

# Leitfaden Athletik in Teamtrainings

swiss unihockey

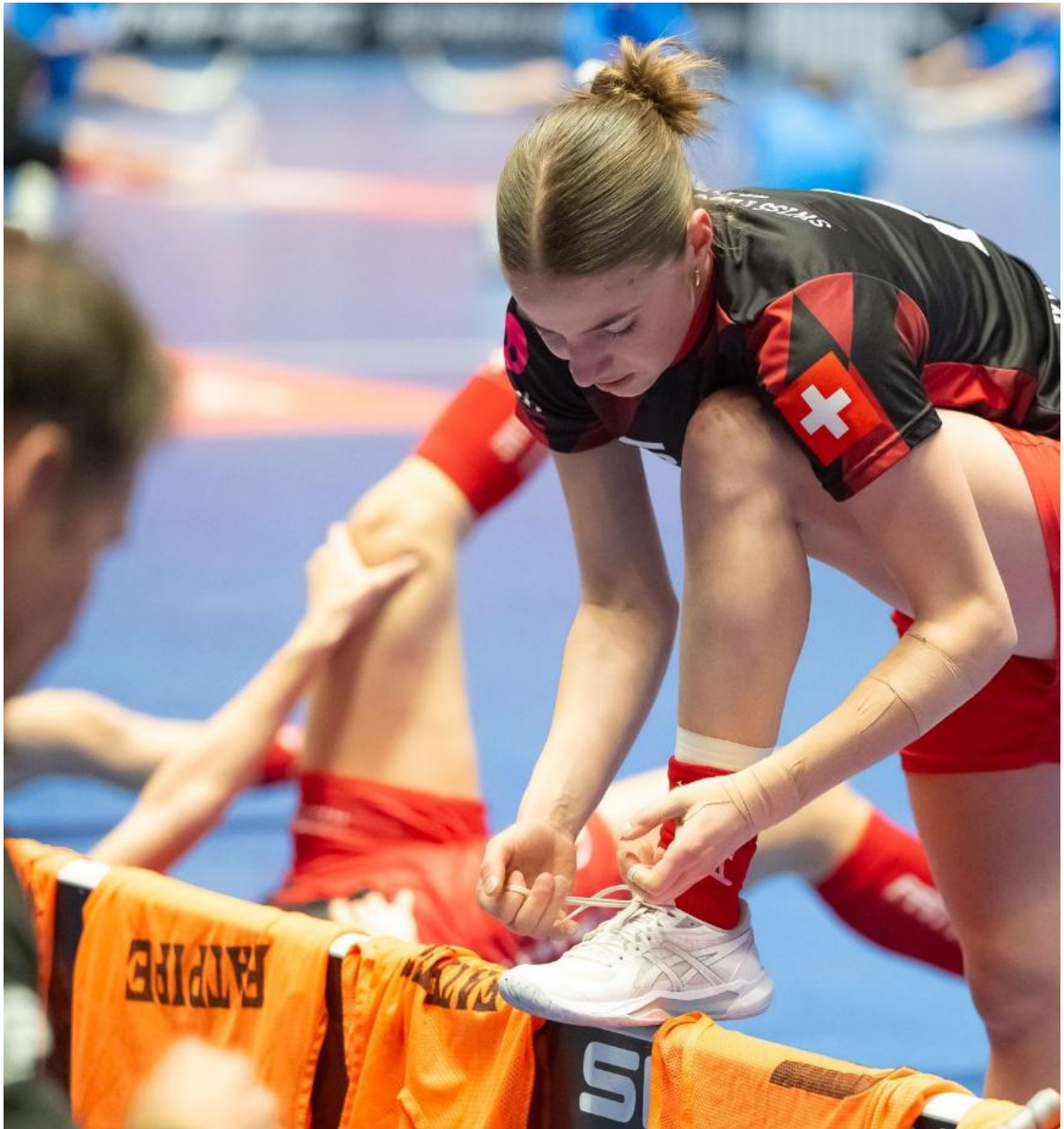


Foto: Fabian Trees



# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inhaltsverzeichnis .....                                                           | 3  |
| 1. Einleitung .....                                                                | 4  |
| 2. Erscheinungsformen im Unihockey .....                                           | 5  |
| I.    Athletische Erscheinungsformen im Unihockey .....                            | 5  |
| II.   Entwicklungsfaktoren .....                                                   | 6  |
| 3. FTEM-Unihockey - Athletik auf dem Athleten- und Athletinnenweg .....            | 8  |
| I.    Trainingsgefässe der Athletik .....                                          | 8  |
| 4. Athletische Grundübungen und Schwerpunkte .....                                 | 11 |
| I.    Grundübungen der Entwicklungsfaktoren .....                                  | 11 |
| II.   Schwerpunkte der athletischen Trainingsformen .....                          | 13 |
| 5. Planung und Gestaltung athletischer Inhalte .....                               | 18 |
| I.    Rahmentrainingsplan: Makro-, Meso- und Mikroplanung .....                    | 18 |
| 6. Athletische Erscheinungsformen – Vertiefung .....                               | 25 |
| I.    «Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren.» .....                   | 25 |
| II.   «Im Spiel explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen.» ..... | 27 |
| III.  «Fortlaufend schnell und agil bewegen.» .....                                | 29 |
| 7. Glossar .....                                                                   | 31 |
| 8. Schlusswort .....                                                               | 33 |
| 9. Literaturverzeichnis .....                                                      | 34 |

# 1. Einleitung

Geschätzte Unihockeytrainer\*innen

Im internationalen Unihockey ist eine beachtliche Entwicklung der athletischen Anforderungen ersichtlich. Wie können zukünftige Nationalspieler\*innen Schritt halten?

Um eine optimale Entwicklung als Unihockeyspieler\*in sicherzustellen, spielt die Athletik und die Effizienz von Bewegungsmustern eine wichtige Rolle. Nicht nur im Bereich der Leistungsfähigkeit, sondern auch im Bereich der Prävention. Wer in den Nachwuchsjahren in ein starkes athletisches Fundament investiert <sup>1</sup> und während der aktiven Karriere clever im Athletikbereich trainiert, hat grosse Vorteile.

Dir als Trainer\*in stellt sich die Frage, zu welchem Zeitpunkt auf dem Karriereweg deiner Spieler\*innen, du welche athletischen Inhalte wählen sollst. Mit dem Leitfaden Athletik für Teamtrainings sowie dem Rahmentrainingsplan erhältst du eine Orientierungshilfe. Im Zentrum stehen jedoch immer deine Beobachtungen und Analysen. Du als Trainer\*in hast die Verantwortung, die Bewegungsmuster deiner Spieler\*innen zu fördern. Du schätzt ab, was deine Spieler\*innen benötigen, um ihre Schnelligkeit, Explosivität, Kraft, Mobilität/ Stabilität und Ausdauer zu entwickeln. Folgende Unterlagen helfen dir bei dieser wertvollen Arbeit.



Leitfaden



Rahmentrainingsplan



Videos Trainingsformen

Mit dem vorliegenden Leitfaden lernst du die von swiss unihockey definierten athletischen Erscheinungsformen kennen und bekommst relevantes Hintergrundwissen an die Hand gereicht. Die Inhalte basieren auf den sportwissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Projekt «Power to Win»<sup>1</sup> der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen. Wir empfehlen dir, auch die weiterführenden Unterlagen, welche in diesem Dokument verlinkt werden, zu studieren. Dadurch wird es für dich einfacher, Übungen spezifisch für deine Spieler\*innen anzupassen.

Der Rahmentrainingsplan dient dir als Ausbildungslehrplan. Er zeigt dir, auf welcher Stufe, welche Inhalte empfohlen werden. Im Bereich der Athletik erhältst du eine komplette Planung der Trainingsformen für die FTEM-Bereiche «Foundation» und «Talent»<sup>2</sup>.

Die empfohlenen Trainingsformen findest du als Video dokumentiert. Mit Hilfe dieser Videos kannst du nachvollziehen, wie die einzelnen Trainingsformen ausgeführt werden. Du erhältst dabei die wichtigsten Instruktions- und Beobachtungspunkte, welche dich bei der Umsetzung unterstützen.

<sup>1</sup> (Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, 2022)

<sup>2</sup> (Swiss Olympic, 2021)

## 2. Erscheinungsformen im Unihockey

Erscheinungsformen (EF) sind beobachtbare idealtypische Spiel-, Bewegungs- und Verhaltensmuster. Diese sollen klar ersichtlich sein, wenn du als Trainer\*in einem Unihockeyspiel zuschaust. Die Erscheinungsformen können wir auch den Spielphasen zuordnen. Im Unihockey gehen wir von folgenden Erscheinungsformen aus:

- Offensive 1:1-Situationen erfolgreich gestalten
- Bei Ballgewinn sofort umschalten
- Gemeinsam wirkungsvoll das Spiel aufbauen
- Torchancen erarbeiten und Tore erzielen
- Bei Ballverlust sofort umschalten
- Defensive 1:1-Situationen bestimmen
- Gemeinsam und druckvoll die Räume schliessen

In jeder Erscheinungsform gibt es athletische Aspekte, welche massgeblich dazu beitragen, wie erfolgreich die jeweilige Erscheinungsform umgesetzt werden kann. Die athletischen Erscheinungsformen sind somit integraler Bestandteil der technisch-taktischen Erscheinungsformen.

Für das Unihockey sind spezifische athletischen Erscheinungsformen definiert. Der Rahmentrainingsplan ist danach strukturiert. Die athletischen Erscheinungsformen geben dir das Gesamtbild vor, wofür ihr mit der einzelnen Trainingsform arbeitet.

### I. Athletische Erscheinungsformen im Unihockey

**EF1:** *«Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren.»*

**EF2:** *«Im Spiel explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen.»*

**EF3:** *«Fortlaufend schnell und agil bewegen.»*

Die Informationsaufnahme und -verarbeitung ist für die Spielleistung und somit auch für die Athletik zentral<sup>3,4</sup>. Diese Anforderung ist allen Erscheinungsformen zuteil. Du berücksichtigst diesen Aspekt bei der Gestaltung der athletischen sowie technisch-taktischen Trainingsformen.

### Athletik – Baustein für technisch-taktische Anforderungen

Du als Trainer\*in hast die Herausforderung, dass du immer wieder die Verknüpfung von Anforderungen im Spiel, hin zu isolierten athletischen Trainingsformen machen musst. Deine Spieler\*innen müssen zum Beispiel schnell die Richtung wechseln können oder stabil im Zweikampf sein, damit sie taktische Aufgaben umsetzen können. Das Athletiktraining hilft, die Anforderungen im Unihockey möglichst gut bewältigen zu können. Die Rahmentrainingsplanung unterstützt dich, dass du pro Erscheinungsform passende Trainingsformen mit stufengerechten Schwerpunkten wählen und durchführen kannst. Schau dir einmal folgende Beispiele an:

<sup>3</sup> (Panchuk & Vickers, 2013)

<sup>4</sup> (Serra-Olivares, Clemente, & González-Víllora, 2016)

#### Video 1: Stabiler Zweikampf

Zulieferer:  
Paloff Press, seitliches Schieben  
(Position), Abduktoren und  
Adduktoren Seitstütz



#### Video 2: lineare Beschleunigung (und bremsen)

Zulieferer:  
einbeiniges Kreuzheben,  
einbeiniger Sprung mit  
beidbeiniger Landung linear,  
Laufschule Skipping &  
Körperlage



#### Video 3: Richtungswechsel 180°

Zulieferer:  
seitlicher Ausfallschritt, Lift,  
Medball Rotationswurf &  
lateral einbeiniger Sprung mit  
90° Rotation und beidbeiniger  
Landung



## II. Entwicklungsfaktoren

Damit du bei deinen Spieler\*innen zukünftig möglichst oft die athletischen Erscheinungsformen im Spiel beobachten kannst, ist es entscheidend, welche Trainingsformen du auswählst und in welcher Häufigkeit du welche Inhalte trainieren lässt. Die Untersuchung «Power to Win» der EHSM in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Fussball-, dem Schweizer Eishockey-, dem Schweizer Handball Verband sowie swiss unihockey zeigt genau in diesem Bereich Empfehlungen auf.<sup>1</sup> Damit die Konsequenzen aus der Untersuchung aufgezeigt werden können, musst du verstehen, was Entwicklungsfaktoren sind.

Entwicklungsfaktoren sind die verschiedenen Bereiche, welche durch Trainingsformen trainiert werden, damit du möglichst oft die Erscheinungsformen im Spiel beobachten kannst. Die Frage bleibt, mit welchen Trainingsformen du welche Entwicklungsfaktoren trainieren kannst und welche Priorisierung du mit deinen Spieler\*innen vornehmen sollst.

«Power to Win»<sup>1</sup> führt aus, dass auf dem Talentweg im Spportsport die Kraft, Explosivität und Schnelligkeit in isolierten Trainingsformen trainiert werden müssen. Die Ausdauer dient hier vor allem der Erholungsfähigkeit zwischen einzelnen Aktionen auf dem Spielfeld und kann im Nachwuchs über integrierte Formen wie intensive Spielformen abgedeckt werden. Die Ausdauer in Spportsportarten ist auf dem Athleten- resp. Athletinnenweg im Vergleich zu den anderen Entwicklungsfaktoren weniger wichtig.

Die Stabilität / Mobilität kann zu einem grossen Teil durch ein strukturiertes Warm-up sowie athletische Trainingsformen trainiert werden. Weiter ist die Stabilität / Mobilität eng mit dem Entwicklungsfaktor Kraft verbunden. Viele Kraftübungen tragen auch zu einer angepassten Stabilität / Mobilität bei.

Aufgrund der Ergebnisse von «Power to Win»<sup>1</sup> werden in der Rahmentrainingsplanung die Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit fokussiert. Die Trainingshäufigkeit dieser drei Entwicklungsfaktoren soll grundsätzlich gleichmässig aufgeteilt sein.

| Entwicklungsfaktoren          | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stabilität / Mobilität</b> | <p>Jede Bewegung ist durch einen optimalen Bewegungsumfang gekennzeichnet. Damit dieser voll ausgeschöpft werden kann, ist es sinnvoll, den Bewegungsumfang der Gelenke gezielt zu trainieren, indem man die Mobilität verbessert. Mobilität bezeichnet die dynamische Gelenkbeweglichkeit, bei der ein gezielter Krafteinsatz im bestmöglichen Bewegungsumfang unter optimaler motorischer Kontrolle ausgeführt werden kann. Für den gezielten Krafteinsatz wird Stabilität benötigt, um eine funktionelle Körperhaltung auch bei komplexen Übungen wie beispielsweise Rotationen oder Abbrems-/Beschleunigungsbewegungen aufrecht zu erhalten. Mobilität und Stabilität sind stark miteinander verknüpft. Ein grosser Bewegungsumfang in einem Gelenk und der dazugehörigen Muskulatur ist nur hilfreich, wenn eine ausreichende Stabilität des Gelenks durch die entsprechende Muskulatur vorhanden ist.</p> |
| <b>Kraft</b>                  | <p>Die Kraft ist in den meisten Sportarten ein wichtiger athletischer Entwicklungsfaktor. Einerseits wird sie benötigt, um grosse Widerstände zu überwinden, abzubremesen oder zu halten. Die Kraft ist andererseits auch eine wichtige Voraussetzung, um den eigenen Körper oder einen Gegenstand zu beschleunigen oder eine Handlung explosiv auszuführen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Explosivität</b>           | <p>Die Explosivität beinhaltet kraftefordernde Aktionen, die möglichst schnell ausgeführt werden. Solche explosiven Bewegungen (z.B. Beschleunigung, Sprung, Wurf, Schuss, Schlag) sind in vielen Sportarten notwendig, um eine gute sportliche Leistung zu erzielen. Explosive Handlungen führen zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparats (z.B. Knochen, Sehnen, Muskulatur) und beugen damit langfristig Verletzungen vor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Schnelligkeit</b>          | <p>Die Schnelligkeit ist die Fähigkeit, sich maximal schnell fortzubewegen. Sich zu beschleunigen, sich maximal schnell zu bewegen oder möglichst schnell und geschickt die Richtung zu wechseln, sind Erscheinungsformen der Schnelligkeit. Die Kraft, die Explosivität und die Bewegungskoordination beeinflussen die Entwicklung der Schnelligkeit.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ausdauer</b>               | <p>Die Ausdauer ermöglicht es, eine zu erbringende körperliche Leistung über einen längeren Zeitraum (&gt; 1 Min bis mehrere Stunden) aufrechtzuerhalten. Die Ausdauer hilft auch, sich von wiederholten intensiven Aktionen (z.B. Sprints) schnell zu erholen und wirkt so der Ermüdung entgegen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Abbildung 1: Die Entwicklungsfaktoren (BASPO, 2021)

### 3. FTEM-Unihockey - Athletik auf dem Athleten- und Athletinnenweg

"FTEM-Unihockey" ist das Rahmenkonzept zur Entwicklung von Athletinnen und Athleten im Schweizer Unihockey. Es basiert auf "FTEM Schweiz<sup>5</sup>" einer gemeinsamen Grundlage für den Schweizer Sport, die vom Bundesamt für Sport (BASPO) und von Swiss Olympic entwickelt wurde. Anhand von vier Schlüsselbereichen (Foundation, Talent, Elite, Mastery) werden bei "FTEM-Unihockey" die Entwicklungsstufen eines\*r Unihockeyspieler\*in und die dazugehörigen Phasen aufgezeigt.



QR-Code: Übersicht FTEM-Unihockey

#### I. Trainingsgefässe der Athletik

Gemäss FTEM stellt die Athletik einen wichtigen Bestandteil auf dem Weg an die Spitze dar. Im FTEM-Unihockey ist ersichtlich wie viel Zeit auf welcher Stufe in die Athletik investiert werden soll. Aber welche Inhalte sollen auf welcher Stufe im Bereich der Athletik trainiert werden? Dieser Leitfaden bezeichnet die Inhalte der Teamtrainings in der Halle. Diese Einheiten stellen jedoch nur einen Teil des Athletiktrainings dar. swiss unihockey unterscheidet die folgenden Trainingsgefässe:

| Hallentrainings im Team/ Verein |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Bereich                         | Inhaltlicher Fokus                                                                                                                                                                                                                                                     | Richtzeit pro Training                                                                | Richtwert Trainings pro Woche |
| F2                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Spielgrundformen (insbesondere: Laufen und springen, ringen und raufen, werfen und fangen, balancieren).</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>15-20min</li> </ul>                            | 1 – 2                         |
| F3                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilität, Kraft, Explosivität und Schnelligkeit trainieren, technische Ausführung von athletischen Bewegungen lernen.</li> <li>Bewegungs- und Spielgrundformen.</li> <li>Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 10-15min</li> <li>15-20min</li> </ul> | 2 (– 3)                       |
| T1-2                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilität, Kraft, Explosivität und Schnelligkeit trainieren, Bewegungsausführung lernen und anwenden.</li> <li>Reizwirksames Schnelligkeitstraining.</li> <li>Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 15min</li> <li>15-20min</li> </ul>    | 3                             |
| T3-4<br>E1-2<br>M               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilität/ Kraft, Explosivität und Schnelligkeit entweder weiterhin gleichverteilt trainieren oder Akzentuierung eines Faktors pro Trainingsblock.</li> <li>Funktioneller Bewegungsumfang erhalten.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 15min</li> <li>20-25min</li> </ul>    | 3 (– 4)                       |

Abbildung 2: FTEM-Unihockey, Athletik im Trainingsgefäss «Hallentrainings im Team»

<sup>5</sup> (Swiss Olympic, 2021)

| Technik/ Taktik Trainings im RLZ |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   |                               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Bereich                          | Inhaltlicher Fokus                                                                                                                                                                                                                     | Richtzeit pro Training                                                            | Richtwert Trainings pro Woche |
| T1-2                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Technische Ausführung von athletischen Bewegungen lernen. Insbesondere voraussetzende Bewegungen für Langhanteltraining erlernen.</li> <li>Funktioneller Bewegungsumfang erarbeiten.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 15min</li> <li>5-15min</li> </ul> | 1 – 2                         |
| T3-4<br>E1-2<br>M                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Technische Ausführung von athletischen Bewegungen trainieren.</li> <li>Funktioneller Bewegungsumfang erhalten.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 15min</li> <li>5-15min</li> </ul> | 1 – 2                         |

Abbildung 3: FTEM-Unihockey, Athletik im Trainingsgefäss «RLZ»

| Isolierte Athletiktrainings:                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                               |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Krafraum, im Freien, in der Halle, zuhause; im RLZ, im Verein, privat |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                               |
| Bereich                                                               | Inhaltlicher Fokus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Richtzeit pro Training                                                                                 | Richtwert Trainings pro Woche |
| T1-2                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Technisches und athletisches Kraft-Grundlagentraining.</li> <li>Reizwirksame Belastungen in der (multidirektionalen) Schnelligkeit.</li> <li>Individuelle Belastungssteuerung.</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 10-20min</li> <li>Je nach Programm 20-90min</li> </ul> | 1 – 2                         |
| T3-4<br>E1-2<br>M                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reizwirksame Belastungen (mit Zusatzgewichten) Kraft, Explosivität und Schnelligkeit.</li> <li>Individuelle Belastungssteuerung.</li> <li>Defizitorientierte individuelle Einheiten für Kraft, Explosivität, Schnelligkeit und/oder die Ermüdungsresistenz/Ausdauer (aufgrund Leistungstests).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Warm-up: 10-20min</li> <li>Je nach Programm 20-90min</li> </ul> | 1 – 3                         |

Abbildung 4: FTEM-Unihockey, Athletik im Trainingsgefäss «isolierte Athletiktrainings»

Ergänzend zu diesen Trainingsgefässen erfolgen im Rahmen der Auswahl- und Nationalteams Leistungstests und Inputs zum Athletiktraining. Dabei steht die Vermittlung von relevanten Trainingsformen und der technischen Ausführung im Zentrum.

Die Athletikinhalte in den Teams der Aktivligen sollen durch die Vereine, in Zusammenarbeit mit verfügbarem Fachpersonal, definiert werden. swiss unihockey ist überzeugt, dass die Vereine profitieren, wenn sie nicht nur bei den Aktivteams, sondern über alle Altersstufen auf die Unterstützung und Beratung von ausgebildeten Athletikcoaches zurückgreifen. Diese können die Trainer\*innen bei der inhaltlichen Planung, Gestaltung sowie Belastungssteuerung beraten, begleiten und entlasten.

*«In diesem Dokument geht es um die **Athletikinhalte in den Teamtrainings der Vereine**. Dabei fokussieren wir uns auf die **FTEM-Bereiche F2 bis T4**. Der Bereich F3 wird in der Rahmentrainingsplanung auf die Altersstufe der D-Jun. (U12) reduziert. Eine Empfehlung für die Athletikinhalte der Trainingsgefässe «RLZ» und «isolierte Athletik» müssen in der kommenden Zeit erarbeitet werden. Wir wünschen uns für alle Trainingsgefässe konkrete Ideen, was, in welchen FTEM-Bereichen, in welchem Umfang, trainiert werden soll. Wir sind bestrebt den Vereinen, regionalen Leistungszentren, Coaches, Spieler\*innen Orientierung und Struktur zu bieten.»*

swiss unihockey ist der Ansicht, dass das athletische Training auf dem Karriereweg eine hohe Wichtigkeit hat. Mit den gewählten athletischen Trainingsformen in den Teamtrainings wird ein wichtiges Puzzleteil in der athletischen Ausbildung der Spieler\*innen gelegt.

## **Leistungstests**

Systematische Leistungstests sind auf dem Karriereweg von Spieler\*innen wichtig, um die individuelle Entwicklung zu verfolgen und Trainingsempfehlungen auszuarbeiten. Die Vereine im Nachwuchs Leistungssport sind dazu angehalten, regelmässig spielleistungsrelevante Tests zu machen. swiss unihockey erarbeitet Empfehlungen, auf welcher Altersstufe welche Leistungstests geeignet erscheinen.

## **Trainingsgefässe der Athletik: Goalies**

Die sportlichen Anforderungen im Unihockey sind für Feldspieler\*innen und Goalies sehr unterschiedlich. Dennoch bleiben die oben genannten inhaltlichen Fokuspunkte der Trainingsgefässe die gleichen. Auch Goalies sollen in den Hallentrainings den athletischen Fokus abwechselnd auf die Kraft, Explosivität und Schnelligkeit legen. Insgesamt bleibt der zeitliche Umfang der athletischen Inhalte pro FTEM-Bereich aber gleich wie bei den Feldspieler\*innen.

## 4. Athletische Grundübungen und Schwerpunkte

### I. Grundübungen der Entwicklungsfaktoren

Das Athletikkonzept für Teamtrainings baut auf einem Fundament aus wichtigen Grundübungen auf. Die Grundübungen sind in die von «Power to Win» beschriebenen *Entwicklungsfaktoren* «Stabilität und Mobilität», «Kraft», «Explosivität» und «Schnelligkeit»<sup>1</sup> **Fehler! Textmarke nicht definiert.** eingeteilt und bleiben auf allen Stufen bestehen. Die Grundübungen passen sich je nach Erscheinungsform und Stufe an. Zudem gibt es je nach Phase in der Makroplanung des Rahmentrainingsplans unterschiedliche Schwerpunkte.

| Stabilität / Mobilität                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kraft                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Explosivität                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Schnelligkeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lift</u></li> <li>• <u>Paloff Press</u></li> <li>• <u>Hüftbrücke</u></li> <li>• <u>Pistol Squats</u></li> <li>• <u>Step-ups</u></li> <li>• <u>Liegestütz</u></li> <li>• <u>Copenhagen Plank</u></li> <li>• <u>Single Leg Squat</u></li> <li>• <u>Antirrotations Marching</u></li> <li>• <u>Nordic Hamstring Curls</u></li> <li>• <u>Medizinball Rotationsbewegung</u></li> <li>• <u>Adduktoren und Abduktoren Seitstütz</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Compass Lunges</u></li> <li>• <u>Lunges</u></li> <li>• <u>Romanian Deadlift</u></li> <li>• <u>Ruderzug</u></li> <li>• <u>Squat</u></li> <li>• <u>Front Squat</u></li> <li>• <u>Bulgarian Split Squat</u></li> <li>• <u>Liegestütz</u></li> <li>• <u>Chest Press</u></li> <li>• <u>Hang Power Clean</u></li> <li>• <u>Pull-ups</u></li> <li>• <u>Bench Press</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Jumps bilateral</u></li> <li>• <u>Single-Leg Jumps</u></li> <li>• <u>Wechselsprünge</u></li> <li>• <u>Box Jumps</u></li> <li>• <u>Drop Jumps</u></li> <li>• <u>Medizinballwürfe</u></li> <li>• <u>Medizinballwürfe ohne Partner</u></li> <li>• <u>Pogos</u></li> <li>• <u>Sprint Starts</u></li> <li>• <u>Bremstechnik</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Wall Drills</u></li> <li>• <u>Skipping (1-3)</u></li> <li>• <u>Cuttings (45°)</u></li> <li>• <u>Hopserläufe</u></li> <li>• <u>Schwerkraft entdecken</u></li> <li>• <u>Richtungswechsel 90° / 180°</u></li> <li>• <u>Side shifts (plus sprint)</u></li> <li>• <u>Pivot-step</u></li> <li>• <u>Crossover</u></li> <li>• <u>Max. Sprints (&gt;15m)</u></li> </ul> |
| spielerische Anwendungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Zonenkönig</u></li> <li>• <u>Truck Stop</u></li> <li>• <u>Animal Walks</u></li> <li>• <u>Touch the knee</u></li> <li>• <u>Wettziehen</u></li> <li>• <u>Baum im Wind</u></li> <li>• <u>Linienkampf</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Schlepplift</u></li> <li>• <u>Hot Dog</u></li> <li>• <u>Vorwärts über die Bank</u></li> <li>• <u>Rübenziehen</u></li> <li>• <u>Insellauf-Stafette</u></li> <li>• <u>Berge versetzen</u></li> <li>• <u>Liegestütz-Fechten</u></li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Tontaubensch.</u></li> <li>• <u>Wandball</u></li> <li>• <u>Zeitungslesen</u></li> <li>• <u>Reifenparcours</u></li> <li>• <u>Wandkleberei</u></li> <li>• <u>Linienwächter</u></li> <li>• <u>Kreisfangen</u></li> <li>• <u>Partnerseilspringen</u></li> <li>• <u>Color-Run</u></li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Töggelijagen</u></li> <li>• <u>Bob Anschieber</u></li> <li>• <u>Ringlisprint</u></li> <li>• <u>Tic-Tac-Toe</u></li> <li>• <u>Schleusenspiel</u></li> <li>• <u>Partner finden</u></li> <li>• <u>Umlaufbahn</u></li> <li>• <u>Kegel Run</u></li> <li>• <u>Bänkli Race</u></li> <li>• <u>Spiegelspiel</u></li> <li>• <u>Brückenwächter</u></li> </ul>             |

Abbildung 5: Grundübungen der Entwicklungsfaktoren über alle Altersstufen

Im Unihockey-Trainingsplaner und unter den folgenden Links findest du den Zugang zu den Grundübungen. Mit den Grundübungen der Entwicklungsfaktoren kannst du als Coach auf allen Leistungsstufen arbeiten.



QR-Code: Login Unihockey-Trainingsplaner

### Ausdauer

Wie im Kapitel 6.2 beschrieben, wird in den Ergebnissen von «Power to Win»<sup>1</sup> festgehalten, dass die Ausdauer in den Sportsportarten im Nachwuchsbereich in integrierten Trainingsformen trainiert werden soll. Du als Trainer\*in wählst in Spielformen geschickt die Organisationsform und Einsatzzeiten, um zu steuern, welcher Entwicklungsfaktor fokussiert wird. Ebenfalls entscheidest du bewusst, ob z.B. technisch-taktische Inhalte oder athletische Ziele bei einer Spielform im Zentrum stehen. Mögliche Unihockey-Intervall-Formen, in denen die Athletik im Zentrum stehen, findest du hier:



QR-Code: Intervall-Trainingsformen

Je nach Zeitpunkt resp. Phase verändert sich die Einsatzdauer in Intervall-Formen. Zu Beginn des Sommertrainings wählst du beispielsweise eher längere Einsatzzeiten. Im Fortlauf des Sommers werden die Einsatzzeiten stetig kürzer. Während der Saisonphase wählst du die Einsatzzeit wieder je nach Akzent, den du setzen möchtest.

### Grundübungen der Entwicklungsfaktoren: Goalies

Die Trainingsformen der Entwicklungsfaktoren Stabilität/Mobilität, Explosivität und Kraft eignen sich sowohl für Feldspieler\*innen wie auch für Goalies. Wobei für Goalies die Anforderung an die Mobilität klar höher gewichtet werden kann, als dies bei den Spieler\*innen der Fall ist.

Die Trainingsformen zur Schnelligkeit sollen für die Goalies angepasst werden. Die Goalies rennen nicht auf dem Feld, sondern sie müssen sich agil, explosiv und präzise auf den Knien verschieben. Daher macht es Sinn, dass sie die Schnelligkeit positionsspezifisch trainieren. Du als Trainer\*in wählst und begleitest Trainingsformen zur Verschiebetechnik. Du beachtest dabei, dass die Goalies entweder ihre Bewegungen kontrolliert, stabil und präzise machen, oder ihre Bewegungen so schnell wie möglich ausführen. Wenn es darum geht Verschiebungen maximal schnell zu machen, achtest du als Trainer\*in insbesondere auf die Zeit der Belastung resp. der Pausen. Du stellst sicher, dass die Belastungszeit kurz bleibt. Im Spiel müssen die Goalies oft aus einer isometrischen Position auf den Knien eine bis drei schnelle Verschiebungen am Stück machen. Wenn du Trainingsformen zur Schnelligkeit oder Explosivität wählst, stellst du sicher, dass die Goalies mindestens achtmal mehr Pause als Belastungszeit haben. Die Pause kann mit koordinativen Aufgaben, welche für die Beinmuskulatur keine Belastung darstellen, gestaltet werden (z.B. Aufgabe zu fangen/werfen). Weiter gestaltest du die Trainingsformen attraktiv und herausfordernd, dass die Goalies in ihren Bewegungen wirklich maximal schnell agieren. Ideal eignen sich kleine Wettkampfformen.

## II. Schwerpunkte der athletischen Trainingsformen

Mit der Schwerpunktsetzung kannst du im Athletikteil deines Hallentrainings die Grundübungen der Entwicklungsformen anpassen. Sie ermöglichen dir mit wenigen Trainingsformen über längere Zeit und ohne viel Material, die athletischen Fähigkeiten und Bewegungsmuster deiner Spieler\*innen zu entwickeln. Sie geben dir aber auch eine Richtlinie an, auf welcher Stufe du mit welchen Inhalten arbeiten kannst. Der Schwerpunkt des Bewegungsrhythmus zum Beispiel, hilft dir die Trainingsformen der Kraft je nach Erscheinungsform zu gestalten. Der Schwerpunkt der Sprünge kann dir Hinweise geben, auf welcher Stufe du mit welchen Sprungformen arbeiten kannst.

### Bewegungsrhythmus



Abbildung 6: Überblick Bewegungsrhythmus

Durch diesen Schwerpunkt kannst du erkennen, wie die Trainingsformen je nach Erscheinungsform unterschiedlich ausgeführt werden. Je nach Wahl des Bewegungsrhythmus erzielst du eine andere Wirkung. Der Bewegungsrhythmus dient der Beschreibung einer Bewegung im Sinn einer Haltearbeit (*isometrisch*), einer überwindenden Arbeit (*konzentrisch betont*) und einer bremsenden Arbeit (*exzentrisch betont*). Konzentrische oder exzentrische Muskelarbeit kann *kontrolliert*, sowie *reaktiv (explosiv)* stattfinden.



QR-Code: Schwerpunkt Bewegungsrhythmus

Tabelle 1: Bewegungsrhythmen pro Erscheinungsform

| Erscheinungsform                                          | Bewegungsrhythmus Beispiel | Erläuterungen                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| EF1: «Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren.» | <b>242</b>                 | 2 Sekunden exzentrisch,<br>4 Sekunden isometrisch,<br>2 Sekunden konzentrisch |
|                                                           | <b>421</b>                 | 4 Sekunden exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>1 Sekunde konzentrisch  |
|                                                           | <b>124</b>                 | 1 Sekunde exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>4 Sekunden konzentrisch  |
|                                                           | <b>222</b>                 | 2 Sekunden exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>2 Sekunden konzentrisch |

|                                                                            |                      |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| EF2: «Im Spiel explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen» | <b>X22</b>           | explosiv exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>2 Sekunden konzentrisch |
|                                                                            | <b>22X</b>           | 2 Sekunden exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>explosiv konzentrisch |
| EF 3: «Fortlaufend schnell und agil bewegen.»                              | <b>X22</b>           | explosiv exzentrisch,<br>2 Sekunden isometrisch,<br>2 Sekunden konzentrisch |
|                                                                            | <b>reaktiv (X-X)</b> | explosiv exzentrisch,<br>0 Sekunden isometrisch,<br>explosiv konzentrisch   |

## Kopf- und Oberkörperposition

Diese beiden Körperteile können neutral oder in Rotation gehalten werden, ausserdem können Bewegungen ausgeführt werden während der Kopf oder der Oberkörper 90° hin und zurück rotiert. Im Rahmentrainingsplan wird insbesondere in den Trainingsformen für die Entwicklungsfaktoren der Schnelligkeit und Explosivität mit Rotationen gearbeitet.

Unihockey lebt von Bewegungsabläufen mit Drehungen des Kopfes und des Körpers. Auch im Athletiktraining sollen die Spieler\*innen in einer «geschützten» Umgebung ohne direkten Druck lernen, den Kopf bei Bewegungen oben zu halten und sich zu orientieren oder den Oberkörper bei schnellen Sprints zu drehen (z.B. für AIM-Position).



QR-Code: Schwerpunkt Kopf- und Oberkörperposition

## Bewegungsrichtung für Sprünge und Laufmechanik

Dieser Schwerpunkt bezieht sich stark auf die Stufe und deren Ziele im Rahmentrainingsplan. Anhand dessen kannst du dir einen Überblick verschaffen welche Richtung du auf welcher Stufe für die Sprünge im Team einsetzen kannst.

Die Bewegungsrichtungen kannst du einteilen in:

- linear (gerade aus nach vorne oder hinten)
- lateral (zur Seite links oder rechts)
- diagonal (diagonal nach vorne oder hinten)

Zudem kannst du gerade bei den Sprungformen zusätzlich mit Rotationen in der Bewegung arbeiten:

- 90° Rotation (Körper dreht sich 90° nach links oder rechts)
- 180° Rotation (Körper dreht sich 180° nach links oder rechts)



QR-Code: Schwerpunkt Bewegungsrichtung

## Störung

Was wäre ein Unihockey Spiel ohne Störungen? Gerade im Zweikampf, aber auch beim Beschleunigen auf Top-Speed ist es wichtig, Störungen von aussen mit einem idealen Spannungszustand zu begegnen, um die Kräfte optimal abfangen zu können.

Schon mit einfachen Störungen durch ein Gummiband, leichte Rempler oder etwas kräftigeren Schubsen (Perturbationen) mit dem Gymnastikball schaffst du den Raum, damit deine Spieler\*innen lernen können, wie sie diese einwirkenden Kräfte optimal annehmen und absorbieren können.

Denke daran, dass du dies schrittweise aufbaust und damit Sicherheit vermitteln kannst. Starte dafür mit isometrischen (haltenden) Störungen, gefolgt von dynamischen Störungen (gleichbleibender Rhythmus) und schliesslich zufällig arhythmischen Störungen (Perturbationen). Bei der letzten Form ist es nicht vorhersehbar woher und wie stark eine Störung ausfällt analog den auftretenden Kräften im Unihockey.



QR-Code: Schwerpunkt Störungen

## Startsignal

Fast alles auf dem Unihockeyfeld wird durch einen externen Stimulus ausgelöst. Dies kann eine neue Spielsituation sein, eine Lücke, freier Raum oder etwas anderes. Doch wie erfahre ich als Spieler\*in diese Stimuli? Genau, dies passiert über das visuelle, akustische oder taktile System. Umso wichtiger ist es, dass du neben einem selbstständigen willkürlichen Start der Bewegung, externe Stimuli in dein Training integrierst. Diese können taktil, akustisch oder visuell sein – so wie es auch auf dem Unihockeyfeld vorkommt. Agil und situationsangepasst auf externe Einflüsse reagieren können, ist eine wichtige Anforderung für deine Spieler\*innen Agilität wird wie folgt definiert:

«Antwort einer rapiden Ganzkörperbewegung mit Geschwindigkeits- und Richtungsänderung auf einen externen Stimulus (Reiz)» <sup>6</sup>

Als Basis können die Trainingsformen von den Spieler\*innen selbst gestartet werden. So haben sie die volle Kontrolle. In einem nächsten Schritt kannst du akustische Kommandos einsetzen. Die letzte Stufe beinhaltet den Start durch einen visuellen Reiz. Dies ist ein zentraler Bestandteil von Agilitätstraining und kann auch bei Trainingsformen für Kraft oder Explosivität eingesetzt werden. Das Verarbeiten von visuellen Informationen ist für deine Spieler\*innen entscheidend und kann so in einem sicheren Umfeld geübt werden.

<sup>6</sup> (Young, Dawson, & Henry, 2015)

## Gewicht

Der wohl bekannteste Faktor zur Veränderung einer Trainingsform ist die Erschwerung oder Erleichterung durch Zusatzgewichte. Nicht jede Sporthalle verfügt über eine Vielzahl von Kurzhanteln, Langhanteln usw. Daher werden die meisten Übungen mit Widerstandsbändern, Medizinbällen oder leichten Gewichten durchgeführt. Die Trainingsformen des Entwicklungsfaktors Kraft zielen jedoch darauf ab, dass diese in einem weiteren Schritt mit schwereren Gewichten respektive mit Langhanteln durchgeführt werden können.

Wir möchten dich als Trainer\*in sensibilisieren, dass die Bewegungsqualität eine wichtige Grundlage darstellt, um anschliessend das Training mit Zusatzgewicht zu starten. Das Krafttraining mit Gewichten wird gemäss der aktuellen Studienlage ab der Pubertät zur Gesundheitsprophylaxe und zur Kraftsteigerung empfohlen <sup>7,8</sup>. Diese Aussage wird vom Online-Selbstlernkurs «Ready to develop» der Trainerbildung Schweiz unterstützt. Du kannst das hier nachlesen:



QR-Code: Selbstlernkurs «Ready to develop»

Dennoch muss immer das individuelle Entwicklungsstadium berücksichtigt werden, um entscheiden zu können, welche Belastungen für das Individuum passend sind. Einen hilfreichen Online-Selbstlernkurs «Ready to adapt» der Trainerbildung Schweiz findest du unter folgendem verlinktem QR-Code:



QR-Code: Selbstlernkurs «Ready to adapt»

Aus Sicht von swiss unihockey stellt das Krafttraining mit Zusatzgewichten auf dem Athletinnen- resp. Athletenweg FTEM im Unihockey eine wichtige Massnahme zur Leistungssteigerung dar. Der Aufbau von Athletiktraining im Krafraum muss durch weitere Lehrunterlagen erarbeitet werden und ist nicht Bestandteil dieses Dokuments.



QR-Code: Schwerpunkt Gewichte

<sup>7</sup> (Granacher, 2009)

<sup>8</sup> (Sánchez Pastor, García-Sánchez, Marquina Nieto, & de la Rubia, 2016)

## Sprungform

Bei Sprüngen als Trainingsform, kannst du durch den Fokus auf einbeinig, beidbeinig oder ein Mix aus beidem (z.B. einbeinig links auf einbeinig rechts oder einbeinig zu beidbeinig und umgekehrt) nicht nur die Intensität und Schwierigkeit verändern, sondern auch die Fokussierung von Explosivität und Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität bei einbeiniger Ausführung) gezielt adressieren.

Tabelle 2: Abkürzungen bei der Bezeichnung von Sprungformen

| Abkürzungen   | Erläuterungen                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|
| BB            | Beidbeiniger Sprung, beidbeinige Landung                                |
| EB            | Einbeiniger Sprung, einbeinige Landung                                  |
| BB zu BB      | Beidbeiniger Sprung, beidbeinige Landung                                |
| EB zu BB      | Einbeiniger Sprung, beidbeinige Landung                                 |
| BB zu EB      | Beidbeiniger Sprung, einbeinige Landung                                 |
| Wechselsprung | Einbeiniger Sprung mit links, einbeinige Landung rechts und umgekehrt   |
| EB zu EB      | Einbeiniger Absprung mit links, einbeinige Landung links oder umgekehrt |

*Wie beim Krafttraining gilt es beim Sprungtraining Rücksicht auf die individuellen Entwicklungsstadien zu nehmen. Klagen Spieler\*innen über **Knieschmerzen**, ist beim Sprungtraining Vorsicht geboten. Besprich dich mit einer **Fachperson** und bilde dich zu diesem Thema weiter (z.B. Online-Selbstlernkurs «Ready to adapt» 1)*

Die Ziele des Rahmentrainingsplans zeigen dir, auf welcher Stufe welche Sprünge eingesetzt und trainiert werden. Dieser Schwerpunkt dient dir vor allem als strukturierter Leitfaden zum Erlernen der wichtigsten Sprungformen über mehrere Stufen.



QR-Code: Schwerpunkt Sprungformen

## 5. Planung und Gestaltung athletischer Inhalte

### I. Rahmentrainingsplan: Makro-, Meso- und Mikroplanung

Im Rahmentrainingsplan legen wir folgende Planungshierarchie fest:

- Makrozyklus: Eine Jahresplanung
- Mesozyklus: Ein Trainings- resp. Ausbildungsblock von 4 Wochen
- Mikrozyklus: Ein einzelnes Training resp. mehrere Trainings in einer Woche

### Makroplanung Athletik

Die Rahmentrainingsplanung orientiert sich je nach Stufe an zwei bis drei Hallentrainings pro Woche mit einem Zeitbudget von 15-25min pro Training für athletische Trainingsformen, im Anschluss an das Warm-up.

Über das Jahr verteilt werden 10-11 Trainingsblöcke à je vier Wochen durchgeführt. In jedem Trainingsblock wird die Entwicklung einer der drei athletischen Erscheinungsformen ins Zentrum gestellt. Innerhalb einer Trainingswoche werden pro Training ein Entwicklungsfaktor Kraft, Explosivität oder Schnelligkeit fokussiert. Du stellst sicher, dass deine Athletinnen und Athleten im Nachwuchs die genannten Entwicklungsfaktoren in einer ausgeglichenen Verteilung trainieren. Nutzt du den Rahmentrainingsplan, wirst du diesem Anspruch gerecht. Die Inhalte der einzelnen Monate bauen aufeinander auf.

Nachfolgend entnimmst du ein Beispiel einer Jahresplanung. Pro Trainingsblock wird jeweils eine athletische Erscheinungsform fokussiert.

U14 Männer / U17 Frauen

Beispiel Saisonplanung Annahme 3 Trainings pro Woche à je 1.5h

| Monat                                         | Mai                                                 | Juni                          | Juli             | August                           | September                       | Oktober                                                    | November                         | Dezember                      | Januar                           | Februar                          | März                              |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Trainingsblock                                | 1                                                   | 2                             | 3                | 4                                | 5                               | 6                                                          | 7                                | 8                             | 9                                | 10                               | 11                                |
| Termine / Events                              | Kick-off mit Spieler/innen Eltern/erf; Staffmeeting | Vereinssmeeting; Staffmeeting | Staffmeeting     | Trainingsbesuch AV; Staffmeeting | Spüßi-Gespräche I; Staffmeeting | Trainingsbesuch AV; clubintern Weiterbildung; Staffmeeting | Trainingsbesuch AV; Staffmeeting | Vereinssmeeting; Staffmeeting | Trainingsbesuch AV; Staffmeeting | Spüßi-Gespräche II; Staffmeeting | Vereinssmeeting; Debriefing Staff |
| Schwerpunkte Technik / Taktik                 |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| Offensive 1:1-Situationen lösen               | Hauptschwerpunkt                                    |                               |                  |                                  | Hauptschwerpunkt                | Hauptschwerpunkt                                           |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| Gemeinsam wirkungsvoll das Spiel aufbauen     |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| Klare Torchancen erarbeiten und Tore erzielen |                                                     | Hauptschwerpunkt              |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  | Hauptschwerpunkt                 |                                   |
| Defensive 1:1-Situationen bestimmen           |                                                     |                               |                  | Hauptschwerpunkt                 |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| Gemeinsam druckvoll Räume schließen           |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               | Hauptschwerpunkt                 |                                  |                                   |
| Bei Ballgewinn sofort umschalten              |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            | Hauptschwerpunkt                 |                               |                                  |                                  |                                   |
| Bei Ballverlust sofort umschalten             |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  | Hauptschwerpunkt              |                                  |                                  |                                   |
| Frei gewählte Inhalte                         |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  | Hauptschwerpunkt                  |
| Schwerpunkte Athletik                         |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| stabil bleiben und Kraft dosieren             |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| beschleunigen und bremsen                     |                                                     |                               |                  |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |
| schnell und agil bewegen                      |                                                     |                               | Hauptschwerpunkt |                                  |                                 |                                                            |                                  |                               |                                  |                                  |                                   |

Abbildung 7: Makroplanung U14 Männer / U17 Frauen

### Sommertraining, «Off-Season» in den Monate Mai bis August

Meistens startet das Sommertraining mit dem Teamwechsel im Mai. In dieser Saisonvorbereitungsphase gibt es vielfältige Zielsetzungen für die Trainingsgestaltung und -planung. Bewegungsmuster erarbeiten, athletische Fortschritte erzielen, neue technisch-taktische Inhalte erlernen, Abwechslung ermöglichen, die Komfortzone verlassen sowie wichtige Teambildungs-Aktivitäten erleben.

Das Sommertraining im Unihockey hat sich in der Vergangenheit stark gewandelt. Aus der Sicht der langfristigen Entwicklung der Athletinnen und Athleten gibt es noch viel Potenzial auszuschöpfen. So hält ein Athletiktrainer im Frauen Nachwuchs Leistungssport fest:

*«Ein Teil der Unihockeytrainer\*innen ist der Überzeugung, dass das Sommertraining sehr intensiv sein soll. Auch auf Nachwuchsstufe. Die Unihockeytrainer\*innen geben mir, als Athletiktrainer, im Sommer die Zeit, um die Spielerinnen fit zu machen. Im Nachwuchs sollte es aber gerade andersrum sein. Das Sommertraining sollte dazu da sein, die Trainingsformen in der Athletik zu lernen und korrekt ausführen zu können, um sie dann später in der Saison kurz und intensiv abrufen zu können. Der Grossteil meiner Sommertrainings, mit der U17, sind nur kurz intensiv. Das versteht aber kaum eine Unihockeytrainerin. Es geht darum, dass wir auch während der Saison der Athletik bewusst und systematisch genügend Zeit einräumen.»*

Athletiktrainer im Frauen Nachwuchs Leistungssport

Die Ausgangssituation der Vereine hinsichtlich Hallenzeiten und Trainingsmöglichkeiten sind sehr unterschiedlich. Dennoch möchten wir mit dem Rahmentrainingsplan eine Empfehlung zur Gestaltung des Sommertrainings geben. Die Athletikinhalte des Rahmentrainingsplans können in das Sommertraining übernommen werden. Sie helfen den Spieler\*innen, ihre athletischen Fähigkeiten und die notwendigen Bewegungsmuster zu trainieren. Nicht nur im Sommer, sondern aufbauend über die gesamte Saison, sogar über die gesamte Nachwuchszeit.

Die Sommertrainings können dennoch genutzt werden, um Abwechslung von der üblichen Saisontrainingsstruktur zu ermöglichen. Viele Trainingsformen können im Freien durchgeführt werden. Wir empfehlen jedoch das Schnelligkeitstraining, mit all seinen Richtungswechseln und Beschleunigungen, auch im Sommer in der Halle durchzuführen. Polysportive Spiele und sportliche Teamaktivitäten bieten einen klaren Mehrwert und sollen ihren Platz erhalten. Wann planst du polysportive Einheiten ein?

Ab den FTEM-Stufen T3/T4 (U18 Männer, U21 Frauen) können die Athletikeinheiten im Sommer stärker gewichtet werden. Dazu können die Trainingsformen des Rahmentrainingsplans ergänzt und/oder erweitert werden.

### **Ferienabwesenheiten**

Die mentale Erholung hat in den Ferien erste Priorität. Dennoch können selbständige Trainings eingeplant werden. Je nach Möglichkeiten der Feriendestination sind polysportive Aktivitäten, Kraft-, Explosivitäts- und Schnelligkeitstraining durchführbar. Kann im Staff für die Athletinnen und Athleten ein Ferienprogramm entworfen werden?

### **Playoffs**

Je nach Spielrhythmus kann es Sinn machen, dass die Belastungen angepasst werden. Du als Trainer\*in analysierst die Situation und entscheidest unter Einbezug der Spieler\*innen, welche Belastungssteuerung gewählt wird. Meistens macht es Sinn, dass die Athletikinhalte der Teamtrainings auch während der Playoffzeit weitergeführt werden.

## Mesoplanung Athletik

Ein systematischer Aufbau der Inhalte, hilft der langfristigen Entwicklung. Durch die Anpassung der Schwerpunkte sowie die Berücksichtigung der Erscheinungsform kannst du während 3 Monaten mit konstanten Trainingsformen arbeiten und gewährleistest dennoch die nötige Abwechslung. Woche eins und drei, sowie zwei und vier sind gleich gestaltet und geben Kontinuität in den Trainingsformen.

| Trainingsblock 1 | Ausbildungsziel |          | Die Spieler*innen können eine beidbeinige Kniebeuge kontrolliert ausführen und isometrisch halten |               |            |        |         |
|------------------|-----------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------|---------|
|                  | Woche           | Training | Entwicklungs-<br>faktor                                                                           | Trainingsform | Anzahl Whg | Serien | Gewicht |
|                  | 1 und 3         | 1 und 5  | Kraft                                                                                             |               |            |        |         |
|                  |                 | 2 und 6  | Explosivität                                                                                      |               |            |        |         |
|                  | 2 und 4         | 3 und 7  | Kraft                                                                                             |               |            |        |         |
|                  |                 | 4 und 8  | Schnelligkeit                                                                                     |               |            |        |         |

Abbildung 8: Auszug der Mesoplanung Athletik, D-Junioren\*innen

## Mikroplanung Athletik und Trainingsstruktur

Im Rahmentrainingsplan sind die athletischen Inhalte auf allen Stufen über das gesamte Jahr ausgearbeitet. Dies gibt dir als Trainer\*in Orientierung und zeigt dir auf, wie der langfristige Aufbau gewährleistet werden kann. Sei dir trotzdem jederzeit bewusst, dass die Wahl und Gestaltung der Trainingsform immer in deiner Verantwortung liegen. Passe die Trainingsformen aufgrund der Voraussetzungen und dem Niveau deiner Athletinnen und Athleten an.

| Trainingsblock 1 | Ausbildungsziel |          | Die Spieler*innen können eine beidbeinige Kniebeuge kontrolliert ausführen und isometrisch halten |                                 |                               |        |                          |                                 |                                                                  |
|------------------|-----------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                  | Woche           | Training | Entwicklungs-faktor                                                                               | Trainingsform                   | Anzahl Whg                    | Serien | Gewicht                  | Bewegungsrhythmus               | Keypoints                                                        |
|                  | 1 und 3         | 1 und 5  | Kraft                                                                                             | Squat                           | 8-9x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen  |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Backoff Press                   | 6-8x                          |        | isochres resistance Band | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Becken und Hüfte stabil |
|                  |                 | 2 und 6  | Explosivität                                                                                      | Aufsteilschritte - linear       | 6-8x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen  |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Truck-Stop                      | 5 min. spielerische Anwendung |        |                          |                                 | 8-er-Läufe                                                       |
| 2 und 4          | 1 und 3         | 2 und 6  | Explosivität                                                                                      | Drop-Jump bilateral             | 4-6x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | dynamisch eigenes Tempo         | sauber landen, Hüfte kontrolliert anwenden                       |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Beckenspiele Sprünge vordrücken | 4-6x                          |        | eigenes Körpergewicht    | dynamisch eigenes Tempo         | sauber landen, Hüfte kontrolliert anwenden                       |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Dogap bilateral                 | 6-8x                          |        | eigenes Körpergewicht    | dynamisch eigenes Tempo         | sauber lernen                                                    |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Zatungsläufe                    | 5 min. spielerische Anwendung |        |                          |                                 | Hüpfen, Springen                                                 |
|                  | 2 und 4         | 3 und 7  | Kraft                                                                                             | Squat                           | 8-9x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen  |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Backoff Press                   | 6-8x                          |        | isochres resistance Band | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Becken und Hüfte stabil |
|                  |                 | 4 und 8  | Schnelligkeit                                                                                     | Aufsteilschritte - linear       | 6-8x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | isometrisch haltend am Endpunkt | Position kennen lernen, lange WS halten, Gesäss aktiv einsetzen  |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Zurenkörnung                    | 5 min. spielerische Anwendung |        |                          |                                 | Kraft                                                            |
|                  | 3 und 5         | 4 und 6  | Schnelligkeit                                                                                     | Wart Die linear                 | 4-6x                          | 2-3x   | eigenes Körpergewicht    | isometrisch haltend am Endpunkt | sauber lernen                                                    |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Shuttle pro Seite               | 4-6x pro Seite                |        | eigenes Körpergewicht    | dynamisch eigenes Tempo         | sauber lernen                                                    |
|                  |                 |          |                                                                                                   | 4x4 pro Seite                   | 4-6x pro Seite                |        | eigenes Körpergewicht    | kontrolliert langsam            | sauber lernen                                                    |
|                  |                 |          |                                                                                                   | Beckenschubler                  | 5 min. spielerische Anwendung |        |                          |                                 | Schnelligkeit                                                    |

Abbildung 9: Auszug der Mikroplanung Athletik, D-Junioren\*innen

Im Kontext eines Trainings stellt sich die Frage, zu welchem Zeitpunkt die athletischen Trainingsformen eingeplant werden. Normalerweise folgen die athletischen Trainingsformen direkt an das Warm-up. Idealerweise findet dieser Trainingsteil innerhalb der Hallenzeit statt. Steht deinem Team nur ca.

60 Minuten Hallenzeit zur Verfügung, kann dieser Trainingsteil auch vor (Schnelligkeit, Explosivität) oder nach (Kraft) der Hallenzeit stattfinden.

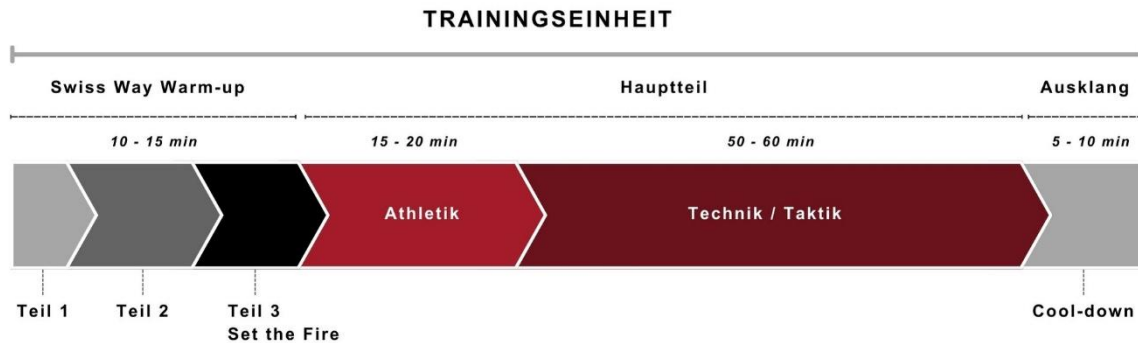


Abbildung 10: Struktur einer Trainingseinheit

### Einleitung

- Ziele kommunizieren bzw. Visualisieren (kann auch zu Beginn des Hauptteils erfolgen)
- Swiss Way Warm-up – Teil 1: Sensorische Aktivierung
- Swiss Way Warm-up – Teil 2: Bewegungsvorbereitung
- Swiss Way Warm-up – Teil 3: z.B. Drop Set Varianten → "Set the fire", Puls erhöhen

### Hauptteil

- Athletische Trainingsformen
- Technisch-taktische Trainingsformen
- Spielteil

### Ausklang

- Cool-down: Atemübungen, Stretching und Mobilität
- Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen (kann auch vor dem Cool-down erfolgen)

### Swiss Way Warm-up

**Sensorische Aktivierung:** In diesem Startteil geht es um die Aktivierung wichtiger Inputsysteme. Diese müssen Informationen über unseren Körper und die Umgebung liefern und wichtige Reflexe für unsere Stabilität sicherstellen.

**Bewegungsvorbereitung:** Wie es der Name schon beschreibt, gilt es hier sich auf die kommenden Bewegungen im Training oder Spiel vorzubereiten. Dies geschieht langsam und kontrolliert, um dem Gehirn und dem Nervensystem Sicherheit zu geben. Das genaue Ansteuern der Gelenke in verschiedenen Positionen setzt ein wichtiges Fundament, um im Teil 3 eine ideale Kontrolle zu erhalten. Hier gilt also Qualität vor Quantität.

**Bewegungskontrolle:** Das visuelle und das vestibuläre System sind aktiviert, die motorische Steuerung ist vorbereitet. In der Bewegungskontrolle können die Spieler\*innen ihre Bewegungsmuster abrufen. Dem zentralen Nervensystem wird Sicherheit in explosiven Bewegungen (Richtungswechsel) und unkontrollierbaren Situationen (Zweikämpfe) gegeben. Die Muskulatur und die hinterlegten Bewegungsmuster werden durch die unterschiedlichen Tempi spielnahe aufgebaut, das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung des Körpers werden hochgefahren («Set the fire»).

### Besonderheiten im Warm-up am Spieltag

Sorge mit dem Swiss Way Warm-up (15-20min) dafür, dass sich deine Spieler\*innen in ihrem Körper wohl fühlen und bereit sind, ihre volle Leistungsfähigkeit im Spiel abzurufen. Je nach Hallensituation kann dies vor dem Betreten des Spielfelds oder direkt auf dem Spielfeld stattfinden.

Wir empfehlen dir nach der Drittelpause, dass alle Spieler\*innen das Herz-Kreislaufsystem wieder hochfahren (z.B. Sprints über die Feldbreite).

Beispiel einer Spielvorbereitung:

- a) Swiss Way Warm Up – Teil 1: Sensorisch Aktivierung
- b) Swiss Way Warm Up – Teil 2: Bewegungsvorbereitung
- c) Swiss Way Warm Up – Teil 3: Bewegungskontrolle
- d) «Einschiessen»: Spezifische Übungen
- e) Spiel
  - a. Nach einer Drittelpause 2-3 Sprints zur Aktivierung
- f) Ausklang und Cool-down

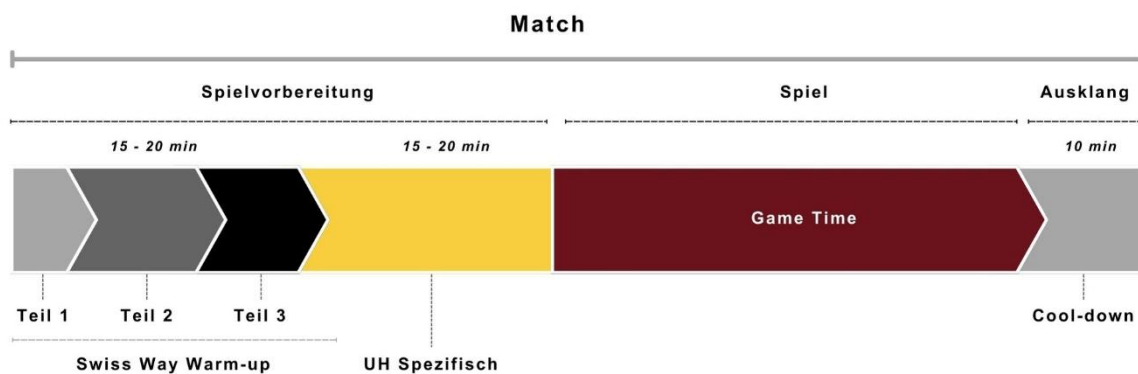


Abbildung 11: Struktur Spieltag



QR-Code: Übersicht Swiss Way Warm-up

## Regeneration

Zu den wichtigsten Massnahmen zählen ein erholsamer **Schlaf**, gefolgt von ausgewogener **Ernährung**, wobei letztere den Schlaf begünstigen kann. Erst an dritter und vierter Stelle stehen aktive und passive Massnahmen, wie Stretching, Auslaufen oder andere Massnahmen zur Unterstützung der Regeneration.

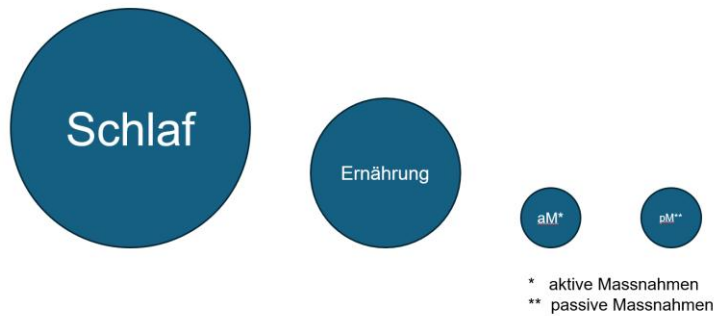


Abbildung 12: Priorisierung der Regenerationsmassnahmen

**Schlaf** ist die wichtigste Regenerationsmassnahme für Gehirn und Körper. Späte Trainingszeiten können den Schlaf negativ beeinflussen, weshalb unterstützende Massnahmen für eine bessere Schlafqualität und –quantität erstrebenswert sind.<sup>9,10</sup>

- Entspannungstechniken anwenden (z.B. Atemregulation).
- Zu-Bett-geh-Routine entwickeln, das heisst möglichst oft zur gleichen Zeit ins Bett gehen resp. wieder aufstehen.
- Ausreichend viel Schlafzeit einplanen (z.B. falls möglich späterer Arbeitsbeginn vereinbaren).
- Schlafzimmer ganz abdunkeln.
- Bildschirmzeit minimieren, elektronische Geräte ca. 45min vor dem Schlafengehen weglegen, Geräte ausserhalb des Schlafzimmers aufbewahren.



QR-Code: Schlaftipps

<sup>9</sup> (Gratwicke, Miles, Pyne, Pumpa, & Clark, 2021)

<sup>10</sup> (Fullagar, et al., 2015)

Bezüglich der **Ernährung** gilt es direkt im Anschluss an das Training/den Wettkampf das Flüssigkeitsdefizit mit Wasser auszugleichen (z.B. Mit der Wasserbilanz; 100-150% auffüllen). Ausserdem ist das rasche Wiederauffüllen des Kohlenhydratspeichers (ergänzend mit Proteinen) sehr entscheidend. Die Wichtigkeit und den Zeitpunkt der Kohlenhydrataufnahme nach einem Wettkampf/einem Training zeigt die folgende Grafik:

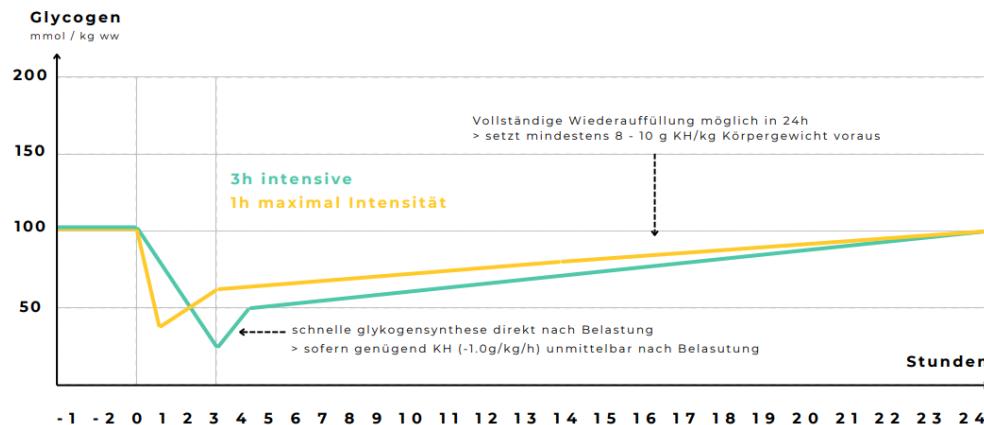


Abbildung 13: Ernährung nach dem Wettkampf

Die Grafik zeigt, dass die Wiederauffüllung des Kohlenhydratspeichers besonders schnell geht, wenn innerhalb des ersten 2-Stunden nach einer intensiven Belastung (gelbe Linie) Nahrung eingenommen wird. Als Vergleich kannst du dir vorstellen, dein Handy würde sich in den ersten 2 Stunden nach Akkuverbrauch 10x schneller aufladen als die Stunden danach.

Am Ende sollen Ernährung und Schlaf gut aufeinander abgestimmt sein. Dieser Grundsatz für Abendtrainings und -wettkämpfe soll dabei helfen: *«Ernährung so nahe an das Training und damit so weit weg vom Schlaf wie möglich.»*

### Cool-down

Plane für das Cool-down insgesamt 10 min ein. Starte nach einer Trainingseinheit mit einer **Konsolidierung**: 2-3 min entspannt atmen und Trainingsinhalte gedanklich wiederholen. Wähle ein Atemmuster mit verlängerter Ausatmung und wenigen Atemzügen pro Minute. Jede Spieler\*in findet 3 Punkte, die er/sie heute super gemacht hat und 1 Punkt, an dem er/sie im nächsten Training arbeiten wird. Mindestens bei den ersten Malen, solltest du das Atmen und die Überlegungen anleiten.

Lasse deine Spieler\*innen danach ein paar Minuten Auslaufen, um die Sauerstoffversorgung nach der Belastung zu fördern.<sup>11</sup> Dies und ein kurzes aktives oder passives Stretching, das auch mit der Faszienrolle möglich ist, kann die Erholung resp. den Schlaf deiner Athletinnen und Athleten positiv beeinflussen. Idealerweise können die Spieler\*innen die Inhalte und den Ablauf des Cool-down's mitgestalten. Je nach Trainingsinhalt und -zeit priorisierst du als Trainer\*in die Inhalte (z.B. Verzicht auf Auslaufen und Dehnen bei später Trainingszeit). Hilf deinen Spieler\*innen ihre Ernährung einzuplanen sowie Massnahmen für ihre Schlafqualität und -quantität zu treffen.<sup>1112</sup>

### Fazit

Der Trainingsausklang und die Regeneration sind Bestandteile der nachhaltigen Entwicklung der Leistungsfähigkeit. **Fehler! Textmarke nicht definiert.** Deshalb ist es wichtig, das Cool-down und die Massnahmen zur Regeneration als Routinen mit dem eigenen Team aufzubauen und entsprechend zu werten.

<sup>11</sup> (Mukhopadhyay, 2022)

<sup>12</sup> (Crowther, Sealey, Crowe, Edwards, & Halson, 2017)

## 6. Athletische Erscheinungsformen – Vertiefung

### I. «Jederzeit stabil bleiben sowie die Kraft dosieren.»

Egal ob Schuss, Laufduell oder Zweikampf an der Bande, das Unihockeyspiel ist geprägt von einer Vielzahl an dynamischen Situationen, die ein hohes Mass an **Körperwahrnehmung und -kontrolle** erfordern. Doch wie setzen deine Spieler\*innen den eigenen Körper und die vorhandene Kraft über ein gesamtes Unihockeyspiel passend ein? Ein Schlüssel zur Bewältigung dieser Aufgabe liegt in der optimalen Dosierung von **Spannungsaufbau und -abbau** im Körper. Bewegung entsteht aus dem Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Wie stabil, präzise und kräftig die Bewegungen ausfallen, hängt von diesem Zusammenspiel ab. Immer volle Anspannung ist nicht zielführend und kann dazu führen, dass wichtige stabilisierende Reflexe der Wirbelsäule ausgeschaltet werden. Dadurch wird die Stabilität gehemmt und die Reaktion in dynamischen Situationen langsamer. Deine Spieler\*innen erlernen wie stark und über welchen Umfang ein Muskel sich **kontrahieren und entspannen** lässt.

Die Dosierung der Kraft und Aufrechterhaltung der Stabilität muss über die gesamte Spielzeit gewährleistet werden. Achte darauf, ob es bei deinen Spieler\*innen Leistungseinbussen in der Stabilität gegen Ende des Trainings oder Spiels gibt. Falls du dies erkennst, lässt du vermehrt die reflexive Stabilität unter Vorermüdung trainieren.

### Merkmale der athletischen EF

Diese Erscheinungsform bildet die Grundlage für das Erlernen und Fördern von effizienten und stabilen Bewegungsmustern. Das Hauptaugenmerk für die Spieler\*innen liegt auf der präzisen Ansteuerung. Für dich als Trainerin oder Trainer geht es in erster Linie darum, dass du aufmerksam beobachtest und zu den Keypoints Rückmeldungen geben kannst. Gib dir und deinem Team Zeit, die Bewegungsabläufe zu erarbeiten und damit sicherzustellen, dass diese auf dem Spielfeld abgerufen werden können.

Auf die langsamen Ausführungen folgt jeweils eine spielerische Form oder es wird durch spezifische schnelle Trainingsformen kontrastiert. Damit schaffst du für deine Spieler\*innen die Möglichkeit, die erlernten Muster in einem anderen Kontext anzuwenden. Nachfolgend die wichtigsten Ziele dieser athletischen Erscheinungsform:

#### Gezieltes und präzises Ansteuern der Zielmuskulatur

Dafür eignen sich isometrische Halteübungen und langsame kontrollierte Bewegungsabläufe, welche den nötigen Rahmen schaffen, um das passende An- und Spannungsverhältnis zu finden.

#### Erlernen neuer Bewegungsmuster

Für eine vielseitige und sportartspezifische Anwendung von Kraft-, Lauf- und Sprungschulübungen, müssen die Bewegungsabläufe erlernt werden. Dazu braucht es zu Beginn langsame und kontrollierte Ausführungen.

#### Aufbau willkürlicher und reflexiver Stabilität

Die Stabilität einer Athletin oder eines Athleten wird reflexiv gesteuert. Das heisst, bei einem gegnerischen Kontakt oder einer schnellen Bewegung, wird durch Reflexe, also unbewusst, die Stabilität aufrechterhalten. Es zeigt sich, dass gerade im Wachstum, zuerst erlernt werden muss, wie die Rumpfmuskulatur angesteuert wird, bevor diese wie erwünscht reflexiv aktiviert werden kann.

Die Inhalte des Rahmentrainingplans sind so aufgebaut, dass du deinen Spieler\*innen zuerst vermitteln kannst, wie sie die Rumpfmuskulatur aktiv ansteuern können. Eine rein willkürliche Anspannung ist

jedoch nicht das Endziel. Zu viel willkürlich erzeugte Spannung kann Reflexe zur Stabilisierung der Wirbelsäule hemmen. Durch das gezielte Anspannen lernen die Spieler\*innen den ersten Schritt, um einen idealen Spannungszustand aufzubauen. Dieser erlaubt es ihnen extern einwirkende Kräfte effizient zu absorbieren, das Gleichgewicht zu halten und Kraft zu erzeugen.

### **Idealer Spannungszustand für erfolgreiche Bewegungsmuster**

Gezielte Anspannung, aber auch Entspannung sind daher zentrale Punkte dieser Erscheinungsform. Es ist daher darauf zu achten, dass die Bewegungen mit einem passenden Mass an Lockerheit und Spannungsverteilung ausgeführt werden. Im Idealfall wird die Wirbelsäule lang und aktiv gehalten und die Atmung entspannt weitergeführt.

## **Beobachtungspunkte / Coachingfragen**

### **Entwicklungsfaktor Kraft:**

- Welche Muskelgruppen spürst du bei der Ausführung der Trainingsform?
- Wird die Bewegung über den vollen Bewegungsumfang oder einen eingeschränkten Bewegungsumfang ausgeführt?
- Kann während der Bewegung eine lange und aktive Wirbelsäule gehalten werden oder kollabiert die Wirbelsäule?
- Ist die Beinachse während der Bewegung stabil oder geht die Kontrolle verloren?
- Kann während der Bewegung durchgehend gleichmässig geatmet werden oder hält die Spieler\*in die Luft an?
- Ist das Spannungsverhältnis (Spannung-Entspannung) passend oder ist es zu verkrampft / zu locker?

### **Entwicklungsfaktor Explosivität:**

- Kann das Bewegungsmuster flüssig ausgeführt werden oder gibt es Unterbrüche?
- Bleibt die Beinachse bei der Landung stabil oder knickt das Bein nach innen oder aussen weg?
- Kann während den Trainingsformen (inkl. Abbremsbewegungen) eine lange Wirbelsäule gehalten werden oder fällt die Wirbelsäule ein?

### **Entwicklungsfaktor Schnelligkeit:**

- Ist die nötige Sicherheit und das Vertrauen da, dass das Bewegungsmuster wie gewünscht schnell ausgeführt werden kann oder kommt es zu Tempoeinbussen?
- Bleibt die Beckenposition stabil?
- Kann während den Trainingsformen eine lange Wirbelsäule gehalten werden oder fällt die Stabilität zusammen?

## **Trainingsplan**

Die im Rahmentrainingsplan aufgeführten Trainingsformen werden durch die Schwerpunkte gestaltet. Nachfolgend siehst du, welche Schwerpunkte in dieser EF besonders relevant sind.

### **Bewegungsrhythmus: 2 4 2 / 1 2 4 / 4 2 1 / 2 2 2**

Hier nutzt du kontrollierte, langsame Bewegungsrhythmen, die es den Athletinnen und Athleten ermöglichen, Sicherheit und Kompetenz in den Bewegungen zu gewinnen.

### **Auslösung: Grössenteils selbst initiiert**

Gib deinen Athletinnen und Athleten in dieser Erscheinungsform die Möglichkeit, selbst den Start einer Bewegung auszulösen.

### Störungen: gezielt einbauen

Wähle die Intensität der Störung aufgrund des aktuellen Niveaus deiner Spieler\*innen, um die Förderung des passenden Spannungszustands (reflexive Stabilität) zu unterstützen.

## II. «Im Spiel explosiv und maximal beschleunigen sowie effizient bremsen.»

Deine Spieler\*innen agieren über die gesamte Spieldauer explosiv und schnell. Aufgrund der vielen Antritte während eines Spiels, ist die Beschleunigung ein leistungslimitierendes Merkmal im Unihockey. Besonders bei Kontern oder beim Backchecking bestimmt die **maximale Geschwindigkeit** massgeblich den Ausgang der Spielsituation. Die Fähigkeit zur Beschleunigung bis zur maximalen Geschwindigkeit wird durch das Training der **Maximalkraft, Explosivität, Schnelligkeit**, einer zielführenden Technik entwickelt. Durch einen systematischen Aufbau der benötigten Komponenten können die **Beschleunigungs- wie auch Abbremsmuster** erlernt, verbessert und automatisiert werden. Das effiziente Abbremsen im Zusammenspiel mit der Beschleunigung ist zentral.

Damit explosive Beschleunigungen und effizientes Bremsen über die gesamte Spielzeit möglich sind, planst du als Trainer\*in auch gegen Ende der Trainingszeit Formen ein, die in einem reizwirksamen Ausmass, spielrelevante explosive Beschleunigungen und effizientes Bremsen einfordern.

### Merkmale der EF

#### Bewegungsmuster mit gezielt schneller Ausführung

Du hast in den Trainings der EF1 (stabil, Kraft dosieren) den Grundstein gelegt. Nun geht es darum, dass deine Athletinnen und Athleten lernen, die Grundbewegungen in zwei Richtungen mit voller Überzeugung und Geschwindigkeit auszuführen. Dabei handelt es sich um folgende zwei Richtungen:

- Abbremsend (exzentrisch), negativer Beschleunigungsweg: Nur wer sich wohlfühlt aus hohen Geschwindigkeiten schnell abzubremsen, wird überhaupt auf die höchstmögliche Geschwindigkeit beschleunigen. Entsprechend gilt es in die abbremsende Richtung zu investieren und damit die nötige Sicherheit für deine Athletinnen und Athleten zu schaffen.
- Beschleunigend (konzentrisch), positiver Beschleunigungsweg: Um mit voller Power zu beschleunigen, ist es essenziell, dass ein gesendeter Bewegungsbefehl mit der nötigen Intensität und Geschwindigkeit bei der Zielmuskulatur eintrifft. Diese Fähigkeit muss trainiert werden, damit eine geplante Bewegung unmittelbar stattfindet und keine bzw. nur minime Verzögerungen von der Bewegungsauslösung zur -ausführung auftauchen.

#### Neuromuskulär gezielt ansteuern (kennenlernen) und anwenden

Mit der Kontrastmethode kommst du effizient voran bei der Neubildung der gewünschten Ansteuerungsmuster. In diesem Kontext meint dies, dass du jeweils eine Kraftübung nutzt, um die Zielmuskulatur der Bewegung voll anzusteuern und anschliessend mit einer komplexen Bewegung (z.Bsp. einer Sprungform) kontrastierst.

## Beobachtungspunkte / Coachingfragen

### Entwicklungsfaktor Kraft:

- Kann die Bewegung exzentrisch mit viel Vertrauen und Tempo ausgeführt werden oder besteht Unsicherheit und wenig Tempo?
- Kann die Bewegung konzentrisch mit viel Vertrauen und Tempo ausgeführt werden oder besteht Unsicherheit und wenig Tempo?
- Ist dem\*r Spieler\*in klar, wohin sie sich bewegen muss, oder scheint die Richtung unklar zu sein?
- Kann die neuromuskuläre Ansteuerung auf die Kontrastbewegung übertragen werden oder bleibt diese auf der Strecke?

### Entwicklungsfaktor Explosivität:

- Kann die Bewegung exzentrisch mit viel Vertrauen und Tempo ausgeführt werden oder besteht Unsicherheit und wenig Tempo?
- Kann die Bewegung konzentrisch mit viel Vertrauen und Tempo ausgeführt werden oder besteht Unsicherheit und wenig Tempo?

### Entwicklungsfaktor Schnelligkeit:

- Kann die Frequenz der Beinarbeit erhöht und gehalten werden oder fällt diese arhythmisch aus?
- Ist das Vertrauen und die Sicherheit da, dass ein Richtungswechsel explosiv und direkt ausgeführt werden kann oder ist kein Vertrauen da und es kommt davor zur Tempoverminderung oder einer kreisförmigen Ausweichbewegung?

## Trainingsplan

### Bewegungsrhythmus: 2 2 X // X 2 2

In dieser Erscheinungsform geht es darum, wichtige Bewegungserfahrungen mit explosiven konzentrischen und exzentrischen Geschwindigkeiten zu sammeln.

### Auslösung: selbst oder akustisch

Gib deinen Athletinnen und Athleten in dieser Erscheinungsform zuerst die Möglichkeit, selbst den Start einer Bewegung auszulösen - konzentrisch oder exzentrisch. In einem zweiten Schritt löst du die Bewegungsinitiierung durch ein akustisches Signal aus. Dies ermöglicht es dir zu erkennen, ob das Vertrauen in die Bewegung da ist (selbst ausgelöst) und die Reaktionszeit auf einen akustischen Reiz gegeben ist.

### Sprungformen: der Stufe entsprechend

Gib deinen Spieler\*innen die Chance, viele neue Bewegungserfahrungen zu sammeln und damit vielseitig Vertrauen in unterschiedliche Sprung- und Landeformen zu gewinnen.

### III. «Fortlaufend schnell und agil bewegen.»

Links, rechts, schneller, langsamer. Durch **Täuschungen, Drehungen und Tempoveränderungen** sind deine Spieler\*innen unberechenbar und können erfolgreich überraschende Aktionen ausführen. Sie verschaffen sich durch vielfältige, akzentuierte und passend zeitlich aufeinander abgestimmte Bewegungen den nötigen Raum für die nächste Aktion. Das Zusammenspiel von Stock, Ball und Körper nutzen sie situationsangepasst. Deine Spieler\*innen erhalten die nötige Zeit in den Trainings und können dadurch eigene Strategien und Anwendungen erlernen.

Als Trainer\*in verstehst du, wie ein **Richtungswechsel** aufgebaut ist und welche Muskeln dabei gespürt werden. Du kannst diese Inhalte in passenden Trainingsformen vermitteln. Du achtest auf die Körperhaltung, die deine Spieler\*innen einnehmen und ob ihre **Verlagerungen des Schwerpunktes** einen möglichst schnellen Richtungswechsel ermöglichen. Nebst der Schwerpunktverlagerung ist entscheidend, wie die Spieler\*innen ihren Fuss für die Kraftübertragung beim Richtungswechsel aufsetzen. Sprints mit unterschiedlichen Oberkörper- und Kopfhaltungen legen einen Grundstein bei der Entwicklung von erfolgreichen Richtungswechseln.

Deine Spieler\*innen müssen auch in einer allfälligen Verlängerung Täuschungen, Richtungs- und Tempowechsel erfolgreich einsetzen können. Deshalb wählst du auch gegen Ende des Trainings Spielformen, welche diese Aktionen provozieren und dadurch eine Reproduzierbarkeit unter Vorermüdung fordern.

#### Merkmale der EF

Der Fokus liegt klar bei schnellen, überraschenden und reaktiven Bewegungen. In allen Entwicklungsfaktoren wie Kraft, Explosivität oder Schnelligkeit wird dies ersichtlich.

#### Schnell überwindend oder reaktive Bewegungen

Durch das schnelle konzentrische oder reaktive Überwinden von Widerständen setzen deine Spieler\*innen eine solide Grundlage, um auch auf dem Feld schnell agieren zu können.

#### Kontinuierliche Sprünge und Würfe

In dieser Phase lernen deine Spieler\*innen die gelernten Sprung- und Medizinballwurf-Muster kontinuierlich auszuführen. Sie müssen also die Kräfte erzeugen abfangen und gleich wieder in die andere Richtung leiten. Diese Reaktivkraft ist ein entscheidender Faktor für die Körperkontrolle und Kräfteentwicklung, um schnell die Richtung wechseln zu können.

#### Lauf- und Sprungrichtung während der Bewegung verändern

Mal links, mal rechts, schnelle Drehung. Bewegungsabläufe, welche man auf dem Feld gerne sieht und du bereits im Athletikteil mit deinen Spieler\*innen aufbauen kannst. Hierbei eignen sich besonders 90° oder 180° Drehungen des ganzen Körpers während der Schnelligkeitsübungen oder Sprüngen. Das gezielte Einbauen von Richtungsänderungen bietet dir bei Liniensprints eine spielfähige Abwechslung und hilft den Übertrag zum Spiel zu realisieren.

#### Visuelles Auslösen zur Schulung der Körperkontrolle

Unihockey lebt vom Verarbeiten und Reagieren auf visuelle Reize. Um Täuschungen und Richtungswechsel im richtigen Moment einsetzen zu können, ist eine gute Körperkontrolle nötig. Das bedeutet, dass deine Spieler\*innen weder zu schnell noch zu langsam auf einen Reiz reagieren sollten. Mit dem Fokus auf die visuelle Auslösung kannst du in dieser Phase eine wichtige Herausforderung schaffen. Denke dabei auch an die Unterdrückung von Reizen wie z.B. bei einem Passweg, der plötzlich nicht mehr offen ist und der motorische Befehl abgebrochen werden muss.

#### Kopf und Oberkörperposition aktiv einsetzen

Wer auf visuelle Reize reagieren will, sollte den Blick oben halten. Achte in dieser Phase gezielt darauf, dass bei der Ausführung von Trainingsformen der Kopf oben bleibt oder, wenn angewiesen,

rotiert wird. Gib deinen Spieler\*innen die Möglichkeit, Bewegungsmuster und -Positionen des Kopfes zu erlernen, um später das Spielfeld besser scannen und sich orientieren zu können. Die Trainingsformen mit Oberkörperrotationen zu verknüpfen kann zudem helfen, deinem Team eine Basis an Bewegungsmustern für Körpertäuschungen zu geben, die sie im Spiel anwenden können.

## Beobachtungspunkte / Coachingfragen

### Entwicklungsfaktor Kraft:

- Kann die Bewegung konzentrisch schnell oder reaktiv ausgeführt werden oder ist sie stockend?

### Entwicklungsfaktor Explosivität:

- Kann die Trainingsform kontinuierlich ausgeführt werden oder gibt es Haltepausen?
- Kann die Richtung während des Ausführens der Trainingsform effizient und mit viel Power gewechselt werden, oder findet der Wechsel nur langsam statt?

### Entwicklungsfaktor Schnelligkeit:

- Kann die Richtung während des Ausführens der Trainingsform schnell und leichtfüssig gewechselt werden, oder findet der Wechsel nur langsam statt?
- Kann flexibel und situationsadäquat zwischen unterschiedlichen Schrittfrequenzen gewechselt werden oder bleibt die Frequenz gleich?
- Kann der Kopf auch bei hohem Tempo oben gehalten und rotiert werden, oder ist der Blick nach unten gerichtet?
- Kann der Oberkörper auch bei hohem Tempo in einer Position gehalten und rotiert werden, oder bleibt er verspannt an Ort und Stelle?

## Trainingsplan

### Bewegungsrhythmus: 2 2 X // reaktiv

Durch die explosiven Bremsbewegungen im Training und zusätzliche reaktive Bewegungsabläufe sollen die Athleten und Athletinnen den Übertrag in unberechenbare schnelle Richtungswechsel auf dem Feld erlernen.

### Auslösung: Akustisch oder visuell

Hier gibst du deinen Athletinnen und Athleten die Möglichkeit eine Bewegung durch ein akustisches Signal zu initiieren, sowohl konzentrisch als auch exzentrisch, um die Reaktionszeit auf akustische Signale zu verkürzen. In einem weiteren Schritt kommt die Auslösung durch einen visuellen Reiz hinzu, um die Athletinnen und Athleten in ihrer Antizipation zu schulen und sie so noch effizienter zu machen.

### Bewegungsrichtung: Der Stufe entsprechend

Können deine Spieler\*innen alle bisher erlernten Trainingsformen, ob konzentrisch oder exzentrisch, ob selbst ausgelöst oder durch äussere Signale, in alle Richtungen ausführen? Sind deine Spieler\*innen in jeder Spielsituation auf dem Feld sicher und stabil in ihren Bewegungen?

## 7. Glossar

| Begriff<br>[alphabetisch geordnet] | Erklärung                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AIM-Position                       | Alles-ist-möglich-Position (Dribbling, Pass oder Schuss)                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ansteuerungsmuster                 | Bewegungsmuster, also vorgegebene automatisierte Bewegungsabfolgen einer bestimmten Trainingsform.                                                                                                                                                                                                              |
| Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ)  | Im Muskel wird zusätzlich Energie frei, indem diese zuerst durch eine Dehnung des Muskels (Vorspannung) generiert und gespeichert wird und im Anschluss in der Verkürzungsphase genutzt wird.                                                                                                                   |
| Entwicklungsfaktoren               | Verschiedene Entwicklungsfaktoren können in einer Erscheinungsform platzen und werden durch Trainingsformen trainiert. In der Athletik werden die Entwicklungsfaktoren Stabilität/Mobilität, Kraft, Explosivität, Schnelligkeit und Ausdauer unterschieden. <sup>13</sup>                                       |
| Erscheinungsform (EF)              | Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster, die sich in konkreten Situationen beobachten lassen. <sup>14</sup>                                                                                                                                                                                                     |
| Exzentrisch                        | Bremsende Muskelarbeit (Muskel wird in einen Dehnungszustand versetzt, dabei wird ein Widerstand gebremst)                                                                                                                                                                                                      |
| FTEM <sup>15</sup>                 | Sportübergreifendes Athleten Entwicklungskonzept der Schweiz. F = Foundation, T = Talent, E = Elite, M = Mastery                                                                                                                                                                                                |
| Grundübungen                       | Grundübungen sind die Übungen, die in ihrer Rohform in allen EFs trainiert werden. Die Unterscheidung für die EFs wird mit Hilfe von Variationen dieser Grundübungen gemacht                                                                                                                                    |
| Isometrisch                        | Haltende Muskelarbeit (Muskel verkürzt sich bei der Anspannung nicht)                                                                                                                                                                                                                                           |
| Keypoints                          | Fachlich wichtige Inhalte, welche zum Gelingen einer Bewegung oder Spielhandlung entscheidend sind.                                                                                                                                                                                                             |
| Kontrasttraining                   | Beinhaltet Krafttraining und explosive, sportartnahe Trainingsformen und kombiniert dies miteinander so, dass zu Beginn eine Übung, die auf die Entwicklung der Kraft (Ansteuerungsmuster) ausgelegt ist in der Folgeübung in einer explosiven sportartspezifischeren Übung zur Anwendung kommt <sup>16</sup> . |

<sup>13</sup> (Bächle, et al., 2021)

<sup>14</sup> (Bundesamt für Sport, 2024)

<sup>15</sup> (Swiss Olympic, 2021)

<sup>16</sup> (Cormier, Freitas, Rubio-Arias, & Alcaraz, 2020)

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konzentrisch                 | Überwindende Muskelarbeit (Muskel verkürzt sich und überwindet einen Widerstand)                                                                                                                                                               |
| lateral                      | seitlich                                                                                                                                                                                                                                       |
| linear                       | Gerade nach vorne und/oder nach hinten                                                                                                                                                                                                         |
| Neuromuskulär                | Beschreibt die Verbindung zwischen Nervensystem und Muskel und umfasst die Entstehung einer Bewegung im Gehirn über die Auslösung im Motorkortex über die Reizweiterleitung bis zur Muskelfaser, sowie den Feedback-Prozess zurück zum Gehirn. |
| Neuromuskuläres Training     | Beschreibt eine Art des Trainings, bei der die Ansteuerung isolierter Muskeln, sowie die Koordination zwischen einzelnen Muskeln eine übergeordnete Rolle spielt.                                                                              |
| Plyometrisches Training      | Umfasst Trainingsformen, die den Dehnungsverkürzungszyklus mit einbeziehen.                                                                                                                                                                    |
| Rahmentrainingsplanung (RTP) | Leitfaden für ein systematisches Training. «Lehrplan» für den Athletenweg resp. den Athletinnenweg einer Sportart.<br><br>Vorgaben eines Sportverbandes zur Gestaltung des Trainings für mehrere Alters- oder Leistungsklassen. <sup>17</sup>  |
| Trainingsformen              | Sowohl Übungs- als auch Spielformen, die im Trainingskontext verwendet werden.                                                                                                                                                                 |
| Zulieferer                   | Ein unterstützender Faktor bzw. eine Trainingsform, die zur Verbesserung einer Erscheinungsform oder eines Entwicklungsfaktors führt.                                                                                                          |

<sup>17</sup> <https://spolex.de/lexikon/rahmentrainingsplan/>, Zugriff am 07.01.25

## 8. Schlusswort

Die Entwicklung dieses und weiterer Konzepte ist für uns Teamarbeit und wir möchten dich als Trainer\*in einbeziehen. Schreibe uns deine Erfahrungen, Rückmeldungen oder Anregungen.

[trainerbildung@swissunihockey.ch](mailto:trainerbildung@swissunihockey.ch)

Interessiert dich das neurozentrierte Training, visuelles Training, alles rund um die reflexive Stabilität oder Brainspeed? Dann findest du hier viele wichtige Informationen und die Experten dafür:

[www.neuronuss.ch](http://www.neuronuss.ch)

## 9. Literaturverzeichnis

- Bächle, T., Birrer, D., Fuchslocher, J., Hartmann, T., Rothenbühler, A., Scheurer, J., . . . Tschopp, M. (2021). *Entwicklungsfaktoren - Das Wichtigste in Kürze*. Von [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch): [https://www.sport.admin.ch/js/manual/de/Zusatzdokument-Entwicklungsfaktoren\\_d.pdf](https://www.sport.admin.ch/js/manual/de/Zusatzdokument-Entwicklungsfaktoren_d.pdf) abgerufen
- Bosch, F. (2015). *Strength Training and Coordination: An Integrative Approach*. 2010 Publishers.
- Bundesamt für Sport. (2024). *Lernbausteine*. Von BASPO Lernbausteine: <https://tool.jugendund-sport.ch/?lang=de> abgerufen
- Cormier, P., Freitas, T. T., Rubio-Arias, J. Á., & Alcaraz, P. E. (2020). Complex and Contrast Training: Does Strength and Power Training Sequence Affect Performance-Based Adaptations in Team Sports? A Systematic Review and Meta-analysis. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 1461-1479.
- Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A., & Halson, S. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: a mixed-methods survey study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 1-10.
- Di Potenza, F. (2023). *Turnen: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen* » [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). Von [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): <https://www.mobilesport.ch/turnen/manual-turnen-erscheinungsformen-turnen/> abgerufen
- Eidg. Hochschule für Sport Magglingen. (2022). *Power to Win*. Von Lernbausteine: <https://tool.jugendund-sport.ch/?lang=de> abgerufen
- Fullagar, H. H., Duffield, R., Skorski, S., Coutts, A. J., Julian, R., & Meyer, T. (2015). Sleep and Recovery in Team Sport: Current Sleep-Related Issues Facing Professional Team-Sport Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 950-957.
- Granacher, U. (2009). Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter : Hinweise für die Trainingspraxis. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 41-49.
- Gratwicke, M., Miles, K. H., Pyne, D. B., Pumpa, K. L., & Clark, B. (2021). Nutritional Interventions to Improve Sleep in Team-Sport Athletes: A narrative Review. *nutrients*.
- Mukhopadhyay, K. (2022). Modern Scientific Innovations in Warming Up and Cool- Down in Sports. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 166-175.

- Nédélec, M., Carling, C., McCall, A., & Legall, F. (2012). Recovery in Soccer: Part I – Post-Match Fatigue and Time Course of Recovery. *Sports Medicine*, 997-1015.
- Panchuk, D., & Vickers, J. (2013). Expert Visual Perception: Why Having a Quiet Eye Matters.
- Sánchez Pastor, A., García-Sánchez, C., Marquina Nieto, M., & de la Rubia, A. (2016). Influence of Strength Training Variables on Neuromuscular and Morphological Adaptations in Prepubertal Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4833.
- Serra-Olivares, J., Clemente, F., & González-Víllora, S. (2016). Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. *SpringerPlus*, 1301.
- Swiss Olympic. (2021). *FTEM Schweiz (Sport- & Athlet\*innenentwicklung)*. Von Swiss Olympic: <https://www.swissolympic.ch/verbaende/ftem-sport-athletenentwicklung.html> abgerufen
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and Change-of-Direction Speed are Independent Skills: Implications for Training for Agility in Invasion Sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 159-169.
- <https://spolex.de/lexikon/rahmentrainingsplan/>, Zugriff am 07.01.2025

April 2026

Herausgeber: swiss unihockey

Layout: swiss unihockey

Autorin und Autoren: Luca Nussbaumer, Christian Sidler, Eva Hofmann, Philippe Burkhard, Pascal Haab

Foto: Fabian Trees