

VO SPRUNG



vormidable:
Erstmals in allen
Jugendklassen bei
der WDM

vormedaille:
Meisterehren für
Jungen

vorgoes international:
United World Games
in Klagenfurt

Ruckzuck ist einfach.



Weil man Geld schnell und leicht per Handy senden kann. Mit Kwitt, einer Funktion unserer App.*



* Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.

Wenn's um Geld geht
 **Sparkasse
Paderborn-Detmold**

www.sparkasse-paderborn-detmold.de/kwitt



vorwort des VoRsitzenden

Ein weiteres Jahr ist seit dem letzten Magazin vergangen. Ein weiteres, sehr erfolgreiches Jahr für unseren VoR.

Zwar ist die offizielle Erfolgsrangliste des WVV noch nicht veröffentlicht, aber unser Verein hat sich auch in der abgelaufenen Saison wieder den Spitzenplatz in dieser Rangliste erkämpft. Erstmals hat es mit dem VoR ein Verein geschafft, mit jeweils einer Mannschaft an allen Westdeutschen Meisterschaften teilzunehmen. Ein Erfolg, der erneut zeigt, wie gut unser Konzept in der Jugendarbeit aufgeht. Der Dank dafür gebührt natürlich den Spielerinnen und Spielern, in gleichem Maße aber natürlich auch unserem gesamten Trainerstab.

Eine weiterhin stabile Angelegenheit ist die Einbindung eines bzw. einer Bundesfreiwilligen. Nachdem Niklas Bauszus ausscheidet, dem VoR aber als Trainer erhalten bleibt, konnten wir mit Kim Jana Linke diese für uns wichtige Stelle perfekt neu besetzen. Herzliche willkommen in dieser Rolle!

Und auch unser Israelaustausch mit Hapoel Misgav in Galiläa war abseits der Halle wieder ein wichtigen Höhepunkt im Vereinsgeschehen, im nächsten Jahr feiern wir unser 10-jähriges! Diese Veranstaltung bleibt allen Teilnehmenden eine sehr gute und wichtige Erfahrung. Noch dazu, da wir Ende letzten Jahres auch die Israelische Juniorennationalmannschaft als Gäste in Paderborn begrüßen durften.

Neben alt bewährtem haben wir aber auch neue Themen im abgelaufenen Jahr aufgegriffen. So hat der VoR erstmals eine Delegation zu den United World Games entsendet, die nicht nur viel Spaß bei dieser tollen Veranstaltung hatte, sondern auch unseren

Inhaltsverzeichnis

Die Erfolge	5
Platzierungen bei den WDM	6-7
Deutsche Meisterschaft	8-9
Die Erfolge der Jungs	10-11
Vielen Dank!	12
Nominiert für die WVJ-Auswahl	13
Aufstieg in die Landesliga	14
Neuanfänger und U12	15
Svenja – die neue Trainerin	16
Unsere Freiwilligen	17
VoRSportschule	18
Ingo Teich – Kraftwerk für den Verein ..	21-23
Trainingslager für die Jüngsten	24-25
Israel-Austausch.	26-27
"United World Games"	28
VoRcup.	29
Heimspiele von Damen I	31

Verein prima vertreten hat. Wir werden alles versuchen, dieses Event auch im kommenden Jahr wieder anzubieten.

Damit dieser und viele andere Programmpunkte unser Vereinsleben bunt machen, haben wir seitens des VoRstands aber auch eine große Bitte an alle, die sich nun durch dieses Magazin lesen. Wir brauchen eure Unterstützung. Nicht nur bei Aktionen wie der der Ing-DiBa-Bank, die unsere Vereinskasse bereichert hat, sondern bei den vielen anstehenden Veranstaltungen. Aufgrund unserer Größe und des Umfangs der damit verbundenen Veranstaltungen kommt es auf jede helfende Hand an. Nur als Gemeinschaft im Verein können wir das sportliche und das gesellschaftliche Niveau aufrechterhalten. So blieb beispielsweise die Position des aus unserer Sicht dringend benötigten Pressewarts bei der diesjährigen Hauptversammlung leider noch unbesetzt. Sollte sich jemand zu dieser oder einer anderen unterstützenden Aufgabe hingezogen fühlen, freuen wir uns sehr über einen entsprechenden Hinweis und VoRschlag. Denn nur so kann der weitere Erfolg für unseren Verein gesichert werden.

Und wie toll unser Verein ist, zeigt sich in der weiteren Lektüre des VoRliegenden Magazins. Ich wünsche beim Lesen viel Freude.
 Christian Hensen

Germeta wünscht viel sportlichen Erfolg!

Natürliches Mineralwasser, reich an wertvollen Mineralien und Spurenelementen. Germeta Quelle ist geeignet für eine natriumarme Ernährung sowie reich an Calcium und Magnesium.



Seit 1679
GERMETA
Die erfrischende Lebensquelle.

www.germeta.de

Heil- und Mineralquellen
Germete GmbH
Am Brunnen 9
D-34414 Warburg-Germete

vorgezählt

Die Erfolge 2017 - 2018

Medaillen bei Westdeutschen Meisterschaften:

- 1. Platz: 16× (Mädchen: 6×, Jungen: 10×)
- 2. Platz: 8× (Mädchen: 3×, Jungen: 5×)
- 3. Platz: 8× (Mädchen: 3×, Jungen: 5×)

Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften:

8× (Mädchen), 4× (Jungen)

Zusatzinfo:

Teilnahmen an Westdeutschen Meisterschaften:
(Stand Saison 2017/18)
87× (Mädchen: 42×, Jungen: 45×)
Im abgelaufenen Spieljahr 2017/18 sind alleine wieder 12 Teilnahmen dazu gekommen!

Medaillen bei Deutschen Meisterschaften:



Der Regionalkader kompakt

Trainer/Innen	24
Diplom-Trainer:	Juri Kudrizki
A-Lizenz:	Susanna Turner
B-Lizenz:	Alexandros Sarmas, Svenja Strumpfen
C-Lizenz:	Holger Fretzer, Carsten Rust, Rebecca Wintermeyer, Maurice Fröhleke, Vanessa Gorka
Basis-Lizenz:	Marek Cwolek, Johanna Haasler, Chiara Dreßler, Inga Wienhues, Thomas Licht
Übungsleiter:	Niklas Bauszus
Co-Trainer-Lizenz:	Anna Schulze, Alicia Sallen
Helfer:	Nils Köhler, Kim Jana Linke, Freya Rensing, Paula Beninca, Lea Reimer, Lisa Reimer

Trainingsstunden pro Woche: ca. 100

Mitglieder und Mannschaften

Mitglieder	240
Männlich:	87 (davon 53 aktive Jungs unter 18 Jahre)
Weiblich:	192 (davon 151 aktive Mädels unter 18 Jahre)
Fördermitglieder	24
Geschwisterfamilien	29
Hobbyspieler	21
Ältestes Mitglied:	Juri Kudrizki, 72 Jahre alt
Jüngstes Mitglied:	Maja Haase, fast 8 Jahre alt

ÜBER 20 JAHRE BERUFSERFAHRUNG in Theorie & Praxis!

LARS KNICKER
FAHRSCHULE

mit **Taktik**
zum **Führerschein!**

Adresse
Pontanusstr.18
33102 Paderborn

Mobil
0170 / 55 22 532

E-Mail
info@fahrshule-knicker.de

Internet
www.fahrshule-knicker.de

Besuch uns bei Facebook
facebook.com/fahrshuleknicker

Anmeldung
Di. und Do. 18⁰⁰ h bis 18³⁰ h

Unterricht
Di. und Do. 18³⁰ h bis 20⁰⁰ h



MARKTKAUF

mit Leidenschaft.

Thomas Leher
FRISCHE EINKAUFEN / GENUSS ERLEBEN

Detmolder Straße 4 | 33102 Paderborn | Montag - Samstag 7³⁰ - 21⁰⁰ Uhr



 **vortrefflich**

Geschichte geschrieben

Bilanz 2017/18:

Zum ersten Mal überhaupt schafft es ein Verein sich in NRW in einem Jahr für ALLE Westdeutsche Meisterschaften zu qualifizieren. Der VoR ist damit zum vierten Mal in Folge „Nummer eins im Jugendbereich in NRW“. Sieben Mal ging es diesmal ins Halbfinale. Diesmal schafften es die Jungenteams gleich vier Mal im Finale, die U18-, U16- und U13-Jungen wurden, wie auch die U18-Mädchen, Westdeutscher Meister! Bei der DM schaffte die weibliche U18 dann sogar die Bronze-Medaille.

Westdeutsche Meisterschaften: 12 Teilnahmen

Männliche U20: Platz 6
Männliche U18: Platz 1 -> Deutsche Meisterschaft
Männliche U16: Platz 1 -> Deutsche Meisterschaft
Männliche U14: Platz 5
Männliche U13: Platz 1
Männliche U12: Platz 2
Weibliche U20: Platz 3
Weibliche U18: Platz 1 -> Deutsche Meisterschaft
Weibliche U16: Platz 12
Weibliche U14: Platz 9
Weibliche U13: Platz 4
Weibliche U12: Platz 5

Deutsche Meisterschaften:

3 Teilnahmen, weibliche U18 (Platz 3), männliche U18 (Platz 14) und männliche U16 (Platz 6)

JUGENDARBEIT
KOSTET GELD!
Du kannst mit einer
Spende helfen.
Spendenquittung gibt
es vom Verein.



PERFEKT AUFGESTELLT
WILLKOMMEN IM IBIS PADERBORN CITY!

ab **58 €**
PRO ZIMMER/NACHT
zzgl. 11 € Frühstück, Änderungen vorbehalten.

- 90 moderne, komfortable Zimmer
- 24 h Snacks und Getränke, Frühstück von 4 bis 12 Uhr
- Gratis WLAN und gratis Web Corner
- Preiswerte private Parkplätze
- Direkt an der Fußgängerzone und dem Restaurantviertel gelegen
- Hauptbahnhof: 900m, Flughafen Paderborn-Lippstadt: ca. 30 Minuten

IBIS PADERBORN CITY

Paderwall 1 - 5 • 33102 Paderborn
T +49 (0)5251 12 45 • F +49 (0)5251 12 48 88 • HO718@accor.com

IBIS.COM

Hotel vertreten durch:
Rhine Paderborn Opco GmbH • Konrad-Adenauer-Ufer 5 - 7 • 50668 Köln

ANWALTSKANZLEI

TAMM & MEIER

Karin Tamm
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Susanne Meier
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

von-Ketteler-Str. 19
(im Neubau der Sparkasse Paderborn)
33106 Paderborn-Elsen

Telefon: 0 52 54 . 6 46 60
Telefax: 0 52 54 . 6 46 30
E-Mail: ra@tamm-und-meier.de

WWW.TAMM-UND-MEIER.DE

Der Ort im Herzen an dem alles möglich ist

Die Deutsche Meisterschaft U18 weiblich wurde in diesem Jahr am 5. und 6. Mai bei dem prowinvolleys TV Holz, in Saarbrücken ausgetragen. Nach einem Frühtraining im Ahornsportpark machten sich 12 Spielerinnen und 4 Betreuer einen Tag eher in zwei Bullis auf den Weg ins schöne Saarland. Somit konnte abends noch ein Abschlusstraining in der Sporthalle absolviert werden. Aufgrund von einigen Verletzungen hatte der Physiotherapeut, Matthias Laußmann, abends noch alle Hände voll zu tun. Er bewies wieder einmal, wie unverzichtbar Physiotherapeuten im Sport sind, denn zum Turnierstart waren alle fit und konnten im ersten Spiel gleich ihr volles Potential abrufen.

Die Gruppenphase

Gegen den Gastgeber, der ersatzgeschwächt antreten musste, kam der Regionalkader gut in Spiel. Der TV Holz hatte Probleme in allen Elementen und musste sich, sicherlich auch dem Druck eines solchen Eröffnungsspiels geschuldet, klar mit 25:8 und 25:7 geschlagen geben. Im 2. Spiel der Gruppe A ging es gegen den amtierenden Deutschen Meister der U18 den SV Lohhof. Angeführt von Jugendnationalspielerin



Simona Dammer kämpften die Mädchen nach anfänglicher Nervosität beherrscht, hatten aber dem schnellen Spiel über die Außenpositionen der Paderstädterinnen nicht entgegenzusetzen. Somit ging die Partie 25:12 und 25:22 an Außenangreiferin Marianna Sharafutdinova und ihre Mitspielerinnen.

Es kam in Spiel 3 also zu einem echten Endspiel gegen den MTV Stuttgart, denn auch das Team von Johannes Koch war zuvor aus beiden Begegnungen als Sieger hervorgegangen. Das Team aus Baden-Württemberg war gespickt mit Nationalspielerinnen und legte fulminant los. Angeführt von der 1,98 Meter großen Lara Berger über die Außenposition, präsentierten sich die Stuttgarterinnen stabil in der Annahme und setzten den VoR enorm unter Druck. 25:23 ging der 1. Durchgang nach Stuttgart. In Satz 2 drehte der VoR auf. Taktisch diszipliniert kam man in Block und Abwehr immer wieder zum Erfolg gegen die großgewachsenen Mädchen vom Bundesstützpunkt. Satz 2 ging deutlich an Paderborn. In Satz 3 präsentierte sich allen VoRan Anna Leweling über die Diagonalposition zu allem entschlossen und entschied den Einzug ins Viertelfinale.

Das Viertelfinale – souverän ins Halbfinale

Gut erholt ging es am Sonntagmorgen um 9:00 Uhr gegen die TG Bad Soden. Die gegnerische Mannschaft hatte sich in einer schweren Gruppenphase behauptet und ging mit viel Selbstvertrauen in die Partie. Angeführt von ihrer Hauptangreiferin, Paula Gürsching, bestach das Team aus Hessen besonders durch seine harten Angriffe und gute Ballkontrolle. Aber der VoR hatte seine Hausaufgaben gemacht und sich akribisch auf den Gegner vorbereitet und ließ dem Gegner beim 25:13 und 25:13 keine Chance. Die Paderstädterinnen dominierten vor allem in Block und Abwehr und erspielten sich somit eine Medaille, denn bei den Deutschen Meisterschaften wird der 3. Platz nicht ausgespielt.

Bronze bei der Deutschen Meisterschaft der U18 holten: Vorne (v.l.) Maida Bibic, Xenia Surkov, Malin Griesel (verdeckt), Anna Leweling, Paula Beninca, Milla Rust, Viktoria Mirvoda und Marianna Sharafutdinova. Hinten (v.l.) Saskia Kleiner, Freya Rensing, Annina Feix und Pia Hoppe.



Starker Block von Pia Hoppe (links) und Marianna Sharafutdinova gegen den Titelverteidiger SV Lohhof. In der Abwehr wartet Anna Leweling auf den Ball.

Das Halbfinale!

Nun ging es gegen eins der Volleyballinternate. Der SC Potsdam hatte mit Emilia Weske eine Diagonalspielerin, die in der vergangenen Saison bereits in der 1. Bundesliga zum Einsatz gekommen war. Weiter zierten das Team von Trainer Philipp Eisenträger diverse Landeskaderathleten. Unter den Augen von Bundestrainer Jens Tietböhl kamen die VoR Mädchen nur schwer ins Spiel. Eine hohe Eigenfehlerquote vor allem im Aufschlag und unpräzise erste Pässe bescherten dem SC Potsdam einen furiosen Start. Die Brandenburgerinnen servierten druckvoll und agierten ein ums andere Mal überragend im Block. Den Satzball verwandelte Emilia Weske mit einem krachenden Diagonalangriff zum 25:12 für den SC Potsdam. Das war ein Dämpfer für die erfolgsverwöhnten Paderbornerinnen, die sich ohne Niederlage über die gesamte Saison hinweg, für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert hatten. Milla Rust und Anna Leweling nahmen das Spiel in die Hand. Der VoR besann sich auf seine Stärken und servierte grandios. Es folgten lange Ballwechsel mit spektakulären Abwehraktionen und am Ende hatte

man aufgrund von zwei Eigenfehlern beim 23:23 das Nachsehen. Die Enttäuschung war groß, hatte man sich doch im Laufe des Wochenendes in einen Rausch gespielt. Aber nach ein paar Tränen realisierten alle, dass BRONZE gewonnen worden war! Der VoR war mit Bezirksliga- und Oberligaspielerinnen angereist und gegen Spielerinnen, die größtenteils in deutlich höheren Ligen spielen, mit Herz und Struktur gespielt und sich zurecht einen Platz auf dem Treppchen erkämpft. Die Worte von Trainerin Susanna Turner hatten gefruchtet: „Wenn Ihr an Euch zweifelt, geht an den Platz in euren Herzen, an dem alles möglich ist – Träumen ist absolut erlaubt!“

An dieser Stelle möchten die Spielerinnen ausdrücklich nochmals dem Team „drumherum“ danken: Marek fürs Fahren, Organisieren, Scouting, Alexandros fürs Coaching, Scouting und Fahren, Svenja Strumpfen fürs Coaching und Mut zu sprechen und vor allem dem Mann mit den goldenen Händen, Physiotherapeut Matthias Laußmann. Sie alle haben diesen Erfolg erst möglich gemacht. VoRUS! Susanna Turner



Toller Einsatz von Saskia Kleiner in der Abwehr.



U16: Jubel beim Westdeutschen Meister (v.l.):
Hinten: Luca Hasse, Andreas Duschick, Jessro Apelt,
Simon Niggemeier, Jona Quickstern. Vorne: Alex Goecke,
Tim Gesler, Florian Grothaus und Erik Hauck.

Die U16 wurde Ihrer Favoritenstellung gerecht und
dominierte die Westdeutsche Meisterschaft.

Die U13 siegt bei der Westdeutschen
Dresselndorf.

Meisterschaft in

U14: Hinten (v.l.):Trainer Thomas Licht und Damian
Baker. Vorne (v.l.) Haode Yin, Tim Pfeiffer, Phong Le
und Kapitän Oskar Bialas.

vordere ränge

Ein Team: Spaß, Werte und Leistung

Die Erfolge der Jungenabteilung in der vergangenen Saison sind rekordverdächtig: Alle Teams (!) von der U12 bis zur U20 qualifizierten sich für die Westdeutschen Meisterschaften. Drei Titel, ein zweiter Platz sowie ein fünfter Platz auf NRW-Ebene in einem Jahr, das gab es noch nie in der Vereinsgeschichte des VoR. Zu den Titeln in NRW gesellten sich die Teilnahmen an den „Deutschen“ der U16 und U18. Der VoR stellt somit auch in diesem Jahr seine Sonderstellung innerhalb

des Westdeutschen Volleyballverbandes heraus: Mit insgesamt 60 Punkten in der Gesamtwertung der Jungen und 44 Punkten der Mädchenabteilung kommt der VoR zum vierten Mal hintereinander auf den ersten Platz im Vereins-Ranking der WVJ (Westdeutschen Volleyball Jugend). Die Latte für den VoR liegt sehr hoch: Es ist ein sehr ambitioniertes Ziel für die jungen Volleyballer des Regionalkaders, die Erfolge der Saison 2017/18 in der kommenden Saison zu wiederholen.

zweiten Platz. Nur mit einem Rumpftteam musste die U14 des VoR krankheits- und verletzungsbedingt zur WDM nach Düren anreisen. Dort erzielte das Team von Thomas Licht um den Mannschaftsführer Oskar Bialas und den 1,90 Meter großen Damian Baker mit nur fünf Spielern einen respektablen 5. Platz. Das U20 Team von Trainer Dominik Kathöfer überstand die Vorrunde der Westdeutschen und belegte am Ende den achten Rang. Die persönliche Erfolgsbilanz unseres Cheftrainers Juri erhöhte sich auch in diesem Jahr: 20 Podestplätze bei Westdeutschen Meisterschaften stehen zu Buche, davon 10 Titel und dazu noch ein Titel als Deutscher Meister. Die Erfolge der VoR-Volleyballer ziehen mittlerweile auch Talente aus weiter entfernten NRW-Städten an die Pader: Mit Niklas Feix, Alexander Göke, Mark Penner, Niklas Hinz, Jon Erik Blinnert, Anton Puls, Damian Baker, Tom Fust und Julian Buschjost kommen Spieler aus Delbrück, Oelde, Minden, Bad Oeynhausen, Bielefeld, Soest und Porta-Westfalica regelmäßig zum Training in das Sportzentrum Maspornplatz. Verstärkungen sind beim VoR immer willkommen.



Die U20: (v.l.) Trainer Dominik Kathöfer, Matthias Richter, Sven Stieben, Jon Bliener, Niklas Hinz, Finn-Luca Heine-
mann, Finn von Saldenhoff, Frederik Albrecht und
Markus Lehmann.



Die U13 wurde Westdeutscher Meister: Hinten (v.l.) Justus Hensen, Haode Yin, Alexander Wiens, Kapitän Oskar Bialas, Lasse Hinnerks, Lukas Kubi, Maskottchen Clemens Bialas. Vorne: Co-Trainer Markus Sennholz und Trainer Thomas Licht.

vorne

Erfolge bei den WDM

Zwei unterschiedliche WDMs erlebten Juri's Jungs der U18 und der U16: Die U18, als Außenseiter gestartet, gewann mit sehr viel Motivation, mit Charakter und der optimalen Einstellung ein WDM-Turnier auf höchstem Niveau. Angeführt vom spielerisch und mental herausragenden Finn von Saldenhoff gewann das Team in teils dramatischen und stets hochkarätigen Spielen gegen die namhaften Gegner aus Köln, Essen, Moers und Menden-Much.

Sehr souverän gewannen die U16er deren WDM in Sundern im Sauerland. Sehr selbstbewusst, ohne Satzverlust und auch mit großen Abständen in den

einzelnen Sätzen gewann das Team um den Spielführer Andreas Duschik den Titel als Westdeutscher Meister. Noch einen WDM-Titel und zugleich den ersten Titel für den Coach Thomas Licht gab es für die U13-Jungen. Auch die „kleinen Helden“ der U13 unter der Führung ihres Kapitäns Oskar Bialas gewannen das Turnier im Siegerland sehr souverän ohne Satzverlust. Die U12-Kinder fuhren mit dem Betreuer team Florian Grothaus und Eduard Kubi zur WDM nach Schwerte. Das Team um Spielführer Lukas Kubi musste sich erst im Tiebreak des Endspiels den Solinger Volleys mit 13:15 geschlagen geben und erreichte einen guten >>

vorgelebt

„Die Kinder stehen im Vordergrund“

Disziplin, das Bestreben, dauernd an sich zu arbeiten und sich im Sinne der Mannschaft verbessern zu wollen, das sind Grundprinzipien, die auch der Cheftrainer der Jungenabteilung Juri Kudritzki vermittelt. „Fördern und Fordern“ lautet das Leitmotiv des 72-Jährigen und „die Kinder stehen im Vordergrund“. Der VoR lebt mit dem Leitmotto „Ein Team“ die bestmögliche Integration: Die älteren Spieler trainieren selbstverständlich mit den jüngeren Spielern, die Schwächeren trainieren mit den Leistungsstarken. Alleine der Jungenbereich beherbergt derzeit 10 Nationen in den verschiedenen Teams.

Die jungen Spieler des VoR streben erfolgreich VoR an und werden dabei „fast unbemerkt“ erwachsen. Da braucht es eine Perspektive im Herrenbereich: „Tradition trifft Zukunft“, könnte in Kürze das beschreiben, was die Vereine VBC 69 Paderborn und der Volleyball Regionalkader Paderborn umzusetzen versuchen. Die jungen Talente des VoR spielen in der Vereinssymbiose parallel im Jugendbereich des VoR und steigen sukzessive in den Liga-Betrieb des Herrenbereichs im VBC ein. Die Marke des Traditionsclubs VBC, langjährige feste Größe (sechsmal Deutscher Vizemeister und Pokalsieger) in der Volleyball-Bundesliga, bleibt durch die Vereinbarung erhalten. Das Ziel der angestrebten Zusammenarbeit ist, die sportlichen Leistungsträger am innovativen Uni- und Mittelstands-Standort Paderborn zu halten und „as soon as possible“ höherklassigen Volleyball auch im Erwachsenensport der Sportstadt Paderborn etablieren zu können.



Vielen Dank!

An dieser Stelle bedankt sich die Jungenabteilung bei allen aktiven Eltern, die sich mit kulinarischen Genüssen bei den Heimspielen, als VoR-Taxi oder mit moralischer und lautstarker Unterstützung von den Tribünen verschiedener Hallen für unsere Jungs engagieren. „Oft schwitzen die Eltern auf der Tribüne mehr als die Spieler auf dem Feld.“ Ein herzliches Dankeschön gilt auch den Hausmeistern Dirk und Akki von der Maspernhalle, die stets mit netten Worten und vielen Taten für uns da sind! Natürlich danken wir als VoR unseren Mannschaftsbetreuer/inne/n und selbstverständlich unseren Sponsoren für deren finanzielles Engagement: Neisemeier-Dächer/Dachdecker-Betrieb in der Region Paderborn, Werbe-Studios von Soldenhoff GmbH, Tischlerei Quickstern GmbH & Co. KG und den Werbepartnern des VoR-Magazins.

Thomas Licht



PRO
LEISTUNGSPORT
PADERBORN E.V.

Wir fördern (für) die Zukunft.

- Paderborner Vielseitigkeitssichtung an über 50 Grundschulen
- Talentsichtung- und Förderung
- Tag der Talente für Stadt und Kreis
- Vielseitigkeitsgruppen zur Förderung der allgemeinen Motorik
- Vermittlung zu Angeboten der Bewegungsförderung

Fördern Sie mit

www.proleistungssport.de



nominiert für die WVV-Auswahl



Insgesamt acht Paderborner Spieler vertreten die Farben NRW auf Bundesebene:

WVV-Auswahl 2001/02: Ende Mai 2018 belegten Finn von Soldenhoff und Niklas Hinz (DJK Delbrück) mit der Nordrhein-Westfalen-Auswahl einen beachtlichen dritten Platz beim Bundespokal der U18 in Wiesbaden. 2017 hatte die NRW-Auswahl sogar den Pokal als Erster auf Bundesebene gewonnen.

WVV-Auswahl 2003/03: Für den neu formierten Kader (der Jahrgänge 2003/2004) der NRW-Auswahl berief der Landestrainer Wolfgang Schütz mit Andreas Duschik, Jona Quickstern, Luca Hasse, Tim Gesler, Simon Niggemeyer und Florian Grothaus gleich sechs Spieler des VoR. Deren Ziel ist jetzt der regionale Bundespokal vom 12. bis 14. Oktober in Schwerin und dann natürlich die zentrale DVJ-Sichtung für die neue Jugendnationalmannschaft in Kienbaum (19.11. bis 23.11.).

Drei VoR-Mädchen sind derzeit im WVV-Kader.

WVV-Auswahl 2004/05: Das gleiche Ziel wie die 2003/04er-Jungen hat auch Sophia Schefner (Jahrgang 2004), die derzeit im Mädchen-Kader 2004/05 als einzige die Fahne des Vereines hoch hält. Weitere Spielerinnen sind im Dunstkreis der Auswahl, so sind Norina Conrad, Cara Beine, Julia Wiese, Charlotte Marx und Franziska Böhm aus der U16-NRW-Liga zu einem Nachsichtungs-Lehrgang eingeladen worden.

WVV-Auswahl 2002/03: Zum Abschluss gelang auch den 2002/03er-Mädchen ein Dritter Platz beim großen Bundespokal der U17 in Wiesbaden. Im heimischen Waldbröl hatten Mädchen und Jungs beim regionalen Bundespokal mit Paderborner Beteiligung Doppel-Gold eingesackt. Damit holten sich Freya Rensing und Xenia Surkov, zusammen mit Kaia Baker (VC Minden, Zweitspielrecht für VoR in der Oberliga) ihre bereits dritte Medaille, 2019 endet dann die WVV-Förderung für die beiden.

Ende 2018 starten die nächsten Mädchen 2006/07 mit der Kreisauswahl in den neuen Förderzyklus.

WVV-Auswahl männlich spielt in Paderborn

Zur Vorbereitung auf den ersten Bundespokal im Oktober spielt die WVV-Auswahl männlich 2003/04 in der Verbandsliga der Männer mit. Da der Großteil des WVV-Kaders aus Spielern des Volleyball-Regionalkaders Paderborn besteht ist die Paderstadt erstmals die Heimat der WVV-Auswahl für diese Spiele. Die Lehrgänge beginnen mit einem Training am Freitagabend und am Samstagvormittag, am Samstagsnachmittag um 15 Uhr und 18 Uhr folgen dann zwei Spiele gegen Erwachsenenmannschaften. Gespielt und trainiert wird in der Kreissporthalle Rolandsweg.

Kreissporthalle Rolandsweg

29.09.2018	15:00	WVV-Auswahl VBC 69 Paderborn II
29.09.2018	18:00	WVV-Auswahl Telekom Post SV Bielefeld III
06.10.2018	15:00	WVV-Auswahl TSC Gievenbeck III
06.10.2018	18:00	WVV-Auswahl TuS Saxonia Münster
26.01.2019	15:00	WVV-Auswahl SV Blau-Weiß Aasee II
26.01.2019	18:00	WVV-Auswahl SV Blau-Weiß Aasee III
16.02.2019	15:00	WVV-Auswahl Gütersloher TV
16.02.2019	18:00	WVV-Auswahl SC Halle
09.03.2019	15:00	WVV-Auswahl FC Augustdorf
09.03.2019	18:00	WVV-Auswahl SG Levern-Rahden

voraufstieg

Damen 2 steigt in die Landesliga auf



Es ist geschafft – 15 jubelnde, strahlende Damen freuen sich nach einer langen Saison voller neuer Aufgaben und spannenden Ballwechseln über den Aufstieg in die Landesliga.

Im Sommer 2017 startete die Vorbereitung auf die Saisonphase, für welche sich die ambitionierte Mannschaft bereits hohe Ziele gesteckt hat. Die Lauf-, Kraft- und Beacheinheiten im Ahorn-Sportpark erleichterten den Übergang zum Training in der Halle. Dabei stand weiter das gemeinsame Ziel im Fokus: Wir wollen aufsteigen! Als Mannschaft, bei der die gemeinsame Freude am Volleyball und die gegenseitige Unterstützung grundlegend ist.

Diese Vision begleitete die Mannschaft in jedem Training, an jedem Spieltag und weit darüber hinaus. Denn neben den drei wöchentlichen Trainingseinheiten erhielt jede Spielerin der Mannschaft eine Rolle mit zu erfüllender Aufgabe. Nach und nach wurde die Verantwortung gegenüber dem Team immer größer. Die Spielerinnen haben sich nicht nur individuell weiterentwickelt, sondern sind auch als Team mehr zusammengewachsen.



Der direkte Aufstieg in die Landesliga konnte bereits im vorletzten Spiel gegen den VC Altenbeken-Schwaney nach einem hart umkämpften Match besiegelt werden. Zum letzten Spieltag gegen den SV Blau-Weiß Sande gab es abschließend einen hochklassigen 5-Satz-Sieg, durch welchen der finale Vorsprung von 6 Punkten zum 2. Tabellennachbarn erreicht wurde.

An dieser Stelle geht ein großes Dankeschön an Marek Cwolek, der das Team als Co-Trainer mit seinem zuverlässigen und gut organisierten Charakter bereichert hat. Am Ende kann ich nur sagen: Starke Leistung Mädels, ihr habt es euch verdient! Vanessa Gorka




UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

-  naturstrom^{PB}
-  naturheizstrom^{PB}
-  erdgas^{PB}
-  trinkwasser^{PB}
für Borcheln, Paderborn und Bad Lippspringe

JETZT ZUGREIFEN & WECHSELN!

Besuchen Sie uns in unserem Kundenzentrum – wir beraten Sie gerne!

Stadtwerke Paderborn GmbH
Rolandsweg 80 | 33102 Paderborn | T 05251 / 185 48-0 | www.stadtwerke-pb.de

 stadtwerte paderborn

ECHT. STARK. VOR ORT.

vorstart

Ab 6 Jahren kann man spielen

Aller Anfang ist schwer. Dieses Sprichwort gilt natürlich auch im Sport und besonders für die Sportart Volleyball. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, um sein Kind mit dem Training beginnen zu lassen? Ab 6 Jahren dürfen Kinder bereits in unserer Volleyballgruppe beginnen. Hier wird zunächst mit dem „leichten“ Ball trainiert, so dass auch kleine, zierliche Finger und kurze, dünne Arme pritschen und baggern lernen können. Sie sind damit in den von VoR organisierten „voll(ey)cool-Spielrunden“ sogar sehr erfolgreich.

Diese kleinen Turniere beschenken den Kindern ihre ersten richtigen Meisterschaftserfahrungen. Gespielt wird 2 gegen 2. Wer noch keinen Aufschlag schafft, wirft den Ball einfach im hohen Bogen ein. Es gilt: Spielen macht am meisten Spaß! Neue Kinder sind immer gern zu den Anfänger-Trainingszeiten willkommen.

**JUGENDARBEIT
BRAUCHT EINE
GEMEINSAME SPRACHE!
Du kannst zuhause
erklären, motivieren
und trösten.**

TRAININGSZEITEN FÜR ANFÄNGER:

MÄDCHEN:
Dienstag 16.30 – 18.30 Uhr Rolandsweghalle
Samstag 11 – 13 Uhr Von-Fürstenberg-Realschule

Kontakt: Rebecca Wintermeyer
Handy: 0174.524.2033
E-Mail: rebecca.wintermeyer@vor-paderborn.de

JUNGEN:
Dienstag 16-17.45 Uhr Masperrnhalle
Samstag 9.30 – 11 Uhr Ahornsportpark

Kontakt: Juri Kudritzki
Handy: 0163.759.74.28
E-Mail: kudritzki@hotmail.com



Erstes Schnuppern beim VoR, Svenja war schon bei der U18-DM auf der Bank dabei. Passt gut ins Team.

Im letzten Jahr sprang Svenja Strumpfen bereits als Spielerin in der Oberliga bei einigen Saisonspielen im Zuspil ein, nun übernimmt sie neben ihrem Engagement in der Oberliga auf und neben dem Feld auch die Betreuung der U16 NRW-Ligamannschaft weiblich. Auf der Suche nach einer meisterschafts- und leistungssport erfahrenen Trainerin für unsere jungen Mädchen war sich das Trainerteam einig, dass man mit Svenja Strumpfen einen absoluten Glücksgriff getan hat. „Sie hat als Spielerin schon viel gesehen, hat unter hervorragenden Kollegen gespielt“, so Sportwart Holger Fretzer über den Tausendsassa, denn Svenja war auch als Jugendtrainerin beim RC Borken-Hoxfeld äußerst erfolgreich. „Volleyball spiele ich mittlerweile seit 24 Jahren, mit einem Jahr Babypause. Gelernt habe ich das Volleyballspielen bei Eintracht Nordhorn und bin dann über die Stationen TV Gladbeck, RC Borken Hoxfeld und ASV Senden über den eigenen Nachwuchs (mein Freund kommt aus Salzkotten) nach Paderborn gekommen.

vorstellung

Neue Trainerin Svenja Strumpfen

Zum Studium in Essen ging es dann drei Jahre nach Gladbeck in die Regionalliga und auch in die 2. Bundesliga, da war dann erstmal weniger Zeit für Jugendarbeit. Also ging ich nach Borken in die Regionalliga und in die Betreuung / Coaching der Jugendmannschaften im B- und A-Jugendbereich (U18 & U20). Nach zwei Aufstiegen in Folge, folgten drei Jahre in der zweiten Bundesliga. Größter Erfolg im Jugendbereich war auf den Deutschen Meisterschaften der weiblichen U20 in Borken die Bronzemedaille.

Geprägt hat mich auf jeden Fall der Abstieg mit Gladbeck aus der 2. Liga, das wollte ich nie wieder erleben und außer dieser schmerzlichen Niederlage gab es unzählige Aufstiege und Erfolge in der Jugendarbeit. Zusammenfassend fehlen mir nur zwei Meisterschaften in der 2. und 1. Bundesliga (lacht), aber das wird mir als Spielerin nicht mehr gelingen, was auch nicht schlimm ist. „Für die Zeit bei VOR möchte ich die erste Damenmannschaft bestmöglich unterstützen und sportlich fit und gesund sein. In der Jugend möchte ich gerne den jungen Spielerinnen meine Erfahrung mit auf den Weg geben und vielleicht die eine oder andere Medaille erspielen.“

Die angehende B-Trainerin kann Teilnahmen an diversen Westdeutschen-, Nordwestdeutschen und Deutschen Meisterschaften vorweisen und hat sich gleich von Anfang an mit vollem Elan beim VoR eingebracht. Die Lehrerin für Wirtschaft und Sport ist Mutter einer kleinen Tochter und wohnt seit einem Jahr in Paderborn.

Herzlich Willkommen im Trainerteam, liebe Svenja, wir freuen uns darauf, mit Dir auf und neben dem Feld auf Punktejagd zu gehen!

Susanna Turner

vorfreiwillige

Unsere Freiwilligen



Kim Jana Linke übernimmt von Niklas Bauszus die FSJ-Stelle und damit die Grundschul-AG's. Niklas als Trainer der Damen 6.

Niklas Bauszus

Hallo, ich bin Niklas Bauszus und habe im letzten Jahr ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) absolviert. Nach der Schule stellte ich mir die Frage: Abi geschafft, doch was nun? Ein FSJ im Sport Bereich erschien mir perfekt, da ich viel Spaß daran habe mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. So bewarb ich mich bei verschiedenen Sportvereinen in ganz Paderborn. Über eine Bekannte kam auch der Kontakt zum VoR zustande und ich traf mich mit Rebecca und Rainer zum Vorstellungsgespräch. Ich kannte Volleyball vorher nur aus der Schule, doch man versicherte man mir, dass dies kein Problem sei.

Wie sich schnell herausstellte, gab es tatsächlich keine Probleme und ich wurde von den Trainern und Spielerinnen sehr freundlich empfangen. Meine Hauptaufgabe bestand darin vormittags Volleyball-AGs in 8 Grundschulen zu leiten. Nachmittags unterstützte ich die Trainer bei ihren Trainingseinheiten und übernahm nach kurzer Zeit bereits eigene Gruppen. Auch sonst erledigte ich alle möglichen Arbeiten, die gerade so anfielen.

Highlights in meinem FSJ waren das Trainingslager in Silberborn, die Westdeutsche Meisterschaft der U14 und die Grundschul-Meisterschaft, die ich plante und durchführte. Es hat mir extrem viel Spaß gemacht Kinder für den Volleyball Sport zu begeistern und zu sehen, wie sie sich in nur einem Jahr entwickelten.

Da mir das FSJ sehr viel Freude bereitet hat und ich viele nette Leute kennen gelernt habe, bleibe ich dem VoR auch in der nächsten Saison als Trainer erhalten. Ich freue mich bereits auf die neue Spielzeit.

Kim Linke

Hallo, mein Name ist Kim Linke und ich bin 17 Jahre alt. Ich spiele bereits seit neun Jahre Volleyball beim VoR und war zwischenzeitlich für den Bundesstützpunkt Münster am Ball. Da Volleyball für mich auch nach dem Abi ein großer Teil meines Lebens sein soll, entschied ich mich dafür ein Freiwilliges Soziales Jahr beim VoR zu machen. Ich beginne am 1.9. und werde vormittags AGs bei Paderborner Grundschulen leiten und nachmittags die Vereinsmannschaften trainieren. In der nächsten Saison werde ich in der 3. Damenmannschaft beginnen, aber auch ein Teil des VoR1 Teams sein. Im den letzten zwei Jahren habe ich schon Jugendtraining im Verein gegeben. In der Saison 2017/18 war ich sogar für eine Damenmannschaft verantwortlich, die ich ein bis zwei Mal wöchentlich trainiert und bei ihren Spieltagen gecoacht habe.

Ich freue mich schon sehr darauf, durch das FSJ neue Einblicke in den Volleyball zu erlangen und mit den Kindern zu arbeiten. Desweiteren bin ich gespannt, neue Einblicke und damit verbundene Herausforderungen erleben und zu meistern.



vorfrühtraining

Der VoR und die Sportschulen

Die Schule mit dem Sport verbinden: Dieser durchaus schwierigen Aufgabe stellen sich Sportler rund um den Globus täglich – davon nicht ausgenommen sind natürlich auch unsere Athleten und Athletinnen. Da kann es schon mal zur Herkulesaufgabe werden die Trainingseinheiten mit den Schultagen, den Hausaufgaben und den anstehenden Klausuren zu vereinbaren. Neben der sportlichen Seite liegt uns natürlich auch die schulische Ausbildung unserer Schützlinge sehr am Herzen. Glücklicherweise haben wir in Paderborn gleich zwei Schulen, die sich mit dem Titel „Sportschule“ schmücken dürfen, die Lise-Meitner-Realschule und das Reismann-Gymnasium. Eine Vielzahl an VoR-Spielern durchliefen bereits oder durchlaufen momentan ihre schulische Laufbahn auf einer der beiden Schulen oder teilweise sogar auf beiden. Dabei liegt es uns als leistungsorientiertem Verein natürlich besonders am Herzen, in Kooperation mit beiden Schulen, optimale Voraussetzungen für alle Sportler in Orange zu schaffen. Beide Schulen sind mittlerweile offiziell Partnerschulen des Volleyballs. Nach langem Bemühen können wir seit einigen Jahren ein Volleyball-Frühtraining für besonders talentierte SchülerInnen durchführen.

Übergabe am Reismann: VoR-Cheftrainerin Susanna Turner (hinten, rechts) übergibt (v.r.) den Sportkoordinatoren Petra Müller und Martin Krüger, sowie Schulleiter Siegfried Rojahn vom Reismann-Gymnasium ein Landesleistungs-Stützpunkt-Schild. Auch einige VoR-Talente und Reismann-Schüler waren bei der Übergabe dabei (v.l.) Celine Kirschbaum, Rebecca Menze, Oskar Bialas, Lara-Marie Schaefer, Kimmy Hohl, Nora Hübscher, Julia Hauck und Alicia Kruse.



Jungen und Mädchen, die auf ihrer jeweiligen Schule die Sportklasse besuchen, können sich in ihren Extra-Sportstunden dem Volleyball widmen. So wird jeden Dienstag fleißig geschwitzt, gebaggert und gepritscht. Eine großartige Entwicklung und noch nicht das Ende. In diesem Jahr hat unsere Cheftrainerin Susanna Turner das Frühtraining übernommen und bietet dienstags für zwei Gruppen nacheinander für je 90 Minuten ein qualifiziertes Training an. Derzeit nehmen daran nur Schüler und Schülerinnen des Reismann-Gymnasium teil. Die Fertigstellung der neuen Reismann-Sporthalle bedeutete auch die Möglichkeit den neuen Kraftraum in dieser zu besuchen. So haben die Sportler und Sportlerinnen die Möglichkeit in ihrer Mittagspause, unter Aufsicht, ihr Kraftprogramm durchzuführen, eine Gelegenheit die selbstverständlich auch unsere Mitglieder wahrnehmen können und es auch aktiv tun. Doch die Nutzung des Kraftraums beschränkt sich nicht nur auf die Schulzeiten des Gymnasiums. So haben, unter anderem mittwochsabends, auch Athleten und Athletinnen die nicht auf dem Reismann sind oder gar nicht mehr zur Schule gehen, die Möglichkeit den Kraftraum zu nutzen.

vorleistungssport

Gesundheit geht VoR



Beim Volleyball werden hohe Anforderungen an die Athleten gestellt mit schnellen zyklischen und azyklischen Bewegungen. Hierbei kommt es zu einer extrem hohen Sprungfrequenz mit schnellen Antritten und Stopps. Ferner dominieren volleyballspezifische Schlag- und Blockbewegungen. Das komplexe Anforderungsprofil im Volleyball erfordert eine hohe Reaktions- und Beschleunigungsschnelligkeit sowie eine explosive Schnellkraftfähigkeit der unteren Extremitäten und eine gute funktionelle Beweglichkeit der unteren Extremität. Laut Studien liegt Volleyball an 5. Stelle der verletzungsträchtigsten Sportarten. Aus den Ergebnissen verschiedener Studien lassen sich folgende Kernaussagen zur Verletzung im Volleyball festhalten:

- 1) Die Verletzungsgefährdung im Spiel ist mehr als doppelt so hoch wie im Training.
- 2) Die Verletzungsmuster variieren geschlechtsspezifisch.
- 3) Die Verletzung des oberen Sprunggelenkes überwiegen, gefolgt von Hand- und Fingerverletzungen

Ca. 50% der Verletzungen ereignen sich beim Kontakt mit Ball oder Gegner, aber ca. 80% der Knieverletzungen und 80% der oberen Sprunggelenksverletzungen passieren ohne Kontakt. Ca. 90% der Knieverletzungen treten bei Landungen in der Abwehrzone auf. Insofern sollte das Volleyballtraining ein aktives Stabilisierungsprogramm zur Verbesserung der Propriozeption, insbesondere der Sprunggelenke, beinhalten. Für die Knie-Region gilt das gezielte Auftrainieren der Hamstrings und die Kräftigung des Vastus medialis. Für die belastete Schlagschulter sind stabilisierende Übungen der gesamten Schultermuskulatur, insbesondere der Außenrotatoren, sinnvoll. Nicht zuletzt gilt auch der Wirbelsäule ein großes Augenmerk, da auch Studien gezeigt haben, dass professionelle Volleyballspieler im Laufe der Zeit an verschleißbedingten Erkrankungen der unteren Lendenwirbelsäule leiden. Daher ist auch hier ein regelmäßiges Training der Rumpfmuskulatur mit statischen und dynamischen sportartspezifischen Übungen zu empfehlen.

ORTHO PAEDICUM PADERBORN



Dr. med. Olaf Heyn
Sportarzt
des VoR Paderborn

Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie



Sportmedizin • Chirotherapie • Akupunktur • Stationäre Operationen
Spezielle Orthopädische Chirurgie • Spezialisiert auf Knie- und Hüftprothesen
Fußchirurgie und Schulteroperationen

Im Ärztehaus am Bahnhof · Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn
Tel. (05251) 10 39 10 · Fax - 28 26 77 · www.orthopaedicum-paderborn.de



vorkraft

Ingo Teich - Athletiktrainer der Leistungssportregion Paderborn

Geburtsdatum:

20.10.1985

Studium:

- Bachelor „angewandte Sportwissenschaft“ in Paderborn
- Master „Sport und Gesundheit“ in Kiel (Abschluss 2015)

Sportlicher Hintergrund:

- Basketball (Jugend in Soest)
- Olympisches Gewichtheben (Soest und Kiel)
- Seit 2010 Athletiktrainer bei den Paderborn Baskets 1. PSV
Athletiktrainer der BBG Herford
- Seit 2014 auch Paderborn Untouchables
- Seit 2016 NRW Leistungssportregion Paderborn

Lizenzen:

- B Trainer Orthopädie: Stütz und Halteapparat
- C Trainer Leistungssport olympisches Gewichtheben



INGO TEICH

Qualität, die man schmeckt!



**BÄCKEREI
LANGE**

Hüneknapp 4 33154 Salzkotten
Tel.: 05258 9854-0 Fax.: 05258 9854-22
www.baekerei-lange.de
 www.facebook.com/BaekereiLange.de



1) VoR-Sprung: Wie bist du zum Volleyball gekommen?

Ingo Teich: Über die Arbeit bei der NRW Leistungssportregion wurde das Athletiktraining mehrerer Paderborner Vereine in einer Stelle gebündelt... und das war glücklicherweise ich. Zu Beginn hatte ich einige der Mädels zunächst in den Einheiten an den Sportschulen Reismann Gymnasium und Lise Meitner Realschule, und daraus hat sich schlussendlich entwickelt, dass ich das Kraftprogramm für den Verein schreibe. Ich habe mit Volleyball selber nie besonders viel zu tun gehabt, aber durch die Arbeit mit VoR hat sich mein Interesse in die Sportart natürlich auch erhöht.

2) VoR-Sprung: Was braucht man aus deiner Sicht für athletische Voraussetzungen, um ein guter Volleyballer zu werden?

Ingo Teich: Volleyball hat wie jede andere Sportart durch die verschiedenen Positionen eine interessante Mischung an athletischen Profilen, sodass ich das gar nicht allgemein beschreiben kann. Ich beschäftige mich zwar noch nicht so lange damit, aber ich denke, dass es dadurch auch immer wieder unterschiedliche Trends gibt, die Coaches in ihren Athleten gerne sehen – große Zuspieler, kleine Zuspieler etc..

Allgemein denke ich, dass durch das extrem schnelle Spiel auf recht engem Raum vor allem eine starke Agilität und laterale Schnelligkeit wichtige Aspekte sind. Offensichtlich ist natürlich, dass AngreiferInnen über eine extreme Sprungkraft verfügen. Das Schöne an Mannschaftssportarten ist aber, dass man dem Spiel auch durch Spielintelligenz und Antizipation seinen Stempel aufdrücken kann, auch wenn man nicht aus der Halle springen kann.

3) VoR-Sprung: Stabilität spielt eine große Rolle im Volleyball. Die meisten Athleten mögen das Core Training nicht so. Wie begeisterst du die Spieler dafür?

Ingo Teich: Wir versuchen, das Athletik- und Coretraining möglichst komplex zu gestalten. Natürlich werden einige eher statische Übungen auch durchgeführt wie z. B. der klassische Unterarmstütz in vielen verschie-

denen Varianten. Aber da die Rumpfmuskulatur in erster Linie reaktiv und rotierend arbeitet, kann man ziemlich kreativ werden, indem man die SportlerInnen verschiedenste Bewegungen ausführen lässt, bei denen man vielleicht erst denkt, dass die mit „Core“ Training doch gar nicht so viel zu tun haben.

Wir lassen die AthletInnen auf allen Vieren krabbeln, Susanna hat Handstände in ihr Programm eingebaut, wir machen viel mit dem TRX und gymnastischen Ringen, Vorwärts- und Seitwärtsrollen, Balance und Sprungelementen. Auf diese Art und Weise ist das Stabilitraining immer abwechslungsreich und „neu“, und das Lernen neuer Bewegungen ist auch psychisch ein wichtiger Aspekt des Kraft- und Athletiktrainings. Der menschliche Körper ist zu viel mehr im Stande als nur auf dem Rücken zu liegen und SitUps zu machen.

4) VoR-Sprung: Worauf legst du in der athletischen Ausbildung besonderen Wert?

Ingo Teich: Auf eine gymnastische und koordinative Grundlage (siehe Frage 3). Darauf bauen alle kommenden Schritte auf... Die Inhalte hängen auch davon ab, in welchem Alter die SportlerInnen zu mir ins Training kommen. Erwachsene SportlerInnen sind natürlich in gewisser Weise schon fertig, zumindest was physische und koordinative Levels betrifft. Da die meisten auch schon eine mehr oder weniger starke Verletzungsgeschichte mitbringen, gestaltet sich die Arbeit quasi als „Instandsetzen und Instandhalten“ mit kleinen Räumen, die noch zur athletischen Entwicklung offen stehen. Startet man mit wirklich jungen Menschen, dann ist eine nachhaltige und langfristige Trainingsplanung enorm wichtig. Damit meine ich nicht, dass man versucht, einen SportlerIn bis zum Monatsende oder Saisonende auf ein gewisses Level zu bringen, sondern über die Jugend hinaus bis ins Erwachsenenalter. Das Jugendalter hält so viele Überraschungen parat, dass man nicht immer mit einer linearen Entwicklung rechnen sollte, da man sonst auch einen unrealistischen Druck auf die SportlerInnen aufbaut (und das machen sie auch selber, wie man im Krafttraining immer wieder



**JUGENDARBEIT
BRAUCHT
VIELE HÄNDE!
Du kannst beim Training,
als Betreuer
oder Schiedsrichter
helfen.**

sieht). Es gilt, das große Ganze im Blick zu halten, und sich nicht über Mikropläne aufzuregen, die mal nicht so gut laufen.

5) VoR-Sprung: Wie geht Ihr als Trainerteam auf die besonderen athletischen Bedürfnisse der einzelnen Spielerinnen und Spieler ein?

Ingo Teich: Indem wir miteinander sprechen und Inhalte abstimmen – in Verletzungssituationen kommen dann noch Absprachen mit Physiotherapeuten etc hinzu. Wichtig ist, dass die Kommunikation aber auch von Seiten der SpielerInnen kommt. Während der Saison wird viel abgestimmt, wann wir unsere athletischen Peaks planen, wie hoch Volumen und Umfang generell sein sollten. Da meine Arbeit für VoR nicht meine einzige Beschäftigung ist, schaffe ich es zeitlich leider nicht, die Trainingspläne wirklich zu individualisieren. Aus diesem Grund sind die Trainingspläne in Differenzierungsstufen eingeteilt, die den Schwierigkeitsgrad, den Umfang und die Intensität bestimmen. Auf diese Weise wird man den unterschiedlichen biologischen Altersstufen einigermaßen gerecht. Man kann dann immer noch in dem Sinne individualisieren, dass man für einzelne SpielerInnen die Trainingsinhalte an Probleme, Verletzungen, Schmerzen etc anpasst. Nach der ersten allgemeinen Kraftphase geht es über in intensive und explosive Phasen, in denen neben den Differenzierungsstufen auch nach Positionen unterteilt wird.

6) VoR-Sprung: Wie läuft die Zusammenarbeit mit dem VoR ab? Wie müssen wir uns die Zusammenarbeit vorstellen?

Ingo Teich: Wie bereits gesagt, trainiere ich die VoR-AthletInnen größtenteils im Vormittagsbereich während der Schulzeit. Es gehen aber natürlich nicht alle SpielerInnen an die beiden Sportschulen, deswegen werden die Trainingspläne mit Videolinks versehen, so dass die SpielerInnen zu den jeweiligen Übungen ein 30-sekündiges Video angezeigt bekommen. Zu Beginn eines jeden Trainingsblocks gehen wir die Übungen auch einmal zusammen durch.

SpielerInnen, die die Schule bereits abgeschlossen haben, haben die Möglichkeit vormittags in den Ahorn zu kommen. Dort stelle ich mir zu festen Zeiten Gruppen aus mehreren Sportlern zusammen, mit denen ich dann trainiere. Es ist also eine Mischung aus normalen Trainingseinheiten mit den SpielerInnen und einer „Fernsteuerung“ über die Trainingspläne.

7) VoR-Sprung: Es gibt wieder viele Herausforderungen in der kommenden Saison für die Athletinnen und Athleten des Regionalkaders. Wo hast du in der Vorbereitung die Akzente gesetzt? Was wurde dieses Mal anders gemacht und was erhofft Ihr Trainer euch davon?

Ingo Teich: Sommer haben wir im Krafttraining erstmal an den Kraftgrundlagen gewerkelt und versucht, möglichst ausgeglichene Belastungsprofile zu schaffen. Volleyball, wie jede andere Sprungsportart, lässt die Sportler relativ einseitig verschleifen, also muss man dort ansetzen und versuchen, muskuläre Dysbalancen zumindest ein wenig zu beheben. Die Grundlage, die wir in der Vorbereitung und Saison 17/18 aufgebaut haben, wird in den ersten 3 Trainingsblöcken (je 4 Wochen) aufgegriffen und durch sehr umfangreiches, exzentrisches Training weitergeführt, um Kraftpotenziale noch weiter auszuschöpfen. Mit jedem Block werden die Trainingsinhalte sportspezifischer und explosiver – für die Grundlagen muss allerdings zuerst ausreichend Zeit eingeräumt werden, damit die AthletInnen später auf die explosiven und schweren Einheiten vorbereitet sind. Diese Grundlagen müssen jedes Jahr in unterschiedlicher Form und Intensität wieder gelegt werden. Um eine vernünftige Regenerationszeit zu gewährleisten, wird jede vierte, und später jede dritte Woche eine regenerative Woche eingebaut. Die Intensität der Sprünge und explosiven Einheiten wird dieses Jahr höher sein, und entsprechende Ergebnisse erwarten wir auch, wenn die Saison dann startet.

Das Interview führte Susanna Turner

vorringelstein

Trainingslager für die jüngsten



Jedes Jahr geht es für die jüngsten VoR-Volleyballer in den Osterferien zum Trainingslager nach Ringelstein. Es gibt viel, Volleyball, Spiele, Gemeinschaft und Essen. Einen kleinen Bericht haben die Trainerhelfer für die Leser des VoR-Sprung zusammen gestellt.

1. Tag, Ankunft im Jugendwaldheim

Um 14 Uhr trafen wir uns an der Sporthalle Harth in Büren/Ringelstein. Dort räumten wir den Bulli mit den Trainings Sachen aus Paderborn aus. Anschließend trainierten wir ca. 2 Stunden in der Sporthalle Harth und liefen dann ins Jugendwaldheim. Hier warteten die Koffer schon auf uns und das Gedränge um die Zimmer ging los. Am Ende waren alle mit ihren Zimmern zufrieden und bezogen ihre Betten. Um 18.00 Uhr gab es dann auch schon Abendbrot und uns wurde alles erklärt, was wir im Jugendwaldheim beachten müssen. Nach dem Essen spielten alle noch miteinander verschiedene Spiele. Schließlich gingen die Trainingshelfer durch die Zimmer und sagten allen „Gute Nacht“. Um 22 Uhr war dann Bettruhe und alle Teilnehmer schliefen mit VoRfreude auf den nächsten Tag gut ein.

Franziska & Julia H.

2. Tag, ein weiterer und erlebnisreicher Tag im Volleyballcamp-Ringelstein

Nach einer kurzen, aber erholsamen Nacht im Jugendwaldheim begann der Tag um 07:30 Uhr mit einer kurzen Aktivierung. Danach gab es das leckere Frühstück. Gegen 09:00 Uhr startete die erste Trainingseinheit. Die Gruppe von Rebecca hatte das große Glück, dass sie mit dem Bulli zur Halle in Siddinghausen gefahren wurde. Zu Fuß ging es für die restlichen

15 Spielerinnen und Betreuerinnen zur Halle Harth. Am Vormittag wie auch am Nachmittag beschäftigten sich die jüngeren Mädchen mit den Grundtechniken Pritschen und Baggern. Die U12 und U13 trainierten ihre Annahme und den darauffolgenden Angriff. Schließlich ging es nach den zwei Stunden Training wieder zurück und es gab Nudeln mit Bolognese zum Mittagessen. Am Nachmittag nahm die ganze Gruppe an dem Programm des Jugendwaldheims teil, bei dem sie gemeinschaftlich Aufgaben im nebenan gelegenen Wald bewältigen mussten. Nachdem die Campsteilnehmer eine kurze Pause hatten, ging es los zu dem zweiten, etwas kürzeren Training des Tages. Als die Spielerinnen fertig mit dem Abendessen waren, fand ein kleines Turnier für die jeweilige Altersgruppe statt. Gegen 21:00 Uhr kehrten alle wieder in der Unterkunft zurück und es wurde eine Runde „Werwolf“ gespielt, an der fast alle Kinder teilnahmen. Um 22:00 Uhr lagen alle Kinder müde und erschöpft im Bett und konnten gut einschlafen und Kraft tanken für den nächsten Tag.

Lenja & Luisa

3. Tag, Hochsitzbau

Der Mittwoch fing um 7:30 Uhr mit dem Aktivieren an. Um 9 Uhr wanderten die U13- und die U12-Trainingsgruppen nach Harth in die Sporthalle und trainierten Verteidigung, Angriff und Zuspiel. Der andere Teil (VolleyCool) fuhr nach Siddinghausen und machte dort Techniktraining. Nach dem Mittagessen machten wir eine kleine Pause. Danach haben freiwillige, starke Mädels im Wald geholfen, einen Hochsitz zu bauen. Auch der kurze Regen hielt die Mädchen nicht davon ab, zu Ende zu bauen. Die U13 trainierte währenddessen in Siddinghausen ganz viel Technik. Als kleine Stärkung

**JUGENDARBEIT
KOSTET ZEIT!
Du kannst dem Trainer
bei der Verwaltung
der Fahrten oder
Trainingslager
helfen.**

Ringelstein 2019
Der Termin für Ringelstein
2019 steht auch schon fest:
In den Osterferien geht es
vom 22. bis 25. April wieder
ins Jugendwaldheim.



gab es am Nachmittag Amerikaner, die sehr lecker schmeckten. Als alle in der Unterkunft angekommen waren, wurde gegrillt und im Anschluss gab es eine kleine Party, bei der jedes Zimmer etwas vorgetragen hat. Um 22:00 war Bettruhe und alle waren auf ihren Zimmern.

Franziska & Julia W.

4. Tag, Abschlusstag

Unser letzter Morgen startete wieder um 7:30 Uhr. Diesmal gab es eine Überraschung: Alle Kinder machten sich auf, um Kröten sammeln zu gehen, da wir auf den Wegen zur Halle immer viele Kröten gesehen hatten, die überfahren auf der Straße lagen. Nach ein paar Hindernissen kamen wir endlich im Wald an. Jetzt ging es an die Rettung der Kröten. Insgesamt retteten

wir ca. 130 Erdkröten und Molche! Nach dem Frühstück trainierten wieder beide Trainingsgruppen. Die U12 und die U13 machten an unterschiedlichen Stationen einen kleinen Wettbewerb. Danach räumten alle zusammen

die Hallen auf und fuhren wieder ins Jugendwaldheim. Zum Mittagessen gab es leckere Pizza. Anschließend räumten alle ihre Zimmer auf, denn die Abreise stand bevor. Um 14 Uhr kamen dann die Eltern und es gab Kaffee und Kuchen. Nach dem Kaffeetrinken verabschiedeten sich alle voneinander und fuhren nach Hause. In den vier Tagen sind wir zu einer guten Gemeinschaft zusammen gewachsen und werden gerne an die schöne Zeit zurückdenken!

Franziska & Julia W.



Hacı Baba Ocakbaşı

Holz Kohlegrill - Restaurant

Ükern 23 - 33098 Paderborn

Lieferservice

05251 - 879 22 80

Innerhalb PB Kernstadt ab 15€ keine Lieferkosten
Außerhalb PB Kernstadt ab 25€ + 2€ Anfahrt.

Öffnungszeiten:	Lieferzeiten:
So - Do 11.00 - 02.00 Uhr	Täglich 11.00 - 23.00 Uhr
Fr & Sa 11.00 - Open End	



Besuchen Sie uns auch auf unseren neuen Internetseiten:
www.HaciBaba-PB.de

voraustausch

Den Horizont erweitert



Der Volleyball-Regionalkader empfing auch 2018 wieder eine israelische Volleyballmannschaft des befreundeten Sportvereins „Hapoel Misgav“ in Paderborn. Durch den Austausch mit seinem vielfältigen Programm können die jungen Sportlerinnen eine fremde Kultur kennenlernen, den eigenen Horizont erweitern und internationale Freundschaften knüpfen. Ein großer Dank gilt Alexander Kogan von der jüdischen Gemeinde Paderborn, der mit uns am Freitagabend den Kabbalat Shabat feierte und uns durch die Paderborner Synagoge führte. Alle Austauschteilnehmerinnen sind in den 12 Tagen in Freundschaft zusammengewachsen, haben viel voneinander gelernt und viel gelacht. Die VoR-Spielerinnen freuen sich nun auf den Rückbesuch in Israel im Sommer 2019, um die Heimat ihrer Partnerinnen kennenzulernen. Dieser Austausch wird nach dem Kinder- und Jugendplan der Bundesregierung gefördert.

Lenja, 14 Jahre: „Mir hat der Austausch sehr gut gefallen, da man in so kurzer Zeit sehr viele tolle Menschen kennengelernt hat, die dieselbe Leidenschaft zum Volleyball teilen. Ich freue mich schon sehr die Mädels nächstes Jahr wiederzusehen.“

Freya, 15 Jahre: „Mir hat besonders gefallen, dass wir uns schnell als Gruppe zusammengefunden haben und in der kurzen Zeit viele verschiedene Dinge zusammen erlebt und unternommen haben. Außerdem war es interessant mehr über das Leben der Israelis zu erfahren wie z. B. beim Schabbat.“

Luisa, 15 Jahre: „Der Austausch war für mich eine ganz neue, aber auch eine total schöne Erfahrung. Alle Mädchen waren super nett, wodurch die unterschiedlichen Aktivitäten und natürlich auch Berlin super viel Spaß gemacht haben. Ich würde jederzeit wieder daran teilnehmen, da es eine tolle Zeit war!“

Maja, 15 Jahre: „Der Austausch mit den Israelis war eine wirklich tolle Erfahrung, ich habe viele nette Menschen getroffen und eine schöne Zeit gehabt. Ich freue mich schon alle Mädchen nächstes Jahr wiederzusehen und auch die israelische Kultur kennenzulernen.“

Jasmin, 15 Jahre: „Der Israelaustausch war ein unglaublich schönes Erlebnis für mich. Am Anfang war es komisch sich mit den Mädchen zu treffen, Englisch zu reden und jemanden Fremdes bei einem schlafen zulassen, doch zum Ende hin wollten wir sie gar nicht mehr loslassen. Durch diesen Austausch haben wir alle neue Freunde gefunden. Ich vermisse sie schon und freue mich nächstes Jahr nach Israel zu reisen um sie wieder zu sehen.“

Viktoria, 14 Jahre: „Der Austausch war eine interessante, neue Erfahrung. Mit einer tollen Gruppe hatten wir viel Spaß und haben auch einiges gemeinsam gelernt. Umso schwerer fiel dann allen der Abschied nach 11 Tagen.“

Ayca, 15 Jahre: „Anfangs dachte ich, es wird nicht einfach. Wir konnten beide nur Englisch und mussten uns auch öfters wiederholen, da es nicht einfach war, einander zu verstehen. Nach einer gewissen Zeit hat man sich daran gewöhnt. Meine Eltern haben sie sogar richtig ins Herz geschlossen. Nach 10 Tagen hatten wir uns kennengelernt und eine tolle Freundschaft geschlossen und ich glaube nicht, dass man ohne diesen Austausch diese große Möglichkeit hätte, sich mit Menschen anzufreunden, die aus einem anderen Land kommen.“

Kim, 18 Jahre (schon 2017 in Israel dabei): „Den Austausch dieses Jahr fand ich genauso interessant wie den des letzten Jahres in Israel. Spannend fand ich die israelische Kultur, aber auch die Möglichkeit, gleichaltrige Jugendliche aus einem anderen Land näher kennenlernen zu können.“

vorsehen

Ein Wiedersehen in Deutschland

Manchmal kommen Dinge wirklich unverhofft. „Ich muss der Jugend-Nationalmannschaft ein Trainingslager mit Spielen machen, kannst du mir da helfen?“ Das fragt mich Guy Shamay, Trainer der israelischen Junioren-Nationalmannschaft und enger Freund aus früheren Jugendaustauschen am 20. Oktober 2017. „Am besten im November“, so das Nachsatz. Oh, das ist knapp. Was tun? Über Susanna Kontakt zu Christian Wolf vom Bundesstützpunkt Münster aufgenommen und ihn mit den Israelis verbunden. Und keine 3 Wochen später, am 6. November, empfingen wir die israelische Junioren-Nationalmannschaft am Abend am Flughafen Düsseldorf und brachten sie zur Unterkunft in Lüdinghausen. In den nächsten vier Tagen

stand Transport nach Münster, Training und Spiele auf dem Programm. Es gab ein Spiel in Münster, und je eines bei den Partnervereinen des VCO Münster in Paderborn und in Lüdinghausen. Das Spiel in Paderborn brachte für Guy Shamay ein Wiedersehen mit vielen Bekannten aus den Israel-Austauschen von VoR Paderborn mit Hapoel Misgav. Von 2010 bis 2015 betreute er den Austausch in Misgav, bevor er zum Wingate-Institute (dem Bundesstützpunkt) wechselte. Ein Wiedersehen in Paderborn gab es auch für Noa Linn Brach und Marianna Sharafutdinova, die im letzten bzw. vorletzten Jahr von VoR zum Bundesstützpunkt gewechselt sind.

Holger Fretzer



voraustausch

10 Jahre Israel-Austausch

Mehr als 100 Mädchen haben neue Erfahrungen

Das Ganze war im Jahre 2008 nur ein vager Traum dreier Personen, Karl Finke, Holger Fretzer und Shlomo Tahan (aus Misgav), die sich in Bad Karlshafen in einem Café trafen: Nämlich Jugendliche aus Israel und Deutschland zusammen zu bringen und einen regelmäßigen Austausch aufzubauen. Ein Jahr später kam die erste israelische Gruppe von Hapoel Misgav mit Trainer Adi Tadmor nach Paderborn und im Jahr 2019 geht der Israel-Austausch nun schon in sein 10. Jahr. „Damals hat das eigentlich niemand für möglich gehalten“, so Holger Fretzer, der mit Rebecca Wintermeyer und Hana Dinman auf der israelischen Seite von Beginn an dabei ist. Inzwischen haben mehr als 100 Mädchen auf beiden Seiten an dem sehr intensiven

Austausch teilgenommen. Sie haben ihren Horizont erweitert, viele Erfahrungen gesammelt, eine Fremdsprache geübt und neue Freunde kennen gelernt. Der Austausch wird finanziell unterstützt von der Bundesregierung nach dem Kinder- und Jugendplan, was vieles ermöglicht, aber auch eine unglaublich großen Verwaltungsaufwand für die ehrenamtlichen Betreuer nach sich zieht.

„Wir wollen unseren Mädchen zeigen, dass Deutschland heute nicht das Land ist, das sie aus den Erzählungen ihrer Großeltern kennen“, sagte Trainer Guy Shamay vor einigen Jahren. „Es ist uns wichtig zu vermitteln, dass die Mädchen trotz der kulturellen Unterschiede viele Gemeinsamkeiten haben“, so die deutschen Betreuer.

vorgoesinternational

Fahrt zu den "United World Games" in Klagenfurt (Österreich)



Um Geld zu sammeln für das Megaevent, organisierten die Mädchen selbstständig drei Waffelback-Aktionen und waren auch sehr fleißig.



Grüße aus Klagenfurt. Die Paderborner vor dem Landtagsamt.



Vor der Fahrt mit den neuen „UWG“-Shirts.

"Es war toll so viele Menschen aus verschiedenen Ländern, so friedlich zusammen zu sehen. Zudem waren die United World Games eine riesen Spielerfahrung." Jacquelin

"Es war eine tolle Erfahrung so viele Menschen aus unterschiedlichsten Ländern kennenzulernen und mit ihnen die Liebe zum Volleyball teilen zu können. Einfach unbeschreiblich mit so jungen Jahren auf dem Feld zu stehen und als Gegner Mannschaften aus weit entfernten Ländern zu haben." Jenny

"Die United World Games waren definitiv eines der besten Turniere, die ich bisher erleben durfte. Es ist unbeschreiblich so viele Nationen kennenzulernen. Als wir auf dem Feld gegen Länder wie Italien oder Ungarn gespielt haben, hatte ich das Gefühl richtig groß Volleyball zu spielen. Aber auch außerhalb der Hallen hatten wir als Truppe sehr viel Spaß. Die Zeit war viel zu schnell vorbei und ich möchte dieses Ereignis gerne wiederholen." Lisa

"Die United World Games haben mir sehr gut gefallen, da man gemerkt hat wie sehr Sport verbindet, trotz der weiten Entfernung zu den verschiedenen Ländern. Für mich hat sich diese Reise gelohnt, da man viele neue Erfahrungen und Eindrücke sammeln konnte. Deshalb wäre ich, ohne lange zu überlegen, beim nächsten Mal gerne wieder dabei." Lea

#VoRonTour #VoRgoesinternational

Endlich hat das lange Warten ein Ende. Am 21.06.2018 um 22 Uhr ging es für Marek, Holger und ein paar andere Vor-Mädels, 12 Stunden mit dem Bus nach Klagenfurt (Österreich) zum Megaevent, den internationalen World Games. Um 4 Tage lang diese riesen Erfahrungen zu machen, mussten wir im voraus einige Spenden sammeln.

Wir (Ayca und Lenja) organisierten mehrere Aktionen um möglichst viel Geld einzusammeln, z. B. mehrere Waffelverkäufe in der Innenstadt (Lenja), Online-Spendenkonto und Sponsoren (Ayca) mit großem Erfolg. Letztendlich kam eine große Summe zusammen, mit der wir niemals gerechnet hätten und die uns diese tolle Reise ermöglicht hat.

Abschließend möchten wir sagen, dass die United World Games auf jeden Fall den Aufwand und die ganze Organisation wert waren. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten hat es uns Spaß gemacht die Spenden zu sammeln. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und bedanken uns bei allen, die so fleißig gespendet haben. Im nächsten Jahr werden die „United World Games“ in Klagenfurt vom 20. bis 23. Juni 2019 stattfinden (www.unitedworldgames.com). Da wollen wir wieder dabei sein.

Ayca Uzun und Lenja Dreßler

Hier einige Eindrücke der Teilnehmerinnen:

vortrefflich

VoR-Cup am 5. und 6. Januar 2019



Treffen der Top-Jugendmannschaften

Bereits 3 bis 4 Monate vor dem Turnier trudeln regelmäßig die ersten Anfragen bei Sportwart Holger Fretzer ein. „Macht ihr wieder euer tolles Turnier?“ Ja, machen wir. Zum achten Mal lädt der Volleyball-Regionalkader (VoR) Paderborn am 5. und 6. Januar leistungsstarke Jugendmannschaften zum großen „VoR-Cup“ ein. Knapp 50 Mannschaften aus bis zu sechs Bundesländern messen sich zu Jahresbeginn bei diesem länderübergreifenden Vorbereitungsturnier

auf die wichtigen Spiele im Frühjahr zur Qualifikation zur Landesmeisterschaft oder sogar Deutschen Meisterschaft. 2018 waren insgesamt 28 spätere Landesmeisterschafts-Teilnehmer am Start, darunter 7 Landesmeister und 5 Deutsche Meisterschafts-Teilnehmer. Gespielt wird 2019 wieder in der Friedrich-Spee-Gesamtschule, im Pelizaeus-Gymnasium und in der von-Fürstenberg-Realschule.

Hansi's
BIERHAUS
am See

Gaststätte - Saalbetrieb - Biergarten - Catering

„Seien Sie unser Gast!“

Am Mühlenteich 10
33106 PB/Elsen
Tel. 05254/66988
www.hansis-bierhaus.de
info@hansis-bierhaus.de

Events:
Jubiläen
Hochzeiten
Geburtstage
oder Trauerfeiern

Der Gastliche-Saal in Elsen

vormerken!

wichtige Termine

Samstag, 15. September 2018

Saisonstart Jugend

Sonntag, 15. September 2018

„Tag der Talente“ (früher Talentiade)
im Ahornsportpark für den Kreis

Sonntag, 16. September 2018

„Tag der Talente“ (früher Talentiade)
im Ahornsportpark für die Stadt

Samstag, 22. September 2018

Saisonstart Erwachsene

Mittwoch, 3. Oktober 2018

Erste WVV-Pokal-Runde, Heimspiel gegen TSV Bayer
Leverkusen (2. Bundesliga)

Sonntag, 28. Oktober 2018

Super-Cup Männer und Frauen, TUI-Arena in Hannover

Impressum:

Redaktion: Rebecca Wintermeyer,
Holger Fretzer

Texte: Susanna Turner, Rebecca
Wintermeyer, Holger Fretzer, Christian
Hensen, Thomas Licht, Vanessa Gorka

Fotos: Jürgen Binder, Christian Hensen,
Stefan Hoppe, Roman Baykov

Gestaltung: Werbe-Studios von
Soldenhoff GmbH,
www.vonsoldenhoff.de

Samstag, 5. bis Sonntag, 6. Januar 2019

„VoR-Cup 2019“ für U16, U14 und U13

Montag, 22. bis Donnerstag, 25. April 2019

Kinder-Trainingslager Jugendwaldheim Ringelstein

Freitag, 20. bis Sonntag, 23. Juni 2019

United World Games in Klagenfurt

Samstag, 13. bis Freitag, 19. Juli 2019

Sommerferien-camp in Hachen

Donnerstag, 18. Juli bis Mittwoch, 31. Juli 2019

„10 Jahre Israel-Austausch“, Rückbesuch in Galiläa



vormerken

Heimspiele Damen 1 in der Oberliga gemeinsam mit VBC-Männern

„Super-Samstage“ und „Super-Sonntage“ im Pelizäus

Vier Heimspiele finden in unserer Heimhalle, der Von-Fürstenberg-Realschule (Ledeburstraße 8) statt, fünf Heimspiele in der größeren Sporthalle des Pelizäus-Gymnasiums. Die Spiele von Damen 1 werden sonntags immer um 17 Uhr und samstags um 19 Uhr angepfiffen. Kommt vorbei und unterstützt unser Team.

An den „Super-Samstagen“ und „Super-Sonntagen“ im Pelizäus gibt es Volleyball satt. Denn da spielen unsere Damen 1 immer gemeinsam mit den Regionalliga-Männern von VBC Paderborn, der höchstspielenden Männermannschaft in Paderborn. Die Herrenspiele beginnen immer drei Stunden früher, sonntags immer um 14/14.30 Uhr und samstags um 16 Uhr.

Samstag, 29. September, 19.00 Uhr

VoR I - SV Blau-Weiß Dingden II
-> Von-Fürstenberg-Realschule

Samstag, 09. Februar, 19.00 Uhr

VoR I - SV Blau-Weiß Sande
-> Von-Fürstenberg-Realschule

Super-Sonntag ab 14:30 Uhr

VBC 69 Paderborn - VV Humann Essen II

Super-Samstag ab 16:00 Uhr

VBC 69 Paderborn - PTSV Aachen II

Sonntag, 04. November, 17.00 Uhr

VoR I - SV Blau-Weiß Aasee II
-> Pelizaeus-Gymnasium

Samstag, 23. Februar, 19.00 Uhr

VoR I - SC Hennen
-> Pelizaeus-Gymnasium

Super-Samstag ab 14:00 Uhr

VBC 69 Paderborn - VC 73 Freudenberg

Super-Sonntag ab 14:30 Uhr

VBC 69 Paderborn - SV Blau-Weiß Aasee

Samstag, 24. November, 19.00 Uhr

VoR I - RC Borken-Hoxfeld II
-> Pelizaeus-Gymnasium

Sonntag, 10. März, 17.00 Uhr

VoR I - VfL Ahaus
-> Pelizaeus-Gymnasium

Sonntag, 27. Januar, 17.00 Uhr

VoR I - TV Gladbeck II
-> Von-Fürstenberg-Realschule

Sonntag, 24. März, 17.00 Uhr

VoR I - VV Schwerte
-> Von-Fürstenberg-Realschule

Außerdem die Derbys „auswärts“:
Kommt vorbei und feuert unsere jungen Damen an!

Samstag, 13. Oktober, 18:00 Uhr

SV Blau-Weiß Sande - VoR Paderborn
-> Sporthalle Sande

JUGENDARBEIT
LEBT VON VIELFALT!
Du kannst etwas neben
dem Sport für das Team
organisieren, dann
braucht es der Trainer
nicht zu tun.





Immer auf den Punkt.



Werbe-Studios von Soldenhoff
Fotografie und Kommunikation

vonsoldenhoff.de