

## Eltern-Ratgeber

### Mein Kind möchte Unihockey spielen. Wie melde es beim UHC Uster an?

Falls Ihr Kind ein Probetraining bei einer der Mannschaften machen möchte, treten Sie am besten direkt mit dem entsprechenden Trainer in Kontakt.

Für Adressdetails siehe „Kontakte“

Bei der Suche nach einer geeigneten Mannschaft sind die folgenden Faktoren massgebend:

Junorenstufe	Alter	Faktoren
E-Junioren	8 bis 9 Jahre	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. <b>Wichtigste Faktoren:</b> – Kollegen – keine Vorkenntnisse notwendig – Raum für weitere Sportarten
D-Junioren	10 bis 11 Jahre	Bereits in dieser Stufe sind die ersten «echten» Talente erkennbar. Neueinsteiger sollten auch hier wenn möglich im bekannten Umfeld eingeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber natürlich willkommen. <b>Wichtigste Faktoren:</b> – keine Vorkenntnisse notwendig – Raum für weitere Sportarten
C-Junioren	12 bis 13 Jahre	Auf dieser Stufe wird z.T. bereits Einteilungen nach Stärken gemacht. Neueinsteiger können Schnuppertrainings absolvieren. Übertritt von Spielern aus andern Klubs sowie Quereinsteiger aus anderen Sportarten sind auf dieser Stufe noch gut möglich. <b>Wichtigster Faktor:</b> – gewisse Vorkenntnisse – teilw. Einteilung nach Leistungsniveau – Raum für weitere Sportarten
B-Junioren U16	14 bis 15 Jahre	Quereinsteiger sind vorallem aus artverwandten Sportarten noch möglich (Eishockey, Landhockey, ...), für Knaben aus anderen Sportarten ist ein Einstieg noch dann möglich, wenn der Junior sehr talentiert für den Unihockeysport oder den Sport allgemein sind. Spieler mit weniger hoch eingeschätztem Potential werden in die Jun B Kleinfeld Mannschaften eingeteilt. <b>Wichtigster Faktor:</b> – Einteilung nach Leistungsniveau
A-Junioren	16 bis 18 Jahre	Diese Kleinfeld-Mannschaft wird nicht zur Leistungsportabteilung gezählt. Quereinsteiger aus anderen Sportarten sind auf dieser Stufe noch gut möglich. <b>Wichtigster Faktor:</b> – gewisse Vorkenntnisse

Die Organisation, die Logistik und die Koordination, welche nötig ist, um Trainings- und Spielbetrieb zu bewältigen, bedarf eines Aufwandes, welcher nicht zu unterschätzen ist.

### In welchem Alter sollte mein Kind mit Unihockey beginnen?

Ab etwa 8 Jahren kann es im Verein losgehen. Der UHC Uster stellt mit den Junioren E Mannschaften, welche die Kinder an den Sport herañföhren. 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.

### Was kostet die Mitgliedschaft?

Der Mitgliederbeitrag setzt sich aus einer Basisgeböh, welche wir an den Schweiz. Unihockey-Verband abföhren müssen, und dem effektiven Vereinsbeitrag zusammen.

Die Mitgliedschaftspreise sind altermässig bzw pro Junioren-Mannschaft abgestuft. Die Details ersehen Sie aus der nachfolgenden Aufstellung.

	Basisgeböh Swiss Unihockey	Mitgliederbeitrag UHC Uster	Total
Junioren E	60.00	170.00	230.00
Junioren D	120.00	170.00	290.00
Junioren C	120.00	170.00	290.00
Junioren C Fägt-ory	120.00	85.00	205.00
Junioren B	120.00	170.00	290.00
Junioren B Fägt-ory	120.00	85.00	205.00
Junioren A	120.00	170.00	290.00
U16	200.00	270.00	470.00
U18	200.00	270.00	470.00
U21	200.00	270.00	470.00

Mitgliederbeiträge UHC Uster – Stand Oktober 2007

### Wie können Sie als Eltern helfen?

Typische Aufgaben von Unihockey-Eltern sind je nach Entfernung zwischen Wohnort und Sportplatz das Fahren des Nachwuchses zum Training und zu Meisterschafts- oder Turnierspielen. Darüber hinaus unterstützen Eltern den Verein bei Heimspielen oder Festanlässen mit Helfereinsätze im Bistro bzw in der Festwirtschaft.

### 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-Stöcken verfügen über Kindergrössen. Der Stock muss auf die Länge zwischen Bauchnabel und Brustbein gekürzt werden. Ein zu langer Stock verhindert das Erlernen technischer Spielformen.

### Sollten auch Mädchen Unihockey spielen?

Warum nicht, bis zur Stufe Junioren C werden Mädchen und Jungs in den gleichen Mannschaften geführt.

### 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.

### **Welche Verhaltensregeln gibt es?**

Der UHC Uster setzt gewisse Regeln in Bezug auf das Auftreten und das Verhalten im Verein voraus.

Ein Junior benimmt sich auf und neben dem Spielfeld jederzeit korrekt und anständig und repräsentiert auf diese Weise den UHC Uster. Sein Umgangston ist freundlich.

Mit Kollegen geht er so um, wie er es auch von ihnen ihm gegenüber erwartet.

Negative Äusserungen in der Öffentlichkeit gegenüber Trainer, Betreuer, Mitspieler, Gegner, Schiedsrichter oder Vorstandsmitglieder werden geahndet.

Ein regelmässiger Besuch am Trainingsbetrieb wird erwartet, bei älteren Junioren vorausgesetzt. Geplante Absenzen sollen dem Trainer so früh wie möglich (mind 24 Stunden im voraus) mitgeteilt werden. Mehrmaliges, unentschuldigtes Fehlen kann geahndet werden. Kurzfristige Absenzen sind dem Verantwortlichen so schnell wie möglich mit entsprechender Begründung zu kommunizieren.

Der Junior erscheint rechtzeitig zum Training, ist entsprechend vorbereitet und nimmt aktiv am Trainingsbetrieb teil. Er hilft bei Vorbereitungen wie z.B. Bandenaufstellen ebenso mit wie nach dem Training bei Aufräumarbeiten auf dem Feld und in der Garderobe.

Der Junior beteiligt sich am Vereinsleben und absolviert pro Saison einige Helfereinsätze.

Trainings- und anderes Corpsmaterial des UHC Usters wird mit Sorgfalt behandelt. Fehlverhalten (wie z.B. Diebstahl) wird geahndet. Auch interne Diebstähle werden geahndet, und werden der Polizei gemeldet.

Im Umfeld des UHC Uster verzichten alle Junioren auf Genussmittel und Drogen und halten sich an die Commitments der Swiss Olympic-Kampagne von Cool-and-Clean.

### **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 (Jun E & D) ein Mannschaftssport, welcher ohne Körpereinsatz Mann gegen Mann 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 entsprechend guten Fitnessstand 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 Lände zwischen Bauchnabel und Brustbein gekürzt werden.

### **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 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.

### **Ist eine Schutzbrille für Junioren sinnvoll?**

Gesichts- und besonders Augenverletzungen kommen im Juniorenbereich sehr selten vor, trotzdem empfiehlt der UHC Uster das Tragen von Schutzbrillen auch im Juniorenanter. Junioren können in ihrem jungen Alter das Risiko und die Gefahr nur schlecht einschätzen. Übermut oder eine Unaufmerksamkeit und schon kann es passiert sein. Ein unkoordiniertes Herumballern von Bällen während einer Trinkpause, ein zu hoher Stock im Spiel oder ein unpräziser, hoher Schuss in Richtung der Mitspieler führen oft zu gefährlichen Situation welche nur mit einer Schutzbrille entschärft werden können. Der UHC Uster möchte Unfälle, welche man mit einfachen Mitteln abwenden könnte, verhindern.

### **Was tut der Verein im Bereich des Kinder- und Jugendschutz?**

Der UHC Uster ist seit einigen Jahren Mitglied vom Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung im Sport „VERSA“ und setzen damit ein weiteres Zeichen für die Ernsthaftigkeit wie wir unsere Aufgabe im Umgang mit Junioren verstehen. Wir stellen uns der Verantwortung in der Umsetzung der Empfehlungen von „VERSA“. Alle TrainerInnen des UHC Uster, welche im Juniorenbereich arbeiten, müssen die VERSA-Satzungen zwingend unterschreiben. Mehr Informationen dazu können Sie auf der UHC Website finden.