NACHWUCHSKONZEPT

UHC Herisau

Version 2.3

24.04.2022

Inhalt

Dokumentinfo ... 1
Zielsetzung des Nachwuchskonzepts ... 2
Vision «UHC 2022» ... 2
Ziel Nachwuchsausbildung ... 2
Ziel dieses Konzeptes ... 2
Unsere Grundsätze ... 3
Jugend und Bewegung ... 3
Persönliche und soziale Entwicklung ... 3
Sportmedizin und Prävention ... 3
Breitensport und Talentförderung ... 3
Regionales Denken und lokales Handeln ... 3
Rollen & Verantwortung ... 4
Vereinsvorstand ... 4
Juniorenobmann ... 4
Verantwortlicher Kinderunihockey ... 5
TrainerInnen ... 5
JuniorInnen ... 6
Spieler Herren 1 ... 6
Prinzipien ... 7
Was heisst lernen? ... 7
Wissenschaftliche Grundlage ... 7
Voraussetzungen ... 7
Trainingsaufbau ... 7
Trainingsprinzipien ... 7
Modulares Trainingsangebot ... 8
Kindesentwicklung und Altersstufen ... 8
Sensible Phasen ... 8
Kalendarisches und biologisches Alter? ... 9
Trainerverhalten ... 10
Unterlagen für die Trainingsgestaltung ... 10
Swiss Way in Kürze ... 11
Schweizer Tugenden ... 11
Spielprinzipien ... 11
Spielerprofile ... 12
Technik ... 12
Taktik ... 12
Physis ... 12
Persönlichkeit ... 12
Torhüter ... 12
Unihockeyschule / F- JuniorenInnen (5 - 7 J.) ... 13
E-JuniorenInnen (8 – 9 J. / U10 / KF) ... 14
D-JuniorenInnen (10 - 11 J. - U12 / KF) ... 15
Teamregeln Kinderunihockey ... 16
C/B-JuniorenInnen (12 - 14 J. - U16 / KF) ... 17
U14-Junioren (12 - 13 J. / GF) ... 19
Teamregeln Jugendunihockey ... 20
U16-Junioren (14 - 15 J. / GF) ... 21
U18/A-JuniorenInnen (16 - 17 J. / GF/KF) ... 23
U21-Junioren (18 - 20 J. / GF) ... 25

Dokumentinfo

Version vom: 24. April 2022

Autoren 1. Version 2007:
Stefan Allemann, Christian Schoch, Rachel Wild, Andreas Pöhl

Autoren 2. Version 2018:
Christian Schoch, Christian Preisig, Paul Zähner, Beat Fritsche

Fragen oder Feedback an:
Christian.Schoch@uhcherisau.ch

Zielsetzung des Nachwuchskonzepts

Vision «UHC 2022»

Wir werden DER Ausbildungsclub für talentierte, junge Unihockeyspieler in der Region Ostschweiz.

Wir stellen als ambitionierter aber familiärer Dorfverein dank konsequenter Arbeit im Nachwuchs und starkem Zusammenhalt Spitzenmannschaften bis U18 und eine Herren-NLB-Mannschaft.

Der UHC wird DAS sportliche Herisauer Aushängeschild und nimmt in der öffentlichen Wahrnehmung in der Region einen wichtigen Platz ein.

UHC Herisau – JO, DÖTT WOS SCHÖ ISCH….

Ziel Nachwuchsausbildung

Der UHC legt als starker Dorfverein einen klaren Fokus auf die Nachwuchsausbildung. Mittelfristig stützt sich die 1. Mannschaft auf selbst oder regional ausgebildete Junioren ab. Eine durchdachte und auf die aktuelle Entwicklung des Unihockeys ausgerichtete Ausbildung ist in dieser Hinsicht langfristig erfolgsentscheidend.

Allerdings werden nicht alle Junioren, die irgendwann unserer Nachwuchsabteilung beitreten, den Weg in die 1. Mannschaft oder gar den Leistungssport gehen können oder wollen. Unser Angebot soll auch von diesen Breitensportlern genutzt werden können und ein positives Miteinander unterschiedlich ambitionierter Sportlertypen aber auch Boys und Girls ermöglichen. Es ist unser Ziel, dass alle sich im UHC wohlfühlen und unserem Verein langfristig treu bleiben.

Ziel dieses Konzeptes

Dieses Konzept soll die Juniorenarbeit des UHC Herisau strukturieren und vereinheitlichen. Es dient neuen und bestehenden Trainern auf allen Stufen als Leitfaden und steigert so langfristig die Qualität unserer Nachwuchsausbildung.

Das Konzept will den vom SUHV definierten «Swiss Way» in unserer Nachwuchsabteilung stufengerecht verankern.

Unsere Grundsätze

Jugend und Bewegung

Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude und gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur psychischen und physischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Körperliche Erfahrungen und Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen. Das Kindesalter ist das beste motorischen Lernalter. Leider wird die Bewegungswelt von Kindern immer mehr eingeschränkt. Wir sehen es im UHC als unsere Aufgabe, dies Bewegungswelt zu fördern.

Persönliche und soziale Entwicklung

Juniorenarbeit erfüllt in der Gesellschaft auch eine wichtige soziale Aufgabe. Die Junioren sollen sich in unserem Verein sportlich aber auch menschlich entwickeln. Darum sind durch die Trainer auch Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft und Eigeninitiative (innerhalb der gesetzten Schranken) zu vermitteln und vorzuleben. Ebenfalls sehr wichtig für die persönliche Entwicklung ist der Umgang mit Erfolg UND Misserfolg.

Sportmedizin und Prävention

Die Förderung im Nachwuchsbereich ist untrennbar mit einer sportmedizinischen Gesundheitsfürsorge verbunden. Wir legen Wert auf eine gesunde und ganzheitliche motorische Förderung unserer JuniorInnen sowie medizinischen, ernährungstechnische und mentale Begleitung. Cool & Clean sowie Dopingprävention sind bei uns Standard.

Breitensport und Talentförderung

Dieses Konzept berücksichtigt bewusst Breitensport sowie Talentförderung. Beide sind für den Verein von grosser Bedeutung. Es ist letztlich die Breite an der Basis, die eine starke Spitze ermöglicht. Was können wir – gerade auf den unteren Stufen - tun, damit möglichst viele Jugendliche Unihockey spielen und Freude daran haben? Ab U14 müssen wir uns bemühen, möglichst viele Jugendliche langfristig in den Verein zu integrieren. Talentförderung und der Weg in den Leistungssport ist für einzelne eine Option und soll ihnen auch mit einem entsprechenden Angebot ermöglicht werden.

Regionales Denken und lokales Handeln

Regionales Denken eröffnet in der Juniorenausbildung neue Perspektiven. Gemeinsame Trainerausbildungen, Mannschafts- oder Spezialistentrainings, Trainingsspiele oder gemeinsame Mannschaften sind Beispiele für die pragmatische regionale Kooperation. Ein Denken über das eigene «Gärtli» hinaus ermöglicht eine optimale Entwicklung von Spielern und Spielerinnen aller Leistungsniveaus.

Trotz regionalem Denken müssen die Wege für die SpielerInnen möglichst kurz und das Angebot unbedingt lokal, d.h. nahe bei den JuniorInnen sein. Dis gilt insbesondere für Junioren bis ins U14-Alter. Regionale Lösungen und Kooperationen mit umliegenden Vereinen sind dagegen spätestens ab dem U21-Alter auf dem Niveau Leistungssport vorgesehen.

Rollen & Verantwortung

Vereinsvorstand

Der Vorstand misst der Juniorenarbeit einen sehr grossen Stellenwert bei. Er ist im Wesentlichen verantwortlich für die Schaffung optimaler Rahmenbedingnungen. Das umfasst unter anderem folgende Aufgaben:

- Strategische Ausrichtung
  - Definition der Organisation
  - Zielsetzung
  - Kooperationen mit Nachbarvereinen
- Bereitstellung der Ressourcen
  - Hallenkapazität für Trainings- und Spielbetrieb
  - Material und Infrastruktur
  - Know-how und Lehrmittel, Konzepte
- Administrative Schnittstelle zum SUHV
  - Meldung der Mannschaften
  - Lizenzierungen und Transfers
  - Organisation der Schiedsrichter
- Finanzierung der Juniorenausbildung und Trainerentschädigung
  - Mitgliederbeiträge
  - Sponsorengelder
  - Fördermittel, z.B. von J&S
- Kommunikation und Information
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - Teilnahme an öffentlichen Anlässen
  - Organisation von Elternabenden

Juniorenobmann

Als Vorstandsmitglied ist der Juniorenobmann das Bindeglied zwischen Vorstand, Nachwuchsabteilung und Trainerstab. Die Umsetzung der im Vorstand definierten Strategie und Ziele ist Sache des Juniorenobmanns.

Sein sportlicher Ansprechpartner für die Abstimmung der Erwachsenenmannschaften mit der Arbeit im Nachwuchs ist der Sportchef. Ein weiterer wichtiger Kontakt für den Juniorenobmann bei der Bereitstellung der Ressourcen und namentlich Hallenkapazitäten und Infrastruktur ist der TK Chef. Zu den Kernaufgaben des Juniorenobmanns gehören:

- Ausbildungsinhalt / - konzept
  - Definition
  - Kommunikation / Schulung
- Saisonplanung
  - Mannschaftseinteilung
  - Trainerzuteilung
  - Definition der Trainingszeiten und -hallen
  - Anmeldung an Meisterschaftsbetrieb
- Trainerbetreuung
  - Gewinnung von Trainern
  - Aus- und Weiterbildung intern und extern (J&S, SUHV)
  - Persönliche Betreuung
  - 1. Kontaktperson bei Problemen oder in Krisensituationen für Trainer
- Spielerbetreuung
  - Organisation von Transfers und Doppellizenzen
  - Koordination von Spezialistentrainings, z.B. Goalie oder Techniktraining
  - Anlaufstelle bei Problemen mit Trainern

Verantwortlicher Kinderunihockey

Der / die Verantwortliche Kinderunihockey unterstützt den Juniorenobmann bis und mit U12 / D und verantwortet folgende Themen:

- Betreuung der Juniorentrainer D / E / F / Unihockeyschule
  - Ansprechperson für die Juniorentrainer.
  - Suchen neuer Juniorentrainer.
  - Sicherstellung eines stufengerechten Vermittelns (Zielsetzungen, Trainingsinhalte) und einer stufenübergreifenden Zusammenarbeit der Trainer.
  - Sicherstellung Einhaltung Verhaltensregeln Kinderschutz.
  - Umsetzung Spiel- und Ausbildungsphilosophie SWISS WAY soweit auf dieser Stufe schon relevant.
- Betreuung der Junioren
  - Verantwortlich für die Mannschafts-einteilungen zusammen mit den Trainern.
  - Organisiert nach Abschluss der Saison einen Elterninformationsabend (evtl. gemeinsam mit U-Mannschaften).
- Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten
  - Ansprechperson für die Erziehungsberechtigten.
  - Sicherstellung einer professionellen Kommunikation mit den Eltern.
- Vereinslabel Kinderunihockey
  - Sicherstellung Kriterienerfüllung „Label Kinderunihockey“ von swissunihockey.
  - Betreuung Online-tool.

TrainerInnen

Die TrainerInnen sind DIE Schlüsselpersonen im Verein und entscheidend für die allgemeine Entwicklung und auch den sportlichen Erfolg. Neben der Erfahrung und dem sportlichen und methodischen Fachwissen spielt dabei die Selbst- und Sozialkompetenz eine mindestens ebenso grosse Rolle. Die TrainerInnen übernehmen sehr viel Verantwortung, denn grundsätzlich gilt: TrainerInnen sind für unsere JuniorInnen wichtige Vorbilder und repräsentieren den Verein in ihrer täglichen Arbeit «an der Front».

Zu den wichtigsten Aufgaben der TrainerInnen gehören:

- Trainingsbetrieb / Spieler- und Teamentwicklung
  - Vorbereitung der Trainings
  - Präsenz in der Halle (offline, in Sportkleidung)
  - Leitung des Trainingsbetriebes
  - Förderung und Entwicklung aller SpielerInnen im sportlichen aber auch persönlichen Bereich
  - Empfehlung von Spielern für Förderkader und Selektionen
- Spielbetrieb
  - Organisation von An- und Rückfahrt zu Spielen
  - Coaching der Mannschaft an Spielen
  - Analyse und Nachbesprechung von Spielen
- Kommunikation zu Spielern und Eltern
  - Ansprechperson für alle Eltern
  - Proaktive, frühzeitige Kommunikation via E-Mail oder Whatsapp
  - Teilnahme am Elternabend
  - Organisation von Teamanlässen

- Weiterbildung / J+S / SUHV
    - Erwerb und Aktualisierung der Trainingslehre Unihockey und Sport allgemein Sportliche Saisonplanung gem. J+S
    - Besuch von Kursen J+S und SUHV
    - Führung Präsenzkontrolle in der SportDB

Mehr zu Aufgaben, Verantwortung und Kompetenzen der TrainerInnen finden sich in „Funktionsbeschrieb TrainerIn“. (Clubdesk > Vorstand > Organisation)

JuniorInnen

Die JuniorInnen haben als wichtigste Nutzniesser der Unihockeyausbildung mit der Entrichtung des Mitgliederbeitages verschiedene Rechte und stufenabhängige Pflichten. Wichtigstes Recht ist die regelmässige Teilnahme an den Trainings des UHC. Mit dem Bezahlen der Lizenzgebühr haben sie zudem das Recht, am Meisterschaftsbetrieb teilzunehmen. Das Aufgebot und der Zeitpunkt der Lizenzierung liegen im Ermessen des Trainers.

Zu den Pflichten der JuniorInnen gehören:

- Einhaltung der vom Trainer definierten Regeln, z.B. Trainingspräsenz, Abmeldung
- Leistung der Helfereinsätze
- Übernahme von Aufgaben zur Aufrechterhaltung des Spielbetriebs, z.B. als Speaker, Schiedsrichter oder Trainer

Die JuniorInnen müssen sich ferner bewusst sein, dass sie den UHC und seine Sponsoren gegen aussen repräsentieren. Ein entsprechendes Verhalten wird klar eingefordert. So wird z.B. Vandalismus nicht toleriert und die Verantwortlichen haben entsprechende Kosten und Konsequenzen immer selber zu tragen.

Noch ein Wort zum Konsum von Alkohol und Tabak der jungen SpielerInnen: Dieser ist grundsätzlich Privatsache, vom Verein aber nicht erwünscht und darf nicht in der Öffentlichkeit und in der Vereinskleidung vorkommen.

Spieler Herren 1

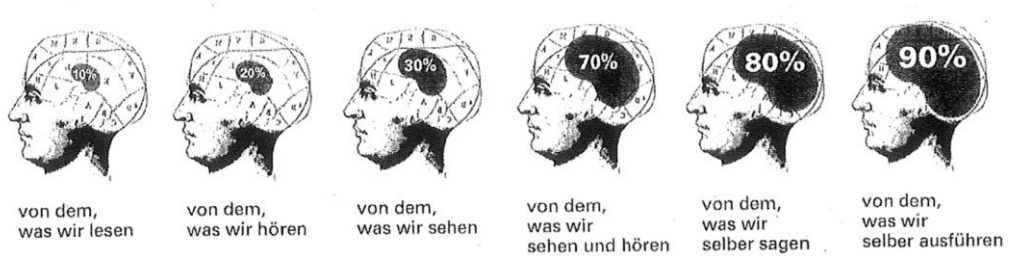
Spieler der Herren 1 haben im gesamten Verein eine Vorbildfunktion, wollen doch viele Junioren werden wie sie. Das bezieht sich auf die sportliche Leistung ebenso wie auch auf das Verhalten auf und neben dem Spielfeld.

Der Kontakt zwischen Herren 1 Spielern und JuniorInnen ist gezielt organisiert im Göttisystem, das jeweils zwei Spieler einer Juniorenmannschaft zuweist, die dort dann ca. 1x im Monat Trainings besuchen oder gar einzelne Einheiten selbst leiten. Eine spezielle Aufgabe haben die Herren 1 Goalies: Sie sorgen dafür, dass pro Saison mehrere Goalietrainings auf allen Juniorenstufen stattfinden.

Prinzipien

Was heisst lernen?

Wir behalten…



Wissenschaftliche Grundlage

Die Angaben in diesem Konzept basieren auf den entwicklungspsychologischen und motorischen wissenschaftlichen Vorgaben des BASPO und J&S.

Voraussetzungen

Um erfolgreich Unihockey zu trainieren und spielen, müssen zuerst einige Grundvoraussetzungen geschaffen werden. Nach den allgemeinen Grundlagen der konditionellen Kompetenzen (Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer) gehören die unihockeyspezifischen Voraussetzungen (Fussarbeit und Körperspiel) dazu.

Trainingsaufbau

Parallel zu den konditionellen und unihockeyspezifischen Voraussetzungen wird die technisch-taktische Schulung aufgebaut. Der Unterricht sollte sich immer an der Spielidee des Unihockeys orientieren:

- Leisten-Lernen-Lachen
- Mannschaftssport
- Körperloses, technisch-taktisches Spiel
- Tore erzielen und verhindern
- Kostengünstige Ausrüstung

Die Spieler sollen durch Dynamik (unihockespezifische Belastung) und Herausforderungen (sich gegenseitig messen) fasziniert und motiviert werden. Auch wenn im Kinderunihockey das Spiel vereinfacht wird muss die Spielidee erhalten bleiben.

Trainingsprinzipien

Über alle Altersstufen hinweg gelten folgende Trainingsprinzipien

- Ansteigend Belastung (allmähliche Trainingssteigerung)
- Kontinuierliche Belastung (regelmässiges Training)
- Wechselnde Belastung (vielseitiges Training)
- Richtige Belastungsreihenfolge (Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer)

Modulares Trainingsangebot

Der modulare Aufbau unseres Trainingsangebotes ermöglicht die optimale Förderung der Junioren gemäss individuellen Können und ihrer Bereitschaft Zeit und Geld zu investieren.

Stufentraining
- 2 x wöchentlich in der eigenen Alterskategorie
- 1 x monatlich Göttis der Herren 1
- 1 x monatlich Goalietraining

Förderkader
- 1 – 2 x wöchentlich mit höherer Stufe
- Selektion durch Trainer
- Verbindliche Regeln

Techniktraining Leistungszentrum
- 2 – 3 x wtl. Techniktraining
- Über Mittag
- Ab U14 alle Stufen
- Nur für Talente U14-U21
- Kostenpflichtig

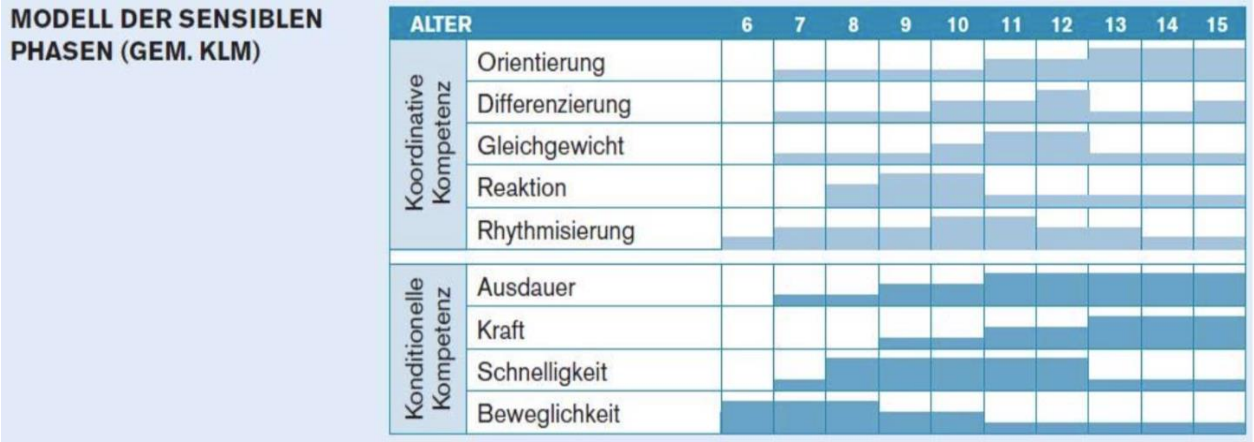
Sportlerschule Appenzellerland
- 2 – 3 x wtl. Athletiktraining
- Individuelle Begleitung (Organisation, Sportmedizin, Mental)
- Mit Talentcard / Selektion
- Kostenpflichtig

Kindesentwicklung und Altersstufen

Um Kinder und Jugendliche 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 qualitativ hochstehende Ausbildung wird nur durch einen langfristigen, stufengerechten und zielorientierten Trainingsaufbau erreicht.

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 leistungs- bestimmenden Faktoren sprunghaft. In der Trainingslehre spricht man auch von sensiblen Phasen. Das sind Zeitabschnitte (unter Berücksichtigung des biologischen Alters), die sich für die Entwicklung ganz bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten besonders gut eignen. Wenn in diesen Entwicklungsphasen die Trainingsreize nicht richtig 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.



Kalendarisches und biologisches Alter?

Eine Herausforderung für das Training von Junioren-Mannschaften ist der unterschiedliche Zeitpunkt des Eintritts in die Pubertät. Das kalendarische Alter kann sich deswegen stark vom biologischen Alter unterscheiden. Bei **Normalentwicklern** stimmen kalendarisches und biologisches Alter überein. Bei **Frühentwicklern** (Akzelerierten) liegt eine Beschleunigung der körperlichen Entwicklungsphasen von einem oder mehreren Jahren vor. Frühentwicklern sind den anderen Kindern meist körperlich überlegen. Und da bei Kinder und Jugendlichen oft das Recht des Stärkeren gilt, nehmen sie auch abseits des Spielfeldes Leaderpositionen ein. Das muss und soll aber nicht immer so sein. Sensible Trainer können Hierarchien in der Mannschaft steuern. Bei **Spätentwickler** (Retardierte) liegt eine Verzögerung der Entwicklung von mehreren Jahren vor. Bei gleichem kalendarischem Alter ist eine **Streubreite** vom biologisch jüngsten bis zum biologisch ältesten Kind von **7 Jahren** möglich! (siehe Bild).

Diese Mädchen sind alle 12-jährig! (kalendarisches Alter)

Trainerverhalten

Gerade bei Kindern dominieren Frühentwickler ihre gleichaltrigen Kollegen, weil sie körperlich weiter entwickelt sind. Auch auf dem Spielfeld sind Frühentwickler meist leistungsfähiger. Trainer müssen diese unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder berücksichtigen, z.B. indem sie alle Kinder gleich oft zum Einsatz kommen lassen und nicht nur auf die Stärksten und Grössten setzen.

Niemand auf der Welt kann bei 10-14 jährigen Kindern schon sagen, ob sie später einmal ein Top-Niveau erreichen. Vielleicht bleibt ihre anfänglich schnelle Entwicklung bald einmal stehen und sie werden von Spielern überholt, die zuvor eher retardiert waren? Oder vielleicht treten Spätentwickler aus dem Unihockeyverein aus, nur weil sie nicht gefördert werden und ständig von Stärkeren überrannt werden? Das gilt es zu verhindern, denn vielleicht tritt damit ein Spieler aus dem Verein aus, der später ein idealer Vereinspräsident gewesen wäre?

Das Ziel jedes Trainers im Kinderunihockey muss es sein, ALLEN Kindern eine möglichst gute Basis für spätere Höchstleistungen, sei dies im Breiten- oder im Spitzensport, mitzugeben.

Unterlagen für die Trainingsgestaltung

Unihockey

- **Trainertool** von Swissunihockey – http://www.swissunihockey.ch/de/trainer/trainertool/
  Viele Übungen und fixfertige Trainings inkl. Trainingsplanung online.
  Auf dem neusten Stand und ausgerichtet auf Swiss Way.
  Ein Muss für jeden Trainer auf jeder Stufe!
- Div. Videos auf dem youtube-Kanal von swissunihockey, Stichworte «Trainerausbildung», «Stickhandling»
- Bundesamt für Sport Baspo, Sportart Unihockey: https://www.mobilesport.ch/filter/#sp=186;
- Div Übungen via google – z.B. http://unihockeyuebung.blogsport.de/uebersicht-uebungen/

Kondition allgemein

- Kondition, Koordination: https://www.mobilesport.ch
- Trainingshandbücher J+S: https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/unihockey-uebersicht.html

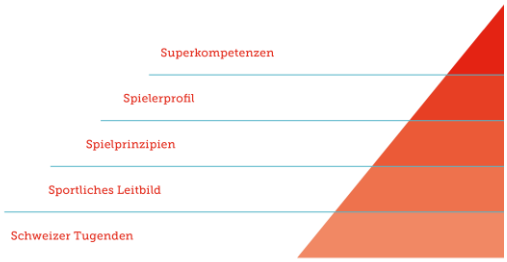
Swiss Way in Kürze

Mit dem «Swiss Way» verfolgt swiss unihockey das Ziel, langfristig eine einheitliche Spiel- und

Ausbildungsphilosophie im Schweizer Unihockey zu verankern. Das Schweizer Spiel soll in Zukunft unverwechselbarer, authentischer und anhand typischer Merkmale erkannt werden.

Alles zum Swiss Way unter: www.swissunihockey.ch/swiss-way

Aufbau Swiss Way



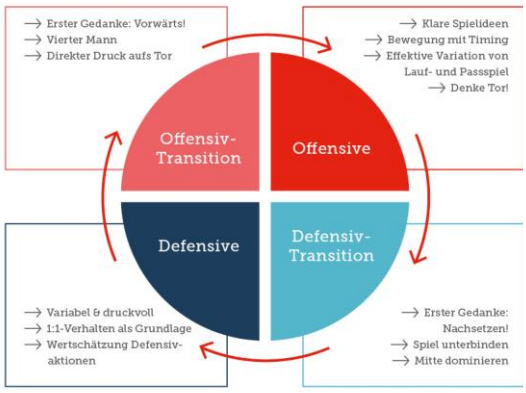
Schweizer Tugenden

Der Swiss Way basiert auf folgenden Schweizer Tugenden

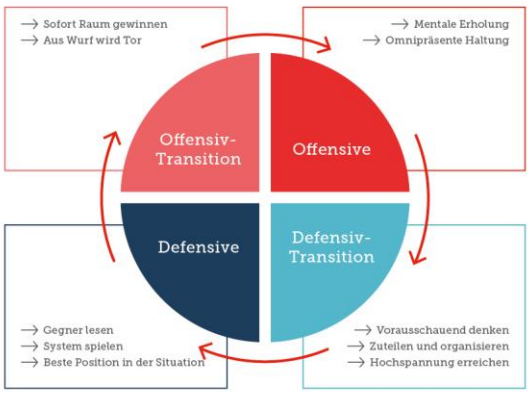
- Qualität
- Fleiss
- Struktur
- Bodenständigkeit
- Zuverlässigkeit

Spielprinzipien

Spielprinzipien Spieler



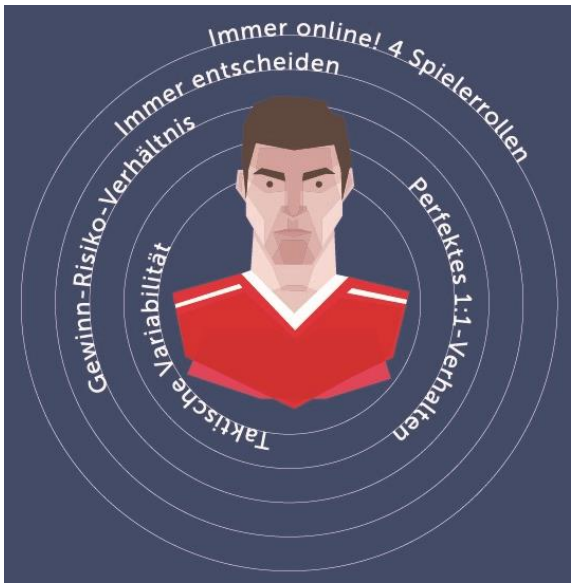
Spielprinzipien Torhüter



Spielerprofile

Technik

Taktik



Physis

Persönlichkeit

Torhüter

http://www.rivellagames.ch/de/administration/swiss-way/spielerprofil/torhueterprofil/

Unihockeyschule / F-JuniorenInnen (5 - 7 J.)

WER IST SPIELBERECHTIGT?

Spielberechtigt sind Kinder zwischen 5-7 jährig. Spielerlizenzen werden keine ausgestellt. Siebenjährige, die bereits eine E-Junioren Lizenz besitzen, dürfen grundsätzlich ebenfalls eingesetzt werden. Es obliegt dem zuständigen Trainer dafür zu sorgen, dass sowohl seine wie auch die gegnerische Mannschaft die Faszination Unihockey erleben kann.

TRAININGS

- 1x wöchentlich Training ev. Training zusammen (Unihockeyschule + F-Junioren)
- Möglichst weitere Trainings in anderen Vereinen, z.B. TV, Fussball usw.

ZIELSETZUNG

- Begeisterung fürs Unihockey
- Polysportive Grundausbildung
- Lebensfreude beim sich bewegen erleben
- Freude und Spass stehen immer im Zentrum
- Erlebnis vor Ergebnis!

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Kindgerechtes Vermitteln von Sport mit "Lachen - Lernen - Leisten" (Modell für kindergerechte Förderung)
- Freude an der Bewegung vermitteln
- Einfache, altersgerechte Sprache
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, vielseitig
- Mentaler Fokus und soziale Fähigkeiten
- Trösten, Helfen, Schuhebinden, Schulterklopfen, Zurechtweisen, Loben, Lachen, etc.

SWISS WAY UMSETZUNG - F

Technik

- Soviel Bälle wie möglich!
- Immer – auch daheim im Zimmer!
- Angeleitete Technik
- Flache Pässe

Taktik

- Spielen lassen
- Eigene Wege finden

Physis

- Schnelligkeit und Wendigkeit nur spielerisch
- Beweglichkeit geht nie mehr einfach!
- Spielerische Koordination

Persönlichkeit

- Mutig sein, ohne Mami & Papi!

Torhüter

- Ich probiers mal aus!

E-JuniorenInnen (8 – 9 J. / U10 / KF)

TRAININGS

- 1 -2 x wöchentlich Training
- Möglichst weitere Trainings in anderen Vereinen, z.B. TV, Fussball usw.

ZIELSETZUNG

- Begeisterung fürs Unihockey
- Polysportive Grundausbildung
- Lebensfreude beim sich bewegen erleben
- Freude und Spass stehen immer im Zentrum
- Erlebnis vor Ergebnis!
- Keine Spezialisierung auf eine Position/Rolle
- Alle Kinder kommen gleich oft zum Einsatz
- Kennen lernen des Meisterschaftsbetriebs

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Freude an der Bewegung vermitteln
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung)
- Einfache, anschauliche (bildliche) und kindergerechte Sprache verwenden
- Klare Richtlinien durchsetzen (Werthaltung und Gerechtigkeit)
- Individualität jedes Kindes anerkennen und fördern (Wir können auf dieser Stufe noch keine Angaben darüber machen, ob ein Kind später einmal auf einem hohen Niveau spielen wird!)
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, vielseitig, verschiedene Spiele, Fangis formen, etc.
- Disziplin und soziale Fähigkeiten
- Trösten, Helfen, Schuhe binden, Schulterklopfen, Zurechtweisen, Loben, Lachen, etc.

SWISS WAY UMSETZUNG - E

Technik

- Ballkontrolle spielerisch
- Kontrolliertes, flaches Passen
- Einführung der verschiedenen Schussarten

Taktik

- Einfache taktische Grundsätze: z.B. Auslösung entlang Bande, Freistoss
- Nach Ballverlust nachsetzen
- Erster Gedanke vorwärts!

Physis

- Schnelligkeit und Wendigkeit spielerisch
- Vielseitigkeit und Koordination
- Beweglichkeit geht nie mehr einfacher!

Persönlichkeit

- Aufmerksam sein
- Teamgedanke verstehen
- Verantwortung für kleine Aufgaben übernehmen.

Torhüter

- Ich probiers ernsthaft aus!

D-JuniorenInnen (10 - 11 J. - U12 / KF)

TRAININGS

- 2 -3 x wöchentlich Training
- Möglichst weitere Trainings in anderen Vereinen, z.B. TV, Fussball usw.

ZIELSETZUNG

- Begeisterung fürs Unihockey
- Polysportive Grundausbildung
- Freude und Spass stehen immer im Zentrum
- Erlebnis statt Ergebnis
- Keine Spezialisierung auf eine Position/Rolle
- Alle Kinder kommen gleich oft zum Einsatz
- Einfügen in eine Gruppe fördern -> vgl. Teamregeln unten
- Fairplay, Fördern des Teamgedankens

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Freude an der Bewegung vermitteln
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung)
- Einfache, anschauliche (bildliche) und kindergerechte Sprache verwenden
- Klare Richtlinien durchsetzen (Werthaltung und Gerechtigkeit)
  Liebevolle, konsequente Förderung anstreben - aber trotzdem Vertrauen schenken
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, vielseitig, verschiedene Spiele, Fangis formen, etc.
- Disziplin und soziale Fähigkeiten
- Verschiedene Spielerpositionen erlernen

TECHNISCHE ZIELE

- Grundtechnik (Ballannahme, Ballführung, Ballabdecken, Schusstechnik, Stickhandling)
- Passspiel
- Spielen ohne Ball
- Raumgefühl 3:3

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN:

- Schnelligkeit, **Grundschnelligkeit** wird in diesen Jahren geprägt!
- Stafetten, Fangis, Schnelligkeit spiele
- Kraft: etwas für korrekte Körperhaltung (Hindernissturnen, Kampf- und raufspiele, Hüpf- und Wurfübungen)
- Ausdauer: natürlicher Bewegungsdrang, leichte Belastung (Unihockeyspielen, Hindernisparcours, keine Dauerläufe!)

SWISS WAY UMSETZUNG - D

Technik

- Drippeln, Ballkontrolle
- Schiessen. Ball aufs Tor bringen.
- Passen präzise und flach auf Vorhand.

Taktik

- Inside stehen, Vorhand decken
- Zweikampfverhalten. Distanz zum Gegner. AAAA kennen.
- Nach Ballverlust nachsetzen resp. backchecken

Physis

- Schnelligkeit und Wendigkeit spielerisch
- Koordination spielerisch üben. Nicht nur unihockey-spezifisch.

Persönlichkeit

- Konzentration in Spiel und Training. „Online sein“ und nicht träumen
- Verantwortung übernehmen in Spielsituationen

Torhüter

- Positionsspiel im Kleinen Tor
- Bei Ballgewinn sofort aufstehen
- Schneller, präziser Auswurf

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Positive und negative Erfahrungen zu verschiedenen Spielsituationen sammeln
- Erfahrungen in Training und Spiel aufgezeigt bekommen, diskutieren und so verstehen.
- Aus Erfahrungen einfache Dos & Don’ts in Spielsituationen kennen

FOKUS STICKHANDLING

Wie trainiere ich Stickhandling?

Einfach ausgedrückt: Je mehr und variantenreicher ich den Ball mit dem Stock bewegen kann, desto mehr Bewegungserfahrungen kann ich machen. Dies führt schliesslich dazu, dass ich intuitiv die Eigenschaften des Balles kennenlerne. Ich weiss, wie ich ihn beschleunigen und abbremsen kann, ich lerne wie er aufspringt und mit welchen Bewegungen ich ihn kontrollieren kann – darum geht es im Stickhandling. Trainer sollen dafür sorgen, dass jedes Kind möglichst viele solcher Bewegungserfahrungen machen kann. Dazu ein paar Tipps:

- In jedem Training mindestens ein Ball pro Kind
- 10 Minuten Stickhandling pro Training einbauen (Kinder sollen selber Tricks erfinden, entdecken, ausprobieren. Z.B. verschiedene Geräte aufstellen).
- Den Kindern „Hausaufgaben“ geben (z.B. beim Zähneputzen einen Ball am Stock einhändig führen, 10x jonglieren lernen etc.)
- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisball, Baseball, Golfball etc.)

Teamregeln Kinderunihockey

- Zu Material Sorge tragen (Stock, Bälle, Teambekleidung, Banden etc.)
- Es spricht immer nur einer
- Wenn der Trainer etwas erklärt, sitzen die Spieler hin und spielen nicht rum
- Pünktlich im Training erscheinen
- Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim Trainer ab
- Nach dem Training wird geduscht
- Niemand wird aus der Gruppe ausgeschlossen
- Der Stock wird erst in die Hand genommen, wenn alles aufgestellt ist

C/B-JuniorenInnen (12 - 14 J. - U16 / KF)

TRAININGS

- 1-2 x wöchentlich Training
- 1-2 x GF Kooperation für Girls

ZIELSETZUNG

- Polysportive Grundausbildung
- Den Umgang mit Sieg und Niederlage lernen
- Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- Keine Spezialisierung auf eine Position/Rolle
- Basisformen der wichtigsten Techniken
- Einfügen in eine Gruppe fördern
- Fairplay, Fördern des Teamgedankens

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Sprachliche und abstrakte Instruktionen (z.B. auf der Taktiktafel) werden von den Kindern verstanden
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung)
- Klare Richtlinien durchsetzen (Werthaltung und Gerechtigkeit)
- Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, etc.
- Disziplin und soziale Fähigkeiten
- Verschiedene Spielerpositionen erlernen

TECHNISCHE ZIELE

- Neue Grundtechnik (Ballannahme, Ballführung, Ballabdecken, Schusstechnik, etc)
- Spielwitz und Fantasie
- Spielverständnis
- Passspiel
- Spielen ohne Ball, Give and Go!
- Raumgefühl 3:3

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN

- Schnelligkeit, Grundschnelligkeit wird in diesen Jahren geprägt!
- Stafetten, Fangis, Schnelligkeitsspiele
- Kraft: etwas für korrekte Körperhaltung (Hindernisturnen, Kampf- und raufspiele, Hüpf- und Wurfübungen)
- Ausdauer: natürlicher Bewegungsdrang, leichte Belastung (Unihockeyspielen, Hindernisparcours, keine Dauerläufe!)

SWISS WAY UMSETZUNG – C/B

Technik

- Drippeln, Ballkontrolle
- Schiessen. Ball aufs Tor bringen.
- Passen präzise und flach auf Vorhand.

Taktik

- Inside stehen, Vorhand decken
- Zweikampfverhalten: AAAA
- Nach Ballverlust nachsetzen

Physis

- Schnelligkeit und Wendigkeit spielerisch
- Koordination

Persönlichkeit

- Konzentration in Spiel und Training
- Verantwortung übernehmen
- Vorgaben umsetzen

Torhüter

- Positionsspiel im grossen Tor
- Bei Ballgewinn sofort aufstehen
- Schneller, präziser Auswurf

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Positive und negative Erfahrungen zu verschiedenen Spielsituationen sammeln
- Erfahrungen in Training und Spiel aufgezeigt bekommen, diskutieren und so verstehen.
- Aus Erfahrungen einfache Dos & Don’ts in Spielsituationen kennen

U14-Junioren (12 - 13 J. / GF)

TRAININGS

- 2 x wöchentlich Training GF
- 1-2 x Förderkader GF
- Zusätzlich Spezialistentrainings

ZIELSETZUNG

- Begeisterung fürs Unihockey weiter fördern
- Polysportive Grundausbildung
- Wechsel vom Klein- aufs Grossfeld
- Den Umgang mit Sieg und Niederlage lernen
- Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- Keine Spezialisierung auf eine Position/Rolle
- Basisformen der wichtigsten Techniken
- Einfügen in eine Gruppe fördern
- Fairplay, Fördern des Teamgedankens

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Sprachliche und abstrakte Instruktionen (z.B. auf der Taktiktafel) werden von den Kindern verstanden
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung)
- Klare Richtlinien durchsetzen (Werthaltung und Gerechtigkeit)
- Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, etc.
- Disziplin und soziale Fähigkeiten
- Verschiedene Spielerpositionen erlernen

TECHNISCHE ZIELE

- Neue Grundtechnik (Ballannahme, Ballführung, Ballabdecken, Schusstechnik, etc)
- Spielwitz und Fantasie
- Spielverständnis
- Passspiel
- Spielen ohne Ball, Give and Go!
- Raumgefühl GF, 5:5

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN

- Schnelligkeit, Grundschnelligkeit wird in diesen Jahren geprägt!
- Stafetten, Fangis, Schnelligkeitsspiele
- Kraft: etwas für korrekte Körperhaltung (Hindernissturnen, Kampf- und raufspiele, Hüpf- und Wurfübungen)
- Ausdauer: natürlicher Bewegungsdrang, leichte Belastung (Unihockeyspielen, Hindernissparcours, keine Dauerläufe!)

SWISS WAY UMSETZUNG – U14

Technik

- 360-Grad Unihockey
- Meine Technik verbessern
- Passen

Taktik

- Wir sind immer online!
- Zweikämpfe suchen
- Risiko in Entscheidungen einbeziehen

Physis

- Schnelligkeit an erster Stelle
- Auf den Köper hören lernen

Persönlichkeit

- Konzentration in Spiel und Training
- Einander unterstützen
- Zugewiesene Rollen übernehmen

Torhüter

- Umstellung auf grosses Tor
- Bei Ballgewinn sofort aufstehen
- Schneller, präziser Auswurf

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Begriffe kennen und verstehen: Was heisst das überhaupt?

Teamregeln Jugendunihockey

- Keine Suchtmittel (Alkohol, Tabak, etc.) in Vereinskleidern oder in der Sporthalle
- Mit den Schiedsrichtern kommunizieren nur der Captain und der Trainer
- Keine Natels in der Sporthalle
- Teaminterne Geschichten bleiben teamintern (Aufgepasst auf „social media“- Plattformen!)
- Konflikte tragen wir offen, ehrlich und direkt im Team aus
- Bandenaufstellen ist Sache von ALLEN!
- Vor Matchtagen gibt es keinen Ausgang
- Jeder hat seine eigene Trinkflasche dabei
- Wir hinterlassen unsere Garderoben immer in sauberen Zustand – das ist die Visitenkarte unseres Vereins!

U16-Junioren (14 - 15 J. / GF)

TRAININGS

- 2-3 x wöchentlich Training
- 1-2 x Förderkader
- Zusätzlich Spezialistentrainings

ZIELSETZUNG

- Erste Ausrichtung in Richtung Leistungssport
- Polysportive Grundausbildung
- Den Umgang mit Sieg und Niederlage lernen
- Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- Deutliche Entwicklung im Bereich Spielverständnis
- Erste Spezialisierung auf Spielpositionen und Rollen innerhalb der Mannschaft
- Elemente der Teamtaktik vermehrt ausbilden
- Fairplay, Fördern des Teamgedankens

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Psyche (Pubertät) der Spieler akzeptieren und berücksichtigen
- Klare Leitplanken setzen und trotzdem Individualität zulassen
- Souveränität und Ruhe ausstrahlen
- Den Spielern Mitspracherecht gewähren und dieses einfordern
- Trainingsintensität kontinuierlich steigern, Leistung fordern
- Leistungssport: 3-4 Traininigs pro Woche (inkl. polysportiver Ausbildung)
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung)
- Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- Möglichst viel Bewegungszeit für alle ermöglichen
- Beweglichkeit, Koordination, etc.
- Disziplin und soziale Fähigkeiten
- Verschiedene Spielerpositionen erlernen

TECHNISCHE ZIELE

- Neue Grundtechnik (Ballannahme, Ballführung, Ballabdecken, Schusstechnik, etc)
- Taktisches Verhalten (grundsätzliches Offensives und Defensives Verhalten)
- Angriffsauslösungen
- Spielwitz und Fantasie
- Spielverständnis
- Passspiel
- Spielen ohne Ball
- Gleichgewicht zwischen Einzelaktion und Teamwork

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN

- Schnelligkeit, Grundschnelligkeit wird in diesen Jahren geprägt!
- Gezielte Reaktion / Aktion schulen (Reaktionsübungen)
- Stafetten, Fangis, Schnelligkeit spiele
- Kraft: gering Rumpf, Bein- und Schultermuskulatur (Übungen mit eigenem Körpergewicht)
- Ausdauer: Aerobe Grundlagenausdauer (Diverse Teamspiele, Tempowechselläufe, OL, Biken, Inline) nach Möglichkeit in Spielform integrieren

SWISS WAY UMSETZUNG – U16

Technik

- 360-Grad Unihockey
- Individuelle Technik entwickeln
- 3te-Dimension verbessern und anwenden
- Stickhandling täglich
- Zweikampftechnik verbessern

Taktik

- 4. Spielerrollen kennen lernen (2 gegen 2)
- Verschiedene Spielformen (Small-Games) um Spieler zu Entscheidungen zu zwingen
- 1:1-Verhalten schulen
- Gewinn-Risiko-Verhältnis kennen lernen
- Unterschiedliche Spielsysteme kennen lernen

Physis

- Unihockeyspezifische Schnelligkeit
- Bein-und Rumpfkraft als Grundlage
- Verantwortung für die eigene körperliche Leistungsfähigkeit übernehmen

Persönlichkeit

- 100% Fokus im Training anstreben
- Rolle im Team finden und wahrnehmen

Torhüter

- Individuelle Technik erarbeiten
- Goaliespezifisches Physistraining erlernen
- Auswurf als taktisches Element kennen lernen

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Erlernen und verstehen der Spielprinzipien
- Spielprinzipien mit eigener Team-Taktik verknüpfen

U18/A-JuniorenInnen (16 - 17 J. / GF/KF)

TRAININGS U18

- 2 - 3 x wöchentlich Training
- 2 x Förderkader mit U21 oder Herren 1
- Spezialistentrainings

TRAININGS A-JUNIORINNEN

- 1 x wöchentlich Training
- 1 x Förderkader mit Damen
- 1-2 x GF Kooperation für Girls

ZIELSETZUNG

- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften (Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft in jedem Training)
- Disziplin auf und neben dem Feld einhalten
- Zukunftsweisende Selektion vornehmen (Breiten-/Leistungssport)
- Ausrichtung der Teamtaktik auf Aktiv-Teams
- Emotionskontrolle (Trainerentscheide, Frust, Niederlagen)
- Deutliche Entwicklung im Bereich Spielverständnis
- Wettkampforientierte Spiel- und Übungsformen
- Elemente der Teamtaktik vermehrt ausbilden
- Fairplay, Fördern des Teamgedankens

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Ziele und Regeln klar definieren
- Klare Leitplanken setzen und trotzdem Individualität zulassen
- Souveränität und Ruhe ausstrahlen
- Den Spielern Mitspracherecht gewähren und dieses einfordern
- Selbstverantwortung fordern und fördern
- Leistungssport: 3-4 Traininigs pro Woche (inkl. polysportiver Ausbildung)
- Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- Entwicklung von Selbstvertrauen fördern (Lob und Anerkennung aussprechen)
- Teambildende Massnahmen einbauen
- Jugendliche wollen ernst genommen werden
- Trainingsformen unter Druck (Zeit, Gegner) wählen
- Disziplin und soziale Fähigkeiten

TECHNISCHE ZIELE

- Taktisches Verhalten (Offensives und Defensives Verhalten)
- Angriffsauslösungen
- Defensiv verhalten
- Powerplay / Box Play
- Spielwitz und Fantasie
- Spielverständnis
- Passspiel (in allen Variationen)
- Spielen ohne Ball
- Gleichgewicht zwischen Einzelaktion und Teamwork

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN

- Schnelligkeit
- Gezielte Reaktion / Aktion schulen (Reaktionsübungen, Laufschule)
- Stafetten, Schnelligkeit spiele
- Kraft: mittlere Grundlagen Rumpf, Bein- und Schultermuskulatur (Übungen mit eigenem Körpergewicht)
- Ausdauer: Aerobe Grundlagenausdauer (Diverse Teamspiele, Tempowechselläufe, OL, Biken, Inline)
- Belastung Tempowechselläufe, Intervalltraining, Ausdauerläufe

SWISS WAY UMSETZUNG – U18/A

Technik

- 360-Grad Unihockey im Spiel anwenden
- Individuelle Technik verbessern
- Zweikampftechnik konsequent umsetzen

Taktik

- 4. Spielerrollen konsequent umsetzen
- Konsequenzen der eigenen Entscheidungen verstehen
- Konsequentes 1:1-Verhalten umsetzen
- Umsetzung von vorgegebenem Spielsystem

Physis

- Unihockeyspezifische Schnelligkeit
- Beginn Sprungtraining für Explosivität
- Mit Krafttraining Grundlagen für Sprungtraining schaffen
- Grundlagen Langhanteltraining
- Mein Körper – meine Verantwortung

Persönlichkeit

- 100% Fokus im Training
- Rolle im Team selbstbewusst wahrnehmen

Torhüter

- Individuelle Technik verbessern
- Selbstbewusstes Auftreten, Mental bereit sein
- Selbstständigkeit in Trainings
- Auswurftechnik verbessern

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Umsetzung bei jeglichen Spielformen
- Standardverhalten unter Berücksichtigung der Teamtaktik automatisieren

U21-Junioren (18 - 20 J. / GF)

TRAININGS

- 2 - 3 x wöchentlich Training
- 2 x Förderkader mit Herren 1
- Spezialistentrainings

ZIELSETZUNG

- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften (Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft in jedem Training)
- Disziplin auf und neben dem Feld einhalten
- Spieler tragen Verantwortung für ihre eigene Leistung
- Umgang mit Erfolgsdruck lernen (Konkurrenz, Stress)
- Angewöhnung an Herren1-Team (Probetrainings)
- Perfektionierung der Technik
- Professionelle Leistungsbereitschaft verlangen
- Deutliche Entwicklung im Bereich Spielverständnis
- Wettkampforientierte Spiel- und Übungsformen
- Karriereplanung

AUSBILDUNGSGRUNDSATZ

- Klare Ziele und Vorstellung der Teamführung/Teambildung kommunizieren
- Selektionskriterien und Coaching-Massnahmen transparent machen
- Teamerfolg in den Vordergrund stellen
- Mit den Trainern der Herren 1-Mannschaften zusammenarbeiten
- Sehr hohe Trainingsintensität- und qualität fordern
- Leistungssport: Fünf Trainings pro Woche sind sinnvoll (inkl. individuelle Trainingseinheiten)
- Eigenverantwortung fördern
- Leistungssport: 3-5 Traininigs pro Woche (inkl. polysportiver Ausbildung)
- Jugendliche wollen ernst genommen werden

TECHNISCHE ZIELE

- Taktisches Verhalten (verschiedene Varianten beherrschen)
- Powerplay / Box Play
- Spielwitz und Fantasie
- Spielverständnis
- Passspiel (in allen Variationen)
- Spielen ohne Ball
- Gleichgewicht zwischen Einzelaktion und Teamwork

KONDITIONELLE GRUNDLAGEN

- Schnelligkeit
- Gezielte Reaktion / Aktion schulen (Reaktionsübungen, Laufschule)
- Stafetten, Schnelligkeit spiele
- Kraft: mittlere Grundlagen Rumpf, Bein- und Schultermuskulatur (Übungen mit eigenem Körpergewicht)
- Ausdauer: Aerobe Grundlagenausdauer (Diverse Teamspiele, Tempowechselläufe, OL, Biken, Inline)
- Belastung Tempowechselläufe, Intervalltraining, gezielte Ausdauerläufe

SWISS WAY UMSETZUNG – U21

Technik

- Individuelle Technik optimieren und auf Herren-Unihockey anpassen

Taktik

- Einzeltaktische Verhalten optimieren
- Selbstreflexion der eigenen Entscheidungen/Tätigkeiten

Physis

- Unihockeyspezifische Schnelligkeit
- Sprungtraining für Explosivität
- Krafttraining (Langhanteltraining)

Persönlichkeit

- 100% Fokus im Training
- Wettkampfverhalten als Standard
- Selbstbewusst seine Rolle im Team einnehmen
- Resultatorientierung

Torhüter

- Individuelle Technik optimieren
- Auswurftechnik optimieren
- Kontrolle der eigenen Psyche / Mentaltraining

Spielprinzipien (Offensiv-Transition / Offensive / Defensiv-Transition / Defensive)

- Umsetzung bei jeglichen Spielformen
- Standardverhalten unter Berücksichtigung der Teamtaktik automatisieren