





**HINWEIS: das Webinar wird aufgezeichnet und kann anschliessend auf der Homepage von SIHF unter der Rubrik Webinare veröffentlicht werden.**





# **START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT WEBINAR**

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## WILLKOMMEN

---



Willkommen <sup>lich</sup>

# ÜBERSICHT PROGRAMM



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT PROGRAMM

---

## Themen

- Lernziele des Webinars
- Regeln Webinar
- Was sind Erscheinungsformen?
- Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren
- Präsenzkontrolle
- Fragen

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## LERNZIELE

---

- Die Trainerin und der Trainer kann aus den 11 Erscheinungsformen, zusammen mit verschiedenen Bewegungs- und Spielgrundformen, sportartübergreifende Off-Ice Trainingsformen zusammenstellen und anleiten.
- Die Trainerin und der Trainer versteht die Wichtigkeit sportartübergreifender Trainingsformen, um die verschiedenen Bewegungskompetenzen und die grundlegende Athletik der Kinder auf den Altersstufen U9 und U11 zu fördern.

# REGELN WEBINAR



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## REGELN WÄHREND DEM WEBINAR

---

- Mikrofon bitte ausschalten
- beim Sprechen Kamera an
  - («Kamera an» während Webinar erwünscht)
- bei Fragen:
  - direkt stellen
  - via Chat
  - Icon «Hand heben» 
- es spricht nur Eine/Einer aufs Mal

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## PRÄSENZKONTROLLE

---

**Die Präsenzkontrolle wird am Schluss durchgeführt**

# ERSCHEINUNGSFORMEN UND ENTWICKLUNGSFAKTOREN



Quelle: Bundesamt für Sport



Jugend+Sport bewert - bewerte auch du dich für  
**Jugend+Sport**

Genossenschaft  
Egnach, Tel. 071 / 66 16 26

Malerei,  
Tapeten  
Putze  
Malerteam Werner Büschli  
9315 Neukirch-Egnach, Tel. 071 / 66 19 70

Architektur & Bauleitung  
René Hohl  
Gristenbühl 40 9315 Neukirch-Egnach

meyers  
Strasse  
Neukirch

A

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## WAS SIND ERSCHEINUNGSFORMEN?

---

**Erscheinungsformen:**  
wegweisend für die Trainingsgestaltung und  
Wahl der Trainingsformen

Erscheinungsformen werden als **beobachtbare** und **erlernbare** Bewegungs-,  
Verhaltens- und/oder Spielmuster in  
konkreten sportlichen Situationen definiert.

Sie **charakterisieren** die jeweilige Sportart.



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## METAPHER: DAS GEMÄLDE

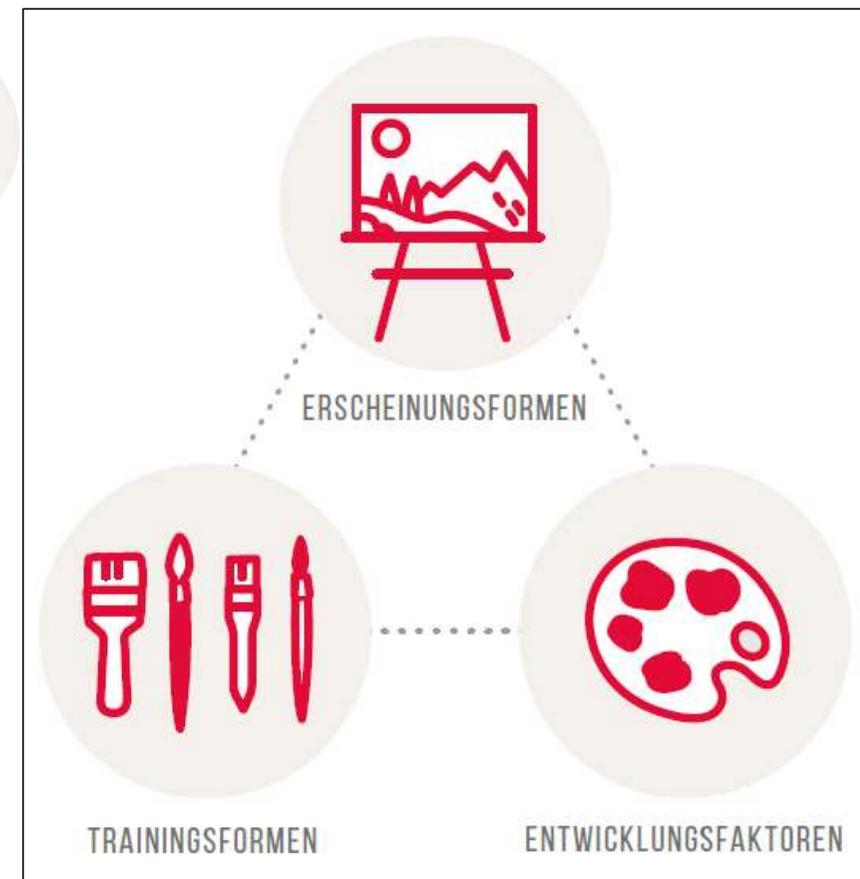
Vergleicht man das Lernen einer Sportart mit dem Malen eines Bildes, entsprechen die **sichtbaren Erscheinungsformen** dem fertigen Bild.



Die jeweils verschiedenen **Trainingsformen** (Bewegungs- und Spielgrundformen, sportart-spezifisch/sportartübergreifend), welche zur Erstellung des Bildes verwendet wurden, wären die verschiedenen **Pinsel**.



Die **Farben** als Grundlage des Malens entsprechen dann den **Entwicklungsfaktoren** wie z.B. Athletik, Technik oder Psyche.



Beispiel Entwicklungsfaktoren der Athletik: Ausdauer, Mobilität/Stabilität, Kraft, Explosivität und Schnelligkeit

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## WAS SIND ERSCHEINUNGSFORMEN?

---

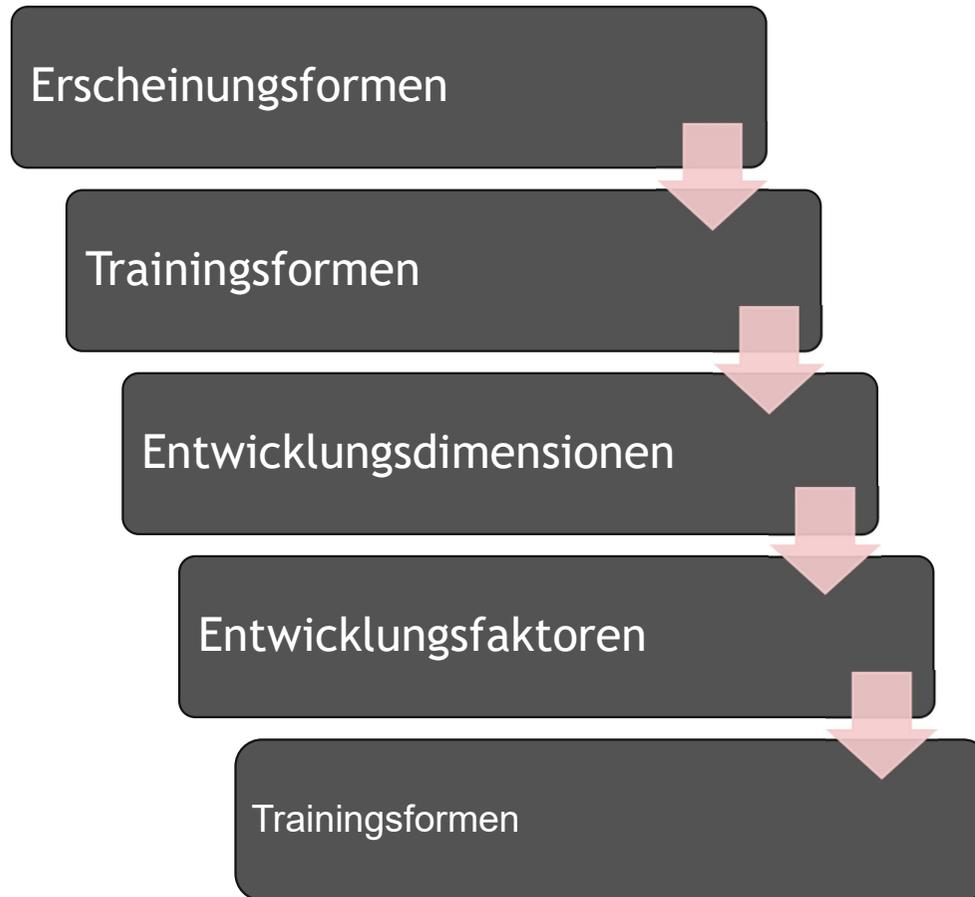
### Erscheinungsformen im Eishockey:

- dynamisch und agil Schlittschuhlaufen
- den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen
- situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen
- gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden
- das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen
- geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten
- nach der Puckeroberung entschlossen angreifen
- Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen
- hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen
- sich stabil und geschickt bewegen
- sich als Torhüter/-in agil verschieben und zum Puck ausrichten sowie aktiv mitspielen

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT ENTWICKLUNGSFAKTOREN

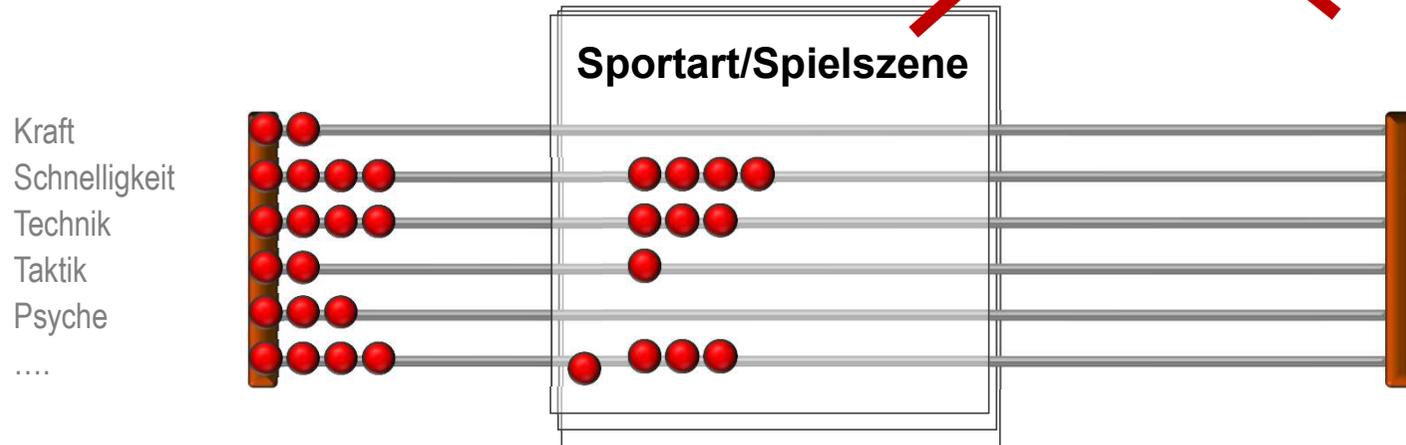
Tabelle 5: Beeinflussung der Erscheinungsform durch die Entwicklungsfaktoren

	Entwicklungsfaktoren	Gewichtung
Taktik	Hockey sense	
	Kreativität	
Technik	Skills	
	Wahrnehmung	
	Ausdauer	
Athletik	Stabilität/Mobilität	
	Kraft	
	Explosivität	
	Schnelligkeit	
Psyche	Motivation	
	Selbstbewusstsein	
	Emotionskontrolle	
	Konzentration	
Kooperation	Kommunikation	
	Teamfähigkeit	
	Leadership	



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## PRÄMISSE: HOLISTISCHE HERANGEHENSWEISE



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## ... DAS RESULTAT



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT ... LANGFRISTIGES ENTWICKLUNGSMODELL

FTEM	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4
------	----	----	----	----	----	----	----



Langfristige Entwicklung

?

?

?

?



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

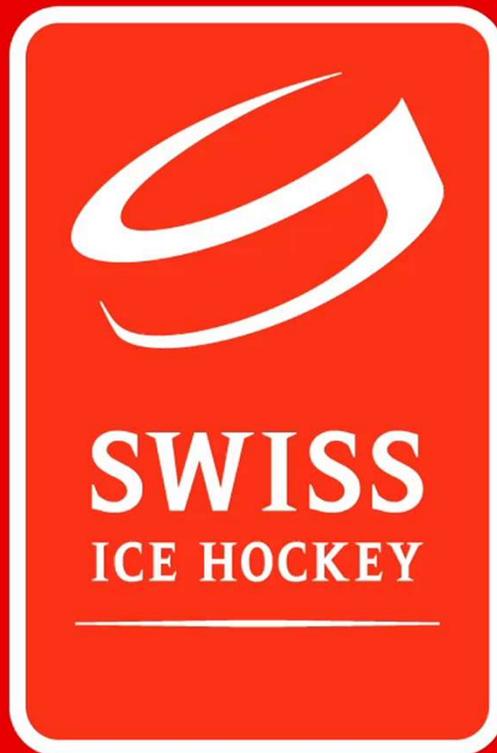
## ... LANGFRISTIGES ENTWICKLUNGSMODELL



# ERSCHEINUNGSFORM:

«SITUATIONSANGEPASST UND VARIANTENREICH  
TORE ERZIELEN»





# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## «SITUATIONSANGEPASST UND VARIANTENREICH TORE ERZIELEN»

### Merkmale Erscheinungsform:

- präzise
- ansatzlos
- Schussart der Situation anpassen
- Forehand/Backhand
- mit Winkel spielen
- ablenken
- Schuss verdeckt abgeben
- Schüsse auf unterschiedlicher Höhe
- Schuss aus der Bewegung

### Bewegungs-/Spielgrundform:

#### Bewegungsgrundformen:

- Werfen, Fangen

#### Spielgrundformen:

- Wurfspiele
- Torschussspiele
- Rückschlagspiele

### Entwicklungsfaktoren:

- Technik: Wahrnehmung
- Technik: Bewegungskoordination
- Psyche: Konzentration
- Kooperation: Kommunikation

### Off-Ice Trainings-Beispiel:

#### Keulenjagd



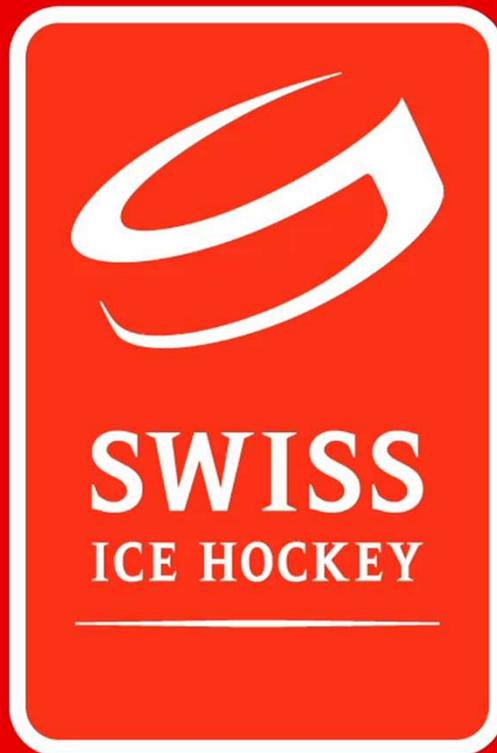
- 2 Teams, je eine Spielfeldhälfte
- eine Keule pro Spieler
- ein Ball pro Team
- Keule des Gegners treffen und seine eigene Keule verteidigen

Quelle: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/good-practice-spielgrundformen-torschussspiele-keulenjagd/>

# ERSCHEINUNGSFORM:

«ÜBERZAHLSITUATIONEN KREIEREN UND  
ERFOLGREICH NUTZEN»





# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## «**ÜBERZAHLSITUATIONEN KREIEREN UND ERFOLGREICH NUTZEN**»

### Merkmale Erscheinungsform:

- Gegenspieler ausspielen
- Support bieten
- Triangle
- Zusammenspiel
- schnell agieren

### Bewegungs-/Spielgrundform:

#### Bewegungsgrundformen:

- Laufen, Springen

#### Spielgrundformen:

- Wurfspiele
- Reaktionsspiele
- Passspiele

### Entwicklungsfaktoren:

- Athletik: Schnelligkeit
- Technik: Wahrnehmung
- Taktik: Kreativität
- Kooperation: Kommunikation

### Off-Ice Trainings-Beispiel:

#### Street Handball



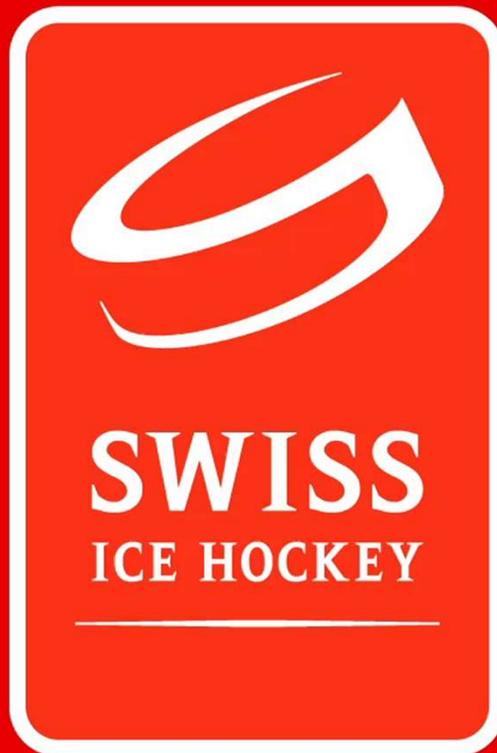
- 4 vs. 4, inkl. Torhüter
- der Torhüter agiert bei Angriff als Feldspieler => Überzahl
- nach erfolgreichem Torabschluss bleibt das angreifende Team im Ballbesitz
- 3-Schritt-Regel
- Dribbling verboten

Quelle: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/street-games-street-handball-das-spiel-grundregeln-und-tipps/>

# ERSCHEINUNGSFORM:

«HOCHINTENSIVE SPIELAKTIONEN IN KURZEN  
ZEITLICHEN ABSTÄNDEN BIS ANS SPIELLENDE  
WIEDERHOLEN»





# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

«HOCHINTENSIVE SPIELAKTIONEN IN KURZEN ZEITLICHEN ABSTÄNDEN BIS ANS SPIELLENDE WIEDERHOLEN»

## Merkmale Erscheinungsform:

- maximale Beschleunigungen
- schnelle Richtungsänderungen
- lösen von Gegner mit Puck
- verfolgen des Gegners mit Puck
- schnelle Erholung zwischen den Einsätzen
- mit oder ohne Puck

## Bewegungs-/Spielgrundform:

### Bewegungsgrundformen:

- Laufen, Springen
- Ringen, Raufen
- Rollen, Drehen

### Spielgrundformen:

- Stafettenspiele
- Fangspiele
- Kampfspiele

## Entwicklungsfaktoren:

- Athletik: Stabilität/Mobilität
- Athletik: Schnelligkeit
- Athletik: Explosivität
- Taktik: Kreativität

## Off-Ice Trainings-Beispiel:

im Hühnerstall

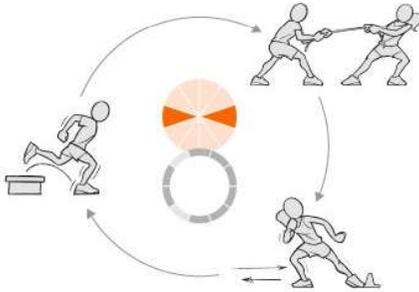
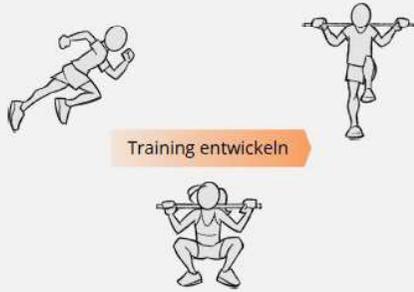
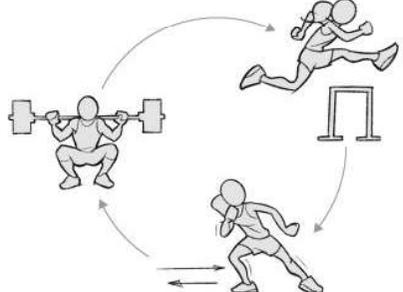


- Kinder im Feld haben ein «Bändeli» hinten in der Hose
- die Fänger starten von der Seitenlinie und versuchen ein Bändeli zu ergattern
- verliert ein Kind sein Bändeli, wird es zum Fänger

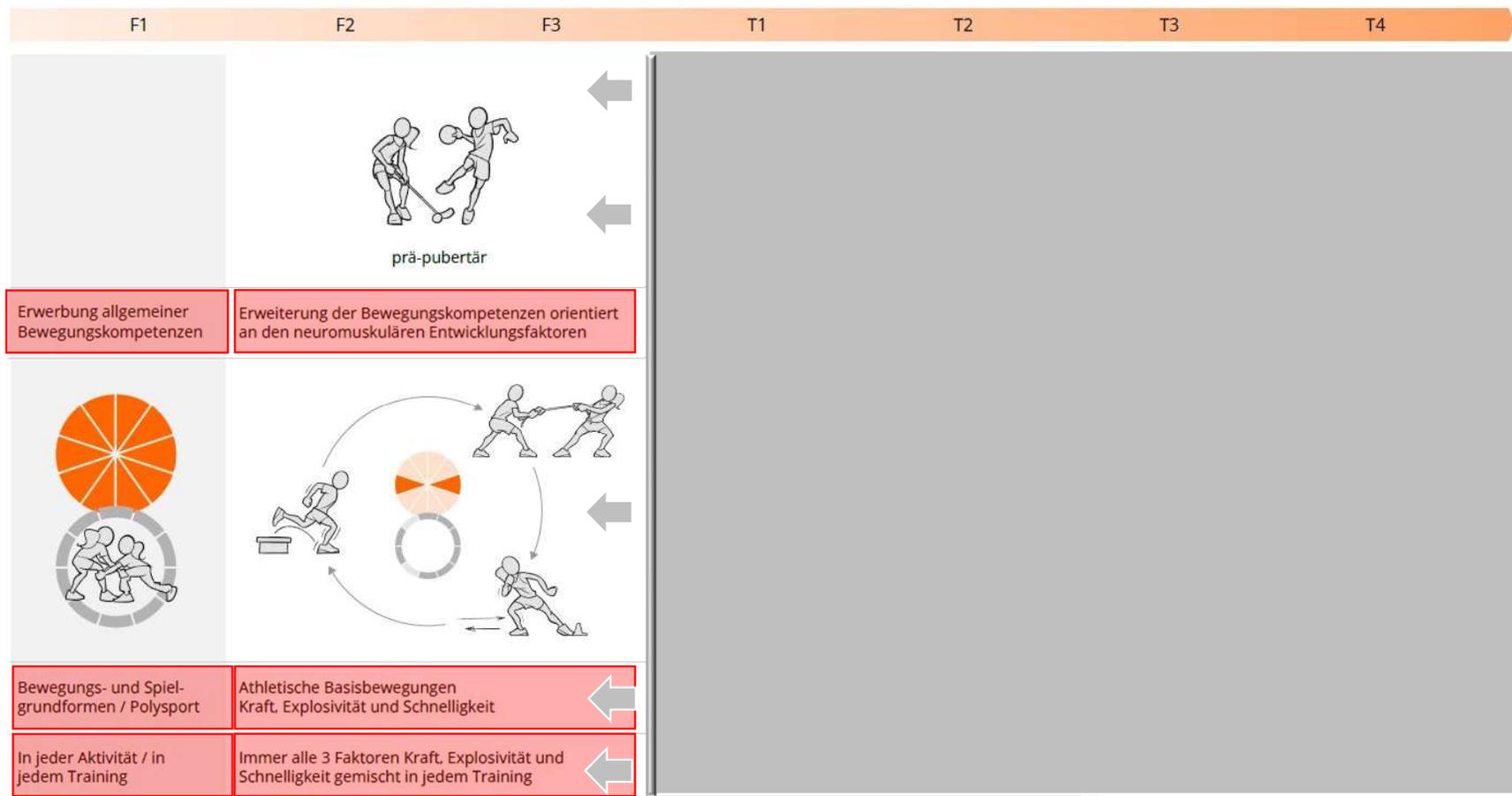
Quelle: <https://www.mobilesport.ch/kindersport/fussball-flink-und-wendig-kategorie-f-fangspiele/> / Manual Kindersport Eishockey

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

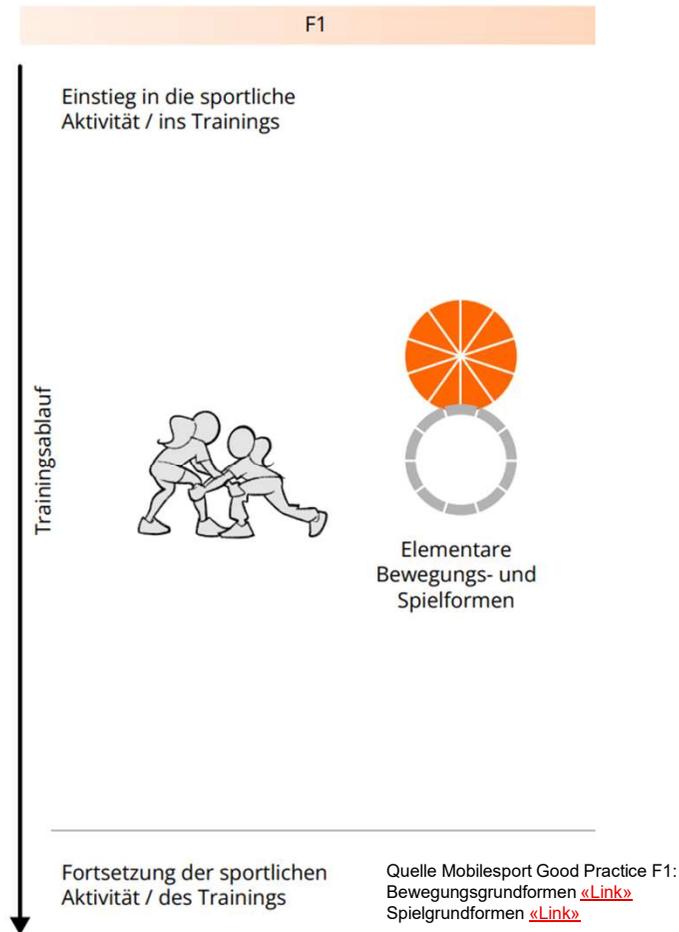
## LANGFRISTIGES ENTWICKLUNGSMODELL

F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4
	 <p>prä-pubertär</p>	 <p>pubertär</p>	 <p>post-pubertär</p>			
Erwerbung allgemeiner Bewegungskompetenzen	Erweiterung der Bewegungskompetenzen orientiert an den neuromuskulären Entwicklungsfaktoren	Steigerung der Belastung und Belastbarkeit	Anpassung während des Wachstumsspurts	Neuromuskuläre Leistungsfähigkeit entwickeln und individuell maximieren		
		 <p>Training entwickeln</p>				
Bewegungs- und Spielgrundformen / Polysport	Athletische Basisbewegungen Kraft, Explosivität und Schnelligkeit	Athletisches und technisches Grundlagen- und Leistungstraining	Zielformen des Kraft-, Explosivitäts- und Schnelligkeitstrainings			
In jeder Aktivität / in jedem Training	Immer alle 3 Faktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit gemischt in jedem Training	Isolierte Trainingsformen mindestens jeder Faktor 1x/Woche	Isolierte Trainingsformen, Akzentuierung 1 Faktors pro 6-8 Wo 2x/Wo			

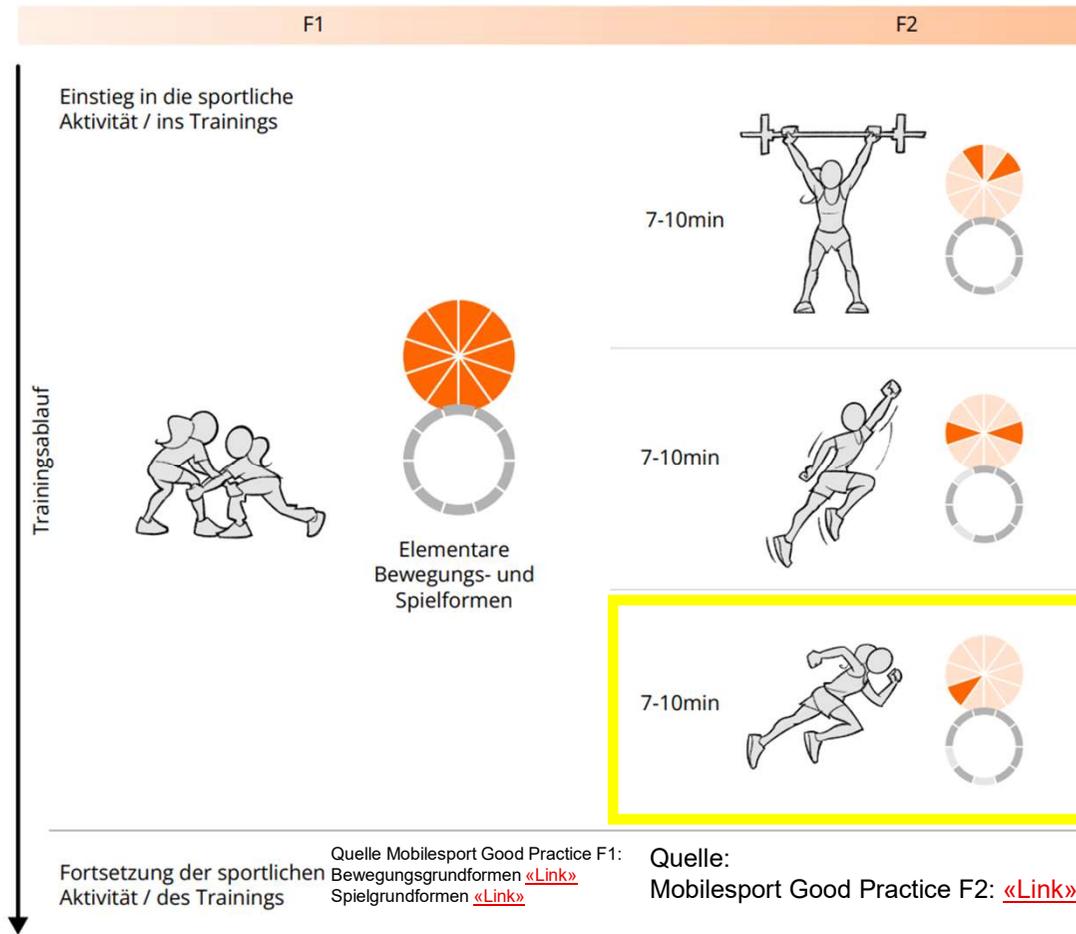
# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT LANGFRISTIGES ENTWICKLUNGSMODELL



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT IN ENTWICKLUNGEN DENKEN ...



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT IN ENTWICKLUNGEN DENKEN ...



Fortsetzung der sportlichen Aktivität / des Trainings

Quelle Mobilesport Good Practice F1: Bewegungsgrundformen [«Link»](#) Spielgrundformen [«Link»](#)

Quelle: Mobilesport Good Practice F2: [«Link»](#)

Quelle Mobilesport Good Practice F3: Beschleunigung [«Link»](#) Maximal schnell sein [«Link»](#) Richtung wechseln [«Link»](#)

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## METHODISCHE GRUNDSÄTZE „TRAINING DER SCHNELLIGKEIT“ STUFE F2- F3



Merke: Blau: Hinweise zur Übungsauswahl // Grün: Trainingsmethodische Prinzipien



- F2: Geeignete Übungen aus den Bewegungs- und Spielgrundformen: Stafetten-, Reaktions-, Fang- und Versteckspiele.
- F3: Übungen aus den athletischen Basisbewegungen: Beschleunigung, maximal schnell sein oder Sprints mit Richtungswechsel
- Führe diese Übungen immer zu Beginn eines Trainings durch.
- Achte auf maximale Intensität: Wettkämpfe oder Stafetten eignen sich besonders dazu.
- Variiere die Übungen von Training zu Training
- Ab Stufe F3: 60 Sekunden Pause zwischen den Sprints (Pause: mindestens 1:10)

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## METHODISCHE GRUNDSÄTZE „TRAINING DER EXPLOSIVITÄT“ STUFE F2- F3



Merke: Blau: Hinweise zur Übungsauswahl // Grün: Trainingsmethodische Prinzipien  
// Ergänzende und erklärende Inhalte



- F1/F2: Geeignete Übungen aus den Bewegungs- und Spielgrundformen zur Steigerung der Explosivität: Seilspringen, Hüpfspiele, Himmel und Hölle etc.
- F3: Übungen aus den athletischen Basisbewegungen **Hüpfen/Springen, Springen/Landen und Werfen**: Seilspringen, Reifensprünge oder Wurfformen.
- *Merke: Die Fähigkeit, eine Bewegung richtig und schnell abzubremsen, ist eine wichtige Voraussetzung, um später Sprungformen entwickeln zu können. Wähle deshalb auch Trainingsformen, die die Landung betonen und auf eine korrekte Beinachse achten.*
- **Steigere** die Anzahl der Wiederholungen **allmählich/kontinuierlich**
- Achte darauf, dass die Kinder die gewählte Trainingsform immer **korrekt ausführen** können.
- Führe die Übungen **zu Beginn** des Trainings durch und mache **genügend Pause** damit nicht durch Ermüdung die Kontrolle über ihre Bewegungen verlieren
- Es ist wichtig, die Trainingsformen von Training zu Training zu **variieren**.
- *Mit diesen Übungen erhöhst du auch die Belastbarkeit der Kinder.*

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## METHODISCHE GRUNDSÄTZE „TRAINING DER KRAFT“ STUFE F2- F3



Merke: Blau: Hinweise zur Übungsauswahl // Grün: Trainingsmethodische Prinzipien



- F1/F2: Übungen werden aus den Bewegungs- und Spielformen: Raufen/Ringen, Kampfspiele
- F2/F3- «Kraft»: Übungen aus den athletischen Basisbewegungen (stossen, bremsen, ziehen, stützen und/oder ganzheitlich stark).
- Gestalte die Übungen so, dass die Kinder sich maximal anstrengen müssen, um sich selbst, den Partner oder einen Widerstand zu bremsen, zu bewegen, zu ziehen oder zu stützen
- Zu Beginn einer Einheit/ In jedem Training
- Variabel: Es ist wichtig, die Trainingsformen von Training zu Training zu variieren.

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## LINK-LISTE

**mobilesport.ch**

<https://www.mobilesport.ch>

15. Dezember 2022 — Schwerpunkt 12/2022

### Agil, flink und robust

Kinder und Jugendliche mit einer hohen B

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/schwerpunkt-12-2022-agil-flink-und-robust/>



<https://tool.jugendundsport.ch/modules/627e4fd1b2ac8707e711488c?lang=de>

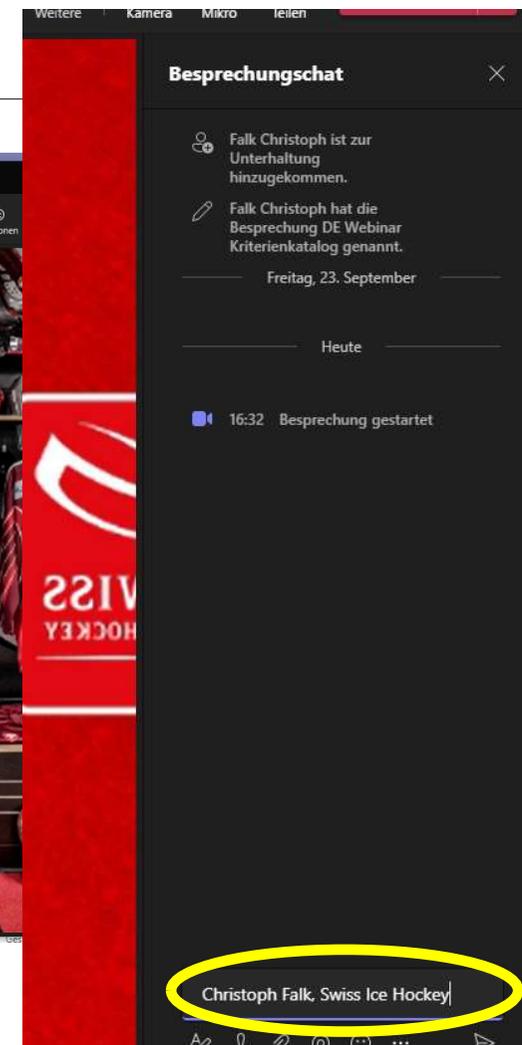
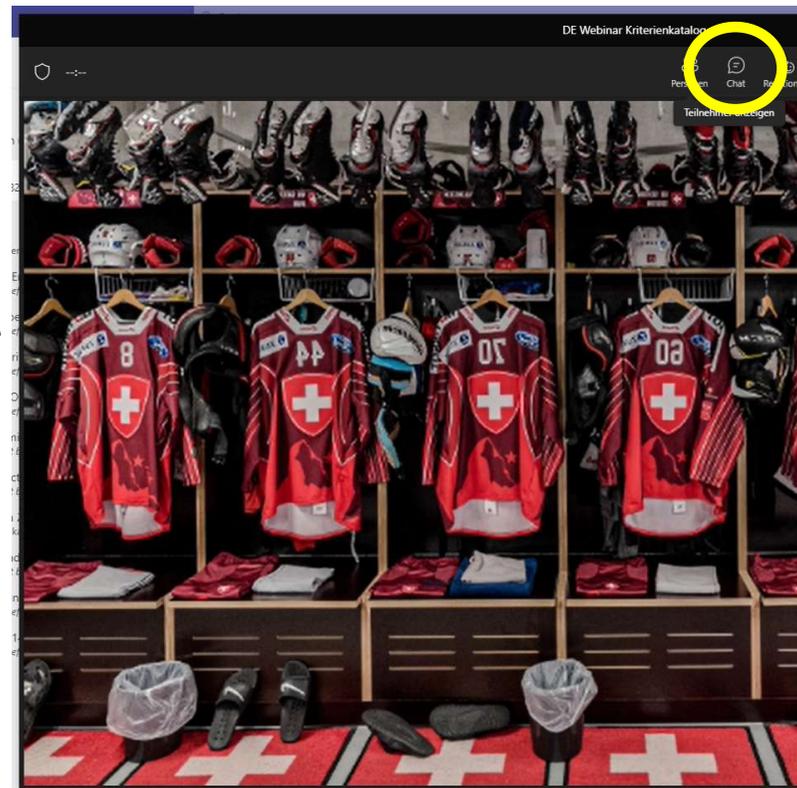
# PRÄSENZKONTROLLE



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## PRÄSENZKONTROLLE

- Chat Symbol anwählen
- Vorname, Name und Klub eintragen
- «Enter» bestätigen
- falls Präsentation im PDF erwünscht => E-Mail-Adresse eintragen



# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## FOLLOW UP WEBINAR

---

Ist ein Follow Up Webinar zu diesem Thema gewünscht?

Bitte Umfrage im Teams Gruppenchat ausfüllen - Ja / Nein  
Danke.

# START SOMMERTRAINING ERFASSUNGSSTUFE - POLYSPORT

## FRAGEN

---





**.. UND ZUM SCHLUSS**

**!!! HERZLICHEN DANK !!!**

**FÜR DEINEN EINSATZ UND FÜR DEINE ARBEIT  
MIT DEN KINDERN UND JUGENDLICHEN,  
WELCHE MAN GAR NICHT HOCH GENUG  
HONORIEREN KANN!**