



Postfach 145, 3123 Belp

info@guerbetalrk.ch, www.guerbetalrk.ch

Eltern-Ratgeber

Fragen und Antworten

Im folgenden Dokument finden Sie Fragen, welche Eltern in Zusammenhang mit dem Thema «Kinder und Unihockey» interessieren und welche häufig gestellt werden.



Was ist Unihockey?

Unihockey ist eine sich weltweit schnell verbreitende Sportart - ein Stockspiel. Der Unihockeysport kommt ursprünglich aus dem hohen Norden. Er ist artverwandt mit dem "Bandy", einer Sportart, die wiederum als Vorläuferin des Eishockeys gilt. Volkstümlich könnte man Unihockey daher als "Eishockey ohne Schlittschuhe" bezeichnen.

Unihockey ist eine schnelle, dynamische und abwechslungsreiche Sportart, die reich an Tor-szenen, Kampf und Einsatz ist; aber auch Gefühl und Präzision sowie Ausdauer und Kraft gehören dazu. Diese Komponenten tragen dazu bei, dass Unihockey an allen Schulen und auch in Vereinen sehr gerne gespielt wird. Gerade diese Beliebtheit an Schulen begründet zu einem grossen Teil den anhaltenden Boom des Unihockeys. Viele wollen diesen Sport ausüben und immer mehr möchten diese Sportart auch schauen, mitfiebern und die Aktiven bewundern.



Welche positiven Aspekte beinhaltet Unihockey?

Unihockey kann die Entwicklung eines Kindes günstig 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.

Dürfen auch Mädchen Unihockey spielen?

Sicher! Der UHC Gürbetal RK Belp verfügt auch bei den Mädchen über eine eigene Juniorenabteilung welche gerade in den letzten Jahren stetig gewachsen ist.

In welchem Alter sollte mein Kind mit Unihockey beginnen?



Die Jüngsten (Mädchen und Knaben ab 1. – ca. 3. Klasse) werden in unserer Unihockeyschule mit dem Unihockeysport vertraut gemacht. Die Unihockeyschule bieten wir für die Region Riggisberg sowie für die Region Kehrsatz/Belp an. Ab etwa 10 Jahren kann es in den Vereinsmannschaften losgehen. Der UHC Gürbetal RK Belp stellt mit den D- und C-Junioren Mannschaften, welche die Kinder an den Sport heranführen. 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.

Kann mein Kind trotz Allergien oder Asthma Unihockey spielen?¹

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.

Mein Kind möchte Unihockey spielen. Wie melde ich es beim UHC Gürbetal RK Belp an?

Ihr Kind kann ohne jegliche Verpflichtung zuerst einige Schnuppertrainings absolvieren. Danach kann es sich entscheiden ob es unserem Verein beitreten will oder nicht. Die Trainer der entsprechenden Juniorenstufe hat die Beitrittserklärung welche ausgefüllt und von Ihnen und Ihrem Kind unterschrieben werden muss. Die Beitrittserklärung kann im nächsten Training den Trainern abgegeben werden. Sie finden die Beitrittserklärung auch auf unserer Homepage (www.guerbetalrk.ch) unter Downloads.



Welche Juniorenstufen werden vom UHC Gürbetal RK Belp angeboten und welche ist für mein Kind richtig?

Der UHC Gürbetal RK Belp führt die folgenden Juniorenstufen:

Juniorenstufe	Alter	Beschreibung
<u>Unihockeyschule</u>	6-9	Einfach und spielerisch die ersten „Gehversuche“ mit Stock und Ball machen. Polysportiver Ansatz.
<u>D-Junioren</u>	10 – 11	Die ersten technischen Spielformen werden trainiert. Die ersten Meisterschaften werden bestritten. Das Kind erfährt die Leistungserbringung im Mannschaftsgefüge. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Im Meisterschaftsbetrieb können bereits erste taktische Anweisungen auf Spielerebene umgesetzt werden. Neueinsteiger können den Trainingsrückstand gut aufholen und sich rasch angleichen. Dies ist im Umfeld von

¹ Informationen zu diesem Thema findet man auch unter folgendem Link: www.ahaswiss.ch/download/asthmaundsport.pdf

Kollegen einfacher. Ein Wechsel in die nächste Juniorenstufe ist möglich. Mädchen und Knaben spielen in gemischten Mannschaften.

- | | | |
|----------------------|---------|--|
| <u>C-Junioren</u> | 12 – 13 | <p>Die technischen Spielformen werden verbessert und verfeinert. Die Feinmotorik am Stock wird aufgebaut. Das Spielverständnis wird geschult. Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert und eingeschliffen, sodass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können. Bereits in dieser Stufe sind die ersten «echten» Talente erkennbar. Auf dieser Stufe kann bereits eine Überforderung auftreten. Neueinsteiger sollten auch hier wenn möglich im bekannten Umfeld eingeführt werden. Ein Wechsel in die nächste Juniorenstufe ist möglich.</p> <p>Die Spieler machen im Rahmen des shaRK-Programmes (Talentförderungsprogramm des UHC Gurbetal RK Belp) aber auch während dem regulären Training die ersten Bekanntschaften mit dem Grossfeld (5 Feldspieler + Torhüter).</p> |
| <u>U18-Junioren</u> | 14 – 18 | <p>Die Jugendlichen vollziehen jetzt den Wechsel auf ein grösseres Spielfeld, das sogenannte Grossfeld. Die technischen und taktischen Spielformen werden perfektioniert. Die Anweisungen der Trainer können im Spiel direkt umgesetzt werden. Neueinsteiger werden zu Schnuppertrainings im Breitensportniveau angeboten. Spieler aus andern Klubs werden zu Selektionstrainings im Leistungsbereich angeboten. Ein Wechsel in die nächste Juniorenstufe ist möglich.</p> |
| <u>U21 Herren</u> | 16 – 21 | <p>Erweiterung der technischen und taktischen Spielformen. Vorbereitung auf den Sprung in die Herren-Mannschaft. Quereinsteige sind vor allem für Jugendliche die für den Unihockeysport sehr talentiert sind oder aus artverwandten Sportarten (Eishockey, Landhockey, Strassenhockey, etc.) noch möglich. Die U21 Herren gehören klar der Leistungsstufe und nicht dem Breitensport an. Ein Wechsel in die Aktivstufe ist ab 16 Jahre möglich.</p> |
| <u>C-Juniorinnen</u> | 11 – 13 | <p>Die ersten technischen Spielformen werden trainiert. Die ersten Meisterschaften werden bestritten. Das Kind erfährt die Leistungserbringung im Mannschaftsgefüge. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Im Meisterschaftsbetrieb können bereits erste taktische Anweisungen auf Spielerebene umgesetzt werden. Neueinsteigerinnen können den Trainingsrückstand gut aufholen und sich rasch angleichen. Dies ist im Umfeld von Kolleginnen einfacher. Ein Wechsel in die nächste Juniorinnenstufe ist möglich.</p> |
| <u>B-Juniorinnen</u> | 14 – 15 | <p>Die technischen Spielformen werden verbessert und verfeinert. Die Feinmotorik am Stock wird weiter gefördert. Das Spielverständnis wird vertieft. Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert und eingeschliffen, sodass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können. Ein Wechsel in die nächste Juniorinnenstufe ist möglich.</p> |

U21 Damen 16 – 21

Die Nachwuchsabteilung der Damen. Erste Bekanntschaft mit dem Grossfeld-Unihockey. Die Feinmotorik am Stock wird weiter gefördert. Das Spielverständnis wird vertieft. Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert und eingeschliffen, sodass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können.

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 ein Mannschaftssport, welcher fast ohne Körpereinsatz Mann gegen Mann gespielt wird. Ab der Stufe D-Junioren darf mit angemessenem Körpereinsatz gespielt werden, wobei sich dieser auf das Drücken und Schieben beim Kampf um den Ball an der Bande beschränkt. 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 entsprechend guten Fitnessstand lässt sich also die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren.



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 kleinere Unfälle mit Prellungen, wie beim normalen Rumtollen der Kinder, keine Seltenheit. 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. Meist sind solche Blessuren von Kindern schneller wieder vergessen als von den Eltern.

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

Besonders bei Kindern ist auf gutes Schuhwerk zu achten. Beim Kauf eines Schuhs muss der Schuh einen guten Sitz und den richtigen Halt aufweisen. 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. Mitglieder des UHC Gürbetal RK Belp erhalten bei Ochsner Sport in Ittigen einen Rabatt.

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

Durch sportliche Aktivitäten wird der Körper belastet und vorhandene Infektionen können gegen ein geschwächtes Immunsystem eher bestehen und sich noch weiter ausbreiten. 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. Ausserdem besteht die Gefahr, dass sich weitere Teammitglieder anstecken.

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

Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung, sowie einen Unihockey-Stock. Alle Anbieter von Unihockey-Stocken verfügen über Kindergrössen. Beim Kauf eines Stockes ist unbedingt darauf zu achten, dass er mit einer gültigen Stockvignette des IFF (International Floorball Federation) versehen ist. Für die Meisterschaftsspiele werden Dresses durch den Verein zur Verfügung gestellt.

Was ist beim Kauf von Unihockeymaterial zu beachten?

Stockhärte und –länge für Junioren

Stöcke, die zu lang und zu hart sind, sind für Kinder nicht geeignet. Unihockey-Stöcke haben unterschiedliche Härten, Flex genannt. Dieser 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. Die Durchbiegung in mm 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.

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 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 ein Stock unten gekürzt, so wird er noch härter, was sich wie oben beschrieben negativ auf die spielerische Entwicklung des Kindes auswirken wird.

Achtung:

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

Hallenschuhe

Die richtigen Hallenschuhe sorgen für einen festen Stand. Wichtig ist, dass die Spielerin bzw. der Spieler einen guten Halt hat und der Schuh eine Stützfunktion ausübt. Die Sohlen müssen so beschaffen sein, dass sie auf dem Hallenboden keine (schwarzen) Zeichen hinterlassen.

Schutzbrille

Es gibt kein Schutzbrillen-Obligatorium im Unihockey. Wir begrüßen jedoch, wenn unsere Spielerinnen und Spieler solche tragen. Schutzbrillen können in verschiedenen Sportfachgeschäften oder Optikergeschäften (z.B. Roder Optik Belp) bezogen werden. Es ist auch möglich diese Schutzbrillen mit einer entsprechenden Korrektur „auszustatten“.

Goalieausrüstung

Für Torhüter ist eine dem Alter angepasste Ausrüstung angebracht. Der Verein beteiligt sich zu 30% an den Anschaffungskosten der gesamten Torhüterausrüstung (Quittung auf den Verein ausstellen lassen).

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.

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 für Kinder und Jugendliche 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 auch bis spätestens 3-4 Stunden vor dem Sport eingenommen werden. In den letzten 1-2 Stunden vor einer körperliche Belastung sollte man jedoch keine belastenden Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, sondern lediglich noch etwas Leichtes, wie beispielsweise Obst.

Weiter ist rund um die körperliche Belastung, sei es im Training oder im Spiel, eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zwingend, um den durch das Schwitzen verursachten Flüssig-

keitsverlust auszugleichen. Dafür sind elektrolytreiche Getränke, Fruchtsaftschorlen oder einfaches Mineralwasser gut geeignet.

Unzumutbar vor dem Sport ist eine fettreiche Mahlzeit mit Limonade, sprich Fastfood. Dieses Essen kann vom Körper nur ganz schwer verdaut werden und verursacht im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung Trägheit und Unwohlsein. Dies bedeutet nicht nur krasser Verlust der Leistungsfähigkeit des Körpers, sondern erhöht auch die Verletzungsgefahr.



Welche Aufgaben kommen auf mich zu, wenn mein Kind in einem Verein spielt?

Typische Aufgaben von «Unihockeyeltern» sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Sportplatz das Fahren des Nachwuchses zu Trainings und Spielen. Darüber hinaus wechseln sich Eltern in den meisten Vereinen ab, bei Heimspielen an der Festwirtschaft zu helfen (dies ist freiwillig, wird aber begrüßt). Eine weitere Möglichkeit sich aktiv im Verein zu engagieren, besteht darin, sich als Schiedsrichter ausbilden zu lassen oder als Vorstandsmitglied tätig zu werden - Interessierte können sich jederzeit beim Präsidenten melden.

„Cool und clean“

Die Juniorenabteilung (Junioren bis Alter 16) machen aktiv bei der Aktion „cool and clean“ mit. Dies bedeutet, vor, während und nach dem Spiel (so lange man sich mit dem Team und „im Dienste“ des UHC's befindet) kein Alkohol, kein Cannabis und kein Tabak.

Doch was bedeutet „cool and clean“ genau? Hier eine kurze Beschreibung sowie die 4 Commitments, nach welchen „cool and clean“ lebt und funktioniert:

- **Sport ist cool:** Im Verein zusammen trainieren und sich mit anderen messen, Gas geben und an deine Grenzen gehen, das alles macht Spass. Besonders wenn sich dabei alle respektieren und fair sind.
- **Echter Sport ist clean:** Ohne Tabak, Alkohol und Cannabis und ohne Gewalt.

Im Zentrum von «cool and clean» stehen 4 wichtige Abmachungen - die 4 Commitments – welche man zu respektieren und einzuhalten hat.

1. Ich will meine Ziele erreichen

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.

2. Ich verhalte mich fair

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schiedsrichtern sowie von Kontrolleuren. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen. Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.

3. Ich leiste ohne Doping

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich Nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.

4. Ich meide Alkohol, Tabak und Cannabis

Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

Wie hoch ist der Mitgliederbeitrag für eine Saison?

Die Mitgliedschaft ist im Vergleich mit anderen Sportarten (z.B. Tennis, Eishockey, Fitnessstudio) kostengünstig. Die folgende Tabelle zeigt die aktuellen Mitgliederbeiträge über alle Stufen:

Stufe	Vereinsbeitrag CHF	Lizenz CHF	Total CHF
Aktive	300.-	70.-	370.-
JuniorInnen Grossfeld	180.-	50.-	230.-
JuniorInnen Kleinfeld	180.-	35.-	215.-
Unihockeyschule	60.-		60.-
Passive			Ab 20.-
Gönner			Ab 50.-
100er-Club			Ab 100.-