

Programm Dezember 2011-Januar 2012

Gesamtkader Novotel 2012			
Zuspiel	1	Emeringer, Martine (C)	VC Mamer
	2	Breuer, Michelle	RSR Walferdange
	3	Palgen, Laura	VC Steinfort
Mittelblock	4	Steinbach, Corinne	VC Mamer
	5	Welsch, Fabienne	RSR Walferdange
	6	Alliaume, Liz	RSR Walferdange
	7	Weber, Martine	VC Mamer
Außen	8	Braas, Nathalie	RSR Walferdange
	9	March, Annalena	VC Mamer
	10	Schmit, Kelly	VC Steinfort
Diagonal	11	Hoffmann, Betty	RSR Walferdange
Libero	12	Godart, Kim	VC Steinfort
	13	Welsch, Maryse	RSR Walferdange
Diagonal	14	Klerf, Rebekka	CHEV Diekirch
Aussen	15	Lordong, Lucie	Escher VC
Staff:			
	C	Detlev Schönberg	
	AC	Massimo Tarantini	
	Scout	Torsten Schooff	
	Physio	Mady Pelzer	
	PP	Ilieva, Sonia	

Die Nominierung erfolgte am 15.12.2011.

Vorbereitungsmarathon auf die 25. Edition des Novotelcups

Für die Damen Volleyball Nationalmannschaft stehen in den kommenden 3 Wochen intensivste Vorbereitungen auf den Novotel-Cup 2012 an. Dort trifft das Team auf die Nationalteams aus England, Schottland und Deutschland.

Der neue Nationaltrainer – Detlev Schönberg – und sein Trainerteam haben seit Aufnahme des Trainings im November 2011 viel getestet und die ersten Veränderungen eingeführt. In den nächsten Wochen bis zum ersten offiziellen Auftreten des Teams gilt es sich stetig weiterzuentwickeln. Dabei darf man von der jungen Mannschaft nicht zu viel erwarten, denn man steht erst am Anfang eines langen Weges. Das erste Auftreten des Teams gegen die zweite Mannschaft des Bundesligisten VC Wiesbaden zeigte aber sehr gute Ansätze und die ersten positiven Ergebnisse der Veränderungen in allen Bereichen.

Mit England und Schottland trifft das Team um Kapitänin Martine Emeringer auf zwei bekannte Gegner. Unter den neuen Umständen darf man gespannt sein wie das Team sich gegen diese beiden Mannschaften behaupten wird.

Besonders freuen darf man sich auf den "Vergleich" mit der U 16 – Nationalmannschaft aus Deutschland. Trainer Schönberg war selbst noch an der Nominierung dieses Jahrganges (1996 und jünger) für den Deutschen Volleyball Verband (DVV) beteiligt und spricht von einem sehr guten Jahrgang für den deutschen Volleyball. Man darf also gespannt sein, wie man sich gegen die Jugendnationalmannschaft aus unserem Nachbarland behaupten wird, von dem die meisten Spielerinnen in ihren Vereinen schon in der Regionalliga und zweiten Bundesliga regelmäßig zum Einsatz kommen.

In der direkten Vorbereitung, die in drei Phasen (18. und 19.12. Teambuilding / 21. und 22.12. und 27.-30.12) absolviert wird, werden die Schwerpunkte auf die taktischen Umstellungen in allen Bereichen gelegt, vor allen Dingen in der Block-Feldabwehr. Auch die Veränderungen im Angriffsspiel stehen im Mittelpunkt des Trainings in den nächsten Wochen.

Detlev Schönberg legt auch sehr viel Wert auf die Analyse des taktischen Verhaltens und deshalb stehen auch eine Reihe von Videositzungen auf dem Programm. Zunächst wird man das Hauptaugenmerk auf die eigene Mannschaft legen und sich weniger mit den Gegnern beschäftigen, um weiter an der Umsetzung der Taktik arbeiten zu können.

Ähnlich wie bei den Männern legt das neue Trainerteam auf den "Teamgeist" besonderen Wert. "One Team" ist auch bei den Frauen die Philosophie und es gilt daran intensiv zu arbeiten. Aus diesem Grund wird auch Annette Reiners am 18. und 19.12.2011 mit den Nationalspielerinnen ein Teambuilding - Seminar durchführen. Annette Reiners ist seit Jahren erfolgreiche Mentaltrainerin und arbeitet - als ehemaligen Volleyballspielerin - intensiv auch mit den Roten Raben Vilsbiburg (Pokalsieger 2009 / Deutscher Meister 2008 und 2010) zusammen.

Man darf also gespannt sein, in wie weit das Team – unter Druck und vor eigenem Publikum - die neuen Impulse der zurückliegenden 8 Wochen schon umsetzen kann. Auf jeden Fall sind die ersten Ergebnisse der Arbeit vielversprechend und alle sind hochmotiviert bei der Sache.

Trainingsessions

18.12.	09.30 -	Teambuilding 1. Teil	Coque Seminarraum / Gymnase 1+2
19.12.	- 16.30	Teambuilding 2. Teil	Coque Seminarraum / Gymnase 1
20.12.	Ab 18.00	Besuch Europapokalspiel VC Strassen	Strassen
21.12.	15.00-16.15 16.30-18.00 18.15-20.30	Musculation Video Ball	Coque Seminarraum TT 1+2
22.12.	18.30-19.30 19.30-20.45 20.45-21.15	Musculation Ball Cool Down / Kine	Musculation TT 1+2 TT 1+2
27.12.	09.00-10.00 10.00-12.30 12.30-13.30 13.45-15.00 15.30-17.30 17.30-18.30	Musculation Ball Mittagessen Video Ball Cool Down / Kine	Coque TT 1+2 Perla Seminarraum Gymnase 1+2 (Großfeld) Gymnase
28.12.	09.00-10.00 10.00-12.30 12.30-13.30 13.45-15.00 15.00-16.00 16.00-18.00 18.00-20.00	Musculation Ball Mittagessen Video Ball 1. Teil Ball 2. Teil Cool - Down / Kine	Coque Gymnase 1 Perla Seminarraum TT 1+2 Gymnase 1+2 (Großfeld) Gymnase
30.12.	09.00-10.30 10.30-12.30 12.30-14.00 14.30 oder 14.30-16.00 16.30-19.30	Musculation Ball Mittagessen Abfahrt zum Freundschaftsspiel Video Freundschaftsspiel Coque	Coque TT 1+2 Perla ??? Seminarraum Gymnase 1+2
03.01.2012	16.30-17.30 17.30-19.30 19.30-20.30	Musculation Ball Cool Down / Kine	Coque Gymnase 1+2 Gymnase
05.01.	18.30-21.00 21.00-22.00 23.00	Training Abendessen Nachtruhe	TT 1+2 Novotel City Novotel City
06.01.	Ganzer Tag	Schottland	
07.01.	Ganzer Tag	England	
08.01.	Ganzer Tag	Deutschland	