

Das Regionale Leistungszentrum Zürich am Standort Uster ermöglicht talentierten und ambitionierten Unihockey-Spieler und Unihockey-Spielerinnen zusätzliche Trainingserfahrungen in einem leistungsorientierten Umfeld und unter professioneller Betreuung.

Zusätzliche Trainingsangebote helfen den Nachwuchs-Athleten und -Athletinnen auf dem Weg zum Topspieler oder zur Topspielerin. Das RLZ begleitet den Athleten oder die Athletin vom regionalen Talent (12 bis 14 Jahre) bis zum nationalen Auswahlspieler*in (18-20 Jahre). Aktuelle Topspieler*innen ergänzen zudem ihren Trainingsplan mit zusätzlichen Trainings am RLZ.

Der RLZ-Standort Uster wird durch den UHC Uster mittels eines Leistungsauftrags betrieben und durch den Kantonalzürcher Unihockeyverband, das Sportamt Kanton Zürich sowie swiss unihockey unterstützt.

Philosophie

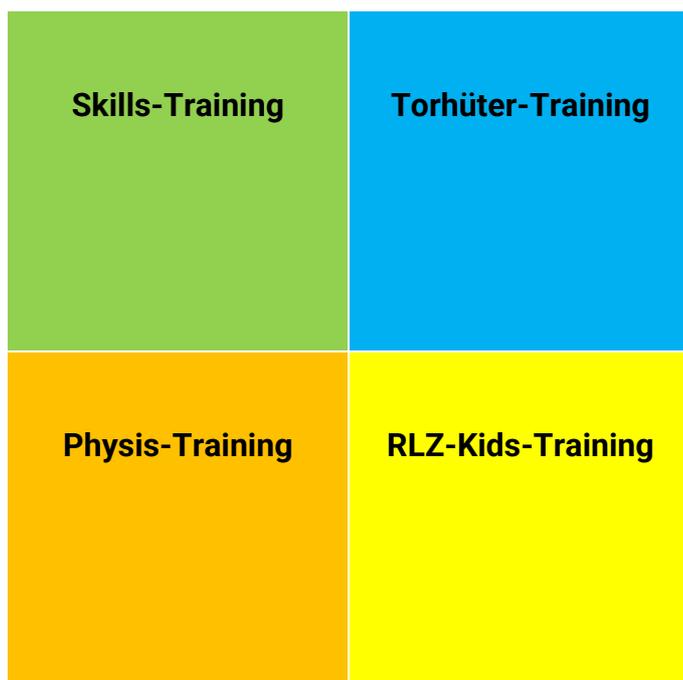
Die Trainingsphilosophie richtet sich nach den Grundsätzen des «Swiss-Way» - erarbeitet durch swiss unihockey. Sämtliche National- und Auswahlmannschaften von swiss unihockey trainieren und spielen nach den Prinzipien des «Swiss-Way».

Trainingsschwerpunkte

Die Trainingsinhalte sind angepasst an den «Swiss-Way» und richten sich nach den Bedürfnissen der einzelnen Athleten*innen. Im Zentrum der Trainings stehen bei allen Angeboten die individuellen Fähigkeiten und die individuelle Weiterentwicklung in den Bereich Technik und/oder Physis.

Je nach Zusammensetzung der entsprechenden Trainingsgruppe variieren die Trainingsinhalte und entwickeln sich im Laufe des Schuljahres weiter. Die Teilnehmer*innen sind angehalten sich an den Trainingsinhalten und deren Weiterentwicklung zu beteiligen und eigene Ideen sowie Bedürfnisse einzubringen.

Das RLZ Standort User bietet vier verschiedene Arten von Trainings an:



Leistungsstufen

Um den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Athleten*innen gerecht zu werden, arbeitet das RLZ, Standort Uster mit Leistungsstufen. Die Einteilung/Arbeit mit Leistungsstufen ermöglicht noch individueller auf das Potential der Athleten*innen eingehen zu können und so schneller und effizienter Fortschritte zu erzielen. Jede Lektion/Leistungsstufe wird durch einen eigenen Trainer betreut und geführt. Wo es Sinn macht, können Trainingsgruppen auch übergreifend trainieren und voneinander profitieren.

Bereits die Anmeldung erfolgt daher in Leistungsstufen. Die RLZ-Leitung kann/wird nach Rücksprache mit den Athleten*innen auch Umteilung vornehmen und Einteilungen vor sowie während dem Schuljahr vornehmen sowie Spieler auch für die individuelle Förderung zwischen den Level «springen» lassen.

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

Skills-Training

In sämtlichen Skills-Trainings-Einheiten werden die unihockey-spezifischen Techniken und Fertigkeiten entwickelt und weiter ausgebaut. Die technischen Bereiche umfassen die Ballkontrolle, Passen und sämtliche Schuss-Techniken. Weiter liegt der Fokus auf den allgemeinen, koordinativen Fähigkeiten sowie Lauftechniken, Fussarbeit sowie Schnelligkeit, Agilität und Wendigkeit.

Anhand des Swiss-Way fokussieren wir uns im Skills-Training auf die folgenden Themenbereiche:

Abschluss-Qualitäten	Grundschosstechniken (gezogener Schuss, Handgelenk-Schuss, Schlagschuss etc.) Direktabschluss (nach Pass über ZL, Abschlüsse auf der ZL) Abschlüsse aus der Tasche Abschlüsse mit kleinen Bewegungen, damit man um den Block schießen kann Abschlüsse, wenn das Zuspiel von hinten kommt Entscheidungsverhalten im Abschluss
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 Richtungswechsel (Drehung, Wendung, Beschleunigung) mit Ball
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

Physis-Training

Die Physis-Trainings werden in zwei Schwerpunkt-Bereiche unterteilt. Im Kraft-Training geht es um die Einführung von Langhantel-Training bei jungen Athleten*innen. Der Aufbau erfolgt dabei in kleinen Gruppen und die Spieler*innen werden zuerst im technischen Bereich über das ganze Schuljahr an das Kraft-Training herangeführt.

Im Schnelligkeit-/Explosivitäts-Training werden die Spieler*innen in der Halle im Bereich Schnelligkeit und Explosivität (Schnellkraft) trainiert, dabei werden primär die qualitativen Bereiche des Trainings angeschaut und geschult.

Torhüter-Training

Sämtliche RLZ-Trainings-Lektionen stehen auch für Torhüter offen. In vielen Bereichen versuchen wir die Torhüter in sinnvoller Weise ins Skills-Training zu involvieren. Mittwochs* bieten wir zudem ein spezifisches Torhüter-Training an, wo zusammen mit dem Torhüter-Trainer an ausgesuchten Goalie-Skills gearbeitet wird. *Je nach Anmeldungen/Bedürfnissen der Torhüter ist evtl. auch möglich das TH-Training an einem anderen Morgen anbieten zu können.

Zusatzleistungen (ohne RLZ-Kids)

Neben den Trainingsschwerpunkten werden den RLZ-Athleten*innen auch Zusatzleistungen geboten:

Ausbildungspartner	Das Leistungszentrum koordiniert – wo notwendig oder gewünscht – die Aufgaben mit dem Ausbildungspartner und unterstützt den Athleten*innen um Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut zu bringen. Vom einfachen Gesuch, über Koordinations-Gespräche bis hin zur Unterstützung mittels Ausbildungsverträge.
Vereinskoordination	Um Vereins- und RLZ-Training in idealer Weise zu kombinieren, kann eine Koordination mit den Vereinsverantwortlichen sinnvoll sein. Auch den Kontakt zu allfälligen Auswahltrainer*innen übernimmt das Leistungszentrum.
Standortgespräch	Ein Standortgespräch unterstützt den Athleten*in in seiner Entwicklung und Planung der nächsten Schritte seiner sportlichen Ausbildung.
Karriereplanung	Auf Wunsch kann der Athlet*in bei einer detaillierten Karriereplanung inkl. Vereinbarkeit mit der Ausbildung angeboten werden.

RLZ-Kids

Das Angebot RLZ-Kids wird am Mittwoch-Nachmittag in Hinwil durchgeführt und richtet sich an RLZ-Einsteiger (1-2 Jahre am RLZ). Junge, interessierte Athleten*innen sollen an das individuelle Skills-Training herangeführt werden (kein Team- oder Auswahltraining).

Sämtliche RLZ-Absolventen, insbesondere wenn die Athleten*innen beabsichtigen später (Sek. Stufe I) eine Sportschule zu besuchen, sollen die Einstiegsstufe RLZ-Kids durchlaufen. Daher idealerweise bereits in den letzten beiden Primarschuljahren.

Das Training wird 14-täglich geführt (im Wechsel mit den U13-Auswahltrainings). Die Trainings finden am Mittwoch von 13.30h bis 15.30h (2h) in der Sportanlage Hüsslenbühl in Hinwil statt. Das Training wird für 12-15 Athleten*innen angeboten und kostet pro Schuljahr CHF 500 (unabhängig einer Talent-Card).

Partner



Der Verband swiss uni hockey unterstützt mit einem Label das Regionale Leistungszentrum Zürich und möchte damit die Arbeit im Unihockey-Nachwuchsleistungssport wirksam unterstützen.



Der Kantonalzürcher-Unihockeyverband unterstützt als Trägerschaft den Standort Uster.



Das Sportamt des Kantons Zürich anerkennt das Regionale Leistungszentrum Zürich als Trägerschaft für Leistungssport im Unihockey.



Der UHC Uster ist die Betreiberin des RLZ-Standort Uster. Als Zentrumsverein für Leistungs-Unihockey nimmt der Verein die Verantwortung in der Nachwuchsförderung des ZH-Oberland wahr.

Partner-Schulen



Die Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland (KuSs ZO) ist eine öffentliche Sekundarschule, die mit ihrem besonderen Angebot den spezifischen Bedürfnissen junger Sport-, Musik- und Tanztalente entgegenkommt.



Die «Schwesterschule» der KuSs ZO ist die Kunst- und Sportschule in Zürich. Die Schule ermöglicht eine koordinierte Doppelausbildung für künstlerische und sportliche Sekundarschüler*innen.



Das K+S ist Teil des math.-naturw. Gymnasium Rämibühl in Zürich. Am K+S können Sportler*innen, Musiker*innen und Tänzer*innen dank reduziertem Stundenplan und enger Zusammenarbeit mit den Partnern intensive Trainings und schulische Bildung miteinander verbinden.



Die UNITED school of sports bietet jungen Sporttalenten die Möglichkeit, eine berufliche Grundbildung zu absolvieren, die Sport und Ausbildung in idealer Form kombiniert. Dank einem innovativen Ausbildungskonzept können die Sporttalente einen qualifizierten Abschluss erwerben und parallel ihre Sportkarriere weiter ausbauen.



Die Sport Academy Zurich (SAZ) ist eine durch Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kt. ZH akkreditierte Privatschule. Sie ermöglicht es ihren Lernenden, innert vier Jahren eine vollwertige Berufslehre KV zu absolvieren und gleichzeitig ihr sportliches Talent mit hoher Intensität zu entwickeln.

Trainer



Kaspar Gassmann

Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis
Assistenztrainer Nationalteam U19 Männer
Cheftrainer Regionalauswahl U13 Männer
Leiter Regionales Leistungszentrum Zürich Standort Uster



Tim Bartenstein

Sportwissenschaftler BSc / MSc
Dipl. Sportlehrer
Ehem. NLA-Unihockey-Spieler
Physis-Trainer RLZ-Standort Uster



Sebastian Hobi

Torhüter-Trainer A-Nationalteam Männer
Torhüter-Trainer RLZ-Standort Uster



Pascal Leu

Sportwissenschaftler MSc
Cheftrainer U21 (UHC Uster)
Cheftrainer Regionalauswahl U13 Frauen
Trainer RLZ-Standort Uster



Simon Meier

Trainer Spitzensport mit eidg. Fachausweis
Cheftrainer NLA (UHC Uster)
Cheftrainer Nationalteam U19 Männer
Ausbildungs- + Nachwuchsverantwortlicher UHC Uster
Trainer RLZ Standort Uster



Simon Täubert

J&S-Leiter mit Zusatz Leistungssport
Cheftrainer U16 (UHC Uster)
Trainer RLZ Standort Uster

Trainingsangebot

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
07:00-08:00h		Sk Level 1 2/3	Sk Level 1/2 3	Th Level 1-3	Sk Level 1/2	Kr Level 1-3	Sk Level 1/2 2/3
08:00-09:00h		Sk Level 1 2/3		Sk Level 1 2/3		Sk Level 1 2/3	
13:30-15:30h			Ki* Level 1				
16:00-17:00h			SE Level 1-3		Kr Level 1		
17:00-18:00h			Kr Level 1-3		Kr Level 2/3		

*Angebot für RLZ-Einsteiger. 14täglich im Wechsel mit U13-Training (siehe Angebot RLZ-Kids)

Die angegebenen Trainingszeiten verstehen sich als Angebot. Für die Durchführung der jeweiligen Trainingslektion werden mind. 4-5 Athleten*innen vorausgesetzt. Um die notwendige Qualität für individualisiertes Training sicherstellen zu können, werden pro Lektion/Leistungsstufe maximal 8 Athleten*innen zugelassen. Dabei werden die Trainingsplätze folgendermassen priorisiert:

- Schüler*innen einer kantonalen Sportschule (Partner-Schulen)
- Athleten*innen mit einer Talent-Card national
- Athleten*innen mit einer Talent-Card regional
- Alle weiteren Athleten*innen

Über die definitive Durchführung der einzelnen Trainingslektionen wird nach Anmeldeschluss entschieden. Nach Möglichkeit werden für alle Athleten*innen Lösungen gesucht und mit den Ausbildungspartnern koordiniert. Die Lektionen gelten grundsätzlich für das gesamte Schuljahr. Während den örtlichen Schulferien findet kein RLZ-Training statt.

Trainingsort

Sämtliche Trainings des Regionalen Leistungszentrum Zürich – Standort Uster finden auf dem oder rund um das Areal des Buchholz in Uster oder in der Sporthalle Hüssenbüel, Hinwil statt:

Skills-Training Feldspieler (Sk)	→ Sporthalle Buchholz Uster
Skills-Training Torhüter (Th)	→ Sporthalle Buchholz Uster
Physis-Training Kraft (Kr)	→ Kraftraum Pfäffikerstrasse Uster
Physis-Training Schnelligkeit/Explosivität (SE)	→ Sporthalle Buchholz Uster
RLZ-Kids (Ki)	→ Sporthalle Hüssenbüel Hinwil

Infrastruktur



Sporthalle Buchholz, Uster

[Google Maps](#)



Krafraum Pfäffikerstrasse, Uster

[Google Maps](#)



Sporthalle Hüssenbüel, Hinwil

[Google Maps](#)

Aufnahmekriterien

Trainingsstunden	Der Athlet oder die Athletin absolviert im Durchschnitt mindestens 10 Trainings-Stunden/Woche (inkl. RLZ-Trainings, ohne Wettkämpfe)
Vereinstraining	Der Athlet oder die Athletin absolviert im Durchschnitt mindestens 3-4 Trainingseinheiten in Verein- und/oder Auswahlteams.
Spielerdossier	Der Athlet oder die Athletin reicht bis zum ersten Training das vollständig ausgefüllte Spielerdossier (Bestandteil der Anmeldung) ein.
Wochenplan	Spätestens drei Wochen nach Trainingsbeginn (Schulbeginn) reicht der Athlet/in den vollständig ausgefüllten Wochenplan ein (Bestandteil der Anmeldung).
Jahresgebühr	Mit der Bezahlung der Jahresgebühr ist der Athlet oder die Athletin zu den Trainings am RLZ zugelassen.

Das gesamte Angebot steht sämtlichen Unihockey-Spieler beider Geschlechter und aus der ganzen Schweiz offen. Zudem ist das Angebot vereinsneutral, eine Mitgliedschaft beim UHC Uster ist nicht notwendig. Voraussetzung ist einzig die Erfüllung der obengenannten Aufnahmekriterien.

Kosten

	ohne Talent-Card Talent-Card lokal*	Talent-Card regional*	Talent-Card national*
1 Training/Woche	CHF 750	CHF 650	CHF 500
2 Trainings/Woche	CHF 1'250	CHF 1'150	CHF 1'000
3 Trainings/Woche	CHF 1'750	CHF 1'650	CHF 1'500
4 Trainings/Woche	CHF 2'250	CHF 2'150	CHF 2'000
RLZ-Kids	CHF 500	CHF 500	CHF 500

*für den Zeitraum im Schuljahr 25/26 von August 2025 bis Juli 2026.

Die Preise verstehen sich für das ganze Schuljahr (in der Regel 38-40 Trainingswochen). Im Preis enthalten sind die angemeldeten Trainingslektionen gemäss Angebot sowie die angebotenen Zusatzleistungen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich online unter diesem [Link](#) (oder QR-Code unten).



Bei allfälligen Fragen oder Unklarheiten wendet euch bitte per Mail an: kaspar.gassmann@uhcuster.ch

Anmeldeschluss für das Schuljahr 2025/26 ist der **10. August 2025**.

Wer bis Anfang August noch keine Sicherheit in Bezug auf Stundenplan/Schultage etc. hat, platziert seine provisorische Anmeldung bitte trotzdem mit einem entsprechenden Vermerk.

Die provisorische Lektionen-Zuteilung erfolgt bis zum Ende der Sommerferien (17.08.2025). Aufgrund von ausstehenden Gesuchen, Stundenplänen etc. kann es erfahrungsgemäss in den ersten 3 Schulwochen noch zu einer oder mehreren Verschiebungen kommen. Die definitive Teilnehmer-Liste folgt in dieser Zeit.