



Schwerpunkte Juniorinnen

Ausbildungskonzept

Wizards Bern Burgdorf



Inhaltsverzeichnis

TECHNIK	3
TAKTIK	4
ATHLETIK	5
PERSÖNLICHKEIT	6
TORHÜTERIN	7

Kontakt

Sarah Renggli
Sportchefin
079 747 26 75
sarah.renggli@wizards-bebu.ch

Schwerpunkte Juniorinnen

Der Trainer steuert den Leistungsaufbau der Spielerin. Deshalb geht die bestmögliche Ausbildung für Spieler mit einer permanenten Qualitätssteigerung der Trainer einher. Spielformen jeglicher Art sind Hauptbestandteil unserer technischen und individual-taktischen Ausbildung.

In unserer täglichen Arbeit steht die Weiterentwicklung der Spielerin im Zentrum. Wir wollen langfristigen Erfolg dank herausragender Ausbildung.

Resultate dienen im Nachwuchsalter nicht als oberstes Erfolgskriterium. Sie sind vielmehr die logische Konsequenz guter Ausbildungsarbeit

Trainingsinhalte:

TECHNIK

360 % Unihockey (Stickhandling / Ballkontrolle, Passen, Schiessen)

technische Elemente:

- Zubringerleistung, die es der Spielerin ermöglicht im Spiel Sicherheit durch ihre Ballsicherheit auszustrahlen
- Die Spielerin ist fähig den Ball vorwärts, rückwärts oder seitwärts, beidhändig oder einhändig, mit der Vor- oder der Rückhand und ohne Blick auf den Ball zu führen.
- Dies sollte der Spielerin bessere Winkel bei der Ballannahme oder Raumgewinne dank mehr Reichweite ermöglichen.

Individuelle zielführende Technik (Ballkontrolle, Passen, Schiessen)

Jede Spielerin verfügt über individuelle Voraussetzungen, dementsprechend sieht die optimale technische Problemlösung für jede Spielerin unterschiedlich aus.

3D Unihockey, Volley (Pass, Schuss)

Raum und Zeit in der Offensive werden immer begrenzter. Entsprechend schwieriger wird es, zu guten Abschlussmöglichkeiten zu kommen, weil die Passwege am Boden oft zugestellt sind. Das Spiel in der Luft wird dadurch wichtiger. Entsprechend soll die Spielerin auch den Umgang mit hohen Bällen (Flippässe, Direktabnahmen aus der Luft etc.) beherrschen.

TAKTIK**Perfektes 1:1 Verhalten (inkl. Täuschungen und Blockverhalten)***1:1 Verhalten:*

- Körper vor Ball: Erst den Zweikampf gewinnen, anschliessend den Ball kontrollieren.
- Intelligente Bewegung: In den Ecken nicht stehen bleiben, in Bewegung anspielbar sein, gegen die Laufrichtung des Gegners bewegen etc.
- Räume öffnen: Durch intelligente Bewegung Räume für den Mitspieler öffnen. Nicht unnötig helfen, wenn sich ein Mitspieler aus einem 1:1 lösen kann.
- Ball schützen: Durch Bewegung oder Körper.
- Offen zum Spiel stehen: Nur abdrehen/abdecken falls nötig.
- Körper- und Stocktäuschungen und anschliessend konsequenter Antritt (Tempowechsel).
- Folgehandlung bereits vor der Ballannahme planen.
- Perfektes Blockverhalten in der Defensive: Ballorientiert und konsequent.

Immer entscheiden*Sie trifft immer eine Entscheidung:*

- Wobei eine schlechte Entscheidung immer noch besser ist als gar keine (zögern, abwarten)
- Oft ist das Spiel zu schnell um immer bewusst entscheiden zu können. Deshalb ist es wichtig, dass die Spielerin intuitiv und automatisiert entscheiden lernt (Spielerfahrung spielt hier eine grosse Rolle)





Athletik

Laufschule

Lauf ABC

Grundlegende Technikübungen. Ein einfaches Werkzeug um den Laufstil individuell zu schulen und zu optimieren. Durch das Training ökonomisiert sich die Laufbewegung und das Verletzungsrisiko minimiert.

Lauf- und Zweikampftechnik

Die Spielerin soll eine gute Lauf – und Zweikampftechnik verfügen.

Sie ist dadurch schneller und beweglicher und hat so mehr Möglichkeiten im Spiel. Im Zweikampf kann sie ihren Körper optimal in Position bringen.

Stabilität

Stabilisationstraining ist ein Grundbestandteil des Kraft- und Ausdauertrainings.

Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik. Durch gezieltes Stabilisationstraining beugen wir Verletzungen vor. Wir optimieren das Zusammenspiel von Oberflächen- und Tiefenmuskulatur und schaffen somit auch Voraussetzungen zum Erlernen von Bewegungsabläufen. Viele Übungen werden als Halteübung ohne Bewegung ausgeführt (Isometrische Übungen). Die Muskulatur bleibt für eine bestimmte Zeit in einer festen Position angespannt.

Mobilität

Mobilitätsübungen vor Trainingsbeginn, helfen den Körper optimal auf ein Training vorzubereiten. Zu den meisten Sportarten gehören kraftvolle, energische Aktivitäten. Mobilitätsübungen stimulieren das Nervensystem, die Muskeln, die Sehnen und die Gelenke auf dynamischer Weise. Mobilitätstraining dient der Verletzungsprävention und der Leistungssteigerung.

PERSÖNLICHKEIT

Teamgedanke entwickeln

Sie lernt nach dem Motto «Team First» zu leben.

Stärken und Schwächen kennen lernen/darüber sprechen lernen

Die Spielerin bringt den Willen mit, sich ständig verbessern zu wollen. Jede Spielerin ist für ihre Entwicklung und ihre Karriere selber verantwortlich. Sie konzentriert sich auf das, was sie selber beeinflussen kann. Sie lernt ihre Stärken und ihre Schwächen kennen und arbeitet dementsprechend daran

Feedback erhalten/Feedback geben

Die Spielerin lernt Feedbacks zu geben aber auch Feedbacks zu erhalten. Wie war eine Trainingseinheit/Was kann ich noch besser machen?

Umgang mit Kritik

Die Spielerin lernt sich als Leistungssportlerin zu verhalten. Das heisst, dass man auch hören und akzeptieren muss, was man nicht gut macht oder wenn jemand mit der gebrachten Leistung nicht zufrieden ist.

TORHÜTERIN

Sie kann sehr agil und variabel verschieben

Der Positionswechsel ist die Bewegungsgrundform der Torhüterin. Damit die Torhüterin zur rechten Zeit am richtigen Ort ist, braucht sie schnelle und stabile Positionswechsel. Da es unzählige verschiedene Spielsituationen gibt, muss die Torhüterin variabel sein und seine Verschiebungstechnik der Spielausgangslage optimal anpassen können.

Sie verfügt über eine individuelle, zielführende Technik

Die Technik dient immer der entsprechenden Spielsituation. Jede Torhüterin verfügt über unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Dies hat zur Folge, dass nicht für jede Torhüterin die gleiche Technik ideal ist. Je älter die Torhüterin ist, desto individueller soll ihre Technik sein. Die Weiterentwicklung der eigenen Technik endet nie und soll ständig hinterfragt und überarbeitet werden. Optimalerweise richtet sich die Technik an den persönlichen Stärken aus.

Sie kann sicher fangen und präzise werfen

Überdurchschnittliche koordinative Fähigkeiten ermöglichen der Torhüterin die Abwehr selbst in scheinbar unmöglichen Situationen. Die Torhüterin verfügt über hervorragende Qualitäten im Bereich der Bewegungsgrundform «werfen und fangen». Bei Schüssen mit freier Sicht kann sie die Bälle fangen, Abpraller werden sofort unter Kontrolle gebracht. Durch den präzisen Auswurf kann die offensive Transition eingeleitet werden.

Sie kann den Spielfluss steuern

Kann die Torhüterin einen Ball sichern, bestimmt sie über den Fortlauf des Spiels. Die Torhüterin kann abschätzen, wann ein schneller Auswurf angebracht ist und wann sie besser das Spiel beruhigt und einen Mitspieler ohne gegnerischen Druck anspielt.



