

## DAS TRAINER\*INNEN-AMT IM FOKUS

Im Breitensport sind viele Volleyballtrainer\*innen nebenberuflich oder neben dem Studium tätig. Ihre Arbeit geht weit über das reine Training hinaus und prägt Teamkultur, Entwicklung und Vereinskultur. Sie fördern Respekt, Fairness, Entwicklung und Zusammenhalt. Sie sind das Herzstück unseres Vereins und leben unsere Werte. Zudem werden beim 1418coach (eine Erweiterung der bestehenden J&S-Ausbildung) 14- bis 18-Jährige an erste Leitertätigkeiten herangeführt.



Trainerin seit 2017  
Headcoach Frauen 8, 5. Liga  
und Männer 3, 4. Liga

### **Wir haben bei Trainerin Michelle Rey nachgefragt**

**Welche Aufgabenbereiche im Trainer\*innen-Amt erfüllen dich am stärksten und warum?**

**Michelle:** Mich erfüllen vor allem die Aufgabenbereiche, in denen ich direkt mit Menschen zu tun habe – also das Motivieren, Unterstützen und Begleiten der Spieler\*innen in ihrer Entwicklung. Besonders bereichernd finde ich es, Fortschritte zu sehen und gemeinsam Ziele zu erreichen. Ausserdem macht es mir Freude, mit den Spieler\*innen daran zu arbeiten das Beste aus sich herauszuholen und Erfolge zu feiern, seien es individuelle oder Team-Erfolge.

**In welchem Masse helfen dir Trainingsplanung, Organisation und Kommunikation im Team bei deiner persönlichen Entwicklung (z.B. Studium, Beruf, Projektmanagement)?**

**Michelle:** Trainingsplanung, Organisation und Kommunikation im Team helfen mir stark bei

meiner persönlichen Entwicklung, weil ich dadurch lerne, strukturiert zu arbeiten, Prioritäten zu setzen und Verantwortung zu übernehmen. Diese Fähigkeiten helfen mir auch im Beruf und im privaten Umfeld. Ich habe gelernt mich mehr durchzusetzen, was auch mein Selbstvertrauen positiv beeinflusst und gestärkt hat.

**Wie wirkt sich die Zusammenarbeit mit Assistenz-Coaches (ACs) und die Koordination von Ressourcen auf deine Fähigkeiten im Team-Management oder in deiner späteren Berufslaufbahn aus?**

**Michelle:** Die Zusammenarbeit mit (Assistenz-) Coaches stärken meine Fähigkeiten im Team-Management deutlich. Ich lerne, Aufgaben gezielt zu delegieren, effektiv zu kommunizieren und unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen. Dank der Zusammenarbeit und des Austausches kann man immer wieder etwas Neues dazulernen und Kontakte knüpfen.

**Was würdest du Interessierten sagen, die sich unsicher sind, ob sie ein Traineramt übernehmen sollen? Was wäre dein Rat?**

**Michelle:** Wenn jemand motiviert ist, Verantwortung zu übernehmen, zusammen mit seinem Team Ziele zu erreichen und Erfolge zu feiern, dann würde ich sehr empfehlen ein Traineramt zu übernehmen. Es muss einem bewusst sein, dass man Zeit zu investieren hat. Doch dieser Einsatz lohnt sich. Sei es durch motivierte Spieler\*innen, sichtbare Erfolge oder einen starken Teamzusammenhalt. Genau diese Rückmeldungen geben einem das Gefühl, etwas bewirkt und gemeinsam erreicht zu haben.

## Wichtige Aufgabenfelder

**Trainingsplanung und Durchführung:** Ziele definieren (für das Team und sich selbst), Trainingsinhalte festlegen, Saisonplanung erstellen mit regelmässige Zielüberprüfungen. Bei Jugendteams Präsenzlisten führen, um wichtige J&S-Beiträge auszulösen, die Mitgliederbeiträge niedrig halten.

**Kommunikation im Team:** regelmässiger Austausch, Teamgefüge beobachten, Stärken und Entwicklungsbedarf erkennen

**Koordination mit Assistenz-Coaches (ACs):** Trainingsplanung koordinieren und Ressourcen verteilen. Sind 1418coach AC's beteiligt, gehört deren Ausbildung und Begleitung in Trainings und Spielen dazu.

**Turniere und Meisterschaftsspiele:** Bei den Kids, U14 und U16, Turniere organisieren, bei Älteren Kategorien Meisterschaft und Cup-Teilnahmen koordinieren.

**Organisation und Verwaltung:** Einsatzlisten, Ergebnismeldungen und Administrative Aufgaben (VolleyManager) verwalten und koordinieren. Team/Vereins-Tools: Kalender-, Präsenz- oder Terminprogramme nutzen.

**Onboarding & Administration:** Willkommensmails, Einführung neuer Spieler\*innen, Austritte melden, Verein näher bringen.

**Vereinsinterne Awareness:** wer unterstützt mich wann im Verein? Welche Hilfsmittel habe ich?

**Weiterbildung und Entwicklung:** Trainer\*innen-Schulungen und regionale/nationale relevante Änderungen auf Verbandsebene kennen.

**Teamkultur und Motivation:** das Team motivieren grösser zu denken – soziales Miteinander, familiäre Atmosphäre und Ehrenamtlichkeit vorleben; Helfer für alle stärken.

## Wichtige Perspektiven

**Wertschätzung:** Trainer\*innen tragen massgeblich zur Entwicklung junger Talente bei und prägen Vereinsleben sowie Wertevermittlung.

**Ressourcen:** gute Abstimmung mit ACs, Verbänden und Vereinsführung sichert nachhaltige Betreuung und bessere Trainingsbedingungen.

**Zukunftsfähigkeit:** kontinuierliche Weiterbildung, passende Tools und klare Strukturen ermöglichen effiziente und motivierende Trainings.

**Fördern/Fordern:** Doch das Allerwichtigste ist und bleibt das Training und die wichtigen Inputs an Spieler\*innen um sie stetig besser werden zu lassen und so das Teamgefüge zu stärken.