



KINDERUNIHOCKEY

Unihockey entdecken und erleben -
Philosophie und Grundlagen zum
Training mit Kindern



Vorwort

Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern, gehört für Trainer zu den schönsten Aufgaben überhaupt. Kinder sind unglaublich neugierig und begeisterungsfähig, haben einen schier grenzenlosen Bewegungsdrang und spielen aus purer Freude am Spielerlebnis. Dank ihrer hohen Auffassungsgabe sind die Lernfortschritte schon innert kürzester Zeit feststellbar.

Kinder zu trainieren, ist aber ebenso anspruchsvoll. Kinder sind fordernd, brauchen viel Aufmerksamkeit, sind direkt und ehrlich, auch beim Äussern von Kritik. Berücksichtigt man diese Voraussetzungen, dann wird klar, dass sich die Aufgaben und Kompetenzanforderungen eines Kinderunihockeytrainers fundamental von denjenigen eines Junioren- oder Aktivtrainers unterscheiden.

Die unzähligen Trainerinnen und Trainer im ganzen Land bilden den Schlüssel zur Weiterentwicklung unserer Sportart. Sie leisten tagtäglich einen unschätzbaren Beitrag, damit Kinder mit dem Unihockeyvirus infiziert werden. An sie und an die Vereine richtet sich diese Broschüre. swiss unihockey will einen Beitrag leisten, damit Trainer im Kinderunihockey verantwortungsbewusst und kompetent an ihre schöne Aufgabe herangehen können.

Wir wünschen Ihnen den grössten Spass mit den Kleinsten!

Daniel Brunner
Mitglied Zentralvorstand swiss unihockey
Chef Sport & Technik



Unsere Philosophie

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Deshalb sind Kinder- und Erwachsenenunihockey zwei völlig verschiedene Welten, was einen grossen Einfluss auf die Ausbildung und die Vermittlung hat. Im Zentrum steht immer das Kind. An seinen Voraussetzungen und Bedürfnissen orientieren wir uns.

Unsere Ausbildungsphilosophie für Kinder im Alter von fünf bis ca. zehn Jahren verfolgt das Ziel, den Kindern eine breite Palette an Erfahrungen und Erlebnissen zu ermöglichen. Im Kinderalter legen wir das Fundament, auf dem sämtliche späteren Grosstaten aufbauen, sei dies im Leistungs- oder im Breitensport.

Ziel und Aufbau der Broschüre

Diese Broschüre ist eine Einführung in die Grundlagen des Kinderunihockeys. Sie soll Trainern und Betreuern den Einstieg in die Arbeit mit Kindern erleichtern und Begeisterung entfachen. Die vorliegende Broschüre bietet auch Vereinsfunktionären eine gute Basis, um die Idee des Kindersports zu verstehen. Nicht zuletzt sollen auch die Eltern der unihockeyspielenden Kinder durch diese Broschüre auf die spezifischen Gegebenheiten im Kindersport aufmerksam gemacht werden.



Das Kind	●	Seite 4
Die Lebenswelt	●	Seite 7
Das Training	●	Seite 8
Der Trainer	●	Seite 20
Die Eltern	●	Seite 23
Der Spieltag	●	Seite 25

Das Kind

Goldenes Alter für den Erwerb von Bewegungsgrundformen.

Kinder sind kreative Allrounder

Kinder bringen ideale Voraussetzungen mit, um die Vielfalt des Lebens zu entdecken. Sie sind neugierig, begeisterungsfähig und besitzen eine schnelle Auffassungsgabe. Diese Lebensphase wird auch als «goldenes Lernalter» bezeichnet. Diesem Umstand tragen wir Rechnung, indem wir dem Kind eine breite Palette an Erfahrungen ermöglichen und nach dem Prinzip der Vielseitigkeit Sport treiben. Die Kinder können sich dadurch eine Basis an Kernmustern aneignen, die sie später verfeinern können. Anders gesagt: Sie können in dieser Phase wichtige Bausteine in ihren Rucksack packen, mit denen sie später, im Erwachsenenalter, einfacher lernen und Bewegungen sauberer ausführen können.

«Das Kind steht im Mittelpunkt. Immer!»

Kinder sind soziale Wesen

Jüngere Kinder agieren oft ich-bezogen. Sie beschäftigen sich mehr mit sich selber, als mit der eigenen Integration ins Team. Sie messen sich primär an sich selbst und überschätzen sich dadurch leicht. Sie sind jedoch stark intrinsisch motiviert (aus eigenem Antrieb). Doch je älter Kinder werden, desto wichtiger werden die soziale Akzeptanz und das Bild, das sie gegen aussen vermitteln.

Kinder können die Gefühle anderer Kinder stark verletzen. Sie sagen meist direkt und ohne Hemmungen, was sie denken. Hier gilt es, als Trainer wachsam zu sein und einzuschreiten, sollte ein Kind durch despektierliche Aussagen auffallen. Der Trainer kann hier bewusst Einfluss nehmen, indem er z.B. die Mannschaften selber zusammenstellt, anstatt wählen zu lassen, oder bei Partnerübungen immer wieder neue Paare bildet (wobei die Kinder die neuen Einteilungen nicht kommentieren sollen).

Mädchen und Jungen zusammen

Im Kinderalter sollen Knaben und Mädchen gemeinsam Sport treiben. Die geschlechterbedingten Unterschiede sind im Kinderalter noch nicht relevant. Die Lern- und Leistungsvoraussetzungen sind jedoch von Kind zu Kind verschieden.

Merkmale von Kindern zwischen 5-10 Jahren

Jüngere Kinder (5-8 Jahre)	Ältere Kinder (7-10 Jahre)
Kurze Konzentrationsphasen	Die Aufmerksamkeit wird länger und fokussierter
Agieren ich-bezogen	Soziale Akzeptanz wird immer wichtiger
Spieltrieb, Neugierde, Fantasie	Selbsteinschätzung wird realistischer
Starke Orientierung am Trainer	Nachahmung des Trainerverhaltens
Das Kind will spielen	Das Kind will lernen, wie man spielt
Die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich	Die koordinativen Fähigkeiten verbessern sich
Empfinden Unihockey als einfach: Tore schießen, Tore verhindern	Entwickeln langsam ein eigenes Spielverständnis
Eltern als wichtigste Bezugspersonen, Trainer wird in einer ähnlichen Rolle verstanden	Erkennen Fachkompetenz des Trainers

Der Sport als Lebensschule für die Persönlichkeitsentwicklung

Während Kinder in der Schule vor allem Wissen aneignen, treten im Sportverein zusätzliche Werte in den Vordergrund: Respekt, Fairplay oder Teamfähigkeit sind wichtige Stützpfeiler, um selbstbewusst und offen durchs Leben zu gehen. Es sind Werte, die auch in der Arbeitswelt gefordert sind.

Der Sportverein bietet den Kindern einen Ort, an dem elementare Kompetenzen erworben werden können. Nachfolgend unterscheiden wir zwischen Sozialkompetenz, Spiel- und Selbstkompetenz.

In diesem Zusammenhang kommt dem Trainer eine wichtige Rolle zu. Er hat einen entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Nutzen wir diese Chance!

«Spielen ist der Beruf der Kinder.»



Spezialisierung: Ja oder Nein?

Eine zu frühe Spezialisierung auf eine Sportart lehnen wir ab. Sie taugt weder als Basis für lebenslanges Sporttreiben noch für die Talententwicklung. Im Kindesalter bilden gerade in

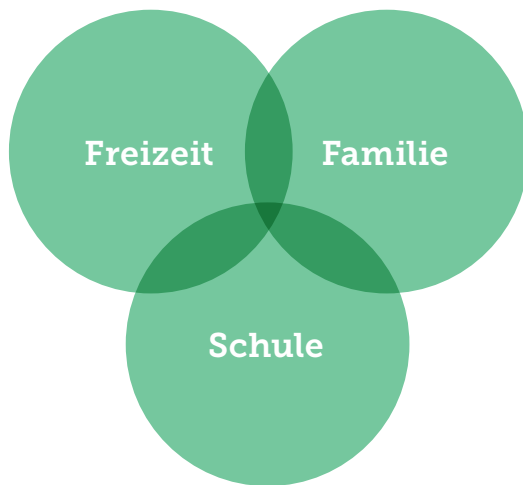
Spielsportarten möglichst breite und vielseitige Bewegungserfahrungen erfahrungsgemäss die beste Grundlage. Wie diese Philosophie umgesetzt werden kann, ist ab Seite 8 zu finden.

«Machen wir die
Kinderwelt zur
Bewegungswelt!»



Die Lebenswelt

Ein Lernen mit allen Sinnen.



«Die Gestaltung einer guten Beziehung zum Kind und einer anregenden Lernumgebung sind die zentralen Aufgabenbereiche des Kindertrainers.»

Die Lebenswelt eines Kindes ist geprägt von den drei Bereichen Familie, Freizeit und Schule. Auf der Basis dieser Lebenswelt gründen alle nachfolgenden Überlegungen.

Bewegung steht im Mittelpunkt

Familie und Schule haben den grössten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. Ab dem Eintritt in einen Sportverein kommt noch ein dritter, sehr wichtiger Bestandteil eines Kinderlebens dazu. Jedes Kind hat einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Bewegungsdrang. Die Aufgabe von Eltern, Trainern und Verein ist es, die Welt der Kinder so zu gestalten, dass diese ihren Bewegungsdrang ungezwungen und kreativ ausleben können.

Emotionen fördern den Lerneffekt

Kinder lernen dann am besten, wenn sie emotional berührt werden. Also bieten wir eine Lernumgebung, in der die Kinder mit allen Sinnen angesprochen werden und die Raum für Entdeckungen und Erlebnisse bietet.

Ein Kind erlebt Emotionen, wenn es ihm gelingt, Aufgaben zu lösen. Somit müssen Trainer immer wieder ansprechende, aber lösbare Aufgaben stellen. Ein durch viele Erfolgserlebnisse geprägtes Training schafft eine günstige Basis, um Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, welche die lebenslange Freude am Sporttreiben fördern.

Lernen heisst selbst tun

Kinder lernen in allen Lebensbereichen unglaublich viel. Den grössten Lernzuwachs erzielen Kinder (und übrigens auch Erwachsene) indem sie Aufgaben, Übungen und Herausforderungen selber angehen und lösen. Nur das Kind selbst hat direkten Zugriff auf seinen Lernprozess. Trainer, Lehrer und Eltern sind dafür verantwortlich, stimulierende Rahmenbedingungen und anregende Lernatmosphären zu schaffen, damit Kinder die Aussenwelt selber entdecken und erleben können. Nur so kann ihre natürliche Freude am, im und auf das Spiel erhalten und weiter vergrössert werden.

Sprunghafte Entwicklung

Die sportlichen Kompetenzen entwickeln sich nicht linear, sondern sprunghaft. Kinder sollten also nicht mit Erwartungen überhäuft und überfordert werden. Wenn der Trainingseffekt auszubleiben scheint, ist vom Trainer und von den Eltern Geduld gefragt.

Das Training

Das Spiel erlernen.

Der Begriff «Training» soll im Kinderunihockey nicht im Sinne von «durchexerzieren von Übungen» verstanden werden. Damit würden wir den Voraussetzungen der Kinder nicht gerecht werden. Vielmehr ist Training hier als vielseitige Bewegungsstunde zu verstehen. Da das Wort «Training» etabliert und verständlich ist, wird es hier trotzdem verwendet.

Organisation ist die halbe Miete

Trainingsstunden mit Kindern können wild und chaotisch sein, langweilig sind sie bestimmt nie. Als Trainer ist man gut beraten, wenn man sich darauf einlässt und sich von der Neugierde, der Fantasie und der Herzlichkeit der Kinder anstecken lässt. Trotzdem ist der Organisation eines Kindertrainings grosse Bedeutung beizumessen. Im Gegensatz zum Training mit Erwachsenen darf man von Kindern nicht zu viel Mitdenken erwarten. So lohnt es sich bestimmt, sich vor der Lektion ein paar Gedanken zu Gruppeneinteilungen, Material aus dem Geräte- raum, Trainingsablauf oder Übungserklärungen zu machen.

Kinder lernen im Spiel

Kinder kommen in den Verein, um Unihockey zu spielen und nicht, um Unihockey zu trainie-

ren. Das bedeutet aber nicht, dass sie nur spielen wollen. Kinder sind sehr wohl bereit, zu lernen wie man spielt. Gleichwohl ist es falsch, fertige Trainingsprogramme und detaillierte, sportartspezifische Übungsanleitungen zu entwerfen. Kinder lernen im Spiel und genau so sollen auch die Trainings aufgebaut sein.

Vorzeigen ist besser als Erklären

Die Kinder sind auf ein anschauliches Lernen angewiesen. Statt die Übungen zu erklären, macht aktives Vorzeigen mehr Sinn. Übungen für jüngere Kinder müssen dem Prinzip des «Vormachen-Nachmachens» entsprechen. Je älter Kinder sind, desto besser wird ihre Gedächtnisleistung. Hier können Spielformen eingeführt werden, die an bereits Erlerntem anknüpfen.

Qualitätskontrolle im Kinderunihockey

Mit folgenden drei Kriterien können wir beurteilen, ob ein Kindertraining gelungen ist:

- **Lachen:** Hatten alle Kinder Spass?
- **Lernen:** Haben die Kinder etwas gelernt?
- **Leisten:** Haben sich die Kinder verausgabt und etwas geleistet?

Die vier Bausteine eines Kindertrainings

Heute ist klar, dass Kinder und Jugendliche die notwendigen technischen und taktischen Qualitäten nur auf der Basis einer breiten motorischen und koordinativen Grundausbildung erwerben können. Die Palette an attraktiven und kindgemässen Übungs- und Spielformen zur Förderung dieser Vielseitigkeit ist riesengross.

Ein gutes Training im Kinderunihockey umfasst vier elementare Bausteine. Die einzelnen Bausteine werden auf den nächsten Seiten näher beschrieben.





Oberholzer

9

SALMING

Top-IT
PFÄFFEREN-Z
STARKT - SEIT 1981

9



BAUSTEIN VIELSEITIGE BEWEGUNGSSCHULE

Grundformen der Bewegung anbieten.

Die Bewegungsgrundformen bilden die Basis für das Ausüben von verschiedensten Sportarten. Je vielseitiger und besser diese Grundausbildung ist, desto optimaler ist die Ausgangslage für das spätere, vertiefte, sportartspezifische Training. Jede Bewegung im Erwachsenenalter baut auf vorhandenen, als Kind erworbenen Grundformen auf.

Das Ausloten von Bewegungserfahrungen, z.B. durch Klettern oder Tanzen, wird im typischen, sportartspezifischen Training gemieden. Aus unserer Sicht aber lohnt es sich, die Trainer zu ermutigen, diese Erfahrungen mit den Kindern zu machen. Es kann interessant sein, wie die Kinder auf die neuen Herausforderungen reagieren. Gut möglich, dass ein unihockeytechnisch begabtes Kind plötzlich an seine Grenzen stösst, ein anderes dafür regelrecht aufblüht und Selbstvertrauen tanken kann.

Merkmale der vielseitigen Bewegungsschule

- Unterschiedliche Umgebungen und Bewegungsräume kennenlernen
- Wahrnehmung und Sinne ansprechen
- Ganzheitliche Förderung durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- Gleichgewicht schulen
- Mutig und kreativ sein

Weitere Praxistipps:

www.mobilesport.ch
www.swissunihockey.ch/trainer

Ideen für die vielseitige Bewegungsschule in der Praxis

Eichhörnchen sammeln Nüsse

Die Kinder sind Eichhörnchen und sammeln Nüsse. Diese legen sie auf die farbigen Matten. Pro Lauf darf nur eine Nuss transportiert werden (dribbeln, prellen, mit/ohne Stock etc.). Es können auch andere Bälle verwendet werden (Tennisbälle, Tischtennisbälle etc.). Aus dieser Grundform können ganz verschiedene Spiele entwickelt werden. So kann z.B. ein Adler die Eichhörnchen fangen so dass sie die Nüsse wieder fallen lassen müssen. Hier darf der Kreativität freien Lauf gelassen werden.

Spiele ohne Grenzen

- Geräte nutzen (z.B. Hindernislauf, Circuitformen, Stafetten)
- Kämpfen und Raufen auf diversen Matten
- Bewegungen wie Tiere (z.B. wie Krebse oder Hunde)
- Kleine Wettbewerbe, Herausforderungen («kannst du das...?»)
- Fangisformen, Versteckspiele
- Brennball, Völkerball
- Jonglieren, Prellen (z.B. Luftballone)
- Laufen mit Zusatzaufgabe (z.B. mit einer Zeitung auf der Brust rennen)
- Zeitungslesen

«Wer koordinativ gut ausgebildet ist, lernt später besser und schneller!»

Die Bewegungsgrundformen



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Welche Eigenschaften zeichnen den Schweizer Unihockeyaner aus?

Unihockey ist eine junge und dynamische Sportart. Ihre Ausstrahlung wird wesentlich von den aktiven Spielerinnen und Spielern beeinflusst. Unser Ziel ist es, dass Unihockey auch in Zukunft als positive und glaubwürdige Sportart wahr-

genommen wird. Darum wollen wir bereits im Kinderunihockey vermitteln, was einen Unihockeyaner stark macht.

Durch folgende vier Grundtypen können Kinder auf einer anderen Ebene erleben, welche Eigenschaften den Schweizer Unihockeyaner auszeichnen.



- Stark wie ein Bär**
- kennt keine Angst
 - spielt hart aber fair
 - ist hart gegenüber sich selber



- Flink wie ein Wiesel**
- ist immer in Bewegung
 - bewegt sich geschickt
 - ist schneller als der Gegner



- Mutig wie ein Löwe**
- probiert Neues aus
 - hat vor niemandem Angst
 - übernimmt Verantwortung



- Schlau wie ein Fuchs**
- spielt kreativ und clever
 - wählt einfache Entscheidungen
 - will sich immer verbessern



BAUSTEIN SPIELORIENTIERTE BEWEGUNGSSCHULE

Erlebnis der Grundelemente von Sportspielen

Kinder, die in ihrer Freizeit auf dem Pausenplatz Fussball, Roll- oder Strassenhockey spielen, füllen ihren Rucksack mit allerlei wichtigen Bewegungserfahrungen, von denen sie später profitieren.

Da die Bewegungsmöglichkeiten für Kinder aber immer mehr eingeschränkt werden, steigt die Bedeutung der Sportvereine. Bringen wir also die Merkmale des «Strassenunihockeys» in den Vereinssport!

Die freie Spielwelt im «Strassensport» zeichnet folgende Merkmale aus:

- Selbstorganisierte, kleine Gruppen (Erwachsene dürfen und sollen fehlen)
- Nach eigenen, selbst ausgehandelten Regeln
- Alt und Jung gemischt
- Buben und Mädchen gemeinsam
- Auf verschiedene Tore
- Im Wettbewerb
- Ungezwungen, aus Freude am Spiel

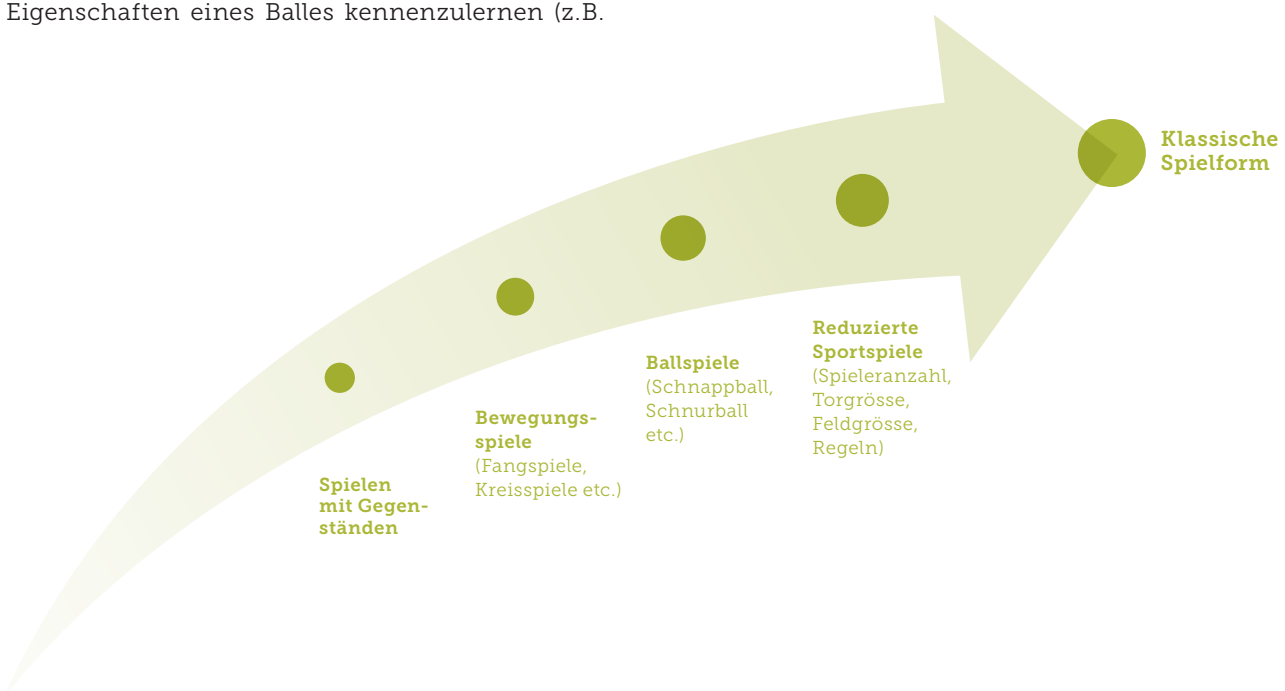
Schrittweiser Aufbau der Spielkompetenz

Beim Baustein «spielorientierte Bewegungsschule» geht es einerseits darum, grundlegende Eigenschaften eines Balles kennenzulernen (z.B.

Flugbahn, Rolleigenschaften). Andererseits geht es aber auch darum, die Grundelemente von Sportspielen zu erleben (z.B. Mit- und Gegenspielerbewegungen erkennen, Laufwege mit/zum Ball bestimmen, etc). Um ein Sportspiel nach Belieben zu beherrschen, muss der Spieler seine Spielkompetenz schrittweise aufbauen. Dies gelingt, indem man als Trainer den Kindern je nach Entwicklungsstand immer komplexere Spielformen anbietet. Die Grundelemente können und sollen durch unterschiedlichste Ballsportarten (Fussball, Handball) oder einfachsten Spielformen wie Schnappball erlernt werden.

Kreative Spielformen mit Rückschlagspielen

Die Idee, mit einem Spielgerät einen Ball zu bewegen, ist sowohl im Unihockey wie auch bei den Rückschlagspielen wie Badminton, Tischtennis oder Tennis der zentrale Spielgedanke. Deshalb eignen sich Rückschlagspiele hervorragend für Transferleistungen ins Unihockey. Es lohnt sich, ab und zu kreative Spielformen mit diversen Schlägern und Bällen einzubauen.



Übungsbeispiele für spielorientierte Bewegungsschule

Es gibt vielfältige Varianten von spielorientierten, einfachen Bewegungsaufgaben. Der Fantasie des Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Auch neue, kreative Übungen können und sollen ausprobiert werden. Im Gegensatz zu Aktiv- oder Nachwuchsteams werden Kinder kaum reklamieren, sollte etwas nicht auf Anhieb klappen. Hier zwei Beispiele, was unter «spielorientierten Bewegungsaufgaben» zu verstehen ist.

*«Die Leistung
der Schwächeren ist nicht
die schwächere Leistung.»*

Feuer – Wasser – Blitz

Organisation und Ablauf

In der Hallenmitte einen Mattenberg errichten. In den Hallenecken je einen Malstab aufstellen. Die Kinder haben verschiedene Bälle in der Hand (Basket-, Tennis- oder Unihockeybälle.) und prellen frei. Auf ein Trainerkommando absolvieren sie eine vorgegebene Aufgabe:

«Feuer»: Schnell um einen Malstab in den Hallenecken laufen (immer prellen).

«Wasser»: Den Ball zur Feldmitte führen und auf den Mattenberg klettern. Auf dem Mattenberg den Ball mit einem anderen Kind tauschen.

«Blitz»: Den Ball mit dem Fuss stoppen und sofort auf den Bauch legen. Gegebenenfalls weitere Aufgaben bzw. Kommandos ausdenken.

Fruchtsalat

Vier Gruppen stehen in vier Hallenecken. Jedes Kind hat einen Ball am Fuss (in der Hand, am Stock etc.). Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtnamen. Die von der Leiterperson ausgerufenen Früchte wechseln so schnell wie möglich die Ecke. Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Anstatt Frucht- können auch Tiernamen verwendet werden und die Kinder imitieren die Tiere beim Platzwechsel.

Weitere Praxistipps:

www.mobilesport.ch

www.swissunihockey.ch/trainer





«Gib das Spiel den
Kindern – es gehört
ihnen!»





BAUSTEIN UNIHOCKEY SPIELEN LERNEN

Zauberwald statt Pylonen-Drill

Im Kinderunihockey haben monotone Technik-Drillübungen nichts zu suchen. Die jüngsten Unihockeyaner sollen zwar Schritt für Schritt einfache Techniken wie Dribbeln oder Passen kennenlernen, allerdings nur in der Grobform und immer in fantasievoller, motivierender und spielerischer Verpackung. Methodisches Techniktraining beginnt mit dem Eintritt ins D-Junioren-Alter.

Techniktraining im Unihockey

Wir unterscheiden im Unihockey drei Grundtechniken. Im Kinderunihockey soll der Hauptfokus vor allem auf die Ballführung gelegt werden. Die Ballannahme und -abgabe als Grundlage für Passen und Schiessen soll aber keineswegs vernachlässigt werden. Einfachste Pass- und Schussübungen versprechen den Kindern viel Spass.

*«Kinder machen keine Fehler.
Jeder Fehler ist eine Bewegungserfahrung mehr!»*



Erste technische Grundsätze vermitteln

Kinder müssen noch nicht wissen, wie die perfekte Technik im Unihockey aussieht. Es reicht, dass sie den Stock richtig in den Händen halten und spielerisch in die technischen Grundsätze unserer Sportart eingeführt werden. So muss man den Ball vielleicht «wie ein rohes Ei» führen, damit er nicht von der Schaufel springt.

Möglichst viele Ballkontakte

Um sich später ein stabiles technisches Repertoire anzueignen, brauchen Kinder möglichst viele variantenreiche Ballkontakte. Einfachste Technikübungen, bei denen jedes Kind ein Ball führt, sind durchaus zielführend. Voraussetzung ist, dass mindestens für jedes Kind ein Ball im Training vorhanden ist. Übungen nach dem Schema «Vormachen-Nachmachen» eignen sich hervorragend fürs Technikhernen im Kinderalter.

Übungsbeispiele für Unihockey spielen lernen

Zauberwald (Thema: Ballführen)

Allerlei Material (Matten, Bänke, Schwedenkasten, Reifen etc.) aus dem Geräteraum in der Halle verteilen. Die Kinder sollen nun durch den «Zauberwald» dribbeln und verschiedenste Bewegungen an und mit den Geräten ausprobieren. Dabei dürfen die Kinder durchaus auch selber kreativ sein und Übungen erfinden.

Pässe sammeln (Thema: Passen)

In der Halle werden verschiedene Zielscheiben (Kastenelemente, Wand, Langbänke etc.) aufgestellt. Die Kinder bewegen sich mit dem Ball frei in der Halle und versuchen, möglichst viele Passziele zu treffen und danach den Ball wieder sicher zu kontrollieren. Dies kann auch zu zweit, mit einem «Bandenpass», ausgeführt werden.

Schiessbude (Thema: Schiessen)

Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.) mit gezielten Schüssen auf einer Langbank (oder direkt am Boden) zu treffen.

Torhütertraining

Kinder sollen sich keinesfalls auf eine gewisse Position spezialisieren. Dies gilt auch für die Position des Torhüters. Jedes Kind soll auch Erfahrungen als Torhüter sammeln. Torhütertraining im eigentlichen Sinn ist nicht angebracht. Einfache Übungen wie Bälle fangen und werfen, sind hingegen geeignet.

Es ist nicht nötig für jede Spielform einen Torhüter zu bestimmen. Umgekehrte Tore (evtl. mit Medizinbällen verkleinert) oder offene Schwedenkastenelemente eignen sich auch ohne Torhüter als Ziele.

Methodik	Beschreibung	Umsetzung
Hohe Intensität	Viele Wiederholungen für jeden Spieler	<ul style="list-style-type: none">• Kleine Gruppen bilden• Jeder Spieler hat einen Ball• Circuit-Training
Gute Erfolgsaussicht	Aufgabe muss lösbar sein	<ul style="list-style-type: none">• Erfolgschance >50%• Tore erzielen
Variantenreichtum	Aufgaben dem individuellen Können jedes Kindes anpassen	<ul style="list-style-type: none">• Regeln, Feldgrösse, Spielerzahl optimieren.• Individuelle Aufgaben stellen• Individuell korrigieren
Offene Lernsituationen	Kindliche Neugierde wecken	<ul style="list-style-type: none">• Offene Fragen stellen• Ideen der Kinder einbeziehen
Organisation und Planung	Rituale, Regeln und Abmachungen treffen. Saison planen.	<ul style="list-style-type: none">• Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet• Keine «Materialschlachten»• Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen
Inszenierung	Fantasievoll, bildliche Beschreibung, spannende Inszenierung	<ul style="list-style-type: none">• Emotional sprechen• in Geschichten verpacken• Wettbewerbe gestalten
Perspektivenvielfalt	Das Spiel aus verschiedenen Perspektiven erleben	<ul style="list-style-type: none">• Keine fixen Positionen• Übungen immer beidseitig



BAUSTEIN UNIHOCKEY SPIELEN

Der Spass kommt vor dem Resultat

Kinder treten einem Unihockeyverein bei, weil sie Unihockey spielen wollen. Geben wir ihnen diese Gelegenheit, so oft wir können! Unihockey spielen bedeutet aber nicht, dass die Kinder nur in der 3:3 Grundform gegeneinander spielen. Auch andere Spielformen sind angebracht. So kann der Trainer die Spielform erschweren oder erleichtern, indem er die Regeln, die Anzahl Spieler, die Feldgrösse oder die Anzahl und den Ort der Tore verändert. Wichtig ist, dass die Kinder möglichst oft und ungezwungen spielen können.

Kinderunihockey zu spielen bedeutet:

- Kennenlernen einfacher Grundregeln des «Mit- und gegeneinander Spielens»
- Viel Ballkontakte, hohe Intensität
- Keine Wartezeiten (quer spielen, so dass alle spielen können)
- Viele Torschussaktionen
- Keine taktischen Vorgaben
- Wechselnde Mannschaften
- Keine fixen Blöcke, jedes Kind soll mit jedem spielen können
- Keine Bullys, nicht zu viele Freistösse (hoher Spielfluss)
- Viele Erfolgserlebnisse für alle
- Spielzeit 10-12 Minuten, danach eine kurze Pause einplanen
- Einfache Regeln kennenlernen

Grundlagen der Spielerziehung

Je mehr Spielerfahrungen wir den Kindern ermöglichen, desto mehr lernen sie, welche Handlungen Erfolg versprechen und welche nicht. Ziel des Unihockeytrainings muss darum sein, dass Kinder lernen, die Konsequenzen ihrer eigenen Handlungen vorherzusehen.

Das Spiel stellt das Kind ständig vor neue Situationen. Es muss wissen, wie es die Situation lösen kann (Taktik) und welches Werkzeug es dazu verwendet (Technik). Beide Aspekte sind zentral in der Spielerziehung.

Das Wichtigste ist, dass die Kinder diese Erfahrungen selber machen müssen. Übereifrige und resultatorientierte Trainer verhindern hier die positive Wirkung. Der Erfolg im Kinderunihockey misst sich aus dem Spass aller Kinder am Unihockey und nicht am Resultat des letzten Spielturniers.

«Wenn ein Kind beim Spielen Anweisungen befolgen muss, wird seine Aufmerksamkeit beeinflusst.»

Checkliste für ein gutes Kindersporttraining

- Die Kinder können frei und zwanglos üben und spielen
- Die Kinder dürfen Unihockey entdecken und erleben
- Alle Kinder geniessen Erfolgserlebnisse
- Es handelt sich nicht um fachspezifisches Unihockeytraining
- Sport, Spiel, Spass und Spannung sind allgegenwärtig
- Kinder dürfen kreativ sein, der Trainer ermöglicht Freiheiten
- Die Kinder erleben möglichst viele Ballkontakte

Aufbau einer Kinderunihockeylektion

Ein möglicher Aufbau einer Kinderlektion ist folgender:

Training



«Kinder sollen zuerst lernen zu spielen, bevor sie trainiert werden»

Einleitung

In der «Tummelphase» dürfen die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und tun, was ihnen Spass macht. Die Trainer können die freie Bewegungslust der Kinder unterstützen, indem sie ihnen Bälle oder Geräte zur Verfügung stellen. Dabei sind koordinativ fordernde Übungen ideal, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen und den Spieltrieb zu wecken.

Mit einem Begrüßungsritual holen wir die Kinder aus dem Schul- und Familienalltag ab. Dadurch können sie sich mental auf das kommende Training einstellen.

Hauptteil

Der Hauptteil ist geprägt von den vorher beschriebenen Bausteinen (vielseitige Bewegungsschule, spielorientierte Bewegungsschule, Unihockey spielen lernen, Unihockey spielen). Die vier

Bausteine müssen keineswegs in jedem einzelnen Training vorkommen. Über eine ganze Saison betrachtet, sollten sie jedoch aufeinander abgestimmt werden. Eine Saisonplanung hilft dem Trainer, den Überblick über die zu behandelnden Themen nicht zu verlieren.

Ausklang

Spielen löst intensive Gefühle wie Freude und Stolz, aber auch Ärger und Wut aus. Es ist wichtig, dass die Kinder den Umgang damit lernen. Dabei helfen verschiedene Methoden wie Kindergeschichten vorlesen, Bilder/Smileys einsetzen oder selber erlebte Geschichten erzählen. Ziel ist, dass alle Kinder mit einem positiven Gefühl aus der Turnhalle gehen. Im Ausklang wird das Training deshalb mit einem beruhigenden Spiel, einem Schlusswort des Trainers und einem Abschiedsritual beendet. Dabei darf auch die Meinung der Kinder abgeholt werden.

Der Trainer

«Das Gras wächst nicht schneller wenn man daran zieht!»

Die Schlüsselfigur in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Wenn es darum geht, Anreize zu schaffen und Begeisterung zu entfachen, nimmt der Trainer ohne Zweifel die Schlüsselrolle ein. Die Verantwortung des Trainers geht über die unihockeytechnische Ausbildung der Kinder hinaus. Seine Hauptaufgabe ist es, eine anregende Lernatmosphäre zu gestalten. Ausserdem muss er vielfältigen Erwartungen gerecht werden: Der Trainer ist Erzieher, Clown, Tröster, Schuhbinder, Schlichter und Vorbild in Personalunion.

Kindersport ist nicht Erwachsenensport

Noch einmal weisen wir auf den Grundsatz hin, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. Ziele, Inhalte und Rituale des Erwachseneni-hockeys dürfen nicht auf das Kinderunihockey übertragen werden. Trainer im Kinderunihockey haben deshalb fundamental andere Aufgaben als Trainer im Erwachseneni-hockey.

	Erwachseneni-hockey	Kinderunihockey
Training	Leistung, auf Erfolg ausgerichtet	Unihockey entdecken und erleben
Spiel	Spielsystem, Taktik	Freies, unangeleitetes Spiel
Ziel	Gewinnen	Spaß, Erlebnis für ALLE Kinder
Trainer	Fachspezialist	Alleskönner: Clown, Geschichtenerzähler, Tröster, Organisator, Fan, Vaterfigur, Streitschlichter, Schuhbinder etc.

Der ideale Trainer im Kindersport

Unihockeyvereine sind gut beraten, dem Posten des Kinderunihockeyleiters hohe Priorität beizumessen und bei der Wahl von Kandidaten sensibel vorzugehen. Nicht jeder Nachwuchs- und schon gar nicht jeder gute Aktiv-Trainer ist automatisch ein guter Kinderunihockeyleiter.

Idealerweise verfügt der Kindersporttrainer über eine pädagogische Grundhaltung, ist geübt im Umgang mit Kindern, ist leidenschaftlicher Unihockeytrainer und versteht seine Aufgabe bei der Ausbildung der Kinder im Sinne der in dieser Broschüre beschriebenen Merkmale.

In der Praxis soll ein Trainer maximal zehn Kinder gleichzeitig betreuen. Sind mehrere Trainer anwesend, kann die Qualität erheblich gesteigert werden.

Ein idealer Kindersportleiter...

- ... löst nicht die Probleme der Kinder, er lässt sie diese selbst lösen
- ... nimmt in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes eine Schlüsselrolle ein
- ... lässt alle Kinder die Faszination Unihockey erleben
- ... sorgt für ein positives, angstfreies Klima
- ... lebt positive Werte vor (Fairplay, Respekt)
- ... erzeugt keinen Leistungsdruck bei den Kindern
- ... zeigt Humor und Herzblut
- ... nimmt die Eltern der Kinder mit ins Boot
- ... akzeptiert jedes Kind, wie es ist

Trainerkurse

Verantwortungsbewusste Trainer besuchen Ausbildungskurse. Dies ist nicht zuletzt auch für die Eltern der Kinder wichtig, denn sie möchten ihr Kind in guten Händen wissen. J+S und swiss unihockey bieten jedes Jahr Ausbildungskurse an. Infos sind unter www.jugendundsport.ch oder unter www.swissunihockey.ch zu finden.

Kinderschutz

Kinder sind schutzbedürftig. Ihre Integrität ist das wichtigste Gut, sie darf niemals verloren gehen. Der direkte und enge Kontakt mit Kindern bringt eine besondere Verantwortung mit sich. Einige grundsätzliche Verhaltensregeln:

- **Pflegen Sie einen natürlichen, sorgfältigen Umgang. Körperkontakt (Schulterklopfen, abklatschen) gehört dazu, trotzdem sind Grenzen jederzeit zu beachten.**
- **Schützen Sie sich selber, indem sie heikle Situationen verhindern. Definieren Sie Verhaltensgrundregeln für die Garderobe, für Einzelgespräche oder für Fahrdienste.**
- **Nehmen Sie die Eltern der Kinder mit ins Boot. Erklären Sie, was Sie zum Schutz der ihnen anvertrauten Kinder machen. Elternabende eignen sich dafür besonders gut.**
- **Prävention vor sexuellen Übergriffen ist ein Thema für den ganzen Verein. Formulieren sie Verhaltensregeln und Grundsätze für den Umgang mit Kindern als Gesamtverein.**

Weitere Informationen zum Thema Kinderschutz im Sport sind zu finden unter:

www.swissunihockey.ch

www.swissolympic.ch/Ethik/Keine-sexuellen-uebergriffe

Kommunikation auf Augenhöhe

Mit Kindern kann man nicht gleich sprechen wie mit Erwachsenen. Wichtig ist, sich auf Augenhöhe des Kindes zu begeben und sich in die Sichtweise des Kindes hinein zu versetzen. Aus der Sicht des Kindes sieht nämlich alles ein wenig anders aus. Kinder können Informationen vor allem dann aufnehmen, wenn sie auf der emotio-

nen Ebene angesprochen werden. Dies gelingt, indem man das, was man sagen will, fantasievoll und bildlich umschreibt. So ist ein einfacher Malstab-Slalom mit dem Ball vielleicht ein «jetzt bringen wir einen Apfel durch den Hexenwald». Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und die Kinder werden aufmerksam zuhören.

Positive Formulierungen

Wir unterschätzen die Macht der Sprache. Gerade bei Kindern sind deshalb positive Formulierungen matchentscheidend. Aus «Achtung, fall da bloss nicht runter!» wird «halt dich gut fest». Damit wird auch das Selbstbewusstsein des Kindes gestärkt.

In der Kürze liegt die Würze

Es widerstrebt der Natur eines Kindes, sich endlose Traineransprachen anzuhören. Erstens geht dadurch viel wertvolle Bewegungszeit verloren und zweitens kann sich ein Kind kaum über längere Zeit auf den Inhalt konzentrieren. Trainer sind deshalb gut beraten, ihre Inputs kurz, dafür aber prägnant und emotional stimulierend zu machen.





Die Eltern

Kinder sind nur so sportlich, wie es die Eltern zulassen.

Im Alter zwischen fünf bis zehn Jahren haben die Familie und die Schule den grössten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. Der Stellenwert des Sportvereins darf aber keineswegs unterschätzt werden. Er bildet einen dritten, wichtigen Pfeiler in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Diese Entwicklung kann nur funktionieren, wenn sich Trainer und Verein als sich ergänzende Partner zu den Eltern verstehen und sich vertrauen.

«So unterschiedlich wie die Kinder selber sind, sind auch deren Eltern.»

Eltern aufklären, Erwartungen dämpfen

Oft denken die Eltern, dass die Kinder ins «Unihockeytraining» gehen. Das heisst für sie: Konditions-, Taktik- oder Techniktraining. Also ein Erwachsenentraining «light». Hier müssen die Trainer Aufklärungsarbeit leisten und klarstellen, was die eigentlichen Schwerpunkte für diese Altersklasse sind. Zur Orientierung bietet sich ein Elternabend an, um alle auf den gleichen Stand zu bringen. Dabei müssen die Erwartungen der Eltern oft ein bisschen gedämpft werden. Die vorliegende Broschüre bietet eine gute Basis, um den Eltern die Idee des Kindersports zu vermitteln.

Eltern in den Verein einbinden

Idealerweise bindet man Eltern gleich in die Vereinsarbeit mit ein (Trainerfunktion, Vorstandarbeit, Helfereinsätze, Elterntrainings, Fahrdienste, etc.). Viele Eltern schätzen es, wenn sie die Personen im Sportverein ihres Kindes kennen. Das Engagement der Eltern ist ein wichtiges Fundament jeder funktionierenden Kinderunihockey-Abteilung.

Sport als Teil des Familienlebens einplanen

Kinder sind nur so sportlich, wie es die Eltern zulassen. Ob man nach der Schule zuhause vor dem Fernseher sitzt oder noch mit Kollegen auf der Strasse spielt, beeinflusst den sportlichen Werdegang und die Entwicklung der Persönlichkeit massgeblich. Die Trainingsstunden im Verein sind wichtig für jedes Kind. Noch wichtiger ist jedoch, den Sport im Familienleben einzuplanen. Das ist primär die Aufgabe der Eltern.

Doch auch der Sportverein kann und soll Einfluss nehmen.

- «Strassensport» als ideale Freizeitbeschäftigung empfehlen
- Möglichkeiten in der Gemeinde abklären und anbieten
- Betreute «Spielstunden» in der Halle, auf dem Rasen oder auf dem Pausenplatz in Zusammenarbeit mit den Eltern anbieten

Trainingsverbot ist die schlechteste Disziplinierungsmassnahme

Bei Kindern mit schlechten Schulnoten oder Disziplinproblemen verbieten Eltern ihren Kindern oft den Trainingsbesuch. Ganz im Sinne von «wir wollen ihn dort treffen, wo es am meisten schmerzt». Diese Massnahme ist nicht zielführend. Im Gegenteil: Sie ist erwiesenermassen kontraproduktiv, sowohl in sportlicher wie auch in schulischer Hinsicht.

Auch hier kann der Trainer einwirken, sich mit den Eltern austauschen und seine Bedenken an der erzieherischen Massnahme äussern. Der Trainer kennt das Kind von einer anderen Seite, hat einen anderen Zugang und kann so bei der Erziehung wichtige Inputs liefern.

Die Rolle der Eltern

Eltern sollen akzeptieren, dass der Trainer für alle sportlichen Belange zuständig ist. Hier darf der Trainer oder auch der Verein klare Grenzen ziehen.

- Kein «Elterncoaching» (z.B. Anweisungen wie «Schiess!»)
- Die Mannschaftsaufstellung ist Sache des Trainers
- Die Gestaltung des Trainings ist Sache des Trainers

Eltern haben beim Sport ihrer Kinder andere Aufgaben

- Anfeuern und loben sind ausdrücklich erwünscht
- Transporte organisieren, passende Ausrüstung kaufen
- Ernährung, medizinische Betreuung
- Schlechte Leistungen nicht mit Liebesentzug bestrafen

Loben und kritisieren

Eltern sind gut beraten, statt den Erfolg die Anstrengungen ihres Kindes zu honorieren. Kinder sollen intrinsisch (aus eigenem Antrieb) für den Sport motiviert werden. Sonderlob für Siege oder gar Taschengeld für geschossene Tore sind nicht zielführend. Es lohnt sich, im Rahmen eines Elternabends auf diesen Aspekt einzugehen.



Der Spieltag

Kinder wollen zeigen, was sie gelernt haben

Im Unihockeyleben von Kindern soll der Spieltag einen Höhepunkt darstellen. Hier sollen und wollen Kinder ihren Eltern und Geschwistern zeigen, was sie im Training gelernt haben. Während den Spieltagen trägt der organisierende Verein eine grosse Verantwortung, damit Spieltage für alle Kinder zu einem gelungenen Fest werden.

swiss unihockey ist bestrebt, kindergerechte Wettkampfformen anzubieten. Dabei orientieren wir uns an den Bedürfnissen, den Interessen und

den Voraussetzungen der Kinder und nicht an den Resultaten. Der Wettbewerb wird als natürlicher Bestandteil des Sportspiels verstanden. Kinder bringen einen natürlichen Siegeswillen selber mit. Er soll aber keineswegs überschätzt und vom Trainer noch zusätzlich unterstützt werden. Kinder sollen primär für ihre Anstrengungen gelobt werden und nicht für Tore und Resultate, denn der Resultateifer verschiebt die Motive. Das Kind setzt sich nicht mehr mit der Aufgabe, sondern mit dem Konkurrenten auseinander. Dadurch wird der Lernprozess blockiert.

Die Eckpfeiler unserer Wettkampfphilosophie im Kinderunihockey sind die folgenden:



- viele Sieger
- kurze Spiele
- viel Bewegungszeit
- individuell niveaugerecht
- jeder Einsatz zählt
- kleine Feldgrösse
- kleine Teams
- wenig Organisation
- Spielleiter anstatt Schiedsrichter
- kein Ausscheiden

Wir verzichten an dieser Stelle, auf den konkreten Spielbetrieb im Kinderunihockey einzugehen. Die Wettkampfstruktur wird laufend den Bedürfnissen angepasst. Alle Angaben zum Spielbetrieb sind hier zu finden:

www.swissunihockey.ch

Die Rolle des Spielleiters

Im Kinder-Spielbetrieb von swiss unihockey wird ohne offizielle Schiedsrichter gespielt. Ein sogenannter «Spielleiter» sorgt dafür, dass es auf dem Spielfeld trotzdem gesittet zu und her geht. Die Besetzung dieser Rolle ist von entscheidender Bedeutung. Der organisierende Verein ist für die Rekrutierung der Spielleiter zuständig. Es ist uns ein grosses Anliegen, dass die Vereine dabei gewisse Punkte beachten:

- Der Spielleiter muss die Ausbildungs- und Spielphilosophie von swiss unihockey kennen.
- Der Spielleiter ist nicht nur Entscheidungsgewalt auf dem Spielfeld, sondern Partner in der Ausbildung der Spieler. Wenn eine Entscheidung von einem Kind nicht verstanden wird, trägt er mit einer gezielten Erklärung zur Ausbildung der Spieler bei.
- Idealerweise ist der Spielleiter über 18-jährig, ausgebildeter Schiedsrichter, J+S Leiter oder Trainer im Kinderunihockey.
- Ein Spielleiter in unpassender Kleidung (z.B. Jeans) ist respektlos gegenüber den spielenden Kindern. Spielleiter sollen sich ihrer Aufgabe entsprechend kleiden (Sportkleidung).
- Die Trainer der beiden Mannschaften sind die wichtigsten Ansprechpartner für den Spielleiter. Gemeinsam mit den Trainern sorgt der Spielleiter für ein gelungenes Spielerlebnis aller Kinder.

Allgemeine Informationen

Schutzbrille

Unihockey ist grundsätzlich eine relativ sichere Sportart. Grobe Verletzungen sind sehr selten. Einzig Verletzungen der Augen ziehen schwerwiegende Konsequenzen nach sich. Deshalb empfiehlt swiss unihockey allen Unihockeyspielern das Tragen einer Schutzbrille. Insbesondere Kinder sind aufgrund folgender Nachteile gefährdet:

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

swiss unihockey empfiehlt den Vereinen eine Schutzbrillenpflicht für Kinder und Junioren unter 16 Jahren einzuführen. Eine solche Regelung vereinfacht es den Trainern, ihre Haltung zu begründen. Eltern werden den Kaufpreis einer Brille gerne bezahlen. Wer sagt denn schon Nein, wenn es um die Sicherheit des Kindes geht? Ein Elternabend zu Beginn der Saison ist eine

ideale Plattform, um sich mit den Eltern über ein Schutzbrillenobligatorium zu unterhalten. Wichtig ist, das Obligatorium konsequent durchzusetzen. Das bedeutet: Wer seine Schutzbrille nicht dabei hat, trainiert und spielt nicht. Um niemanden vom Trainingsbetrieb ausschliessen zu müssen, empfiehlt swiss unihockey allen Trainern 2-3 Schutzbrillen anzuschaffen und ins Training mitzunehmen.

Ausrüstung

Kinder brauchen nicht die teuersten und besten Stöcke, um Spass am Unihockey zu haben. Trotzdem gilt es ein paar wichtige Grundregeln für Kinderunihockeystöcke zu beachten:

- Stockschaufel nicht zu stark biegen (mit Föhn oder heissem Wasser)
- Stockflex sollte über 32 mm sein
- Stocklänge zwischen Bauchnabel und Brustbein
- Als Verein Kinderunihockeystöcke anschaffen, damit nicht bei jedem Wachstumsschub neue Stöcke gekauft werden müssen.
- Turnschuhe sind besser geeignet als Turnschlarpen

«Das familiäre Umfeld ist entscheidend.»

*Interview mit Monika Bieri,
Kindersportverantwortliche
bei den Unihockey Tigers*



Du bist verantwortlich für den Kindersport bei den Tigers. Worin besteht deine Hauptaufgabe?

Ich leite die JuKo (Juniorenkommission) und verrete die Kinderabteilung im Vorstand. Die JuKo kümmert sich um diverse Aufgaben wie das Gestalten von Trainingsangeboten und Goalietrainings, Trainerausbildungen, das Organisieren von Schnuppertrainings für interessierte Junioren oder das Gestalten von Elternabenden.

Welche Philosophie verfolgt ihr im Kindersport?

Wir wollen unseren kleinen Tigern den Unihockeyvirus einimpfen. Dies gelingt uns, indem wir Trainings mit Spiel und Spass anbieten. Bei uns sollen alle Kinder ihrer Bewegungslust nachgehen können. Polysportivität wird bei uns gross geschrieben. Wichtig ist auch, dass wir im Kleinfeld-Juniorenbereich sehr lokal präsent sind. Eltern schicken ihre Kinder lieber in die Dorfturnhalle, anstatt sie weit weg ins Training fahren zu müssen. Das familiäre Umfeld ist entscheidend. Die Eltern der Kinder sind der Schlüssel zum Erfolg. Einerseits, weil die Kinder länger im Verein bleiben, wenn die Familie im Verein verankert ist. Andererseits auch, weil sie sportlich eher Fortschritte erzielen, wenn Unihockey einen gewissen Stellenwert im Familienalltag hat.

Wie sieht ein Training bei den E-Junioren der Tigers aus?

Unsere Kinderunihockeytrainer sind die zentralen Figuren im Training. Von ihnen hängt grösstenteils die Qualität ab. Wir legen grossen Wert darauf, dass sie gut ausgebildet und motiviert sind. In unseren Trainings können die Kinder das Unihockey entdecken und erleben. Lustige Spielformen, Stafetten, spielerisches Technikhernen oder polysportive Bewegungsformen sind Teile eines gelungenen Trainings. Bei der Gestaltung der Trainings lassen wir unseren J&S-Trainern die Freiheiten, in Kursen gelerntes umzusetzen.



Herausgeber: swiss unihockey
Autoren: Reto Balmer (J+S Fachleiter),
Marcel Kaltenbrunner

Redaktion: Reto Balmer, Daniel Brunner
Lektorat: Jonas Dunkel, Dunkeltext
Fotos: Fabian Trees, Erwin Keller,
Hans Ulrich Mülchi, Robert Pfiffner,
Unihockeytigers Langnau,
swiss unihockey

Layout: Fresch Identity
Illustrationen: Manuel Conde
Druck: Jordi AG, Belp

1. Auflage, 2015

Hinweis: Der Einfachheit halber wird in diesem Konzept für die Begriffe «Spieler, Junioren, Trainer, Betreuer» ausschliesslich die männliche Schreibweise verwendet. Die Begriffe gelten natürlich auch für die weibliche Form.