UHC PINGUIN SCHÖTZ

Nachwuchskonzept

Konzept der Ausbildungsideologie und Nachwuchsverwaltung des UHC Pinguin Schötz. Basierend auf der Ausbildungsgrundlage von Swiss Unihockey, dem Schweizerischen Unihockeyverband.

Mai 2018, Julian Wiederkehr

Inhaltsverzeichnis

Grundsätze unserer Nachwuchsförderung 3
Stufenübersicht 4
Ausbildungsgrundlagen 5
Trainingsinhalte 6
Junioren/innen E 6
Junioren/innen D 7
Junioren/innen C 8
Junioren/innen B 9
Junioren/innen A 10
Ziele und Philosophie des UHC Pinguin Schötz in den verschiedenen Stufen 11
Junioren/innen E 6-9 Jahre 11
Junioren/innen D 10-11 Jahre 12
Junioren/innen C 12-13 Jahre 13
Junioren/innen B 14-15 Jahre 14

Grundsätze unserer Nachwuchsförderung

Zusammenhalt und Werte

Die Juniorenabteilung des UHC Pinguin Schötz gehört der Jugi-Riege des TV Schötzes an.
Die gesellschaftlichen Werte des TV Schötz werden gezielt vermittelt und am Ende der Juniorenausbildung wird jedes Nachwuchsmitglied in den Verein aufgenommen.

Ethische und sportliche Werte der Juniorenausbildung vom UHC Pinguin Schötz richten sich nach den Vorgaben von Swiss Unihockey und somit nach den Richtlinien von Swiss Olympic.

Freude im Vordergrund

Das Unihockeytraining soll für die Kinder und Jugendliche eine Abwechslung zum Schuhlalltag bilden und deswegen ist es extrem wichtig, dass die Junioren/innen sich in der ganzen Ausbildungszeit wohl fühlen und die Freude am Sport nicht verlieren. Denn Freude ist die beste Motivation.

Qualität und Quantität

Die professionelle Ausbildung verbessert die Qualität des Nachwuchses und trägt längerfristig massgeblich zum Erfolg der Aktivmannschaften bei.
Durch die Erhaltung der Freude am Sport werden Mitglieder im Verein gehalten und zusätzliche gewonnen werden. Dies sichert eine nachhaltige Zukunft des ganzen Vereines.

Die Macher der Zukunft

Eine professionelle Ausbildung spiegelt sich in der Zukunft wieder.
Denn durch gezieltes auswählen und nachnehmen von Junioren/innen werden zukünftige Trainer-/Schiedsrichter und Funktionärsposten nachhaltig besetzt und man fördert somit auch die Entwicklung des Vereins „TV Schötz“.

Schritt für Schritt zum Erfolg

Damit jeder Junior/in alle notwendigen Fähigkeiten erlernt, ist es wichtig, dass jede Ausbildungsstufe jahrgangsgemäss durchlaufen wird. Dadurch kann ein hohes Niveau sichergestellt werden und die Qualität wird erheblich verbessert.

Menschenbildung

Das Vermitteln von Fähigkeiten im Sport geht einher mit Charakterbildung. Das Setzen und Erreichen von Zielen, das gemeinsame Entwickeln einer Spielphilosophie, die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, das Kennenlernen von Sieg und Niederlage bringt der Gesellschaft über den Sport hinaus einen Nutzen

Stufenübersicht

Die Alterseinteilungen der Nachwuchsabteilung basiert auf den Vorgaben von Swiss Unihockey.

Quelle: Unihockey manual

Ob die Mannschaft lizenziert ist, oder in einer inoffiziellen Liga mitspielt, wird nicht berücksichtigt. Wichtig ist, dass die Alterskategorien so eingeteilt werden, dass eine mögliche Lizenzierung der Mannschaft nicht durch ein Jahrgangsgemisch verhindert wird.
Zusätzlich schafft diese Struktur Übersicht und fördert die Ausbildungsqualität, da jedes Kind den geregelten Ausbildungsweg durchläuft.

Ausbildungsgrundlagen

Kinderhockey – Junioren/innen E *„spass“* (Polysport mit Fokus auf Unihockey)
6-9 Jahre

In diesem Alter verläuft die Entwicklung von Mädchen und Knaben parallel.
Die Hauptidee und Hauptziele in dieser Altersgruppe sind:

- Erlernen von verschiedenen motorischen Kompetenzen
- Einfaches, veranschaulichtes Übungskonzept
- Erfolgserlebnisse geprägtes Training
- Freude und Faszination des Unihockey-Spiels entdecken

Junioren/innen D – Junioren/innen C *„lernen“* (Unihockeyspezifisches Training)
10-13 Jahre

Das Kind entwickelt in dieser Phase das Gemeinschaftsgefühl, es entsteht ein Team!
Die Hauptidee und Hauptziele in dieser Altersgruppe sind:

- Variantenreiche, zielgerichtete Übungen
- Vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes (Koordination)
- Teambildung
- Technische Grundelemente vertiefen und festigen (Pass, Schuss)

Junioren/innen B *„trainieren“* (Unihockeyspezifisches Training)
14-15 Jahre

Durch die Pubertät werden Physis und Psyche eine Veränderung durchmachen.
Die Hauptidee und Hauptziele in dieser Altersgruppe sind:

- Schwerpunkt auf Kondition, Koordination, Kraft sowie Beweglichkeit.
- Festigung und neues erlernen von Zusatztechniken.
- Vermittlung von Vereinswerten.
- Förderung der Spieler-Persönlichkeiten
- Taktische Grundsätze
- Gezielte Korrekturen

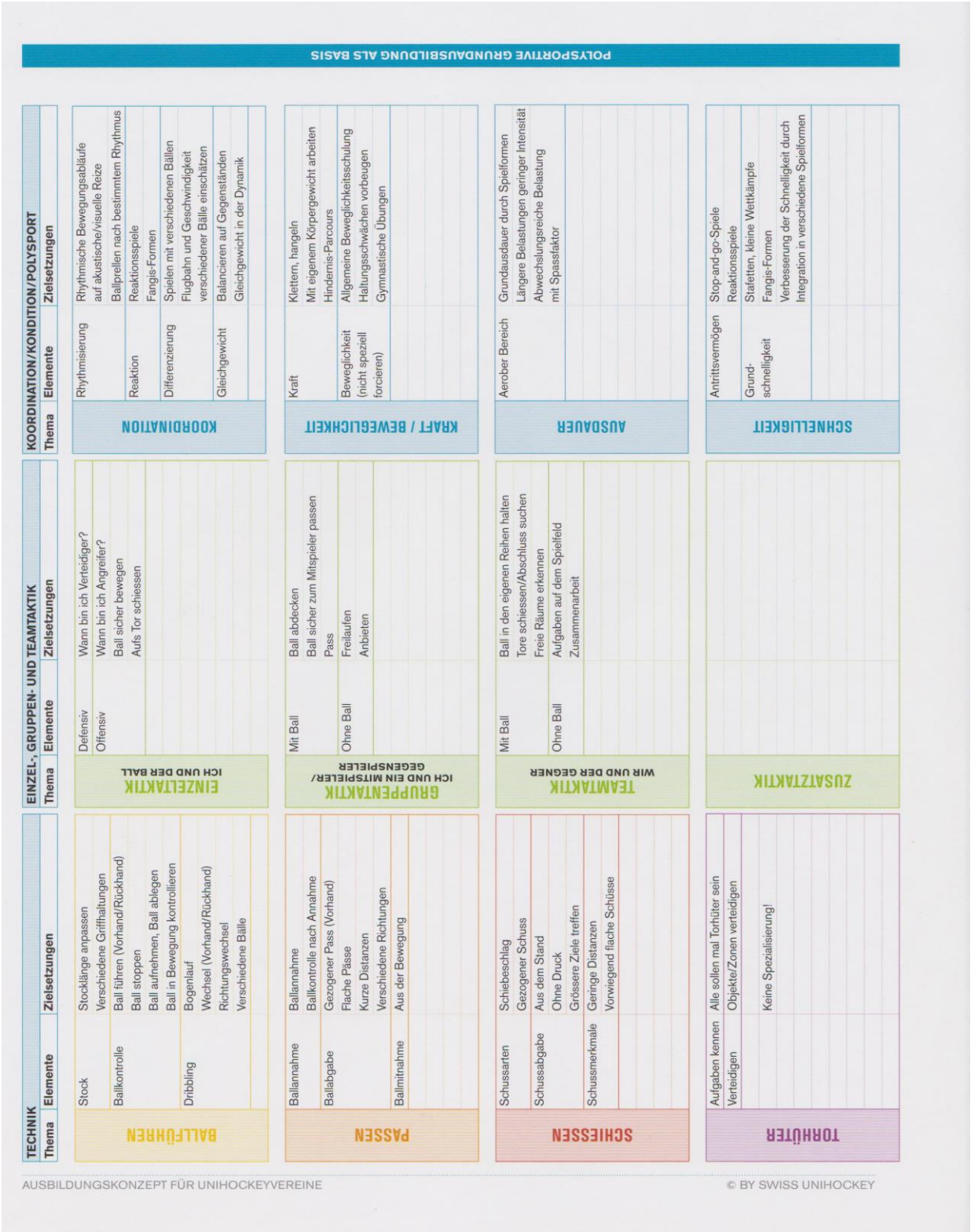
Junioren/innen A *„gewinnen“* (Unihockeyspezifisches Training)
16-17 Jahre

Aus Jugendlichen werden junge Erwachsene, dies ist vor allem an den geistigen Entwicklungen zu spüren. Die Hauptidee und Hauptziele in dieser Altersgruppe sind:

- Unihockeyspezifische Perfektionierung
- Förderung der Spielintelligenz
- Taktik im Vordergrund
- Festigung aller Techniken

Trainingsinhalte

Junioren/innen E

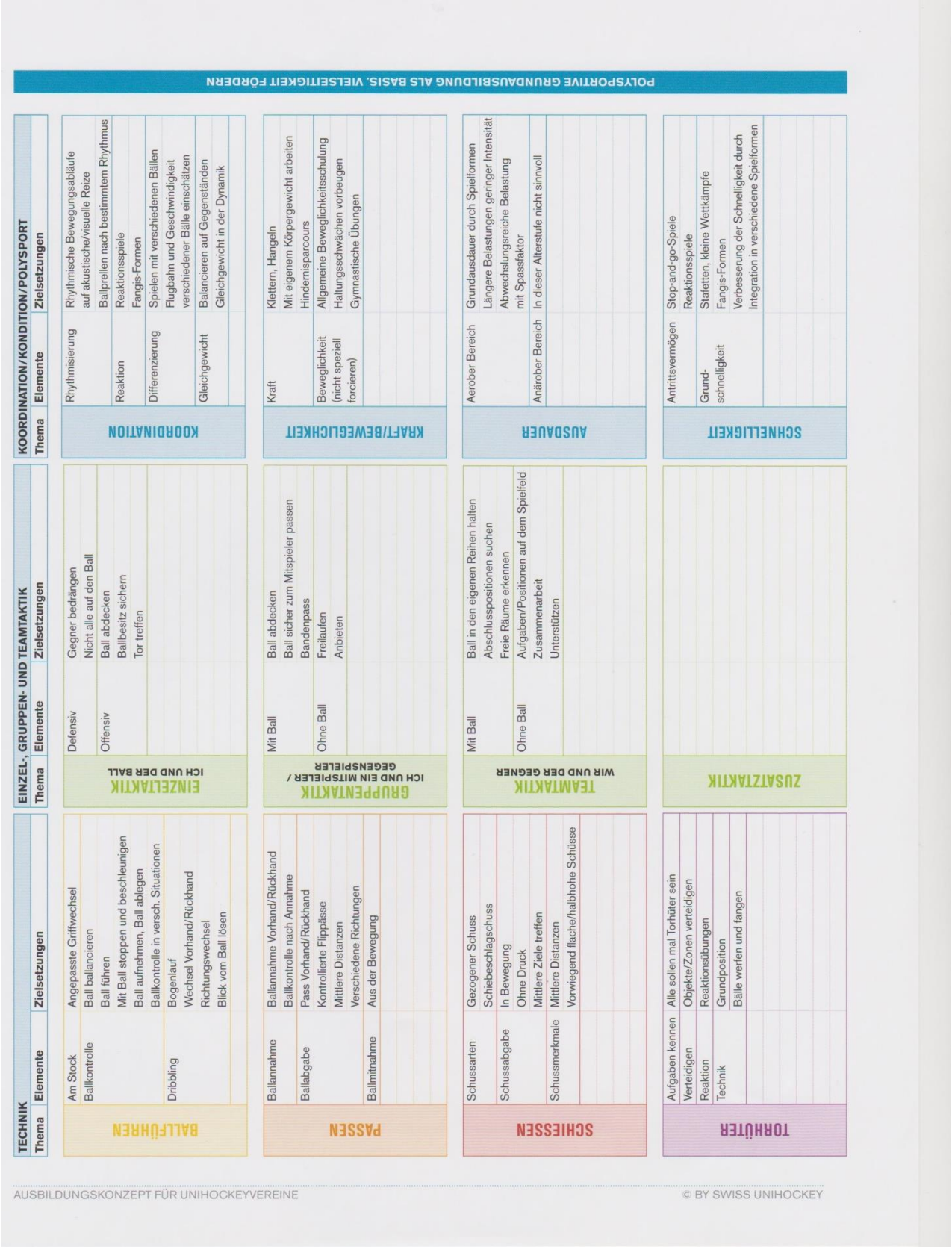


POLYSPORTIVE GRUNDAUSBILDUNG ALS BASIS

TECHNIK			EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK			KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Stock	Stocklänge anpassen Verschiedene Griffhaltungen	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Wann bin ich Verteidiger?	KOORDINATION	Rhythmisierung	Rhythmische Bewegungsabläufe auf akustische/visuelle Reize Ballprellen nach bestimmtem Rhythmus
	Ballkontrolle	Ball führen (Vorhand/Rückhand) Ball stoppen Ball aufnehmen, Ball ablegen Ball in Bewegung kontrollieren		Offensiv	Wann bin ich Angreifer? Ball sicher bewegen Aufs Tor schiessen		Reaktion	Reaktionsspiele Fangis-Formen
	Dribbling	Bogenlauf Wechsel (Vorhand/Rückhand) Richtungswechsel Verschiedene Bälle					Differenzierung	Spielen mit verschiedenen Bällen Flugbahn und Geschwindigkeit verschiedener Bälle einschätzen
							Gleichgewicht	Balancieren auf Gegenständen Gleichgewicht in der Dynamik
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme Ballkontrolle nach Annahme	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER	Mit Ball	Ball abdecken Ball sicher zum Mitspieler passen Pass	KRAFT / BEWEGLICHKEIT	Kraft	Klettern, hangeln Mit eigenem Körpergewicht arbeiten Hindernis-Parcours
	Ballabgabe	Gezogener Pass (Vorhand) Flache Pässe Kurze Distanzen Verschiedene Richtungen		Ohne Ball	Freilaufen Anbieten		Beweglichkeit (nicht speziell forcieren)	Allgemeine Beweglichkeitsschulung Haltungsschwächen vorbeugen Gymnastische Übungen
	Ballmitnahme	Aus der Bewegung						
SCHIESSEN	Schussarten	Schiebeschlag Gezogener Schuss	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	Mit Ball	Ball in den eigenen Reihen halten Tore schiessen/Abschluss suchen Freie Räume erkennen	AUSDAUER	Aerober Bereich	Grundausdauer durch Spielformen Längere Belastungen geringer Intensität Abwechslungsreiche Belastung mit Spassfaktor
	Schussabgabe	Aus dem Stand Ohne Druck Grössere Ziele treffen		Ohne Ball	Aufgaben auf dem Spielfeld Zusammenarbeit			
	Schussmerkmale	Geringe Distanzen Vorwiegend flache Schüsse						
TORHÜTER	Aufgaben kennen	Alle sollen mal Torhüter sein	ZUSATZTAKTIK			SCHNELLIGKEIT	Antrittsvermögen	Stop-and-go-Spiele Reaktionsspiele
	Verteidigen	Objekte/Zonen verteidigen					Grund-schnelligkeit	Stafetten, kleine Wettkämpfe Fangis-Formen Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen
		Keine Spezialisierung!						

AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR UNIHOCKEYVEREINE © BY SWISS UNIHOCKEY

Junioren/innen D

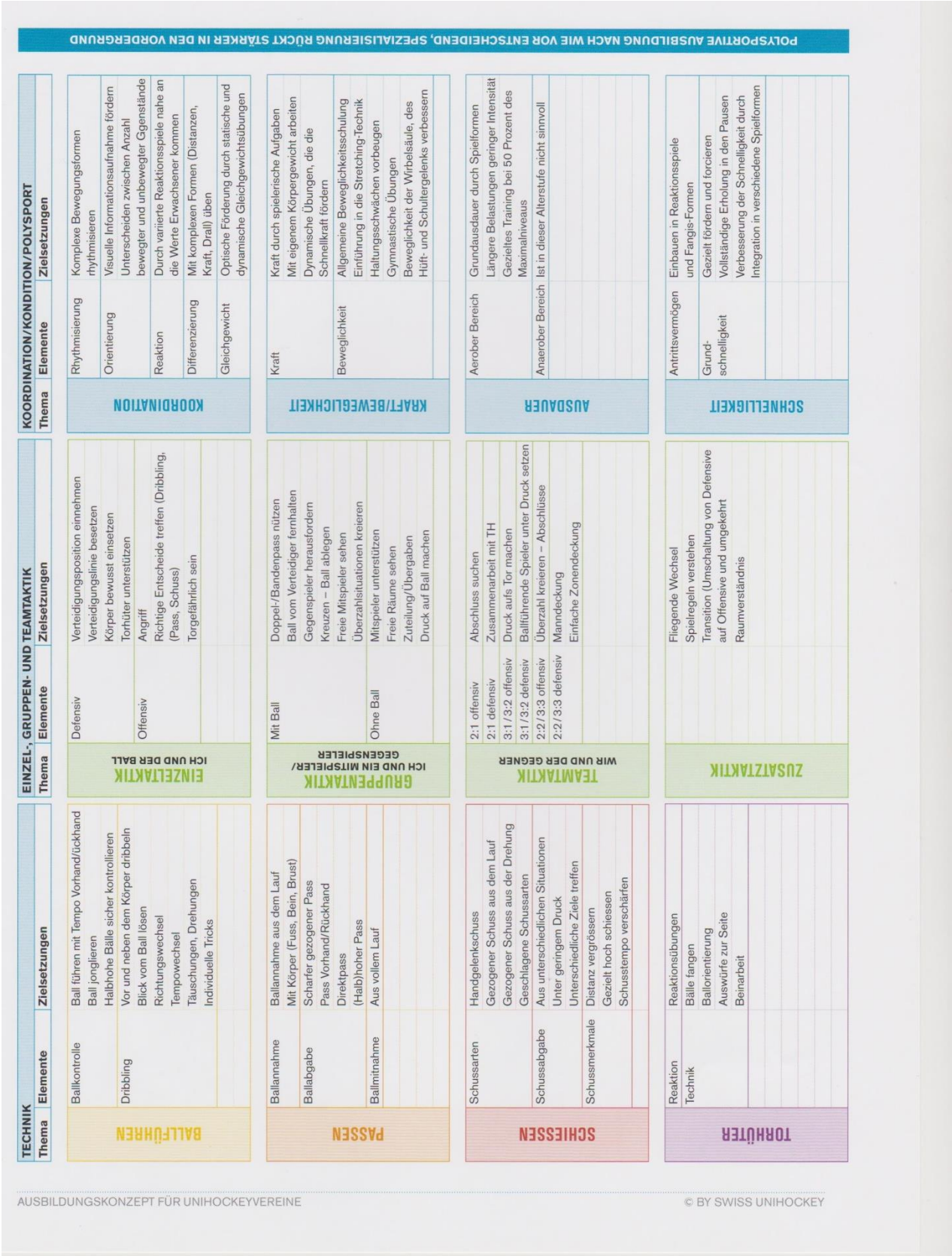


POLYSPORTIVE GRUNDAUSBILDUNG ALS BASIS, VIELSEITIGKEIT FÖRDERN

TECHNIK			EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK			KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Am Stock	Angepasste Griffwechsel	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Gegner bedrängen	KOORDINATION	Rhythmisierung	Rhythmische Bewegungsabläufe auf akustische/visuelle Reize
	Ballkontrolle	Ball balancieren			Nicht alle auf den Ball			Ballprellen nach bestimmtem Rhythmus
		Ball führen		Offensiv	Ball abdecken		Reaktion	Reaktionsspiele
		Mit Ball stoppen und beschleunigen			Ballbesitz sichern			Fangis-Formen
		Ball aufnehmen, Ball ablegen			Tor treffen		Differenzierung	Spielen mit verschiedenen Bällen
		Ballkontrolle in versch. Situationen						Flugbahn und Geschwindigkeit verschiedener Bälle einschätzen
	Dribbling	Bogenlauf					Gleichgewicht	Balancieren auf Gegenständen
		Wechsel Vorhand/Rückhand						Gleichgewicht in der Dynamik
		Richtungswechsel						
		Blick vom Ball lösen						
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme Vorhand/Rückhand	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER / GEGENSPIELER	Mit Ball	Ball abdecken	KRAFT/BEWEGLICHKEIT	Kraft	Klettern, Hangeln
		Ballkontrolle nach Annahme			Ball sicher zum Mitspieler passen			Mit eigenem Körpergewicht arbeiten
	Ballabgabe	Pass Vorhand/Rückhand			Bandenpass			Hindernisparcours
		Kontrollierte Flippässe		Ohne Ball	Freilaufen		Beweglichkeit (nicht speziell forcieren)	Allgemeine Beweglichkeitsschulung
		Mittlere Distanzen			Anbieten			Haltungsschwächen vorbeugen
		Verschiedene Richtungen						Gymnastische Übungen
	Ballmitnahme	Aus der Bewegung						
SCHIESSEN	Schussarten	Gezogener Schuss	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	Mit Ball	Ball in den eigenen Reihen halten	AUSDAUER	Aerober Bereich	Grundausdauer durch Spielformen
		Schiebeschlagschuss			Abschlusspositionen suchen			Längere Belastungen geringer Intensität
	Schussabgabe	In Bewegung			Freie Räume erkennen			Abwechslungsreiche Belastung mit Spassfaktor
		Ohne Druck		Ohne Ball	Aufgaben/Positionen auf dem Spielfeld		Anärober Bereich	In dieser Alterstufe nicht sinnvoll
		Mittlere Ziele treffen			Zusammenarbeit			
	Schussmerkmale	Mittlere Distanzen			Unterstützen			
		Vorwiegend flache/halbhohe Schüsse						
TORHÜTER	Aufgaben kennen	Alle sollen mal Torhüter sein	ZUSATZTAKTIK			SCHNELLIGKEIT	Antrittsvermögen	Stop-and-go-Spiele
	Verteidigen	Objekte/Zonen verteidigen						Reaktionsspiele
	Reaktion	Reaktionsübungen					Grund-schnelligkeit	Stafetten, kleine Wettkämpfe
	Technik	Grundposition						Fangis-Formen
		Bälle werfen und fangen						Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen

AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR UNIHOCKEYVEREINE © BY SWISS UNIHOCKEY

Junioren/innen C



POLYSPORTIVE AUSBILDUNG NACH WIE VOR ENTSCHEIDEND, SPEZIALISIERUNG RÜCKT STÄRKER IN DEN VORDERGRUND

TECHNIK			EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK			KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Ballkontrolle	Ball führen mit Tempo Vorhand/ückhand	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Verteidigungsposition einnehmen	KOORDINATION	Rhythmisierung	Komplexe Bewegungsformen rhythmisieren
		Ball jonglieren			Verteidigungslinie besetzen		Orientierung	Visuelle Informationsaufnahme fördern
		Halbhohe Bälle sicher kontrollieren			Körper bewusst einsetzen			Unterscheiden zwischen Anzahl bewegter und unbewegter Ggenstände
	Dribbling	Vor und neben dem Körper dribbeln			Torhüter unterstützen		Reaktion	Durch variierte Reaktionsspiele nahe an die Werte Erwachsener kommen
		Blick vom Ball lösen		Offensiv	Angriff		Differenzierung	Mit komplexen Formen (Distanzen, Kraft, Drall) üben
		Richtungswechsel			Richtige Entscheide treffen (Dribbling, (Pass, Schuss)		Gleichgewicht	Optische Förderung durch statische und dynamische Gleichgewichtsübungen
		Tempowechsel			Torgefährlich sein			
		Täuschungen, Drehungen						
		Individuelle Tricks						
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme aus dem Lauf	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER	Mit Ball	Doppel-/Bandenpass nützen	KRAFT/BEWEGLICHKEIT	Kraft	Kraft durch spielerische Aufgaben
		Mit Körper (Fuss, Bein, Brust)			Ball vom Verteidiger fernhalten			Mit eigenem Körpergewicht arbeiten
	Ballabgabe	Scharfer gezogener Pass			Gegenspieler herausfordern			Dynamische Übungen, die die Schnellkraft fördern
		Pass Vorhand/Rückhand			Kreuzen – Ball ablegen		Beweglichkeit	Allgemeine Beweglichkeitsschulung
		Direktpass			Freie Mitspieler sehen			Einführung in die Stretching-Technik
		(Halb)hoher Pass			Überzahlsituationen kreieren			Haltungsschwächen vorbeugen
	Ballmitnahme	Aus vollem Lauf		Ohne Ball	Mitspieler unterstützen			Gymnastische Übungen
					Freie Räume sehen			Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Hüft- und Schultergelenks verbessern
					Zuteilung/Übergaben			
					Druck auf Ball machen			
SCHIESSEN	Schussarten	Handgelenkschuss	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	2:1 offensiv	Abschluss suchen	AUSDAUER	Aerober Bereich	Grundausdauer durch Spielformen
		Gezogener Schuss aus dem Lauf		2:1 defensiv	Zusammenarbeit mit TH			Längere Belastungen geringer Intensität
		Gezogener Schuss aus der Drehung		3:1/3:2 offensiv	Druck aufs Tor machen			Gezieltes Training bei 50 Prozent des Maximalniveaus
		Geschlagene Schussarten		3:1/3:2 defensiv	Ballführende Spieler unter Druck setzen		Anaerober Bereich	Ist in dieser Alterstufe nicht sinnvoll
	Schussabgabe	Aus unterschiedlichen Situationen		2:2/3:3 offensiv	Überzahl kreieren – Abschlüsse			
		Unter geringem Druck		2:2/3:3 defensiv	Manndeckung			
		Unterschiedliche Ziele treffen			Einfache Zonendeckung			
	Schussmerkmale	Distanz vergrössern						
		Gezielt hoch schiessen						
		Schussstempo verschärfen						
TORHÜTER	Reaktion	Reaktionsübungen	ZUSATZTAKTIK		Fliegende Wechsel	SCHNELLIGKEIT	Antrittsvermögen	Einbauen in Reaktionsspiele und Fangis-Formen
	Technik	Bälle fangen			Spielregeln verstehen		Grund-schnelligkeit	Gezielt fördern und forcieren
		Ballorientierung			Transition (Umschaltung von Defensive auf Offensive und umgekehrt			Vollständige Erholung in den Pausen
		Auswürfe zur Seite			Raumverständnis			Verbesserung der Schnelligkeit durch Integration in verschiedene Spielformen
		Beinarbeit						

AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR UNIHOCKEYVEREINE © BY SWISS UNIHOCKEY

Junioren/innen B

POLYSPORTIVE AUSBILDUNG NACH WIE VOR ENTSCHEIDEND, SPEZIALISIERUNG RÜCKT STÄRKER IN DEN VORDERGRUND

TECHNIK			EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK			KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Ballkontrolle	Ball kontrolle unter Druck Ball Vor-/Rückhand führen in vollem Lauf Hohe Bälle in Bewegung abstoppen	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	(Auch) offensiv denken Freie Bälle erobern Auf Torhüteranweisungen achten Organisieren, klare Anweisungen	KOORDINATION	Rhythmisierung Orientierung Reaktion Differenzierung Gleichgewicht	Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken/ Bewegungsabläufe forcieren Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückstellen
	Dribbling	Ballführen unter Druck Körpertäuschung mit Tempo Ball in vollem Lauf über Hindernisse heben Tempowechsel einbauen Weitere Tricks einüben		Offensiv	Verantwortung übernehmen Überraschende Abschlüsse suchen Abpraller verwerten			
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme unter Druck	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER/ GEGENSPIELER	Mit Ball	Mitspieler einsetzen Laufwege der Gegenspieler antizipieren Laufwege absprechen	KRAFT/BEWEGLICHKEIT	Kraft	Fehlbelastungen und einseitige Dauerbelastungen vermeiden Intensives Kraftraining mit Eigengewicht Umfang steht vor Intensität
	Ballabgabe	Pass unter Druck Direktpass unter Druck VH/RH Winkelpässe Weite hohe Bälle		Ohne Ball	Gegenspieler steuern (zur Bande hin) Zweikämpfe suchen Anspielbar sein Blocken		Beweglichkeit	Sorgfältiges Beweglichkeitstraining, um wachstumsbedingte Beweglichkeitsverminderungen aufzufangen Wirbelsäule und Hüftgelenk nicht falsch belasten
	Ballmitnahme	Aus vollem Lauf Ballmitnahme mit Pass Ballmitnahme mit Schuss						
SCHIESSEN	Schussarten	Slap-Shot Gezogener Schuss aus dem Lauf Gezogener Schuss aus der Drehung Geschlagene Schussarten	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	2:1/3:1/3:2	Mitspieler einsetzen Laufwege absprechen Spielformen	AUSDAUER	Aerober Bereich	Trainingsumfang steigern, um optimale Phase der Trainierbarkeit zu nützen
	Schussabgabe	Direktschüsse Schüsse unter Druck Kleine Ziele treffen		3:3	Angriffsauslösung Verschiedene Systeme kennen Spielrhythmus bestimmen		Anaerober Bereich	Bewusst miteinbeziehen Genügend Erholung einplanen
	Schussmerkmale	Grosse Distanzen Schusshöhe gezielt variieren Schusstempo verschärfen		Powerplay	Varianten einstudieren			
				Boxplay	Organisieren			
TORHÜTER	Technik	Winkelverkürzungen Positionswechsel Auswürfe durch die Mitte 1:0-Situationen Penalty	ZUSATZTAKTIK		Varianten für Standardsituationen (Ecken, Freistösse, Penaltys) Bully gewinnen Timingübungen Backchecking Grossfeldtrainings besuchen/organisieren	SCHNELLIGKEIT	Antrittsvermögen	Erwachsenenähnliche Trainingsinhalte anstreben
							Grund-schnelligkeit	Belastungsspezifisch trainieren Auch kurzfristig im anaeroben Bereich arbeiten Sprints mit Täuschungen

AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR UNIHOCKEYVEREINE © BY SWISS UNIHOCKEY

Junioren/innen A

PERFEKTIONIEREN DER SPORTARTSPEZIFISCHEN TECHNIKEN, ERWERB DER SPORTARTSPEZIFISCHEN KONDITION

TECHNIK			EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK			KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT		
Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen	Thema	Elemente	Zielsetzungen
BALLFÜHREN	Ballkontrolle	Ballkontrolle unter Druck Ballführen unter Druck Rasche Drehungen	EINZELTAKTIK ICH UND DER BALL	Defensiv	Jede Position verstehen Richtiger Abstand zum Verteidiger	KOORDINATION	Rhythmisierung Orientierung Reaktion Differenzierung Gleichgewicht	Verbesserung und Festigung bereits beherrschter Techniken, und Bewegungsabläufe forcieren Neuerwerb von komplizierten Bewegungsabläufen zurückstellen Orientierungsfähigkeit fördern
	Dribbling	Täuschungen mit Tempowechsel Individuelle Tricks		Offensiv	Jede Position verstehen Laufwege verstehen und automatisieren Ball schnell weiterspielen Räume ausnutzen Schnelle/überraschende Abschlüsse			
PASSEN	Ballannahme	Ballannahme unter Druck	GRUPPENTAKTIK ICH UND EIN MITSPIELER / GEGENSPIELER	Mit Ball	Sich effizient bewegen Überzahl kreieren Kommunizieren	KRAFT / BEWEGLICHKEIT	Kraft	Entwicklung einer kräftigenden Muskulatur bei Entlastung der Wirbelsäule Maximalkrafttraining möglich Schnellkrafttraining verstärken, mit koordinativen Anforderungen verbinden
	Ballabgabe	Pass unter Druck Vorhand/Rückhand Direktpass unter Druck Winkelpässe		Ohne Ball	Druck auf Spieler mit Ball machen Zuordnen Gegenspieler steuern		Beweglichkeit	Sinn und Nutzen des Dehnens kennen Aktivdynamisches Dehnen beim Einwärmen Wirbelsäule und Hüftgelenk nicht falsch belasten
	Ballmitnahme	Aus vollem Lauf Ballmitnahme mit Pass Ballmitnahme mit Schuss						
SCHIESSEN	Schussarten	Backhand-Schüsse Gezogener Schuss aus dem Lauf und der Drehung Geschlagener Schuss aus dem Lauf	TEAMTAKTIK WIR UND DER GEGNER	2:1/3:1/3:2/ 4:2/4:3	Überzahlsituationen ausnutzen	AUSDAUER	Aerober Bereich	Trainingsumfang weiter steigern Abwechslung einbringen Individuelle Unterschiede berücksichtigen
	Schussabgabe	Direktschüsse Schüsse unter Druck Schusskraft erhöhen Schüsse ablenken		2:2 bis 4:4	Viele Spielformen		Anaerober Bereich	Vermehrt miteinbeziehen Genügend Erholung einplanen Intermittierende Formen
				5:5	Spielzüge einstudieren Angriffsauslösungen Grundspiel erwerben Verschiedene Spielsysteme kennen lernen			
	Schussmerkmale	Distanzen weiter erhöhen		Powerplay	Varianten einstudieren			
				Boxplay	Aggressiv spielen			
TORHÜTER	Technik	Positionswechsel Beinarbeit Abpraller steuern Verteidigung dirigieren Verdeckte Schüsse Auswürfe	ZUSATZTAKTIK	Transition	1. Pass Konter	SCHNELLIGKEIT	Antrittsvermögen	Erwachsenenähnliche Trainingsinhalte anstreben Differenzieren (aus Drehung, rückwärts, seitwärts, hoch-tief, Richtungswechsel)
				Devensiv	Forechecking Pressing Doppeln		Grundschnelligkeit	Stock und Ball miteinbeziehen Max. Belastungsdauer 6 bis 10 Sekunden

AUSBILDUNGSKONZEPT FÜR UNIHOCKEYVEREINE © BY SWISS UNIHOCKEY

Ziele und Philosophie des UHC Pinguin Schötz in den verschiedenen Stufen

Junioren/innen E 6-9 Jahre

Unihockey ist im Trend! Die Kinder wollen schon in jungen Jahren regelmässig Unihockey spielen. Im Training geht es in erster Linie um Spass. Die Kids sollen Freude haben, die Sportart mit positiven Emotionen verbinden und spielerisch die Sportart Unihockey kennenlernen.

Ziele allgemein

1. Freude und Spass am (Unihockey-)Sport vermitteln
2. Polysportive Grundausbildung garantieren

Ziele Unihockeyspezifisch

Hauptthema	Unterthemen
Spielregeln	• Spielsystem (3 vs. 3 mit je 1 Torwart) • Anspiel (Ausführung & Unterbruch ≠ Anpfiff in Mitte) • Unterbruch bei Tor, Ball im Aus, Faul • Faul (Torwartraum, Stockschlag, hoher Stock) • Schiedsrichterzeichen
Technik	• Ballführung (kann mit dem Ball laufen) • Pass (Passarten kennen, einfacher Pass spielen) • Schuss (Wie steht man richtig, Schussarten kennen) • Material (Stocklänge, Wie hält man Stock) • Anspiel (Fussposition, Schlägerposition) • Freistoss (regelgetreue Ausführung)

Spiel & Trainingsbetrieb

- Das Training findet 1x pro Woche statt.
- Mädchen und Knaben trainieren gemeinsam.
- Das Training soll vor allem in Posten aufgeteilt werden, an denen verschiedene Elemente des Sports erlernt werden.
- Idealfall mehrere Trainer (3-5)
- Es wird an mindestens zwei Unihockeyturnieren mitgemacht.

Junioren/innen D 10-11 Jahre

Der Eindruck vom Training kann in diesem Alter das Interesse am Unihockeysport nachhaltig beeinflussen, deshalb ist es wichtig, dass die Kinder viele Erfolgserlebnisse feiern können.
In diesem Alter stehen die individuellen Fortschritte jedes einzelnen Kindes im Vordergrund und sie müssen lernen, soziale und gesellschaftliche Regeln zu respektieren und einzuhalten.

Ziele allgemein

- Übergang vom Polysport auf „Fokus Unihockey“
- Alle Kinder lernen alle Positionen kennen
- Pro Jahrgang sollte sich ein Torhüter herauskristallisieren
  Wir brauchen gute Torhüter! Nicht die, die am meisten für Unruhen sorgen oder am schlechtesten spielen!!
- Alle kommen gleich zum Einsatz / Kinder in Gruppen einfügen
- Die Kinder haben ihre persönliche Ausrüstung → Stock
  (Torwartausrüstung wird zur Verfügung gestellt)

Ziele Unihockeyspezifisch

Hauptthema	**Unterthemen**
Spielregeln	• Alle Regeln des Kleinfeldunihockey beherrschen
Technik	• Ballführung (*Blick vom Ball lösen*, stoppen & beschleunigen, Wechsel Vor-Rückhand) • Pass (aus Stand beherrschen, Aus Lauf lernen, Flip-Pass kennen) • Schuss (gezogen: gezielt aufs Tor, geschlagen: hoch, auf Tor)
Taktik	• Aufstellung (2:1, Position halten, wer steht wann wo, Raumaufteilung) • Spielintelligenz: (nicht alle auf Ball, Anbieten-Freilaufen, freie Räume erkennen) • Freistoss (erste, einfache Varianten / richtige Mauer!)
Torwarteinschiessen	• Halbkreis (auf Hände schiessen, nicht Ball anheben) • Karussell

Spiel & Trainingsbetrieb

- Das Training findet mindestens 1x pro Woche statt.
  (Zusatztraining evtl. Samstag durch angehende Trainier)
- Mädchen und Knaben trainieren getrennt.
- Training soll in je einen Ausbildungsteil mit Posten und einen Spielteil geteilt werden.
- Die Mannschaft spielt in der D Junioren Liga von Swiss Unihockey.
- Das Trainerteam besteht aus mind. Zwei Personen.

Junioren/innen C 12-13 Jahre

Die jungen Talente kommen nun ins beste Lernalter! Wenn sie nun altersgerecht und zielorientiert trainiert werden, eignen sie sich die Grundtechnik relativ einfach an. Jeder Juniorentrainer sollte dieses "goldene Lernalter" optimal ausnutzen und seine jungen Spieler unihockeyspezifisch fördern.

Ziele allgemein

- Aus vielen Einzelspielern ein Team bilden
- Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- Umgang mit Niederlagen und Sieg beherrschen
- Koordinative und Konditionelle Grundlagen schaffen

Ziele Unihockeyspezifisch

Hauptthema	Unterthemen
Spielregeln	• Fliegendes Wechseln beherrschen
Technik	• Ballführung (jonglieren, halbhohe Bälle kontrollieren, Tempo und Richtungsänderungen, *Blick vom Ball lösen*) • Pass (korrekte Ausführung, hohe Pässe, in den Lauf sowie Doppel und Direktpässe kennenlernen) • Schuss (Backhand, gezogen, geschlagen, Slapshot, Volley) • Stockmaterial (Jeder Junior/in soll einen tauglichen Stock besitzen) • Dribbling (einfache Körper und Balltäuschungen beherrschen)
Taktik	• Aufbauspiel • Auslösungen • Spielintelligenz (kann das Spiel lesen, erkennt freie Räume, stellt sich frei, spielt in freien Raum • Mannschaftsspiel (kombinierte Spielzüge, Passkombis, alle Mitspieler involvieren)
Torhüter	• Besitzt eigenes Material • Positionstraining • Schusstraining • Beinarbeit

Spiel & Trainingsbetrieb

- Training findet 2x in der Woche statt. (evtl. Mädchen nur 1 mal)
- Mädchen und Knaben trainieren getrennt.
- Die Mannschaft spielt in der C Junioren/innen Liga von Swiss Unihockey.
- Das Trainerteam besteht aus mind. 2 Personen.

Junioren/innen B 14-15 Jahre

Während dieser Stufe treten viele Spieler in die pubertäre Phase ein, was koordinative Probleme auslösen kann (Wachstumsschübe). Der Wechsel in das erste Junioren-Leistungsteam und damit zu einem leistungsorientierten Training steht an. Die Spieler sollen auf dieser Stufe gefördert und gefordert werden!

Ziele allgemein

- Fokus auf Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeitstraining
- Festigung der Positionen (individuelle Ausbildung auf den Positionen)

Ziele Unihockeyspezifisch

Hauptthema	Unterthemen
Technik	• Ballführung (Den Ball unter Druck führen und in der Lage sein, den Blick vom Ball zu lösen. Stickhandling) • Pass (direkte und schnelle Pässe in allen Varianten) • Schuss (alle Arten von Schuss beherrschen und in der Lage sein, sie im Spiel erfolgreich anzuwenden) • Dribbling (Körper und Balltäuschungen beherrschen)
Taktik	• Körper korrekt einsetzen (backchecken und Gegner zur Bande führen) • 1:0 Situationen & Penalty • Verteidigung (Inside, Blocken, Backchecking, Stellungsspiel) • Spez. Spielsituationen (Überzahl & Unterzahl / 4 Feldspieler) • Spielintelligenz (Auslösungen kennen, Spiel lesen, 1:2 und 2:1, doppeln) • Freistossvarianten
Torhüter	• 1:0 Situationen & Penalty • Verteidiger dirigieren • Winkelverkürzungen • Aufstehen wenn der Ball vorne ist • Auswurf über Mitte

Spiel & Trainingsbetrieb

- Training findet zwei Mal die Woche statt.
- Mädchen und Knaben getrennt.
- Die Mannschaft spielt in der B Junioren/innen Liga von Swiss Unihockey.
- Das Trainerteam besteht aus mind. 2 Personen.