



Unihockeyclub Oberland 84



Ein Club...

...~ 30 Aktive
...~ 130 Junioren
... viele Helfer

unser Elternratgeber

**UHC Oberland 84****Unihockeyclub Oberland 84 Interlaken****www.uhcoberland84.ch**

Postfach 368

3800 Interlaken

info@uhcoberland84.ch

Elternratgeber

Häufigste Fragen und unsere Antworten

welche Eltern in Zusammenhang mit dem Thema «Kinder und Unihockey» haben

Mein Kind möchte gerne Unihockey spielen.

Besuchen Sie ein Training der Mannschaft. (Trainingszeiten auf unserer Homepage)
Beim ersten Besuch wird der Trainer einige Daten aufschreiben (Name, Adresse, Notfallnummer).
Ihr Kind darf anschliessend bei uns sogenannte „Probetrainings“ absolvieren. Die ersten Probetrainings (~4-6 mal) sind bei uns gratis.

Wie melde ich mein Kind beim UHC Oberland 84 an?

Nach einigen Probetrainings, der Erkenntnis des Kindes, das es am Unihockey Freude hat, wird der Trainer das Beitrittsformular „Spieler“ Ihnen abgeben. Dies muss ausgefüllt und unterschrieben dem Trainer wieder zurückgegeben werden. Das Formular, mit einem ev. Lizenzierungsantrag, wird im Verein verarbeitet. Sobald alle Formalitäten erledigt sind, wird die Mitgliederrechnung ausgelöst.

Mitgliederbeiträge

Die aktuellen Mitgliederbeiträge sind jeweils über unsere Homepage ersichtlich.

Warum sollte mein Kind 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 Unihockey spezifischen Anforderungen schult vor allem Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer, stärkt das Immunsystem und führt zu einer Ausbildung des Herz-Kreislauf-Systems.

In welchem Alter sollte mein Kind mit Unihockey beginnen?

Ab etwa 5 Jahren kann es in der Unihockey-Schule losgehen. Natürlich kann ihr Kind auch außerhalb des Vereins spielen. Im Garten oder im Park entdecken oft schon die Kleinsten den Spaß am Unihockey, wenn sie sich mit Mama/Papa oder den Geschwistern den Ball zuschießen.

In welchem Team gehört Ihr Kind?

Die Zuteilung in ein Team erfolgt hauptsächlich anhand des Alters. Die Kategorien werden vom SUHV (Schweizerischer Unihockeyverband) vorgegeben.

Der UHC Oberland 84 gewährleistet den Meisterschaftsbetrieb je nach Anzahl Spieler auf dem Kleinfeld oder auf dem Grossfeld.

Bei Kleinfeld-Mannschaften benötigt es ca. 12 Spieler + Torhüter.

Bei Grossfeld-Mannschaften ca. 16 Spieler + Torhüter.

Welche Teams in der Meisterschaft spielen, entscheidet der UHC Oberland 84 bis jeweils Ende April für die neue Meisterschaft. (Meisterschaftsbeginn September, Meisterschaftsende März)

Die aktuellen Teams in der Meisterschaft sind auf unsere Homepage aufgeschaltet.

Junorenstufe	Alter	Beschreibung
Unihockeyschule	ab 5	Ziel dieser Stufe ist, die Kids an den Sport heranzuführen. Im Vordergrund steht der Spass am Sport (nicht nur Unihockey). Knaben & Mädchen trainieren 1 mal in der Woche zusammen.

Der UHC Oberland 84 (Herren) und der UHT Wilderswil (Damen) betreiben eine Zusammenarbeit in der Unihockeyschule. Anschliessend ist es den Mädchen freigestellt, bis zu den C-Junioren bei uns zu trainieren/spielen oder zum UHT Wilderswil zu wechseln.

E-Junioren (Kleinfeld)	7 - 9	Die ersten technischen Spielformen werden trainiert. Das Kind lernt die ersten Leistungserbringungen im Teamgefüge kennen. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Die Meisterschaft wird zum ersten Mal zum Erlebnis. (~ 6 Turniere) Knaben & Mädchen trainieren 1 mal in der Woche zusammen. Sie spielen zusammen im Team des UHC Oberland 84.
D-Junioren (Kleinfeld)	10 - 11	Die technischen Spielformen werden verbessert und verfeinert. Die Feinmotorik am Stock wird aufgebaut. Das Spielverständnis wird geschult. Im Meisterschaftsbetrieb können bereits erste taktische Anweisungen auf Spielerebene umgesetzt werden. (~ 9 Turniere) Knaben & Mädchen trainieren 2 mal in der Woche zusammen. Sie spielen zusammen im Team des UHC Oberland 84.
C-Junioren (Kleinfeld)	12 - 13	Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert und eingeschliffen, so dass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können. (~ 9 Turniere) Knaben & Mädchen trainieren 2 mal in der Woche zusammen. Sie spielen zusammen im Team des UHC Oberland 84.

Ab dem 14 Lebensjahr dürfen Knaben und Mädchen nicht mehr zusammen spielen, die Mädchen können/müssen einen Übertritt zum UHT Wilderswil machen.

B-Junioren (Kleinfeld)	14 - 15	Die technischen und taktischen Spielformen werden perfektioniert. Die Anweisungen des Trainers/der Trainerin können im Spiel direkt umgesetzt werden. (~ 9 Turniere) Jungs trainieren 2 mal in der Woche.
U16-Junioren (Grossfeld)		Neue Erfahrungen sammeln und das Grossfeld kennen lernen. Die technischen und taktischen Spielformen werden perfektioniert. Die Anweisungen des Trainers/der Trainerin können im Spiel direkt umgesetzt werden. (~ 9 Turniere) Jungs trainieren 2 mal in der Woche.
A-Junioren (Kleinfeld)	16 - 17	Die Erweiterung der technischen und taktischen Spielformen, bereits bezogen auf die Herrenmannschaft, sowie die Vorbereitung auf den Sprung zu den U21 (Grossfeld). (~ 9 Turniere) Jungs trainieren 2 mal in der Woche.
U18-Junioren (Grossfeld)		Weitere Erfahrungen auf dem Grossfeld sammeln und die technischen und taktischen Spielformen, bereits bezogen auf die Herrenmannschaft, perfektioniert. Vorbereitung auf den Sprung zu den U21. (~ 9 Turniere) Jungs trainieren 2 mal in der Woche.
U21-Junioren (Grossfeld)	18 - 20	Erfahrungen auf dem Grossfeld anwenden und die technischen und taktischen Spielformen, bezogen auf die Herrenmannschaft, perfektioniert und anwenden. Vorbereitung auf den Übertritt zu den Aktiven. Bei den U21 wird bereits der Leistungssport gefördert, heisst es können auch schon einige Spieler als Förderkader in der Aktivmannschaft eingesetzt werden. (~ 18 Einzelspiele) Männer trainieren 2-3 mal in der Woche.

Weiterer Werdegang:

Leistungssport intern: Herren Aktive UHC Oberland 84

Leistungssport extern: bei einer höher qualifizierten Mannschaft / Verein, mit der Option (Wunsch) wieder zum UHC Oberland 84 zurück zu kehren.

Wie gefährlich ist Unihockey?

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey wie bei den meisten anderen Sportarten nicht zu vermeiden. Unihockey ist vor allem in den unteren Junioren Stufen (E-, D-Junioren) ein Teamsport, welcher ohne eigentlichen Körpereinsatz Mann gegen Mann (bzw. Frau) gespielt wird. Erst ab der Stufe D-Junioren darf mit angemessenem Körpereinsatz gespielt werden. Dabei beschränkt sich dieser auf das Drücken und Schieben beim Kampf um den Ball an der Bande. Bereits etwas härter spielen die Junioren ab C-Stufe. Dabei sind Körperangriffe wie im Eishockey (Checks) aber verboten. 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 entsprechenden Fitnesszustand lässt sich also die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren. Für weiteren Schutz sorgt die passende Ausrüstung. Die richtigen Hallenschuhe sorgen für einen festen Stand. Der Stock muss auf die Länge zwischen Bauchnabel und Brustbein gekürzt werden. Ein zu langer Stock verhindert das Erlernen technischer Spielformen. Für Torhüter ist eine dem Alter angepasste Ausrüstung angebracht.

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 die Trainer der Mannschaft über die Erkrankung Ihres Kindes informieren. Im Zweifelsfall wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

Kann mein Kind auch Sport treiben, wenn es erkältet ist?

Durch sportliche Aktivitäten wird der Körper belastet und bestehende Infektionen haben bessere Chancen, gegen ein geschwächtes Immunsystem zu bestehen und sich noch auszubreiten. Daher ist bei bestehenden Erkrankungen von starken Belastungen abzuraten, leichte Bewegung kann hingegen das allgemeine Wohlbefinden fördern und somit auch zu einer schnelleren Genesung führen. Beim Sport ist also Augenmaß gefragt. Im Zweifelsfall lieber dem Körper die nötige Zeit zur Erholung geben, anstatt ihn während des Kampfes gegen Krankheitserreger zusätzlich zu schwächen.

Sind die schnellen Richtungswechsel nicht schädlich für die Beine/Knöchel meines Kindes?

Es ist besonders bei den Kindern auf gutes Schuhwerk zu achten. Beim Kauf eines Schuhs ist darauf zu achten, dass der Schuh einen guten Sitz und den richtigen Halt aufweist. Kaufen Sie nicht zu enge oder gar zu kleine Schuhe. Durch das schnelle Stoppen und wieder Anlaufen können vor allem die Zehen in Mitleidenschaft gezogen werden. Es ist sehr empfehlenswert, nicht beim Kauf des Schuhwerkes zu sparen.

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

Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung, Hallenturnschuhe (weisse Sohle), Trainings-Shirt / Hose, sowie einen Unihockey-Stock. In der Unihockeyschule stellen wir die Stöcke zu Verfügung. Tenüs für die Meisterschaftsspiele werden durch den Verein gestellt.

Wie sollte ich mich während den Trainingseinheiten verhalten?

Wenn sie während der Trainingseinheiten zuschauen wollen, sollten sie sich ruhig verhalten. Lassen sie ihr Kind und die anderen in Ruhe spielen, ohne sich mit Anweisungen oder Ratschlägen einzumischen. Ihr Kind wird von sich aus auf sie zukommen, wenn es ihre Hilfe braucht. Der Trainer/die Trainerin der Kinder wird allenfalls für Unterstützung bei den Übungsstunden dankbar sein. Aber sie sollten ihm/ihr ihre Hilfe anbieten und mit ihm/ihr absprechen, ob und wie sie sich am besten im Sinne der Kinder einbringen können.

Wie sollte ich mich während und nach einem Spiel verhalten?

Für Kinder steht beim Unihockey das Spiel im Vordergrund, ob am Ende ein Sieg oder eine Niederlage resultiert, verliert trotz anfänglicher Enttäuschung oft schnell an Bedeutung. Dies sollte von den Eltern akzeptiert und gefördert werden. Heben sie Positives hervor, loben sie, aber üben sie keinen Druck auf ihr Kind aus. Weiter wird der Spieler durch falschen Ehrgeiz der Eltern unnötig unter Druck gesetzt, oder eine Misstimmung im Umfeld wird gefördert. Dadurch werden Jugendliche stark irritiert und können sich nicht weiterentwickeln.

Gewünschte Aufgaben der Eltern im UHC84:

- Begleitung im Sport und Mitverfolgen der Wettkämpfe / distanziertes Betreuen
- Unterstützung des Vereins und der Trainer
- motivieren und trösten nach Misserfolgen

Nicht zu den Aufgaben der Eltern gehören:

- taktisches Beurteilen der Wettkämpfe und der Trainings
- Beurteilung von anderen Spielern
- falsche „Emotionsausbrüche“ auf der Tribüne
- mit Forderungen, Geschichten und Gerüchten das Umfeld der Mannschaft oder des Vereins gefährden

Was kann ich tun, um Verletzungen meines Kindes beim Unihockey zu vermeiden?

Achten sie darauf, dass ihr Kind Hallenschuhe trägt, die einen sicheren Halt garantieren. Ansonsten sind, wenn die Kraft der Kinder nachlässt und mit ihr auch die Koordination, Blessuren die Folge. Ein guter allgemeiner Fitnesszustand beugt solchen Unfällen vor. Man sollte Kinder daher nicht über die Massen fordern. Zusätzlich lassen sich viele Verletzungen durch Aufwärm- und Dehnungsprogramme vermeiden. **Wichtig:** Als Eltern sollten sie nicht übervorsichtig sein und überreagieren. Kleinere Unfälle mit Prellungen sind wie beim normalen rumtoben der Kinder keine Seltenheit. Meist sind solche Blessuren von Kindern schneller wieder vergessen als von den Eltern.

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. Eltern von Gymnasiasten seien darauf hingewiesen, dass die Schule Invalidität nur sehr bescheiden versichert und sich unter Umständen der Abschluss einer Zusatzversicherung lohnt.

Was sollte mein Kind vor und nach dem Sport essen oder trinken?

Die richtige ausgewogene Ernährung ist natürlich besonders für Kinder generell wichtig, nicht nur rund ums Unihockey. Eine normale, kohlenhydratreiche Ernährung (etwa mit Nudeln, Brot oder Reis) bildet somit eine absolut ausreichende Basis für jeden Hobbysportler. Eine solche Mahlzeit sollte bis spätestens 3-4 Stunden vor dem Sport eingenommen werden. In den letzten 1-2 Stunden vor einer körperlichen Belastung sollte man keine belastenden Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, sondern lediglich noch etwas Leichtes, wie beispielsweise etwas Obst, essen. Rund um eine körperliche Belastung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um den durch das Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dafür sind elektrolytreiche Getränke, Fruchtsaftschorlen oder einfaches Mineralwasser gut geeignet. Flüssigkeit sollte auch während und nach einem Spiel oder Training in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund empfehlen wir jedem Unihockeyspieler ein Trink-Bidon (Trinkflasche) mit Wasser auch im Training dabei zu haben.

Welche Aufgaben kommen auf mich zu, wenn mein Kind im UHC Oberland 84 spielt?

Typische Aufgaben von «Unihockeyeltern» sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Sporthalle das Fahren des Nachwuchses zu Training und Spielen. Bei Heimspielen sind wir auf Helfereinsätze auch von Eltern angewiesen.

Stockhärte für Junior/innen

Unihockey-Stöcke haben unterschiedliche Härte, **Flex** genannt. Diese Flex (von ca. 23 – 36) ist auf jedem Stock angeschrieben. Der Flex wird von den Herstellern wie folgt bestimmt: Der Stockschaft wird an beiden Enden aufgelegt – und in der Mitte wird ein Gewicht angehängt. Das Durchbiegen in Zentimeter wird als Flex gemessen. Je tiefer die Flex-Zahl eines Stockes ist, desto härter ist 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 für Junior/innen

Weiter ist zu beachten, dass zu lange Stöcke das Spiel der Kinder negativ beeinträchtigt. Es hindert die Kinder einerseits beim technischen Spiel mit dem Ball. Damit das Kind den Stock am Griffband halten kann, muss es die Hände über der Hüfte halten, was weiter zu **Haltefehler** im gesamten **Bewegungsapparat** zur Folge hat. 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 wie oben beschrieben negativ auf die spielerische Entwicklung des Kindes auswirken wird. Unser Ausrüster hilft Ihnen auch hier.

Stöcke, die zu lang und zu hart sind, sind für Kinder nicht geeignet.

Achtung:

Teure Profistöcke sind für Kinder **nicht geeignet**. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Grösse entsprechen.