



SWISS AQUATICS WATER POLO  
**CENTER FORWARD  
PROGRAM**

## DAS "CF PROGRAM" IN KÜRZE

An insgesamt vier Wochenenden werden jeweils sechs U14- und sechs U16-Center Spieler zu einem speziellen Trainingsprogramm eingeladen. Ziel ist die gezielte Weiterentwicklung ihrer individuellen Fähigkeiten. In Anwesenheit eines Nachwuchs-Nationaltrainers und unter der Leitung eines erfahrenen Center Coaches trainieren die Spieler während und mit einer U-Nationalmannschaft. Es dürfen sich nur Spieler anmelden, die bereit sind, an allen 4 Wochenenden am Programm teilzunehmen.

## ZIEL

Junge Center sollen in ihrer technischen, taktischen, koordinativen und motorischen Ausbildung unterstützt und individuell gefördert werden. Personalisierte Trainingspläne sollen den Trainingsalltag bereichern und die Qualität ihres Vereinstrainings steigern.

## ABLAUF

1. Alle interessierten Center, die mindestens viermal pro Woche trainieren und in der U16 oder U14 Meisterschaften 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 Center 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?



### MARKO MANOJLOVIC

Swiss Olympic Trainer Silber  
U20 Welt- und Europameister mit  
Serbien  
Champions League mit Partizan  
Belgrad

## 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 Center 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 « PROGRAMME CF » EN BREF

Au cours de quatre week-ends, six joueurs U14 et six joueurs U16 du centre 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 entraîneur de center expérimenté, les joueurs s'entraînent pendant et avec une équipe nationale junior. Seuls les joueurs prêts à participer au programme pendant les quatre week-ends peuvent s'inscrire.

## OBJECTIF

Les jeunes centres seront soutenus et encouragés individuellement dans leur formation technique, tactique, coordinative et motrice. Des plans d'entraînement personnalisés doivent enrichir leur entraînement quotidien et améliorer la qualité de leur entraînement en club.

## DÉROULEMENT

1. Tous les centres intéressés qui s'entraînent au moins quatre fois par semaine et jouent dans les championnats 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 centres qui seront invités seront sélectionnés en concertation avec les entraîneurs régionaux et les entraîneurs des clubs.
3. Les invitations seront envoyées avant le 4 octobre.
4. Le coût est de 100 CHF par week-end, à la charge de préférence des clubs ou des régions.

## QUI EST LE COACH ?



### MARKO MANOJLOVIC

Entraîneur Swiss Olympic Argentin  
Champion du monde et d'Europe U20 avec la Serbie  
Ligue des champions avec le Partizan Belgrade

## 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 centre ayant réalisé les plus grands progrès au cours de la saison sera récompensé à la fin du programme par le prix « Prospect of the Year » et recevra un prix.

## THE CF PROGRAMME AT A GLANCE

Over a total of four weekends, six U14 and six U16 centre players 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 centre coach, the players will train during and with a youth national team. Only players who are willing to participate in the programme on all four weekends may register.

## OBJECTIVE

Young centres should be supported and individually encouraged in their technical, tactical, coordinative and motor skills training. Personalised training plans should enrich their daily training routine and improve the quality of their club training.

## PROCEDURE

1. All interested centres who train at least four times a week and play in the U16 or U14 championships 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 centres 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?



### MARKO MANOJLOVIC

Swiss Olympic Silver Coach  
U20 World and European Champion with Serbia  
Champions League with Partizan Belgrade

## 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 centre 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.