

**RÄMI NEWS - OKT 2022**  
**SAISON 22/23**





***vbc rämi zürich***

# INHALTSVERZEICHNIS

4 | Damen 1

5 | Damen 2

6 | Damen 3

7 | Juniorinnen U23

8 | Juniorinnen U19

9 | Herren 1

10 | Herren 2

11 | Herren 3

12 | Junioren U23

13 | Junioren U20

14 | Unsere Sponsoren

16 | Who is Who?

# DAMEN 1

## Motivation

“D’füchs wüessed wo s’chämi liht,  
hoffendlich chönds stolz au säge wer  
siegt! ”

“hustle, hit and never  
quit”

“The moment you give up, is the  
moment you let someone else win”

“Dein Körper kann jeden Ball  
erreichen. Es ist nur dein Gehirn, das  
du überzeugen musst”

“Erfolg tritt ein, wenn deine Träume  
größer werden als deine Ausreden”

“iiiiiheize!”

“You can do it, yes you can”

“Go hard or go home! ”

“Wenn du alles gibst, kannst du dir  
nichts vorwerfen”

“Sei immer du selbst! Es sei denn,  
du kannst ein Chämi sein. Dann sei  
ein Chämi”

“Wer kämpft, kann verlieren. Wer  
nicht kämpft, hat schon verloren”

“Ob mer 6 oder 11 werdet ufem feld si, de spass und  
siegswille verlüremer nie debi.

Drum gäbemer diä saison voll Gas und zeigt de  
andere wär de fuchs isch und wär de haas”

# DAMEN 2

Rezept für eine scharfe Saison



## Zutaten:

160 kg Trainer  
13 Stück Spielerinnen  
1 neue Libera  
2000 g Oberhof Pommes

2 Tage St. Gallen

30 Ballone, verschiedene Sorten  
750 g personalisierte Fangesänge  
Bier, Menge nach Belieben  
3 EL Flämmli, Sorte "Jesses hei mir e Durst"  
1 Prise Trischli

## Zubereitung:

- 1) Alle Zutaten bis und mit den Oberhof Pommes zu einer lockeren Masse zusammenfügen
- 2) Während des ganzen Sommers in der vorgeheizten Rami Halle aufgehen lassen
- 3) Wenn die Blocksprünge zur doppelten Höhe angestiegen sind die Festigkeit der Mischung am Rami Turnier kontrollieren
- 4) 2 Tage St. Gallen dazugiessen, mischen und zu einem glatten Team kneten
- 5) Den Hallenboden gut ein-fischen
- 6) Alle Zutaten bis und mit 1 Prise Trischli unter die Masse ziehen und alles anbraten, bis das Team (Muskel)Kater hat
- 7) Vor dem Anrichten das Damen 2 nur kurz auskühlen lassen und dann der 3.Liga noch heiss servieren

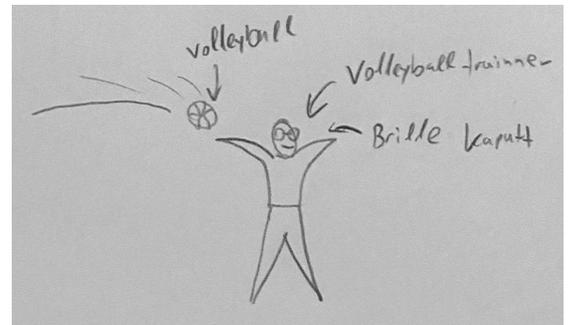
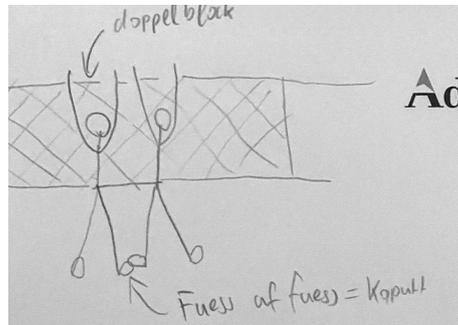
## GÖNN DIR!

Zusatz Tipp: Zur Intensivierung der Schärfe die allgemeine Trainingspräsenz erhöhen

# DAMEN 3

## Schadensmeldungen und Zukunftsvisionen

Die vergangene Saison haben wir leider einige Unfälle während der Trainings erlebt. Traurige Bilanz: dreimal Fuss und einmal Brille kaputt. Deshalb haben wir uns ernsthaft überlegt, folgende Schadensmeldungen bei der Mobiliar einzureichen:



Damit wir in der angehenden Saison nicht unerwartet auf Spielerinnen verzichten müssen, haben wir uns von Mike Shiva etwas beeinflussen und uns unsere künftige Saison vorhersagen lassen:

- In dieser Saison wird niemand verletzt.
- Das Rämi Nachwuchsteam wächst diese Saison nicht weiter (wir können bereits auf 7 kleine Volleyballer/innen zählen)
- Wir werden immer mehr als 8 Teilnehmerinnen im Freitagstraining sein (haben schliesslich fleissig rekrutiert)
- An den Matches wird uns der Siegesdurst ganz weit bringen ;-)

Daher ein grosses Suuumo (oder bald Shiva?) auf die neue Saison!

# JUNIORINNEN U23



Die letzte Saison beendeten wir leider auf dem letzten Platz der 1. Stärkeklasse der DU23 Meisterschaft.

Zudem mussten wir unsere tolle Trainerin Tiff verabschieden, welche wir noch lange vermissen werden.

Doch die Fragezeichen in der Planung, welche im letzten **Rämi News** erwähnt wurden, haben sich geklärt.

Wir haben den letzten Sommer gemeinsam genossen und genutzt, und sind nun mehr als bereit für die kommende **Saison**.

Trainieren und danach nervös am Spielfeldrand stehen wird weiterhin „de **Martin**“.

Neu wird neben ihm **Jil** stehen, die genau gleich nervös am Spielfeldrand steht. #dreamteam

Die letzte Vorbereitung fand im **Trainingsweekend** statt, wo wir zurück ins geliebte St. Gallen gefahren sind.

Mit einem neuen **Spielsystem**, nun festgenagelt auf unsere **Positionen**, nehmen wir die Saison in Angriff.



E	P	E	B	K	U	J	D	N	H	U	Q	K	R	N
S	C	H	B	N	P	J	B	G	S	O	X	J	N	Y
C	Z	R	B	N	N	I	J	T	P	H	Q	G	H	P
O	V	Ä	P	N	B	Y	N	G	I	P	S	K	J	O
D	I	M	O	Y	B	M	P	H	E	F	S	Z	L	S
I	O	I	F	K	M	N	N	N	L	C	A	I	E	I
B	P	N	E	Z	E	P	W	D	S	L	I	B	D	T
J	M	E	K	C	S	C	B	T	Y	E	S	C	J	I
X	M	W	T	X	W	I	S	E	S	D	O	D	I	O
D	Q	S	P	F	P	R	T	T	T	Q	N	M	L	N
P	Y	T	P	N	H	O	F	A	E	U	F	A	A	E
B	Y	B	F	D	M	Q	X	C	M	J	T	R	U	N
P	I	W	T	C	E	P	D	M	K	R	C	T	J	O
S	T	R	A	I	N	I	N	G	J	Z	V	I	L	Y
G	C	C	B	K	D	P	D	V	H	V	Y	N	C	W

# JUNIORINNEN U19



Mit einem aus überwiegend neuen Spielerinnen bestehenden Team waren unsere Trainer Eti, Fabian und Lena konfrontiert. Eine Gruppe aus Mädchen, die sich fast nicht kannten, zu einem Team zu machen und ihnen nebenbei das Volleyballspielen bei zu bringen ist keine leichte Aufgabe. Nichtsdestotrotz sind wir 6 Monate später nicht mehr eine Gruppe an Volleyball interessierten Mädchen, sondern eine Mannschaft. Die Fortschritte in unseren Spielen die wir machen konnten, haben wir nicht nur unseren Trainern zu verdanken, sondern auch dem Zusammenhalt des Teams und der Fürsorge der erfahreneren Spielerinnen, die immer wieder Tipps und Ratschläge weitergeben konnten.

Am Rämturnier hatte das U19 Team die Gelegenheit, zum ersten Mal zusammen gegen andere Teams zu spielen und Erfahrung zu gewinnen. Wir konnten uns sehr gut schlagen und erreichten den zweiten Platz.

Das Trainingswochenende stellte für uns eine neue Gelegenheit dar, viel zu üben und unser erstes System zu lernen. Wir konnten viel an unseren Annahmen und auch an unseren Angriffen arbeiten und verliessen das Wochenende mit dem Gefühl, viel gelernt und unsere Teamkameradinnen und Trainer viel besser kennengelernt zu haben. Wir hatten auch sehr viel Spass miteinander. Die Mädchen des Rämi U19 haben sich weiterentwickelt und grosse Fortschritte gemacht und werden weiterhin als Team wachsen. Wir werden nicht nur im Rahmen des Spielens wachsen, sondern es werden sich auch unsere Freundschaften und unser Teamgeist kräftigen.

# HERREN 1

Fokkuiert zum Aufstieg



Das Team Herren 1 heisst Zoé als Verstärkung für Lolo im Trainer\*innenstab herzlich willkommen. Sie wird uns bei unserem Vorhaben, zurück in die zweite Liga aufzusteigen, unterstützen.

Nach einer gelungenen Saisonvorbereitung fiel die Bilanz zum Saisonstart entsprechend gut aus. Die Junioren, welche letztes Jahr zum Team gestossen sind, konnten gut ins Team reinwachsen und unterstützen das Team leistungsstark. Gemeinsame Aktivitäten ausserhalb der Halle schweissen uns als Team zusammen und wirkt sich positiv auf die Stimmung im Team aus. Nicht zuletzt deswegen hatten wir Ende letzter Saison quasi keine Abgänge wettzumachen, das Commitment im Team ist gross.

Die Trainingseinheiten sind klar auf den Aufstieg ausgerichtet und zeigen die gewünschte Wirkung. Die Motivation des Bierjungen ist weiterhin auf höchstem Niveau. Er versorgt uns mit immer neuen Varianten von hopfenhaltigen Zaubertränken.

Dem Motto Affengeil eifert das Team nicht nur durch entsprechende laute Rufe und Geräusche jeglicher Art nach, sondern verhält sich auch dementsprechend. Die neue wilde Seite des Herren 1 Teams wird die Gegner das Fürchten lehren. Die Suche nach dem XXL-Affenteam-maskottchen läuft noch auf Hochtouren. Sollten Sie über Hinweise für ein Entsprechendes Objekt verfügen melden sie sich bitte umgehend beim Affenkönig Etienne.

Wir wünschen allen anderen Teams ebenfalls eine erfolgreiche Saison und verbleiben mit einem herzlichen HÄND UÄÄ!!

Euer Herren 1

# HERREN 2

Auf ein Neues



Das Herren 2 hat eine durchaus gelungene Saison 2021–2022 mit Platz 5 in der 2. Liga und vielen guten Spielen hinter sich. Aber aus diesen schönen Erinnerungen lässt sich in der kommenden Saison bekanntlich nichts kaufen. In der Zwischensaison hat das Herren 2 auch weiterhin seine sozialen Stärken abseits der Turnhalle ausgespielt, sei es beim Hamburger-Kreieren für den Sommerevent, dem Alternative-zu-Volleyball-Ausflug nach München mit H1/D1-Verstärkung, oder beim gemütlichen Zusammensein im Oberhof oder am kürzlichen Trainingsweekend in St. Gallen.

Auch in der Turnhalle wurde wieder fleissig geschwitzt, wobei aus der Vorbereitung vor allem das „Animal Training“ mit Bär, Ente, Krabbe, Frosch etc. in Erinnerung bleibt. Beim Blick aufs aktuelle Kader fallen v.a. die Änderungen auf der Mitte-Position auf. Nach dem letztjährigen Luxus mit bis zu 5 hoch-karätigen Mittelblockern, verlassen uns auf diese Saison leider die gefühlt kombinierten 8 Meter-Körperlänge von Max, Cyrill, Jakob und Hubi. Letzterer bleibt uns weiterhin als Trainingsgast erhalten und damit als „grosses“ Vorbild für unsere zwei neuen Mittelblocker Patrick und Marco, die aus dem eigenen Nachwuchs zu uns stossen. Mit Aaron unterstützt uns ein weiterer Junior im Training und hilft damit auch mit, dass das Durchschnittsalter in der Halle nicht durch die Decke geht. Falls noch jemand einen Mittelblocker kennt – der uns verstärken möchte (egal welches Alter) – wir sind immer noch auf der Suche – bitte bei uns melden!

Der Rest des Teams bleibt im Vergleich zur letzten Saison unverändert und somit wird das Team in der 2. Liga wie gewohnt mit viel Erfahrung, Cleverness, entspannter Stimmung und neu einer jugendlich frischen Note auf Punkte-Jagd gehen. Aufgrund der gewichtigen Abgänge müssen wohl etwas kleiner Brötchen als letzte Saison gebacken werden – aber Koch/Back-Künste gehören ja ebenfalls zu unseren Stärken!

In diesem Sinn (und mit speziellem Gruss ans Damen 2): „Jesses hei mir e Durst, tägg en Amsle, zägg en Zapfe, tägg en Schnägg – eieiei!“



# HERREN 3

Im Herren 3 hat sich seit letzter Saison einiges verändert. Nach der ziemlich negativ gestalteten Rückrunde ist es zu verschiedenen Abgängen und Zuzügen im Kader gekommen. Die Stimmung in den Trainings direkt nach dem Sommerferien war deshalb noch etwas vorsichtig und zu Beginn waren sie häufig unterbesucht.

Gleichzeitig gab es verschiedene administrative Hürden zu bewältigen, bei denen es lange Zeit nicht so aussah, als ob es noch ein positives Ende geben würde. Das sich anbahnende Unheil aufgrund mangelnder Bereitschaft einen Schiedsrichter aufzustellen konnte im letzten Moment durch Teampatron Andi Gerber verhindert werden. Dank seinem Einsatz ist das Herren 3 dieses Jahr überhaupt in der Liga dabei.

Diese verhängnisvollen Entwicklungen gehören nun aber definitiv der Vergangenheit an. Mit dem Rämturnier ging ein Ruck durch die Mannschaft, die Trainingspräsenz hat sich massgeblich verbessert und die Stimmung ist seither deutlich positiver. Die Trainings verlaufen ruhig und konzentriert. Man spürt eine gewisse Aufbruchsstimmung im positiven Sinne. So können wir optimistisch und gelassen auf die kommende Saison schauen.

Das erste Pflichtspiel ging leider verloren, aber dies tut der aufstrebenden Stimmung keinen Abbruch. Das Hauptaugenmerk dieses Jahr liegt nämlich unabhängig von den Resultaten darauf, jedes Spiel zu genießen und Freude am Volleyball zu haben. Mit dieser Einstellung sollte uns eine angenehme Saison mit hoffentlich einigen Höhepunkten bevorstehen.

# JUNIOREN U23



Nach dem erfolgreichen 2. Platz Abschluss der 21/22 Saison mussten wir uns von unseren ältesten Spielern verabschieden. Jedoch kamen in der Vorsaison 22/23 viele neue Junioren in das HU23 Team. Die Vorbereitung für die 22/23 Saison bestand hauptsächlich in der Verbesserung der grundlegenden Techniken. Neben dem wurde auch ein Anteil der Vorbereitung in den Kraftaufbau investiert durch das sehr effektive Krafttraining unserer Trainer.

Da das Team diese Saison mehr Spieler als zuvor hatte, benötigt es auch sehr viel Konzentration qualitatives Volleyball durchzuführen. Hier hat es definitiv noch Platz für Verbesserung.

Nach den Schul-Sommerferien hat es mit der Einführung von Positionen und dem Spielsystem angefangen. Dies wurde den neuen Junioren beigebracht und danach haben wir die verschiedenen Spielformen eingeübt.

Schnell wurde den neuen Junioren Positionen erteilt. Am ersten Septemberwochenende fand das grandiose Rämturnier statt. Hier konnten wir in gewisser Masse herausfinden, wie wir uns als Team schlagen würden. Das Turnier haben wir auf dem 2. Platz abgeschlossen. Nach einem Monat stand bereits das Trainingswochenende in St. Gallen an. An diesem Wochenende wurde unser Team rigoros durchtrainiert. Spielformen, Abnahmen und Defense wurde nach wie vor gründlich trainiert. Zusätzlich wurden auch neue Angriffsformen angeschaut wie Schusspässe in der Mitte oder kurze Aussen- und Diapässe.

Nach 2 anstrengenden Tagen traten wir die Rückreise nach Zürich an. Das VBC Rami HU23 Team ist bereit für die 22/23 Saison, mit dem Willen und der Motivation den 1. Platz zu erringen und uns an der Schweizer Meisterschaft zu beweisen.

**STABIL!!!**

# JUNIOREN U20



Die Trainings des Rämibühl U20 Herren Teams sind meistens folgendermassen aufgebaut: Aufwärmen, Kraft, Skills und Spiel. Im Aufwärmteil werden diverse Spiele (Norweger, Salt & Pepper, etc.), welche den Körper für das bevorstehende Training aufwärmt. Im Kraftteil werden Arm, Bein und Core-Kraft in vier «Tabatas» verbessert. Ebenfalls wird auf der Koordination, dem Ballgefühl, der Balance und der Reaktionszeit des Teams gearbeitet. Weiter werden verschiedene Versionen des Linienlaufs zur Verbesserung des Kraftoutputs verwendet.

Im Skillteil werden Technik, Speed und System (6:3) angeschaut. Da das Team weitgehend aus neuen Spielern besteht, wird Grundtechnik (Service, Abnahme, Pass und Schlag) und Erarbeitung/Perfektionierung des Systems an erster Stelle behandelt. Partnerübungen und Punktssimulationen werden oft benutzt um das Zusammenarbeiten des Teams zu fördern.

Im Spielteil werden verschiedene Spielformen eingesetzt, damit die Spieler das vorher Gelernte auch in einem «praktischen» Teil umsetzen können. Service und Gratis-Bälle sowie Endspielsimulationen führen zu einem abwechslungsreichen und interessanten Spiel. Da das Team neu jetzt zwei Trainings (anstatt einem) in der Woche hat, kann mehr auf Kraft und Technik geschaut werden. Die Trainings finden MI 17:50–19:50 und FR 17:50–19:50 statt.

Das Trainingswochenende begann mit einem Erstaunen über die grosse Halle. Mit heruntergefahrenen Wänden separierten wir uns von den anderen Teams und konzentrierten uns aufs Angreifen. Das Mittagessen gab es im Krankenhaus nicht weit vom Athletikzentrum St. Gallen. Auch die restlichen Trainings widmeten wir dem Angreifen, bis es endlich am Sonntag Nachmittag zum internen Turnier, also zum Spielen kam. So konnten wir zufrieden am Sonntagabend nach Hause fahren.

Generell ist die Stimmung im Team sehr gut. Die Motivation der Spieler ist gross und sie spielen mit Passion. Das Kommunizieren auf dem Spielfeld ist meistens ein bisschen wenig, was zu «verschenkten» Bällen führt. Das Kommunizieren ausserhalb des Spielfelds ist manchmal ein bisschen zu viel, was zu einem Konzentrationsmangel führt. Das Team arbeitet hart an beiden Kommunikationsfehler und es wurden in wenigen Wochen schon Fortschritte gemacht.



# UNSERE SPONSOREN

Wir danken folgenden Sponsoren herzlich für die Unterstützung:

**Max Meier Volleyball Management**

Sonnmattstrasse 30  
6043 Adligenswil

**Bundesamt für Sport BASPO**

Hauptstrasse 247  
2532 Magglingen

**Bäckerei Konditorei Hürlimann**

Gemeindestrasse 36  
8032 Zürich

**Moser, Mägerle, Schumacher Partner  
Architekten AG**

Zeltweg 23  
8032 Zürich

**Apotheke am Kreuzplatz**

Verena Kistler-Heer, Rolf Graf  
Kreuzplatz 1  
8032 Zürich

**Fritz Stucki Treuhand & Revisions AG**

Bergstr. 161  
8030 Zürich

**Russo Lebensmittel**

Freiestrasse 14  
8032 Zürich



# WHO IS WHO



**Pascal Gerber**  
Präsident



**Lena Locher**  
Vizepräsidentin  
Kommunikation | Events



**Lea Eberhard**  
Nachwuchsverantwortliche



**Michael von Arb**  
Kassier



**Nicole Freudiger**  
Technische Leiterin



**Eva-Maria Schneider**  
Aktuarin



**Lolo Kaiser**  
Trainer H1



**Zoé Kessler**  
Trainerin H1



**Elias Toledo**  
Trainer H3



**Tim Fässler**  
Trainer Junioren H2U23



**Simon Landolt**  
Trainer Junioren H2U23



**Zsafia Vörös**  
Trainerin H2U20

# WHO IS WHO



**Simon Jaussi**  
Trainer HJU20



**Lino Hunter**  
Trainer HJU20



**Sibylle Vogler**  
Trainerin D1



**Jonas Eichenberger**  
Trainer D1



**Carl Wyder**  
Trainer D2



**Dominik Troxler**  
Trainer D2



**Christian Tobler**  
Trainer D3



**Martin Frischknecht**  
Trainer JU23



**Jil Kugler**  
Trainerin JU23



**Fabian Jaussi**  
Trainer JU19



**Etienne Ehrensperger**  
Trainer JU19



**Lena Guignard**  
Trainerin JU19

