

Programm Physis 1

Stufengerechtes Physis-Training im Spielsport

Ort Sportzentrum Zuchwil Kursleitung Emanuel Frei
 Datum 1./2. November 2025 Tel.-Nr. 076 478 49 78
 Kurs-Nr. SUHV 11-25 Physis

- Voraufgabe
- Lernbaustein «[Wertvoller Sport](#)» durcharbeiten
 - Lernbaustein «[Ready to Play – Power to Win](#)» durcharbeiten

Samstag, 1. November 2025

09.00–09.15 Theorieraum	Eintreffen der Kursteilnehmenden Begrüssung, Check-in, Zimmer-Zuteilungen usw.
09.15–09.45 Theorieraum	Kurseröffnung Informationen und Kennenlernen <i>Frei / Suter</i>
09.45–10.30 Theorieraum	Anforderungsprofil in den Sportarten Erscheinungsformen, Entwicklungsfaktoren und Trainingsformen <i>Frei / Suter</i>
1.30–11.15 Theorieraum	Workshop in Gruppen Athletik in meiner Sportart – wo liegen die Schwerpunkte? <i>Frei / Suter</i>
11.30–12.00 Theorieraum	Zielsetzung und Planung J+S-Planungskreislauf und Trainingslehre <i>Frei / Suter</i>
12.15–13.15 Restaurant	Mittagessen und Networking
13.30–15.30 Sporthalle	Praxis: Schnelligkeit Beschleunigung, maximale Geschwindigkeit, Richtungswechsel Theorie: Schnelligkeit Wie integriere ich die Inhalte in meinen Trainingsalltag? <i>Frei / Suter</i>
15.45–17.45 Sporthalle	Praxis: Explosivität Hüpfen/Springen, Landen, Werfen (präzis, maximal) Theorie: Explosivität Wie integriere ich die Inhalte in meinen Trainingsalltag? <i>Frei / Suter</i>
18.00–19.00 Restaurant	Nachtessen und Networking
19.15–20.15 Theorieraum	Transferaufgabe Einführung Information und Vorbereitung der Gruppenaufträge <i>Frei / Suter</i>
Sportpraxis erleben / gestalten	Informationsvermittlung / Einordnung
	Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Sonntag, 2. November 2025

08.15–10.15	Praxis: Kraft Stossen, Ziehen, Bremsen, Stützen
Sporthalle	Theorie: Kraft Wie integriere ich die Inhalte in meinen Trainingsalltag? <i>Frei / Suter</i>
10.30–12.00	Praxis: Ausdauer Spielerische Ausdauermethoden und intermittierende Formen
Sporthalle	Theorie: Ausdauer Wie integriere ich die Inhalte in meinen Trainingsalltag? <i>Frei / Suter</i>
12.15–13.15	Mittagessen und Networking
Restaurant	
13.30–14.00	Ethik und Werte Wertvoller Sport in der Praxis <i>Frei / Suter</i>
Sporthalle	
14.00–14.30	Transferaufgabe Vorbereitung Individuelle Vorbereitung <i>Frei / Suter</i>
Sporthalle	
14.30–16.00	Transferaufgabe Inhalte in die eigene Sportart übertragen <i>Frei / Suter</i>
Sporthalle	
16.00–16.30	Kursschluss Rückblick und Auswertung <i>Frei / Suter</i>
Sporthalle	