



**Herzlich Willkommen zum
Forum NWF 2025**



Zeit	Inhalt	Raum
9.15	Austausch Nationalteams Frauen	Fairplay
9.15	Austausch Nationalteams Männer	Stadion
10.00	<i>Kurze Pause</i>	
10.15	Input Athletik	Stadion
11.00	<i>Kurze Pause</i>	
11.15	Marktstand 1	Diverse Räume
12.00	Mittagessen	

Zeit	Inhalt	Raum
13.15	Refreshing-Game	Stadion
13.45	Marktstand 2	Diverse Räume
14.25	<i>Kurze Pause</i>	
14.35	Marktstand 3	Diverse Räume
15.15	<i>Kurze Pause</i>	
15.25	Marktstand 4	Diverse Räume
16.10	Konklusion Marktstände	Stadion
16.30	Kursschluss	Stadion



...du kannst die aktuellsten Projekte von swiss unihockey nennen und kannst erklären, welchen Einfluss sie auf deine Arbeit haben werden.

...du kannst die Wichtigkeit des Athletiktrainings einordnen.

...du tauschst dich themenspezifisch mit Gleichgesinnten aus.





PAUSE



Athletik: Wie schaffen wir den Kulturwandel?

- «Athletik ist nicht alles, aber ohne Athletik...»



- 1:1-Verhalten
 - Beschleunigung (Zone exit)
 - Max-Speed (Transition, net crashing)
 - Intensität über Trainings- oder Spieldauer
-
- Superkompetenzen internationale Topspieler: Kraft + Speed



Warum physisches Training ?

= mehr Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit

**Athletiktraining hat viel mehr, positive Punkte, als die oben aufgezählten...
und damit wird der Erfolg greifbar und real !**

- $1+1 = 3 !$
- Bessere Vorbereitung als der Gegner – physisch und psychisch !
- Gute Physis = mehr Selbstvertrauen – Vertrauen in's TEAM !
- Verletzungsprophylaxe
- Energielevel bis am Schluss hochhalten ... (3. Drittel – OT – Turnierwoche)
- Charisma / Ausdruck ... alle haben Angst vor uns – wir sind die Powermäuse !
- Liefern wenn's zählt (Sport – Schule – Beruf – Privat) - Lebensphilosophie
- TEAM- Feeling / Du bist nie allein ... auf und neben dem Feld !
- Geschichte schreiben ... etwas zu erzählen haben !
- Spass / Freude haben ... wir sind privilegiert !
- Wir haben alles machbare gemacht ... keine Ausreden !

Fazit / Zusammenfassung

- Was bringt ihr mit, welche Erfahrungen habt ihr gemacht ?
- Was könnt ihr weiterempfehlen ?
- Was ist ein MUSS ?

Konsequenz

- Was bleibt in den nächsten 9 Monaten noch zu tun ?
- Prioritäten - wann, was, wieviel ?
- Siehe nächste Folie ... !





So sind wir erfolgreich ...

**... wir agieren konsequent,
selbständig und im TEAM !**

**... wir pushen uns gegen-
seitig !!**

Inhalt: Wer macht aktuell was zum Thema Athletik und welche Möglichkeiten werden den Vereinen zur Verfügung gestellt (SUBS, ENTRY-Tests, Rahmentrainingsplan, Lichtschraken etc.).

- Hauptsächlich ist der Kurs für Trainer*innen gedacht, aber auch für alle interessierten Personen aus dem Unihockey-Umfeld offen.

Kursdaten:

- Freitag, 27.06.2025, 17.15 - 21.00h, Hardau Zürich
- Freitag, 18.07.2025, 13.00 - 17.00h, MUR-Halle Thun
- *Freitag, 22.08.2025, St. Gallen*

- Im Vergleich zu den anderen Topnationen wird in der Schweiz in 1:1-Situationen häufiger und früher abgepfiffen.
- Spieler:innen in Ballbesitz werden für passives Verhalten häufiger mit einem Pfiff belohnt.
- Die Folge:
 - An internationalen Spielen sind die Schweizer Teams mit der 1vs.1-Linie der SR häufig überfordert.
 - Schweizer Junior:innen lernen nicht, den Ball zu verteidigen und sich Platz zu verschaffen.

«Wir wollen ein flüssiges und attraktives Spiel fördern und eine Annäherung an das internationale Unihockey anstreben»

Ziele

- Als SR sind wir bereit, mehr 1:1-Situationen zuzulassen
- Wir geben den Spieler:innen mehr Zeit, um die 1:1-Situationen zu führen
- Unser Ziel ist mehr Spielfluss und weniger Unterbrüche
- Wir fördern und schützen dynamisches Verhalten.
- Statisches Verhalten der ballführenden Spieler:innen wird nicht belohnt.
- Destruktives Verhalten bestrafen, mit und ohne Ball

Welche Dimensionen spielen in der Beurteilung einer 1:1-Situation eine Rolle?

- Dynamik, Dauer, Distanz, Tools (Körper, Stock, Arm und Knie), Ballkontrolle, Interesse



- Die Trainer:innenausbildung muss die Thematik aufnehmen und ein korrektes 1:1-Verhalten thematisieren.
- Trainer:innen müssen korrektes 1:1-Verhalten ausbilden und einfordern.
- Spieler:innen müssen ihr 1:1-Verhalten anpassen und eine weniger strenge Linie akzeptieren, letzteres gilt auch für Coaches.

	U13/U15	SUBS U17 bis A-Nati	Entry Test Nationalteams
Explosivität	Linear Hop, Rotation Hop	Linear Hop, Rotation Hop	Linear Hop, Rotation Hop
Schnelligkeit, refl. Stabilität	Lateral Hops	Lateral Hops	
Reflexible Stabilität	Medizinball Rotationswürfe	Medizinball Rotationswürfe	
Antritt, Schnelligkeit	5m/20m	5m/20m	5m/20m
Explosivität, Richtungswechsel	Richtungswechsel 180° (Power)	Richtungswechsel 180° (Power)	
Schnelligkeit, Explosivität		Optojump: Countermovement / Squat / Drop Jump	
Repeated sprint ability (RSA)		RISS-Test 3x 6 Intervalle	45-Sek-Test / Japan-Test
Kraft, Beweglichkeit		Langhanteltest: Reissen, Kniebeugen	Langhanteltest: Reissen, Kniebeugen





U14 bis U17

- Kraft, Explosivität und Schnelligkeit jede Woche **gleichverteilt** trainieren
- In **jede** Trainingseinheit integrieren

U18 bis Aktive

- Stabilität/ Kraft, Explosivität und Schnelligkeit weiterhin **gleichverteilt** trainieren. Oder **Akzentuierung** eines Faktors pro Mesozyklus.
- In **jede** Trainingseinheit integrieren

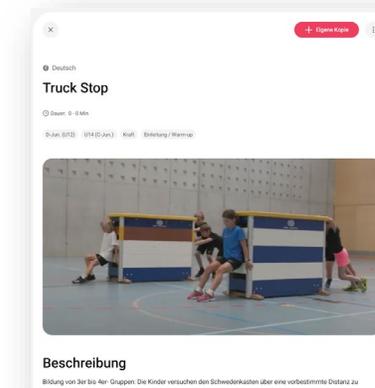
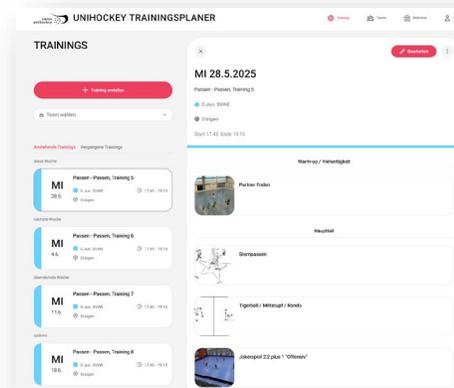
KONZEPT:
Leitfaden Athletik
in Teamtrainings



PLANUNG:
Unihockey Trainingsplaner
und XPS



INSTRUKTIONEN:
Integrierte «Video-
Datenbank» UTP / XPS



Hallentrainings im Team/ Verein

Bereich	Inhaltlicher Fokus	Richtzeit pro Training	Trainings pro Woche
F2 F/E-Jun.	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungs- und Spielgrundformen (insbesondere: Laufen und springen, ringen und raufen, werfen und fangen, balancieren) 	<ul style="list-style-type: none"> 15-20min 	1 – 2
F3 D-Jun. Breitensport	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungs- und Spielgrundformen UND Stabilität/ Kraft, Explosivität und Schnelligkeit trainieren, technische Ausführung von athletischen Bewegungen lernen Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up: 10-15min 15-20min 	2 (– 3)
T1-2 U14A/C-Jun U17A/U16A	<ul style="list-style-type: none"> Stabilität, Kraft, Explosivität und Schnelligkeit trainieren, Bewegungsausführung lernen und anwenden Reizwirksames Schnelligkeitstraining Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up: 15min 15-20min 	3
T3-4 E1-2 / M Ab U18A – Aktive	<ul style="list-style-type: none"> Stabilität/ Kraft, Explosivität und Schnelligkeit entweder weiterhin gleichverteilt trainieren oder Akzentuierung eines Faktors pro Mesozyklus. Funktioneller Bewegungsumfang erhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up: 15min 20-25min 	3 (– 4)

Technik/ Taktik Trainings im Regionalen Leistungszentrum (RLZ)

Bereich	Inhaltlicher Fokus	Richtzeit pro Training	Trainings pro Woche
T1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Ausführung von athletischen Bewegungen lernen. Insbesondere voraussetzende Bewegungen für Langhanteltraining erlernen. • Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up: 15min • 5-15min 	1 – 2
T3-4 E1-2 M	<ul style="list-style-type: none"> • Funktioneller Bewegungsumfang erhalten. • Technische Ausführung von athletischen Bewegungen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up: 15min • 5-15min 	1 – 2

Isolierte Athletiktrainings: Krafraum, im Freien, in der Halle, zuhause // im RLZ, im Verein, privat

Bereich	Inhaltlicher Fokus	Richtzeit pro Training	Trainings pro Woche
T1-2	<ul style="list-style-type: none"> Technisches und athletisches Kraft-Grundlagentraining. Individuelle Belastungssteuerung. 	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up: 10-20min Je nach Programm 20-90min 	1 – 2
T3-4 E1-2 M	<ul style="list-style-type: none"> Reizwirksame Belastungen (mit Zusatzgewichten) Kraft, Explosivität und Schnelligkeit. Individuelle Belastungssteuerung. Evtl. defizitorientierte individuelle zusätzliche Einheiten (z.B. Schnelligkeit oder die Ermüdungsresistenz/Ausdauer) aufgrund der Leistungstests. 	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up: 10-20min Je nach Programm 20-90min 	1 – 3 <i>(je nach Wochenbelastung)</i>



Rolle swiss unihockey?



Was erwartest du von swiss unihockey im Bereich Athletiktraining?

Rahmenbedingungen

Tools

Erklärung, warum welche Tests.

Stufen gerechte Tests

Benchmarks für die Alterstufen

Ideen und konkrete Beispiele Wann, was, WIE, in den Trainingsalltag integrieren. Auch mit Jahresplan.

Übungen

Vorgaben Physis (Was muss der Spieler/Torhüter können). Unihockeyspezifische Physisvorgaben

Abstimmung mit den Vereinen. Mehr Fokus auf Nachwuchs (ev weniger A-Nati und mehr in die Zukunft investieren)

Fachlich korrekte und fundierte Inhalte. Aufhören mit Trend-Experimenten und Selbstkritik über den Irrweg der letzten Jahre.

Infrastruktur / Hilfsmittel Trainingsprogramme / Events in diesem Thema / Erlebnistage / Begegnungen für Athlet:innen mit erfahrenen Athletik-

Als Rolemodel voraus gehen. Den



Choose a slide to present

Was erwartest du von swiss unihockey im Bereich Athletiktraining?

Rahmenbedingungen	Tools	Erklärung, warum welche Tests.
Stufen gerechte Tests	Benchmarks für die Alterstufen	Ideen und konkrete Beispiele Wann, was, WIE, in den Trainingsalltag integrieren. Auch mit Jahresplan.
Übungen	Vorgaben Physis (Was muss der Spieler/Torhüter können). Unihockeyspezifische Physisvorgaben	Abstimmung mit den Vereinen. Mehr Fokus auf Nachwuchs (ev weniger A-Nati und mehr in die Zukunft investieren)
Fachlich korrekte und fundierte Inhalte. Aufhören mit Trend-Experimenten und Selbstkritik über den Irrweg der letzten Jahre.	Infrastruktur / Hilfsmittel Trainingsprogramme / Events in diesem Thema / Erlebnistage / Begegnungen für Athlet:innen mit erfahrenen Athletik-	Als Rolemodel voraus gehen. Den

A collection of sports equipment is arranged on a teal background. There are several lacrosse sticks in various colors (yellow, blue, red, white), a blue water bottle, a green water bottle, a grey water bottle, and several balls (yellow, blue, orange). A black and white rectangular object, possibly a game board or mat, is also visible. The text 'Marktstände' is overlaid on a white rectangular area in the bottom left corner.

Marktstände

- 4 Marktstände
- Information -> Dialog -> Konklusion
- Gruppeneinteilung auf dem Namensschild
- Zeit (bitte einhalten!)
 - 40 Minuten Marktstand
 - 10 Minuten Wechselzeit / bilaterale Gespräche



- Athleten-Management-System XPS (Lukas Schüepp / Michal Rybka), **Raum: Stadion**
- Unihockey 2025 (Reto Balmer), **Raum: Fairplay**
- Einführung von Trainerlizenzen (Pascal Haab), **Raum: Time-Out**
- Rahmentrainingsplan (Philippe Burkhard), **Raum: Spirit**

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
11.20 – 12.00	XPS (Stadion)	Rahmentrainingsplan (Spirit)	Trainerlizenzen (Time-Out)	Unihockey 2025 (Fairplay)
13.45 – 14.25	Unihockey 2025 (Fairplay)	XPS (Stadion)	Rahmentrainingsplan (Spirit)	Trainerlizenzen (Time-Out)
14.35 – 15.15	Trainerlizenzen (Time-Out)	Unihockey 2025 (Fairplay)	XPS (Stadion)	Rahmentrainingsplan (Spirit)
15.25 – 16.05	Rahmentrainingsplan (Spirit)	Trainerlizenzen (Time-Out)	Unihockey 2025 (Fairplay)	XPS (Stadion)



- Nach 1. Marktstandrunde
-> Mittagessen.
- 13.15 Uhr: Gemeinsamer
Start in den Nachmittag im
Raum Stadion.



«Wertvoller Sport»

30.04.2020





A collection of sports equipment is arranged on a teal background. There are several lacrosse sticks in various colors (yellow, blue, red, white), a blue water bottle, a green water bottle, a grey water bottle, and several balls (yellow, blue, orange). A black and white rectangular mat with a blue grid pattern is also visible. The text 'Marktstände' is overlaid on a white rectangular area in the bottom left corner.

Marktstände

Trainer*innenlizenzen



- Ziel aus der Leistungsvereinbarung mit Swiss Olympic
- Direkter **Kommunikationsweg** mit den Trainer*innen schaffen
- Sicherstellen, dass die Trainer*innen im Unihockey eine **Wissensbasis** über “Ethik und Werte”, “Sicherheit im Unihockey” und “das Ausbildungssystem” erhalten.





- IT-Abhängigkeiten
 - Datenbanken
 - Hub / OGR
 - Learning-Management-System, Online-Ausbildungslösung
- Arbeitsressourcen, Prioritäten und finanzielle Möglichkeiten

Lizenzen	Ausbildungsstufe	Teamstufe FTEM	Prozess	Subventionen
BETREUUNG	Registrierung	1. Bis 5. Liga KF 3. Liga GF und tiefer	Pilot: 25/26 Start: 26/27	Nein
EINSTIEG	Online-Modul Neustrainer*innen	Alle Jun. KF-Teams (F bis A-Jun.) NLA M+F (L-UPL) NLB, 1.-2. Liga GF M+F Alle Nachwuchs B-Ligen (z.B. U16B)	Pilot: 25/26 Start: 26/27	Nein
BREITE	J+S-Grundausbildung Leiterkurs	U14A NLA M+F (L-UPL) NLB M+F	Start: 26/27	J+S
NACHWUCHS	J+S mit Zusatz Leistungssport	U16A, U17A, U18A, U21A NLA M+F (L-UPL)	Start: 28/29	J+S, evtl. Label (SO)
LEISTUNG	Trainer*in Leistungssport SO (BTA)			Evtl. J+S, evtl. Label (SO)
SPITZE	Trainer*in Spitzensport SO (DTA)	Nationalteams	Start: 28/29	Swiss Olympic

- U14A bis U21A zwingend ein*e Assisstenzcoach → «Einstieg»
- Assisstenzcoach NLA und NLB → «Betreuung»





- **80% Anwesenheit** der Person(en) mit der geforderten Rolle und notwendigen Ausbildung an offiziellen Spielen → **Hub / OGR**
- **Verstoss** = Disziplinarkommission und Busse gemäss TGB
 - TGB = Entscheid DV
 - Höhe der Bussen noch offen
- **Ausnahmebewilligungen:** Die geforderte Stufe ohne eigenes Verschulden nicht rechtzeitig erreichen können → Antrag GS resp. SPA

- Personeller Mehraufwand seitens swiss unihockey Trainerbildung. Entweder:
 - Umschichtung: Dinge weglassen
 - Einführung Lizenzabgaben und Erhöhung der Stellenprozente
- Höhe der Lizenzabgaben noch offen. Je nach Ausbildungsstufe.
 - Annahme: CHF 25.- pro Person (ab Lizenz “Einstieg”)





- Vernehmlassung SPA beendet.
- Ausstehender “Round-Table” mit National- und Regionalliga, um Reglement zu vollenden.
- Entscheid Einführung Trainerlizenzreglement durch SPA im Sept. 2025.
- Anpassungen TGB: Entscheid Delegiertenversammlung Nov. 2025

- Zusammenführung Zielgruppen Kinder und Jugendliche
- Nicht mehr WB 1 und WB 2, sondern nach dem Leiterkurs direkt in die Ausbildungsgefässe «**Foundation**» oder «**Talent**». «Talent» = Trainer*innen mit Teams auf diesen Stufen oder Interesse, um da tätig zu sein.
- Bei Bedarf: Möglichkeit, um schneller durch J+S-Ausbildung zu gehen, aber ungefähr gleicher Workload.





Fragen, Anmerkungen und Bedenken?





- Welche Ausbildungsangebote braucht es ausserhalb des J+S-Systems?
 - Kosten: Wie viel darf es kosten?
 - Mengengerüst: Wie gross schätzt ihr die Nachfrage ein?

- Welche Massnahmen trifft ihr resp. euer Verein, um Trainer*innen zu...
 - Rekrutieren?
 - Begleiten?

→ Mentimeter





Forum NWF 2025 Marktstand «RTP»

- Was sind RTP's
- Entstehung / Sinn und Zweck
- Einblick / Stand heute
- Fragen
- Diskussion in Gruppe
- Fragen
- Abschluss

Forum NWF 2025 Workshop «RTP»



Inhaltliche Grundlage für das
Unihockeytraining mit Kindern und
Jugendlichen

Definiert den Weg einer «idealen»
Ausbildung eines Unihockeyspielers

Orientierungsgrundlage für Vereine
und Trainer*innen.

Sinn

- Bottom-up Denken
- Schwerpunkt und Ausbildungsziel gibt Orientierung
- Lernwirksamkeit mit Trainingsblock

Zweck

- Schwerpunkt während eines Blocks steht für das Coaching im Zentrum.
- Alles wird immer mittrainiert.
- Trainer/Verein sind frei in Gestaltung.

Definition Erscheinungsformen



Definition Schwerpunkte
(Trainingsblöcke)



Definition Ausbildungsziel pro
Trainingsblock



Einteilung der Trainingsblöcke in
Saisonplanung



Erscheinungsformen Te/Ta

Offensive 1:1-Situationen lösen

Gemeinsam wirkungsvoll das Spiel aufbauen

Klare Torchancen erarbeiten und Tore erzielen

Defensive 1:1-Situationen bestimmen

Gemeinsam druckvoll Räume schliessen

Nach Ballgewinn sofort umschalten

Nach Ballverlust sofort umschalten

Makroplanung (Saison)

D-Junioren		Beispiel Saisonplanung: Annahme 2 Trainings pro Woche à 90 Min.																																																							
Monat		Mai - Juli								August - September								Oktober - Dezember								Januar - März																															
Woche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																
Trainingsblock		1				2				3				4				5			6			7		8				9				10																							
mögliche Termine / Events																																																									
Schwerpunkte Te/Ta																																																									
Offensive	Ball führen																																																								
	Ball an- und mitnehmen																																																								
	Passen																																																								
	Freilaufen und anbieten																																																								
	Zusammenspiel																																																								
Defensive	gezogen und geschlagen Schiessen																																																								
	Schuss vorbereiten																																																								
	Gegner und Ball sehen																																																								
Schwerpunkte Athletik	Inside-Position halten																																																								
	Kraft und Stabilität																																																								
	Explosivität																																																								
	Schnelligkeit																																																								

Mikroplanung (Trainingsblöcke)

D-Junioren, Planung Trainingsblöcke

Woche	EF Te/Ta	EF Athletik	Schwerpunkt Te/Ta	Ausbildungsziel Te/Ta: Die Spielerinnen und Spieler können...	Warm-up & Athletik				Hauptteil			
					Warm-up 10 Min.	Athletik 10 Min.	Athletik Spiel 5 Min.	Good Practice 1 10 Min.	Good Practice 2 15 Min.	Spiel 30 min.		
Mai - Juli	Trainingsblock 1	1	Offensive 1:1-Situationen lösen	Stabil bleiben sowie Kraft passend dosieren.	Ball führen	im schnellen Lauf schnell zwischen offener und abgedeckter Ballführung wechseln und sich im Spiel mit dem Rücken zum/zur Gegenspieler*in mit Richtungswechsel ausdrehen.	Swiss Way Warm-up	Kraft	Truck Stop	1:1 mit Menschentoren	Egospiel 2:2 breit, 2 Felder	2:2 breit, 2 Felder
		Explosivität						Zeitunlesen	1:1 Nummerduell	Ballschlicht	3:3 Manndeckung	
		Kraft						Zonenkönig	1:1 auf zwei Tore	1:1 mit Rücken zum Tor	2:2 breit, 2 Felder	
		Schnelligkeit						Bob Anschieber	1:1 mit Menschentoren	2:2 Auf-Abstieg	3:3 Manndeckung	
	2	Offensive 1:1-Situationen lösen	Explosiv beschleunigen und effizient abbremsen.	Ball an- und mitnehmen	den Ball aus dem Lauf unter reduziertem gegnerischen Druck mit Vorhand, Rückhand oder mithilfe des Körpers rasch annehmen und unter Kontrolle bringen.	Swiss Way Warm-up	Kraft	Truck Stop	1:1, 3 Tore	1:1 in Ecke, Tor zur Ecke	3:3, Verkehrte Welt	
	Explosivität						Zeitunlesen	Laurduell Tor	2:2 Auf-Abstieg	3:3 ganzes Feld		
	Kraft						Zonenkönig	aus Moonlight lösen 1:1	aus Moonlight lösen 2:2	3:3, Verkehrte Welt		
	Schnelligkeit						Bob Anschieber	1:1 Lauf aus Ecke	1:1, 3 Tore	3:3 ganzes Feld		
3	Offensive 1:1-Situationen lösen	Explosiv beschleunigen und effizient abbremsen.	Ball an- und mitnehmen	den Ball aus dem Lauf unter reduziertem gegnerischen Druck mit Vorhand, Rückhand oder mithilfe des Körpers rasch annehmen und unter Kontrolle bringen.	Swiss Way Warm-up	Explosivität	Reifenparcours	360° Doppelpass	2:1 klassisch	3:3, 2 Felder		
Schnelligkeit						Tic Tac Toe	360° Doppelpass Varianten	2:2 Ligaspiel, 3 Felder	3:3 ganzes Feld			
Kraft						Push the Rock	360° Doppelpass Varianten	2:1 klassisch	3:3, 2 Felder			
Explosivität						Wandkleberei	360° Doppelpass Varianten	2:2 Ligaspiel, 3 Felder	3:3 ganzes Feld			
4	Offensive 1:1-Situationen lösen	Explosiv beschleunigen und effizient abbremsen.	Ball an- und mitnehmen	den Ball aus dem Lauf unter reduziertem gegnerischen Druck mit Vorhand, Rückhand oder mithilfe des Körpers rasch annehmen und unter Kontrolle bringen.	Swiss Way Warm-up	Explosivität	Reifenparcours	Zonenball	2:2 plus 1 in Tasche	3:3 plus 1 in Tasche		
Schnelligkeit						Tic Tac Toe	4:4 Mehrtorespiel	2:2 Streetball auf 2 Felder	3:3 ganzes Feld			
Kraft						Push the Rock	Zonenball	2:2 plus 1 in Tasche	3:3 plus 1 in Tasche			
Explosivität						Wandkleberei	4:4 Mehrtorespiel	2:2 Streetball auf 2 Felder	3:3 ganzes Feld			
August - September	Trainingsblock 3	9	Gemeinsam wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Täuschungen, Richtungs- und Tempowechsel einsetzen	Passen	aus dem Lauf gezogen und aus dem Handgelenk präzise passen.	Swiss Way Warm-up	Schnelligkeit	Ringisprint	Schnappball o. Stock und Ball	Schnappball m. Stock und Ball	3:3 ganzes Feld
		Explosivität						Partner finden	Pass-4-Eck	2:2 plus 2 "NHL"	2:2 plus 2 quer	
		Kraft						Rübenziehen	360° Entscheidungen nahe Tor	2:2 mit Joker quer	3:3 mit Joker	
		Schnelligkeit						Brückenwächter	4:2 mit Seitenwechsel	3:3 plus 3	3:3 ganzes Feld	
	10	Gemeinsam wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Täuschungen, Richtungs- und Tempowechsel einsetzen	Passen	aus dem Lauf gezogen und aus dem Handgelenk präzise passen.	Swiss Way Warm-up	Schnelligkeit	Ringisprint	360° kurzer Pass, langer Pass	2:2 Streetball Joker	3:3 Streetball	
	Explosivität						Partner finden	4:2 mit Seitenwechsel	2:2 plus 2 NHL	3:3 ganzes Feld		
	Kraft						Rübenziehen	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Mehrtorespiel quer, 2:2 kleines Feld quer	3:3 Streetball auf 2 Felder		
	Schnelligkeit						Brückenwächter	4:4 Mehrtorespiel	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 ganzes Feld		
11	Klare Torchancen erarbeiten und Tor erzielen	Stabil bleiben sowie Kraft passend dosieren.	Gezogen und Geschlagen schießen	bei freiem Raum Druck aufs Tor erzeugen und aus dem Lauf den gezogenen Schuss und Handgelenkschuss anwenden.	Swiss Way Warm-up	Kraft	Animal Walk	Fasaner Rundlauf	gezogener Schuss aus dem Lauf	2:2 breit, 1 Spieler bleibt vorne		
Explosivität						Reifenparcours	Doppelpass 10	gezogener Schuss aus Tasche	2:2 plus 1 in Tasche			
Kraft						Ball abdecken	gezogener Schuss aus Tasche	Torschusswettkampf	2:2 breit, 1 Spieler bleibt vorne			
Schnelligkeit						Kegel Run	Schüsse nach Diagonalpass	Flexible Über-Unterzahl	Championsunihockey			
12	Klare Torchancen erarbeiten und Tor erzielen	Stabil bleiben sowie Kraft passend dosieren.	Gezogen und Geschlagen schießen	bei freiem Raum Druck aufs Tor erzeugen und aus dem Lauf den gezogenen Schuss und Handgelenkschuss anwenden.	Swiss Way Warm-up	Kraft	Animal Walk	geschlagener Handgelenkschuss	Positionsspiel 2:1	Tor-Fight		
Explosivität						Reifenparcours	Schüsse nach Diagonalpass, HG	Swiss Way Brésil Variante 1	3:3 mit Direktabschluss			
Kraft						Ball abdecken	geschlagener Handgelenkschuss	Schiessen übers Kreuz	3:3 mit Direktabschluss			
Schnelligkeit						Kegel Run	Schiessen übers Kreuz, gezogener Schuss	Swiss Way Brésil Variante 2	3:3 ganzes Feld			
Trainingsblock 4	Gemeinsam druckvoll Räume schliessen	Explosiv beschleunigen und effizient abbremsen	Gegner und Ball sehen	jederzeit eine Körperposition wählen, in welcher sie den Ball sowie die direkte Gegenspieler*in sehen und die eigene Position auf dem Feld fortlaufend anpassen.	Swiss Way Warm-up	Explosivität	Zeitunlesen	3:3 Reifenball	2:1 Fokus Verteidigung	3:3 NBA		
						Schnelligkeit	Schleusenspiel	3:3 Linienball	Flexible Über-Unterzahl	3:3 Manndeckung		
						Kraft	Rückwärts über Bank	5:5 Reifenball	2:1 Bresilform	3:3 NBA		
						Explosivität	Kreisfangen	5:5 Linienball	Flexible Über-Unterzahl	3:3 Manndeckung		
						Explosivität	Zeitunlesen	Mittetupf 2:1	2:2 plus 1 hinter gegn. Tor	3:3 plus 1 hinter gegn. Tor		
Trainingsblock 5	Gemeinsam druckvoll Räume schliessen	Explosiv beschleunigen und effizient abbremsen	Gegner und Ball sehen	jederzeit eine Körperposition wählen, in welcher sie den Ball sowie die direkte Gegenspieler*in sehen und die eigene Position auf dem Feld fortlaufend anpassen.	Swiss Way Warm-up	Schnelligkeit	Schleusenspiel	Rondo 3:1	3:2 Streetball Fokus Defensive (Boxplay)	3:3 ganzes Feld		
						Explosivität	Zeitunlesen	3:3 Reifenball	2:1 Fokus Verteidigung	3:3 NBA		
						Schnelligkeit	Schleusenspiel	3:3 Linienball	Flexible Über-Unterzahl	3:3 Manndeckung		
						Kraft	Rückwärts über Bank	5:5 Reifenball	2:1 Bresilform	3:3 NBA		
						Explosivität	Kreisfangen	5:5 Linienball	Flexible Über-Unterzahl	3:3 Manndeckung		

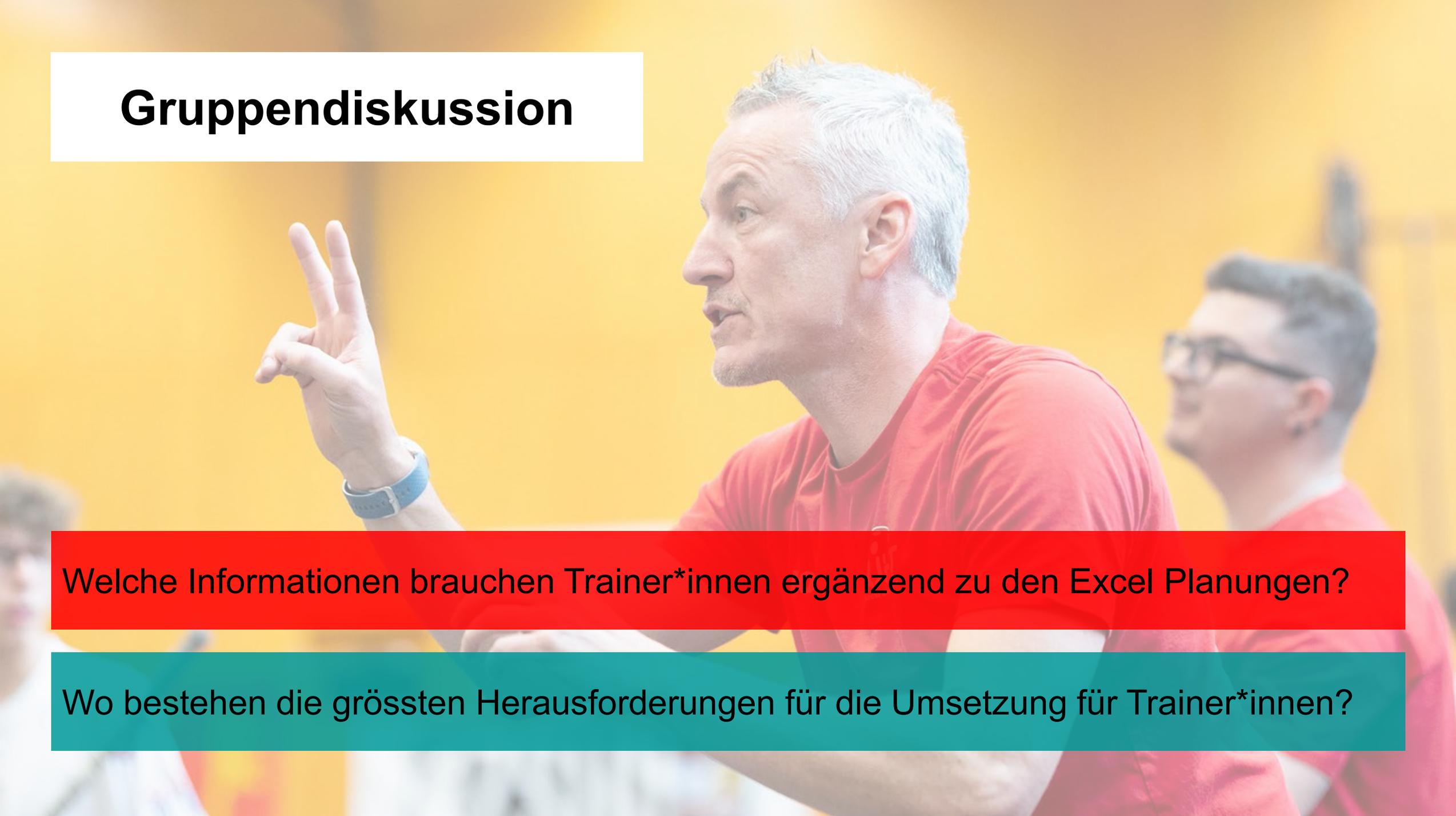


Einblick

- Die ersten Rahmentrainingspläne sind veröffentlicht.
- Verknüpfung mit UTP ist teils erfolgt und wird weiter angestrebt.
- Stufen U14 und U16 vor Fertigstellung
- Stufen U18 und U17 Frauen in Ausarbeitung
- RTP's fließen ab 2026 mehr und mehr in J+S-Ausbildung ein.



Gruppendiskussion

A man with short grey hair, wearing a red t-shirt and a blue wristband, is shown in profile, gesturing with his right hand (three fingers up) as if speaking. He is in a group setting with other people blurred in the background. The background is a warm, yellowish-orange color.

Welche Informationen brauchen Trainer*innen ergänzend zu den Excel Planungen?

Wo bestehen die grössten Herausforderungen für die Umsetzung für Trainer*innen?

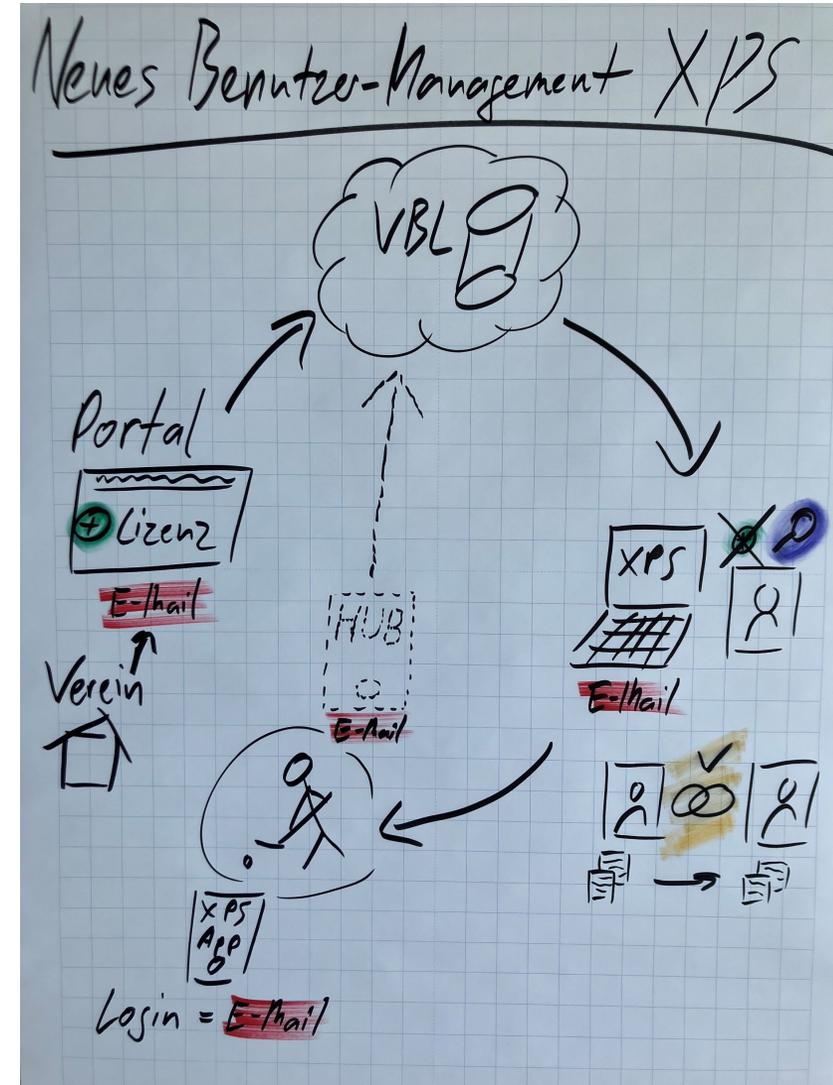
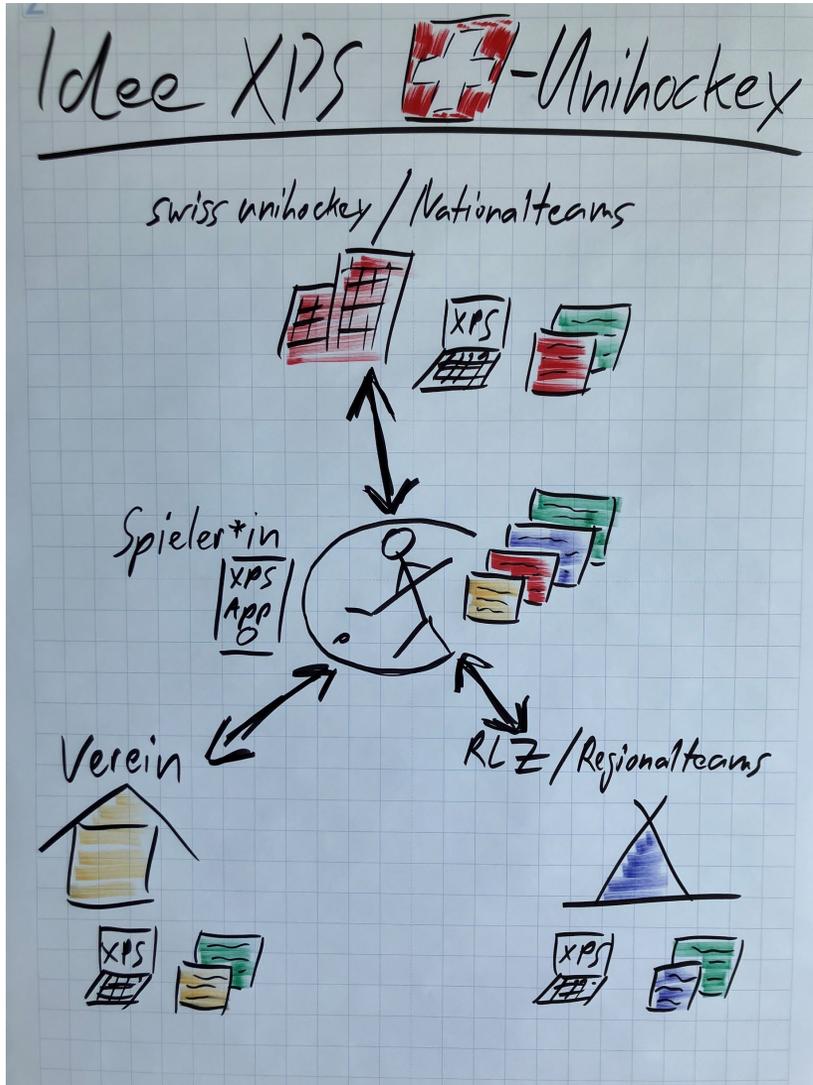


www.menti.com

Code: 8282 1401



**Athleten-Management-System
XPS**



- 01.07.2025: Umstellung Benutzer-Management (Synchronisation der Spieler*innen aus dem Portal)
- Sommer/Herbst 2025: Aufschaltung Spielerdossier, SUBS-Tests, Spielerbewertung
- Herbst/Winter 2025: Aufschaltung Ausbildungsunterlagen, Rahmentrainingspläne inkl. Übungssammlung
- Ansprechperson: Michal Rybka (externer Projektmitarbeiter)
- xps@swissunihockey.ch



**Wrap-Up
Marktstände**

...du kannst die aktuellsten Projekte von swiss unihockey nennen und kannst erklären, welchen Einfluss sie auf deine Arbeit haben werden.
...du kannst die Wichtigkeit des Athletiktrainings einordnen.
...du tauschst dich themenspezifisch mit Gleichgesinnten aus.





Deutsch



1. Was braucht es noch zur «Höchstnote?»

2. survey monkey

← Deutsch

→ Französisch

Französisch





Auf geht's...