

Terminplan Februar & März

Sa./So.	12./13.	Feb.	11	SM LA Halle im Mehrkampf in St. Gallen
Fr.	25.	Feb.	11	135. GV Neue Sektion Winterthur
Sa.	5.	März	11	Hallenwettkampf in Effretikon
So.	13.	März	11	Engadin Skimarathon

Vorschau

Sa.	9.	Apr.	11	Dietlikoner Volleyball-Abschlussparty
So.	17.	Apr.	11	Aufstiegssturnier Volleyball Herren in Nüeri
Sa.	16./17.	Apr.	11	Seuzicup Unihockey
Sa.	30.	Apr.	11	Volleyball Conci-Turnier Mixed, Oberseen
So.	1.	Mai	11	Volleyball Conci-Turnier Herren, Oberseen
So.	1.	Mai	11	Inline-Event im Tösstal
Sa.	21.	Mai	11	JugendSPORTtag
So.	22.	Mai	11	SATUS-Jugendwettkampf Ausscheidung
So.	22.	Mai	11	Volleyball Kant.-Meisterturnier Herren
So.	29.	Mai	11	Winterthurer Marathon

Vom 24.06.2011 bis 03.07.2011 findet das kantonale Turnfest in Wädenswil statt.



**INFORMATIONSORGAN DER
NEUEN SEKTION WINTERTHUR
FEBRUAR / MÄRZ 11**

Mitteilungen und Berichte

Volleyball

Volleyballmeisterschaft Damen 1, 2010/2011									
Datum	Tag	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Zeit	Halle				
01.10.10	Fr.	Volleya	NS Winterthur 1	20:15	Langwiesen		3	:	1
04.11.10	Do.	NS Winterthur 1	Volley Winti	20:30	Gutschick		0	:	3
11.11.10	Do.	NS Winterthur 1	Spike 2	20:30	Gutschick		1	:	3
29.11.10	Mo.	Grafstal	NS Winterthur 1	20:15	Grafstal		3	:	1
09.12.10	Do.	NS Winterthur 1	El Volero	20:30	Gutschick		1	:	3
14.12.10	Di.	Aadorf	NS Winterthur 1	20:30	Löhracker		3	:	2
17.01.11	Mo.	Volley Winti	NS Winterthur 1	20:15	Feld			:	
27.01.11	Do.	NS Winterthur 1	Aadorf	20:30	Gutschick			:	
08.03.11	Di.	El Volero	NS Winterthur 1	20:00	Elsau			:	
17.03.11	Do.	NS Winterthur 1	Grafstal	20:30	Gutschick			:	
21.03.11	Mo.	Spike 2	NS Winterthur 1	20:15	Sennhof			:	
14.04.11	Do.	NS Winterthur 1	Volleya	20:30	Gutschick			:	
Volleyballmeisterschaft Damen 2 - 2010/2011									
Datum	Tag	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Zeit	Halle				
03.11.10	Mi.	Concordia	NS Winterthur 2	20:30	BFS		3	:	0
18.11.10	Do.	NS Winterthur 2	Longline 1	20:30	Gutschick		3	:	2
25.11.10	Do.	NS Winterthur 2	Vivax	20:30	Gutschick		2	:	3
30.11.10	Di.	Spike 1	NS Winterthur 2	20:15	Rebwiesen		1	:	3
09.12.10	Do.	Rikon 2	NS Winterthur 2	20:15	Zell		3	:	0
16.12.10	Do.	NS Winterthur 2	Wila 2	20:30	Gutschick		3	:	0
13.01.11	Do.	Wila 2	NS Winterthur 2	20:30	Turbenthal			:	
21.01.11	Fr.	Longline 1	NS Winterthur 2	20:15	Sennhof			:	
30.01.11	So.	Vivax	NS Winterthur 2	14:00	Rennweg			:	
02.03.11	Do.	NS Winterthur 2	Rikon 2	20:30	Gutschick			:	
24.03.11	Do.	NS Winterthur 2	Concordia	20:30	Gutschick			:	
31.03.11	Do.	NS Winterthur 2	Spike 1	20:30	Gutschick			:	
Volleyballmeisterschaft Herren 1 / 1. Liga - 2010/2011									
Datum	Tag	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Zeit	Halle				
17.09.10	Fr.	Concordia	NS Winterthur	20:15			1	:	3
05.10.10	Di.	Nürens Dorf	NS Winterthur	20:30			3	:	2
29.10.10	Fr.	NS Winterthur	Dietlikon 2	20:00				:	

04.11.10	Do.	Volley Grüningen	NS Winterthur	20:15			3	:	1
19.11.10	Fr.	NS Winterthur	Waheeny	20:00			3	:	2
26.11.10	Fr.	NS Winterthur	Gommiswald	20:00			3	:	0
02.12.10	Do.	NS Winterthur	Dietlikon 1	20:15			2	:	3
20.01.11	Do.	NS Winterthur	Concordia	20:15	Gutschick		3	:	2
28.01.11	Fr.	NS Winterthur	Grüningen	20:00	Gutschick		3	:	1
??	Do.	NS Winterthur	Nürens Dorf	20:15	Gutschick			:	
07.03.11	Mo.	Dietlikon 1	NS Winterthur	20:00				:	
14.03.11	Mo.	Waheeny	NS Winterthur	20:15				:	
26.03.11	Sa.	Gommiswald	NS Winterthur	16:00				:	
09.04.11	Sa.	Dietlikon 2	NS Winterthur	15:00				:	
Volleyballmeisterschaft Herren 2 / 2. Liga - 2010/2011									
Datum	Tag	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Zeit	Halle				
20.11.10	Sa.	Volley Rikon	NS Winterthur 2	12:30	Feld		2	:	0
20.11.10	Sa.	Open Volley	NS Winterthur 2	15:30	Feld		2	:	0
27.11.10	Sa.	NS Winterthur 2	MR Steingut	13:00	Feld		1	:	2
27.11.10	Sa.	VBC Bonsai	NS Winterthur 2	15:00	Feld		2	:	1
04.12.10	Sa.	NS Winterthur 2	MTV Pfäffikon	12:00	Feld		2	:	0
04.12.10	Sa.	Conci Monkeys	NS Winterthur 2		Feld		2	:	0
15.01.11	Sa.	NS Winterthur 2	VBC Bonsai	15:00	Feld		0	:	2
15.01.11	Sa.	NS Winterthur 2	Conci Monkeys	16:00	Feld		2	:	0
22.01.11	Sa.	NS Winterthur 2	Open Volley	14:00	Feld			:	
22.01.11	Sa.	MR Steingut	NS Winterthur 2	16:00	Feld			:	
05.02.11	Sa.	MTV Pfäffikon	NS Winterthur 2	15:00	Feld			:	
05.02.11	Sa.	NS Winterthur 2	Volley Rikon	17:00	Feld			:	

Matchberichte Volleyball Damen 1

**FR Aadorf - NS Winterthur 3:2 (18:25/13:25/25:18/26:24/15:13)
14.12.2010, 20:30 Uhr, Aadorf Löhracker**

Super gelaunt und mit einem neuen Motto führen wir zu unserem letzten Spiel der Vorrunde nach Aadorf.

Mit einem fulminanten Start in die ersten zwei Sätze und ganz viel Freude am Spiel waren wir unserem Ziel vom ersten Sieg schon ganz nahe. Und wer hätte es ehrlich gesagt gedacht, dass wir einen 2:0 Vorsprung noch vergeben! Im dritten Satz war unser Spiel nicht mehr so konzentriert und wir gaben Aadorf die Chance einen Satz zu gewinnen, was sie auch sogleich taten. Im

vierten Satz haben wir gekämpft und einen drei Punkte Rückstand zu einem knappen Ergebnis von 26:24 gebracht.

Also stand zu schon vorgerückter Stunde ein fünfter Satz an. Das knappe und hart umkämpfte Spiel endete leider schon wieder zu unseren Ungunsten. So en Sch...

Nun Mädels, wünschen wir uns zu Weihnachten eine siegreiche Rückrunde und beten den Weihnachtsmann doch darum, dass er dem FR Aadorf eine Ballpumpe vorbei bringt;) by Steffi

Matchberichte Herren 1

NS Winterthur - Concordia 3:2 (25:17/25:27/19:25/25:23/15:10)

Heute stand zum Auftakt der Rückrunde die Mannschaft von Concordia auf dem Plan. Fast vollständig (ausser M. Lutz) traten wir an diesem Abend an. Ganz NS-untypisch starteten wir in den 1. Satz, dominierten die Gegner klar und gewannen mit einem fetten Vorsprung in relativ kurzer Zeit.

Im 2. Satz änderte sich das Blatt aber schlagartig. Concordia konnte immer mehr aufdrehen und unsere zu schwachen Angriffe locker parieren. Der Satz gestaltete sich dennoch ausgeglichen und musste sogar in die Verlängerung. Leider mit dem unglücklicheren Ende für uns.

Demotiviert vom 2. Satz liessen wir dann die Köpfe hängen, machten noch mehr Eigenfehler und verloren auch den 3. Satz sang und klanglos.

Aber wir wussten ja, dass wir eigentlich sowieso gewinnen würden. Bestärkt durch diese Tatsache gingen wir den 4. Satz eher gemächlich an, damit wir im letzten Satz noch genügend Kraftreserven haben würden. Das Spiel war sehr ausgeglichen und Conci konnte gut mithalten, trotzdem sicherten wir uns diesen Satz mit einem komfortablen Vorsprung von 2 Punkten.

Wir waren halt schon immer Minimalisten. ;-)

Der Bann war somit gebrochen und wir liessen im 5. und letzten Satz nichts mehr anbrennen. Die Conci hatten ihr Pulver verschossen und produzierten nun wieder die gewohnt vielen Eigenfehler. Mit einigen Punkten Vorsprung hielten wir die Gegner auf Distanz und holten uns den Satzgewinn.

Fazit: Gesamtheitlich betrachtet keine berauschende Sache, noch sehr unpräzise im Spiel, unsicher im Angriff und einsatzfreudig wie immer. Für

das 1. Spiel der Rückrunde aber ganz ok. Wichtig sind ja vor allem die 2 Punkte. Zum Glück hatten wir keine stärkere Mannschaft als Gegner.

by André

NS Winterthur : Grüningen 3:1 (17:25, 25:21, 25:18, 25:18) 28.01.2011, Gutschick

An diesem Abend ging es bereits um Alles oder Nichts. Bei einer Niederlage wäre der zweite Schlussrang in der Tabelle nicht mehr zu holen. Damit wäre auch das Saisonziel SM in der Rennweghalle nicht mehr zu erreichen. Es musste unbedingt ein Sieg über unsere direkte Konkurrenz um Platz zwei her!

Für dieses wichtige Spiel wechselten wir erstmals in die neu renovierte Halle F. Von dieser Aktion waren am Anfang einige etwas irritiert, aber die neue Beleuchtung und der neue Hallenboden fühlten sich nach kurzer Zeit super an.

Trotzdem starteten wir im ersten Satz nervös ins Spiel. Der Gegner punktete mit druckvollen Angriffen und unsere Smashes wurden meistens durch den Block von Grüningen abgefangen. Leider mussten wir mit dieser zittrigen Leistung den Satz deutlich mit 17:25 abgeben.

Unsere Moral war aber noch nicht gebrochen. Im zweiten Satz fanden wir immer besser ins Spiel. Der Einsatz und das Vertrauen stiegen in nicht mehr geglaubte Höhen. Auf dieser perfekten Welle holten wir uns den verlorenen Satz mit 25:21 zurück.

Nun ging es darum, unser Niveau zu halten und nicht wie in vergangenen Spielen gleich wieder einzubrechen. Und es geht doch noch! Auch in den nächsten beiden Sätzen konnten wir unsere Euphorie halten. Die Beinarbeit stimmte und der Puls raste zeitweise. Aber die Arbeit trug Früchte und die Annahmen, Pässe und Angriffe gelangen.

Vor allem unsere Nummer 9 hatte an diesem Abend den ultraschnellen Arm eingepackt. Schlussendlich war es ein satter Smash, der uns den verdienten Sieg im vierten Satz einbrachte!

Fazit: Wir sind wieder da! Nach dem schwachen letzten Spiel gelang endlich eine klare Leistungssteigerung. Der zweite Gesamtrang ist wieder näher gekommen und der Match macht Lust auf mehr...!

Ein kurzer Bericht über den Volleyball-Trainingstag

Am Samstag, den 15. Januar, fand der Volleyball-Trainingstag in den Gutschick Turnhallen statt. Erstmals wurde der Termin so gelegt, dass er vor dem Beginn der Rückrunde statt fand, um so den Teams nach der Weihnachts-/Neujahrspause die Gelegenheit zu geben, sich wieder fit zu trimmen.

Leider war bei der Planung untergegangen, dass an diesem Tag das Herren 2 Team bereits ihren ersten Meisterschaftssamstag absolvierte, was sehr aussergewöhnlich früh ist für ihre Meisterschaft. Somit war die Beteiligung bei den Männern auf das Herren 1 Team beschränkt, aus welchem sich aber doch 7 angemeldet hatten, leider viel einer noch krank aus. Bei den Frauen waren es 11, ziemlich gleichmässig aus beiden Damenteams verteilt, was eine gute Beteiligung ist und auf ein ansprechendes Training verheissen liess. Morgens um 8:30 durfte Markus die trainingswilligen SpielerInnen begrüßen, um dann um 9 Uhr mit dem aufstellen und einlaufen zu beginnen. Die ersten beiden Trainingsblöcke hatten noch nichts mit Volleyball direkt zu tun, aber gehören unweigerlich auch zum Spiel dazu. Nämlich ein Kräftigungsteil, welcher durch Erich geleitet wurde. Da hat der eine oder die andere bereits über die Beweglichkeit von Erich gestaunt hierzu aber später mehr. Im Anschluss hat uns Daniel in die Grundlagen der Leichtathletik-Laufschule eingeweiht. Die Füsse immer schön "Flex" und ein stabiler Oberkörper mit Spannung drin sind Schlüsselwörter. Die Spannung im Körper war dann bei den Reaktions- und Verfolgungsübungen enorm wichtig, damit man schnell sein konnte. Zum Schluss hat er uns noch den "Roger Federer - Schritt" auf den Weg gegeben, sprich sich in Bereitschaft bringen, wenn der Gegner den Ball schlägt (ein kleiner Grätschschritt um sich dann von den Fussballen aus in jede Richtung sofort verschieben zu können). Danach wurde das 2h Volleyballtraining bis zur Mittagspause aufgenommen, bei den Herren geleitet durch Erich und bei den Damen durch Markus. Es wurde fleissig, intensiv und gut trainiert. Der Trainingstag bringt den Vorteil, dass man Übungen länger laufen lassen kann als an einem normalen Training. Jetzt war Mittagspause und wir gönnten uns unsere Sandwiches und ein feines Birchermüesli, welches Antia zubereitet hatte. Sie war auch dieses Jahr wieder ein sicherer Wert für die Verpflegung und hatte auch eine Nespresso Maschine dabei. Nebenbei schauten sich, vor allem die Herren, die Lauberhorn-Abfahrt auf dem PC an. Das Nachmittagstraining war dann in 3

weitere Blöcke aufgeteilt. Zu Beginn nochmals mit volleyballspezifischem Training gefolgt von dem gemeinsamen Spielen auf Mixed-Netzhöhe und zum Schluss zu den Erich'schen Verrenkungsübungen, auch Power-Yoga genannt zum Ausdehnen. Hier hat die eine und der andere wohl noch bisher unbekannte Muskel aktiviert, welche sich dann am Sonntag mit Schmerzen wieder meldeten, oder waren es doch eher die intensiven Volleyballtrainings?!?

Gut die Hälfte aller Teilnehmer war dann auch beim Abendessen im Restaurant Gutschick noch dabei, wo der schöne Tag bei italienischen Essen ausklingen konnte.

markus lutz

19.12.2010 Kurt Bachmann Gedenklauf

In Rikon stiegen Frank, Roli Nisple, Erich und Merk aus, um die Kurzstrecke von 5km nach Sennhof in Angriff zu nehmen. Die Shorties starteten mit einem Zwipf von Roman Blank und spurteten bei 0Grad und Sonne durch den weichen Schnee ...

Bis nach Turbenthal fuhren Stöfe, Markus G., Esthi, Böse, Martina und Graf. Ob diese Longos wirklich rannten weiss niemand ;-). Jedenfalls sagte man danach, dass Esthi im Sennhof noch nicht genug hatte und weiter bis nach Winti joggte (pickt!).



Trainingskalender Freitagssport

Angehängt sende ich Euch den Trainingskalender bis vorerst bis im Frühling ausgefüllt. Gruss Bossi

<http://www.google.com/calendar/embed?src=d.bosshard%40bluewin.ch>