



Konzept

**Regionales Trainingszentrum Innerschweiz
Volleyball & Beachvolleyball**

1 Sportkoordinator*in

Name:	Thomas Helbling
E-Mail:	thomas.helbling@sv-ri.ch
Telefon:	0796926432
Kommunikationssprache:	DE

2 Regionalverband

Ansprechperson:	Evelyne Thürig
E-Mail:	Evelyne.thuerig@sv-ri.ch
Kommunikationssprache:	DE
Sonstige Anmerkungen:	Geschäftsstelle Nachwuchs
Art der Trägerschaft	<input checked="" type="checkbox"/> Das Regionale Trainingszentrum wird vom Regionalverband geführt.
	<input type="checkbox"/> Die Führung wird per Mandat an eine andere Trägerschaft übertragen. Name der Trägerschaft: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. Kopie des Mandatsvertrag beilegen!

3 Motivationschreiben

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

4 Trainingsstandorte

4.1 Trainingshalle 1: Krauerhalle Kriens

Adresse:	Horwerstrasse 10, 6010 Kriens			
Homologiert von SV?	Wählen Sie!	Höhe: [m]	Länge: [m]	Breite: [m]
Ausstattung:				
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Felder oder Längsnetz	<input type="checkbox"/> 2 Ball-Catcher	<input type="checkbox"/> Spike-Trainer		
<input checked="" type="checkbox"/> 40 Bälle pro Feld 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> 2 Coaches Boxen	<input checked="" type="checkbox"/> Theorieraum verfügbar		
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> Ballmaschine	<input checked="" type="checkbox"/> Kraftraum in Gehdistanz		
Sonstiges:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			

4.2 Trainingshalle 2:

Adresse:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			
Homologiert von SV?	Wählen Sie!	Höhe: [m]	Länge: [m]	Breite: [m]
Ausstattung:				
<input type="checkbox"/> 2 Felder oder Längsnetz	<input type="checkbox"/> 2 Ball-Catcher	<input type="checkbox"/> Spike-Trainer		
<input type="checkbox"/> 40 Bälle pro Feld 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> 2 Coaches Boxen	<input type="checkbox"/> Theorieraum verfügbar		
<input type="checkbox"/> 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> Ballmaschine	<input type="checkbox"/> Kraftraum in Gehdistanz		
Sonstiges:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			

4.3 Trainingshalle 3

Adresse:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			
Homologiert von SV?	Wählen Sie!	Höhe: [m]	Länge: [m]	Breite: [m]
Ausstattung:				
<input type="checkbox"/> 2 Felder oder Längsnetz	<input type="checkbox"/> 2 Ball-Catcher	<input type="checkbox"/> Spike-Trainer		
<input type="checkbox"/> 40 Bälle pro Feld 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> 2 Coaches Boxen	<input type="checkbox"/> Theorieraum verfügbar		
<input type="checkbox"/> 2 Ballwagen	<input type="checkbox"/> Ballmaschine	<input type="checkbox"/> Kraftraum in Gehdistanz		
Sonstiges:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			

4.4 Kraftraum/Athletik : Talentförderungszentrum TFZ Luzern

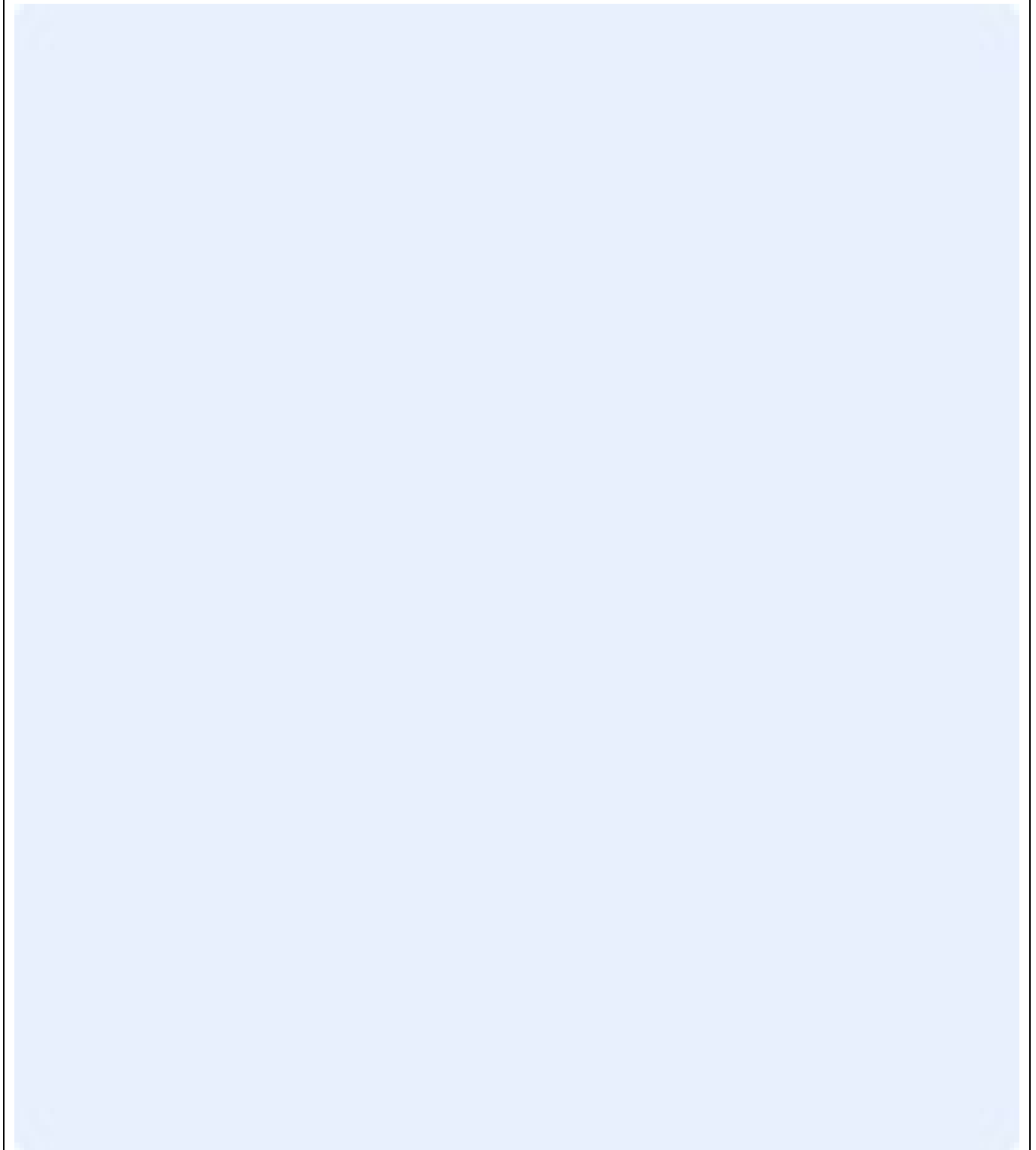
Adresse:	Horwerstrasse 91, 6005 Luzern			
Homologiert von SV?	Wählen Sie!	Höhe: [m]	Länge: [m]	Breite: [m]
Ausstattung:				
<input checked="" type="checkbox"/> Langhanteln (7.5kg, 15kg)	<input checked="" type="checkbox"/> Racks mit Spiegel	<input checked="" type="checkbox"/> Medizinbälle 2kg, 3kg, 5kg		
3 Anzahl der Langhanteln	3 Anzahl der Racks	<input checked="" type="checkbox"/> Kettlebells		
<input checked="" type="checkbox"/> Kurzhantel	<input checked="" type="checkbox"/> Kabelzugstation	<input checked="" type="checkbox"/> Hürden		
Sonstiges:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.			

4.5 Reisewege

Durchschnittliche Reisewege der Spielerinnen:

Unterkunft - Schule:	Wählen Sie!	Durchschnittliche Dauer in min
Schule - Training:	ÖV	15min
Training - Unterkunft:	Wählen Sie!	Durchschnittliche Dauer in min

Übersichtskarte



5 Trainerstaff

5.1 Cheftrainer*in

Noch offen

Name:	Markus Egger
E-Mail:	Markus.egger@volleyball.ch
Telefonnummer:	076 395 54 95
Nationalität:	SUI
Sprache:	DE
Kurze Zusammenfassung der sportlichen Vita:	Nationaltrainer Beachvolleyball Swiss Volley

5.2 Assistenztrainer*in

Noch offen

Name:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
E-Mail:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Telefonnummer:	+0041
Nationalität:	z.B. SUI
Sprache:	Wählen Sie!
Kurze Zusammenfassung der sportlichen Vita:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

5.3 Athletiktrainer*in

Noch offen

gleich wie Cheftrainer*in

gleich wie Assistenztrainer*in

Name:	Lina Demeter Reuthammar / Markus Egger
E-Mail:	Linakarlsson24@gmail.com
Telefonnummer:	078 637 52 97
Nationalität:	SWE
Sprache:	DE
Kurze Zusammenfassung der sportlichen Vita:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

6 Ausbildungssituation

1 Partnerschule auf Sekundarstufe 1

Sportklasse:	Ja		
Name:	Sportsek Kriens		
Adresse:	Horwerstrasse 24a, 6010 Kriens		
Sportkoordinator*in:	Hubert Leiprecht: 076 369 14 88		
E-Mail:	h.leiprecht@sportschule-kriens.ch		
Sprachen an der Schule:	DE	Unterrichtssprache 2	Unterrichtssprache 3

2 Partnerschule auf Sekundarstufe 1

Sportklasse:	Ja		
Name:	SEKplus Region Entlebuch		
Adresse:	Unter Bodenmatt 3, 6162 Entlebuch		
Sportkoordinator*in:	Alex Duss: 041 484 23 83		
E-Mail:	Duss.alex@schuepfheim.educanet2.ch		
Sprachen an der Schule:	DE	Unterrichtssprache 2	Unterrichtssprache 3

7 Sportmedizinisches Konzept

Leistungen

Prioritäre Notfallbetreuung	<input checked="" type="checkbox"/>	Notfallzentrum Luzerner Kantonsspital
Sportmedizinische Tests	<input checked="" type="checkbox"/>	Medbase Luzern
Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/>	Wilma Schmid
Sportpsychologie	<input checked="" type="checkbox"/>	Manuela Ciotto
Eine Ansprechperson in der Physiotherapie	<input checked="" type="checkbox"/>	Kerstin Warnke
Eine Physiotherapeut*in am Spiel	<input type="checkbox"/>	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Partner Klinik

Ansprechperson:	Luzerner Kantonsspital
E-Mail:	Urs.mueller@luks.ch
Kurzbeschreibung der Leistungen:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

8 Planung Saison 2020/2021

8.1 Wochenplan

Trainingsstart	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen 07:00-12:00		Athletik		Athletik			Theorie
		1,5		1,5			1
Nachmittag 12:01-16:30	Ball	Ball	Ball	Ball			Wettkampf
	2	2	2	2			2
Abend 16:31-20:00							

Zusammenfassung

Spielniveau	2h/Woche	Damen Regionalliga
Balltraining	8h/Woche	Dazu 2h im Stammverein
Kraft-/Athletiktraining	3h/Woche	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Theorie	1h/Woche	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

8.2 Jahresplan 2020/2021

Trainingsstart Halle 1. Quartal:	W36	Montag, 31. August - 18. Dezember 2020
	W37	
	W38	
	W39	
Trainingspause (nur Athletik)	W40	28.9. - 4.10.2021
Trainingslager Indoor	W41	5.10. - 9.10.2021
	W42	
	W43	
	W44	
	W45	
	W46	
	W47	
	W48	
	W49	
	W50	
	W51	
Trainingspause (nur Athletik)	W52	21.12. - 27.12.2021
Trainingspause (nur Athletik)	W53	28.12. - 3.1.2022
Trainingsstart Halle 2. Quartal:	W1	Montag, 4. Januar - 2. April 2021
	W2	
	W3	
	W4	
	W5	
Trainingspause (nur Athletik)	W6	8.2. - 14.2.2021
	W7	
	W8	
	W9	
	W10	
	W11	
	W12	
	W13	
Trainingspause	W14	5.4. - 11.4.2021
Trainingspause	W15	12.4. - 18.4.2021
Trainingsstart Beach 3. Quartal:	W16	Montag, 19. April - 9. Juli 2021
	W17	
	W18	
Trainingslager Beach	W19	10.5. - 13.5.2021
	W20	
	W21	
	W22	
	W23	
	W24	
	W25	
	W26	
	W27	
Trainingspause	W28	12.7. - 18.1.2021
Trainingspause	W29	19.7. - 25.7.2021
Trainingspause	W30	26.7. - 1.8.2021
Trainingsstart Beach 4. Quartal:	W31	Montag, 2. August - 29. August 2021
Trainingslager Beach	W32	9.8. - 12.8.2021
	W33	
Nachwuchs SM	W34	26.8. - 29.8.2021
Trainingspause	W35	30.8. - 5.9.2021
Trainingsstart Halle 1. Quartal 2021/22	W36	06.09.2021.