



## Informationen für UHCB Junioren und Eltern 2014/15

### Trainings- und Spielbetrieb

#### Abmeldung vom Training

- ☞ Falls vom Trainer nicht anders gewünscht sollen Abmeldungen am Vortag telefonisch oder via Email erfolgen, bitte keine Abmeldungen per SMS!
- ☞ Ferienabsenzen und andere bekannte Absenzen sind frühzeitig auf Verlangen der Trainer einzureichen  
→ Wir gehen grundsätzlich davon aus, **dass die Junioren und Juniorinnen an den Meisterschaftsdaten anwesend sind!**
- ☞ In den Trainings wird eine Anwesenheitskontrolle durchgeführt:  
→ Zielsetzung: **Trainingsbesuch über 80%**

#### Trainingsbeginn

- ☞ Bei Trainingsbeginn sind alle Junioren umgezogen in der Halle und bereit für das Training

#### Trainer

- ☞ Der Trainer ist verantwortlich für den Trainingsbetrieb und die Betreuung der Mannschaft an Trainings-, Turnier-, und Meisterschaftsspielen
- ☞ **Der Trainer bestimmt, welche Spieler(innen) in welcher Formation, auf welcher Position, wann und wie häufig zum Einsatz kommen!**

#### Juniorenausbildung

- ☞ Die Grundlage unserer Juniorenausbildung basiert auf dem „Unihockey Manual“ von Swiss Unihockey. Damit stellen wir sicher, dass wir eine den körperlichen, geistigen und motorischen Fähigkeiten der verschiedenen Junioren Alterskategorien angepasste Ausbildung gewährleisten können
- ☞ Unser Ziel ist es, auf jeder Altersstufe eine Juniorenmannschaft anbieten zu können, damit die Junioren sämtliche Ausbildungsstufen durchlaufen

## Soziale Komponenten und Verantwortung

Wir möchten die Junioren und Juniorinnen des UHC Bremgarten nicht nur sportlich fördern und fordern, sondern legen auch Wert auf Umgangsformen im Team und auf die Übernahme von Verantwortung.

### Soziale Komponenten

- 👋 persönliche Begrüssung der Trainer, Eltern und Mannschaftskollegen mit Handschlag
- 👋 lernen bereit zu sein und zu zuhören, wenn es darauf ankommt
- 👋 Teamgeist fördern, Verhalten im Team und gegenüber Mannschaftsmitgliedern lernen

### Verantwortung für „Ämtli“

- 👋 Beispiele für Ämtli sind
  - ◇ Captain und Assistenz Captain (*sind zBsp verantwortlich für das Einlaufen, Besammlung vor dem Match, Unterschrift auf Spielrapport, etc.*)
  - ◇ Matchleibchen waschen und beim nächsten Match wieder mitbringen (*mit Unterstützung der Eltern*)
  - ◇ Bidons vor dem Match füllen, nach dem Match waschen und ans nächste Spiel wieder mitbringen
  - ◇ Chef Balltasche (*ist verantwortlich für die Balltasche und das Einsammeln der Bälle*)
  - ◇ Chef Garderobe (*ist verantwortlich, dass Ordnung in der Garderobe herrscht und kontrolliert nach dem Training oder Spiel die Garderobe*)
  - ◇ Matchberichte schreiben für die UHCB Homepage (*evtl. mit Unterstützung der Eltern*)

### Ausrüstung

- 👋 Spielerausrüstung
    - ◇ Unihockeystock  
(*wird für Schnuppertrainings in der Unihockeyschule zur Verfügung gestellt*)
    - ◇ Unihockeybrille  
das **Tragen einer Unihockeybrille ist Pflicht** für die Junioren/Juniorinnen folgender Mannschaften:
      - Unihockeyschule
      - D-Junioren/Juniorinnen
      - C-Junioren/Juniorinnen
      - U16 und B Junioren/Juniorinnen
      - U18 und A Junioren/Juniorinnen
- Für die Junioren der U21 Mannschaften wird das Tragen einer Unihockeybrille empfohlen

- ☛ Trinkflasche für Pausen
  - ◇ Trinkflaschen für Pausenerfrischung **bitte vor der Halle deponieren!**
- ☛ Hallenschuhe

### Wichtige Informationen zur Ausrüstung

- ☛ Unihockeystock
  - ◇ **SCHAFTHÄRTE**

Junge und weniger kräftige Junioren sollten mit weichen Schäften (28 bis 32 mm Flexibilität) spielen, da sonst beim Passen und Schiessen nicht der erforderliche Druck auf den Schaft erzeugt werden kann. Mit einem festen, beziehungsweise steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere Schüsse abgeben
  - ◇ **SCHAFTLÄNGE**

Jeder Spieler soll die für ihn passende Stocklänge wählen. Als Grundregel gilt, dass der aufgestellte Stock zwischen Bauchnabel und Brustbein enden soll. Ein zu langer oder zu kurzer Stock erschwert die Ausführung der Technik erheblich. Ein zu langer Stock kann beim Erlernen der Technik hinderlich sein und sollte deshalb gekürzt werden.

Zum Kürzen wird der Knauf und das Griffband abgenommen und der überschüssige Teil am oberen Ende abgesägt. Danach wird das Griffband wieder angebracht.
- ☛ Turnschuhe

Hallenschuhe mit guter Dämpfung, gutem Seitenhalt und rutschfester Sohle, die keine Spuren auf dem Hallenboden hinterlassen
- ☛ Unihockeybrille

Junioren können in ihrem jungen Alter das Risiko und die Gefahren nur sehr schlecht einschätzen. Übermut oder eine Unaufmerksamkeit und schon kann es passiert sein. Ein unkoordiniertes herumschiessen von Bällen während einer Trinkpause, ein zu hoher Stock im Spiel oder ein unpräziser, hoher Schuss in Richtung der Mitspieler führen oft zu gefährlichen Situationen, welche nur mit einer Schutzbrille entschärft werden können. Der UHC Bremgarten möchte Unfälle vermeiden, welche man mit einfachen Mitteln abwenden kann.

## Versicherung

- Versicherung ist Sache der Mitglieder

## Ausrüster

- Materialausrüster und Sponsor des UHC Bremgarten ist [www.stockschlag.ch](http://www.stockschlag.ch)
- UHC B Mitglieder erhalten 20% Rabatt auf den Einkauf, ausgenommen Aktionen
- Anfangs Saison findet ein **Einkaufstag** statt, bei dem ein grosses Sortiment an Schlägern und Schuhen direkt vor Ort getestet und Bekleidungsstücke anprobiert werden kann

## Webseiten



[Swiss Unihockey](http://swissunihockey.ch)

[swissunihockey.ch](http://swissunihockey.ch)



[D Juniorenliga](http://juniorenliga.ch)

[juniorenliga.ch](http://juniorenliga.ch)



[UHC Bremgarten](http://uhcbremgarten.ch)

[uhcbremgarten.ch](http://uhcbremgarten.ch)



[Suva Unihockeybrillen](http://suva.ch)

[suva.ch](http://suva.ch)



[Cool & Clean](http://coolandclean.ch)

[coolandclean.ch](http://coolandclean.ch)



[Stockschlag](http://stockschlag.ch)

[stockschlag.ch](http://stockschlag.ch)



[Club Ausrüstung](http://unihockeyfanzone.ch/uhcb)

[unihockeyfanzone.ch/uhcb](http://unihockeyfanzone.ch/uhcb)

Bremgarten, im Mai 2014