

Merkblatt «Der ideale Stock für NachwuchsspielerInnen»

Liebe Eltern

Immer wieder stellen wir fest, dass unsere Junioren und Juniorinnen mit Stöcken spielen, welche für ihr Alter ungünstig sind. Sie sind zu lang und zu hart und unterstützen die Kinder daher in ihrem Spiel nicht optimal oder behindern sie sogar. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen einige Hintergrundinformationen zur Verfügung stellen, welche sie beim Kauf eines geeigneten Unihockeystocks unterstützen sollen.

Grundsätzlich empfehlen wir, den Kindern keine allzu teuren Stöcke zu kaufen, da sie dessen Vorteile noch nicht ausnützen können. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Größe entsprechen. Die Teambetreuer Ihres Kindes helfen Ihnen gerne weiter.

Stockhärte

Unihockey-Stöcke haben unterschiedliche Härten, d.h. je nach Material und Verarbeitung biegen sich die Stöcke bei gleichem Druck mehr oder weniger stark. Die Stockhärte wird mit dem sogenannten Flex von ca. 23 – 36 ausgedrückt und ist auf jedem Stock angeschrieben. Je tiefer die Flex-Zahl eines Stockes ist, desto härter ist der Stock. **Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30 - 36.** Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder viel zu hart. Sie können die Stöcke bei einem Schuss nicht richtig durchbiegen und die Energie des Schusses wird auf die Arme der Kinder übertragen.

Stocklänge

Zu lange Stöcke beeinträchtigen das Spiel der Kinder negativ. Es hindert die Kinder einerseits beim technischen Spiel mit dem Ball. Damit das Kind den Stock am Griffband halten kann, muss es die Hände über der Hüfte halten, was weiter zu Haltefehler im gesamten Bewegungsapparat zur Folge hat. Dies wird sich negativ auf die künftige Entwicklung der Unihockey-Fähigkeiten des Kindes auswirken. Bei der Länge des Stockes **gilt folgende Faustregel: Wird der Stock (mit Schaufel) gerade vor den Körper gestellt, sollte er bis ca. 5 cm über den Bauchnabel ragen. Jedoch sollte der Stock nicht höher als bis zum Brustbein kommen (oberste Grenze).**



Zu lange Stöcke sind unbedingt zu kürzen. Beachten Sie, dass der Stock immer am oberen Ende, also beim Griffband, zu kürzen ist. Wird der Stock unten gekürzt, so wird er noch härter, was sich wie oben beschrieben negativ auf die spielerische Entwicklung des Kindes auswirken wird.

Schaufelausrichtung

Stöcke und Schaufeln gibt es für Links- und für Rechtsausleger. Sie unterscheiden sich in der Biegung der Schaufel und bei einigen Stöcken auch in der Verarbeitung des Schaftes. Ob man Links- oder Rechtsausleger ist, hat nichts damit zu tun, ob man Links oder Rechtshänder ist. Es spielen im Allgemeinen mehr Spieler „links“ als „rechts“ (ca. 70% zu 30%).

Rechtsausleger

- linke Hand oben
- rechte Hand unten am Stock
- spielen auf der rechten Körperseite



Linksausleger

- rechte Hand oben
- linke Hand unten am Stock
- spielen auf der linken Körperseite