

<i>Vorwort</i>	11
<i>Einleitung</i>	13
1. Trainingsgrundlagen.....	15
1.1 Training.....	15
1.2 Sportliche Leistungsfähigkeit.....	18
1.3 Konditionelle Fähigkeiten.....	20
1.3.1 Kraft.....	22
1.3.2 Schnelligkeit.....	24
1.3.3 Ausdauer.....	27
1.3.4 Beweglichkeit.....	34
1.4 Koordinative Fähigkeiten.....	36
1.4.1 kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.....	37
1.4.2 Kopplungsfähigkeiten.....	37
1.4.3 Rhythmisierungsfähigkeiten.....	38
1.4.4 Gleichgewichtsfähigkeit.....	38
1.4.5 Reaktionsfähigkeit.....	39
1.4.6 Orientierungsfähigkeit.....	39
1.4.7 Umstellungsfähigkeit.....	40
1.5 Technik.....	40
1.5.1 Bootsbeherrschungstechniken.....	42
1.5.2 Paddeltechniken.....	43
1.5.3 Paddelstütztechniken.....	43
1.5.4 Techniken der Ballaufnahme.....	44
1.5.5 Techniken der Ballannahme.....	44
1.5.6 Techniken der Ballabgabe mit der Hand.....	45
1.5.7 Techniken der Ballführung (Balltreiben).....	45
1.5.8 Techniken der Ballabwehr.....	45
1.5.9 Techniken des Körpereinsatzes.....	45
1.5.10 Techniken des Eskimotieren.....	46
1.6 Taktik.....	46
1.7 Mannschaftsverteidigungstaktiken.....	50
1.7.1 klassische 3/1 torraumorientierte Raumverteidigung.....	50
1.7.2 3/1 ballorientiert Raumverteidigung.....	53
1.7.3 "Four-Flat".....	56
1.7.4 Doppelspitze 2/2 (offensiv).....	57

1.7.5	Fliegende Abwehr (Dynamische Verteidigung)	58
1.7.6	klassische Manndeckung ("5 out")	60
1.7.7	Manndeckung von Individuen	63
1.7.8	Manndeckung in Überzahlsituation	66
1.7.9	Manndeckung in Unterzahlsituation	68
1.8	Mannschaftsangriffstaktiken	69
1.8.1	Positionsangriff 3/2	69
1.8.2	Die Welle 3/2 - klassisch	74
1.8.3	Der Mittelstart 3/2	75
1.8.4	Positionsangriff 4/1	76
1.8.5	Die Welle 4/1 - klassisch	78
1.8.6	Der Mittelstart 4/1	80
1.8.7	Die Welle 5/0	82
1.8.8	Rotationsangriff 4/1 - klassisch	84
1.9	Sonstige mannschaftstaktische Verhaltensweisen	86
1.9.1	offensive Ecke	86
1.9.2	Anstoß	88
1.10	Taktikvermittlung im Kinder- und Jugendalter	91
1.11	Taktikvermittlung	96
1.12	Langfristige Trainingsplanung	100
1.13	Saisonplanung im Kanupolo	113
1.14	Gestaltung des Kanupolotrainings	120
2.	Passen und Fangen	128
2.1	Einpassen	129
2.2	Harte Pässe	129
2.3	Bogenlampen	130
2.4	Seitliches Passen	130
2.5	Links fangen - Rechts passen	131
2.6	Hinten fangen - vorne passen	131
2.7	Wurfhandanspiel I	132
2.8	Wurfhandanspiel II	133
2.9	Chaospässe	134
2.10	Kreisfahrt im Team	135
2.11	Viereck	136
2.12	Cross	137
2.13	Southern Cross	138

2.14 Southern Cross mit zwei Bällen	139
2.15 Kreisfahrt	140
2.16 Kreisfahrt mit einer Passstation	141
2.17 Kreisfahrt mit zwei Passstationen	142
2.18 Attentione I.....	143
2.19 Attentione II.....	144
2.20 Ball einholen	145
2.21 Kreisspurt.....	146
2.22 Passweg = Fahrweg I.....	147
2.23 Passweg = Fahrweg II.....	148
2.24 Seitliches Fangen	149
2.25 Tänzelspurt	150
2.26 Namenpassen	151
2.27 Reihenpassen.....	152
2.28 Triple Reaktion.....	153
2.29 Kreisachsenpassen.....	154
2.30 Die Acht	155
2.31 Acht mit fliegendem Wechsel	157
2.32 Doppelpasssprint.....	159
2.33 Treibball.....	160
2.34 Four-Four	161
3. Paddel- und Sprinttraining.....	162
3.1 Zick-Zack-Intervall.....	164
3.2 Ziehschlag-Spurt	165
3.3 Dirigentenübung.....	166
3.4 Vier-Richtungssprint	167
3.5 Diagonalsprint I.....	168
3.6 Diagonalsprint II.....	169
3.7 Diagonalsprint rückwärts.....	170
3.8 Diagonalsprint mit Pass	171
3.9 Diagonalsprint Duo	172
3.10 Powerstairs	173
3.11 Radfahrerübung.....	174
3.12 Windschatten fahren.....	175
3.13 Berliner Bock.....	176
3.14 Around the clock I.....	177

3.15 Drei-Minuten-Spurt	178
3.16 T-Spurt	179
3.17 Intervall Sprint	180
3.18 Start-Stopp-Sprint.....	181
3.19 Pyramiden-Sprint.....	182
3.20 Steigerungssprint.....	183
3.21 Autobahn	184
3.22 Diagonalsprint Kreuz I.....	185
3.23 Diagonalsprint Kreuz II.....	186
3.24 Leitersprossen-Sprint I.....	187
3.25 Leitersprossen-Sprint II.....	188
3.26 Frontsprint	189
3.27 Hepp-Hopp-Blubb.....	190
3.28 Balljagd	191
3.29 Hetzjagd.....	192
3.30 Kurzer Sprint	193
4. Kombinierte Übungen	194
4.1 Das V.....	195
4.2 Werfer wird Passgeber	199
4.3 Passgeber.....	200
4.4 Doppelpass ²	201
4.5 Eckspurt - Torwurf	202
4.6 Boje one2four	203
4.7 Bojenpass.....	204
4.8 4fach-Drehung-Torwurf I.....	205
4.9 Powershot.....	207
4.10 Einfach-Drehung-Torwurf.....	208
4.11 315° Sprint	209
4.12 Ball treiben im Slalom.....	210
4.13 Slalom-Sprint I	211
4.14 Slalom-Sprint II	212
4.15 Positionswechsel	213
5. Zweikampfstärke	214
5.1 Unterfahren	216
5.2 Überfahren	217

5.3 Unterfahren mit Ball	218
5.4 Überfahren mit Ball	219
5.5 Dreamteam	220
5.6 Drängeln	221
5.7 Touchdown I	222
5.8 Touchdown II	223
5.9 Doppelpass - doppelt krass.....	224
5.10 Selbstbehauptung.....	225
5.11 Wettspurt	227
5.12 Mc Wettspurt	228
5.13 Einholen	229
5.14 Ringkampf.....	230
5.15 Zwilling.....	231
5.16 Küken, Henne, Fuchs	232
5.17 Jeder gegen Jeden	233
6. Manndeckung	234
6.1 Freie Seite	235
6.2 Parzellendecken.....	237
6.3 10er-Ball.....	238
6.4 Linienkampf mit Ball	239
7. Center	240
7.1 Center-Reaktion.....	242
7.2 Schnellschuss	243
7.3 Stecker	244
7.4 Steckerkette.....	245
7.5 Centeranspiel I.....	246
7.6 Centeranspiel II.....	247
7.7 Stecker auf das Tor	248
7.8 Schnellschuss solo	249
7.9 Königsball.....	250
8. Torverteidigung und Torwurf	251
8.1 Paddelgleiten	253
8.2 Schussabwehr	253
8.3 Kirschen pflücken	254

8.4 Gezielte Platzierung.....	254
8.5 Ausbolzen	256
8.6 Lattenwerfen	256
8.7 Zielwerfen	257
9. Kraftspiele.....	258
9.1 Push on	259
9.2 Schlepper	260
9.3 Push on -Team	261
9.4 Bremse.....	262
9.5 Tauziehen	263
9.6. Partnerbremse.....	264
10. Kleine Kanupolo-Spiele.....	265
10.1 Kanupolo ohne Paddel.....	266
10.2 Kanupolo-Rugby	266
10.3 Fischer, Fischer	267
10.4 Weißer Hai	267
10.5 Jäger und Hase.....	267
10.6 Steh Bock lauf Bock	268
10.7 Die Maus mit dem Goldzahn	268
10.8 Feld freihalten	269
10.9 Wahrheit oder Lüge.....	269
10.10 Schwarz oder weiß	270
10.11 Bänderraub	270
10.12 Feuer, Wasser, Sturm	271
10.13 Aufsetzer über die Schnur	271
10.14 Boccia.....	272
10.15 Busfahrt	273
10.16 Reboundball.....	274
10.17 Paddelball über die Schnur.....	274
10.18 Rettungsball.....	275
10.19 Knochen	276
10.20 Staffelball.....	277
Quellennachweise	278
Widmung	281