

Merkblatt Elternratgeber

Alles, was Sie als Unihockey-Eltern wissen müssen!

Stand Januar 2010

Liebe Eltern

Der UHC Neckertal will seinen Mitgliedern eine sinnvolle sportliche Freizeitbeschäftigung bieten. Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sollen in ein soziales Umfeld integriert werden, Freude am Sport gewinnen, lernen Verantwortung zu übernehmen und eine grundsätzliche Basisausbildung erfahren. Qualifizierte Trainer sorgen für attraktive und altersgerechte Trainings. Ein aktives Vereinsleben rundet unser Angebot auch ausserhalb der Trainingshalle ab.

Vieles über unseren Verein und unsere Sportart finden Sie auf der Homepage www.uhc-neckertal.ch oder auf anderen Seiten im Internet (Verbandsseite www.swissunihockey.ch). Dennoch bleiben einige Eltern-spezifische Fragen unbeantwortet, welche wir Ihnen mit diesem Merkblatt beantworten möchten. Sind dennoch offene Fragen vorhanden, zögern Sie bitte nicht, sich an den Trainer oder an ein Vorstandsmitglied zu richten.

Der Einfachheit halber verwenden wir im gesamten Dokument nur die männliche Form.

Mein Kind möchte Unihockey spielen. Wie gehe ich vor?

Beim UHC Neckertal kann ihr Kind jederzeit in einem unserer Trainings vorbeischauchen. Informieren Sie sich auf unserer Homepage oder bei einem Funktionär, wie die aktuellen Trainingszeiten sind. Nicht zwingend – aber von Vorteil ist, wenn Sie sich vorher beim Trainer melden. Dieser kann Ihrem Kind einen Unihockeystock oder eine Goalieausrüstung für die ersten Trainings zur Verfügung stellen.

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 unihockeyspezifischen 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 Sport beginnen?

Ab etwa 6 Jahren kann es in Vereinsmannschaften losgehen. Der UHC Neckertal stellt mit der Unihockeyschule ein Team, welche die Kinder an den Sport spielerisch heranzuführt. Natürlich kann ihr Kind auch ausserhalb eines Vereins spielen. Im Garten oder auf der Strasse entdecken oft schon die Kleinsten den Spass am Unihockey, wenn sie sich mit Mami oder Papi den Ball zuschiessen.

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

Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportbekleidung (wie im Schulsport) und einen Unihockeystock. Die Tenüs für Meisterschaftsspiele werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

Die Torhüterausrüstung (Helm und speziell gepolsterte Kleidung) wird Ihrem Kind in den jüngsten Nachwuchsstufen zur Verfügung gestellt. Erst wenn Ihr Kind sicher ist, dass ihm diese Position gefällt, lohnt sich ein Kauf einer kompletten Ausrüstung.

Was für ein Stock ist geeignet für mein Kind?

Geeignetes Stockmaterial ist wichtig, die richtige Länge und die richtige Härte sind entscheidend. Ein zu langer Stock verhindert das Erlernen technischer Spielformen, ein zu harter Stock ist für Junioren ungeeignet.

Bitte beachten Sie unser spezielles Merkblatt für Juniorenstöcke.

Braucht mein Kind spezielle Sportschuhe für Unihockey?

Aufgrund der abrupten Richtungswechsel ist ein Schuh mit einem guten Halt wichtig, ein normaler, guter Hallenschuh reicht aber aus.

Welche Juniorenstufen werden vom UHC Neckertal angeboten?

Im UHC Neckertal können von gross bis klein alle mitmachen. Die Jüngsten beginnen in der Unihockeyschule, anschliessend folgen verschiedene Juniorinnen- und Juniorenstufen, bevor es zu den Damen- und Herren-Teams wechselt. Auch für Personen über 30 Jahre gibt es beim UHC Neckertal mit unserem Seniorinnen/Senioren-Plauschteam ein Angebot. Das aktuelle Angebot mit den Trainingszeiten finden Sie auf unserer Homepage www.uhc-neckertal.ch.

Wie gefährlich ist Unihockey?

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey wie bei den meisten anderen Sportarten nicht zu vermeiden. In der Unihockeyschule ist der Körperkontakt während dem Spiel noch eher gering, erst ab den D-Junioren darf mit angemessenem Körpereinsatz gespielt werden. Dabei beschränkt sich dieser auf das Drücken und Schieben beim Kampf um den Ball. Bereits etwas härter spielen die C-Junioren. 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 ein entsprechend guten Fitnessstand lässt sich das Verletzungsrisiko also deutlich reduzieren.

Für weiteren Schutz sorgt die passende Ausrüstung. Die richtigen Hallenschuhe sorgen für einen festen Stand. Für Torhüter ist eine dem Alter angepasste Ausrüstung angebracht. Dabei ist vor allem auf gute Knieschützer zu achten.

Wie gefährlich ist Unihockey für die Augen

Der Unihockeyball kann beim Auge zu Verletzungen führen. Auch wenn beim UHC Neckertal bislang keine solchen Verletzungen bekannt sind, darf das Risiko nicht unterschätzt werden. Der UHC Neckertal empfiehlt deshalb zum Schutz der Augen eine Schutzbrille zu tragen. Ein Obligatorium besteht jedoch weder seitens des Vereins noch des nationalen Verbandes. Es obliegt somit in der Verantwortung der einzelnen Spielern.

Was muss ich tun, wenn mein Kind sich verletzt hat?

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 (innerhalb der ersten 3-4 Stunden) der betreffende Bereich gekühlt werden, vorzugsweise durch einen mit Eiswasser getränkten Schwamm. 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 zu genaueren Untersuchung einen Arzt aufsuchen.

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.

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 erforderliche 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.

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, statt ihn während des Kampfes gegen Krankheitserreger zusätzlich zu schwächen.

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

Die richtige ausgewogene Ernährung ist natürlich besonders bei Kindern 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 sich 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.

Mein Kind hat schlechte Schulnoten, sollen wir das Training verbieten?

Leider suchen Eltern den Grund für schwache schulische Leistungen häufig in der Überbeanspruchung durch den Sport. Das meist temporäre bis zur Erzielung besserer Noten befristete Verbot, dem geliebten Sport zu frönen, verdrängt häufig die wahren Ursachen für die Probleme des Kindes in der Schule. Selbst für viele Lehrer muss der Sport für verpasste Klassenziele herhalten. Um nicht missverstanden zu werden. Der Schule und später der Ausbildung ist oberste Priorität einzuräumen. Jedoch wird die Freude an sportlicher Betätigung die schulischen Leistungen nicht beeinträchtigen. Unser Lösungsvorschlag: Eltern, Lehrer und Trainer sollten einen gemeinsamen Weg suchen, dem Kind weiterhin die Möglichkeit zu geben, Unihockey in einem akzeptablen Rahmen zu spielen. Es gilt jedoch zu beachten, dass eine bis zwei Trainingseinheiten pro Woche dem Kind eine wohltuende und oft nötige Abwechslung zur Schule bieten kann und somit letztendlich sogar förderlich wirken kann.

Wie sollte ich mich während den Trainingseinheiten verhalten?

Wenn Sie während den Trainings zuschauen wollen, sollten Sie sich ruhig verhalten. Lassen Sie Ihr Kind und die anderen in Ruhe spielen und üben, ohne sich mit Anweisungen oder Ratschlägen einzumischen. Ihr Kind wird von sich aus auf Sie zukommen, wenn es Ihre Hilfe braucht. Berücksichtigen Sie, dass ein regelmässiger Trainingsbesuch Ihrem Kind evt. unangenehm ist, es könnte sich unter Leistungsdruck fühlen. Mehr geschätzt wird der Besuch der Meisterschaftsspiele.

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 (grosser) Enttäuschung oft schnell an Bedeutung. Dies sollte von Eltern akzeptiert und gefördert werden. Heben Sie Positives hervor, loben Sie, aber üben Sie keinen Druck auf Ihr Kind aus

Nach welchem Modus wird gespielt?

Bei den Juniorenligen und im Breitensport kommen jeweils alle Teams einer Gruppe an ein Spielort. Jedes Team hat jeweils zwei Spiele. So wird der Aufwand für die Vereine geschmälert und Ihr Kind muss nicht für ein Match weit anreisen. Ein Spiel dauert 2 x 20 Minuten und Stoppung der Spielunterbrüche (Junioren D 2 x 15 Minuten, für die Unihockeyschule gilt ein spezieller Modus, Angaben dazu finden Sie in unserer Eltern-Ecke). In den höheren Ligen werden Einzelspiele ausgetragen, welche 3 x 20 Minuten dauern, Spielunterbrüche werden gestoppt.

Was ist der Unterschied zwischen Kleinfeld (KF) und Grossfeld (GF)?

In der Schweiz wird Unihockey auf zwei verschiedenen grossen Feldern gespielt. Das Kleinfeld ist 14 x 24 Meter gross und kann in einer Einfachturnhalle gespielt werden, das Grossfeld ist 20 x 40 Meter gross und benötigt eine Doppeltturnhalle. Ab dem U16-Alter werden Grossfeldligen angeboten, im nationalen Spitzensport wird GF-Unihockey gespielt. Wegen fehlenden Trainingsmöglichkeiten spielen sämtliche Mannschaften beim UHC Neckertal auf dem KF, welches im Breitensport und im Nachwuchsbereich weiterhin weiterverbreitet ist als Grossfeld-Unihockey.

Beim Kind ist ein Unihockeytalent, wie kann es gefördert werden?

Mindestens bis zu den B-Junioren kann und soll Ihr Kind im UHC Neckertal spielen und wird entsprechend gefördert. Der Entscheid, ob aus Ihrem Kind ein Spitzenspieler wird, fällt oft im Alter der A- / B-Junioren. Dem UHC Neckertal liegt der Nachwuchs sehr am Herzen, in diesem Alter drängt sich für ein Talent aber evt. ein Wechsel zu einem grösseren Verein in der Region auf (z.B. UHC Waldkirch-St. Gallen). Besprechen Sie einen solchen Schritt unbedingt mit dem Trainer Ihres Kindes. Ein solcher Wechsel sollte dem Willen des Kindes entsprechen und nicht aus dem Ehrgeiz der Eltern vollzogen werden.

Soll ich mein Kind neben dem Vereinstraining in spezielle Unihockey-Lager schicken?

Wenn ihr Kind Spass am Spielen hat und kaum genug davon bekommen kann, wird es sich über die Abwechslung in einem Unihockey-Lager bestimmt freuen. Wenn dies der Fall ist, hilft Ihnen der UHC Neckertal gerne weiter. Solche Lager werden oft von SwissUnihockey, dem Schweiz. Unihockeyverband organisiert und von Spitzenspielern und -trainern betreut.

Wo finde ich den Spielplan der Mannschaft meines Kindes?

Ihr Kind erhält nach den Sommerferien den Spielplan mit den Austragungsorten, zudem finden Sie den Spielplan auch auf unserer Homepage und auf www.swissunihockey.ch. Die Resultate sind meist noch am gleichen Tag im Internet zu finden. Der UHC Neckertal aktualisiert seine Homepage in der Regel täglich, womit sie sämtliche nötigen Informationen zu Spielplänen und Resultaten auf www.uhc-neckertal.ch finden.

Welche Übungen kann ich mit meinem Kind neben dem Training noch machen?

Allerhand. Allerdings sollten Sie immer darauf achten, dass Ihr Kind auch wirklich sehr gerne kicken, spielen, springen oder laufen möchte. Dann heisst es: Raus und Spielen!

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

Typische Aufgaben von „Unihockeyeltern“ sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Training-/Spielort das Fahren des Nachwuchses zu Training und Spielen. Eltern im gleichen Dorf sprechen sich jeweils ab, so dass dieser Aufwand minimiert werden kann. Darüber hinaus sollte jedes Kind einmal pro Saison die Trikots der gesamten Mannschaft waschen.

Was für Kosten kommen auf mich zu, wenn mein Kind Unihockey spielt?

Jährlich wiederkehrende Kosten ist der Mitgliederbeitrag Ihres Kindes. Aktuell sind folgende, seit Jahren unveränderte Beiträge gültig:

Damen, Herren, JuniorInnen A	CHF 200.-
JuniorInnen B – D	CHF 130.-
UnihockeyschülerInnen, SeniorInnen und Mitglieder ohne Lizenz	CHF 60.-
Funktionäre mit Lizenz	CHF 60.- (Lizenzgebühr)
Funktionäre ohne Lizenz	CHF 0.-
Passivmitglieder CHF 30.–	

Für die Sportbekleidung fallen gewöhnlicherweise keine besonderen Kosten an, da Ihr Kind diese ja auch für den Schulsport benötigt. Unihockeystöcke kosten zwischen CHF 50.- und 200.- und werden alle 1 – 2 Jahre benötigt. Bei den jüngsten Mitgliedern stellen wir nach Möglichkeit Stöcke zur Verfügung oder werden günstig abgegeben. Goalieausrüstungen sind z. T. mehrere hundert Franken teuer. Schaffen Sie nicht bereits nach dem ersten Trainingsbesuch Ihres Kindes eine Goalieausrüstung an, in den ersten Monaten (und für die jüngsten Mitglieder im Allgemeinen) wird eine Goalieausrüstung zur Verfügung gestellt.

Wie kann ich den UHC Neckertal finanziell über den Mitgliederbeitrag hinaus unterstützen?

Selbstverständlich gibt es auch im UHC Neckertal entsprechende Möglichkeiten, sei dies als Gönner oder Sponsor. Entsprechende Unterlagen finden Sie im Internet oder der Vorstand hilft Ihnen gerne für Ihre optimale Lösung. Was wir auf keinesfalls vermeiden möchten, ist der Eindruck, dass sich Eltern dazu verpflichtet fühlen müssen. Schliesslich unterstützen Sie unseren Verein bereits mit dem Mitgliederbeitrag Ihres Kindes und in vielen weiteren Situationen.

Wie kann ich den UHC Neckertal als HelferIn/Funktionär unterstützen?

Äusserst willkommen sind Helfereinsätze in der Festwirtschaft unserer diverser Heimrunden oder anderen Anlässen. Wenn Sie sich weitergehend im Verein engagieren möchten – sei dies im Vorstand, als Schiedsrichter oder als Juniorentrainer – nehmen Sie bitte mit dem Vorstand Kontakt auf.

Was hat der UHC Neckertal für Fan-Utensilien?

Sie dürfen sich gerne auch in der Öffentlichkeit als Mitglied oder Fan des UHC Neckertals outen. In Zusammenarbeit mit Danese Sport in St. Gallen bieten wir ein umfangreiches Fanartikel-Angebot an. Sie finden diese auf unserer Homepage oder an unseren Heimrunden.

Können wir den Vereinsbus auch mieten?

Neben dem vereinsinternen Gebrauch vermieten wir unseren Vereinsbus (Ford-Transit, Platz für 14 Personen) auch gerne weiter. UHCN-Mitglieder profitieren dabei von einem Spezialrabatt. Reservieren Sie den Bus übers Internet oder direkt beim Vorstand.

Wie gehe ich vor, wenn mein Kind UHC Neckertal-Mitglied ist und austreten möchte?

Der offizielle Austrittstermin ist jeweils die nächste Generalversammlung des Vereins, die jeweils im Mai bis Juni abgehalten wird. Der Austritt hat schriftlich zu erfolgen.

Wenn Ihr Kind Kritik über den Verein, Trainer, etc. äussert, sind wir froh, wenn wir diese erfahren. Auch wir möchten uns weiterentwickeln.

Wer sind meine Ansprechpartner im UHC Neckertal?

Ihr erster Ansprechpartner wird der Trainer Ihres Kindes sein. Weitere Möglichkeiten sind das Internet oder alle unsere Vorstandsmitglieder. Der Präsident Simon Seelhofer steht Ihnen unter 079 820 06 75 oder simon.seelhofer@bluewin.ch zur Verfügung.