

# Programm Physis 2 (Unihockey)

Gute J+S-Aktivitäten – Sportart verstehen und unterrichten (Zielgruppe F3 bis T2)

Ort Magglingen Kursleitung Pascal Haab  
 Datum 13./14. Mai 2025 Tel.-Nr. 079 481 38 13  
 Kurs-Nr. SUHV 5-25 Physis 2

- Voraufgaben**
- Absolviere die «[swiss unihockey und J+S-News 2025](#)».
  - Absolviere den Lernbaustein «[Ready to play](#)», falls noch nie gemacht.
  - Absolviere den Selbstlernkurs «[Ready to develop](#)».
  - Absolviere den Selbstlernkurs «[Ready to adapt](#)».

## Dienstag, 13. Mai 2025

09.30–10.00 Jurahaus «Villeret»	<b>Kurseröffnung</b> Lernziele, Kennenlernen und Ausblick <i>Haab</i>
10.00–10.45 Jurahaus «Villeret»	<b>Wertvoller Sport</b> Was macht den Schweizer (Unihockey-)Sport wertvoll? <i>Zürcher</i>
11.00–12.00 Jurahaus «Villeret»	<b>Leistungsmodell und athletische Erscheinungsformen im Unihockey</b> Zusammenhänge verstehen und Konsequenzen ableiten <i>Haab</i>
12.00–13.15 Bellavista	<b>Mittagessen</b> Networking und offene Fragen klären
13.30–15.00 Jurahaus «Villeret»	<b>Planung und Trainingssteuerung I</b> Was planen? Wann planen? Wie planen? <i>Haab</i>
15.30–17.00 Alte Sporthalle	<b>Athletische Erscheinungsformen im Unihockey und Entwicklungsfaktoren</b> Erscheinungsformen und Entwicklungsformen praktisch erleben <i>Kellenberger / Suter</i>
17.00–17.30 Alte Sporthalle	<b>Reflexion</b> Rückblick und Transfer der Praxisinhalte <i>Zürcher</i>
18.00–19.15 Bellavista	<b>Abendessen</b> Networking und offene Fragen klären
19.30–20.30 Jurahaus «Villeret»	<b>Planung und Trainingssteuerung II</b> Was planen? Wann planen? Wie planen? <i>Haab / Kellenberger</i>

 Sportpraxis erleben / gestalten

 Informationsvermittlung / Einordnung

 Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

## Mittwoch, 14. Mai 2025

07.00–08.00 Bellavista	<b>Frühstück</b> Networking
08.30–10.00 Alte Sporthalle	<b>Trainingsbeispiel</b> Ein Training als Sportlerin resp. Sportler erleben <i>Suter / Zürcher</i>
10.30–12.00 Jurahaus «Villeret»	<b>Monitoring</b> Einordnung und Anwendung im Unihockey <i>Haab / Suter</i>
12.00–13.15 Bellavista	<b>Mittagessen</b> Networking und offene Fragen klären
13.30–15.15 Jurahaus «Villeret»	<b>Regeneration und Ernährung   Frauen im Spitzensport</b> Grundsätze, Methoden und Massnahmen <i>Suter / Zürcher</i>
15.30–16.00 Jurahaus «Villeret»	<b>Reflexion</b> Rückblick und Transfer <i>Haab</i>
16.00–16.30 Jurahaus «Villeret»	<b>Abschluss</b> Evaluation <i>Haab</i>

 Sportpraxis erleben / gestalten

 Informationsvermittlung /  
Einordnung

 Rahmenprogramm / Verpflegung  
/ Pause