

VOLLEYCAMP- GAZETTE



Jahrgang 2016, Ausgabe 4

INHALT

Das Volleycamp09 2016.....	S. 3
Alltag im Volleycamp.....	S. 4-5
Beachturnier.....	S. 6-8
Die Campolympiade.....	S. 9
Interview mit den Profispielern.....	S. 10
Interview mit dem Trainer.....	S. 11
Der Profiverein bei uns.....	S. 12
Erklärung zum Angriffschlag und zum Aufschlag.....	S. 13
Die wichtigsten Techniken/Grundlagen (Baggern und Pritschen).....	S. 14-15
Man munkelt.....	S. 16
Morgensport.....	S. 17
Die beliebtesten Trainingsübungen.....	S. 18
Die zwei (un)beliebtesten und Kraftübungen aus dem Kraftzirkel.....	S. 19
Küchenkritik.....	S. 20
Voting.....	S. 21
Campauswahl vs. Trainer.....	S. 22-23
Witze.....	S. 24-25
Impressionen.....	S. 26-27
Impressum.....	S. 28



Volleycamp09 2016

Sonne, Sand und Volleyball! Das ist unser Wunsch für jedes Camp. Doch dieses Jahr begann ganz anders. Schon am Freitag vor Campbeginn, als wir die großen Zelte für die Kids aufstellten, zeigte sich das Wetter als harter Gegner. Gerade als wir begannen die Planen über die Gestänge zu ziehen, fegte ein kleiner Orkan über den Zeltplatz und brachte unser Zelte zum Fliegen. Außer einer gebrochenen Stange, dem Schrecken und einiges an zusätzlicher Arbeit pasierte zum Glück nichts, doch waren wir wettermäßig vorgewarnt.

Doch wie immer kommt es anders als man denkt: Die gesamte restliche Woche war herrlichstes Sommerwetter. Anstatt wie schon in manchen anderen Jahren morgens immer zu abzufragen, ob jemand nachts gefroren hat, war es dieses Jahr unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass die Kinder nicht zu lange in der brütenden Hitze blieben. Zum Glück ist unsere Halle klimatisiert, so dass wir mit viel Indoortraining tagsüber dieser Gefahr leicht ausweichen konnten.

Super zu diesem Wetter passte dieses Jahr auch unser Gastbeachtrainer – Balkanlegende Bekim. Er löste mit einer Klasse Trainingseinheit bei allen Kindern die Begeisterung für Beachvolleyball aus. Die erlernten Techniken zeigten die Kids dann bei unserem großen Beachvolleyballturnier. Hier konnten wir auch heuer wieder auf unseren großen Volleyballfreundeskreis vertrauen und mit dessen Hilfe jedem Team einen erwachsenen Spieler mit aufs Feld geben.

Ein besonderes Highlight für uns Trainer war dieses Jahr der Besuch des Profivereins. Ja, richtig, dieses Jahr besuchten nicht wir die Spieler, sondern die Hammelburger Jungs kamen zu uns. Organisatorisch spielte uns das natürlich sehr in die Karten, aber das ganz besondere daran war, das mit Oscar Benner ein langjähriger Campteilnehmer mit dabei war.

Inzwischen überragte uns der „kleine“ Oscar nicht nur körperlich alle um fast einen Kopf, sondern auch spielerisch ist er als Mitglied der U20-Nationalmannschaft mittlerweile auf einem ganz anderem Leistungsniveau unterwegs. Nach dem Training erzählte er neben einigen Anekdoten aus seiner eigenen Campzeit auch von seinen Erfahrungen in der Welt des Volleyballs. Richtig bestätigt fühlten wir uns, als er das Camp als wichtigen Baustein für seine Grundlagenausbildung bezeichnete.

Am Ende bleibt uns aber natürlich noch den wichtigsten Personen des Camps Danke zu sagen – und das sind die Teilnehmer! Dank euch war es ein weiteres mal eine unvergessliche Woche, mit viel Spaß, viel Bewegung, vielen Erfahrungen und ganz viel Volleyball.

Bis zum nächsten mal!
Euer Volleycamp09-Team



Alltag im Volleycamp

Morgensport ab 7:00 Uhr:

Täglicher Frühsport mit verschiedenen Aktivitäten und Trainern. Beispiel: Joggen mit Lechi.

Frühstück ab 7:40 Uhr:

Ein von unserem Küchendienst liebevoll zubereitetes Frühstücksbuffet hilft uns Kräfte zu tanken.

Training ab ca. 8:30 Uhr:

Durch spielerisches Aufwärmen beginnt unsere erste Trainingseinheit. Danach verbessern wir unsere Techniken, wie zum Beispiel den Aufschlag von oben.

Kraftzirkel ab ca. 11:00 Uhr:

Übung 1 (Wandsitzen)

- Rücken an der Wand
- Beine im 90°-Winkel

Übung 2 (Unterarmstütz)

- Ellbogen im 90°-Winkel
- Körper bildet eine Linie

Übung 3 (Hanteln)

- 2 Hanteln
- Schultern und beide Hände bilden eine waagrechte Linie

Übung 4 (Schulterstand)

- Schultern auf dem Boden
- Beine bilden einen rechten Winkel

Übung 5 (Umgekehrter Unterarmstütz)

- Unterarmstütz rücklings

Übung 6 (Sit-up-Position)

- Sit-up-Position
- Hände über den Knien
- NICHT an

Übung 7 (Einarmiger Unterarmstütz seitlich)

- Körper bildet eine Linie
- andere Hand weg vom Boden
- Becken anheben

Mittagessen ab 12:00 Uhr:

Ein Lieferservice liefert uns täglich ein warmes Mittagessen.

Training 2 ab ca. 14 Uhr:

Im zweiten Training werden die Übung vom ersten Training erweitert. Außerdem werden verbesserte Techniken angewendet.

Gesundheitsgymnastik ab ca. 16:00 Uhr:

- Rückengymnastik mit Gö
- ReziBalltraining mit Lechi
- Block-Roll- / Jellball-Training mit Britta
- Flexionsabtraining mit Bizi

Abendessen ab ca. 18 Uhr:

Das Abendbuffet wird auch wieder von unserem Küchenteam zubereitet.

Nachtruhe zwischen 21:00 und 22:30 Uhr.

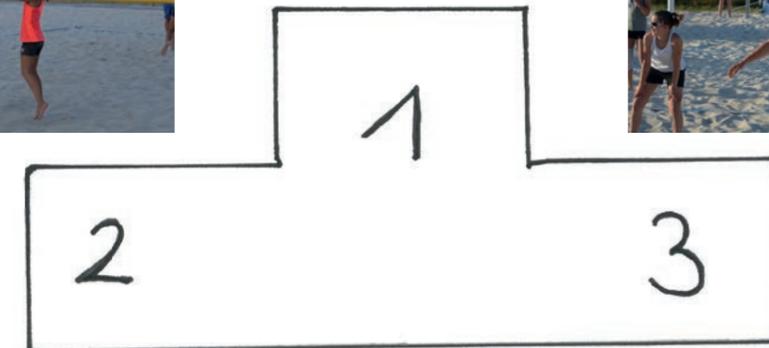
von Leonie und Hanna

Beachturnier

Am Mittwoch den 31. August 2016 fand das diesjährige Beachvolleyballturnier am Main-Park Sportplatz um 16 Uhr statt. Die acht Teams die später gegeneinander spielten, wurden vorher ausgelost. Bekim, der Beachvolleyballtrainer, kam 2 Stunden früher um uns auf das Turnier gut vorzubereiten. Er wurde in Kosovo geboren, dort ist er auch Nationaltrainer. Da er uns die Beachvolleyballtechniken, wie poken, gut beigebracht hatte, bekam jedes Team noch eine dritte Unterstützung von guten Spielern der Damen- und Herrenmannschaften aus Eibelstadt dazu.

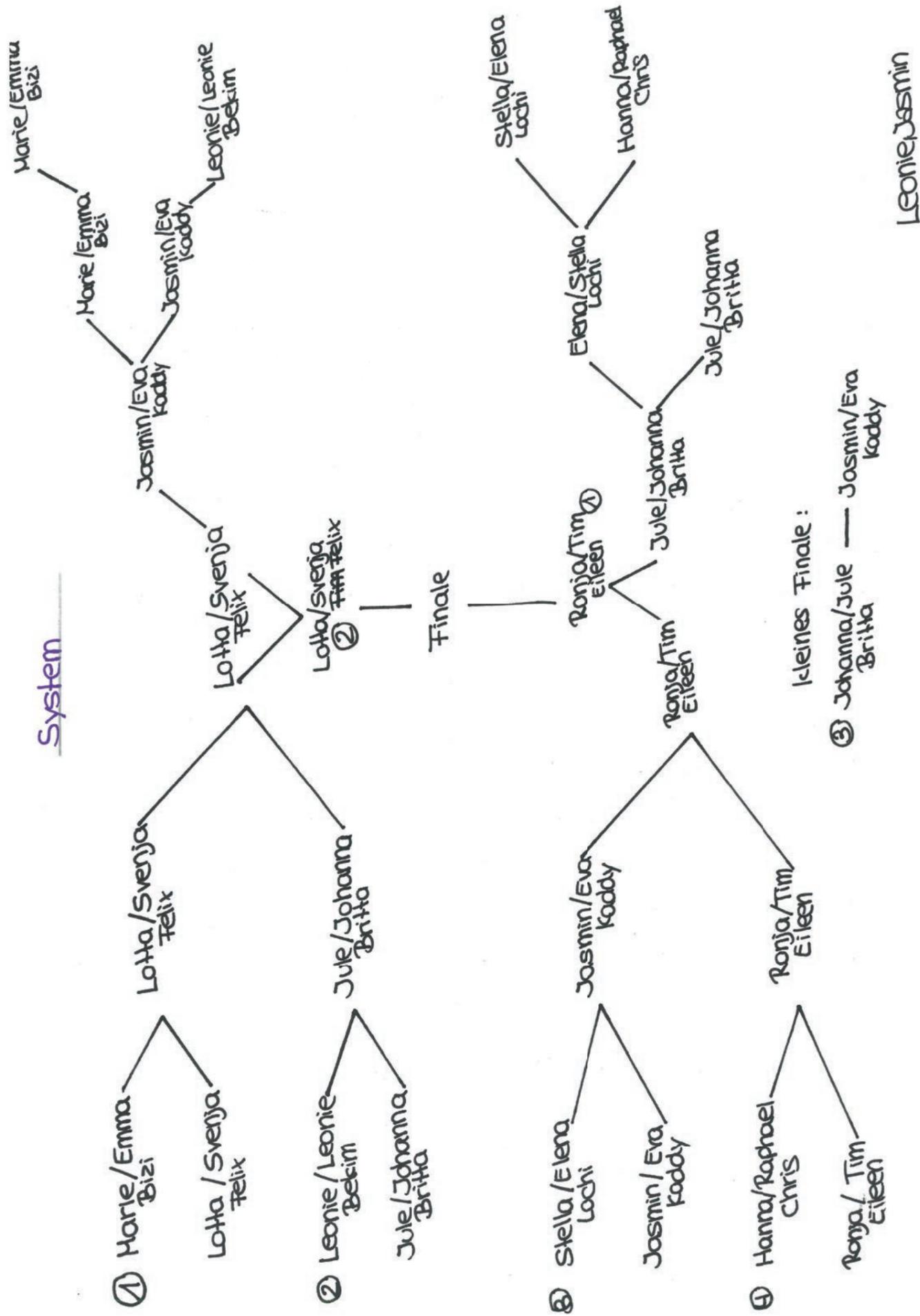
Tabelle

1. Ronja / Tim / Eileen
2. Lotta / Svenja / Felix
3. Jule / Johanna / Britta
4. Jasmin / Eva / Kaddy
5. Marie / Emma / Bizi
6. Leonie / Leonie / Bekim
7. Stella / Elera / Lochi
8. Hanna / Raphael / Chris



Leonie, Jasmin

System



Die Campolympiade

Am Donnerstag fand die Campolympiade statt. Jeder bekam einen Laufzettel und musste 10 Stationen durchlaufen, wie zum Beispiel Eimer schießen mit Angriffsschlag, abwechselnd Baggern und Pritschen und den Ball möglichst lange in der Luft halten und an einer Station mussten wir uns einen Ball anwerfen, eine Rolle machen und den Ball im Stehen fangen. Für jede Station hatten wir ca. 3-5 Versuche und waren ungefähr 3h beschäftigt.

Hanna & Elena

Interview mit den Profispielern:

Tim, Felix und Friedrich

Frage: Wie lange spielt ihr schon Volleyball?

Antwort: Tim: 10 Jahre

Antwort: Friedrich: ich habe mit 16 Jahren angefangen.

Antwort: 18 Jahre

Frage: Wie oft trainiert ihr in der Woche?

Antwort: 3 mal in der Woche

Frage: Wie viel Geld bekommt ihr im Monat?

Antwort: Eigentlich kein Geld aber wir bekommen Sachen wie, Socken, Eintrittskarten gesponsort.

Frage: Habt ihr noch ein anderes Hobby außer Volleyball?

Antwort: " Tim: Ja, Fitnestraining und Kampfsportart.

Antwort: " Felix: " Basketball.

Antwort: Friedrich: " Fahrrad

Frage: Auf welchen Positionen spielt ihr?

Antwort: Tim: " Diagonal

Antwort: Felix: " Diagonal

Antwort: Friedrich: Mittelblock

Ronja, Clara

Interview mit dem Trainer

Frage: Wie lange bist du schon Trainer?

Antwort: Ich bin schon 24 Jahre Trainer.

Frage: Ist es sehr anstrengend ihre Spieler zu trainieren?

Antwort: Nein.

Frage: Wie wurdest du zum Trainer?

Antwort: Es war mein Wunsch.

Frage: Hast du selbst aktiv Volleyball gespielt?

Antwort: Ja.

Ronja, Clara

Der Profiverein bei uns

Am 01.09.2016 waren die Profis aus Hammelburg bei uns. Hier folgt der Ablauf des Trainings mit den Profi Spielern:

- Interview mit drei Profis
- Einspielen mit den Profis
 - o Baggertennis
 - o 45 min. lang
- Zusehen bei dem Training der Profis
 - o 4 gegen 4 spielen
- noch ein Interview mit einem Spieler und dem Trainer

von Leonie und Hanna

Erklärung zum Angriffsschlag und zum Aufschlag

Angriffsschlag:

Man nimmt Anlauf und springt mit der Stemmschritttechnik. Dann holt man mit seinem Schlagarm aus, visiert den Ball an und schlägt ihn mit der ganzen Hand. Um dem Ball einen Vorwärtsdrall zu geben, klappt man das Handgelenk dann ab, wenn man den Ball schlägt.

Aufschlag:

Unterer Aufschlag:

Ball in die linke Hand, linker Fuß vor, mit der rechten Hand ausholen. (mit Faust)
Dann zielt man auf den Ort wo er hin soll und fertig.

Raphael

Die wichtigsten Techniken / Grundlagen

Das Baggern (unteres Zuspiel)

Hände und Arme

- ▷ Arme waagrecht vor sich
- ▷ Hände gekreuzt übereinander legen und Schale bilden
- ▷ Daumen nebeneinander
- ▷ Handflächen zeigen nach vorne

Körperstellung

- ▷ in die Knie gehen
- ▷ Hüfte leicht gebeugt

Abspielen des Balles

- ▷ Arme und Schultern nach vorne schieben
- ▷ Ball mit Unterarmen spielen
- ▷ Streckung nach vorne und oben

Hanna & Elena

Das Pritschen

Coheres Zuspiel

Hände und Arme

- ▷ Arme sind gestreckt
- ▷ Zeigefinger und Daumen zeigen Dreieck

Körperhaltung

- ▷ in die Knie gehen
- ▷ Körper aufrecht

Abspielen des Balles

Arme werden kurz
gebeugt und mit minimaler Bewegung
abgespielt.

Hanna & Elena

... Bizi heißt ab jetzt auch Bernie

... Bizi heißt außerdem auch Biceps

... Tim S. hat Raphael einen Zahn ausgetreten

... Lochi gewinnt (meistens)

... Leonie k. ist schlau

... Lotta ist verfrun.

... Lochi verliert (manchmal)

Man munkelt...

... Alle Mädchen sind crazy

... Johanna ist Joh.

... Jasmin benutzt jeden Tag ein neues Handtuch

... Leonies Uhr klingelt jede Nacht im Stundentakt ☹️

... Tim findet Raphael (o) geil.

... Bizi spielt jetzt 2. Liga in Hammelburg

... Lotta ist eine Ametsenmörderin.

... LITTA IST EINE ORDENE

... Ella hat sau süße Babylockchen ♡
??
😊

... SVENJA WIRFT GERNE MIT SCHUHEN UM SICH

Lotta, Svenja

Morgensport



Gö hat den besten Morgensport gemacht. Hallenspiele waren das Motto! Gö sah es locker und hat uns einfach machen lassen.



Lotta, Svenja

Die beliebtesten

Trainingsübungen

1. Platz Volley Tischtennis

Volley Tischtennis spielt man auf einem kleinen Tisch. Die Spielregeln sind wie beim Tischtennis außer das man statt Schläger die Hände benutzt und Pritscht und baggert.

2. Platz Boko Sport

Wir haben mit Boko (ist ein seeeeeer guter Beach Volleyball Spieler) Übungen im Sand gemacht.

3. Platz Feuerball

Beim Feuerball muss man nur versuchen den Ball in der Luft zu halten.

Ronja

Die 2 beliebtesten und unbeliebtesten Kraftübungen aus dem Kraftzirkel

Beliebtesten:

1. Du liegst auf dem Rücken, die Beine werden aufgestellt und deine Arme liegen neben dir. Nun schiebst du die Hüfte nach oben, sodass du nur noch mit Füßen und Schultern den Boden berührst. Halte diese Übung maximal 5 min.
2. Setze dich auf den Boden und stelle die Beine auf. Gehe mit deinem Oberkörper so weit zurück, dass du mit ausgestreckten Armen deine Hände auf die Knie legen kannst. Halte diese Position maximal 3:30 min.

Unbeliebtesten:

1. Du legst dich auf den Rücken und stützt dich auf die Unterarme. Dann hebst du das Becken an, der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule. Halte diese Übung maximal 2:20 min.
2. Du legst dich auf die Seite und stützt dich mit einem Unterarm ab. Den anderen hältst du in der gleichen Position nach oben. Der Körper sollte dabei immer eine Linie bilden. Halte diese Übung maximal 1:30 min.

Stella, Eva

Küchenkritik

Taglich wurden wir während unseres Camps von der Küche mit leckerem Essen beglückt.

Frühs gab es immer neue Überraschungen, wie z.B. die Pfannkuchen, die (fast) jeden Tag zu einem Motto passten. Mittags kamen wir leider nicht in den Genuss von Gös Kochkünsten, da wir mit warmen Speisen beliefert wurden. Diese waren leider oft nicht ausreichend bewürzt und besoft. Außerdem gab es oft Kartoffeln. Darauf hatte die Küche aber keinen Einfluss, was auch dazu führte, dass wir zweimal am Tag das gleiche hatten, z.B. Rührei (Gös Version hat aber immer besser geschmeckt). Dazu kam, dass Mittags immer etwas übrig blieb und, um nicht alles ^{zu} wegschmeißen, hat die Küche daraus am darauffolgenden Tag durch leichte Verbesserungen zusätzliche Gerichte gezaubert (und wieder war Gös Version die bessere). Abends gab's dann zum Glück wieder Kost aus eigener Küche. Das war dann immer Brotzeit - bis auf einmal, da haben wir gegrillt. Hier gab es leckere Specials wie z.B. Wurstsalat oder Obazda. Es sollte auch erwähnt werden, dass wir auch zwischen den Mahlzeiten gut mit Essen versorgt wurden. Während des Trainings warteten immer leckere Rohkost-Teller und der beliebte Camp-Drink auf uns. Alles in allem schneidet unsere Küche in der Kritik sehr gut ab.

Dankeschön!

Eva, Stella

Voting

bestes Essen:

1. Grilleh
2. Pfannkuchen
3. Milchreis

süßestes Campmitglied:

1. Svenja
2. Lotta
3. Johanna

Bodybuilder:

1. Eva
2. Tim

größter Zuspätkommer:

1. Ronja
2. Clara

Marie, Jule

CAMPUSWAHL

VS.

TRAINER



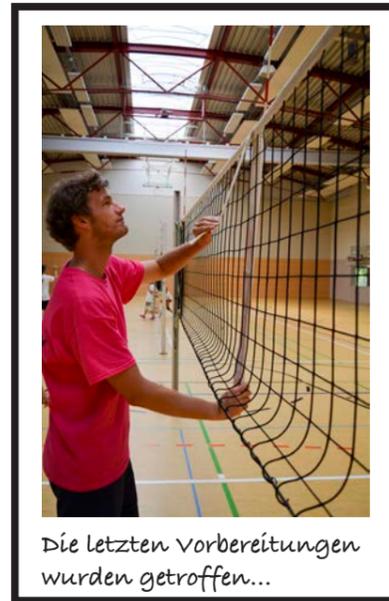
Viel hatte man sich bei den Pros abgeschaut...



...und sich Tipps bei deren Trainer Tado abgeholt...



...und außerdem bis an die Schmerzgrenze trainiert.



Die letzten Vorbereitungen wurden getroffen...



...und auch das strenge Schiedsgericht fieberte der Partie entgegen.



Letzte taktische Absprachen der Herausforderer.



über druckvolle Aufschläge wollte man ans Ziel gelangen...



...jedoch kam die Annahme zu oft punktgenau zu Zuspielerin Britta.



Permanenter kämpferischer Einsatz...



...und mancherlei raffiniert gespielte Ball...



...sollten am Ende nicht belohnt werden – die körperliche Überlegenheit der Betreuer war zu groß.



Und doch konnten die Herausforderer erhobenen Hauptes als zweiter Sieger vom Feld gehen.

Witze

Was ist schwarz und fährt auf den Gleisen? - Eine Schokomotive.

Wie viele Dummkopfsener braucht man um eine Glühbirne zu wechseln? 5, einer stellt sich auf den Stuhl und hält die Glühbirne und die anderen vier drehen den Stuhl.

Treffen sich zwei Papste.

Alle Kinder stehen bis zum Hals im Wasser, nur nicht Rainer, der ist kleiner.

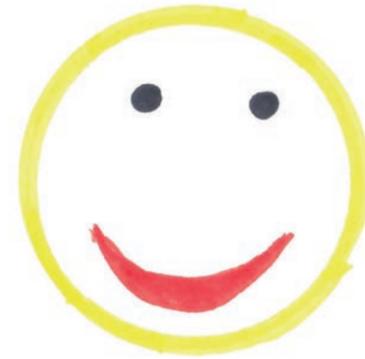
Sagt der Thunfisch zum Haifisch: „Hi Fisch.“
Worauf der Haifisch den Thunfisch fragt: „Was sollen wir tun Fisch?“

Treffen sich zwei Jäger.
Beide tot.

Was ist schwarz und sitzt auf dem Baum? Ein Spanner nach dem Waldbrand.
Was ist rot und sitzt daneben? Der Bruder, der glüht noch.

Alle Kinder gehen über die Straße, nur nicht Ulli, der fällt in den Gulli.

Wie fangen Dummkopfsener eine Fliege? - Sie scheuchen sie auf den Dachboden und ziehen die Leiter weg.



Wie kommt ein Lebrakranker die Treppe hoch? Stück für Stück.

Sagt der eine Stift zum anderen Stift: „Wachsmalstift.“

Alle Kinder rennen aus dem brennenden Haus. Nur nicht Klaus, der schaut raus.

Was macht ein Lebrakranker in der Disco? Tanzen bis die Fetzen fliegen.

IMPRESSIONEN



Impressum

volleycamp09 n. e. V.

Vereinsbüro volleycamp09
Huttenstraße 9a
97072 Würzburg (Anschrift gilt für alle im Impressum
genannten Personen)

E-Mail: bizi@volleycamp09.de
Internet: www.volleycamp09.de

Vertreten durch die Redaktion der

VOLLEYCAMP-GAZETTE

1. Vorsitzender: Bernhard Löser und
Kassenwart: Christian Lochner

Der Verein volleycamp09 übt das Hausrecht über diese (Online-)Ausgabe aus. Im Falle missbräuchlicher Nutzung kann der Ausschluss des Nutzers erfolgen. Ferner behalten sich die Herausgeber rechtliche Schritte vor, sollte es zu Verletzungen des Urheberrechts seitens Dritter kommen.