



Förderkonzept

Hauptsponsor



Jona-Uznach Flames

Geschäftsstelle

Postfach 2305

Stampfstrasse 77

8645 Jona

www.flames.ch

055 216 11 33

info@flames.ch

055 216 11 33

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Ziele.....	3
Aufgaben und Regeln.....	5
Spieler.....	5
Trainer.....	5
Eltern.....	7
Juniorenkoordinator.....	7
Ausbildung.....	9
Trainer.....	9
Spieler.....	9
Unihockeyschule.....	9
JuniorInnen E.....	10
JuniorInnen D.....	11
JuniorInnen U12.....	13
JuniorInnen C.....	13
JuniorInnen U14.....	15
JuniorInnen B.....	16
Junioren U16.....	16
Junioren U18.....	16
Junioren U21.....	17
Ergänzendes.....	18
Organisation.....	20
Grundsätze.....	20
Sportklasse.....	21
Teamraster.....	23
Schlussbestimmungen.....	24
Weitere Quellen.....	25

Einleitung

Das Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine soll Trainern, Leitern, J+S-Coachs, Ausbildungsverantwortlichen und Spielern den methodischen Aufbau der leistungsbestimmenden Faktoren im Unihockey näher bringen und ihre Tätigkeit unterstützen. Die Grundlagen erlauben jedem Trainer, ein wirksames, stufengerechtes und auf neuesten Erkenntnissen beruhendes Trainingsprogramm aufzubauen.

Ziele

Allgemein

- der attraktivste Unihockeyverein der Region sein
- eine starke Nachwuchsabteilung führen
- die besten sportlichen Talente des Vereins gezielt fördern
- Breiten- und Spitzensport betreiben
- in der Region unsere Wurzeln festigen
- langfristig bestehen
- den Verein stabil und professionell führen

Organisation

- optimale Trainings- und Spielbedingungen bieten
- durch geeignete Funktionäre die Vereinsorganisation auf einem hohen Level halten und ausbauen
- konzeptionell denken und handeln

Finanzen

- eine langfristige Finanzplanung betreiben und so eine schuldenfreie Finanzpolitik führen

Sport

- den Junioren spielerisch die Freude am Unihockey vermitteln und diese gezielt fördern
- die Talente frühzeitig in die Leistungsmannschaften auf dem Grossfeld einbauen
- mit den U-Teams im höchsten Niveau vertreten sein
- mit den Herren in der Nationalliga spielen
- möglichst viele Spieler in die regionalen und nationalen Auswahlen von Swiss Unihockey bringen.

Label School

Die Jona-Uznach Flames bieten in Zusammenarbeit mit der Talentförderung Oberstufe Rapperswil-Jona, kurz TFO, ein spezielles Angebot für ambitionierte, leistungssportorientierte Spieler an.

Das Angebot richtet sich an Spielerinnen und Spieler, welche im Einzugsgebiet des Vereins wohnhaft sind und den Willen mitbringen, sich in allen Bereichen weiterzuentwickeln.

Die Nachwuchsförderung in der Talentschule wird gemäss den Empfehlungen vom Verband durchgeführt. Daraus sind folgende Ziele entstanden:

- Die Flames bieten eine qualitativ gute, nachhaltige und leistungsorientierte Nachwuchsförderung.
- Wir leisten einen Beitrag um in Zukunft eine breite Spitze mit einer hohen Qualität zu erreichen.
- Unsere Grundsätze sind Qualität, Nachhaltigkeit und Leistung
- Gezielte Förderung und Selektion von Talenten.

Ausbildung auf Vereinsebene:

- Qualitätsentwicklung in der Nachwuchsausbildung.
- Regionale Bedeutung von den Flames als Ausbildungsvereinen stärken.
- Die Nachwuchsförderung in den Schulen nach Qualitätskriterien einstufen.
- Anforderung für das Erreichen oder Behalten eines Status festsetzen und laufend überprüfen

Aufgaben und Regeln

Spieler

Auftreten

- Anstand und Respekt prägt den Umgang miteinander
- Es spricht immer nur einer, die andern hören zu
- Garderoben und Hallen sind immer sauber zu verlassen
- Bei Verständnisfragen und Unklarheiten wird beim Trainer nachgefragt

Erwartungen

- Der Spieler meldet sich frühzeitig vom Training ab
- Der Spieler hat sein Mobiltelefon während Trainings und Meisterschaftsspielen ausgeschaltet (auch in der Garderobe!)
- Der Spieler akzeptiert die Anweisungen und Entscheide der Trainer jederzeit (Gespräche können nach dem Training oder Spiel geführt werden)

Die Commitments von Cool&Clean sind für die Sportschüler der Talentklasse verbindlich:

- Ich will meine Ziele erreichen! / Ich will an die Spitze!
- Ich verhalte mich fair!
- Ich leiste ohne Doping!
- Ich verzichte auf Tabak!
- Ich verzichte auf Alkohol!

Der Spieler zeigt sowohl in der Schule als auch im Sport die beste Leistung. Er ist stets bestrebt sein Bestes zu geben.

Trainer

Ethik-Charta

- Gleichbehandlung für alle
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zur Benachteiligung
- Sport und soziales Umfeld im Einklang
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar
- Förderung der Selbst- und Mitverantwortung
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen beteiligt und engagieren sich fürs Vereinsleben.

- Altersgerechte Förderung und Ausbildung
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele sind im Ausbildungskonzept dargelegt und berücksichtigen die physische und psychische Entwicklung der Sportler.
- Respektvoller Umgang mit dem Umfeld
Der respektvolle Umgang mit Mitspielern, Trainer, Zuschauer, Gegner, Infrastruktur und Natur werden gefördert und geachtet
- Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.
- Positives Vereinsbild nach aussen tragen
Absage an Doping und Suchtmittel, Vereinsvorschriften einhalten.

Auftreten

- Die Trainings werden in Vereinskamotten und Hallenschuhen geleitet
- Der Trainer lebt Pünktlichkeit vor
- Mobiltelefone während Trainings und Spielen auf lautlos stellen und versorgen

Kommunikation

- Der Trainer kommuniziert offen und transparent
- Der Trainer kommuniziert Entscheide dem ganzen Team
- Der Trainer von Nachwuchsathleten kommuniziert zusätzlich mit den Eltern

Personelle Entscheide

- Der Entscheid über die Aufstellung obliegt dem Trainerstaff
Entscheide über sonstige personelle Konsequenzen bei Fehlverhalten müssen zwingend mit dem Koordinator der jeweiligen Stufe und dem Sportchef abgesprochen werden

Ausbildung

- Der Trainer bildet sich weiter
- Der Trainer besucht interne und externe (J+S) Trainerweiterbildungen
(Die Kosten für die Aus- und Weiterbildung werden vom Verein übernommen)
- Der Cheftrainer der Sportschule hat mindestens die Stufe J+S Nachwuchstrainer Lokal (Unihockey) absolviert. Der Staff wird durch einen Athletiktrainer und einen Mentalcoach ergänzt.
- Jede Mannschaft wird von mindestens zwei Trainer oder Ausbildner trainiert und geführt werden.
- Ein Eltern-Informationsabend findet mindestens einmal im Jahr statt für Teams der Juniorenstufe bis U16.

Eltern

Die Eltern unterstützen ihre Kinder, damit diese Sport betreiben können.

Die Eltern von Schülern der Sportklasse sind bereit, die Spieler in ihrem Vorhaben und im Leistungssport mit allen Konsequenzen zu unterstützen. Es werden mindestens zweimal jährlich Gespräche zwischen allen Beteiligten geführt. Dazu gehören: Der Trainer oder der Ausbildungschef, die verantwortliche Person der Schule, der Spieler und seine Eltern.

Juniorenkoordinator

Der Juniorenkoordinator ist zu einem Pensum von 25% angestellt. Dies entspricht zehn Stunden pro Woche, welche flexibel und variierbar sind. Auswertung durch Arbeitszeiterfassung für die Jahresarbeitszeit. Seine Aufgaben unterteilen sich in Administration, Trainingsvorbereitung, Besuche, Koordination und Planung.

Administration

- Dossier über jeden Spieler anlegen, mit Physis und Technikwerten
- Ziele der einzelnen Spieler aufnehmen und überprüfen
- Physis und Techniktest vor und während der Saison durchführen
- Torhüterausbildung fördern
- Trainingspläne kontrollieren

Vorbereitung

- Trainingspläne mit den Trainern anschauen
- Inhalte der Trainings durchsprechen
- Trainersitzungen durchführen
- Trainerausbildungen organisieren
- Weiterbildung mit Jugend und Sport

Trainings- und Meisterschaftsbesuche

- Feedbacks an Trainer (Trainingsgestaltung, Verhalten, Auftreten und Coaching)
- Feedbacks an Spieler (Individualfeedback, Verhalten, Taktik)
- Taktikausbildung mit Video (was wollen WIR als Verein, Spiel mit Ball)
- Betreuung der Förderkaderspieler (Einklang Unihockey, Beruf, Familie/Freunde)
- Betreuung der Torhüter (Individualfeedback)

Koordination

- Förderkader U16/U18/U21
- Schnittstelle zu den C-Junioren (Trainingsbesuche)

- Schnittstelle zu Herren (Sportkommission)
- Anlaufstelle für Trainer, Junioren und Eltern

Planung

- Trainer für die nächste Saison
- Spielergespräche im Januar / Februar
- Kaderplanung mit Trainern
- Durchführung von Probetrainings

Ausbildung

Trainer

Das Ziel des Vereins ist es, dass jeder Trainer einen J+S Leiterkurs absolviert hat. Die Jona-Uznach Flames unterstützen die Traineraus- und Weiterbildung indem die Kurskosten vollumfänglich übernommen werden.

Neben den Trainer-Sitzungen werden die eigenen Trainer auch intern weitergebildet. Theorien und Praxislektionen in der Halle werden angeboten. Mindestens zwei Trainerfortbildungen pro Jahr werden vom Verein durchgeführt.

Vom Verein wird ebenfalls gewünscht, dass der Trainer ab Stufe U16 regelmässig Videostudium durchführt. Dies kann sowohl von den eigenen Spielen oder aber auch Spielen von anderen Mannschaften erfolgen (Video-Material ist beim Ausbildungs-Verantwortlichen vorhanden).

Spieler

Die Trainingsinhalte und -ziele richten sich grundsätzlich nach den jeweiligen Altersstufen im gemäss dem Buch *Unihockey Manual*. Der Trainingsinhalt wird darauf ausgelegt, dass die Spieler das Niveau und die Anforderungen der nächsten Altersstufe erlernen und trainieren.

Die Weltstandsanalyse Unihockey und Anforderungsprofile an Auswahlspieler des Verbandes werden ebenfalls in den Trainingsinhalten berücksichtigt auch wenn Sie nicht im Nachwuchskonzept stehen.

Der Verein begrüsst es, wenn z.B. verletzte Spieler regelmässig (wenn nicht sogar immer) im Training erscheinen. Einmal die Woche sollte er aber zwingend anwesend sein.

Ebenfalls soll der Spieler mit (wenn vorhanden) Vereinsmaterial an den Spielen / Trainings etc. erscheinen, auch wenn der Spieler wie oben erwähnt eventuell verletzt ist.

Unihockeyschule

Training

Alle UHS-Mannschaften haben während der ganzen Saison 1-2 Trainings pro Woche (In-/Outdoor). In der Übergangsphase finden auch Trainings im Freien statt.

Meisterschaft

Auf dieser Stufe findet noch keine Meisterschaft statt. Damit ein langsamer Übergang in den Meisterschaftsbetrieb gewährleistet werden kann nehmen sie an einzelnen internen und externen Turnieren teil. Während der Saison können je nach Einsatz und Entwicklung der Spieler Rochaden stattfinden.

Beurteilung

Die Spieler- und Spielerinnen werden während der ganzen Saison auf der Juniorenstufe UHS beobachtet und entsprechend gefördert. Ende der Saison werden die Spieler- und Spielerinnen bezüglich ihres Entwicklungsstandes beurteilt und in die Mannschaften auf der Stufe E eingeteilt. Die Spielerinnen werden gleichmässig und bezüglich der optimalen Förderung auf die Mannschaften verteilt. Pro Mannschaft werden mindestens ein bis zwei Mädchen aufgeboten. Beurteilt werden die Spieler- und Spielerinnen von ihren Trainerinnen, dem Bereichsleiter der Stufen UHS/E und dem Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport. Bei Grenzfällen liegt die Entscheidung beim Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport.

Die Resultate werden anschliessend allen Trainer/-Trainerinnen und den Eltern der Spieler/-innen mündlich oder schriftlich mitgeteilt.

- Polysportive Grundausbildung
- Viel Rennen, Bewegungsaufgaben
- Einfache und klare Regeln einführen

JuniorInnen E

Training

Während der Vorbereitungsphase (April – September) haben alle E-Mannschaften zwei Trainings pro Woche (In-/Outdoor). In der Meisterschaftsphase (Oktober – März) haben sie 1-2 Trainings pro Woche. Die Trainer auf derselben Stufe bilden einen Trainerstab. Dies ermöglicht eine optimale Förderung und Zusammenarbeit.

Meisterschaft

Auf dieser Stufe wird im Turniermodus gespielt. D.h. es gibt Tagessieger und noch keine offizielle Tabelle. Alle Spieler der Mannschaft werden eingesetzt und spielen auf verschiedenen Positionen um ihre Potentiale zu lokalisieren. Die Spieler sollen Erfahrungen sammeln, ihre Spieltaktik und Technik erweitern. Stärken fördern,

Schwächen minimieren. Der Spielspass steht im Vordergrund. Während der Saison können je nach Einsatz und Entwicklung der Spieler Rochaden stattfinden.

Beurteilung

Die Spieler- und Spielerinnen werden während der ganzen Saison auf der Juniorenstufe E beobachtet und entsprechend gefördert. Ende der Saison werden die Spieler- und Spielerinnen bezüglich ihres Entwicklungsstandes beurteilt und in die Stärkeklassen auf der Stufe D eingeteilt. Die Spieler/-innen werden gleichmässig und bezüglich der optimalen Förderung auf die Mannschaften verteilt. Beurteilt werden die Spieler- und Spielerinnen von ihren Trainer/-innen, dem Bereichsleiter der Stufen D/E und dem Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport. Bei Grenzfällen liegt die Entscheidung beim Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport.

Die Resultate werden anschliessend allen Trainer/-Trainerinnen und den Eltern der Spieler/-innen schriftlich mitgeteilt.

JuniorInnen D

Training

Während der Vorbereitungsphase (April – September) haben alle D-Mannschaften zwei Trainings pro Wochen (In-/Outdoor). In der Meisterschaftsphase hat die Fördermannschaft 1 (D1) zwei und alle anderen Mannschaften dieser Stufe 1-2 Hallentrainings pro Woche (Ressourcenabhängigkeit). In einem Training pro Woche wird die Mannschaft D1 und D2 zusammengelegt (selber Ort zur gleichen Zeit). Die Trainer und Spieler/-innen trainieren in dieser Einheit zusammen (getrennte Hallen). Die Trainer auf derselben Stufe bilden einen Trainerstab. Dies ermöglicht eine optimale Förderung und Zusammenarbeit.

Meisterschaft

Während der Meisterschaft kann pro Mannschaft ein Spielerblock an die zweite Mannschaft derselben Stufe abgegeben (Austausch). Dieser Modus ermöglicht einen Stärkeausgleich während der Meisterschaft und die Spieler werden durch andere Gegner und Spieltaktiken zusätzlich gefordert und gefördert. Während der Saison finden je nach Einsatz und Entwicklung der Spieler Rochaden statt.

Beurteilung

Die Spieler- und Spielerinnen werden während der ganzen Saison auf der Juniorenstufe E und D beobachtet und entsprechend gefördert. Ende der Saison werden die Spieler- und Spielerinnen bezüglich ihres Entwicklungsstandes beurteilt und in die Stärkeklassen auf der Stufe D eingeteilt. Die Spielerinnen werden in Bezug auf die optimale Förderung zu den Junioren C oder Juniorinnen C eingeteilt. Beurteilt werden die Spieler- und Spielerinnen von ihren Trainer/-innen, dem Bereichsleiter der Stufen D/E und dem Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport. Bei Grenzfällen liegt die Entscheidung beim Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport.

Die Resultate werden anschliessend allen Trainer/-Trainerinnen und den Eltern der Spieler/-innen mündlich oder schriftlich mitgeteilt.

Ziele

- Freude am Training/Spiel steht im Zentrum
- Keine Spezialisierung auf eine Spielposition und Rolle (inkl. Torhüter und Captain) forcieren
- Erste Wettkampferfahrungen, ohne resultatmässige Zielsetzung zu erleben
- Alle kommen regelmässig zum Einsatz (keiner sitzt nur auf der Ersatzbank)
- Einfügen in eine Gruppe (Sozialkompetenz) fördern
- Freude am Spiel steht im Mittelpunkt
- Spielerische Laufschulung / intensive Koordination einbauen → Bewegungsaufgaben
- Grundtechniken mit dem Stock beibringen (Vorhand – Backhand etc.)
- Klare Regeln – feste Rituale im Training und Spiel
- Spass am Unihockey
- IMMER alle Spieler einsetzen
- Spieler sollen auch einmal Torhüter sein
- Spieler machen ersten Wettkampferfahrung und lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen
- Technische Elemente werden erlernt
- Spielerpositionen kennen lernen

Die technischen Spielformen werden verbessert und verfeinert. Die Feinmotorik am Stock wird aufgebaut. Das Spielverständnis wird geschult. Im Meisterschaftsbetrieb können bereits erste taktische Anweisungen auf Spielerebene umgesetzt werden. Mädchen und Knaben spielen in gemischten

(Faktoren zur Leistungsbeurteilung)

Bereits in dieser Stufe sind die ersten «echten» Talente erkennbar. Neueinsteiger sollten auch hier wenn möglich im bekannten Umfeld eingeführt werden. Sind keine Vorkenntnisse vorhanden, so ist sicherzustellen, dass das Kind nicht direkt in eine Top-Mannschaft eingeteilt wird. Auf dieser Stufe kann bereits eine Überforderung auftreten.

Wichtigste Faktoren:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Teilweise Einteilung nach Leistungsniveau
- Raum für weitere Sportarten

Qualität im Training und Wettkampf

- Vielfalt und Kreativität einfacher Bewegungsabläufe fördern
- Intensive Schulung der koordinativen Fähigkeiten planen
- Rolle und Aufgaben der einzelnen Spielerpositionen kennen und verstehen lernen
- Mit möglichst geringem Bogen (nicht mehr als 1 cm) des Stockblatts spielen
- Feste Rituale im Training und Spiel (Trainingsdisziplin, Basic-Formen) beachten

JuniorInnen U12

Im Rahmen der vereinten Trainings mit der Sportklasse werden zusätzliche Trainings für Spieler im Junioren D Alter angeboten. Die Trainings werden vom Trainer der Sportklasse geleitet und finden jeden Mittwochnachmittag statt. Mit diesem Angebot sollen die jungen Spieler früh an das Spiel auf dem Grossfeld herangeführt werden. Die Trainer lernen die Spieler kennen und können für die Selektion eine Spieler-Beurteilung erstellen.

JuniorInnen C

Training

Während der Vorbereitungsphase (April – September) haben alle C-Mannschaften zwei Trainings pro Woche (In-/Outdoor). In der Meisterschaftsphase haben alle Mannschaften auf dieser Stufe 2 Hallentrainings pro Woche. In einem Training pro Woche wird die Mannschaft C1 und C2 zusammengelegt (selber Ort zur gleichen Zeit). Die Trainer und Spieler/-innen trainieren in dieser Einheit zusammen. Die Trainer auf derselben Stufe bilden einen Trainerstab. Dies ermöglicht eine optimale Förderung und Zusammenarbeit. Spieler/-innen welche für die U14 aufgebildet werden haben pro Monat 1-2 Trainings auf dem Grossfeld und zusätzliche Meisterschaftsrunden (2-3 pro Saison).

Meisterschaft

Während der Meisterschaft kann pro Mannschaft ein Spielerblock an die zweite Mannschaft derselben Stufe abgegeben werden. Dieser Modus ermöglicht einen Stärkeausgleich während der Meisterschaft und die Spieler werden durch andere Gegner und Spieltaktiken zusätzlich gefordert und gefördert. Während der Saison finden je nach Einsatz und Entwicklung der Spieler Rochaden statt.

Beurteilung

Die Spieler- und Spielerinnen werden während der ganzen Saison auf der Juniorenstufe C und U14 beobachtet und entsprechend gefördert. Ende der Saison werden die Spieler- und Spielerinnen bezüglich ihres Entwicklungsstandes beurteilt und für die U16 oder die Stufe B aufgeboten. Beurteilt werden die Spieler- und Spielerinnen von ihren Trainer/-innen, dem Bereichsleiter der Stufen D/C/U14/U16 und dem Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport. Bei Grenzfällen liegt die Entscheidung beim Sportchef des Ressorts Junioren und Breitensport.

Die Resultate werden anschliessend allen Trainer/-Trainerinnen und den Eltern der Spieler/-innen mündlich oder schriftlich mitgeteilt.

- Technik (Basisformen werden beherrscht, Blick kann von Stock gelöst werden)
- Passen (Pässe können scharf gespielt werden)
Ballmitnahme statt Ballannahme
- Koordination / Laufschiilung

Team

- Spass am Unihockey
- IMMER pro Matchtag alle Spieler einsetzen
- erste Teamrituale leben

Zusammen mit U14 Trainern und dem Leiter Ausbildung Talente für die U15-Selektion auswählen und vorbereiten

Mittels Selektionen werden die Kids in verschiedenen Leistungsstufen (Mannschaften) eingeteilt. Es wird in Leistungssport und Breitensport unterteilt. Der Wechsel von einer Stufe in eine andere ist möglich. Die Trainingseinheiten werden erhöht (2 – 3 Trainings pro Woche). Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert und eingeschliffen, sodass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können.

Auf dieser Stufe werden bereits Leistungsmannschaften geführt. Neueinsteiger werden zu Schnuppertrainings im Breitensportniveau angeboten. Spieler aus andern Clubs werden zu Selektionstrainings im Leistungsbereich angeboten. Quereinstieg aus anderen Sportarten ist auf dieser Stufe noch gut möglich.

Verhaltensweise Kinder

- Bestes Lernalter (hohe Lernfähigkeit)
- Erste grosse Veränderung im Körperbau (Beginn der Pubertät, erste Phase der Pubertät)
- Körperlich sehr grosse Unterschiede innerhalb des gleichen Alters
- Starke (auch unkritische) Orientierung an erwachsenen Vorbildern
- Rollenprobleme/Cliquenbildung beachten

Wichtigste Aufgaben für den Trainer

- Vertrauen zeigen und Geduld aufbringen
- Fachkompetenz haben
- Sprachliche und abstrakte Instruktionen (Taktiktafel) werden *von* den Spielern verstanden
- Keinen Druck oder Zwang auf Jugendliche ausüben (könnte zu Ablehnung führen)
- Jugendliche aufmuntern und positiv auf sie einwirken

Qualität im Training und Wettkampf

- Anschaulichen Unterricht (Hilfsmittel verwenden) bieten
- Auf differenziertes Training (Wachstumsunterschiede) achten, individuelle Ausbildung anbieten
- Technische und taktische Elemente in Spiel- und Übungsformen integrieren
- Alle Spieler können auf allen Positionen spielen
- Eigeninitiative fördern und unterstützen

Ziele im Training und Wettkampf

- Basisform der wichtigsten Techniken beherrschen
- Koordinative und konditionelle Grundlagen schaffen
- Förderung von Selbstvertrauen, Kreativität, Disziplin und Teamgeist
- Spieler sportlich (polysportiv) und sozial (Umgang in der Gruppe) ausbilden
- Adäquaten Umgang mit Sieg und Niederlage lernen

JuniorInnen U14

Parallel zur Sportklasse führt der Verein eine U14 Mannschaft. Die U14 ist das erste Team welches an einer Grossfeld-Meisterschaft teilnimmt.

JuniorInnen B

Wird gemäss den Ausbildungszielen unter Junioren U16 gehandhabt mit den spezifischen Fähigkeiten für das Klein- und Grossfeld.

Junioren U16

Training

- Die U16 trainiert zweimal pro Woche (gemäss Hallenplan)
- Das Ausbildungsprogramm für die U16-Junioren bildet die Grundlage für Trainingsinhalte
- Passen (Distanzen werden grösser)
- Abschlüsse (Distanzen werden grösser)
- Gruppentaktik (Laufwege werden zum Thema)
- Teamtaktik (einfache Taktiken, Box- und Powerplay)
- Kraft-, Ausdauer-, und Koordination

Team

- Spass am Unihockey
- Rituale einführen (Training und Spiele)
- Regeln aufstellen und leben
- möglichst oft alle Spieler einsetzen
- Kontakt zu Eltern (Elternabend/-nachmittag)

Ziele

- Verständnis für den Raum fördern (Raumdeckung, freie Räume kreieren)
- Verhältnis zwischen Resultat- und Erfahrungsorientiert 50%
- Talente für die U17-Selektion auswählen und vorbereiten
- mindestens 2 Spieler schaffen die U17-Selektion

Junioren U18

Trainingsphilosophie

- Die U18 trainiert dreimal pro Woche (gemäss Hallenplan)
- Das Ausbildungsprogramm für die U18-Junioren bildet die Grundlage für Trainingsinhalte

Trainingsinhalte

- Passqualität (Pässe kommen immer an)
- Abschlüsse (richtiger Abschluss wird gewählt)

- Gruppentaktik (Anspielstationen bieten, Folgeaktionen sind immer möglich)
- Teamtaktik (Spielsysteme kennenlernen, Steuersystem einführen)
- Kraft, Ausdauer und Koordination

Mental

- Mentale Faktoren kennenlernen, erste Visualisierungen
- Störfaktoren thematisieren (Spieler sollen lernen damit umzugehen)
- DVD Mentales Training und J+S-Broschüre Psyche (Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele; beim Juniorenkoordinator vorhanden)

Team

- Leistungsgedanke fördern und den Spass am Unihockey beibehalten
- Playbook einführen
- Rituale im Training und an den Spielen
- Spieler lernen, auch Ersatzspieler zu sein (Spiel mit 3 oder mit 2 Linien)
- Matchvorbereitung thematisieren (Verhalten am Vorabend etc.)
- Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme thematisieren
- Umgang mit Alkohol/Rauchen/Snus/ thematisieren, gemäss Vereinscharta umsetzen

Ziele

- Spielsysteme kennen und umsetzen (auch; was können wir gegen ein System tun)
- individuelle Ausbildung der Spieler
- Resultat und Leistungsorientiert (in der U18B Platz 1 - 3)
- Talente fördern und Möglichkeiten aufzeigen (z.B. Wechsel in eine höhere Liga)
- bis 2020 2-5 Spieler in die weitere Auswahl der U19 bringen

Junioren U21

Training

- Die U21 trainiert dreimal pro Woche (gemäss Hallenplan)
- Das Ausbildungsprogramm für die U21-Junioren bildet die Grundlage für Trainingsinhalte
- Passqualität (Direktpässe, unter Druck)
- Abschlüsse (auch aus der zweiten Reihe)
- Einzeltaktik (Spiel als Gesamtes verstehen, richtige Entscheide treffen)
- Teamtaktik (verschiedene Spielsysteme anwenden; clevere Power- und Boxplays)
- Zusatztaktik (Freistösse, schnelle Transition über die Mitte)
- Kraft, Ausdauer und Koordination

Mental

- Mentale Faktoren bewusst einsetzen, visualisieren (Einzel- und im Team)
- mit Störfaktoren bewusst umgehen lernen
- DVD Mentales Training und J+S-Broschüre Psyche (Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele; beim Juniorenkoordinator vorhanden)

Team

- Leistungsgedanke zählt
- Rituale im Training und an den Spielen
- Spieler können mit der zugewiesenen Rolle umgehen
- Pünktlichkeit und korrektes Abmelden sind selbstverständlich
- Die Matchvorbereitung ist tadellos (inkl. Vorabend)
- korrekte Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme umsetzen
- Umgang mit Alkohol/Rauchen/Snus gemäss Vereinscharta

Ziele:

- verschiedene Spielsysteme können angewandt werden
- individuelle Ausbildung der Spieler hat hohe Priorität
- Resultat und Leistungsorientiert (in der U21B Platz 1 - 3)
- Talente fördern und Möglichkeiten aufzeigen (z. B. Wechsel in eine höhere Liga/SML)
- drei Spieler pro Jahrgang in die 1. Mannschaft integrieren

Ergänzendes

Athletik

Den Spielern wird ein umfassendes Training angeboten. Neben den unihockey-spezifischen Trainingsinhalten finden regelmässig Trainings mit einem Athletiktrainer statt. Die Trainings beinhalten: Spezifisches Krafttraining, Hand-Augen-Koordination, Laufkoordination und die Verfeinerung der Bewegungsabläufe.

Ernährung

Neben dem Feld wird den Spielern das Wissen vermittelt, wie sie ihre Trainings- und Erholungsplanung erstellen und optimieren können. Ihnen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ihre Trainings- und Belastungsphasen dokumentieren und auswerten können. Sie erhalten Informationen zur richtigen Ernährung rund um den Leistungssport.

Das Ziel des Trainers ist, den Spielern die notwendigen Grundlagen zu vermitteln, dass die Spieler selbstständig werden. Die Spieler werden durch den Trainer unterstützt, sollen aber lernen eigenständig zu handeln und für sich Verantwortung zu übernehmen. Auch wenn die

Spieler eine Teamsportart ausüben, ist jeder Spieler für sich und seine Fähigkeiten verantwortlich.

Mentales

Die Spieler der Sportklasse werden von einem Mental-Coach betreut. Er unterstützt die Spieler ihre mentalen Fähigkeiten weiter auszubauen. Die Betreuung beinhaltet: Erlernen des eigenen Zeitmanagements, Entscheidungsfähigkeit und Freude der Spieler fördern sowie „Bewusst selbstbewusst auftreten.“

Organisation

Grundsätze

- Die Trainingszeit ist nur für das Training da. Alles andere kann und muss vor oder nach dem Training besprochen werden.
- Teamgeist > Unihockey ist ein Mannschaftssport
- Der Spieler (ab Stufe U16) muss verstehen, wieso eine Übung so gemacht wird wie dies der Trainer wünscht. Die Übungen müssen zwingend mit dem eigenen Spiel zusammenhängen, wie dies der Trainer zu spielen wünscht.
- Intelligenz (ein Spieler sollte immer voraus denken können; gibt es noch andere Optionen; soll ich den Abschluss trotz dem gegnerischen Block versuchen...)
- Technik (Passspiel über kurze und lange Distanzen; Ballannahme; Direktpassspiel und dies mit flachen, halbhohen und hohen Bälle)
- Abschlüsse (Schussarten; direkt und indirekter Abschluss; und dies mit flachen und halbhohen Bälle)
- Taktik (Aufgaben eines V, F, C; wie harmoniert das alles, was bedeutet "Inside" zu stehen)
- Spielsysteme (GF: 2:1:2; 2:2:1 und KF: 2:1; 1:2)
- Special Teams > ab Stufe U16 (Überzahl, Unterzahl, Standards)
- Zweikampfverhalten (an der Bande und im Feld)
- Selbstständiges Wechseln (fliegender Wechsel)
- Im Training mit vielen Spielformen arbeiten
- Spielen
- Allgemeine Fitness (Physis) der Spieler. Ausdauer, Schnelligkeit, Wendigkeit, Antritt, Beweglichkeit, Kraft etc. sollten keine Fremdwörter sein
- Mentaltraining sollte ebenfalls von Zeit zu Zeit angesprochen werden
- Vor- und Rückhandpässe müssen ebenfalls das Ziel finden
- Bis zur Stufe U16 muss auch die Körperhaltung bei Ballannahmen und Abgaben, wie halte ich den Stock richtig, wie schieße ich bei diesem Schuss und wie bei einem anderen etc. regelmässig überprüft werden

Die Ziele jeder Mannschaft werden im Detail mit jedem einzelnen Trainer und der Sportkommission bestimmt. Diese gelten auch als Massstab für die ganze Saison, bzw. für die Ausbildung. Daher ist es wichtig, die Saison in mehrere Phasen einzuteilen. Der Inhalt der einzelnen Phasen ist einzuhalten. Individuelle Änderungen oder eine andere Unterteilung in diverse Phasen sind möglich, aber mit der Kommission abzusprechen.

Phase 1 (Saisonende - Frühlingsferien)

Dies ist die polysportive Phase. Der Trainer ist aufgefordert seine Spieler während den Trainings polysportiv zu beschäftigen. Es sollte eine "Unihockey-freie" Phase sein. Diese Phase kann auch bei einigen Teams länger dauern und mit der Phase 2 kombiniert werden.

Phase 2 (ab Frühlingsferien - Sommerferien)

Phase 2 ist eine Ausbildungsphase und muss ins Detail geplant sein. Inhalt der Lektionen wird im Ausbildungskonzept festgelegt. Diese Phase ist wie die Phase 3 sehr entscheidend für den Verlauf der Meisterschaft (trotzdem steht bei uns die Ausbildung der Spieler im Vordergrund).

Phase 3 (Sommerferien)

In den Sommerferien finden ebenfalls Trainings statt.

Falls Hallen zur Verfügung stehen muss zwingend ein Block Techniktraining gemacht werden und mit Spieltraining und / oder polysportiven Training sollte auch die Freude nicht zu kurz kommen.

Wenn man in dieser Phase zu wenig macht (Technik, wie Körperlich), verliert man einen grossen Teil von dem, was man sich vor den Ferien mühsam aufgebaut hat.

Phase 4 (Ende Sommerferien - Start Meisterschaft)

Die 3. Phase wird die intensivste. Mit den Trainings, Vorbereitungsspiele und Trainingslager wird der letzte Schliff für die Saison gemacht. In jedem Training muss an der Technik und am Körper gearbeitet werden. Gleichzeitig muss auch das Spielsystem gefestigt werden.

Phase 5 (Start Meisterschaft - Saisonende)

Resultate in der Meisterschaft bestimmen den Trainingsinhalt. Trotzdem muss bei Juniorenmannschaften die Saisonplanung weiterverfolgt werden und gemäss Vorgaben trainiert werden. Ebenfalls sollte das Techniktraining, wie auch die Arbeit am eigenen Körper nicht zu kurz kommen. Wir wollen die Spieler ausbilden und nicht zwingend gewinnen.

Sportklasse

Die Jona-Uznach Flames sind bestrebt, über die ganze Nachwuchs- und Leistungssportabteilung eine qualitativ hochwertige Ausbildung der Spieler zu gewährleisten. Dieses Angebot wird deshalb als Ergänzung zur vereinseigenen Nachwuchsabteilung angeboten. Sämtliche Trainingsinhalte sind mit dem Nachwuchskonzept und der Trainingsplanung der Jona-Uznach Flames koordiniert.

Die Schüler der Sportklasse bestreiten zusätzliche Trainingseinheiten neben den Vereinstrainings. Diese Trainingseinheiten bestreiten die Unihockeyspieler aller Sportklassen

der Oberstufe gemeinsam. Die Vereinstrainings werden in der jeweiligen Alters- oder Förderstufe absolviert.

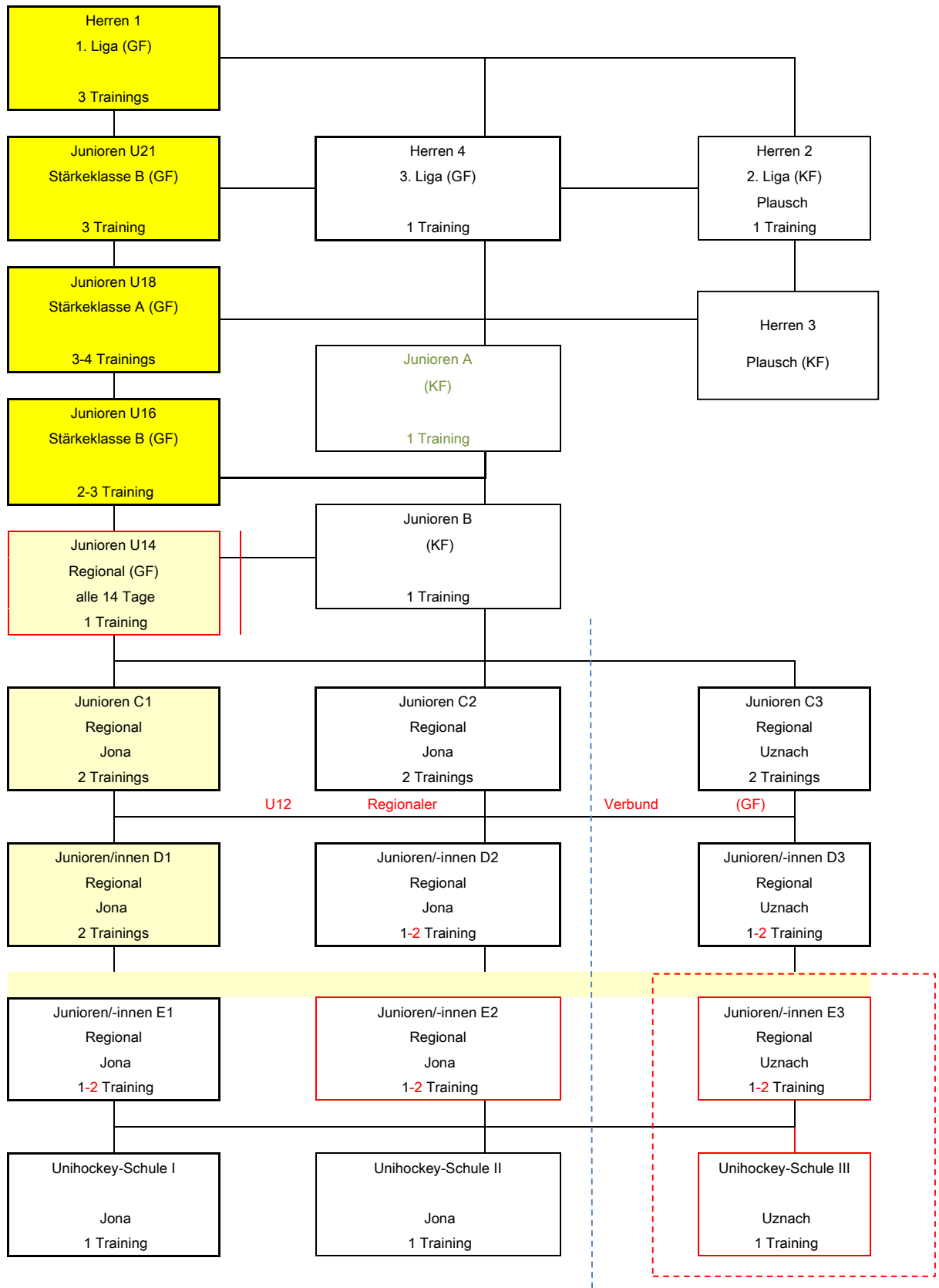
Anmeldung/Selektion

Sämtliche Spieler des Vereins die im kommenden Jahr altersmässig in die Oberstufe wechseln, werden vom Verein über das Angebot informiert. Interessierte Spieler können sich beim Ausbildungsleiter für die Selektion anmelden.

Die Selektion findet jeweils zwischen Januar und April für das kommende Schuljahr statt und richtet sich nach den Selektionstests von Swiss Unihockey für die U15 Regionalauswahlen. Die Benotungsskala wird auf das Alter der Spieler angepasst. Für die Selektion massgebend sind sowohl die Leistungen an den Tests als auch die Trainerbeurteilungen aus den Scoutings und Trainingsbesuchen.

Die Jona-Uznach Flames melden der Schule für jeden Spieler eine Punktzahl zwischen 0 und 6. Die Schule entscheidet über die definitive Aufnahme in die Sportklasse

Teamraster



Schlussbestimmungen

Finanzierung Sportklasse

Das Angebot wird durch die Jona-Uznach Flames finanziert. Von den Spielern die die Sportklasse besuchen, wird zur Beteiligung ein Beitrag von CHF 1'500.- in Rechnung gestellt.

Der Spieler verpflichtet sich, ein Fitness Abo zum ermässigten Vereinspreis von CHF 500.- /Jahr im PhysioFit Grünfeld zu kaufen um die Trainingseinheiten dort nutzen zu können.

Die Förderung auf der U12 Stufe ist für die entsprechenden Spieler im Vereinsbeitrag enthalten.

Inkraftsetzung

Das Konzept tritt ab Juni 2015 in Kraft. Es dient als Grundlage für die Diskussion im Verein. Das Konzept kann jederzeit angepasst werden.

Weitere Quellen

Separate Dokumente:

- Unihockey Manual
- Unihockey Technics