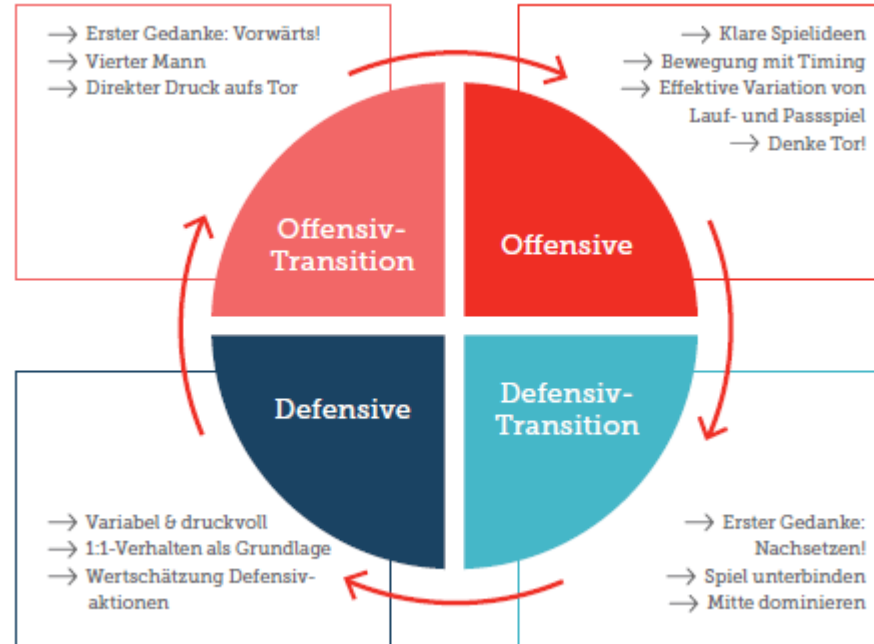




Swiss Way Warm-up



Supercompétences du joueur

Donne le meilleur de toi-même!



Swiss Way Warm-up



Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten

Basis

<p>Sensorisches Warm-up Handweges durch Fußlung abtrennen. 10 SEKUNDEN</p>	<p>Beugung Die Ohren bewegen abtrennen. Blicksicht haben. Zirkel schalten. 10 SEKUNDEN</p>
<p>Augenlinie Aktivierung der Augenmuskulatur. Auge folgt dem Deussen, der Kopf bleibt an Ort. 10 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Blicksprünge Im Einbeinstand Kopf seitlich vordrücken und beide Deussen abwechselnd fokussieren. 10 SEKUNDEN</p>

Ergänzung

<p>Explosionen Im Einbeinstand Kopf seitlich vordrücken und Blick auf Deussen halten. 10 SEKUNDEN</p>	<p>Nackverfolgung Im Ausfallschritt verlagert der Kopf den Deussen. Stabile Position halten. 10 PRO SEKUNDEN</p>
--	---

Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten

Basis

<p>Fußgelenke Fußgelenke aus Axonen- und Innenweite abbiegen. Anschließend Fußgelenke kreuzen. 10 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Knie kreuzen Ausfallschritt nach vorne. Kniegelenk in beide Richtungen kreuzen. 10 PRO SEKUNDEN</p>
<p>Hüftpendel Knie anheben und Uhrzeigersinn nach innen und außen pendeln. Stabile Position halten. 10 SEKUNDEN PRO SEITE</p>	<p>Hüftkreuz Knie anheben, nur Seite nach außen kreuzen. Stabile Position halten. 10 PRO SEKUNDEN</p>
<p>Wurde gegen stretch In tiefen Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausstrecken. Blick folgendem Arm. 10 PRO SEITE</p>	<p>Kompass-Schritte Auf den an der folgenden Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blicksicht nach oben halten. 10 SEKUNDEN IN PRO DIRECTIONEN 7 SCHRIITTE PRO SEITE</p>
<p>Sandweage Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten. 10 PRO SEITE</p>	<p>Drop Sets Neue Landungen aus Hochhalteposition. Warnsicht oder akustisches Signal. 10 SEKUNDEN 2 SEITEN & LANDUNGEN</p>

Ergänzung

<p>Mobilisation Vorderseite Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken. 10 PRO SEITE</p>	<p>Reflexive Subtilität Stabile Position in Ausfallschritt. Partnerin gibt Impulse an Antriebsfuß/Balke. 10 SEKUNDEN</p>
<p>Wirbelkreise abtrennen In stabiler Position und mit gestrecktem Rücken Oberkörper nach Seite drehen. Blick folgt der Bewegung. 10 PRO SEITE</p>	

Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Subtilität durchgeführt werden.
Anschließend an die Bewegungspreparierung kann bei Bedarf ein Joggingpaß folgen.

Teil 3: Bewegungskontrolle – 5 bis 10 Minuten

Wähle je nach Trainingschwerpunkt mindestens zwei passende Themen aus dem Bereich der Bewegungskontrolle aus:

<p>Drop Sets Varianten Komplexes von Toppings und anderen Aufgaben im Ausfallschritt an die Landungen. 10 SEKUNDEN & 10 SEKUNDEN</p>	<p>Landschule Stoppensituationen in verschiedene Richtungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts. 10 PRO VARIANTE</p>	<p>Explosive Sprünge Beidseitige und einseitige Sprünge in die Höhe an Ort. 10 SEKUNDEN PRO VARIANTE</p>
<p>Richtungswechsel Kurze scharfe und genaue Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal. 10 PRO VARIANTE</p>	<p>Reaktionsschnelligkeit Sprünge aus verschiedenen Ausgangspositionen. 10-15 SEKUNDEN 10-15 SEK</p>	<p>Zweikämpfe Verschiedene Formen von Zweikämpf-Übungen. 10 SEKUNDEN PRO VARIANTE</p>

Fortsetzung Warm-up – 5 bis 10 Minuten

Im Anschluss an das Swiss Way Warm-up folgt je nach Stufe und Niveau deiner Teams, eine aufbereitete Spiel- oder Übungsform. Wenn du über die folgenden QR-Codes

<p>Trainertool Training-Planungstool von swiss unhockey</p>	<p>Sportartübergreifende Spielformen</p>
--	---

- Développé par des expert·es (physiothérapeutes, entraîneur·euses de performance athlétique)
- Alignement/échange avec le service de recherche du BPA
- Introduction: été 2022

Déroulement

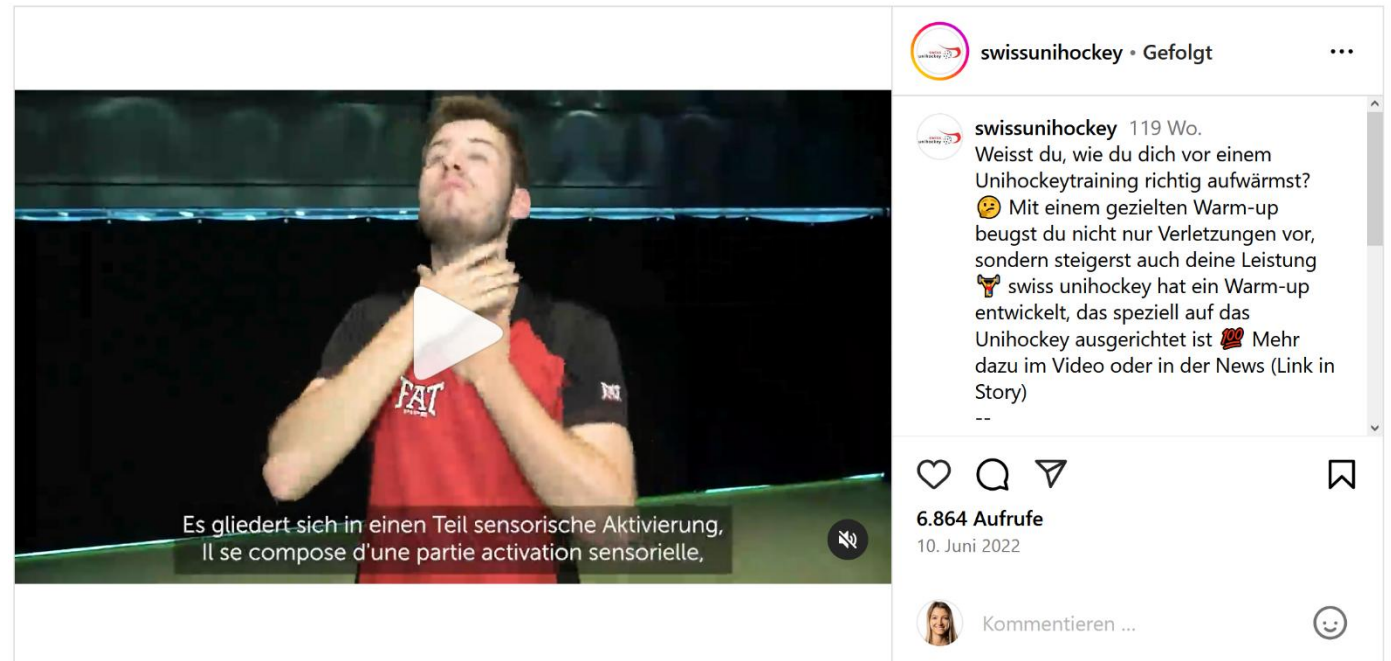
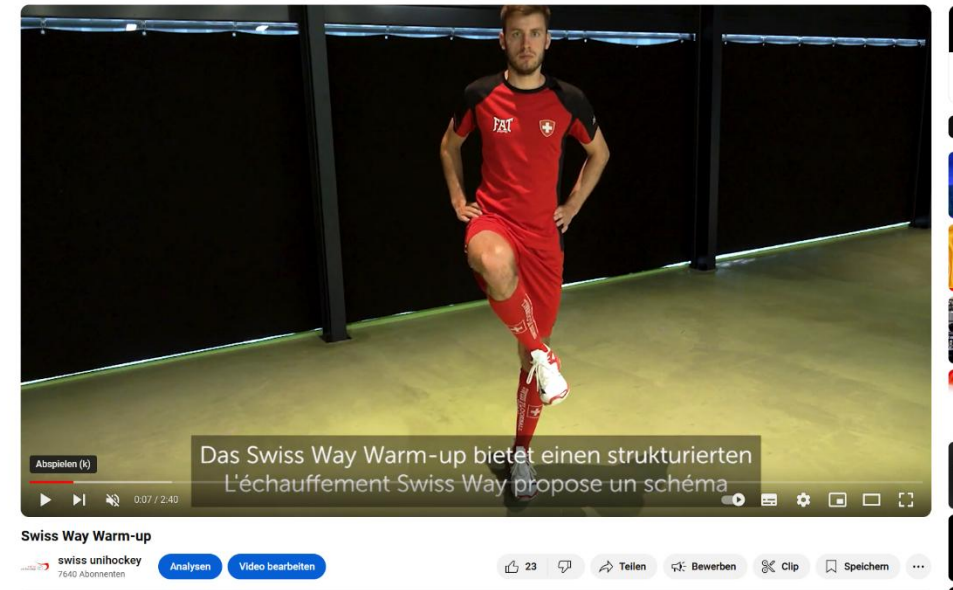
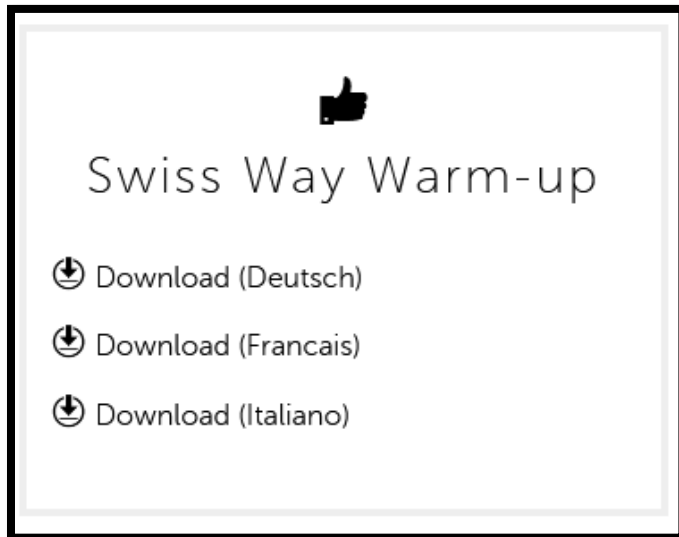
1. Activation sensorielle
2. Préparation des mouvements
3. Contrôle des mouvements



- Équipes nationales
- Cours de formation
- Programme de mentorat
- Module de formation
«Sécurité dans
l'unihockey»



- Lettre de diffusion aux fédérations et associations
- Lettre de nouvelles
- Réseaux sociaux
- Intégration sur les sites Internet
- Affiche à commander





PRAG GAMES 2024: WARM UP BEI 33 GRAD Auch bei sehr heissen Temperaturen ist ein sauberes Swiss Way warm-up wichtig. So unser Team...

- Ne rien lâcher!
- Retours positifs sur les cours pour entraîneuses et entraîneurs
- Pas de relevé systématique de l'impact...