



ROADMAP

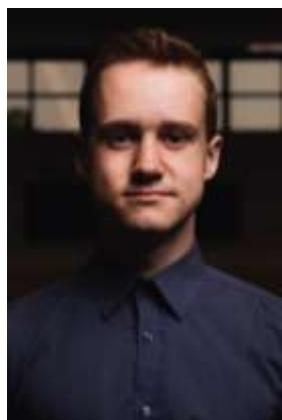
Entwicklungskonzept der Abteilung Floorball

Vorwort

In den letzten Jahrzehnten haben wir durch großes ehrenamtliches Engagement eine der besten Floorball-Nachwuchsabteilungen in Deutschland entwickelt. Das Herz unserer Abteilung bilden hierbei unsere Trainerinnen und Trainer, die sich tagtäglich Gedanken über die sportliche Ausbildung unserer Jugend machen, Trainingseinheiten gestalten und durchführen sowie ihre Wochenenden der Betreuung an Spieltagen verschreiben. Gemeinsam mit eben jenen Trainer/-innen haben wir dieses Entwicklungskonzept, die Red Hocks Roadmap verfasst, um unsere Entwicklung und die unserer Sportart in den nächsten Jahrzehnten weiter voranzutreiben.

Die Roadmap fungiert in erster Linie als Leitfaden für unsere Trainer/-innen bei der Gestaltung von Trainings und der Planung einer Saison sowie als Fahrplan der Abteilung Floorball. Gleichzeitig beabsichtigen wir mit der Einführung des Konzepts eine qualitative Standardisierung unserer Trainings sowie reibungslose Übergänge zwischen den Altersklassen, sowohl für Trainer/-innen als auch für Spieler/-innen. Ergänzend hierzu haben wir ein digitales Trainertool entwickelt, das unseren ehrenamtlichen Helfer/-innen einen flexiblen Abruf dieses Konzepts erlaubt und die praktische Umsetzung der Ziele und Inhalte vereinfachen soll.

Im Folgenden beginnen wir mit einer Übersicht unserer Werte und Vorstellungen, die wir als Abteilung gegenüber unseren Mitgliedern und der Öffentlichkeit vertreten und vermitteln möchten, und definieren unsere Ziele, sowohl aus sportlicher Sicht als auch in Bezug auf unsere Rolle als soziale Organisation. Darin stets enthalten sind Verbesserungsvorschläge und konkrete Ideen, die zum Erreichen unserer Ziele beitragen können. Im Anschluss gehen wir auf unsere sportliche Identität und Spielprinzipien ein, auf denen aufbauend wir Fertigkeiten definieren, die unserer Meinung nach eine guten Floorball-Spieler bzw. eine gute Floorball-Spielerin ausmachen. Ergänzend folgt dann unsere Strategie bei der Auswahl von taktischen Spielsystemen auf dem Großfeld, die unsere Spielphilosophie vervollständigt. Kapitel 3 befasst sich mit altersspezifischen Lernzielen für unsere gesamte Jugend sowie unserer 2. Mannschaft, die auch in Zukunft den Athlet/-innen einen kontrollierten Übertritt in den Erwachsenenbereich ermöglichen soll. Die Lernziele beabsichtigen eine Vermittlung der zuvor von uns definierten Fertigkeiten, von Bewegungsgrundlagen in der U5 und U7 bis zu einem umfangreichen taktischen Verständnis in den älteren Teams. Mithilfe dieser Roadmap und in enger Zusammenarbeit mit unseren Trainer/-innen soll in Zukunft ein viertes Kapitel zur Methodik verfasst werden, das sich mit der praktischen Umsetzung unsere Ziele und der erfolgsversprechenden Vermittlung von Trainingsinhalten befasst. Im Anhang führen wir ergänzende Informationen zu einzelnen Themenbereichen des Entwicklungskonzepts auf, die zur eigenständigen Weiterbildung genutzt werden können.



Besonderer Dank gilt allen Trainerinnen und Trainern, die unsere Vereinsarbeit in den letzten Jahrzehnten mit Liebe zum Sport und unerschütterlichem Engagement unterstützt haben, bei der Entstehung dieser Roadmap mitwirkten und uns auch in Zukunft auf unserem ambitionierten Weg begleiten werden. Sie sind das Herzstück unserer Abteilung!

A handwritten signature in blue ink, reading "K. Keß".

Kevin Keß, Leiter der sportlichen Entwicklung
VfL Kaufering e. V. – Abteilung Floorball

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1 Grundgedanken | 1 |
| 1.1 Vision | 1 |
| 1.2 Ziele | 1 |
| 1.2.1 Verantwortungen & Pflichten | 1 |
| 1.2.2 Sportliche Ziele | 2 |
| 1.2.3 Das Ehrenamt | 4 |
| 1.2.4 Angebote | 5 |
| 1.3 Unsere Gemeinschaft | 7 |
| 1.4 Sport leben | 9 |
| 1.5 Ernährung & Schlaf | 11 |
| 1.6 Infrastruktur | 13 |
| 1.7 Ethik | 15 |
| 1.8 Nachhaltigkeit | 16 |
| 1.9 Partnervereine | 18 |
| 1.10 Talentförderung | 19 |
| | |
| 2 Spielphilosophie | 20 |
| 2.1 Charakterzüge | 20 |
| 2.2 Spielprinzipien | 21 |
| 2.2.1 Allgemein | 21 |
| 2.2.2 Defensiv-Transition | 22 |
| 2.2.3 Defensive | 22 |
| 2.2.4 Offensiv-Transition | 23 |
| 2.2.5 Offensive | 23 |
| 2.3 Fertigkeiten | 24 |
| 2.3.1 Goalies | 25 |
| 2.3.2 Feldspieler/-innen | 25 |
| 2.4 Taktische Systeme | 26 |
| 2.4.1 Defensive | 26 |
| 2.4.2 Offensive | 27 |

| | |
|-----------------------------------------------|-----------|
| 3 Altersspezifische Lernziele | 29 |
| U5 | 31 |
| U7 | 33 |
| U9 | 35 |
| U11 | 37 |
| U13 | 39 |
| U15 | 41 |
| U17 | 43 |
| 2. Mannschaft | 45 |
| 4 Methodik | 47 |
| Anhang | i |
| A.1 Sporternährung (Tamara Falkenberger) | i |
| Vor & nach dem Training | i |
| Praktische Tipps | ii |
| A.2 Grundlagen für Goalies (Floorball Bayern) | iii |
| Grundtechniken | iii |
| Vertiefende Fertigkeiten | v |

1 Grundgedanken

1.1 Vision

In unserer familiären Abteilung vereinen wir den Spaß am Floorball mit dem Leistungsgedanken und der Professionalisierung unserer Sportart. Die Red Hocks bieten ein breites Spektrum an Mannschaften für alle Floorballer/-innen, wobei sich jedes Mitglied auch abseits von Trainings- und Spielbetrieb im Verein einbringt. Mit unserer überwiegend aus eigenen Nachwuchsspielern bestehenden Bundesligamannschaft und der regelmäßigen Teilnahme an Deutschen Meisterschaften im Jugendbereich werden wir zum sportlichen Aushängeschild der Gemeinde Kaufering.

1.2 Ziele

1.2.1 Verantwortungen & Pflichten

Wir vermitteln unseren Mitgliedern gemeinschaftliche Werte sowie sportliche Grundlagen. Dazu zählen soziales Engagement, Teamgeist und ein gesunder Lebensstil. Diese Prinzipien sollen von unseren Spieler/-innen gelebt werden und die Grundlage für den Vereinsalltag bilden. Jedes Mitglied kann sich je nach Leistungsstand, Interessen und Einsatz konkrete Ziele stecken, die ihnen von unseren Trainer/-innen aufgezeigt werden. Dafür stellen wir verschiedene Trainingsangebote auf dem Groß- und Kleinfeld zur Verfügung.

Wir erwarten von unseren Mitgliedern (Kinder/Jugendliche: deren Eltern) sich abseits der eigenen Trainings im Verein zu engagieren. So soll jedes Mitglied mindestens einmal pro Saison einen Helfereinsatz leisten, um die Abteilung zu unterstützen und ein Gefühl für den Gemeinschaftsgedanken zu bekommen. Helfereinsätze sind zum Beispiel beim Vereinsaktionen und bei der Organisation von Heimspieltagen möglich, besonders engagierte Personen können sich in der Abteilungsleitung, den Trainerteams oder bei den Schiedsrichtern einbringen. Diese Erwartungen sollen von unseren Trainer/-innen deutlich, regelmäßig und möglichst persönlich gegenüber den Mitgliedern und Eltern kommuniziert werden.

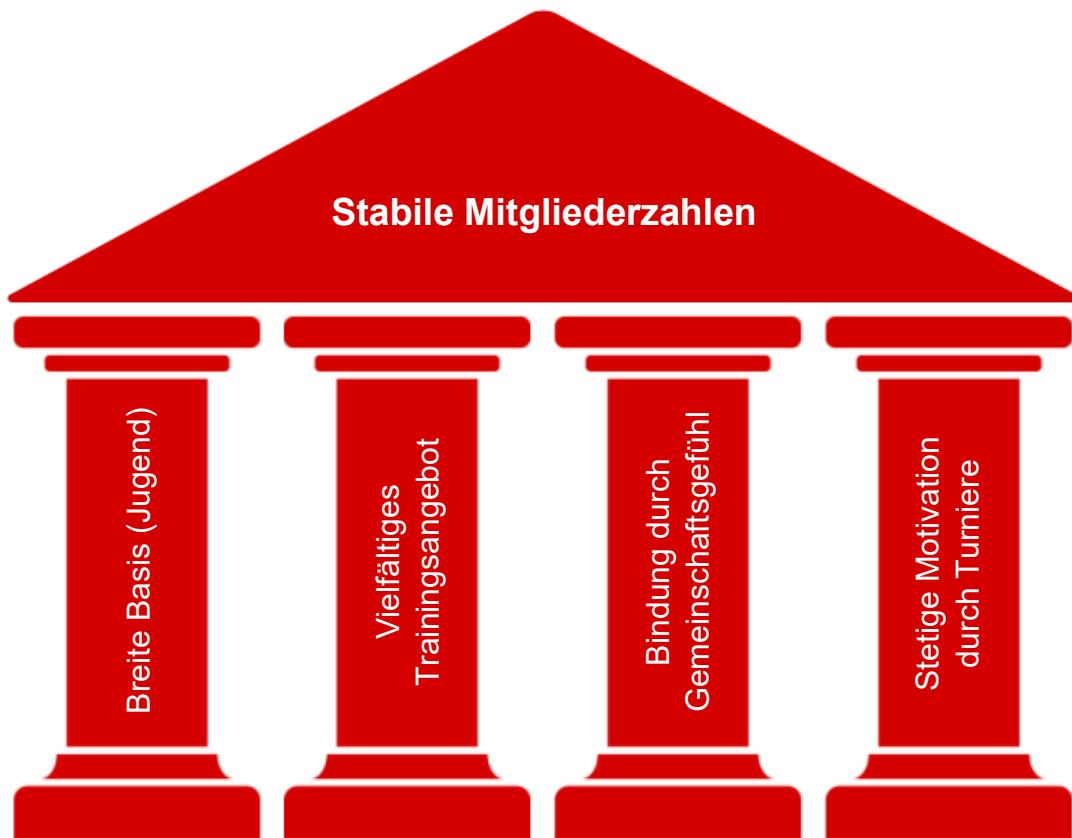
Die Spieler der 1. Mannschaft nehmen als Vorbilder für unseren Nachwuchs eine besondere Rolle ein und sollen deshalb für die damit einhergehende Verantwortung sensibilisiert werden. Die Teilnahme an Vereinsaktionen, regelmäßige Trainingsbesuche bei einer Jugendmannschaft und der Einlauf mit Nachwuchsspieler/-innen bieten Kontaktmöglichkeiten zwischen ihnen und der Jugend.

Organisatorische Maßnahmen sollen in erster Linie unsere Trainer/-innen entlasten, die Erfolge der Red Hocks sichtbar machen und das Gemeinschaftsgefühl stärken. Für die Planung und Koordination unserer Ziele ist die sportliche Leiterin / der sportliche Leiter verantwortlich, welche/r gleichzeitig die Schnittstelle zwischen den Trainer/-innen und der Abteilungsleitung bildet. Weiterhin soll dadurch die Zusammenarbeit zwischen den Trainer/-innen und den Spielern der 1. Mannschaft initiiert und koordiniert werden.

1.2.2 Sportliche Ziele

Von der U5 bis zur U11 sollen primär Grundlagen und der Spaß am Sport vermittelt werden. Dazu zählen sowohl soziale Aspekte (Teamgedanken, Vereinsleben, Umgang miteinander) als auch sportliche Prinzipien (Laufschule, Floorball-Technik, Spielerverständnis, etc.).

Kurz- und Mittelfristig sollen bereits ab der U11 für das Großfeld benötigte Fertigkeiten trainiert und erlernt werden, um den geplanten Umstieg auf das Großfeld in der U15 bzw. U13 zu erleichtern. Mit der Kleinfeld Deutschen Meisterschaft als alleiniges Saisonziel, Motivationstreiber und öffentlichkeitswirksames Werbemittel in der Jugend werden wir bei unseren langfristigen Zielen mit Fokus auf das Großfeld an unsere Grenzen stoßen. Während auf dem Kleinfeld der Fokus primär auf Grundlagen (z. B. Technik, Zweikampf) liegt, befasst sich das Großfeld zusätzlich noch verstärkt mit taktischen Aspekten. Erfahrungsgemäß fällt der Umstieg vom Großfeld auf das Kleinfeld (z. B. Großfeld-Training und Kleinfeld-Spielbetrieb) leichter als umgekehrt, weshalb eine Veränderung im Fokus unserer Jugendausbildung notwendig ist. Gleichzeitig sorgt der Wegfall der Kleinfeld DMs nach der Jugend für ein Motivationsloch, das einen Beitrag zu dem von uns beobachteten Mitgliederverlust nach der Jugend leisten könnte.



Einerseits wollen wir unsere Spieler/-innen in Zukunft früher auf das Großfeld heranführen, um beim Wechsel von der Jugend in den Erwachsenenbereich vorständig ausgebildete Sportler/-innen hervorzubringen. Dafür soll bereits kurz- bis mittelfristig vermehrt auf Großfeld im Jugendtraining gesetzt werden, solange es die Rahmenbedingungen (Spielerzahl, Halle) zulassen.

Andererseits wollen wir uns von der strikten Trennung verschiedener Feldgrößen als Spielformen entfernen und stattdessen flexibel die Feldgröße und Spielerzahl anhand der zu trainierenden Inhalte festlegen. So bieten sich in den jüngeren Altersklassen bis zur U13 beispielsweise das 4 vs. 4 an, um mehr Optionen im Passspiel zu ermöglichen und die Aktivität (gleichzeitig spielende Kinder) zu erhöhen. Weitere Variationen sind Großfeldtrainings mit Inhalten, die auch für das Kleinfeld von Nutzen sind (z. B. Zweikampf), das Schweizer Kleinfeld für mehr Druck auf engem Raum oder 5 vs. 5 auf dem klassischen Kleinfeld. Je nach Altersklasse sollen die Anteile der jeweiligen Spielformen im Trainingsplan variieren.

Zusätzlich sollen in den älteren Jugendmannschaften (ab U13) vermehrt Großfeld-Turniere (z. B. in der Schweiz) genutzt werden, um den Fokus in Richtung Großfeld zu lenken und von der Kleinfeld Deutschen Meisterschaft als alleiniges sportliches Highlight der Saison abzukommen. Dadurch könnte auch eine mögliche Nicht-Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft einfacher kompensiert werden.

Damit sich unsere Goalies aktiv in ihren Mannschaften einbringen können, ist – wie bei Feldspieler/-innen – ein fundiertes taktisches Verständnis notwendig. Deshalb werden sie während der gesamten Ausbildung aktiv von unseren Trainer/-innen in Taktikbesprechungen eingebunden. Mit dem dadurch erlangten Wissen sind sie in der Lage, gefährliche Abschlusssituationen des Gegners früh zu erkennen, die eigenen Mitspieler/-innen mithilfe ihrer Spielübersicht anzuleiten und Verbesserungsvorschläge klar zu kommunizieren. Jeder Goalie entwickelt zudem im Laufe der Ausbildung einen eigenen Technikstil, der auf verschiedenste Weise dem Verhindern von Toren dienen kann.

Im Erwachsenenbereich wollen wir ein breites Angebot schaffen und innerhalb aller Teams einen stabilen Trainingsbetrieb mit ausreichend Spieler/-innen gewährleisten. Mit der 2. Mannschaft legen wir auch dort großen Wert auf den Ausbildungsgedanken, wobei sie zusätzlich als Sprungbrett für die Bundesligamannschaft fungiert. Die 1. Mannschaft soll sich mittelfristig durch ein taktisch attraktives Spiel als Team in der oberen Hälfte der 1. Floorball Bundesliga festigen. Die Grundlage hierfür stellen eine breitere Basis an Nachwuchsspieler/-innen sowie die Erweiterung der Trainingsmöglichkeiten (Floorball, Physis, Mentaltraining, etc.) dar.



Projektideen

- Sportliche/r Leiter/-in mit primärem Fokus auf aktuelle und zukünftige Herausforderungen im Bereich der Ausbildung
- Rahmenkalender mit allen wichtigen Terminen der Saison (Hauptrunde, Deutsche Meisterschaften, Gap Week, Turniere, Trainersitzungen, etc.)
- Pokalvitrine im Sportzentrum
- Leitfaden für das Training von Goalies inklusive entsprechender Übungen (z. B. Warm-Up, Technik) als Übergangslösung bis zu Goalie-Trainer/-innen

1.2.3 Das Ehrenamt

Der Übungsleiter C soll zum Ausbildungsstandard für die Abteilung werden, während der Trainer C Floorball als wünschenswert gilt. Um die Trainingsqualität weiter zu steigern, sollen in regelmäßigen Abständen abwechslungsreiche Fortbildungen in Kaufering angeboten werden. Neulingen sollen anfängliche Fragen gezielt beantwortet werden und Interessent/-innen wollen wir eine Möglichkeit bieten, um erste Eindrücke des Traineramts sammeln zu können. Der Informationsaustausch zwischen den Trainer/-innen soll verstärkt und Bundesligaspieler als Vorbilder eingebunden werden.

Die Anzahl und Verfügbarkeit von Trainer/-innen innerhalb einer Mannschaft sollen stets einen roten Faden im Trainingsbetrieb gewährleisten, wobei das Trainertool als Möglichkeit zum Informationsaustausch zwischen den Trainer/-innen dienen kann. Ausreichend praktische und theoretische Erfahrungen im Trainerteam sollen unseren Qualitätsstandard gewährleisten. Um unsere Trainer/-innen bei ihrem Ehrenamt zu unterstützen, berücksichtigen wir bei der Planung von Trainingszeiten auch die Vereinbarkeit mit Arbeit und Familie (z. B. gleichzeitig mit den eigenen Kindern trainieren). Einsteiger- und Schnupperkurse sowie Workshops zu verschiedenen Themen (Regelwerk, Training gestalten, usw.) sollen die Einstiegshürde für Neulinge verringern, die Vielfalt an möglichen Ehrenämtern im Verein aufzeigen und interessierte, aber zurückhaltende Personen mobilisieren.

Um unsere Gemeinschaft aus Trainer/-innen in Zukunft weiter zu stärken, sollen sowohl etablierte Trainer/-innen in der Ausübung ihrer Tätigkeit unterstützt als auch neue Helfer/-innen akquiriert werden. Da vor allem im Training und an Spieltagen der direkte Kontakt zu unseren Mitgliedern (und deren Eltern) hergestellt werden kann, sind wir gleichzeitig darauf angewiesen, dass unsere Trainer/-innen aktiv für uns werben. Ein Bewusstsein für diese Aufgabe soll deshalb sowohl bei erfahrenen Trainer/-innen als auch bei Neueinsteiger/-innen geschaffen werden. So bieten beispielsweise ein Elternabend zu Saisonbeginn oder das persönliche Gespräch in den ersten Trainingseinheiten die optimale Möglichkeit, um unsere Erwartungen (ehrenamtliche Unterstützung als fester Bestandteil des Vereinslebens) gegenüber Mitgliedern und Eltern klar zu kommunizieren, sie in laufende Projekte/Diskussionen einzubeziehen und mehr über ihre individuellen Fähigkeiten (z. B. Fotographie, Planung) zu erfahren.

Trotz des überwiegend positiven Images unserer Trainer/-innen und Mannschaften weist unsere Öffentlichkeitsarbeit aktuell großes Verbesserungspotential auf. Deshalb soll die Berichterstattung von Spieltagen wieder vermehrt stattfinden, ohne dabei die Trainer/-innen zwingend zusätzlich belasten zu müssen. Gleichzeitig wirken sich regelmäßige Events und Aktionen positiv auf unsere Außendarstellung aus. Um die Planung solcher Events gewährleisten zu können, soll die Organisation potenzieller Veranstaltungen je nach Aufwand auch an die Mannschaften verteilt werden.



Projektideen

- Schnuppertrainings für potenzielle Trainer/-innen
- Einsteiger-Workshops zu verschiedenen Themen (Regelwerk, Gestaltung eines Trainings, etc.)
- Bildung eines Bewusstseins für die Goalie-Position durch praktische Erfahrungen für Trainer/-innen (Einsatz im Tor)
- Übersichtsflyer mit Angeboten und Erwartungen für Eltern
- Imagevideos zum Ehrenamt für Social Media
- Anlegen einer Fähigkeiten-Kartei unserer Mitglieder

1.2.4 Angebote

Von der U5 bis zur U13 sollen langfristig jeweils zwei Mannschaften pro Altersklasse etabliert werden. Bei der Aufteilung in zwei Trainingsgruppen berücksichtigen die Trainerteams die individuellen Bedürfnisse der Spieler/-innen und schaffen so ein passendes sportliches sowie soziales Angebot für alle Kinder. Dadurch wollen wir eine breite Basis an Nachwuchssportler/-innen ausbilden, die uns mittelfristig in der U15 und langfristig in der U13 Großfeldtrainings ermöglichen.

Das Fehlen eines eigenständigen Trainings und eines zielorientierten Trainerteams sowie der Mangel an Spielerinnen sorgen bei unseren Damen dafür, dass Jugendspielerinnen und Quereinsteigerinnen keine ambitionierte Perspektive im Erwachsenenbereich besitzen. Deshalb wollen wir für Spielerinnen kurz- bis mittelfristig wieder eine größere sportliche Auswahl schaffen, damit sie sich frei entscheiden können, in welchem Team sie trainieren bzw. spielen möchten. Neben den bestehenden Angeboten – alle Nachwuchsmannschaften, 2. Mannschaft, Mixed Kleinfeld und Hobbyrunde – soll eine Damenmannschaft als weitere Perspektive im Erwachsenenbereich retabliert werden. Mit dieser wollen wir ein eigenständiges Training sowie ein Trainerteam bieten, das gemeinsam mit den Spielerinnen einen ambitionierten Plan verfolgt und die Mannschaft zusammenhält. Dabei gilt es, ein stabiles Fundament an Jugendspielerinnen aufzubauen und erfahrene Spielerinnen zu halten, die das Team in Zukunft führen. Die zeitliche Lücke bis zu einer ausreichenden Kaderstärke können wir schließen, indem aktuellen und zukünftigen Damenspielerinnen Anreize geschaffen und diese auch klar kommuniziert werden. Dazu zählen beispielsweise der Ausbau der Spielgemeinschaft bis hin zu Deutschen Meisterschaften und das Sammeln von Großfelderfahrungen bei der 2. Mannschaft (bei Erfüllung der sportlichen Voraussetzungen). Ergänzende Maßnahmen zur Verstärkung des Kaders stellen Werbeaktionen (z. B. an Schulen oder bei Bundesligaspieltagen) und Angebote für Quereinsteigerinnen dar. Abhängig von der Nachfrage können auch wieder Mädchenmannschaften ins Leben gerufen werden.

Zu große Unterschiede in Anforderung, Zeitaufwand und Teamkontinuität zwischen der 1. und 2. Mannschaft nehmen einen nicht vernachlässigbaren Einfluss auf die Motivation junger Spieler/-innen und können in einigen Fällen zur Frustration führen, die den Mitgliederverlust am Übergang zum Erwachsenenbereich begünstigt.

Langfristig sollen vier Großfeldmannschaften (Regionalliga, 2. Bundesliga, 1. Bundesliga, Damen) ein Angebot schaffen, das all unseren Mitgliedern, die Großfeld spielen möchten, eine Perspektive nach der Jugend bietet. Ab der U15 können unsere Athlet/-innen dort bereits zusätzliche Großfelderfahrungen sammeln. Einen ergänzenden oder alternativen Ansatz stellt ein jährliches, internationales Großfeldturnier in den Altersklassen U19/U21 dar, das die Aufmerksamkeit des Verbands auf die Etablierung eines entsprechenden Spielbetriebs lenken könnte. Da die Planung und Umsetzung hierfür sehr zeitintensiv sind, kann die Teilnahme an einem Turnier in der Schweiz, ermöglicht durch unsere Kooperation mit WaSa, eine Übergangslösung bieten.



Projektideen

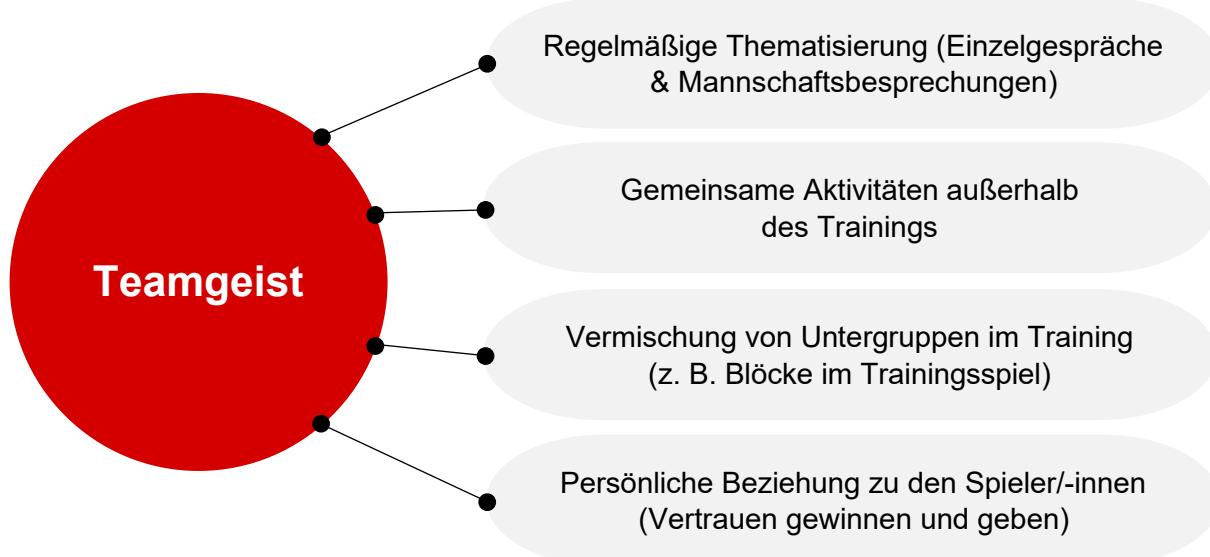
- Leitfaden / Plattform für die Fragen von Trainer-Neulingen
- Crashkurs für Neulinge und unentschlossene Kandidat/-nnen
- Koordination regelmäßiger Trainersitzungen und Trainingsbesuche durch andere Trainer/-innen und Bundesligaspieler
- Lehrangebote zu allgemeinsportlichen Themen für alle Mitglieder
- Taktikbesprechung und Diskussionsrunde mit den Bundesligatrainern
- Sportspezifische Fortbildungen für Trainer/-innen (z. B. zu effektiver Aufgabenteilung im Trainerteam, Echtzeitanalyse von Spielen)
- Gemeinsame Videoanalyse
- Hospitieren von Trainer/-innen in einem erfahrenen Trainerteam (intern oder bei einem anderen Verein) inkl. Ausfüllen eines Fragebogens als Teil unserer Ausbildungsstrategie
- Anstoßen eines 4 vs. 4 Kleinfeldspielbetriebs beim bayerischen Verband
- Jährliche Zusammenstellung von Turnierangeboten
- Jugend-Turnier in Kaufering

1.3 Unsere Gemeinschaft

Um die Verbundenheit unserer Mitglieder mit den Red Hocks zu stärken und dadurch gleichzeitig mehr ehrenamtliche Helfer zu gewinnen, ist ein intensiveres Gemeinschaftsgefühl essenziell. Die beste Möglichkeit hierfür ergibt sich in persönlichen Gesprächen und dem gemeinsamen Kennenlernen der Mitglieder, weshalb vermehrt Vereinsveranstaltungen als Plattform für eben diese Interaktionen organisiert werden sollen. Hand in Hand mit einem guten Gemeinschaftsgefühl geht die stetige Präsenz der Red Hocks im Alltag unserer Mitglieder und in deren Umfeld. Deshalb ist ein gewisses Branding unserer Abteilung notwendig, um sichtbarer zu werden.

Wenn wir das Gemeinschaftsgefühl für all unsere Mitglieder stärken wollen, sollten wir auch Rücksicht auf finanziell benachteiligte Personen nehmen und gegebenenfalls Unterstützung anbieten. Dazu zählen beispielsweise ein interner Flohmarkt sowie die Förderung von Elterngemeinschaften, um die Bildung von Fahrgemeinschaften zu vereinfachen.

Auf Mannschaftsebene stellt der Teamgeist neben Physis, Taktik und Technik einen weiteren entscheidenden Faktor dar, der eine Mannschaft zum Erfolg führen und die Trainingsqualität steigern kann. Deshalb wollen wir die uns vorliegenden Werkzeuge nutzen, um den Teamgeist in unseren Mannschaften aktiv zu fördern.



Einige Aspekte können in den Trainingsbetrieb eingebaut bzw. währenddessen berücksichtigt werden, andere erfordern zusätzlichen zeitlichen Aufwand für alle Beteiligten. Die Auswahl des richtigen Werkzeugs hängt dabei vom Charakter des Teams und den Einzelpersonen ab. In einigen Mannschaften kann auch der Erfolg selbst einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Teamgeists nehmen. Abhängig von Alter und Erfahrungsschatz kann eine Vision für den gemeinsamen Antrieb sorgen. Dabei wollen wir in Abstimmung mit der Mannschaft mutige, aber dennoch realistische und erfolgsversprechende Etappenziele auswählen, die zum Charakter des Teams passen.

Positive Kommunikation (z. B. „guter Pass“) werden von uns gelobt und gefördert, während Rituale (Mannschaftskreis, Trainings-Outfits, etc.) einen guten Zusammenhalt und eine gemeinsame Identität schaffen. Strafübungen als Folge einer verlorenen Challenge können insbesondere in älteren Teams zur Verstärkung des Teamgeistes führen, allerdings ist hier

besondere Vorsicht geboten, um die ausgewählten Übungen (z. B. Liegestütz) nicht negativ zu behaften oder Unmut im Team zu erzeugen. Für ein stabiles Teamgefüge ist es entscheidend, dass jedes Mitglied Verantwortung übernimmt. Diese wollen wir auch einfordern, z. B. in Form der Kapitänswahl oder durch ein altersspezifisches Ämtersystem mit zufälliger Aufgabenverteilung (jüngere Teams: Bande aufbauen, Bälle einsammeln, Leibchen aufhängen | ältere Teams: Leibchen waschen, Kabine kontrollieren, DJ, Strafenkatalog führen, Snacks mitbringen).

Weitere Stellschrauben für einen guten Teamgeist, die direkt von uns beeinflusst werden können, sind eine erfolgsversprechende und variable Strategie (inkl. Plan B) und eine aktive Führung des Teams. Dafür erarbeiten wir vor Beginn der Saison innerhalb der Trainerteams Schwerpunkte, die auch die gezielte Einstreuung von Teambuildingmaßnahmen vorsehen. Da sich die Erwartungen und persönlichen Ziele unserer Mitglieder mit der Zeit ändern, ist eine dynamische Gestaltung unserer Strategien notwendig.

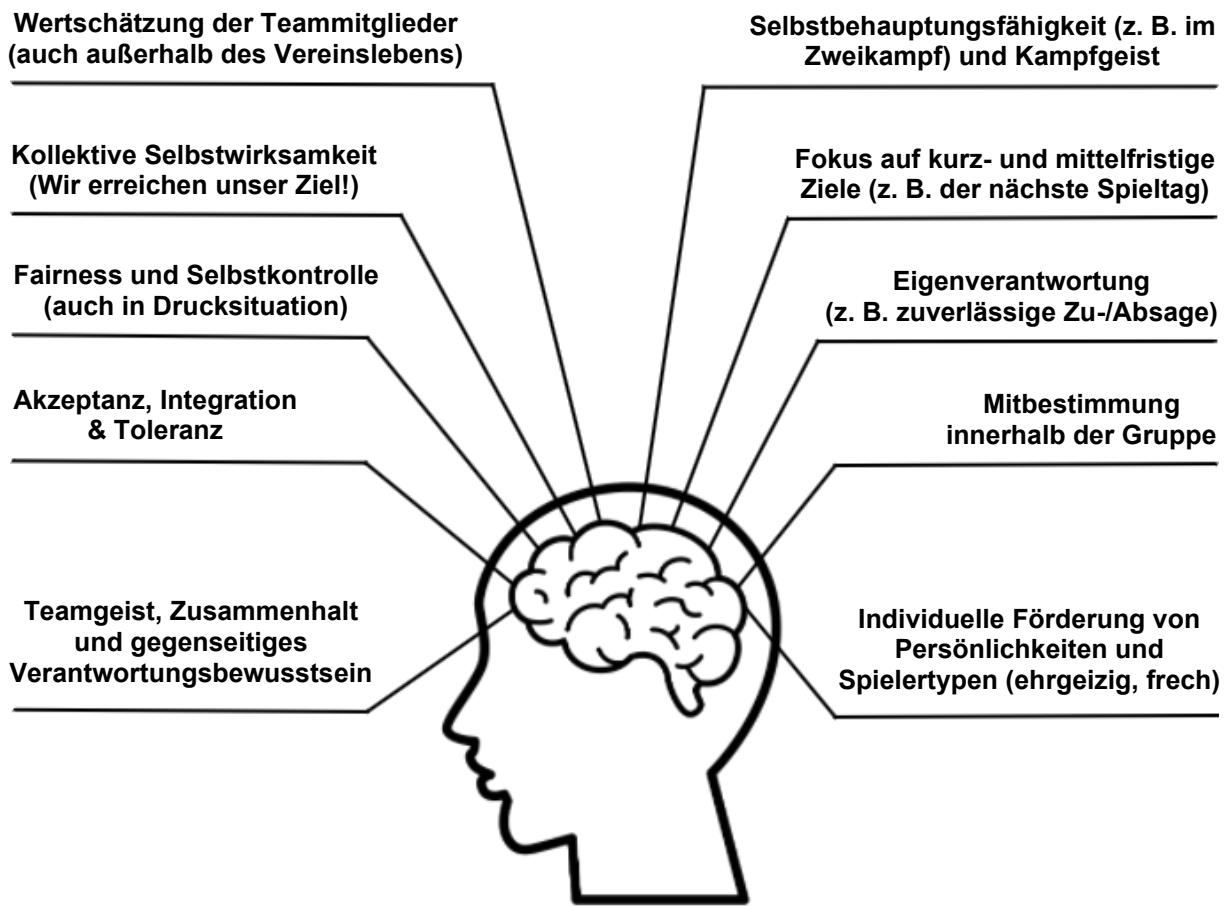


Projektideen

- Eventfahrt zu unserem Partnerverein in die Schweiz
- Vereinsfeiern (Grillfest, Weihnachtsmarkt, Helferfest, etc.)
- Gemeinsame Abendveranstaltung (Public Viewing, Kochen)
- Spaßturniere (z. B. Eltern-Kind-Turniere)
- Interner Flohmarkt oder eine Online-Plattform zum Austausch von Sportkleidung, Schlägern und Co.
- Outdoor-Turniere und Show-Spiele (ggf. Im Zelt der Ausbildungsmesse)
- Fanfahrten mit der Bundesligamannschaft (auch als Teamevent möglich)
- Gemeinschaftliche Unterstützung anderer Mannschaften an Heimspieltagen (Kiosk, Anfeuern)
- Besuche von Bundesligaspielern in Jugendtrainings
- Gemeinsames „Zocken“ auf dem festen Outdoor-Feld abseits des regulären Trainingsbetriebs
- Aktionen (gemeinnützig) bei Bundesliga-Heimspielen
- Vorteile für Vereinsmitglieder oder Dauerkartenbesitzer (z. B. im Schwimmbad oder bei Sponsoren aus der Gastronomie)
- Ermäßigte Angebote für ehrenamtliche Helfer und deren Familien (z. B. auf Eintrittskarten)

1.4 Sport leben

Als große Floorball-Familie sollte uns bewusst sein, dass wir alle gemeinsam für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung unserer Spieler/-innen mitverantwortlich sind. Ein Mitglied kommt in seiner sportlichen Laufbahn mit vielen Trainer/-innen in Kontakt, die allesamt Einfluss auf dessen Entwicklung nehmen. Folgende **psychosoziale Kompetenzen** wollen wir deshalb vermitteln und aktiv fördern:



Um **destruktive Aggressionen** (Meckern, unsportliches Verhalten, Gewalt, etc.) zu vermeiden, wollen wir verschiedene Präventionsmaßnahmen ergreifen. So sollen möglichst einheitliche Grundregeln für das Miteinander (z. B. zügiges Zusammenkommen nach dem Pfiff, Pünktlichkeit, usw.) definiert und kommuniziert werden, gleichzeitig aber auch Freiraum für selbstständige Entscheidungen gelassen werden. Die Förderung der Eigenregulation innerhalb der Gruppe (v. a. bei älteren Mannschaften) kann geringfügige Verstöße im Verhalten auch ohne Eingreifen der Trainer/-innen klären. Zudem können die individuelle Anpassung des Leistungsdrucks und die Nutzung des Ehrgeizes einer Spielerin / eines Spielers als Werkzeug genutzt werden, um Aggressionen zu vermeiden. Entscheidend für Trainer/-innen ist es, einen Überblick der individuellen Persönlichkeiten innerhalb der Gruppe zu haben, um gezielt agieren zu können. Da dies insbesondere nach dem Saisonwechsel nicht gewährleistet ist, benötigt es dort einen Austausch zwischen den Trainer/-innen.

Im Falle von destruktiven Aggressionen sollen die Trainer/-innen die Thematik offen kommunizieren und den Mitgliedern die Position des Vereins klarmachen. Dies gilt auch bei Fehlverhalten außerhalb des Teams (z. B. bei den eigenen Zuschauern oder den Eltern). Je

nach Härte des Vergehens sollen entsprechende Maßnahmen ergriffen werden (Ansprache in der Gruppe, persönliches Gespräch, Gespräch mit den Eltern, [...], bis hin zur öffentlichen Distanzierung).

Wir wollen mit unserem Vereinsleben eine erfrischende Alternative zum Alltag unserer Mitglieder schaffen und zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil animieren. Die intensive Nutzung von Smartphones an Spieltagen widerspricht diesem Grundsatz und sorgt stattdessen für Konzentrationsverluste. Deshalb soll in Absprache mit den Eltern die Nutzung von Smartphones in den Sportstätten eingeschränkt werden. Hierfür sind klar definierte Regeln notwendig, die von uns stets zu Saisonbeginn kommuniziert werden. Damit wirken wir zudem sexualisierter Gewalt in Form von Bildern/Videos in der Kabine entgegen.

Gleichzeitig sollten wir uns als Trainer/-innen auch hier unserer Vorbildfunktion bewusst sein und im Trainings- und Spielbetrieb so weit wie möglich auf Smartphones verzichten. Dies betrifft insbesondere junge Co-Trainer/-innen. Als Ausnahmen gelten beispielsweise die Kontrolle der Anmeldungen oder die Nutzung einer für den Sport notwendigen App (z. B. Stoppuhr). Um unsere Präsenz auf Social Media zu verbessern, kann für die Zusammenarbeit mit den Jugendlichen in diesem Bereich ebenfalls eine Ausnahme für die Nutzung des Smartphones gemacht werden. Abseits des Trainings- und Spielbetriebs (z. B. während der Fahrt) liegt die Verantwortung bei den Sportler/-innen und ihren Eltern.



Projektideen

- Regelmäßige pädagogische Schulungen zum Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitstypen und destruktiven Aggressionen
- Qualifizierte Ansprechperson für Fragen
- Unterstützung der Reflexion innerhalb des Trainerteams durch interne und externe (z. B. durch Bundesliga-Spieler, Eltern, andere Trainer/-innen)
- Beurteilungen des Verhaltens der Mannschaft im Training anhand eines vorgefertigten Fragebogens

1.5 Ernährung & Schlaf

Die Regeneration nach dem Sport hängt laut dem DOSB maßgeblich von drei Faktoren ab: Ernährung, Schlaf und aktive Regeneration. Da wir uns der Vorbildfunktion gegenüber unseren Athlet/-innen bewusst sind, sehen wir es als unsere Pflicht an, mit verschiedenen Fortbildungsangeboten die Trainer/-innen über **gesunde Ernährung** im Sport zu schulen und unsere Mitglieder für das Thema verstärkt zu sensibilisieren. Im Anhang finden sich einige Tipps zur Sporternährung, die in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Tamara Falkenberger erarbeitet wurden.

Arbeits-, Schul- und Trainingszeiten sorgen häufig für Komplikationen bei der Wahl eines passenden Zeitpunkts für die Essensaufnahme. Theoretisch sollten 2-3 Stunden vor sowie ca. 1,5 Stunden nach dem Training Mahlzeiten erfolgen, wobei auch 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr gegessen werden sollte. Da die Einhaltung dieser Abstände in der Praxis wohl bei den wenigsten Personen möglich ist, können kleine oder leicht verdaubare Mahlzeiten eine Alternative darstellen. Punktuell können auch Eiweiß-Shakes Einsatz finden, allerdings sollten dafür hochqualitative Produkte mit wenig Zucker verwendet werden.

Da sich die Ernährung im Bus (1. Mannschaft) als schwierig erweist, sollte zumindest auf die Verwendung von Vollkorn- oder Dinkelprodukten (Brot, Nudeln, Reis) geachtet werden. Das Knoppers am Vormittag kann durch einen griechischen Joghurt mit Banane/Apfel ersetzt werden. Gummibärchen und ähnliche Süßigkeiten eignen sich nicht als Belohnung für ein erfolgreiches Training, da das Gehirn ansonsten Erfolgserlebnisse mit der Aufnahme von Zucker verknüpft. Dies kann Einfluss auf das spätere Essverhalten im Erwachsenenalter nehmen. Eine Alternative stellen zum Beispiel ungesalzene Nüsse dar.

Die Zufuhr von kurzkettigen Kohlenhydraten (z. B. Banane) ist zwar in Pausen zwischen den Partien eines Spieltags sinnvoll, wird allerdings in den zu kurzen Drittelpausen nicht empfohlen. Stattdessen kann eine Saftschorle (Saft : Wasser = 1 : 3) oder ein Kaffee/Espresso (ohne Zucker, ab 14 Jahren) für den benötigten Energiekick sorgen. Um eine solche Ernährungsweise gewährleisten zu können, wollen wir die Bereitstellung von gesundem Essen und Trinken an Spieltagen oder in Trainingslagern gemeinsam mit unseren Mitgliedern aktiv fördern.

Um die **aktive Regeneration**, d. h. die Belastungen im niedrigen Herzfrequenzbereich sowie muskellockernde Tätigkeiten, unserer Mitglieder zu fördern und zeitgleich deren Leistungsfähigkeit zu erhöhen, sollen ausreichend Erholungspausen zwischen den Trainingseinheiten/Spieltagen ermöglicht werden. Deshalb ist eine Verbesserung der Absprache zwischen unseren Trainerteams (z. B. via Notion) notwendig, um Athlet/-innen, die in mehreren Mannschaften trainieren, nicht zu überlasten. Während Trainingslagern und an Spieltagen können durch gezielte Angebote die Regeneration gefördert und gleichzeitig Pausen sinnvoll genutzt werden. Dazu zählen beispielsweise gemeinsame Spaziergänge, gesunde Ernährung, kurze Schlafpausen („Power Naps“), Traumreisen, Eigenmassagen (z. B. mit Faszienrolle). Alle genannten Punkte können auch im Alltag eingesetzt werden.

Für einen **erholenden Schlaf** sorgen vor allem die Vermeidung von Störungen (Schlafkontinuität), eine ausreichende Schlaflänge (individuell; statistisch gesehen zwischen 6 und 10 Stunden) sowie die Einhaltung des eigenen Biorhythmus (feste Schlafzeiten). Blaues Licht (Monitore, Smartphones, etc.) sollte zudem einige Zeit vor dem Schlafengehen vermieden werden.

In der Praxis wollen wir die Schlafqualität unserer Mitglieder unter anderem durch Schlafpausen während Trainingslagern fördern. Für unsere Mannschaften kann eine Form der Bewertung („Barometer“ mit Aufklebern, Ball je nach Wertung relativ zum Mittelpunkt ablegen) von Schlafqualität, sportlicher Tagesform und Trainingsqualität vor bzw. nach dem Training für eine Verbesserung der Selbstreflexion und des Feedbacks für die Trainer/-innen sorgen. Mit einer Bewertung des Trainings durch die Spieler/-innen sowie anschließender Besprechung in der Runde könnte hierbei bereits in den unteren Altersklassen (U5, U7, U9, U11) begonnen werden, um an das System heranzuführen.



Projektideen

- Fortbildungen für Trainer/-innen zum Thema Ernährung mit praktischen Beispielen und Rezepten zum Nachkochen
- Leitfaden mit Empfehlungen für eine gesunde Sporternährung
- Themen-Monat für Spieler/-innen einer Mannschaft mit Ernährungskurs (inkl. Herstellung eines Smoothies/Shakes und dem Besuch eines ernährungsbewussten Bundesligaspelers) während eines Trainingslagers, Führung eines Sporttagebuchs (Ernährung, Schlafzeiten, gefühlte Leistungsfähigkeit) zur Selbstreflexion und der anschließenden Besprechung des Tagebuchs mit den Trainer/-innen
- Alternativen zum Fastfood für das gemeinsame Essen nach Spieltagen (z. B. in Zusammenarbeit mit der Kletterei)
- Separate Trainingseinheiten unter Leitung eines spezialisierten Coaches, welche ausschließlich die aktive Regeneration zwischen den regulären Trainings begünstigen soll

1.6 Infrastruktur

Prinzipiell soll die Informationslage der Trainer/-innen rund um den Trainings- und Spielbetrieb verbessert werden. Dazu zählen Informationen zu Ansprechpartnern (z. B. Materialwart), der Verfügbarkeit des Outdoor-Bodens, der Hallenausstattung mit Sanitätsmaterial (inkl. Eis), der Nutzung von Kabinen, dem Ausweichen auf andere Sporthallen sowie vollständige und aktuelle Kontaktdaten der Mitglieder. Mit unserem Trainertool haben wir bereits eine entsprechende Plattform für solche Informationen geschaffen. Ebenfalls sollen relevante Materialien für alle Trainer/-innen zugänglich sein und Regeln für einen reibungslosen Übergang zwischen den einzelnen Trainingsgruppen aufgestellt werden.

Zum Saisonwechseln werden mindestens zwei Trainersitzungen als zwingend notwendig erachtet, um Neulingen die Grundlagen des Trainingsbetriebs zu erklären, offene Fragen zu beantworten und ihnen somit den Einstieg zu erleichtern. Um unser Gemeinschaftsgefühl zu stärken, sollen regelmäßig informative Trainersitzungen (auch online möglich) durchgeführt und zusätzliche Möglichkeiten des zwanglosen Austauschs (z. B. Trainerstammtisch) geschaffen werden.

Da die Teilnahme an Turnieren ein größtenteils ungenutztes Potenzial für das Sammeln von Erfahrungen bietet, wäre ein Anstoß durch die Abteilung (Angebote aufzeigen, Kontakt zur Schweiz herstellen) wünschenswert. Für Deutsche Meisterschaften können DM-Shirts sowie eine gemeinsame Busfahrt das Teamgefüge und Gemeinschaftsgefühl stärken.

Durch die beabsichtigte Expansion der Mannschaften pro Altersklasse und die Einführung weiterer (Großfeld-) Mannschaften sowie mannschaftsübergreifender Trainingsgruppen (z. B. Fitness, aktive Regeneration) sind in naher Zukunft mehr Hallenzeiten erforderlich. Diese sollen durch zwei Maßnahmen geschaffen werden:

- 1.** Eine engere Zusammenarbeit mit dem Hauptverein soll die Hallenzeitenplanung effektiver gestalten, sodass vor allem im Sportzentrum keine Hallendrittel ungenutzt bleiben. Abteilungsübergreifende Fitness- und Breitensportgruppen könnten zusätzliche Hallenzeiten einsparen.
- 2.** In neu gebauten Sporthallen der Umgebung soll früh Fuß gefasst werden. Gute Beispiele hierfür stellen die Montessori Schule in Kaufering sowie die geplante Halle in Weil dar. Ergänzend zum Hallenbetrieb soll nach wie vor ein festes Outdoor-Feld gebaut werden, das unseren Mitgliedern jederzeit für sportliche Aktivitäten abseits des regulären Trainings zur Verfügung stehen soll.



Projektideen

- Einbindung der Anzahl an benötigten Helfern sowie ausführlicher Postenbeschreibungen in die Heimspieltags-Checklisten
- WLAN-Zugang für Trainer/-innen (Trainertool, Kadernager, Kontakt zu den Eltern)
- Bereitstellung vollständiger Kontaktlisten (mit Telefonnummern der Eltern und Spieler/-innen) zum Saisonwechsel im Trainertool
- Literatursammlung mit Fachbüchern, die im Zuge von Trainersitzungen ausgeliehen werden können
- Bestandslisten der Trainings- und Spieltagsmaterialien (inkl. Tore, Anzeigentafel) in den verschiedenen Sporthallen
- Ausstattung des Materiallagers im Sportzentrum mit allen notwendigen Utensilien (inkl. Hütchen, zweifarbig Leibchen, Doppelleitern)
- Tablet für ein unkompliziertes und punkuelles Videocoaching im Training
- Ausstattung des Trainerschranks im Sportzentrum mit allen Materialien, die für den Spielbetrieb notwendig sind (z. B. Spieltagsbälle, Kabel, Laptop)
- Bereitstellung aller Mitgliederdokumente auf unserer Homepage
- Leitfaden für die Planung einer Deutschen Meisterschaft
- Mannschaftsübergreifender Helfertausch für den Kioskbetrieb bei Heimspieltagen, damit Eltern ihren Kindern beim Spielen zusehen können

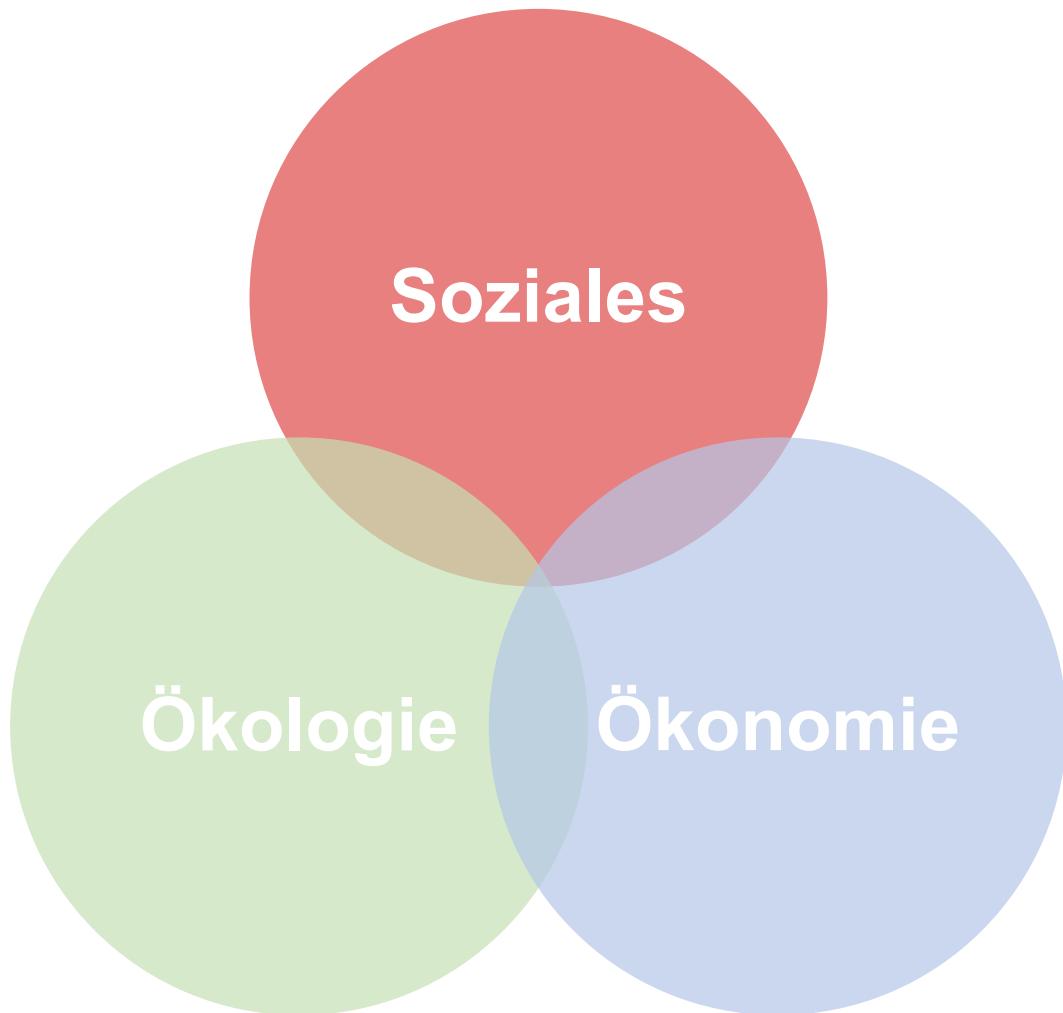
1.7 Ethik

Folgende Ethik-Prinzipien bilden die Grundlage für unser gemeinsames Vereinsleben:

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chancengleichheit | Wir bieten all unseren Mitgliedern die gleichen Chancen, unabhängig von Alter, sozialer Herkunft, Nationalität, Geschlecht, Religion oder sexueller Orientierung. Durch hohe Trainingsbeteiligung, sportlichen Einsatz und herausragende Leistungen können sie sich gleichermaßen für Spieltage empfehlen. Spielbedingt erfolgt dabei lediglich eine Unterscheidung zwischen Torhüter/-innen und Feldspieler/-innen. In Fällen finanzieller Benachteiligung (unzureichende Ausrüstung wie z. B. Schuhe) wollen wir uns um entsprechende Fördermöglichkeiten bemühen. |
| Fair Play | Wir lehren unseren Mitgliedern sich an die Regeln zu halten, sprechen negatives Verhalten konsequent an und fördern positive Verhaltensweisen. Versteckte Vergehen werden von uns nicht toleriert und taktische Fouls sind nicht Teil unserer Ausbildungsphilosophie. Auch gegenüber dem Gegner verhalten wir uns stets wertschätzend. |
| Nachhaltigkeit | Sowohl durch gezielte Aktionen als auch durch unsere Handlungen im Vereinsalltag zeigen wir Verantwortung für die Zukunft, indem wir den Einfluss auf unsere Umwelt in gleichem Maße wie alle anderen Faktoren in die Entscheidungsfindung miteinbeziehen. |
| Anti-Doping | Wir klären unsere Mitglieder über Doping und die damit verbundenen gesundheitlichen Schäden auf und vertreten eine Null-Toleranz-Haltung gegenüber der Verwendung von verbotenen Substanzen gemäß der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA). Die Gesundheit unserer Mitglieder steht immer über dem Erfolgs- und Leistungsgedanken. |
| Partizipation | Wir bieten all unseren Mitgliedern eine Mitsprache im Vereinsleben. Dazu zählt beispielsweise die Mitgestaltung von Trainingsinhalten (insbesondere auch in der Pubertät). |
| Offene Kommunikation | Unser Ziel ist es, eine gute Feedbackkultur innerhalb des Vereins zu entwickeln. Entscheidungen sollen dabei gewissenhaft und offen kommuniziert werden. |
| Verantwortung & Respekt | Wir fördern einen respektvollen Umgang unter unseren Mitgliedern sowie gegenüber den Spieler/-innen und Trainer/-innen anderer Vereine. Dies betrifft sowohl Taten (Verhalten bei sportlicher Überlegenheit, Pünktlichkeit, Disziplin im Training) als auch Sprache (respektvolle Ausdrucksweise, kein Lästern, etc.). |

1.8 Nachhaltigkeit

Unter Nachhaltigkeit verstehen wir das Konzept einer zukunftsfähigen Entwicklung in den Bereichen Ökonomie, Ökologie und Soziales. In einem ganzheitlichen Ansatz sollen deshalb zukünftige Entscheidungen stärker auf ihre Nachhaltigkeit überprüft und entsprechend angepasst werden.



Rücksicht auf **ökologische** Aspekte kann in vielen Situationen des Vereinsalltags genommen werden. So können Fahrgemeinschaften zu Trainings und Spieltagen, so wie die effektive Nutzung des Vereinsbusses nicht nur CO₂ und Geld einsparen, sondern gleichzeitig auch die Verbundenheit der Spieler/-innen stärken. Da im Vereinsalltag viele Menschen zusammenkommen, entstehen automatisch große Mengen an Abfällen. Umso wichtiger ist es, dass wir auf eine korrekte Mülltrennung achten und durch wiederverwendbare Produkte und Verpackungen unnötigen Abfälle einsparen. Sowohl für den Kiosk im regulären Spielbetrieb als auch für Teamevents und größere Veranstaltungen soll der Einkauf regionaler und ökologischer Lebensmittel etabliert werden. Eine offene Kommunikation der möglichen Preissteigerung und der Entscheidungsgrundlage sind hierbei äußerst wichtig.

Zu den **ökonomischen** Entscheidungen zählen mitunter der Einkauf von langlebigen und nachhaltig produzierten Trainingsmaterialien und Merchandise-Artikeln. Hierzu soll vermehrt Rücksprache mit den Herstellern bzw. Verkäufern gehalten werden. Dadurch entstehende Mehrkosten können teilweise durch Sammelbestellungen aufgefangen werden, die

gleichzeitig auch die Lieferung nachhaltiger gestalten. Auch eine Plattform für den vereinsinternen Austausch von Kleidung, Schuhen und Schlägern können dabei helfen, dass Produkte (insbesondere von Kindern und Jugendlichen) ein zweites oder drittes Leben erhalten.

Ein eben solcher Austausch kommt auch auf **sozialer** Ebene finanziell benachteiligten Mitgliedern zugute. Während Floorball eine vergleichsweise günstig zu betreibende Sportart ist, stellt der Einstieg als Goalie häufig eine größere finanzielle Hürde dar. Deshalb sollten die bestehenden Leihsets auch in Zukunft weitergeführt und bei Bedarf erneuert werden. Prinzipiell wollen wir unsere Vereinswerte in der Öffentlichkeit klarer kommunizieren und unsere Mitglieder für gesellschaftlich relevante Themen sensibilisieren.

Um die genannten Aspekte umsetzen zu können, soll möglichst zeitnah ein Projektteam gegründet und Jahresziele definiert werden. Eine jährliche Bewertung der erreichten und fehlgeschlagenen Ziele soll einen stetigen Fortschritt gewährleisten.



Projektideen

- Projektteam aus interessierten Mitgliedern, Funktionären (Fanshop, Kiosk, Materialwart), Trainer/-innen und einem Vertreter / einer Vertreterin des Vereinsvorstandes
- Bewerbung eines nachhaltigen Vereinslebens (Anreise mit dem Fahrrad, Fahrgemeinschaften, Altpapiersammeln)
- Vermeidung von unnötigen Auswärtsfahrten (mit nur einem Spiel) und Verbesserung der Schiedsrichteranzestellungen (z. B. durch Ausrichter gestellt) in Absprache mit dem bayerischen Verband
- Vereinfachung der Nutzung des Vereinsbusses (z. B. nur einmal pro Monat putzen) in Absprache mit der Abteilung und eine verbesserte Kommunikation des Angebots
- Einführung von Alternativen zu Einweg- und Kunststoffprodukten (digitale/keine Eintrittskarten, Glasflaschen)
- Gewährleistung einer ausreichenden Mülltrennung in den Sportstätten in Zusammenarbeit mit dem Hauptverein und der Gemeinde
- Wiederverwendbare Dekorationsobjekte für Veranstaltungen
- Anschaffung von Mehrfachkompressen (Auswärtsfahrten: Kühlbox)
- Unterstützung von Aktionen (Altpapiersammeln, saubere Landschaft)
- Workshops für Mitglieder (gesunde Ernährung, sexualisierte Gewalt, Rassismus, Nachhaltigkeit, etc.)

1.9 Partnervereine

Die Partnerschaft mit dem UHC Waldkirch-St. Gallen (WaSa) soll in Zukunft effektiver genutzt werden. So soll durch Testspiele abgewogen werden, in welchen Altersklassen eine Zusammenarbeit sinnvoll ist und wo die unterschiedlichen Spielformen in der Schweiz und Deutschland ein Hindernis darstellen. Aktionen wie die Gap Week erweitern unser sportliches Angebot und eröffnen talentierten Sportler/-innen neue Möglichkeiten.

Ein weiterer Floorball-Verein (bzw. eine Abteilung Floorball) in der näheren Umgebung ermöglicht uns nicht nur kurze Auswärtsfahrten, sondern kann unter den richtigen Bedingungen auch als externe Ausbildungsstätte für Spieler/-innen unseres älteren Jugendbereichs (U15, U17) sowie unserer Erwachsenen-Teams fungieren, die aktuell häufig mit Personalmangel zu kämpfen haben. Zudem kommt ein Vereinszuwachs selbstverständlich auch der Entwicklung unserer Sportart zugute. Als mögliche Standorte gelten beispielsweise Schongau, Peiting, Dießen, Buchloe, Schwabmünchen, Königsbrunn, Türkheim, Mindelheim, Kaufbeuren, Eching, Schondorf und Landsberg.

Da ein solches Vorhaben primär von externen Faktoren (engagierte Personen mit Expertise vor Ort, verfügbare Hallenzeiten, interessierter Verein, etc.) abhängt, sind wir hier auf die richtige Gelegenheit angewiesen. Allerdings können bereits vorab einige Maßnahmen getroffen werden, um eine solche Gelegenheit, wenn sie dann eintritt, auch nutzen zu können. Dazu zählen beispielsweise das Stellen von Trainer/-innen und verantwortliche Personen vor Ort, die Schaltung lokaler Werbung für ein Floorball-Angebot sowie die Koordination interessierter Sportler/-innen in Zusammenarbeit mit dem dortigen Vereinsvorstand.



Projektideen

- Kommunikation von Angeboten aus unserer Kooperation mit dem UHC Waldkirch-St. Gallen (Testspiele, Gap Week, usw.) mit ausreichen Vorlauf
- Gezielte Verlagerung von Vorbereitungsspielen in die Schweiz
- Versuchsweise Testspiele gegen WaSa in allen Altersklassen
- Verbesserung des Zeitpunkts der Gap Week, um Kollisionen mit der Urlaubszeit im Sommer zu vermeiden
- Identifikation und Observation potenzieller Standorte für einen regionalen Partnerverein (z. B. durch Connections unserer Mitglieder, Fans und Sponsoren)
- Unterstützung interessierter Personen (bestehende Sportgruppen, Lehrer/-innen, Vereine) in der Umgebung (z. B. durch Fortbildungen oder Freikarten für Bundesliga-Spiele)
- Verlagerung von Events (Trophy, Testspiele der 1. Mannschaft, Schul-Cups) an potenzielle Standorte für einen regionalen Partnerverein

1.10 Talentförderung

Wir fördern sowohl sportliche Talente, unter Berücksichtigung der Nominierungen für die bayerischen Auswahlmannschaften, als auch besonders engagierte Sportler/-innen, denen das reguläre Mannschaftstraining nicht genügt. In erste Linie soll ein breiteres Trainingsangebot für solche Spieler/-innen geschaffen werden. Dazu zählt einerseits die bereits etablierte Teilnahme an Trainingseinheiten älterer Mannschaften, wobei hier auch auf das Sozialgefüge einer Mannschaft als Freundesgruppe Rücksicht genommen werden muss. Andererseits können externe Trainingsangebote (z. B. bei WaSa) sowie offene Trainings (z. B. parallel zu einem Kleinfeldtraining im Sportzentrum) weitere Akzente setzen. Besonderes Potential besitzt ein dauerhaftes Outdoorfeld, da es Spieler/-innen rund um die Uhr die Möglichkeit zum Trainieren bietet. Eine finanzielle Förderung von Einzelpersonen soll nur zur Unterstützung von finanziell schwachen Familien in Betracht gezogen werden.

Die Trainingsqualität selbst wollen wir insbesondere durch eine verbesserte Aus- und Fortbildung unserer Trainer/-innen erreichen. Dabei soll auf ein breites Angebot an Inhalten geachtet werden, um ihnen eine Spezialisierung entsprechend ihrer Interessen zu ermöglichen. Unser Ziel ist es, qualifizierte und breit aufgestellte Trainerteams in allen Altersklassen zu etablieren. Für die Spieler/-innen sollen ebenfalls sportbezogene Lehrangebote geschaffen werden, damit sie sich selbstständig weiterbilden können. Auf verbandlicher Ebene bietet die Auswahlmannschaft ein Förderangebot für Talente. Hier wäre eine Ausweitung des Konzepts auf höhere Altersklassen (U19, U21) wünschenswert. Da für Nationalspieler mittlerweile das Spielen in einer Bundesligamannschaft als Voraussetzung gilt, könnten wir mittel- bis langfristig und in Verbindung mit dem FSJ ggf. junge Talente aus ganz Deutschland nach Kaufering holen.

Neben der Talentförderung wollen wir auch gezielter nach potenziellen Talenten suchen, wobei die Sichtungskriterien sehr stark von den Kadergrößen unserer Mannschaften abhängen. Dabei wollen wir stets gezielt und aktiv auf Sportler/-innen mit Potential zugehen. Um unsere bestehenden Talente zu halten, soll zusätzlich zu den attraktiven Trainingsangeboten der Teamgeist und das Gemeinschaftsgefühl im Verein gestärkt werden.

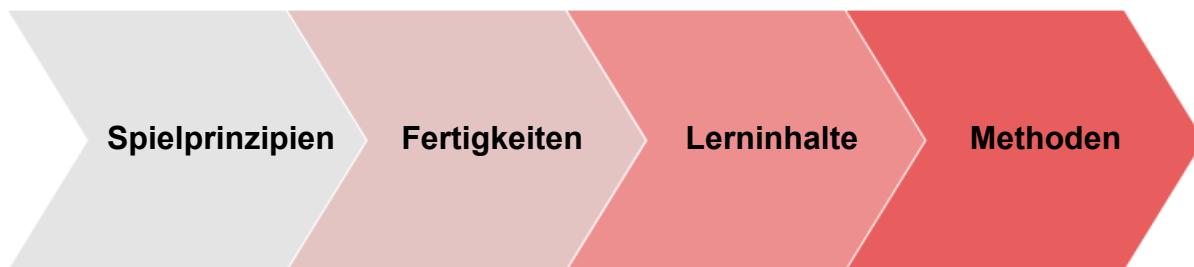


Projektideen

- (Lehr-)Angebote für unsere Mitglieder (Durchführung eigenständiger Fitnessstrainings, Vorträge von Experten, Mental- und Athletiktrainings, Kurse im Fitnessstudio, Online-Seminare)
- Fortführung und Ausbau bestehender Kooperationen mit Schulen
- Schnupperangebote bei Sommerfesten oder in den Ferien
- Zusammenarbeit mit dem Kinderturnen zur Talentsichtung
- Anregung einer finanziellen Förderung von Talenten durch die Gemeinde

2 Spielphilosophie

In den folgenden Kapiteln werden die Kernpunkte unserer Spielphilosophie und somit auch unserer Ausbildungsstrategie beleuchtet. Dabei bewegen wir uns von allgemeinen **Prinzipien**, die unser Spiel definieren, über **Fertigkeiten**, welche im Laufe der Ausbildung von uns vermittelt werden, bis hin zu konkreten **Lerninhalten** für die Gestaltung unseres Trainingsbetriebs. In Erweiterung dazu sollen in Kapitel 4 **methodische** Grundlagen und Hinweise für Trainer/-innen gegeben werden, um sie bei der praktischen Umsetzung der definierten Lernziele zu unterstützen.



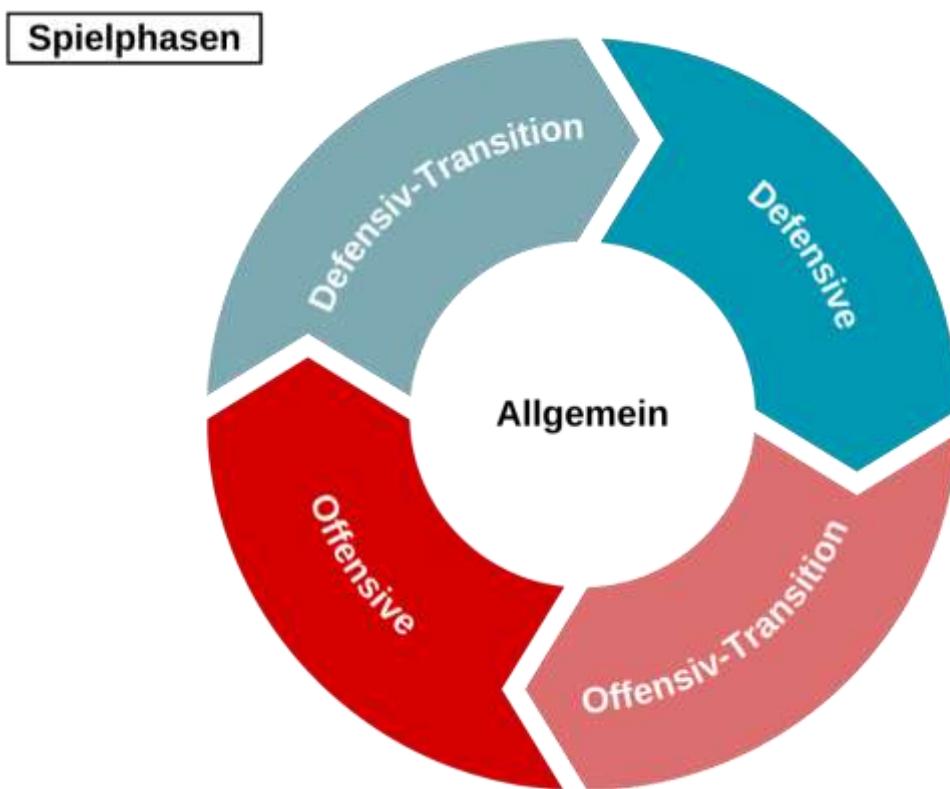
2.1 Charakterzüge

Wir definieren uns als Red Hocks über vier Charaktereigenschaften, die als Grundlage für unsere Spielphilosophie gelten: (1) ein unerschütterlicher Kampfgeist, ohne in unseren Aktionen den Fairness-Gedanken zu vernachlässigen, (2) eine gute Mischung aus Leidenschaft (zeigt sich z. B. durch freche Aktionen und vollen Einsatz im Spiel) und Coolness (auch unter Stress einen kühlen Kopf bewahren), sowohl auf als auch neben dem Feld, (3) flexible und vielfältig ausgebildete Spieler/-innen, die eine hohe Spielintelligenz aufweisen und (4) ein durchwegs strukturiertes Spiel als Team, bei dem wir auch Geduld beweisen.



2.2 Spielprinzipien

Auf Grundlage unserer Charaktereigenschaften ergeben sich die Prinzipien unseres angestrebten Spielstils und der daraus resultierende Leitfaden für die Ausbildung unserer Spieler/-innen. Dabei erfolgt eine Unterteilung in fünf Bereiche, die sich an den allgemeinen Spielphasen im Floorball (siehe Abbildung) orientieren, und eine Unterscheidung von Goalies und Feldspieler/-innen, da neben zahlreichen gemeinsamen Prinzipien auch einige positionsspezifische existieren.



2.2.1 Allgemein

Flexibilität Goalies Feldspieler/-innen

Wir bilden flexible Spieler/-innen aus, die situationsbedingt Entscheidungen treffen und ihre Fertigkeiten einsetzen können. Deshalb trainieren wir auf dem Kleinfeld auch keine festen Positionen. Bei einem situativen Positionswechsel sind unsere Spieler/-innen somit in der Lage, geduldig und unter Ausführung der positionsspezifischen Aufgaben auf die Gelegenheit für einen erneuten Positionswechsel zu warten.

Teamtaktik Goalies Feldspieler/-innen

Von der U9 bis zur U13 fokussieren wir uns auf die Manndeckung, um gleichzeitig auch das Erlernen von Basics (z. B. Zweikampf) zu verstärken. In der U13 und U15 wird vor oder während des Umstiegs auf das Großfeld die Raumdeckung erlernt, sodass unsere Spieler/-innen nach Abschluss der U15 flexibel zwischen den Systemtypen wechseln können.

Engagement Goalies Feldspieler/-innen

Wer etwas erreichen möchte, muss auch hart dafür arbeiten. Jedes Mitglied des Teams nimmt deshalb regelmäßig die Trainingsangebote (d. h. reguläres Mannschaftstraining, Goalie-Training, Physis, etc.) wahr, zeigt dort Einsatz und eignet sich individual- und teamtaktisches Wissen an.

Always on Goalies Feldspieler/-innen

Alle Spieler/-innen auf dem Feld nehmen zu jeder Zeit aktiv am Spielgeschehen teil. Da dies ebenso für Goalies gilt, wollen wir bei unseren Spieler/-innen bereits früh ein Bewusstsein hierfür schaffen.

Kommunikation Goalies Feldspieler/-innen

Aktive und konstruktive Kommunikation bildet die Grundlage eines strukturierten und flexiblen Spielstils. Goalies nutzen hierbei ihren Überblick über das Spielfeld vor ihnen und sorgen für die Koordination der Verteidiger.

Antizipation Goalies Feldspieler/-innen

Wir analysieren die aktuelle Spielsituation in kürzester Zeit und antizipieren die nächsten Züge unseres Gegners.

Aktiv wechseln Feldspieler/-innen

Unsere Wechsel finden aktiv statt, ohne den Spielfluss zu stoppen oder dem Gegner zu viele Handlungsfreiheiten zu bieten (z. B. durch kontinuierlichen Druck auf die Gegenspieler/-innen).

2.2.2 Defensiv-Transition

Backcheck Goalies Feldspieler/-innen

Wir bewahren Ruhe und schalten durch hohe Aufmerksamkeit sofort in die Defensive um. Ein Spieler / eine Spielerin macht Druck, um den gegnerischen Konter zu verlangsamen, das restliche Team zieht sich zurück, schließt die Mitte und nimmt so schnell wie möglich das Positionsspiel ein. Wir zeigen stetig Präsenz, antizipieren den Angriff des Gegners und kommunizieren auch unter Druck.

Gegner steuern Feldspieler/-innen

Zusätzlich zum strukturierten und effektiven Backcheck lenken wir den Gegner aktiv in Situationen, die zu unserem Vorteil sind.

2.2.3 Defensive

Risiko & Nutzen Feldspieler/-innen

Bei jeder Entscheidung (z. B. im Positionsspiel oder während des Pressings) gilt eine Abwägung von Risiko und Nutzen. Wir unterbinden die besten Optionen des Gegners (gefährliche Pässe, Abschlüsse) und bieten stattdessen ungefährlichere Passmöglichkeiten an. Jeder fokussiert sich auf seinen eigenen Gegenspieler / seine eigene Gegenspielerin, bleibt in Berührung und löst sich erst, sobald eine größere Gefahr besteht. Auf die ballführende Person wird von der Schussbahn aus und abhängig von der Distanz zum eigenen Tor Druck ausgeübt, indem wir anlaufen, Kontakt herstellen, dranbleiben und Übergaben vermeiden.

Playmaker im Tor Goalies

Goalies antizipieren das Spiel des Gegners unter Berücksichtigung der eigenen Verteidigungsstrategie, koordinieren die Verteidiger/-innen und versuchen stets den Ball zu fangen.

Kompakt Feldspieler/-innen

Wir verteidigen in geschlossener Formation und zwingen den Gegner gezielt in Situationen, die zu unserem Vorteil sind.

Druckvoll Feldspieler/-innen

Ein permanenter Druck auf den Ballführenden / die Ballführende erzwingt Fehler und ermöglicht mehr Zweikampfsituationen. Damit bieten wir dem Gegner in unserer Spielfeldhälfte und insbesondere hinter unserem eigenen Tor keine Option, sich einen Überblick über das Spielgeschehen zu verschaffen.

Standards Feldspieler/-innen

Bei Standardsituationen gilt Manndeckung. Durch das Stellen einer Mauer wird der direkte Torabschluss verhindert.

2.2.4 Offensiv-Transition

Ballkontrolle First Goalies Feldspieler/-innen

Vor der Einleitung des Angriffs erlangen unsere Spieler/-innen zuerst die volle Ballkontrolle und nicht nur den Ballbesitz.

Let's Go Goalies Feldspieler/-innen

Durch hohe Aufmerksamkeit, eine schnelle Analyse der Spielsituation und überlegte Entscheidungen direkt nach Ballgewinn erlangen wir schnellstmöglich Dominanz über das Spiel. Der Auswurf leitet nach dem Prinzip der Risiko-Nutzen-Abwägung entweder den Konter oder den Spielaufbau ein.

Kollektiver Konter Feldspieler/-innen

Konter erfolgen auf dem Großfeld stets mit vier aktiven Personen, während auf dem Kleinfeld alle Feldspieler/-innen agieren.

Pushen Goalies

Nach einem gelungenen Safe spornen wir uns selbst an, sobald keine Torgefahr mehr besteht.

2.2.5 Offensive

Ballbesitz ist wertvoll Goalies Feldspieler/-innen

Die offensive Phase soll so lange wie möglich andauern, um den Gegner zu Fehlern zu zwingen und dessen Ballbesitz zu minimieren. Wir gehen deshalb kein Risiko ohne Nutzen ein und bieten unseren Mitspieler/-innen stets eine Exit-Option an (z. B. durch das Hinterlaufen).

Dominanz Feldspieler/-innen

Wir kontrollieren das Spielgeschehen durch ein stabiles Positionsspiel, das wir auch unter Druck schnell wiedererlangen können. Die entsprechenden Phasen sind: Spielaufbau, Positionsspiel, Abschluss.

Ziehharmonika Goalies Feldspieler/-innen

Wir spielen vertikal in beide Richtungen und versuchen so den Gegner (inkl. Goalie) in Bewegung zu versetzen, um Lücken zu reißen und Fehler zu provozieren.

40 x 20 Goalies Feldspieler/-innen

Wir bespielen die volle Breite des Spielfelds und nutzen diagonale Pässe, welche die Royal Road (gedachte Linie zwischen den beiden Toren) kreuzen.

Gefährlich spielen Feldspieler/-innen

Wir nehmen immer die situationsbedingt beste Position ein. Dazu zählen beispielsweise die Playmaker-Position drei bis vier Meter neben dem gegnerischen Tor und das Anbieten aus dem Deckungsschatten des Gegenspielers / der Gegenspielerin.

Pause nutzen Goalies

Goalies nutzen diese Phase zur Erholung, zeigen aber auch weiterhin Präsenz (z. B. durch das Verlassen des Torraums) und motivieren sich sowie ihre Mitspieler/-innen.

Rebound Feldspieler/-innen

Bei Verlust der Ballkontrolle durch einen Torabschluss setzen wir sofort nach und nutzen den Abpraller.

Konsequent Goalies Feldspieler/-innen

In den Special-Teams und bei Standardsituationen gelten die gleichen Prinzipien wie im regulären Spiel: „Dominanz“ und „Ballbesitz ist wertvoll“.

2.3 Fertigkeiten

Um die definierten Spielprinzipien umsetzen zu können, sollen unsere Athlet/-innen im Laufe ihrer Ausbildung eine Vielzahl sportlicher und mentaler Fertigkeiten erlernen. Hierbei unterscheiden wir erneut zwischen Goalies und Feldspieler/-innen und unterteilen die Fertigkeiten in sechs Kategorien:

Physis

Athletische Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination

Technik

Floorballspezifische Bewegungsabläufe, welche auch von der Position abhängen können

Kognition

Mentalität und psychische Stabilität.

Spielverständnis

„Lesen“ des Spiels und Treffen intelligenter Entscheidungen

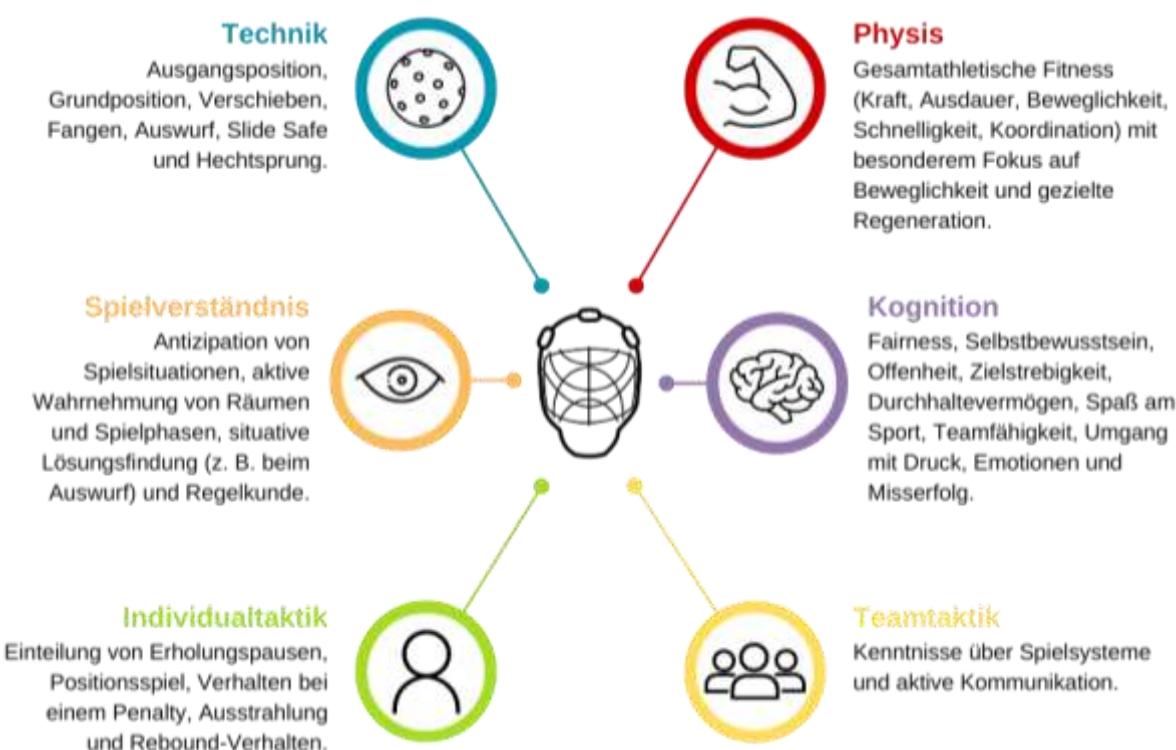
Individualtaktik

Ausführung der eigenen Rolle innerhalb der Mannschaft

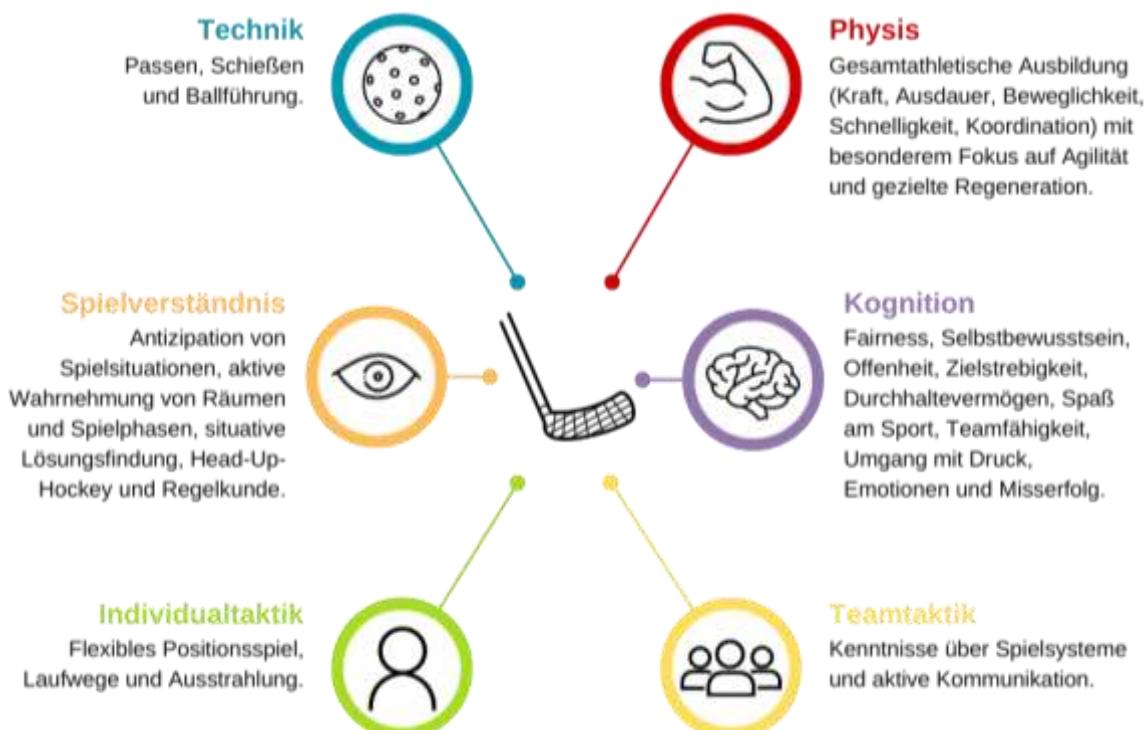
Teamtaktik

Kenntnisse über Spielsysteme und Interaktionsweise gegenüber Mitspieler/-innen

2.3.1 Goalies



2.3.2 Feldspieler/-innen



2.4 Taktische Systeme

2.4.1 Defensive

Um unsere Jugend taktisch auf den Erwachsenenbereich und insbesondere die Bundesliga vorzubereiten, sollen während unserer Ausbildung verschiedene Defensivsysteme erlernt werden. Mit zukünftiger Abnahme des Alters, in welchem die Spieler/-innen auf das Großfeld wechseln (mittelfristig: U15, langfristig: U13), wollen wir die Anzahl der erlernten Systeme (inkl. Varianten) auf maximal 3 erhöhen, wobei die Qualität des Erlernten stets Priorität vor der Quantität an Systemen besitzt. Weitere Systeme (z. B. für die Auswahlmannschaft) können punktuell ausgetestet werden, um neben einem breiten Wissen zur Defensivtaktik auch die Lösungsfindung in der Offensive (Schwachstellen des Gegners) zu fördern.

Als **Standardsystem** bietet sich das **2-1-2** an, da auch häufig in anderen Defensivsystemen situativ auf dieses zurückgegriffen wird. Vor allem in jüngeren Mannschaften stellt die Center-Position unsere Spieler/-innen vor eine schwierige Herausforderung, allerdings ist sie auch notwendig, um ihre Stärken und Schwächen offenzulegen. Hier bieten sich beispielsweise taktische Fortbildung für unsere Jugend-Trainer/-innen und Spieler/-innen an, um die Aufgaben der Position besser vermitteln zu können. Im 2-1-2 legen wir großen Wert darauf, dass auf den ballführenden Gegenspieler / die ballführende Gegenspielerin konsequent Druck ausgeübt wird, zur Minimierung der gegnerischen Optionen in einer kompakten Formation verschoben wird und das Anlaufen der Flügel in einer Pendelbewegung erfolgt.

In den älteren Jugendmannschaften (U15/U17) kann das taktische Repertoire der Spieler/-innen je nach Entwicklungsstand (Disziplin, strukturiertes Denken und Handeln) um weitere Defensivsysteme ergänzt werden. Dafür bieten sich zwei Systeme an:

Das **1-2-2** ist in jungem Alter erfahrungsgemäß gut erlernbar und hilft uns dabei, das sofortige Nachsetzen nach Ballverlust (Signale erkennen, auf Aktionen der Mitspieler/-innen reagieren) und die Verteidigung in einer kompakten Formation (Box) zu vermitteln. Das System kann als Ergänzung zum 2-1-2 gesehen werden, da es eine koordinierte Form des Pressings darstellt.

Das **2-2-1** konnte in der U13/U15 bereits erfolgreich getestet werden und scheint sich für jüngere Teams zu eignen. Hierbei ist insbesondere darauf zu achten, dass die Flügel sich nicht zu weit voneinander entfernen.

Das M-System erlaubt zwar eine gute Steuerung der gegnerischen Mannschaft, ist für unsere Jugendmannschaften allerdings noch zu komplex. Es kann allerdings in der 1. oder 2. Mannschaft als ergänzendes System Verwendung finden.

Die Defensiv-Transition stellt einen essenziellen Bestandteil für eine effektive Defensivarbeit dar, da durch ein schnelles und strukturiertes Nachsetzen weitere Möglichkeiten für den Ballgewinn und/oder die Unterbindung des gegnerischen Angriffs geschaffen werden können. Dabei lenken wir die ballführende Person gezielt nach außen in eine ungefährliche Zone und unterbinden konsequent Pässe und Laufspiele durch die Mitte. Unsere Defensivtaktik bezieht auch statische Spielsituationen (Standardsituationen) mit ein.

In unserer Jugendarbeit liegt der Fokus vor allem auf der Lösung von 1-gegen-1-Situationen und der Entwicklung eines guten Spielverständnisses, da diese Fertigkeiten als Grundlagen für eine erfolgreiche Umsetzung der Defensivsysteme gelten. Trotzdem sollen die Spieler/-innen sich auch teamtaktisches Wissen (z. B. Rückzugsverhalten, Defensivsysteme) aneignen können, insbesondere in den älteren Mannschaften.

2.4.2 Offensive

Im Gegensatz zur Nutzung von klar definierten Systemen in der Defensive, eignen sich für die Offensive vor allem Prinzipien als taktische Vorgaben. Diese können den Spieler/-innen bereits früh mit an die Hand gegeben werden, damit sie entsprechende Situationen zu erkennen lernen und die vorgegebenen Handlungsmuster austesten können. Mit den dadurch entstehenden Freiheiten, welche bei offensiverer Ausrichtung zunehmen, unterstützen wir auch aktiv die Kreativität unserer Sportler/-innen. Zusätzlich wollen wir ein Verständnis für verschiedene Spielerrollen sowohl mit als auch ohne Ball schaffen (z. B. Distanz zur ballführenden Person bewahren, um Raum für Aktionen zu lassen). Hierfür unterteilen wir die Offensivtaktik in den Spielaufbau sowie das Positionsspiel innerhalb der gegnerischen Zone.

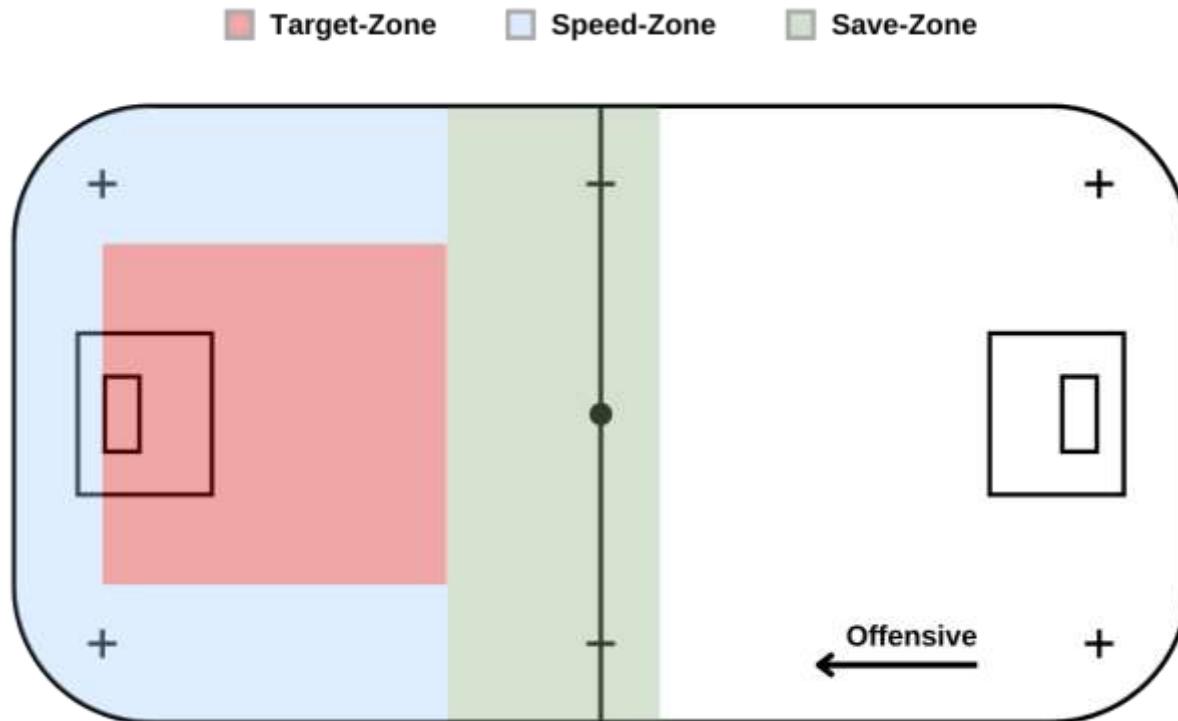
Im **Spielaufbau** sollen die Spieler/-innen mit einem nach vorne gerichteten Blick das Spiel sowie die Mit- und Gegenspieler/-innen analysieren und sich erfolgsversprechende Optionen zurechtlegen. Dabei ist es wichtig, dass wir dynamisch (z. B. schnell in die Mitte ziehen) und druckvoll agieren, um das gegnerische Team zu Reaktionen zu zwingen und somit Räume zu öffnen, sowie stets Geduld zu bewahren, damit den Mitspieler/-innen auch ausreichend Zeit zum Besetzen von Räumen gewährt wird. Ein zu schnelles Aufbauspiel nach vorne sorgt dafür, dass sich für unsere Offensivspieler/-innen in der gegnerischen Zone weniger und schlechtere Optionen bieten als mit einem geduldigen Aufbau. Wir vermitteln in erster Linie ein Verständnis für die Zonen und den Nutzen verschiedener Aktionen. Dazu zählen beispielsweise der Pass in die Mitte, um gegnerische Flügel zusammenzuziehen, eine schnelle Seitenverlagerung zur Nutzung des Raumes auf der Gegenseite oder die Positionierung hinter dem gegnerischen Flügel, um mit einem Pass die erste gegnerische Defensivlinie überspielen zu können.

In der gegnerischen Offensivzone (**Positionsspiel**) agieren wir stets mit allen fünf Feldspieler/-innen, um uns dort festzusetzen. Wir zwingen das gegnerische Team durch Rückpässe auf unsere Verteidiger/-innen zum Verschieben, damit sich in der Angriffszone neue Räume öffnen. Hierbei erhalten wir den Druck auf das Tor aufrecht (nicht nur in Abschlussaktionen) und überspielen die Zentraallinie (Royal Road) gezielt durch Diagonal- und Querpässe. Durch Gegenbewegungen zur ballführenden Person und durch eine Kombination aus Laufspiel (Druck auf das Tor, Räume öffnen) und Passspiel (Räume nutzen) lösen wir uns von Gegenspieler/-innen und erarbeiten uns gute Abschlussmöglichkeiten. Hierzu definieren wir Zonen inklusive deren Zweck und vermitteln den Spieler/-innen, wie viele Personen pro Zone zielführend sind. Eine mögliche Gliederung der Angriffszonen, wie von unserer 1. Mannschaft praktiziert, stellt die folgende Unterteilung dar:

Target-Zone (vor dem Tor): beste Torchancen; sollte stets mit mindestens einer Person besetzt sein.

Speed-Zonen (Bande links/rechts + hinter dem Tor): dynamisches Spiel (Lauf oder Pass), um dem gegnerischen Druck zu entkommen; max. 2 Spieler pro Zone, um Raum für das Laufspiel zu lassen.

Save-Zone (Rückraum): Spielübersicht von hinten ermöglicht die Planung von Aktionen, welche bei einem Rückpass ausgeführt werden können; hohe Ballsicherheit notwendig.

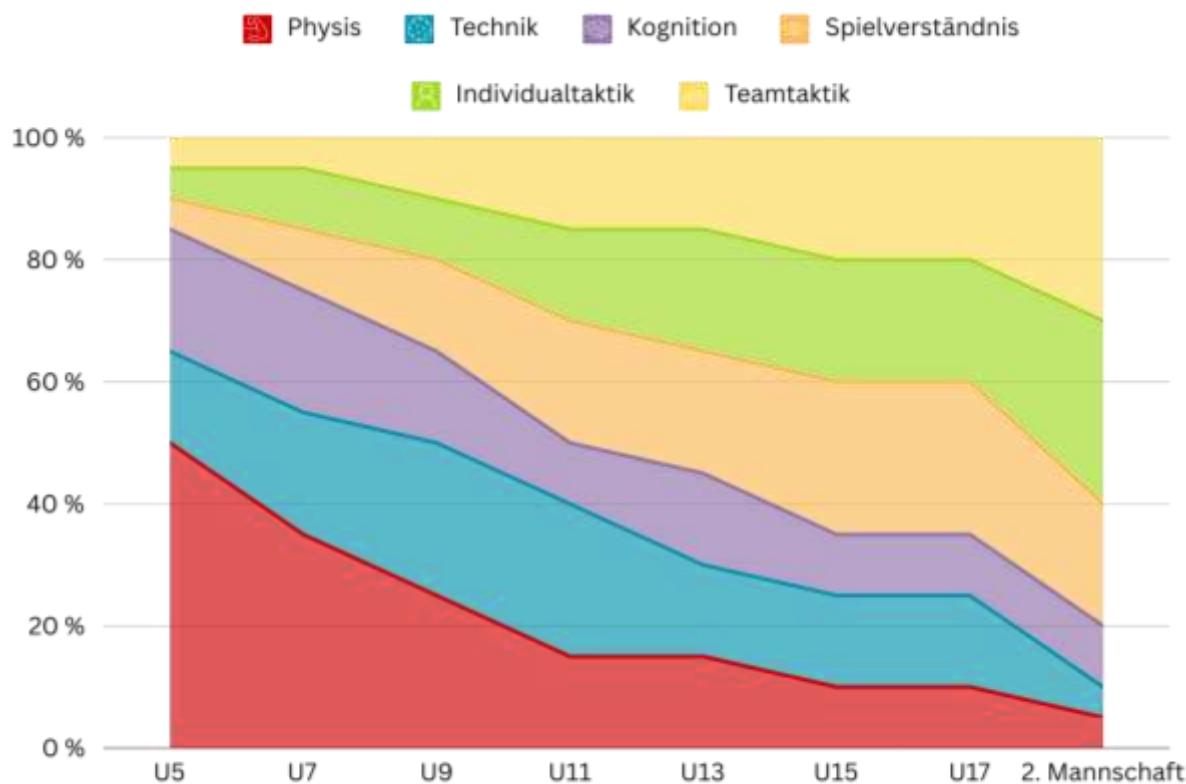


In der **Offensiv-Transition** wollen wir schnell, dynamisch und über die Mitte (nicht an der Bande) agieren, um uns vielversprechende Optionen zu erarbeiten. Durch die aktive Teilnahme von mindestens vier Spieler/-innen am Konter und der Ausführung in hohem Tempo erhöhen wir dessen Gefahr. Dabei ist es essenziell, dass alle Feldspieler/-innen die Konfersituation erkennen und abhängig von ihrer aktuellen Position nach vorne agieren (4 Personen) oder Hinten absichern (eine Person). Zudem sollte stets eine Spielerin / ein Spieler möglichst schnell tief in die gegnerische Hälfte vordringen, um Gefahr auszustrahlen und die gegnerischen Verteidiger/-innen zu binden.

3 Altersspezifische Lernziele

Anhand der von uns definierten Fertigkeiten (siehe 2.3) definieren wir in diesem Kapitel aufeinander aufbauende Lerninhalte, die den Kern unserer Ausbildung bilden. Mit konkreten Zielen für all unsere Jugendmannschaften sowie die 2. Mannschaft als Übergang in den Erwachsenenbereich gewährleisten wir einen roten Faden in der Entwicklung unserer Jugend und ermöglichen unseren Trainer/-innen einen nahtlosen Wechsel der Altersklasse. Dabei unterstützen wir Freiheiten in der Trainingsgestaltung explizit, um das Traineramt attraktiver zu gestalten und die Entwicklung individueller Spielstile zu fördern. So können wir bei weitentwickelten Athlet/-innen auch mit den Inhalten älterer Mannschaften fortfahren oder bei Neulingen in einem früheren Stadium der Ausbildung einsteigen.

Gewisse Fertigkeiten können in ihrer Gesamtheit erst ab einem gewissen Alter erlernt werden, während andere im Laufe unserer Ausbildung in der Hintergrund rücken und nur noch passiv trainiert werden. So nimmt der zeitliche Anteil von Übungen zur Förderung physischer und technischer Fertigkeiten mit dem Alter ab, während taktische Inhalte an Relevanz zunehmen. Prozentuale Angaben für die sechs Fertigkeiten-Kategorien, die innerhalb dieses Kapitels als Richtwerte für die zeitliche und inhaltliche Trainingsplanung jeder Altersklasse angegeben sind, verdeutlichen diesen Verlauf in der nachfolgenden Abbildung.



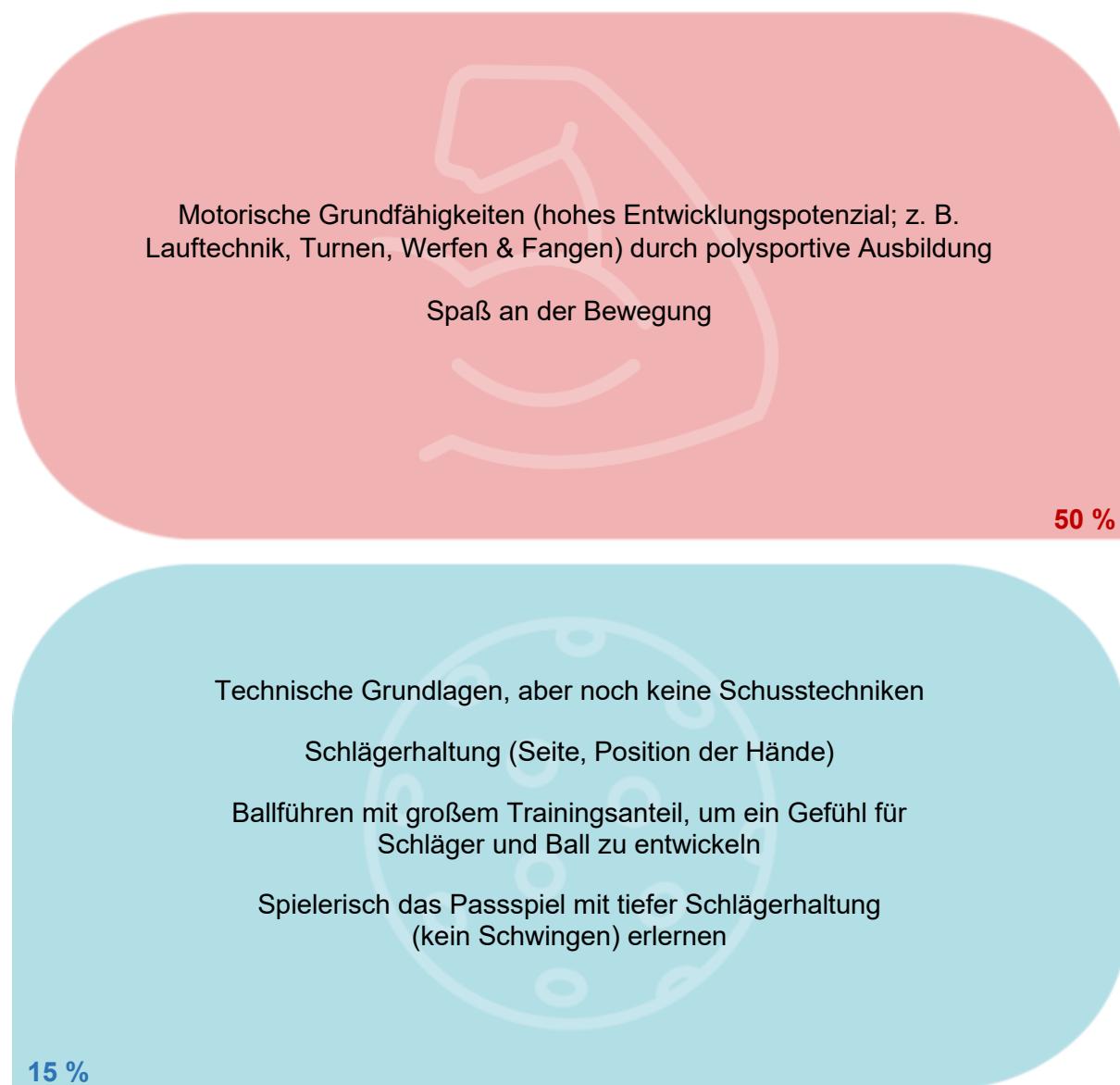
Mit regelmäßigen Positions- und Rollenwechsel in allen Altersklassen bilden wir flexible Spieler/-innen aus. Abwechslungsreiche Trainings, die sich mit Lernzielen verschiedener Fähigkeiten-Kategorien befassen, verbessern die Qualität unserer Angebote. Wie wir die fokussierten Lerninhalte zielführend vermitteln, hängt stets vom Alter und der Persönlichkeit unserer Spieler/-innen ab. So passen wir beispielsweise die Spielfeldgröße und die Art der Spielform flexibel an und fördern die Teamfähigkeit mit einer auf das Team zugeschnittenen Herangehensweise.

Über die gesamte Laufbahn unserer Jugendspieler/-innen wollen wir sie bei der Entwicklung eines Bewusstseins für ihre eigenen Stärken und Schwächen (Selbstreflexion) unterstützen, das Stecken von persönlichen Zielen einfordern und ihnen eine aufgeschlossene Einstellung gegenüber Kritik sowie Verbesserungsvorschlägen vermitteln. Sie nutzen ihre eigenen Stärken (z. B. im Zweikampf, offenen/geschlossene Ballführung, Körperposition relativ zum Ball) und fordern auch aktiv die Stärken ihrer Mitspieler/-innen ein. Sie sind am Ende ihrer Ausbildung in der Lage, Drucksituationen zu antizipieren und situative Lösungswege innerhalb kürzester Zeit auszuarbeiten.

U5

In unseren jüngsten Mannschaften beginnen wir in der Regel bei null, weshalb wir die Kinder zuerst schrittweise an unsere Form eines Trainings (Übungen, Spiel) heranführen müssen. Dabei wollen wir sie individuell abholen, um Überforderung und Frustration zu vermeiden, und ihnen erste Grundlagen in allen Fertigkeiten-Kategorien beibringen.

Durch die altersbedingt schnellen Lernprozesse, Unterschiede in der Eigeninitiative der Kinder (ggf. Zwang durch die Eltern) und den stetigen Zulauf von neuen Mitgliedern ohne den Saisonrhythmus anderer Teams sehen sich unsere Trainer/-innen mit einer Bandbreite an Entwicklungsphasen konfrontiert, sowohl physisch als auch kognitiv. Deshalb sind eine gute Kommunikation zwischen U5, U7 und U9 sowie zusätzliche Mannschaften in diesen Altersklassen notwendig, um flexibler (Teamwechsel auch während der Saison) auf Entwicklungsunterschiede und Unter-/Überforderung reagieren zu können. Zusätzlich stellen die Ablösung von Kindern und Eltern voneinander sowie der große Bewegungsdrang der Kinder permanente Herausforderungen dar. Bei Ersterem wollen wir in der U5 erste Test-Trainings ohne Eltern veranstalten, bevor die Kinder in die U7 wechseln.



Fester Bestandteil aller Übungen & Spielformen

Spielerische Teamfähigkeit (Gruppendynamik)

Grundsätze für Fairness definieren und kommunizieren

Selbstbewusstsein fördern (persönlicher Zuspruch)

Teilnahme an Turnieren ist für die Entwicklung der Teamfähigkeit und des Umgangs mit Emotionen, Druck und Misserfolg notwendig

Durchhaltevermögen variiert sehr stark je nach Entwicklungsstadium

Bei fehlendem Spaß am Sport: Gespräch mit den Eltern suchen und Lösungsvorschläge aufzeigen (Pause, andere Sportart)

20 %

Abschluss auf das gegnerische Tor und Verhinderung des gegnerischen Angriffs als Hauptziele des Spiels definieren

5 %

Feste Positionen vermeiden (flexible Spieler/-innen)

Aktive Beteiligung am Spiel fördern

Turniere für das Sammeln erster Erfahrungen mit der Bande und dem Wechselsystem nutzen

5 %

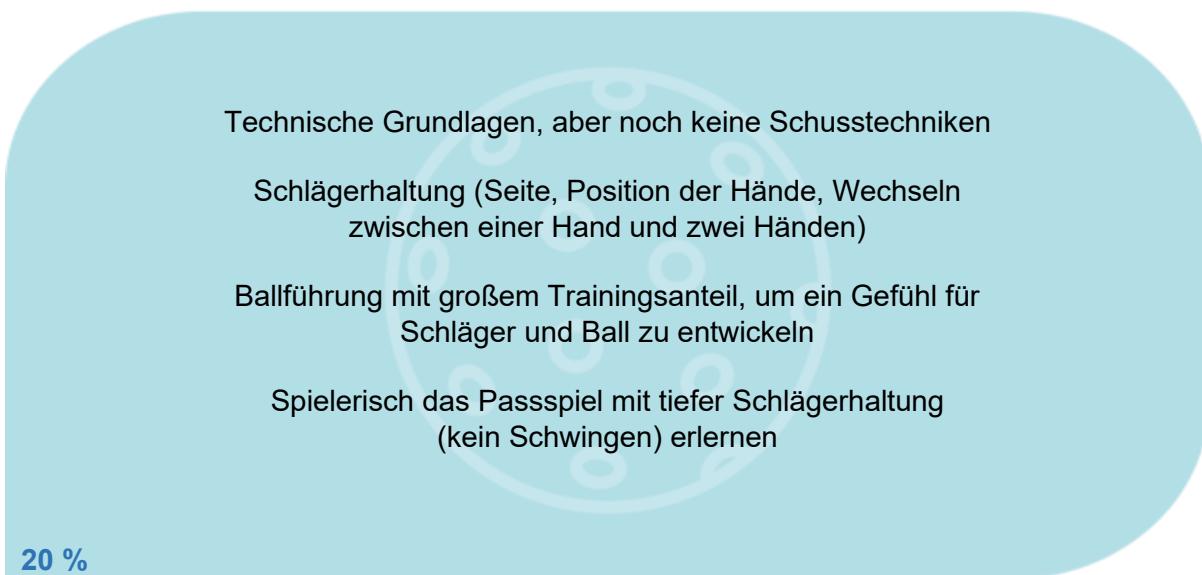
Namen der Mitspieler/-innen kennenlernen und erste Versuche zum aktiven Rufen während Übungen oder Spielformen fördern

5 %

U7

In unseren jüngsten Mannschaften beginnen wir in der Regel bei null, weshalb wir die Kinder zuerst schrittweise an unsere Form eines Trainings (Übungen, Spiel) heranführen müssen. Dabei wollen wir sie individuell abholen, um Überforderung und Frustration zu vermeiden, und ihnen erste Grundlagen in allen Fertigkeiten-Kategorien beibringen.

Durch die altersbedingt schnellen Lernprozesse, Unterschiede in der Eigeninitiative der Kinder (ggf. Zwang durch die Eltern) und den stetigen Zulauf von neuen Mitgliedern ohne den Saisonrhythmus anderer Teams sehen sich unsere Trainer/-innen mit einer Bandbreite an Entwicklungsphasen konfrontiert, sowohl physisch als auch kognitiv. Deshalb sind eine gute Kommunikation zwischen U5, U7 und U9 sowie zusätzliche Mannschaften in diesen Altersklassen notwendig, um flexibler (Teamwechsel auch während der Saison) auf Entwicklungsunterschiede und Unter-/Überforderung reagieren zu können. Zusätzlich stellen die Ablösung von Kindern und Eltern voneinander sowie der große Bewegungsdrang der Kinder permanente Herausforderungen dar. Bei Ersterem wollen wir in der U7 klare Verhaltensregeln für Eltern (zügige Verabschiedung von den Kindern) kommunizieren.



Fester Bestandteil aller Übungen & Spielformen

Spielerische Teamfähigkeit (Gruppendynamik)

Grundsätze für Fairness definieren und kommunizieren

Selbstbewusstsein fördern (persönlicher Zuspruch)

Teilnahme an Turnieren für die Entwicklung der Teamfähigkeit und des Umgangs mit Emotionen, Druck und Misserfolg notwendig

Durchhaltevermögen variiert sehr stark je nach Entwicklungsstadium

Bei fehlendem Spaß am Sport: Gespräch mit den Eltern suchen und Lösungsvorschläge aufzeigen (Pause, andere Sportart)

20 %

Abschluss auf das gegnerische Tor und Verhinderung des gegnerischen Angriffs als Hauptziele des Spiels definieren

Erste Bewusstsein für das Spielfeld, die Mitspieler/-innen (Zusammenspiel in Form von gewollten Pässen) und die groben Spielphasen (Offensive, Defensive) schaffen

10 %

Feste Positionen vermeiden (flexible Spieler/-innen)

Aktive Beteiligung am Spiel fördern

Turniere für das Sammeln erster Erfahrungen mit der Bande und dem Wechselsystem nutzen

10 %

Namen der Mitspieler/-innen kennenlernen und erste Versuche zum aktiven Rufen während Übungen oder Spielformen fördern

5 %

U9

Die Kinder in der U9 weisen ein breites Spektrum an Reife und körperlicher Entwicklung auf, das den tatsächlichen Altersunterschied von zwei Jahren bei Weitem übersteigt. Während der jüngere Jahrgang häufig noch eher kindlich agiert, zeigen sich im älteren Jahrgang bereits erste Anzeichen der Vor-Pubertät, in der sich die Spieler/-innen vermehrt austesten. Aktive Kinder besitzen in dieser Altersklasse oftmals einen spielerischen Vorteil gegenüber ruhigeren Teammitgliedern. Zusätzlich stellt der Sprung von der U7 zur U9 eine riesige Hürde dar, da die Goalies als neue Position hinzustoßen und erstmals ein geregelter Spielbetrieb stattfindet.

Deshalb sind die Trainer/-innen in Bezug auf den Umgang mit Frust und Erfolg umso mehr gefordert. Da der vorhandene Tunnelblick in diesem Alter noch sehr stark ausgeprägt ist, fällt es uns schwer, die Spieler/-innen in erfolglosen Situationen vom Vorwärtsdrang zu lösen und ihnen den Weg nach Hinten (Pass oder Laufweg) als Alternative aufzuzeigen.

Feinmotorik: bewusste Bewegungsmuster (z. B. Seilspringen) durchführen

Lauftechnik (z. B. seitwärts und rückwärts) als Grundlage für spätere Agilität

Gefühl für den eigenen Körper durch das Erlernen von Bewegungsgrundlagen (Koordination, Beweglichkeit)

Fang-Wurf-Koordination (Sichtung von potenziellen Goalies)

25 %

Goalies

Sportspezifische Bewegungsformen austesten (Grundposition, Verschieben, Fangen, Auswurf über kurze Distanz, Aufstehen, Anziehen der Ausrüstung)

Erste Versuche mit großen Toren

Feldspieler/-innen

Fokus auf gezogene Techniken (Ballgefühl, geringere Verletzungsgefahr)

Schussarten

Gefühl für Passstärke („hart oder zart“), auch in der Bewegung/Drehung

Dynamische Ballkontrolle mit kurzen Phasen ohne Blickkontakt zum Ball (z. B. vor dem Pass)

Fortgeschritten: saubere (leise) Ballannahme/-abgabe

25 %

Aufmerksamkeitsspanne stetig steigern

Aufgaben diszipliniert umsetzen

Respektvoller Umgang miteinander

Eigeninitiative (Motivation) und Durchsetzungsvermögen (z. B. im Zweikampf) als Grundlage des zukünftigen Spielstils

Teamgefühl unter Integration der Goalie-Position (Abklatschen, Schlachtruf, positive Kommunikation) stärken

15 %

Aktive Teilnahme am Spiel (offensiv & defensiv)

Bewusstsein für Mitspieler/-innen und Rollen (z. B. zur Ballannahme anbieten oder Offensivspiel durch kurzen Auswurf einleiten)

Erholungspausen nutzen

Grundlagen der Regelkunde mit Fokus auf Vergehen mit hoher Verletzungsgefahr

Feldspieler/-innen

Variabilität (Pass zum Mitspieler / zur Mitspielerin als Option sehen, aber stets den Zug zum Tor aufrechterhalten)

15 %

Goalies

Nach einem Safe Kontergefahr ausstrahlen (Aufstehen)

Feldspieler/-innen

Druck bei gegnerischem Wechsel aufbauen

Fortgeschritten: Spielsystem ohne feste Positionen testen

10 %

Bewusstsein für eine aktive, konstruktive Kommunikation bei allen Spieler/-innen (ruhige Kinder fördern)

Taktische Grundlagen (z. B. Manndeckung) anhand der Spielprinzipien vermitteln

Grobe Spielphasen (Offensive & Defensive)

10 %

U11

Auch in der U11 ist das Spektrum an Fertigkeiten, Motivation und Sportaffinität sehr groß, weshalb sich eine individuelle Unterstützung und das Schaffen von Anreizen für Spieler/-innen als schwierig erweist. Während sich einige Kinder in den vergangenen Altersklassen stetig weiterentwickelt haben, fehlt es bei anderen noch an den Grundlagen oder der allgemeinsportlichen Fitness. Diese Beobachtungen bestärken unser Vorhaben, in Zukunft zwei Trainingsgruppen pro Altersklasse anbieten zu können. Um die Begeisterung unserer Mitglieder für die Sportart Floorball aufrecht zu erhalten, setzen wir auf eine spielerische Trainingsgestaltung, die vor allem taktische Fertigkeiten in den Vordergrund rückt. Trotzdem ist es auch in Zukunft notwendig, dass technische und physische Fertigkeiten gezielt als Grundlagen für das Spiel trainiert werden.

Die U11 stellt zudem die jüngste Altersklasse dar, die zweimal pro Woche trainiert. Die Kinder sind in diesem Alter sehr offen und kommunikativ gegenüber ihren Trainer/-innen und der Stellenwert ihrer Sportart(en) verändert sich aufgrund einer strengerer Tagesplanung. Goalies sind nun in ihrer Rolle gefestigt und haben sich an den Trainingsablauf gewöhnt, der sich oftmals von dem der Feldspieler/-innen unterscheidet. Gleichzeitig sehen sie sich mit neuen Problemen konfrontiert, wie beispielsweise negative Äußerungen ihrer Mitspieler/-innen nach einem Gegentor. Auch in Zukunft sollen sich am Ende der U9 bereits die Rollen herauskristallisiert haben, sodass unsere U11-Trainer/-innen spezifisch mit den Kindern trainieren können.



Umgang mit Emotionen (z. B. nach einer Niederlage oder im Rückstand)

Selbstreflexion & Durchhaltevermögen (individuelle Aktionen im Spiel erlauben)

10 %

Grundlagen des Regelwerks

Goalies

Spielsituationen (z. B. Druckphase) erkennen und Aktionen abwägen (Ballbesitz oder Konter)

Feldspieler/-innen

Zielführende Positionierung (Inside stehen, Rückraum nutzen)

Zwischen Direktpass oder Laufspiel entscheiden

Blick für Mitspieler/-innen und gemeinsames Passspiel

Kreativität fördern (Täuschung & Tricks)

Fortgeschritten: Zweikampfverhalten

20 %

Positionen tauschen (Flexibilität, Verständnis)

Goalies

In druckfreien Phasen aufstehen (Ausgangsposition)

Grundlagen des Stellungsspiels (Winkel verkürzen)

Feldspieler/-innen

Konsequente Manndeckungen (selbstständig nach Gegenspieler/-in suchen)

15 %

Taktische Grundlagen (z. B. Manndeckung) anhand der Spielprinzipien vermitteln

Kommunikation als Grundlage für taktische Systeme (Manndeckung)

In Kommandos der Mitspieler/-innen vertrauen

Kommunikative Übersteuerung dämpfen bzw. Schüchternheit ablegen

15 %

U13

Die U13 stellt ein prägendes Alter im Erwachsenwerden unserer Mitglieder dar. Während manche Spieler/-innen ein Bewusstsein für ihre eigenen Fähigkeiten und die ihrer Mitspieler/-innen entwickeln, entsprechende Forderungen an Team und Training stellen und sich gelegentlich selbst überschätzen, fehlt dieses Bewusstsein bei anderen noch gänzlich. Nachdem in der U11 noch überwiegend der kindliche und spielerische Gedanke vorherrscht, hält in der U13 erstmals ein ernsterer Ton und eine Zunahme des Ehrgeizes Einzug in die Mannschaft. Die Zusammenzüge der Auswahlmannschaft können die Kluft zwischen den Entwicklungsstadien der Jugendlichen ausweiten und das Selbstbild der Spieler/-innen innerhalb kürzester Zeit drastisch verändern (positiv und negativ). Diese Übergangsphase wird durch die potenziell erstmalige Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft verstärkt und beschleunigt, bietet gleichzeitig aber auch ein gemeinsames Ziel für die Mannschaft.

Für unsere Trainer/-innen gilt es, Lösungen für die Limitation durch spätentwickelte Spieler/-innen und den Mangel an Trainingszeiten für die ideale Vermittlung der umfassenden Lerninhalte zu finden und die Trainingseinheiten so effektiv wie möglich zu gestalten.

Hohes Entwicklungspotential für konditionelle Fertigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)

Reaktionsschnelligkeit

Aufbau von Kraft primär zur schnelleren Ausführung von technischen Bewegungsabläufen (z. B. schneller, präziser Auswurf/Pass)

15 %

Weiterentwicklung der Grundtechniken unter Zunahme der eigenen Kraft

Goalies

Fokus auf Grundposition

Feldspieler/-innen

Fokus auf Pass (vorwiegend statisch) und Schuss

Ballführung in Eigenregie ausreifen

15 %

Hochnehmen des Kopfes während sämtlichen technischen Aktionen

Gesundes Selbstbewusstsein, Motivation und Kampfeswille fördern

Teamgedanken etablieren und gemeinsames Spiel entwickeln (Ziel: DM)

Selbstständig aufwärmen und Technikübungen durchführen

Respekt vor Ball und Körperkontakt nehmen (Zweikampf; trotz zunehmender Schussstärke das Wegdrehen vermeiden)

15 %

Erstmalige Teilnahme an Schiedsrichterkursen empfehlen (für ambitionierte Spieler/-innen im Training vertiefen)

Goalies

Freie Räume vor dem Auswurf erkennen

Spielsituation und Optionen prüfen

Gezielter Auswurf (Offensiv-Transition einleiten)

Feldspieler/-innen

In Drucksituationen Lösungen finden und Spielüberblick behalten
(Blick für Mitspieler/-innen)

Situative Lösungsfindung durch kurzes, schnelles Passspiel

Noch vor dem Pass für die Ballannahme bereit sein

Saubere Pässe als Grundlage für ein gutes Spiel ansehen

Mit technischen Werkzeugen eine eigene Strategie für das 1 vs. 0 entwickeln

20 %

Selbstbewusste Ausstrahlung in jeder Spielsituation

Goalies

Ausgangsposition während eigener Offensivphase einnehmen

Positionsspiel und aktive Beteiligung an der Defensivarbeit unter Berücksichtigung von Wachstum und Gewöhnung an größere Tore

Feldspieler/-innen

Gegner strategisch anlaufen (Abstand; flexible Reaktion auf Aktionen; Verhinderung des Abschlusses bzw. Ausbremsen des gegnerischen Spiels, nicht primär zum Ballgewinn)

Fortgeschritten: Bogenlauf und Hinterlaufen mit Drop

20 %

Defensivsystem: 2-1-2

Offensivsystem: Spielaufbau (Schwachstellen von Defensivsystemen)

Aktive und konstruktive Kommunikation

Goalies

Bewusstsein für koordinative Rolle (z. B. Mauer stellen, Mitspieler/-innen zuteilen)

Feldspieler/-innen

Zuordnung innerhalb der Manndeckung ausreifen (Inside; Spielerübergabe; bei 70 % stellen + situative Manndeckung)

15 %

U15

Zwischen U13 und U15 bestehen durch Einsetzen der Pubertät große körperliche und kognitive Unterschiede. Deshalb werden unsere Trainer/-innen gefordert, die Diskrepanz zwischen kindlichen Spieler/-innen, für die in erster Linie der Spaß im Vordergrund steht, und reiferen Jugendlichen, welche sich durch Floorball identifizieren und auch körperlich gefordert werden wollen, zu überbrücken. Zur gleichen Zeit kristallisiert sich auch heraus, welche Mitglieder ausreichend Talent, Potential und/oder Ehrgeiz besitzen, um später in der Bundesliga spielen zu können, und wer sich weniger ambitionierte Ziele setzt. Selbstverständlich gibt es hierfür auch Ausnahmen.

Die Rolle unserer Trainer/-innen wandelt sich von einer Vorbildfunktion für Kinder hin zu einer begleitenden Rolle, in der sie gemeinsam mit den Spieler/-innen arbeiten und eine aktive Beteiligung dieser an der Gestaltung des Vereinslebens ermöglichen, aber gleichzeitig auch Grundsätze (z. B. Fairness) konsequent einfordern. Da sich in der U15 die Stärken der Spieler/-innen herauskristallisieren, wollen wir ihnen diese aktiv bewusst machen, damit sie darauf aufbauend einen persönlichen Spielstil entwickeln können. Gleichzeitig ist es aber auch zwingend notwendig, ihnen ihre Schwächen regelmäßig vor Augen zu führen und sie bei der Verbesserung dieser zu unterstützen. Dabei wollen wir die Sportler/-innen gezielt vor Probleme stellen, um sie zu fordern, sie individuell zu fördern und entsprechende Erwartungen an sie zu stellen (z. B. Konzentration auf das Training). Allerdings stellt uns pubertäres Verhalten hier oftmals vor Herausforderungen, die es zu überwinden gilt.



Respektvoll mit Mitspieler/-innen umgehen (Sport für Jeden)

Gesunde Selbstreflexion (Umgang mit Enttäuschung)

Gegenseitige Abhängigkeit anerkennen (Aktionen als Grundlage für die Optionen der Mitspieler/-innen sehen)

10 %

Regeln klar kommunizieren (inkl. Handzeichen) und Vergehen konsequent ahnden, da die Spieler/-innen selbstständig ein faires Spiel einfordern

Verständnis für Spielphasen und situative/positionsabhängige Aufgaben (z. B. bei einem Freischlag)

Eigenes Spiel an Fertigkeiten der Mitspieler/-innen (z. B. Passstärke) anpassen

Goalies

Spiel lesen

Aktiv am Offensivspiel teilnehmen

Feldspieler/-innen

Blick vom Ball lösen und Optionen vor der Ballannahme erkennen

Konsequent Abschlüsse erarbeiten

Fortgeschritten: Direktpässe

25 %

Goalies

Grundposition und Raumverständnis vertiefen

Erholungspausen effektiv nutzen

Feldspieler/-innen

Position ständig optimieren (auch abseits des Balls: Inside, offensiv feldoffen für gute Spielübersicht und mehr Optionen)

Regelmäßig Positionen tauschen

20 %

Aktive und konstruktive Kommunikation einfordern

Defensivsystem: 2-1-2 (mit Erweiterung zum 1-2-2), bei großem Fortschritt mit 2-2-1 ergänzen

Offensivsystem: Spielaufbau (Schwachstellen) + Positionsspiel (Zonen)

20 %

U17

Im Altersspektrum der U17 befinden sich die Jugendlichen in der Hauptphase des Erwachsenwerdens, während derer sich ihr Fokus häufig auf die schulische Ausbildung und/oder andere Interessen verlagert. Trotzdem stellt Floorball bei vielen, die schon seit jungen Jahren aktiv sind, einen festen Bestandteil ihres Lebens dar, weshalb ein Mangel an Motivation eher selten ist. Durch die regelmäßige Teilnahme an Deutschen Meisterschaften und Zusammenzügen der Auswahlmannschaften befinden sie sich auf einem gehobenen Erfolgsniveau, das entsprechende Erwartungen an das Training der U17 mit sich bringt.

Deshalb wollen wir auch das Trainingslevel in der U17 möglichst hochhalten, um die Spieler/-innen nicht zu unterfordern, und sie in ihrer Findungsphase unterstützen, indem wir uns gegenüber ihren Interessen offen verhalten. Gleichzeitig erreichen die Spieler/-innen ein (technisches) Niveau, dass das der Trainer/-innen übersteigt, und wollen trotz gelegentlicher Selbstüberschätzung auch Training und Spiel vermehrt mitgestalten. Hier verändert sich die Rolle der Trainer/-innen entscheidend, weshalb wir unseren Trainingsstil auch entsprechend anpassen müssen (z. B. eher als Begleiter/-innen fungieren und eigenständige Lösungsfindung anregen).

Prävention von Verletzungen bei zunehmendem Körperspiel

Handwerkszeug für eigenständiges Physis-Training

Goalies

Rumpfstabilität, Beweglichkeit, Schnellkraft (Verschieben) & Kraft (Auswurf)

Feldspieler/-innen

Agilität (schnelle Richtungswechsel) & Schnellkraft (starke Schüsse)

10 %

Techniken ausreifen

Goalies

Präziser Auswurf über kurze und lange Distanz
(Auswurfstärke anpassen)

Kontrollierte Verschiebetechniken (inkl. Hechtsprung)

Feldspieler/-innen

Passstärke & Timing anpassen

Ballkontrolle (inkl. erster Kontakt) bei hohem Lauftempo und unter Druck
(Zunahme des Körperspiels)

Nahtlos zwischen offener und geschlossener Ballführung wechseln

Flexibler Abschluss (3D-Hockey)

15 %

Selbstreflexion, um an den eigenen Fähigkeiten arbeiten zu können

Gefühl für Stärken und Schwächen der Mitspieler/-innen

Gegenseitiges Vertrauen und Respekt als Grundlage für ein gutes Zusammenspiel

Fairer Umgang mit Frust und Sieg als gemeinschaftliche Leistung

10 %

Sauberer Pass/Auswurf als Grundlage für Handlungsoptionen der Mitspieler/-innen

Situative Lösungen finden (abhängig von Position, Auslegerseite, Druck und Spielstand)

Goalies

Gefühl für Entfernungen auf dem Großfeld (für Schuss, Auswurf & Eingreifen im Slot)

Bewusstsein für aktiven Einfluss auf das Spiel (auch offensiv)

Feldspieler/-innen

Head-Up Hockey mit Zug zum Tor (inkl. Wahrnehmung von Räumen und Situationen)

Spiel des Gegners lesen und gefährlichste Optionen unterbinden

Pässe vorausdenken, um den Mitspieler/-innen möglichst erfolgreiche Optionen vorzubereiten

Eigenen Stocktechnik zielführend einsetzen

25 %

Aktive Teilnahme zu jeder Zeit

Regelmäßige Positions- & Rollenwechsel

Effektiv mit eigener Energie haushalten

Konzentration & Spannung aufrechterhalten (Abschluss, Rebound)

Goalies

Rückhalt ausstrahlen

Positionsspiel anhand der Position des Balls und der Mitspieler/-innen

20 %

Konstruktive Kommunikation gegenüber Trainer/-innen

Klare und kurze Kommunikation zwischen allen Spieler/-innen als Gewohnheit einfordern

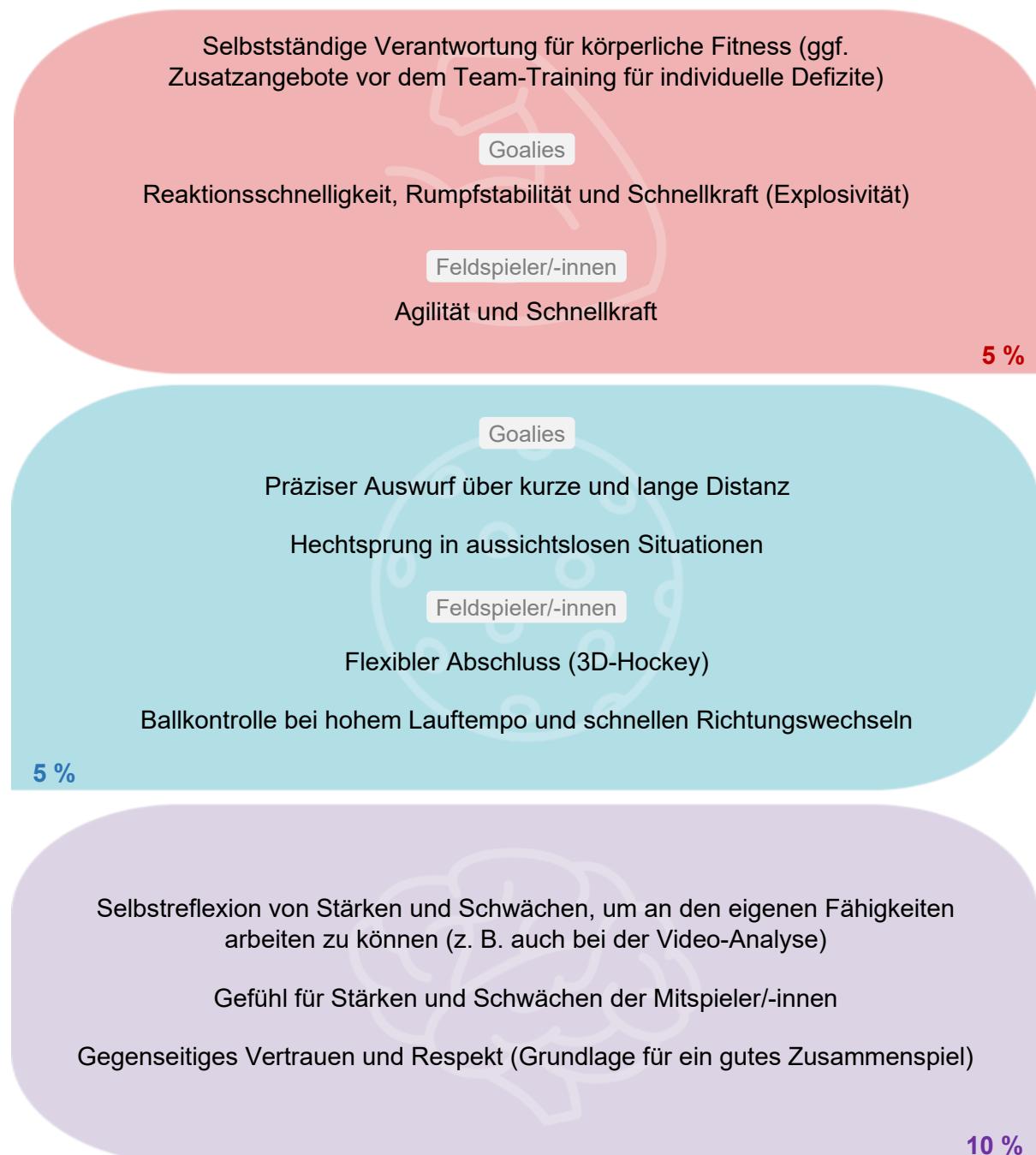
Defensivsysteme: 2-1-2 (inkl. 1-2-2) und 2-2-1

Offensivsysteme: Aufbauspiel (Schwachstellen) + Positionsspiel (Zonen) + Offensiv-Transition (mit 4 Spieler/-innen)

20 %

2. Mannschaft

Die 2. Mannschaft dient in erste Linie der Heranführung von ehemaligen Jugendspielern an das spielerische Niveau der Bundesliga. Prinzipiell sollen bei Austritt aus der Jugend sämtliche Fertigkeiten unserer Spieler/-innen insofern ausgebildet sein, dass sich die Trainer/-Innen der 2. Mannschaft auf die Förderung von Fertigkeiten konzentrieren können, die sich beim Umstieg vom Jugend- in den Erwachsenenbereich verändern oder an Relevanz gewinnen. Dazu zählen unter anderem Agilität, Ballsicherheit bei hohem Tempo, Spielübersicht, Umgang mit Zeit- und Raumdruck sowie Großfeldtaktik, wobei letzteres durch die intensivierten Spielerfahrungen unterstützt wird. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt es einen Rumpf an erfahrenden Spieler/-innen, die das Team zusammenhalten und die Trainer/-innen unterstützen, sowie einen verständnisvollen Umgang mit den persönlichen Herausforderungen der jungen Erwachsenen (z. B. Überschätzung der eigenen Fähigkeiten oder Trotzhaltung).



Situationen (offensiv/defensiv) antizipieren und Aktionsplan noch vor dem Ballkontakt zurechtlegen

Goalies

Bewusstsein für aktiven Einfluss auf das Spiel (auch offensiv)

Antizipation gegnerischer Optionen (Position, Auslegerseite) für schnellere Reaktion

Auswurf an die Spiellage anpassen (z. B. hohe Führung, Druckspiel)

Im Slot mutig handeln

Feldspieler/-innen

Head-Up Hockey mit Zug zum Tor (offensiv Gefahr auszustrahlen)

Situative Entscheidungen treffen (offene oder geschlossene Ballführung, vielversprechender Abschluss oder Pass in den Laufweg, flexibler Abschluss)

Eigenen Stocktechniken zielführend einsetzen

20 %

Aktive Teilnahme zu jeder Zeit

Regelmäßige Positions- & Rollenwechsel (auch dynamisch im Spiel)

Konzentration & Spannung aufrechterhalten (Abschluss, Rebound)

Goalies

Positionsspiel anhand des Balls sowie der Laufwege und des Blockverhaltens ihrer Mitspieler/-innen (Videoanalyse)

Rebounds innerhalb und außerhalb des Sichtfelds verhindern

Feldspieler/-innen

Absicherung der Mitspieler/-innen (Back-Up)

Situative Rolle während einer Transition einnehmen

30 %

Konstruktive und verständliche (auch mit Helm) Kommunikation unabhängig von Spielzeit und Rolle (z. B. Ersatzspieler) verbessert das System

Defensivsystem: 2-1-2 (inkl. 1-2-2) und 2-2-1, ggf. mit M-System ergänzen

Offensivsystem: Aufbauspiel (Schwachstellen) + Positionsspiel (Zonen) + Offensiv-Transition (mit 4 Spieler/-innen)

30 %

4 Methodik

Dieser Abschnitt soll in Zukunft durch methodische Grundlagen und die praktischen Erfahrungen unserer Trainer/-innen ergänzt werden, die sie bei der Umsetzung des Entwicklungskonzepts sammeln.

Anhang

A.1 Sporternährung (Tamara Falkenberger)

Vor & nach dem Training

Trinken vor dem Training:

- Über Schweiß verliert der Körper wichtige Mineralstoffe (hauptsächlich Natrium, aber auch kleinere Mengen an Kalium, Calcium und Magnesium gehen verloren)
⇒ Wasser mit einem hohen Natriumanteil oder zu Saftschorlen. Verhältnis 1:3
(Saft: Wasser) Apfelschorle eignet sich besonders gut. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind prima Durstlöscher

Nötige Energie durch hochwertige ungesättigte Fette + komplexe Kohlenhydrate

- Kohlenhydrate, enthalten Glucose = Energielieferanten für Muskeln
- Leere Glukosespeicher = Leistungsabfall
- Gute Kohlenhydrate = effizienteste Energiequelle
⇒ Vollkornprodukte, liefern lange Energie!
- Kohlenhydratspeicher müssen wieder aufgefüllt werden
- Kurze, intensive Trainingseinheiten = Kohlenhydrate extrem wichtig!

Eiweiß verbessert die Muskelregeneration und -leistung, mehr Kraft und erhöhter Muskelwachstum im Körper

- Eine eiweißarme Ernährung verursacht Schwierigkeiten bei der Erbringung von konzentrierten und intensiven Leistungen in allen Sportarten

Nicht nur Eiweiß, d.h. bei Leistungssportlern ist prinzipiell der Bedarf erhöht

- Außerdem wichtig für die Gesunderhaltung sind wichtig: Ballaststoffe + Vitamine + Mineralstoffe + sekundäre Pflanzenstoffe = Vermeidung von Entzündungsprozessen
⇒ v.a. in Gemüse / Obst / Vollkorn / Nüssen / Hülsenfrüchten

Fett für lange und moderate bis niedrig-intensive Trainingseinheiten effektiv, Fettverbrennung unterstützen mit gesunden Fetten, wie Oliven- oder Leinöl, Nüsse und Avocado sowie wertvolle Proteine

Ausdauersport:

- Kohlenhydrate: 10h Sport / Woche → 8-10 g/kg/d
- Eiweiß: 1,2-1,6 g/kg/d
- Fett: 30-35% der Gesamtenergiezufuhr

Kraftsport

- Kohlenhydrate: 5-7 g/kg/d
- Eiweiß: 1,2-2 g/kg/d
- Fett: 30% der Gesamtenergiezufuhr

Zeit: liefert nötige Energie und kann Schäden der Muskulatur vorbeugen

- Timing ist alles
- Bestenfalls 2-3 Stunden vor dem Training

„Zeitliches Problem“: Alternativ: 40-60- Min vorab

- Kleinere Mahlzeit + leicht verdauliche Lebensmittel, z. B. - Griechischer Joghurt mit Früchten u. Granola (KH↓ Eiweiß↑) - Etwas Trockenobst - Körniger Frischkäse - Hummus - Bananen – Mandeln

Essen nach dem Sport: Glykogenspeicher wieder mit langkettigen Kohlenhydraten auffüllen + Eiweiß für den Muskelaufbau und die Regeneration Fette einsparen aber nicht meiden! → wichtiger Baustoff

- Eiweiß → Baustoff f. Gehirn u. Muskeln
- Ggf. erhöhen auf 1-2g / kg Körpergewicht
- Kohlenhydrate „erst im Alter“ reduzieren!
- Etwas Fett darf

Der richtige Zeitpunkt: ca. 1,5 Stunden nach dem Training

- Ggf. direkt nach dem Training einen Eiweißshake (<16g Zucker / 100g) alternativ ein paar Nüsse
- Wichtig: auf den Zuckeranteil aber auch auf den Süßstoffgehalt achten (schadet den gesunden/schlankmachenden Darmbakterien)

Praktische Tipps

Spielpausen/ Spieltage:

- Banane, Apfel, Trockenfrüchte (max. 1-2 Stück),
- Braune Mandeln (gut zerkaufen!)
- Kürbiskerne
- Hüttenkäse

Nach dem Training/Spiel(-tag):

- Waffeln (Quarkteig)
- Hülsenfrüchteeintopf mit Kartoffeln
- Omelett oder mageres Steak mit gedünstetem Gemüse
- Linsencurry (mit Reis)

| Lebensmittel | Alternatives Lebensmittel | Warum? |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spezi, Cola | Saftschorlen 1:3 z. B. Apfelschorle, Wasser Infused Water = Wasser mit Früchten z. B. Zitrone, Beeren oder Kräutern wie Minze, Rosmarin etc. | Körper verliert durch Schweiß wichtige Mineralstoffe (Na,Ca,K,Mg) Diese durch Saftschorlen/Wasser wieder aufgenommen werden können. |
| Fettige Speisen z. B. Mc Donald, Schnitzel mit Pommes, Chicken Wings, etc. | Linsen mit Gemüse Pute mit Gemüse Folienkartoffel mit Quark | Glykogenspeicher auffüllen, Muskelaufbau und Regeneration Vorbeugend gegen Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung |
| Chips | Nüsse | Enthalten gutes Eiweiß |
| Zuckerhaltiges Müsli | Haferflocken | Gutes EW + KH |
| Joghurt Dressing gekauft | Joghurt Dressing selbst gemacht | Sehr zuckerhaltig! |
| Ketchup | Ketchup selbst gemacht | Sehr zuckerhaltig! |
| Nutella | Schoko Creme | Gehärtete Fette + Zucker! |
| Eis | Eis selbst gemacht | Zusatzstoffe + Zucker! |
| Fruchtjoghurt | Naturjoghurt | Zucker, Süßungsmittel, Aromen, Farbstoff, etc. |
| Eiweißpulver aus Molkeeiweiß und Süßstoffen | Eiweißpulver aus Reisprotein, Erbsenprotein oder Hanfprotein | Schädigt nicht die „guten Darmbakterien“ |
| Zucker | z. B. Beeren zum Süßen ggf. Honig | Kann Verletzungen „herausfordern“ |
| Gesalzene Nüsse (verarbeitet) | Verschiedene Nüsse | Eiweiß |
| Viel Salz | Zimt, Chili, Pfeffer, Kurkuma, etc. | Antientzündliche Gewürze |

A.2 Grundlagen für Goalies (Floorball Bayern)

Grundtechniken

Ausgangsposition (Erholung)

- Häufig stehend (präventiv), aber geht auch auf den Knien
- Im Stehen kann man die Bewegung nach vorne noch machen

Grundposition

- Nach vorne geneigt
- V mit den Beinen bilden
- Nicht Po absetzen, sondern auf den Knien
- Stabilität durch Bauch-/Rückenmuskulatur
- Ellenbogen locker, Schulter und Handgelenke fest
- Hände im Blickfeld
- Linie zwischen Hand und Knie bildet den Pfosten nach
- Vertiefung: Anpassung je nach Position des Balls (Neigung von Oberkörper/Arme, Hände)

Verschieben

- Ballorientiert (nicht spielerorientiert)
- Arme & Oberkörper bleiben unverändert
- Basistechniken: Stoßen, Ziehen, Kniestritt (in Kombination möglich)
- Spezialtechniken: Rollen, Hand, Hechten
- Vierphasenmodell (Beispiel: Stoßen)
 - Startphase (Bein aufstellen)
 - Druckphase (Abstoßen)
 - Gleitphase (Gleiten)
 - Endphase (Grundposition)
- Phasen aufbauend aufeinander erlernen
- Kniestritt: nur seitlich, dient zur Korrektur der Position
- Ziehen: lang über die Ferse oder kurz über den Fußballen (beidbeiniger Druck)

Fangen

- Hand- und Schultergelenk fest, Ellenbogen locker
- Fingerhaltung leicht angewinkelt
- Seitlich einhändig, mittig beidhändig
- Balltracking in der Jugend, u Bewegungsmuster (abfedern) zu festigen

Auswurf

- Blick nach vorne, aufstehen und bereit machen
- Nach vorne laufen (Fläche schaffen), mit ausgestrecktem Arm Kraft holen
- Auswurf mit Blick auf das Ziel (Konterauswurf oder Sicherheitsauswurf in Kegelbewegung)

Vertiefende Fertigkeiten

Technik

- Grundposition: Anpassung je nach Position des Balls (Neigung von Oberkörper/Arme, Hände)

Kognition

- Ausstrahlung als wichtigster Bestandteil der Torhüterpsychologie
- Mental Fertigkeiten: Motivation, Selbstvertrauen, Ursachenerklärung, Konzentration, Wahrnehmung, Verarbeitung
- Mentale Tools: Selbstgespräche, Rituale (Handtuch, Trinken etc.), Kommunikation
- Rolle des Torhüters: Teamführer/Motivator, Individualist in der Gruppe, Autoritätsperson, Arbeitstier
- Aufgaben von Backup-Goalies: Unterstützung, lösungsorientierte Arbeit, Trinkversorgung, Kommunikation, Motivation, Statistik

Spielverständnis

- Spieler lesen anhand von Körpersprache, Schlägerhaltung und Blick

Individualtaktik

- Rebound je nach Abstand zum Ball (Fangen, Hechten) unter Risiko-Berücksichtigung