




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		

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