



Powermäuse Brugg, Junioren D, E und F (Floorball School)

Schnupper-Anmeldung / unverb. Probetraining

Bitte diesen Abschnitt am besten elektronisch ausfüllen und an die Trainer per Mail retournieren
Sie können mit Ihrem Kind gerne 3-4 Mal schnuppern kommen 😊

Name **Spieler:**

Vorname **Spieler:**

Geb. **Spieler** (TT/MM/JJ)

AHV-Nummer

(die AHV Nummer steht auf der Krankenversicherungskarte und beginnt meistens mit 756.xxxx.yyyy.zz)
(Die Nummer müssen wir leider zwingend bei der J&S Jugendförderung angeben)

Adresse:

PLZ & Ort:

Mutter Name

Vorname

Mobile

.....
Natel-Nummer darf für Whatsapp verwendet werden

E-Mail:

Vater Name

Vorname

Mobile

.....
Natel-Nummer darf für Whatsapp verwendet werden

E-Mail:

Medikamente / Allergien, sonstige wichtige Infos?

.....
Wir verwenden Spielerplus als unser Tool für Trainings, zur Information und zur Planung.
Dort ist für andere Personen ein Foto, die Mailadresse, Vor- und Nachname und der
Geburtstag des Kindes ersichtlich, ich stimme diesem zu Ja Nein

- Bitte an Versicherungen denken (Haftpflicht, Unfall), diese sind Sache der Eltern. Verein und Trainer haben keine Versicherungen abgeschlossen und tragen keine Haftung.
- Schutzbrille für Kinder ist Pflicht - ohne Brille kein Training - Fürs Schnuppern, oder falls vergessen, haben wir Brillen zum Ausleihen da.

Info: Der Schnupper-Besuch ist völlig kostenlos und unverbindlich.
Der Jahresbeitrag für Junioren beträgt Jun F: CHF50, Jun E&D CHF100 ohne Lizenz und CHF150 mit Lizenz / Jahr und wird (erst nach gewünschtem Beitritt) per separatem Brief avisiert. Einmal pro Jahr machen alle Mitglieder einen Helfereinsatz bei einem Match, das ist speziell für Kinder sehr aufregend und interessant... 😊

Frank Pape
+41-79 514 07 05
(Whatsapp, Signal & Threema)
Frank.pape@swissonline.ch



Brugg, 11.08.2023

Training Saison 23/24 Junioren F, E&D

Liebe Spieler und Spielerinnen, liebe Eltern,

wir freuen uns schon auf die neue Saison, auf die Trainings, auf die Spiele und auf den Spass, den wir hoffentlich miteinander haben werden.

Wir, das sind Eure Trainer Alexandra Darioli, Denise Vogler und Frank Pape.

Bitte überprüft Eure Kontaktdaten (Mail und wenn Ihr möchtet Natel) im SpielerPlus.

Zu den Ligaspielen fahren wir immer direkt, und die Liste könnte nützlich sein, wenn Ihr Euch organisieren wollt, andere Mitspieler mitnehmen wollt, oder mal eine Mitfahrgelegenheit sucht.

Weiterhin würden wir Euch um **Infos zu Euren Kindern** bitten, wenn es gesundheitliche Themen geben sollte.

Wichtig ist uns, dass wir vorher über etwaige Probleme wissen (Atmung, Allergien), um richtig und rasch reagieren zu können (und nicht erst bei einem Bienenstich von einer Allergie dagegen erfahren, und dann nichts dabeihaben...)

Anbei findet Ihr **Kontaktdaten und Regeln**.

Regeln sollen unser Zusammenspiel erleichtern. Schade ist es, wenn ein Spieler zum x-ten Mal wieder keine Brille dabei hat, oder immer 15 Minuten zu spät kommt oder nie absagt. Für alle anderen wird das Training dadurch schnell kaputtgemacht.

Wir freuen uns schon auf die Trainings und Spieltermine.

Eure Trainer im F,E&D

Alex Darioli, Denise Vogler und Frank Pape



Wichtige Daten

Trainingsort:

Jun F	Mittwochs	16:00 - 17:00, Turnhalle Umiken
Jun E2	Mittwochs	17:00 - 18:00, Turnhalle Umiken
Jun E1	Mittwochs	18:00 - 19:30, Turnhalle Schützenmatt, Brugg
Jun D	Freitags	18:30 - 20:00, Turnhalle Schützenmatt, Brugg

Bei Interesse und passender Leistung können in Absprache mit den Trainern auch mehrere Termine wahrgenommen werden.

Hinweis: Es gibt auch die Möglichkeit am Unihockey Schulsport der Stadt Brugg & Umgebung teilzunehmen:

Bei Interesse am Schulsport kann sich gerne hier melden: unihockeyschulsport@gmail.com

Whatsapp Gruppen

Powermäuse F 23/24

Powermäuse E 23/24

Powermäuse D 23/24

Trainingstermine, Ligaspiele, Downloads siehe www.spielerplus.ch oder auch in der App im App-Store (Android+Apple)

Unsere Regeln

- Trainingstermine bitte mind. 1 Tag vorher (bis abends) zu-/absagen.
spielerplus, sms, Whatsapp oder Mail oder ist ok, bitte an einen Trainer oder im Junioren-Chat. (Wir planen die Trainings, und wenn dann kurzfristig nur noch die Hälfte an Spielern kommt als gedacht, wird es einfach nicht mehr so gut...)
- Liga-Spieltage / Turniere: Bitte 1 Woche vorher zu-/absagen.
Wir treffen uns immer direkt bei den Spielorten. Bitte koordiniert Euch mit anderen Eltern wenn Ihr Andere mitnehmen bzw. Eure Kinder bei anderen mitfahren lassen wollt. Treffen ca. 1 Stunde vor dem ersten Spiel vor Ort, siehe spielerplus.
- Spielen nur mit Brille, ohne Brille kein Spiel (Schutzbrille oder „normale“ Brille). Falls vergessen haben wir Brillen zum Ausleihen da. Wir wollen, dass es den Kindern gut geht, und dass es keine Augenverletzungen gibt.
- Eltern bringen und holen Ihre Kinder bitte ab. Alternativ dürfen die Kinder mit Einverständnis der Eltern selbst kommen und nachhause gehen. Bitte achtet bei Dunkelheit auf passende Kleidung und Sichtbarkeit / korrekte Fahrrad-Ausrüstung. Es passiert leider ab und zu dass Kinder auf der Strasse ohne Licht velofahren ☹
- Bitte beim Bringen der Kinder darauf achten dass die Halle geöffnet ist oder einer der Trainer anwesend ist. In der Regel 15 Min. vor Trainingsbeginn sind die Trainer da.
- Umkleide und Duschen können genutzt werden, wir Trainer bleiben immer bis der Letzte fertig ist. Meidlis können in Absprache die Trainerumkleide nutzen (da nachfolgende Gruppen manchmal die Damenumkleide benutzen)
- Bitte nur Wasser als Getränke mitgeben. Empfehlung: Einweg-PET Flaschen mit Wasser, mit Namen versehen – wenn die Flasche verlorengeliegt, ist nicht so schlimm.



Denise Vogler



Ich wohne mit meiner Familie, also meinem Mann und unseren drei Jungs (Jg 2009, 2011 & 2012) in Brugg, wo ich quasi schon mein ganzes Leben verbracht habe. Früher habe ich in der Damen Mannschaft des UHC Powermäuse mitgespielt, hatte das Unihockey jedoch 2004 zu Gunsten des Snowboardens aufgegeben.

Seit Sommer 2017 spiele ich wieder mit den UHC Powermäusen Damen, diese spielt jedoch nun ausschliesslich als Plauschmannschaft und nimmt nicht mehr an Ligaspielen teil. Da die Damen nur alle zwei Wochen trainieren (sofern sich genügend Spielerinnen anmelden), ich jedoch gerne öfter spielen möchte, spiele ich ebenfalls in der Plauschmannschaft des STV Brugg mit. Nach über 13 Jahren Pause

nicht ganz so einfach, schon gar nicht, als einzige Frau...

Mein Werdegang als Sportleiterin/Trainerin

Begonnen hat alles mit der Chrabelgruppe in Scherz, welche ich 2012 übernommen hatte. Später (2014) habe ich dann das Mini Turnen (freies Turnen für Kleinkinder mit Begleitung), ins Leben gerufen, welches ich seither sowohl organisiere wie auch leite.

Im Frühling 2017 habe ich die Ausbildung zur J&S Kindersport Leiterin gemacht (für Kinder 5-10J). Ab dem folgenden Schuljahr 17/18 habe ich begonnen div. Kurse im freiwilligen Schulsport in Brugg (seit 18/19 auch in Windisch) zu leiten. Da ich ebenfalls die Jugendriege vom STV Brugg als Leiterin unterstützte, habe ich im Herbst 2018 die J&S Ausbildung Leiterin Jugend (für Jugendliche 10-20J) im Bereich Turnen absolviert. Dabei wurde mir (im Nachhinein) jedoch bewusst, dass mir im Training mit Kindern ab 10 Jahren vor allem Ballspiele liegen (nicht aber das Geräteturnen, Gymnastik etc). Mein Herz schlägt nach all den Jahren noch immer am allermeisten für Unihockey! Nach reiflicher Überlegung habe ich so dann meine Mithilfe beim Training für die Junioren E & D angeboten. Die entsprechende Trainerausbildung absolvierte ich im Sommer 2019.

Mein aktuelles Schulsportangebot besteht aus bis zu 14 Kursen, wobei auch Unihockey angeboten wird. So haben unsere Junioren auch die Möglichkeit, einmal im Verein, und einmal im Schulsport zu trainieren. Bei Interesse einfach melden.

Was ich den Kindern hauptsächlich weitergeben möchte:

- Unihockey ist eine Mannschaftssportart, wir sind keine Einzelkämpfer.
- Wann muss ich wo stehen (Anspiel, Freistoss etc)?
- Stockhaltung und Ballkontrolle
- Freude am Spiel!

Ich freue mich sehr, euren Kindern die Liebe zum Unihockey weitervermitteln zu dürfen. Ich hoffe sie werden vieles er/lernen und vor allem viel Spass haben dabei!



Frank Pape

Ich wohne mit meiner Familie mit 3 Kindern seit 2008 in Lupfig. meine beiden Söhne Thies (19) und Linus (13) haben in den Juniorenmannschaften Unihockey gespielt. Und auf einem Turnier wurde mal Unterstützung für den Trainer gesucht. Das hat mir so viel Freude gemacht, dass ich mich gerne als Trainer gemeldet habe. Ich habe dann die Ausbildung als Junioren-Trainer (Jun D) und Kindersport (Jun E) gemacht.

Sportlich mache ich meist etwas, was andere als schon fast verrückt bezeichnen würden.

Angefangen hat es mal mit einem Triathlon Ironman, bin dann aber eher in den Laufsport gerückt. Ich laufe gerne etwas längere Strecken, vielleicht auch zu ungewöhnlichen Zeiten, und so war ich 2014 und 2015 in Biel (100km), mal beim Swiss Alpine K42, beim T39 Nacht-Bergmarathon und Jungfraumarathon_extreme dabei.

In der letzten Zeit bin ich meist eher alleine unterwegs (Trailrunning), und mit den Touren bin ich auf Youtube zu finden.



Was kann ich den Kindern geben:

- „Denken, Einstellung und Fühlen“, ich gebe gerne meine Erfahrungen aus meinem eigenen Laufsport weiter
- Wie schaffe ich es Spass zu haben und gleichzeitig tolle, auch anstrengende Leistungen zu bringen?
- Loben und ein verstärkendes positives Feedback gebe ich sehr gerne, und freue mich, wenn die Kinder dann mit viel Spass schneller rennen, den Gegner angehen, oder auch mal ein Goal schiessen
- Wie gehe ich als Spieler mit meinen Teamkollegen um? Hier unterstützen wir das Programm Cool&Clean und J&S
- Wie renne ich auf einen Ball zu? Und warum bekommt schon wieder der Gegner den Ball und ich nicht?

Ich freue mich mit Euren Kindern und Euch eine tolle Saison mit hoffentlich vielen schönen Erfolgserlebnissen erleben zu können

Finalrunde - es kommt auf jedes Tor an. Der gegnerische Stürmer schießt aufs Tor! Der Verteidiger versucht im letzten Augenblick den Schuss zu blocken. Doch unglücklicherweise wird der Schuss von einer Stockschaufel abgelenkt und fliegt in Augenrichtung des Verteidigers. Es wird Schwarz und der Verteidiger liegt am Boden! Ein unglücklicher Zufall! Oder doch mehr...?

10% aller Spieler haben schon mal eine Augenverletzung erlitten

Gemäss einer Umfrage mit über 400 Spielern und Spielerinnen, welche für eine Untersuchung innerhalb der ganzen Nationalliga durchgeführt wurde, handelt es sich hier nicht um einen Einzelfall. So ist aus der Statistik zu entnehmen, dass 65 % aller Gesichtsverletzungen den Bereich der Augen betreffen. Über 10 % (44 Spieler) aller untersuchten Spieler haben während ihrer Karriere schon mal eine Augenverletzung, welche den Augapfel oder den Bereich unmittelbar rund um das Auge erlitten.

Ball und Schaufel – die häufigsten Verletzungsursachen

Bei Augenverletzungen sind Schüsse oder hohe Zuspiele, die häufigste Verletzungsursache, bei Verletzungen im Bereich rund um das Auge ist die Schaufel an erster Stelle. Schon bei einer angenommenen Schussgeschwindigkeit von 100 Km/h, trifft der Ball einen fünf Meter entfernten Spieler nach nur 0,18 Sekunden. Diese kurze Reaktionszeit ist oft ungenügend, um den Ball auszuweichen, erst recht dann, wenn man die Schussabgabe nicht wahrgenommen hat!

Von den 24 SpielerInnen, welche sich durch eine Schaufel im Gesicht verletzt haben, haben 15 die zur Verletzung führende Aktion als nicht reglementwidrig eingeschätzt. Man muss davon ausgehen, dass Gesichtsverletzungen, welche in diesen Situationen entstanden sind, in einer fairen Aktion zustande gekommen sind. Das ist möglich, sofern sich die SpielerInnen, im Augenblick der Verletzung, in einer unglücklichen Situation (Beispiel: sehr tief/nah dem Boden) befanden.

Zusätzlich zum Verletzungsrisiko, welches vom Ball ausgeht, kommt in solchen Situationen also auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko durch die Schaufel hinzu. Dieses Risiko ist meistens nicht vermeidbar, da die SpielerInnen stets alles versuchen, um den Torerfolg des Gegners zu verhindern. Die SpielerInnen sollten sich dieses Risiko allerdings bewusst sein und sich überlegen, ob deswegen ein adäquater Augenschutz nicht empfehlenswert wäre.

Kinder 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 nicht gut ausgebildet. Dies hat zur Folge, dass sie oft unabsichtlich den Stock zu hoch ausschwingen
3. Kinder können Gefahren weniger gut einschätzen

Wichtig ist, das Obligatorium konsequent durchzusetzen. Das bedeutet: Wer seine Schutzbrille nicht dabei hat, trainiert/spielt nicht! Vergessliche Kinder sollen ihre Schutzbrillen zu Hause holen gehen. Um niemanden vom Trainingsbetrieb ausschliessen zu müssen, empfiehlt swiss unihockey allen Trainer zwei-drei Schutzbrillen anzuschaffen (über den Verein) und immer ins Training mitzunehmen. So können vergessliche Kinder eine Schutzbrille ausleihen.

