



Stufenübersicht

Das oberste Ziel von Swiss Unihockey ist, jedem jungen Unihockeyaner die bestmögliche Chance zu bieten, sein sportliches Potenzial auszuschöpfen. Diese Entwicklung benötigt viel Zeit und eine stufengerechte, langfristige Planung. In jungen Jahren werden Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere geschaffen.

	4	5	6	7	8	9											
KAPITEL im «Unihockey manual»																	
Liga	Kinderunihockey	Junioren E	Junioren D	Junioren C	Junioren B/U16	Junioren A/ U18 Elite-Junioren/U21											
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Entwicklungsphasen	frühes Schulkindalter		spätes Schulkindalter			Pubeszenz			Pubertät			Adoleszenz			Erwachsen		
Trainingsinhalt	Polysportiv		Unihockeyspezifisch														
Trainingsentwicklung	Grundlagentraining		Aufbautraining			Anschlussstraining			Leistungstraining			Training to win					
	FUNDAMENTALS		Learning to train			Training to train			Training to complete			Training to win					