

Unihockey manual

Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine



Schreibweise

Erfreulicherweise ist Unihockey auch bei Mädchen und Frauen sehr beliebt. Sämtliche Anregungen, Ratschläge und Tipps beziehen sich auf beide Geschlechter. Wenn von Spielern und Trainern die Rede ist, sind selbstverständlich auch Spielerinnen und Trainerinnen gemeint.

Danke für Ihr Verständnis
swiss unihockey

Herausgeber: swiss unihockey, Postfach 621, 3000 Bern 22

Gesamtverantwortung: Mark Wolf, Thomas Berger

Mitarbeiter: Mario Antonelli, Benedikt Beutler, Markus Wolf, Thomas Gilardi, Michael Zürcher, Marcel Taisch, Reto Balmer, J+S-Experten (ZK 2005)

Gestaltung/Layout: tnt-graphics AG, 8303 Bassersdorf

Lektorat: Ewald Spanny, Zürich

Fotos: Daniel Käsermann (BASPO), tnt-graphics, Mark Wolf, Archiv swiss unihockey

Druck: Jordi AG, Aemmenmattstrasse 22, 3123 Belp

Quellen: J+S KLM (2000), LHB Unihockey (2003), diverse Ausbildungskonzepte

Bestelladresse:

swiss unihockey
Shop
Postfach 621
CH-3000 Bern 22

Das Manual ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikrofilme (oder Mikrokopien) oder Einspeicherung beziehungsweise Verarbeitung in elektronischen Systemen, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verbands gestattet.

© swiss unihockey 2007, 3. Auflage 2013

VORWORT

Für eine optimale Förderung junger Spieler muss ein Trainer auf der Nachwuchsstufe heikle Phasen der Jugendlichen kennen und berücksichtigen. Verpasst ein Ausbilder das richtige Lernalter, kann das Potenzial des Spielers nicht mehr ausgeschöpft werden. Im Zentrum eines stufengerechten Ausbildungskonzepts und einer optimalen Trainings- und Wettkampfsteuerung steht die Langzeitentwicklung eines jungen Spielers.

Das Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine soll Trainern, Leitern, J+S-Coaches und Ausbildungsverantwortlichen den methodischen Aufbau der leistungsbestimmenden Faktoren im Unihockey näher bringen und ihre Tätigkeit unterstützen. Die Grundlagen erlauben jedem Trainer, ein wirksames, stufengerechtes und auf neuesten Erkenntnissen beruhendes Trainingsprogramm aufzubauen.

Mark Wolf und **Thomas Berger**

INHALTSVERZEICHNIS

1. KONZEPTION

- › Aufbau des Lehrmittels
- › Medienverbund
- › Ausbildung
- › Auswahlen

2. STUFENGERECHTES AUSBILDUNGSKONZEPT

- › Stufenübersicht
- › Ausbildungsgrundlagen
- › Planung

3. GRUNDLAGEN DES SPIELS

- › Einleitung
- › Unihockey Grundlagen
- › Spielverständnis
- › Material

4. KINDERUNIHOCKEY

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

5. JUNIOREN D+E

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

6. JUNIOREN C/U14

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

7. JUNIOREN B/U16

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

8. JUNIOREN A/U18

- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

9. JUNIOREN U21

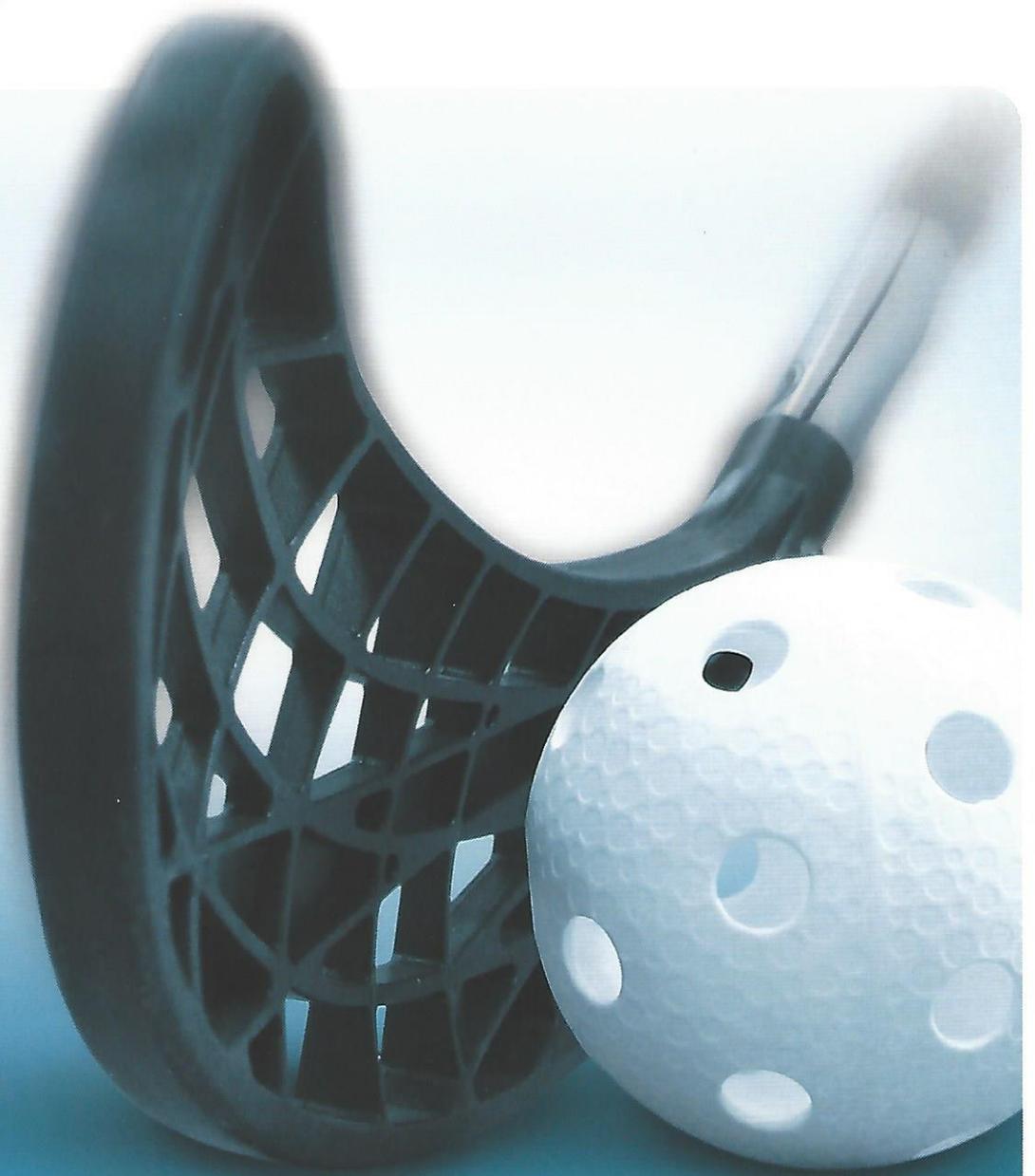
- › Übersicht der Trainingsinhalte
- › Trainingssammlung

10. TEST

11. ARBEITSINSTRUMENTE

12. DIVERSES/DOSSIERS

- ***Aufbau des Lehrmittels***
- ***Medienverbund***
- ***Ausbildung***
- ***Auswahlen***



1 | **Konzeption**



Aufbau des Lehrmittels

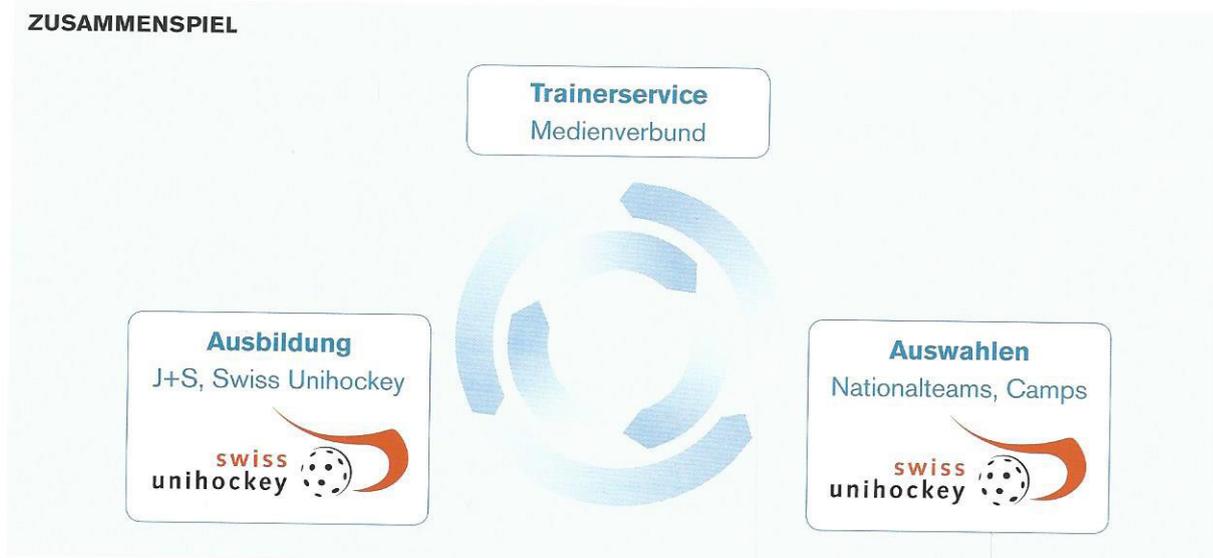
Zur Unterstützung der Ausbildung innerhalb der Vereine hat Swiss Unihockey den Ausbildungsordner «Unihockey manual» entwickelt. Dieses Lehrmittel soll neben dem redaktionellen Teil laufend mit weiteren Trainingsformen, Formularen sowie persönlichen Unterlagen ausgebaut und ergänzt werden.

Weitere Informationen und Trainingsbeispiele finden sie im Internet www.swissunihockey.ch.

DER AUSBILDUNGSORDNER

- › Das **Kapitel 1** gibt einen Überblick über die Ziele und die Philosophie der Ausbildung von Swiss Unihockey. Zudem soll die Vernetzung der unterschiedlichen Ausbildungsbereiche und Unterrichtsmedien dargestellt werden.
- › Im **Kapitel 2** werden entwicklungspsychologische Grundlagen für das stufengerechte Ausbildungskonzept vorgestellt. Informationen zur Planung helfen bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Trainingsgestaltung.
- › Das **Kapitel 3** befasst sich mit den Grundlagen des Spiels. Technisch-taktische Grundelemente werden definiert und im Detail erläutert. Ein klare Zielsetzung sowie ein ausführlicher Lehrplan helfen in der Ausbildung der Grundtechniken.
- › Die **Kapitel 4 bis 9** sind für die Trainingsschwerpunkte und Trainingsinhalte der jeweiligen Stufen vom Kinderunihockey bis zu den Junioren U21 vorgesehen.
- › Das **Kapitel 10** ist für verschiedene Testformen reserviert.
- › Das **Kapitel 11** enthält nützliche Kopiervorlagen, welche die Organisation, Vorbereitung und Dokumentation des Trainings und des Spiels erleichtern.
- › Das **Kapitel 12** ist für eigene Unterlagen und Dossiers aus dem Internet vorgesehen (www.swissunihockey.ch/trainer).

ZUSAMMENSPIEL





SYMBOLS UND FARBEN

In diesem Lehrmittel werden standardisierte Symbole und Farben verwendet. Wir empfehlen, bei Trainings und anderen Arbeiten ebenfalls mit den hier verwendeten Symbolen und Farben zu arbeiten.



Ballführen, mit dem Ball laufen.
Schlangenlinie mit Pfeil in Gelb.



Passen, einem Mitspieler zuspielen.
Gestrichelte Linie mit Pfeil in Orange.



Schiessen, abschliessen und ein Tor erzielen.
Doppelte Linie mit Pfeil in Rot.



Tore verhindern, Torhüterspezifische Situationen.
Hand mit Ball in Violett.



Taktik, taktische Elemente und Hinweise.
Grün.



Physis, Kondition, Koordination und Polysport.
Blau.



Filmmaterial auf der DVD «Unihockey technics».

E = Erwerben für Einsteiger

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

A = Anwenden für Fortgeschrittene

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

G = Gestalten für Köhner

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.

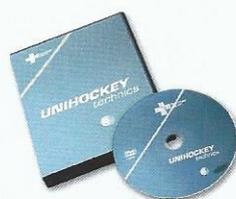


Medienverbund

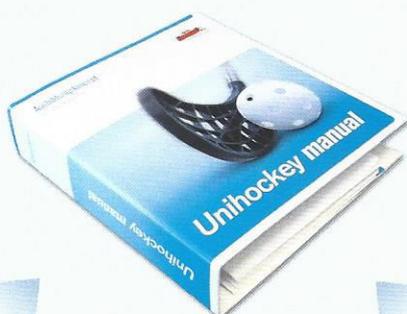
Verschiedene Lehrmittel sind in einem so genannten Medienverbund konzipiert. Der Ausbildungsordner «Unihockey manual» enthält Ausbildungskonzepte, Zielsetzungen, Trainings- und Wettkampfhilfsmittel. Aktuelle Trainingsinhalte werden auf der Homepage von Swiss Unihockey präsentiert (www.swissunihockey.ch/trainer).

Als Ausbildungsgrundlage gilt das Leiterhandbuch von Jugend + Sport inklusive Kernlehrmittel und die verschiedenen Kurs-/Modul-Dokumentationen. Eine sehr breite Spiel- und Übungssammlung enthält das Lehrmittel «Unihockey basics». Die Technik-DVD «Unihockey technics» eröffnet den Trainern und Spielern die Möglichkeit, die Bewegungsabläufe aller Grundtechniken anhand von Videosequenzen genau zu studieren. Unter www.swissunihockey.ch/trainer entsteht ein Kompetenzzentrum für Unihockeytrainer mit diversen Unterlagen für den Trainingsbetrieb.

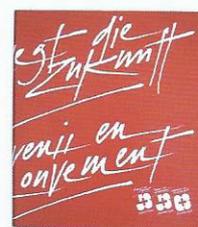
KOMPONENTEN



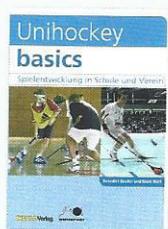
Unihockey technics
BASPO 193001683



Unihockey manual
Ausbildungsordner
mit Zielen, Inhalten,
Kopiervorlagen



Trainerausbildung
Lehrunterlagen
Jugend+Sport/
Swiss Unihockey



Unihockey basics
Ingold Verlag, ISBN 3-03700-043-0



Unihockey training
Online Kompetenzzentrum
für Unihockeytrainer



Ausbildung

Die Ausbildung ist ein Markenzeichen von Swiss Unihockey im In- und Ausland. Es wird eine hoch stehende Ausbildung angestrebt, welche auf langjähriger Erfahrung basiert, sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse stützt und an den neusten Entwicklungen orientiert.

Die Ausbildung gewährleistet,

- › dass jede Stufe der Ausbildung abgedeckt wird (Grundausbildung bis Spezialisierung),
- › einen Zugang für alle Interessierten aus dem In- und Ausland.

Die Ausbildung bietet,

- › eine Orientierung, damit Trainer auf der geeigneten Stufe eingesetzt werden können.
- › eine einheitliche Unihockey-Terminologie.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Ausbildungsstruktur ist modular aufgebaut und wird den Bedürfnissen laufend angepasst. Die aktuellsten Informationen sind unter www.jugendundsport.ch zu finden. Auf der nächsten Seite ist die aktuelle Ausbildungsstruktur zu finden.

Grundausbildung

Die Grundausbildung bietet ein breit abgestütztes, unihockeyspezifisches Angebot. An 5 bis 6 tägigen J+S Leiterkursen oder zweitägigen swiss unihockey-Grundkursen (ohne J+S-Anerkennung) werden die Grundlagen für ein optimales Unihockey-Training erworben.

Weiterbildung 1

Die Weiterbildung 1 ist in Module aufgeteilt. Der Trainer hat die Möglichkeit sich interessensspezifisch weiterzubilden. Dem Trainer stehen auch sportartübergreifende (interdisziplinäre) Angebote zur Verfügung. Um Module der zweiten Weiterbildungsstufe absolvieren zu können, muss auf dieser Stufe das Aufbau- und das Modul «Grossfeld» besucht werden.

Weiterbildung 2

Auf der Stufe Weiterbildung 2 werden die Module «Technik/Taktik 2», «Coaching 2» und «Physis 2» angeboten, die in beliebiger Reihenfolge besucht werden können. Wer alle Module besucht hat, kann sich zur Prüfung «Eignungsabklärung» (1 Tag) anmelden.

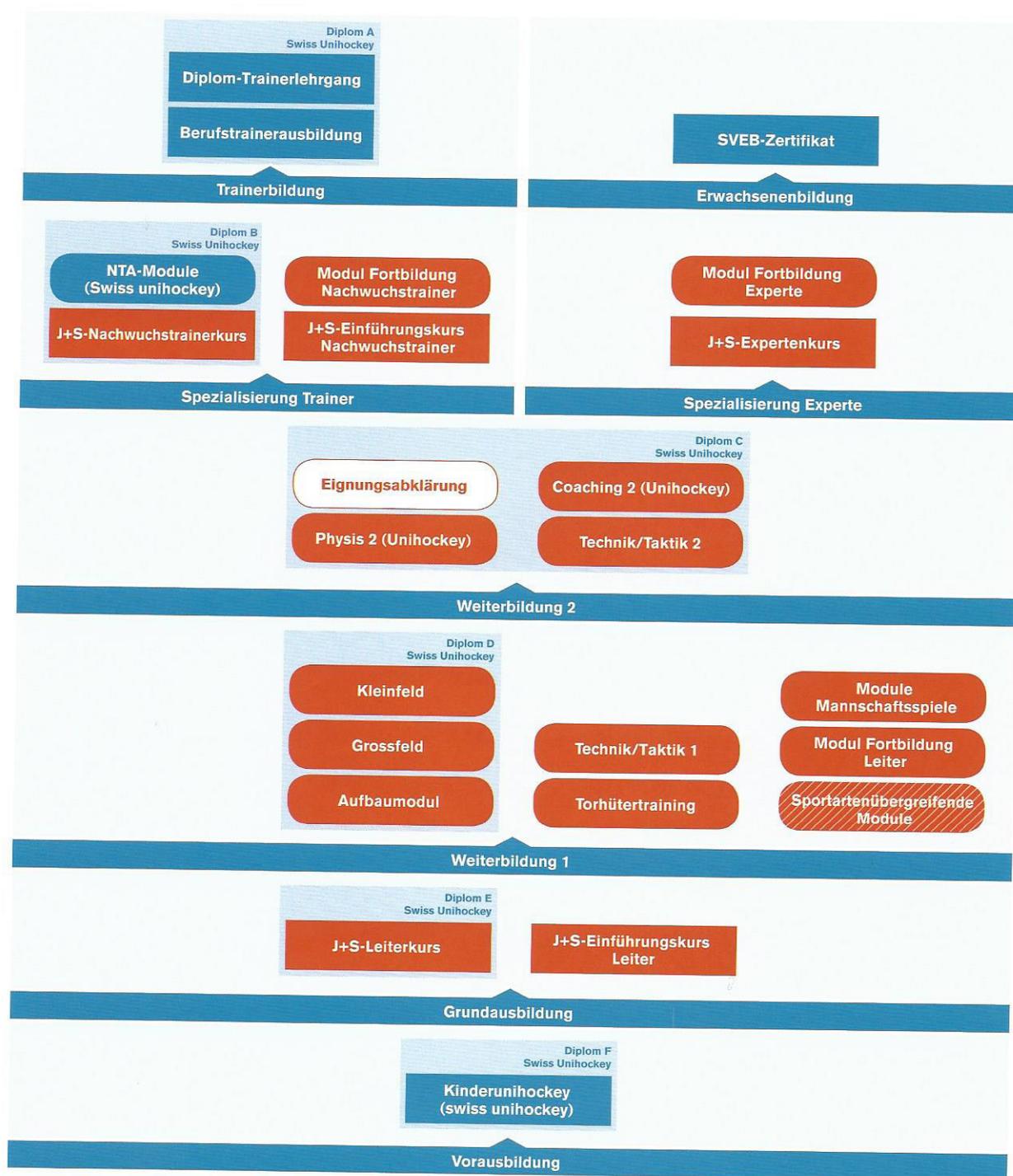
Spezialisierung

Auf dieser Stufe entscheidet und spezialisiert sich der Trainer entweder zum «J+S Nachwuchstrainer lokal» oder zum Ausbilder (Expertenausbildung).

- › Auf der übernächsten Seite sind die empfohlenen Trainerqualifikationen je Stufe zu finden.



UNIHOCKEY AUSBILDUNGSSTRUKTUR





EMPFOHLENE TRAINERAUSBILDUNGEN PRO STUFE

STUFE	STÄRKE-KLASSE	J+S	SWISS UNIHOCKEY DIPLOM	ZU ABSOLVIERENDE KURSE	DAUER DER AUSBILDUNG
Junioren E		J+S Kindersport	Diplom F	<ul style="list-style-type: none"> • Grundkurs Kinderunihockey swiss unihockey • ODER J+S Leiterkurs Kindersport 	2–5 Tage
Junioren D		J+S Kindersport	Diplom F	<ul style="list-style-type: none"> • Grundkurs Kinderunihockey swiss unihockey • ODER J+S Leiterkurs Kindersport» 	2–5 Tage
Junioren C		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
Junioren B		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
Junioren A		J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
U14		J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld 	13–14 Tage
U16	B, C	J+S Leiterkurs	Diplom E	J+S Leiterkurs	5–6 Tage
	A	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld 	13–14 Tage
U18	B, C	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld 	13–14 Tage
	A	J+S Nachwuchstrainer	Diplom B	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld • Module Weiterbildung 2 • Eignungsabklärung • Nachwuchstrainerkurs 	25 Tage
U21	B, C, D	J+S Weiterbildung 1	Diplom D	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld 	13–14 Tage
	A	J+S Nachwuchstrainer	Diplom B	<ul style="list-style-type: none"> • J+S Leiterkurs • Aufbaumodul • Grossfeld • Module Weiterbildung 2 • Eignungsabklärung • Nachwuchstrainerkurs 	25 Tage
NLA & NLB		Berufstrainerausbildung (swiss olympic)	Diplom A	<ul style="list-style-type: none"> • Alle J+S Kurse • Berufstrainerausbildung (BTA) • NTA-Module 	ca. 45–50 Tage



Auswahlen

Die Nachwuchsauswahlen nehmen in der Nachwuchsförderung von Swiss Unihockey eine wichtige Funktion ein und geniessen einen hohen Stellenwert. Swiss Unihockey verfolgt dabei folgende Ziele:

- › Möglichst frühe Erfassung von talentierten Spielern
- › Flächendeckende Erfassung von talentierten Spielern
- › Zusätzliche aufbauende Ausbildung von talentierten Spielern
- › Heranführen von talentierten Spielern durch internationale Kontakte an die Nationalmannschaft

DIE AUSWAHLSTRUKTUR

Swiss Unihockey führt sowohl bei den Herren wie auch bei den Damen Auswahlmannschaften. Die beiden Bereiche sind auf Grund der Anzahl lizenzierter Spieler nicht gleich aufgebaut:

AUSWAHLBEREICH HERREN

Die Ausbildung der Spieler erfolgt in den Vereinen. Auf der Stufe U15 werden die Spieler erstmals für eine Auswahl gesichtet. Die Kantonalauswahlen U15 selektionieren ihre Spieler direkt in den Vereinen und arbeiten eng mit den Vereinstrainern zusammen. Die Kantonalauswahlen U15 werden durch die Kantonalverbände betreut und durch Swiss Unihockey unterstützt. Die Regionalauswahlen U17 rekrutieren ihre Spieler aus den Kantonalauswahlen U15. Die Regionalauswahlen U17 werden durch Swiss Unihockey geführt. Die Nationalmannschaft U19 rekrutiert die Spieler aus den Regionalauswahlen U17.

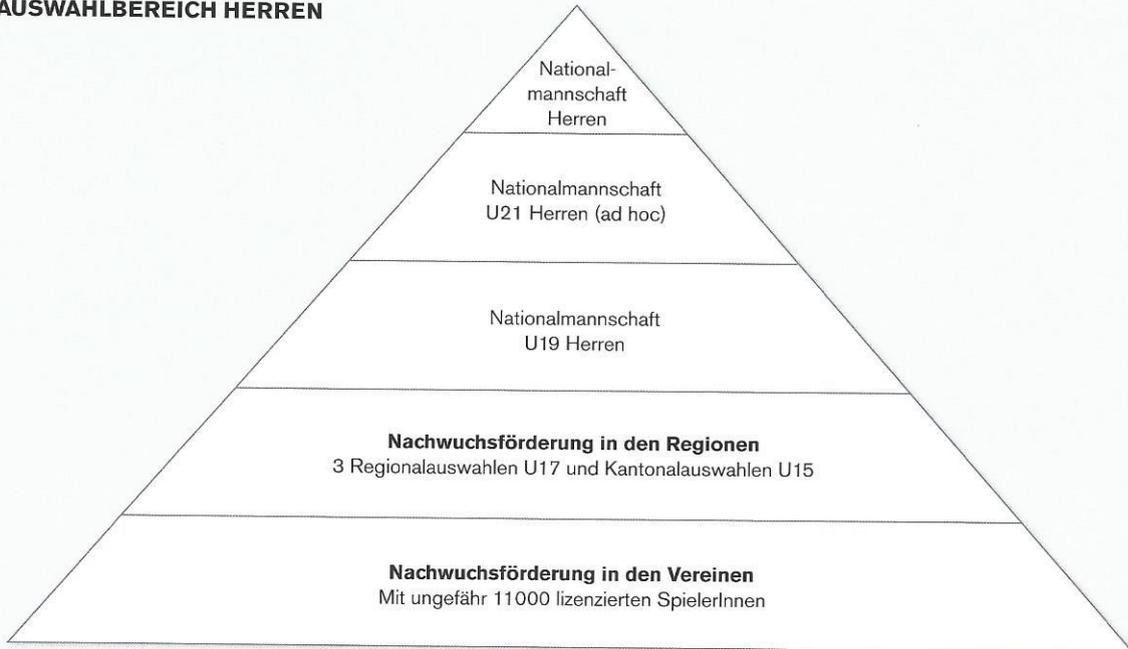
Die Nationalmannschaft U21 wird sporadisch auf Veranlassung des Nationaltrainers ins Leben gerufen. Sie dient der Sichtung von jungen Spielern durch den Nationaltrainer, die auf dem Sprung in die Nationalmannschaft sind. Die Spieler werden aus Abgängern aus der Nationalmannschaft U19 und den Vereinen rekrutiert. Auf allen Stufen ist ein direkter Einstieg aus den Vereinen möglich und wird durch aktives Scouting der zuständigen Trainer gefördert.

AUSWAHLBEREICH DAMEN

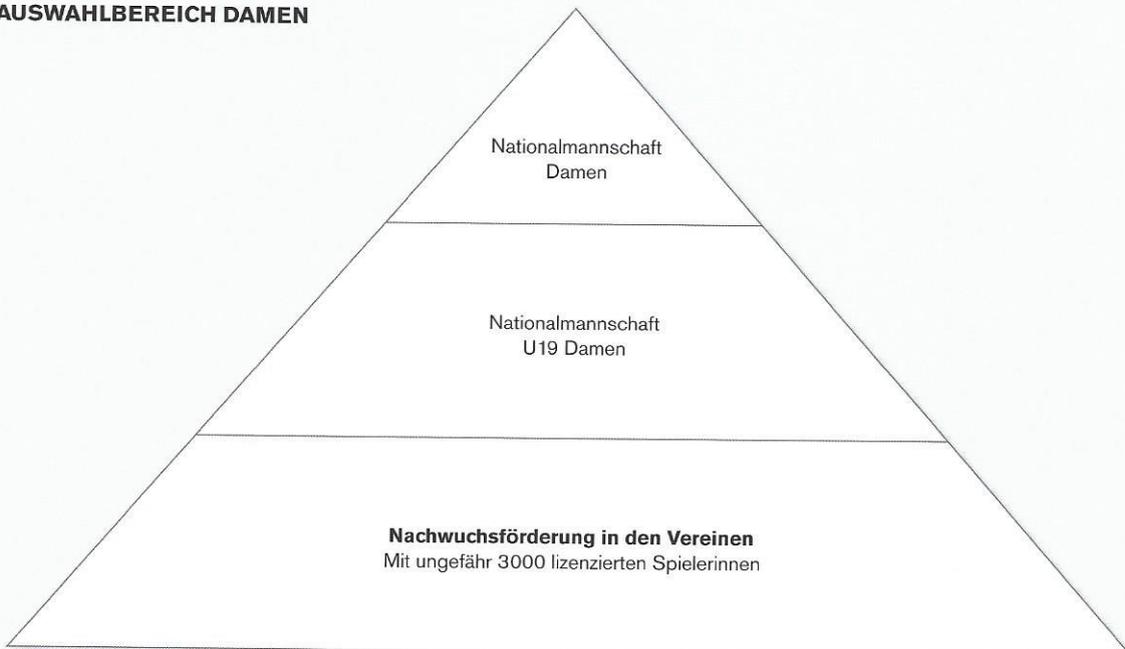
Die Ausbildung der Spielerinnen erfolgt in den Vereinen. Die Nationalmannschaft U19 rekrutiert ihre Spielerinnen direkt aus den Vereinen. Ein direkter Übertritt aus der Juniorinnen-Nationalmannschaft (U19) in die Nationalmannschaft ist möglich. Bei beiden Mannschaften ist ein direkter Einstieg aus den Vereinen möglich und wird durch aktives Scouting der zuständigen Trainer gefördert.



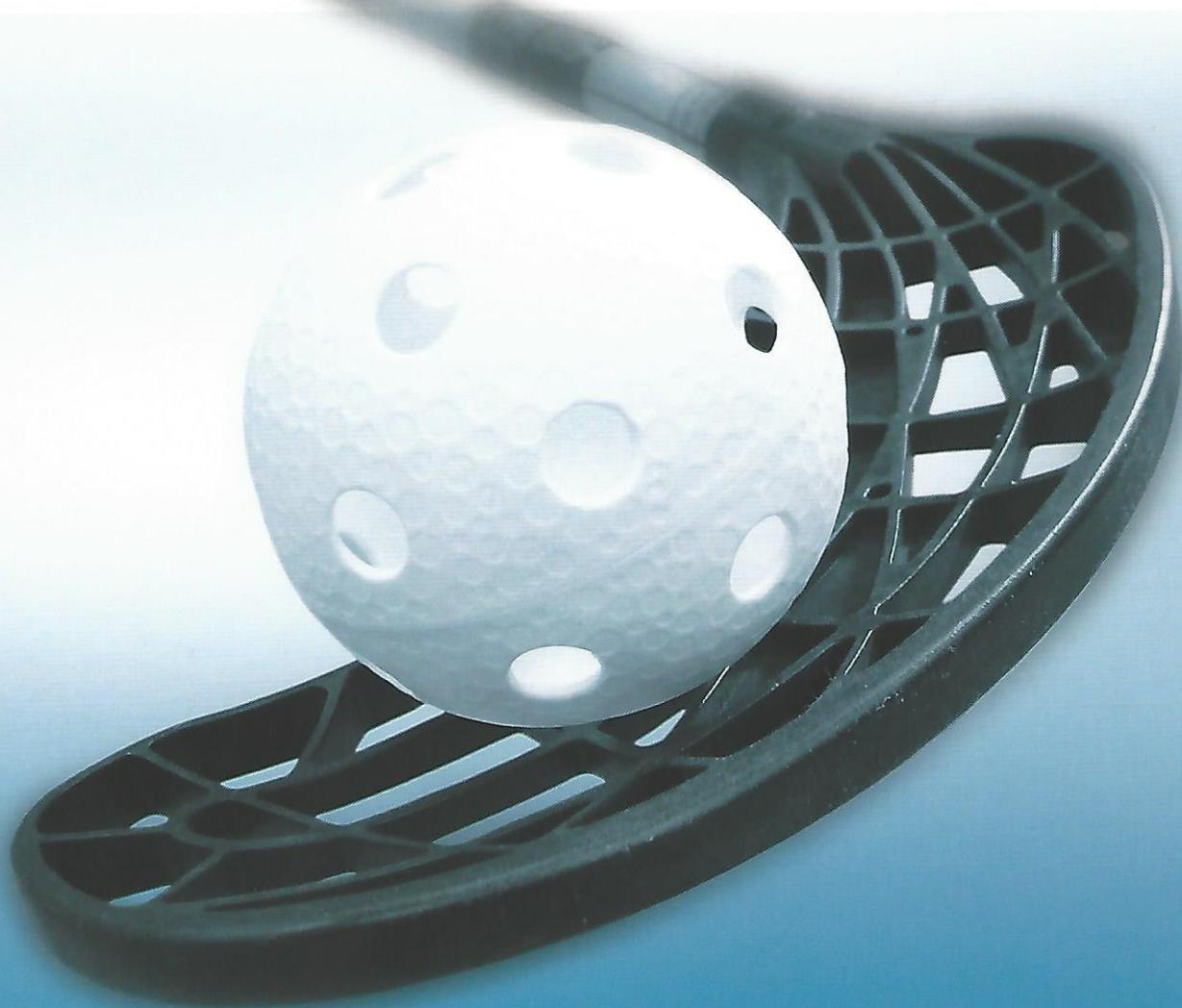
AUSWAHLBEREICH HERREN



AUSWAHLBEREICH DAMEN



- ***Stufenübersicht***
- ***Ausbildungsgrundlagen***
- ***Planung***



2

Stufengerechtes Ausbildungskonzept



Stufenübersicht

Das oberste Ziel von Swiss Unihockey ist, jedem jungen Unihockeyaner die bestmögliche Chance zu bieten, sein sportliches Potenzial auszuschöpfen. Diese Entwicklung benötigt viel Zeit und eine stufengerechte, langfristige Planung. In jungen Jahren werden Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere geschaffen.

	4	5	6	7	8	9									
KAPITEL im «Unihockey manual»															
Liga	Kinderunihockey	Junioren E	Junioren D	Junioren C/U14	Junioren B/U16	Junioren A/ U18									
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Entwicklungsphasen	frühes Schulkindalter		spätes Schulkindalter		Pubeszenz		Pubertät		Adoleszenz		Erwachsen				
Trainingsinhalt	Polysportiv												Unihockeyspezifisch		
Trainingsentwicklung	Grundlagentraining				Aufbautraining		Anschlussstraining		Leistungstraining						
	FUNDAMENTALS		Learning to train		Training to train		Training to complete		Training to win						

ENTWICKLUNGSSTADIEN

Um die Kinder und Jugendlichen 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 qualitative Ausbildung wird durch einen langfristigen, stufengerechten und zielorientierten Trainingsaufbau erreicht.

KALENDARISCHES UND BIOLOGISCHES ALTER

Die **Planung des Unihockey-Trainings** muss auf Alter und Entwicklung der Spielenden ausgerichtet sein. Die individuelle Belastbarkeit des Knochen-, Knorpel-, Sehnen- und Bänderapparats stellt für die Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter die limitierende Leistungsgrenze dar. Die im Wachstum befindlichen Strukturen des passiven Bewegungsapparats weisen noch nicht die Belastbarkeit von Erwachsenen auf.

Eine **Herausforderung für das Training von Junioren-Mannschaften** ist der unterschiedliche Zeitpunkt des Eintritts in die Pubertät. Das kalendarische Alter kann wegen des unterschiedlichen Beginns der Pubertät stark vom biologischen differieren.

Bei **Normalentwicklern** stimmen kalendarisches und biologisches Alter überein. Bei Frühentwicklern (Akzelerierten) liegt eine Beschleunigung der körperlichen Entwicklungsphasen von einem oder mehreren Jahren vor, bei Spätentwicklern (Retardierten) eine Verzögerung von einem oder mehreren Jahren. Bei gleichem kalendarischem Alter ist eine Streubreite vom biologisch jüngsten bis zum biologisch ältesten Kind von 7 Jahren möglich!



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 leistungsbestimmenden Faktoren sprunghaft. In der Trainingslehre spricht man auch von sensiblen Phasen. Das sind Zeitabschnitte (Achtung: Das biologische Alter berücksichtigen!), die sich für die Entwicklung ganz bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten besonders gut eignen.

Wenn in diesen Entwicklungsphasen die adäquaten Trainingsreize nicht 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.

MODELL DER SENSIBLEN PHASEN (GEM. KLM)

ALTER		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordinative Kompetenz	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Konditionelle Kompetenz	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										



Ausbildungsgrundlagen

Die Kenntnis über Besonderheiten der einzelnen Altersstufen wirkt sich positiv auf die Trainingsgestaltung aus. Trainer sollten den Kindern und Jugendlichen ein alters- und entwicklungsgerechtes Training bieten, das den Belastungen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen entspricht.

FRÜHES SCHULKINDALTER

Alter: 6 bis 9 Jahre

Trainingsentwicklung: FUNDamentals

Betrifft: Kinderunihockey und Junioren D

In diesem Alter verläuft die Entwicklung bei Knaben und Mädchen parallel. Der Zeitpunkt ist für den **Erwerb von verschiedenen motorischen Kompetenzen** ideal. Diese Altersstufe soll daher genutzt werden, um eine Vielzahl von Kernmustern zu erwerben und später zu verfeinern. Zu beachten ist, dass in diesem Alter die Festigung solcher Bewegungsmuster noch gering ist, was ein häufiges Wiederholen (in abwechslungsreicher, spielerischer Form) erfordert.

Die Kinder sind auf ein **anschauliches Lernen** angewiesen. Das bedeutet, dass die Übungen nicht erklärt, sondern oft vorgezeigt werden. Die Übungen müssen sehr einfach sein, nach dem Prinzip «Vormachen – Nachmachen».

Die psychische Reife erlaubt bereits Mannschaftsspiele, obwohl die Kinder noch sehr häufig ichbezogen sind. Das bedeutet, dass sie mit sich selber und ihrer Umwelt/Umgebung mehr beschäftigt sind als mit der Integration ins Team.

Ein durch viele **Erfolgslebnisse geprägtes Training** schafft eine günstige Basis, um Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die lebenslangen Sport fördern.

› **Im Vordergrund steht ein polysportives Training.**





SPÄTES SCHULKINDALTER

Alter: 9 bis 12 Jahre

Trainingsentwicklung: Learning to train

Betrifft: Junioren D und Junioren C/U14

Durch **variantenreiches, zielgerichtetes Üben** werden in diesem ausgezeichneten Lernalter die grundlegenden Unihockey-Techniken erworben. Von Anfang an soll auf qualitatives Bewegungen Erlernen hingearbeitet werden. Denn mangelhaft gelernte Bewegungsabläufe zu ändern ist viel schwieriger, als eine neue Bewegung zu erlernen. Angestrebt wird eine **vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes**.

Das Kind löst sich nun allmählich von seiner ichbezogenen Umwelt, versucht sich in die Gruppe einzufügen. **Es entsteht eine Gemeinschaft, ein Team**. Der Trainer, die Autorität, wird mit zunehmendem Alter etwas distanzierter gesehen. Man will nicht mehr nur Sympathie, sondern auch eine gerechte Beurteilung erfahren.

› **Ideales Lernalter für grundlegendes Techniktraining.**





ERSTE PUBERALE PHASE - PUBESZENZ

Alter: Mädchen 11/12 bis 13/14 Jahre, Knaben 12/13 bis 14/15 Jahre

Trainingsentwicklung: Training to train

Betrifft: Junioren C/U14 und Junioren B/U16

Die starke Grössen- und Gewichtszunahme bringt eine **Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit** mit sich. Die Bewegungssteuerung ist weniger präzise als zuvor. Diese Beeinträchtigung der koordinativen Fähigkeiten erfordert die Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken. Bekannte Techniken sollten forciert, aber der Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückgestellt werden. Andererseits ermöglicht die erste Phase der Pubertät eine **hohe Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften**, was eine entsprechende Ausrichtung im Training zur Folge haben soll. Demnach sollen vermehrt und schwerpunkthaft die konditionellen Faktoren (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) verbessert werden.

Grossen Einfluss auf das Training haben auch die erheblichen psychischen Änderungen, welche die Pubertät begleiten: die Motivation, das Verhalten in der Gruppe, die Einstellung zum Trainer. Es ist für die Trainer eine grosse Herausforderung, die Motivation der Jugendlichen zu sportlichen Leistungen aufrechtzuerhalten, zu **stabilisieren** sowie Konfliktsituationen mit entsprechendem pädagogischem Einfühlungsvermögen zu lösen. Möglich ist das durch eine behutsame, die Eigenständigkeit des Jugendlichen und seine Wünsche respektierende, partnerschaftliche Führung und durch ein individuell dosiertes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

› Erwerb der unihockeyspezifischen Kondition.





ZWEITE PUBERALE PHASE – ADOLESCENZ

Alter: Mädchen 13/14 bis 17/18 Jahre, Knaben 14/15 bis 18/19 Jahre

Trainingsentwicklung: Training to complete

Betrifft: Junioren A/U18 und Junioren U21

Die ausgeglichenen Körperproportionen, die fortgeschrittene kognitive (geistige) Entwicklung und die verbesserte Beobachtungsfähigkeit wirken sich meist lernfördernd aus. Die dem Erwachsenen ähnlich hohe Belastbarkeit erlaubt das Absolvieren eines umfangreichen und intensiven Trainings. Diese Entwicklungsphase wird für die **unihockeyspezifische Perfektionierung** genutzt.

Die menschlichen Qualitäten des Trainers sind in diesem Entwicklungsabschnitt von zentraler Bedeutung und stehen nach Befragung von Jugendlichen vor dem fachtechnischen Wissen und Können.

› Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken.





ÜBERSICHT

Differenzierung der Trainingsinhalte in Bezug auf das Kindesalter

STUFE	FRÜHES SCHULKINDALTER	SPÄTES SCHULKINDALTER	1. PUBERALE PHASE (PUBESZENZ)	2. PUBERALE PHASE (ADOLESCENZ)
Trainingsinhalte	FUNDamentals	Learning to train	Training to train	Training to compete
Alter	6 bis 9 Jahre	9 bis 12 Jahre	11/12 bis 14/15 Jahre	13/14 bis 18/19 Jahre
Junioren-Kategorie	Kinderunihockey Junioren E	Junioren D Junioren C/U14	Junioren C/U14 Junioren B/U16	Junioren A/U18 Junioren U21
Ziel	Spass	Lernen	Training	Wettkampf
Details	<ul style="list-style-type: none"> Freude und Faszination des Unihockey-Spiels entdecken Entwicklung von koordinativen Bewegungsabläufen Polysportive Aktivitäten Schnelligkeit und Reaktion Bewegungsabläufe mit einfachen Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> Freiraum zum Entdecken des Unihockey-Spiels Viele technische Grundelemente mit korrekten, sauberen Bewegungsabläufen Körperliche Kräftigung und Beweglichkeit gezielt fördern Förderung der koordinativen Fähigkeiten Üben, üben, üben Spiele/Wettkämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> Freude am «richtigen» Unihockey wecken Beginn der positionsbezogenen Spezialisierung Umfassende Vermittlung der Grundlagentechnik und der konditionellen Basis Taktische Grundsätze Gezielte Korrekturen Physische Verbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> Umfangreiche Entwicklung der persönlichen (individuellen) Stärken und Schwächen Steigerung des Trainingsumfangs Festigungsphase im technischen Bereich Entwicklung der kognitiven Phasen Entwicklung der psychischen Stabilität
Schwerpunkt	Grundlagen	Grundlagen	Aufbau	Leistung
Entwicklung	Bewegungserfahrungen ermöglichen, Bewegungsgrundlagen schaffen	Wichtigstes Lernalter – Erlernen der korrekten technischen Grundformen	Wettkämpfe gezielt einsetzen, Priorität auf Training	Gezielter Aufbau zum Leistungssportler



Planung

Das Ziel des Unihockey-Trainings besteht darin, die Spiel- und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Spielers wie auch der ganzen Mannschaft systematisch zu verbessern und auf einem möglichst hohen Niveau zu stabilisieren.

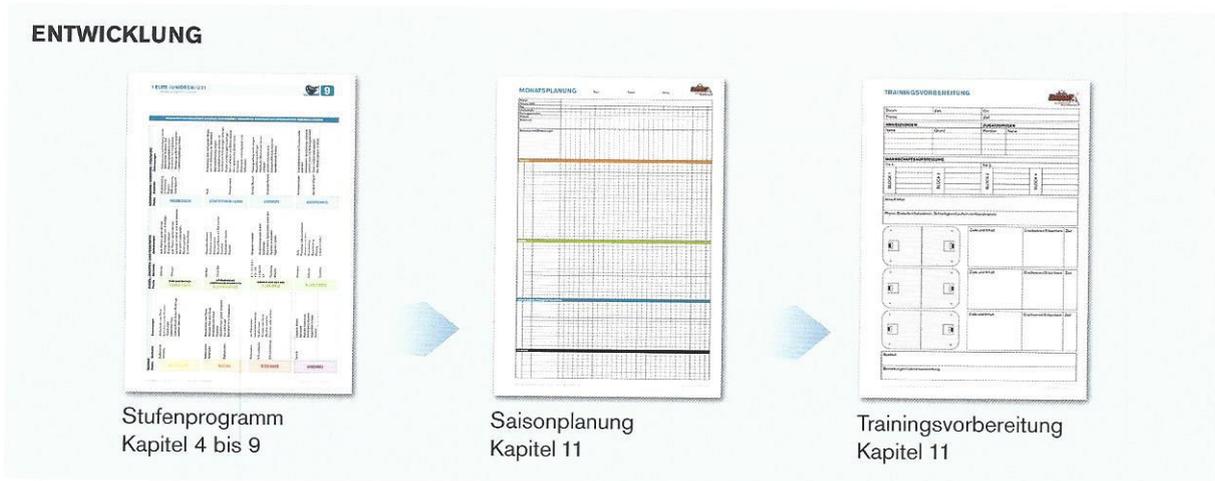
Die sinnvolle Auswahl der Trainingsschwerpunkte ist für eine langfristige Entwicklung des Spielers ausserordentlich wichtig. Wird die Ausbildung der Spieler nicht systematisch geplant und ohne klare Absichten und Ziele, kann das Training keine langfristigen Erfolge mit sich bringen.

Folgende Faktoren bestimmen lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsziele:

- › Alter und Entwicklungsstand der Spieler
- › Leistungsstand und Trainingsalter der Spieler
- › Leistungsorientierung von Verein, Team, Trainer, Spieler
- › Trainingsperiode im Ablauf des Trainingsjahres
- › Trainingstag im Ablauf der Trainingswoche
- › Aktuelle Erkenntnisse über die Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler und der gesamten Mannschaft
- › Infrastruktur (Trainingsmöglichkeiten)

VON DER GROB- ZUR FEINPLANUNG

Aus der Mehrjahresplanung des Ausbildungskonzepts soll für die einzelnen Stufen eine Jahresplanung abgeleitet werden. Daraus entsteht die Monats- beziehungsweise Trainingsplanung.





TRAININGSGESTALTUNG

Die erfolgreiche Trainingsgestaltung beginnt bei der Planung. Diese orientiert sich immer an den Zielen. Für jeden Planungsschritt sind sinnvolle und realistische Ziele zu setzen. Ziele sind überprüfbar, herausfordernd und lösungsorientiert.

Nach Analyse der Rahmenbedingungen und der Anforderungen werden die Lernziele bestimmt und der Aufbau der Trainingseinheit festgelegt.

Nach Abwägen der Alternativen werden Übungen und Organisationsformen ausgewählt. Die Ergebnisse werden in quantitativer und qualitativer Hinsicht mit den Zielen verglichen und bewertet. Die weitere Planung allenfalls verändern, neue Ziele setzen, neue Termine und Inhalte festlegen.

KLEINER REGELKREIS DER TRAININGSPLANUNG



ABLAUF DER TRAININGSGESTALTUNG

Bei der Planung und Durchführung einer Unihockey-Lektion sind sehr viele Entscheidungen zu fällen. Mit einer klaren schriftlichen Vorbereitung wird die Struktur der Lektion festgelegt. Nur wer gut vorbereitet ist, kann wenn nötig sinnvoll improvisieren.

1	Lernziele bestimmen
2	Aufbau festlegen
3	Übungen und Organisationsformen auswählen
4	Lernzielkontrolle und Konsequenzen ableiten

1. LERNZIELE BESTIMMEN

Die Lernziele für eine Trainingseinheit müssen mit der Saison-, Monats- und Wochenplanung abgestimmt werden. Jede Lektion bildet eine einzelne Einheit, die entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Spielers hat.

Die momentane Leistungsfähigkeit (Trainings/Spiele) sollte bei der Planung der Trainingseinheit berücksichtigt werden. Analytierte Schwächen der Spieler werden mit verschiedenen Übungen und Spielformen verbessert.



2. AUFBAU FESTLEGEN

Der Ablauf des Trainings ermöglicht, dass alle Spieler optimal gefordert werden und die Trainingsinhalte in der richtigen Reihenfolge angeordnet sind. Nicht jede Trainingseinheit besteht aus allen Teilbereichen, doch die Reihenfolge hilft beim sinnvollen Trainingsaufbau. Ein Spielteil sollte in jedem Training durchgeführt werden! Aufbau einer Trainingseinheit:

	THEMEN	INHALTE
1. TRAININGSHÄLFTE Physisch wenig belastend, koordinativ anspruchsvoll	Aufwärmen, Beweglichkeit Wenn örtlich und zeitlich möglich, kann das Einlaufen auch ausserhalb der Hallenzeit durchgeführt werden.	Einlaufen <ul style="list-style-type: none"> • Leitung durch Trainer oder erfahrene Spieler • Alle beanspruchten Gelenke und Muskeln aufwärmen • Herz-Kreislauf-System auf Wettkampfniveau bringen Sportspiel (Polysportivität) <ul style="list-style-type: none"> • Basketball, Fussball, Handball usw. • Fang-, Wurf- und Treffspiele Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastisches Beweglichkeitstraining • Kein statisches Stretching
	Schnelligkeit Koordination	Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Methodische Grundsätze beachten (Erholungszeit) • Bewegungs- und Handlungsschnelligkeit fördern Koordination <ul style="list-style-type: none"> • Laufkoordination • Einfache und komplexe Koordinationsaufgaben
	Technik	Basics (aus der Bewegung) <ul style="list-style-type: none"> • Ballkontrolle • Passschule • Schussarten • Pass-Schuss-Drills • Einschiessen des Torhüters
	Individualtaktik	Verhalten 1:1 (Zweikampf) <ul style="list-style-type: none"> • Offensiv mit Ball und defensiv ohne Ball • Blocken • Lösen von der Bande
2. TRAININGSHÄLFTE Physisch stark belastend und hohe Intensität	Spielverständnis	Spielformen zur Förderung des Spielverständnisses <ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Entscheide aus mehreren Optionen (Wahlentscheide) • Spielen unter Druck • 3 Möglichkeiten für 3 Optionen (vorausschauend spielen)
	Mannschaftstaktik Häufig wird die taktische Ausbildung im Spielteil integriert.	Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> • 2:1 offensiv und defensiv Defensivtaktik <ul style="list-style-type: none"> • Defensiv-Organisation Special Teams <ul style="list-style-type: none"> • Überzahl-/Unterzahlsituationen • Standards Spiele <ul style="list-style-type: none"> • Sollte Bestandteil jedes Trainings sein!
	Kraft, Ausdauer	Kraft <ul style="list-style-type: none"> • Methodische Grundsätze beachten (Ausführung) • Einfache Formen mit eigenem Körpergewicht anwenden (Rumpfstabilität) Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> • Methodische Grundsätze beachten • Kann auch im Spielteil integriert sein
	Auslaufen, Beweglichkeit Wenn örtlich und zeitlich möglich, kann das Auslaufen auch ausserhalb der Hallenzeit durchgeführt werden.	Auslaufen <ul style="list-style-type: none"> • Leitung durch Trainer oder erfahrene Spieler • Beanspruchte Muskelgruppen und Gelenke locker bewegen und leicht aktivieren • Herz-Kreislauf-System beruhigen Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> • Junioren = gymnastisches Beweglichkeitstraining • Stretching erst ab genügendem Körperbewusstsein



3. ÜBUNGEN UND ORGANISATIONSFORMEN AUSWÄHLEN

Übungsauswahl und Organisationsform verlangen folgende Überlegungen:

THEMEN	INHALTE
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Schriftliche Vorbereitung • Auch Ergänzungsformen (Korrekturübungen) planen • Schriftliche Lektionen sammeln (Bestimmung THB für J+S-Abrechnung!)
Flexibilität	<p>Auch perfekt vorbereitete Lektionen müssen manchmal abgeändert und angepasst werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Übung soll nicht langweilig werden • Nimmt die Qualität der Übung ab, Übung unterbrechen und anpassen • Trotz notwendiger Flexibilität den Lerninhalt nicht aus den Augen verlieren
Effektivität	<ul style="list-style-type: none"> • Angemessene Pausen/Zusatzaufgaben während Pausen planen • Sinnvollen Einsatz von Hilfsmaterial planen, Umbauzeiten berücksichtigen • Übungswechsel/Reihenfolge beachten • Organisieren von Baldepots
Selbstständigkeit	<p>Die Spieler sollten in die Trainingsgestaltung integriert werden und Mitverantwortung übernehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau durch Spieler • Ziel der Übung kommunizieren oder die Übung zuerst kurz ausführen lassen und dann nach den Zielen fragen (Mitdenken fördern) • Demonstration wenn möglich durch die Spieler • Vorschläge der Spieler einfließen lassen (anregen)
Variation/Kreativität	<p>Wie viele Spiele, Spielformen und Übungen braucht es in einer Trainingslektion?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen variieren, ohne die Effizienz zu vernachlässigen • Übungen für schwächere Spieler erleichtern und für starke Spieler erschweren • Die Kreativität der Spieler fördern, genügend Spielraum für die individuelle Kreativität lassen • Offene Übungsformen wählen, die viele Entscheide ermöglichen
Hilfsmittel	<p>Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln! Ein Malstab oder ein Schwedenkasten kann keinen Gegenspieler ersetzen und ermöglicht keine reale Erfahrung für die Spieler. Eine Übung kann durch folgende Veränderungen vereinfacht oder erschwert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerzahl verändern (weniger/mehr Spieler, Unter-/Überzahl) • Raum verändern (grösseres/kleineres Spielfeld, mehr/weniger Tore) • Regeln verändern (Zusatz-/vereinfachte Regeln) • Material verändern (verschiedene Bälle, kleine/grosse Tore, Stock umgekehrt halten)

4. LERNZIELKONTROLLE UND KONSEQUENZEN ABLEITEN

Jede Trainingseinheit soll analysiert und ausgewertet werden. Mögliche Formen:

- Beobachtung der Übungen, subjektive Einschätzung des Trainers
- Beobachtungen im Spielteil des Trainings. Durch Zusatzregeln kann das Gelernte besonders hervorgehoben werden (Tor mit speziellem Schuss ergibt mehr Punkte, Abschluss nur nach Doppelpass usw.)
- Testformen

KONSEQUENZEN DER LERNZIELKONTROLLE

Entspricht das Resultat den Erwartungen?

Bin ich mit dem Resultat zufrieden?

JA!

Neues Lernziel für die nächste Trainingseinheit festlegen.

NEIN!

An Lernziel festhalten und überlegen, wie das Lernziel im nächsten Training (effizienter) erreicht werden kann.

- *Spielverständnis*
- *Material*



3 | Grundlagen des Spiels



Einleitung

Technische Perfektion ist ein Qualitätsmerkmal aller Spitzenmannschaften. Das Beherrschen der Technik in höchstem Spieltempo, auf engstem Raum und unter Druck. Die Basis wird mit systematisch aufgebauten Techniktrainings bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt.

SPIELBEZOGENE TECHNIK

Eine **perfekte Unihockey-Technik** darf niemals zum Selbstzweck, zu «brotloser Kunst» verkommen. Eine optimale Ballbehandlung dank einer perfektionierten Unihockey-Technik **erweitert den taktischen Aktionsspielraum** des einzelnen Spielers und damit der Mannschaft. Auch schwierige Situationen können einfacher gemeistert werden. Zukünftig wird es noch wichtiger werden, sich durch einen perfekten und kreativen Umgang mit dem Ball aus engsten Spielräumen zu befreien und sich gegen eine eng formierte Abwehr Torschussmöglichkeiten herauszuspielen.

Im Spitzenunihockey machen spektakuläre Einzelaktionen den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage aus. Herausragende Individualisten werden auf der Basis einer kompakten, disziplinierten und spielerisch starken Mannschaftsleistung zu Matchwinnern.

KONSEQUENZEN FÜR DAS TRAINING

Die Basis für eine funktionelle Technik muss im Kinder- und Jugendunihockey gelegt werden. Das Erwerben, Anwenden und Gestalten der Grundtechnik unserer Nachwuchsspieler ist deshalb das wichtigste Ziel der Ausbildung.



**DAS TRAINIEREN DER BASIS-
ELEMENTE MUSS BESTANDTEIL JEDER
TRAININGSEINHEIT SEIN!**



Unihockey Grundlagen

Die Fähigkeit, erfolgreich miteinander zu spielen, ist gekennzeichnet durch das Anwenden verschiedener individueller Fertigkeiten in unterschiedlichen Spielsituationen. Diese Fähigkeit wird in erster Linie durch das Üben und Trainieren von technischen und taktischen Elementen verbessert. Wir müssen den Spielern die Gelegenheit geben, verschiedene Spielsituationen zu erfassen, damit sie diese vergleichen können. Sie sollen Ähnlichkeiten wahrnehmen und Lösungsstrategien entwickeln, die sie später im Spiel erfolgreich umsetzen.

TECHNIK ALS MITTEL ZUM ZWECK

Eine technische Fertigkeit soll immer mit einer Funktion (Taktik) verbunden werden. Die Technik muss Sinn machen und dem Spieler in Spielsituationen zur Verfügung stehen, damit er die an ihn gestellten taktischen Erfordernisse bewältigen kann. In der Praxis bedeutet das, dass die Technik in erster Linie dem Zweck dient. Ob der Ball bei einem Pass nun geschlagen oder gezogen wird, ist unwichtig, wenn das Timing (zeitliche Orientierung) stimmt. Wählt der Spieler den richtigen Zeitpunkt, kommt der Ball an, wählt er einen falschen, folgt ein Fehlpass. Die Auswahl der Technik ist entscheidend, wenn das Timing durch die Wahl einer Technik beeinträchtigt würde. Konkret bedeutet das, dass ein Spieler den Pass schlagen soll, wenn er zu viel Zeit oder eine gute Abspielposition verlieren würde, um den Pass gezogen auszuführen.

ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Die Sportwissenschaft hat in den letzten Jahren aufgezeigt, dass die Analyse- und Entscheidungsfähigkeit wesentlicher Bestandteil der Spielfähigkeit ist. Der Spieler muss immer wieder neue Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse durchlaufen. Deshalb sollten sich die Spiel- und Übungsformen im Training immer auf einen Unihockey-Match beziehen und gezielt Entscheidungsprozesse eines Spiels beinhalten und fördern.

**UNIHOCKEY SPIELEN HEISST
SPIELSITUATIONEN VERSTEHEN,
INTERPRETIEREN, SICH FÜR
DIE RICHTIGE ENTSCHEIDEN.**





MÖGLICHKEITEN DES BALLFÜHRENDEN SPIELERS

Die Fähigkeit, miteinander zu spielen, entwickelt sich durch das geschickte Anwenden der individuellen Fertigkeiten in den einzelnen Spielsituationen. Der ballführende Spieler hat immer 3 Möglichkeiten:



VON DER TECHNIK ZUR TAKTIK

- › Alleine mit dem Ball dribbeln › Vom Ballführen zum Zweikampf
- › Mit einem Pass einen Mitspieler anspielen › Vom Passen zum Zusammenspiel
- › Mit einem Schuss ein Tor erzielen › Vom Schiessen zum Torerfolg

SPIELEN HEISST ENTSCHEIDEN

Die Schwierigkeit liegt darin, angepasst an seine persönlichen technischen Fertigkeiten die richtige Entscheidung zu treffen. Es gibt Spieler, die tun «einfach immer das Richtige». Sie sind vielleicht nicht versierter als andere Spieler, aber sie können im Spiel situationsadäquat entscheiden.

- › Ist der Weg frei? Kann ich mich im Zweikampf durchsetzen? › Ich bleibe in Ballbesitz (führe den Ball).
- › Hat sich mein Mitspieler freigelaufen? Ist er gut positioniert? › Ich versuche ihn anzuspielen (zu passen).
- › Bin ich in einer Abschlussposition? › Ich versuche ein Tor zu erzielen (zu schiessen).

BALLFÜHREN

Das Ballführen ist eine der wichtigsten Unihockey-Grundtechniken. Im modernen Spiel attackieren die Gegner gleichzeitig von mehreren Seiten. Die Räume werden dadurch sehr eng. Um unter Druck der Gegenspieler in Ballbesitz zu bleiben, muss der Spieler ein variantenreiches Dribbling beherrschen. Die Anforderungen haben sich in den letzten Jahren deutlich erhöht.

VOM BALLFÜHREN ZUM ZWEIKAMPF

Beim Dribbling ergeben sich normalerweise zwei Situationen, die unterschiedliche Anforderungen an den Ballführenden stellen.

1. SPIELER NICHT UNTER DRUCK › Ballführen

Der ballführende Spieler dribbelt sicher und beobachtet dabei die Spielumgebung.

Er deckt den Ball ab und löst den Blick vom Ball. Der Angreifer gibt seinen Mitspielern Zeit, sich freizulaufen und anzubieten.

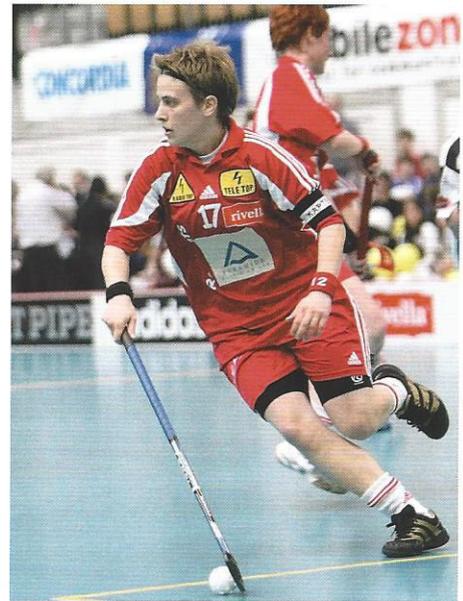
Er kann seine Mitspieler mit Pässen einsetzen und den Spielrhythmus bestimmen.

2. SPIELER UNTER DRUCK › Zweikampf

Der ballführende Spieler deckt den Ball mit dem Körper ab. Er versucht sich vom Gegner zu lösen oder in einem Zweikampf durchzusetzen. Nach einem erfolgreichen Zweikampf kann eine neue Spielsituation geschaffen werden. Im modernen Unihockey wird versucht, Zweikämpfe durch variantenreiches Spiel zu vermeiden.

Der ballführende Spieler täuscht den Gegner mit einer Finte und dribbelt mit einem Tempowechsel an ihm vorbei. Der Angreifer löst sich mit einer Einzelaktion aus einer bedrängten Situation, setzt Mitspieler ein oder schießt selber aufs Tor.

Um die unterschiedlichen Situationen meistern zu können, ist ein flexibles, ans Spiel angepasstes Dribbling erforderlich.



GRUNDSTELLUNGEN

Eine zweckmässige und ökonomische Körperhaltung ist die Voraussetzung für die Ausführung aller technischen Bewegungsabläufe.

1. KÖRPERHALTUNG

- › Beine hüftbreit und leicht angewinkelt
Ziel: Gleichgewicht halten
- › Schwerpunkt über den Fussballen
Ziel: Antrittsschnelligkeit ermöglichen
- › Hüfte leicht gebeugt
Ziel: Stabilität und Gleichgewicht halten
- › Kopf erhoben
Ziel: Spielübersicht gewinnen



2. GRIFFHALTUNG

Die Art der Ballführung (ein- oder zweihändig) ist vom Spielzweck abhängig. Dabei kommt der Griffhöhe (Abstand zwischen Griff- und Führhand) entscheidende Bedeutung zu; sie verändert die Reichweite des Stockes, so dass der Ball näher beim Körper ist oder weiter von ihm weg.

WEITER GRIFF	ENGER GRIFF	EINHÄNDIGER GRIFF
<ul style="list-style-type: none"> › Abgedeckte Ballführung › Drehen/Dribbeln › Schiessen/Passen 	<ul style="list-style-type: none"> › Offene Ballführung › Verteidigen › Schiessen/Passen 	<ul style="list-style-type: none"> › Offene Ballführung › Schneller Lauf

Die Griffhaltung ist immer von der Spielsituation abhängig.





DRIBBLING

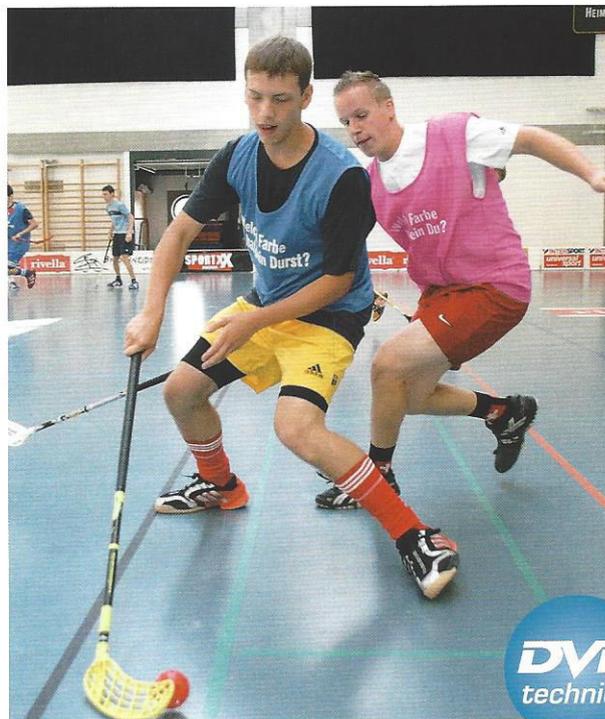
Das Dribbling richtet sich nach der Spielsituation. Der Ball wird mit der Stockschaufel so kontrolliert, dass technische Elemente (Ballabdecken, Stoppen, Drehen, Täuschen usw.) angewendet werden können.

1. BALLABDECKEN

Um im Ballbesitz zu bleiben, wird der Ball mit dem Körper vor dem Gegner abgedeckt. Der Körper befindet sich dabei zwischen Gegner und Ball.

2. FINTEN

Um einen Zweikampf zu gewinnen, wird der Gegenspieler mit einer Finte getäuscht. Eine erfolgreiche Finte verlangt eine enge und sichere Ballführung mit möglichst wenig Blickkontakt zum Ball und den richtigen Abstand zum Gegner. Ein Tempowechsel während der Bewegung ist ebenfalls hilfreich.



BLICKFINTE



Mit einem bewussten Blick in die falsche Richtung versucht der Spieler, sein Vorhaben zu verschleiern (einen Pass in die Blickrichtung vortäuschen und danach eine andere Option wahrnehmen).

KÖRPER-/STOCKFINTE



Mit der Körper- oder Stockfinte versucht der ballführende Spieler, seinen Gegner zu einer Aktion zu verleiten, um ihn danach zu umspielen.

Eine erfolgreiche Finte erfordert eine sichere Ballführung, ein gutes Timing und einen überraschenden Tempowechsel.





ZIELE DES TRAININGS BALLFÜHREN

Je nach Situation muss der Ball Vorhand- oder Rückhand in unterschiedlichen Tempi und mit schnellen Richtungsänderungen kontrolliert werden, und um am Ball zu bleiben, hat der Spieler zu dribbeln. Eine weitere Anforderung lautet: Die Spieler müssen den Blick vom Ball lösen, um die Spielsituation auf dem ganzen Spielfeld beobachten zu können.





VOM BALLFÜHREN ZUM ZWEIKAMPF

Die jungen Unihockey-Spieler befinden sich während ihrer Entwicklung auf verschiedenen Lernstufen. Das individuelle Lernniveau im Bereich der Ballführung hat einen engen Bezug zu den unterschiedlichen Lernstufen. Die Übergänge der einzelnen Lernstufen sind fließend, das heisst, auch Könner müssen neue Techniken des Ballführens (Zweikampf, Finten) erwerben und Einsteiger bereits Vorhandenes verbessern.

	OFFENSIV	DEFENSIV	LERNSTUFEN J+S
Trainingsmethoden und Vorschläge	Den Ball kontrollieren <ul style="list-style-type: none"> › Ballführen (verschiedene Formen) › Freies Dribbling an Ort/ in Bewegung › Gerätgarten › Parcours, Stafetten › Herr und Hund, Polizist 	Die Bewegungen richtig einschätzen <ul style="list-style-type: none"> › Adaptionsspiele (Spiegel) › Fussarbeit › Körperspiel › Gleichgewichtsübungen 	E
Trainingsziel	Die Ballkontrolle optimieren	Den Gegner abdrängen	
Trainingsmethoden und Vorschläge	Den Ball abdecken <ul style="list-style-type: none"> › Finten (Körper- und Stocktäuschungen) › Spiel gegen passiven Gegner 	Den Zweikampf suchen <ul style="list-style-type: none"> › Den Gegner unter Druck setzen › Abdrängen/Steuern › Distanzen einschätzen 	A
Trainingsziel	Den Ball auch unter Bedrängnis kontrollieren	Die richtige Situation für die eigene Aktion erkennen	
Trainingsmethoden und Vorschläge	Erkennen, analysieren und lösen der gestellten Situation im Spiel <ul style="list-style-type: none"> › Herausfordern › Täuschungen optimieren › Situationsangepasste Tempowechsel › 1:1-Spielformen › Kleingruppenspiele 	Den Ball gewinnen <ul style="list-style-type: none"> › Reaktionsspiele › Aktionsradius des Stockes ausnützen › Anstechen › 1:1-Spielformen 	G
Trainingsziel	Den Zweikampf gewinnen	Den Ball erobern	

E = Erwerben für Einsteiger

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

A = Anwenden für Fortgeschrittene

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

G = Gestalten für Könner

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.



PASSEN

Eine erfolgreiche Mannschaft zeichnet sich durch eine hohe Kombinationssicherheit in schwierigen Spielsituationen aus. Spitzenspieler sollten jederzeit sicher und variabel kombinieren können. Technische Grundlage dafür sind zielgenaue Pässe. Präzise Zuspiele müssen auch in hohem Tempo und unter gegnerischem Druck beherrscht werden. Ein erfolgreiches Kombinationsspiel ist vom sicheren Passen und vor allem von der Sicherung des Balles nach dem Zuspiel geprägt. Die Mannschaften, deren Spieler durch eine sichere Ballkontrolle möglichst wenig Ballverluste haben, sind erfolgreicher.

VOM PASSEN ZUM ZUSAMMENSPIEL

Die Sicherung des Ballbesitzes in allen Spielsituationen ist ein Merkmal der besten Mannschaften. Das bedingt ein sicheres Aufbauspiel aus der Defensive heraus. Ballstafetten über viele Stationen, um sicher in die Angriffshälfte vorzustossen, sind die Regel. Ein sicherer Spielaufbau oder das schnelle Kombinieren nach dem Ballbesitz hat einen entscheidenden Stellenwert. Weil durch das Verengen der Spielräume ein Zusammenspiel immer schwieriger wird, muss auf eine korrekte Passtechnik grossen Wert gelegt werden. Sie äussert sich in der Passgenauigkeit und der Passschärfe.



**DAS TRAINIEREN DER BASIS-
ELEMENTE MUSS BESTANDTEIL JEDER
TRAININGSEINHEIT SEIN.**



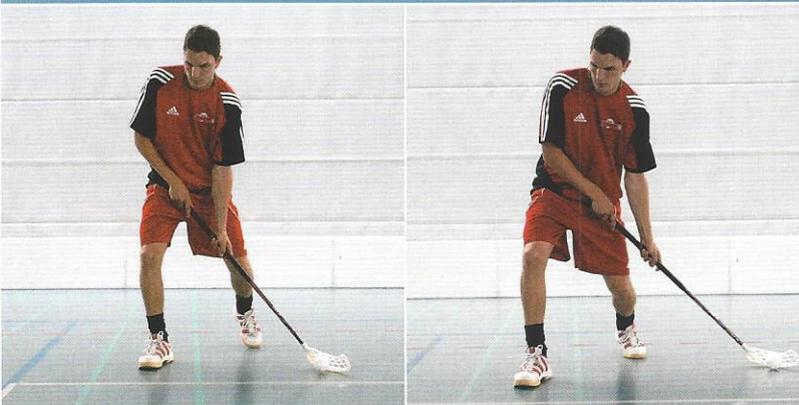
BALLANNAHME

Ein Angreifer muss oft in Sekundenschnelle auf engem Raum und unter Bedrängnis von Gegnern den Ball unter Kontrolle bringen. Das setzt eine gute Qualität der Ballannahme voraus. Oft wird die Annahme des Balles in einen flüssigen Bewegungsablauf und somit in die Mitnahme des Balles überleitet oder der Ball wird direkt weitergespielt.

PASSEN

Die technischen Grundlagen für eine optimale Passtechnik müssen möglichst früh gelernt werden. Im Training werden die verschiedenen Formen des Zusammenspiels (Ballannahme, Ballmitnahme und Ballabgabe) situativ unter hohem Tempo und mit Gegenspielern geübt.

FLACHE ZUSPIELE



Breite Grundposition,
lockere Handgelenke
Den Ball früh mit
dem Stock abholen
Ballannahme seitlich
vor dem Körper
Ball begleitend abbrem-
sen und abdecken



HOHE BÄLLE



Antizipation des Balles,
Körper in Flugbahn bringen
Den Ball seitlich abtropfen lassen
(Brust, Beine, Fuss oder Stock)
Mit dem Körper abdecken und dem
Stock unter Kontrolle bringen



BALLMITNAHME



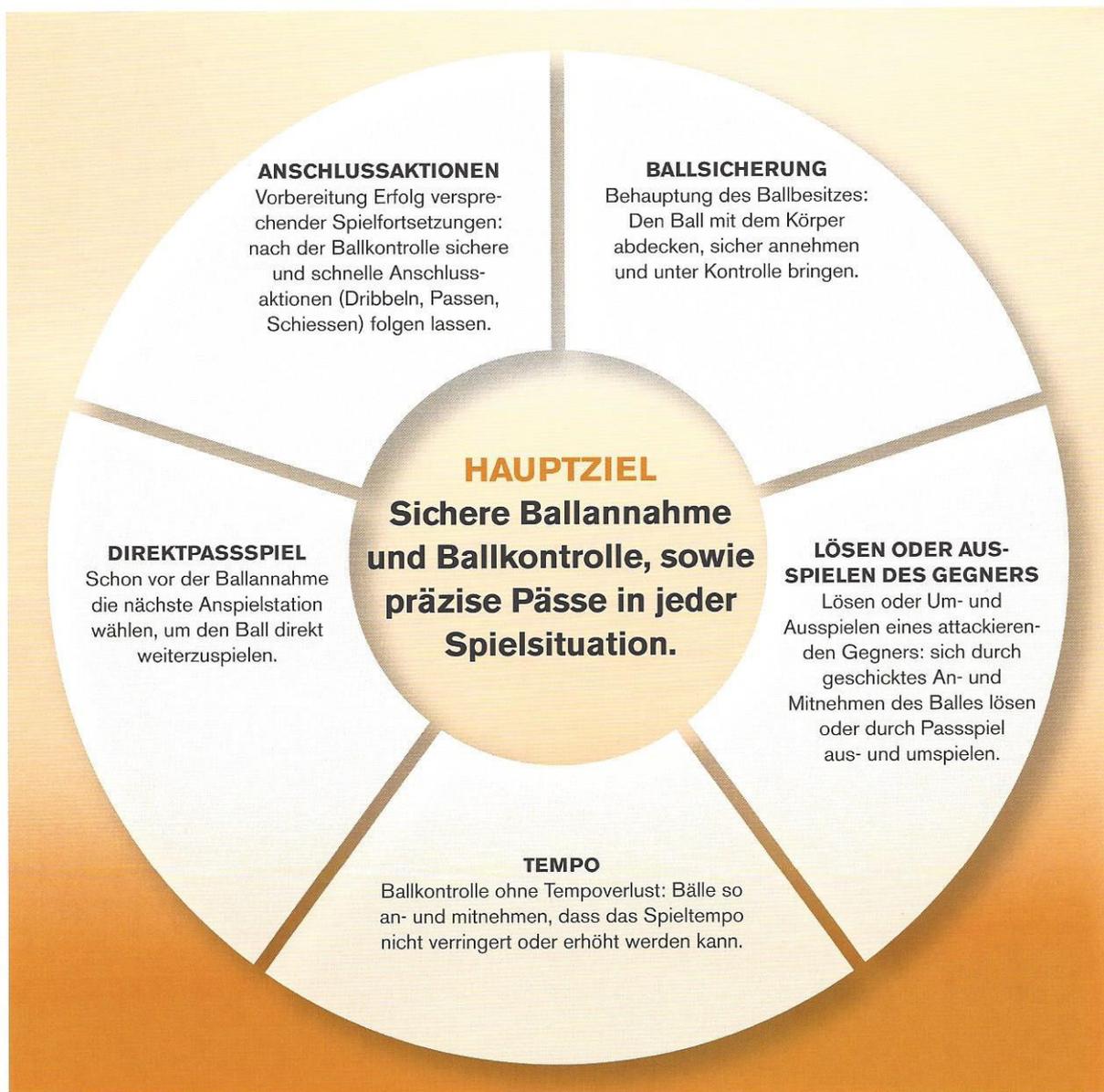
Anspielposition mit dem
Stock anzeigen
Ball in neue Bewegungs-
richtung leiten
Ball kontrollieren und abdecken





ZIELE DES PASS-TRAININGS

Um den Zweikampf zu vermeiden und in Spielsituationen den besser positionierten Mitspieler anzuspielen, sind sichere und präzise Pässe notwendig. Weil die Räume eng sind, muss mit der Annahme des Balles gleichzeitig ein flüssiges Mitnehmen mit der Vor- oder Rückhand oder in der Drehung trainiert werden. Im optimalen Fall kann der Spieler den Ball direkt an einen Mitspieler weiterleiten.





VOM PASSEN ZUM ZUSAMMENSPIEL

Die jungen Unihockey-Spieler befinden sich während ihrer Entwicklung auf verschiedenen Lernstufen. Das individuelle Lernniveau im Bereich des Passen hat einen engen Bezug zu den unterschiedlichen Lernstufen. Die Übergänge der einzelnen Lernstufen sind fließend, das heisst, auch Könner müssen neue Passformen erwerben und Einsteiger bereits Vorhandenes verbessern.

	BALLFÜHRENDER SPIELER	ANSPIELBARER MITSPIELER	LERNSTUFEN J+S
Trainingsmethoden und Vorschläge	Den Ball abspielen <ul style="list-style-type: none"> › Passspiel an Ort und in Bewegung › Passspiel im freien Raum › Passdistanzen variieren › Flache/halbhohe Zuspiele › Winkelpässe 	Den Ball annehmen <ul style="list-style-type: none"> › Kontrollierte Ballannahme an Ort › Kontrollierte Ballmitnahme im Lauf › Ballannahme mit dem Stock/Körper › Richtige Position zum Ball einnehmen (Fussarbeit) 	E
Trainingsziel	Den Ball kontrolliert abgeben	Den Ball korrekt annehmen	
Trainingsmethoden und Vorschläge	Den freien Mitspieler anspielen <ul style="list-style-type: none"> › Abspielmöglichkeiten erkennen › Augenkontakt mit dem Mitspieler vor der Ballabgabe suchen › Passstärke/Passart anpassen 	Sich freilaufen und anbieten <ul style="list-style-type: none"> › Sich vom Gegner lösen und freistellen › Bereitschaft zur Ballannahme (Blickkontakt) signalisieren › Kurze Ballannahme 	A
Trainingsziel	Den Blick vom Ball lösen	Den Ballführenden Spieler unterstützen	
Trainingsmethoden und Vorschläge	Erkennen, analysieren und lösen der gestellten Situation im Spiel <ul style="list-style-type: none"> › Nach der Ballabgabe direkt wieder freistellen (Doppelpass) › Auslösungsvarianten › Standardisierte Varianten 	Jederzeit anspielbar sein <ul style="list-style-type: none"> › Ballannahme unter Bedrängnis › Schnelles Weiterspielen (Direktpass) › Abgemachte Laufwege und Zuspiele 	G
Trainingsziel	Den Zweikampf vermeiden	Überzahlsituation schaffen	

E = Erwerben für Einsteiger

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

A = Anwenden für Fortgeschrittene

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

G = Gestalten für Könner

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.



SCHIESSEN

Erfolgreiche Mannschaften zeichnen sich durch hohe Präzision und Effizienz im Abschluss aus. Die Grundlage dafür ist die optimale Anwendung der richtigen Schussart im passenden Moment. Der Torschuss muss auch in hohem Tempo und unter gegnerischem Druck präzise ausgeführt werden können.

Die Körperproportionen und das Material (Schafthärte usw.) haben einen grossen Einfluss auf die Schusstechnik, weshalb jeder Spieler seine Schusstechnik weiterentwickeln und verfeinern muss.

DIE GRUNDTECHNIKEN

Die Ballabgabe lässt sich in die zwei Hauptgruppen geschlagene oder gezogene Schussarten unterteilen.

GRUNDTECHNIKEN	GESCHLAGEN	GEZOGEN
		
Definition	Die Schaufel trifft den Ball nach einer Schwungphase.	Der Ball wird während der Zugphase mit der Schaufel geführt.
Schussarten	<ul style="list-style-type: none"> › Handgelenkschuss › Schiebeschlagschuss › Schlagschuss › Slap-Shot › Backhandschuss 	<ul style="list-style-type: none"> › Handgelenkschuss › Gezogener Schuss › Backhandschuss



Beim Erlernen einer Schussart ist die einwandfreie Grundtechnik von entscheidender Bedeutung. Die technischen Grundlagen zur optimalen Schusstechnik müssen möglichst früh geübt werden. Bei der stufengerechten Ausbildung spielt die Schwierigkeit, Wichtigkeit und Häufigkeit der Schussart eine entscheidende Rolle.

DIE SCHUSSARTEN

Unterteilt in
3 Schwierigkeitsstufen

- › Gezogener Schuss › Handgelenkschuss
- › Schiebeschlagschuss

- › Schlagschuss › Slap-Shot

Spezielle Formen

- › Backhand (geschlagen und gezogen)
- › Alle Variationen zu den Basisformen

SCHWIERIGKEITS-
GRAD NIMMT ZU



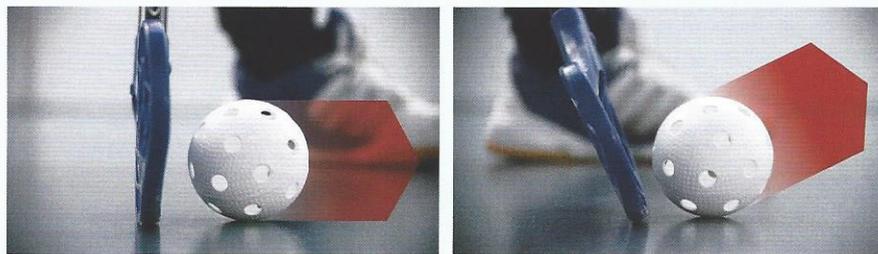
WAHL DER SCHUSSART

Die Spieler müssen lernen, dass aus verschiedenen Positionen auch unterschiedliche Schussarten zum Erfolg führen. Aus kurzer Distanz (Bereich Slot) kommen hauptsächlich Schussarten mit einer kurzen Ausholbewegung (Handgelenkschuss) zur Anwendung. Während aus mittlerer Distanz häufig gezogene und aus grosser Distanz meist geschlagene Schussarten (Slap-Shot) angewendet werden.

1. SCHUSSHÖHE

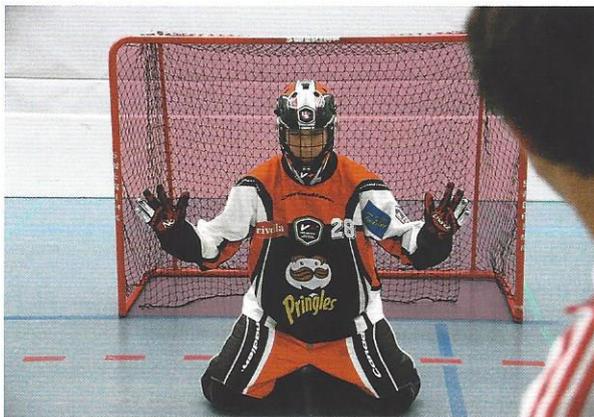
Die Schusshöhe wird durch den Anstellwinkel des Stockblatts bestimmt. Je flacher die Stockschaufel den Ball trifft, desto höher wird die Flugbahn des Balles. Der Anstellwinkel des Stockblatts verändert sich durch die Körperposition (Vor- oder Rücklage) und die Position des Balls bei der Abgabe (vor oder hinter dem vorderen Fuss).

ANSTELLWINKEL



2. ERKENNEN EINER TORSCHUSSMÖGLICHKEIT

Neben der Schusstechnik ist vor allem die Wahrnehmung und schnelles Entscheiden von grosser Bedeutung für einen Torerfolg. Der Spieler muss lernen, Spielsituationen (vom Torhüter nicht abgedeckte Schusslücken im Tor) richtig zu interpretieren. Die Sichtweise des Spielers und der Schusswinkel des Balls sind unterschiedlich.



Sichtweise des Spielers



«Sichtweise des Balls»





HANDGELENKSCHUSS

Der Handgelenkschuss ist eine flexible und überraschende Schussart, die wenig Raum und Zeit benötigt und im modernen Unihockey eine wichtige «Waffe» darstellt. Für den Gegner ist schwer zu erkennen, ob ein Schuss abgegeben oder ein Pass gespielt wird.

AUSHOLBEWEGUNG	BALLABGABE	AUSSCHWINGEN
		
<ul style="list-style-type: none"> › Der Ball wird vor der Körperachse geführt › Die Schaufel löst sich durch Verlangsamung vom Ball › Oberkörper mit leichter Vorlage zeigt zum Ziel <p>Griff: eher eng, etwa eine Handbreite auseinander</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Die Griffhand (untere Hand) erzeugt Druck auf den Stock (Vorspannung) › Unter Einsatz des Handgelenks wird die Schaufel schnell beschleunigt und trifft den Ball › Nur geringe Schulterrotation 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausschwingen nicht über Hüfthöhe › Der Stock zeigt in die Zielrichtung



GEZOGENER SCHUSS

Der gezogene Schuss kann aus dem Stand oder aus der Bewegung (Lauf oder Drehung) eingesetzt werden. Durch eine Zugphase wird der Ball beschleunigt, und es können hohe Schussgeschwindigkeiten erreicht werden. Im Spiel kann die Zugphase durch einen Bogenlauf unterstützt werden.

ZUGPHASE	BALLABGABE	AUSSCHWINGEN
		
<ul style="list-style-type: none"> › Körpergewicht auf dem hinteren Fuss › Schulter zeigt zum Ziel › Die Zugphase startet hinter der Körperachse › Die Zugphase dient zur Beschleunigung des Balls <p>Griff: variabel, etwa zwei Handbreiten auseinander</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Körperrotation in eine leichte Vorschriftstellung › Die Griffhand erzeugt Druck auf den Stock (Vorspannung) › Leichte Kniebeuge › Gewichtsverlagerung vom hinteren auf den vorderen Fuss › Die Ballabgabe erfolgt ungefähr auf Höhe des vorderen Fusses 	<ul style="list-style-type: none"> › Kontrolliertes Ausschwingen › Der Stock zeigt in die Zielrichtung › Oberkörper zeigt frontal zum Ziel





SCHIEBESCHLAGSCHUSS

Der Schlagschuss, bei dem der Stock in der Ausholphase den Boden nicht verlässt, ist in den Junioren-Ligen verbreitet. Die Ausführung benötigt wenig Kraft, da die Ballgeschwindigkeit durch den Schwung erzeugt wird.

AUSHOLBEWEGUNG	BALLABGABE	AUSSCHWINGEN
		
<ul style="list-style-type: none"> › Die Schaufel bleibt bei der Ausholbewegung am Boden › Der Arm der Griffhand (untere Hand) ist beinahe gestreckt › Leichte Forschrittstellung und Gewicht auf dem hinteren Fuss › Schulter zeigt zum Ziel <p>Griff: eher eng, etwa eine Handbreite auseinander</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Tiefer Körperschwerpunkt › Der Ball wird etwa auf Höhe des vorderen Fusses getroffen › Gewichtsverlagerung zum vorderen Fuss 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausschwingen nicht über Hüfthöhe › Der Stock zeigt in die Zielrichtung › Oberkörper zeigt frontal zum Ziel



SLAP-SHOT

Der Slap-Shot (Druckschlagschuss) erzeugt den härtesten Schuss im Unihockey. Er braucht aber eine lange Ausholphase, was das Einsatzgebiet dieser Schussart einschränkt. Der Bewegungsablauf ist komplex und erfordert viel Training. Meist wird der Slap-Shot von Distanzschützen oder bei ruhenden Bällen verwendet.

AUSHOLBEWEGUNG	BALLABGABE	AUSSCHWINGEN
		
<ul style="list-style-type: none"> › Die Schaufel wird hinter dem Körper bis auf Hüfthöhe hochgezogen (parallel zum Boden) › Der Arm der Griffhand (untere Hand) ist beinahe gestreckt › Die Griffhand umfasst den Stock mit leicht angewinkeltem Handgelenk › Leichte Forschrittstellung und Gewicht auf dem hinteren Fuss › Schulter zeigt zum Ziel <p>Griff: eher weit, etwa schulterbreit auseinander</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Die Schaufel trifft ein bis zwei Fusslängen vor dem Ball auf den Boden › Die Griffhand erzeugt Druck auf den Stock (Vorspannung) › Tiefer Körperschwerpunkt › Der Ball wird auf Höhe des vorderen Fusses getroffen › Gewichtsverlagerung zum vorderen Fuss 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausschwingen nicht über Hüfthöhe › Der Arm der Griffhand bleibt bis zum Ende des Ausschwingens gestreckt › Führhand bleibt beim Körper › Der Stock zeigt in die Zielrichtung › Oberkörper zeigt frontal zum Ziel





SPEZIELLE FORMEN

Ausgehend von den Basisschussformen gibt es unzählige Variationen. In erster Linie müssen aber die Basisformen optimal beherrscht werden. Drei häufige Spezialformen sind der Schlag-, Volley- und Backhandschuss.

SCHLAGSCHUSS

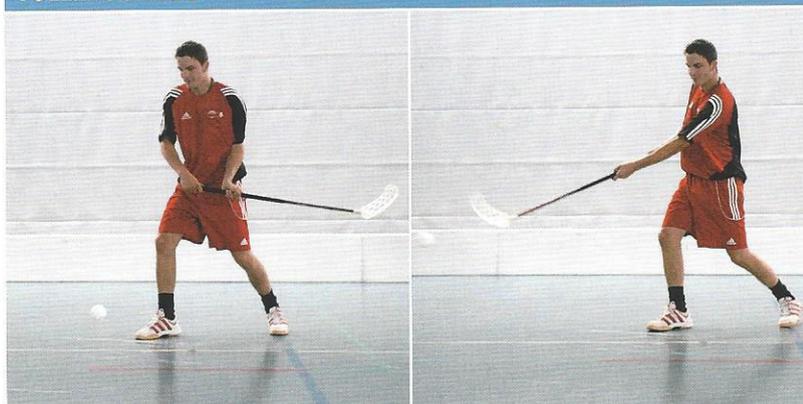


- › Ausholbewegung bis maximal Hüfthöhe
- › Schulter zeigt zum Ziel
- › Schaufel trifft nur den Ball (nicht den Boden)
- › Der Stock zeigt beim Ausschwingen in die Zielrichtung

Griff: eher eng, etwa eine Handbreite auseinander



VOLLEYSCHUSS

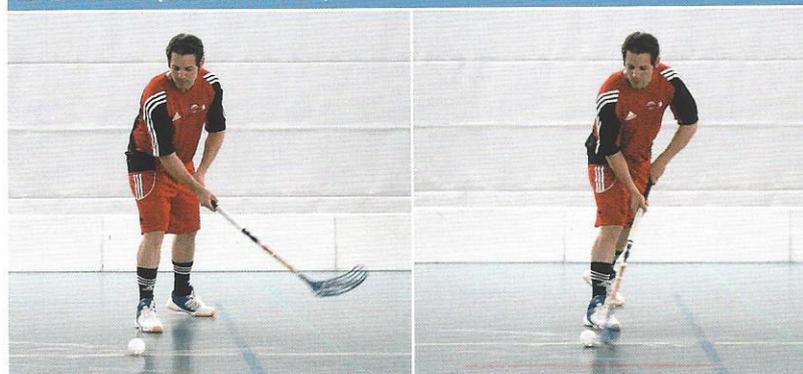


- › Kurze Ausholbewegung
- › Schaufel deckt den Ball zu
- › Ball wird vor oder neben dem Körper getroffen

Griff: eher eng, etwa eine Handbreite auseinander



BACKHAND (GESCHLAGEN)



- › Ausholbewegung bis maximal Hüfthöhe
- › Schaufel trifft nur den Ball (nicht den Boden)
- › Der Stock zeigt beim Ausschwingen in die Zielrichtung
- › Der Ball wird knapp vor dem Körper getroffen, damit die Schaufel offen bleibt

Griff: eher eng, etwa eine Handbreite auseinander





SCHUSSART	HANDGELENKSSCHUSS	GEZOGENER SCHUSS	SCHIEBESCHLAGSCHUSS	SCHLAGSCHUSS	SLAP-SHOT
Bild					
Merkmal	Bewegung/Impuls aus dem Handgelenk	Zugphase am Boden mit dem Ball am Stockblatt	Schwungbewegung am Boden vor dem Ballkontakt	Ballkontakt bei der Abgabe, ohne vorher den Boden zu berühren	Durch Bodenberührung vor dem Ballkontakt wird Druck aufgebaut und auf den Ball übertragen
Technik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurze Ausholbewegung ➤ Druck auf den Stock ➤ Bei der Ballabgabe Einsatz des Handgelenks ➤ Keine Körperrotation 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zugphase beginnt hinter der Körperachse ➤ Zugphase/Beschleunigung Körperrotation ➤ Druck auf den Stock ➤ Ballabgabe: Stockschaufel 90° zum Ziel ➤ Gewichtsverlagerung Richtung Ziel ➤ Ausschwingen: Schaufelblatt Richtung Ziel ➤ Ballkontrolle/Ballabdecken ➤ Abschluss aus dem Lauf ➤ Präzision 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bodenkontakt bei der Ausholbewegung ➤ Tiefer Körperschwerpunkt ➤ Standbein Richtung Ziel ➤ Druck auf den Stock ➤ Beschleunigung in Schussrichtung ➤ Gewichtsverlagerung in Zielrichtung ➤ Körperposition in Zielrichtung ausgerichtet ➤ Kein hoher Stock beim Ausholen und Ausschwingen ➤ Scharf und präzise 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bei Ausholbewegung Gewicht auf hinterem Bein ➤ Unterer Arm beinahe gestreckt ➤ Körperrotation (Schulter, Hüfte) ➤ Gewicht auf vorderem Bein ➤ Ausschwingen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausholbewegung über Boden ➤ Tiefer Körperschwerpunkt ➤ Standbein Richtung Ziel ➤ Bodenkontakt, Schaufelblatt 90° zur Schussrichtung ➤ Druck auf den Stock ➤ Bei Ballberührung ist die Schulter über dem Ball ➤ Körperrotation (Hüfte) ➤ Gewichtsverlagerung nach vorne ➤ Schussstärke
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wenig Platz und Zeit nötig ➤ Überraschend (Ansatzlos) ➤ Ohne Blickkontakt zum Ball 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zeit und Raum berechenbar (für Gegner) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sehr viel Platz und Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schussstärke 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schussstärke
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schussstärke 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zeit und Raum berechenbar (für Gegner) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sehr viel Platz und Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zeit und Raum ➤ Ausholbewegung ➤ Timing 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausholbewegung ➤ Timing
Körperposition/Stand	Variabel	Unterschiedlich, variabel	Tiefe Körperposition	Schwerpunkt über dem Ball	Tiefe Körperposition
Griff	Variabel	Variabel (mittel)	Weit		
Ballposition	Variabel	Nah am Standbein Hinter vorderem Fuss	Vorderer Fuss	Vorderer Fuss Mitte Schritt	Der Ball wird auf Höhe des vorderen Fusses getroffen Mitte/vorne
Schauftreffpunkt	Mitte – vorderer Teil	Vorderer Teil	Mitte	Mitte – hinterer Teil	
Anwendungen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurze Distanz ➤ Aus dem Lauf/direkt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Überall ➤ Aus dem Lauf 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distanzschüsse ➤ Vor allem direkt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurze und mittlere Distanz ➤ Vor allem direkt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distanzschüsse ➤ Vor allem direkt
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gezogen ➤ Geschlagen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aus der Drehung ➤ Zum Körper ➤ Weg vom Körper ➤ Täuschung ➤ Lange/kurze Zugphase ➤ Backhand 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lange/kurze Schwungphase ➤ Backhand 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Volley ➤ Backhand 	



ZIELE DES SCHUSS-TRAININGS

Die Faszination des Unihockeys machen bewusst herausgespielte und erfolgreich abgeschlossene Torsituationen aus. Für Torjäger jedoch sind die Zeiten so schwierig wie nie zuvor. Denn Angreifer in Torschusspositionen werden konsequent attackiert und bekämpft. Torerfolge sind deshalb nur mit variablen und situationsgerecht angewendeten Schusstechniken möglich.





VOM SCHIESSEN ZUM TOREERZIELEN

Die jungen Unihockey-Spieler befinden sich während ihrer Entwicklung auf verschiedenen Lernstufen. Das individuelle Lernniveau im Bereich des Schiessens hat einen engen Bezug zu den unterschiedlichen Lernstufen. Die Übergänge der einzelnen Lernstufen sind fließend, das heisst, auch Könner müssen neue Schusstechniken erwerben und Einsteiger bereits Vorhandenes verbessern.

	BALLFÜHRENDER SPIELER	LERNSTUFEN J+S
Trainingsmethoden und Vorschläge Schusstechniken kennen lernen <ul style="list-style-type: none"> › Schusstechniken (geschlagen/gezogen) und Schussarten (Vorhand/Rückhand) erproben und erlernen › Vorteile und Nachteile der einzelnen Schussarten erkennen › Regeleinschränkungen berücksichtigen (hoher Stock) › Abschlüsse an Ort und im Lauf ausführen 		E
Trainingsziel	Mehrere Schusstechniken und Schussarten erlernen	
Trainingsmethoden und Vorschläge Gezielt abschliessen <ul style="list-style-type: none"> › Sichtweise des Spielers und Schusswinkel des Balls unterscheiden › Torschussmöglichkeit erkennen › Schusshöhe und Schusswinkel variieren › Ausholbewegung verkürzen › Schussabgabe auf engem Raum › Direktschüsse 		A
Trainingsziel	In verschiedenen Situationen, verschiedene Schusstechniken/Schussarten anwenden	
Trainingsmethoden und Vorschläge Tore erzielen <ul style="list-style-type: none"> › Eine Abschlussmöglichkeit erkennen und sich schnell für den richtigen Torschuss entscheiden › Situativ die «richtige» Schussart wählen › Auf Abpraller reagieren › Abwehraktion und Schwächen des Torhüters frühzeitig erkennen › Individuelle Schusstechnik entwickeln 		G
Trainingsziel	«Löcher sehen» und treffen	

E = Erwerben für Einsteiger

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

A = Anwenden für Fortgeschrittene

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

G = Gestalten für Könner

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.



TORE VERHINDERN

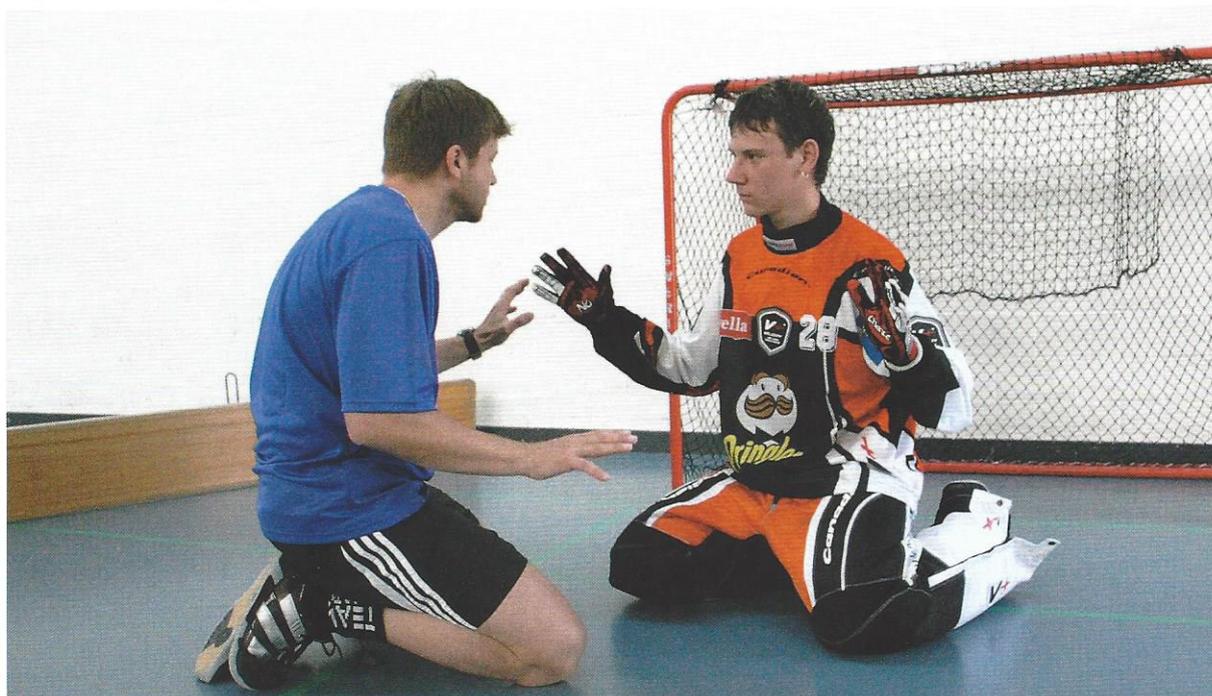
Das Ziel des Trainings ist, im sportlichen Wettkampf erfolgreich zu sein. Um die bestmögliche Leistung zu erbringen, muss der Trainer eine konkrete Vorstellung von den Anforderungen an den Torhüter während eines Spiels haben. Studiert man verschiedene Torhüter, erkennt man, dass es sehr unterschiedliche Stile gibt. Um trotzdem den Überblick zu behalten hilft das technische Konzept:

TECHNISCHES KONZEPT

- › **Grundposition:** Die Grundposition muss bequem und flexibel sein. Der Körper sollte eine möglichst grosse Abwehrfläche bilden und so viel wie möglich vom Tor abdecken.
- › **Ballorientierung:** Der Torhüter muss seine Abwehrfläche in jeder Spielsituation nach dem Ball ausrichten und nicht nach dem Spieler.
- › **Winkel verkürzen:** Der Torhüter verschiebt sich in Richtung des angreifenden Spielers und verschlechtert dadurch die Einschussmöglichkeiten des Schützen.
- › **Positionswechsel:** Der Torhüter ändert seine Position laufend, damit er immer eine optimale Stellung zum Ball einnimmt (Grundposition, Ballorientierung und Winkel verkürzen)

TORHÜTERTECHNIK

Torhütertechniken sind zu einem gewissen Teil individuell und je nach Veranlagung/Voraussetzung unterschiedlich. Es macht trotzdem Sinn, eine gute Basistechnik zu erlernen. Der Trainer sollte daher Einfluss auf die Entwicklung des Torhüters nehmen.



**DER TRAINER BRAUCHT KEINE TORHÜTER-
ERFAHRUNG, UM DEM GOALIE EINE RÜCKMELDUNG
ZU GEBEN. SCHON DAS FEEDBACK AUS TRAINERSICHT
(AUSSENANSICHT) HILFT DEM TORHÜTER WEITER.**



GRUNDPOSITION

ARMPOSITION: Der Torhüter sollte selber herausfinden, wie für ihn eine optimale Armposition aussieht. Einige Goalies haben eine schnellere Armbewegung von oben nach unten, andere umgekehrt. Wichtig ist, dass man zur Abwehr neben den Handflächen sowohl die Unter- als auch die Oberarme einsetzen kann.



BEINARBEIT: Die Beinabwehr ist eine Art Pendelbewegung, wobei das entstehende Loch mit einem Bein abgedeckt wird. Damit der Torhüter die Beine für die Abwehr einsetzen kann, darf er in der Grundposition nicht auf den Füßen sitzen.

BALLORIENTIERUNG

AUSRICHTUNG: Um die Grundposition bei der Abwehr optimal einzusetzen, muss der Torhüter eine möglichst frontale Stellung zum Ball einnehmen. Die Position des Spielers kann bei der Ballabgabe bis zu einem Meter vom Ball weg sein und ist daher nicht auf der direkten Schusslinie. Sein Winkel zum Tor ist anders als derjenige des Balls.

AUSRICHTUNG BEI DER BALLORIENTIERUNG



SPIEL HINTER DEM TOR: Ist der Ball hinter der Grundlinie, verfolgt der Torhüter das Spiel nur durch das Drehen des Kopfes, ohne den Körper mizudrehen. So ist er bei einem überraschenden Pass vor das Tor sofort zu einer Abwehr bereit.



WINKEL VERKÜRZEN

Kommt der Torhüter einige Schritte aus dem Tor, kann er den Einschusswinkel beziehungsweise die Einschussmöglichkeiten der Spieler erheblich verringern und eine grössere Fläche des Tores abdecken.

SCHNUR ALS HILFSMITTEL: Der Trainer knüpft die zwei Enden einer Schnur (4 bis 6 Meter) an die beiden Torpfosten, fasst sie in der Mitte und bewegt sich vom Tor weg ins Spielfeld. So erkennt man die Fläche (Einschussmöglichkeiten des Spielers), welche verteidigt werden muss.



DVD
technics

POSITIONSWECHSEL

HANDUNTERSTÜTZUNG: Das Aufstehen und Wechseln der Position sollte wenn möglich immer ohne Handunterstützung erfolgen. Die Hände bleiben dadurch für Abwehrmassnahmen bereit.



DVD
technics

UMSETZUNG IM TRAINING

Das schwierigste für den Torhüter in einem Spiel ist, immer die richtige Position einzunehmen. Das heisst, der Torhüter ist dauernd in Bewegung und geht mit dem Spiel mit. Leider ist dies im Training nicht immer der Fall, weil sich die Torhüter oft in einer optimalen Position für den Abschluss «einrichten» und in dieser verharren.

Genau hier sollte der Trainer Einfluss nehmen und vom Torhüter verlangen, dass er den ganzen Bewegungsablauf (Verschiebung bei den Zuspielen, Winkelverkürzen usw.) trainiert.

Bei einzelnen Übungen sollte der Trainer Schwerpunkte setzen. Soll der Torhüter vor allem an der Grundposition (möglichst grosse Abwehrfläche), an der Ballorientierung (wenn der Ball beispielsweise hinter dem Tor ist), am Verkürzen des Schusswinkels (dem Spieler entgegengehen) oder dem Positionswechsel (schnelle Verschiebung ohne Handunterstützung) arbeiten? Der Trainer muss versuchen, dem Torhüter im geforderten Bereich eine Rückmeldung zu geben.

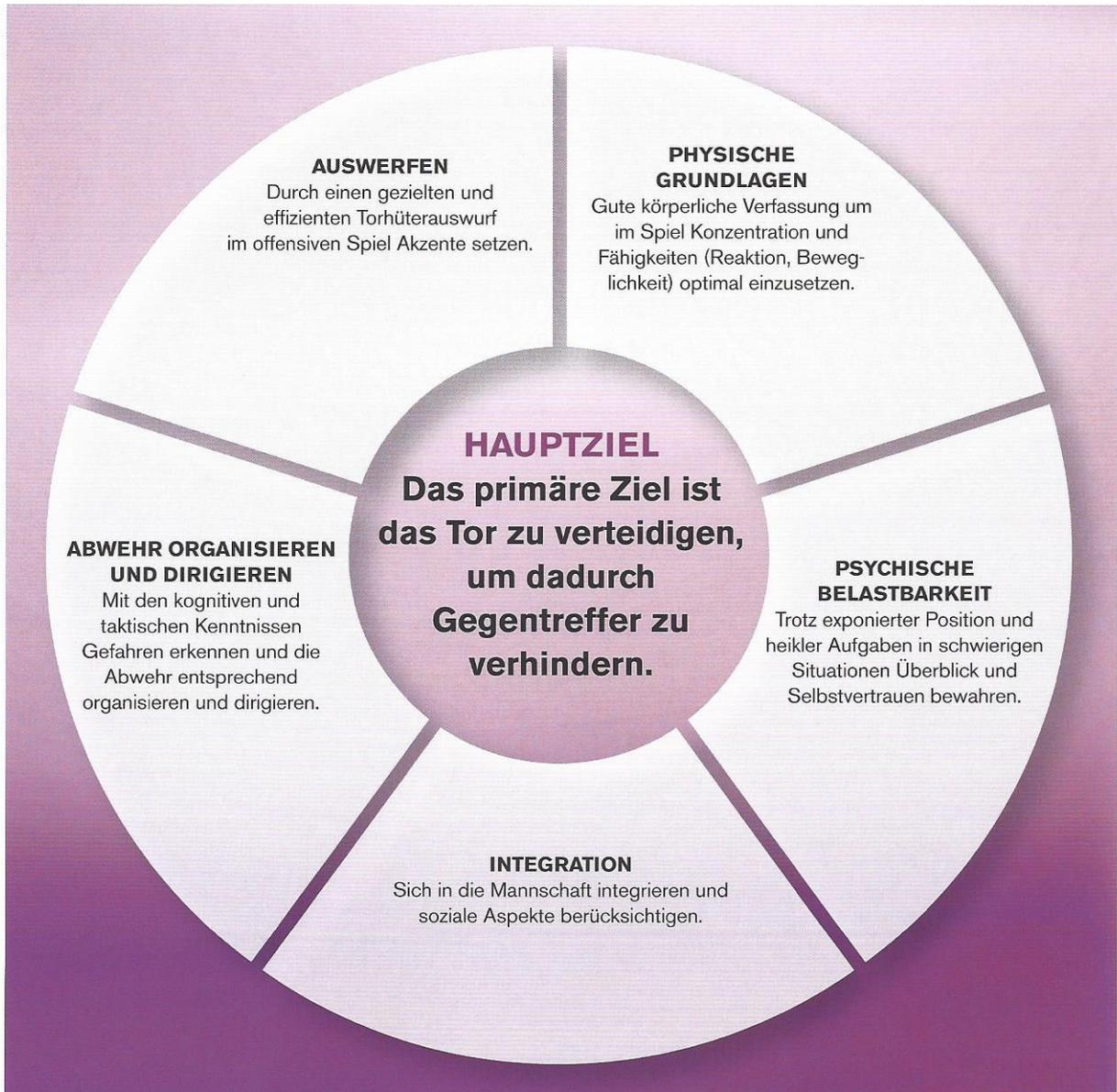
WARUM IST DER BALL IM TOR GELANDET?

- › Ist die Abwehrfläche zu klein? Die Arm- oder Beinposition falsch? › Grundposition
- › Steht der Goalie nicht frontal zum Ball (optimale Abwehrfläche)? › Ballorientierung
- › Kann der Torhüter zu wenig vom Tor abdecken? › Winkelverkürzung
- › Ist der Torhüter noch nicht in der richtigen Abwehrposition? › Positionswechsel



ZIELE DES TORHÜTER-TRAININGS

Die Anforderungen an den Torhüter werden immer vielseitiger. Der Ballfänger von einst, hat heute ein breiteres Aufgabenfeld. Die Anforderungen an den Torhüter haben sich geändert, die Aufgaben sind die gleichen geblieben.





TORE VERHINDERN

Die jungen Unihockey-Torhüter befinden sich während ihrer Entwicklung auf verschiedenen Lernstufen. Das individuelle Lernniveau im Bereich des Verhinderns von Toren hat einen engen Bezug zu den unterschiedlichen Lernstufen. Die Übergänge der einzelnen Lernstufen sind fließend, das heisst, auch Könner müssen neue Abwehrtechniken erwerben und Einsteiger bereits Vorhandenes verbessern.

	TORHÜTER	LERNSTUFEN J+S
Trainingsmethoden und Vorschläge Trainingsziel	Fangen und werfen <ul style="list-style-type: none"> › Basics «fangen» und «werfen» › Verschiedene Bälle auf unterschiedliche Arten (auf)werfen und fangen › Zusatzaufgaben während der Flugzeit ausführen › Gegenstände, Räume, Zonen verteidigen › Diverse Abwehrmöglichkeiten entdecken und einsetzen Die Flugbahn des Balls einschätzen lernen	E
Trainingsmethoden und Vorschläge Trainingsziel	Strukturelemente erlernen <ul style="list-style-type: none"> › Grundposition: grosse Abwehrfläche, agile Position › Ballorientierung: frontale Position zum Ball › Winkel verkürzen: die Torlinie verlassen › Positionswechsel: mit und ohne Handunterstützung Eine Grundausbildung erlangen	A
Trainingsmethoden und Vorschläge Trainingsziel	Persönliche Formvarianten finden <ul style="list-style-type: none"> › Zusammenarbeit mit Verteidigern erarbeiten › Persönliche Stärken einsetzen und an Schwächen arbeiten › Auswürfe › Weitere Abwehrtechniken (Slideabwehr) Sich eine individuelle und effiziente Abwehrtechnik erarbeiten	G

E = Erwerben für Einsteiger

Neues gilt es zu erwerben und zu festigen.

A = Anwenden für Fortgeschrittene

Die Erfahrungen möglichst vielfältig anwenden und variieren.

G = Gestalten für Könner

Die Bewegungsabläufe perfektionieren und Fehlendes ergänzen.



Material

Zu den leistungsbeeinflussenden Rahmenbedingungen im Unihockey-Sport gehört das Material. Die Auswahl an geeigneten Ausrüstungsgegenständen ist riesig, und es ist nicht einfach, den Überblick zu behalten. Wichtig ist, dass alle verwendeten Ausrüstungsgegenstände (Stock, Helm, Tore, Banden usw.) vom Internationalen Unihockeyverband (IFF) geprüft und zugelassen sind.

ZULASSUNGSVIGNETTE



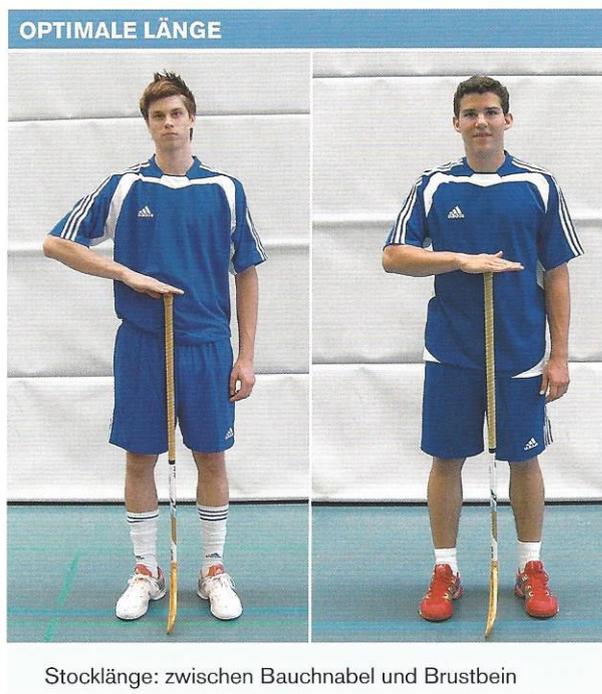
UNIHOCKEYSTOCK

Um einen geeigneten Unihockeystock auszuwählen, sollte vor allem auf die Härte und Länge des Schafts sowie auf das Material und die Form der Schaufel geachtet werden. Das Griffband optimiert den Grip bei anspruchsvollen Techniken.

SCHAFTLÄNGE

Unihockeystöcke werden in verschiedenen Längen verkauft. Die üblichen Größen liegen zwischen 90 und 102 Zentimeter Schaftlänge. Für Junioren werden auch kürzere Stöcke verkauft. Jeder Spieler soll die für ihn passende Stocklänge wählen. Als Grundregel gilt, dass der aufgestellte Stock zwischen Bauchnabel und Brustbein enden soll. Ein zu langer oder zu kurzer Stock erschwert die Ausführung der Technik erheblich.

Ein zu langer Stock kann beim Erlernen der Technik hinderlich sein und sollte deshalb gekürzt werden. Zum Kürzen wird der Knauf und das Griffband abgenommen und der überschüssige Teil am oberen Ende abgesägt. Danach wird das Griffband wieder angebracht.





SCHAFTHÄRTE

Junge und weniger kräftige Junioren sollten mit weichen Schäften (28 bis 32 mm Flexibilität) spielen, da sonst beim Passen und Schiessen nicht der erforderliche Druck auf den Schaft erzeugt werden kann. Mit einem festen beziehungsweise steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere Schüsse abgeben.

SCHAUFEL

Eine defekte Schaufel darf ausgetauscht werden. Die Schaufel muss aber zur gleichen Marke gehören wie der Schaft. Neue Schäfte haben oft eine spezielle Vorrichtungen (Schrauben/Kerben), mit welcher die Schaufel befestigt wird. Die Schaufel darf gemäss Reglement eine maximale Biegung von 30 Millimeter aufweisen. Gemessen wird dabei von der Unterlage bis zum höchsten Punkt an der gekrümmten Schaufelinnenseite. Der ganze Stock liegt dabei auf einer flachen Unterlage.

MAXIMALE BIEGUNG



Junge Spieler in Ausbildung sollten mit einer möglichst geraden Stockschaufel spielen (Biegung maximal 1 Zentimeter).

Zum Biegen der Schaufel muss sie zuerst erwärmt werden. Dazu eignet sich ein Heissluftföhn. Auch kochendes Wasser, der Backofen oder eine Herdplatte können verwendet werden, sind aber schwerer zu handhaben. Wenn die Schaufel die gewünschte Biegung erreicht hat, muss sie möglichst schnell abgekühlt werden (mehrere Minuten). Dazu taucht man die Schaufel bis zur Aushärtung in kaltes Wasser.

HEISSLUFTFÖN	KOCHENDES WASSER	HERDPLATTE/BACKOFEN
		
<ul style="list-style-type: none"> › Vorteil: Punktuelle Erwärmung möglich › Nachteil: Zu starke Erhitzung führt zum Schmelzen des Plastiks 	<ul style="list-style-type: none"> › Vorteil: Verfügbarkeit › Nachteil: Wassertemperatur muss reguliert werden 	<ul style="list-style-type: none"> › Vorteil: Verfügbarkeit › Nachteil: Schaufel darf nicht auf heisse Platte oder heissen Gitterrost gelegt werden



GRIFFBAND

Das Griffband ist ein wichtiger Bestandteil des Unihockeystocks. Es sollte ersetzt werden, wenn kein optimaler Halt mehr gewährleistet ist. Durch Schweiß wird der Grip des Griffbands vermindert, und das Führen des Unihockeystocks wird erschwert. Das Griffband kann leicht entfernt werden. Beim Aufziehen des Griffbands wird am oberen Ende begonnen, und das Band wird sorgfältig um den Unihockeystock gewunden. Es sollte keine Lücken und Unebenheiten geben. Der Abschluss ist gut zu fixieren.



UNIHOKEYBALL

Der Unihockeyball muss dem Reglement entsprechen. Es gibt bereits sehr viele Anbieter von offiziell zugelassenen Unihockeybällen. Die neusten Modelle sind härter und besitzen eine spezielle Oberflächenstruktur für eine verbesserte Flugeigenschaft.





TORHÜTER-AUSRÜSTUNG

Trotz hoher Kosten soll der Torhüter über eine gute und funktionstüchtige Ausrüstung verfügen. Zu grosse oder zu kleine Ausrüstungsteile behindern das Abwehren und lassen keine optimale Leistung des Torhüters zu. Damit Torhüter, die sich noch im Wachstum befinden, nicht unnötig viel Geld investieren müssen, empfiehlt es sich, eine Börse für Ausrüstungsteile innerhalb des Vereins oder sogar in Zusammenarbeit mit benachbarten Vereinen zu führen. So muss nicht jedes Mal eine neue Ausrüstung angeschafft werden, wenn dem Goalie die Ausrüstung nicht mehr passt.

DIE KOMPLETTE TORHÜTER-AUSRÜSTUNG





PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

Der Unihockeysport ist weit gehend ungefährlich, da nur sehr wenig Körperkontakt zugelassen wird. Trotzdem ist es sinnvoll, sich gegen Verletzungen zu schützen.

SCHUHE

Bei der persönlichen Ausrüstung ist vor allem beim Kauf von Hallenschuhen eine hohe Qualität wichtig. Besonders geachtet werden soll:

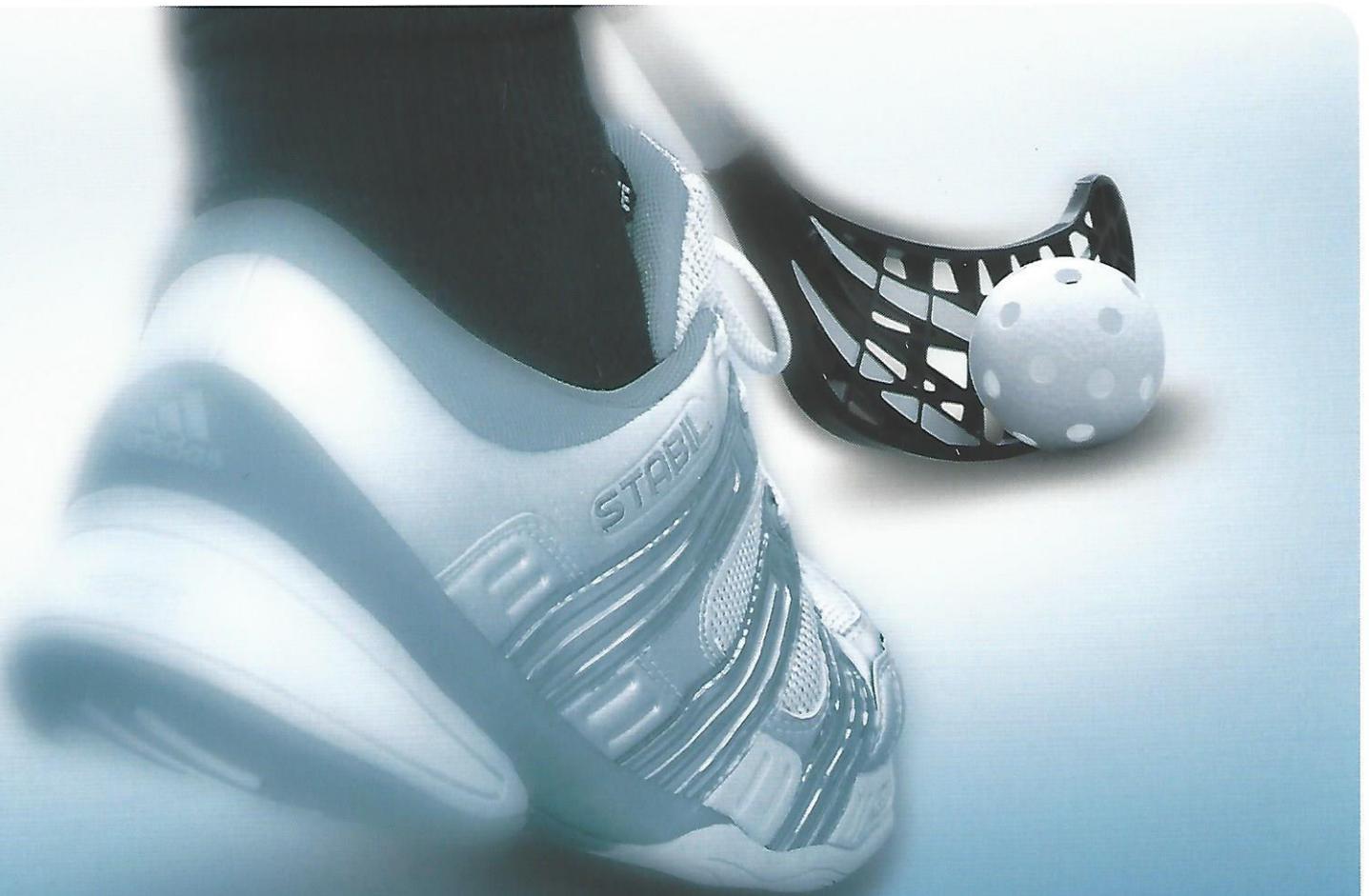
- › auf eine gute Dämpfung,
- › auf keine zu hohe Sohle (Gefahr abzuknicken),
- › auf eine Sohle, die auf dem Boden keine Spuren hinterlässt,
- › auf eine Sohle mit gutem Grip (kein Ausgleiten).

SCHUTZBRILLE

Um den Kopf und insbesondere die Augen zu schützen, empfiehlt sich, eine Schutzbrille zu tragen. Die Fachhändler für Unihockey-Artikel bieten eine breite Palette von sicheren Produkten an. Auch spezielle Schutzbrillen für Nachwuchsspieler sind erhältlich.



- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



4 |

Kinderunihockey

Kinderunihockey

Die Ausbildungsstufe Kinderunihockey (7-Jährige und Jüngere) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

KIDS

- › Ausgeprägter Spiel- und Bewegungsdrang
- › Sehr lern- und wissbegierig (Fragealter)
- › Nur kurze Konzentrationsspanne
- › Keine wesentlichen physiologischen Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen
- › Sehr unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen

TRAINER

- › Freude an der Bewegung vermitteln
- › Vorbildfunktion auf und neben dem Feld wahrnehmen
- › Entwicklung von Selbstvertrauen (Lob und Anerkennung) fördern
- › Einfache, anschauliche (bildliche) und kindgerechte Sprache verwenden
- › Verschiedene Rollen: Erzieher, Tröster, Streitschlichter, Spassförderer und Mensch

QUALITÄT

- › Viel Abwechslung (verschiedene Varianten)
- › Einfach, klar und genau «Vormachen – Nachmachen»
- › Anschaulich erklären und zielgerichtet korrigieren
- › Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen
- › Mit Hilfsmitteln arbeiten: Bilder, Korrekturübungen, Metaphern

ZIELE

- › Freude und Spass am (Unihockey-)Sport vermitteln
- › Keine einseitige Spezialisierung auf Unihockey anbieten
- › Polysportive Grundausbildung garantieren
- › Erleben und entdecken lassen
- › Einfache und klare Regeln umsetzen

Das Ausbildungsprogramm Kinderunihockey ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



POLYSPORTIVE GRUNDAUSBILDUNG ALS BASIS

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente
BALLFÜHREN	Stock	Stocklänge anpassen Verschiedene Griffhaltungen	Defensiv Offensiv	Wann bin ich Verteidiger? Wann bin ich Angreifer? Ball sicher bewegen Aufs Tor schiessen	KOORDINATION
	Ballkontrolle	Ball führen (Vorhand/Rückhand) Ball stoppen Ball aufnehmen, Ball ablegen Ball in Bewegung kontrollieren			
PASSEN	Dribbling	Bogenlauf Wechsel (Vorhand/Rückhand) Richtungswechsel Verschiedene Bälle			KRAFT / BEWEGLICHKEIT
	Ballannahme	Ballannahme Ballkontrolle nach Annahme Gezogener Pass (Vorhand) Flache Pässe Kurze Distanzen Verschiedene Richtungen Aus der Bewegung	Mit Ball Ohne Ball	Ball abdecken Ball sicher zum Mitspieler passen Pass Freilaufen Anbieten	
SCHIESSEN	Schussarten	Schiebeschlag Gezogener Schuss	Mit Ball	Ball in den eigenen Reihen halten Tore schiessen/Abschluss suchen Freie Räume erkennen	AUSDAUER
	Schussabgabe	Aus dem Stand Ohne Druck Grössere Ziele treffen Geringe Distanzen Vorwiegend flache Schüsse	Ohne Ball	Aufgaben auf dem Spielfeld Zusammenarbeit	
TORHÜTER	Schussmerkmale				SCHNELLKEIT
	Aufgaben kennen Verteidigen	Alle sollen mal Torhüter sein Objekte/Zonen verteidigen Keine Spezialisierung!		Antrittsvermögen Reaktionsspiele Stafetten, kleine Wettkämpfe Fangis-Formen Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen	
GRUPPENTAKTIK		ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER			
TEAMTAKTIK		ICH UND DER GEGNER			
ZUSATZTAKTIK					

- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



5

Junioren D+E

Junioren D + E

Die Ausbildungsstufe der Junioren D + E (8- bis 11-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

KIDS

- › Ausgeprägtes Koordinationsvermögen (Geschicklichkeitsalter)
- › Hohe Leistungsbereitschaft und Motivation, sehr trainingswillig (auch übermütig und unkontrolliert)
- › Kritikloser Lerneifer und sehr wissbegierig (Fragealter)
- › Durch Mitspieler und Trainer sehr stark beeinflussbar
- › Lernen wie im Fluge, doch schlechte Speicherung/Fixierung der Bewegungen (goldenes Lernalter)

TRAINER

- › Wichtige Vorbildfunktion wahrnehmen
- › Klare Richtlinien (Wertehaltung, Gerechtigkeit) setzen
- › Liebevoller, konsequente Führung anstreben
- › Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen geben
- › Durch positive Unterstützung (Lob und Anerkennung) das Selbstvertrauen fördern

QUALITÄT

- › Vielfalt und Kreativität einfacher Bewegungsabläufe fördern
- › Intensive Schulung der koordinativen Fähigkeiten planen
- › Rolle und Aufgaben der einzelnen Spielerpositionen kennen und verstehen lernen
- › Mit möglichst geringem Bogen (nicht mehr als 1 cm) des Stockblatts spielen
- › Feste Rituale im Training und Spiel (Trainingsdisziplin, Basics-Formen) beachten

ZIELE

- › Freude am Training/Spiel steht im Zentrum
- › Keine Spezialisierung auf eine Spielposition und Rolle (inkl. Torhüter und Captain) forcieren
- › Erste Wettkampferfahrungen, ohne resultatmässige Zielsetzung zu erleben
- › Alle kommen regelmässig zum Einsatz (keiner sitzt nur auf der Ersatzbank)
- › Einfügen in eine Gruppe (Sozialkompetenz) fördern

Das Ausbildungsprogramm der Junioren D + E ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



POLYSportIVE GRUNDAusbILDUNG ALS BASIS, ViELSEITIGKEIT FÖRDERN

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSport	
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Am Stock	Angepasste Griffwechsel	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Gegner bedrängen
	Ballkontrolle	Ball ballancieren Ball führen		Offensiv	Nicht alle auf den Ball Ball abdecken Ballbesitz sichern Tor treffen
	Dribbling	Mit Ball stoppen und beschleunigen Ball aufnehmen, Ball ablegen Ballkontrolle in versch. Situationen Bogenlauf Wechsel Vorhand/Rückhand Richtungswechsel Blick vom Ball lösen			
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme Vorhand/Rückhand Ballkontrolle nach Annahme	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPiLER / GEGENSPiLER	Mit Ball	Ball abdecken Ball sicher zum Mitspieler passen Bandenpass
	Ballabgabe	Pass Vorhand/Rückhand Kontrollierte Flippässe Mittlere Distanzen Verschiedene Richtungen		Ohne Ball	Freilaufen Anbieten
	Ballmitnahme	Aus der Bewegung			
SCHIESSEN	Schussarten	Gezogener Schuss Schiebeschlagschuss	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	Mit Ball	Ball in den eigenen Reihen halten Abschlusspositionen suchen Freie Räume erkennen
	Schussabgabe	In Bewegung Ohne Druck		Ohne Ball	Aufgaben/Positionen auf dem Spielfeld Zusammenarbeit Untersützen
	Schussmerkmale	Mittlere Ziele treffen Mittlere Distanzen Vorwiegend flache/halbhohe Schüsse			
TORHÜTER	Aufgaben kennen	Alle sollen mal Torhüter sein	ZUSATZTAKTIK		
	Verteidigen	Objekte/Zonen verteidigen			
	Reaktion	Reaktionstrübungen			
	Technik	Grundposition Bälle werfen und fangen			
KOORDINATION			KOORDINATION	Rhythmisierung	Rhythmische Bewegungsabläufe auf akustische/visuelle Reize
				Reaktion	Ballrollen nach bestimmtem Rhythmus Reaktionsspiele Fangis-Formen
				Differenzierung	Spielen mit verschiedenen Bällen Flugbahn und Geschwindigkeit verschiedener Bälle einschätzen
				Gleichgewicht	Balancieren auf Gegenständen Gleichgewicht in der Dynamik
KRAFT/BEWEGLiCHKEIT			KRAFT/BEWEGLiCHKEIT	Kraft	Klettern, Hangeln Mit eigenem Körpergewicht arbeiten Hindernisparcours
				Beweglichkeit (nicht speziell forcieren)	Allgemeine Beweglichkeitsschulung Haltungsschwächen vorbeugen Gymnastische Übungen
AUSDAUER			AUSDAUER	Aerober Bereich	Grundausdauer durch Spielformen Längere Belastungen geringer Intensität Abwechslungsreiche Belastung mit Spasfaktor
				Anärober Bereich	In dieser Alterstufe nicht sinnvoll
SCHNELLIGKEIT			SCHNELLIGKEIT	Antritsvermögen	Stop-and-go-Spiele Reaktionsspiele
				Grund-schnelligkeit	Stafetten, kleine Wettkämpfe Fangis-Formen Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen

- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



6 | Junioren C/U14



Junioren C/U14

Die Ausbildungsstufe der Junioren C/U14 (12- bis 13-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

KIDS

- › Bestes Lernalter (hohe Lernfähigkeit)
- › Erste grosse Veränderung im Körperbau (Beginn der Pubertät, erste Phase der Pubertät)
- › Körperlich sehr grosse Unterschiede innerhalb des gleichen Alters
- › Starke (auch unkritische) Orientierung an erwachsenen Vorbildern
- › Rollenprobleme/Cliquenbildung beachten

TRAINER

- › Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- › Fachkompetenz haben
- › Sprachliche und abstrakte Instruktionen (Taktiktafel) werden von den Spielern verstanden
- › Keinen Druck oder Zwang auf Jugendliche ausüben (könnte zu Ablehnung führen)
- › Jugendliche aufmuntern und positiv auf sie einwirken

QUALITÄT

- › Anschaulichen Unterricht (Hilfsmittel verwenden) bieten
- › Auf differenziertes Training (Wachstumsunterschiede) achten, individuelle Ausbildung anbieten
- › Technische und taktische Elemente in Spiel- und Übungsformen integrieren
- › Alle Spieler können auf allen Positionen spielen
- › Eigeninitiative fördern und unterstützen

ZIELE

- › Basisform der wichtigsten Techniken beherrschen
- › Koordinative und konditionelle Grundlagen schaffen
- › Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- › Spieler sportlich (polysportiv) und sozial (Umgang in der Gruppe) ausbilden
- › Adäquaten Umgang mit Sieg und Niederlage lernen

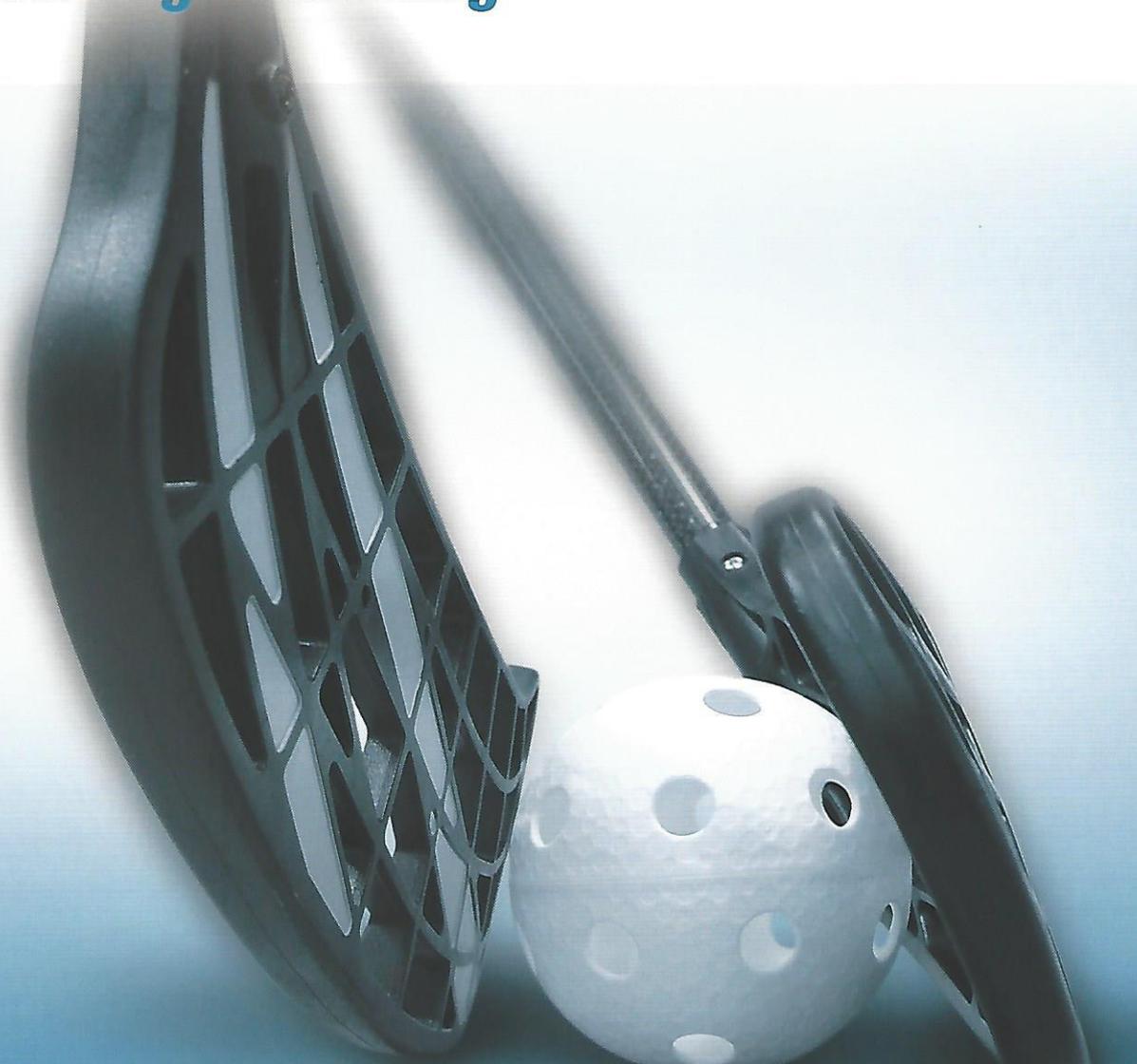
Das Ausbildungsprogramm der Junioren C/U14 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



POLYSPORTIVE AUSBILDUNG NACH WIE VOR ENTSCHEIDEND, SPEZIALISIERUNG RÜCKT STÄRKER IN DEN VORDERGRUND

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente
BALLEFÜHREN	Ballkontrolle	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	KOORDINATION	Rhythmisierung
	Dribbling		Offensiv		Orientierung
					Reaktion
PASSEN	Ballannahme	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER	Mit Ball	KRAFT/BEWEGLICHKEIT	Gleichgewicht
	Ballabgabe		Ohne Ball		Beweglichkeit
	Ballmitnahme				
SCHIESSEN	Schussarten	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	2:1 offensiv	AUSDAUER	Aerobere Bereich
	Schussabgabe		2:1 defensiv		Anaerobere Bereich
	Schussmerkmale		3:1/3:2 offensiv		
TORHÜTER	Reaktion	ZUSATZTAKTIK	3:1/3:2 defensiv	SCHNELLIGKEIT	Grund-schnelligkeit
	Technik		2:2/3:3 offensiv		Antrittsvermögen
			2:2/3:3 defensiv		

- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



7 | Junioren B/U16

Juniororen B/U16

Die Ausbildungsstufe der Juniororen B/U16 (14- bis 15-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

JUNIOREN

- › Beginn der Pubertät (starkes Wachstum, psychische Instabilität), Wachstumsschübe; Probleme mit der Koordination (veränderte Proportionen)
- › Autoritätsprobleme, Selbstzweifel
- › Suche nach eigener Identität
- › Können gut analysieren und sind taktisch interessiert

TRAINER

- › Psychische Phase der Spieler akzeptieren und berücksichtigen
- › Klare Leitplanken geben und trotzdem Individualität zulassen
- › Konsequente Linie und Regeln festlegen und durchsetzen
- › Souveränität und Ruhe ausstrahlen
- › Den Spielern Mitspracherecht gewähren und dieses einfordern

QUALITÄT

- › Leistung und Mitverantwortung fordern
- › Intellektuelles Potenzial (Spielverständnis) ausschöpfen
- › Trainingsintensität kontinuierlich steigern
- › Intensive und konsequente Übungsphasen einplanen
- › Differenzierte Aufgabestellung im Trainingsbetrieb einbauen

ZIELE

- › Erste Ausrichtung auf Leistungssport (Selektion)
- › Wechsel vom Klein- aufs Grossfeld
- › Deutliche Entwicklung im Bereich Spielverständnis
- › Elemente der Teamtaktik vermehrt ausbilden
- › Erste Spezialisierung auf Spielpositionen und Rollen innerhalb der Mannschaft

Das Ausbildungsprogramm der Juniororen B/U16 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.

- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



8 | Junioren A/U18

Juniorinnen A/U18

Die Ausbildungsstufe der Juniorinnen A/U18 (16- bis 18 Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

JUNIOREN

- › Hohe soziale Aktivität und viele verschiedene Interessen (Freunde, Partys)
- › Starke Belastung in Schule/Lehre
- › Mitten in der Pubertät, Persönlichkeitsentwicklung
- › Körperlich weit entwickelt (hohe Leistungsfähigkeit)
- › Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung

TRAINER

- › Mehr Lob und Anerkennung aussprechen, weniger kritisieren
- › Ziele und Regeln klar definieren
- › Selbstverantwortung fordern und fördern
- › Teambildende Massnahmen einbauen
- › Jugendliche wollen ernst genommen werden (Zuhören und Verständnis entgegenbringen)

QUALITÄT

- › Methoden des Erwachsenentrainings einführen
- › Wettkampforientierte Spiel- und Übungsformen
- › Trainingsformen unter Druck (Zeit, Gegner) ausüben
- › Konditionelle Faktoren gezielt entwickeln
- › Herausfordernde (lösbare!) Aufgaben stellen

ZIELE

- › Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften
(Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft in jedem Training)
- › Disziplin auf und neben dem Feld einhalten
- › Zukunftsweisende Selektion vornehmen
- › Ausrichtung der Teamtaktik auf Aktiv-Teams/Fanion-Team
- › Emotionskontrolle erlernen (Entscheide, Frust, Niederlagen)

Das Ausbildungsprogramm der Juniorinnen A/U18 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufen-gerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



PERFEKTIONIEREN DER SPORTARTSPEZIFISCHEN TECHNIKEN; ERWERB DER SPORTARTSPEZIFISCHEN KONDITION

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Ballkontrolle	Ballkontrolle unter Druck Ballführen unter Druck Rasche Drehungen Täuschungen mit Tempowechsel Individuelle Tricks	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Jede Position verstehen Richtiger Abstand zum Verteidiger
	Dribbling			Offensiv	Jede Position verstehen Laufwege verstehen und automatisieren Ball schnell weiterspielen Räume ausnutzen Schnelle/überraschende Abschlüsse
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme unter Druck	GRUPPETAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER / GEGENSPIELER	Mit Ball	Sich effizient bewegen Überzahl kreieren Kommunizieren
	Ballabgabe	Pass unter Druck Vorhand/Rückhand Direktpass unter Druck Winkelpässe		Ohne Ball	Druck auf Spieler mit Ball machen Zuordnen Gegenspieler steuern
SCHIESSEN	Schussarten	Backhand-Schüsse Gezogener Schuss aus dem Lauf und der Drehung Geschlagener Schuss aus dem Lauf	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	2:1/3:1/3:2/ 4:2/4:3	Überzahlsituationen ausnutzen
	Schussabgabe	Direktschüsse Schüsse unter Druck Schusskraft erhöhen Schüsse ablenken		2:2 bis 4:4 5:5	Viele Spielformen Spitzzüge einstudieren Angriffsauslösungen Grundspiel erwerben Verschiedene Spielsysteme kennen lernen
TORHÜTER	Schussmerkmale	Distanzen weiter erhöhen	ZUSATZTAKTIK	Powerplay Boxplay	Varianten einstudieren Aggressiv spielen
	Technik	Positionswechsel Beinarbeit Abpraller steuern Verteidigung dirigieren Verdeckte Schüsse Auswürfe		Transition Devensiv	1. Pass Konter Forechecking Pressing Doppeln
KOORDINATION				Rhythmisierung Orientierung Reaktion Differenzierung Gleichgewicht	Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken, und Bewegungsabläufe forcieren Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückstellen Orientierungsfähigkeit fördern
KRAFT / BEWEGLICHKEIT				Kraft	Entwicklung einer kräftigen Muskulatur bei Entlastung der Wirbelsäule Maximalkrafttraining möglich Schnellkrafttraining verstärken, mit koordinativen Anforderungen verbinden Sinn und Nutzen des Dehnens kennen Aktivdynamisches Dehnen beim Einwärmen Wirbelsäule und Hüftgelenk nicht falsch belasten
AUSDAUER				Aerober Bereich	Trainingsumfang weiter steigern Abwechslung einbringen Individuelle Unterschiede berücksichtigen
SCHNELLKEIT				Anaerober Bereich	Vermeht miteinbeziehen Genügend Erholung einplanen Intermittierende Formen
KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT				Antrittsvermögen	Erwachsenenähnliche Trainingsinhalte anstreben Differenzieren (aus Drehung, rückwärts, seitwärts, hoch-tief, Richtungswechsel)
KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT				Grundschnelligkeit	Stock und Ball miteinbeziehen Max. Belastungsdauer 6 bis 10 Sekunden

- *Übersicht der Trainingsinhalte*
- *Trainingsammlung*



9 | Junioren U21



Juniores U21

Die Ausbildungsstufe der Junioren U21 (18- bis 20-Jährige) verfügt über besondere Merkmale und Eigenschaften. Unter der Rubrik Kids werden die üblichen Verhaltensweisen dieser Altersstufe aufgezeigt, während für Trainer auf die wichtigsten Aufgaben hingewiesen wird. Qualität und Ziele beziehen sich auf Trainingsinhalte und Wettkampfeinstellung.

JUNIOREN

- › Pubertät wird meist abgeschlossen (verbesserte Koordination)
- › Streben nach Unabhängigkeit
- › Hohe (Über-)Belastung in Job, Familie und Schule
- › Sozial sehr aktiv (Cliques, Partys, Disco)

TRAINER

- › Klare Ziele und Vorstellung der Teamführung/Teambildung kommunizieren
- › Selektionskriterien und Coaching-Massnahmen transparent machen
- › Eigenverantwortung fördern
- › Team in den Vordergrund stellen
- › Mit dem Trainer der Aktiven-Mannschaft zusammenarbeiten

QUALITÄT

- › Professionelles Elite-Denken vermitteln
- › Gezielte Ausbildung der konditionellen Faktoren im Training
- › Sehr hohe Trainingsintensität und Trainingsqualität fordern
- › Persönliche Weiterentwicklung durch spezifische (zusätzliche) Trainingseinheiten ermöglichen
- › Klare Zielsetzungen in der individuellen Ausbildung festlegen

ZIELE

- › Verantwortung für eigene Leistung tragen
- › Umgang mit Erfolgsdruck lernen (Konkurrenz, Stress)
- › Angewöhnung an Fanion-Teams/Nationalliga (Probetrainings)
- › Perfektionierung der Technik/Ausbau der Teamtaktik
- › Karriereplanung überlegen

Das Ausbildungsprogramm der Junioren U21 ist in Tabellenform dargestellt, damit man die stufengerechten Trainingsinhalte Technik, Taktik und Koordination/Kondition übersichtlich herauslesen kann.



PERFEKTIONIEREN DER SPORTARTSPEZIFISCHEN TECHNIKEN; ERWERB DER SPORTARTSPEZIFISCHEN KONDITION

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Thema	Elemente	Thema	Elemente	
		Zielsetzungen		Zielsetzungen		
BALLFÜHREN	Ballkontrolle Dribbling	Ballkontrolle unter Druck Ball sichern in jeder Situation Täuschungen Individuelle Tricks Überraschende Tempo-/Richtungswechsel, Drehungen	Defensiv Offensiv	Jede Position spielen können Richtiger Abstand zum Verteidiger Bewusstes Steuern Jede Position spielen können Laufwege verstehen und automatisieren Ball schnell weiterspielen Räume ausnutzen Schnelle Abschlüsse	Rhythmisierung Orientierung Reaktion Differenzierung Gleichgewicht	Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken, Bewegungsabläufe forcieren Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückstellen Orientierungsfähigkeit fördern
	PASSEN	Ballannahme Ballabgabe Ballmitnahme	Mit Ball Ohne Ball	Überzahlen kreieren Torhancen kreieren Kommunizieren Druck auf Spieler mit Ball ausüben Zuordnen Gegenspieler steuern Doppeln	Kraft Beweglichkeit	Entwicklung einer kräftigenden Muskulatur bei Entlastung der Wirbelsäule Maximalkrafttraining möglich Schnellkrafttraining verstärken, mit koordinativen Anforderungen verbinden Rücken und Sprunggelenke kräftigen Sinn und Nutzen des Dehnens kennen Aktivdynamisches Dehnen beim Einwärmen Wirbelsäule und Hüftgelenk nicht falsch belasten
SCHIESSEN	Schussarten Schussabgabe Schussmerkmale	Alle Schussarten Individuelle Variationen Direktschüsse Schüsse unter Druck Abpraller verwenden Distanzen weiter erhöhen	2:1/3:1/3:2/ 4:2/4:3 2:2 bis 4:4 5:5 Powerplay Boxplay	Mitspieler einsetzen Situationsangepasst spielen Spielformen Verschiedene Spielsysteme anwenden Varianten einstudieren Aggressiv spielen	Aerober Bereich Anaerober Bereich	Trainingsumfang weiter steigern Abwechslung einbringen Individuelle Unterschiede berücksichtigen Vermehrt miteinbeziehen Genügend Erholung einplanen Intermittierende Formen
	TORHÜTER	Technik	Standards Defensiv Transition	Bully Freistösse (offensiv/defensiv) Outbälle in der Ecke Forechecking Backchecking Pressing schnelles Umstellen	Antrittsvermögen Grundschnelligkeit	Erwachsenenähnliche Trainingsinhalte anstreben Differenzieren (aus Drehung, rückwärts, seitwärts, hoch-tief, Richtungswechsel) Stock und Ball miteinbeziehen Max. Belastungsdauer 6 bis 10 Sekunden
			ZUSATZTAKTIK		SCHNELLEIGKEIT	
			TEAMTAKTIK		AUSDAUER	
			GRUPPENTAKTIK		KRAFT/BEWEGLICHKEIT	
			EINZELTAKTIK		KOORDINATION	



10 | Test

11 |

Arbeitsinstrumente



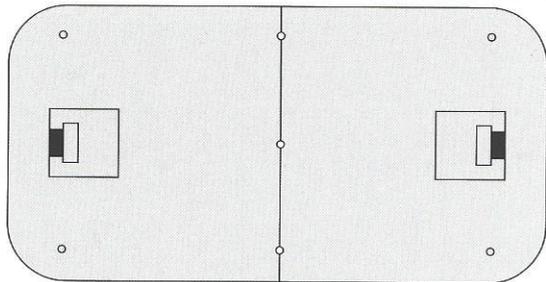
Datum	Zeit	Ort
Thema		Ziel

ABMELDUNGEN		ZUSATZSPIELER	
Name	Grund	Position	Name

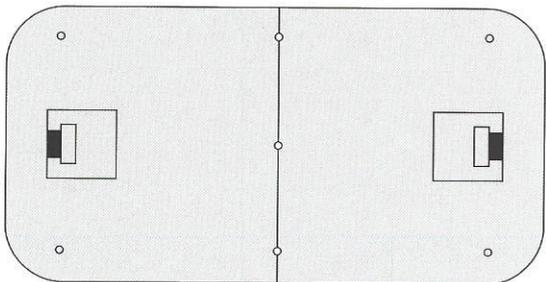
MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG							
TH 1:				TH 2:			
BLOCK 1				BLOCK 2			

Ablauf/Infos

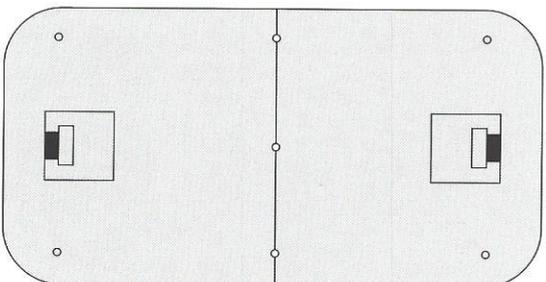
Physis (Einlaufen/Aufwärmen, Schnelligkeit/Laufschule/Koordination)



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit



Ziele und Inhalt	Erschweren/Erleichtern	Zeit

Spielteil

Bemerkungen/Lektionsauswertung

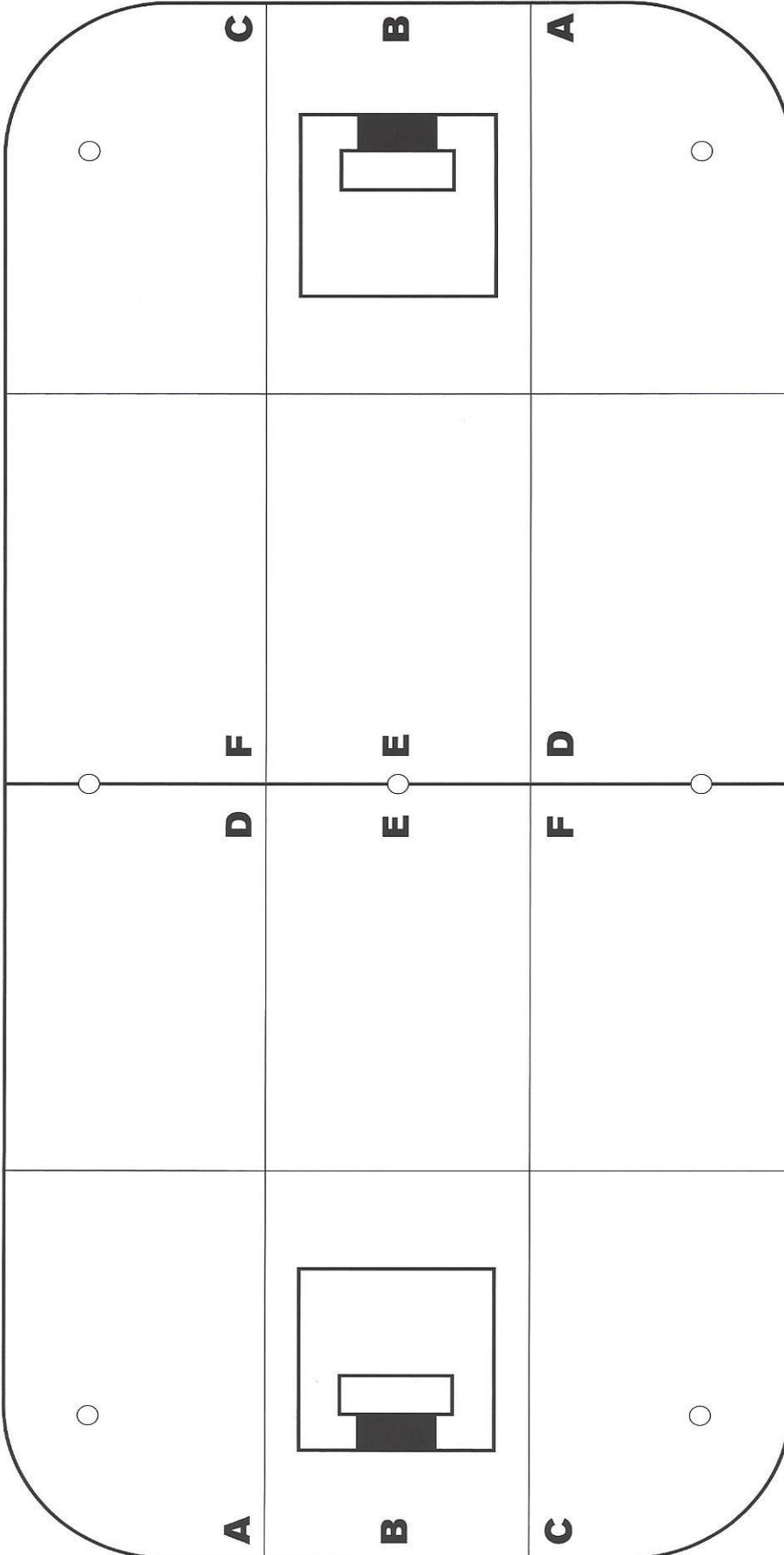
SPIELER-BEURTEILUNG

SPIELER		Datum			
BEURTEILUNG	SPIELER	TRAINER	ZIELVEREINBARUNGEN	Datum	KONTROLLE
PERSON	Leistungsbereitschaft				
	Geduld				
	Einstellung zum Sport				
TECHNIK	Lebenswandel				
	Ballkontakte				
	Zweikampfverhalten				
	Passspiel				
	Gezogener Schuss				
	Handgelenkschuss				
	Slap-Shot				
TAKTIK	Lernfähigkeit				
	Kooperation/Zusammenspiel				
	Spielintelligenz				
	Entscheidungsfähigkeit				
	Kommunikation				
KONDITION	Umsetzen von Anweisungen				
	Aufgabentreue				
	Kraft				
	Schnelligkeit				
	Ausdauer				
	Beweglichkeit				
	Koordination				
MENTAL	Konzentrationsfähigkeit				
	Emotionskontrolle				
	Kontrolle von Nervosität				
	Selbstvertrauen				
Gesamt-/Potenzialeinschätzung					

EINSCHÄTZUNG VON 1 BIS 4 4 = sehr gut 3 = gut 2 = genügend 1 = ungenügend

SCHUSS-STATISTIK

TEAM	DRITTEL	TEAM
-------------	----------------	-------------

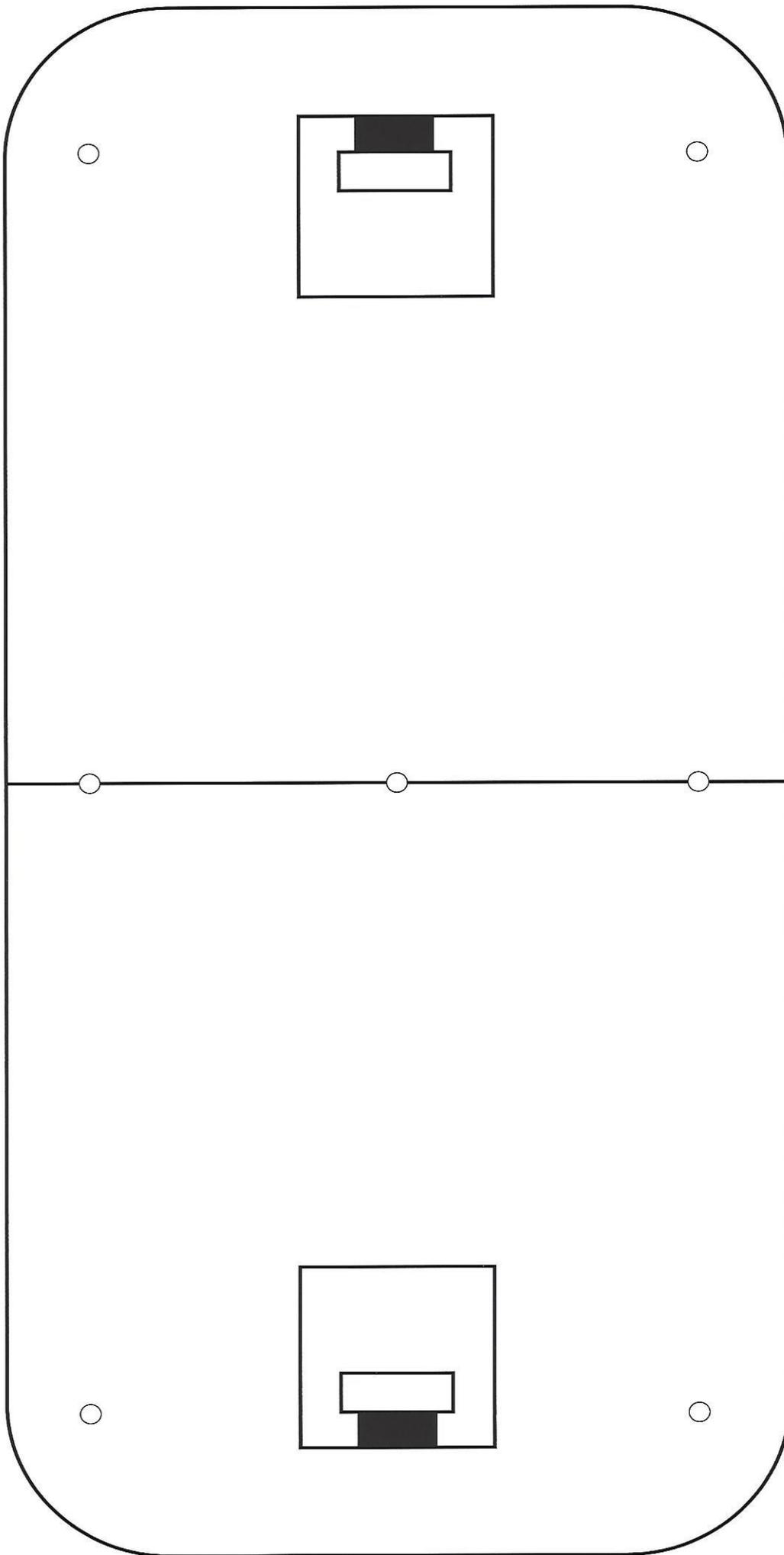


The diagram shows an ice hockey rink divided into three sections by two vertical lines. The left and right sections are labeled with zones A, B, and C. The central section is labeled with zones D, E, and F. Each end of the rink has a goal. The zones are defined as follows:

- A:** The area between the center line and the end line.
- B:** The area between the center line and the goal line.
- C:** The area between the goal line and the end line.
- D:** The area between the center line and the goal line.
- E:** The area between the center line and the goal line.
- F:** The area between the goal line and the end line.

AUSWERTUNG	AUSWERTUNG
Tore	Tore
Auf das Tor	Auf das Tor
Geblockt	Geblockt
Neben das Tor	Neben das Tor
Total Abschlüsse	Total Abschlüsse

LEGENDE	AUSWERTUNG
—	Torschuss flach
=	Torschuss hoch
≡	Schuss geblockt
└	Schuss neben das Tor
○	Tor Laufspiel (Dribbling mit Ball)
□	Tor Direktschuss (Zuspiel vom Mitspieler)
△	Tor Abpraller (Zuspiel vom Gegenspieler)



X	Spieler	●	Ball		Laufweg mit Ball
O	Gegenspieler	△	Markierung		Laufweg ohne Ball
T	Trainer/Leiter	○	Stockauslage		Pass
A, B, C	mehrere Spieler	≡	Kasten		Schuss
1, 2, 3	Ablauf, Reihenfolge	7	Langbank		Tempowechsel