

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

Was erwartest du von swiss uni hockey im Bereich Athletiktraining?

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-Coaches

Als Rolemodel voraus gehen. Den Entwicklungsstand immer wieder überprüfen. Näher mit den Vereinen zusammen arbeiten. Schauen wo Prozesse optimiert / verbessert werden kann und wie Technologie hilft

Wissensvermittlung der Bedeutung von Krafttraining. Insbesondere die Details, zb Langhandeltraining. Das kennt niemand!

Best practice Beispi, RTP und Trainer Ausbildung

Vorgaben/Empfehlungen Rlz

Physistest-Vorlagen neue Version. Ideen 💡

Was erwartest du von swiss uni hockey im Bereich Athletiktraining?

Angrbote für
Trainer:innen

Ausbildungskonzept im
Langhantelbereich -
Geschlechter angepasst!
Akzeptanz und Wertschätzung
für Effiziente
Bewegungsabläufe.
Schnelligkeit ist keine reine
Physische Komponente!

Batsch muss fitter
werden fürs Eishockey

Klare Leistungskataloge
für RLZs

konkrete Übungen für
verschiedene Altersstufen und
Teams gleichbleibende
Leistungstests, damit die Werte
vergleichbar sind Tools
Ideensammlung regelmässige
Ausbildungen

Klare Übungen die sowohl
mit als auch ohne Material
effektiv gemacht werden
können. Wir haben oft
Hallen ohne Material

Trainingsideen

Empfehlungen, auf was der
Fokus in der knapp verfügbaren
Vereinszeit gelegt werden soll.
Guter Kontakt zu den Vereins
Athletiktrainern.

Was erwartest du von swiss unihockey im Bereich Athletiktraining?

Inputs was soll auf welcher Stufe explizit trainiert werden.

Klares Ausbildungskonzept für Langhanteln. Einführung von Physical Education Games.

Anforderungen/Vorgaben, welche athletischen Fähigkeiten die Spieler:innen je nach Stufe erfüllen müssen und die Hilfestellung dazu.

Vorgaben für Altersgerechtes Training. Beispiele für die Umsetzung

Vorangehen, Vorspuren, Pionierrolle, Vorgaben machen, anleiten - denn anders als bei Profisportarten haben Vereine weniger Ressourcen um diese Rolle einzunehmen

perfekte, einfache & verständliche Vorlagen für jede Altersstufe ab f-jun auch für Quereinsteiger:innen 👍

Einheitliche Testvorgaben mit 3 Mindest-Tests, die jeder Verein und Auswahl durchführen muss. So vergleichbare Tests und auch Möglichkeit, den Spieler Referenzwerte auf internationalem Level zu zeigen

Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung. Junioren-nati-Spieler:innen haben zum Teil Feedbacks erhalten bei denen Wachstumssprünge und wachstumsbedingte Gewichtszunahmen nicht eingerechnet wurden

Was erwartest du von swiss uni hockey im Bereich Athletiktraining?

Das es klare vorgaben gibt
Dass es alle Vereine auch
müssen umsetzen

Danke für
Standardisierung der
Physistests.