



# Volleyball



## Willkommen bei den Volleyballern des SV Victoria Lauenau!

Wir wollen Euch den Start bei uns so leicht wie möglich machen – und diese Seiten sollen Euch helfen, den Einstieg so schlank wie möglich zu machen: Wir haben versucht, zu allen möglichen Themen in unserer Abteilung ein paar Leitlinien aufzuschreiben. Hier eine Themenübersicht, was Ihr auf diesen Seiten alles findet:

### Inhalt

1. Wie Du zu uns kommst: .....	2
2. Vor dem Spiel .....	4
3. Während des Spiels.....	5
4. Nach dem Spiel .....	6
5. Wie können wir noch besser werden? .....	7
6. Unsere WhatsApp-Community .....	8
6.1 WhatsApp-Etikette .....	9
6.2 „Mehr Spinat für Popeye“ .....	10
7. How To Volleyball .....	11



# Volleyball



## 1. Wie Du zu uns kommst:

Dich reizt der Volleyballsport wegen seiner Dynamik, strategischer Spielzüge, der guten Stimmung und der hohen Anforderungen an Körper- und Ballmotorik? Du hast früher schon mal Volleyball gespielt und möchtest wieder damit anfangen? Du hast uns auf der Victoria-Homepage gefunden? Oder hast Du über Kumpel erfahren, dass die in Lauenau eine Volleyballabteilung haben? Wie auch immer – probiere es gerne mal beim Schnuppertraining in unserer Abteilung aus, ob Du und Volleyball zueinander passen:

- Am besten, Du meldest Dich mit Deinem Namen per e-mail kurz vor einem Training bei [volleyball@victorialauenau.de](mailto:volleyball@victorialauenau.de) an.
- Bring' zum Volleyballspielen mit:

... als Brillenträger eine festsitzende Sportbrille.

... ein atmungsaktives, kurzärmeliges oder enganliegendes Sport-Shirt, dass sich gut waschen lässt.

Hast Du vielleicht sogar einen Trainer- oder Schiedsrichter-schein? :-)

... gutes Ballgefühl und Motorik.

... Duschzeug und Wechselwäsche für die verdiente Erfrischung nach dem Training oder Spiel.

... eine kurze oder enganliegende Sporthose.

... wenn Du hast: (Volleyball-) Knieschützer zum Sich-auch-mal-auf-den-Boden-werfen.

... für die Spielpausen was Erfrischendes zum Trinken.

... Hallenschuhe mit guter Bodenhaftung – am besten welche, die keine „Bremsspuren“ auf unserem Hallenboden hinterlassen.

... wenn es Dir dauerhaft bei uns gefällt: Der ausgefüllte [Aufnahmeantrag](#), falls Du nicht sowieso schon Mitglied im Victoria Lauenau bist. Die aktuellen Vereinsbeiträge findest Du auf unserer [Homepage](#).





# Volleyball



- Lass' beim Volleyballspielen weg:
  - Kaugummi oder andere Nahrungsmittel, an denen Du Dich beim Volleyballspielen irgendwann mal verschlucken wirst
  - Armbanduhren und Schmuck wie Ketten, große Ohrringe, ... Auch Fingerringe legen wir ab, weil die den Mitspielern beim Abklatschen weh tun können.
  - Schlabberkleidung wie langärmelige Hoodies oder weite Jogginghosen mit langen Beinen – sie stören Dich in Deiner Bewegungsfreiheit.
  - Das förmliche „Sie“ auch bei größeren Altersunterschieden findet sich im Sportbereich nur sehr selten und auch bei uns Hobby-Volleyballern nicht.



# Volleyball



## 2. Vor dem Spiel

- Zum Volleyball braucht es ein Team, nur gemeinsam geht es. Sei also pünktlich umgezogen zum Training, Turnier oder Spiel in der Halle, damit die anderen nicht unnötig lange auf Dich warten oder alleine das Netz aufbauen müssen. Pünktlichkeit zeigt Verlässlichkeit und Wertschätzung der Zeit der Mit- und Gegenspieler!
- Vergiss' nichts mitzubringen – auf der vorherigen Seite findest Du eine Übersicht, an was Du alles denken solltest.
- Bei Spielen und Turnieren stellen wir manchmal auch das Schiedsgericht: Kugelschreiber, Schiedsrichterpfeifen, eine Uhr fürs Stoppen der Auszeiten und eine Münze zum Auslosen des Aufschlagsrechts sind ganz nützliche Mitbringsel.
- Ein Volleyballfeld kann man schlecht alleine aufbauen – lasst es uns gerne zusammen tun. Wenn Du nicht weißt, wie etwas funktioniert (zum Beispiel wie das Netz gespannt wird), frag' gerne jemanden aus der Gruppe der das schon mal gemacht hat.
- Gehe sorgsam mit den Sportgeräten/-material um, egal ob es Deins oder ein fremdes ist.

Wenn Dir aus Versehen doch mal etwas kaputt geht, sag' dem Trainer oder der Abteilungsleitung Bescheid, damit repariert oder ein Ersatz bestellt werden kann.

- Gemeinsames Warmmachen vorm Spiel gehört zum Teamsport dazu. Wenn Du die Gruppenübungen warum auch immer nicht mitmachen kannst (gesundheitliche Gründe, ...), darfst Du Dich für diese Zeit gerne alleine weiter aufwärmen.
- Wir haben Verständnis dafür, dass Spielerinnen/Spieler bei Wettkämpfen bevorzugt eingesetzt werden, die regelmäßig am Training teilnehmen.
- Bei Wettkämpfen: Drücke Wertschätzung auch dadurch aus, indem Du die gegnerische Mannschaft freundlich begrüßt, ihnen als Gastgeber die Örtlichkeiten zeigst und ein freundliches Wort für sie überhast. Kennt man sich schon gut, sorgen gut gelaunte Frotzeleien für einen entspannten Start ins Spiel.
- Außerhalb des Spiels ist der Gegner immer erst mal ein Mensch, dem man mit Offenheit, Wohlwollen, Freundlichkeit, Warmherzigkeit begegnet (im Spiel kennt der Victoria natürlich kaum Gnade – siehe nächster Abschnitt).



# Volleyball



## 3. Während des Spiels

- Spielen wir gegeneinander oder miteinander? Passen wir bei hochgradigem Missverhältnis des Spiellevels unser Spiel an, so dass beide Seiten Spaß am Spiel haben?  
Klar: Der Gegner hat erst einmal ein Recht auf unser allerbestes Spiel. Zeigt sich im Spiel ein deutliches Missverhältnis zwischen beiden Mannschaften ...
  - ... drosseln wir bei einer deutlichen Führung unsere Kraft.
  - ... resignieren wir nicht bei deutlichem Rückstand. Ehrensache, dass wir unsere gute Laune und den Teamgeist beibehalten und uns über jeden weiteren Punkt umso mehr freuen!
- Beeindrucke Deine Mitspieler durch Ehrlichkeit – das Zugucken eines nicht erkannten Fehlers vom Schiedsrichter zu Deinen Ungunsten nimmt Dir zwar den Punkt, zeigt aber Deine absolute Fairness, die Du damit unausgesprochen auch von Deinem Gegner erwarten darfst.
- Guter Teamgeist ist wichtig – aber nicht auf Kosten des Gegners: Schlachtrufe wie „Blockwurst!“ (der Block des Gegners hat versagt), „Aus-gezeichnet!“ (Gegner hat den Ball ausgespielt) oder andere entwürdigende oder schadenfrohe Parolen, die sich über den Gegner oder seine Fehler lustig machen, finden in unserem Team keinen Platz.
- Leidenschaftlich feiern wir zusammen eigene erfolgreiche Punkte, zum Beispiel mit „Wir begrüßen unseren ersten Punkt ... Hallo Punkt!“ oder mit „Das war ... Popeye!“. Wahre Größe zeigen wir, wenn wir auch nach einem verlorenen Punkt die gute Stimmung humorvoll beibehalten („Das war ... Spinat!“).
- Wir stellen während des Spiels grundsätzlich weder Aufstellung noch Spielsystem in Frage und versuchen unser Bestes im zuvor vereinbarten Setup.
- Im Training: Unsere Trainer machen sich viele Gedanken um unser Training, investieren Zeit zur Vorbereitung und Durchführung der Übungszeiten. Erkennt ihre Arbeit an, indem Ihr freudevoll die Übungen soweit als möglich mitmacht. Konstruktive Kritik in Form eines selber vorbereiteten und durchgeführten Trainings ist jederzeit erlaubt. Jeder ist herzlich eingeladen sich einzubringen und Training (-teile, zum Beispiel ein tolles Aufwärmprogramm) anzuleiten. Bringt gerne Eure Erfahrungen aus anderen Sportarten und Gruppen mit ein!



#### 4. Nach dem Spiel

- Gemeinsames Abbauen des Volleyballfeldes hält das Team zusammen.
- Sportliches Verhalten erlaubt es uns immer, nach dem Spiel ein versöhnliches Wir-vertragen-uns-wieder-Getränk mit dem Gegner zu trinken. Schmollen ist nicht unsers.
- Wenn Dir das Training bei uns gefällt<sup>1</sup> und Du noch nicht Mitglied im SV Victoria Lauenau e.V. bist, füllst Du am besten den [Online-Aufnahmeantrag](#) auf unserer Homepage aus. Dort findest Du auch unsere aktuellen [Vereinsbeiträge](#). Gib' der Übungs- oder Abteilungsleitung kurz Bescheid, dass Du Dich als Mitglied angemeldet hast.
- Wer mag, bringt zu feierlichen Anlässen wie Geburtstagen, Hochzeiten oder Geburten von Volleyballnachwuchs ein paar Kaltgetränke und Knabbereien mit. So lassen sich in unserem Tribünenbereich viel besser Tipps zur neuen Lebenssituation des großzügigen Spenders austauschen.

---

<sup>1</sup> natürlich ist vorheriges Probetrainieren bei uns problemlos möglich





# Volleyball



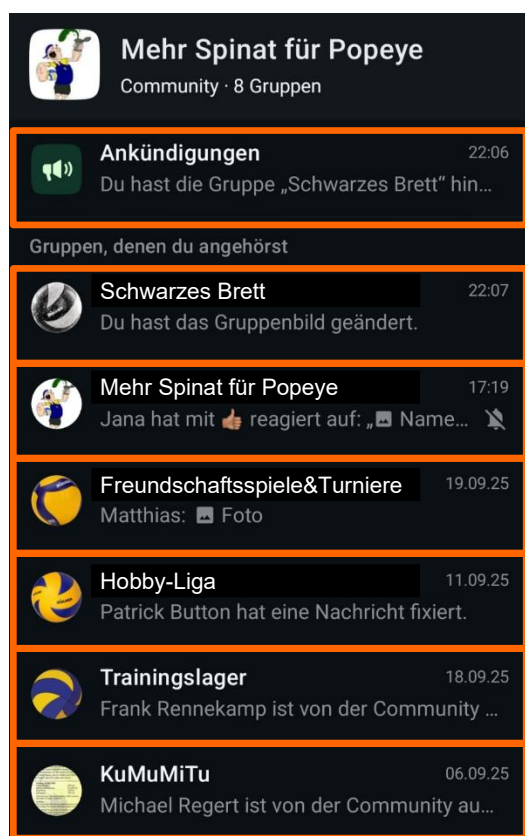
## 5. Wie können wir noch besser werden?

- Was Du für Dich selber tun kannst:
  - Welche Menschen haben Dich in Deinem Leben beeindruckt? Wodurch haben sie Dich beeindruckt? Stehen diese Menschen für bestimmte Werte, die Du teilst?
  - Zeige und lebe sportliche Werte im Verein und außerhalb, und sei damit ein Vorbild für Deine Mitsportler im eigenen und gegnerischen Team, aber auch für Deine Familie, Freunde und Arbeitskollegen.
- Was Du für uns und andere tun kannst:
  - Zeige, dass Volleyball Dir Spaß macht. Vielleicht springt der Funke über und Du kannst andere begeistern?
  - Fällt Dir etwas auf? Ein Teamkollege steht zum Beispiel ungünstig auf der falschen Position. Gib' ihm einen kleinen aufmunternden Tipp, ohne dass er/sie sich schlecht fühlen muss. Und halte es aus, wenn jemand Dir einen wohlwollenden Hinweis gibt. Da wir alle nur Menschen sind, gehören Fehler zu unserem Alltag. Lasst uns also drüber sprechen.
  - Wenn Du magst, beteilige Dich an der Organisation des Trainings: Du hast ein cooles Aufwärmprogramm, was Du mal mit der Gruppe ausprobieren möchtest? Du möchtest bestimmte Volleyball-Techniken vertiefen und hast Dich schlau gemacht, wie man eine Trainingseinheit dazu gestalten kann? Du kennst eine Hobby-Mannschaft, gegen die Du gerne mal spielen würdest? Teile Deine Ideen, besprich es mit der Gruppe und bring' Dich ein.
  - Volleyball ist eine Gruppenaktivität. Toleranz, gegenseitige Unterstützung, Förderung, Geduld und konstruktive Kommunikation bringt uns im Team vorwärts. Das eigene Ego zählt nicht mehr als das Ego unserer Mitspieler.



## 6. Unsere WhatsApp-Community

Wie die meisten Abteilungen, nutzen wir die WhatsApp-Community „Mehr Spinat für Popeye“<sup>2</sup>, in der wir folgende Untergruppen haben:



Unter den **Ankündigungen** finden sich Einladungen zu außersportlichen Events wie zum Beispiel unserer Weihnachtsfeier oder Sommerevents.

Das **Schwarze Brett** kann für volleyballfremde Aktivitäten (Verkäufe, Verschenken, Gesuche, Aktivitäten, ...) genutzt werden.

**Mehr Spinat für Popeye** war früher unsere einzige WhatsApp-Gruppe. Heute nutzen wir sie für die Teilnahmeabfrage fürs normale Training und für andere organisatorische Tätigkeiten (z.B. Trikotbestellungen, Teilen von vereinsinternen Neuigkeiten, ...). Weiteres siehe nächste Abschnitt 6.2.

Einladung zu **Freundschaftsspielen und Turnieren** werden in dieser Gruppe gepostet, organisiert und besprochen. Auch die Abstimmungen zu Spielteilnahmen finden sich hier.

Ein paar von uns spielen in der **Hobbyliga** der Region Diepholz – Nienburg – Schaumburg mit. Termine, Mannschaftsaufstellung und Fahrgemeinschaften werden in dieser Gruppe besprochen.

Sporadisch treffen wir uns für ein ganzes Wochenende zu einem **Trainingslager** in der Victoria Arena. Wer dabei sein will, findet alle notwendige Informationen in dieser Gruppe.

Einmal im Jahr richten wir unser Kuddel-Muddel-Mixed-Turnier (**KuMuMiTu**) in der Victoria Arena aus. Was liegt näher als eine Extra-Gruppe zur Organisation, Aufgabenverteilung etc. für unser jährliches Volleyball-Highlight zu haben?

<sup>2</sup> Dieser Name entstand beim Auetaler Neujahrsturnier, wo wir uns bei jedem gegnerischen Punkt mehr Spinat zur Kräftigung der Muskulatur und Spielstärke gewünscht haben. Konnten wir selber den Punkt gewinnen, quittierten wir das mit unserem „Das war ... Popeye!“-Schlachtruf.





## 6.1 WhatsApp-Etikette

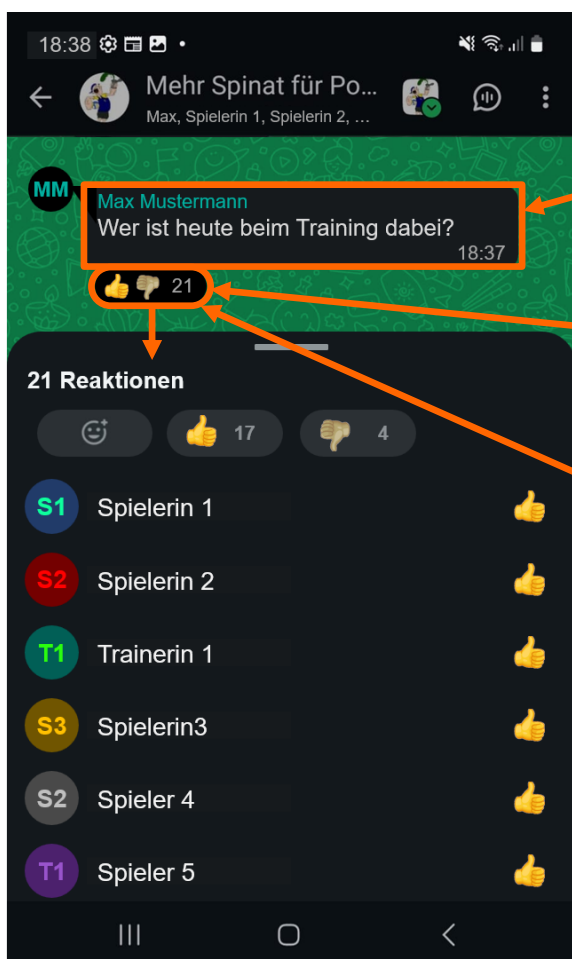
Egal in welcher unserer WhatsApp-Gruppen Du Dich tummelst, bitte sei Dir beim Chatten bewusst:

- Geschriebene Worte sind weniger flüchtig als gesprochene Worte. Außerdem fehlt den geschriebenen Worten Mimik, Gestik, Betonung – selbst wenn Du versuchst Emojis zum Entschärfen zu benutzen. Schnell kann eine Bemerkung von anderen falsch (meist im negativen Sinn) verstanden werden. Wie im richtigen Leben sind Häme, Ironie, Schadenfreude und Schlaumeierei im Chat fehl am Platz. Stattdessen formuliere Deinen Beitrag wohlwollend, nachsichtig und unterstützend. Wenn Du nicht sicher bist, warte mit Deinem Chat-Beitrag etwas ab.
- Sicher ärgerst Du Dich, wenn Du die Knaller-Nachricht des Tages in eine Gruppe schreibst, und schon eine Minute später postet ein Gruppenmitglied ein völlig nebensächliches Thema: Sofort ist Dein Kracher des Tages verblasst und aus dem Sichtfeld nach oben gerutscht! Gib' gerne allen genug Zeit, Raum und Bühne für ihre Nachrichten in den Chats, so wie die anderen Dir auch die verdiente Aufmerksamkeit widmen.



## 6.2 „Mehr Spinat für Popeye“

Diese Gruppe nutzen wir unter anderem für die Trainingsplanung. So funktioniert's:



Vor einem anstehenden Donnerstags- oder Sonntags-training schreibt der jeweils Trainingswütigste eine aufmunternde Chatnachricht in die „Mehr Spinat für Popeye“-Gruppe.

Der Rest der Meute kommentiert direkt unter der Chatnachricht mit folgenden Emojis:

- 👍 : Ich bin pünktlich dabei.
- 🐌 : Ich schaff's nicht pünktlich (bitte nicht verwenden)
- 🙅 : Ich bin heute nicht dabei (optional).

Mit Klick auf die gesammelten Emojis öffnet sich die Übersicht, wer pünktlich/unpünktlich beim Training dabei sein wird und wer diesmal nicht dabei ist.

Wer nicht dabei ist, muss nicht unbedingt einen Daumen runter setzen. Keine Emoji-Antwort heißt ebenfalls, dass man nicht beim Training dabei ist.

**Wer dabei ist, meldet sich bitte mit dem Daumenhoch an, damit wir eine passende Anzahl Spielfelder aufbauen und unsere Übungsleiter sich vorbereiten können.**

Das versteht jeder: Nichts ist ärgerlicher, als wenn ein Training für 10 Leute geplant wird, und beim Training mit unerwarteten 20 Spielern umgeplant und neu aufgebaut werden muss.



## 7. How To Volleyball



Wer sich nur mal eine kurze Übersicht verschaffen möchte, investiert 1:41min Zeit und folgt dem QR-Code zu [YouTube](#).

Wir spielen nach den allgemein gültigen Regeln des Deutschen Volleyball Verbands. Das vollständige Regelwerk könnt Ihr Euch gerne beim [Deutschen Volleyball-Verband \(DVV\)](#) bestellen.

**Oder kommt zum Victoria Lauenau und probiert es bei uns aus!**

Als Familien- und Breitensportverein liegt uns der gemeinsame Sport am Herzen. Alle Volleyballinteressierten und -begeisterten vom Anfänger bis zum Alleskönner sind uns willkommen! Alle notwendigen Informationen findet Ihr auf unserer [Homepage](#), von der Ihr auch schon dieses Dokument heruntergeladen habt.