Regionales Trainings Zentrum 2027

ELTERNINFORMATION RTG VOLLEYBALL AARGAU 10/2026

Inhalt

1. Ziele RTZ
2. Vorteile des RTZ
3. Rahmenbedingungen (Infrastruktur, Wochenplan, Jahresplanung)
4. Zusammensetzung des Trainerteams
5. Kosten RTZ
6. RTZ in Kombination mit der Sportschule
7. Medizinisches Konzept

1. Zielsetzung RTZ

KERNZIEL

Die ganzheitliche Athletenförderung steht im Zentrum aller Aktivitäten.

Förderung

Für leistungsorientierte Athletinnen, die mehr in ihre sportliche Entwicklung investieren wollen.

Optimale Bedingungen

Für die technische, taktische und athletische Entwicklung der Athletin.

Sportkoordination

Das RTZ übernimmt die Sportkoordination und stimmt die Belastungen mit allen ab.

Grundlage für T3

Das RTZ bildet die Grundlage für den weiteren Weg im leistungsorientierten Volleyball und Beachvolleyball.

2. Vorteile RTZ

Leistungsorientiert

- Für Talente mit höherem Leistungs- und Entwicklungspotenzial
- Für leistungswillige Athletinnen
- Höhere Trainingsqualität durch kleinere Leistungsgruppen
- Individuelle Betreuung

Trainingsumfang

- ca. 12 - 15 Std./ Woche

Umfassendes Leistungsprogramm

- Volleyballtraining (Technik, Taktik)
- Athletiktraining (Kraft- und Konditionstraining)
- Prävention (Faszien-, Regeneration-, Stabilisation- und Mobilisationstraining)
- Workshops (Ernährung, Mentaltraining etc.)
- Theorie (Video, Analysen)

Teambetrieb

- Die Athletinnen spielen als Team RTZ Aargau in einer Erwachsenenliga im Aargau
- Teilnahme an der SAR SM – bei Selektion

Sportschule

- Leistungssportfreundliches Umfeld mit Kombination der Sportschule oder einem gleichwertigen Modell auf der Sekundarstufe

3. Rahmenbedingungen

- Teilnahme an allen vorgesehen Trainings und Aktivitäten
- Durchschnittliche 12-15 Stunden Training pro Woche
- RTZ Einsätze haben Vorrang
- Mindestens 1 volleyballfreier Tag pro Woche (7 Tage)
- 1 zusätzliches Training im Stammverein pro Woche
- Teilnahmen und Vorbereitung an der NSM muss der Stammverein dem RTZ mindestens 2 Wochen vorher melden
- Die Turnierplanung beim Beachvolleyball wird vorgängig mit dem RTZ abgestimmt

3. Rahmenbedingungen

Infrastruktur

Die Volleyball- und Athletiktrainings finden in und um Aarau statt.

Volleyball / Matches

- Sporthalle Suhrenmatte Buchs
- Sporthalle Schachen
- BSA Aarau
- Pestalozzi Aarau
- Telli Hallen Aarau

Krafttraining

- Kraftraum Aarau Rohr
- Kraftraum Schachenhalle

3. Rahmenbedingungen

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aarau		Krafttraining 10:00 - 12:00		Krafttraining 10:00 - 12:00	
Aarau	Volleyball/ Regeneration 15:30 - 18:30	Volleyball 16:00 - 18:00	Volleyball 13:30 - 15:00 Prävention/ Regeneration 15:00 – 16:00	Volleyball 16:00 - 18:00	Prävention/ Regeneration 15:00 – 16:30 Volleyball 16:30 - 18:00 oder Match Day

3. Rahmenbedingungen

Provisorische Jahresplanung 2027/28

Das RTZ bietet während 44 Wochen pro Jahr Trainings und Ausbildungsaktivitäten an.
Während der Schulferien finden teilweise Trainingslager und Trainingstage statt.

Zeitraum	**Aktivität / Termin**
8.08.2027	Trainingsstart RTZ Aargau
Ende August 2027	Abgabe Dokumente Entwicklungstest an TrainerIn zur Kontrolle
Ende August 2027	Kick Off Foto Termin: Team Foto und Portraits
Anfang September 2027	Einreichung der Unterlagen Entwicklungstest an SV
Anfang September 2027	Nationaler Entwicklungstest in Schönenwerd – gemäss Aufgebot
11.-15.10.2027	Trainingslager in Aarau, Input Schwerpunktthema
Mitte Oktober 2027	Saisonstart 3.Liga Classic
23.-24.10.2027	PISTE Regionale Talentsichtung, Aarau
3.-9.01.2028	Trainingstage in Aarau oder internationales Turnier
7.-11.02.2028	Trainingstage, Input Schwerpunktthema
Februar 2028	Austritts- und Übertrittsgespräche
30.03.2028	Elterninfo Beachvolleyball
1.-2.04.2028	Trainingsweekend SAR SM – bei Selektion
7.-9.04.2028	SAR SM
2.-5.06.2028	Beachvolleyball Trainingslager, Tenero
Juni 2028	Entwicklungsgespräche

4. Zusammensetzung Staff

Headcoach

Assistenzcoach

Athletiktcoach

Sportkoordination

Talent Scout

Leitung Sport

5. Kosten RTZ

RTZ TE / Woche	Meisterschaft	Jahresbeitrag
4x VB / 2x AT	Verein	CHF 4200.-
4x VB / 2x AT	RTZ 3.L Classic / Verein	CHF 4500.-
Reduziertes Setting (ohne Sportschule)	RTZ 3.L Classic / Verein	Jahresbeitrag richtet sich nach Anzahl der besuchten TE

Zusammensetzung der Kosten

Volleyball / Athletiktraining: CHF 600.-

Administration / Sportkoordination / Ausrüstung /Workshops: CHF 600.-

Spielbetrieb Meisterschaft: CHF 300.-

Extra Kosten

Trainingslager: ca. CHF 500.-

Persönliche Auslagen: Schuhe, Knieschoner, Lizenz etc.

Swiss Volley Talentpool: CHF 85.- bis CHF 230.-

Sportmedizinische Untersuchung (SPU): CHF 400.- (Zusatzversicherung KK)

SPU
Die Kosten gehen zu Lasten der Athletinnen. Eine Kostenübernahme von 40% kann bei Schülerinnen in leistungssportunterstützenden Ausbildungsstätten vom Kanton übernommen werden.

6. RTZ in Kombination mit der Sportschule

Die Kreisschule Aarau-Buchs bietet ein Schulmodell für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler an. Dieses richtet sich an SportlerInnen mit hohem sportlichem Potenzial, die in die 1. oder 2. Oberstufe eintreten. Ziel des Modells ist es, die Athletinnen und Athleten zu entlasten und den schulischen Lernprozess optimal mit Trainings-, Wettkampf- und Freizeitbelastungen zu koordinieren.

- Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich über den jeweiligen Sportpartner, also über die RTG Aargau.
- Für das kommende Schuljahr muss die Anmeldung spätestens bis zum 31. Dezember des laufenden Kalenderjahres bei der Sportschule Aarau-Buchs eingereicht werden.

Informationsanlass Sportschule Buchs

Datum: am Dienstag, 3. November 2026

Uhrzeit: 19:00 – 20:15 Uhr

Ort: Aula Schulhaus Suhrenmatte, Buchs

http://www.ksab.ch/oberstufe/suhrenmatte/sportschule

6. Sportschule Aarau - Buchs

Kosten

Gemeinde Aargau:	Der Schulgeldtarif 26/27 beträgt Fr. 8'973.00, zuzüglich dem Besoldungsanteil.
Ausserkantonal:	Gemäss Regionalem Schulabkommen Nordwestschweizer Kantone
Eltern:	Verpflegungskosten Fr. 2'000.00 – 2'500.00, Änderungen vorbehalten

Übernahme der Kosten der Sportschule durch die Gemeinde

In der neuen Volksschulverordnung (gültig ab 1.8.2026) heisst es klar und deutlich, dass die Gemeinde die Sportschule bezahlen muss (siehe Paragraf 12 Absatz 4).

7. Medizinisches Konzept

Sports Knee Institute AG
Zentrum für Knie & Sportmedizin

Sportphysiotherapeutische Leistungen

- Termine bei akutem Handlungsbedarf / Verletzungen
- Informationsaustausch inkl. Belastungsvorgaben für Trainings

Sportmedizinische Leistungen

- Zugang zu radiologischen, diagnostischen und ärztlichen Leistungen (z.B. MRT)
- Jährliche Sportmedizinische Untersuchung (SPU)
- Zeitnaher Austausch von Befunden und Trainingsempfehlungen

https://www.sports-knee.ch/