

Herzlich Willkommen beim



Informationsbroschüre für Junioreltern

Wir freuen uns, dass du den Weg zum UHC Sarganserland gefunden hast. Als Neumitglied möchten wir dir und deinen Eltern gerne einige Informationen zu unserem Verein und zum Unihockeysport im Allgemeinen geben.

Inhaltsverzeichnis

1. UHC Sarganserland – der Verein stellt sich vor	3
1.1 Geschichte	3
1.2 Erfolge.....	3
1.3 Leitbild	3
2. Allgemeine Informationen.....	3
2.1 Unihockey kennen lernen.....	3
2.2 Soziale Entwicklung	3
2.3 Technische Ausbildung	3
2.4 UHC Sarganserland erleben.....	3
2.5 Unihockey und Ausbildung.....	3
2.6 Wie wird Meisterschaft gespielt und was braucht es dazu?	4
2.7 Welche Vereinsanlässe pflegt der UHC Sarganserland?	4
2.8 Wer ist im Verein für was zuständig?.....	4
2.9. Wie hoch ist der Mitgliederbeitrag und was beinhaltet er?	4
3. Welche Juniorenstufen bietet der UHC Sarganserland an?	5
4. Warum gerade Unihockey?	6
5. Anmeldung beim UHC Sarganserland	6
6. Ab welchem Alter kann man mit Unihockey beginnen?	6
7. Können auch Mädchen beim UHC Sarganserland spielen?	6
8. Ist Unihockey gefährlich?	6
9. Was ist bei Allergien oder Asthma?.....	6
10. Was ist bei Krankheiten?	6
11. Was ist bei Verletzungen?	7
12. Wie können Eltern gegen Verletzungen vorbeugen?.....	7
13. Ist mein Kind durch den Verein versichert?	7
14. Was benötigt man für die Trainings und für die Spiele?	7
15. Welche Übungen kann ein Kind neben dem Training noch machen?	7
16. Wie sollten sich Eltern während der Trainingseinheiten verhalten?	7
17. Wie sollten sich Eltern während und nach einem Spiel verhalten?	7
18. Was sollte ein Kind vor und nach dem Sport essen oder trinken?	7
19. Welche Aufgaben haben Eltern, deren Kind beim UHC Sarganserland spielt?	8
20. Welche Aufgaben hat ein Junior / eine Juniorin im Verein zusätzlich zu den Trainings und Spielen? .	8
21. Wie wird man Schiedsrichter für Jugendspiele?	8
22. Soll ein Kind neben den Vereinsaktivitäten Unihockeylager besuchen?	8
23. Stockmaterial für Junioren	8
23.1 Achtung:	8

1. UHC Sarganserland – der Verein stellt sich vor

1.1 Geschichte

Der Verein wurde im Jahr 1992 gegründet. Einige Spieler aus der Region Sarganserland spielten bei Churer Clubs und wollten den Sport in der Region ausüben. Aus dieser Idee wurde der überregionale Unihockeyclub Sarganserland gegründet.

Der Verein startet mit zwei Herren-Mannschaften und total 33 Mitgliedern. Inzwischen führt der Verein 19 Mannschaften und zählt über 300 Mitglieder.

1.2 Erfolge

2008 schaffte unser erstes Herrenteam den Aufstieg in die NLB (zweithöchste Schweizer Liga) und spielt noch immer in dieser Liga.

1.3 Leitbild

Wir bezwecken:

- die Pflege der Bewegung und des Sports, insbesondere des Unihockeysports
- die Förderung sowohl der Breitensportentwicklung und der Juniorenbewegung als auch des Leistungssports im Unihockeysport
- die Förderung der freundschaftlichen Beziehungen seiner Mitglieder unter Wahrung der politischen und konfessionellen Neutralität
- einen Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung leisten

2. Allgemeine Informationen

2.1 Unihockey kennen lernen

Der UHC Sarganserland möchte möglichst allen interessierten Kindern die Möglichkeit geben, die faszinierende Sportart Unihockey kennen zu lernen. Dazu wollen wir jungen Spielern Freude und Spass am Unihockey vermitteln. Auf spielerische Art und Weise wird der Unihockeysport den Kids nähergebracht. Unser Motto: Lernen, Leisten, Lachen!

2.2 Soziale Entwicklung

Wie bei allen Mannschaftssportarten ist der Teamgeist auch bei uns sehr wichtig. In den Mannschaften werden die dazugehörigen Punkte gezielt gefördert: Disziplin, Pünktlichkeit, Respekt, Hilfsbereitschaft, Kameradschaft und ein entsprechender Umgang miteinander. Diesbezüglich können die Spieler auch viel für ihre Zukunft ausserhalb des Unihockeys lernen und mitnehmen.

2.3 Technische Ausbildung

Jede Stufe hat ihre altersangepassten Ziele bezüglich der Ausbildung zum Unihockeyspieler. Sobald sinnvoll werden die Stufen nach dem jeweiligen Leistungsvermögen unterteilt, um so einer Über-, aber auch einer Unterforderung vorzubeugen. Jeder Spieler soll je nach seinem aktuellen Spielniveau zu Einsätzen kommen.

2.4 UHC Sarganserland erleben

Der UHC Sarganserland ist eine grosse Familie. Darum geniesst jeder Nachwuchsspieler an allen Heimspielen der 1. Mannschaft freien Eintritt. So können die Idole hautnah beobachtet werden, und der Zusammenhalt im Verein wird gefördert.

2.5 Unihockey und Ausbildung

Dem UHC Sarganserland ist nicht nur die sportliche Ausbildung, sondern auch die schulische oder berufliche Ausbildung der Spieler sehr wichtig. Wo immer möglich unterstützt der UHC Sarganserland die Ausbildung und ist bestrebt, eine möglichst optimale Zusammenarbeit mit den Ausbildungsinstitutionen zu erreichen.

2.6 Wie wird Meisterschaft gespielt und was braucht es dazu?

Unihockey wird mit speziellen Banden, welche jeweils extra für die Spiele aufgestellt werden gespielt. Die Spiele der Junioren dauern zwischen 15 und 20 Minuten à 2 Spielhälften. Für alle Spiele braucht es einen Jurytisch, welcher die Matchuhr bedient, allfällige Strafen überwacht und die Banden richtet (bei NLB-Spielen braucht es separate Bandenrichter). Ebenso wird an den Meisterschaftsspielen eine Festwirtschaft geführt, welche jeweils ebenfalls betreut werden muss.

2.7 Welche Vereinsanlässe pflegt der UHC Sarganserland?

Fototermin

Der UHCS führt eine Homepage. Auf dieser sind die jeweils aktuellen Teamfotos aufgeschaltet. Aus Datenschutzgründen führen wir bis und mit Stufe U14 keine Bildlegenden. Uns ist es jedoch wichtig, dass die Teams möglichst vollzählig abgebildet sind.

Vereins-Challenge/Einkaufstag

Kurz vor der Saison führen wir eine Vereinschallenge durch. Es werden verschiedene unihockeytechnische Aufgaben gestellt, mit welchen die Gruppen jeweils Punkte sammeln können. Der gemütliche Ausklang ist ebenfalls Teil dieses Anlasses. Dabei geht es darum die UHCS-Familie besser kennenzulernen.

Unser Sponsor stockschlag.ch stellt an diesem Tag einen Verkaufstand auf. Dort werden verschiedene Unihockeyartikel angeboten. Für Bestellungen an diesem Tag haben die Vereinsmitglieder spezielle Konditionen.

Waldräumen

Der UHC Sarganserland versucht jährlich einen Einsatz beim Waldräumen zu organisieren. Dabei sind wir auf möglichst viele helfende Hände angewiesen. Pro Helfer erhält der Verein einen Beitrag. Ziel solcher Anlässe ist, die Mitgliederbeiträge im Rahmen halten zu können, je mehr Geld wir durch diese Helferaktion einnehmen, desto tiefer können wir die Mitgliederbeiträge halten.

2.8 Wer ist im Verein für was zuständig?

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Präsident Stefan Kohler					
Leistungssport Samuel Pfiffner	Breitensport Nadja Sieber	Spielbetrieb Sandra De Coi	Finanzen/Sponsoring Thomas Schlegel	Buchhaltung Andri Peer	Events Sarah Kohler
Geschäftsstelle (ohne Einsitz im Vorstand) Christa Pöhl					

2.9. Wie hoch ist der Mitgliederbeitrag und was beinhaltet er?

Der Mitgliederbeitrag ist aus verschiedenen Faktoren zusammengesetzt. Gerne zeigen wir diese Zusammensetzung in der folgenden Tabelle auf:

Team	Beitrag
UH-Schule / Jun F / Plausch I, II und Junioren	Fr. 150
Junioren E	Fr. 250
Junioren D	Fr. 300
U14/17 B	Fr. 350
U14/17 A	Fr. 400

Team	Beitrag
U16 B	Fr. 450
U21 C	Fr. 500
Damen 2. Liga GF	Fr. 400
Herren 2. Liga GF	Fr. 500
Herren NLB GF	Fr. 750

Sollte der Mitgliederbeitrag für Sie/Dich ein finanzielles Problem darstellen, melden Sie sich bitte ungeniert bei Thomas Schlegel (Vorstandsmitglied, Ressort Finanzen). Wir sind überzeugt, dass wir zusammen eine Lösung finden, sei dies eine Ratenzahlung oder andere Möglichkeiten.

Übernimmst du im Verein eine Funktion zum Beispiel als Mitglied im Festwirtschaftsteam, als Trainer, Schiedsrichter oder Tagesverantwortlicher an unseren Meisterschaftsrunden, bekommst du einen Funktionärsrabatt auf den Mitgliederbeitrag deiner Kinder oder dir selber.

3. Welche Juniorenstufen bietet der UHC Sarganserland an?

Der UHC Sarganserland führt die folgenden Juniorenstufen:

Junioerenstufe	Alter	Beschreibung
Unihockeyschule (UHS)	5-7	Ziel dieser Stufe ist es, die Kids an den Sport heran zu führen. Es werden keine regelmässigen Meisterschaften gespielt, die Mannschaften treffen sich zu Freundschaftsspielen. Im Vordergrund steht der Spass am Sport (nicht nur durch Unihockey). Mädchen und Knaben spielen in gemischten Mannschaften. In diesem Alter steht der Spass, mit Kollegen gemeinsam einen Sport auszuüben, im Vordergrund. Deshalb ist es sehr wichtig, dass das Kind mit Schulkameraden oder Kindern aus der Nachbarschaft in einer Mannschaft zusammen trainieren und spielen kann. Weiter ist zu beachten, dass die Kinder auch andere Sportarten ausüben können. Wichtigste Faktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Kollegen • keine Vorkenntnisse notwendig • Raum für weitere Sportarten
E-Junioren	7-10	Die ersten technischen Spielformen werden trainiert und ersten kindgerechten Meisterschaften bestritten. Das Kind erfährt die Leistungserbringung im Mannschaftsgefüge. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Mädchen und Knaben spielen in gemischten Mannschaften. Mit dem Bestreiten der ersten Meisterschaft beginnt das Kind, sich in einer Welt des Wettkampfes zu bewegen. Neueinsteiger können den Trainingsrückstand gut aufholen und sich rasch angleichen. Dies ist im Umfeld von Kollegen einfacher. Wichtigste Faktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Kollegen / keine Vorkenntnisse notwendig / Raum für weitere Sportarten
D-Junioren	9-12	Die technischen Spielformen werden verbessert und verfeinert. Die Feinmotorik am Stock wird aufgebaut. Das Spielverständnis wird geschult. Im Meisterschaftsbetrieb können bereits erste organisatorische Anweisungen auf Spielerebene umgesetzt werden. Mädchen und Knaben spielen in gemischten Mannschaften. Neueinsteiger sollten auch hier wenn möglich im bekannten Umfeld eingeführt werden. Sind keine Vorkenntnisse vorhanden, so ist sicherzustellen, dass das Kind nicht überfordert wird. Auf dieser Stufe kann bereits eine Überforderung auftreten. Wichtigste Faktoren: <ul style="list-style-type: none"> • keine Vorkenntnisse notwendig / Raum für weitere Sportarten
U14	12-14/17	Die Spieler machen die erste Bekanntschaft mit dem Spiel auf dem Grossfeld in der U14 (5 Feldspieler + Torhüter). Die Trainingseinheiten werden erhöht. Die technischen Formen werden verfeinert und eingeschliffen, so dass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können. Quereinstieg aus anderen Sportarten ist auf dieser Stufe noch gut möglich. Bis U14 spielen die Mädchen und Knaben beim UHC Sarganserland in der gleichen Mannschaft. Mädchen können auf dieser Stufe bis 17 Jahre spielen, danach wechseln die Mädchen entweder in die Damenmannschaft oder zu einem anderen Verein. Wichtigster Faktor: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsgedanke wird gefördert
U16	14-16	Die technischen und taktischen Spielformen werden optimiert und auf das Grossfeld umgestellt. Die Anweisungen des Trainers können im Spiel direkt umgesetzt werden. Quereinsteiger sind vor allem aus artverwandten Sportarten noch möglich (Eishockey, Fussball, ...), für Knaben aus anderen Sportarten ist ein Einstieg noch dann möglich, wenn sie sehr talentiert für den Unihockeysport oder den Sport allgemein sind. Wichtigster Faktor: <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung nach Leistungsniveau / klare Unterteilung in Breiten- und Leistungssport
U18	16-18	Im Moment werden diese Spieler in die U21 Mannschaft integriert. Ziel ist es aber möglichst schnell wieder eine U18 Mannschaft anbieten zu können.
U21	18-21	

4. Warum gerade Unihockey?

Unihockey kann - wie der Sport allgemein - die Entwicklung eines Kindes 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. Dadurch werden das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

5. Anmeldung beim UHC Sarganserland

Beim UHC Sarganserland kann sich jedes Kind über den Verantwortlichen Breitensport oder die Geschäftsstelle (Adresse siehe letzte Seite) anmelden. Der Verantwortliche Breitensport oder die Geschäftsstelle nimmt die Personalien des Kindes auf und leitet die Informationen an die entsprechenden Verantwortlichen weiter. Diese nehmen dann Kontakt mit den Eltern des Kindes auf und versuchen, im Gespräch mit ihnen die richtige Mannschaft für den/die neue/n Spieler/in zu finden.

6. Ab welchem Alter kann man mit Unihockey beginnen?

Ab 5 Jahren kann es in Vereinsmannschaften losgehen. Der UHC Sarganserland stellt mit der Unihockeyschule Mannschaften, welche die Kinder an den Sport herañführen. Natürlich kann das 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 zuspielen können.

7. Können auch Mädchen beim UHC Sarganserland spielen?

Bis zur U14-Junioren-Stufe werden Mädchen und Jungs in den gleichen Mannschaften geführt. Danach erfolgt der Wechsel in die Damenmannschaft oder zu einem anderen Verein.

8. Ist Unihockey gefährlich?

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey wie bei den meisten anderen Sportarten nicht zu vermeiden. Unihockey ist vor allem in den unteren Junioren-Stufen (UHS, E-, D-Junioren) ein Mannschaftssport, der praktisch ohne Körpereinsatz gespielt wird. Dieser beschränkt sich auf das Drücken Schulter an Schulter beim Kampf um den Ball. Bereits mit etwas mehr Körpereinsatz spielen die Junioren ab U14-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.

Für weiteren Schutz sorgt die passende Ausrüstung. Die richtigen Hallenschuhe zum Binden sorgen für einen festen Stand. Der Stock muss auf die optimale Länge gekürzt werden. Ein zu langer Stock erschwert das Erlernen technischer Spielformen. Für Torhüter ist eine altersangepasste Ausrüstung angebracht. Dabei ist vor allem auf einen guten Knieschutz zu achten. Masken, Pullover und Hosen werden ab Unihockeyschule bis zu den D-Junioren vom Verein zur Verfügung gestellt. Das Tragen einer Schutzbrille ist auf allen Juniorenstufen im Training und Spiel Pflicht. Augenverletzungen durch den Ball oder den Stock sind zwar sehr selten (weniger als 3 % aller Unfälle im Unihockey), aber die Folgen dafür meistens gravierender als bei einem vertretenen Fuss.

9. Was ist bei Allergien oder Asthma?

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 müssen dafür sorgen, dass die erforderlichen Hilfsmittel oder Medikamente vor Ort sind und die Trainer der Mannschaft über die Erkrankung ihres Kindes informiert werden. Im Zweifelsfall ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

10. Was ist bei Krankheiten?

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. Kinder mit Fieber sollten keinen Sport treiben! Im Zweifelsfall lieber dem Körper die nötige Zeit zur Erholung geben, anstatt ihn während des Kampfes gegen Krankheitserreger zusätzlich zu schwächen.

11. Was ist bei Verletzungen?

Die meisten Verletzungen beim Unihockey entstehen durch stumpfe Gewalteinwirkung (das heisst durch einen Zusammenprall von Spielern) oder durch das Umknicken im Sprunggelenk. In beiden Fällen sollte als erste Hilfe-Massnahme der betreffende Bereich gekühlt werden. Dadurch wird einer Schwellung und grösserer Schmerzentwicklung entgegengewirkt. Bei leichteren Verletzungen werden nach dieser Behandlung – verbunden mit einer Ruhigstellung des betroffenen Gebiets – die Beschwerden bereits abklingen. Ist dies nicht der Fall, so sollte man zur genaueren Untersuchung einen Arzt aufsuchen.

12. Wie können Eltern gegen Verletzungen vorbeugen?

Es ist auf gutes Schuhwerk zu achten. Beim Kauf eines Schuhs ist darauf zu achten, dass er einen guten Sitz und den richtigen Halt (Schuhe zum Binden) aufweist. Ansonsten sind, wenn die Kraft der Kinder nachlässt und mit ihr auch die Koordination, Blessuren die Folge. Zu enge oder zu kleine Schuhe sind nicht geeignet. Durch das schnelle Stoppen und wieder Anlaufen können bei nicht passenden Schuhen die Zehen in Mitleidenschaft gezogen werden. Wir empfehlen beim Kauf des Schuhwerks nicht zu sparen.

Ein guter allgemeiner Fitnesszustand beugt generell Unfällen vor. 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 Rumtollen der Kinder keine Seltenheit. Meist vergessen Kinder solche Blessuren schneller wieder als die Eltern.

13. Ist mein Kind durch den Verein versichert?

Nein, das Kind ist vom Verein nicht versichert. Die Versicherung ist Sache der Eltern. Üblicherweise ist das 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.

14. Was benötigt man für die Trainings und für die Spiele?

Für das Training benötigt das Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung sowie eine Unihockeystock. Alle Anbieter von Unihockeystöcken verfügen über Kindergrössen. Der UHC Sarganserland empfiehlt die Stöcke der Marke Unihoc und das Fachgeschäft Stockschlag.ch in Chur. Weitere Informationen zu den Stöcken finden sie unter Punkt 22. Ein zu langer Stock erschwert das Erlernen technischer Formen. Tenüs für die Meisterschaftsspiele werden durch den Verein gestellt. Die Torhüterausrüstung (Helm, Pullover, Hosen) wird ab der Unihockeyschule bis zur D-Juniorenstufe vom Verein gestellt.

15. Welche Übungen kann ein Kind neben dem Training noch machen?

Allerhand. Allerdings sollte man immer darauf achten, dass das Kind auch wirklich selber gerne kicken, spielen, springen oder laufen möchte. Dann heisst es: Raus und spielen!

16. Wie sollten sich Eltern während der Trainingseinheiten verhalten?

Wenn sie während der Trainingseinheiten zuschauen wollen sollten sie sich ruhig verhalten. Das Kind und die anderen sollen in Ruhe spielen können, ohne sich mit Anweisungen oder Ratschlägen der Eltern auseinandersetzen zu müssen. Das Kind wird von sich aus auf die Eltern zukommen, wenn es ihre Hilfe braucht.

17. Wie sollten sich Eltern 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. Positives soll hervorgehoben werden, die Kinder wollen gelobt werden, gleichzeitig darf keinen Druck auf die Kinder ausgeübt werden.

18. Was sollte ein 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 eine absolut ausreichende Basis für jeden Hobbysportler. Eine solche Mahlzeit sollte bis spätestens drei bis vier Stunden vor dem Sport eingenommen werden. In den letzten ein bis zwei Stunden vor einer körperlichen Belastung sollte man

keine belastenden Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, sondern lediglich noch etwas Leichtes wie beispielsweise etwas Obst.

Rund um eine körperliche Belastung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um den durch das Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dafür sind elektrolytreiche Getränke, Fruchtsaftchorlen oder einfach Wasser gut geeignet. Flüssigkeit sollte auch während und nach einem Spiel oder Training in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

19. Welche Aufgaben haben Eltern, deren Kind beim UHC Sarganserland spielt?

Typische Aufgaben von «Unihockeyeltern» sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Halle das Fahren des Nachwuchses zu Training und Spielen. Darüber hinaus wechseln sich Eltern beim UHC Sarganserland damit ab, bei Heimspielen an der Festwirtschaft zu helfen. Diese 3 - 4 pro Saison sind beim UHC Sarganserland obligatorisch.

20. Welche Aufgaben hat ein Junior / eine Juniorin im Verein zusätzlich zu den Trainings und Spielen?

Ab Stufe D Junioren, ist die Mithilfe bei der Organisation der Heimrunden obligatorisch. Zuerst werden die Kinder als Bandenrichter eingesetzt, danach übernehmen sie Aufgaben am Jurytisch. Es sind mindestens 4 Einsätze zu leisten.

21. Wie wird man Schiedsrichter für Jugendspiele?

Für Jugendspiele unterer Klassen (Jun E und Jun D) ist keine spezielle Qualifikation erforderlich, aber das Regelwerk sollte natürlich beherrscht werden.

22. Soll ein Kind neben den Vereinsaktivitäten Unihockeylager besuchen?

Wenn das Kind Spass am Spielen hat und kaum genug davon bekommen kann, wird es sich über die Abwechslung in einem Unihockeylager bestimmt freuen. Allerdings sollte es wirklich dem Wunsch des Kindes und nicht dem falschen Ehrgeiz der Eltern entsprechen.

23. Stockmaterial für Junioren

Unihockey-Stöcke haben eine unterschiedliche Härte, Flex genannt. Diese Flex (von ca. 23 – 36) ist auf jedem Stock angeschrieben. Je tiefer die Flex-Zahl eines Stockes ist, desto härter ist der Stock und desto weniger kann er durchgebogen werden. Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30 – 36. Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder nicht zu empfehlen. 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 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.

23.1 Achtung:

Teure Profistöcke sind für Kinder nicht geeignet. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Grösse entsprechen. Der UHC Sarganserland arbeitet mit der Marke unihoc und dem Fachgeschäft Stochschlag.ch in Chur zusammen. Dort erhalten sie fachkundige Beratung und Hilfe, sowie Einkaufsprozente.

Wir hoffen, mit diesen Informationen einen Einblick in die Arbeit des UHC Sarganserland gegeben zu haben. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

UHC Sarganserland, Postfach, 7320 Sargans
info@uhcsarganserland
www.uhcsarganserland.ch

Verantwortliche Breitensport, Nadja Sieber
breitensport@uhcsarganserland.ch