## FTEM Kanu:

## Rahmentrainingskonzept Kanu Polo





		Talent				Elite		Mastery
		n	h	19	T4	Br .	E E	м
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 erfernt; Start Aufbau Physistraining; 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 Trainingsschwerpunkte und Verfeinerung der physischen und technischen Voraussetzungen; Sprung in EM/ WM Team in der UZ1; Somit grössere internationale Wettkämpfe	Gehört nun zu den Top U21 Spieler, ggf. erste Einsätze im Herrenkader; Trainingszchwerpunkte Immer mehr auf Details in den Taktiken und auch in den Techniken	Sprung zu Herren geschafft, Gehört zum Kernteam der Herren; Trainingsschwerpunkte immer mehr auf Details in den Taktiken und auch in den Techniken	individualisierung der Traniningsschwerpunkte auf Details; Gehört zu den Besten Spieler seiner Position weltweit
Resultate	National	Tellnahme an CH-Turnieren in Clubteams	Teilnahme an CH-Wettkämpfen in 1. Clubmannschaft; Verantwortung übernehmen (nicht nur Mitspieler im Team sein)	Top 10 Spieler U18 Kategorie in CH Führungsspieler innerhalb des Vereins	Top 4 Spieler in U18 Kategorie Erste Einsätze mit Herrenmannschaft des Vereins Top 20 Spieler Schweiz	Top 4 Spieler innerhalb U21 Top 12 Spieler der Schweiz	Top 5 Spieler der Schweiz	
	International	-	Teilnahme an 1-2 Int. Clubturnieren	Teilnahme an Int. Turniere mit Kader Teilnahme an Junior International in Beifast mit Kader	Tell U21 Team an Grossanlass Tellnahme an grösseren int. Turnleren wie z.B. ECA Cup	Teamstütze / Kernteam U21 Mannschaft Erste Einsätze B-Team Herren	Teamstütze / Kernteam Herrenmannschaft Regelmässige Top 7 Platzierungen mit Herrenteam Teil einer ausländischen Clubmannschaft z.B. BL Top 6 Verein	Top 5 Spieler Weltweit auf seiner Position, Führungsspieler in einem Ausländischen Top Team
	Weitere Resultate	Top 10 Swiss Canoe League	Top 5 Swiss Canoe League	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Leistungen	Ledrungen Kraft	Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestütnen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpf ventral: 1:00-120 sec. Rumpf lateral: 30-40 sec. Rumpf dorsal: 70-90 sec.	Klimenzüge: 9 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpf ventral: 180 sec. Rumpf staral: 60 sec. Rumpf dorsal: 120 sec.	Klimmzüge: 10-12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 50 Wied. (Zmin) Rumpf ventral: 240 sec. Rumpf alsteral: 120 sec. Rumpf steral: 120 sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BZ: KG + 10%	Klimmzüge > 15 Wied. Bankizichen 50% KG: 60 Wied. (Zmin) Max. Kraft 82: KG + 15 %. Max. Kraft 80: KG + 15 %.	Klimmzüge > 15 Wied.   Bankizhen 50% KG: 70 Wied. (2 min)   Max. Kraft 82: KG + 20%   Max. Kraft 80: KG + 20%	Klimmzüge > 15 Wied. Bankziehen 50% KG: 70 Wied. (2 min) Max. Kraft 82: KG + 20% Max. Kraft 80: KG + 20%	(Klimmzüge > 15 Wied. Bankiziehen S0% KG: 70 Wied. (2 min) Max. Kraft B2: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%
		Zeit 3000m Lauftest: <14:30min Zeit 2000m Wasser (PISTE): <12:00min	Zeit 3000m Lauftest: <14:00min Zeit 2000m Wasser (PISTE): <11:30min	Zeit 3000m Lauftest: <13:30min Zeit 2000m Wasser (PISTE): <11:15min Zeit 3000m Poloboot: unter 22:30 min	Zeit 3000m Poloboot: unter 22 min	Zeit 3000m Poloboot: unter 21.30 min	Zeit 3000m Poloboot: unter 21.15 min	Zeit 3000m Poloboot: unter 21.15 min
	Leistung Kraftausdauer Wasser (Testübung: Durchführung in Rapperswil ; 1 Spielfeidlänge (30m) vorwärts, 1 rückwärts, 1 nur li paddein, 1 nur re, 1 mit 2x 360°, 1 vorwärts, 30s Pause; 3 Serien)	Zeit total inkl. Pausen: < 400s	Zeit total inkl. Pausen: < 380s	Zeit total inkl. Pausen: < 360s	Zelt total inkl. Pausen: < 355s	Zeit total inkl. Pausen: < 350s	Zeit total inkl. Pausen: < 345s	Zeittotal inki. Pausen: < 345s
		6m 8/10 Tore Alter in Meter bis 20, schwache Hand 1/2 Barrian in Fahrt über Alter bis 15m ins Tor werfen 5/10 Pass über die Mindesthöhe '1/3 Alter' in Hand spielen	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 bis 5m Höhe	10m 8/10 Tore After in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über After bis 17,5m in sTor werfen 5/10 Pass über die Mindesthöhe 1/3 After in Hand spilelen 5m Höhe	12 m 8/10 Tore Alter in Meter bis 25, schwache Hand 1/2 Ball in Fahrt über Alter bis 17,5m ins Tor werfen 7/10 Pass über die Mindesthöhe '1/3 Alter' in Hand spilelen 5m Höhe	ISm 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	ISm 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
	Bootsfihrung	Erlenen Bootsführung (Kanten, Liegen, Drehen, Tackeln, Unters Boot kommen (vorne aus Fahrt))	Beherrschen Bootsführung; Insbesondere Tackeln aus Fahrt, Tackeln aus dem Stand, Ball mit Boot kontrollieren	Festigen Tackeln aus dem Stand, unters Boot kommen; Manöver können im Spiel angewendet werden jedoch braucht es noch mehr Arbeit, Ball mit Boot aufnehmen	Beherrschung aller Manöver im Spiel: Position im Center halten, Surfen ohne Steuern, tiefe Stütze (Verteidigung), einhändig Steuern, Ball mit Bootsspitze aufnehmen und zum Körper rollen	Manöver situationsabhängig adaptieren		Entwickelt Bootsskills polospezifisch weiter
	Rollentechnik	Sicheres Rollen	Sicheres Rollen mit Hand, Paddel und Ball (nicht verlieren)	To Continue to Management (Continue to Management (Con				
Technik	Paddeltechnik	Festigen der Basischläge: Grund-, Zieh, Bogenschlag, Steuerschlag vorne erlernen, afrechte Körperhaltung,	Beherrschen der Grundschläge: Grund-, Zieh, Steuerschlag festigen, Spielen mit der Körperhaltung	Paddeltechnik komplett erlent und kann jederzeit au	ngewendet werden	Paddeltechnik kann variiert werden		Paddeltechnik kann polospezifisch weiterentwickelt werden
	Baltechnik	Ball mit beiden Händen sicher fangen und mit einer Passen und Werfen -> Kein stossen, Ball mit Paddel annehmen, dass er in Paddelreichweite nebens Boot fällt. Ball mit dem Paddel	Ball mit einer Hand fangen und Hand zu Hand passen, Seitwärtspässe, Pässe von hinten Fangen. Finten, Ball mit Paddel annehmen, dass er in Armreichweite nebens Boot fällt. Ball mit Paddel	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	50 Pässe in die Hand ohne dass er aufs Wasser fällt. Unterarmpässe Varianten seltllich und vorwärts. Ball mit Paddel annehmen 1 Touch in Hand. Kurze Pässe mit dem Paddel.	Hand zu Hand Pässe über 20m, 4 Passvarianten, 4 Schussvarianten, individuelle Schusstechnik, Aus Sm Distanz Paddelgoal.	Hand zu Hand Pässe über 20m, 4 Passvarianten, 5 Schusswarianten, individuelle Schusstechnik, Aus 10m Distanz Paddelpass in die Hand, Kann einen Pass mit dem Paddel im Konter abnehmen, dass er	Entwickelt Pass und Wurfvarianten sowie Balltricks, Paddelpässe über 20m, Variationen Paddelpässe
	Videoanalyze	selber Spiele live und im Internet schauen und mitverfolgen	Spiele zusammen mit Clubtrainer anhand von Videos analysieren	analysieren (was macht ein Spieler auf meinern Position)  analysieren (was macht ein Spieler auf meinern Position)  analysieren (was macht ein Spieler auf meinern analysieren (was macht ein Spieler auf meinern analysier		Spiele zusammen mit Trainer mit Video analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinern Position) erkennen der Unterschiede zum eigenen	Spiele zusammen mit Trainer mit Video analysieren; Eigenständig Spiele anschauen und analysieren (was macht ein Spieler auf meinern Position), Adapation der Taktik auf den Gegner,	
						1	1	
	Angriff	Erlernen / anwenden der Grundstrategie (2 Center, Seitenblock)	Festigen der Grundstrategien Erlernen / anwenden Variation der Grundstrategie z. B. Wechselnde Center	Festigen der Variationen Erlernen / anwenden spezifischer Spielzüge nach Vorgaben Trainer (Angriffssysteme) und Variation innerhalb des Angriffs	Festigen / anwenden der Angriffsysteme auf internationalem Top-Level	Festigen / anwenden der Angriffsysteme auf internationalem Top-Level Taktik des Gegners erkennen und verstehen	Festigen / anwenden der Angriffsysteme auf internationalem Top-Level Taktik an Gegner anpassen	Varilieren der Angriffsysteme auf internationalem Top-Level. Weiterentwickeln, neue kreieren und auf die Gegener anpassen
	Verteidigung	Erlernen / anwenden der Grundstrategie (3/1)	Festigen der Grundstrategien Erlernen / anwenden Weitere Systeme (2/2, 4/0)	Festigen der Variationen Erlernen / anwenden innerhalb des Spiels wechselnde Strategien je nach Angriffsmuster des Gegners	Festigen / anwenden der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level	Festigen / anwenden der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level Taktik des Gegners erkennen und verstehen	Festigen / anwenden der Verteidigungssysteme auf int. Top-Level Taktik an Gegner anpassen	Varieren der Verteidigungssysteme auf int. Top- Level, Weiterentwickeln
	Mann-Mann	Wissen was man sich unter Mann-Mann vorstellt; Erste Erfahrungen sammeln	Mann-Mann im Training funktioniert inkl. Abstreifen; Anwendung im Spiel	Mann-Mann im Spiel umsetzten. Positionierung immer auf der Richtigen Seite des Gegners. Kreuzen			Mann-Mann im Spiel auch als trakitsches Mittel einsetzen, auch bei positivem Spielstand.	Mann-Mann im Spiel wird weiterentwickelt
Taktik	Special Teams	Spieler wird nicht in Special Teams eingesetzt	Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Erlernen wie gespielt wird	Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Postion innerhalb des Teams	Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Postion innerhalb des Teams	Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Postion Innerhalb des Teams	Verteidigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Poxton Innerhalb der Teams. Übernimmt die Führungsrolle	Vertedigung in Unterzahl / Angriff in Überzahl: Weiss wie gespielt wird, kennt eigene Postion innerhalb der Foams. Übernimmt die Führungsrolle. Variiert wahrend des Spiels
	Betrachtung von Aussen	Vorgaben des Coaches versuchen umzusetzen Spiele schauen um Polo zu verstehen	Vorgaben des Coaches umsetzen Spiele schauen um Polo zu verstehen	Vorgaben des Cazches innerhalb des Spiels umsetzen Spiele schauen zu sehen wie andere eigene Position spielen Spiele schauen um Gesamtheit die Spielet zu erkennen		Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen und im nachhinien analysieren Spiele schauen zu sehen wie andere eigene Position spielen Spiele schauen um Details des Spiels zu erkennen	Vorgaben des Coaches innerhalb des Spiels umsetzen und als Mannschaft agieren, sowie adaptieren Spiele schauen zu sehen wie andere eigeme Position spielen und dies ggf. ins eigeme Spiel einbauen. Spiele schauen um Details des Spiels zu erkennen	Taktikvorgaben mit dem Coach besprechen und innerhalb des Spiel Mannschaft dementsprechend leiten Eigenes Spiel Anhand von anderen Spielern kritisch Wetterentwickeln Spiele schaum um Detalls des Spiels zu verändern und Skills weoterentwickeln

Rahmentralinjapkoozega Kanu Polo 1,2019
Selte

		Talent				E	lite	Mastery	
		ħ	ъ	T3	T4	Ei	E <sub>2</sub>	M	
Physic	Kealtraining Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/aligemeine Kräftigung mit eigenem Körpergewicht	EINFÜHRUNG INS KRAFTTRAINING: Bewegungen erlernen, Einstieg Hanteltraining / Ergänzung der funktionalen Stabilität mit Gewichten EINFÜHRUNG ins unspez. Kraftausdauertraining	VERTIEFUNG DES KRAFTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen erlernen/verfeinern VERTIEFUNG des unspez. Kraftausdauertraining EINFÜHRUNG ins Hypertrophie-/ Maxkrafttrainin	FESTIGUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeinde und spædifische Kraftübugnen FESTIGUNG des unspez. Kraftausdauertrainings VERTIFEUNG des Hypertrophie / Maxkrafttraining EINFÜHRUNG in funktionelles Krafttraining	REMINISCHUNG DIS KRAFTRAINNOS  Allgemeine und spesitische Kraftblungen / Kraftaudauer / Maskraft / Hypertrophie / Funktionelles Krafttraining			
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf- /Schulterstabilisation	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf- /Schulterstabilisation	FESTIGUNG von Übungen im Bereich Rumpf- /Schulterstabilisation ggf individuelle Zusatzübungen	BEHERRSCHUNG von Übungen im Bereich Rumpf- /Schulterstabilisation EINFÜHRUNG in kombinierte/komplexe und dissplinenspezifische Stabilisationsübungen Individuelle Zusatzübungen	BEHBSSCHWG von Übungen im Bereich Rumpf/Schulterstabilisation BBERBSCHWG von Unabheinter fin / nom plexen/gambrettlichen und dissiglinenspezifische Stabilisationsübungen, Individuelle Zusatzübungen		INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	GESCHWINDIGKEITSSPIELE all gemein (am Land) und spezifisch (auf dem Wasser mit und ohne Ball)	EINFÜHRUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Entwicklung der Reaktions-, Bewegungs- und Entscheidungsschneiligkeit (allgemein und spezifisch): Explizite Übungen verstehen und anwenden können welche der Schneiligkeit auch	VERTIEFUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Verfeinerung der Reaktions-, Bewegungs- und Entscheidungsschneiligkeit (allgemein und spezifisch); Spiel mit dem Ball wird sichtbar schneiler gegenüber 12	FESTIGUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Festigung/Beibehaltung der Reaktions-, Bewegungs- und Entscheidungsschnelligkeit (all gemein und spezifisch)	BEMERSCHUNG SCHWELLIGKEITSTRAINING Nach Individuellem Bedarf (Entwicklung (Erhalt)			
	Ausdauertraining / Aerobes und Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG spielerischer aerober/anaerober Ausdauerformen (Im Boot, an Land, in der Halle)	ERLERNEN on specifischen (Wasser) und unspezifischen (Laufen, Schwimmen, Langlauf) aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Anwendung der kontinuierlichen/variablen Dauermethode	INTENSIVIERUNG von spezifischen (Wasser) aeroben/anaeroben Trainingsformen	BEHERRSSCHUNG/FESTIGUNG von spezifischen aero				
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der alligemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewustseins	VERTIEFUNG von spezifischen und unspezifischen Ki Förderung der all gemeinen Koordinationsfähigkeit,		BEHERSSCHUNG von spezifischen und unspezifischer zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähiglo	INDOVIDUALSSERUNG des Koordinationstrainings  NOOR (Add to Körperbewustseins sowie der Proprioseption (Add t			
	Weitere Sportarten / Trainings	ANWENDUNG der folgenden unspezischen Trainings - Laufen	formen im Ausdauer- und Koordinationstraining:						
Payche		- Educati							
	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobleren Umgang mit Sieg und Niederlage	Erfolgserlebnisse aufzeigen Einführung individuelle Ziel setzung Mit den Druck umgehen lernen	Selbstvertrauen fördern Vertiefung der individuelle Ziel setzung Einführung in die Visualisierung	Auf spezifische Ziele hinarbeiten Selbstvertrauen stärken Visualisation gezielt einsetzen	Erfolge feiern Erste Erfahrungen mit Mentaltrainer sammeln	Professionalle zusammenarbeit mit einem Mentaltral Arbeit ausserhalb der Konfortzone Stärken gezielt einsetzten	ner .	
	Binstellung / Commitment / Haltung	"Allgemeine Disziplin" Positive Einstellung zum Sport Fair Play	Kämpfen & "Beissen" lernen	Leistungsbereitschaft Bereitschaft die Freizeit in den Sport zu investieren Kampf- und Durchhaltewillen stärken	Leistungswille Duchhaltevermögen in der Übergangsphase	1	Job wird so angepasst, dass Sport neben Job kein Prot Volle Hingabe und 100%iges Commitment zur persön Vorbildfunktion dem Nachwuchs gegenüber wahrneh Positives Image des Kanusports nach aussen vertreten	ur persönlichen Zielsetzung wahrnehmen	
	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 Clubmannschafter: Gibt dort taktische inputs und hilf die Mannschaft auch neben dem Feld zu koordinieren. Entwicklung einer Leaderrolle. Vorbildfunktisn sportlich wie auch menschlich (Mindset). Nimmt in der Nachwuchsnationalmanschaft eine teamdienliche Rolle ein und lernt von erfahreren	Nimmt in Nachwuchsnationalmannschaft eine teamdienliche Rolle ein und lernt von erfahreren Spielern.	Übernimmt Verantwortung in Nachwuchsnationalmanschaften: Gibt dort taktische inputs und hilft die Nannschaft auch neben dem Feld zu koordinieren. Entwicklung einer Leaderroll. vorbildfunktion sportlich wie auch menschilt ein kernamienliche Rolle ein und lent von EZ und M.	Übernimmt Verantwortung in Eilreationalmannschaften: Gibt dort taktische Inputs und hilf die Mannschaft auch neben dem Feld au koordinieren. Entwicklung einer Leaderrolle. Vorbildfunktion sportlich wie auch menschlich (Mindset).	Lenkt die Mannschaft und Berät den Coach. Unterstützt seine Mitspieler und ist ein Aushängeschiel für den Sport national. Kann ein Spiel durch individueller Wille/Leistung entscheiden.	
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Training im Team (gegenseitiges Anspornen) Unterstützung durch die Eltern Untersützung durch den Verein	Sportlicher Lebensstil führen Unterstützung der Eltern notwendig: moralisch, logistisch, finanziell Bewusstein was es bedeutet ein Wettkampfsportler zu sein	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagment (Ausbildung, Privat, Sport	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagment (Ausbildung, Privat, Sport	Lebensmittel punkt verschieben Selbstmanagment	Des Sport/Das Training bilden den Lebensmittel punkt des Athleten Planung der Karriere nach dem Sport Lebensqualität/Ausgegelichenheit und Gleichgewicht erzielen		
							H		
	Spezifische Kleidung	Genügend Paddel ausrüstung für kaltes und warmes (Neohosen, Thermoshirts, Paddel jacke, Thermokapp							
	Helm / Spritzdecke	Helm / Spritzdecke wird von Verein zur Verfügung ge		Eigener Helm / Spritzdecke					
Ausrüstung	Schwimmweste Paddel	Schwimmweste wird von den Mannschaften zur Ver Paddel wird vom Verein zur Verfügung gestellt	fügung gestellt		Eigenes Paddel				
				Eigenes Fauter Eigenes Ersatzpaddel					
	Boot	Boot wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Mietboot wird vom Verein zur Verfügung gestellt  Zweites Boot		Zweites Boot				
Trainings- und Wettkampfsolume n	Trainingsumfang Total (h/Woche)	5 h	6-8 h	8-10 h	10-12 h	12+	14+	14+	
	Trainingstage (Tage/Woche)	3	4-5	6	b+	b+	6+	b+	
	Trainingslagertage	5 (Club)	5 (Club), 5 (Nationales Lager)	5 (Club), 5 (Nationales Lager)	5 (Nationales Lager) + Gemeinsame Traininessession im Kader	5 (Nationales Lager) + Gemeinsame Trainingssession im Kader	Gemeinsame Trainingssession im Kader		
	Definition Umfang TE	1 TE = 0.75 h	1 TE=1 h	1TE=1h	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: 0 TE Winter: 1 TE	Sommer: 0 TE Winter: 1 TE	Sommer: 0 TE Winter: 1 TE	Sommer: 0 TE Winter: 1 TE	Sommer: 0 TE Winter: 1 TE	
	Wassertraining: Einheiten mit polospezifischen Schwerpunkt (Taktik)	Sommer: 2 TE	Sommer: 2 TE	Sommer: 3 TE	Sommer: 3 TE	Sommer: 3 TE	Sommer: 4 TE	Sommer: 4 TE	
	Wassertraining: Einheiten mit technischen Schwerpunkt (Werfen, Passen, Paddeltechnik)	Winter: 1 TE (Hallenbad) Sommer: 1 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: 4 TE	Winter: 1 TE (Hallenbad) Sommer: 4 TE	
	Wassertraining: Einheiten mit ohvsischem Schwerpunkt (Paddein)	Winter: 1 TE (Hallenbad) Sommer: 0 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: 3 TE	Winter: 1 TE (Hallenbad) Sommer: 3 TE	Winter: 1 TE (Hallenbad) Sommer: 3 TE	
	systematical training is a common and a comm	30/mmer.0 TE 100% 3-4 Trainings/Woche auf Clubebene Sommer: 1 Einheit selbstständig Winter: alles betreut	307/minings/Voche auf Clubebene 3-4 Trainings/Woche auf Clubebene Sommer: 1 Einheit selbstständig Winter: alles betreut	30/mines 2 LE 70% 3 Trainings/Woche auf Clubebene betreut Rest selbstständig	3 Trainings/Woche auf Clubebene betreut (Trainer o Rest selbstständig				
	Wettiample pro Jahr	National: 3-4 Wettkämpfe Polo (U14, ggf. U16) 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein	National: 4-5 Wettkämpfe Polo (U16,U18) 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein International: 1-2 Wettkämpfe (Club Niveau)	Total ca. 10-12 Wettkämpfe Kader ca. 4 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 Salconplanung der Kadertrainer für Nationalimannschuftseinsätze ca. 5-6 Wettkämpfe Glüchturniere Schwerz ca. 2 Wettkämpfe SKC			

Rahmentrainingkloneept Kanu Pol o 1.2019
Selte