



## **Dies und das zum Unihockey**

### **Geschätzte Eltern, Werte Kinder und Jugendliche !**

Der UHC Wild Tigers Härkingen - Gäu, bietet seinen Mitgliedern eine sinnvolle sportliche Freizeitbeschäftigung. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sollen in ein soziales Umfeld integriert werden, Freude am Sport gewinnen, lernen Verantwortung zu übernehmen und eine solide Basisausbildung erfahren.

Qualifizierte Trainer sorgen für attraktive und altersgerechte Trainings. Ein aktives Vereinsleben rundet unser Angebot auch ausserhalb der Trainingshalle ab. Vieles über uns und unserer Sportart finden Sie auf unserer Homepage [www.wild-tigers.ch](http://www.wild-tigers.ch) oder auf der Verbandsseite [www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch). Dennoch bleiben einigen Interessierten Fragen unbeantwortet, welche wir Ihnen mit diesem Infoblatt beantworten möchten. Sind nach dem Lesen weitere Fragen vorhanden, zögern Sie bitte nicht, sich an den Trainer oder an ein Mitglied der Wild Tigers zu richten.

### **Ich oder mein Kinde möchte Unihockey spielen. Wie gehe ich vor?**

Bei uns können Sie oder ihr Kind jederzeit in einem unserer Trainings vorbeischaun. Informieren Sie sich auf unserer Homepage, wie die aktuellen Trainingszeiten sind. Nicht zwingend, aber von Vorteil ist, wenn Sie sich vorher beim Trainer melden. Dieser kann Ihnen einen Unihockeystock oder eine Goalieausrüstung für die ersten Trainings zur Verfügung stellen.

### **Warum Unihockey spielen?**

Unihockey kann die Entwicklung eines Kindes sehr positiv beeinflussen. Durch die Einbindung in ein Team erlernt das Kind das soziale Verhalten in einer Gruppe. Die sportliche Betätigung mit ihren unihockeyspezifischen Anforderungen schult vor allem Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer, stärkt das Immunsystem und führt zu einer Ausbildung des Herz-Kreislauf-Systems. Und es macht Spass!

### **Wie gross ist der Aufwand?**

Je nach Team wird 1 – 2 mal pro Woche trainiert. Wie in jedem Mannschaftssport ist es wichtig, dass man die Trainings bei Möglichkeit immer besucht ( Ausnahmen sind Krankheit, Unfall, Schul- und Familienanlässe, Ferienabwesenheit ) Bei einer Absenz wird erwartet, dass man sich möglichst frühzeitig beim Trainer abmeldet!



## **Meisterschaftsbetrieb**

Ab mitte Sept. / anfangs Okt – März ca. 9 – 10 Spieltage ( Samstag oder Sonntag alle 3-4 Wochen)

## **Unsere Nachwuchsarbeit - unsere absolute Priorität**

Die Nachwuchsarbeit basiert auf einer schrittweisen, stufengerechten Ausbildung in den verschiedenen Teams. Kombiniert wird diese Philosophie mit dem Aufbau eines starken Teamgeistes. Bei den Unihockey-Kids stehen neben dem Unihockeysport das spielerische Erlernen der Bewegungsabläufe, koordinative und polysportive Elemente im Vordergrund.

## **Unsere Leitlinien in der Juniorenausbildung**

- sorgfältige sportliche Unihockey Ausbildung
- Förderung der polysportiven Ausbildung
- koordinative Ausbildung (Beweglichkeit, Gleichgewicht, usw.)
- ausgebildete Trainer
- soziale Betreuung
- Kontaktpflege zu den Eltern - Vereinstag und Teamanlässe für die Förderung des Vereinslebens

## **In welchem Alter sollte mein Kind mit Unihockey beginnen?**

Ab 6-7 Jahren kann es bei uns losgehen. Wir haben eine Kids-Abteilung die nicht an Meisterschaften teilnimmt, welche die Kinder an den Sport heranführt. Natürlich kann Ihr Kind auch ausserhalb des Vereins spielen. Beim Spielen zuhause entdecken oft schon die Kleinsten den Spass am Unihockey, wenn sie sich den Geschwistern / Freunden und Eltern den Ball zuspielen.

## **Was kostet die Mitgliedschaft?**

Der Mitgliederbeitrag setzt sich aus einer Basisgebühr, welche wir an den Schweiz. Unihockey - Verband abgeben, der Spiellizenz und dem effektiven Vereinsbeitrag zusammen. Die Beitragshöhe beträgt zwischen Fr. 60.00 bis 120.00 und ist vom Team abhängig. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Beitragsreglement.

## **Wie können wir als Eltern helfen?**



Typische Aufgaben von Unihockey-Eltern sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Halle, das Fahren des Nachwuchses zum Training und zu den Meisterschafts- oder Turnierspielen.

## Was braucht mein Kind für das Training und für die Spiele?

Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung. Der Unihockeystock wird dem Kind zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch empfehlenswert, dass Ihr Kind seinen eigenen Stock besitzt, damit es sich an diesen gewöhnen kann.

### Stock-Info

Stockhärte – je tiefer der Flex, desto härter der Stock.

Unihockey-Stöcke haben eine unterschiedliche Härte, Flex genannt. Diese Flex (von ca. 23 – 36) ist auf jedem Stock angeschrieben. Die Flex wird von den Herstellern wie folgt bestimmt: Der Stockschaft wird an beiden Enden aufgelegt und in der Mitte ein Gewicht angehängt. Die Durchbiegung in cm wird als Flex gemessen.

Je tiefer die Flex-Zahl eines Stockes, desto härter der Stock.

Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30 – 36. Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder viel zu hart. Sie können die Stöcke bei einem Schuss nicht richtig durchbiegen und die Energie des Schusses wird auf die Arme der Kinder übertragen.

### Stocklänge

Zu lange Stöcke führen zu Haltefehlern.

Ebenfalls ist zu beachten, dass zu lange Stöcke das Spiel der Kinder negativ beeinträchtigt. Es hindert die Kinder einerseits beim technischen Spiel mit dem Ball und führt zu Haltefehler im gesamten Bewegungsapparat. Dies wird sich negativ auf die künftige Entwicklung der Unihockey-Fähigkeiten des Kindes auswirken.

*Kinderstöcke sollten eine Länge zwischen Bauchnabel und Brustbein aufweisen.*

Zu lange Stöcke sind unbedingt zu kürzen. Beachten Sie, dass der Stock immer am oberen Ende, also beim Griffband, zu kürzen ist. Wird der Stock unten gekürzt, so wird er noch härter, was sich wie oben beschrieben negativ auf die spielerische Entwicklung des Kindes auswirken wird. Keine teuren Profistöcke, teure Profistöcke sind für Kinder nicht geeignet. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Grösse entsprechen.



## **Ein Wort zu den Schuhen**

Die Fuss- und Kniegelenke werden im Unihockey stark beansprucht. Ein guter Schuh sollte folgende Eigenschaften aufweisen:

- Hallenschuh
- keine schwarzen bzw. färbenden Sohlen
- muss exakt sitzen – er darf nicht zu gross, aber auch nicht zu klein sein (Klettverschlüsse sind ungeeignet)

Ein exakt sitzender Schuh ist in der Hallensportart Unihockey von grosser Bedeutung.

## **Ist mein Kind durch den Verein versichert?**

Nein, Ihr Kind ist vom Verein nicht versichert. Die Versicherung ist Sache der Eltern. Üblicherweise ist Ihr Kind aber während der Schulpflicht (d.h. bis und mit Oberstufe) gegen Unfall versichert.

## **Wie gefährlich ist Unihockey?**

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey wie bei den meisten anderen Sportarten nicht zu vermeiden. Ausführliche Aufwärm- und Dehnungsprogramme bereiten den Körper auf sportliche Belastungen vor und senken so das Risiko von Muskelverletzungen. Die Kräftigung der Muskulatur sorgt für Entlastung und Schutz der Gelenke. Durch ein vorbeugendes Training und einen entsprechend guten Fitnesszustand lässt sich also die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren.

## **Kann mein Kind trotz Allergien oder Asthma Unihockey spielen?**

Allergien und asthmatische Erkrankungen können sehr verschiedene Ausprägungen haben. Normalerweise steht einer sportlichen Betätigung unter Beachtung der alltäglichen Regeln aber nichts im Wege. Die Eltern sollten dafür sorgen, dass die erforderlichen Hilfsmittel oder Medikamente (z.B. ein Inhalator) vor Ort sind und die Trainer der Mannschaft über die Erkrankung Ihres Kindes informiert werden. Im Zweifelsfall wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

## **Leitlinie**

Im Umfeld der Kinder / JuniorenInnen verzichten die Trainer auf Genussmittel und Drogen und halten sich an die Commitments der Swiss Olympic-Kampagne von Cool-and-Clean.