

Landhockey Frauen

Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	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
Internationale Wettkämpfe	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen			Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)				EM (Halle + Feld), WM (Halle + Feld), World League, OS		
								U21 EM (Halle+Feld)		
Card/Kaderstruktur								Elite Nationalmannschaft		
								U21 Nationalmannschaft		
								Regionalauswahlen U14		
Wochenumfang in Stunden	5	5	9	12	14	15	16	20	20	24
				4	4	3	2	2	2	6
				2	2	2	2	4	4	4
	5	2	4	6	8	10	12	14	14	18
Anzahl Wettkämpfe/Jahr		12	12	20	35	40	45	50	50	65

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

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

Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T2
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T3

- 📄 [Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»](#)
- 📄 [Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»](#)

Kontakt Verband:

Mathias Schaeben
mathias.schaeben@swisshockey.org
Telefon 076 495 10 61

Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.10.–30.09.
Elite Cards (E, B, S, G): 01.10.–30.09.
- Altersrange:** Talent Card Lokal: ~12–14J
Talent Card Regional: ~13–15J
Talent Card National: ~14–20J

NWF-Trägerschaften

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