

Projektarbeit für die «Eignungsabklärung»

I. Hintergrundwissen

Planungshierarchie

Kaum ist eine Saison abgeschlossen, steht die Planung der nächsten Saison an. Vielleicht übernimmst du eine neue Stufe? Bevor du eine Jahresplanung verfasst, schaust du im Ausbildungskonzept (Rahmentrainingsplan) von swiss unihockey oder von deinem Verein nach, was auf deiner Stufe zu welcher Phase für Inhalte angedacht sind. Danach überprüfst du, ob die Inhalte für dein Team passen, und du nimmst allfällige Anpassungen vor. Du machst für dein Team eine Jahresplanung mit organisatorischen Terminen genauso wie mit allen inhaltlichen Ausbildungsschwerpunkten.

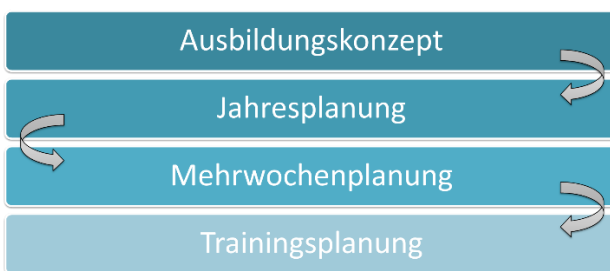


Abbildung 1: Planungshierarchie (swiss unihockey, 2022)

Hast du die Jahresplanung erstellt, machst du dich an detailliertere Inhalte. Meistens folgt eine Mehrwochenplanung, welche jeweils für eine Phase eines Ausbildungsschwerpunktes gemacht wird. Wie detailliert diese ist, kommt auf deine Stufe und deine Situation an. Pass diesen Planungsschritt deinen Bedürfnissen an, aber Sorge dafür, dass du die Ausbildungsschwerpunkte immer im Blick behältst. Immer wenn ein Ausbildungsschwerpunkt abgeschlossen ist, vergleichst du die aktuelle Situation mit der ursprünglichen Jahresplanung. Sind wir noch im Fahrplan oder braucht es Anpassungen? Falls es Anpassungen braucht, kannst du deine Jahresplanung nachträglich anpassen und/oder du stellst dies über die Mehrwochenplanungen sicher.

Als nächster Schritt machst du dich an die detaillierte Trainingsplanung. Dabei behältst du stets die mittel- und langfristige Entwicklung im Auge und sorgst für einen inhaltlichen Aufbau. Deine Trainings planst du stufengerecht und deinem Team angepasst. Denk an die Erkenntnis von Otte et al. (2021)¹, dass das Trainingsdesign der wichtigste Lernfaktor für Athletinnen und Athleten darstellt.

J+S-Planungskreislauf

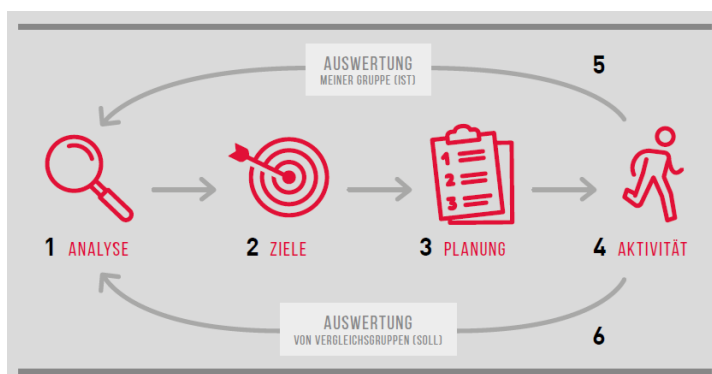


Abbildung 2: J+S-Planungskreislauf (J+S-Manual Unihockey, 2022)

¹ Otte F. W., Davids K., Millar S.-K. and Klatt S. (2021). Understanding How Athletes Learn: Integrating Skill Training Concepts, Theory and Practice from an Ecological Perspective. *Applied Coaching Research Journal* 2021, Vol. 7. 22-33

Auf jeder Hierarchiestufe kannst du den Planungskreislauf durchlaufen. Also wenn du deine Jahresplanung verfasst, machst du zuerst eine Analyse (1). Für diese Analyse beziehst du dich auf die Auswertung deines Teams und durch den Vergleich mit Ausbildungskonzept und Vergleichsgruppen (5 und 6). Aufgrund deiner Analyse setzt du die neuen Ziele (2) und erstellst deine Planung (3), wie du diese Ziele erreichen willst. Am Ende einer Saison beginnst du den Kreislauf wieder von Neuem.

Auch auf der Hierarchiestufe der Mehrwochenplanung durchläufst du den Kreislauf. Bei der Mehrwochenplanung steht erneut die Analyse am Anfang. Du beziehst die Auswertungen aus dem vergangenen Ausbildungsschwerpunkt ein und definierst die Ziele für die kommende Periode. Im nächsten Schritt erstellst du die Grobziele für die Phase des nächsten Ausbildungsschwerpunktes.

Mit jeder Hierarchiestufe wird die inhaltliche Planung detaillierter. Werden z.B. in der Jahresplanung Ausbildungsschwerpunkte definiert, weist die Mehrwochenplanung Grobziele auf. In der Trainingsplanung weist du konsequent alle Trainingsformen aus und hältst fest, wie du diese organisieren willst.

Durch dieses strukturierte Vorgehen stellst du sicher, dass du die lang- und mittelfristige Entwicklung deiner Athletinnen und Athleten nie ausser Acht lässt. Du behältst den Überblick und gibst die langfristige Ausbildung nicht für kurzfristige Resultate auf.

II. Lernziele und Terminplan

Durch den Abschluss der Projektarbeit und der Eignungsabklärung erreichst du folgende Lernziele:

- Du kannst gemäss Planungskreislauf eine Analyse und Planung durchführen und dokumentieren.
- Du kannst ein stufengerechtes Ziel für den Zeitraum von 2 Wochen «SMART» formulieren.
- Du kannst technische Hilfsmittel zur Bearbeitung von Videosequenzen anwenden und eine zielgruppenpassende Videotheorie durchführen.
- Du kannst eine zielorientierte und stufengerechte Interventionsphase durchführen und dokumentieren.
- Du kannst dein formuliertes Ziel auswerten, die Resultate kritisch hinterfragen und ein Fazit festhalten.
- Du kannst deine eigene Arbeit reflektieren und persönliche Konsequenzen festhalten.

Für die Arbeit sind die folgenden Zeitfenster vorgesehen:

<i>Eignungsabklärung</i>	<i>Kursanmeldung</i>	<i>Analyse, Ziel und Planung</i>	<i>Interventionsphase/ Durchführung</i>	<i>Fertigstellung der Arbeit</i>	<i>Abgabefrist Arbeit</i>
November	Bis August	Bis August	Während 2 Wochen bis anfangs Oktober	Bis Mitte Oktober	2 Wochen vor Kurs
Februar	Bis November	Bis November	Während 2 Wochen bis Ende Dezember	Bis Mitte Januar	2 Wochen vor Kurs

III. Projektarbeit

Nutze für deine Arbeit folgende Kapitelunterteilung. Weitere Informationen zu den Formvorschriften erfährst du unter [Punkt IV](#). Du erhältst eine Dokumentvorlage mit der entsprechend Kapitelstruktur.

1. Ausgangslage

Ausbildungskonzept, Jahresplanung

In diesem Kapitel setzt du dich zuerst mit dem Ausbildungskonzept des Vereins oder des Verbands auseinander. Welche Inhalte sind für die Zeit deiner Interventionsphase geplant? Ordne ein, warum der vorgeschlagene Inhalt des Vereins oder des Verbands für dein Team stimmt oder warum du davon abweichst. Falls das Ausbildungskonzept deines Vereins keine konkreten Vorschläge pro Phase gibt, ordne dennoch ein, was du dem Ausbildungskonzept für die Erstellung deiner Jahresplanung entnehmen kannst.

Zeige auf, wie deine Jahresplanung aussieht. In der Jahresplanung müssen die Ausbildungsschwerpunkte ersichtlich sein und nicht ausschliesslich organisatorische Informationen enthalten sein. Zeige, zu welchem Zeitpunkt im Jahr, welche Themen du wie lange behandelst.

Erkläre, wo ihr im Moment steht, welche Erkenntnisse ihr aus den bisherigen Trainingswochen gezogen habt. Erwähne welche Ziele aus der letzten Woche(n) erreicht wurden und welche noch nicht. Erkläre, welche Auswirkungen dies für die Zielsetzung der anstehenden Mehrwochenplanung hat (z.B. Wir konnten den „ersten Gedanken: Vorwärts!“ aus der eigenen Feldhälfte bereits zufriedenstellend implementieren. Dennoch merke ich, dass das Team weitere Wochen in dieses Spielprinzip investieren muss und will. Dies schliesse ich aufgrund der Befragung im Team. Nun möchten wir das Thema „erster Gedanke: Vorwärts!“ vertiefen und aus Ballgewinnsituationen beim Nachsetzen oder nach eigenem Pressing trainieren).

2. Inhaltliche Analyse

Fachliche Analyse

Durchdringe den fachlichen Inhalt deiner Intervention (z.B. ein Spielprinzip oder eine einzeltaktische Aufgabe). Wenn du z.B. das Thema «erster Gedanke: Vorwärts!» verfolgst, so beschreibst du hier konkret und präzise, was du von deinem Team in diesem Bereich erwartest. Nenne den Zielzustand und die nötigen Keypoints, um dies erreichen zu können. Nutze dazu Swiss Way- / Ausbildungsinhalte oder vereinseigene Dokumente und erstelle eine eigene Videoanalyse.

Videoanalyse

Erstelle ein Video, um die Sachlage des Themas aufzuzeigen. Das Videosequenz kann von deinem eigenen oder einem fremden Team sein. Das Video soll aufzeigen, warum das anstehende Thema für euer Spiel wichtig ist und welchen Zielzustand du verfolgst. Das Video kann eine positive Situation aufzeigen (genauso wollen wir es machen) oder auch eine negative Situation darstellen (hier läuft es falsch, was müssen wir ändern?). Das Video bearbeitest du mit Tools deiner Wahl. Nutze Visualisierung und «Voice-Over». Bearbeite das Video so, dass du es deinem Team vor dem Training zusenden kannst. Das Video kann mehrere Szenen beinhalten, muss aber nicht. In der Umsetzung mit deinem Team kannst du auch eine kurze Videothorie (ohne Voice-Over) machen, jedoch ist es für uns als Beurteiler deiner Arbeit im Nachgang viel klarer, wenn du dein Video so bearbeitest, dass im Video alles erklärt und aufgezeigt wird. Das Video (Link über eine Plattform deiner Wahl) wird zusammen mit der Arbeit eingereicht.

3. Ziel der Interventionsphase

Formuliere ein Ziel für deine zweiwöchige Interventionsphase. Das Ziel muss gemäss SMART-Kriterien formuliert werden. Beachte, dass deine Zielformulierung den inhaltlichen roten Faden über die gesamte Interventionsphase vorgibt. Je konkreter und präziser dein Ziel, umso klarer der Lerninhalt. Mache dir bereits bei der Zielformulierung Gedanken, wie du die Ziele überprüfen kannst. Mach deine Ziele messbar. Dies kann durch eine einfache Statistik, Selbsteinschätzungen der Spielerinnen und Spieler oder andere Methoden erfolgen. [Hier](#) findest du mehr Informationen zur Zielformulierung. Anliegen zur Zielauswertung folgen unter Punkt 6.

4. Planung der Interventionsphase (Mehrwochenplanung)

Erstelle eine Planung für die kommenden 2 Wochen. Weise deine Grobziele pro Training aus. Zeige auf, wie du das Thema aufbaust resp. wie du schrittweise das gesetzte Ziel der Interventionsphase erreichen willst.

5. Durchführung / Aktivität

Schriftliche Trainingsplanungen

Jedes Training während den 2 Wochen der Interventionsphasen bereitest du schriftlich vor und stellst deine Trainingsplanung in den Anhang dieser Arbeit. Die Trainingsplanungen müssen für eine Drittperson nachvollziehbar und verständlich sein. Du brauchst aber keine perfekt ausformulierten und gestaltete Trainingspläne, bleibe pragmatisch. Du schreibst deine Trainingsplanungen Stück für Stück, damit du Erkenntnisse aus einem Training für das nächste Training berücksichtigen kannst (nicht bereits zu Beginn der

Interventionsphase alle Trainings komplett durchplanen). Jede Trainingsplanung muss folgende Inhalte aufweisen:

- Trainingsziel(e)
- Erklärungen zu den Trainingsformen inkl. Skizzen
- Methode(n) der Zielauswertung(en)

Erkenntnisse und Anpassungen während der Interventionsphase

Halte in diesem Kapitel ebenfalls fest, welche Erkenntnisse du zwischen den einzelnen Trainings erzielst. Wenn du z.B. in der Auswertung eines Trainings relevante Schlüsse ziehst, dann erwähne sie hier und beschreibe die Konsequenzen für die nächste Trainingsplanung. Falls du zwischendurch von deiner Planung abweichst, stellt das kein Problem dar. Halte es jedoch in diesem Kapitel fest. Eine Planung bildet immer die Grundlage, aber vor Ort sollst du auf die Spielerinnen und Spieler, die aktuelle Situation resp. Umstände eingehen. Wenn du von der Planung abweichst, ist das keinesfalls negativ zu werten, du sollst es aber begründen können.

6. Zielauswertung der Interventionsphase

Deine gesetzten Ziele für die Interventionsphase wertest du in diesem Kapitel aus. Zeige auf mit welcher Methode du die Ergebnisse erhoben hast und stelle die Resultate dar. In diesem Kapitel musst du keine Interpretation oder Beurteilung der Resultate vornehmen.

7. Diskussion und Fazit

Hier folgt die Interpretation und die Beurteilung deiner Resultate der Zielauswertung. Was sagen deine Resultate aus? Diskutiere weshalb die Resultate so zustande gekommen sind. Hinterfrage deine eigene Vorgehensweise kritisch, was sind mögliche „Messfehler“? Welches Fazit ziehst du für deine Interventionsphase? Welche Konsequenzen ziehst du für das weitere Vorgehen mit deinem Team? Welche Schwerpunkte legst du für die nächste Mehrwochenplanung? Kannst du gemäss Jahresplanung weiterfahren oder braucht es Anpassungen?

8. Selbstreflexion

An dieser Stelle beschreibst du die Stärken und Schwächen in deinem Arbeitsprozess. Was ist dir gut gelungen, was weniger? Was würdest du das nächste Mal genau gleich machen und was passt du an? Warum? Welche Erkenntnisse und Learning's konntest du für deine zukünftige Arbeit als Trainerin oder Trainer erzielen?

IV. Formvorschriften

Es gibt keine Vorschriften für den Umfang der Arbeit. Schriftgrösse und Layout sind frei, empfohlen ist eine Schriftgrösse 10 – 12 und ein Zeilenabstand von 1.15 Punkten. Die in diesem Dokument beschriebenen Punkte müssen behandelt werden. Die Arbeit erfolgt in schriftlicher Form. Die Jahresplanung, die Interventionsphasenplanung und die einzelnen Trainingsplanungen sind der Arbeit anzufügen. Es wird eine Dokumentvorlage zur Verfügung gestellt.

V. Abgabe

Die Arbeit inkl. Anhang und Video werden dem/der Ausbildungsverantwortlichen von swiss unihockey eingereicht. Dazu wird eine selbstgewählte Plattform für den Datenaustausch gewählt.

Abgabefrist ist bis spätestens 2 Wochen vor dem Kursdatum der Eignungsabklärung. Wenn z.B. der Kurs am 21.11. stattfindet, ist die Arbeit bis spätestens am 6.11. um 23.59 Uhr einzureichen. Wird die Arbeit zu spät eingereicht, gilt die Arbeit als «nicht bestanden».

VI. Beurteilungskriterien

Die Beurteilung erfolgt durch die Prüfungskommission (Trainerbildung swiss unihockey, J+S-Expertinnen oder J+S-Experten) und wird mit der Note 1 – 4 (inkl. halbe Noten) beurteilt. Die Note wird in der NDS im Bereich der „Fachkompetenz Theorie“ ausgewiesen. Ab der Note 2 gilt die Eignungsabklärung als „erfüllt“. Im Falle einer Beurteilung „nicht erfüllt“, kann die Projektarbeit in einem nächsten Kurs „Eignungsabklärung“ überarbeitet werden.

VII. Veröffentlichung und Präsentation

Die Projektarbeit wird von Seite swiss unihockey weder veröffentlicht noch präsentiert. Allfälliger sensibler Inhalt der Arbeit (z.B. taktische Ausrichtung) wird vertraulich behandelt. Mögliche Interessenskonflikte der beurteilenden Person (z.B. Vereinszugehörigkeit) werden offengelegt und bei der Wahl der Expertin oder des Experten berücksichtigt. Die Autorin oder der Autor kommuniziert allfällige Vorbehalte oder mögliche Interessenskonflikte mit der Abgabe der Arbeit.

VIII. Kurstag «Eignungsabklärung»

Der Kurstag findet virtuell synchron statt. Die Gestaltung des Kurstages liegt in der Verantwortung von swiss unihockey in Absprache mit J+S. Am Kurstag erhältst du das Feedback zu deiner Arbeit. Ebenfalls wird mit dir ein Laufbahngespräch geführt. Du erhältst durch swiss unihockey ein Aufgebot über die zeitliche Planung des Tages.

IX. Selbständigkeitserklärung

Du bestätigst mit deiner Unterschrift, dass du die Arbeit selbständig und in Eigenarbeit erstellt hast. Allfällige Quellen oder Zitate sind als solche ausgewiesen.

In deiner Arbeit kannst du den folgenden Text kopieren und vor der Abgabe der Arbeit unterzeichnen:

«Hiermit erkläre ich, dass ich die Inhalte der vorliegenden Arbeit selbstständig verfasst habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Quellen, als solche kenntlich gemacht habe.»

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

X. Anhang

Im Anhang fügst du alle Planungen sowie weitere für die Arbeit relevanten Dokumente ein. Mindestens vorhanden müssen folgende Dokumente sein:

- Auszug Ausbildungskonzept Verein oder Verband
- Jahresplanung für dein Team
- Planung für die Interventionsphase
- Alle Trainingsplanungen während der Interventionsphase

Ittigen, 22.06.2023

Pascal Haab, pascal.haab@swissunihockey.ch

J+S-Ausbildungsverantwortlicher swiss unihockey