

## Infoblatt zum "Volleyballalter"

Liebe Spielerin, Lieber Spieler  
Liebe Eltern

Für Swiss Volley und den PISTE Test ist es wichtig zu wissen wie gross dein "Volleyballalter" ist. Dadurch ist es uns möglich deine volleyballerische Leistung besser bewerten zu können und homogenere Gruppen am PISTE Test zusammen zustellen.

Hast du z.B. noch wenig Trainingserfahrung bist du zwar ein Kandidat oder eine Kandidatin für die Fördergefässe und die Swiss Olympic Talent Cards, aber vermutlich nicht sofort für die Nachwuchsnationalteams. Sei daher so genau wie möglich beim Ausfüllen des Formulars.

**Nimm dir daher für das Ausfüllen des "Volleyballalters" Zeit und analysiert die letzten Saisonen bis zu der Saison in der du mit dem Volleyball spielen begonnen hast. Du kannst diese Datei dann abspeichern und für alle weiteren Jahre der PISTE Sichtung weiterverwenden und ergänzen.**  
Stell dir selbst die folgenden Fragen:

*Wie oft in der Woche habe ich im Verein/ Förderkader oder auch alleine trainiert? In welchen Teams hab ich gespielt?  
War ich auf Trainingslager? Wenn ja - wieviele Tage war das im Jahr?  
Hab ich Beachvolleyball gespielt? An Turnieren teilgenommen?*

Auf den folgenden Blättern findest du ein Beispiel für eine Spielerin die seit der Saison 2012/2013 Volleyball spielt. Diese Spielerin hatte in der Saison 2016/2017 folgende volleyballspezifische Aktivitäten:

### Volleyball

- |  |  |
|--|--|
| <b>Volleyballtraining im Verein</b>                            | Die Spielerin hatte 3 Trainingseinheiten pro Woche (3 TE/ Wo) mit einer Dauer von je 90min (1,5 Th/ TE) mit dem Verein. Die Trainings fanden nur während der Schulzeit statt (ca.30 Wochen pro im Jahr, TW/S) und im Monat Mai/ Juni hat die Spielerin gebeacht statt in der Halle zu trainieren. Dazu war sie eine Woche auf einem Trainingslager (5 Tage Training, TL/S). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 205h im Jahr (Th-V/J).         |
| <b>Volleyballtraining in Förderkadern des Regionalverbands</b> | Die Spielerin war Teil des SAR-Teams der Region. Sie hat im SAR eine Trainingseinheit pro Woche (1 TE/ Wo) mit einer Dauer von 3 Stunden (3,0 Th/ TE) absolviert. In Summe waren das 15 Trainings an denen sie teilgenommen hat (15 TW/S). Mit dem SAR war sie in keinem Lager (0 TL/ S). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 45h im Jahr (Th-V/J).  |
| <b>Volleyballtraining im Nationalteam</b>                      | Die Spielerin hatte 2 Trainingseinheiten pro Woche (2 TE/ Wo) mit einer Dauer von je 120min (2,0 Th/ TE) mit der Talent School. Die Trainings fanden nur während der Schulzeit statt (ca.30 Wochen pro im Jahr, TW/S) und im Monat Mai/ Juni hat die Spielerin gebeacht statt in der Halle zu trainieren. Dazu war sie eine Woche auf einem Trainingslager (4 Tage Training, TL/S). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 140h im Jahr (Th-V/J). |
| <b>Volleyball-Wettkämpfe</b>                                   | Die Spielerin war zu Sichtungstrainings der Nachwuchsnationalteams bzw. des Perspektivkaders eingeladen. Sie hat in Summe an 4 Trainingstagen teilgenommen (4 TL/ J). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 20h im Jahr (Th-V/J).  |
| <b>Volleyball-Wettkämpfe</b>                                   | Die Spielerin hat an 8 Spielen in einer Damenmannschaft teilgenommen (8 Sp in Elite), sie hat an 15 Spielen in einer regionalen Nachwuchsmeisterschaft teilgenommen (15 Sp in NW-RM), sie hat an keinen regionalen Nachwuchs Turnieren (0 T/ NW-Tu) aber an den beiden ersten Tagen der U15 Nachwuchsschweizermeisterschaften und der SAR NSM (ca. 15 Sp T/ NW-SM) teilgenommen. Das ergibt ca. 65h Wettkampf im Volleyball.                     |

**Die Spielerin hat im Jahr 2016/2017 ein Volleyballalter von 475 Stunden.**

### Beachvolleyball

- |  |   |
|--|---|
| <b>Beachvolleyball-Training im Verein</b>                      | Die Spielerin hatte 2 Trainingseinheiten pro Woche (2 TE/ Wo) mit einer Dauer von je 120min (2,0 Th/ TE) mit dem Verein. Die Trainings fanden in den Monaten Mai/ Juni (ca.5 Wochen pro im Jahr, TW/S) statt. Dazu war sie auf einem Beachvolleyball Trainingsweekend mit 2 Trainingstagen (2 Tage Training, TL/S). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 30h im Jahr (Th-V/J). |
| <b>Volleyballtraining in Förderkadern des Regionalverbands</b> | Die Spielerin hatte 2 Trainingseinheiten pro Woche (2 TE/ Wo) mit einer Dauer von je 120min (2,0 Th/ TE) mit der Talent School. Die Trainings fanden in den Monaten Mai/ Juni (ca.5 Wochen pro im Jahr, TW/S) statt. Dazu war sie auf einem Beachvolleyballlager mit 5 Trainingstagen (5 Tage Training, TL/S). Das ergibt eine Trainingszeit von ca. 45h im Jahr (Th-V/J).      |
| <b>Beachvolleyball-Wettkämpfe</b>                              | Die Spielerin hat an keinen Spielen der Coop Beachtour teilgenommen (0 Elite A1, 0 Elite B) aber an 10 Spielen Der Junior Beach Tour (10 T/ NW-TU) und an den Schweizer Beachvolleyballmeisterschaften (ca. 8 Sp/ NW-SM). Das ergibt ca. 22h Stunden Wettkampf im Beachvolleyball.  |

**Die Spielerin hat im Jahr 2016/2017 ein Beachvolleyballalter von 97 Stunden.**

**Das Volleyballalter von 12/13 bis 16/17 ist dann 1133h VB und 132h BVB.**

# Volleyball- und Beachvolleyballalter

Abschätzung der Trainings- und Wettkampfstunden im Volleyball und Beachvolleyball



Lizenznummer: **1234567**

Name: **Melanie Muster**

Geburtsdatum: **01.01.2002**

## Vereinstraining

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ S	TL/ S	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Entrainement en club

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Formazione con il club

Saison	Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
2016/2017	3	1,5	40	5	205
					0
2015/2016	3	1,5	40	5	205
2014/2015	2	1,5	40	5	145
2013/2014	2	1,5	40	5	145
2012/2013	1	1,5	40	0	60
					0
					0
					760

## Regionale Förderkader

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ S	TL/ S	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Regionale Förderkader

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Regionale Förderkader

Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
1	3,0	15	0	45
2	2,0	30	4	140
1	3,0	15	0	45
				0
				0
				0
				0
				0
				230

## Nationale Förderkader

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ S	TL/ S	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Nationale Förderkader

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Nationale Förderkader

Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
			4	20
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				20

## Wettkampf

Elite	NW-RM	NW-TU	NW-SM	Wh/ J
-------	-------	-------	-------	-------

## Compétition

Elite	CHR-R	T-R	CHS-R	Hc/A
-------	-------	-----	-------	------

## Competizioni

Elite	CAR-J	T-J	CAS-J	Oc/ A
8	15	0	15	65
				0
7	15			40
	12			18
				0
				0
				0
				0
				123

Summe
h/J
Summe
h/A
Totale
O/A
335
140
290
163
145
60
0
0

## Volleyballalter

1'133

(Diesen Wert in die Anmeldung übertragen)

## Vereinstraining

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ J	TL/ J	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Entrainement en club

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Formazione con il club

Sommer	Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
2017	2	2	5	2	30
2016	2	2	5	2	30
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					60

## Regionale Förderkader

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ J	TL/ J	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Regionale Förderkader

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Regionale Förderkader

Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
2	2	5	5	45
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				45

## Nationale Förderkader

TE/ Wo	Th/ TE	TW/ J	TL/ J	Th/ J
--------	--------	-------	-------	-------

## Nationale Förderkader

Ue/Se	He/Ue	SE/S	CE/S	He/A
-------	-------	------	------	------

## Nationale Förderkader

Uf/ Sf	Of/ Uf	SF/ S	CF/ S	Of/ A
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				0

## Wettkampf

Elite A	Elite B	NW-TU	NW-SM	Wh/ J
---------	---------	-------	-------	-------

## Compétition

Elite A	Elite B	T-R	CHS-R	Hc/A
---------	---------	-----	-------	------

## Competizioni

Elite A	Elite B	T-J	CAS-J	Oc/ A
		10	8	22
		5		5
				0
				0
				0
				0
				0
				0
				27

Summe
h/J
Summe
h/A
Totale
O/A
97
35
0
0
0
0
0
0

## Beachvolleyballalter

132

(Diesen Wert in die Anmeldung übertragen)