Athletenweg / Rahmentrainingsplan

Swiss Badminton

2016

Die badmintonspezifischen Inhalte des Athletenweges wurden aus folgenden Dokumenten abgeleitet, angepasst und weiterentwickelt:

- Rahmentrainingskonzeption von swiss badminton, erstellt 2004 von Bettina Villars
- Rahmentrainingsplan DBV, von Poste und Diehl
- Rahmentrainingsplan Dänemark , von Larsen
- J+S Unterlagen

Die anderen Inhalte basieren zum einen auch auf den obengenannten spezifischen Dokumenten und zum anderen auf allgemeiner sportrelevanter Literatur oder verwandten Sportarten:

- Long Therme Athlete Developpement aus Canada
- Rahmentrainingspläne Squash und Tennis

Auf den folgenden Seiten wird der Athletenweg in die einzelnen Junioren Kategorien aufgeteilt und beschrieben.

	U 9 (7 bis 8 Jahre)		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:			
Clubtraining	☒		
Regio Training	(☐)		
Sportschule			
Nationaler STP			
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	6 h in verschiedenen Sportarten	Mind. 2h Badmintongrundlagen auf spielerische Art & Weise mit unterschiedlichem Wurf- Schlagmaterial 100% betreutes Badmintontraining	
Regeneration	Regelmässiger Schlaf, ruhigere Stunden im Verlauf des Tages		
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken		
Umfeld	Das familiäre Umfeld hilft den Kindern, sich regelmässig und vielfältig zu bewegen. Das Ziel ist, den Kindern viele positive Erfahrungen dank der Bewegung zu ermöglichen, ohne Zwang oder Druck auf Leistung.		
Sportmedizin	Kinderärztliche Untersuchung		
Koordination	Reaktion Differenzierung Rhythmisierung Orientierung Gleichgewicht Kopplungsfähigkeit	Reagieren auf Bewegungen von Personen, auf Objekte, auf Signale. (visuell+ akustisch) Eigenschaften von unterschiedlichen Objekten kennenlernen Rhythmen singen, klatschen, gehen, prellen Wahrnehmen anderer Personen, Objekten, sich daran orientieren Auf unterschiedlichen Unterlagen gehen, stehen, balancieren Spielerische Kombination der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten	Weiterentwicklung der einzelnen und kombinierten Formen der Koordination in Verbindung mit den Bewegungsgrundformen, das Gleichgewicht, die Reaktionsschnelligkeit und die Rhythmisierung sind besonders zu fördern
Bewegungs-grundformen	Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen, Rollen, Werfen, Fangen, Schlagen usw. aus den Grundformen zu spezifischeren Bewegungen überleiten		

Kondition	Kraft	Verschiedene Kletter-, Stütz- und Halteaufgaben, Einführung der Rumpfübungen mit eigenem Körpergewicht, laufen, übersteigen, überspringen, bremsen, Positionen halten, Partnerübungen
	Schnelligkeit	Spielerische Formen mit Akzent auf Koordination und Agility für Beine und Arme
	Ausdauer	Spielerische Formen mit unterschiedlichen Belastungsdauern in Form von Stafetten, Fangspielen, usw.
	Beweglichkeit	Einführung in Dehnprogramme für den ganzen Körper, vor und nach dem Training
Schlagtechnik	Vorderfeld	Ballgefühl, Schlagbewegung erlernen, Rotation, Extension, diverse Griffe, Handling, Koordination Auge, Hand, Schläger, Ball, Flugbahneinschätzung
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	
Lauftechnik	Vorderfeld	Starten, laufen, Nachstellschritte, überkreuzen, bremsen, rückwärts laufen, Ausfallschritt, Stemmschritt?
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	
Einzeltaktik	Spielfreude, Spielwitz	
Doppeltaktik	-	
Mixedtaktik	-	
Psychologie	Der Aufbau von emotionaler Substanz steht im Zentrum. Spass, Motivation und Selbstvertrauen sollten gezielt gefördert werden. Darüber hinaus können die Entspannungsfähigkeit, die Körpersprache und die Konzentration mit kindgerechten Übungen verbessert werden. Dem förderlichen Trainerverhalten kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.	
Karriereplanung	-	

	U 11 (9 bis 10 Jahre)		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:		U 11 hat noch keine Karten	
Clubtraining	☒	☒	
Regio Training	☒	☒	
Sportschule	☒	☒	
Nationaler STP		(☐)	
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	8 h in verschiedenen Sportarten	Davon 3 - 4h Badmintontraining auf kleinerem Feld und tieferem Netz, wenig Wettkampfformen 100% betreutes Badmintontraining	
Regeneration	Regelmässiger Schlaf, ruhigere Stunden im Verlauf des Tages, nach dem Training auslaufen und dehnen		
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken		
Umfeld	Das familiäre Umfeld hilft den Kindern, sich regelmässig und vielfältig zu bewegen. Das Ziel ist, den Kindern viele positive Erfahrungen dank der Bewegung zu ermöglichen, ohne Zwang oder Druck auf Leistung.		
Sportmedizin	Kinderärztliche Untersuchung		
Koordination	Reaktion Differenzierung Rhythmisierung Orientierung Gleichgewicht Kopplungsfähigkeit	Reagieren auf Bewegungen von Personen, auf Objekte, auf Signale. (visuell+ akustisch) Eigenschaften von unterschiedlichen Objekten kennenlernen Rhythmen singen, klatschen, gehen, prellen Wahrnehmen anderer Personen, Objekten, sich daran orientieren Auf unterschiedlichen Unterlagen gehen, stehen, balancieren Spielerische Kombination der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten	Weiterentwicklung der einzelnen und kombinierten Formen der Koordination in Verbindung mit den Bewegungsgrundformen, das Gleichgewicht, die Reaktionsschnelligkeit und die Rhythmisierung sind besonders zu fördern
Bewegungs-grundformen	Grundform bleibt erhalten, Überleitung zu spezifischeren Formen		
Kondition	Kraft	Verschiedene Kletter-, Stütz- und Halteaufgaben,	

		Einführung in Rumpfübungen mit eigenem Körpergewicht
	Schnelligkeit	Spielerische Formen, Agility
	Ausdauer	Spielerische Formen mit unterschiedlichen Belastungsdauern
	Beweglichkeit	Einführung in Dehnprogramme für den ganzen Körper nach dem Training
Schlagtechnik	Vorderfeld	Vorhandgriff, Rückhandgriff, Netzdrop, Lob
	Mittelfeld	Kurzer Vorhand- und Rückhandaufschlag
	Hinterfeld	Clear mit Schwerpunkt auf Schlagvorbereitung (direkter Weg zum Shuttle), stabile Ausgangsposition („Dach“), saubere Schlagbewegung mit Rotation des Unterarms, rasche Schlagnachbereitung
Lauftechnik	Vorderfeld	Koordination Vorder-, Mittelfeld, sauberer Ausfallschritt, Laufrhythmus
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	Stemmschritt, Chinasprung
Einzeltaktik	Spielverständnis, Spielzentrum, Spielentwicklung	
Doppeltaktik	Einführung in Angriff, Abwehrposition, Grundregeln Abwehr diagonal, Angriff gerade	
Mixedtaktik	-	
Psychologie	Der Aufbau von emotionaler Substanz steht im Zentrum. Spass, Motivation und Selbstvertrauen sollten gezielt gefördert werden. Darüber hinaus können die Entspannungsfähigkeit, die Körpersprache und die Konzentration mit kindergerechten Übungen verbessert werden. Dem förderlichen Trainerverhalten kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.	
Karriereplanung	-	

	U 13 (11 bis 12 Jahre)		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:		Talentteammitglieder haben ein regionale Talentkarte	
Clubtraining	☒	☒	
Regio Training	☒	☒	
Sportschule	(☐)	☒	
Nationaler STP		(☐)	☒
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	10 h inkl. eine Trainingseinheit in einer Ausgleichssportart	Mind. 6h Badmintontraining (4 TE pro Woche) mit Fokus auf Technik und Einzeltaktik, Einführung Doppel 100% betreutes Badmintontraining	
Regeneration	Regelmässiger Schlaf, ruhigere Stunden im Verlauf des Tages, nach dem Training auslaufen und dehnen, baden		
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken, Erziehung zu guter und sinnvoller Sportlerernährung		
Umfeld	Die Eltern besuchen den einen oder anderen sportlichen Anlass ihrer Kinder, lassen sie aber auch vermehrt selbstständig gewisse Erfahrungen machen, ohne die Kinder zu pushen oder zu vernachlässigen.		
Sportmedizin	Kinderärztliche Untersuchung		
Koordination	Reaktion	Reaktionsübung mit Badmintonaufgaben kombinieren, auf visuelle Signale mit entsprechenden Lauf- oder Schlagbewegungen reagieren	
	Differenzierung	Kraft- und Schnelligkeitsdosierung bei Schlag- und Lauftechnik, Anpassungsfähigkeit	
	Rhythmisierung	Rhythmuswechsel in Laufbewegung und Spielgeschwindigkeit auf entsprechende Situationen	
	Orientierung	Orientierung auf dem Feld, neben dem Partner, in der Halle Stabile Körperhaltung bei Lauf- und Schlagbewegung	
	Gleichgewicht	Kombination mehrerer Fertigkeiten in komplexeren Übungen	
	Kopplungsfähigkeit	Kombination mehrerer Fertigkeiten in komplexeren Übungen	
Bewegungs-grundformen	Grundform bleibt erhalten z.B. im Aufwärmen, Überleitung zu spezifischeren Formen.		

Kondition	Kraft	Einführung in Therabandübungen, Weiterentwicklung der Rumpfstabilität mit zusätzlichen Übungen, Swiss Ball, Sypoba, Einführung in spezifischere Kraftübungen, Ausfallschritte, Kniebeugen, Sprünge, usw.
	Schnelligkeit	Schlagvor- und -nachbereitung, Schlagbewegung, Agility, Einführung von spezifischen Formen
	Ausdauer	Grundlagenausdauer unter anderem mit spielerischen Formen
	Beweglichkeit	Regelmässiges gemeinsames und kontrolliertes Dehnen hat eine grosse Wichtigkeit in dieser Wachstumsphase, Gewöhnung an selbstständiges Dehnen und Auslaufen
Schlagtechnik	Vorderfeld	Griffwechsel, Spinn-shot, Cross Netzdrop, Töten am Netz
	Mittelfeld	Drive, langer Vorhand- und Rückhandaufschlag
	Hinterfeld	Clear und Drop mit Schwerpunkt auf Schlagvorbereitung (direkter Weg zum Shuttle), stabile Ausgangsposition („Dach“), saubere Schlagbewegung mit Rotation des Unterarms, rasche Schlagnachbereitung
Lauftechnik	Vorderfeld	Koordination Vorder-, Mittelfeld, sauberer Ausfallschritt, Laufrhythmus
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	Stemmschritt, Position hinter dem Ball, Chinasprung
Einzeltaktik	Ampelsystem kennen lernen - Grün, Orange, Rot (Position und entsprechende Schläge abhängig von Spieler und Gegner)	
Doppeltaktik	Einführung in Angriff, Abwehrposition, Grundregeln Abwehr diagonal, Angriff gerade	
Mixedtaktik	-	
Psychologie	Der Aufbau von emotionaler Substanz steht im Zentrum. Spass, Motivation und Selbstvertrauen sollten gezielt gefördert werden. Darüber hinaus können die Entspannungsfähigkeit, die Körpersprache und die Konzentration mit kindergerechten Übungen verbessert werden. Dem förderlichen Trainerverhalten kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.	
Karriereplanung	-	

	U 15 (13 bis 14 Jahre)		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:			
Clubtraining	☒	☒	☒
Regio Training	☒	☒	☒
Sportschule	(☐)	☒	☒
Nationaler STP		(☐)	☒
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	8-10 h Training inkl. Konditions- und Mentaltraining,	Mind. 8h Badmintontraining (mind. 4 TE pro Woche) 100% betreutes Badmintontraining	
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken, sinnvolle Sportlerernährung vor und nach Trainingseinheiten		
Umfeld	In dieser Phase wird bei den meisten Kindern der Wunsch nach selbstständigen Erledigen und Meistern gewisser Aufgaben auftreten. Dieses Bedürfnis soll vom familiären Umfeld unterstützt werden.		
Sportmedizin	1. Sportärztliche Untersuchung an einem Swiss Medical Center		
Koordination	Reaktion	Reaktionsübung mit Badmintonaufgaben kombinieren, auf visuelle Signale mit entsprechenden Lauf- oder Schlagbewegungen reagieren	
	Differenzierung	Kraft- und Schnelligkeitsdosierung bei Schlag- und Lauftechnik, Anpassungsfähigkeit	
	Rhythmisierung	Rhythmuswechsel der Laufbewegung und Spielgeschwindigkeit auf entsprechende Situationen	
	Orientierung	Orientierung auf dem Feld, neben dem Partner, in der Halle	
	Gleichgewicht	Stabile Körperhaltung bei Lauf- und Schlagbewegung	
	Kopplungsfähigkeit	Kombination mehrerer Fertigkeiten in komplexeren Übungen	
Bewegungs-grundformen	Grundform bleibt erhalten z.B. im Aufwärmen, Überleitung zu spezifischeren Formen, beheben von Defiziten		

Kondition	Kraft	2 x wöchentlich 30 min Stabilisations- und Krafttraining für den ganzen Körper mit Swiss Ball, Sypoba und eigenem Körpergewicht. Spezifische Formen, Sprünge und Partnerübungen
	Schnelligkeit	Schlagvor- und -nachbereitung, Schlagbewegung, Agility, Schnelligkeit auf dem Feld, Rotationen
	Ausdauer	Grundlagenausdauer mit regelmässigen Laufeinheiten, Einführung in spezifische Ausdauerformen mit alaktaziden Belastungen
	Beweglichkeit	Regelmässiges gemeinsames und kontrolliertes Dehnen hat eine grosse Wichtigkeit in dieser Wachstumsphase, vermehrt selbstständiges Dehnen und Auslaufen
Schlagtechnik	Vorderfeld	Gelerntes anwenden in komplexeren Übungen
	Mittelfeld	Kontrolliertes Drivespiel vom Netz nach unten und vom Mittelfeld ans Netz
	Hinterfeld	Gezogene Drops (VH und RH), cross u. gerade geschnittene Drops (VHS und RHS)
Lauftechnik	Vorderfeld	Stabile Ausfallschritte unter Druck
	Mittelfeld	Spielzentrum und Vorspannsprung
	Hinterfeld	Umsprung, Lauftechnik Rückhandschläge
Einzeltaktik	Umsetzung des Ampelsystems, Ziel: selber frühe und hohe Treffpunkte zu haben und den Gegner unter Druck setzen, so dass er wenige Lösungen hat, Lesen und Lösen des Spiels.	
Doppeltaktik	Spieleröffnung, Rotation, Schlagsicherheit im Drivespiel, Verbesserung der Defensiv- Techniken	
Mixedtaktik	Einführung Mixedspiel, Aufgabenverteilung, Grundregel, Herr verteidigt gerade, Dame diagonal	
Psychologie	Psychologische Fertigkeiten werden vor allem durch förderliches Trainerverhalten aufgebaut. Psychologisch orientierte Trainingsformen werden vermehrt ins Training integriert. Die jungen Sportler sollen lernen ihre Leistungen realistisch einzuschätzen. Einfache Formen des Zielsetzungstrainings, Übungen zur Verbesserung der Selbstaufmerksamkeit und des Selbstbewusstseins sowie zur realistischen Einschätzung von Ursachen für Erfolg und Misserfolg sind dazu gut geeignet. Grundtechniken der Psychoregulation werden verfeinert und der Umgang mit Emotionen kann geübt werden.	
Karriereplanung	Entscheidungsphase für - > internationale Sportkarriere - > Sportschule / Sportlehre - > nationale Sportkarriere - > Normale Schule mit sportfreundlichen Lösungen	

	U 17 (15 bis 16 Jahre)		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:			
Clubtraining	☒	☒	☒
Regio Training	☒	☒	☒
Sportschule	(☐)	☒	☒
Nationaler STP		(☐)	☒
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	10-14 h Training inkl. selbständiges Konditions- und Mentaltraining	Davon 10-12 h Badminton (mind. 5 TE Badminton pro Woche und 2 TE Athletiktraining) 100% betreutes Badmintontraining	
Regeneration	Regelmässiger Schlaf, ruhige Stunden, auslaufen, dehnen, baden, Massage		
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken, eine sinnvolle Sportlerernährung ist selbstverständlich.		
Umfeld	Mit der Pubertät kommt ein Ablösungsprozess der Kinder in Gang, der nicht immer ganz einfach zu bewältigen ist, da die jungen Sportler immer noch auf die Unterstützung ihrer Eltern angewiesen sind.		
Sportmedizin	Bei Bedarf Physio oder Sportarzt konsultieren, je nach Diagnose der 1. SPU, Werte kontrollieren lassen.		
Koordination	Die koordinativen Fähigkeiten sollten immer ein Bestandteil des Aufwärmens sein. Es ist wichtig, dass bei gut ausgebildeten Fertigkeiten dennoch immer wieder neue oder zumindest andere Bewegungsmuster abgerufen werden müssen (andere Reihenfolge, andere Anzahl Schritte, versetzte Arme, links anstatt rechts starten usw.). Die immer mal wieder wechselnden Aufgaben vermeiden eine zu starke Automatisierung und fördern die variable Verfügbarkeit des Spielers.		
Bewegungs-grundformen	Die Grundformen werden nicht mehr speziell trainiert, vielmehr werden die spezifischen Bewegungen optimiert		
Kondition	Kraft	Rumpfkraftübungen sind Bestandteil des Aufwärmens, Einführung in Freigewichte, 1-2 Trainingseinheit pro Woche	
	Schnelligkeit	Saubere technische Fertigkeiten ermöglichen die Erhöhung des Tempos und der Intensität von Schlag- und Laufübungen	
	Ausdauer	Erhöhung der Intensität, verschiedene Trainingsmethoden, laktazide und alaktazide Belastungen, vorwiegend spezifische Formen	
	Beweglichkeit	Individuelles Programm für Aufwärmen, Auslaufen, selbstständiges Dehnen auch als regenerative Massnahme zu Hause einsetzen	

Schlagtechnik	Vorderfeld	Korrektur allfälliger Fehlerbilder, Anwendung im Spiel, Schläge verstecken, mit viel Tempo spielen können
	Mittelfeld	Smashabwehr kurz u. lang, longline, diagonal
	Hinterfeld	Sticksmash, Backhandclear, Stopdrop, Smash
Lauftechnik	Vorderfeld	Ganzfeld, Rhythmuswechsel, Sprünge
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	
Einzeltaktik	Taktische Varianten	
Doppeltaktik	Initiative ergreifen und aufrecht erhalten, taktische Positionierung, Verbesserung der ersten 3 Ballberührungen	
Mixedtaktik	Rotationen, taktische Positionierung der Damen und der Herren	
Psychologie	Wenn im Alter von 15 bis 16 Jahren alle kognitiven Funktionen verfügbar sind, können komplexere Formen des psychologischen Trainings eingesetzt werden. Der Umgang mit spezifischen Situationen und Stressreizen ist vermehrt zu üben. Alle bereits eingeführten Techniken werden verfeinert, in spezifischen Situationen eingesetzt und den individuellen Vorlieben angepasst. Achtsamkeit als ganzheitliches Konzept vorstellen und Rituale dazu entwickeln.	
Karriereplanung	Wie geht es mit der Sportschule, dem Sport KV? Wenn im Moment keine Sportschullösung vorhanden ist, bin ich bereit, eine Lösung zu finden, um das Trainingsvolumen absolvieren zu können und dennoch etwas Zeit für mich zu haben? Bin ich bereit als Halb- oder Vollprofi zu leben? Was heisst das? Wo gibt es Probleme und was könnte mich daran hindern? Bin ich bereit einen Wechsel ans nationale Leistungszentrum zu machen?	

	U 19 (17 bis 18 Jahre) bis U21		
Förderstufe	Lokal	Regional	National
Strukturen:			
Clubtraining	☒	☒	☒
Regio Training	(☐)	☒	(☐)
Sportschule	(☐)	☒	☒
Nationaler STP		☐	☒
	★ Die prozentuale Verteilung der verschiedenen Träger am Trainingsumfang kann je nach Region unterschiedlich sein und wird noch genauer im Kapitel Trägerschaften erläutert.		
Trainingsumfang	14-16 h Training inkl. selbständiges Konditions- und Mentaltraining	Davon 11-14 h Badminton (mind. 6 TE Badminton pro Woche und 2 TE Athletiktraining) 100% betreutes Badmintontraining	
Regeneration	Regelmässiger Schlaf, ruhige Stunden, auslaufen, dehnen, baden, Massage, periodisiertes Training		
Ernährung	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, genügend Trinken, eine sinnvolle Sportlerernährung ist selbstverständlich		
Umfeld	Das familiäre Umfeld wird sich im Laufe der Schulzeit und der folgenden Ausbildungen natürlich auf Freunde aus der Schule und dem Sport erweitern. Wichtig scheint, dass im familiären und/oder Freundeskreis das Verständnis für den Athleten aufgebracht und auch unterstützt wird.		
Sportmedizin	2. Sportmedizinische Untersuchung und je nach Bedarf Besuche beim Physio		
Koordination	Die koordinativen Fähigkeiten sollten immer ein Bestandteil des Aufwärmens sein. Es ist wichtig, dass bei gut ausgebildeten Fertigkeiten dennoch immer wieder neue oder zumindest andere Bewegungsmuster abgerufen werden müssen (andere Reihenfolge, andere Anzahl Schritte, versetzte Arme, links anstatt rechts starten usw.) Die immer mal wieder wechselnden Aufgaben vermeiden eine zu starke Automatisierung und fördern die variable Verfügbarkeit des Spielers.		
Bewegungs-grundformen	Die Grundformen werden nicht mehr speziell trainiert, vielmehr werden die spezifischen Bewegungen optimiert		
Kondition	Kraft	Spezifisches Krafttraining 1-2 x pro Woche, periodisiert und mit Sprungkrafttraining kombiniert	
	Schnelligkeit	Spezifisches Schnelligkeitstraining	
	Ausdauer	Erhöhung der Intensität, verschiedene Trainingsmethoden, laktazide und alaktazide Belastungen, vorwiegend spezifische Formen	
	Beweglichkeit	Individuelles Programm für Aufwärmen, Auslaufen, selbstständiges Dehnen, auch als regenerative Massnahme zu Hause einsetzen	

Schlagtechnik	Vorderfeld	Optimierung der Schlagbewegungen, Täuschungen, kurze Bewegungen, schnelle und gefährliche Schläge im Angriff, sichere konstante Schläge in Verteidigung oder im Aufbau
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	
Lauftechnik	Vorderfeld	Optimierung der Lauftechnik dank Kraftzuwachs, Feineinstellungen
	Mittelfeld	
	Hinterfeld	
Einzeltaktik	Eigenständige Analyse des eigenen und des gegnerischen Spiels, Entwicklung des eigenen Spielstils, Einführung in Videoanalysen	
Doppeltaktik		
Mixedtaktik		
Psychologie	Mit dem Übergang zur Elite-Ebene, der Phase der Vervollkommnung, kann das psychologische Training an die besonderen Anforderungen der Saisonphase angepasst werden. Rituale der Achtsamkeit automatisieren und weiterentwickeln. Es ist auch möglich, externe Spezialisten zur Perfektionierung und individuellen Anpassung der psychologischen Fertigkeiten einzusetzen.	
Karriereplanung	Wie geht es mit dem Abschluss der Schule? Wann bin ich fertig und was möchte ich später beruflich mal erreichen? Bin ich bereit als Halb- oder Vollprofi zu leben? Was heisst das? Wo gibt es Probleme und was könnte mich daran hindern? Bin ich bereit einen Wechsel ans nationale Leistungszentrum zu machen? Wie kann ich die sportlichen Ziele mit meinen beruflichen Bedürfnissen vereinbaren?	