

# Unihockey Frauen

## Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Schlagwort</b>	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren
<b>Internationale Wettkämpfe</b>	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen							A-WM, World Games		
								U19-WM		
<b>Card/Kaderstruktur</b>	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)							Elite Bronze Silber Gold A-Nationalteam		
								Elite U23-Nationalteam		
								Regional National U19-Nationalteam		
								Regional U17-Nationalteam		
								Lokal Regional U15-Regionalauswahlen		
					Lokal Regional U13-Regionalauswahlen					
					Vereine Nachwuchslabel U14–U21					
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	9	10	11	16	17	18	18	18	18
	5	6 1 2	5 2 3	4 3 4	3 4 9	2 4 11	5 12	5 12	5 12	5 12
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>		10	15	25	45	50	55	55	55	55

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

### Koordination Schule/Lehre und Leistungssport (Sek I und II, inkl. Berufsschule)

- ☞ Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»
- ☞ Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»

#### Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T1
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T2

#### Kontakt Verband:

Lukas Schüepp  
lukas.schuepp@swissunihockey.ch  
Telefon 031 330 24 56

### Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.09.–31.08.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.09.–31.08.
- Altersrange:** Talent Card Lokal: ~10–15J  
Talent Card Regional: ~11–20J  
Talent Card National: ~15–20J

### NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.