



**Online-Seminar
24. Mai 24**



- Call wird aufgezeichnet
- Mikrofon aus
- Video bei Übertragungsschwierigkeiten aus
- Fragen im Chat
- Für Wortmeldungen Funktion «Hand heben» nutzen
- Alle Unterlagen im Nachgang auf der Webseite

- «Online-Seminare»
- 1:1-Verhalten in unkontrollierten Situationen
 - Gewinn-Risiko
 - Teamtaktik
 - Individualtaktik
- Antizipation und Entscheidungsfindung
- Good Practice
 - Methodik
 - Trainingsformen
- Fragen





Warum?

- Strategie Nationalteams und Trainerbildung: Erkenntnisse schneller und regelmässiger in den Trainingsalltag bringen und auf Schwerpunkte aufmerksam machen
- Steigerung des Fachwissens
- Stärkung der Community

Für Wen?

- **Leistungssport und Nachwuchs-Leistungssport**
- Zugänglich für alle

Wann / Wie oft?

- Ca. 4-mal pro Jahr
- Über Mittag



- Dienstag, 03.09.24, 12.15 - 13.00h
 - Thema: 1:1-defensiv, aus kontrollierten Situationen
- Dienstag, 29.10.24, 12.15 - 13.00h
 - Thema: 1:1-offensiv, aus kontrollierten Situationen
- Freitag, 22.11.24, 12.15 – 13.00h
 - Thema: Erkenntnisse EFT, Frauen

Online-Seminare, swiss unihockey Trainerbildung -

Über die Online-Seminare will swiss unihockey sportliche Erkenntnisse den Vereinen zugänglich machen. Zielgruppe dieses Angebots sind in erster Linie Trainer*innen aus dem Nachwuchs-Leistungssport und dem Leistungssport. Dennoch soll das Angebot allen interessierten Personen zugänglich sein. Die Seminare finden jeweils über Mittag statt. Die Seminare werden 3-4-mal pro Jahr angeboten.

Anmeldungen sind unter folgendem Link bis eine Woche vor Beginn möglich:

[Anmeldung für das nächste Online-Seminar ▶](#)

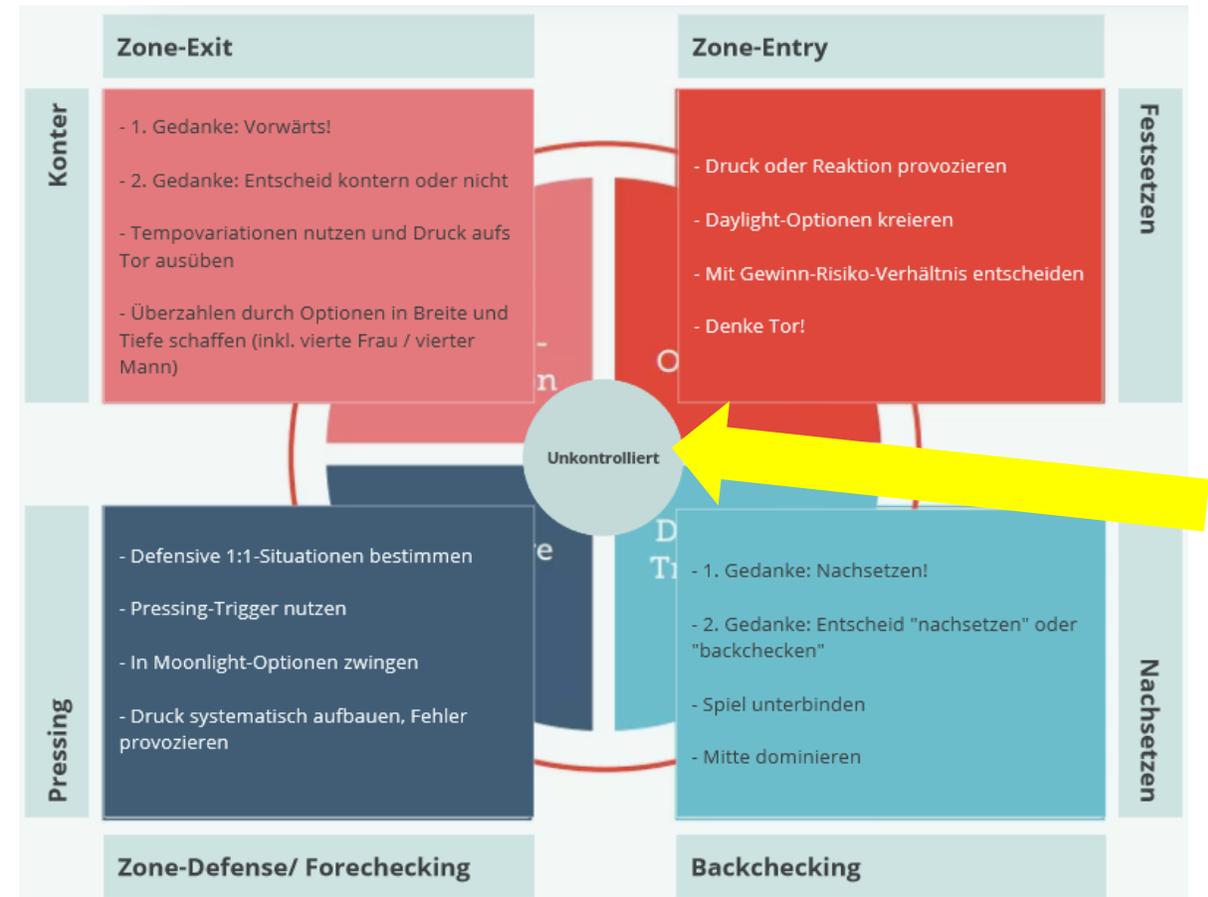
Willst du künftig direkt per Mail über Online-Seminare sowie weitere Inhalte wie z.B. Ausbildungsvideos informiert werden? Dann trage dich in der folgenden Liste ein:

[Anmeldung News-Abo swiss unihockey Trainerbildung ▶](#)

- «Online-Seminare»
- **1:1-Verhalten in unkontrollierten Situationen**
 - Spielphasen
 - Gewinn-Risiko
 - Teamtaktik
 - Individualtaktik
- Antizipation und Entscheidungsfindung
- Good Practice
 - Methodik
 - Trainingsformen
- Fragen



- Swiss Way wird angepasst (voraussichtlich 2025). In Arbeit!
- Spielphasen-Modell mit 9 Spielsituationen ergänzt. Teilweise neue Spielprinzipien gesetzt. Neue Spielphase: «**unkontrolliert**»
- **Wichtige Aspekte dieser Phase:**
 - Hoher Einfluss durch Spielstand, Spielzeit, Gegnerisches Team, Stärkenverhältnis usw.
 - Gewinn-Risiko
 - Gute Positionierung vorbeugend für Ballverlust
 - Clevere Positionierung bei 50-50-Bällen // Balance
 - Teamtaktik
 - Nähe zum Ball sicherstellen sowie eine entfernte Option bieten.
 - Individualtaktik
 - Viele Erfahrungen sammeln und Entscheidungen reflektieren können





- Bewusst antizipieren
 - x:x gewinnen oder y:y riskieren?

- **Defensivsystem:** Wer macht wo, wie viel Druck auf einen «unkontrollierten» Ball? Wie nahe und wo positioniert sich die nächste Mitspielerin?
- **Nachsetzen | Gap control:** Unkontrollierte Bälle als wichtige Möglichkeit für das eigene Nachsetzen nutzen. Gap control sicherstellen.

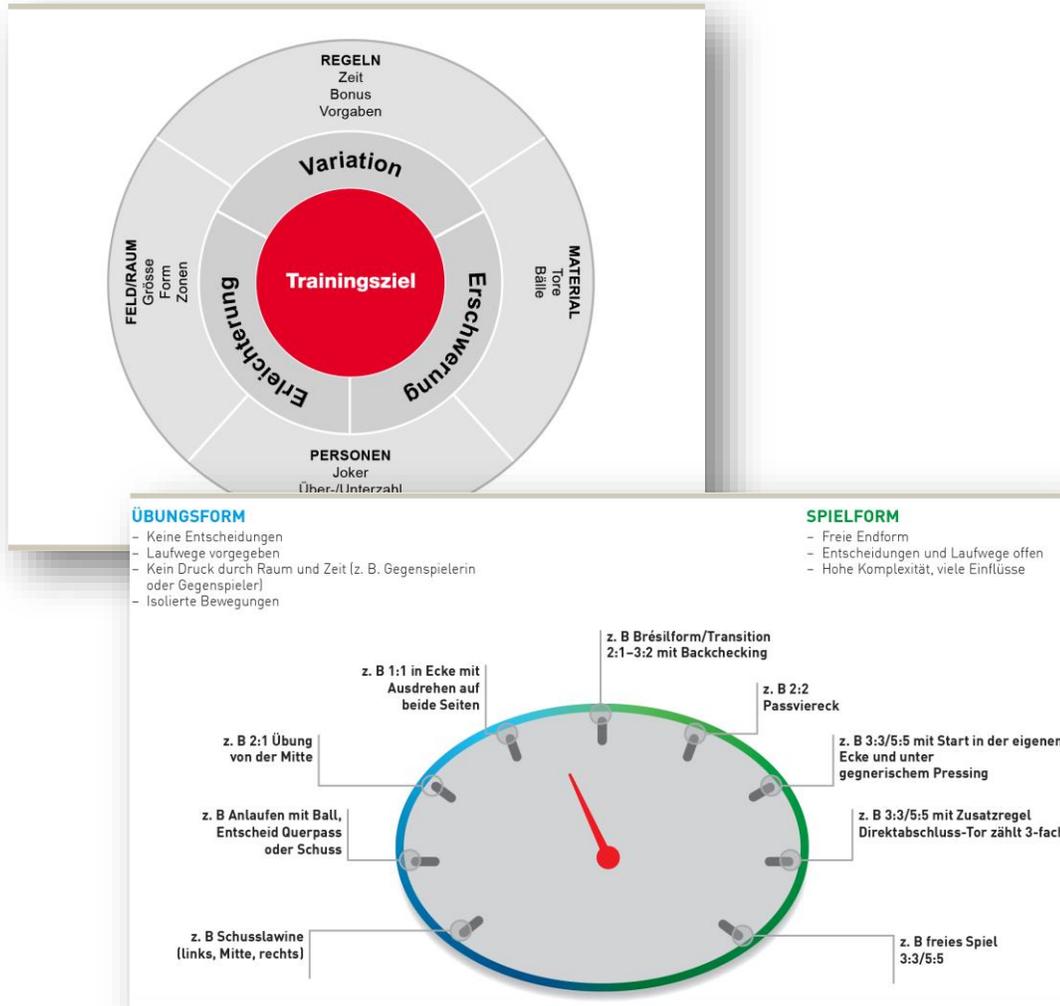




- **Inside-Position:** Inside bleiben und auf den Ball warten.
- **Überzahl im Mittelfeld:** Wenn es im «Mittelfeld» unkontrolliert wird, sicherstellen, dass man rundherum eine Überzahl hat.
- **Momentum:** In unkontrollierten Situationen den Laufweg eher südlich oder nördlich wählen?
- **Körper vor Ball:** Spiele ich den Zweikampf aufgrund der Situation? Falls ja, Schulter-Schulter sicherstellen. «Ball-spitzeln» besprechen, um Verletzungsrisiko zu reduzieren!
- **Körper vor Ball + 360°-Unihockey:** Bälle so rasch als möglich unter Kontrolle bringen und wenn möglich/ nötig mit Körper Raum abdecken.
- **Blickstrategie und Antizipation:** Rasches erkennen von Folgeaktionen durch taktisches Verständnis.

- «Online-Seminare»
- 1:1-Verhalten in unkontrollierten Situationen
 - Spielphasen
 - Gewinn-Risiko
 - Teamtaktik
 - Individualtaktik
- **Antizipation und Entscheidungsfindung**
- Good Practice
 - Methodik
 - Trainingsformen
- Fragen





- Antizipation kann **nur integriert** (und nicht isoliert) trainiert werden.
- Das Gehirn lernt **Vorhersagen** zu machen. Spezifische Trainingserfahrungen schaffen neue Reize.
- **Kreiere** Spielsituationen, welche das **Verhalten provozieren!** Das entsprechend häufigere Vorkommen solcher Situationen begünstigt den Lernprozess.
- **Reflexion** kann den Lernprozess begünstigen.

- «Online-Seminare»
- 1:1-Verhalten in unkontrollierten Situationen
 - Spielphasen
 - Gewinn-Risiko
 - Teamtaktik
 - Individualtaktik
- Antizipation und Entscheidungsfindung
- **Good Practice**
 - Methodik
 - Trainingsformen
- Fragen





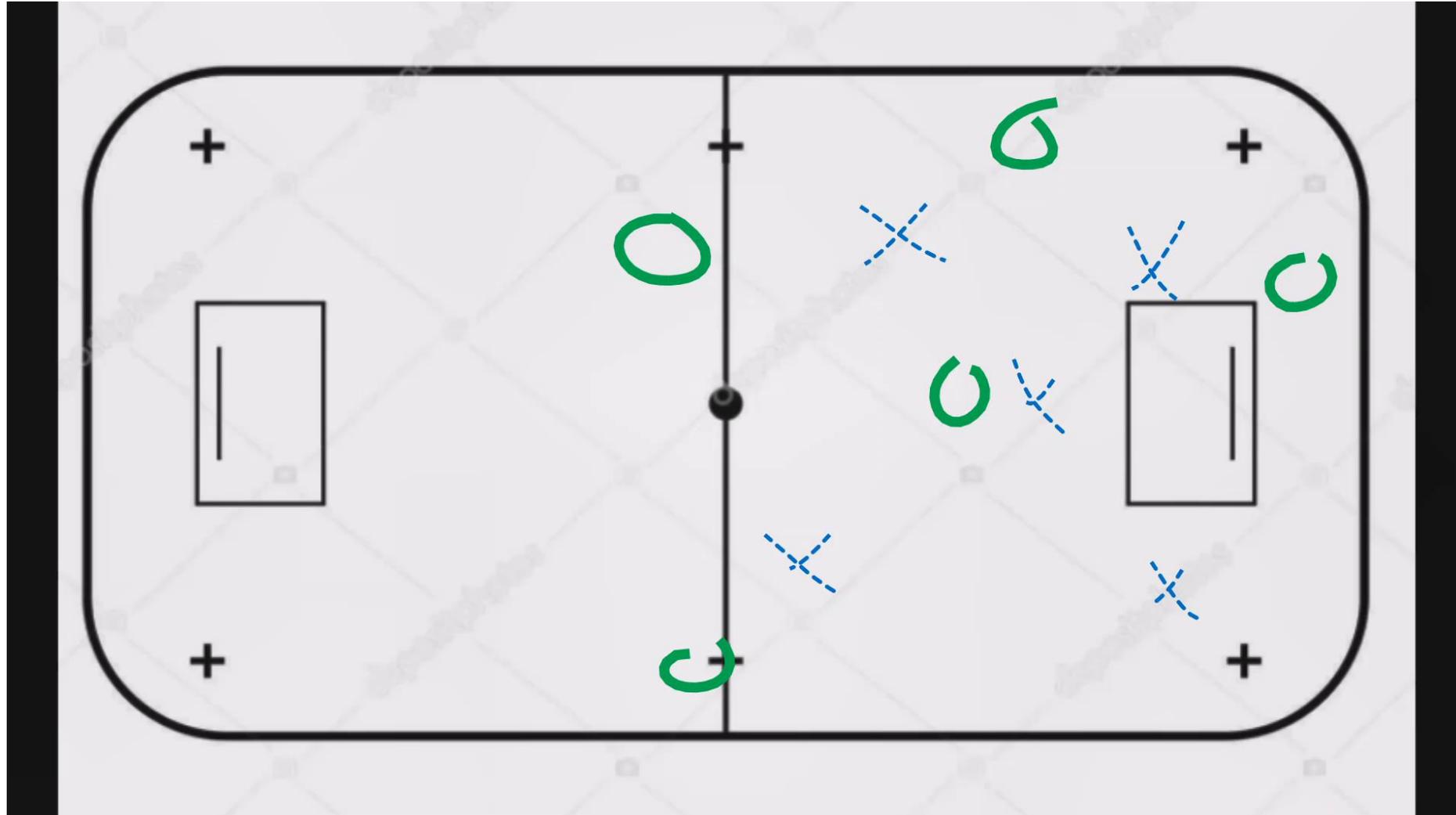
- **Plane** dir Ausbildungszeit für das Verhalten bei unkontrollierten Spielsituationen ein.
- **Reflektiere** mit deinen Spieler*innen ihr Verhalten und welche Faktoren ihre Entscheidungen beeinflussen.
- Nutze **Video**, um mit deinem Team zu besprechen, welche Verhaltensweisen in welchen Situationen zielführend erscheinen.

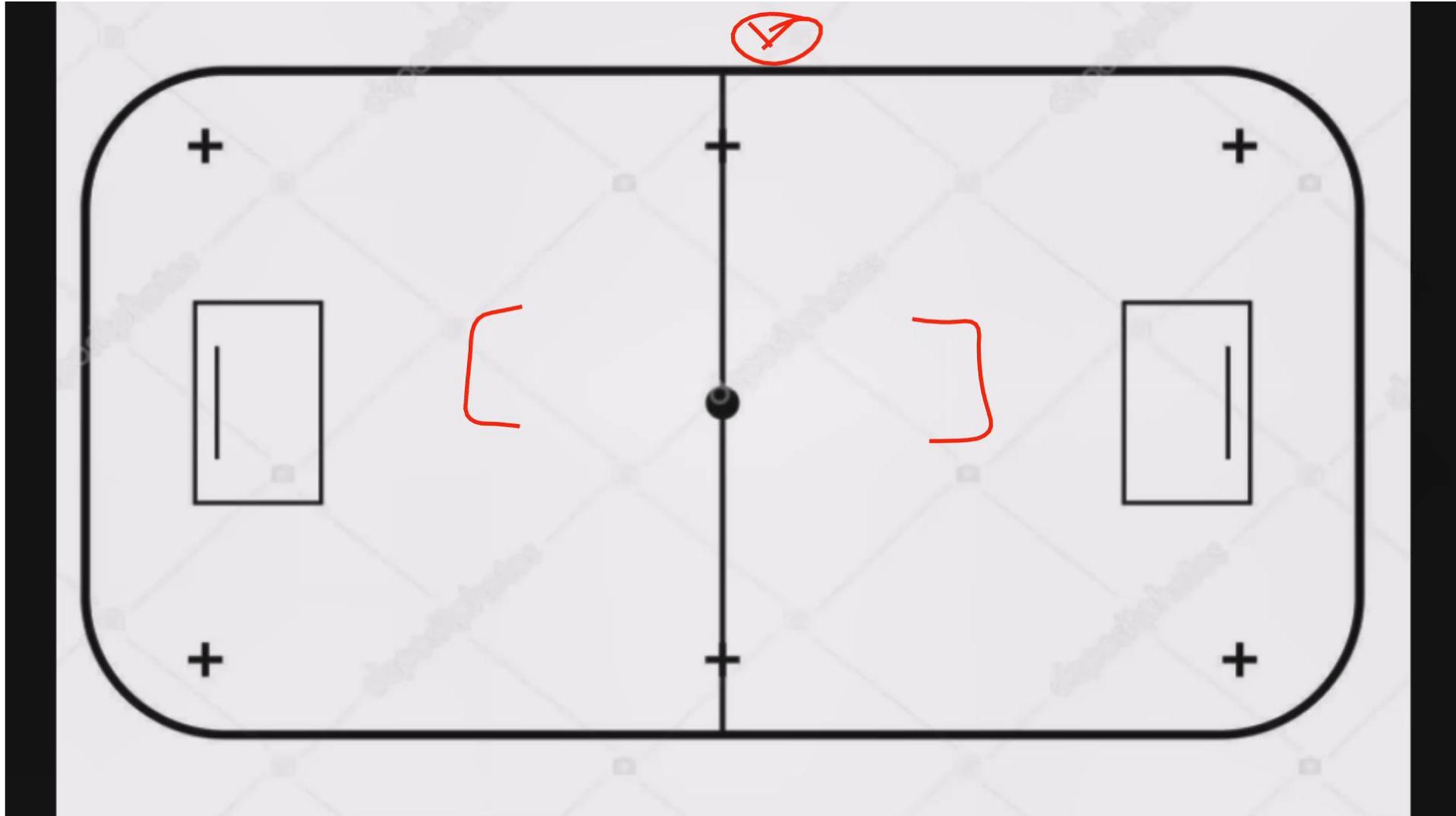


- Wähle bewusst, ob du bei «Spielformen» unkontrollierte Situationen **ausspielen** lassen willst oder diese jeweils für das Wechselkommando brauchst.
- Werfe die **neuen Bälle** bewusst und passend zu deinem Trainingsziel ein. Wohin und wie musst du diese einwerfen, wenn du das Verhalten in unkontrollierten Situationen trainieren willst?



- Spiele mit **Szenarien** (Spielresultat, Spielzeit, ...) und/oder spreche diese im Verlauf des Spielteils bewusst an. Verknüpfe diese Ausgangslage mit dem Verhalten bei unkontrollierten Bällen. Welches Verhalten wird von welchem Team erwünscht?







Verband Ethik Events Medien Services Downloads Partner Nachwuchsförd. Portal Jobs Hub Deutsch (CH)

swiss unihockey News Game-Center L-UPL/NLB Cup Nationalteams Spielbetrieb Schiedsrichter **Trainer**

» Trainer » Lernmedien

Trainertool - Lernbausteine - Lernbücher

Trainertool
Trainingsplanung leicht gemacht - mit dem Trainertool von swiss unihockey! Nutze das gratis Tool, um effizient und unkompliziert deine Trainings zu planen. Auf dem Trainertool findest du eine vielseitige Bibliothek von Trainingsformen für alle Stufen. Registriere dich, erstelle deine Saison und schon kann es losgehen...

- TRAINERTOOL STARTEN
- VIDEO-TUTORIALS
- STICKHANDLING IDEEN
- Ausbildungsvideos

Neue Trainingsformen erfassen
Hier gehts zum Formular ▶

Neue Trainingsformen erfassen

24. Mai 2024

Deine Trainingsform wird durch swiss unihockey geprüft und veröffentlicht.

Vielen Dank für deine Mitarbeit
Trainerbildung swiss unihockey

Jetzt starten

- «Online-Seminare»
- 1:1-Verhalten in unkontrollierten Situationen
 - Spielphasen
 - Gewinn-Risiko
 - Teamtaktik
 - Individualtaktik
- Antizipationsfähigkeit und Entscheidungsfindung
- Good Practice
 - Methodik
 - Trainingsformen
- **Fragen**





- Fragen? Stelle sie im Teams-Chat oder melde dich per «Hand heben».



Auf gehts...