



**Bienvenue!  
Herzlich Willkommen!**

Zeit	Inhalt	Raum
9.15	Weltmeister!	Stadion
9.30a	Austausch Nationalteams Frauen	Fairplay
9.30b	Austausch Nationalteams Männer	Stadion
10.30	<i>Pause</i>	
10.45	Spielintelligenz sichtbar machen: SMART+	Stadion
12.00	Mittagessen	Haus des Sports

Zeit	Inhalt	Raum
13.15	Refreshing-Game / Quiz	Stadion
13.45a	Infoblock Ausbildungsinhalte	Stadion
13.45b	Labelsystem ab Saison 2026/27 (für Labelverantwortliche)	Fairplay
14.15	Infoblock Trainerlizenzen & Ausbildungsstruktur	Stadion
14.45	Kurze Pause	
15.00	Input Unihockey 2025	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 eine Methode zur Verbesserung der Spielintelligenz erklären.*

*...du tauschst dich themenspezifisch mit Gleichgesinnten aus.*

# So gewinnt man einen WM-Titel





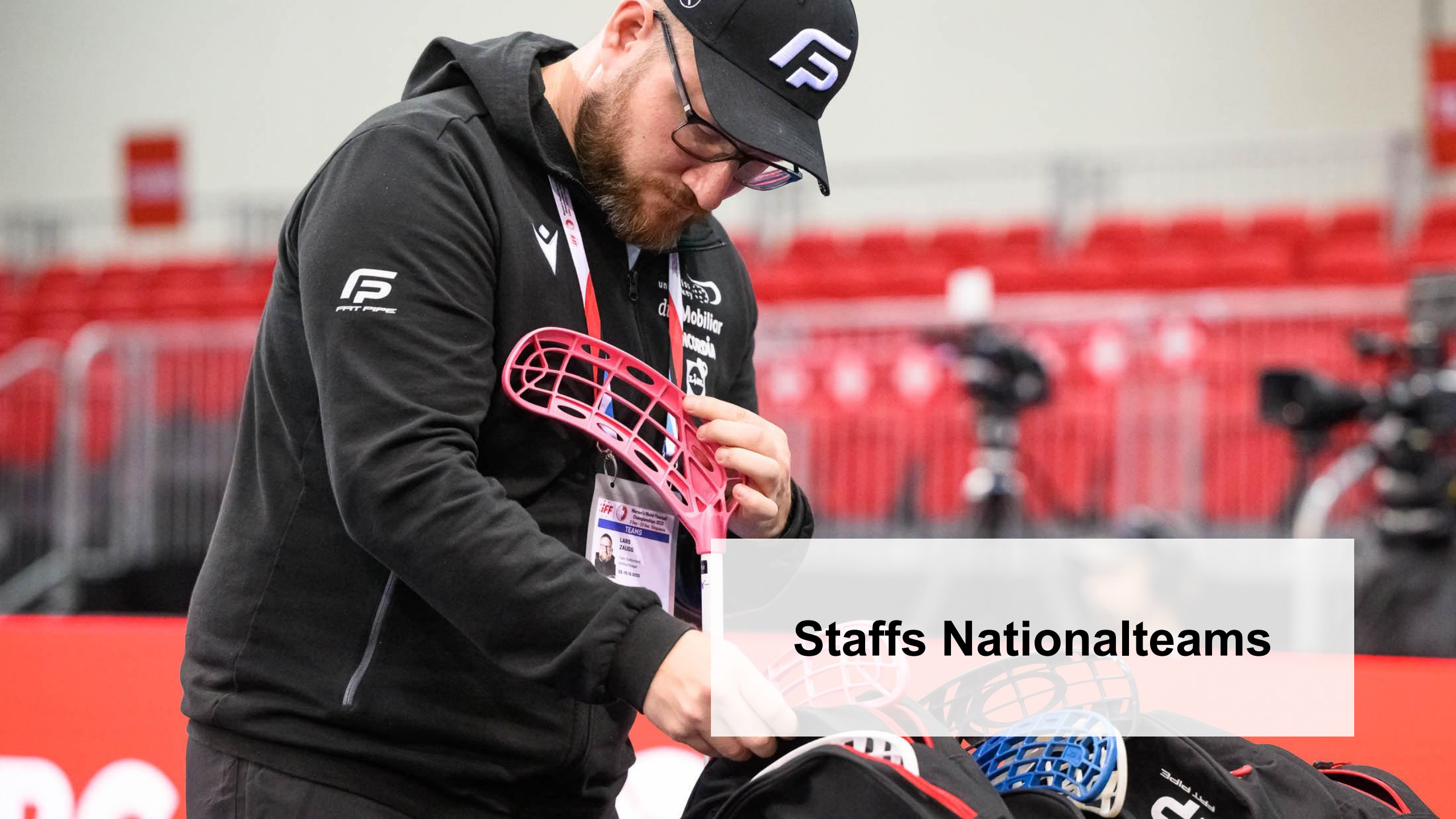


**Nationalteams Frauen**



# Organisatorisches

- ❖ Allgemeine Infos
- ❖ U19
- ❖ U17
- ❖ U23
- ❖ Spielvision



**Staffs Nationalteams**

- Materialchef Frauen A
- Athletiktrainer\*in Frauen U19



Stand: 10.06.2025  
 Alle Daten unter Vorbehalt! Messgebend sind die Spieldaten auf der Webseite unter "Game-Daten".

Tag	Datum	Bemerkungen	gesperrte Ligen	L-ÜPL Men	HNLB	HCP1	HCP2	HU21A	HU21B	HU21C	HU18A	HU16A	L-ÜPL W	DNLS	UCF1	DU21A	DU17A
Gruppennummer																	
Anz. Teams / Gruppen				1 x 12	1 x 12	2 X 12	4 X 10	1 x 12	2 X 10	3 X 8	1 x 12	2 x 10	1 x 10	1 x 10	2 x 8	1 x 10	1 x 10
Spielstage Qualifikation				22	22	22	18	22	18	14	22	18	18	18	14	18	18
Kontinente																	
Di-Do	26-28.08.2025																
Samstag	30.08.2025	Supercup															
Sonntag	31.08.2025	Supercup															
Di-Do	02-04.09.2025																
Samstag	06.09.2025	IFF	alle														
Sonntag	07.09.2025	IFF	alle														
Di-Do	09-11.09.2025																
Samstag	13.09.2025	Ligacup 1/16-Finals		1	1	1	1				1	1	1	1		1	1
Sonntag	14.09.2025	Mobilier Cup 1/16-Finals						1	1							2	1
Di-Do	16-18.09.2025																
Samstag	20.09.2025										3	2	2	2	1	3	2
Sonntag	21.09.2025	Befrag, 3T Frauen U19, Männer U17	L-ÜPL-Frauen, FU21A, MU15, MU16	2	2	2	2	2	2								
Di-Do	23-25.09.2025	3T: Frauen U19, Männer U17	L-ÜPL-Frauen, FU21A, MU15, MU16														
Samstag	27.09.2025	3T: Frauen U19, Männer U17	L-ÜPL-Frauen, FU21A, MU15, MU16	3	3	3	3	3	3	1						4	3
Sonntag	28.09.2025				4	4	4	4	4								
Di-Do	30.09-02.10.2025																
Samstag	04.10.2025			4	5	5	4	4	4		5	4	4	4	2	5	4
Sonntag	05.10.2025							5	5		6	4	4	5			
Di-Do	07-09.10.2025												5				
Samstag	11.10.2025			5	6	6	5	6	4	2	7	5	6	6	3	6	5
Sonntag	12.10.2025				7	7					8		8				
Di-Do	14-16.10.2025	Frauen: EFT AU19 IFF, Frauen: AU19 EFT, U23/U17 Camp, Männer: SUB5 IFF, Frauen: AU19 EFT, U23/U17 Camp	F: L-ÜPL, U21a, U17a FM: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a RM: L-ÜPL, U21, U15, U17, U16						8						4		
Samstag	18.10.2025									5	3						
Sonntag	19.10.2025																
Di-Do	21-23.10.2025																
Samstag	25.10.2025	Ligacup Achterfinals		6	5	5					9	6	7	7		7	6
Sonntag	26.10.2025	Mobilier Cup Achterfinals						7	6	4			10	7			
Di-Do	28-30.10.2025	Männer: U19/U17 Camp Männer: U19/U17 Camp	M: U15a, U16a M: U15a, U16a M: U15a, U16a														
Samstag	01.11.2025	Männer: U19/U17 Camp	M: U15a, U16a	7	9	9	7	8	7							8	7
Sonntag	02.11.2025	Männer: U19/U17 Camp	M: U15a, U16a												5	9	
Di-Do	04-06.11.2025	Männer: AU19 EFT	M: L-ÜPL, U21a, U15a, U16a														
Samstag	08.11.2025	IFF, Frauen: SUB5, Männer: AU19 EFT, U23 Camp	FM: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a RM: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a			10	8			5							
Sonntag	09.11.2025	IFF, Männer: AU19 EFT, U23 Camp	FM: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a RM: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a														
Di-Do	11-13.11.2025																
Samstag	15.11.2025			8	10	11	9	9		6	11	8	9	10	6	10	8
Sonntag	16.11.2025					12		10						11			
Di-Do	18-20.11.2025																
Samstag	22.11.2025	Ligacup Viertelfinals		9	11	12	10	11	9		12	9	10	12	7	11	9
Sonntag	23.11.2025	Mobilier Cup Viertelfinals									13						
Di-Do	25-27.11.2025	Frauen A Camp	F: L-ÜPL														
Samstag	29.11.2025	Frauen A Camp	F: L-ÜPL	10	12	14	11	12	10	7	14	10				12	10
Sonntag	30.11.2025	Frauen A Camp	F: L-ÜPL					13			15						
Di-Do	02-04.12.2025	Frauen A WM	F: L-ÜPL, NLS	11													
Samstag	06.12.2025	Frauen A WM, Frauen U19 Camp	F: L-ÜPL, NLS, U21a	12	13	15	12	14	11	8	16	12			8		11
Sonntag	07.12.2025	Frauen A WM, Frauen U19 Camp	F: L-ÜPL, NLS, U21a			16											
Di-Do	09-11.12.2025	Frauen A WM	F: L-ÜPL, NLS, U21a														
Samstag	13.12.2025	Frauen A WM	F: L-ÜPL, NLS, U21a														
Sonntag	14.12.2025	Frauen A WM	F: L-ÜPL, NLS, U21a														
Di-Do	16-18.12.2025			13													
Samstag	20.12.2025				14									13			
Sonntag	21.12.2025			14	15	17			10	10	9	10	11	14		13	12
Di-Do	23-25.12.2025																
Samstag	27.12.2025																
Sonntag	28.12.2025																
Di-Mi	30-31.12.2025																
Donnerstag	01.01.2026																
Samstag	03.01.2026																
Sonntag	04.01.2026																
Di-Do	06-08.01.2026			15													
Samstag	10.01.2026	Ligacup Halbfinals		16	16	18	13	17	13							14	13
Sonntag	11.01.2026	Mobilier Cup Halbfinals															
Di-Do	13-15.01.2026																
Samstag	17.01.2026			17	17	20	14	18	14							16	14
Sonntag	18.01.2026							19								17	
Di-Do	20-22.01.2026																
Samstag	24.01.2026			18	18	21	15	20	15	11	20	17	18	17	10	18	15
Sonntag	25.01.2026				19	22		21									
Di-Do	27-29.01.2026																
Samstag	31.01.2026	Frauen: U17 Camp, Männer: U17 Camp	M: L-ÜPL, W MF, U21a, U15a, U17a, U16a M: L-ÜPL, W MF, U21a, U15a, U17a, U16a	19	20			22	16				16	POVF1 POVF2	11		
Sonntag	01.02.2026	Frauen: U17 Camp, Männer: U17 Camp	M: L-ÜPL, W MF, U21a, U15a, U17a, U16a M: L-ÜPL, W MF, U21a, U15a, U17a, U16a														
Di-Do	03-05.02.2026	Männer: A WM-Qual, Frauen/Männer: U19/U17 Länderspiele imp. U19/U17 Länderspiele, Männer: A WM-Qual, U23 Camp imp. U19/U17 Länderspiele, Männer: A WM-Qual, U23 Camp	MF: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a MF: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a MF: L-ÜPL, U21a, U15a, U17a, U16a			POVF1 POVF2	16										
Samstag	07.02.2026																
Sonntag	08.02.2026																
Di-Do	10-12.02.2026																
Samstag	14.02.2026			20	21	POVF1 POVF2	17	POVF1 POVF2		17	12	POVF1 POVF2		18	17	POVF1 POVF2	16
Sonntag	15.02.2026				22	POVF3 POVF4	POV1								12	POVF1 POVF2	POV1*
Di-Do	17-19.02.2026																
Samstag	21.02.2026	Cupfinals															

# Kalender + Jahresplanung Nationalteams

12.06.2026

IFF	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
Jan							
Feb	M-WFCQ	M-U19 WM	M-U19 WM	F-U19 WM	M-U19 WM	F-U19 WM	M-U19 WM
Mar							
Apr							
Mai	F-U19 WM	F-U19 WM					
Jun	3v3	3v3	3v3	3v3	3v3	3v3	3v3
Jul				World Games			
Aug				M-EC	F-WT	M-WT	F-EC
Sep							
Okt							
Nov	F-WFCQ	M-WFCQ	F-EC	F-EM	M-EM	F-WFC	M-WFC
Dez	M-WFC	F-WFC	M-WFC				

<b>Monat</b>	<b>A-Nati</b>	<b>U23</b>	<b>U19</b>	<b>U17</b>
<b>Juni</b>	Kickoff-Camp		Prospect Camp	
<b>Juli</b>	Sommercamp	Sommercamp		Swiss Way Camp
<b>August</b>				
<b>September</b>	EFT	Camp	Länderspiele / 3T	Camp
<b>Oktober</b>	SUBS	SUBS	SUBS	SUBS
<b>November</b>	WM-Quali	Camp	Camp	Camp
<b>Dezember</b>				

→ EFT-Agreement läuft im Sommer 2026 aus. Es gibt noch keine Nachfolgelösung Stand heute, weshalb die Planung für 2027ff. noch nicht abgeschlossen ist.

Monat	A-Nati	U23	U19	U17
Januar			Trainingstag?	Sichtungstrainings
Februar	Camp/LS?	Camp	Länderspiele	Länderspiele
März/April				
Mai	Camp		Pre-Camp + WM	Spieltag / 3T
Juni	<i>WK-Camp</i>	<i>WK-Camp</i>	Prospect Camp	
Juli	Sommercamp	Sommercamp		Swiss Way Camp
August				
September	Camp	Camp/LS?	Camp / 3T	Camp
Oktober	Länderspiele	Camp/LS?	Länderspiele	Camp
November	SUBS / Pre-Camp	SUBS	SUBS	SUBS
Dezember	WM in Turku			

**Update U19**



**FORUM NACHWUCHSFÖRDERUNG**  
**12.6.2026 ITTIGEN**

**U19 FRAUEN NATIONALTEAM**

**Die grossen Spiele werden durch kleine Details entschieden – und diese Details haben wir in der Hand.**

**Vorbereitung schlägt Zufall. Wir wollen gefährlich werden.**

**Feld scannen:  
Offene Räume,  
eigene  
Körperposition zum  
Feld, wo steht der  
Gegner.**

**Wer die Details beherrscht, wird für jeden Gegner mühsam zu verteidigen.**



## **Offen zum Spielfeld**

**Jederzeit bereit, den Ball anzunehmen und sofort weiterzuspielen.**

## **Wir wollen in der offensiven Zone gefährlich werden**

**Wir wollen die Offensivzone erobern. Mitte zuerst – Mentalität.**

## **Feld scannen**

**Positionen der Mitspielerinnen und die Mitte zuerst scannen. Wir wollen nicht in den Ecken ringen! =)**

## **Bewusste Körperhaltung (Stocksprache) signalisiert Bereitschaft**

**Gibt mehr Optionen und verbessert die Spielfähigkeit.**

## 4 vs 0 Situation

### Wichtig:

- Timing Spielerin vor dem Tor und Spielerin in der Tasche.
- Die 4. Spielerin (erste Pass) ist aktiv und ready für den Rückpass aus der Tasche
  - Übungsvariation: 1-2 Verteidigerinnen hinzufügen
- Auf das achte ich als Trainerin/Trainer:
  - offen zum Feld positionieren
  - scannen der Mitte und Mitspielerinnen
- Taschenposition -erster Schritt in Richtung Mitte (direkter Zug aufs Tor suchen)

Video und Übungen sind auf dem Sharepoint [Frauen U19](#)  
„Unihockey entwickeln“ → Zone Offense ich bin gefährlich



## U19 Frauen Nationalteam

### Kampagne 2026/2027



- ✓ Juni: Prospect Camp → 2 Tage
- September: Länderspiele Gümligen → 4 Tage
- September: 3T Tenero → 5 Tage
- Oktober: SUBS Winterthur
- November: Camp Schaffhausen → 3 Tage

- Januar: Trainingstag
- Februar: Länderspiele in CZE → 5-6 Tage
- April-Mai: Trainings Samstagvormittag
- Mai: Pre-WM Camp → 3 Tage

U19-WM Zürich/Winterthur, 18.-24. Mai 2027



**Update U17**



**Frauen U17**



























**Update U23**



 **U23 - gestartet vor 2 Jahren auf der (fast) grünen Wiese**

## Weltmeisterinnen von Ostrava, welche in der U23 waren

U23

<p><b>1</b></p>  <p><b>Ladina Tondury</b> Goalkeeper</p> <p>U23</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>Leonie Wieland</b> Forward</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>Naja Ritter</b> Defender</p> <p>U23</p>	<p><b>19</b></p>  <p><b>Norina Reusser</b> Forward</p>	<p><b>20</b></p>  <p><b>Vanessa Schmuki</b> Defender</p> <p>U23</p>	<p><b>21</b></p>  <p><b>Salome Muller</b> Forward</p> <p>U23</p>
<p><b>7</b></p>  <p><b>Laila Ediz</b> Forward</p>	<p><b>9</b></p>  <p><b>Marylin Thomi</b> Defender</p>	<p><b>10</b></p>  <p><b>Celine Stettler</b> Defender</p>	<p><b>23</b></p>  <p><b>Annina Faisst</b> Forward</p> <p>U23</p>	<p><b>26</b></p>  <p><b>Nathalie Spichiger</b> Forward</p>	<p><b>27</b></p>  <p><b>Nina Metzger</b> Forward</p>
<p><b>12</b></p>  <p><b>Seraina Fitzi</b> Forward</p>	<p><b>15</b></p>  <p><b>Doris Berger</b> Defender</p>	<p><b>17</b></p>  <p><b>Isabelle Gerig</b> Forward</p>	<p><b>31</b></p>  <p><b>Marcia Wick</b> Forward</p> <p>U23</p>	<p><b>37</b></p>  <p><b>Linn Larsson</b> Defender</p> <p>U23</p>	<p><b>84</b></p>  <p><b>Anja Wyss</b> Forward</p>
<p><b>94</b></p>  <p><b>Lara Heini</b> Goalkeeper</p>	<p><b>96</b></p>  <p><b>Chiara Gredig</b> Defender</p>				

## Rückmeldungen von Spielerinnen, die den Übertritt oder mindestens 1 Camp in A-Nati gemacht haben

- *Sehr wichtig und hilfreich, v.a. auch für Spielerinnen, welche nicht in der U19 waren. Ohne U23 Einstieg ins A-Kader sehr schwierig.*
- *U23 als zweite Chance, wenn man die U19 verpasst hat und auch Ansporn/Ziel, um an sich zu arbeiten.*
- *Hilft, um im Auswahlssystem drin zu bleiben und nach der U19 den Faden nicht zu verlieren.*
- *U23 hat geholfen, zu erleben, dass ich offen und problemlos aufgenommen werde, obwohl ich nicht in der U19 war. Das hat mir sehr gut getan, um den Druck annehmen zu können und mir einfach sagen zu können: «mach das Beste draus». Also die Erkenntnis, dass ich da individuell und für meine Entwicklung arbeiten darf.*

**→ Lücke schliessen U19 / A-Nati**

**→ Auswahlwelt öffnen für «Quereinsteigerinnen» ohne Auswahl-Erfahrung**

## Rückmeldungen von Spielerinnen, die den Übertritt oder mindestens 1 Camp in A-Nati gemacht haben

- *Wertvoll, weil man sehr viel profitieren kann individuell, da der Druck nicht gleich hoch ist, wie im Verein. Man kann einfach kommen und an sich arbeiten.*
- *Gute Kombination: individuell an sich arbeiten aber sich gegenseitig pushen!*
- *Sehr hilfreich, dass der Fokus auf der individuellen Entwicklung liegt und nicht auf der Teamleistung (wie in allen anderen Gefässen).*
- *Megaschön, dass man einfach kommen kann, egal woher und mit welchem Hintergrund und man sich gegenseitig unterstützt und gegenseitig voneinander profitieren kann.*
- *Sehr gut, weil man den direkten Vergleich hat zu anderen Spielerinnen, wo man bezüglich seiner eigenen Entwicklung steht.*
- *Austausch und Networking unter den Spielerinnen hilft auch für die eigene Verbesserung.*

**→ an individuellen Inhalten arbeiten aber trotzdem vom Team / den anderen profitieren können**



**Viele Wege führen in die A-Nati!**

- **Strassenwirrwarr als vielfältige Optionen sehen, wo jede Spielerin ihren eigenen Weg gehen kann**
- **Mehrere Jahre Zeit, um den Einstieg zu schaffen (anders als U19)**
- **Geduld kann sich auszahlen**
- **Auch «Quereinsteigerinnen» können Weltmeisterinnen werden**

**→ Viele Wege führen in die A-Nati!**

**Spielvision 2030  
Frauen Nationalteams  
(work in progress)**

# VON DER IDEE ZUR PRAXIS





# PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT UND FREIHEIT

Innerhalb unserer Spielvision und unserer Spielprinzipien brauchen Spielerinnen und Coaches die Sicherheit und Freiheit, sich auszudrücken.



## Männer U17

*Mit welchen Schwerpunkten arbeiteten wir im Rahmen der Männer U17 Nationalmannschaft.*

*Zu welchen Erkenntnissen gelangen wir im Rahmen dieser “Kampagne“.*

*Welche Schlüsse ziehen wir für die folgende Jahresplanung.*

## Schwerpunkte der U17 Camps:

- Hauptfokus lag auf dem Spiel mit Ball (Offensive (Zone Entry, Zone Offense), Offensiv Transition (Zone Exits))
- Schwerpunkt Athletik: Technik Langhanteltraining
- Defensive Variabilität (1v1 / Raum Deckung)

Definition von Spielprinzipien für die vier Phasen.

## Hauptfokus:

Defensive: raumorientiertes Verhalten

Zone-Entry: Positionsbesetzung in Spielerrolle 2

Offensiv Zone: situationsadäquate Positionsbesetzung in Spielerrolle 2

Zone-Exit: Spielerische Lösungen suchen mithilfe von Positionsbesetzung

## Teamtaktisch:

- Spielkontrolle erlangen (in unterschiedlichen Spielphasen)
- Offensive: Aktives und strukturiertes Spiel nach vorne
- Offensiv Transition: Spielerische Lösungen suchen mithilfe von Positionsbesetzung
- Defensiv-Transition: Gegenpressing-Situationen nutzen – Druck auf Ball → Fehler provozieren

Finnland versuchte konsequent 1v1-Druck aufzubauen und so Pressingmomente herzustellen (inkl. Doppeln).

→ KEINE SPIELKONTROLLE!

Unsere Reaktionen:

- 2v1-Situationen wurden zu spät kreiert
  - Spielerrolle 1 teilweise zu passiv
  - Spielerrolle 2 nicht rechtzeitig in unterstützender Position

Hier fehlt Mut, Initiative und vorausschauende Positionierung.



## Offensive Zone Entry

Wenn wir das Tempo bestimmen können, funktionieren die Zone Entrys super.  
ABER: wenn der Gegner – in diesem Fall – durch hohes unter Druck setzen versucht den Takt zu bestimmen – haben wir grosse Probleme!

Weshalb:

- Fehlendes Balltempo (Lauf- und Passspiel)
- Zu wenig Dynamik im Positionsspiel (SR 2)
- 2v1 Situationen wurden kaum kreiert

- Aktiv Passoptionen anbieten
- Mut zu spielerischen Lösungen
- Antizipation von Situationen
- 2v1 Situationen kreieren



Möglichkeiten:

**Entscheidungsdruck muss immer da sein**, wenn man nicht aktiv mit Ball ist  
→ Spielfeld verkleinern!



**Nationalteam U19 Männer  
Forum NWF  
Ittigen, 12. Juni 2026**

# Verteidigung von 1:1-Situationen

Verteidigung von «grossen» 1:1-Situationen  
Abbau und/oder Kontrolle von Distanzen  
1:1-Verhalten vs. gegnerisches Laufspiel  
Mehr «Blade-to-Blade»-Verhalten



PERIOD 3

SUI

4 - 5

CZE

5 : 56

SUI CZE

INNEBANDY PLAY

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

UNIHDG

Sörmlands Sparbank

ROSVALLA

ROSVALLA

Stenok  
Innebandy

ROSVALLA

ROSVALLA

NORDLO

Sörmlands Sparbank

Sörmlands Sparbank

CHEAP ENERGY

Nyköpingsguiden

Nyköpingsst

STAM

PANTAMERA

23

3

25

17

21

27

28

9

12

10

11

13

14

15

16

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

## Kollaboration im Zone-Offense

Spielverständnis für Spielerrolle 2 (SPR2 generiert Game-Speed)

Unterschiedliche Rollen in Spielerrolle 2

Gegenspieler binden, Räume öffnen

Offensiv weniger «Abhängigkeit» von Transition-Situationen



PERIOD 1

1 11:38 0

SUI

1-0

CZE

11:37



PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

PANTAMERA

StarkRelation

ROSVALLA

ROSVALLA

ROSVALLA

ROSVALLA

ROSVALLA

ROSDLO



Sörmlands Sparbank

CHEAP ENERGY

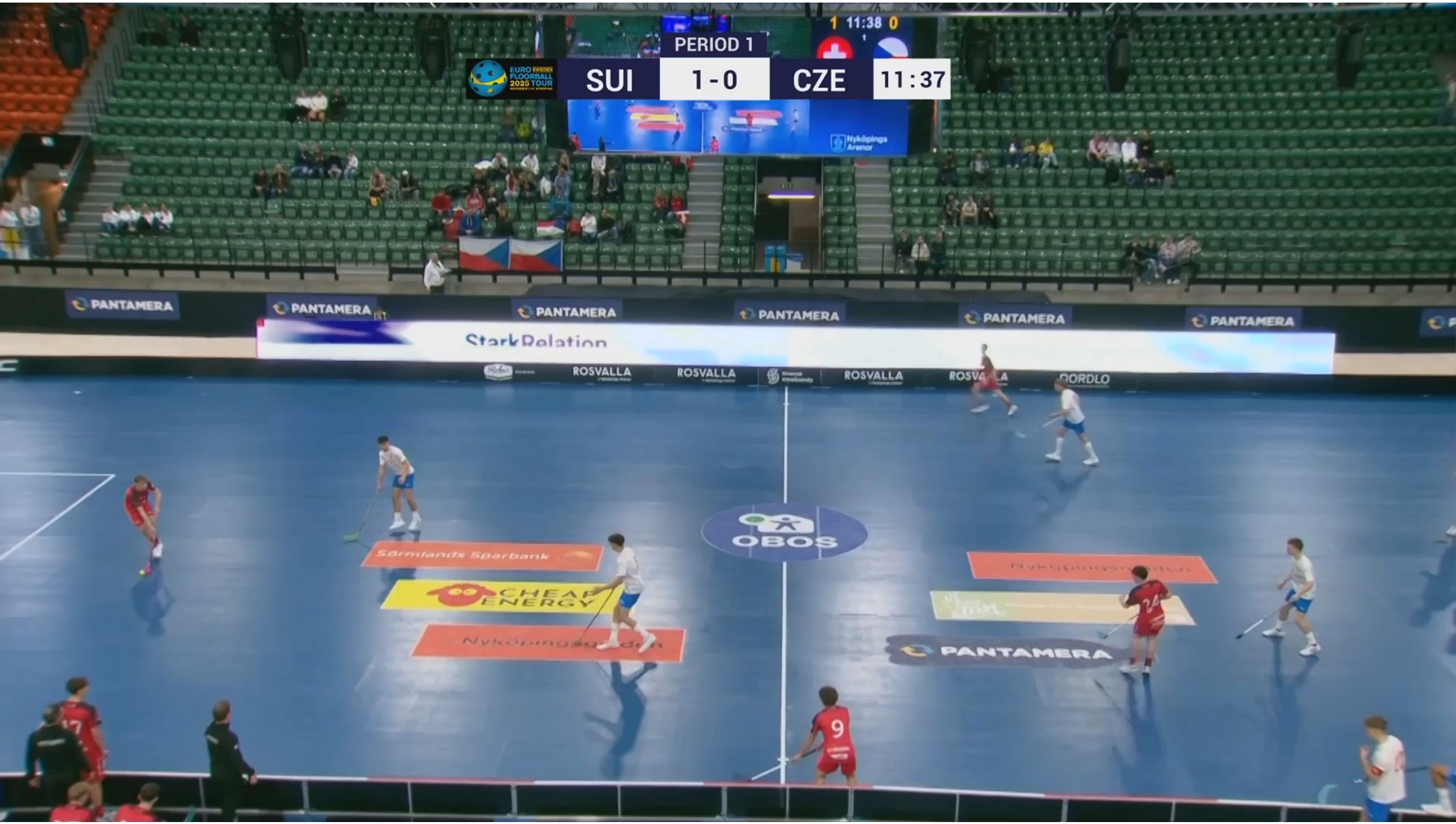
Nyköpings Arena

Nyköpings Arena

CHEAP ENERGY

PANTAMERA

9



## Druck auf dem Stock

Weniger «unnötige» Ballverluste dank mehr Druck auf dem Stock

Offensives 1:1-Verhalten (mit Ball überleben)

Keine Unterstützung für «schlechtes» Ballhandling durch Schiedsrichter



PERIOD 1

SUI

0-0

CZE

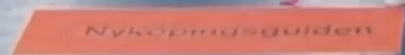
2:45



PANTAMERA PANTAMERA PANTAMERA PANTAMERA PANTAMERA PANTAMERA

BILLIGASTE MATKASSEN I SÖRMLAND Hitter du hos oss! MAXI BILLIGASTE MATKASSEN I SÖRMLAND Hitter du hos oss! MAXI

ROSVALLA ROSVALLA ROSVALLA ROSVALLA NORDLO



## Athletik

Dringlichkeit im Team sehr unterschiedlich  
z.T. Defizit im Vergleich CZE und SWE

**Fokus:** «Power», Explosivität, Antritt, CoD, Wendungen mit/ohne Ball



SWE

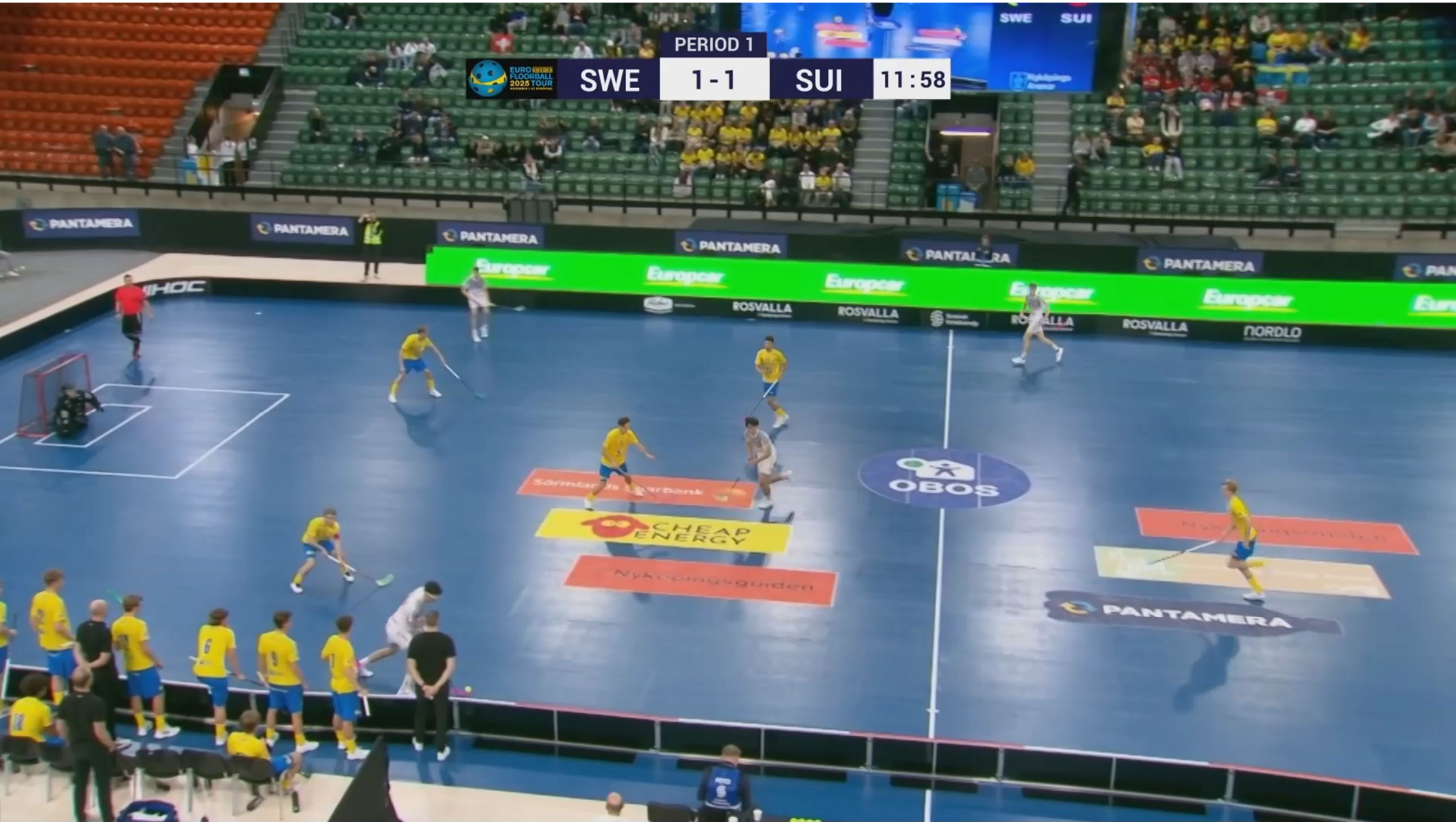
PERIOD 1

1-1

SUI

11:58

SWE SUI



## Entry-Tests

Sensibilisierung Thema  
Ausführungskontrolle (Video)  
Athletenfeedback



## Abschluss-Verhalten

Gutes Skills- und Entscheidungs-Niveau bei gez. Schüssen (Bsp. «Tasche»)

Umgang mit Raum und Zeit (Kompensation Gegenspieler)

Potential bei Pässen auf/über Zentrallinie  
(Readiness, Körperhaltung, Konsequenz)

**Grundsatz:** mehr Direktabschlüsse



PERIOD 2

SUI

4-1

CZE

12:03



## Auftrittskompetenz



- Meine Körpersprache:

**ein »entscheidender« Skill !**

- Wirkung nach Innen + nach Aussen
- Kritische Phasen im Spiel meistern
- Flaue Trainings mit positiver Energie beleben
- Den Fokus auf den eigenen Zielen halten

- **Verteidigung** von «grossen» **1:1-Situationen** (Distanz, Arbeit vs. Laufspiel)
- **Kollaboration** / Zusammenarbeit in **Zone-Offense**
  - Spielverständnis für **Spielerrolle 2** (Game-Speed)
  - Unterschiedliche Rollen in Spielerrolle2
  - weniger Abhängigkeit von Transition-Situationen
- **Druck auf dem Stock** (offensives 1:1-Verhalten)
- **Athletik** (Power, Explosivität, Antritt, CoD, Wendungen mit Ball)
- **Abschlussverhalten** (wenn Ball auf/über Zentrallinie kommt)
  - Readiness
  - Direktabschlüsse
- **Erarbeiten / Festigen von Auftrittskompetenzen**



**PAUSE**

## Dominik Ambühl

- Mitarbeiter Ressort Trainerausbildung SFV
- Koordinator Forschung & Entwicklung SFV
- Trainer YB-Frauen U18
- Master Sportwissenschaften Uni Bern
- Mitentwickler SMART+



Diskutiert in 4er-Gruppen die folgenden Leitfragen:

- **«Wie gestaltest du dein Training im Unihockey, damit ein Aspekt, z.B. «Management» (Antizipation, Ruhe, Timing), häufig gefordert resp. provoziert wird?»**
  - Wie coachst du in diesem Training? Welche Fragen stellst du? Wie ermöglichst du eine effiziente Reflexion der Spieler\*innen?
  
- **«Durch welche Massnahmen förderst du die Entwicklung deiner Spieler\*innen im Bereich «Action» (Flexibilität, Risikoabwägung, Kreativität)? Wie und wann sprichst du mit deinen Spieler\*innen über die Aspekte in diesem Bereich?»**
  
- **«Was können wir als Trainer\*innen im Nachwuchs Leistungssport noch tun, damit wir zukünftig noch spielintelligentere Spieler\*innen ausbilden?»**

# Mittagessen

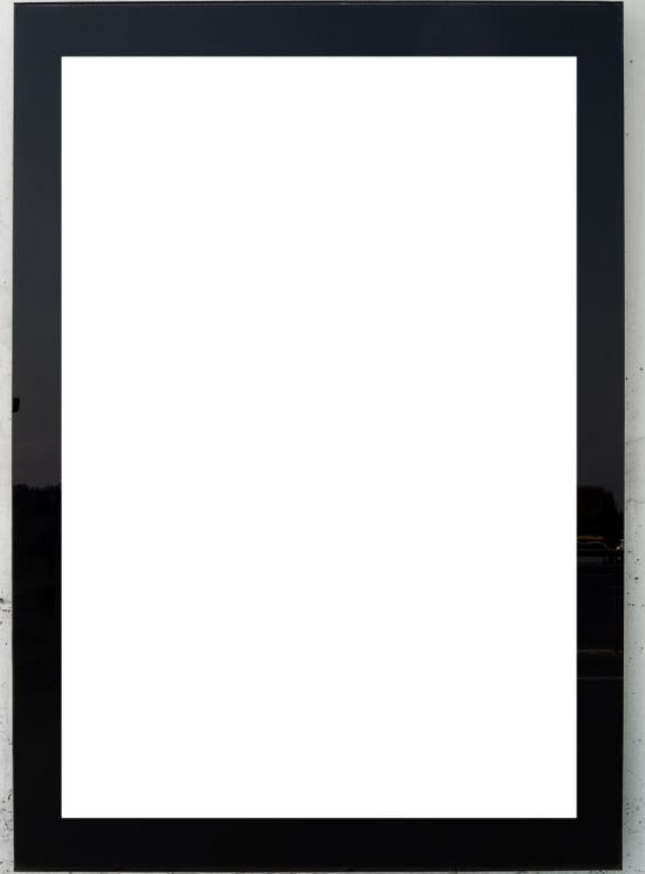
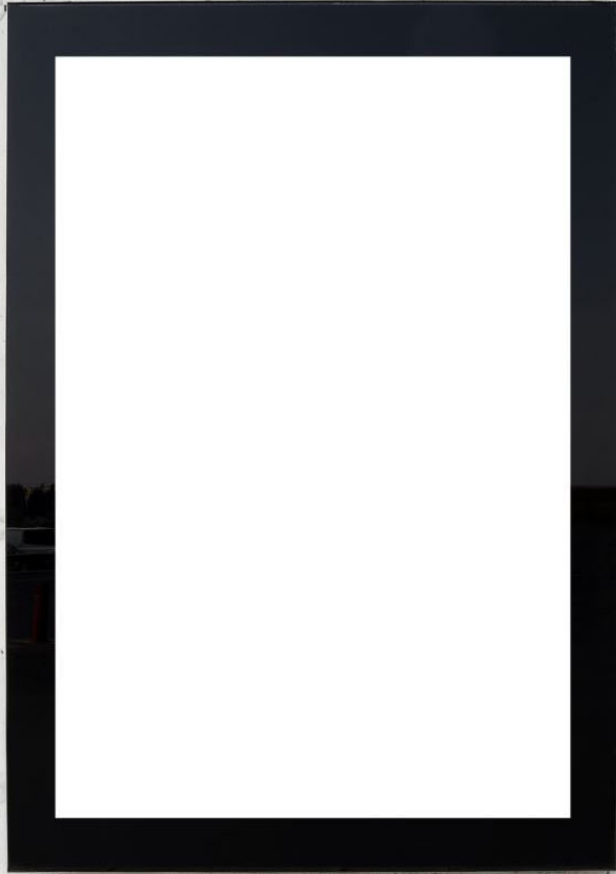
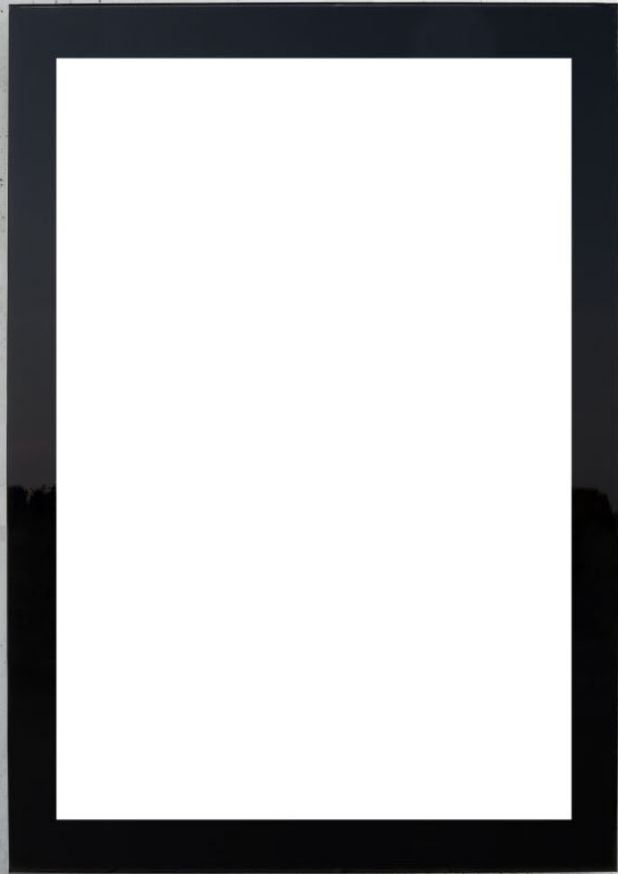


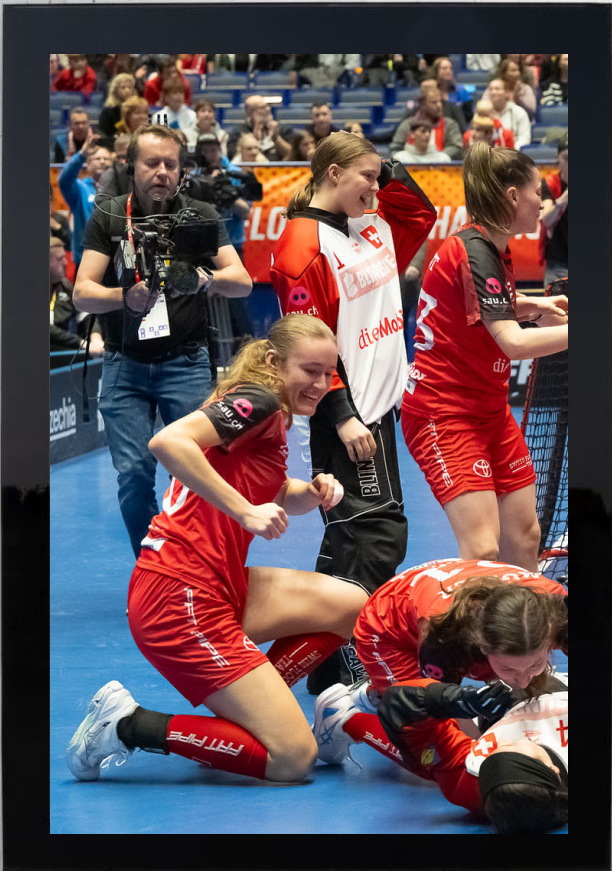


**Refreshing-Game**



## Ausbildungsinhalte





- Sinn und Zweck
- Aufbau
- Verknüpfung mit UTP / XPS

The image displays three overlapping examples of training plans (RTP) for U14 and U17 levels. The top template is a 'Beispiel Saisonplanung' (Example Season Planning) for U14 Männer / U17 Frauen, showing a monthly overview from May to February. The middle template is a 'Mikroplanung U14 M / U17 F' (Micro-planning U14 M / U17 F), providing a detailed weekly breakdown of training sessions, including specific exercises and durations. The bottom template is another 'U14M / U17F Mikroplanung Athletik' (U14M / U17F Micro-planning Athletics), showing a similar weekly breakdown for athletic training. The plans are color-coded by training focus, such as strength, speed, and endurance.

## Sinn und Zweck

- Welche Te/Ta-Inhalte wann in der Saison?
- Bottom-up Denken
- Betty Bossi
  - Te/Ta bis U12; Athletik ab U12
- Excel Planungen (zum freien Download)
- Ausbildungsziele: Definition von Können anhand der Umstände (Raum, Zeit, Druck)

Grundlage / Hilfe für Vereine und Ausgangslage für Coaches Ausbildung.

The image displays three overlapping Excel spreadsheets related to hockey training planning:

- Top spreadsheet:** Titled "Beispiel Saisonplanung Annahme 3 Trainings pro Woche à je 1.5h". It shows a monthly overview from November to March, with columns for "Monat", "Tag", "Trainingsblock", "Tabelle / Events", and "Erziehungsformen / Technik / Taktik".
- Middle spreadsheet:** Titled "U14 Männer / U17 Frauen" and "Mikroplanung U14 M / U17 F". It provides a detailed weekly breakdown of training sessions, categorized into "Haupttrainingsblock Te/Ta" and "Nebentrainingsblock Te/Ta".
- Bottom spreadsheet:** Titled "U14M / U17F Mikroplanung Athletik". It details the micro-planning for athletic training, with columns for "Wochen", "Training", "Ausbildungsziele", "Erziehungsformen", "Technik", "Taktik", "Fähigkeit", "Series", "Detail", "Reparaturzyklus", and "Anpassung".

## U14 Männer / U17 Frauen

## Beispiel Saisonplanung Annahme 3 Trainings pro Woche à je 1.5h

Monat	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
<b>Trainingsblock</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Termine / Events</b>	Kick-off mit Spieler*innen; Elterninfo; Staffmeeting	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	SpuSp-Gespräche I; Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; clubintern Weiterbildung; Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	SpuSp-Gespräche II; Staffmeeting	Vereinsmeeting; Debriefing Staff
<b>Erscheinungsformen Technik / Taktik</b>											
Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Hauptschwerpunkt										
Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen					Hauptschwerpunkt	Hauptschwerpunkt					
Torchancen erarbeiten und Tore erzielen		Hauptschwerpunkt								Hauptschwerpunkt	
Defensive 1:1-Situationen bestimmen				Hauptschwerpunkt							
Gemeinsam und druckvoll die Räume schliessen									Hauptschwerpunkt		
Bei Ballgewinn sofort umschalten							Hauptschwerpunkt				
Bei Ballverlust sofort umschalten								Hauptschwerpunkt			
Frei gewählte Inhalte											Hauptschwerpunkt
<b>Erscheinungsformen Athletik</b>											
Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren											
Explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen.											
Fortlaufend schnell und agil bewegen			Hauptschwerpunkt								



Mesoplanung U14 M / U17 F			Hauptschwerpunkt Te/Ta				Nebenschwerpunkt Te/Ta			
Monat	Phase	Termine / Events	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen können...	Best of 5	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen...	Best of 5
Mai - Juli	Trainingsblock 1	Staffmeeting mit AV; Kick-off mit Spieler*innen; Elterninfo	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball führen	in hohem Tempo und reduziertem gegnerischem Druck mit dem Ball Richtungswechsel (zB. Drehungen) und Täuschungen ausführen und dabei den Blick vom Ball lösen.	1:1 Lauf aus der Ecke 1:1 Laufduell Tor 1:1 auf 2 Hüchentore 1:1 mit Menschentor Verkehrte Welt	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	aus dem Lauf schiessen	nach einem Richtungswechsel oder einer Täuschung wiederholt Schüsse aufs Tor ausführen. Dabei sollen sie in hohem Tempo aber ohne Gegnerdruck den gezogenen Schuss als auch den Handgelenkschuss anwenden können.	360° Doppelpass Rasanter Rundlauf 2:1 Klassisch 2:1 plus Backchecking Torchance upgraden II Nummernpassen
	Trainingsblock 2	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	vielseitig schiessen	die Schussarten Gezogen, Handgelenk und Geschlagen aus hohem Lauftempo ohne gegnerischen Druck festigen und situationsangepasst im Spiel einsetzen, wiederholt Volleyschüsse direkt aus der Luft ausführen.	Ballschlacht 2:2 Auf-Abstieg 2:2 mit Ausseinstationen 2:2 plus 1 in Tasche Champions Hockey	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball an- und mitnehmen	im Spiel unter gegnerischem Druck vor der Ballannahme das Feld updaten (scannen) und Folgeaktionen voraussehen.	Schnappball Stock u. Ball 5:2 Passspiel 1:1 mit Ball in Tasche Aus Moonlight lösen 2:2
	Trainingsblock 3	Staffmeeting	Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeit				Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeit			
August - Dezember	Trainingsblock 4	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting; ev. Trainingslager	Defensive 1:1-Situationen bestimmen	Dynamik einschränken	aus einer Inside-Position die Dynamik des Gegners bewusst bremsen und seine Handlungsmöglichkeiten einschränken.	1:1 Tor zur Ecke Zuruf-Zweikampf Streikball 3:3 / 4:4 3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie 4:4 auf 2/3 GF; Fokus Rolle 3	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball an- und mitnehmen	den Ball unter gegnerischem Druck mit dem ersten Kontakt so kontrollieren sowie anschliessend den Blick vom Ball lösen, dass eine Folgeaktion ohne zeitliche Verzögerung möglich ist.	360° Recheteck Passviereck 2:2 plus 1 in Tasche 2:2 Auf-Abstieg
	Trainingsblock 5	SpuSp-Gespräche I; Staffmeeting	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Zone-Entry	im Spiel mit und ohne Ball regelmässig das Feld updaten, um freie Räume und Mitspielerinnen frühzeitig zu erkennen und mit Pass- oder Laufaktionen gezielt in die gegnerische Hälfte zu spielen.	2:2 mit Ausseinstationen reinlaufen 3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie Zonenspiel 4:4 plus 2 4:4, 5:5 Daylight finden 5:5 Zone-Entry vs. Konter	Gemeinsam und druckvoll Räume schliessen	Defensivsystem	durch aktives und gemeinsam definiertes Forechecking oder Pressing Pass- und Laufwege schliessen bzw. einschränken.	Decken in Zonen Break the line 4:4 auf 2/3 GF 5:5 Daylight finden 5:5 minus 2 auf 1 Tor Reifenball Swiss Way Break!
	Trainingsblock 6	Trainingsbesuch AV; clubintern Weiterbildung; Staffmeeting	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Freilaufen und Anbieten	in der Spielerrolle 2 freie Räume in der Breite und Tiefe erkennen und besetzen, entstandene Lücken füllen und sich aktiv durch verbale und nonverbale Kommunikation anbieten.	Mehrtorenspiel mit Joker Verkehrte Welt 2:2 mit Ausseinstationen 4:4, 2:2	Gemeinsam und druckvoll Räume schliessen	Übergeben / Übernehmen	den Gegner rasch übergeben/übernehmen, wenn dieser durch Bewegungen in Breite und Tiefe den Raum oder die Position verändert.	1:0/2:2 3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie zielgerichtete Spielform 5:5
	Trainingsblock 7	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	Bei Ballgewinn sofort umschalten	1. Gedanke vorwärts	anhand der Spielsituation direkt bei Ballgewinn (wo sehe ich, was sehe ich?, wie viel Druck habe ich?) auf Lauf- oder Passspiel entscheiden und das Prinzip 1. Gedanke vorwärts erklären.	2:1 plus Backchecking 3:2 plus Backchecking Flexible Über-/Unterzahl 4:3 / 5:4 Offensiv-Transition 5:5 ZoneExit vs. Nachsetzen	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Passen	im Spiel unter gegnerischem Druck den Pass täuschen und/oder verzögern.	Rondo 4:2 mit Seitenwechsel 2:2 plus 2 Joker 3:3 über Zentrallinie 3:3 Zuruff nach Zone-Entry
	Trainingsblock 8	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Bei Ballverlust sofort umschalten	1. Gedanke nachsetzen	bei Ballverlust den Gegner mit allen verteidigenden Feldspielern sofort wieder unter Druck setzen, um eine rasche Ballrückeroberung bzw. Fehlaktion des Gegners zu provozieren.	Schnappball Aus Moonlight lösen 2:2 3:3 plus 1 mit Transitions 4:4 auf 2/3 GF 5:5 ZoneExit vs. Nachsetzen	Bei Ballgewinn sofort umschalten	1. Gedanke vorwärts	im Spiel unter gegnerischem Druck das Prinzip 1. Gedanke vorwärts anwenden.	3:3 plus 3 3-Tore-Spiel 3:3 / 4:4 5-Sek. Regel 4:3 / 4:5 Transition Zone-Exit klassisch
Januar - März	Trainingsblock 9	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	Gemeinsam und druckvoll Räume schliessen	Gegner und Ball sehen	in der Rolle 4 das Feld updaten und jederzeit eine Position wählen, in welcher sie Gegner und Ball im Blickfeld haben.	Linienball 2:2 mit def. Fokus 2:2 unkontrollierte Situationen 5:5 unkontrollierte Situationen Champions Hockey	Defensive 1:1-Situationen bestimmen	Steuern und abdrängen	den Gegner unter Berücksichtigung von dessen Position auf dem Feld in Richtung Bande oder vom Tor weg steuern und abdrängen.	Decken in Zonen 1:1 Lauf aus Ecke 1:1 Lauf an Bande Zuruf-Vierkampf 3:3 NBA
	Trainingsblock 10	SpuSp-Gespräche II; Staffmeeting	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	Schuss vorbereiten	sich im Spiel unter gegnerischem Druck in Abschlusszonen geschickt vom Gegenspieler bzw. aus dem Passschatten lösen sowie die Körperausrichtung für einen Dreckschuss anpassen.	1:1 Zentrallinie Endlos 2:1 2:2 mit Ausseinstationen Jokerspieler (zB. 3:3 plus 1) 4:4 auf 2/3 GF Direktabschluss	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Passen	in Drucksituationen im Spiel unter Anpassung von Schaufelwinkel präzise Flippässe spielen.	Schnappball Stock u. Ball 5:3 / 6:4 2:2 Breit 2:2 plus 2 hinter gegn. Grundlinie Torchance upgraden I Torchance upgraden II
	Trainingsblock 11	Vereinsmeeting; Debriefing Staff	Frei gewählte Inhalte je nach Entwicklungsstand und Saisondauer				Frei gewählte Inhalte je nach Entwicklungsstand und Saisondauer			

# Mesoplanung Te/Ta (bis U18)

## Mesoplanung U14 M / U17 F

### Hauptschwerpunkt Te/Ta

### Nebenschwerpunkt Te/Ta

Monat	Phase	Termine / Events	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen können...	Best of 5	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen...	Best of 5
Mai - Juli	Trainingsblock 1	Staffmeeting mit AV; Kick-off mit Spieler*innen; Elterninfo	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball führen	in hohem Tempo und reduziertem gegnerischem Druck mit dem Ball Richtungswechsel (zB. Drehungen) und Täuschungen ausführen und dabei den Blick vom Ball lösen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:1 Lauf aus der Ecke</li> <li>1:1 Laufduell Tor</li> <li>1:1 auf 2 Hütchentore</li> <li>1:1 mit Menschentor</li> <li>Verkehrte Welt</li> </ul>	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	aus dem Lauf schiessen	nach einem Richtungswechsel oder einer Täuschung wiederholt Schüsse aufs Tor ausführen. Dabei sollen sie in hohem Tempo aber ohne Gegnerdruck den gezogenen Schuss als auch den Handgelenkschuss anwenden können.	<ul style="list-style-type: none"> <li>360° Doppelpass</li> <li>Rasanter Rundlauf</li> <li>2:1 Klassisch</li> <li>2:1 plus Backchecking</li> <li>Torchance upgraden II</li> </ul>
	Trainingsblock 2	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	vielseitig schiessen	die Schussarten Gezogen, Handgelenk und Geschlagen aus hohem Lauftempo ohne gegnerischen Druck festigen und situationsangepasst im Spiel einsetzen. wiederholt Volleyschüsse direkt aus der Luft ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballschlacht</li> <li>2:2 Auf-Abstieg</li> <li>2:2 mit Aussektionen</li> <li>2:2 plus 1 in Tasche</li> <li>Champions Hockey</li> </ul>	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball an- und mitnehmen	im Spiel unter gegnerischem Druck vor der Ballannahme das Feld updaten (scannen) und Folgeaktionen voraussehen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nummernpassen</li> <li>Schnappball Stock u. Ball</li> <li>5:2 Passspiel</li> <li>1:1 mit Ball in Tasche</li> <li>Aus Moonlight lösen 2:2</li> </ul>

Phase	Termine / Events	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen können...	Best of 5					
Trainingsblock 1	Staffmeeting mit AV; Kick-off mit Spieler*innen; Elterninfo	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball führen	in hohem Tempo und reduziertem gegnerischem Druck mit dem Ball Richtungswechsel (zB. Drehungen) und Täuschungen ausführen und dabei den Blick vom Ball lösen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:1 Lauf aus der Ecke</li> <li>1:1 Laufduell Tor</li> <li>1:1 auf 2 Hütchentore</li> <li>1:1 mit Menschentor</li> <li>Verkehrte Welt</li> </ul>					
August - D	Trainingsblock 6	Weiterbildung; Staffmeeting	wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Anbieten	entstandene Lücken füllen und sich aktiv durch verbale und nonverbale Kommunikation anbieten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verkehrte Welt</li> <li>2:2 mit Aussektionen</li> <li>4:4 2:2</li> </ul>	druckvoll Räume schliessen	Übernehmen	den Raum oder die Position verändert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:0 2:2</li> <li>3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie</li> <li>zielgerichtete Spielform 5:5</li> </ul>
	Trainingsblock 7	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	Bei Ballgewinn sofort umschalten	1. Gedanke vorwärts	anhand der Spielsituation direkt bei Ballgewinn (wo sehe ich, was sehe ich?, wie viel Druck habe ich?) auf Lauf- oder Passspiel entscheiden und das Prinzip 1. Gedanke vorwärts erklären.	<ul style="list-style-type: none"> <li>2:1 plus Backchecking</li> <li>3:2 plus Backchecking</li> <li>Flexible Über-/Unterzahl</li> <li>4:3 / 5:4 Offensiv-Transition</li> <li>5:5 Zone Exit vs. Nachsetzen</li> </ul>	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Passen	im Spiel unter gegnerischem Druck den Pass täuschen und/oder verzögern.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondo</li> <li>4:2 mit Seitenschuss</li> <li>2:2 plus 2 Joker</li> <li>3:3 über Zentrallinie</li> <li>3:3 Zuvorff nach Zone-Entry</li> </ul>
	Trainingsblock 8	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Bei Ballverlust sofort umschalten	1. Gedanke nachsetzen	bei Ballverlust den Gegner mit allen verteidigenden Feldspielern sofort wieder unter Druck setzen, um eine rasche Ballrückeroberung bzw. Fehlaktion des Gegners zu provozieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnappball</li> <li>Aus Moonlight lösen 2:2</li> <li>3:3 plus 1 mit Transitions</li> <li>4:4 auf 2/3 GF</li> <li>5:5 Zone Exit vs. Nachsetzen</li> </ul>	Bei Ballgewinn sofort umschalten	1. Gedanke vorwärts	im Spiel unter gegnerischem Druck das Prinzip 1. Gedanke vorwärts anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3:3 plus 1</li> <li>1-Tore-Spiel</li> <li>3:3 / 4:4 5-Sek. Regel</li> <li>4:3 / 4:5 Transition</li> <li>Zone-Exit klassisch</li> </ul>
Januar - März	Trainingsblock 9	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	Gemeinsam und druckvoll Räume schliessen	Gegner und Ball sehen	in der Rolle 4 das Feld updaten und jederzeit eine Position wählen, in welcher sie Gegner und Ball im Blickfeld haben.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Linienball</li> <li>2:2 mit def. Fokus</li> <li>2:2 unkontrollierte Situationen</li> <li>5:5 unkontrollierte Situationen</li> <li>Champions Hockey</li> </ul>	Defensive 1:1-Situationen bestimmen	Steuern und abdrängen	den Gegner unter Berücksichtigung von dessen Position auf dem Feld in Richtung Bande oder vom Tor weg steuern und abdrängen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decken in Zonen</li> <li>1:1 Lauf aus Ecke</li> <li>1:1 Lauf an Bande</li> <li>Zuruf-Vierkampf</li> <li>3:3 NBA</li> </ul>
	Trainingsblock 10	SpUp-Gespräche II; Staffmeeting	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	Schuss vorbereiten	sich im Spiel unter gegnerischem Druck in Abschlusszonen geschickt vom Gegenspieler bzw aus dem Passschatten lösen sowie die Körperausrichtung für einen Dreckschuss anpassen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:1 Zentrallinie</li> <li>Endlos 2:1</li> <li>2:2 mit Aussektionen</li> <li>Jokerspieler (zB. 3:3 plus 1)</li> <li>4:4 auf 2/3 GF Direktabschluss</li> </ul>	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	Passen	in Drucksituationen im Spiel unter Anpassung von Schaufelwinkel präzise Flippässe spielen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnappball Stock u. Ball 5:3 / 6:4</li> <li>2:2 Breit</li> <li>2:2 plus 2 hinter gegn. Grundlinie</li> <li>Torchance upgraden I</li> <li>Torchance upgraden II</li> </ul>
	Trainingsblock 11	Vereinsmeeting; Debriefing Staff	Frei gewählte Inhalte je nach Entwicklungsstand und Saisondauer			Frei gewählte Inhalte je nach Entwicklungsstand und Saisondauer				





# Meso- und Mikroplanung Te/Ta (bis U12)

## D-Junioren, Planung Trainingsblöcke

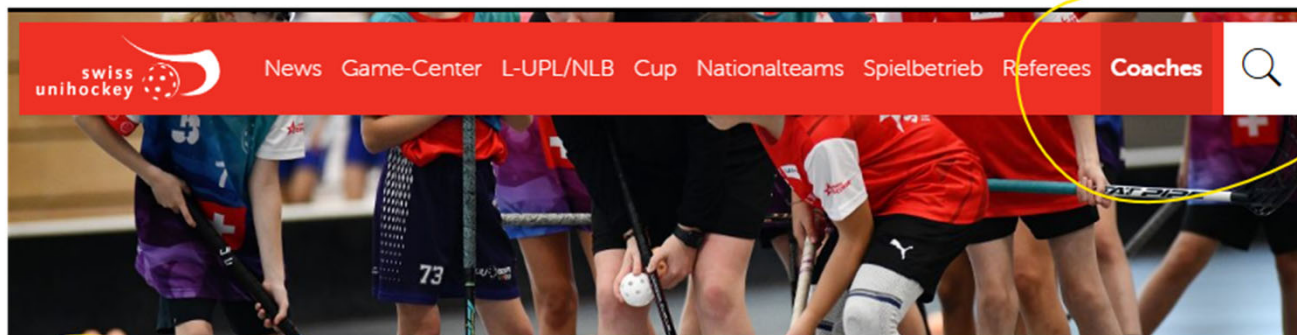
Wochen	EF Te/Ta	Schwerpunkt Te/Ta	Ausbildungsziel Te/Ta: Die Spielerinnen und Spieler können...	Warm-up & Athletik		Einleitung		Hauptteil		
				Warm-up 10 Min.	Athletik 10 Min.	Athletik Spiel 9 Min.	Skills o. Goalie / Einschiessen 5-10 Min.	Good Practice 1 10 Min.	Good Practice 2 10 Min.	Spiel 30 min.
1				Kraft	Truck Stop	Berühren à la Carte	1:1 mit Menschenoren	Eggschpiel 2:2 breit, 2 Felder	2:2 breit, 2 Felder	3:3 Manndeckung
2			im schnellen   auf schnell zwischen offener und	Explosivität	Zellunglesen	Ballführen mit zwei Bällen	1:1 Nummenduell	Ballschacht	3:3 Manndeckung	2:2 breit, 2 Felder
3				Kraft	Zonenkönig	Lipendribbling	1:1 auf zwei Tore	1:1 mit Rücken zum Tor	2:2 breit, 2 Felder	
Freilaufen, Anbieten		Swiss Way Warm-up	sich gezielt vom Gegner lösen, sich durch verbale und nonverbale Kommunikation als Anspieloption anbieten und nach dem Abspiel sofort neue Anspielmöglichkeiten durch aktives Freilaufen schaffen.	Kraft	Schlepplift	Schnappball fangen/werfen	Schnappball mit Stock und Ball (Ball halten)	Schnappball mit Stock und Ball (Ball halten)	2:2 Auf-Abstieg	3:3 freies Spiel
				Explosivität	Reifenparcours	Linienball fangen/werfen	Linienball mit Stock und Ball	2:2 quer plus 1 hinter gegn. Tor	3:3 plus 1 hinter gegn. Tor	
				Kraft	Zonenkönig	Schnappball mit Stock und Ball (Ball halten)	Schnappviereck	2:2 mit Ausstationen NHL	3:3 freies Spiel	
				Schnelligkeit	Bänkli Race	Passen und bewegen	Zonenball	3:3 Verkehrte Welt	3:3 Verkehrte Welt mit 3 Anspielstationen	
				Kraft	Schlepplift	Passviereck	2:2 mit Ausstationen NHL	2:2 Auf-Abstieg	3:3 freies Spiel	
				Explosivität	Reifenparcours	Linienball mit Stock und Ball	2:2 quer plus 1 hinter gegn. Tor	3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie	3:3 freies Spiel	
August - September	Trainingsblock 3	Passen	In Bewegung gezielt Pässe gezogen und aus dem Handspiel spielen, um das Zusammenspiel für den Spielaufbau zu fördern.	Schnelligkeit	Ringsprint	Passen à la Carte	Schnappball o. Stock und Ball	Schnappball m. Stock und Ball	3:3 freies Spiel	
				Explosivität	Partner finden	Tigerball	Pass-à-Éc	2:2 plus 2 "Net"	3:3 freies Spiel	
				Kraft	Rübenziehen	Passkreuz	360° Entschleunigen nahe Tor	2:2 mit Joker quer	3:3 mit Joker	
	Trainingsblock 4	Gezogen und Gegebenen schliessen	bei freiem Raum Druck aufs Tor erzeugen und aus Lauf dem gezogenen Schuss und Handgekösch anwenden.	Schnelligkeit	Brückenwächter	Tigerball	4:2 mit Seitenwechsel	3:3 plus 3	3:3 freies Spiel	
				Explosivität	Ringsprint	Nummernpassen	360° kurzer Pass, langer Pass	2:2 Streetball	3:3 Streetball	
				Kraft	Partner finden	Partner finden	4:2 mit Seitenwechsel	2:2 plus 2 NHL	3:3 freies Spiel	
	October - Dezember	Trainingsblock 5	Gegner und Ball sehen	jederzeit eine Körperposition wählen, in welcher der Ball sowie die direkte Gegenpartei sehen und eigene Position auf dem Feld laufend anpassen.	Explosivität	Partner finden	freier Passdrill	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Mehrtorespiel quer, 2:2 kleines Feld quer	3:3 Streetball auf 2 Felder
					Kraft	Rübenziehen	Draussen und Zauberwürfel	3:3 Mehrtorespiel	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 freies Spiel
					Schnelligkeit	Brückenwächter	Draussen und Zauberwürfel	3:3 Mehrtorespiel	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 freies Spiel
		Trainingsblock 6	Inside Position halten	die Inside Position einnehmen, halten und laufend optimieren um jederzeit den direkten Schuss- bzw. Passweg zum Tor zu unterbinden.	Schnelligkeit	Ringsprint	Partner finden	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 freies Spiel
					Explosivität	Partner finden	Partner finden	4:2 mit Seitenwechsel	2:2 plus 2 NHL	3:3 freies Spiel
					Kraft	Rübenziehen	freier Passdrill	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Mehrtorespiel quer, 2:2 kleines Feld quer	3:3 Streetball auf 2 Felder
Trainingsblock 7	Freilaufen, Anbieten	sich gezielt vom Gegner lösen, sich durch verbale und nonverbale Kommunikation als Anspieloption anbieten und nach dem Abspiel sofort neue Anspielmöglichkeiten durch aktives Freilaufen schaffen.	Schnelligkeit	Ringsprint	Partner finden	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 freies Spiel		
			Explosivität	Partner finden	Partner finden	4:2 mit Seitenwechsel	2:2 plus 2 NHL	3:3 freies Spiel		
			Kraft	Rübenziehen	freier Passdrill	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Mehrtorespiel quer, 2:2 kleines Feld quer	3:3 Streetball auf 2 Felder		
Trainingsblock 8	Zusammenspiel	können im 2er- und 3er-Zusammenspiel passende Lauf- und Passoptionen erkennen und diese nutzen, um Gegner gezielt auszuspielen.	Schnelligkeit	Ringsprint	Partner finden	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Streetball auf 2 Felder	3:3 freies Spiel		
			Explosivität	Partner finden	Partner finden	4:2 mit Seitenwechsel	2:2 plus 2 NHL	3:3 freies Spiel		
			Kraft	Rübenziehen	freier Passdrill	360° kurzer Pass, langer Pass	3:3 Mehrtorespiel quer, 2:2 kleines Feld quer	3:3 Streetball auf 2 Felder		
Januar - März	Trainingsblock 9	Schuss vorbereiten	sich in Abschlusszonen geschickt Raum verschaffen sowie die Körperpräsentation für einen Direktschuss anpassen.	Schnelligkeit	Schlepplift	2:1 Schnappball (neu)	2:1 Messsch. Spielermole 2	2:2 plus 1 hinter gegn. Tor, Direktabschluss	3:3 freies Spiel	
				Explosivität	Köpel Run	Mehrtorspiel (Chaos Spiel)	2:1 aus den Ecken, Spielermole 2	3:2 Zone Offense, Zone-Ext.	3:3 freies Spiel	
				Kraft	Partner finden	2:1 Schnappball (neu)	3:2 Breistorm, Fokus Spielermole-2	3:3 freies Spiel		
	Trainingsblock 10	Ball an- und mibehalten	den Ball aus dem Lauf unter reduziertem gegnerischen Druck mit Vorhand, Rückhand oder mithilfe des Körpers annehmen, kontrolliert mibehalten und dabei den Blick vom Ball lösen.	Schnelligkeit	Animal Walk	Tigerball 3:1 / 4:1 / 5:2	Torchance upgraden I	2:2 plus 1, Torchance upgraden II	3:3 ganzes Feld mit Zusatzregel Torchance upgraden	
				Explosivität	Wandball	Tigerball 3:1 / 4:1 / 5:2	Torchance upgraden II	2:2 plus 3, Torchance upgraden II	3:3 ganzes Feld mit Zusatzregel Torchance upgraden	
				Kraft	Reifenball	Stöckhanding Turning	360° Doppelpass, Minnahme VH und BH	2:2 breit, 2 Felder	3:3 freies Spiel	
				Explosivität	Ball abdecken	360° Passen zu dritt	360° Doppelpass, Entscheidungen frei	3:3 Zonenball	3:3 breit, 2 Felder	
Trainingsblock 10			Schnelligkeit	Reifenball	Stöckhanding mit Hindernis	Überpass in Lauf	2:2 breit, 3 Felder, kleine + grosse Tore	3:3 ganzes Feld		
			Explosivität	Wandball	360° Passen zu viert	360° Doppelpass, Minnahme VH und BH	2:2 mit Zusatzspieler hinter gegn. Tor	3:3 breit, 2 Felder		
			Kraft	Ball abdecken	360° Passen zu dritt	Überpass in Lauf	3:3 mit Zusatzspieler hinter gegn. Tor	3:3 ganzes Feld		
			Explosivität	Partner finden	360° Passen zu viert	360° Doppelpass, Entscheidungen frei	4:4 Mehrtorespiel ganzes Feld	3:3 ganzes Feld		



## D-Junioren Athletik

Mai - Juli	Trainingsblock 1	Ausbildungsziel		Die Spieler*innen können eine beidbeinige Kniebeuge kontrolliert ausführen und isometrisch halten						
		Woche	Training	Entwicklungs-faktor	Trainingsform	Anzahl Whg	Serien	Gewicht	Bewegungsrhythmus	Keypoints
		1 und 3	1 und 5	Kraft	Squat Paloff Press Ausfallschritte linear Truck-Stop	6-8x 6-8x 6-8x	2-3x	eigenes Körpergewicht leichtes resistance Band eigenes Körpergewicht	isometrisch haltend am Endpunkt isometrisch haltend am Endpunkt isometrisch haltend am Endpunkt	Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen Position kennen lernen, lange WS halten, Becken und Hüfte stabil Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen Bremsen
2 und 4	2 und 6	Explosivität	Drop Jump bilateral Beidbeinige Sprünge Pogos bilateral Zeitunglesen					sauber landen, Hüftkontrolle anwenden sauber landen, Hüftkontrolle anwenden kennen lernen Hüpfen, Springen		
2 und 4	3 und 7	Kraft	Squat Paloff Press Ausfallschritte linear Zonenkönig					Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen Position kennen lernen, lange WS halten, Becken und Hüfte stabil Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen Kraft		
	4 und 8	Schnelligkeit	Wall Drill linear Skipping 1-3 linear 45° Cutting Bobanschieber					kennen lernen kennen lernen kennen lernen Schnelligkeit		
Mai - Juli	Trainingsblock 2	Ausbildungsziel		Die Spieler*innen können sich						
		Woche	Training	Entwicklungs-faktor	Trainingsform	Anzahl Whg	Serien	Gewicht	Bewegungsrhythmus	Keypoints
		1 und 3	1 und 5	Explosivität	Drop Jump bilateral Beidbeinige Sprünge Pogos bilateral Reifenparcours					sauber landen, Hüftkontrolle anwenden, akustisch auslösen weit nach vorne springen, explosiv auslösen Körperhaltung Hüpfen, Springen, Landen
2 und 4	2 und 6	Schnelligkeit	Wall Drill linear Skipping 1-3 linear 45° Cutting Tic-Tac-Toe					Auf Signal schnell wechseln Auf Signal schnell wechseln Auf Signal richtige Wendung anwenden bzw. bei Markierungen richtig wenden Beschleunigen		
2 und 4	3 und 7	Kraft	Squat Paloff Press Ausfallschritte linear Push the Rock	6-8x 6-8x 6-8x	2-3x	eigenes Körpergewicht leichtes resistance Band eigenes Körpergewicht	schnell exzentrisch betont schnell exzentrisch betont schnell exzentrisch betont	auf Signal auslösen auf Signal auslösen auf Signal auslösen Stossen		
	4 und 8	Explosivität	Drop Jump bilateral Beidbeinige Sprünge vorwärts Pogos bilateral Wandkleeerei	4-6x 4-6x 6-8x	2-3x	eigenes Körpergewicht eigenes Körpergewicht eigenes Körpergewicht	dynamisch eigenes Tempo explosiv explosiv vom Boden abfedern	sauber landen, Hüftkontrolle anwenden, akustisch auslösen weit nach vorne springen, explosiv auslösen Körperhaltung Hüpfen, Springen, Landen		





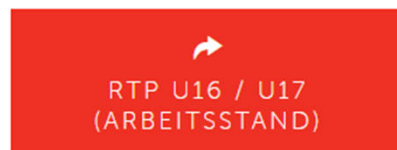
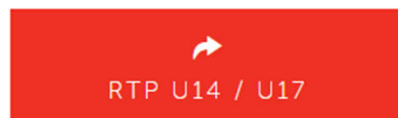
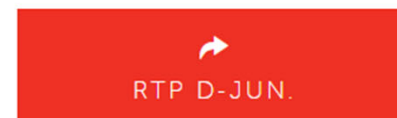
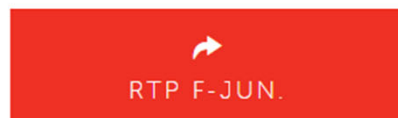
» Coaches » Unihockey unterrichten

## Unihockey unterrichten

Mit «Unihockey unterrichten» gibt swiss unihockey Orientierung und Unterstützung, welche Inhalte auf welcher Ausbildungsstufe gewählt und wie sie vermittelt werden. Eine zielorientierte und altersgerechte Ausbildung über alle Stufen ist dabei ebenso wichtig, wie die individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Übergeordnetes Wirkungsziel ist und bleibt, dass wir möglichst viele Kinder und Jugendliche zum lebenslangen Sporttreiben resp. Unihockey spielen bringen.

### Rahmentrainingspläne (RTP)

Die Rahmentrainingspläne zeigen dir, welche Ausbildungsziele auf welcher Stufe angestrebt werden.



## Trainingsplanung

## Bibliothek

## U14 Männer / U17 Frauen

## Beispiel Saisonplanung

Monat	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
<b>Trainingsblock</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Termine / Events</b>	Kick-off mit Spieler*innen, Elterninfo, Staffmeeting	Vereinsmeeting, Staffmeeting	Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting	SpuSp-Gespräche; Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; clubintern Weiterbildung, Staffmeeting	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting
<b>Erscheinungsformen Technik / Taktik</b>							
Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Hauptschwerpunkt						
Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen					Hauptschwerpunkt	Hauptschwerpunkt	
Torchancen erarbeiten und Tore erzielen		Hauptschwerpunkt					
Defensive 1:1-Situationen bestimmen				Hauptschwerpunkt			
Gemeinsam und druckvoll die Räume schliessen							
Bei Ballgewinn sofort umschalten							Hauptschwerpunkt
Bei Ballverlust sofort umschalten							
Frei gewählte Inhalte							
<b>Erscheinungsformen Athletik</b>							
Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren							Alle
Explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen.							
Fortlaufend schnell und agil bewegen			Hauptschwerpunkt				

### TRAINING ERSTELLEN

wählen
🗑️

Ball führen + aus dem Lauf schießen (4 Wochen, 12 Trainings)

U14 (C-Jun.)
Filter

Vorlage wählen

📌
U14 Jun.

Block 01, Ball führen + aus dem Lauf schießen (4 Wochen, 12 Trainings)

📌
U14 Jun.

Block 02, Vielseitig schießen + Ball an- und mitnehmen (4 Wochen, 12 Trainings)

📌
U14 Jun.

Block 03, Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeiten (4 Wochen, 12 Trainings)

📌
U14 Jun.

Block 04, Dynamik einschränken + Ball an- und mitnehmen (4 Wochen, 12 Trainings)

📌
U14 Jun.

Block 05, Auslösen + Systematisch verteidigen (4 Wochen, 12 Trainings)

📌
U17

Block 06 und anbi Übergeben (12 Trainings)

Training erstellen

Mesoplanung U14 M / U17 F			Hauptschwerpunkt Te/Ta				Nebenschwerpunkt Te/Ta			
Monat	Phase	Termine / Events	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen können...	Best of 5	Erscheinungsform	Schwerpunkt	Ausbildungsziel: Die Spieler*innen...	Best of 5
Mai - Juli	Trainingsblock 1	Staffmeeting mit AV; Kick-off mit Spieler*innen; Elterninfo	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	<b>Ball führen</b>	in <b>hohem Tempo und reduziertem gegnerischem Druck</b> mit dem Ball Richtungswechsel (zB. Drehungen) und Täuschungen <b>ausführen</b> und dabei den Blick vom Ball lösen.	1:1 Lauf aus der Ecke 1:1 Laufduell Tor 1:1 auf 2 Hüchcentore 1:1 mit Mentschentor Verkehrte Welt Ballschlacht	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	aus dem Lauf schießen	nach einem Richtungswechsel oder einer Täuschung wiederholt Schüsse aufs Tor ausführen. Dabei sollen sie in hohem Tempo aber ohne Gegnerdruck den gezogenen Schuss als auch den Handgelenkschuss anwenden können.	360° Doppelpass Rasanter Rundlauf 2:1 Klassisch 2:1 plus Backchecking Torchance upgraden II Nummernpassen
	Trainingsblock 2	Vereinsmeeting; Staffmeeting	Torchancen erarbeiten und Tore erzielen	<b>vielseitig schießen</b>	die <b>Schussarten</b> Gezogen, Handgelenk und Geschlagen aus hohem Lauftempo ohne gegnerischen Druck <b>festigen</b> und situationsangepasst <b>im Spiel einsetzen</b> . wiederholt Volleyschüsse direkt aus der Luft ausführen.	2:2 Auf-Abstieg 2:2 mit Ausenstationen 2:2 plus 1 in Tasche Champions Hockey	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball an- und mitnehmen	im <b>Spiel unter gegnerischem Druck</b> vor der Ballannahme das Feld updaten (scannen) und Folgeaktionen voraussehen.	Schnappball Stock u. Ball 5:2 Passspiel 1:1 mit Ball in Tasche Aus Moonlight lösen 2:2
	Trainingsblock 3	Staffmeeting	Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeiten				Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeiten			
über	Trainingsblock 4	Trainingsbesuch AV; Staffmeeting; ev. Trainingslager	Defensive 1:1-Situationen bestimmen	<b>Dynamik einschränken</b>	aus einer Inside-Position die <b>Dynamik des Gegners</b> bewusst bremsen und seine Handlungsmöglichkeiten <b>beschränken</b> .	1:1 Tor zur Ecke Zuruf-Zweikampf Streetball 3:3 / 4:4 3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie 4:4 auf 2/3 GF; Fokus Rolle 3 2:2 mit Ausenstationen reinlaufen	Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten	Ball an- und mitnehmen	den <b>Ball unter gegnerischem Druck</b> mit dem ersten Kontakt so <b>kontrollieren</b> sowie <b>anschliessend den Blick vom Ball lösen</b> , dass eine Folgeaktion ohne zeitliche Verzögerung möglich ist.	360° Rechteck Passviereck 2:2 plus 1 in Tasche 2:2 Auf-Abstieg
	Trainingsblock 5	SpuSp-Gespräche I; Staffmeeting	Gemeinsam und wirkungsvoll das Spiel aufbauen	<b>Zone-Entry</b>	im <b>Spiel mit und ohne Ball regelmäßig das Feld updaten</b> , um freie Räume und Mitspielerinnen frühzeitig zu erkennen und mit Pass- oder Laufaktionen gezielt in die gegnerische Hälfte zu spielen.	3:3 plus 1 hinter gegn. Grundlinie Zonenspiel 4:4 plus 2 4:4 5:5 Daylight finden 5:5 Zone-Entry vs. Konter	Gemeinsam und druckvoll Räume schließen	Defensivsystem	durch <b>aktives und gemeinsam definiertes Forechecking</b> oder <b>Pressing Pass- und Laufwegs</b> schließen bzw. einschränken.	Decken in Zonen Break the line 4:4 auf 2/3 GF 5:5 Daylight finden 5:5 minus 2 auf 1 Tor

**U14 Jun.**

Block 01, Ball führen + aus dem Lauf schießen (4 Wochen, 12 Trainings)

U14 (C-Jun.) Filter

Vorlage wählen

Block 01, Ball führen + aus dem Lauf schießen (4 Wochen, 12 Trainings)

Block 02, Vielseitig schießen + Ball an- und mitnehmen (4 Wochen, 12 Trainings)

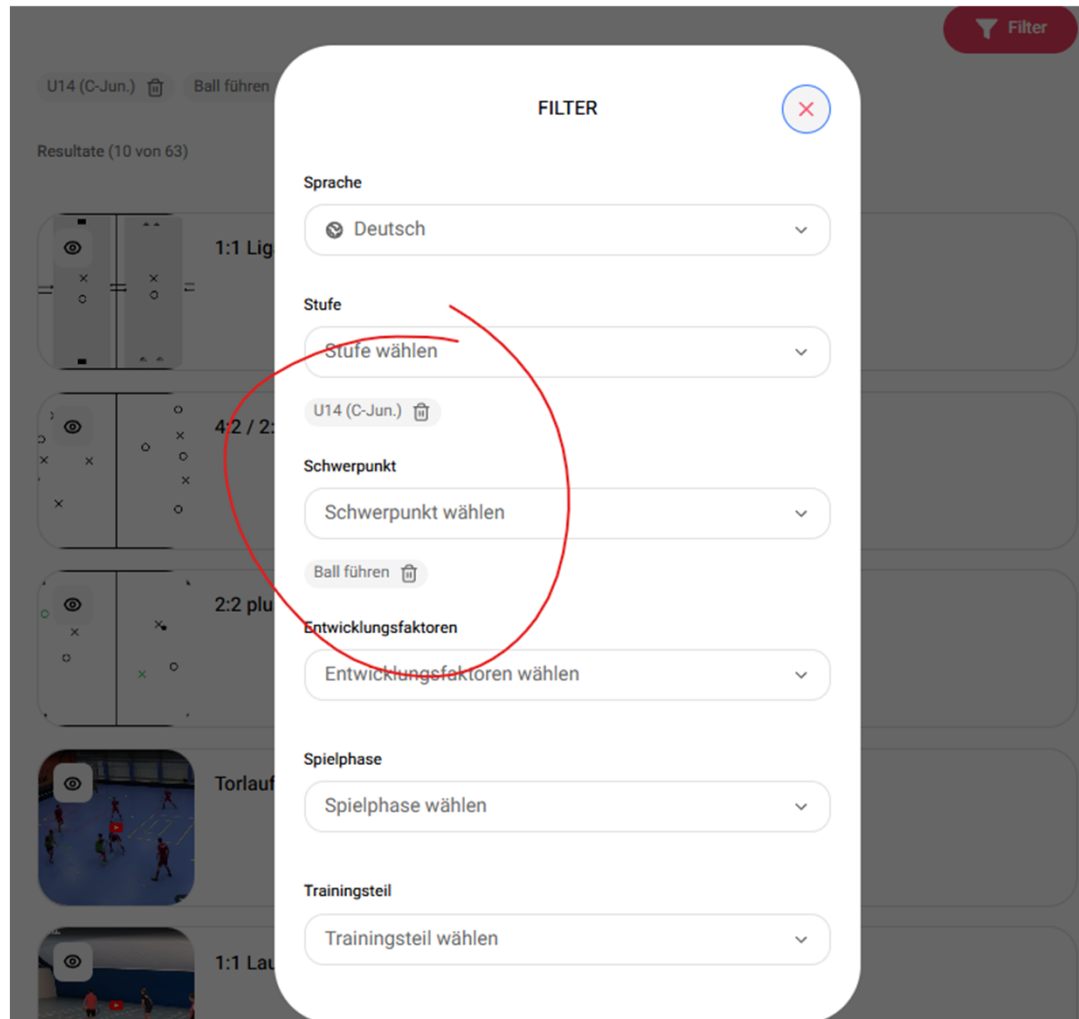
Block 03, Frei gewählte Inhalte je nach Ferien und Hallenverfügbarkeiten (4 Wochen, 12 Trainings)

Block 04, Dynamik einschränken + Ball an- und mitnehmen (4 Wochen, 12 Trainings)

Block 05, Auslösen + Systematisch verteidigen (4 Wochen, 12 Trainings)

Block 06 und anbieten (12 Trainings)

Training erstellen



The screenshot displays the XPS software interface. On the left is a dark sidebar with navigation options: 'Mein XPS', 'Teams', 'Nachrichten', 'ARBEITSBEREICH' (Kalender, Monitoring, Auswertungen, Team Statistik, Benutzer Management), 'VORLAGEN' (Sammlungen, Berichte, Trainingsprogramme), and 'XPS' logo at the top. The main area has a top navigation bar with 'ÜBUNGEN', 'IND. ÜBUNGEN', 'DOKUMENTE' (selected), 'TESTS', and 'INFORMATION'. Below this is a search bar and a filter menu with 'ALLE' and 'BEVORZUGT'. The document library shows a tree view on the left with folders for 'swiss unihockey Ausbildung', 'Rahmentrainingspläne', 'F Junioren', 'E Junioren', 'D Junioren', 'U14', 'U16', and 'U18'. Each folder contains sub-items like 'Makroplanung', 'Meso- und Mikroplanung', and 'Athletik Meso- und Mikroplanung'. The main view displays 16 PDF document thumbnails in a 2x8 grid, each with a colored header and a label below it.

Row	Col 1	Col 2	Col 3	Col 4	Col 5	Col 6	Col 7	Col 8
1	Makroplanung	Meso- und Mikroplanung	Makroplanung	Meso- und Mikroplanung	Makroplanung	Meso- und Mikroplanung	Athletik Meso- und Mikroplanung	Makroplanung
2	Mesoplanung	Athletik Meso- und Mikroplanung	Makroplanung	Mesoplanung	Athletik Meso- und Mikroplanung	Makroplanung	Mesoplanung	Athletik Meso- und Mikroplanung





**COACH**

**Ausbildungsstruktur und  
Trainerlizenzen**

## Zweck und Ziel

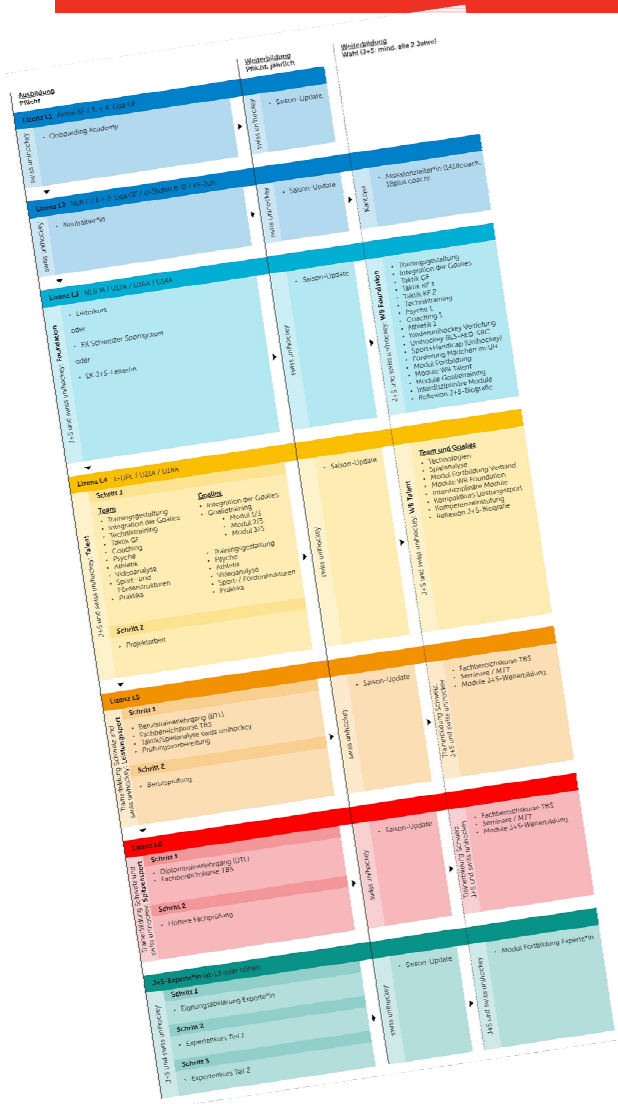
- Wahrgenommene Wertigkeit
- Trainer\*innen mit Lehrunterlagen erreichen und Minimum an Ausbildungsinhalten vermitteln
- Lizenzzahlen (Swiss Olympic)



## Vernehmlassung und Vorgehen

- Vernehmlassung endete am 31.5.26
  - Rückmeldungen: 18
- Auswertung und Übermittlung an «Sportausschuss»
- Vernehmlassungsbericht und Kommunikation folgen
- Anpassungen am Reglement und Erstellung von weiteren Unterlagen (Weisungen, Bestimmungen)
- Fazit: Mehr Zeit





## Warum?

- Zusammenführung der Zielgruppen (neu 5-20)
- Weiterbildung ausgerichtet an FTEM (Breitensport oder Nachwuchs LS)
- Weniger Abhängigkeiten → Abschluss schneller möglich
- Verknüpfung mit Trainerlizenzen
- Vereinfachung für:
  - J+S-Expertenausbildung
  - Kompetenzeinstufung (LS, Ausbildung, Erfahrung)

## Ausbildungsweg Trainer\*in swiss unihockey

Schätzungswerte. Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten.

Lizenz	Modulname	Art	Modultage synchron	Modultage asynchron	Vor-/Nach- bereitung	Workload total, Tage	Minstdauer pro Stufe	Kosten
L1	Onboarding	online	0.0	0.0	0.5	0.5		-
L2	Neutrainer*in	online	0.0	0.5	0.5	1.0		-
L3	Leiterkurs	vor Ort	5.0	0.5	1.0	6.5		350.00
<b>Total L1-L3</b>			<b>5.0</b>	<b>1.0</b>	<b>2.0</b>	<b>8.0</b>	<b>0.5 Jahre</b>	<b>350.00</b>
L4	Trainingsgestaltung	online	1.0	0.5	0.5	2.0		50.00
	Integration der Goalies	vor Ort	1.0	0.0	0.5	1.5		70.00
	Techniktraining	online + vor Ort	1.0	1.0	0.5	2.5		150.00
	Taktik GF	vor Ort	4.0	1.0	0.5	5.5		450.00
	Coaching	vor Ort	4.0	0.5	0.5	5.0		450.00
	Psyche	vor Ort	2.0	0.5	0.5	3.0		250.00
	Athletik	vor Ort	2.0	1.0	0.5	3.5		300.00
	Videoanalyse	online	1.0	0.5	0.5	2.0		100.00
	Sport- und Förderstrukturen	online	1.0	0.0	0.5	1.5		50.00
	Praktika	online	1.0	3.0	0.5	4.5		50.00
	Projektarbeit	online	1.0	7.0	0.5	8.5		150.00
<b>Total L4</b>			<b>19.0</b>	<b>15.0</b>	<b>5.5</b>	<b>39.5</b>	<b>1.5 Jahre</b>	<b>2'070.00</b>
L5	BTL - Assessment	online	0.5	0.5	0.5	1.5		-
	BTL - Selbstmanagement	vor Ort	3.0	0.0	1.0	4.0		-
	BTL - Trainerpersönlichkeit	vor Ort	3.0	0.0	1.0	4.0		-
	BTL - Beratung & Coaching	vor Ort	3.0	0.0	1.0	4.0		-
	BTL - Führung	vor Ort	3.0	0.0	1.0	4.0		2'900.00
	Taktik/ Spielanalyse swiss unihockey	vor Ort	1.0	0.5	0.5	2.0		200.00
	Fachbereichskurse diverse: indiv.	vor Ort / online	15	0.0	5.0	20.0		2'250.00
	Berufsprüfung	vor Ort	1.0	80.0	20.0	101.0		800.00
<b>Total L5</b>			<b>29.5</b>	<b>81.0</b>	<b>30.0</b>	<b>140.5</b>	<b>2 Jahre</b>	<b>6'150.00 *</b>

- Informationen auf der Webseite von swiss unihockey
  - Coaches → Ausbildungsstruktur
- Fragen → **J+S-Coach** (→ su)



News Game-Center L-UPL/NLB Cup Nationalteams Spielbetrieb Referees **Coaches** 🔍

## Ausbildungsstruktur

- Einstufungen +
- L1 - Onboarding +
- L2 - Neutrainer\*innen +
- L3 - J+S-Grundausbildung und Weiterbildung "Foundation" +
- L4 - J+S-Weiterbildung "Talent" +
- L5 - Berufstrainerausbildung +
- L6 - Diplomtrainerausbildung +
- J+S-Expert\*innen +
- J+S-Coach +

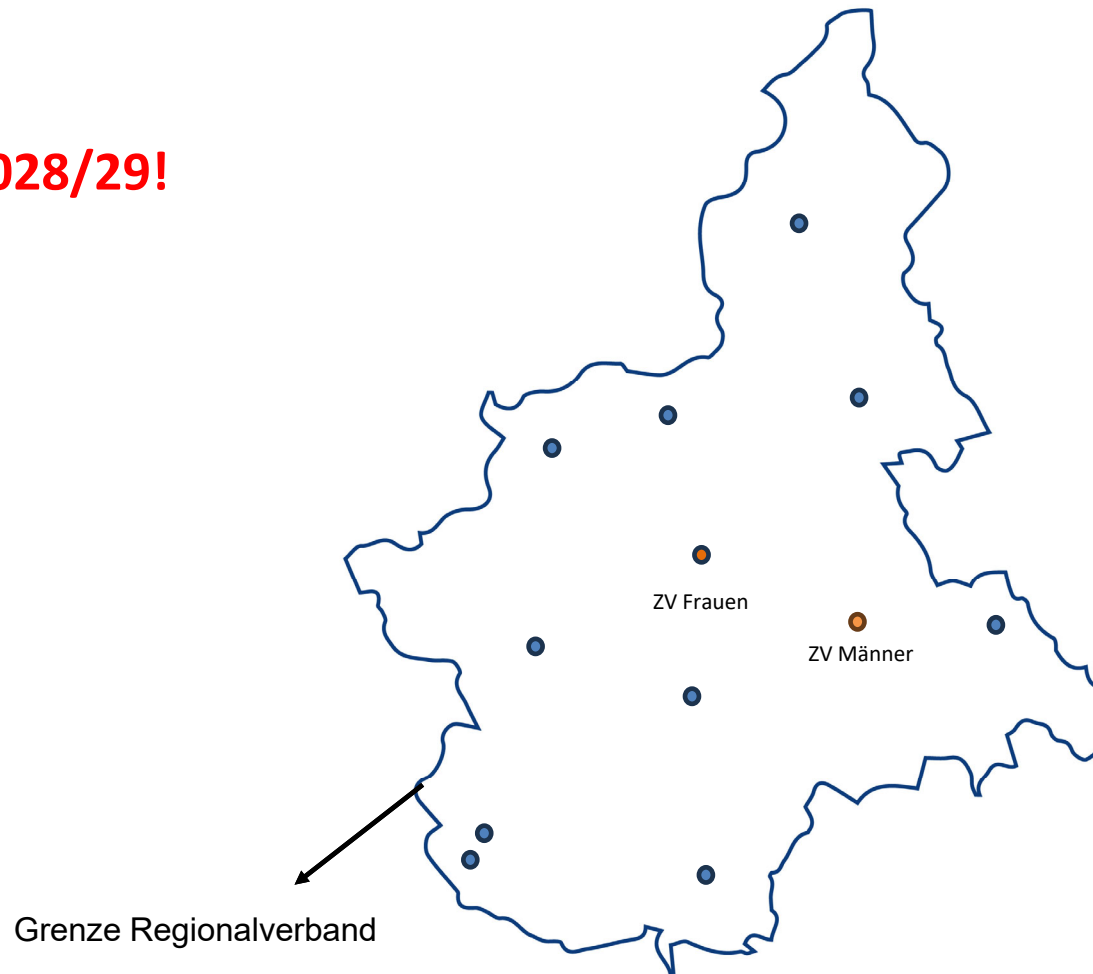
Übersicht

Ausbildung Pflicht	Weiterbildung Pflicht, jährlich	Weiterbildung Wahl (J+S: mind. alle 2 Jahre)
<b>Lizenz L1</b> Aktive KF / 3. + 4. Liga GF hockey • Onboarding Academy	hockey • Saison-Update	

# Unihockey 2025



**Ab Saison 2028/29!**



So lange wie möglich lokal!



So lange wie möglich,  
so viele wie möglich!

So ganzheitlich wie möglich!

# Was macht ein\*e Athlet\*in im Schul- und Ausbildungsalter?

## Sport

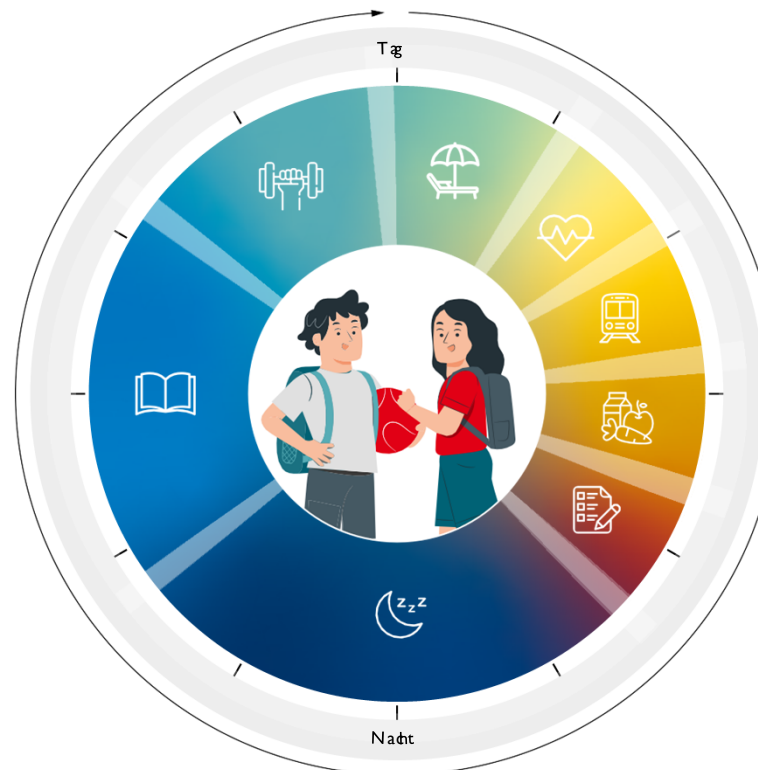
- Training
  - Trainingstagebuch
  - Wettkämpfe
  - Gespräche mit Trainer\*in und Funktionär\*in (z. B. Saisonplanung, Analysen, Standortgespräch...)
  - Sportspezifische Regeneration (z. B. Dehnen, Mobilisation)
  - Erwerb von sportspezifischem Wissen
  - Organisation & Pflege Sportmaterial
- Infos: [Sportartenspezifische Athlet\\*innenwege](#), [Regenerationskonzept](#)

## Ausbildung / Beruf

- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
  - Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
  - Lernen
  - Absprachen mit Lehr- & Koordinationspersonen (z. B. Dispensationsregelungen)
- Infos: [Informationen Athlete Hub](#), [Koordination Schule/Lehre und Leistungssport](#)

## Schlaf

- Nachtschlaf
  - Naps
- Infos: [Schlafhygiene](#), [Schlafstörungen](#)



## Freie Zeit

- Familie, Freunde & Beziehungen
- Freizeit
- Hobbies
- Nichts tun/Pausen
- Ferien

## Gesundheit

- Physiotherapie
  - Arztbesuche
  - Ernährungsberatung
  - Mentalcoaching und psychologische Begleitung
  - Präventive Therapien
- Infos: [Mentale Gesundheit](#), [Mentale Stärke](#)

## Wege

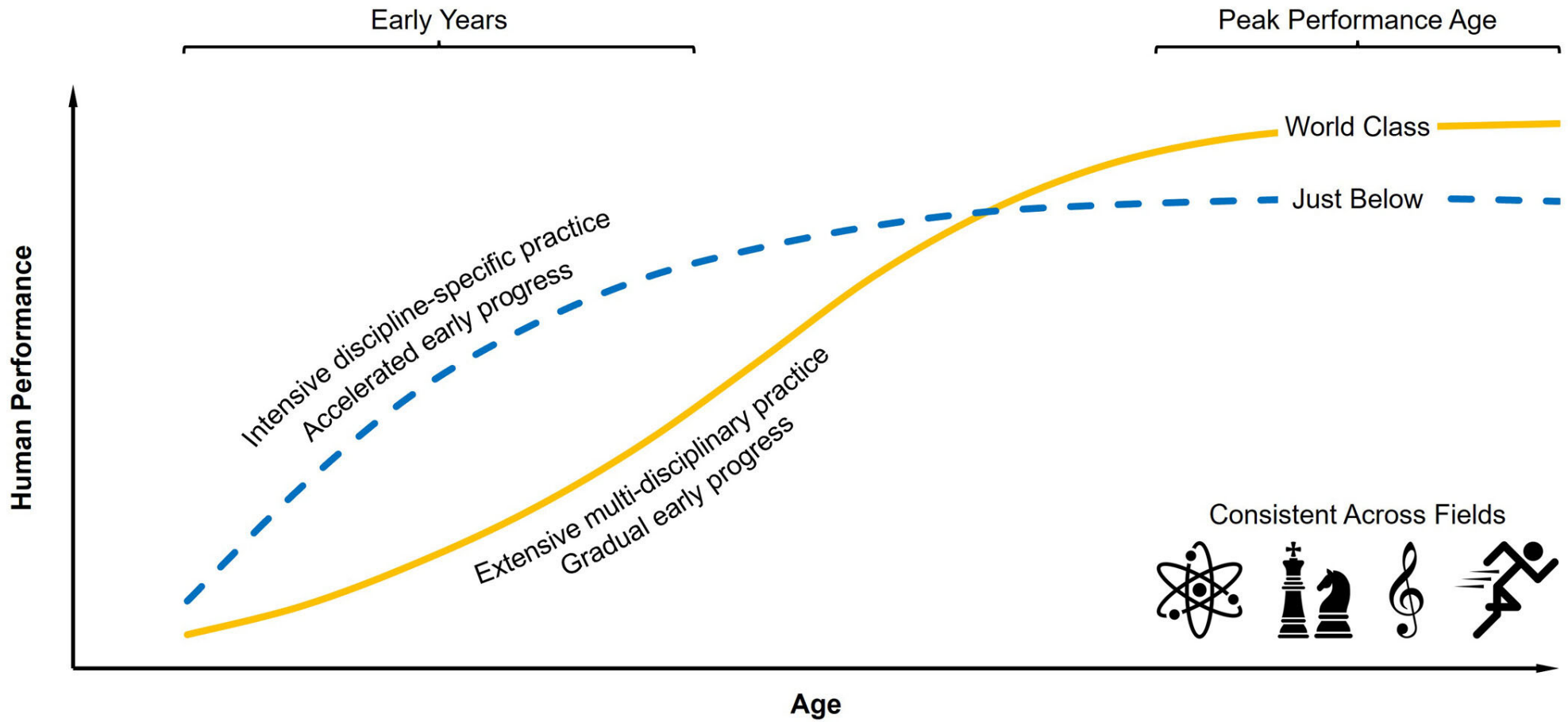
- Schul- und Arbeitsweg
  - Anreise Training und Wettkampf
- Infos: [Jetlag](#), [Infektionsrisiko](#)

## Ernährung

- Essen und Trinken
  - Zubereitung
  - Einkaufen
- Infos: [Essen & Trinken](#), [Energiedefizit](#), [Flüssigkeitsbilanz](#)

## Verpflichtungen

- Haushalt
  - Medienarbeit
  - Social Media
  - Sponsorenverpflichtungen (Karrieremanagement)
  - Administratives
  - Verbandsverpflichtungen
- Info: [Umgang Social Media](#)



So wenig Resultatdruck  
wie möglich!

So lange wie möglich lokal!

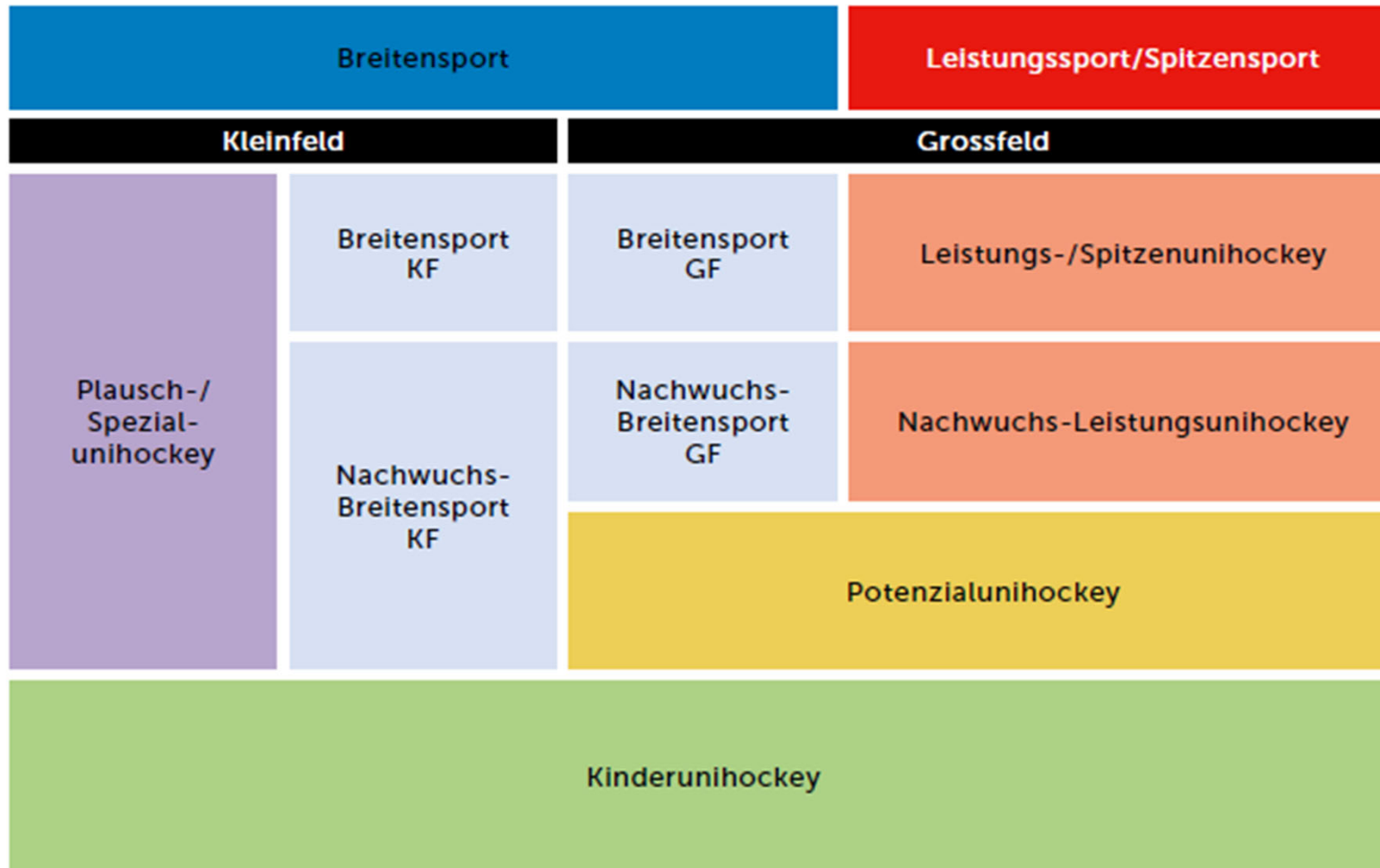
So langfristig wie möglich!

So lange wie möglich,  
so viele wie möglich!

So individuell wie möglich!



So ganzheitlich wie möglich!



- **U7, U9, U11**
- **Ziele**
  - Faszination Unihockey entdecken und erleben
  - Erste Erfahrungen im Wettbewerb sammeln
  - Lebenslanges Sporttreiben ermöglichen und sportliche Leistung entwickeln
  - Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Gesundheit und zur Integration
- Flexible Plattform (rEvolution)
- Keine Jahrestabelle, keine Veröffentlichung der Resultate
- 100% der Lizenzierten spielen in dieser Kategorie.



- **U13, U15**
- **Ziele:**
  - Erfahrungen auf einem grösseren Feld.
  - Erster Kontakt mit dem Zentrumsverein der Region.
  - Die Schienen Leistungs- und Breitensport beginnen sich zu unterscheiden.
- U13: Ergänzung zur KF-Meisterschaft. Angebot für (alle!) motivierten Spieler\*innen (Ziel: Ca. 60% der Lizenzierten haben Einsätze in dieser Kategorie).
- U15: Zwei Teams pro Region (Ziel: ca. 30% der Spieler haben Einsätze in dieser Kategorie).



## U13: Stützpunkttrainings

- Keine auf Spielstärke basierende Selektion. Motivation / Bereitschaft als zentrales Kriterium!
- Zentrumsvereine bieten wöchentliche Stützpunkttrainings an.
- Enger Austausch Zentrums- und Partnervereine.
- Wettkämpfe sind in diesem Rahmen nicht vorgesehen.

## U15: Regionalteams

- Erste „Selektion“ aufgrund Trainereinschätzung (Ziel: Ca. 20% der Lizenzierten haben Einsätze im Regionalteam).
- Zentrumsverein führt Regionalteam U15, welches 1x pro Monat spielt (U15-Trophy wird zur mehrmonatigen Meisterschaft).
- Spieler mit Potenzial sollen im Potenzialunihockey den Wechsel vom Partnerverein zum Zentrumsverein vollziehen. Der optimale Zeitpunkt dafür ist individuell zu beurteilen und folgt dem Grundsatz: „so spät wie möglich, so früh wie nötig“.



- **U17A, U19A**
- **Ziele**
  - Die talentiertesten Spieler jeder Region erhalten die Chance, gezielt auf den Leistungssport im Unihockey vorbereitet zu werden.
  - Professionelle Betreuung der talentiertesten Nachwuchsspieler in der Region.
- Gewisse Durchlässigkeit für Late-Bloomer.
- Ziel: Ca. 15-20% der Lizenzierten spielen in diesen Kategorien.



- Ca. 1/3 der späteren Qualität eines Spielers wird im Übergang ausgebildet.
- Übergang als «kritischste» Phase auf dem Athletenweg.
- Ziel: Ca. 10% spielen in dieser Kategorie.
- ...

## Übergangsphase:

Der Übergang von T4 zu E1 bzw. vom Nachwuchs in die Elite ist auf dem Athlet\*innenweg häufig eine grosse Herausforderung für die Sportler\*innen. In einigen Sportarten existieren Übergangskategorien (z.B. U23), in anderen erfolgt in den Wettkampfsystemen der direkte Wechsel von den Nachwuchs- in die Elitekategorien. Entsprechend kann es manchmal einige Jahre dauern, bis eine Athlet\*in in der Elite Fuss fassen kann.

Swiss Olympic und das BASPO empfehlen deshalb den Verbänden, diesem Übergang ein grosses Augenmerk zu schenken und die Athlet\*innen in dieser Karrierephase gezielt zu unterstützen und zu begleiten sowie den Übergang konzeptionell wie eine zusätzliche Phase zu behandeln.



- U13 (inkl. Männer), U15 (reines Juniorinnengefäss)
- **Ziele:**
  - Erfahrungen auf einem grösseren Feld.
  - Erster Kontakt mit dem Zentrumsverein der Region.
  - Die Schienen Leistungs- und Breitensport beginnen sich zu unterscheiden.
- U13: Ergänzung zur KF-Meisterschaft. Angebot für (alle!) motivierten Spieler\*innen (Ziel: Ca. 60% der Lizenzierten haben Einsätze in dieser Kategorie).
- U15: Ein Team pro Region, Power-Feld 4vs.4 (Ziel: ca. 40% der Spielerinnen haben Einsätze in dieser Kategorie).



## U13: Stützpunkttrainings

- Keine (ausschliessende) und auf Spielstärke basierende Selektion. Motivation / Bereitschaft als zentrales Kriterium!
- Zentrumsvereine bieten wöchentliche Talenttrainings an.
- Enger Austausch Zentrums- und Partnervereine.
- Wettkämpfe sind in diesem Rahmen nicht vorgesehen.

## U15: Regionalteams

- Erste „Selektion“ aufgrund Trainereinschätzung (Ziel: Ca. 30% der Lizenzierten haben Einsätze im Regionalteam).
- Zentrumsverein führt Regionalteam U15, welches 1x pro Monat spielt (U15-Trophy wird zur mehrmonatigen Meisterschaft).
- Spielerinnen mit Potenzial sollen im Potenzialunihockey den Wechsel vom Partnerverein zum Zentrumsverein vollziehen. Der optimale Zeitpunkt dafür ist individuell zu beurteilen und folgt dem Grundsatz: „so spät wie möglich, so früh wie nötig“.



- **U17A**
- **Ziele**
  - Die talentiertesten Spielerinnen jeder Region erhalten die Chance, gezielt auf den Leistungssport im Unihockey vorbereitet zu werden.
  - Professionelle Betreuung der talentiertesten Nachwuchsspielerinnen in der Region.
- Gewisse Durchlässigkeit für Late-Bloomer
- Ziel: Ca. 20% der Athletinnen spielen in dieser Kategorie



- Ca. 1/3 der späteren Qualität einer Spielerin wird im Übergang ausgebildet.
- Übergang als «kritischste» Phase auf dem Athletinnenweg.
- Ziel: Ca. 10% spielen in dieser Kategorie.
- Quo vadis?

## Übergangsphase:

Der Übergang von T4 zu E1 bzw. vom Nachwuchs in die Elite ist auf dem Athlet\*innenweg häufig eine grosse Herausforderung für die Sportler\*innen. In einigen Sportarten existieren Übergangskategorien (z.B. U23), in anderen erfolgt in den Wettkampfsystemen der direkte Wechsel von den Nachwuchs- in die Elitekategorien. Entsprechend kann es manchmal einige Jahre dauern, bis eine Athlet\*in in der Elite Fuss fassen kann.

Swiss Olympic und das BASPO empfehlen deshalb den Verbänden, diesem Übergang ein grosses Augenmerk zu schenken und die Athlet\*innen in dieser Karrierephase gezielt zu unterstützen und zu begleiten sowie den Übergang konzeptionell wie eine zusätzliche Phase zu behandeln.



## *Austausch & Fragen*





*Next steps?*

*...du kannst die aktuellsten Projekte von swiss unihockey nennen und kannst erklären, welchen Einfluss sie auf deine Arbeit haben werden.  
...du kannst eine Methode zur Verbesserung der Spielintelligenz erklären.  
...du tauschst dich themenspezifisch mit Gleichgesinnten aus.*



## Deutsch



1. Was braucht es noch zur «Höchstnote?»

2. survey monkey

← Deutsch

→ Französisch

## Französisch





**Auf geht's...**