

# Elternratgeber

UHC Flamatt-Sense, Postfach 110, 3175 Flamatt

[www.flamatt-sense.ch](http://www.flamatt-sense.ch)



Zum Thema <<Kinder und Unihockey>> möchte der UHC Flamatt-Sense den Eltern einen kleinen Ratgeber zur Verfügung stellen.

<b><u>Ansprechpartner</u></b>	<b>TK – Leitung/Aktive (Herren / Polysport Herren)</b> Janik Helfer <a href="mailto:janik.helfer@flamatt-sense.ch">janik.helfer@flamatt-sense.ch</a>
	<b>TK – Junioren (Junioren U18 / Junioren C / D / E / Unihockeyschule)</b> Sandro Grossrieder <a href="mailto:sandro.grossrieder@flamatt-sense.ch">sandro.grossrieder@flamatt-sense.ch</a>
	<b>TK – Damen/Juniorinnen (Damen / Polysport Damen / Juniorinnen)</b> Patricia Zahnd <a href="mailto:patricia.zahnd@flamatt-sense.ch">patricia.zahnd@flamatt-sense.ch</a>

<b><u>Angebot</u></b>	<b>Stufen</b>	<b>Alter</b>	<b>Beschreibung</b>
	<b>Unihockeyschule</b>	5 – 7	Ziel dieser Stufe ist, die Kids an den Sport heranzuführen. Es wird keine Meisterschaft gespielt. Im Vordergrund steht der Spass am Sport (nicht nur Unihockey). Mädchen und Jungen spielen in gemischten Mannschaften.
	<b>Junioren E</b>	7 – 9	Die ersten technischen Spielformen werden trainiert. Die ersten Meisterschaften werden bestritten. Das Kind erfährt die Leistungserbringung im Mannschaftsgefüge. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Mädchen und Jungen spielen in gemischten Mannschaften.
	<b>Junioren D</b>	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 der Spielerebene umgesetzt werden.
	<b>Junioren C – U14</b>	12 – 13	Es werden die ersten Erfahrungen auf dem Grossfeld gesammelt. Die technischen und taktischen Spielformen werden verfeinert. Die Meisterschaft wird auf dem Kleinfeld ausgetragen. Zusätzliche Spiele auf dem Grossfeld im Rahmen einer Projektmeisterschaft.
	<b>Juniorinnen</b>	10 – 13	Mädchen an den Sport heranführen. Technische Spielformen werden aufgebaut und verfeinert. Taktik und Spielverständnis wird geschult. Nehmen an den Meisterschaftsrunden der Juniorinnen C teil.
	<b>U16</b>	14 – 15	Die technischen und taktischen Spielformen auf dem Grossfeld werden verfeinert. Die Anweisungen des Trainers können direkt umgesetzt werden.
	<b>U18</b>	16 – 17	Die technischen und taktischen Spielformen auf dem Grossfeld werden perfektioniert. Heranführung der Junioren an das Niveau der Aktiven.

**Schnuppertraining** Die Kinder können bis zu max. 5 Schnuppertrainings besuchen

---

**Beitritt**

Die ausgefüllten Dokumente dem Trainer abgeben:

- Beitrittserklärung (Online verfügbar)
- Lizenzantrag - Einverständniserklärung (Online verfügbar)
- Kopie der ID oder des Pass dem Trainer abgeben

**Elterneinsatz**

Für den Transport an die Meisterschaftsrunden sind die Trainer auf die Hilfe der Eltern angewiesen und je mehr Eltern mitreisen umso besser ist die Stimmung in der Halle!

Am Heimturnier benötigen wir Ihre Mithilfe in der Kantine, halten Sie sich wenn möglich diesen Termin frei. Die Planung wird jeweils von den Trainern übernommen.

---

**Amt übernehmen**

Damit der Verein in dieser Form weiterbestehen kann, sind wir auf engagierte Eltern angewiesen! Eltern welche Interesse an einem Amt beim UHC Flamatt-Sense haben melden sich bitte beim zuständigen Ressort.

---

**Verein**

[info@flamatt-sense.ch](mailto:info@flamatt-sense.ch)

---

**Vorstand**

[vorstand@flamatt-sense.ch](mailto:vorstand@flamatt-sense.ch)

---

**TK**

[tk@flamatt-sense.ch](mailto:tk@flamatt-sense.ch)

---

**Turnierorganisation / Kantine**

[turnierorganisation@flamatt-sense.ch](mailto:turnierorganisation@flamatt-sense.ch)

---

**Fragen / Antworten****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.

**Verletzungsrisiko im Unihockey?**

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey wie bei den meisten anderen Sportarten nicht zu vermeiden. Im Allgemeinen wird Unihockey mit einem angemessenen Körpereinsatz gespielt. Dabei beschränkt sich dieser auf das Drücken und Schieben beim Kampf um den Ball an der Bande. Körperangriffe wie im Eishockey (Checks) sind 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.

Für weiteren Schutz sorgt die passende Ausrüstung. Die richtigen Hallenschuhe sorgen für einen festen stand. Für Torhüter ist vor allem auf gute Knieschützer zu achten.

---

**Sollten auch Mädchen Unihockey spielen?**

Aber sicher!! Beim UHC Flamatt-Sense spielen die Mädchen auf den Stufen Unihockeyschule und Junioren E gemeinsam mit den Jungs in einer Mannschaft. Ab dem D Junioren alter wird ein Juniorinnen-Team angeboten.

---

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

Normalerweise steht einer sportlichen Betätigung unter Beachtung der alltäglichen Regeln 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 sind. Im Zweifelsfall wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

---

---

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

Es ist besonders bei den Kindern auf ein gutes Schuhwerk zu achten. Der Schuh sollte einen guten Sitz und den richtigen Halt aufweisen. Lassen Sie sich dazu im Fachgeschäft beraten. Es ist sehr empfehlenswert, nicht beim Kauf des Schuhwerkes zu sparen.

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

Sportbekleidung: Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung. Bekleidung für die Meisterschaftsspiele werden durch den Verein gestellt.

Unihockeystock: Alle Anbieter von Unihockey-Stöcken verfügen über Kindergrößen und werden Sie gerne beraten welcher Stock für Ihr Kind geeignet ist. Der Stock sollte auf die Länge zwischen Bauchnabel und Brustbein gekürzt werden.

Hallenschuhe: Es ist besonders auf die Wahl der Schuhe zu achten. Gute Hallenschuhe müssen nicht teuer sein, Schuhe mit Klettverschlüssen sind jedoch komplett ungeeignet.

Schutzbrille: In den vergangenen Jahren kommt es im Unihockeysport zu immer mehr Verletzungen im Augenbereich. Verletzungen mit z.T. bleibenden Schäden. Wir empfehlen deshalb allen Mitgliedern das Tragen einer Schutzbrille. Erhältlich im Fachsportgeschäft oder beim Optiker.

Getränkeflasche: Ihr Kind sollte für jedes Training und Spiel eine Getränkeflasche dabei haben. Bei einer körperlichen Belastung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dafür sind isotonische Getränke, Fruchtsaftchorlen oder einfaches Mineralwasser in ausreichender Menge gut geeignet.

---

**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.

---

**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 Nudeln, Brot oder Reis) bilden 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.

---

Bei Fragen und Anregungen können Sie gerne auf uns zukommen, wir geben Ihnen gerne Auskunft. Weitere Informationen zu unserem Verein finden Sie auf unserer Homepage [www.flamatt-sense.ch](http://www.flamatt-sense.ch).