

## RLZ Kloten

Am Standort Kloten betreibt der UHC Kloten-Dietlikon Jets das Regionale Leistungszentrum Zürich (RLZ), das talentierten und ehrgeizigen Unihockey-Spielern und -Spielerinnen die Möglichkeit bietet, zusätzliche Trainingserfahrungen in einem leistungsorientierten Umfeld unter professioneller Betreuung zu sammeln. Durch die Bereitstellung zusätzlicher Trainingsangebote unterstützt das RLZ junge Athleten auf ihrem Weg, sich zu Topspielern zu entwickeln. Es begleitet sie von der regionalen Talentstufe (12 bis 14 Jahre) bis zur nationalen Auswahl (18 bis 20 Jahre).

Auch etablierte Topspieler sollen das RLZ nutzen, um ihr Training zu ergänzen.

Der RLZ-Standort Kloten erhält Unterstützung vom Kantonalzürcher Unihockeyverband, dem Sportamt Kanton Zürich sowie swiss unihockey.

## Philosophie

Die Trainingsphilosophie des Regionalen Leistungszentrums Zürich orientiert sich an den Grundsätzen des "Swiss-Way", die von swiss unihockey erarbeitet wurden. Sowohl die National- als auch die Auswahlmannschaften von swiss unihockey trainieren und spielen nach den Prinzipien des "Swiss-Way".

## Trainingsinhalte

Die Trainingsinhalte im Regionalen Leistungszentrum Zürich sind auf den "Swiss-Way" abgestimmt und richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Athletinnen und Athleten. Das Hauptaugenmerk liegt bei allen Trainingsangeboten auf der individuellen Weiterentwicklung der technischen und physischen Fähigkeiten.

Die konkreten Trainingsinhalte variieren je nach Zusammensetzung der Trainingsgruppen und entwickeln sich im Laufe des Schuljahres weiter. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ermutigt, sich aktiv an den Trainingsinhalten und ihrer Weiterentwicklung zu beteiligen und ihre eigenen Ideen und Bedürfnisse einzubringen.

Am RLZ Kloten werden in einer ersten Phase lediglich Skill Trainings angeboten. In einem weiteren Schritt soll das Torhütertraining sowie Physis-Trainings angeboten werden können.

## Leistungsstufen

Um den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Athletinnen und Athleten gerecht zu werden, hat das RLZ Kloten eine Struktur mit verschiedenen Leistungsstufen implementiert. Diese Einteilung ermöglicht es, noch gezielter auf das Potenzial der Athletinnen und Athleten einzugehen und so schnellere und effizientere Fortschritte zu erzielen. Jede Trainingseinheit und Leistungsstufe wird von einem speziell dafür zuständigen Trainer betreut und geleitet.

Bereits bei der Anmeldung zum RLZ werden die Athletinnen und Athleten entsprechend ihrer Leistungsstufe eingestuft. Die RLZ-Leitung steht jedoch auch in regelmäßigem Austausch mit den

Athletinnen und Athleten und kann bei Bedarf Umstufungen vornehmen und Einteilungen vor oder während des Schuljahres anpassen.

Level 1	Athleten*innen mit 0-1 Jahr RLZ-Erfahrung (im entsprechenden Bereich)
Level 2	Athleten*innen mit 2-3 Jahren RLZ-Erfahrung
Level 3	Athleten*innen mit 3-4 oder mehr Jahren RLZ-Erfahrung

### Skills Trainings

In den Skills-Trainingseinheiten des RLZ Kloten werden die spezifischen Techniken und Fertigkeiten im Unihockey entwickelt und weiter verbessert. Die technischen Bereiche umfassen die Ballkontrolle, das Passspiel und verschiedene Schusstechniken. Darüber hinaus liegt ein besonderer Schwerpunkt auf allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, Lauftechniken, Fußarbeit sowie Schnelligkeit, Agilität und Wendigkeit.

Im Rahmen des Swiss-Way konzentrieren wir uns im Skills-Training auf folgende Themenbereiche:

Abschluss-Qualitäten	Direktabschluss nach Pass über die Zentrallinie Abschlüsse aus der Tasche Abschlüsse mit kleinen Bewegungen, damit man um den Block schießen kann Abschlüsse, wenn das Zuspiel von hinten kommt
AiM-Position (AiM = Alles ist möglich)	Schiessen und ablegen Entscheidung so lange wie möglich offenhalten Torhüter/Verteidiger täuschen Unberechenbarkeit in Abschluss-Situationen
Playmaking-Skills	360°-Unihockey nutzen, um Mitspieler eine bessere Position zu geben Kleine Bewegungen (rechts, links, vorwärts, rückwärts), um selbst eine besseren Passwinkel zu haben Playmaker aus der «tiefen Tasche». Selbst reinziehen oder schießen
1:1-Verhalten (mit/ohne Ball)	First-Touch / Ballannahmen und -mitnahmen Ball unter Druck schützen können (geschlossene + offene Ballführung) Körper und kleine Bewegungen einsetzen, um den Ball schützen können Kontrolle und/oder Attackieren. Gegenspieler kontrollieren oder Ball erobern

### Trainings:

Die Trainings finden zum Start jeweils am Dienstag und Donnerstag in der Stighag Kloten statt.

Dienstag: 07:00 – 08:00

Dienstag: 08:00 – 09:00

Donnerstag: 07:00 – 08:00

Donnerstag: 08:00 – 09:00

Zwei Trainings am selben Tag gelten als zwei Trainings und werden auch so in Rechnung gestellt.

Kloten-Dietlikon Jets, Sportweg 1, 8302 Kloten

**Kosten:**

	Ohne Talent Card	Talent Card lokal	Talent Card Regional	Talent Card National
<b>1 Training pro Woche</b>	CHF 750.-	CHF 650.-	CHF 600.-	CHF 500.-
<b>2 Trainings pro Woche</b>	CHF 1400.-	CHF 1200.-	CHF 1100.-	CHF 1000.-
<b>3 Trainings pro Woche</b>	CHF 2000.-	CHF 1750.-	CHF 1600.-	CHF 1400.-
<b>4 Trainings pro Woche</b>	CHF 2700.-	CHF 2300.-	CHF 2100.-	CHF 1800.-

**Anmeldung**

Unter folgendem Link könnt ihr Euch anmelden.

Bei Fragen steht euch gerne jederzeit Lukas Eggli zur Verfügung: [le@jets.ch](mailto:le@jets.ch)