

Informationen und Tipps



Vorwort

Liebe Spielerin

Du bist neu in die Nachwuchsabteilung des Unihockeyteams (UHT) -Wilderswil-Interlaken eingetreten. Im Namen des Vorstandes und aller Trainerinnen und Trainer heissen wir dich herzlich willkommen!

Mit dem Unihockeyspiel hast du dich für eine der schnellsten und auch fairsten Mannschaftssportarten der Welt entschieden. Seit einigen Jahren erlebt Unihockey, welches eigentlich aus dem Norden stammt und dort „Floorball“ genannt wird, in der Schweiz einen richtigen Siegeszug. Sicher nicht zuletzt, weil Unihockey mit einem relativ geringen finanziellen Aufwand betrieben werden kann. Mit einem Unihockeystock und guten Hallenturnschuhen bist du bereits spielbereit.

Das Damenunihockey in der Schweiz hat ein hohes Niveau. Nachdem die Frauennati in den bisherigen vier Weltmeisterschaften bereits zweimal Silber holte, überraschten sie Anfangs Juni 2005 an der 5. WM in Singapur die ganze Unihockey-Welt! Sie holten sich als erstes Schweizerteam überhaupt in einer Ballsportart WM-Gold!

Beim UHT wird Unihockey im Nachwuchsbereich auf dem Kleinfeld (1 Torhüterin, 3 Feldspielerinnen) gespielt. Alle Trainerinnen und Trainer sind bestrebt, dir eine seriöse Ausbildung zu ermöglichen und auch viele schöne Erlebnisse auf und neben dem Spielfeld weiterzugeben. Mit viel Fleiss und dem richtigen Einsatz wirst du dieses Ziel sicher erreichen und einmal eine gute Unihockeyspielerin werden!

Das UHT-Wilderswil-Interlaken arbeitet als reiner „Frauenverein“ auf der Stufe D-Juniorinnen mit dem UHC Oberland 84 zusammen: die Mädchen und Knaben im Alter von 11 Jahren und jünger trainieren und spielen in gemischten Teams.

Diese Broschüre soll dir den Einstieg in unseren Verein erleichtern und deinen Eltern zeigen, wie unser Verein aufgebaut ist und funktioniert. Ebenso kannst du alle wichtigen Adressen und hilfreichen Informationen entnehmen. Wichtige Neuerungen erscheinen jeweils im Cluborgan Power Play im Oktober und Mai.

Im Namen des UHT
Die Präsidentin
Verantwortliche Juniorinnen

Verein

Grundsätze:

Wir sind ein reiner „Frauenverein“ und setzen uns zum Ziel, in der Bodeliregion mit dem Unihockey ein gutes Sportangebot für Mädchen und Frauen anzubieten.

Nebst dem Erreichen von sportlichen Zielen setzen wir Wert auf das Erwerben und Üben von Sozialkompetenzen wie Fairness, Teamgeist, guter Kommunikation und Selbstkompetenzen, wie Umgang mit Niederlagen, Durchhaltewillen, Disziplin, Eigenmotivation usw.

Vieles, was wir im Sport erlernen können, kommt uns im privaten Leben wie auch im Berufsleben zugute.

Mit einer guten Nachwuchsförderung wollen wir stets genügend Spielerinnen für die 1. Mannschaft aufbauen.

Wir setzen uns die Hauptziele, Freude am Unihockeyspiel zu vermitteln und mit einer guten Grossfeldmannschaft, talentierten und ambitionierten Spielerinnen ein Trittbrett für den Übertritt in eine höhere Spielliga zu bieten.

Wir sind für eine vermehrte Zusammenarbeit mit interessierten „Nachbarvereinen“ offen.

Die Mithilfe bei der Organisation und Durchführung von Anlässen (Turniere, Fronarbeiten) ist für alle Mitglieder eine Selbstverständlichkeit.

Wir fühlen uns als ganze Familie und pflegen diesen Geist (UHT-Familyturnier, mannschaftsübergreifende Trainingslager, Einbezug der Eltern, gemeinsame Anlässe aller Mannschaften).

Wir zeigen immer wieder die Wertschätzung für die ehrenamtliche Arbeit der Trainerinnen und Trainer, Vorstandsmitglieder, Schiedsrichter ... Ein Danke für eine Arbeit tut immer gut.

Auftretende Probleme sollen frühzeitig, offen und direkt angegangen werden. Dabei setzen wir auf eine gute Gesprächskultur!



Ausbildungskonzept

Grundsätze:

Die Ausbildung des Nachwuchses ist stufenbezogen und vielseitig (siehe auch Trainingsmethodik).

Je nach Altersklasse werden verschiedene Schwergewichte gesetzt und auch trainiert. Im Sommer wird das Hauptgewicht auf eine polysportive und abwechslungsreiche Tätigkeit gerichtet, wobei vor allem die älteren Spielerinnen viel im Bereich Kondition und Ausdauer trainieren. Im Herbst/Wintertraining wird dann natürlich vor allem das Unihockey-ABC geschult.

Bei den D- und C-Juniorinnen geht es in erster Linie darum, Freude am Unihockeyspielen zu vermitteln. Wer über genügend Trainingspraxis verfügt, wird an den Meisterschaftsspielen eingesetzt. Nur bei wichtigen und knappen Spielen liegt es in der Ermessensfreiheit der Trainerin oder des Trainers, einzelne, weniger fortgeschrittene Spielerin nicht einzusetzen.

Erst ab B-Juniorinnen-Alter werden die Spielerinnen allmählich ans Leistungsprinzip gewöhnt, wobei Trainingsfleiss, Teamgeist und Einsatz mehr gewichtet werden, als das Können (Talent). Wir setzen klar auf Teamplayerinnen!! Fortgeschrittene Spielerinnen erhalten die Chance, z.B. in der nächsthöheren Altersklasse zu trainieren und / oder dort an Meisterschaftsspielen eingesetzt zu werden.

Die Trainerinnen und Trainer besprechen die Teamzuteilung, Trainingszeiten, Hallenzuteilung und Trainingsplanung.

Auch während der Meisterschaft können Spielerinnen „verschoben“ werden, wenn dies zu ihrem Vorteil (z.B. Förderung von sehr fortgeschrittenen Spielerinnen) ist und die Teams dies verkraften. Die Trainerinnen und Trainer kommunizieren gut miteinander. Ansprechpersonen sind der Juniorinnenobmann, die/der jeweilige Trainerin/Trainer oder die Präsidentin.

Mittelfristiges Ziel einer guten Nachwuchsbewegung in unserem Verein ist es, Abgänge von Spielerinnen in der ersten Mannschaft mit gutausgebildeten eigenen Juniorinnen zu kompensieren.

Dieses Bekenntnis zur Jugend zahlt sich mit Sicherheit sowohl für die Spielerinnen als auch für den Verein aus.



Mannschaftsabmachungen

Diese gelten für alle Mannschaften:

- Bei Absenzen persönliches Abmelden bei der / dem entsprechenden TrainerIn. Abmelden per SMS ist nicht erlaubt.
- Pünktlichkeit
- Zu Beginn des Trainings Trainerinnen/Trainer und Mitspielerinnen begrüßen.
- Beim Aufstellen und Verräumen des Materials mithelfen.
- Bei Erklärungen zuhören.
- Die Trainer über Verletzungen, Krankheit, Problem im Team etc. informieren und sie auch direkt angehen, wenn einem etwas nicht passt, oder wenn man einen Verbesserungsvorschlag hat.

Während des Matches:

- Entscheidungen des Coachs akzeptieren.
- Ruhe und Ordnung auf dem Bänkli.
- Anweisungen des Coachs befolgen.
- Fairness gegenüber der gegnerischen Mannschaft und dem Schiedsrichter.

Im Team:

- Akzeptieren, dass einige schneller und andere langsamer lernen.
- Akzeptieren und realisieren, dass jedes Stärken und Schwächen hat.
- Einander helfen, unterstützen, loben, ermuntern, motivieren ...
- Neue Spielerinnen wohlwollend ins Team aufnehmen und Kontakt zu ihnen suchen.
- Mit jeder Spielerin zusammenspielen können und wollen.
- Zusammen gewinnen, zusammen verlieren.
- Den Teamgeist pflegen. Ein guter Teamgeist kann Berge versetzen oder stärkere Gegner schlagen!!

Trainingsmethodik

Aus den nachfolgenden Aufführungen kannst du entnehmen, wie oft und vor allem auch was und wie die verschiedenen Mannschaften trainieren.

Für alle Mannschaften:

Die Saison beginnt jeweils ca. Mitte Mai mit dem Sommertraining. Die Meisterschaft startet Ende September und dauert bis im März / April.

Zwischen Sommer und Herbst finden interne wie auch auswärtige Trainingsspiele gegen statt.

In den Sommerferien wird 1x pro Woche ein gemeinsames polysportives Training für die Mannschaften (ohne D- und C-Juniorinnen) durchgeführt. „Fit & Fun-Frauen sind ebenfalls herzlich willkommen!!

Die Goalies werden sporadisch spezielle Goalietrainings erhalten.

C- und D-Juniorinnen trainieren in den Schulferien nicht.

D-Juniorinnen

(bis und mit dem 11. Lebensjahr)

Training
Meisterschaft

1 – 2 x pro Woche à 90 Min.
Gruppen bis zu 10 Mannschaften, bis 9 Turniere pro Saison
samstags

Inhalte

- ☉ Einführung in das Unihockeyspiel
- ☉ Jede Spielerin ins Team integrieren
- ☉ Einführung in die Spielregeln und die "Regeln" eines Teams
- ☉ Grundlagenausdauer und Schnelligkeit spielerisch trainieren
- ☉ Spielerische Einführung der technischen Grundelemente
- ☉ Spielverständnis wecken

C-Juniorinnen

(12. und 13. Lebensjahr)

Training
Meisterschaft

2 x pro Woche à 90 Min.
Gruppen bis zu 10 Mannschaften, bis 9 Turniere pro Saison
samstags

Inhalte Frühjahr/Sommer

- ☉ Grundlagen des Unihockeyspiels erwerben oder festigen
- ☉ ergänzendes polysportives Training
- ☉ andere Ballsportarten spielen
- ☉ Grundlagenausdauer und Schnelligkeit spielerisch trainieren
- ☉ Spiel- und Teamregeln festigen
- ☉ Einführung "Laufschulung"

Inhalte Herbst/Winter

- ☉ Einführung "Taktik" (Einzel- und Mannschaftstaktik)
- ☉ Spielverständnis fördern
- ☉ viel Spielpraxis
- ☉ Technische Grundelemente erwerben oder festigen
- ☉ Teamgeist fördern
- ☉ Schnelligkeit spielerisch trainieren

B-Juniorinnen

(14. und 15. Lebensjahr)

Training
Meisterschaft

2x pro Woche à 90 Min.
Gruppen bis zu 10 Mannschaften, bis 9 Turniere pro Saison
sonntags

Inhalte Frühjahr/Sommer

- ☉ polysportives Training
- ☉ andere Ballsportarten spielen
- ☉ Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ☉ Technische Grundelemente vertiefen
- ☉ Spielerische Laufschulung
- ☉ Teamgeist fördern

Inhalte Herbst/Winter

- ☉ Einzel- und Mannschaftstaktik vertiefen
- ☉ viel Spielpraxis
- ☉ Grundlagenausdauer und Schnelligkeit fördern
- ☉ Koordinations- und Reaktionstraining
- ☉ Ballannahme, Passspiel und Schusstechniken vertiefen
- ☉ Arbeit an Teamregeln

A-Juniorinnen

(16. bis 18. Lebensjahr)

Training

2x pro Woche à 90 Min.

Ein drittes freiwilliges Training ist möglich.

Meisterschaft

Gruppen bis zu 10 Mannschaften, bis 9 Turniere pro Saison sonntags

Inhalte Frühjahr/Sommer

- ☺ polysportives Training inkl. andere Ballsportarten
- ☺ Gezieltes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ☺ Techniktraining
- ☺ Einführung in das Grossfeldspiel
- ☺ Teamgeist fördern
- ☺ Vertiefung der Laufschulung

Inhalte Herbst/Winter

- ☺ Einzel- und Mannschaftstaktik vertiefen und ausbauen
- ☺ Spielverständnis durch viel Spielpraxis fördern
- ☺ Gezieltes Techniktraining
- ☺ Ergänzendes Training auf dem Grossfeld
- ☺ Gezieltes Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- ☺ Mentales Training gezielt einführen

1. Mannschaft

Training

2x pro Woche à 90 Min.

Meisterschaft

Gruppen bis zu 10 Mannschaften, bis 9 Turniere pro Saison sonntags

Inhalte Frühjahr/Sommer

- ☺ polysportives Training inkl. andere Ballsportarten
- ☺ Gezieltes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ☺ Techniktraining
- ☺ Teamgeist fördern
- ☺ Vertiefung der Laufschulung

Inhalte Herbst/Winter

- ☺ Einzel- und Mannschaftstaktik vertiefen und ausbauen
- ☺ Spielverständnis durch viel Spielpraxis fördern
- ☺ Gezieltes Techniktraining
- ☺ Gezieltes Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- ☺ Mentales Training gezielt einführen

Fit & Fun

(Frauen ab 18 bis ...?)

Training

1x pro Woche à 90 Min.

Meisterschaft

Es wird keine gespielt.

Motto

- ☺ Fit bleiben durch ein vielseitiges Training mit viel Spass am Spiel!

Besonderes:

Das Training spricht ehemalige Spielerinnen genauso an wie Mütter von UHT-Spielerinnen oder einfach Frauen, die sich "spielend" fit halten wollen.

In den Schulferien wird nicht trainiert.

Eltern

Grundsatz:

Wir sind bestrebt Sie als Eltern regelmässig über unseren Verein zu informieren und Ihren Kindern einen stufengerechten und kompetenten Trainingsbetrieb zu bieten. Sie sollen sich ernst genommen fühlen.

Die Elterninformation vor der Hauptversammlung im Mai ist im Interesse Ihrer Kinder. Dort wird über den Verein, die Mannschaften, die Saisonorganisation und Änderungen gesprochen. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen.

Zur Elternmitarbeit:

Ohne Ihre Mithilfe als Eltern können wir unseren Verein nicht über längere Zeit führen.

Sie können auf verschiedene Arten mithelfen:

- Mithilfe bei Turnieren
- Fahrdienst zu den Trainings und / oder zu den Meisterschaftsspielen
- Mithilfe im Training und an den Meisterschaftsspielen (vor allem bei den Juniorinnen)
- Sponsoring
- Vorstand
- Samariter, Materialchef ...
- Schiedsrichter (als Vorbereitung eine Saison ab und zu ein Trainingsspiel pfeifen)
- Übernahme von obligatorischer Fronarbeit der Juniorinnen (Geldeinnahme)
- Rekrutierung von neuen Fronarbeiten, die Geld einbringen
- Unterstützung als Fans bei Meisterschaftsspielen
- Gönnerbeitrag
- ...

Ansprechpersonen:

Jeweilige(r) TrainerIn oder Verantwortliche Juniorinnen (siehe Adressliste)



Mitgliederbeiträge

Die Mitgliederbeiträge sind wie folgt festgelegt:

Jahresbeitrag	Aktive	Fr. 200.-
	A-Juniorinnen	Fr. 125.-
	B+C-Juniorinnen	Fr. 75.-
	Fit & Fun	Fr. 75.-
Lizenz	Aktive	Fr. 60.-
	Doppellizenz	Fr. 60.-
	Juniorinnen	Fr. 35.-

Da die Mannschaften (1. Mannschaft, A- und B-Juniorinnen) mit einem Bus zu den Meisterschaftsspielen reisen, wird eine jährliche Bus-Pauschale eingezogen:

1. Mannschaft	Fr. 100.-
A-Juniorinnen	Fr. 100.-
B-Juniorinnen	Fr. 80.-

Bei den C-Juniorinnen wird ein Fahrdienst durch die Eltern organisiert.

**Das Fachgeschäft für
Hockey
Unihockey
Streethockey
Teamsport**



**Hauptstrasse 28, 3800 Matten b. Interlaken
Telefon 033 823 23 83
oberlandhockeystore@hotmail.com**

Öffnungszeiten ganzes Jahr

Montag – Freitag	18.00-20.00 Uhr
Samstag	10.00-14.00 Uhr

Anlässe

Mitte Mai	Saisonstart Elterninformation der Juniorinnen
Mai / Juni	Hauptversammlung
Juni	Vorstands- und TrainerInnenanlass
Sommer	Obligatorische Mithilfe aller Spielerinnen am Country- und Truckerfestival oder weiteren Anlässen später im Jahr
Sommerferien	gemeinsames polysportives Training (ohne D- und C-Juniorinnen) zusammen mit den Fit & Fun Frauen
August / September	gemeinsamer Brätelabend aller Mannschaften mit einer kleinen Gruppenaktion
August / September	Trainingslager: Wochenende: B-, C- und D-Juniorinnen Wochenende (ev. verlängert): 1. Mannschaft und A-Juniorinnen
Ende September	Meisterschaftsstart
Vorrunde September bis Dezember	Meisterschaftsspiele und Trainingsspiele intern und gegen auswärtige Mannschaften
Dezember	Abschlusshöck jeder Mannschaft
Rückrunde Januar bis März / April	Meisterschaftsspiele und Trainingsspiele
Januar / Februar	Vorstandsanlass mit Essen
April	Saisonschluss mit einem UHT-Familyturnier (nicht nur aktive Spielerinnen, sondern auch Eltern, Geschwister ...)