




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		

- Vorausgaben**
- 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»	Kurseröffnung Lernziele, Kennenlernen und Ausblick <i>Haab</i>	
10.00–10.45 Jurahaus «Villeret»	Wertvoller Sport Was macht den Schweizer (Unihockey-)Sport wertvoll? <i>Zürcher</i>	
11.00–12.00 Jurahaus «Villeret»	Leistungsmodell und athletische Erscheinungsformen im Unihockey Zusammenhänge verstehen und Konsequenzen ableiten <i>Haab</i>	
12.00–13.15 Bellavista	Mittagessen Networking und offene Fragen klären	
13.30–15.00 Jurahaus «Villeret»	Planung und Trainingssteuerung I Was planen? Wann planen? Wie planen? <i>Haab</i>	
15.30–17.00 Alte Sporthalle	Athletische Erscheinungsformen im Unihockey und Entwicklungsfaktoren Erscheinungsformen und Entwicklungsformen praktisch erleben <i>Kellenberger / Suter</i>	
17.00–17.30 Alte Sporthalle	Reflexion Rückblick und Transfer der Praxisinhalte <i>Zürcher</i>	
18.00–19.15 Bellavista	Abendessen Networking und offene Fragen klären	
19.30–20.30 Jurahaus «Villeret»	Planung und Trainingssteuerung II 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	Frühstück Networking
08.30–10.00 Alte Sporthalle	Trainingsbeispiel Ein Training als Sportlerin resp. Sportler erleben <i>Suter / Zürcher</i>
10.30–12.00 Jurahaus «Villeret»	Monitoring Einordnung und Anwendung im Unihockey <i>Haab / Suter</i>
12.00–13.15 Bellavista	Mittagessen Networking und offene Fragen klären
13.30–15.15 Jurahaus «Villeret»	Regeneration und Ernährung Frauen im Spitzensport Grundsätze, Methoden und Massnahmen <i>Suter / Zürcher</i>
15.30–16.00 Jurahaus «Villeret»	Reflexion Rückblick und Transfer <i>Haab</i>
16.00–16.30 Jurahaus «Villeret»	Abschluss Evaluation <i>Haab</i>