



SWISS AQUATICS WATER POLO

RED CAPS

PROGRAM

## DAS “RED CAPS PROGRAM“ IN KÜRZE

An insgesamt vier Wochenenden werden jeweils sechs U14- und sechs U16-Torhüter:innen zu einem speziellen Trainingsprogramm eingeladen. Ziel ist die gezielte Weiterentwicklung ihrer individuellen Fähigkeiten. In Anwesenheit eines Nachwuchs-Nationaltrainers und unter der Leitung eines erfahrenen Torhüters trainieren die Torhüter parallel sowie teilweise gemeinsam mit den U-Nationalmannschaften. Es dürfen sich nur Torhüter:innen anmelden, die bereit sind, an allen 4 Wochenenden am Programm teilzunehmen.

## ZIEL

Junge Torhüter:innen sollen in ihrer technischen, taktischen, koordinativen und motorischen Ausbildung unterstützt, individuell gefördert und durch personalisierte Trainingspläne in der Qualität ihres Vereinstrainings gesteigert werden.

## ABLAUF

1. Alle interessierten Torhüter:innen, die mindestens viermal pro Woche trainieren und in der U16 oder U14 spielen, können bis zum 20. September unter [benjamin.redder@swisswaterpolo.com](mailto:benjamin.redder@swisswaterpolo.com) von ihrem Trainer angemeldet werden.
2. Zwischen dem 20. und 28. September wird in Absprache mit den Regional- und Vereinstrainern entschieden, welche sechs Torhüter:innen eingeladen werden.
3. Die Einladungen werden bis zum 4. Oktober verschickt.
4. Die Kosten betragen 100 CHF pro Wochenende, vorzugsweise getragen von den Vereinen oder Regionen.

## WER IST TRAINER?



### FRANCESCO TRAMACERA

Mehrfacher Schweizer Meister  
Champion League Teilnehmer

## WANN? WO?

- 6.-7. Dezember 2025
- 31 Januar – 1 Februar 2026
- 3.-5. April 2026
- 26.-28. Juni 2026

Ort: Sursee oder Tenero

## AUSZEICHNUNG

Der Torhüter mit den grössten Fortschritten in der Saison wird am Ende des Programmes mit der Auszeichnung „Prospect of the Year“ geehrt und erhält einen Preis.

## LE « RED CAPS PROGRAM » EN BREF

Au cours de quatre week-ends, six gardien·ne·s U14 et six gardien·ne·s U16 sont invités à participer à un programme d'entraînement spécial. L'objectif est de développer de manière ciblée leurs compétences individuelles. En présence d'un entraîneur national junior et sous la direction d'un gardien expérimenté, les gardiens s'entraînent en parallèle et parfois avec les équipes nationales juniors. Seuls les gardien·ne·s prêts à participer au programme pendant les quatre week-ends peuvent s'inscrire.

## OBJECTIF

Les jeunes gardien·ne·s sont soutenus dans leur formation technique, tactique, coordinative et motrice, encouragés individuellement et améliorés grâce à des plans d'entraînement personnalisés dans la qualité de leur entraînement au sein du club.

## DÉROULEMENT

1. Tous les gardien·ne·s intéressé·e·s qui s'entraînent au moins quatre fois par semaine et jouent dans les U16 ou U14 peuvent être inscrits par leur entraîneur jusqu'au 20 septembre à l'adresse [benjamin.redder@swisswaterpolo.com](mailto:benjamin.redder@swisswaterpolo.com).
2. Entre le 20 et le 28 septembre, les six gardien·ne·s invité·e·s seront sélectionné·e·s en concertation avec les entraîneurs régionaux et les entraîneurs des clubs.
3. Les invitations seront envoyées avant le 4 octobre.
4. Les frais s'élèvent à 100 CHF par week-end et seront de préférence pris en charge par les clubs ou les régions.

## QUI EST LE COACH ?



### FRANCESCO TRAMACERA

Multiple champion suisse  
Participant à la Ligue des Champions

## QUAND ? OÙ ?

- 6-7 décembre 2025
- 31 janvier - 1er février 2026
- 3-5 avril 2026
- 26-28 juin 2026

Lieu: Sursee ou Tenero

## DISTINCTION

Le·la gardien·ne de but ayant réalisé les plus grands progrès au cours de la saison sera récompensé·e à la fin du programme par le titre « Prospect of the Year » et recevra un prix.

## THE RED CAPS PROGRAMME AT A GLANCE

Over a total of four weekends, six U14 and six U16 goalkeepers will be invited to take part in a special training programme. The aim is to develop their individual skills in a targeted manner. In the presence of a junior national coach and under the guidance of an experienced goalkeeper, the goalkeepers will train in parallel and, in some cases, together with the youth national teams. Only goalkeepers who are willing to participate in the programme on all four weekends may register.

## OBJECTIVE

Young goalkeepers should be supported in their technical, tactical, coordinative and motor skills training, individually encouraged and improved through personalised training plans in the quality of their club training.

## PROCEDURE

1. All interested goalkeepers who train at least four times a week and play in the U16 or U14 can be registered by their coach at [benjamin.redder@swisswaterpolo.com](mailto:benjamin.redder@swisswaterpolo.com) by 20 September.
2. Between 20 and 28 September, a decision will be made in consultation with the regional and club coaches as to which six goalkeepers will be invited.
3. Invitations will be sent out by 4 October.
4. The cost is CHF 100 per weekend, preferably covered by the clubs or regions.

## WHO IS THE COACH?



### FRANCESCO TRAMACERA

Multiple Swiss champion  
Champions League participant

## WHEN? WHERE?

- 6–7 December 2025
- 31 January–1 February 2026
- 3–5 April 2026
- 26–28 June 2026

Location: Sursee or Tenero

## RECOGNITION

The goalkeeper who has made the most progress during the season will be honoured with the 'Prospect of the Year' award at the end of the programme and will receive a prize.