



Konzept

**Regionales Trainingszentrum Zürich
Volleyball & Beachvolleyball**

1 Sportkoordinator*in

Name:	Roland Egli
E-Mail:	koordinator@lvz.ch
Telefon:	+41788418330
Kommunikationssprache:	DE

2 Regionalverband

Ansprechperson:	Fabio Morandi
E-Mail:	nachwuchs@svrz.ch
Kommunikationssprache:	DE
Sonstige Anmerkungen:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Art der Trägerschaft	<input type="checkbox"/> Das Regionale Trainingszentrum wird vom Regionalverband geführt. <input checked="" type="checkbox"/> Die Führung wird per Mandat an eine andere Trägerschaft übertragen. Name der Trägerschaft: Leistungszentrum Volleyball Zürich Kopie des Mandatsvertrag beilegen!

3 Motivationsschreiben

Aus dem Jahre 2007 stammen die ersten Verträge zwischen der Talent School Zürich und Swiss Volley Region Zürich. Als Angestellte führten wir, Bruno Zürcher und Roland Egli, die Swiss Volley Talent School Zürich und begannen mit Teilpensen eine Institution aufzubauen, welche jungen motivierten Volleyballerinnen ermöglichen sollte, ihren Traum vom Spitzensport zu realisieren. Der Aufbau eines Netzes im sportfreundlichen Kanton Zürich ging relativ einfach vonstatten und die Kooperation mit den Sportschulen und dem Medical Partner entwickelte sich gut. 2016 suchte die SVRZ eine Lösung, um die Führung der Talent School extern zu vergeben. Sie lag darin, einen Trägerverein (LzVZ) zu gründen und mit der SVRZ einen Mandatsvertrag abzuschliessen, um die Entwicklung der Talent School zusammen mit Swiss Volley auf ein neues Level zu heben. Die konsequente Ausbildung der Talente hat sich auch in der Akzeptanz der Vereine niedergeschlagen, ist sie doch deutlich gestiegen. Es wird mittlerweile anerkannt, dass durch die Arbeit der Talent School Zürich das volleyballerische Niveau der Spielerinnen in der Region gesteigert werden konnte. Die kontinuierliche und intensive Kooperation mit Swiss Volley mündet nun logischerweise in den Antrag zur Führung eines SV Regionalen Trainingszentrums. Der entsprechend angepasste Mandatsvertrag mit der SVRZ genauso wie zwei Anschlussverträge bezüglich der Talentsichtung in der Region und der Führung des SAR wird in den nächsten Wochen unterschrieben und auch die Sportämter von Stadt und Kanton Zürich sowie der Sportschulen unterstützen das LzVZ bei diesen Bestrebungen, konnten sie sich doch in den Jahren der Talent School von der Vertrauenswürdigkeit ihrer Vertreter überzeugen. Es ist uns ein grosses Anliegen, die begonnene Arbeit vor dem FTEM-Hintergrund weiterführen und die Ausbildung zur Spitzenvolleyballerin weiterentwickeln zu können.

4 Trainingsstandorte

4.1 Trainingshalle 1

Adresse:	Sporthalle Sihlhölzli, Manessestr. 1, 8003 Zürich			
Homologiert von SV?	Nein	Höhe: 7.62m	Länge: 33.95m	Breite: 18.96m
Ausstattung:	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Felder oder Längsnetz <input checked="" type="checkbox"/> 2 Ball-Catcher <input checked="" type="checkbox"/> Spike-Trainer <input checked="" type="checkbox"/> 40 Bälle pro Feld 2 Ballwagen <input checked="" type="checkbox"/> 2 Coaches Boxen <input checked="" type="checkbox"/> Theorieraum verfügbar <input checked="" type="checkbox"/> 2 Ballwagen <input checked="" type="checkbox"/> Ballmaschine <input checked="" type="checkbox"/> Kraftraum in Gehdistanz			
Sonstiges:	Leichtathletikanlange mit 400m Laufbahn, Beachfeld			

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

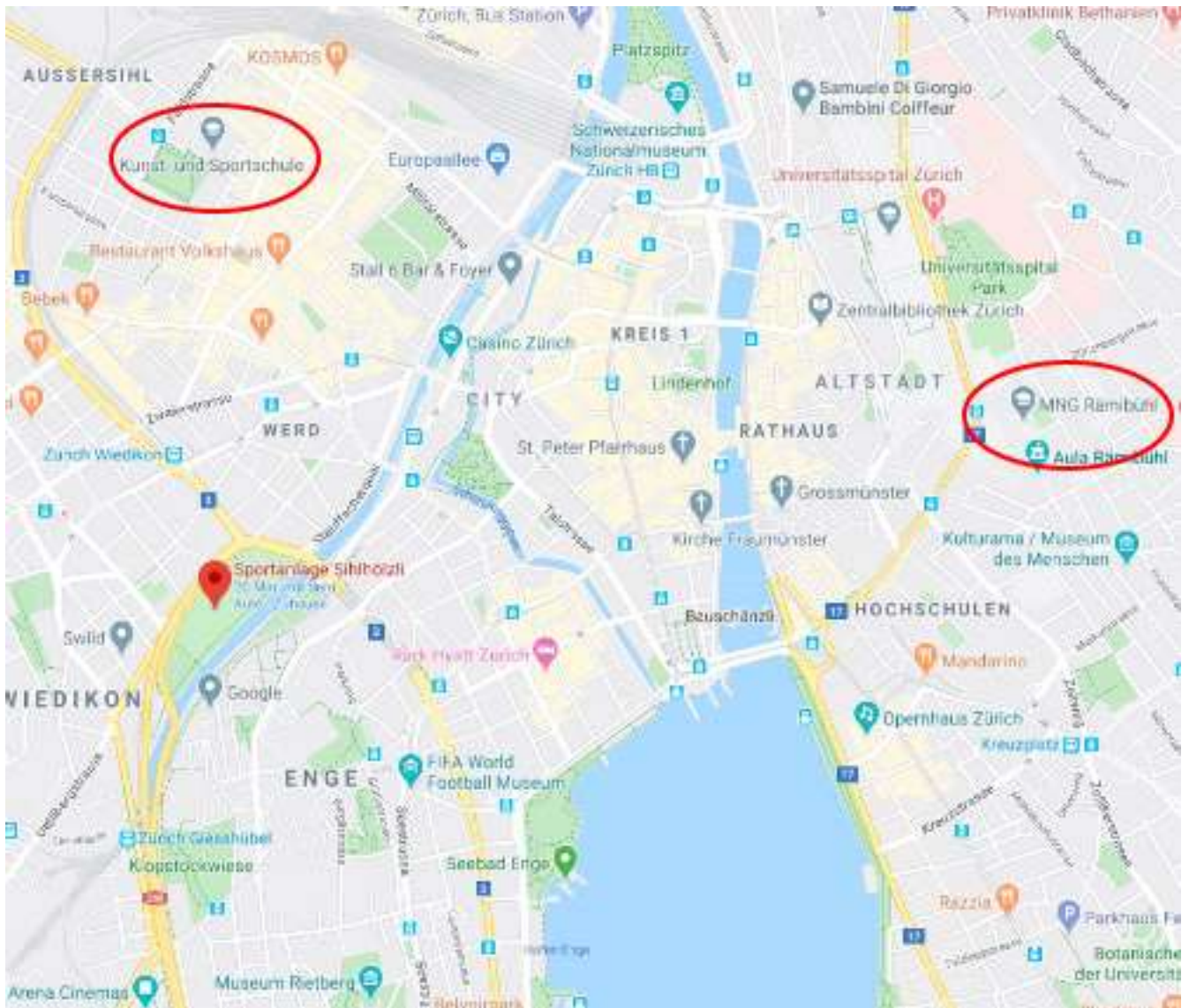
Adresse:	Sporthalle Sihlhölzli, Manessestr. 1, 8003 Zürich			
Homologiert von SV?	Nein	Höhe: [m]	Länge: [m]	Breite: [m]
Ausstattung:	<input checked="" type="checkbox"/> Langhanteln (7.5kg, 15kg) <input checked="" type="checkbox"/> Racks mit Spiegel <input checked="" type="checkbox"/> Medizinbälle 2kg, 3kg, 5kg <input checked="" type="checkbox"/> >8 Anzahl der Langhanteln 4 Anzahl der Racks <input checked="" type="checkbox"/> Kettlebells <input checked="" type="checkbox"/> Kurzhantel <input checked="" type="checkbox"/> Kabelzugstation <input checked="" type="checkbox"/> Hürden			
Sonstiges:	Siehe „Inventar: Kraftraum/Laufkorridor Sihlhölzli“ im Anhang Laufbahn			

4.5 Reisewege

Durchschnittliche Reisewege der Spielerinnen:

	Variante 1		Variante 2	
Schule 1 - Training 1:	Öv	20	Velo	10
Schule 2 – Training 1:	Öv	25	Velo	15

Übersichtskarte



5 Trainerstaff

5.1 Cheftrainer*in Balltrainings

Noch offen

Name:	Bruno Zürcher
E-Mail:	bmsj_zuercher@bluewin.ch
Telefonnummer:	+41 79 548 56 08
Nationalität:	SUI
Sprache:	DE
Sportliches Vita:	<input checked="" type="checkbox"/> Im Anhang

5.2 Assistenztrainer*innen Balltrainings

Noch offen

Nicht geplant

Name:	Marcel Diekmann
E-Mail:	marcel.diekmann@lvz.ch
Telefonnummer:	+41 78 731 89 23
Nationalität:	BRD
Sprache:	DE
Sportliches Vita:	<input checked="" type="checkbox"/> Im Anhang

5.3 Athletiktrainer*in

Noch offen

gleich wie Cheftrainer*in Ball

gleich wie Assistenztrainer*in Ball

Name:	Vera Lienhard
E-Mail:	vlienhard@gmail.com
Telefonnummer:	079 395 20 33
Nationalität:	SUI
Sprache:	DE
Sportliches Vita:	<input checked="" type="checkbox"/> Im Anhang

5.4 Assistenztrainer*innen Athletik

Noch offen

Nicht geplant

Name:	Marcel Diekmann
E-Mail:	marcel.diekmann@lvz.ch
Telefonnummer:	+41 78 731 89 23
Nationalität:	BRD
Sprache:	DE
Sportliches Vita:	<input checked="" type="checkbox"/> Im Anhang

6 Ausbildungssituation

1 Partnerschule auf Sekundarstufe 1

Sportklasse:	Ja		
Name:	K&S Sekundarschule Zürich		
Adresse:	Schulhaus Hohl, Hohlstr. 68, 8004 Zürich		
Sportkoordinator*in:	Mikko Brodbeck, + 41 78 759 00 63		
E-Mail:	mikael.brodbeck @schulen.zuerich.ch		
Sprachen an der Schule:	DE	Unterrichtssprache 2	Unterrichtssprache 3

2 Partnerschule auf Sekundarstufe 1

Sportklasse:	Ja		
Name:	K&S Gymnasium Rämibühl		
Adresse:	Rämistr. 58, 8001 Zürich		
Sportkoordinator*in:	Regi Meili, + 41 44 265 64 36		
E-Mail:	meilir@mng.ch		
Sprachen an der Schule:	DE	Unterrichtssprache 2	Unterrichtssprache 3

7 Sportmedizinisches Konzept

Leistungen

Prioritäre Notfallbetreuung	<input checked="" type="checkbox"/>	Schulthess Klinik, Sportmedizin
Sportmedizinische Tests	<input checked="" type="checkbox"/>	Schulthess Klinik, Leistungsdiagnostik
Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/>	Evano, Eva Fischer, info@evano.ch
Sportpsychologie	<input checked="" type="checkbox"/>	Speak Albertin, Dr. K. Albertin, Psychologin FSP Sport und Leistungspsychologie, info@speakalbertin.ch
Eine Ansprechperson in der Physiotherapie	<input checked="" type="checkbox"/>	Estelle Hofstetter, Teamleiterin Sportphysiotherapie
Eine Physiotherapeut*in am Spiel	<input type="checkbox"/>	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Partner Klinik

Ansprechperson:	Dr. Eva-Leena Zenk, Oberärztin Sportmedizin
E-Mail:	eva-leena.zenk@kws.ch
Kurzbeschreibung der Leistungen:	Leistungsvereinbarung betreffend Leistungstests, Medizinische Dienstleistungen, Sportmedizinische Untersuchungen, Veranstaltungen, Materialbezüge

8 Trainingsplanung

8.1 Regelwochenplan

Trainingsstart	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen 07:00-12:00	Art	Ball / Kraftraum	Kraftraum	Ball / Kraftraum	Art	Art	Art
	Dauer	2	2	2	Dauer	Dauer	Dauer
Nachmittag 12:01-16:30	Ball / Kraftraum	Ball	Ball / Kraftraum	Ball	Kraftraum	Art	Art
	2	2	2	2	2	Dauer	Dauer
Abend 16:31-20:00	Art	Art	Art	Art	Art	Art	Art
	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer

Zusammenfassung

Spielniveau	T2.1 – T2.3	
Balltraining	12h/Woche	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Kraft-/Athletiktraining	12h/Woche	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Theorie	h/Woche	Keine fixen Zeiten: Spielvorbereitung, Ziele, TTB, Taktik, Ernährung, mentale Stärke...

8.2 Regeljahresplanung

Aug 20					Sep 20						
Wo	31	Schulen	RTZ	SAR / Talentsichtung	SVRZ / Swiss Volley	Wo	30	Schulen	RTZ	SAR / Talentsichtung	SVRZ / Swiss Volley
1	Sa	Ferien				1	Di	K&S Lager			
2	So					2	Mi	K&S Lager / Schuleise R&mi		SAR-Training	
3	Mo					3	Do	K&S Lager / Blocktag R&mi			
4	Di					4	Fr	K&S Lager			
5	Mi					5	Sa				Beginn Meisterschaft
6	Do					6	So				
7	Fr					7	Mo				
8	Sa					8	Di		Audit Swiss Volley		Audit Swiss Volley
9	So					9	Mi	Mittschulsporttag		SAR-Training	Sichtung Schönenwerd
10	Mo					10	Do		Sichtung Schönenwerd		Sichtung Schönenwerd
11	Di					11	Fr				Sichtung Schönenwerd
12	Mi					12	Sa		Meisterschaft 2. Liga		Sichtung Schönenwerd
13	Do					13	So				Sichtung Schönenwerd
14	Fr					14	Mo	Knabenschieszen			
15	Sa					15	Di				
16	So			SAR-Sichtung		16	Mi		Turnier Treviso	SAR-Training	
17	Mo	Einführungstag		Talent-Sichtung in den		17	Do		Turnier Treviso		
18	Di		Schulstart	Vereinen		18	Fr		Turnier Treviso		
19	Mi		Training	SAR-Training		19	Sa		Turnier Treviso		
20	Do					20	So		Turnier Treviso		
21	Fr				Beach-SM Baden	21	Mo				
22	Sa			Kurs Talent-Scout	Beach-SM Baden	22	Di				
23	So			Kurs Talent-Scout	Beach-SM Baden	23	Mi			SAR-Training	
24	Mo					24	Do				
25	Di					25	Fr				
26	Mi			SAR-Training		26	Sa			SAR-SM	SAR-SM
27	Do					27	So			SAR-SM	SAR-SM
28	Fr					28	Mo				
29	Sa					29	Di				
30	So					30	Mi				
31	Mo	K&S Lager									

Trainingswochen RTZ : 44
Lager / Turniere im Ausland: 3

SAR SVRZ: 1 Sichtungstag / 6 Trainings / 1 Turnier
Talent-Sichtung SVRZ: 1 Talenttest-Tag / 1 Talenttest-Training / 5 Sichtungstrainings
Fördertraining SVRZ: 17 Trainings Indoor / 9 Trainings Beach