

Informationsabend

Schuljahr 2012 – 2013

Ablauf

- Volley Talents Bern
- Unsere Mission
- Aufnahmebedingungen
- Partnerschulen
- Athletenbetreuer, Trainer
- Medizinisches Konzept
- Spielerinnenvertrag
- Zusammenarbeit mit den Clubs
- Trainingsplanung/-inhalte
- Trainingszeiten
- Trainingsorte
- Trainingskontrolle – Belastung
- Ausrüstung
- Kosten
- Cool and Clean
- Termine
- Aktivitäten

Volley Talents Bern; www.volleytalentsbern.ch



Sek. II



Sek. I



Unsere Mission

- Parallele sportliche – und schulische Ausbildung
- Heranführen an das maximale Leistungsvermögen
- Individuelle Förderung junger Volleyballspielerinnen und Volleyballspieler
- Ganzheitliche Ausbildung mit dem Schwergewicht der konditionellen und technischen Entwicklung
- Aufzeigen eines professionellen Verhaltens im Trainingsalltag

Aufnahmebedingungen

- Potential im Volleyball
- Wille zur gezielten Förderung
- 12 – 20 Stunden Training/Woche
- Unterzeichnung Spielerinnenvertrag
- Teilnahme SAR, Nationalteam
- Teilnahme Sichtungen Swiss Volley

Partnerausbildungsstätten

Sek. I

- Liebefeld Steinhölzli
- Rittermatte, Biel
- Les Platanes, Bienne

Sek. II

- Sportschulen Feusi, Bern
- Gym Hofwil, Münchenbuchsee
- Gym Alpenstrasse, Biel
- Seelandgym, Biel
- Gymnase français, Bienne
- bwd Bern
- BBZ Biel
- BFB Biel
- Lehrwerkstätten Bern

Athletenbetreuer Tamara Hilpert

- Aufgaben
 - Koordination mit der Schule/Ausbildungsstätte
 - Durchführung der Athletengespräche, Karriereplanung
 - Ansprechpartner bei Problemen
 - Kontrolle der Trainingsbelastung
 - Überwachung der Spieleinsätze in den Clubs
 - Unterstützung bei einer Verletzung
 - Organisation von Elternabenden, Infoveranstaltungen, Workshops
- Anstellung mit 40%

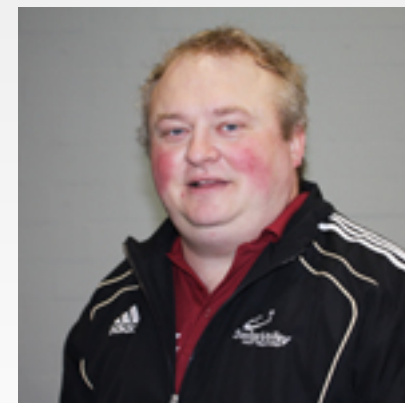
Trainer



Karin Schäfer



Gerhard Gerber



Fredi Roth

Medizinischer Staff

- Ärztliche Betreuung
 - **Roland Dubach**
Dr. med. FMH für Chirurgie;
Sportmedizin SGSM
079 605 41 04
texdub@bluewin.ch
- Physiotherapie
 - **Medizinisches Trainingszentrum und Sportrehabilitation**
www.kibo-physio.ch
031 972 04 04



Sportärztlicher Untersuch

- Medizinisches Urteil hat Vorrang vor dem Trainerurteil
- Medizinische Entwicklung nachverfolgen
- Jährliche Kontrolle ist wichtig
- Zusammenarbeit VSL, Ärzte und Physio
- Talent School kann Zweitmeinung fordern – Absicherung Talent School
- Durchführung bis Ende Juni 2012

Spielervertrag

- Verbindlichkeit
- Rechte und Pflichten klar dargestellt
- Koordination zwischen den Partnern
 - Talent School
 - Athlet und Eltern
 - Stammverein
- Absicherung aller Partner

Spielervertrag: Leistungen

Talent School

- Mind. 400 Trainingsstunden/Jahr
- Qualifizierte Trainer
- Neutrale Position bezüglich Vereinszugehörigkeit
- Schnittstelle Verein/Auswahlkader
- Koordination Ausbildung und Sport
- Sportmedizinisches Konzept
- Ausrüstung

Athlet

- Überdurchschnittliches Engagement
- Nimmt an allen abgesprochenen Trainings teil
- Trainingspensum 12 – 20 h/Woche
- Überbeanspruchung: Reduktion Club- und SAR-Trainings
- Schulische Ausbildung hat Priorität
- Entbindet den Arzt von seiner Schweigepflicht gegenüber TS

Zusammenarbeit mit Clubs

- Gespräch zur Koordination
 - Spieler
 - Eltern
 - Athletenbetreuer
 - Clubverantwortlicher oder Trainer
 - Evt. Zweitclub
- Abgleichen der Ausbildungsinhalte
- Kontrolle der Trainingsbelastung

Trainingsplanung

- Kein Training während den Schulferien
- Konditionstest Swiss Volley
 - 2x pro Jahr (Mai, November)
- Beachvolleyball: April bis August
- Konditionstraining: ganzes Jahr
- Camps
 - Beachvolleycamps

Trainingsinhalte

- Taktikorientiertes Techniktraining
 - Spezialisierung sobald sinnvoll
- Konditionstraining
 - Stabilisationstraining 4x pro Woche
 - Krafraum
 - Halle
- Beachvolleyball
 - Motivation zur Turnierteilnahme

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:10 – 12:10 Kondition/ Technik			10:10 – 12:10 Technik/ Kondition	
	14:00 – 16:00 Technik	15:30 – 17:00 Technik*		
	* Das Training findet in Bremgarten statt.			

Trainingsorte

- **Turnhalle Steinhölzli «Reithalle»**
Schule Liebefeld Steinhölzli
Hildegardstrasse 19-25
3007 Bern

- **Turnhalle OST Bremgarten**
Oberstufenzentrum Bremgarten
Chutzenstrasse 11
3047 Bremgarten bei Bern

Trainingskontrolle – Belastung

- Wochenplan
- Belastungskontrollbogen
- Saisonplanung
 - Indoormeisterschaft
 - Beachturniere
- Karriereplanung
- Medizinisches Problem → sofort zum Physio

Ausrüstung

Ihr Spezialist für Teamsport-Ausrüstung und Sportzubehör inkl. Druck und Nummerierungen

VAUCHER 
SPORT SPECIALIST

- Adidas Trainingsanzug
- 2 Trainingsshirts

- Vergünstigung bei Vaucher Sport Specialist
 - 20% auf regulären Adidas Artikeln
 - 10% auf dem gesamten Sortiment
 - 1 – 2x pro Jahr Schuhaktion (30% Asics, 35% Adidas)

Kosten

- Ausbildungsbeitrag VSL CHF 700.-/Jahr
- Fitness-Abo CHF 150.-/Jahr
- Camps (Teilnahme freiwillig)

Ausbildungsbeitrag 12/13

CHF 700.–

- Koordination VSL, Verein, Ausbildung
- Trainingsangebot von 20 h/Woche
- Individualisierte Trainingspläne
- Professionelle Trainer
- Medizinische Betreuung
- Ausrüstung
- Vergünstigte Einkaufsaktionen

Vergünstigungen

- Stipendien beantragen (Gemeinde Köniz)
- Zusatzversicherungen
 - Concordia: Sponsor von Swiss Volley; 15% Rabatt
 - Kostenbeteiligung
 - Mitgliederbeiträge
 - Fitness-Abos
 - Regenerative Massnahmen

COOL & CLEAN

... for the **SPIRIT** of **SPORT**

- Leben der Commitments



Termine

- Sichtungstraining: 13. Dezember 2012
- Swiss Volley Tests im Mai 2012
- Sportärztlicher Untersuch bis Ende Juni 2012
- Beginn neues Schuljahr: Montag, 13. August 2012 um 10:20 Uhr

Aktivitäten

- Kantonale Schulsport-Meisterschaft
- Schweizerischer Schulsporttag
- Besuch Volleymasters Montreux: Juni 2012
- Beachvolleyball Camp im Sommer 2012
- Mithilfe Beach-SM in Bern: September 2012

Aktuelle Schulklasse

