



F1

FTEM Unihockey – Phase T3

## Trainieren und Ziele erreichen

Die Sporttreibenden streben Leistungsziele an. Wachsendes persönliches Engagement und ein gesteigertes Trainingsvolumen, um die Leistungsvorgaben erreichen zu können, sind Merkmale dieser Phase. Die Betreuungsqualität ist hier der Schlüssel zu guten Leistungen und zur Verhinderung von Drop-outs.

### Ziele

Leistungsziele anstreben, sportlich qualitativ gute Betreuung sicherstellen, Winnermentalität entwickeln.

### Alter

15–19 jährige Athletinnen und Athleten

### Auswahlen

U17-Nationalteam, U19-Nationalteam (erweitertes Kader), Nationale PISTE-Selektion und Scouting durch Nationaltrainer

<b>Spiele pro Saison</b>	National	U18A, U21A (ca. 35 Spiele)
	International	Internationale Turniere, Länderspiele (ca. 15 Spiele)
<b>Trainings- und Spielaufwand Stunden pro Woche</b>	Wochenumfang in Stunden	<div style="width: 80%;"></div> 17
	Allgemein sportliche Aktivitäten	<div style="width: 10%;"></div> 2
	Athletik	<div style="width: 30%;"></div> 4
	Unihockey	<div style="width: 70%;"></div> 11
<b>Schule / Ausbildung / Beruf</b>		Gymnasium/Berufslehre (Sportschule)
<b>Unterstützung swiss unihockey</b>		Swiss Way, Elternbroschüre, Nationale Auswahlen, Karriereplanung
<b>Unterstützende Partner</b>	Eltern	Unterstützen, Hilfe beim koordinieren mit Ausbildungspartnern
	Verein	Nachwuchslabel
	Kantonalverband	Regionales Leistungszentrum (RLZ)
	Swiss Olympic	Swiss Olympic Talentcard Regional und National
	Weitere Partner	Militär (qualifizierter Athlet), Sporthilfe (Patenschaft)
<b>Ausbildungsschwerpunkte Swiss Way</b>	Spielerprofil	● ●
	Spielprinzipien	● ● ●
	Superkompetenzen	● ●
<b>Trainer (Soll-Ausbildung)</b>	Lokal (Verein)	J+S Leiter WB 2 LS
	Regional (Kantonalverband)	Berufstrainer
	National (Verband)	Berufstrainer