



Elternratgeber

Informationen und Ratgeber
rund um die Junioren/innen

Version_1.4 / 28.07.2023



Dokumenteninformation

Version	Datum	Autoren	
0	14.10.2019	R. Hofmeier	Erstellung erster Draft
1	03.02.2020	R. Hofmeier / E. Raemy	Überarbeitung Inhalt und Freigabe Ratgeber
1.1	01.06.2020	R. Hofmeier / E. Raemy	Überarbeitung Inhalt, Aktualisierung Vorstand und Trainerstaff
1.2	16.06.2020	E. Raemy	Finalisierung Inhalt und Form, Übermittlung an Vorstand
1.3	18.06.2020	Vorstand	Annahme durch den Vorstand
1.4	28.07.2023	R. Hofmeier / E. Raemy	Überarbeitung Inhalt, Aktualisierung Adressen und Kontakte

Inhaltsverzeichnis

1.	Ziel und Zweck des Elternratgebers	3
2.	Der Verein UH Aergera Giffers	3
3.	Welche Junioren- und Nachwuchsstufen gibt es?	4
4.	Warum gerade Unihockey?	5
5.	Anmeldung bei UH Aergera Giffers	5
6.	Ab welchem Alter kann man mit Unihockey beginnen?	6
7.	Spielen Mädchen bei UH Aergera Giffers?	6
8.	Unihockey als Risikosport?	6
9.	Verletzungen, was tun?	7
10.	Vorbeugen gegen Verletzungen	7
11.	Sind die Spieler/innen durch den Verein versichert?	7
12.	Was ist bei Allergien, Asthma oder Diabetes?	8
13.	Was ist bei Krankheiten?	8
14.	Was benötigt man für die Trainings und für die Spiele?	8
15.	Übungen für Kinder/Jugendliche neben dem Training	8
16.	Verhalten der Eltern während den Trainingseinheiten	8
17.	Verhalten der Eltern während und nach einem Spiel	9
18.	Essen und Trinken vor und nach dem Sport	9
19.	Isotonische Getränke – Ja oder Nein?!	10
20.	Unterstützung von Eltern, deren Kinder bei UH Aergera spielen	10
21.	Neben den Vereinsaktivitäten noch Unihockeylager besuchen?	10
22.	Die richtige Stockauswahl für die Spieler/innen	11
23.	Schutzbrillen	13
24.	Korrektes Verhalten und Fairplay	14
25.	Jahresbeiträge und Aktionen	14
26.	Adressen und Kontakte	15



Elternratgeber für Junioren/innen

1. Ziel und Zweck des Elternratgebers

Sie als Eltern haben ein Kind das Unihockey spielen möchte oder das bereits in einem unserer Teams spielt und haben Fragen zu verschiedenen Themen rund um das Unihockey. Dieser Elternratgeber vermittelt auf zahlreiche Fragen hilfreiche Antworten, klärt über manche Themen auf und gibt auch Tipps.

Für einige von euch ist das Unihockey vielleicht sogar neu und unbekannt, was sicherlich gewisse Erwartungen und Unsicherheiten mit sich bringt. Einen Teil der Unsicherheiten zu nehmen und über Erwartungen aufzuklären, ist Ziel des vorliegenden Elternratgebers. Er gibt wertvolle Hinweise, zur Betreuung, Umgang, Ernährung ebenso wie Angaben über die richtige Ausrüstung für Ihr Kind. So kann der Start ins Unihockey bei UH Aergera Giffers vorbereitet und möglichst reibungslos gestaltet werden, als auch über die nächsten Jahre begleiten, wenn ihr Kind die Nachwuchsstufen bei uns durchläuft.

Wer Fragen oder Probleme hat, die über die Informationen in diesem Elternratgeber hinausgehen, kann sich jederzeit an den Verein, Vorstand und die Trainer/innen wenden. Wir alle werden Ihnen kompetent weiterhelfen.

2. Der Verein UH Aergera Giffers

Wir legen als ambitionierter, aber familiärer Dorfverein einen klaren Fokus auf die Nachwuchsausbildung und starken Zusammenhalt in den Mannschaften.

Wir wollen jedem/r Nachwuchsspieler/in und Junior/in aus unserem Verein ein Team seiner Stufe/Leistung von der Unihockeyschule bis zur U21 anbieten und unsere erste Damenmannschaft stützt sich mittelfristig auf die selbst oder regional ausgebildete Juniorinnen ab.

Wir streben eine Zusammenarbeit mit den anderen Unihockeyvereinen der Region an, in der es um ein Miteinander für unseren Sport geht. UH Aergera Giffers ist so DAS sportliche Sensler Aushängeschild im Unihockey und nimmt in der öffentlichen Wahrnehmung in der Region einen wichtigen Platz ein.

Der Breitensport hat neben dem Leistungssport bei UH Aergera Giffers seinen Platz und Berechtigung. Es ist unser Ziel, dass alle sich bei UH Aergera Giffers wohlfühlen und unserem Sport sowie Verein langfristig treu bleiben.

Um einen nachhaltigen und kontinuierlichen Erfolg in unserer Nachwuchsförderung zu gewährleisten, stützen wir uns auf das festgelegte **«Nachwuchskonzept Aergera»**, welches Sie auf unserer Homepage finden.

Die von uns durchgeführten Vereins- und Sportanlässe stehen allen Mitgliedern sowie auch Ihnen als Eltern offen zur Teilnahme.

Wir freuen uns, dass Sie sich interessieren oder vielleicht bereits entschieden haben, den Spirit vom Unihockey bei UH Aergera Giffers zu spüren und ein Teil unserer grossen Familie zu werden.



3. Welche Junioren- und Nachwuchsstufen gibt es?

Stufe	Alter	Beschreibung
Junioren F Unihockeyschule	3 – 5	<p>Ab dieser stufe ist es das Ziel, die Kinder mit Spiel an den Sport heranzuführen. 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.</p> <p>In diesem Alter steht die Freude, 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.</p> <p>Wichtigste Faktoren: -Freude -Kollegen -keine Vorkenntnisse notwendig -Raum für weitere Sportarten</p>
Junioren E (Moskitos)	5 – 9	<p>Die ersten technischen Spielformen werden trainiert. Die ersten kindgerechten Meisterschaften werden bestritten. Das Kind erfährt die Leistungserbringung im Mannschaftsgefüge. Soziale Kompetenzen werden geschult und aufgebaut. Mädchen und Knaben spielen in gemischten Mannschaften.</p> <p>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.</p> <p>Wichtigste Faktoren: -Kollegen -keine Vorkenntnisse notwendig -Raum für weitere Sportarten</p>
Junioren D	10 – 12	<p>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.</p> <p>Wichtigste Faktoren: -Technik am Stock und im Spielbetrieb -keine Vorkenntnisse notwendig -Raum für weitere Sportarten</p>
U12 Junioren D	10 – 11	<p>Die Spieler machen die ersten Bekanntschaften mit dem Spiel auf dem Grossfeld in der U12 (5 Feldspieler + Torhüter). Es werden zusätzliche Trainingseinheiten auf dem Grossfeld durchgeführt. Die technischen Formen werden verfeinert und eingeschliffen, so dass im Wettkampf diese Formen gezielt eingesetzt werden können. Ein Quereinstieg aus anderen Sportarten ist auf dieser Stufe noch gut möglich.</p> <p>Wichtigster Faktor: -Leistungsgedanke wird erstmals angesprochen</p>



Elternratgeber für Junioren/innen

U13 / U14 Junioren C	12 - 13	<p>Auf dieser Stufe werden die Mannschaften bereits nach Leistungsvermögen eingeteilt. Neueinsteiger werden zu Schnuppertrainings eingeladen. Es wird am Meisterschaftsbetrieb auf dem Grossfeld teilgenommen.</p> <p>Ein Quereinstieg aus anderen Sportarten ist auf dieser Stufe noch möglich. U13/U14 spielen auf dem Grossfeld und Junioren C auf dem Kleinfeld.</p> <p>Wichtigster Faktor: -Leistungsgedanke kann eine Rolle spielen</p>
U16 Junioren B	14 – 15	<p>Leistungsstufe mit Teilnahme am Meisterschaftsbetrieb auf dem Grossfeld. Die technischen und taktischen Spielformen werden optimiert und auf das Grossfeld konzentriert. Die Anweisungen des Trainers können im Spiel direkt umgesetzt werden.</p> <p>Quereinsteiger sind vor allem aus artverwandten Sportarten noch möglich (Eishockey, Fussball, ...), aus anderen Sportarten ist ein Einstieg noch dann möglich, wenn sie sehr talentiert für den Unihockeysport oder den Sport allgemein sind.</p> <p>Wichtigster Faktor: -erste Ausrichtung auf den Leistungssport möglich</p>
U17/U18 Junioren A	16 – 17	<p>Erweiterung der technischen und taktischen Spielformen, sowie die Vorbereitung auf den Sprung in die U21.</p> <p>Wichtigster Faktor: -Leistungssport kann im Vordergrund stehen und kann gefordert werden</p>
U21	18 – 21	<p>Hohe Anforderung an die technische und taktische Ausbildung, sowie die Vorbereitung auf den Sprung in die 1. Mannschaft NLA/NLB.</p> <p>Wichtigster Faktor: -Physische und psychische Bereitschaft, in der Nationalliga zu spielen</p>

4. Warum gerade Unihockey?

Unihockey ist eine sich weltweit schnellverbreitende neuere Sportart – ein Stockspiel. Unihockey ist eine faszinierende Sportart, die in der Schweiz rund 35'000 eingetragene Spieler/innen zählt. Unihockey ist einfach, spannend, kreativ, schnell und sehr intensiv. Von Anfang an wurde Unihockey zu einer weltweit wachsenden Sportart mit immer mehr technischen Raffinessen weiterentwickelt. Unihockey ist eine der Mannschaftssportarten, die für Mädchen und Jungs bestens geeignet ist.

Unihockey macht Spass; viele wollen diesen Sport ausüben und Unihockey kann – wie auch 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. Unihockey ist eine schnelle und dynamische Sportart. Entsprechend gefordert, werden auch die kognitiven Fähigkeiten stark geschult.

5. Anmeldung bei UH Aergera Giffers

Bei UH Aergera Giffers können sich Kinder und Jugendliche über die Vereinsadresse und/oder den Nachwuchsverantwortlichen (Adressen siehe Internet-Seite) oder auch über jeden Trainer/in einer Mannschaft anmelden. Der Nachwuchsverantwortliche oder der/die Trainer/in nimmt die Personalien des Kindes oder Jugendlichen auf und leitet die Informationen an die entsprechenden Verantwortlichen weiter. Der Nachwuchsverantwortliche nimmt dann Kontakt mit den Eltern des Kindes oder Jugendlichen auf und klärt im Gespräch mit ihnen ab, welches die richtige Mannschaft ist.



Elternratgeber für Junioren/innen

Anschliessend können auch 2-3 Probetrainings in der entsprechenden Mannschaft absolviert werden. Dies unterstützt beide Seiten in der Entscheidung für die entsprechende Mannschaft. Wenn alles passt, wird die Aufnahme in den Verein mit der Ausrichtung des Jahresbeitrages vollendet.

6. Ab welchem Alter kann man mit Unihockey beginnen?

Wie unter Kapitel 3 Nachwuchsstufen erläutert, kann ab etwa drei Jahren mit dem Unihockey in Vereinsmannschaften begonnen werden. UH Aergera Giffers stellt mit der Unihockeyschule und Moskitos (Junioren F und E), welche die Kinder an den Sport heranzuführen, das entsprechende Gefäss für den Start bereit.

Natürlich kann das Kind auch ausserhalb des Vereins bereits spielen. Oft entdecken die Kleinsten schon den Spass am Unihockey, wenn sie sich mit Mama/Papa oder den Geschwistern zu Hause auf der Quartierstrasse oder vor der Garage um den Ball wetteifern und spielen. Der Einstieg kann auf anderen Nachwuchsstufen auch noch später erfolgen.

7. Spielen Mädchen bei UH Aergera Giffers?

Natürlich, noch so gerne, denn UH Aergera Giffers hat als Aushängeschild eine Damen-Mannschaft in der L-UPL (NLA). Somit ist es sehr erwünscht, wenn die Mädchen bei UH Aergera Giffers spielen möchten, denn Nachwuchs für die 1. Mannschaft wird immer gesucht.

Ab der Unihockeyschule, bis zur Junioren C-Stufe oder U14/17-Stufe werden Mädchen und Jungs in den gleichen Mannschaften geführt, also Mixed-Mannschaften. Mit dem anschliessenden Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden die Mädchen und Jungs in getrennten Mannschaften geführt.

8. Unihockey als Risikosport?

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Unihockey, wie bei den meisten anderen Sportarten auch, nicht zu vermeiden. Unihockey ist vor allem in den unteren Junioren-Stufen (F, E, D) ein Mannschaftssport, der praktisch ohne Körpereinsatz gespielt wird. Dieser beschränkt sich auf das Drücken von Schulter an Schulter beim Kampf um den Ball. Bereits mit etwas mehr Körpereinsatz spielen die Junioren C. Dabei sind Körperangriffe und Körperkontakte wie im Eishockey (Checks) oder Fussball (Fouls) aber verboten.

Entsprechende Aufwärm- und Dehnungsprogramme zu Beginn der Trainings 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 die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren.

Für weiteren Schutz sorgt die passende, für Unihockey geeignete Ausrüstung. Die richtigen Hallenschuhe zum Binden sorgen für einen festen Stand.

Für Torhüter ist eine altersangepasste Ausrüstung angebracht. Dabei ist vor allem auf einen guten Knieschutz und Handschuhe zu achten.

Masken, Pullover und Hosen können ab Unihockeyschule bis zu den Junioren D vom Verein zur Verfügung gestellt oder eine Beteiligung an den Kosten entrichtet werden.

Augenverletzungen durch den Ball oder den Stock sind zwar sehr selten (weniger als 3 % aller Unfälle im Unihockey), die Folgen dafür meistens gravierender als bei einem vertretenen Fuss.

Der UH Aergera Giffers unterstützt die von swiss unihockey auf die Saison 2020/2021 eingeführte Tragpflicht für Schutzbrillen bei Meisterschaftsspielen auf den Stufen der Junioren/innen und empfiehlt daher auch das Tragen dieser in den Trainings. Näheres im Kapitel der Schutzbrillen.



9. Verletzungen, was tun?

Die meisten Verletzungen beim Unihockey entstehen durch einen Zusammenstoss von Spielern oder durch das Umknicken im Sprunggelenk (Fuss). In beiden Fällen sollte als Erste-Hilfe Massnahme der betreffende Bereich gekühlt werden. Dadurch werden 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, sollte zur genaueren Untersuchung ein Arzt aufgesucht werden.

10. Vorbeugen gegen Verletzungen

Beim Kauf des Sportschuhs 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 Beschleunigen können bei nicht passenden Schuhen die Zehen in Mitleidenschaft gezogen werden. Wir empfehlen beim Kauf des passenden Sportschuhs, die fachliche Beratung unseres Ausrüstungspartners des Vereins, dem Sportgeschäft „Stockschlag.ch“ in Schmitten, in Anspruch zu nehmen.

Ein guter allgemeiner Fitnesszustand beugt generell Unfällen vor. Zusätzlich lassen sich viele Verletzungen durch Aufwärm- und Dehnungsprogramme vermeiden. Hinweis: Als Eltern sollten Sie nicht übervorsichtig sein oder überreagieren. Kleinere Unfälle mit Prellungen sind wie beim normalen Rumtollen der Kinder oder auch bei anderen Sportarten keine Seltenheit. Meist vergessen Kinder solche Blessuren schneller wieder als die Eltern.

11. Sind die Spieler/innen durch den Verein versichert?

Nein, die Spieler/innen sind vom Verein nicht versichert. Die Versicherung ist Sache der Eltern. Auch wenn alle Kurse, Trainings und Wettkämpfe nach den Vorgaben von swiss unihockey und Jugend und Sport (J&S) stattfinden ist dies nicht der Fall. Leider ist J&S keine Versicherung. Die Teilnehmenden müssen eine private Unfallversicherung haben, beispielsweise über die Eltern oder den Arbeitgeber. Üblicherweise ist das Kind/Jugendliche 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.

Ein Dienstleistungsangebot, das im Rahmen der Sportförderung im Zusammenarbeitsvertrag zwischen J&S und der Schweizerischen Rettungsflugwacht Rega läuft, heisst «**Rega – for you**».



J+S-Kaderpersonen, Begleiterinnen und Begleiter sowie Teilnehmende an J+S-Aktivitäten und -Lagern profitieren für die Dauer der Aktivitäten von den gleichen Leistungen der Rega wie Gönnerinnen und Gönner (inklusive der Reisetage ohne J+S Aktivitäten und die Lagertage ohne J+S-Aktivitäten). Nach entsprechender Anmeldung des J&S Coach oder Trainer/in in der Sportdatenbank können Kurs- bzw. Lagerteilnehmende und das Kader davon profitieren. Die Anmeldung erfolgt nur von interessierten Personen und oder nach Rücksprache sowie von Personen, welche nicht bereits Mitglied der Rega sind. Dies kann auch für unsere Mannschaften in Anspruch genommen werden, da unsere Trainer J&S Ausbildungen absolviert haben und unsere Trainings als Kurse angemeldet werden. Wenn sie an einer Anmeldung interessiert sind, sprechen sie den Nachwuchsverantwortlichen oder den Trainer der Mannschaft an.



12. Was ist bei Allergien, Asthma oder Diabetes?

Allergien, asthmatische Erkrankungen und Diabetes 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/innen der Mannschaft über die Erkrankung der Kinder/Jugendlichen informiert werden sowie ggf. über nötige Massnahmen Bescheid wissen. Im Zweifelsfall ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

13. 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 weiter 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. Mit Fieber sollte kein Sport betrieben werden. Im Zweifelsfall lieber dem Körper die nötige Zeit zur Erholung geben, anstatt ihn während des Kampfes gegen Krankheitserreger zusätzlich zu schwächen. Um auch die anderen Kinder und Jugendliche zu schützen und nicht den Erregern auszusetzen, ist es sinnvoll, wenn Erkrankte dem Training und den Wettkämpfen vorerst fernbleiben.

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

Für das Training benötigt das Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung, gute Sportschuhe sowie einen Unihockeystock. Alle Anbieter von Unihockeystöcken verfügen über Kinder- und Jugendgrößen. Der UH Aergera Giffers empfiehlt die Stöcke unter der Beratung des Fachgeschäfts Stockschlag.ch in Schmitten zu testen und dort den passenden Stock auszusuchen. Weitere Informationen zu den Stöcken finden Sie unter Punkt 22.

Durch die Tragpflicht von Schutzbrillen auf einigen Stufen gehört auch diese zur Ausrüstung. Weitere Informationen zur Schutzbrille finden Sie unter Punkt 23. Nicht zu vergessen ist eine Trinkflasche bei Trainings und Spielen.

Tenüs für die Meisterschaftsspiele werden für alle Mannschaften durch den Verein gestellt. Die Torhüterausrüstung (Helm, Pullover, Hosen) kann ab der Stufe Moskitos bis zu den Junioren D vom Verein gestellt oder eine Kostenbeteiligung erbracht werden.

15. Übungen für Kinder/Jugendliche neben dem Training

Dies ist sinnvoll und unterstützt die Entwicklung der Fähigkeiten. Es ist allerdings darauf zu achten, dass die Kinder/Jugendlichen dies selber auch wollen und wirklich gerne spielen, springen oder laufen möchten.

Vor dem Haus, auf dem Parkplatz oder der Quartierstrasse können die Kinder/Jugendliche viel lernen, indem sie einfach die Lust am Spiel haben und mehrmals neben dem Training auch spielen. Dort können sie vieles versuchen, testen und auch einfach üben. Wenn die Kinder/Jugendliche selbständig die Lust daran haben, ist das tägliche Üben von 5-10 Minuten mit dem Stock und Ball sehr wertvoll und das Handling wird schnell und sichtbar besser. In den heutigen Medien wie „youtube“ finden sich zahlreiche Videos, auch von swiss unihockey, welche die verschiedensten Übungen zeigen und erklären. Dies eignet sich sehr zum Nachmachen!

16. Verhalten der Eltern während den Trainingseinheiten

Wenn die Eltern während der Trainingseinheiten zuschauen wollen, sollten sie sich ruhig verhalten. Die Kinder/Jugendliche sollen in Ruhe spielen können, ohne sich mit Anweisungen oder Ratschlägen der Eltern auseinandersetzen zu müssen. Sie werden von sich aus auf die Eltern zukommen, wenn sie ihre Hilfe brauchen oder etwas erzählen möchten.

Die Trainer/innen von UH Aergera Giffers sind in den Trainings die Ansprechpersonen und betreuen die Kinder/Jugendlichen während den Trainingseinheiten. Sie alleine bestimmen die Übungen und wie diese ausgeführt werden.

17. Verhalten der Eltern während und nach einem Spiel

Für die Kinder/Jugendliche 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/Jugendlichen wollen gelobt werden, gleichzeitig soll kein Druck auf sie ausgeübt werden. Sprechen sie mit den Kindern/Jugendlichen über das Spiel, was sie erlebt und gesehen haben und lassen sie die Kinder/Jugendlichen auch ihre Erlebnisse erzählen.

18. Essen und Trinken vor und nach dem Sport

Trainingsfortschritte und Wettkampfleistung können durch eine der sportlichen Leistung angepasste Ernährung wesentlich unterstützt werden. Die Ernährung liefert Energie, beschleunigt die Erholung und sorgt für Wachstum. Und das Beste: Eine kluge Ernährung ist nicht kompliziert!



Die Lebensmittelpyramide liefert Empfehlungen für Erwachsene, für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen werden in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Auch Kinder und Jugendliche können sich an dieser Pyramide orientieren.

Unihockeyspieler brauchen Energie. Kohlenhydrate liefern diese Energie. Der Energietank des Spielers (die Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur) muss jeden Tag wieder neu gefüllt werden. Die richtige ausgewogene Ernährung ist natürlich besonders für Kinder/Jugendliche generell wichtig, nicht nur rund ums Unihockey. Die wesentlichen Energielieferanten sind Getreideprodukte wie z.B. Müesli, Teigwaren, Reis, Brot, Mais oder Kartoffeln und bilden eine absolut ausreichende Basis für jeden Hobbysportler. Eine solche Mahlzeit sollte idealerweise bis spätestens drei Stunden vor dem Sport eingenommen werden. In den letzten ein bis zwei Stunden vor einer körperlichen Belastung sollten keine belastenden Mahlzeiten mehr zu sich genommen werden, sondern lediglich noch etwas Leichtes wie beispielsweise Obst (z.B. Bananen).

Es ist auch sinnvoll, in den Pausen zu essen und kleine, mundgerechte Portionen zu sich zu nehmen. Idealerweise Früchte (Bananen, Äpfel, Orangen), Biberli, Baslerlackerli, Riegel, getrocknete Früchte etc. Wichtig ist vor allem auch, genügend dazu zu trinken.

An Turnieren mit mehreren Spielen ist es sinnvoll, eine gute Zwischenverpflegung wie Sandwiches, Riegel, Früchte oder allenfalls gar ein wenig Teigwarensalat zu essen. Von Hotdogs, Nussgipfeln und Süssgetränken ist abzuraten.

Trinkregeln und Gewohnheiten von Erwachsenen sind nicht eins zu eins auf Kinder/Jugendliche übertragbar. Der Körper unserer jungen Spieler/innen ist wesentlich anfälliger für eine Austrocknung. Grund dafür ist der höhere Körperwasseranteil, der aktivere Stoffwechsel und eine erhöhte Wärmeproduktion bei sportlichen Belastungen.

Umso wichtiger ist es daher, dass sie fortwährend zum Trinken beim Sport angehalten werden.



Elternratgeber für Junioren/innen

Es wird empfohlen pro Tag mindestens zwei Liter Wasser zu trinken. An Trainings- und Spieltagen zusätzlich so viel, wie über das Schwitzen verloren geht. Dies ist jedoch sehr unterschiedlich – je nach Jahreszeit und Trainingsintensität. Wichtig ist, nicht bereits durstig in ein Spiel zu gehen. Flüssigkeitsdefizite kann man während des Wettkampfs kaum ausgleichen. Am besten gewöhnt man sich an, zwischen jedem Einsatz zwei bis drei Schlucke zu trinken. Wichtige Voraussetzung dafür ist, dass jeder seine Trinkflasche immer bei sich hat. Dies mindert auch die Ansteckungsgefahr bei Grippewellen. 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. Das Trinken und die damit verbundenen Pausen sollten fest in ein Training und Wettkampf mit eingeplant sein.

Energydrinks sind keine Sportgetränke. Sie enthalten zu viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt. Problematisch ist auch der unkontrollierte Konsum im Alltag. Dadurch nimmt man sehr viel Zucker und Koffein zu sich, was nicht gesund ist.

19. Isotonische Getränke – Ja oder Nein?!

Für Kinder und Jugendliche ist das Trinken isotonischer Getränke nicht notwendig, der Verlust an Mineralien und Kohlenhydraten ist noch überschaubar. Idealerweise trinken Kinder und Jugendliche Wasser mit Apfelsaft im Verhältnis Wasser 3:1 Apfelsaft.

Die isotonischen Getränke enthalten Mineralstoffe, Salze und Zusatzstoffe. Diese Stoffe sind für einen erwachsenen Organismus, der Sport treibt und sich zusätzlich viel bewegt, viel schwitzt so dass ein Mangel entsteht, ausgelegt. Dieser Mangel wird dadurch ausgeglichen. Abgesehen davon enthalten sie sehr viel Zucker. Bei Kindern reicht eine Apfelschorle. Die Nieren werden sonst zu stark belastet.

Bei Jugendlichen ab 15 Jahren kann je nach Leistungsgrad und Intensität beim Trinken von isotonischen Getränken ein spürbarer Effekt festgestellt werden. Alles vorher hat eher die Wirkung eines Placebos-Effektes.

20. Unterstützung von Eltern, deren Kinder bei UH Aergera spielen

Typische Unterstützung von «Unihockeyeltern» sind, je nach Entfernung zwischen Wohnort und Halle, das Fahren des Nachwuchses zu Trainings und das Führen der Mannschaft an die Spiele. Als Fan bei den Spielen die Kinder/Jugendlichen unterstützen und motivieren sowie ggf. bei Verletzungen, Schrammen und blauen Flecken Trost spenden und pflegen. Den Kindern/Jugendlichen die richtige Ausrüstung gewähren, damit sie mit Freude und sicher spielen können. Die Kinder/Jugendlichen in ihrem Tun unterstützen und fördern, jedoch nicht mit falschem Ehrgeiz überfordern.

Der Verein braucht bei seinen Anlässen auch immer Helfer, welche sich in verschiedenen Bereichen engagieren. Im Bereich der Kantine beim Vorbereiten, Bedienen und Kuchen backen. Im Umfeld des Spielbetriebs ist das abwechselnde Waschen der Mannschaftsdressen eine grosse Dienstleistung.

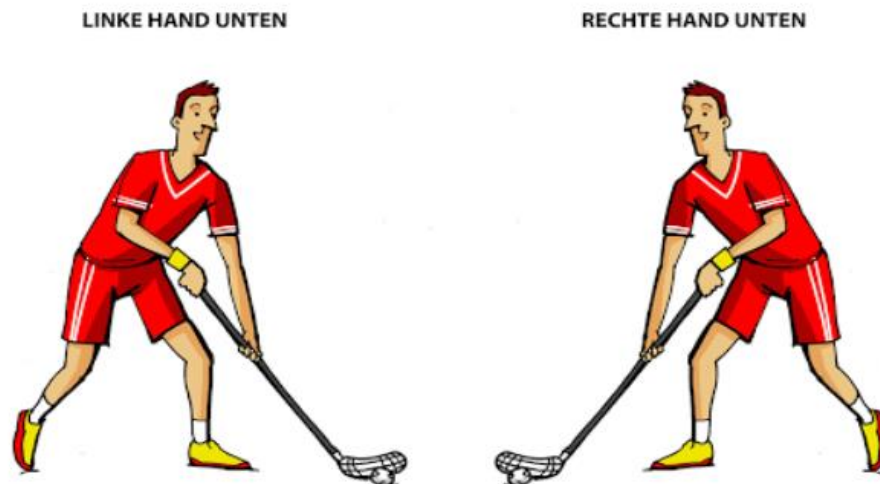
21. Neben den Vereinsaktivitäten noch Unihockeylager besuchen?

Der UH Aergera Giffers führt jeweils im Sommer eine Unihockey Academy durch. An mehreren Tagen wird für Kinder und Jugendliche, welche bereits Unihockey spielen oder damit anfangen wollen, durch die Nachwuchstrainer in verschiedenen Themenbereichen das Unihockeyspielen nähergebracht und unterrichtet. Diese Academy steht allen offen, auch Nichtmitgliedern von UH Aergera Giffers.

Durch swiss unihockey werden oft in den Sommer- und Weihnachtsferien in Zusammenarbeit mit J&S und Vereinen, Unihockeylager organisiert. Diese Lager dauern meistens mehrere Tage und können zum Teil auch als Einzeltage gebucht werden. Wenn das Kind/Jugendlicher Spass am Spielen hat und kaum genug davon bekommen kann, wird es sich über die Abwechslung in einem Unihockeylager bestimmt freuen. Wenn dies der Fall ist, dann kontaktieren Sie den Trainer Ihres Kindes oder den Nachwuchsverantwortlichen, sie können Ihnen sicherlich die entsprechenden Informationen abgeben. Allerdings sollte es wirklich dem Wunsch des Kindes und nicht dem falschen Ehrgeiz der Eltern entsprechen.

22. Die richtige Stockauswahl für die Spieler/innen

Die richtige Länge des Unihockeystocks ist für den Spieler/in sehr wichtig und sollte dementsprechend sorgfältig ausgesucht werden. Die wichtigste Entscheidung beim Kauf eines Stocks ist neben der Spielseite (Links- oder Rechtsausleger) seine Länge.



Wählt man einen zu langen Stock, wird das Erlernen der richtigen Technik erschwert, indem der Ball zu weit entfernt vom Körper geführt wird. Wenn der Schläger hingegen zu kurz ist, nimmt man eine unphysiologische Körperhaltung ein, dies führt zu einer schnelleren Ermüdung der Muskulatur und einer falschen Körperhaltung. Ausserdem verkleinert sich die Reichweite im Spiel.

Woran erkennt man die richtige Länge?

Als Faustregel gilt hier, dass ein senkrecht auf dem Boden stehender Stock nicht über das Brustbein hinausgehen sollte und nicht kürzer als der Bauchnabel ist. Trotz dieser ungefähren Angaben ist immer auch das eigene Gefühl gefragt. Ist der Stock ein wenig zu lang, fühlt sich aber im täglichen Training gut an, dann empfehlen wir diesen Stock einzusetzen.

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 Haltefehlern im gesamten Bewegungsapparat. Dies wirkt sich negativ auf die künftige Entwicklung der Unihockey-Fähigkeiten des Kindes aus. Zu lange Stöcke sind unbedingt zu kürzen. Beachten Sie, dass der Stock immer am oberen Ende, also beim Griffband, zu kürzen ist.

Welche Stocklängen gibt es und welche benötigt Ihr Kind/Jugendlicher?

Achtung:

Teure Profistöcke sind für Kinder nicht geeignet. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Grösse entsprechen.



Der UH Aergera Giffers arbeitet mit dem Fachgeschäft «Stockschlag.ch» in Schmiten zusammen. Dort erhalten sie fachkundige Beratung und die Stöcke können vor einem Kauf ausgiebig getestet werden.

Unihockey ist ein Sport für klein und gross. Entsprechend bieten Hersteller wie unihoc, Salming, Zone, Fatpipe, Exel etc. beinahe jede beliebige Länge an. Die Grössenangabe auf den Stöcken, beschreibt die Länge des Schaftes, nicht seine Gesamtlänge. Die Gesamtlängen müssen die Hersteller jedoch zusätzlich angeben, um eine bessere Orientierung zu geben. Die nachfolgende Grösstabelle dient als Richtwert und Massstab für die Wahl des richtigen Stocks.

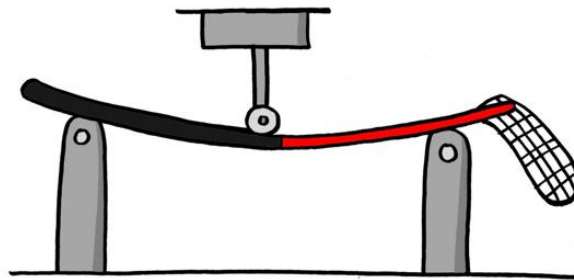
Empfehlungen für Kinder und Jugendliche:

Kinder und Jugendliche wählen oftmals im Verhältnis längere Stöcke als Erwachsene. Die Erfahrungen zeigen, dass sie damit gut zu Recht kommen und durchaus einen etwas längeren Stock spielen können, als die offiziellen Empfehlungen aus der Tabelle. Generell gilt: so lange wie möglich, aber nur so lang, dass die Technik nicht darunter leidet! Es schadet also nicht, wenn Kinder und Jugendliche die Schaftlänge ein bisschen grösser wählen, als die Tabelle angibt.

Körpergrösse	Schaftlänge*	Gesamtlänge
über 185cm	101 - 104cm	112- 114cm
175 - 185cm	96 - 103cm	107 - 112cm
165 - 175cm	92 - 96cm	102 - 106cm
150 - 165cm	87 - 92cm	97 - 102cm
140 - 150cm	80 - 87cm	90 - 97cm
130 - 140cm	75 - 80cm	85 - 90cm
120 - 130cm	70 - 75cm	80 - 85cm
110 - 120cm	65 - 70cm	75 - 80cm
100 - 110cm	60 - 65cm	70 - 75cm
90 - 100cm	55 - 60cm	65 - 70cm
unter 90cm	- 55cm	- 65cm

Der richtige Flex (HÄRTE) des Unihockeystockes

Ein weiteres Kriterium, das Sie bei der Wahl des Stocks berücksichtigen müssen, ist die Härte des Stocks (des Schafts). **Die Härte oder Flex** wird in Millimetern angegeben und bestimmt, **um wie viel mm sich der Schaft bei einer Belastung mit 30 kg einbiegt**. Es gilt also, dass umso grösser die Nummer der Härte, umso weicher und flexibler ist der Stock und umso mehr kann er durchgebogen werden.



Bei verschiedenen Unihockeystöcken lassen sich unterschiedliche Flex-Angaben finden. Doch was bedeutet das? Gemeint ist die Flexibilität eines Schaftes, häufig auch als Elastizität, Härte oder Steifigkeit bezeichnet. Unihockeystöcke bestehen aus hochwertigen Materialien wie z. B. Karbon oder Komposite, einem Faserverbundwerkstoff. Diese Materialien weisen eine besonders hohe Festigkeit auf, das heisst, sie brechen nur nach sehr grosser Krafteinwirkung. Neben dieser hohen Festigkeit müssen Stöcke dennoch elastisch und somit biegsam sein, um den Anforderungen der Sportart gerecht zu werden. Insbesondere beim Schiessen und Passen sorgt diese Elastizität für eine perfekte Kraftübertragung vom Oberkörper auf die Schaufel. Diese Elastizität ist mit der Flexibilität eines Schaftes gleichzusetzen, die bei jedem Stock als Millimeterangabe (von ca. 23 – 36) zu finden ist.

Stöcke, die zu lang und zu hart sind, sind für Kinder nicht geeignet. Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30 – 36. Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder nicht zu empfehlen.



Elternratgeber für Junioren/innen

Elastizität (Flex)	Spielertyp
23 - 29mm	Erwachsene (Fortgeschrittene) Herren
32mm	Damen Junioren Erwachsene (Einsteiger)
30 - 36mm	Kinder

Wie wirken sich unterschiedliche Flex im Unihockey aus?

Je härter ein Stock ist (z. B. 23mm), desto härtere Schüsse sind möglich (sofern die Kraft dafür beim Spieler vorhanden ist). Die Kraft überträgt sich beim Schuss vom Oberkörper auf den Schaft, während die Schaufel den Boden berührt. Ein harter Schaft biegt sich leicht, wenig durch, überträgt die Kraft schnell auf den Ball. Ein weicher Schaft hingegen biegt sich stärker durch und dementsprechend langsamer in seine Ausgangsstellung zurück. Dadurch kommt weniger Kraft beim Ball an. Dennoch haben auch weiche Schäfte ihre Vorteile, sie sorgen für ein besseres Handling und erleichterte Ballannahmen, in dem Ballgeschwindigkeiten reduziert werden.

Welchen Flex benötigt wer?

Mit einem harten Schaft kann hart geschossen werden. Dies setzt allerdings eine brillante Technik voraus. Wird bereits schon lange Unihockey gespielt und eine saubere Technik mit viel Kraft vorhanden, ist ein harter Schaft (23 - 25mm) ideal. Hier können die Krafftfähigkeiten und technischen Fertigkeiten optimal eingesetzt werden.

Wenn über eine gute Technik verfügt wird, dann wird ein mittelharter Schaft (26 - 29mm) gewählt. Dieser verzeiht geringe Fehler, vermittelt ein gutes Handling, lässt aber auch hart schießen.

Als Einsteiger empfiehlt sich einen weicheren Stock zu wählen, z. B. mit einer Härte von 32mm. Stöcke dieser Härten vermitteln eine gute Ballkontrolle, erleichtern die Ballannahme und eine saubere Schussabgabe. Junioren, Damen und Kinder wählen in der Regel weichere Schäfte (30 - 36 mm), diese kommen den geringeren Krafftfähigkeiten entgegen und ermöglichen insbesondere jüngeren Spielern/innen das leichte Erlernen.

Empfehlungen aus der Praxis!

Wie bei der Stocklänge gilt auch bei der Flexibilität - wähle den Stock, mit dem du ein gutes Gefühl hast. Auch Spieler/innen mit versierter Technik wählen z. T. einen weicheren Flex von z. B. 29mm, wenn ihnen das Ballgefühl besonders wichtig ist.

23. Schutzbrillen

Gesichtsverletzungen können im Unihockey vorkommen und betreffen zur Hälfte den Bereich der Augen. Die häufigsten Verletzungsursachen sind Schüsse, zu hohe Zuspiele, hohe Stöcke und die Schaufel im Gesicht. Die Reaktionszeit ist oft ungenügend um auszuweichen, erst recht, wenn dies nicht wahrgenommen wird.

Kinder sind besonders gefährdet!

Kinder haben drei nicht zu unterschätzende Nachteile bezüglich Augenverletzungen:

1. Aufgrund ihrer Körpergrösse sind ihre Augen näher in der „Gefahrenzone“
2. Kinder sind oft technisch/koordinativ noch nicht gut ausgebildet. Dies hat zur Folge, dass sie oft unabsichtlich den Stock zu hoch ausschwingen.
3. Kinder können Gefahren weniger gut einschätzen

Der UH Aergera Giffers möchte die Kinder/Jugendlichen zum Tragen von Schutzbrillen auch in Trainings motivieren und ermutigen, da ab der Saison 2020/2021 eine Tragpflicht von swiss unihockey für Meisterschaftsspiele eingeführt wurde. Dies betrifft die Stufen von den Moskitos bis zu den U16/Jun B bei den Jungs und bis zu der U17/Juniorinnen B bei den Mädchen.



Elternratgeber für Junioren/innen

Wir sehen, dass gefährliche Situationen im Spiel nur mit einer Schutzbrille entschärft werden können. Wir alle, der UH Aergera Giffers, möchten keine Unfälle, die mit einfachen Mitteln abgewendet werden können.

Auch im Bereich der Schutzbrillen arbeiten wir mit unserem Vereinsausrüster «Stockschlag.ch» in Schmittlen zusammen, welcher verschiedene Modelle zur Auswahl anbietet und die Spieler/innen in Bezug auf die Schutzbrille beraten kann.

Am Anfang kann es ein bisschen mühsam sein, vor allem wenn die Gläser ständig anlaufen. Hier einige Tipps, um mit Schutzbrillen mühelos spielen zu können:

- eine Brille wählen, welche bequem (aber nicht zu locker) auf der Nase sitzt.
- die Brille auf der Bank ausziehen und erst kurz vor dem Einsatz wieder anziehen.
- Beim Rennen auf dem Feld, laufen die Gläser dank der Luftzirkulation zwischen Gesicht und Gläser nicht an.
- Ein kleines Tuch auf die Bank mitnehmen, so dass das Brillenputzen jederzeit möglich ist.
- Einmal pro Woche empfiehlt sich eine intensive Reinigung der Gläser, um immer klar sehen zu können. Mit warmem Wasser und flüssiger Seife klappt's bestens.
- Im Fachgeschäft kann auch ein „Anti-Fog“ Spray gekauft werden

24. Korrektes Verhalten und Fairplay

Als Mitglieder von UH Aergera Giffers benehmen wir uns in der Umgebung einer Sportstätte vorbildlich. Wir achten auf anständiges Verhalten, korrekte Bekleidung, Vermeiden von störendem oder unsittlichem Lärm und hinterlassen keinen Abfall. Wir machen keine Sachbeschädigungen – negatives Auffallen ist nicht im Interesse unseres Vereins.

Wir zeigen stets Respekt, Achtung und Fairness gegenüber anderen Teams, Schiedsrichtern und Fans. Wir spielen nach den geltenden Regeln, wissen jedoch alle, dass auch in einem fairen Spiel Regelverstöße eintreten können. Bei solchen Regelverstößen, wo auch ein Mitspieler betroffen ist, entschuldigen sich unsere Spieler/innen beim Mitspieler.

Auf der Stufe Moskitos bis Junioren D sind Spielleiter im Einsatz, welche grundsätzlich nicht zwingend als Schiedsrichter ausgebildet sind, dies sind fachkundige Personen oder auch Trainer. Ab der Stufe Junioren C sind ausgebildete Schiedsrichter im Einsatz. Ob Spielleiter oder Schiedsrichter, sie leiten die Spiele nach gutem Wissen und Gewissen, um ein regelkonformes Spiel durchzuführen.

25. Jahresbeiträge und Aktionen

Auch unser Verein braucht Mitgliederbeiträge, um seinen Verpflichtungen nachzukommen, die Mannschaften zu unterstützen und den Mitgliedern die entsprechenden Dienstleistungen anbieten zu können.

Die Jahresbeiträge der Junioren/innen und Spieler/innen setzen sich aus den folgenden Beiträgen zusammen:

- dem Mitgliederbeitrag
- dem Spielerdepot

Für die Unihockeyschule und Moskitos wird nur der Mitgliederbeitrag berechnet.

Die nachfolgenden Mitgliederbeiträge sind auch in den Statuten des Vereins unter dem Beitragsreglement beschrieben. In unserer Struktur der Mitgliederbeiträge berücksichtigen wir Familien, welche mehr als 1 Kind oder Junior/in als Mitglied im Verein führen, mit einer Vergünstigung ab dem 2. Familienmitglied.

Nachfolgende Mitgliederbeiträge für die Junioren/innen wurden festgesetzt:

Junioren Kategorie 1	
1. Kind der Familie	Fr. 270.-
2. Kind der Familie	Fr. 230.-
ab 3. Kind der Familie	Fr. 200.-



Elternratgeber für Junioren/innen

Junioren Kategorie 2

1. Kind der Familie	Fr. 200.-
2. Kind der Familie	Fr. 180.-
ab 3. Kind der Familie	Fr. 160.-

Junioren Kategorie 3

1. Kind der Familie	Fr. 150.-
2. Kind der Familie	Fr. 130.-
ab 3. Kind der Familie	Fr. 110.-

Unihockeyschule / Moskitos	Fr. 100.-
----------------------------	-----------

Die Junioren sind in folgende Kategorien unterteilt:

Junioren Kategorie 1: U21, U18

Junioren Kategorie 2: U17, U16, U14

Junioren Kategorie 3: A, B, C, D, E

Jede Spielerin und jeder Spieler bezahlt zu Beginn seiner Mitgliedschaft zusätzlich zum Mitgliederbeitrag ein Spielerdepot in der Höhe von CHF 100.- ein. Dieses Depot kann beim Austritt wieder zur Rückerstattung eingefordert werden, ansonsten fließt es in den „Junioren-Fond“.

Dieses Depot dient dazu, die Spieler/in zu sensibilisieren und zu motivieren, bei den verschiedenen Helfereinsätzen, Aktivitäten und Funktionen im Verein mitzumachen und teilzunehmen.

Jede Spielerin und jeder Spieler erhält für die neue Saison eine Planung mit den Daten der verschiedenen Helfereinsätze, Aktivitäten und Aktionen des Vereins und seiner Mannschaft, an denen ihr Engagement oder ihre Teilnahme verlangt wird.

Nimmt die Spielerin oder der Spieler an einem dieser definierten Helfereinsätzen oder Aktivität nicht teil, wird ihm das pro rata vom Depot abgezogen. Die Abrechnung erfolgt jeweils nach der Generalversammlung, anlässlich der Anwesenheit und basierend auf der Saisonplanung.

Werden der Spielerin oder dem Spieler Beträge vom Depot in Abzug gebracht, erhalten sie für den geschuldeten Betrag eine Rechnung, um das Depot wieder auf den ursprünglichen Betrag zu bringen.

UH Aergera Giffers setzt sich auch für ausgeglichene und bezahlbare Jahresbeiträge der Spielerinnen und Spieler ein, zählt jedoch dafür auch auf deren Unterstützung und Engagement.

Jedes Jahr setzt der Verein Aktionen fest, um mit und durch das Engagement der Spielerinnen und Spieler, zusätzliche finanzielle Einnahmen zu erzielen. Diese Aktionen können sein: Sponsorenlauf, Wein- oder Fondue-Verkauf, Plauschturnier, Stand am „Harzer-Märet“ etc.

26. Adressen und Kontakte

Nachfolgend sind die Adresse und Kontakt unseres Vereins aufgelistet:

UH Aergera Giffers
Postfach 27
CH-1735 Giffers
sekretariat@uhaergera.ch
www.uhaergera.ch

Die aktuellen Mitglieder des Vorstandes sind mit den Kontaktdaten auf unserer Homepage www.uhaergera.ch aufgeführt.

Die jeweiligen Trainer/innen der verschiedenen Teams sowie deren Spieler/innen und den Trainingszeiten sind auch auf unserer Homepage www.uhaergera.ch aufgeführt.