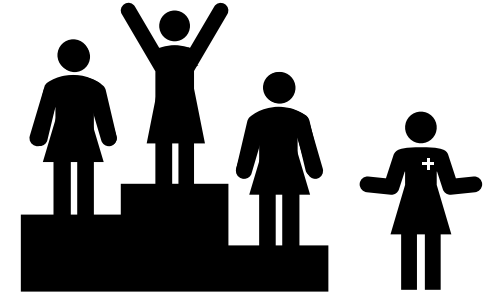




**Impulsprogramm
Frauen-Nationalteam
swiss uni hockey**

Weltstand 2024: Schweiz auf Platz 4 abgerutscht
→ Neuer Impuls ist nötig!



Impulsprogramm: Projekt von 2024 bis 2029 (Heim-WM)

- ⇒ Schritt 1: Anschluss an Weltspitze wiederherstellen
- Schritt 2: Referenznationen überholen
- ⇒ Umbruch A-Nati weiterführen → 10 neue Spielerinnen an WM 2023
- ⇒ U23-Nati als Übergang von Talentstufe zu A-Nati etablieren
- ⇒ Individuelle Förderung der Spielerinnen
- ⇒ Vereine einbinden und unterstützen

swiss unihockey Leitbild und Strategie 2024-2030



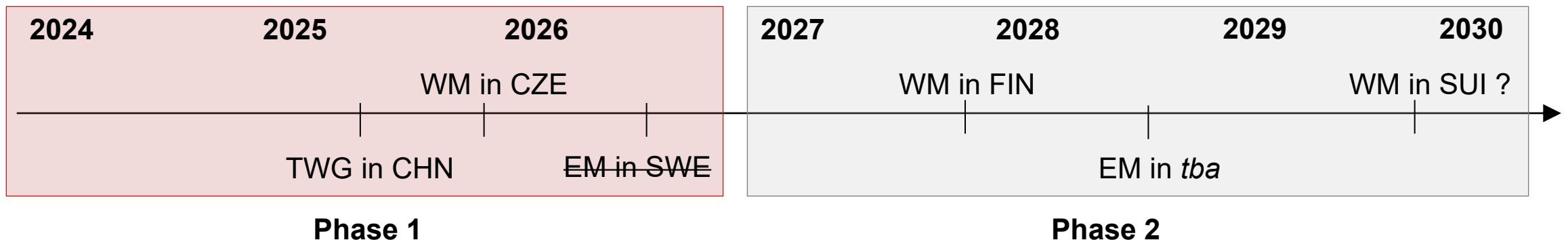
Die Nationalteams sind das **sportliche Aushängeschild** von swiss unihockey.

Das Schweizer Unihockey ist **Weltspitze** - die Nationalteams spielen immer um die **Weltmeistertitel** mit.

Durch Fördermassnahmen ermöglicht swiss unihockey den Athlet*innen eine erfolgreiche Leistungssportkarriere, **insbesondere ist durch die Förderung der Karriere von Frauen sichergestellt, dass mehr Spielerinnen auf den Leistungssport setzen.**

Die **Semiprofessionalisierung** für die Athlet*innen auf dem Athlet*innenweg (FTEM-Modell) wird ausgebaut.

Grossanlässe 2024-2030





Schweizer Frauen werden Weltmeister im Unihockey an der Heim-WM 2029



Professionalisierung

Spielerinnen werden zu Vorbildern im (Unihockey)sport

- Reduktion Arbeitspensum
- Karriereplanung
- Selbstvermarktung
- Zusätzliche Nati-Trainings



Performance

Spielerinnen werden zu Mastery-Athletinnen

- Belastungssteuerung
- Gezieltes, individuelles Athletiktraining
- Fokus auf Explosivität & Beschleunigung
- Frau und Spitzensport

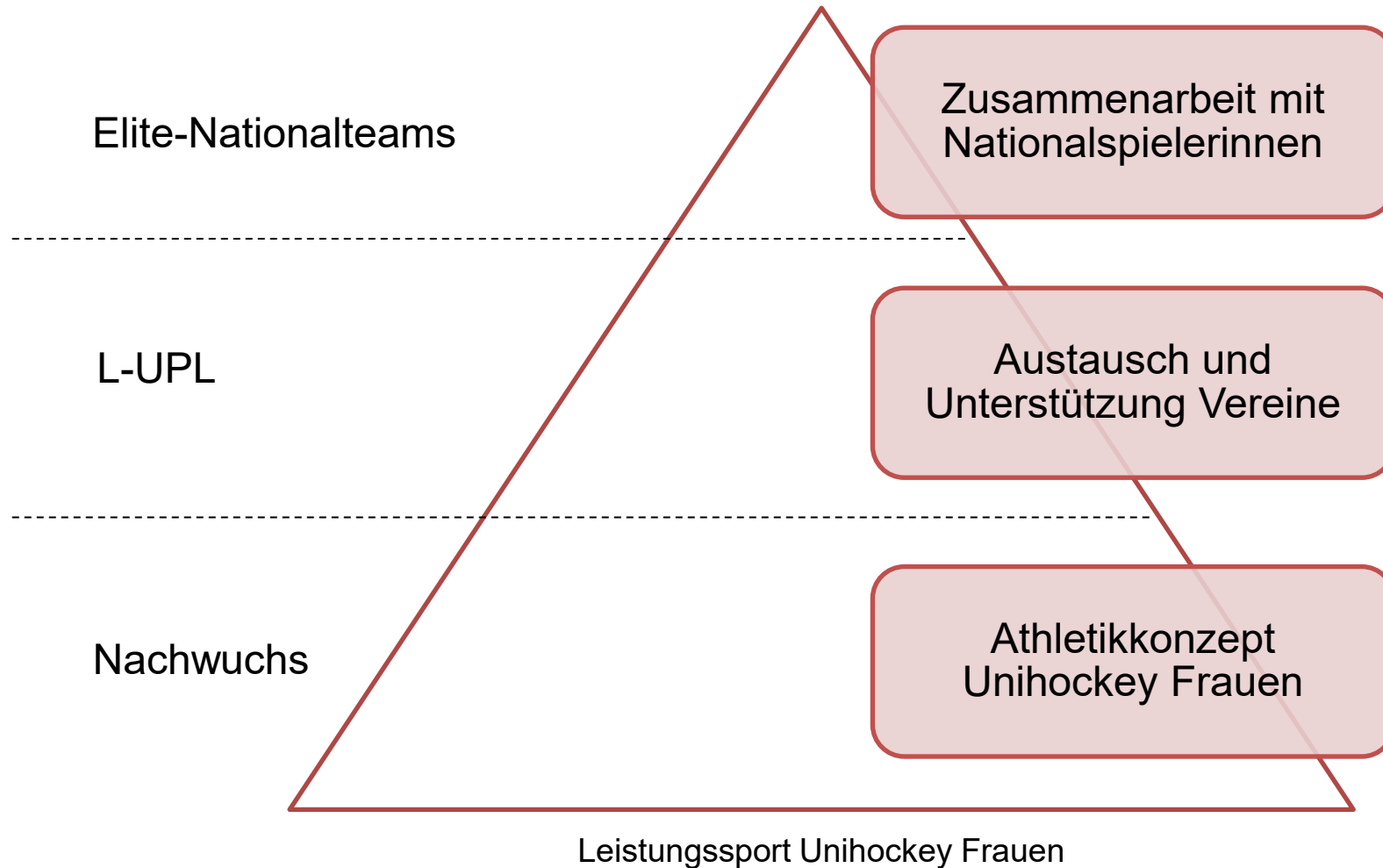


Gesundheit

Spielerinnen leben wie Mastery-Athletinnen

- Stressreduktion
- Schlaf & Regeneration
- Sporternährung
- Sportpsychologie

Massnahme	Effekt	Startzeitpunkt	Status
Anschub U23-Nationalteam	Struktur	Januar 2024	
Admin Nationalteams Frauen +20%	Struktur	Juli 2024	
Zusammenarbeit mit Vereinen	Struktur	August 2024	
Anstellung Athletic Performance Coach	Struktur	Oktober 2024	
Teil-Professionalisierung Stamm A-Nati	Spielerinnen	Oktober 2024	
Massnahmen Camps (Inputs, Nutrition etc.)	Spielerinnen	November 2024	
Unterstützung Supportleistungen	Spielerinnen	November 2024	
Selbstvermarktung / Content Kreation	Spielerinnen	November 2024	



- **Spielerinnen zu Mastery-Athletinnen entwickeln**
- Athletiktrainer Frauen A und U23
- Betreuung und Inputs während Camps
- Vorbereitung auf Grossanlässe
- Regelmässiger Kontakt und Austausch mit Spielerinnen und Vereinen
- Individuelle Wochenplanung und Belastungssteuerung
- Unterstützung bei der Suche nach passenden Fachpersonen im Bereich Gesundheit (Mental, Ernährung, Schlaf etc.)
- Umsetzung Athletikkonzept im Frauenbereich in Zusammenarbeit mit Athletiktrainer*innen der U-Nationalteams und Vereine



Entschädigung als Unihockeyspielerin $\approx 20\%$
sofern Pensum von Arbeit/Studium maximal 80%

Reason why:

- Sportlerin sein, Unihockey $\neq$ Hobby
- Mehr Training / Regeneration
- 2025: Arbeit/Studium, Verein
+ 55 Tage Nationalteam «on top»
- Botschafterinnen:
Social Media, Girls Days etc.
- Reduktion «Lebensstress»





- ⚡ Nachhaltigkeit – Folgeleistung ab 2027
- ⚡ Beschränkung auf Elitestufe
- ⚡ Selektion
- ⚡ Budget vs. Förderprogramm
- ⚡ Bevorzugung Frauen?
- ⚡ Vereine einbinden und mitziehen



**Danke für eure
Aufmerksamkeit!**