



BASIC VOLLEY

DAS ABC ALS COACH UND TRAINER*IN

Als Coach und Trainer*in erwarten dich viele spannende und herausfordernde Aufgaben. Basic Volley - „Das ABC als Coach und Trainer*in“ gibt dir Tipps und Tricks wie du diese Challenge erfolgreich meistern kannst.

VERZEICHNIS

Vorwort

Als Trainer*in - Coach

Die Aufgaben	6
Kommunikation	7
Zusammenfassung	7

Organisatorisches

Eintritt in den VBC Ebikon	8
Austritt aus dem VBC Ebikon	9
Dress	9
Schäden an der Halle	9
Halle Abmelden	10
Halle in den Ferien oder Wochenenden reservieren	10
Anfahrt zu den Spielen	11
Gebühren und Bussen	11
Trainerentschädigung	11

Jahresplanung

Grundprinzip der Planung	18
Makrozyklus	19
Mikrozyklus	19
Zusammenfassung	20

Trainingsplanung

Anhang A

Anhang B

Errata

VORWORT

DAS ABC ALS COACH UND TRAINER*IN WURDE VON UNS VERFASST UM VOR ALLEM JUNGEN TRAINERINNEN UND TRAINER IN EINER ANGENEHMEN UND LESERLICHEN ART UND WEISE DIE ARBEIT DES TRAINERAMTES NÄHER ZU BRINGEN. ES DECKT DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN AB UND SETZT DIE SCHWERPUNKTE SO, DASS SIE FÜR UNERFAHRENE TRAINERINNEN UND TRAINER EINFACH UMSETZBAR SIND. DAS ABC ALS COACH UND TRAINER*IN IST NICHT DAZU GEDACHT EIN ERSATZ EINER GRUNDLEGENDEN AUSBILDUNG IM BEREICH VOLLEYBALL ZU SEIN. DAFÜR EMPFEHLEN WIR WÄRMSTEN ALLEN INTERESSIERTEN EINEN J&S GRUNDKURS ZU BESUCHEN. MELDE DICH AM BESTEN BEI DEINEM J&S COACH UM DEN BESTEN KURS FÜR DICH ZU FINDEN. ICH MÖCHTE MICH AN DIESER STELLE AUCH BEI ALLEN HELFER*INNEN HERZLICH BEDANKEN! EIN RIESIGES DANKESCHÖN AN: CARMEN LUSTENBERGER UND SOPHIE BACHMANN FÜR DAS ZUR VERFÜGUNG STELLEN DER ILLUSTRATIONEN. ARTINA ISENI, ELENA LUSTENBERGER UND MARCO SCHERER FÜR DIE FACHLICHE BERATUNG. DIE VORLIEGENDE VERSION WURDE FÜR DEN VBC EBIKON SPEZIALISIERT UND BEINHÄLTET SPEZIFISCHE DETAILS FÜR DIESEN.

ICH WÜNSCHE EUCH VIEL SPASS BEIM LESEN UND FRAGEN STELLEN.

ROBIN ZEMP

ALS TRAINER*IN - COACH

ALS TRAINER*IN BIST DU FÜR DEIN TEAM VERANTWORTLICH. NEBST DER ORGANISATION VOM TRAININGSBETRIEB BIST DU AUCH VERANTWORTLICH FÜR DEN SPIELBETRIEB WÄHREND DER MEISTERSCHAFT. IM GRUNDE BIST DU ALS TRAINER*IN FÜR ALLES VERANTWORTLICH WAS MIT DEINER MANNSCHAFT PASSIERT. DAS HEISST JEDOCH NICHT, DASS DU ALLES ALLEINE MACHEN MUSST. SUCH DIR EINEN ZUVERLÄSSIGEN CAPTAIN AUS UND BEZIEHE DIE SPIELERINNEN UND SPIELER AKTIV MIT EIN, SO NIMMST DU DIR VIELE LASTEN AB.

DIE AUFGABEN

ALS TRAINER*IN BIST DU ZUSTÄNDIG DEINE SPIELER*INNEN IM VOLLEYBALL WEITER ZU BRINGEN. DER ZENTRALE ORT WO DAS PASSIERT IST DIE HALLE, IM TRAINING KANNST DU DURCH DEIN GEZIELTES EINGREIFEN SOWOHL TECHNIK ALS AUCH TAKTIK VERBESSERN.

ALS COACH STEHST DU DEINEM TEAM AN DEN MEISTERSCHAFTSSPIELEN, CUP UND FREUNDSCHAFTSSPIELEN ZUR SEITE. IM GEGENSATZ ZUM TRAINING IST DEINE ROLLE HIER STÄRKER TAKTISCHER ALS TECHNISCHER NATUR. ES WERDEN KEINE DETAILS MEHR KORRIGIERT SONDERN NUR DIE RICHTUNG DES SPIELES VORGEGEBEN.

ALS TEAMMITGLIED BIST DU NICHT OBER UND NICHT UNTER DEM REST DER MANNSCHAFT. DU GIBST ABER DIE INPUTS VOR IN WELCHE RICHTUNG WIR ALS TEAM GEHEN SOLLTEN UM ZUSAMMEN ERFOLG ZU HABEN.

KOMMUNIKATION

DIE SPIELERINNEN UND SPIELER MÜSSEN DAFÜR FRÜHZEITIG DIE INFORMATIONEN ERHALTEN UND GEGEBENENFALLS DIE MÖGLICHKEIT HABEN ZU INTERVENIEREN. DABEI GILT DER GRUNDSATZ:

KISS: KEEP IT SHORT AND SIMPLE

JE WENIGER POTENTIAL FÜR MISSVERSTÄNDNISSE VORHANDEN IST, DESTO EINFACHER WIRD SICH DEINE MANNSCHAFT ORGANISIEREN LASSEN.

WHATSAPP GRUPPEN EIGNEN SICH SEHR GUT UM KURZFRISTIGE EVENTS ZU ORGANISIEREN. DENK ABER DARAN, DASS JE NACH ALTERSSTUFE NOCH NICHT ALLE ÜBER EIN HANDY/WHATSAPP VERFÜGEN (WHATSAPP IST ERST AB 16 JAHREN OFFIZIELL ZUGELASSEN).

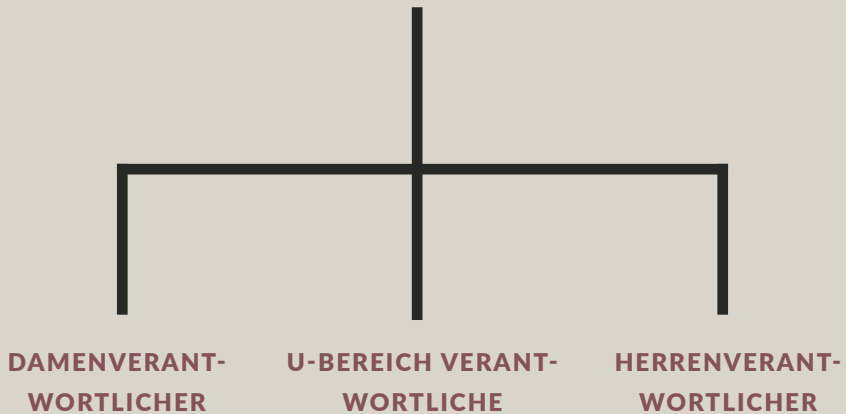
ZUM ORGANISIEREN VON LANGFRISTIGEN EVENTS UND TERMINEN EIGNET SICH DOODLE ODER SPIELERPLUS.

ZUSAMMENFASSUNG

- DU NIMMST ALS COACH MEHRERE ROLLEN EIN VERSUCH DICH NICHT ZU VERSTELLEN, SEI DU SELBST.
- KOMMUNIZIERE FRÜHZEITIG, DAMIT ES KEINE MISSVERSTÄNDNISSE GIBT.

ORGANISATORISCHES

CHEFIN SPORTKOMISSION



EINTRITT IN DEN VBC EBIKON

HAST DU EINE NEUE SPIELERIN ODER SPIELER BEGEISTERTEN KÖNNEN FÜR DEN VBC EBIKON? NACH DEN PROBE-TRAININGS (1-2) MELDEST DU PER EMAIL DIE DATEN DES NEUEN MITGLIEDS AN UNSEREN VERANTWORTLICHEN DES JEWEILIGEN BEREICHES. DAS NEUE MITGLIED ERHÄLT DANACH DEN JAHRESBEITRAG IN RECHNUNG GESTELLT. DABEI GILT: VOLLER BEITRAG (SIEHE ANHANG A STATUTEN) BEI EINTRITT BIS OKTOBER, HALBER BEITRAG BEI EINTRITT BIS FEBRUAR, KEIN BEITRAG BEI EINTRITT NACH FEBRUAR.

AUSTRITT AUS DEM VBC EBIKON

DER AUSTRITT AUS DEM VEREIN IST JEDERZEIT MÖGLICH. DIE AUSTRITTSERKLÄRUNG MUSS SCHRIFTLICH ERFOLGEN (Z.H. DES PRÄSIDIUMS) BEI EINEM AUSTRITT WIRD KEINE BEITRAGSRÜCKERSTATTUNG GEWÄHRT.

DRESS

JEDES TEAMMITGLIED WIRD MIT EINEM DRESS AUSGERÜSTET. DAS DRESS SOWIE DER TRAINER SIND EIGENTUM DES VEREINS UND MUSS BEI EINEM CLUBWECHSEL ODER EINEM WECHSEL ZU EINEM ANDERES TEAM DEM TRAINER*IN ZURÜCKGEGEBEN WERDEN. DAS DRESS IST AUSSCHLIESSLICH FÜR DIE MEISTERSCHAFT RESERVIERT UND DARF NICHT IM TRAINING GETRAGEN WERDEN. DER TRAINER*IN DER MANNSCHAFT IST FÜR DAS DRESS VERANTWORTLICH!

TIPP: ORGANISIERE EINE DRESS-TASCHE, WELCHE JEWEILS ZUSAMMEN MIT EINEM «WASCHPLAN» REGELT, WELCHE SPIELERIN ODER SPIELER ALLE DRESS NACH DEM MATCH NACH HAUSE NIMMT UND WÄSCHT. SO SIND ALLE DRESS IMMER BEIEINANDER UND SIE GEHEN NICHT VERGESSEN/VERLOREN.

SCHÄDEN AN DER HALLE

BITTE MELDET SCHADEN, WELCHE WAHREND DEM TRAINING ODER DEM SPIEL AN MATERIAL ODER HALLE ENTSTEHEN DEM ABWART. NUR SO WIRD WIR GEWÄHRLEISTET, DASS WIR IMMER EINE INTAKTE INFRASTRUKTUR ANTREFFEN.

HALLE ABMELDEN

FALLS EIN SPIEL ODER EIN TRAINING AUSFÄLLT, IST ES OBLIGATORISCH DIE HALLE BIS 12:00 BEIM ABWART ABZUMELDEN.

NAME	HALLE	TELEFON	E-MAIL
MIRCO BIERI	FELD-MATT	079 928 42 59	mirco.bieri@schule-ebikon.ch
RETO WYMANN	WYDEN-HOF	079 928 42 66	reto.wymann@schule-ebikon.ch
FABIAN NIEDERMANN	ZENTI	079 928 42 63	fabian.niedermann@schule-ebikon.ch
PIA LIMACHER	SAGEN	079 942 77 74	pia.limacher@schule-ebikon.ch

HALLE IN DEN FERIEN ODER WOCHENENDEN RESERVIEREN

AUF DER HOMEPAGE DER GEMEINDE EBIKON IST DAS RESERVATION FORMULAR:

WWW.EBIKON.CH/RESOURCE/RESERVATION-SCHULANLAGEN?VIEW=MONTH&DATE=20221001

DIESES MUSS FRISTGERECHT AUF DER GEMEINDE EINTREFFEN. FRAGE AM BESTEN KURZ BEI DER SPORTKOMMISSION NACH, DIESE HILFT GERNE (MIN. 3 WOCHEN EINPLANEN)!

TIPP: DIE HAUSWARTE ARBEITEN DANN AM WOCHENENDE FÜR UNS ZUSÄTZLICH, EIN KLEINES PRÄSENT ALS DANKE BRINGT MEIST MEHR ALS NUR EINE KLEINE WERTSCHÄTZUNG.

ANFAHRT ZU DEN SPIELEN

DIE ANFAHRT ZU DEN SPIELEN MÜSSEN VON DEN JEWELIGEN TRAINERINNEN UND TRAINER ORGANISIERT WERDEN. IN DEN REGIONALLIGEN WERDEN ZUDEM KEINE FAHRSPESEN AUSBEZAHLT. BEI NATIONALTEAMS WERDEN FAHRSPESEN ENTSPRECHEND DEM FAHRSPESENREGLEMENT VERRECHNET UND MÜSSEN DEM KASSIER VIA SPESSENFORMULAR BIS ZUM 31.03. EINGEREICHT WERDEN.

GEBÜHREN UND BUSSEN

DIE TEAMS BEZAHLEN FOLGENDE GEBÜHREN/BUSSEN SELBER: FÜR VERGESSENE LIZENZEN, FÜR DAS VERGESSEN DER RESULTATMELDUNG BEI HEIMSPIELEN AN DEN SVRI, FÜR SELBSTVERSCHULDETE FORFAIT-NIEDERLAGEN, FÜR ABWARTSKOSTEN BEIM UNTERLASSEN DER ABMELDUNG BEI TRAININGSAUSFÄLLEN SOWIE BUSSEN FÜR GELBE UND ROTE KARTEN!

TRAINERENTSCHÄDIGUNG

DU ERHÄLTST VOM VBC EBikon EINE TRAINERENTSCHÄDIGUNG FÜR DEINEN GELEISTETEN AUFWAND. DIESER RICHTET SICH NACH PENSUM UND LIGA. FÜR DAS LEITEN DES VOLLEYBALLLAGERS WIRD ZUSÄTZLICH EINE AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG VON 50CHF/TAG AUSBEZAHLT.

J&S ENTSCHÄDIGUNG

DAS J+S GELD WIRD ZENTRAL VOM J&S COACH EINGEFORDERT. ER ERSTELLT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEN J&S TRAINERINNEN UND TRAINER DIE ABRECHNUNG UND ERLEDIGT ALLE FORMALITÄTEN.

DAS J&S GELD WIRD ZU 90% AN ALLE J&S TRAINER*INNEN AUS UNSEREM VEREIN NACH EINEM FESTGELEGTEN VERTEILSCHLÜSSEL AUSBEZAHLT. DIE GENAUE DEFINITION KANN BEIM KASSIER ANGEFORDERT WERDEN.

LIZENZEN

DIE E-LIZENZEN WERDEN VOM SPORTCHEF*IN BESTELLT UND WERDEN VON ALLEN SPIELER*INNEN MIT DEM MITGLIEDERBEITRAG BEZAHLT.

SIND DIE E-LIZENZEN EINMAL BESTELT, WERDEN KOSTEN GENERIERT. DIE E-LIZENZEN KÖNNEN NICHT MEHR RETOURNIERT WERDEN.

TIPP: BESORGE DIR EINE KOPIE EINES AMTLICHEN AUSWEISES. WER AM MATCH KEINEN AMTLICHEN AUSWEIS (ORIGINAL ODER PAPIER-KOPIE) VORWEISEN KANN, KANN NICHT SPIELEN. ES KANN NICHTS NACHGEREICHT WERDEN.

TIPP: FÜR DIE AKTUALISIERUNG UND RICHTIGKEIT DER DATEN EINES BESTEHENDEN TEAMMITGLIEDES (ADRESSE, TELEFONNUMMER, EMAIL ETC.) IST JEDER TRAINER, JEDE TRAINERIN SELBST VERANTWORTLICH

DIE DATEN MÜSSEN STETS AKTUELL SEIN, ZUMAL GEMÄSS DIESEN DIE LIZENZEN BESTELT UND DIE RECHNUNGEN SOWIE EMAILS VERSCHICKT WERDEN.

MITGLIEDERVERWALTUNG

DER VBC EBIKON HAT EINE MITGLIEDERVERWALTUNG, WELCHE AUF DEM INTERNET AUFGERUFEN/BEARBEITET WERDEN KANN. JEDES MITGLIED WIRD EINER ROLLE ZUGETEILT. MIT HILFE VON DIESEM TOOL KÖNNEN ADRESSEN/BRIEFE AUSGEDRUCKT WERDEN, MAILS VERSENDET WERDEN SOWIE GRUPPEN/TEAMS ERSTELLT WERDEN. DIE VERANTWORTUNG DER MITGLIEDERVERWALTUNG IST BEIM AKTUAR. ZUGRIFF AUF DIE DATEN HABEN DER VORSTAND UND DIE TRAINER*INNEN. ZUGRIFFE KÖNNEN BEIM AKTUAR BEANTRAGT WERDEN.

GRUNDSÄTZE:

- ERFASSEN VON NEUMITGLIEDER ODER AUSTRITTE NUR DURCH DEN AKTUAR
- TEAMWECHSEL NUR DURCH DEN AKTUAR
- DATEN WIE ADRESSEN, MAIL ODER TELEFONNUMMERN KÖNNEN DURCH ALLE, WELCHE ZUGRIFF AUF DIE VERWALTUNG HABEN, ANGEPASST WERDEN

RESULTATMELDUNG

DIE RESULTATMELDUNG ERFOLGT ONLINE:

GENAUE INFOS BETREFFEND LOGIN/ZUGANG WERDEN VOR DEM SAISONSTART VOM SPORTCHEF AN DIE TRAINER*INNEN BEKANNTGEGEBEN.

JEDE MANNSCHAFT IST FÜR DIE RESULTATMELDUNG SELBST VERANTWORTLICH. SPÄTESTER MELDEZEITPUNKT IST SONNTAG 23.59 UHR DER SPIELWOCHE. DIE MANNSCHAFT, DIE DAS RESULTAT NICHT ODER NICHT RECHTZEITIG MELDET, BEZAHLT EINE BUSSE!

SCHIEDSRICHTER

GRUNDSATZLICH MUSS JEDES AKTIVE HERREN- ODER DAMENTEAM IM MINIMUM EINEN SCHIRI STELLEN. DER KURS FINDET JEWEILS IM FRÜHLING STATT UND BESTEHT AUS THEORIE, MATCHBLATT UND PRAXIS.

TRAINERKURSE

DER VORSTAND IST BEMUHT, DIE TRAINER*INNEN BEI IHRER ARBEIT SO GUT WIE MÖGLICH ZU UNTERSTÜTZEN. AUS DIESEM GRUND WURDE DIE SPORTKOMMISSION INS LEBEN GERUFEN. JEDE TRAINERIN, JEDER TRAINER KANN BEI PROBLEMEN ODER FÜR UNTERSTÜTZUNG SEINEN BEREICHSLEITER AUS DER SPORTKOMMISSION BEZIEHEN. AUCH ORGANISIERT DIE SPORTKOMMISSION JÄHRLICH EINEN TRAINERABEND, WELCHER GRUNDSÄTZLICH FÜR JEDEN TRAINER, JEDE TRAINERIN OBLIGATORISCH IST.

DER VORSTAND HOFFT, DASS IHR EUER VOLLEYBALLWISSEN MIT BESUCHEN AN J+S KURSEN ODER ANDEREN FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN VERTIEFT. SELBSTVERSTÄNDLICH ÜBERNIMMT DER VBC EBIKON DIE KOSTEN FÜR J+S KURSE. FÜR SPEZIELLE WÜNSCHE (Z.B. ZUZUG VON EXTERNEN SPEZIALISTEN) WELCHE MIT KOSTEN VERBUNDEN SIND, KÖNNT IHR UM FINANZIELLE UNTER-

TRAININGSWEEKENDS

DER VEREIN BEZAHLT BEI TRAININGSWEEKENDS DIE GEBÜHREN FÜR DIE HALLEN BZW. MAXIMAL FR. 50.00 PRO PERSON. DER REST MUSS SELBER BEZAHLT WERDEN ODER BEIM VORSTAND BEANTRAGT WERDEN.

UNFÄLLE

IN JEDER TURNHALLE IST EIN 1. HILFE KOFFER. WENN DU MAL WAS BRAUCHST (Z.B. EISSPRAY) UND DER VORRAT DADURCH AUFGEBRAUCHT IST, MELDE DIES BITTE DEM SANITÄTSCHEF (PERSONALIEN IM KOFFER).

TIPP: ES LOHNT SICH EINE KLEINE TEAMAPOTHEKE FÜR MATCHES ANZUSCHAFFEN BZW. BEIM VEREIN EINE GRUNDAUSRÜSTUNG ZU BEANTRAGEN.

U-BEREICH

NEBEN AKTIV-, JUNIORINNEN- UND PLAUSCHTEAMS HAT DER VBC EBIKON AUCH EINEN U-BEREICH. NEBEN AKTIV-, JUNIORINNEN UND PLAUSCHTEAMS HAT DER VBC EBIKON AUCH EINEN U-BEREICH. DIESER WIRD VOM U-VERANTWORTLICHEN GELEITET. IN DESSEN AUFGABENBEREICH FALLEN SO U.A. DIE ANMELDUNGEN DER U-TEAMS AN DIE MEISTERSCHAFT, DAS ORGANISIEREN DER HEIMTURNIERE SOWIE DIE EINTEILUNG DER SPIELER*INNEN VOR BEGINN DER NEUEN SAISON.

JAHRESPLANUNG

DIE JAHRESPLANUNG HILFT DIR UNGEMEIN DEINE TRAININGS ZU STRUKTURIEREN, AUCH KANNST DU IN DER JAHRESPLANUNG AUF DIE JEWEILIGE PHASE IN DER WIR UNS BEFINDEN EINGEHEN UND DIE TRAININGS ENTSPRECHEND PLANEN.



5 – PHASEN DES VOLLEYBALL JAHRES

ÜBERGANG: DIE ÜBERGANGSPHASE DAUERT IN DER REGEL VOM LETZTEN MEISTERSCHAFTSSPIEL BIS ENDE APRIL. ACHE HIER AUF DIE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE REGENERATION.

VORBEREITUNG: DIESE PHASE DAUERT NORMALERWEISE BIS JULI. HIER STEHEN GRUNDLEGENDE TECHNIKEN, DER AUFBAU VON KRAFT & KONDITION SOWIE DIE GRUNDLAGEN DES EIGENEN SPIELSYSTEMS IM VORDERGRUND.

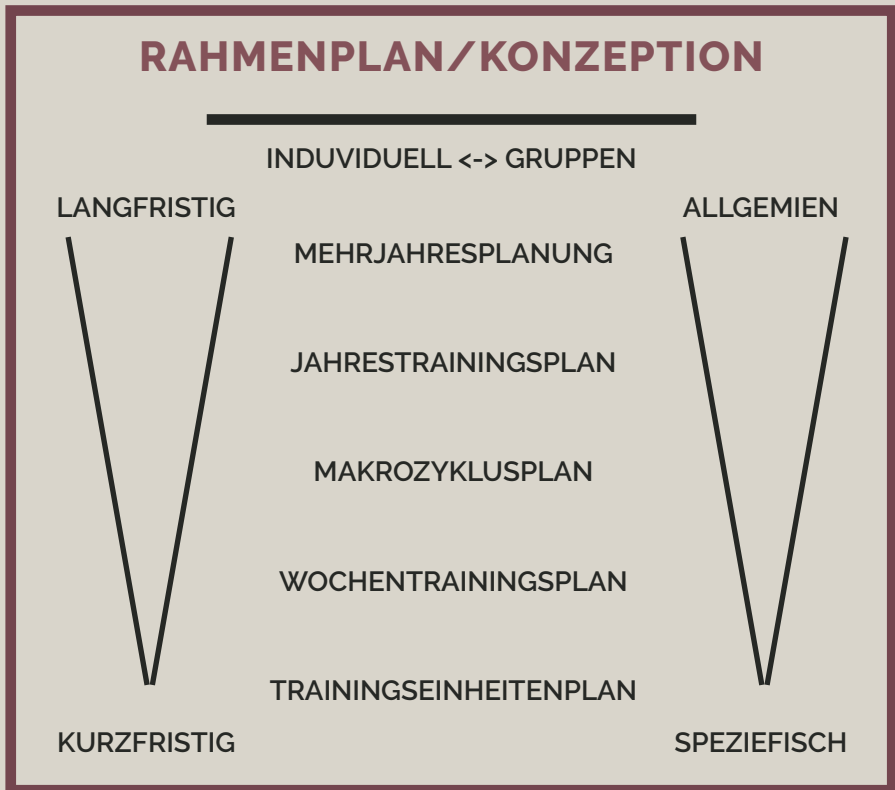
VORWETTKAMPF: IN DIESER PHASE WERDEN DIE SPIELTAKTIKEN UND DAS SPIEL ALS GANZES VERTIEFT TRAINIERT. DIE AUFGEBAUTE PHYSIS GILT ES HIER ZU ERHALTEN. DIE VORWETTKAMPFFHASE ENDET VOR DEM ERSTEN MEISTERSCHAFTSSPIEL.

WETTKAMPF: DIE WETTKAMPFFHASE TEILT SICH IN ZWEI TEILE, WOBEI DIE TRENNUNG DIE VOR- UND RÜCKRUNDE BILDEN. WÄHREND DIESER PHASE WERDEN MIT SPIELNAHEN FORMEN DIE MATCHES VORBEREITET UND SCHWACHSTELLEN VON VERGANGENEN SPIELEN AUFGEARBEITET. DAS ZIEL DER WK2 BESTEHT DABEI DARIN, AUF DIE SPIELWEISEN DER GEGNERISCHEN TEAMS IN DER VORRUNDE VORBEREITET ZU SEIN.

GRUNDPRINZIP DER PLANUNG

DIE PLANUNG BAUT AUF DEN GESTECKTEN ZIELEN AUF. IN REGIONALEN LIGEN KANN VON MAXIMAL 2-3 JAHRESPLANUNGEN AUSGEGANGEN WERDEN IM SINNE EINER GRUPPEN (MANNSCHAFTSPANUNG). PERSPEKTIVENPLANUNG KOMMT ANSONSTEN NUR BEI PROFISPORT KARRIEREN VOR.

DARUM SOLLTE DER FOKUS AUF DEM JAHRESTRAININGSPLAN UND DEN JEWEILIGEN MAKRO- UND MIKROZYKLEN LIEGEN. DIESE SIND JEDOCH SEHR DAVON ABHÄNGIG WIE OFT UND WIE INTENSIV TRAINIERT WIRD.



ANGEPASST AUS BUNDESAMT FÜR SPORT, EHSM (MAGGLINGEN 20217)



MAKROZYKLUS

DER MAKROZYKLUS NIMMT IM WESENTLICHEN RÜCKSICHT AUF DIE BELASTUNG DER SPIELERINNEN UND SPIELER. WIE FEST SOLLEN DIESE BEANSPRUCHT WERDEN. BEI 2-3 TRAININGS IN DER WOCHE MIT 1-2 SPIELE PRO WOCHE LIEGT DIE BELASTUNG IM RAHMEN UND ES MUSS NICHT SPEZIELL GEPLANT WERDEN. AB EINER HÖHEREN TRAININGS- UND SPIELINTENSITÄT MÜSSEN BELASTUNG UND INTENSITÄT ANGEPASST WERDEN. DIES WIRD VOR ALLEM ÜBER DIE REDUKTION IM TRAINING ERREICHT.

MIKROZYKLUS

DER MIKROZYKLUS IST AUCH ALS WOCHENPLAN BEKANNT. DIESER WIRD BEREITS AB ZWEI TRAININGS RELEVANT. DIE TRAININGS SOLLEN IN PUNKTO INTENSITÄT UND TRAININGSINHALT AUFEINANDER ABGESTIMMT WERDEN. VOR ALLEM WENN AM FREITAG TRAINIERT WIRD UND AM SAMSTAG GESPIELT WIRD, SOLL DIE INTENSITÄT UND DAS VOLUMEN IM LETZTEN TRAINING TIEF GEHALTEN WERDEN DAMIT ES NICHT ZU EINER ÜBERLASTUNG KOMMT UND DIE SPIELER*INNEN OPTIMALE LEISTUNG ABLIEFERN KÖNNEN.

ZUSAMMENFASSUNG

- ERSTELLE AM ENDE DER SAISON BEREITS EINE NEUE SAISONPLANUNG
- BEI DER MAKROPLANUNG AUF DIE MEISTERSCHAFTS-SPIELE ACHTEN UND IM HINTERKOPF BEHALTEN OB SPIELERINNEN ODER SPIELER NOCH IN ANDEREN MANNSCHAFTEN TRAINIEREN. DIESE TRAININGS MÜSSEN MIT EINGEPLANT WERDEN (ÜBERLASTUNGSGEFAHR).
- BEI MEHREREN TRAININGS IN DER WOCHE DIESE UNBEDINGT AUFEINANDER ABSTIMMEN. SOWOHL TECHNISCH ALS AUCH BELASTUNGS- & INTENSITÄTSMÄSSIG.

TRAININGSPLANUNG

DIE PLANUNG DES TRAINING IST DAS A UND O. SIE BILDET DIE Kernaufgabe eines Trainers, einer Trainerin. Die Planung sollte immer nach dem gleichen Schema erfolgen. Was möchte ich wie trainieren. Dabei gilt:

EIN SAUBER GEPLANTES TRAINING IST SCHON ZUR HÄLFTE EIN ERFOLGREICHES.

FÜR EINE OPTIMALE AUSNUTZUNG DER RESSOURCEN VON DEN SPIELERINNEN UND SPIELERN IST ES WICHTIG, DIE TRAININGS AUCH ENTSPRECHEND ZU PLANEN:

- TECHNIK UND TAKTIKTRAINING VOR KONDITIONSTRAININGS (MÜDE SPIELER/INNEN NEHMEN WENIGER AUF)
- KONDITIONSTRaining: KRAFT- UND SCHNELLIGKEIT VOR AUSDAUER (TRAINIERE WIE DU SPIELST)
- WENIGER IST MEHR (EIN THEMA UND MAXIMAL ZWEI AKZENTE PRO TRAINING)
- BENUTZE EINE TRAININGSVORLAGE, DIESE WERDEN DIR VOM VEREIN ZUR VERFÜGUNG GESTELLT (FALLS DU KEINE MEHR HAST, FRAG DIE SPORTKOMMISSION)

UNTEN ANGEFÜGT HAST DU EIN BEISPIELTRAINING, WELCHES DIR DIE WICHTIGSTEN PUNKTE AUFZEIGT. NUTZE NUTZE DIESE UM NACHZUSCHLAGEN UND DIR INPUTS ZU HOLEN



SETTER ACADEMY

ORGANISATION

Feld zur Erfassung aller Trainings-Eckdaten. Tipp: Erfasse die Anzahl der teilnehmenden Positionen. Dies erleichtert dir die Planung.

INHALT / SCHWERPUNKT

WICHTIG: Damit dein Training gelingt, ist die Definition eines Themas und eines spezifischeren Akzents des Themas zentral!

TRAININGSVORLAGE							Nr. 6			
ORGANISATION					INHALT/SCHWERPUNKT					
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	6:6	TECH.	K2	VIDEO
TEAM: DANKE?					THEMA: SERVICE-ANNAHME					
DATUM & ORT: 10.10.21 / VEREINSHALLE					AKZENT: AUFWEGE DER ZUSPIELERIN NACH ANNAHME					
ZEIT & DAUER: 20.00 - 21.45 / 705'					TAKTISCH: SERVICE-KURZ AUF ÜBERA					
TEILNEHMENDE: Pos: 2 Note: 4					DIVERSES: AGILITY PARCOURS IM BEGINN					
Ausser/Da: 5 Übrer: 7										

Denk daran, für die Spieler*innen einen gewissen Standard-Ablauf festzulegen und das Warm-Up am Thema auszurichten.

WARM-UP / MOBILISIEREN / KRÄFTIGEN		ZEIT: 35'
	<p>WARM-UP-TEIL 1 ZEIT: 25'</p> <p>AUFWÄRMEN MIT THERABAND 5'</p> <p>MOBILISIEREN 5'</p> <p>AGILITY PARCOURS 15'</p>	
	<p>WARM-UP-TEIL 2 ZEIT: 10'</p> <p>SCHMETTERLINGSPIEL</p> <p>+ 7. BALL MANCHETTE & FANGEN</p> <p>+ 7. BALL MANCHETTE & ANGRIF</p> <p>PRO FEHLER: RUNDE UM'S FELD!</p>	

Mit Hilfe von geeigneten Zeichen (Pfeilen, Symbolen von Spieler*innen, etc.) markierst du die gewünschten Positionen, die Ball- & Laufwege.

INDIVIDUELL: BALLKONTROLLE / VERSCHIEBUNGEN		ZEIT: 75'
	<p>INDIVIDUELL-TEIL 3</p> <p>DOUBLE BUTTERFLY</p> <p>+ BALL WIRD GEFANGEN AM NETZ</p> <p>+ BALL WIRD ZUGESPIELT & ANNAHME VERSCHIEBT AUF ANGRIFFSPOSITION</p>	

TIPP: Benutze dieses Deckblatt als Unterlage zum Schreiben. So bleiben die darunter liegenden Seiten weiterhin schön. Auf der Rückseite dieses Deckblatts befindet sich eine allgemeine Vorlage zur Saisonplanung. Somit hast du alles dabei, was du benötigst.



ANHANG A

ZIEL DES FAHRSPESENREGLEMENTS IST ES, ANREISEWEGE FÜR MEISTERSCHAFTS- UND CUPSPIELE VON NATIONALLIGA-TEAMS ZU ENTSCHÄDIGEN. DIES AUF GRUND DER GRÖßEREN ENTFERNUNGEN ALS IN DEN REGIONALEN LIGEN. SO GILT FOLGENDES FÜR ALLE MANNSCHAFTEN AB DER 1.LIGA UND AUFWÄRTS:

- DIE BENZINKOSTEN WERDEN VOM VEREIN GETRAGEN (BENZINPAUSCHALE GEMÄSS UNTENSTEHENDER AUFSTELLUNG), NICHT ABER KOSTEN FÜR UNTERHALT UND AMORTISATION.
- PRO SPIEL KÖNNEN MAX. 3 AUTOS ABGERECHNET WERDEN.
- BEI GEMEINSAMER REISE WERDEN DIE EFFEKTIVEN KOSTEN EINES GEMIETETEN KLEINBUSSES ÜBERNOMMEN.
- DIE DISTANZ WIRD AB EBIKON GERECHNET.
- DETAILLIERTE ABRECHNUNGEN MÜSSEN JEWEILS BIS ZUM 31.03 ERFOLGEN!

ENTSCHÄDIGUNGEN:

- SVRI GEBIET: **KEINE ENTSCHÄDIGUNG**
- SPIELORTE AUSSERHALB SVRI GEBIET BIS 120 KM DISTANZ **FR. 40.— PRO AUTO**
- SPIELORTE AUSSERHALB SVRI GEBIET AB 120 KM DISTANZ **FR. 60.— PRO AUTO**

ANHANG B

DIE TRAINERENTSCHÄDIGUNG BESTEHT AUS FOLGENDEN TEILEN. DER LOHN BESTEHT AUS DER SUMME ALLER TEILE. (A-D)

A. Grundlohn		CHF
Trainer Grundlohn		450
Assistenz Trainer Grundlohn		250

B. Qualifikation		CHF
J&S Grundausbildung		450
J&S Trainer C		750
J&S Trainer B		1000
J&S Trainer A		TBD

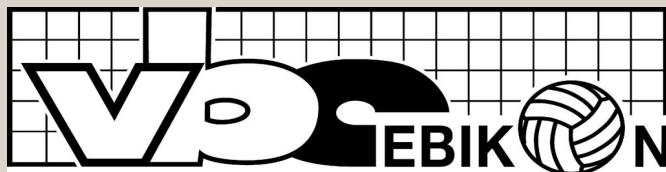
C. Aufwand		CHF
0.5 Trainings		100
1.0 Trainings		200
1.5 Trainings		300
2.0 Trainings		400
2.5 Trainings		500
3.0 Trainings		600

D. Meisterschaft		CHF
50% Meisterschaft		100
100% Meisterschaft		200
50% U-Tourniere		50
100% U-Tourniere		100

Stand: 09.11.2022

ERRATA

ERSTELLT FÜR



SETTER ACADEMY