



# Material

Zu den leistungsbeeinflussenden Rahmenbedingungen im Unihockey-Sport gehört das Material. Die Auswahl an geeigneten Ausrüstungsgegenständen ist riesig, und es ist nicht einfach, den Überblick zu behalten. Wichtig ist, dass alle verwendeten Ausrüstungsgegenstände (Stock, Helm, Tore, Banden usw.) vom Internationalen Unihockeyverband (IFF) geprüft und zugelassen sind.

## ZULASSUNGSVIGNETTE



## UNIHOCKEYSTOCK

Um einen geeigneten Unihockeystock auszuwählen, sollte vor allem auf die Härte und Länge des Schafts sowie auf das Material und die Form der Schaufel geachtet werden. Das Griffband optimiert den Grip bei anspruchsvollen Techniken.

### SCHAFTLÄNGE

Unihockeystöcke werden in verschiedenen Längen verkauft. Die üblichen Grössen liegen zwischen 90 und 102 Zentimeter Schaftlänge. Für Junioren werden auch kürzere Stöcke verkauft. Jeder Spieler soll die für ihn passende Stocklänge wählen. Als Grundregel gilt, dass der aufgestellte Stock zwischen Bauchnabel und Brustbein enden soll. Ein zu langer oder zu kurzer Stock erschwert die Ausführung der Technik erheblich.

Ein zu langer Stock kann beim Erlernen der Technik hinderlich sein und sollte deshalb gekürzt werden. Zum Kürzen wird der Knauf und das Griffband abgenommen und der überschüssige Teil am oberen Ende abgesägt. Danach wird das Griffband wieder angebracht.



Stocklänge: zwischen Bauchnabel und Brustbein

## SCHAFTHÄRTE

Junge und weniger kräftige Junioren sollten mit weichen Schäften (28 bis 32 mm Flexibilität) spielen, da sonst beim Passen und Schiessen nicht der erforderliche Druck auf den Schaft erzeugt werden kann. Mit einem festen beziehungsweise steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere Schüsse abgeben.

## SCHAUFEL

Eine defekte Schaufel darf ausgetauscht werden. Die Schaufel muss aber zur gleichen Marke gehören wie der Schaft. Neue Schäfte haben oft eine spezielle Vorrichtung (Schrauben/Kerben), mit welcher die Schaufel befestigt wird. Die Schaufel darf gemäss Reglement eine maximale Biegung von 30 Millimeter aufweisen. Gemessen wird dabei von der Unterlage bis zum höchsten Punkt an der gekrümmten Schaufelinnenseite. Der ganze Stock liegt dabei auf einer flachen Unterlage.

### MAXIMALE BIEGUNG



**Junge Spieler in Ausbildung sollten mit einer möglichst geraden Stockschaufel spielen (Biegung maximal 1 Zentimeter).**

Zum Biegen der Schaufel muss sie zuerst erwärmt werden. Dazu eignet sich ein Heissluftföhn. Auch kochendes Wasser, der Backofen oder eine Herdplatte können verwendet werden, sind aber schwerer zu handhaben. Wenn die Schaufel die gewünschte Biegung erreicht hat, muss sie möglichst schnell abgekühlt werden (mehrere Minuten). Dazu taucht man die Schaufel bis zur Aushärtung in kaltes Wasser.

#### HEISSLUFTFÖN



- › Vorteil: Punktuelle Erwärmung möglich
- › Nachteil: Zu starke Erhitzung führt zum Schmelzen des Plastiks

#### KOCHENDES WASSER



- › Vorteil: Verfügbarkeit
- › Nachteil: Wassertemperatur muss reguliert werden

#### HERDPLATTE/BACKOFEN



- › Vorteil: Verfügbarkeit
- › Nachteil: Schaufel darf nicht auf heisse Platte oder heissen Gitterrost gelegt werden

## PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

Der Unihockeysport ist weit gehend ungefährlich, da nur sehr wenig Körperkontakt zugelassen wird. Trotzdem ist es sinnvoll, sich gegen Verletzungen zu schützen.

### SCHUHE

Bei der persönlichen Ausrüstung ist vor allem beim Kauf von Hallenschuhen eine hohe Qualität wichtig. Besonders geachtet werden soll:

- › auf eine gute Dämpfung,
- › auf keine zu hohe Sohle (Gefahr abzuknicken),
- › auf eine Sohle, die auf dem Boden keine Spuren hinterlässt,
- › auf eine Sohle mit gutem Grip (kein Ausgleiten).

### SCHUTZBRILLE

Um den Kopf und insbesondere die Augen zu schützen, empfiehlt sich, eine Schutzbrille zu tragen. Die Fachhändler für Unihockey-Artikel bieten eine breite Palette von sicheren Produkten an. Auch spezielle Schutzbrillen für Nachwuchsspieler sind erhältlich.



## GRIFFBAND

Das Griffband ist ein wichtiger Bestandteil des Unihockeystocks. Es sollte ersetzt werden, wenn kein optimaler Halt mehr gewährleistet ist. Durch Schweiß wird der Grip des Griffbands vermindert, und das Führen des Unihockeystocks wird erschwert. Das Griffband kann leicht entfernt werden. Beim Aufziehen des Griffbands wird am oberen Ende begonnen, und das Band wird sorgfältig um den Unihockeystock gewunden. Es sollte keine Lücken und Unebenheiten geben. Der Abschluss ist gut zu fixieren.



## UNIHOCKEYBALL

Der Unihockeyball muss dem Reglement entsprechen. Es gibt bereits sehr viele Anbieter von offiziell zugelassenen Unihockeybällen. Die neusten Modelle sind härter und besitzen eine spezielle Oberflächenstruktur für eine verbesserte Flugeigenschaft.

