

SAISON 23/24

RÄMI NEWS

NOV 2023





# INHALTSVERZEICHNIS

2 | Damen 1

3 | Damen 2

4 | Damen 3

6 | Juniorinnen U23

7 | Juniorinnen U19

8 | Herren 1

9 | Herren 2

10 | Herren 3

11 | Junioren U23

12 | Junioren U20

14 | Who is Who?

17 | Unsere Sponsoren



***vbc rämi zürich***

# DAMEN 1

## Das Pferderennen des Damen 1

Start: 3. Liga. Ziel: Davos.

Probetrainings und Auswahlverfahren sind durch und es steht ein neues Team. Neues Team, neues Glück.

Doch die erste Hürde kommt schnell auf die Mannschaft zu: Die Spielerinnen kennen sich noch gar nicht und müssen erstmal ihre Gruppendynamik stärken. Das bedeutet: Team-building! Es wird die Gelegenheit genutzt, sich auf Turnieren, in den Pausen zwischen Spielen, besser kennenzulernen. Was mittlerweile bekannt ist: S´Nati mag Nudeln, s´Karla hat ganz viel Spaß am Physikstudium, s´Sigi besitzt eine magische Blackroll, d´Eti ist Bierexperte und s´Lisa sagt immer s´. Die erste Hürde geschafft, weiter geht's.

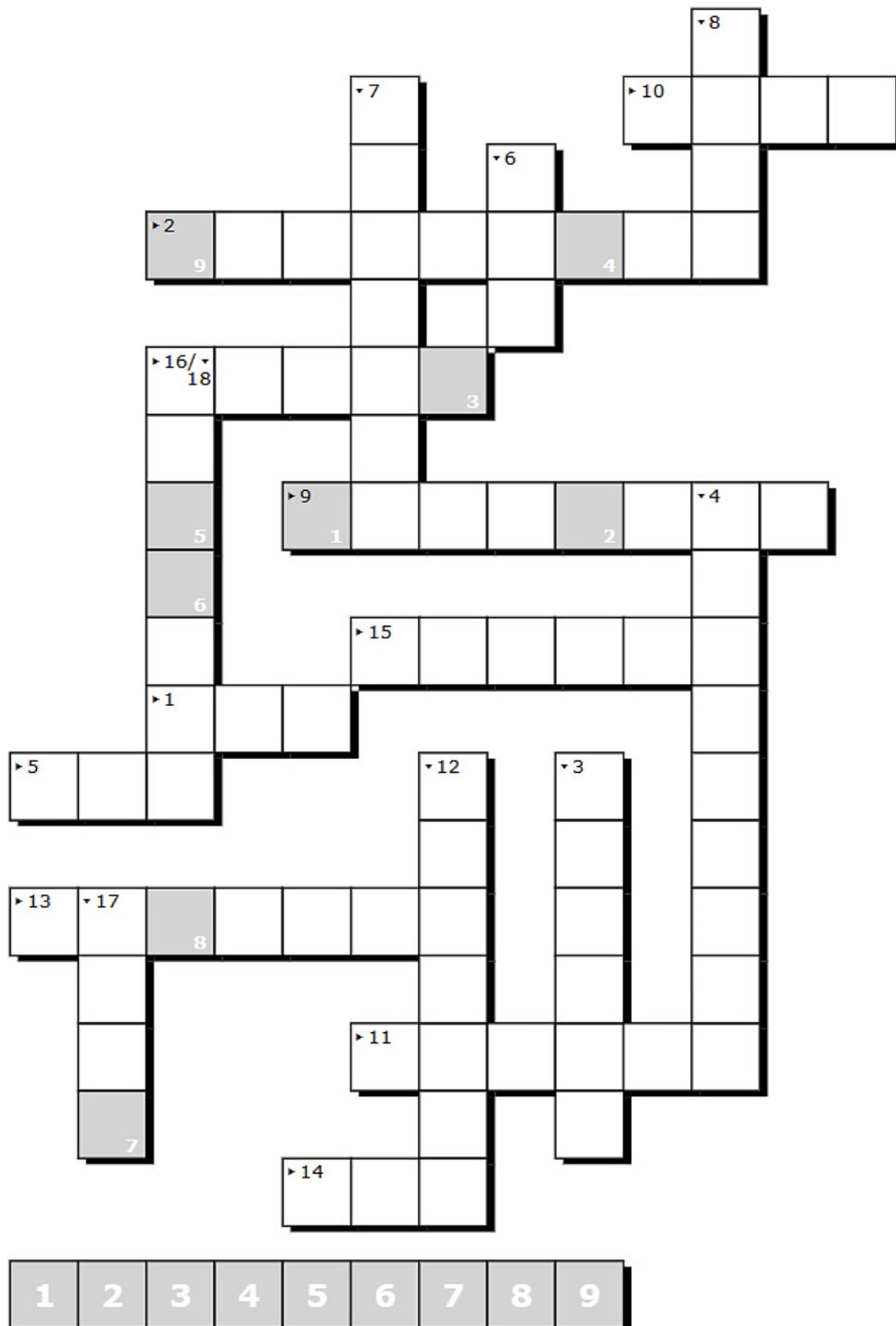
Soweit so gut. Es dauert aber nicht lange, da taucht schon das nächste Hindernis auf: ein tiefer Wassergraben, auch bekannt als fehlender Trainer. Auf dem Trainingsweekend war das Team zwar fleißig am Rekrutieren, jedoch hat die Suche zumindest bisher noch wenig Erfolg gezeigt. Zum Glück gibt es Eti, der das Team immerhin einmal pro Woche trainiert. (Danke Eti!)

Ein kleiner Lichtblick, aber es wird trotzdem nicht einfacher: Rechts und links liegen immer wieder Steine auf der Rennstrecke, mit denen das Team gemeinsam umgehen muss. Haben wir genug Spieler? Wer spielt auf welcher Position? Wie gestalten wir das Training ohne Eti?

Langsam aber sicher

werden die einzelnen Hindernisse überwunden, aber bis zum Ziel ist noch ein weiter Weg. Vielleicht geht es am Ende nicht nach Davos, aber das 2.-Liga-Niveau steht schon auf der Zielflagge.

# DAMEN 2



1. Sie macht än vorne inne
2. Ballerina im letschte Läbe
3. Playing smart
4. Es brennt, es brennt, mr münd... ?
5. Spielt am liebste de unmöglichsti Ball
6. Wer isch am Grill, im Grill, am würze?
7. Wo Niela?
8. Die Ruhe vor dem Sturm
9. Welos Tier findet mr nur ufm Volleyfäld?

10. Wer isch am sexiste?
11. Mit wem bisch in da room?
12. Wer tätscht d Babypause?
13. Wer isstn Burrito?
14. Volleysound stets by ...?
15. Mir zittered vor ihre Floatservice
16. Besti berner Dialäkt in Züri
17. Neusti Verstärchig uf de Mitti?
18. Wer macht grad Surfpause?

# DAMEN 3

Bombastischer Start in die Saison



## Saisoneröffnungsevent Ahoi

Die Mottoparty Südseeträume am Zürisee war ein gelungener Event. Konkurrenzlos hat das OK-Team den Preis für das Motto-treuste Outfit erhalten.



## Die Rangliste unserer Träume

Wir wollen den Tag ja nicht vor dem Abend loben, aber diesen bombastischen Saisonstart müssen wir für ewig festhalten.

	Spiele	Punkte
1. VBC Rämi D3	2	6
2. VC Tornado Adliswil D2	2	6
3. Obfelden Volley 1	1	3
4. OTA VOLLEY D2	1	3
5. VBC Zuerich Volleya	1	0
6. KSC Wiedikon D4	1	0

## Glorreiches Rämturnier

Zur grossen Überraschung und Freude gewinnen wir zum ersten Mal das Rämturnier. Das Siegerfoto zeigt unsere stolzen Gesichter.



## La Bomba

Inspiziert durch unsere Höhenflüge brauchten wir einen neuen Schlachtruf. Das "tief stehen" in der Verteidigung wie die Sumos beherrschen wir nach vielen Jahren problemlos. Nun müssen wir die Explosivität im Angriff fördern.



### Full House im Trainingsweekend

Unsere Erfolge blieben wohl nicht unbemerkt, was uns eine Einladung nach St. Gallen bescherte (danke an die aufmerksamen Rämi-Scouts). Es gefiel uns sehr, wir kommen wieder.

Wie immer hatten wir Bombenstimmung. Dies auch dank den zahlreichen Teilnehmerinnen (12 Lemminge, mehr dazu folgt). Im Training konnten wir vor allem unseren Blick für die gegnerischen Löcher, speziell das Lagerfeuer, schärfen. Schliesslich wollen wir unseren Rang nicht kampflos aufgeben.

Eine kleine Sidenote für unsere künftigen Neulinge: Rollkoffer sind super für die First Class, aber etwas unhandlich für ein Trainingsweekend. ;)



### Vertrauensprobe

Beim Spiel «Tempel des Schreckens» konnten wir unsere neuen, wie auch alteingesessenen Spielerinnen noch besser kennenlernen, auch wenn das Vertrauen etwas gelitten hat.



### Die Superlemminge

Im Trainingsweekend outeten wir uns als Lemminge und stürzten uns gemeinsam ins Bar-Abenteuer. Fortsetzung folgt: Skiweekend 2024. Unser neues Motto heisst «kollektive Teilnahme».



# JUNIORINNEN U23



Als ganz neu zeme gwürflets Team hend mir im Frühling das Jahr agfange zeme Volleyball spiele. Einige sind scho letz Jahr im U23 debi gsi, anderi sind vom U19 ufecho und nomal anderi sind neu zu Rämi dezuegstosse.

Au bi eusem Trainer-Trio sind neb de Jil, wo scho letz Jahr U23 Trainerin gsi isch dFränzi und dNici frisch dezuecho. Mit ganz viel neuem Schwung und Motivation sind mir also id Saisonvorbereitig inegstartet. Nach afänglichem kennelerne hemmer mit de Ziit Positione verteilt und s System igführt.

Das alles isch am Rämturnier denn s erste mal ufd Prob gstellt worde. Und obwohl nonig immer alles perfekt gloffe isch hemmers uf de 2. Platz gschaft. En super Saisonstart also!

Im Trainingsweekend in St. Galle endi Oktober sind denn au die allerletzte vorbereitige no troffe worde. Mir hend einheitlich iwärmshirts becho (knallgel, wie d Duschene im AZSG), hend eus endgültig für en Teamspruch entschiede ("Stecher" – ganz passend natürlich zu eusne Gelb-Schwarze Erima libli 🐝), mir sind eus ade Teambesprechig über d Ziil und herangehenswis a die komendi Saison einig worde und hend eus über ein feine Znacht und s aschlüssende Bier nomal all zeme chli besser kenneglernt.

Mit andere Wort: Mir sind startklar!

Mir freued eus sehr uf die Saison, uf guets Volleyball und gaanz viel Spass zeme!

# JUNIORINNEN U19



Unsere letzte Saison war für viele im Team die erste, für einige aber leider aber auch die letzte in unserer Mannschaft. Doch bevor wir uns voneinander verabschieden mussten, durften wir zusammen noch eine richtig coole und teilweise sehr erfolgreiche Saison zusammen erleben. Trotz dem Schmerz vom frühen Aufstehen und den langen Reisen zu den Hallen unserer Gegner (Wir hatten gar kein Heimspiel!), konnten wir aus jedem einzelner Spiel das meiste aus uns herausbringen und spielten teilweise sehr aufregende Sätze! Anfangs Saison sind wir tatsächlich kurz aufgestiegen, gegen Ende sind wir aber leider wieder abgestiegen. Nichtsdestotrotz haben wir super viel gelernt und hatten richtig viel Spass.

Auch sehr cool war das Skiweekend in Davos, wo zwar nur einige aus unserem Team waren, aber wir eine super Zeit hatten. Es war auch super, einmal etwas anderes miteinander zu machen, nicht immer nur Volleyball zu spielen :)

Nach den Frühlingsferien sind dann schon ein Paar mehr Spielerinnen zum Team dazugekommen. Einige kannten wir bereits, wodurch sie auch sehr schnell Teil vom Team wurden. Auch sie konnten sich alle in den letzten paar Monaten noch mehr verbessern und tragen jetzt schon sehr viel zum Team bei!

Unser letztes grosses Ereignis, war das diesjährige Trainingsweekend in St Gallen. Im Fokus hatten wir vor allem den Service von oben und Angriff + Abnahme. Auch wenn wir alle recht Muskelkater hatten nach dem Wochenende, konnten wir uns in verschiedenen Bereichen verbessern und sehr viel neues einüben. Am Sonntag, dem 29 Oktober haben wir unser erstes Spiel von der kommenden Saison (neben dem Rämiltourier) und werden uns dann auch mit unseren neu erworbenen „Skills“ beweisen können!

# HERREN 1



Uh uh, ah ah ah! Die Affen bei der Fütterung.

Nach dem gelungenen Aufstieg in der letzten Saison sind die Affen vom H1 im Hochtal der zweiten Liga angekommen. Doch wie nennt man eigentlich eine Gruppe von Affen in der Fachsprache??

*«Der gebräuchlichste Name für eine Affengruppe ist „Trupp“, während andere akzeptierte Namen für Affengruppen „Stamm“, „Wagenladung“ und „Fass“ sind. Im Allgemeinen besteht eine Affengruppe aus bis zu 40 Mitgliedern, die Anzahl kann jedoch je nach Art variieren.» Sinclair, 2022. <https://wildexplained.com/de/Blog/Gruppe-von-Affen/>*

Die Führung der Truppe übernehmen weiter Zoé und Lolo, mit ihrem Orientierungssinn werden sie uns zum nächsten Match leiten. Lolo wird dabei auch auf dem Feld bei den Liberos (erkennbar am Silberrücken) in Aktion sein. Weiter konnte die Truppe junge Kräfte rekrutieren und halten, wie die Primaten Paolo, Philipp, Nico B. und Lorin. Etwas selten in der Halle stehen zurzeit Nico S., sowie auch Seba und David, die sich als Affenpapas um ihre jeweiligen Affenbabys und die geklaute Kokosnuss kümmern. Die Truppe verabschiedet sich von Dodo und Dario, den es in sandigere Gebiete gezogen hat. Wir freuen uns aber, euch alle bei einem Spiel zu begrüßen, welches ihr von einem bequemen Ast aus mitverfolgen könnt. Danke für euren Einsatz, ihr gehört immer noch zum Affenstamm!

Bis zu den Sommerferien trainierten wir viel unsere Technik, sei es im Angriff, Block oder Service. Es wurde auch der eine oder andere Stabikreis gebildet. Parallel dazu holten wir uns viel Spielpraxis im Sand von Cesenatico, Ilanz und Oerlikon, wo fast jeden Montag ein Fass Affen anzutreffen war.

So verging die Zeit wie im Flug. Am Rämturnier konnten wir uns mit anderen Stämmen aus dem Zweitligatal messen. Nun ging es auch vermehrt um die Abstimmung in der Truppe, Rufen und Handzeichen gehören unbedingt dazu. Unser Affenstamm soll bei Gefahr ja nicht gleich in alle Himmelsrichtungen flüchten! Und so kamen wir als geeichtes Fass vom Trainingsweekend zurück. Durch einige Cupspiele sind wir bereits zu Saisonbeginn im Spielmodus. Wagenladungen von Affen führen in abgelegene Regionen, bis wir im Schweizercup schliesslich bei Hochdorf LU gestoppt wurden. Nichtsdestotrotz gewöhnen wir uns an die Höhenluft und freuen uns auf diese Saison!

Wir kommen als Wagenladung, spielen wie eine stämmige Truppe und feiern wie ein Fass. AFFEGEIL

# HERREN 2

Wie d Sunnestrahe im Summer für heissi Temperature gsorgt händ, hät au euse neu Coach für heissi Trainings und die eint oder anderi Schweissperle gsorgt. Euse Dimi hät altershalber ufd Sitebank gwächslet und hät eus als Coach mit usgfeilte Trainings und chüele Getränk uf die neu Saison vorbereitet. Herzliche Dank Dimi für din Isatz!

Erwähnt muen sie, dass d Leischtig vom Herre 2 am Rämturnier sicherlich nöd im Zämehang mit em Dimi staht, sondern a dä vorabendliche Usgangsglüscht und Ferieabweseheite. Im Gegesatz zum Marco, wo en Höheflug id Nati B gstartet hät, stönd d Öffnigszite vom Oberhof so ziemlich amene Tüfpunkt- jesses händ mir... zum Glück no d Bar am Egge.

I dä neue Saison derfemer wieder uf eusi allerbeschti Pfiffe zähle- dä Orly nimmt au dasmal dä Schiribock unter sini Fittiche. Danke Orly, dä Schnapschorb isch unterwägs. Ä Schiebe abschniede für die kommendi Saison chömmer alli vo eusem Stammesältische wo d Aweseheitslichte vom Spielerplus führt.

Nach villne Abgäng i dä Vergangeheit füllt sichs Herre 2 wieder chli uf. Mit em Bernie und em Alex hämmer zwei motivierti Volleyballspieler gfunde, wo sich bereits guet is Team integriert händ und die wichtige Wert vom Zämesitze nach em Training scho voll läbed. Dä Altersdurchschnitt wird glücklicherwies vom Leo und vom Rayco gsenkt und s Spiel mit neuer, jugendlicher Spieldynamik bericheret.

Als Abschluss vo dä Saisonvorbereitig sind au mir nach St. Galle düsed und hend det namal doppelt vollgas gäh- wie immer uf und näbed em Feld. Ufgrund vo eusem anhaltende Mitti-Engpass hät eus dä Nick miteme neue System beglückt, damit mer eusi Flexibilität chönd usbaue. Nach bravem iüebe und awende im Züri Cup chömmer feschtalte: Zum Sieg häts nonig grad glanget (2:3), defür hämmer aber offiziell kein Ufstelligsfehler kassiert. (Mir sind eus nöd ganz sicher, ob mir d Schiris nöd au chli verwirrt hend.)

Mir freued eus uf d'Saison und sind top motiviert, gmeinsam vollgas zgäh.

Tägg en Amsle

# HERREN 3

Die abgeschlossene Saisonvorbereitung präsentiert sich in der Nachbetrachtung zufriedenstellend und ergiebig. Nach der letzten, etwas missratenen Saison wurde bei einer intensiven Teamsitzung in den Sommerferien die Mannschaft neu aufeinander eingeschworen.

Zusätzlichen Aufwind erhält das Team durch die Aufnahme einiger Spieler aus dem eigenen Nachwuchs, bei denen die Beschreibung Verstärkung eine starke Untertreibung wäre. Ausserdem wurden die Reihen des Herren 3 mit externen Spielern aufgefüllt, die sowohl spielerisch wie auch moralisch dem Team wichtige Ergänzungen liefern können.

Nichtsdestoweniger wäre es verfrüht, Prognosen für die kommende Saison aufzustellen. Es ist sowohl gegen oben wie aber auch gegen unten einiges möglich. Deshalb werden die ersten Spiele entscheidend sein, um die Richtung, in welche sich diese Mannschaft entwickeln wird, vorzugeben. Was jedoch bereits jetzt festgehalten werden kann, ist, dass sich eine optimistische Aufbruchsstimmung sowie Vorfreude in der Garderobe ausgebreitet hat. Nun gilt es nur noch, die Trainingspräsenz und die aktive Mitarbeit der einzelnen Spieler über die Saison hochzuhalten.

Dann sollte einer erfolgreichen Saison mit etlichen Highlights eigentlich nichts mehr im Wege stehen und wir sind alle topmotiviert, diese miteinander zu erarbeiten.

# JUNIOREN U23



Das HU23 mit den weiteren Junior:innen, von weitem und in der Nahaufnahme.

Mit Johannes, Ilia, Santiago und Yuma, vier neue Kräfte aus dem HU20, und Matthias, der als neuer Trainer in die Fusstapfen von Simon tritt, starteten wir in die Saisonvorbereitung. Unter anderem wurden die Grundlagen in der Technik gut verinnerlicht und mit einem Kraftparkour, den wir jeweils mit dem H1 durchführten, auch unsere Kraft und Stabilität trainiert. Die Neuen gliederten sich nahtlos ins Team ein und das Team wuchs sehr schnell zusammen. Je näher wir an die langen Sommerferien rückten, desto differenzierter wurde das Training. Beispielsweise wurde einige Trainings dem Thema Armzug gewidmet. Das Ganze wurde auch in Slow Motion gefilmt, angeschaut und analysiert.

Mit viel Motivation wurde nach den Sommerferien das System implementiert und die Positionen verteilt. Das Rämturnier galt für uns als erster Test des neuen Systems und auch als erstes Kräfteressen gegen andere Gegner. Mit zwei Siegen und einem Unentschieden setzen wir uns als Gruppenerster gegen Winterthur, Stäfa und Uster durch. Im Spiel um den ersten Platz gegen Volero verloren wir leider und endeten auf dem zweiten Platz.

Die Krönung der Saisonvorbereitung war das Trainingsweekend in St. Gallen. Trotz einer Zugverspätung am Samstagmorgen verbrachten wir zwei intensive Tage dort.

# JUNIOREN U20

Das HU20-Team ist gut in die neue Saison gestartet. Nach unserem Probetraining sind fünf neue Mitglieder dazugekommen, sodass wir nun gemeinsam tolle Trainings haben können. In unseren ersten Trainings haben wir die Grundlagen besprochen und geübt. So konnten wir diese auch im Trainingsweekend vertiefen. Allgemein war das Wochenende ein voller Erfolg! Wir hatten eine wirklich tolle Zeit miteinander, sowohl mit den Trainern als auch untereinander. Vielen Dank!

Während dieser zwei Tage haben wir uns viel mit Abnahme, Block und Angriff beschäftigt. Auch wenn wir am Samstag aufgrund einer Zugverspätung 2 Stunden später als geplant in der Halle in St. Gallen ankamen, haben wir viel gelernt und konnten vieles auch beim abschließenden Plauschturnier umsetzen.

In unserer Teamsitzung am Sonntag haben wir über unsere Ziele, Bedürfnisse und Teamziele gesprochen. Es war sehr schön zu sehen, dass sich alle im Team wohlfühlen konnten! Neben den eigenen Zielen etablierte sich unser Teamziel als: aktiv & bereit zusammenspielen, als Team noch besser zusammenzufinden, gemeinsam zu wachsen und Spaß zu haben! Ebenfalls wurde unser neuer Captain vom Team gewählt, da Dylan, unser ehemaliger Captain, nun in Amerika ist. Liebe Grüße nach Amerika!

Unser erstes Spiel gegen Zuzu haben wir leider mit 3-1 verloren. Allerdings fanden alle, dass es ein gutes Match war, auf dem man aufbauen kann, und es hat wirklich Spaß gemacht in und mit diesem Team zu spielen. Hinzu kommt, dass das Gegnersteam äußerst fair war und man sich auch vor und nach dem Match sehr gut verstanden hat.

Und auch wenn wir das erste Spiel verloren haben, freuen sich alle auf eine gemeinsame Saison.



# 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



**Dimitri Kuster**  
Trainer H2



**Elias Toledo**  
Trainer H3

# WHO IS WHO



**Tim Fässler**  
Trainer HJU23



**Matthias Ramsauer**  
Trainer HJU23



**Simon Jaussi**  
Trainer HJU20



**Lino Hunter**  
Trainer HJU20



**Etienne Ehrensperger**  
Trainer D1 / DJU19



**Fabian Jaussi**  
Trainer DJU19



**Carl Wyder**  
Trainer D2



**Christian Tobler**  
Trainer D3



**Franziska Schürmann**  
Trainerin DJU23



**Nicole Freudiger**  
Trainerin DJU23

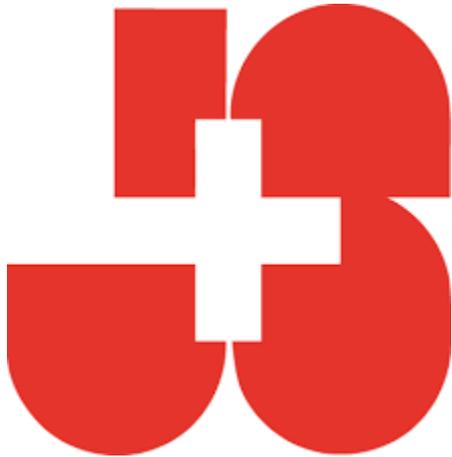


**Jil Kugler**  
Trainerin DJU23



# UNSERE SPONSOREN

Wir danken folgenden Sponsoren herzlich für die Unterstützung:



Bundesamt für Sport BASPO



