennen und verstehen Mann-Mann im Spiel auch als taktisches Mittel einsetzen, auch bei positivem Spielstand. Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Position innerhalb des Teams, übernimmt die Führungsrolle. Variiert während des Spiels	Varieren der Angriffssysteme auf internationalem Top-Level. Weiterentwickeln, neue kreieren und auf die Gegner anpassen Varieren der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level. Weiterentwickeln Mann-Mann im Spiel wird weiterentwickelt Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Position innerhalb des Spiels Taktikvorgaben mit dem Coach besprechen und innerhalb des Spiel Mannschaft dementsprechend leiten Eigenes Spiel anhand von anderen Spielern kritisch weiterentwickeln Spiele schauen um Details des Spiels zu verändern und Skills weiterentwickeln	
		Vorgaben des Coaches versuchen umzusetzen Spiele schauen um Polo zu verstehen	Vorgaben des Coaches umsetzen Spiele schauen um Polo zu verstehen	Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen Spiele schauen zu sehen wie andere eigene Position spielen	Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen und in nachhinein analysieren Spiele schauen zu sehen wie andere eigene Position spielen	Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen und als Mannschaft agieren, sowie adaptieren Spiele schauen zu sehen wie andere eigene Position spielen und dies ggf. ins eigene Spiel einbauen. Spiele schauen um Details des Spiels zu erkennen	Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen und als Mannschaft agieren, sowie adaptieren Eigenes Spiel anhand von anderen Spielern kritisch weiterentwickeln Spiele schauen um Details des Spiels zu verändern und Skills weiterentwickeln	

	Talent				Elite		Mastery	
	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht				BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining		INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
Physis	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
	Ausdauertraining / Aerobes und Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	ERLEBNIS EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kraftübung mit eigenem Körpergewicht	BEHERSCHUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Makra- / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
Weitere Sportarten / Trainings	ANWENDUNG der folgenden ungespeicherten Trainingsformen im Ausdauer- und Koordinationstraining: - Laufen							
Psyche	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobieren Umgang mit Sieg und Niederlage	Erfolgserebnisse aufbauen Einführung individuelle Zielsetzung Mit dem Druck umgehen lernen	Selbstvertrauen fördern Vertiefung der individuelle Zielsetzung Einführung in die Visualisierung	Auf spezifische Ziele hinarbeiten Selbstvertrauen stärken Visualisierung gesteuert einsetzen	Erfolge feiern Erfahrungen mit Mentaltrainer sammeln	Professionelle Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer Arbeitsanforderungen der Konkurrenz Stärken gezielt einsetzen	
	Einstellung / Commitment / Haltung	'Allgemeine Disziplin' Positive Einstellung zum Sport Fair Play	Kämpfen & 'Beissen' lernen	Leistungsbereitschaft Bereitschaft die Freizeit in den Sport zu investieren Rampf- und Durchsetzungsvermögen stärken	Leistungswille Durchsetzungsvermögen in der Übergangsphase		Job wird so angepasst, dass Sport neben Job kein Problem darstellt Vollständige Hingabe und 100%iges Commitment zur persönlichen Zielsetzung Vorbildfunktion des Nachwuchsgelehrten wahrnehmen Positives Image des Kanusports nach aussen vertreten	
	Rolle im Team	Nimmt in der Clubmannschaft eine teamdienliche Rolle ein.	Gehört zum Kern der Clubmannschaft: Hilft die Mannschaft auch neben dem Feld zu koordinieren.	Übernimmt Verantwortung in Clubmannschaften: Gibt dort taktische Inputs und hilft die Mannschaft auch neben dem Feld zu koordinieren. Entwicklung einer Leaderrolle. Vorbildfunktion sportlich wie auch menschlich (Mindset). Nimmt in der Nachwuchsnationalmannschaft eine teamdienliche Rolle ein und lernt von erfahrenen Spielern.	Nimmt in Nachwuchsnationalmannschaft eine teamdienliche Rolle ein und lernt von erfahrenen Spielern.	Übernimmt Verantwortung in Nachwuchsnationalmannschaften: Gibt dort taktische Inputs und hilft die Mannschaft auch neben dem Feld zu koordinieren. Entwicklung einer Leaderrolle. Vorbildfunktion sportlich wie auch menschlich (Mindset). Nimmt in der Elitemannschaft eine teamdienliche Rolle ein und lernt von E2 und M.	Lenkt die Mannschaft und berät den Coach. Unterstützt seine Mitspieler und ist ein Ausgangspunkt für den Sport national. Kann ein Spiel durch individuelle Willigeleistung entscheiden.	
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Training im Team (gegenseitiges Anspornen) Unterstützung durch die Eltern Unterstützung durch den Verein	Sportlicher Lebensstil führen Unterstützung der Eltern notwendig: moralisch, logistisch, finanziell Bewusstsein was es bedeutet ein Wettkampfsportler zu sein	Kaderarbeit sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagement (Ausbildung, Privat, Sport)	Kaderarbeit sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagement (Ausbildung, Privat, Sport)	Lebensmittelpunkt verschieben Selbstmanagement	Der Sport/Das Training bilden den Lebensmittelpunkt des Athleten Planung der Karriere nach dem Sport Lebensqualität/Ausgeglichenheit und Gleichgewicht erzielen	
Ausrüstung	Spezifische Kleidung	Genügend Paddelausrüstung für kaltes und warmes Wetter (Neohosen, Thermoshirts, Paddeljacke, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke)						
	Helm / Spritzdecke	Helm / Spritzdecke wird von Verein zur Verfügung gestellt		Eigener Helm / Spritzdecke				
	Schwimmweste	Schwimmweste wird von den Mannschaften zur Verfügung gestellt						
	Paddel	Paddel wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Eigenes Paddel		Eigenes Paddel Eigenes Ersatzpaddel			
Boot	Boot wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Mietboot wird vom Verein zur Verfügung gestellt		Zweites Boot				
Trainings- und Wettkampfvolumen	Trainingsumfang Total (h/Woche)	5 h	6-8 h	8-10 h	10-12 h	12+	14+	
	Trainingstage (Tage/Woche)	3	4-5	6	6+	6+	6+	
	Trainingstagelänge	5 (Club)	5 (Club), 5 (Nationales Lager)	5 (Club), 5 (Nationales Lager)	5 (Nationales Lager) + Gemeinsame Trainingsession im Kader	5 (Nationales Lager) + Gemeinsame Trainingsession im Kader	Gemeinsame Trainingsession im Kader	
	Definition Umfang TE	1 TE = 0-75 h	1 TE = 1 h	1 TE = 1 h	1 TE = 1 h	1 TE = 1 h	1 TE = 1 h	1 TE = 1 h
	Krafttraining / Funktionelle Stabilität / Koordination	Sommer: 0 TE Winter: 1 TE	Sommer: 1 TE Winter: 2 TE	Sommer: 2 TE Winter: 3 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE	Sommer: 3 TE Winter: 5 TE	Sommer: 3 TE Winter: 5 TE	Sommer: 3 TE Winter: 5 TE
	Weitere Sportarten / Allgemeine Athletik	Sommer: 0 TE Winter: 2 TE	Sommer: 1 TE Winter: 2 TE	Sommer: 2 TE Winter: 3 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE
	Wassertraining: Einheiten mit polyspezifischen Schwerpunkt (Taktik)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 3 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 3 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 3 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 3 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 3 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)
	Wassertraining: Einheiten mit technischen Schwerpunkt (Werfen, Fassen, Paddeltechnik)	Sommer: 1 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 1 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE (Hallenbad)
	Wassertraining: Einheiten mit olivischem Schwerpunkt (Paddeln)	Sommer: 0 TE	Sommer: 0 TE	Sommer: 1 TE	Sommer: 1 TE	Sommer: 1 TE	Sommer: 1 TE	Sommer: 1 TE
	Anteil betreutes Training %	100%	90%	70%	60%	3 Trainings/Woche auf Clubebene betreut Rest selbstständig	3 Trainings/Woche auf Clubebene betreut (Trainer oder mit Herren im Training) Rest selbstständig	3 Trainings/Woche auf Clubebene betreut (Trainer oder mit Herren im Training) Rest selbstständig
Wettkämpfe pro Jahr	National: 3-4 Wettkämpfe Polo (L14, ggf. L16) 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein	National: 4-5 Wettkämpfe Polo (L16, L18) 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein International: 1-2 Wettkämpfe (Club Niveau)	Total ca. 10-12 Wettkämpfe Kader ca. 4-6 Wettkämpfe Clubteam ca. 6-7 Wettkämpfe davon 2 Int. Turnier SKC	Total ca. 12-14 Wettkämpfe Kader ca. 5-6 Wettkämpfe Clubteam ca. 5-6 Wettkämpfe davon 2-3 ebenfalls mit Herrenteam SKC	Total ca. 14 bis max. 16 Turniere Saisonplanung der Kadertrainer für Nationalmannschaftseinsätze ca. 5-6 Wettkämpfe Clubturniere Schweiz ca. 2 Wettkämpfe SKC			