

Leitfaden des VC Bregenz

Volleyball ist auf dem besten Wege zur meist betriebenen Ballsportart Österreichs zu werden. Das hat sicher auch damit zu tun, dass Volleyball eine der wenigen Sportarten ist, bei dem sich Teams von mehreren Personen ohne direkten Kontakt mit den Gegnern gegenüberstehen. Die Teams agieren technisch und taktisch jeweils auf ihrer Hälfte. Dabei müssen einerseits Angriffe der Gegner "gelesen" werden um sie abwehren zu können und andererseits müssen auch überraschende Varianten generiert werden um selbst punkten zu können.

Die getrennten Feldhälften simulieren ideal das Bild unserer beruflichen und privaten Wirklichkeiten mit denen wir täglich konfrontiert werden. Dabei trainieren sowohl jugendliche als auch ältere "Aktive" durch diesen Sport ganz nebenbei, auf spielerische Weise wertvolle Schlüsselkompetenzen (wie insbesondere wichtige Teamfähigkeiten, Kooperationsfähigkeiten, Kommunikationsfähigkeiten, Kreativität, Durchhaltevermögen, usw), die sie sowohl im Berufsleben als auch im privaten Umfeld und in der Gestaltung erfüllender Beziehungen deutlich erfolgreicher machen als das bei Einzel-Sportarten der Fall ist, bzw. bei Mannschafts-Sportarten, wo ein direkter Kontakt mit den Gegnern am Feld stattfindet.

1. Grundsatz des VC Bregenz:

Bei unserem Verein handelt es sich um einen Hobby-Mixed-Verein. Das heißt, dass wir nur über ein Training verfügen, in dem Männer und Frauen gemeinsam in einer gemischten Mannschaft trainieren.

Da wir derzeit über keinen Trainer verfügen, sind wir jedoch leider nicht in der Lage Neulingen das Volleyball-Spielen von Grund auf beizubringen.

Aus diesem Grund können wir nur Spieler aufnehmen, die bereits die Grundtechniken des Volleyballspiels beherrschen.

(Jugendtraining bieten wir leider keines an.)

Trotzdem bieten sich beim Training natürlich immer wieder Möglichkeiten, dass die „schwächeren“ Spieler von den „stärkeren“ etwas abschauen können bzw. etwas erklärt bekommen und auch dadurch ihr Spiel verbessern.

Dass unterschiedliche Spielniveaus zu unterschiedlichen Bedürfnissen führen ist klar. Es sollten daher sowohl die „stärkeren“, als auch die „schwächeren“ Spieler auf die Bedürfnisse der anderen Rücksicht nehmen. Denn, da es sich um einen Hobby-Verein handelt, sollte der Spaß für alle immer im Vordergrund stehen.

Für das Training sollte sich tunlichst im Forum an- und abgemeldet werden, damit sich die Leute etwas auf die Spieleranzahl und somit die Intensität des Trainings einstellen können. Das Forum ist gewöhnlich ab Mittwoch für die kommende Woche geöffnet und darf gerne schon ab diesem Zeitpunkt benutzt werden.

2. Trainingsaufbau

In der letzten Saison nahmen durchschnittlich etwa 10 Leute an den Trainings teil. Die Altersverteilung der Trainingsteilnehmer liegt ungefähr in einem Bereich von 20- bis 40jährigen.

Um eine Kontinuität ins Training zu bringen wäre es sehr angenehm, wenn es den Teilnehmern möglich wäre, regelmäßig an den Trainings teilzunehmen. Dadurch wird eine Basis-Teilnehmerzahl garantiert und durch die regelmäßige Trainingsteilnahme auch eine Leistungsverbesserung wahrscheinlicher.

Da Zeit eines der wertvollsten Güter unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft ist, zeugt es von Respekt den anderen Trainingsteilnehmern gegenüber, wenn man möglichst pünktlich zum Training erscheint, das (fast) jeden Dienstag ab 18:30 Uhr stattfindet.

Grundsätzlich sollte das gesamte Training mitabsolviert werden – also vom Aufwärmen angefangen bis hin zum gemeinsamen Trainingsausklang (wenn es die eigene Terminplanung zulässt).

Der Trainingsablauf ist gewöhnlich so, dass zuerst ca. eine Stunde eingespielt und Technik trainiert wird. Anschließend ist freies Spiel bis ca. 21:30 Uhr (je nach Kondition der Teilnehmer). Es besteht die Möglichkeit, dass zwischendurch „spezielle“ Trainings durchgeführt werden, in denen zum Beispiel mit den Anfängern und leicht Fortgeschrittenen schon ab 18 Uhr Übungen durchgeführt werden oder auch der Kampfmannschaft ab 20:45 die Möglichkeit geboten wird, spezielle taktische Spielzüge einzuüben oder auf andere Art das Spielniveau noch zu steigern.

3. Vereinsmitglieder

Von den Vereinsmitgliedern wird erwartet, dass sie binnen der ersten Wochen nach Saisonstart den Mitgliedsbeitrag entrichten. (Preise und Bankdaten finden sich auf der Homepage)

Für Leute, die sich das Training erst einmal anschauen wollen, bieten wir die Möglichkeit zwei bis drei Test-Trainings gratis zu besuchen.

Wenn Spielniveau und Humor für beide Seiten passen, wird der Gast gerne als Vereinsmitglied aufgenommen.

Sollten sich einmal mehr als 12 Teilnehmer zu einem Training anmelden, werden bei bis zu 14 Teilnehmern einfach zwei Mannschaften mit Auswechselspielern gebildet, ab 15 Teilnehmern wird dann in drei bzw. vier Mannschaften aufgeteilt, die abwechselnd spielen können (auf Grund der Hallengröße können wir jeweils nur ein Feld bespielen).

4. Vereinshierarchie

Der Verein verfügt über eine recht einfache Hierarchie.

Vorschläge, Probleme und Kritik können jederzeit an Thomas gerichtet werden. Dieser ist derzeit auch noch für die meisten organisatorischen Dinge zuständig. Es sollen aber vermehrt freiwillige Vereinsmitglieder in diese Aktivitäten eingebunden werden.

Wenn gewünscht wird, an einem bestimmten Turnier im Namen des VC Bregenz teilzunehmen oder wenn ihr Gastmannschaften zu einem Testspiel einladen wollt, nehmt bitte davor kurz Kontakt zu Thomas auf.

Für Mannschaftsaufstellungen sind die erfahreneren Spieler im Konsens zuständig.

Es wird angeregt, dass die Spieler von Zeit zu Zeit ein Training selbstverantwortlich organisieren.

5. Voraussetzungen, um in die aktive Wettkampf-Mannschaft zu kommen

- Regelmäßiges Trainieren
- Spielerisches Mindestniveau
- Einsatz zeigen (ein Verein lebt von seinen Mitgliedern!)

Gemäß der Vereinssatzung ist es (auch) Ziel des Vereins, Kontakte mit anderen Vereinen zu pflegen bzw. sich im sportlichen Wettstreit zu messen. Daher kann und soll es durchaus vorkommen, dass Gastmannschaften an einem Trainingstermin zu einem freundschaftlichen Test- oder Cupspiel eingeladen werden.

Sollte ein solches einmal stattfinden, ist dies rechtzeitig im Forum bekannt zu geben. In solchen Fällen ist damit zu rechnen, dass nur sechs Spieler des VC Bregenz gleichzeitig spielen können. Somit ist mit einer limitierten Teilnehmerzahl beim Training bzw. mit Auswechsel-Spielern zu rechnen.

Bei Unklarheiten oder Fragen meldet euch Bitte bei Thomas.