

# **Nachwuchsförderung swiss unihockey**

Elternabend Floorball Lioness,

30.01.2014

# Kinderunihockey (bis 12 Jährige)

## Zielsetzung

- Absolut keine resultatmässige Zielsetzung
- Spass, viel Spiel > Freude im Zentrum

## Ausbildungsinhalte

- Spielerisches Training
- Offensive Spielweise
- Freiräume zur Förderung von spielerischer Kreativität.
- Alle sollen gleichviel spielen, keine Form von Forcieren.
- Keine speziellen Aufstellungen im Überzahl-/Unterzahlspiel
- Individuelle Ausbildung steht im Vordergrund
- Polysportivität soll unbedingt gefördert werden
- Material-, Regelkenntnis, Persönliche Hygiene

## Trainingsgrundsätze

- Verbaler Unterricht nicht geeignet (Lernen am Modell/Nachahmen)
- „Goldenes Lernalter“ der Koordination ermöglicht das Erlernen verschiedenster spielerischer Grundelemente.
- Die Spieler testen alle verschiedenen Positionen und werden darin ausgebildet



# Juniorenunihockey (12-15 Jährige)

---



## **Zielsetzung**

- Keine resultatmässige Zielsetzung
- Spielorientiertes Training
- Freude im Zentrum

## **Ausbildungsinhalte**

- Offensive Spielweise (Grundspiel für die Defensive und die Offensive)
- Es sollen grundsätzlich alle Spieler eingesetzt werden
- Keine Spezialisierung auf Spielpositionen
- Die Spieler können mit älteren Spielern / höheren Teams zusammen trainieren
- Informationen über Suchtmittel (Alkohol, Rauchen, Snus...)

## **Trainingsgrundsätze**

- Taktische Ausbildung
- Alle Spieler werden für Spezialsituationen ausgebildet.
- Vorbereitung aufs Grossfeld (Veränderung in Raum, Zeit und Kraft)

## Zielsetzung

- Keine resultatmässige Zielsetzung
- Spielorientiertes Training
- Freude im Zentrum

## Ausbildungsinhalte

- Offensive Spielweise (Grundspiel für die Defensive und die Offensive)
- Es sollen grundsätzlich alle Spieler eingesetzt werden
- Keine Spezialisierung auf Spielpositionen
- Die Spieler können mit älteren Spielern / höheren Teams zusammen trainieren
- Informationen über Suchtmittel (Alkohol, Rauchen, Snus...)

## Trainingsgrundsätze

- Taktische Ausbildung
- Alle Spieler werden für Spezialsituationen ausgebildet.
- Vorbereitung aufs Grossfeld (Veränderung in Raum, Zeit und Kraft)

# Ausbildungskonzept

KAPITEL im «Unihockey manual»	4		5			6		7		8			9			
																
Liga	Kinderunihockey		Junioren E			Junioren D		Junioren C		Junioren B/U16			Junioren A/ U18			
														Elite-Junioren/U21		
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Entwicklungs- phasen	frühes Schulkindalter				spätes Schulkindalter				Pubeszenz			Pubertät		Adoleszenz		Erwachsen
Trainingsinhalt	Polysportiv													Unihockeyspezifisch		
Trainings- entwicklung	Grundlagentraining						Aufbautraining			Anschlussstraining			Leistungs- training			
	FUNdamentals			Learning to train			Training to train			Training to complete			Training to win			

# Übersicht der Stufenziele

STUFE	FRÜHES SCHULKINDALTER	SPÄTES SCHULKINDALTER	1. PUBERALE PHASE (PUBESZENZ)	2. PUBERALE PHASE (ADOLESCENZ)
Trainingsinhalte	FUNDamentals	Learning to train	Training to train	Training to compete
Alter	6 bis 9 Jahre	9 bis 12 Jahre	11/12 bis 14/15 Jahre	13/14 bis 18/19 Jahre
Junioren-Kategorie	Kinderunihockey Junioren E	Junioren D Junioren C	Junioren C Junioren B/U16	Junioren A/U18 Elite-Junioren/U21
<b>Ziel</b>	<b>Spass</b>	<b>Lernen</b>	<b>Training</b>	<b>Wettkampf</b>
Details	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude und Faszination des Unihockey-Spiels entdecken</li> <li>• Entwicklung von koordinativen Bewegungsabläufen</li> <li>• Polysportive Aktivitäten</li> <li>• Schnelligkeit und Reaktion</li> <li>• Bewegungsabläufe mit einfachen Aufgaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiraum zum Entdecken des Unihockey-Spiels</li> <li>• Viele technische Grundelemente mit korrekten, sauberen Bewegungsabläufen</li> <li>• Körperliche Kräftigung und Beweglichkeit gezielt fördern</li> <li>• Förderung der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Üben, üben, üben</li> <li>• Spiele/Wettkämpfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am «richtigen» Unihockey wecken</li> <li>• Beginn der positionsbezogenen Spezialisierung</li> <li>• Umfassende Vermittlung der Grundlagentechnik und der konditionellen Basis</li> <li>• Taktische Grundsätze</li> <li>• Gezielte Korrekturen</li> <li>• Physische Verbesserung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfangreiche Entwicklung der persönlichen (individuellen) Stärken und Schwächen</li> <li>• Steigerung des Trainingsumfangs</li> <li>• Festigungsphase im technischen Bereich</li> <li>• Entwicklung der kognitiven Phasen</li> <li>• Entwicklung der psychischen Stabilität</li> </ul>
<b>Schwerpunkt</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>Aufbau</b>	<b>Leistung</b>
Entwicklung	Bewegungserfahrungen ermöglichen, Bewegungsgrundlagen schaffen	Wichtigstes Lernalter – Erlernen der korrekten technischen Grundformen	Wettkämpfe gezielt einsetzen, Priorität auf Training	Gezielter Aufbau zum Leistungssportler

# Trainingsaufwand

---

- Alter bis 12: 1-2 Trainings pro Woche, viel polysportiv, mehrere Sportarten ausprobieren. Jeden Tag Bewegung («Strassenunihockey»).
- Alter 12-15: Mind. 2 Trainings pro Woche im Verein, Stickhandling selbstständig. Zwei Sportarten gleichzeitig sind kein Problem.
- Ab 16 jährig: 2-3 Trainings pro Woche im Verein, Stickhandling, Physistraining selbstständig, Spezialisierung auf eine Sportart.

# Grossfeld / Kleinfeld

---

- Neueinführung U17 (Grossfeld)
- Vorteile des Kleinfeld nutzen (Technik, Zweikämpfe)
- Erste Erfahrungen auf dem Grossfeld so früh wie möglich
- Meisterschaft auf dem Kleinfeld nicht vernachlässigen

# Drop-Out

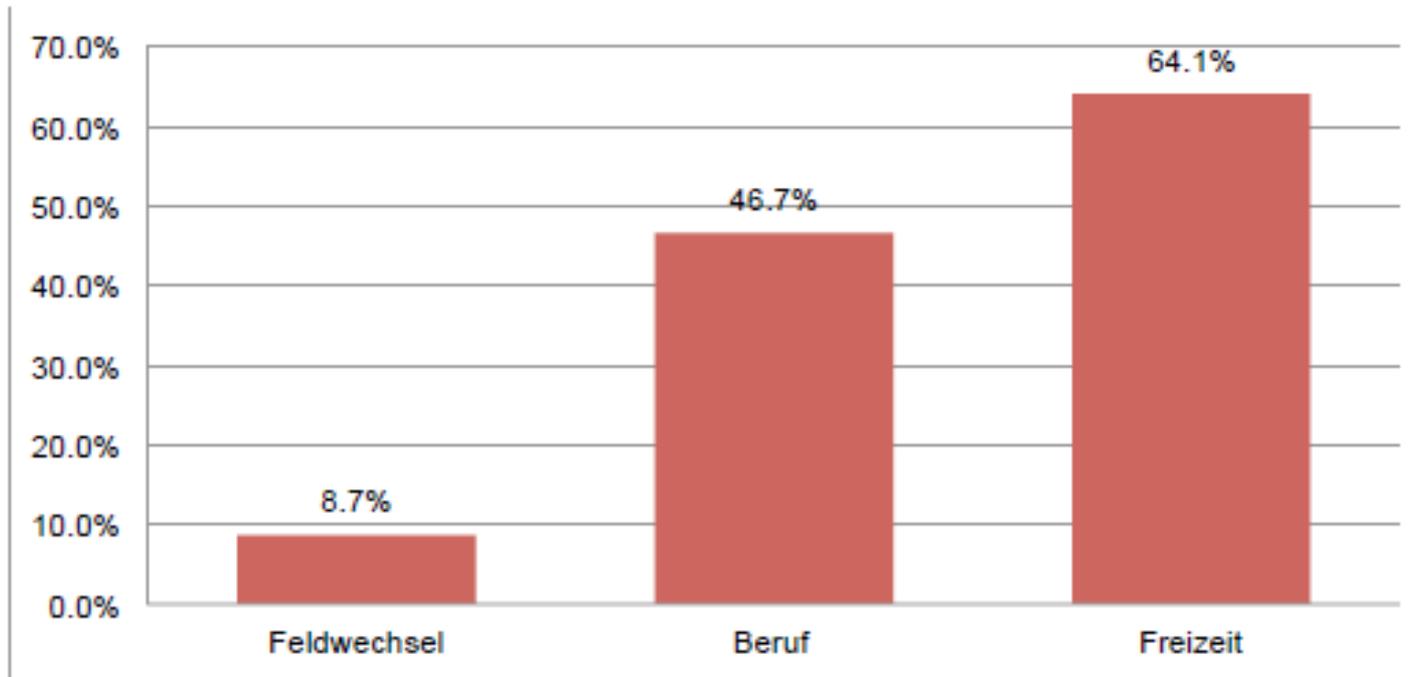


Abbildung 8: Gründe für Dropouts der Spielerinnen (n=92 Vereine).

# Biologisches und kalendarisches Alter



Alle sind 12 Jährig...

# Das Kind

---

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Das Training mit Kindern unterscheidet sich somit grundsätzlich von demjenigen mit Erwachsenen.

## Wichtigste Grundregel:

Kinder spielen  
*Erlebnisunihockey!*

Erwachsene spielen  
*Ergebnisunihockey!*



# Menschen in Entwicklungsphasen

Kinder sind «anders» bezüglich:

- Körper
- Geist
- Wahrnehmung
- Interessen
- Motivation
- Leistungsfähigkeit



- Die Entwicklung verläuft individuell unterschiedlich.
- Die Entwicklung verläuft in verschiedenen Phasen (Schulkindalter, Pubertät) mit unterschiedlichem Tempo und meist schubweise.

# Besonderheiten im Umgang mit Kindern

- Motivationsprobleme
- Andere Interessen
- Leistungsgefälle in der Gruppe
- Auswechselspieler/innen
- Außenseiter/innen
- Schuldruck
- Erwartungen der Eltern
- Ausländerintegration
- Etc.



# Bedürfnisse von Kindern

- Erfolgserlebnisse
- Aufmerksamkeit
- Kritik
- Motivation
- Gemeinschaft
- Freiraum
- Emotionen
- Struktur
- Selbstvertrauen



# Aufgaben und Pflichten des Trainers

- Aufsicht und Sicherheit
- Vorbildfunktion
- Ausbildungsfunktion
- Erziehung
- Vermittlung von Sozialkompetenzen
- Fair-Play und Respekt  
(→ auf und neben dem Feld)
- Regelkunde
- Erste Hilfe bei Unfällen und Verletzungen

