

Was, wann und wo? DER Newsletter für RVNO-Trainer:innen, Team- und Vereinsverantwortliche

Newsletter #1

Liebe TrainerInnen
Liebe Teamverantwortliche
Liebe Vereinsverantwortliche

es freut uns sehr, dass wir euch auf diesem Weg zu unserem Newsletter "**Was, wann und wo**" einladen dürfen.

Unser Ziel ist es, euch auf diesem Weg verschiedene Informationen zur Weiterbildung, Trainingsplanung, Trainingsideen zu vermitteln, aber auch von euer Seite Wünsche und Bedarf einzuholen.

Der Newsletter wird in (un-)regelmässigen Abständen und je nach Bedarf an alle Vereine verschickt. Bei Interesse könnt ihr euch hier für den Newsletter anmelden um alle Infos direkt zu erhalten:

https://janavollmer.aidaform.com/anmeldung-Newsletter_was_wann_wo

Inhalt

1	Weiterbildungsmöglichkeiten	2
1.1	Pilotprojekt vom Sportamt Zürich	2
1.2	Kurzlehrgänge	3
1.2.1	Kidsvolley / Minivolleyball	3
1.2.2	Kurzlehrgang Technik Basics.....	3
2	SwissVolley Angebote an Vereine	3
2.1	Rent an Expert	3
3	1418coach.....	3
4	News regionale Meisterschaft	4
4.1	Interregio Meisterschaft.....	4
4.2	Save the Date.....	4
4.2.1	Nationaler Spieltag Mobilair Kids Volley Day	4
4.2.2	Nationaler Spieltag Knaben und Mixed U16	4
4.2.3	Nationaler Spieltag Mädchen U15	4
5	Trainingstipps	4
5.1	Online Trainings-Mediathek	4
5.2	Tipps und Tricks zur Unfallprävention / WarmUp.....	4
5.3	Training planen und gestalten	4
6	Schlusswort.....	4
7	Anhang.....	5

1 Weiterbildungsmöglichkeiten

1.1 Pilotprojekt vom Sportamt Zürich



«18plus coach» ist ein niederschwelliges Kursangebot für Erwachsene ohne J+S-Anerkennung. Im Kurs wird in möglichst kurzer Zeit das notwendige Wissen vermittelt, um Trainerinnen und Trainer für ihren Einsatz im Verein fit zu machen.

Der Kurs besteht aus zwei Modulen:

- **Vorbereitungs-Modul**
Die theoretischen Hintergründe werden im Vorfeld mittels einer digitalen Lerneinheit im Selbststudium im eigenen Tempo erarbeitet. Beim Vorbereitungs-Modul unterstützt eine Fachperson bei Fragen und Unklarheiten. Dauer: 3 Stunden
- **Praxis-Modul**
In der Sportart Volleyball können die Kursteilnehmenden Praxisbeispiele sehen und erleben. Das Praxismodul wird durch erfahrene Expertinnen und Experten aus dem Volleyball Sportart geleitet. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Trainings spannend gestalten sowie planen und aufbauen können. Zudem befassen sie sich mit ihrer Rolle als VolleyballtrainerIn. Die Teilnehmenden erleben einerseits praktische Trainingsformen, die mit einem Demoteam durchgeführt werden und andererseits leiten sie selber Trainingsabschnitte. Dauer: 3 Stunden

Das Praxismodul findet am Montag, 12. Juni um 18:30 Uhr in Zürich statt. Weitere Informationen und Kursanmeldung: [Link](#)

Anmeldeschluss: 26. Mai 2023

Kosten CHF 30.00

1.2 Kurzlehrgänge

Der RVNO wird in der Saison 2023/2024 folgende **Kurzlehrgänge** anbieten:

1.2.1 Kidsvolley / Minivolleyball

August 2023 (vermutlich Samstag, 12.08.2023 in Wattwil, Dauer 3-4 Stunden)

Kosten CHF 35.00

Ausschreibung folgt.

1.2.2 Kurzlehrgang Technik Basics

1.2.2.1 Annahme + Zuspiel

Dauer 6 Stunden, auch nur ein Thema möglich

1.2.2.2 Zuspiel + Angriff

Dauer 6 Stunden, auch nur ein Thema möglich

1.2.2.3 Angriff + Wunschthema

Wunschthema Bsp.: Block, Abwehr, Spielsysteme, Coaching. Dauer 6 Stunden, auch nur ein Thema möglich

Alle Termine und Orte für Kurzlehrgänge Technik Basics sowie die Namen der Instruktoren werden so bald wie möglich bekannt gegeben.

Kosten: CHF 35.00 pro Thema (bei einer mehrfachen Buchung werden wir bei der Ausschreibung ein Rabatt bekannt geben)

Ausschreibung folgt.

2 SwissVolley Angebote an Vereine

2.1 Rent an Expert

Rent-an-Expert verknüpft TrainerInnen, Teams und Clubs mit J+S-ExpertInnen. Durch dieses niederschwellige Angebot können sich interessierte Personen einen Profi in ihren Verein holen. Zwei mögliche Bereiche dafür sind Trainingsbesuche oder vereinsinterne Workshops für TrainerInnen. Die Inhalte sind vielseitig möglich und können mit dem Profi individuell gestaltet werden. Die Kommunikation läuft direkt zwischen ExpertIn und interessierten Personen ab.

Weitere Infos hier: <https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/aus-und-weiterbildung/rent-an-expert/>

3 1418coach

Die Idee von 1418coach besteht aus drei Bausteinen:

Ausbildung

An einem Ausbildungsweekend werden den 14- bis 18-jährigen Jugendlichen die Grundlagen des Leitens vermittelt.

Gotti/Götti-System

Die Jugendlichen werden durch erfahrene J+S-Leitende aus ihrem Verein begleitet.

Unterstützungsbeiträge

Die 1418coaches lösen über die J+S-Abrechnung kantonale Beiträge aus.

Die drei Bausteine werden von jedem dieser Kantone umgesetzt. Bei der Ausführung gibt es aber kantonale Unterschiede, daher ist es wichtig, dass du dich über die Besonderheiten deines Kantons informierst.

Weitere Informationen und Kurse im Volleyball sind hier zu finden: [1418coach](https://www.1418coach.ch/)

4 News regionale Meisterschaft

4.1 Interregio Meisterschaft

NEU organisiert der RVNO eine Interregio Meisterschaft für Knaben und Mixed U16, Knaben U18 und Mädchen U15.

Anmeldung per sofort möglich (Termine und Anmeldung siehe **Flyer** im Anhang).

4.2 Save the Date

4.2.1 Nationaler Spieltag Mobiliar Kids Volley Day

Sonntag, 27.08.2023 (Outdoor)

4.2.2 Nationaler Spieltag Knaben und Mixed U16

Sonntag, 17.09.2023

4.2.3 Nationaler Spieltag Mädchen U15

Sonntag, 17.09.2023

5 Trainingstipps

5.1 Online Trainings-Mediathek

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/>

5.2 Tipps und Tricks zur Unfallprävention / WarmUp

<https://www.volleyball.ch/unfallpraevention-im-volleyball/>

5.3 Training planen und gestalten

<https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/online-trainingplaner-otp/>

6 Schlusswort

Ich hoffe, dass ich euch hiermit einige interessante und nützliche Daten zur Fortbildung oder Trainingsplanung anbieten konnte und freue mich auf eine weitere Zusammenarbeit und den Austausch mit euch.

Bei Bedarf stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung, unterstütze euch auch bei allen Fragen und Anliegen im Bereich Training, Trainingsinhalte, Weiterbildung und Kursangebot.

Bis bald und eine tolle Zeit mir euren Teams!

Sportliche Grüsse

Jana Vollmer
RTAV RVNO

078 617 31 10

KidsVolley

Mobiliar Kids Volley Day

Wann: Sonntag, 27.08.2023

Wo: Veranstalter gesucht!!!

Der RVNO hat sich bereit erklärt einen **Mobiliar Kids Volley Day (nationalen Kids Volley Spieltag)** auszurichten.

Hier handelt es sich um einen „Outdoor“ Event auf Rasen. Vereine aus dem RVNO haben nun die Möglichkeit, sich für die Austragung zu bewerben.

Das Datum ist bereits auf **Sonntag, 27.08.2023** festgelegt.

Die genauen Anforderungen entnehmen Sie dem beigefügten Pflichtenheft.

Als Spielfläche kann ein Fussballfeld oder grosse Rasenfläche genutzt werden, Garderoben und Toiletten müssen in der unmittelbaren Nähe der Spielfelder vorhanden sein.

Spiel, Spass und erste positive Erfahrungen mit der Sportart Volleyball stehen ganz klar im Vordergrund. Ein Kids Volley Spieltag ist ein tolles und unkompliziertes Event und wir freuen uns auf viele **Bewerbungen bis zum 15.06.2023.**

Für weitere Fragen kontaktieren Sie uns!

Kids Volley RVNO

Jana Vollmer

078 617 3110

janavollmer@web.de

