

# *Unihockey manual*

Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine



### **Schreibweise**

Erfreulicherweise ist Unihockey auch bei Mädchen und Frauen sehr beliebt. Sämtliche Anregungen, Ratschläge und Tipps beziehen sich auf beide Geschlechter. Wenn von Spielern und Trainern die Rede ist, sind selbstverständlich auch Spielerinnen und Trainerinnen gemeint.

Danke für Ihr Verständnis  
swiss unihockey

**Herausgeber:** swiss unihockey, Postfach 621, 3000 Bern 22

**Gesamtverantwortung:** Mark Wolf, Thomas Berger

**Mitarbeiter:** Mario Antonelli, Benedikt Beutler, Markus Wolf, Thomas Gilardi,  
Michael Zürcher, Marcel Taisch, Reto Balmer, J+S-Experten (ZK 2005)

**Gestaltung/Layout:** tnt-graphics AG, 8303 Bassersdorf

**Lektorat:** Ewald Spanny, Zürich

**Fotos:** Daniel Käsermann (BASPO), tnt-graphics, Mark Wolf, Archiv swiss unihockey

**Druck:** Jordi AG, Aemmenmattstrasse 22, 3123 Belp

**Quellen:** J+S KLM (2000), LHB Unihockey (2003), diverse Ausbildungskonzepte

### **Bestelladresse:**

swiss unihockey  
Shop  
Postfach 621  
CH-3000 Bern 22

Das Manual ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikrofilme (oder Mikrokopien) oder Einspeicherung beziehungsweise Verarbeitung in elektronischen Systemen, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verbands gestattet.

© swiss unihockey 2007, 3. Auflage 2013

# VORWORT

Für eine optimale Förderung junger Spieler muss ein Trainer auf der Nachwuchsstufe heikle Phasen der Jugendlichen kennen und berücksichtigen. Verpasst ein Ausbilder das richtige Lernalter, kann das Potenzial des Spielers nicht mehr ausgeschöpft werden. Im Zentrum eines stufengerechten Ausbildungskonzepts und einer optimalen Trainings- und Wettkampfsteuerung steht die Langzeitentwicklung eines jungen Spielers.

Das Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine soll Trainern, Leitern, J+S-Coachs und Ausbildungsverantwortlichen den methodischen Aufbau der leistungsbestimmenden Faktoren im Unihockey näher bringen und ihre Tätigkeit unterstützen. Die Grundlagen erlauben jedem Trainer, ein wirksames, stufengerechtes und auf neuesten Erkenntnissen beruhendes Trainingsprogramm aufzubauen.

**Mark Wolf** und **Thomas Berger**

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. KONZEPTION

- › Aufbau des Lehrmittels
- › Medienverbund
- › Ausbildung
- › Auswahlen

## 2. STUFENGERECHTES AUSBILDUNGSKONZEPT

- › Stufenübersicht
- › Ausbildungsgrundlagen
- › Planung

## 3. GRUNDLAGEN DES SPIELS

- › Einleitung
- › Unihockey Grundlagen
- › Spielverständnis
- › Material

## 4. KINDERUNIHOCKEY

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 5. JUNIOREN D+E

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 6. JUNIOREN C/U14

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 7. JUNIOREN B/U16

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 8. JUNIOREN A/U18

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 9. JUNIOREN U21

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

## 10. TEST

## 11. ARBEITSINSTRUMENTE

## 12. DIVERSES/DOSSIERS



# Aufbau des Lehrmittels

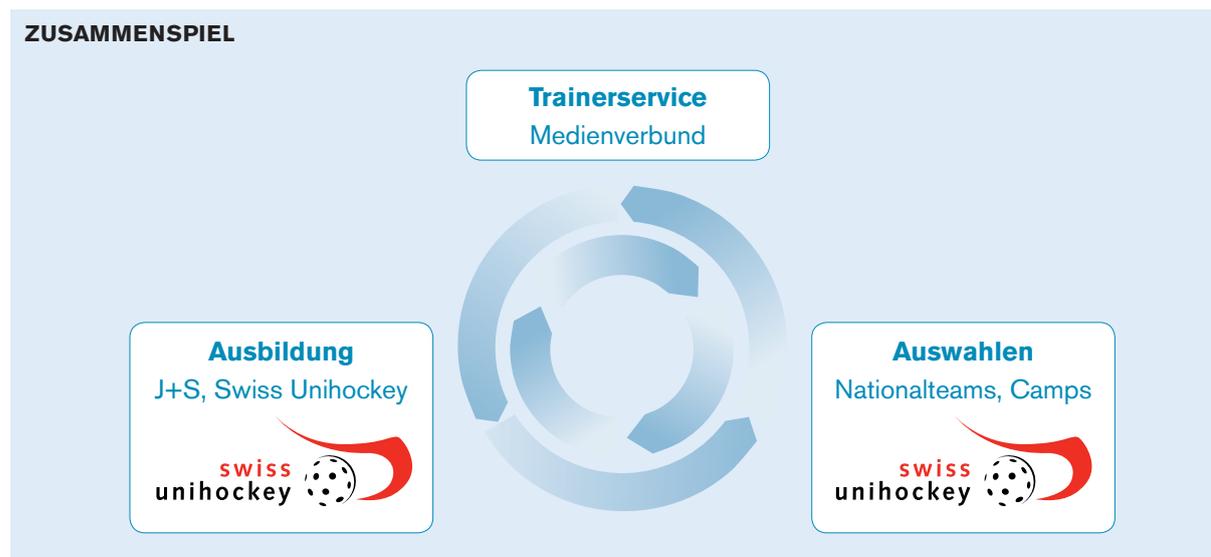
Zur Unterstützung der Ausbildung innerhalb der Vereine hat Swiss Unihockey den Ausbildungsordner «Unihockey manual» entwickelt. Dieses Lehrmittel soll neben dem redaktionellen Teil laufend mit weiteren Trainingsformen, Formularen sowie persönlichen Unterlagen ausgebaut und ergänzt werden.

Weitere Informationen und Trainingsbeispiele finden sie im Internet [www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch).

## DER AUSBILDUNGSORDNER

- › Das **Kapitel 1** gibt einen Überblick über die Ziele und die Philosophie der Ausbildung von Swiss Unihockey. Zudem soll die Vernetzung der unterschiedlichen Ausbildungsbereiche und Unterrichtsmedien dargestellt werden.
- › Im **Kapitel 2** werden entwicklungspsychologische Grundlagen für das stufengerechte Ausbildungskonzept vorgestellt. Informationen zur Planung helfen bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Trainingsgestaltung.
- › Das **Kapitel 3** befasst sich mit den Grundlagen des Spiels. Technisch-taktische Grundelemente werden definiert und im Detail erläutert. Ein klare Zielsetzung sowie ein ausführlicher Lehrplan helfen in der Ausbildung der Grundtechniken.
- › Die **Kapitel 4 bis 9** sind für die Trainingsschwerpunkte und Trainingsinhalte der jeweiligen Stufen vom Kinderunihockey bis zu den Junioren U21 vorgesehen.
- › Das **Kapitel 10** ist für verschiedene Testformen reserviert.
- › Das **Kapitel 11** enthält nützliche Kopiervorlagen, welche die Organisation, Vorbereitung und Dokumentation des Trainings und des Spiels erleichtern.
- › Das **Kapitel 12** ist für eigene Unterlagen und Dossiers aus dem Internet vorgesehen ([www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer)).

## ZUSAMMENSPIEL





## SYMBOLE UND FARBEN

In diesem Lehrmittel werden standardisierte Symbole und Farben verwendet. Wir empfehlen, bei Trainings und anderen Arbeiten ebenfalls mit den hier verwendeten Symbolen und Farben zu arbeiten.



Ballführen, mit dem Ball laufen.  
Schlangenlinie mit Pfeil in Gelb.



Passen, einem Mitspieler zuspielen.  
Gestrichelte Linie mit Pfeil in Orange.



Schiessen, abschliessen und ein Tor erzielen.  
Doppelte Linie mit Pfeil in Rot.



Tore verhindern, Torhüterspezifische Situationen.  
Hand mit Ball in Violett.



Taktik, taktische Elemente und Hinweise.  
Grün.



Physis, Kondition, Koordination und Polysport.  
Blau.



Filmmaterial auf der DVD «Unihockey technics».

### **E = Erwerben für Einsteiger**

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

### **A = Anwenden für Fortgeschrittene**

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

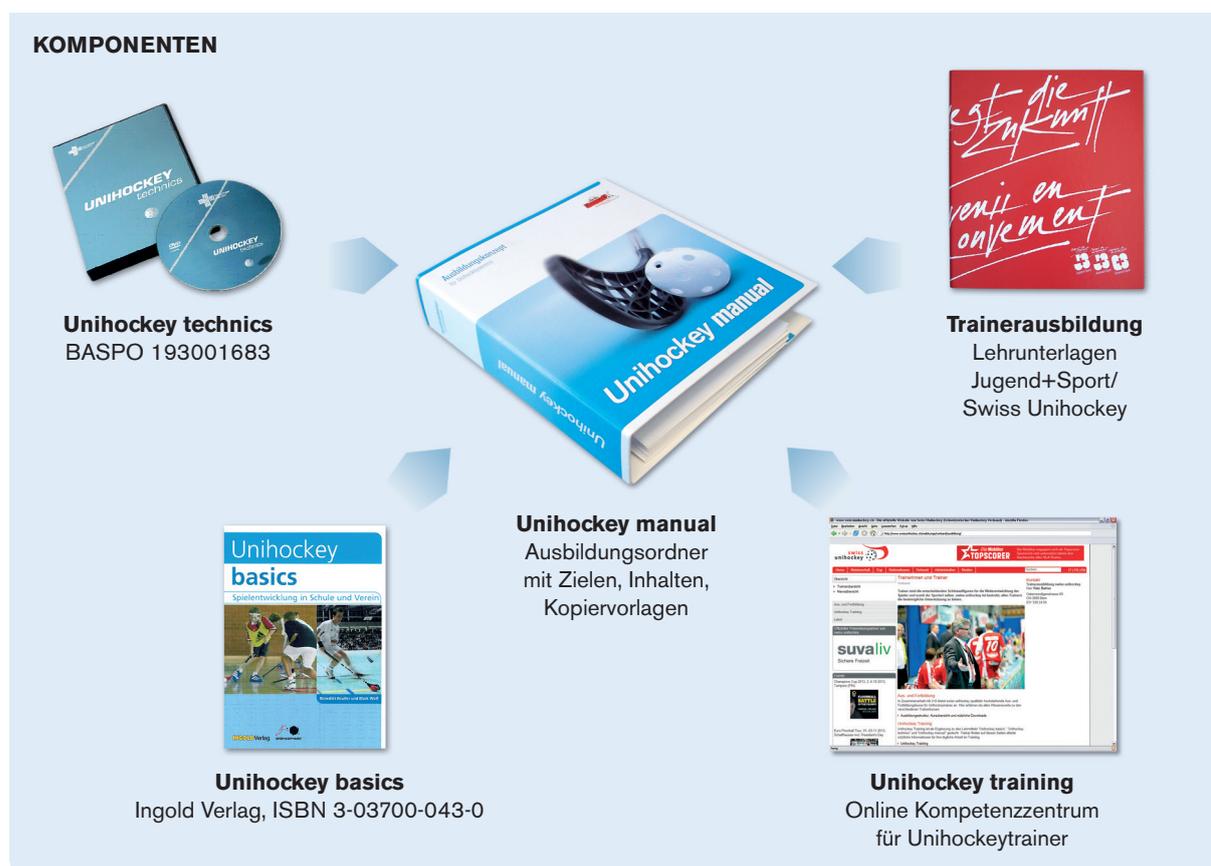
### **G = Gestalten für Könnler**

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.

# Medienverbund

Verschiedene Lehrmittel sind in einem so genannten Medienverbund konzipiert. Der Ausbildungsordner «Unihockey manual» enthält Ausbildungskonzepte, Zielsetzungen, Trainings- und Wettkampfhilfsmittel. Aktuelle Trainingsinhalte werden auf der Homepage von Swiss Unihockey präsentiert ([www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer)).

Als Ausbildungsgrundlage gilt das Leiterhandbuch von Jugend + Sport inklusive Kernlehrmittel und die verschiedenen Kurs-/Modul-Dokumentationen. Eine sehr breite Spiel- und Übungssammlung enthält das Lehrmittel «Unihockey basics». Die Technik-DVD «Unihockey technics» eröffnet den Trainern und Spielern die Möglichkeit, die Bewegungsabläufe aller Grundtechniken anhand von Videosequenzen genau zu studieren. Unter [www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer) entsteht ein Kompetenzzentrum für Unihockeytrainer mit diversen Unterlagen für den Trainingsbetrieb.



# Ausbildung

**Die Ausbildung ist ein Markenzeichen von Swiss Unihockey im In- und Ausland. Es wird eine hoch stehende Ausbildung angestrebt, welche auf langjähriger Erfahrung basiert, sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse stützt und an den neusten Entwicklungen orientiert.**

**Die Ausbildung gewährleistet,**

- › dass jede Stufe der Ausbildung abgedeckt wird (Grundausbildung bis Spezialisierung),
- › einen Zugang für alle Interessierten aus dem In- und Ausland.

**Die Ausbildung bietet,**

- › eine Orientierung, damit Trainer auf der geeigneten Stufe eingesetzt werden können.
- › eine einheitliche Unihockey-Terminologie.

## AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Ausbildungsstruktur ist modular aufgebaut und wird den Bedürfnissen laufend angepasst. Die aktuellsten Informationen sind unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) zu finden. Auf der nächsten Seite ist die aktuelle Ausbildungsstruktur zu finden.

### Grundausbildung

Die Grundausbildung bietet ein breit abgestütztes, unihockeyspezifisches Angebot. An 5 bis 6 tägigen J+S Leiterkursen oder zweitägigen swiss unihockey-Grundkursen (ohne J+S-Anerkennung) werden die Grundlagen für ein optimales Unihockey-Training erworben.

### Weiterbildung 1

Die Weiterbildung 1 ist in Module aufgeteilt. Der Trainer hat die Möglichkeit sich interessenspezifisch weiterzubilden. Dem Trainer stehen auch sportartübergreifende (interdisziplinäre) Angebote zur Verfügung. Um Module der zweiten Weiterbildungsstufe absolvieren zu können, muss auf dieser Stufe das Aufbau- und das Modul «Grossfeld» besucht werden.

### Weiterbildung 2

Auf der Stufe Weiterbildung 2 werden die Module «Technik/Taktik 2», «Coaching 2» und «Physis 2» angeboten, die in beliebiger Reihenfolge besucht werden können. Wer alle Module besucht hat, kann sich zur Prüfung «Eignungsabklärung» (1 Tag) anmelden.

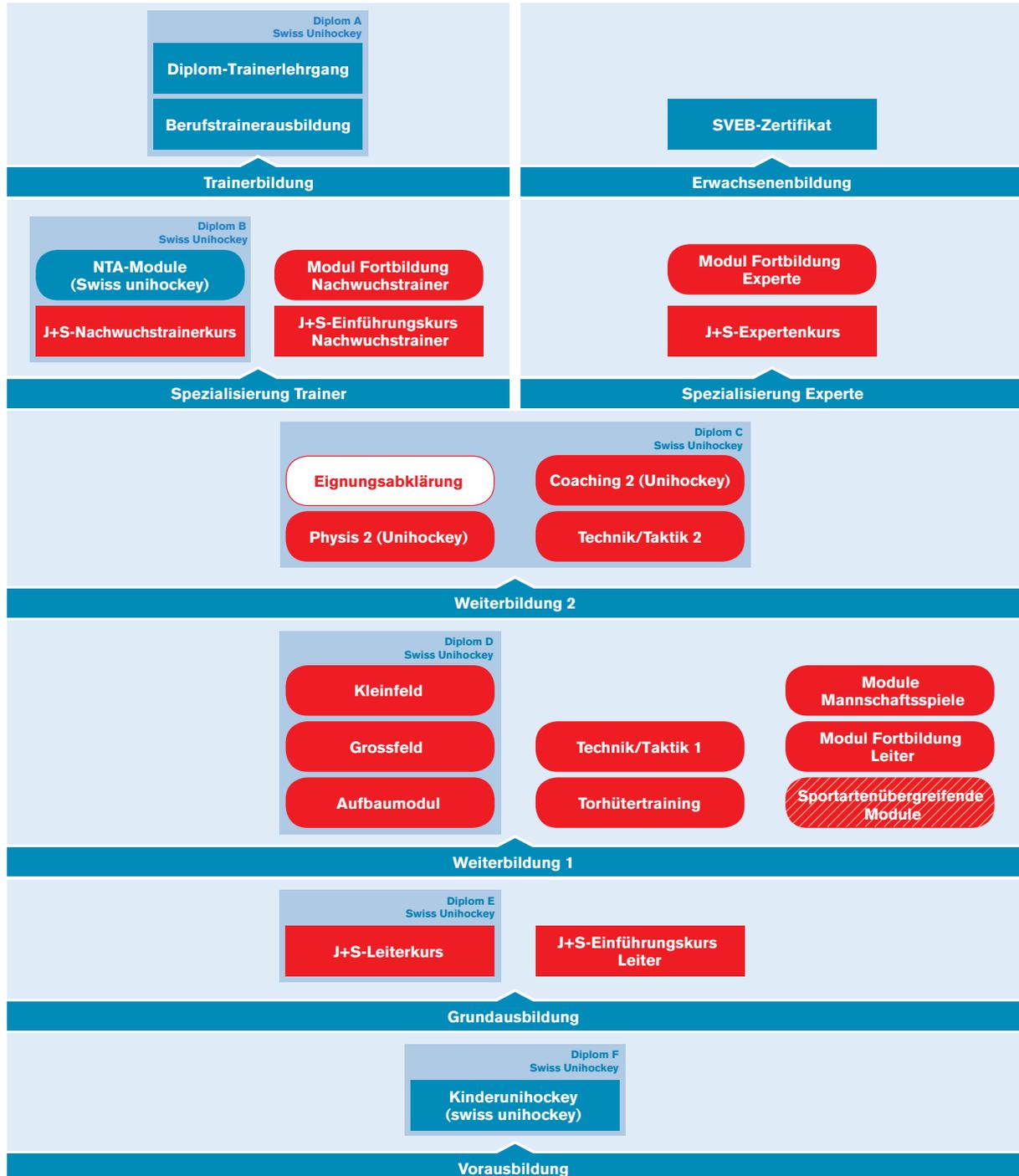
### Spezialisierung

Auf dieser Stufe entscheidet und spezialisiert sich der Trainer entweder zum «J+S Nachwuchstrainer lokal» oder zum Ausbilder (Expertenausbildung).

- › Auf der übernächsten Seite sind die empfohlenen Trainerqualifikationen je Stufe zu finden.



UNIHOKEY AUSBILDUNGSSTRUKTUR





## EMPFOHLENE TRAINERAUSBILDUNGEN PRO STUFE

STUFE	STÄRKE- KLASSE	J+S	SWISS UNIHOCKEY DIPLOM	ZU ABSOLVIERENDE KURSE	DAUER DER AUSBILDUNG
<b>Junioren E</b>		J+S Kindersport	Diplom F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkurs Kinder-unihockey swiss unihockey</li> <li>• ODER J+S Leiterkurs Kindersport</li> </ul>	2–5 Tage
<b>Junioren D</b>		J+S Kindersport	Diplom F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkurs Kinder-unihockey swiss unihockey</li> <li>• ODER J+S Leiterkurs Kindersport»</li> </ul>	2–5 Tage
<b>Junioren C</b>		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
<b>Junioren B</b>		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
<b>Junioren A</b>		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
<b>U14</b>		J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> </ul>	13–14 Tage
<b>U16</b>	B, C	J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
	A	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> </ul>	13–14 Tage
<b>U18</b>	B, C	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> </ul>	13–14 Tage
	A	J+S Nachwuchstrainer	Diplom B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> <li>• Module Weiterbildung 2</li> <li>• Eignungsabklärung</li> <li>• Nachwuchstrainerkurs</li> </ul>	25 Tage
<b>U21</b>	B, C, D	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> </ul>	13–14 Tage
	A	J+S Nachwuchstrainer	Diplom B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Leiterkurs</li> <li>• Aufbaumodul</li> <li>• Grossfeld</li> <li>• Module Weiterbildung 2</li> <li>• Eignungsabklärung</li> <li>• Nachwuchstrainerkurs</li> </ul>	25 Tage
<b>NLA &amp; NLB</b>		Berufstrainerausbildung (swiss olympic)	Diplom A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle J+S Kurse</li> <li>• Berufstrainerausbildung (BTA)</li> <li>• NTA-Module</li> </ul>	ca. 45–50 Tage



# Auswahlen

**Die Nachwuchsauswahlen nehmen in der Nachwuchsförderung von Swiss Unihockey eine wichtige Funktion ein und geniessen einen hohen Stellenwert. Swiss Unihockey verfolgt dabei folgende Ziele:**

- › **Möglichst frühe Erfassung von talentierten Spielern**
- › **Flächendeckende Erfassung von talentierten Spielern**
- › **Zusätzliche aufbauende Ausbildung von talentierten Spielern**
- › **Heranführen von talentierten Spielern durch internationale Kontakte an die Nationalmannschaft**

## DIE AUSWAHLSTRUKTUR

Swiss Unihockey führt sowohl bei den Herren wie auch bei den Damen Auswahlmannschaften. Die beiden Bereiche sind auf Grund der Anzahl lizenzierter Spieler nicht gleich aufgebaut:

### AUSWAHLBEREICH HERREN

Die Ausbildung der Spieler erfolgt in den Vereinen. Auf der Stufe U15 werden die Spieler erstmals für eine Auswahl gesichtet. Die Kantonalauswahlen U15 selektionieren ihre Spieler direkt in den Vereinen und arbeiten eng mit den Vereinstrainern zusammen. Die Kantonalauswahlen U15 werden durch die Kantonalverbände betreut und durch Swiss Unihockey unterstützt. Die Regionalauswahlen U17 rekrutieren ihre Spieler aus den Kantonalauswahlen U15. Die Regionalauswahlen U17 werden durch Swiss Unihockey geführt. Die Nationalmannschaft U19 rekrutiert die Spieler aus den Regionalauswahlen U17.

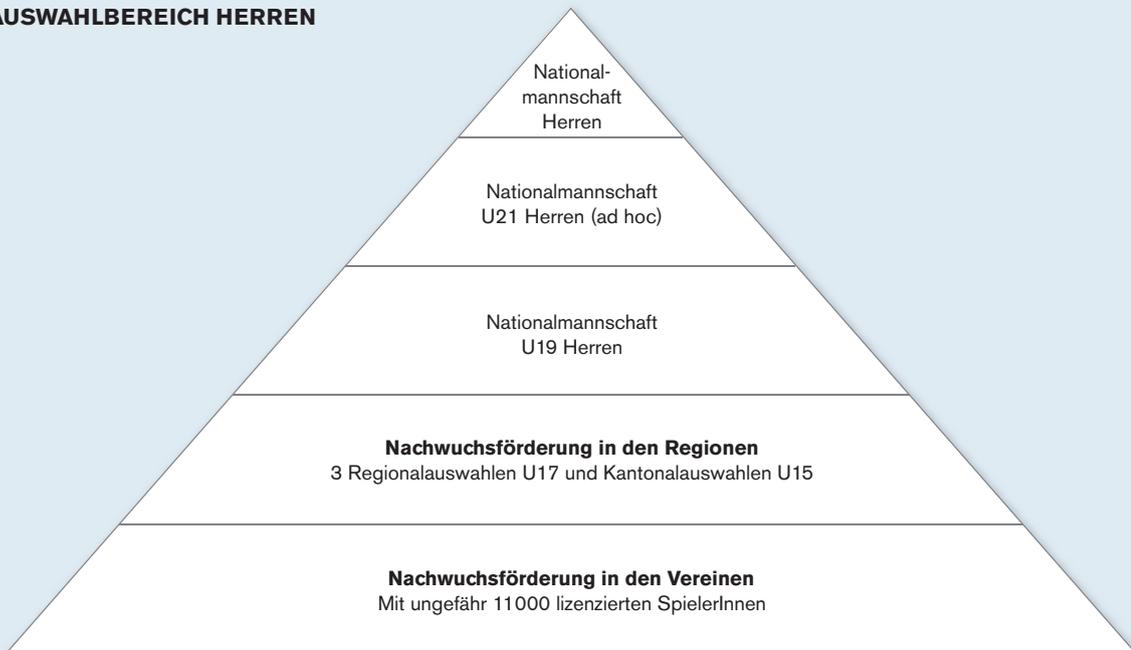
Die Nationalmannschaft U21 wird sporadisch auf Veranlassung des Nationaltrainers ins Leben gerufen. Sie dient der Sichtung von jungen Spielern durch den Nationaltrainer, die auf dem Sprung in die Nationalmannschaft sind. Die Spieler werden aus Abgängern aus der Nationalmannschaft U19 und den Vereinen rekrutiert. Auf allen Stufen ist ein direkter Einstieg aus den Vereinen möglich und wird durch aktives Scouting der zuständigen Trainer gefördert.

### AUSWAHLBEREICH DAMEN

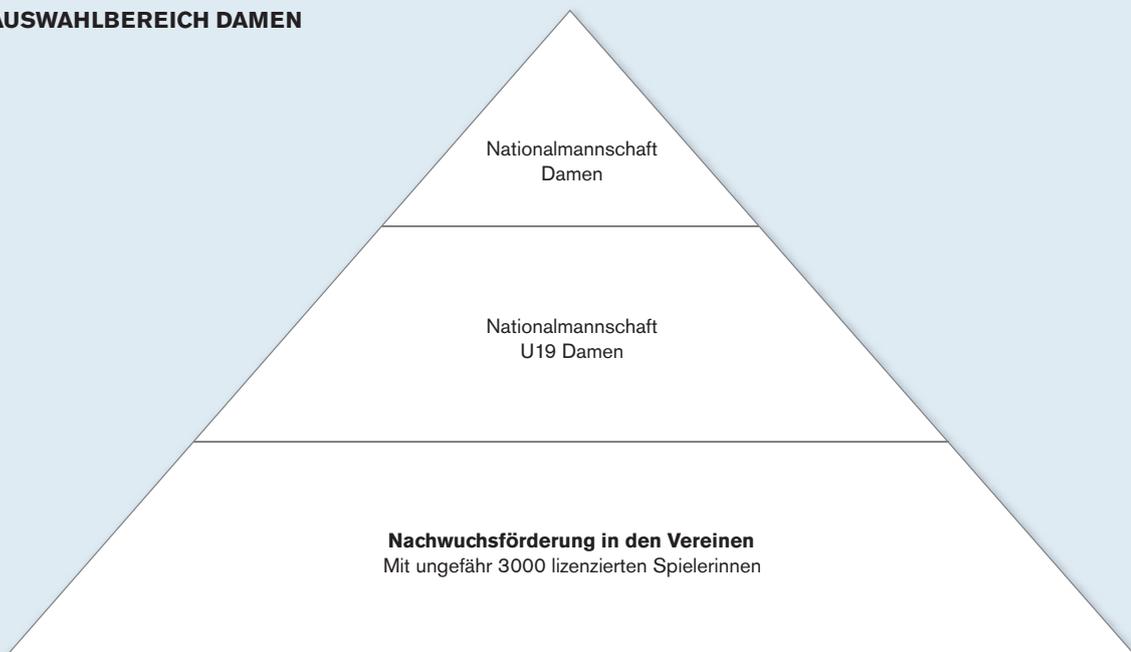
Die Ausbildung der Spielerinnen erfolgt in den Vereinen. Die Nationalmannschaft U19 rekrutiert ihre Spielerinnen direkt aus den Vereinen. Ein direkter Übertritt aus der Juniorinnen-Nationalmannschaft (U19) in die Nationalmannschaft ist möglich. Bei beiden Mannschaften ist ein direkter Einstieg aus den Vereinen möglich und wird durch aktives Scouting der zuständigen Trainer gefördert.



**AUSWAHLBEREICH HERREN**



**AUSWAHLBEREICH DAMEN**





# Stufenübersicht

Das oberste Ziel von Swiss Unihockey ist, jedem jungen Unihockeyaner die bestmögliche Chance zu bieten, sein sportliches Potenzial auszuschöpfen. Diese Entwicklung benötigt viel Zeit und eine stufengerechte, langfristige Planung. In jungen Jahren werden Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere geschaffen.

KAPITEL im «Unihockey manual»	4	5	6	7	8	9											
Liga	Kinderunihockey	Junioren E	Junioren D	Junioren C/U14	Junioren B/U16	Junioren A/ U18 Elite-Junioren/U21											
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Entwicklungs- phasen	frühes Schulkindalter		spätes Schulkindalter			Pubeszenz			Pubertät			Adoleszenz			Erwachsen		
Trainingsinhalt	Polysportiv											Unihockeyspezifisch					
Trainings- entwicklung	Grundlagentraining					Aufbautraining			Anschlussstraining			Leistungstraining					
	<b>FUNDAMENTALS</b>		<b>Learning to train</b>			<b>Training to train</b>			<b>Training to complete</b>			<b>Training to win</b>					



## ENTWICKLUNGSSTADIEN

Um die Kinder und Jugendlichen optimal in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist es notwendig, über gute Kenntnisse in den einzelnen Altersabschnitten und Trainingsphasen zu verfügen. In jedem Altersbereich ist es wichtig, auf das Können und die Aufnahmefähigkeit der Kinder einzugehen. Eine qualitative Ausbildung wird durch einen langfristigen, stufengerechten und zielorientierten Trainingsaufbau erreicht.

### KALENDARISCHES UND BIOLOGISCHES ALTER

Die **Planung des Unihockey-Trainings** muss auf Alter und Entwicklung der Spielenden ausgerichtet sein. Die individuelle Belastbarkeit des Knochen-, Knorpel-, Sehnen- und Bänderapparats stellt für die Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter die limitierende Leistungsgrenze dar. Die im Wachstum befindlichen Strukturen des passiven Bewegungsapparats weisen noch nicht die Belastbarkeit von Erwachsenen auf.

Eine **Herausforderung für das Training von Junioren-Mannschaften** ist der unterschiedliche Zeitpunkt des Eintritts in die Pubertät. Das kalendarische Alter kann wegen des unterschiedlichen Beginns der Pubertät stark vom biologischen differieren.

Bei **Normalentwicklern** stimmen kalendarisches und biologisches Alter überein. Bei Frühentwicklern (Akzelerierten) liegt eine Beschleunigung der körperlichen Entwicklungsphasen von einem oder mehreren Jahren vor, bei Spätentwicklern (Retardierten) eine Verzögerung von einem oder mehreren Jahren. Bei gleichem kalendarischem Alter ist eine Streubreite vom biologisch jüngsten bis zum biologisch ältesten Kind von 7 Jahren möglich!



### SENSIBLE PHASEN

Die **Trainingsziele der einzelnen Stufen** sind von der Alters-, Leistungs- und Entwicklungsstufe des Kindes abhängig. Durch die Entwicklungsschübe verändert sich das Training der einzelnen leistungsbestimmenden Faktoren sprunghaft. In der Trainingslehre spricht man auch von sensiblen Phasen. Das sind Zeitabschnitte (Achtung: Das biologische Alter berücksichtigen!), die sich für die Entwicklung ganz bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten besonders gut eignen.

Wenn in diesen Entwicklungsphasen die adäquaten Trainingsreize nicht gesetzt werden, muss dies später mit einem enormen Trainingsaufwand ausgeglichen werden. Schon aus diesem Grund muss vor einer frühzeitigen Spezialisierung und einseitig unihockeyspezifischen Trainingsinhalten gewarnt werden. Im Grundlagentraining sollte jeder junge Spieler die Gelegenheit erhalten, möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen.

MODELL DER SENSIBLEN PHASEN (GEM. KLM)

ALTER		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordinative Kompetenz	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Konditionelle Kompetenz	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										



# Ausbildungsgrundlagen

Die Kenntnis über Besonderheiten der einzelnen Altersstufen wirkt sich positiv auf die Trainingsgestaltung aus. Trainer sollten den Kindern und Jugendlichen ein alters- und entwicklungsgerechtes Training bieten, das den Belastungen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen entspricht.

## FRÜHES SCHULKINDALTER

**Alter:** 6 bis 9 Jahre

**Trainingsentwicklung:** FUNDamentals

**Betrifft:** Kinderunihockey und Junioren D

In diesem Alter verläuft die Entwicklung bei Knaben und Mädchen parallel. Der Zeitpunkt ist für den **Erwerb von verschiedenen motorischen Kompetenzen** ideal. Diese Altersstufe soll daher genutzt werden, um eine Vielzahl von Kernmustern zu erwerben und später zu verfeinern. Zu beachten ist, dass in diesem Alter die Festigung solcher Bewegungsmuster noch gering ist, was ein häufiges Wiederholen (in abwechslungsreicher, spielerischer Form) erfordert.

Die Kinder sind auf ein **anschauliches Lernen** angewiesen. Das bedeutet, dass die Übungen nicht erklärt, sondern oft vorgezeigt werden. Die Übungen müssen sehr einfach sein, nach dem Prinzip «Vormachen – Nachmachen».

Die psychische Reife erlaubt bereits Mannschaftsspiele, obwohl die Kinder noch sehr häufig ichbezogen sind. Das bedeutet, dass sie mit sich selber und ihrer Umwelt/Umgebung mehr beschäftigt sind als mit der Integration ins Team.

Ein durch viele **Erfolgslebnisse geprägtes Training** schafft eine günstige Basis, um Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die lebenslangen Sport fördern.

› **Im Vordergrund steht ein polysportives Training.**





## SPÄTES SCHULKINDALTER

**Alter:** 9 bis 12 Jahre

**Trainingsentwicklung:** Learning to train

**Betrifft:** Junioren D und Junioren C/U14

Durch **variantenreiches, zielgerichtetes Üben** werden in diesem ausgezeichneten Lernalter die grundlegenden Unihockey-Techniken erworben. Von Anfang an soll auf qualitativen Bewegungen Erlernen hingearbeitet werden. Denn mangelhaft gelernte Bewegungsabläufe zu ändern ist viel schwieriger, als eine neue Bewegung zu erlernen. Angestrebt wird eine **vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes**.

Das Kind löst sich nun allmählich von seiner ichbezogenen Umwelt, versucht sich in die Gruppe einzufügen. **Es entsteht eine Gemeinschaft, ein Team.** Der Trainer, die Autorität, wird mit zunehmendem Alter etwas distanzierter gesehen. Man will nicht mehr nur Sympathie, sondern auch eine gerechte Beurteilung erfahren.

› **Ideales Lernalter für grundlegendes Techniktraining.**





## ERSTE PUBERALE PHASE – PUBESZENZ

**Alter:** Mädchen 11/12 bis 13/14 Jahre, Knaben 12/13 bis 14/15 Jahre

**Trainingsentwicklung:** Training to train

**Betrifft:** Junioren C/U14 und Junioren B/U16

Die starke Grössen- und Gewichtszunahme bringt eine **Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit** mit sich. Die Bewegungssteuerung ist weniger präzise als zuvor. Diese Beeinträchtigung der koordinativen Fähigkeiten erfordert die Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken. Bekannte Techniken sollten forciert, aber der Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückgestellt werden. Andererseits ermöglicht die erste Phase der Pubertät eine **hohe Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften**, was eine entsprechende Ausrichtung im Training zur Folge haben soll. Demnach sollen vermehrt und schwerpunkthaft die konditionellen Faktoren (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) verbessert werden.

**Grossen Einfluss auf das Training** haben auch die erheblichen psychischen Änderungen, welche die Pubertät begleiten: die Motivation, das Verhalten in der Gruppe, die Einstellung zum Trainer. Es ist für die Trainer eine grosse Herausforderung, die Motivation der Jugendlichen zu sportlichen Leistungen aufrechtzuerhalten, zu **stabilisieren** sowie Konfliktsituationen mit entsprechendem pädagogischem Einfühlungsvermögen zu lösen. Möglich ist das durch eine behutsame, die Eigenständigkeit des Jugendlichen und seine Wünsche respektierende, partnerschaftliche Führung und durch ein individuell dosiertes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

› **Erwerb der unihockeyspezifischen Kondition.**





## ZWEITE PUBERALE PHASE – ADOLESCENZ

**Alter:** Mädchen 13/14 bis 17/18 Jahre, Knaben 14/15 bis 18/19 Jahre

**Trainingsentwicklung:** Training to complete

**Betrifft:** Junioren A/U18 und Junioren U21

Die ausgeglichenen Körperproportionen, die fortgeschrittene kognitive (geistige) Entwicklung und die verbesserte Beobachtungsfähigkeit wirken sich meist lernfördernd aus. Die dem Erwachsenen ähnlich hohe Belastbarkeit erlaubt das Absolvieren eines umfangreichen und intensiven Trainings. Diese Entwicklungsphase wird für die **unihockeyspezifische Perfektionierung** genutzt.

Die menschlichen Qualitäten des Trainers sind in diesem Entwicklungsabschnitt von zentraler Bedeutung und stehen nach Befragung von Jugendlichen vor dem fachtechnischen Wissen und Können.

› **Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken.**





# ÜBERSICHT

## Differenzierung der Trainingsinhalte in Bezug auf das Kindesalter

STUFE	FRÜHES SCHULKINDALTER	SPÄTES SCHULKINDALTER	1. PUBERALE PHASE (PUBESZENZ)	2. PUBERALE PHASE (ADOLESCENZ)
Trainingsinhalte	FUNDAMENTALS	Learning to train	Training to train	Training to compete
Alter	6 bis 9 Jahre	9 bis 12 Jahre	11/12 bis 14/15 Jahre	13/14 bis 18/19 Jahre
Junioren-Kategorie	Kinderunihockey Junioren E	Junioren D Junioren C/U14	Junioren C/U14 Junioren B/U16	Junioren A/U18 Junioren U21
<b>Ziel</b>	<b>Spass</b>	<b>Lernen</b>	<b>Training</b>	<b>Wettkampf</b>
Details	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude und Faszination des Unihockey-Spiels entdecken</li> <li>• Entwicklung von koordinativen Bewegungsabläufen</li> <li>• Polysportive Aktivitäten</li> <li>• Schnelligkeit und Reaktion</li> <li>• Bewegungsabläufe mit einfachen Aufgaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiraum zum Entdecken des Unihockey-Spiels</li> <li>• Viele technische Grundelemente mit korrekten, saubereren Bewegungsabläufen</li> <li>• Körperliche Kräftigung und Beweglichkeit gezielt fördern</li> <li>• Förderung der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Üben, üben, üben</li> <li>• Spiele/Wettkämpfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am «richtigen» Unihockey wecken</li> <li>• Beginn der positionsbezogenen Spezialisierung</li> <li>• Umfassende Vermittlung der Grundlagentechnik und der konditionellen Basis</li> <li>• Taktische Grundsätze</li> <li>• Gezielte Korrekturen</li> <li>• Physische Verbesserung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfangreiche Entwicklung der persönlichen (individuellen) Stärken und Schwächen</li> <li>• Steigerung des Trainingsumfangs</li> <li>• Festigungsphase im technischen Bereich</li> <li>• Entwicklung der kognitiven Phasen</li> <li>• Entwicklung der psychischen Stabilität</li> </ul>
<b>Schwerpunkt</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>Aufbau</b>	<b>Leistung</b>
Entwicklung	Bewegungserfahrungen ermöglichen, Bewegungsgrundlagen schaffen	Wichtigstes Lernalter – Erlernen der korrekten technischen Grundformen	Wettkämpfe gezielt einsetzen, Priorität auf Training	Gezielter Aufbau zum Leistungssportler



# Planung

**Das Ziel des Unihockey-Trainings besteht darin, die Spiel- und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Spielers wie auch der ganzen Mannschaft systematisch zu verbessern und auf einem möglichst hohen Niveau zu stabilisieren.**

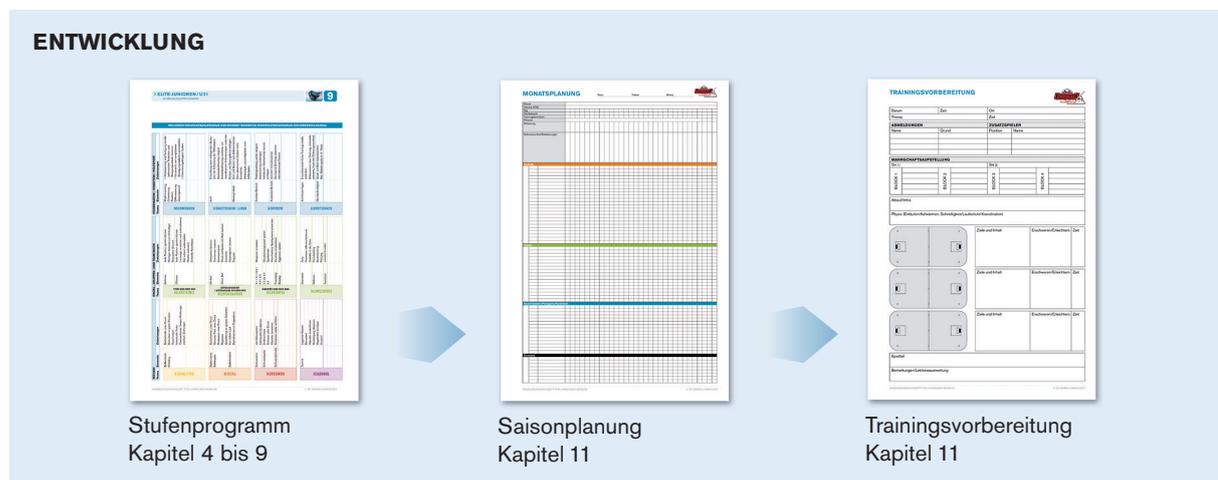
Die sinnvolle Auswahl der Trainingsschwerpunkte ist für eine langfristige Entwicklung des Spielers ausserordentlich wichtig. Wird die Ausbildung der Spieler nicht systematisch geplant und ohne klare Absichten und Ziele, kann das Training keine langfristigen Erfolge mit sich bringen.

Folgende Faktoren bestimmen lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsziele:

- › Alter und Entwicklungsstand der Spieler
- › Leistungsstand und Trainingsalter der Spieler
- › Leistungsorientierung von Verein, Team, Trainer, Spieler
- › Trainingsperiode im Ablauf des Trainingsjahres
- › Trainingstag im Ablauf der Trainingswoche
- › Aktuelle Erkenntnisse über die Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler und der gesamten Mannschaft
- › Infrastruktur (Trainingsmöglichkeiten)

## VON DER GROB- ZUR FEINPLANUNG

Aus der Mehrjahresplanung des Ausbildungskonzepts soll für die einzelnen Stufen eine Jahresplanung abgeleitet werden. Daraus entsteht die Monats- beziehungsweise Trainingsplanung.





## TRAININGSGESTALTUNG

Die erfolgreiche Trainingsgestaltung beginnt bei der Planung. Diese orientiert sich immer an den Zielen. Für jeden Planungsschritt sind sinnvolle und realistische Ziele zu setzen. Ziele sind überprüfbar, herausfordernd und lösungsorientiert.

Nach Analyse der Rahmenbedingungen und der Anforderungen werden die Lernziele bestimmt und der Aufbau der Trainingseinheit festgelegt.

Nach Abwägen der Alternativen werden Übungen und Organisationsformen ausgewählt. Die Ergebnisse werden in quantitativer und qualitativer Hinsicht mit den Zielen verglichen und bewertet. Die weitere Planung allenfalls verändern, neue Ziele setzen, neue Termine und Inhalte festlegen.



### ABLAUF DER TRAININGSGESTALTUNG

Bei der Planung und Durchführung einer Unihockey-Lektion sind sehr viele Entscheidungen zu fällen. Mit einer klaren schriftlichen Vorbereitung wird die Struktur der Lektion festgelegt. Nur wer gut vorbereitet ist, kann wenn nötig sinnvoll improvisieren.

1	<b>Lernziele bestimmen</b>
2	<b>Aufbau festlegen</b>
3	<b>Übungen und Organisationsformen auswählen</b>
4	<b>Lernzielkontrolle und Konsequenzen ableiten</b>

#### 1. LERNZIELE BESTIMMEN

Die Lernziele für eine Trainingseinheit müssen mit der Saison-, Monats- und Wochenplanung abgestimmt werden. Jede Lektion bildet eine einzelne Einheit, die entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Spielers hat.

Die momentane Leistungsfähigkeit (Trainings/Spiele) sollte bei der Planung der Trainingseinheit berücksichtigt werden. Analyisierte Schwächen der Spieler werden mit verschiedenen Übungen und Spielformen verbessert.



**2. AUFBAU FESTLEGEN**

Der Ablauf des Trainings ermöglicht, dass alle Spieler optimal gefordert werden und die Trainingsinhalte in der richtigen Reihenfolge angeordnet sind. Nicht jede Trainingseinheit besteht aus allen Teilbereichen, doch die Reihenfolge hilft beim sinnvollen Trainingsaufbau. Ein Spielteil sollte in jedem Training durchgeführt werden! Aufbau einer Trainingseinheit:

	THEMEN	INHALTE
<b>1. TRAININGSHÄLFTE</b> Physisch wenig belastend, koordinativ anspruchsvoll	<b>Aufwärmen, Beweglichkeit</b>  Wenn örtlich und zeitlich möglich, kann das Einlaufen auch ausserhalb der Hallenzeit durchgeführt werden.	<b>Einlaufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leitung durch Trainer oder erfahrene Spieler</li> <li>Alle beanspruchten Gelenke und Muskeln aufwärmen</li> <li>Herz-Kreislauf-System auf Wettkampfniveau bringen</li> </ul> <b>Sportspiel</b> (Polysportivität) <ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball, Fussball, Handball usw.</li> <li>Fang-, Wurf- und Treffspiele</li> </ul> <b>Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastisches Beweglichkeitstraining</li> <li>Kein statisches Stretching</li> </ul>
	<b>Schnelligkeit Koordination</b>	<b>Schnelligkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Methodische Grundsätze beachten (Erholungszeit)</li> <li>Bewegungs- und Handlungsschnelligkeit fördern</li> </ul> <b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laufkoordination</li> <li>Einfache und komplexe Koordinationsaufgaben</li> </ul>
	<b>Technik</b>	<b>Basics (aus der Bewegung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ballkontrolle</li> <li>Passschule</li> <li>Schussarten</li> <li>Pass-Schuss-Drills</li> <li>Einschiessen des Torhüters</li> </ul>
	<b>Individualtaktik</b>	<b>Verhalten 1:1</b> (Zweikampf) <ul style="list-style-type: none"> <li>Offensiv mit Ball und defensiv ohne Ball</li> <li>Blocken</li> <li>Lösen von der Bande</li> </ul>
	<b>Spielverständnis</b>	<b>Spielformen zur Förderung des Spielverständnisses</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelle Entscheide aus mehreren Optionen (Wahlentscheide)</li> <li>Spielen unter Druck</li> <li>3 Möglichkeiten für 3 Optionen (vorausschauend spielen)</li> </ul>
<b>2. TRAININGSHÄLFTE</b> Physisch stark belastend und hohe Intensität	<b>Mannschaftstaktik</b> Häufig wird die taktische Ausbildung im Spielteil integriert.	<b>Gruppentaktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2:1 offensiv und defensiv</li> </ul> <b>Defensivtaktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Defensiv-Organisation</li> </ul> <b>Special Teams</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überzahl-/Unterzahlsituationen</li> <li>Standards</li> </ul> <b>Spielen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sollte Bestandteil jedes Trainings sein!</li> </ul>
	<b>Kraft, Ausdauer</b>	<b>Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Methodische Grundsätze beachten (Ausführung)</li> <li>Einfache Formen mit eigenem Körpergewicht anwenden (Rumpfstabilität)</li> </ul> <b>Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Methodische Grundsätze beachten</li> <li>Kann auch im Spielteil integriert sein</li> </ul>
	<b>Auslaufen, Beweglichkeit</b>  Wenn örtlich und zeitlich möglich, kann das Auslaufen auch ausserhalb der Hallenzeit durchgeführt werden.	<b>Auslaufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leitung durch Trainer oder erfahrene Spieler</li> <li>Beanspruchte Muskelgruppen und Gelenke locker bewegen und leicht aktivieren</li> <li>Herz-Kreislauf-System beruhigen</li> </ul> <b>Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Junioren = gymnastisches Beweglichkeitstraining</li> <li>Stretching erst ab genügendem Körperbewusstsein</li> </ul>



### 3. ÜBUNGEN UND ORGANISATIONSFORMEN AUSWÄHLEN

Übungsauswahl und Organisationsform verlangen folgende Überlegungen:

THEMEN	INHALTE
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schriftliche Vorbereitung</li> <li>Auch Ergänzungsformen (Korrekturübungen) planen</li> <li>Schriftliche Lektionen sammeln (Bestimmung THB für J+S-Abrechnung!)</li> </ul>
<b>Flexibilität</b>	<p>Auch perfekt vorbereitete Lektionen müssen manchmal abgeändert und angepasst werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eine Übung soll nicht langweilig werden</li> <li>Nimmt die Qualität der Übung ab, Übung unterbrechen und anpassen</li> <li>Trotz notwendiger Flexibilität den Lerninhalt nicht aus den Augen verlieren</li> </ul>
<b>Effektivität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angemessene Pausen/Zusatzaufgaben während Pausen planen</li> <li>Sinnvollen Einsatz von Hilfsmaterial planen, Umbauzeiten berücksichtigen</li> <li>Übungswechsel/Reihenfolge beachten</li> <li>Organisieren von Baldepots</li> </ul>
<b>Selbstständigkeit</b>	<p>Die Spieler sollten in die Trainingsgestaltung integriert werden und Mitverantwortung übernehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf- und Abbau durch Spieler</li> <li>Ziel der Übung kommunizieren oder die Übung zuerst kurz ausführen lassen und dann nach den Zielen fragen (Mitdenken fördern)</li> <li>Demonstration wenn möglich durch die Spieler</li> <li>Vorschläge der Spieler einfließen lassen (anregen)</li> </ul>
<b>Variation/Kreativität</b>	<p>Wie viele Spiele, Spielformen und Übungen braucht es in einer Trainingslektion?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen variieren, ohne die Effizienz zu vernachlässigen</li> <li>Übungen für schwächere Spieler erleichtern und für starke Spieler erschweren</li> <li>Die Kreativität der Spieler fördern, genügend Spielraum für die individuelle Kreativität lassen</li> <li>Offene Übungsformen wählen, die viele Entscheide ermöglichen</li> </ul>
<b>Hilfsmittel</b>	<p>Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln! Ein Malstab oder ein Schwedenkasten kann keinen Gegenspieler ersetzen und ermöglicht keine reale Erfahrung für die Spieler. Eine Übung kann durch folgende Veränderungen vereinfacht oder erschwert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielerzahl verändern (weniger/mehr Spieler, Unter-/Überzahl)</li> <li>Raum verändern (grösseres/kleineres Spielfeld, mehr/weniger Tore)</li> <li>Regeln verändern (Zusatz-/vereinfachte Regeln)</li> <li>Material verändern (verschiedene Bälle, kleine/grosse Tore, Stock umgekehrt halten)</li> </ul>

### 4. LERNZIELKONTROLLE UND KONSEQUENZEN ABLEITEN

Jede Trainingseinheit soll analysiert und ausgewertet werden. Mögliche Formen:

- Beobachtung der Übungen, subjektive Einschätzung des Trainers
- Beobachtungen im Spielteil des Trainings. Durch Zusatzregeln kann das Gelernte besonders hervorgehoben werden (Tor mit speziellem Schuss ergibt mehr Punkte, Abschluss nur nach Doppelpass usw.)
- Testformen





# Kinderunihockey

**Die Ausbildungsstufe Kinderunihockey (7-Jährige und Jüngere) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## KIDS

- › Ausgeprägter Spiel- und Bewegungsdrang
- › Sehr lern- und wissbegierig (Fragealter)
- › Nur kurze Konzentrationsspanne
- › Keine wesentlichen physiologischen Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen
- › Sehr unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen

## TRAINER

- › Freude an der Bewegung vermitteln
- › Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- › Entwicklung von Selbstvertrauen (Lob und Anerkennung) fördern
- › Einfache, anschauliche (bildliche) und kindgerechte Sprache verwenden
- › Verschiedene Rollen: Erzieher, Tröster, Streitschlichter, Spassförderer und Mensch

## QUALITÄT

- › Viel Abwechslung (verschiedene Varianten)
- › Einfach, klar und genau «Vormachen – Nachmachen»
- › Anschaulich erklären und zielgerichtet korrigieren
- › Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen
- › Mit Hilfsmitteln arbeiten: Bilder, Korrekturübungen, Metaphern

## ZIELE

- › Freude und Spass am (Unihockey-)Sport vermitteln
- › Keine einseitige Spezialisierung auf Unihockey anbieten
- › Polysportive Grundausbildung garantieren
- › Erleben und entdecken lassen
- › Einfache und klare Regeln umsetzen

Das Ausbildungsprogramm Kinderunihockey ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



**POLYSPORTIVE GRUNDAUSBILDUNG ALS BASIS**

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente	
<b>BALLFÜHREN</b>	Stock	<b>EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL</b>	Defensiv	<b>KOORDINATION</b>	Rhythmisierung	
	Ballkontrolle		Offensiv		Rhythmische Bewegungsabläufe auf akustische/visuelle Reize	
	Dribbling				Reaktion	Ballprellen nach bestimmtem Rhythmus
					Differenzierung	Reaktionsspiele
					Gleichgewicht	Fangis-Formen
<b>PASSEN</b>	Ballannahme	<b>GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER</b>	Mit Ball	<b>KRAFT / BEWEGLICHKEIT</b>	Klettern, hangeln	
	Ballabgabe				Mit eigenem Körpergewicht arbeiten	
					Ohne Ball	Hindemis-Parcours
						Allgemeine Beweglichkeitsschulung
						Haltungsschwächen vorbeugen
<b>SCHIESSEN</b>	Schussarten	<b>TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER</b>	Mit Ball	<b>AUSDAUER</b>	Aerobier Bereich	
	Schussabgabe				Ohne Ball	Grundausdauer durch Spielformen
	Schussmerkmale					Längere Belastungen geringer Intensität
						Abwechslungsreiche Belastung mit Spasfaktor
<b>TORHÜTER</b>	Aufgaben kennen	<b>ZUSATZTAKTIK</b>		<b>SCHNELLKEIT</b>	Antrittsvermögen	
	Verteidigen				Grund-schnelligkeit	
						Stop-and-go-Spiele
						Reaktionsspiele
						Stafetten, kleine Wettkämpfe



# Junioren D + E

**Die Ausbildungsstufe der Junioren D + E (8- bis 11-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## KIDS

- › Ausgeprägtes Koordinationsvermögen (Geschicklichkeitsalter)
- › Hohe Leistungsbereitschaft und Motivation, sehr trainingswillig (auch übermütig und unkontrolliert)
- › Kritikloser Lerneifer und sehr wissbegierig (Fragealter)
- › Durch Mitspieler und Trainer sehr stark beeinflussbar
- › Lernen wie im Fluge, doch schlechte Speicherung/Fixierung der Bewegungen (goldenes Lernalter)

## TRAINER

- › Wichtige Vorbildfunktion wahrnehmen
- › Klare Richtlinien (Wertehaltung, Gerechtigkeit) setzen
- › Liebevolle, konsequente Führung anstreben
- › Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen geben
- › Durch positive Unterstützung (Lob und Anerkennung) das Selbstvertrauen fördern

## QUALITÄT

- › Vielfalt und Kreativität einfacher Bewegungsabläufe fördern
- › Intensive Schulung der koordinativen Fähigkeiten planen
- › Rolle und Aufgaben der einzelnen Spielerpositionen kennen und verstehen lernen
- › Mit möglichst geringem Bogen (nicht mehr als 1 cm) des Stockblatts spielen
- › Feste Rituale im Training und Spiel (Trainingsdisziplin, Basics-Formen) beachten

## ZIELE

- › Freude am Training/Spiel steht im Zentrum
- › Keine Spezialisierung auf eine Spielposition und Rolle (inkl. Torhüter und Captain) forcieren
- › Erste Wettkampferfahrungen, ohne resultatmässige Zielsetzung zu erleben
- › Alle kommen regelmässig zum Einsatz (keiner sitzt nur auf der Ersatzbank)
- › Einfügen in eine Gruppe (Sozialkompetenz) fördern

Das Ausbildungsprogramm der Junioren D + E ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufen-gerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.





# Juniorinnen C/U14

**Die Ausbildungsstufe der Juniorinnen C/U14 (12- bis 13-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## KIDS

- › Bestes Lernalter (hohe Lernfähigkeit)
- › Erste grosse Veränderung im Körperbau (Beginn der Pubertät, erste Phase der Pubertät)
- › Körperlich sehr grosse Unterschiede innerhalb des gleichen Alters
- › Starke (auch unkritische) Orientierung an erwachsenen Vorbildern
- › Rollenprobleme/Cliquenbildung beachten

## TRAINER

- › Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- › Fachkompetenz haben
- › Sprachliche und abstrakte Instruktionen (Taktiktafel) werden von den Spielern verstanden
- › Keinen Druck oder Zwang auf Jugendliche ausüben (könnte zu Ablehnung führen)
- › Jugendliche aufmuntern und positiv auf sie einwirken

## QUALITÄT

- › Anschaulichen Unterricht (Hilfsmittel verwenden) bieten
- › Auf differenziertes Training (Wachstumsunterschiede) achten, individuelle Ausbildung anbieten
- › Technische und taktische Elemente in Spiel- und Übungsformen integrieren
- › Alle Spieler können auf allen Positionen spielen
- › Eigeninitiative fördern und unterstützen

## ZIELE

- › Basisform der wichtigsten Techniken beherrschen
- › Koordinative und konditionelle Grundlagen schaffen
- › Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- › Spieler sportlich (polysportiv) und sozial (Umgang in der Gruppe) ausbilden
- › Adäquaten Umgang mit Sieg und Niederlage lernen

Das Ausbildungsprogramm der Juniorinnen C/U14 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufen-gerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



POLYSPORTIVE AUSBILDUNG NACH WIE VOR ENTSCHEIDEND, SPEZIALISIERUNG RÜCKT STÄRKER IN DEN VORDERGRUND

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente
<b>BALLFÜHREN</b>	Ballkontrolle	<b>ICH UND DER BALL</b>	Defensiv	<b>KOORDINATION</b>	Rhythmisierung
	Dribbling		Offensiv		Orientierung
<b>PASSEN</b>	Ballannahme	<b>GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER</b>	Mit Ball	<b>KRAFT/BEWEGLICHKEIT</b>	Kraft
	Ballabgabe		Ohne Ball		Beweglichkeit
	Ballannahme	<b>TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER</b>	2:1 offensiv	<b>AUSDAUER</b>	Aerobere Bereich
	Ballannahme		2:1 defensiv		Anaerobere Bereich
<b>SCHIESSEN</b>	Schussarten	<b>ZUSATZTAKTIK</b>	3:1 / 3:2 offensiv	<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Antrittsvermögen
	Schussabgabe		3:1 / 3:2 defensiv		Grund-schnelligkeit
	Schussmerkmale	2:2 / 3:3 offensiv	2:2 / 3:3 defensiv		
	Schussmerkmale	2:2 / 3:3 defensiv			
<b>TORHÜTER</b>	Reaktion	<b>ZUSATZTAKTIK</b>	Fliegende Wechsel	<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Einbauen in Reaktionsspiele und Fangis-Formen
	Technik		Spielregeln verstehen		Gezielt fördern und forcieren
			Transition (Umschaltung von Defensiv auf Offensiv und umgekehrt)		Vollständige Erholung in den Pausen
			Raumverständnis		Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen



# Junioren B/U16

**Die Ausbildungsstufe der Junioren B/U16 (14- bis 15-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## JUNIOREN

- › Beginn der Pubertät (starkes Wachstum, psychische Instabilität), Wachstumsschübe; Probleme mit der Koordination (veränderte Proportionen)
- › Autoritätsprobleme, Selbstzweifel
- › Suche nach eigener Identität
- › Können gut analysieren und sind taktisch interessiert

## TRAINER

- › Psychische Phase der Spieler akzeptieren und berücksichtigen
- › Klare Leitplanken geben und trotzdem Individualität zulassen
- › Konsequente Linie und Regeln festlegen und durchsetzen
- › Souveränität und Ruhe ausstrahlen
- › Den Spielern Mitspracherecht gewähren und dieses einfordern

## QUALITÄT

- › Leistung und Mitverantwortung fordern
- › Intellektuelles Potenzial (Spielverständnis) ausschöpfen
- › Trainingsintensität kontinuierlich steigern
- › Intensive und konsequente Übungsphasen einplanen
- › Differenzierte Aufgabestellung im Trainingsbetrieb einbauen

## ZIELE

- › Erste Ausrichtung auf Leistungssport (Selektion)
- › Wechsel vom Klein- aufs Grossfeld
- › Deutliche Entwicklung im Bereich Spielverständnis
- › Elemente der Teamtaktik vermehrt ausbilden
- › Erste Spezialisierung auf Spielpositionen und Rollen innerhalb der Mannschaft

Das Ausbildungsprogramm der Junioren B/U16 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufen-gerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.





# Juniorinnen A/U18

**Die Ausbildungsstufe der Juniorinnen A/U18 (16- bis 18 Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## JUNIOREN

- › Hohe soziale Aktivität und viele verschiedene Interessen (Freunde, Partys)
- › Starke Belastung in Schule/Lehre
- › Mitten in der Pubertät, Persönlichkeitsentwicklung
- › Körperlich weit entwickelt (hohe Leistungsfähigkeit)
- › Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung

## TRAINER

- › Mehr Lob und Anerkennung aussprechen, weniger kritisieren
- › Ziele und Regeln klar definieren
- › Selbstverantwortung fordern und fördern
- › Teambildende Massnahmen einbauen
- › Jugendliche wollen ernst genommen werden (Zuhören und Verständnis entgegenbringen)

## QUALITÄT

- › Methoden des Erwachsenentrainings einführen
- › Wettkampforientierte Spiel- und Übungsformen
- › Trainingsformen unter Druck (Zeit, Gegner) ausüben
- › Konditionelle Faktoren gezielt entwickeln
- › Herausfordernde (lösbare!) Aufgaben stellen

## ZIELE

- › Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften  
(Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft in jedem Training)
- › Disziplin auf und neben dem Feld einhalten
- › Zukunftsweisende Selektion vornehmen
- › Ausrichtung der Teamtaktik auf Aktiv-Teams/Fanion-Team
- › Emotionskontrolle erlernen (Entscheide, Frust, Niederlagen)

Das Ausbildungsprogramm der Juniorinnen A/U18 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufen-gerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



PERFEKTIONIEREN DER SPORTARTSPEZIFISCHEN TECHNIKEN; ERWERB DER SPORTARTSPEZIFISCHEN KONDITION

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente
<b>BALLFÜHREN</b>	Ballkontrolle	<b>ICH UND DER BALL</b>	Defensiv	<b>KOORDINATION</b>	Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken, und Bewegungsabläufe forcieren Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückstellen Orientierungsfähigkeit fördern
	Ballkontrolle unter Druck		Jede Position verstehen		
	Ballführen unter Druck		Richtiger Abstand zum Verteidiger		
	Rasche Drehungen		Jede Position verstehen		
	Täuschungen mit Tempowechsel		Laufwege verstehen und automatisieren		
Dribbling	Ball schnell weiterspielen	Räume ausnutzen	Differenzierung Gleichgewicht		
	Individuelle Tricks	Schnelle/überraschende Abschlüsse			
<b>PASSEN</b>	Ballannahme	<b>GRUPPENTAKTIK / ICH UND EIN MITSPIELER / GEGENSPIELER</b>	Mit Ball	<b>KRAFT / BEWEGLICHKEIT</b>	Entwicklung einer kräftigenden Muskulatur bei Entlastung der Wirbelsäule Maximalkrafttraining möglich Schnellkrafttraining verstärken, mit koordinativen Anforderungen verbinden Sinn und Nutzen des Dehnens kennen Aktivdynamisches Dehnen beim Einwärmen Wirbelsäule und Hüftgelenk nicht falsch belasten
	Ballannahme unter Druck		Sich effizient bewegen		
	Pass unter Druck Vorhand/Rückhand		Überzahl kreieren		
	Direktpass unter Druck		Kommunizieren		
	Winkelpässe		Druck auf Spieler mit Ball machen		
Aus vollem Lauf	Zuordnen				
Ballmitnahme	Gegenspieler steuern				
<b>SCHIESSEN</b>	Schussarten	<b>TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER</b>	2:1/3:1/3:2/4:2/4:3	<b>AUSDAUER</b>	Trainingsumfang weiter steigern Abwechslung einbringen Individuelle Unterschiede berücksichtigen Vermehrt miteinbeziehen Genügend Erholung einplanen Intermittierende Formen
	Gezogener Schuss aus dem Lauf und der Drehung		Überzahlsituationen ausnutzen		
	Geschlagener Schuss aus dem Lauf		Viele Spielformen		
	Direktschüsse		Spielzüge einstudieren		
	Schüsse unter Druck		Angriffsauflösungen		
Schusskraft erhöhen	Grundspiel erwerben				
Schüsse ablenken	Verschiedene Spielsysteme kennen lernen				
Distanzen weiter erhöhen	Varianten einstudieren				
	Powerplay				
	Boxplay				
<b>TORHÜTER</b>	Technik	<b>ZUSATZTAKTIK</b>	Transition	<b>SCHNELLKEIT</b>	Erwachsenenähnliche Trainingsinhalte anstreben Differenzieren (aus Drehung, rückwärts, seitwärts, hoch-tief, Richtungswechsel) Stock und Ball miteinbeziehen Max. Belastungsdauer 6 bis 10 Sekunden
	Positionswechsel		1. Pass		
	Beinarbeit		Konter		
	Abpraller steuern		Forechecking		
	Verteidigung dirigieren		Pressing		
Verdeckte Schüsse	Doppeln				
Auswürfe					



# Junioren U21

**Die Ausbildungsstufe der Junioren U21 (18- bis 20-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.**

## JUNIOREN

- › Pubertät wird meist abgeschlossen (verbesserte Koordination)
- › Streben nach Unabhängigkeit
- › Hohe (Über-)Belastung in Job, Familie und Schule
- › Sozial sehr aktiv (Cliques, Partys, Disco)

## TRAINER

- › Klare Ziele und Vorstellung der Teamführung/Teambildung kommunizieren
- › Selektionskriterien und Coaching-Massnahmen transparent machen
- › Eigenverantwortung fördern
- › Team in den Vordergrund stellen
- › Mit dem Trainer der Aktiven-Mannschaft zusammenarbeiten

## QUALITÄT

- › Professionelles Elite-Denken vermitteln
- › Gezielte Ausbildung der konditionellen Faktoren im Training
- › Sehr hohe Trainingsintensität und Trainingsqualität fordern
- › Persönliche Weiterentwicklung durch spezifische (zusätzliche) Trainingseinheiten ermöglichen
- › Klare Zielsetzungen in der individuellen Ausbildung festlegen

## ZIELE

- › Verantwortung für eigene Leistung tragen
- › Umgang mit Erfolgsdruck lernen (Konkurrenz, Stress)
- › Angewöhnung an Fanion-Teams/Nationalliga (Probetrainings)
- › Perfektionierung der Technik/Ausbau der Teamtaktik
- › Karriereplanung überlegen

Das Ausbildungsprogramm der Junioren U21 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.







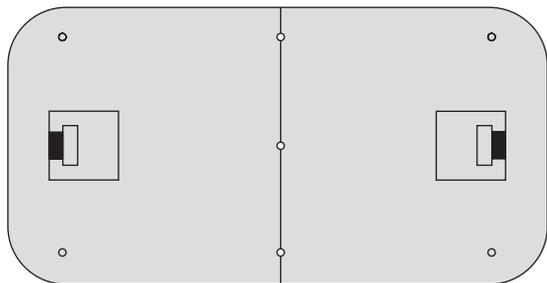
Datum	Zeit	Ort
Thema		Ziel

ABMELDUNGEN		ZUSATZSPIELER	
Name	Grund	Position	Name

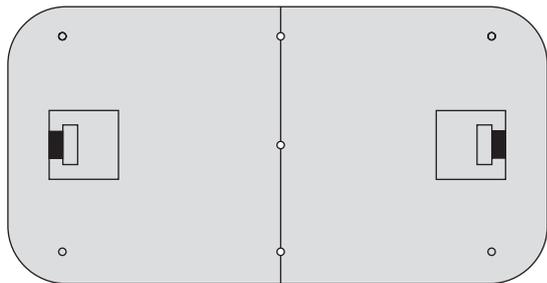
MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG							
TH 1:				TH 2:			
BLOCK 1				BLOCK 2			

Ablauf/Infos

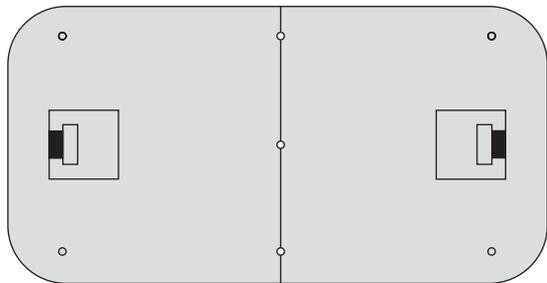
Physis (Einlaufen/Aufwärmen, Schnelligkeit/Laufschule/Koordination)



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit
------------------	------------------------	------



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit
------------------	------------------------	------



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit
------------------	------------------------	------

Spielteil

Bemerkungen/Lektionsauswertung



## SPIELER-BEURTEILUNG

SPIELER		Datum			
		SPIELER	TRAINER	ZIELVEREINBARUNGEN	Datum
BEURTEILUNG					KONTROLLE
PERSON	Leistungsbereitschaft				
	Geduld				
TECHNIK	Einstellung zum Sport				
	Lebenswandel				
	Ballkontakte				
	Zweikampfverhalten				
	Passspiel				
	Gezogener Schuss				
	Handgelenkschuss				
TAKTIK	Slap-Shot				
	Lernfähigkeit				
	Kooperation/Zusammenspiel				
	Spielintelligenz				
	Entscheidungsfähigkeit				
KONDITION	Kommunikation				
	Umsetzen von Anweisungen				
	Aufgabentreue				
	Kraft				
	Schnelligkeit				
MENTAL	Ausdauer				
	Beweglichkeit				
	Koordination				
	Konzentrationsfähigkeit				
	Emotionskontrolle				
Gesamt-/Potenzialeinschätzung	Kontrolle von Nervosität				
	Selbstvertrauen				
	<b>Gesamt-/Potenzialeinschätzung</b>				

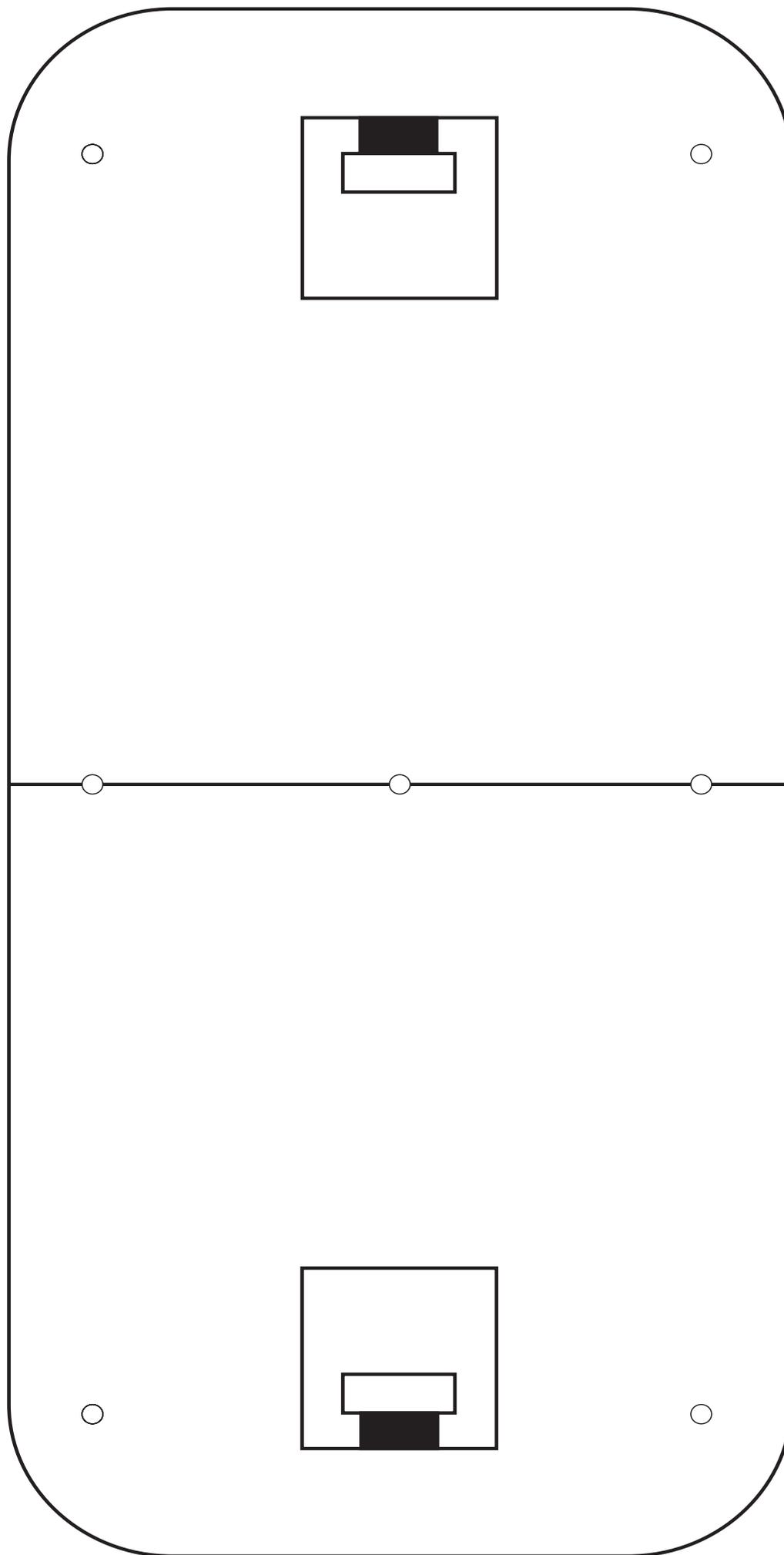
EINSCHÄTZUNG VON 1 BIS 4 4 = sehr gut 3 = gut 2 = genügend 1 = ungenügend



# SCHUSS-STATISTIK

<b>TEAM</b>	<b>DRITTEL</b>	<b>TEAM</b>
<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>
<b>B</b>	<b>E</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>F</b>	<b>A</b>

AUSWERTUNG	AUSWERTUNG
Tore	Tore
Auf das Tor	Auf das Tor
Geblockt	Geblockt
Neben das Tor	Neben das Tor
Total Abschlüsse	Total Abschlüsse
<b>LEGENDE</b>	
—	Torschuss flach
=	Torschuss hoch
≡	Schuss geblockt
└	Schuss neben das Tor
○	Tor Laufspiel (Dribbling mit Ball)
□	Tor Direktschuss (Zuspiel vom Mitspieler)
△	Tor Abpraller (Zuspiel vom Gegenspieler)



<b>X</b>	Spieler	●	Ball		Laufweg mit Ball
<b>O</b>	Gegenspieler		Markierung		Laufweg ohne Ball
<b>T</b>	Trainer/Leiter		Stockauslage		Pass
A, B, C	mehrere Spieler		Kasten		Schuss
1, 2, 3	Ablauf, Reihenfolge		Langbank		Tempowechsel