

VolleyballKOMPASS

Dein Newsletter für Training und Wettkampf

Ausgabe 4

09.04.2018

Raus aus der Halle



Hallo zusammen,

in der Hallen ruht jetzt erst einmal der Ball. Dafür geht es für viele Volleyballer nun in den Sand, vorzugsweise 2 vs 2, aber auch in anderen Gruppengrößen. Das eigene Team aus der Saison sollte aber auch in den Sommermonaten nicht außer Acht gelassen werden. Bereits im Rahmen der Saisonabschlussbesprechung hatte ich meine Idee von einem **Sommerevent** zeitnah nach der Saison kundgetan.

Doch was können wir mit der Mannschaft unternehmen? Wie bekomme ich alle zeitlich und inhaltlich unter einen Hut? Wieviel Geld steht mir eigentlich zur Verfügung?

Meine Erfahrung ist, dass die Terminfindung die größte Herausforderung ist. Inhaltlich regelt sich viel über das zur Verfügung stehende Budget. Und auch wenn vielleicht nicht alle von der Aktion begeistert sein werden, überspringen die „Quängler“ dann meist doch ihren Schatten und lassen sich auf das Teamevent ein. Also keine Sorge mal was verrücktes zu machen, was nicht allen gefällt. Denn genau darum geht es ja - mal etwas machen, was man sonst nicht macht. Etwas neues **gemeinsam erleben**. Neue Erfahrungen sammeln. Die positiven Effekte für den Teamgeist sind unbezahlbar. Plötzlich können „Bankdrücker“, die spielerisch in der Saison wenig Einsatzzeiten bekommen (haben), ihre Stärken auf anderen Gebieten zeigen. So stärkt sich die Gemeinschaft, weil alle ihre Stärken und Schwächen haben, aber jeder einzel-

Themen dieser Ausgabe

Vorwort

Raus aus der Halle

Ideen für Teamevents

Es gibt soviel und die Entscheidung fällt so schwer...

Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:

kontakt@volleyballkompass.de

Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich auf die weibliche Form verzichtet.

ne benötigt wird, damit die Gruppe gemeinsam Erfolge feiern kann. Alle im Team sind wichtig.

Meine Erfahrungen mit Mannschaftsfahrten über mehrere Tage: Toll, wenn es klappt! Meistens aber ist es von vornherein nicht möglich, einen gemeinsamen Termin zu finden. Ich glaube daher, dass sich eine eintägige Aktion, an denen (fast) alle dabei sind, eher anbietet. Probiert es aus.

Euer Martin

Ideen für Teamevents



Rätsellösen, Spannung und Zusammenarbeit
bei Escape Games sind Teamwork, Kreativität und Nerven gefordert

Escape Room / Exit Game

Versuche mit deiner Gruppe in vorgegebener Zeit Rätsel zu lösen um eine Mission zu erfüllen. Die meisten Räume lassen sich mit 2-6 Personen spielen. Manchmal sind auch mehr möglich und im Einzelfall gibt es den gleichen Raum zweimal, sodass man in zwei Gruppen gegeneinander antreten an. Viele Betreiber sind leicht im Internet oder über tripadvisor zu finden. Die Kosten sind sehr unterschiedlich und liegen meist zwischen 15-40 Euro p.P.

Escape Game (Brettspiel für zuhause)

Inzwischen gibt es o.g. Spielform auch als Brettspiel für zu Hause. Man kann natürlich nur einmal spielen, da das Material benutzt und ggf auch zerstört wird. Trotzdem ziehen diese Spiele in den Bann und fördern den Teamgeist und die Zusammenarbeit. Kosten: ca. 10 Euro pro Spiel.

Wandern

Eine schöne Wanderung durch die Natur an der frischen Luft lädt ein zu persönlichen Gesprächen. Verpflegung wird mitgenommen oder man kehrt zwischendurch ein. Sucht euch ein schönes Wanderziel oder eine Route und regelt Hin-und Rückfahrt... - dont drink and drive!

Hochseilgarten, Kletterhalle, Bouldern

Sicherlich ein Klassiker unter den Teamevent, aber auch berechtigt. Neben dem sportlichen Aspekt gibt es in vielen Kletteranlagen Elemente, die nur gemeinsam als Team bewältigt werden können. Häufig bieten Klettergartenbetreiber auch spezielle Angebote für Teambuilding an, die Vertrauen und Teamwork fördern. In Kletterhallen findet sich für jedes Leistungsniveau der passende Schwierigkeitsgrad. Die Kosten liegen etwa bei 15-25 Euro p.P.

Trampolinhalle

Ein neuer Trend der sich nun auch in Deutschland verbreitet. In einer Halle sind viele Trampolinflächen, Hindernisparcours a la Ninja Warrior oder Sprunggruben aufgebaut, sodass man mal wieder ganz Kind sein kann.



Klettern, Hochseilgarten, Bouldern

Kraft, Koordination und Mut zur Überwindung von Hindernissen - hier ist der ganze Körper gefordert



Pferderennen

Wetten und Mitfiebern. Ein tolles Erlebnis auf der Pferderennbahn zwischen Rennpferden und Jockeys. Eintritt ist nicht teuer, aber ein bisschen Spielgeld für den Wetteinsatz sollte man schon mitbringen...

Museum? Ausstellung?

Es gibt inzwischen interaktive Erlebniszentren, in denen man Wissenschaft und Technik zum Anfassen und Ausprobieren findet und kurzweilig viel Neues entdecken kann. Welches Thema interessiert euch?

Kostenpunkt etwa 10-15 Euro pro Stunde p.P.

Beachvolleyball und Grillen

Eine günstige und häufig leicht umzusetzende Möglichkeit ist, sich an einem Beachfeld zu treffen, dort gemeinsam den Tag zu verbringen und gemeinsam etwas zu essen, z.B. vom Grill oder ein kleines Buffet aufbauen.

Badminton

Ein toller Sport, gerade für Volleyballer, denn auch hier sind Schnelligkeit auf den Beinen und eine gute Hand-Auge-Koordination gefragt. Kosten für einen Court liegen meist um die 20 Euro für 1 Stunde. Wenn das Budget nicht so hoch ist, kann man sich überlegen, ob man etwas in der eigenen Trainingshalle organisiert bekommt

Squash / Tennis

Genau wie Badminton ein schönes Schlagfestival, was Volleyballern Spaß bereitet - aber eben auch nicht günstig. Außerdem ist man eher zu zweit - ggf. zu viert - auf dem Platz und ist eben nicht mit der gesamten Gruppe zusammen.

Drachenboot

Drachenbootfahren ist der Sport, bei dem sprichwörtlich alle im selben Boot sitzen. Aufhören zu paddeln, weil die Kraft nachlässt? Geht nicht - das ganze Boot kommt sonst aus dem Takt. Hier steht der sportliche Aspekt sicherlich im Vordergrund, zumal beim Paddeln Muskeln beansprucht werden, die man als Volleyballer sonst eher wenig belastet. Der Spaß in der Gruppe ist dafür gigantisch und wer auf Wassersport steht wird Drachenboot lieben. Kosten: Ganz unterschiedlich, fragt einfach mal bei Ruder-/Paddelvereinen an - die sind in der Regel sehr aufgeschlossen gegenüber solchen Mannschaftsaktionen.

Kajak

Jeder nur ein Boot! Im Sommer bei warmen Temperaturen macht Wassersport gleich doppelt Spaß. Das Equipment muss meist teuer geliehen werden, dafür eine gute Aktion, da alle gemeinsam und doch einzeln unterwegs sind. Wie wärs mit einem kleinen Rennen?

Kanu / Paddeltour

Wer doch lieber in Kleingruppen aufs Wasser möchte, kauft sich bei bei einer Paddeltour ein. Angebote findet



Sportevents

Es muss nicht immer Volleyball sein: Einfach mal Spiele von anderen Mannschaften und Sportarten besuchen. Manchmal kann man sich sogar Teamrituale oder Ideen abgucken und übernehmen...

Freizeitpark

Wilde Achterbahnen, Karussells oder gemütliche Floßfahrt - in den großen Freizeit- und Familienparks ist für jeden was dabei. Der Eintritt ist meist nicht ganz billig, dafür kann man sich den ganzen Tag austoben und in eine andere Welt eintauchen.



Radtour

Ein Fahrrad hat doch jeder - oder man leiht sich eins. Bei der Tour durch die Natur kann man mal die Seele baumeln lassen und ins persönliche Gespräch kommen. Verpflegung wird selbst mitgenommen oder man kehrt zwischendurch in ein Wirtshaus ein.

ihr leicht im Internet. Die Eindrücke vom Wasser aus - gerade innerstädtisch - sind immer wieder etwas besonders. Kosten p.P.: Etwa 20 Euro für eine Tour.

Stand-Up-Paddling

Und nochmal rauf aufs Wasser - diesmal (meist) mit Nass-Garantie. Beim SUP steht ihr allein auf einer Art Surfbrett und paddelt im Stehen. Fordert die gesamte Rumpfmuskulatur und ist sehr motivierend. Es gibt Anfängerbretter, die gut zu steuern sind. Fragt bei örtlichen Ruder-/Paddelvereinen an, ob sie euch Bretter und Padel leihen. Kosten: Verhandlungssache.

Kochkurs

Kochkurse sind häufig sehr teuer, das Budget sollte dementsprechend groß sein. Dafür bekommt man tolles Essen und lernt auch viel dazu. Außerdem werden die Kochaufgaben auf die verschiedenen Teammitglieder aufgeteilt. So ein Abend ist daher sehr kurzweilig und wird sicherlich noch lang in Erinnerung bleiben.

Koch-Challenge@home

Alternativ kann man privat eine Kochaktion starten, bei der in Kleingruppen die verschiedenen Gänge zubereitet werden. Das Thema/Budget für jede Gruppe (Vorspeise, Hauptgang, Nachspeise) wird vorher festgelegt. Dann geht es zunächst gruppenintern zum Einkaufen und anschließend an den Herd. Nach allen Gängen bewertet man anschließend die Koch-/Backleistung der anderen Köche. Ihr werdet euch wundern, was man mit wenig Geld Tolles kreieren kann...

Hockey (Halle/Rasen/Eis?/Inline)

Auch Hockey ist ein Klassiker, aber ein bisschen Equipment benötigt man dafür dann schon. Am leichtesten ist meist „Unihockey“ umzusetzen, wenn in der Halle Schläger vorhanden sind.

Inline-Fahren / Schlittschuh-Laufen

Haben alle Teammitglieder Inliner? Dann Schuhe angeschnallt und ab auf die Strecke. Wenn das Wetter mitspielt eine tolle Alternative zu einer Wanderung - man kommt schnell voran, kann in der Sonne ein Eis schlecken und hier und da einkehren.

Fürs Schlittschuhlaufen können Schlittschuhe in der Regel geliehen werden.

Kartfahren

Ein Rennen auf der Kartbahn kostet Geld und man kann sich auch nicht dabei unterhalten. Dafür ist der Adrenalinrausch hinterher großartig und ein Austausch beim gemeinsamen Hungerstillen möglich.



Segway

Gerade im urbanen Gelände ist Segway-Fahren beliebt. Die Kosten sind mit ca. 50 Euro p.P. anzuschlagen...

Schwimmbad / Freibad / Spaßbad

Eine gemeinsame Freibad-Aktion ist immer klasse. Vielleicht gibt es sogar ein Beachfeld im Freibad, dass neben dem Chillen, Plantschen, Turmspringen oder Kartenspielen genutzt werden kann. Essen und Trinken kann in der Regel kostengünstig mitgebracht werden.

Wetterunabhängig hat man es in einem Indoor Schwimmbad. Gerade größere Erlebnisbäder haben meist Indoor- und Outdoorbereiche.

Sauna

Viele Saunen bieten heutzutage regelmäßig Themenabende an. Dann wird der Aufguss zur Show, der Saunagang zum besonderen Erlebnis. Kostenpunkt: 15-25 Euro p.P.

Crossfit

Kraftausdauertraining der extremen Art. Hier wirst du definitiv an deine Grenzen geführt. Hinterher wirst du dich großartig fühlen - und womöglich einen Muskelkater bekommen. Crossfit wird in sogenannten Crossfit-Boxen („Fitness-Clubs“) angeboten. Häufig gibt es die Möglichkeit, als Team einen Einzelaktion zu buchen. Einfach mal anfragen. Kosten: Individuell.

Geocaching

Geocaching ist wie eine moderne Schatzsuche. Über Seiten im Internet findet ihr Anleitung zum Thema und auch die Hinweise zu einzelnen „Caches“. Sucht euch einen Cache in der Umgebung raus und los geht das Rätseln und die Schatzsuche. Kosten: keine! Ein bisschen Verpflegung darf aber mitgenommen werden, gerade wenn eine längere Strecke zu bewältigen ist...

Darten / Krökeln (Tischfußball)

Leicht umzusetzen, egal ob zu Hause oder in der nächsten Kneipe. Essen, Trinken und Quatschen ist nebenbei ausreichend möglich.

Paintball / Lasertag

Paintball- und Lasertag-Arenen erhalten immer mehr Einzug in Deutschland. Adrenalin ist im Preis inbegriffen, der ist dafür meist nicht ganz günstig. Beim Paintball kostet die Munition extra...



Hindernis-Lauf

Wer im Team mal einen Hindernislauf absolviert, stärkt definitiv den Zusammenhalt.

Weitere tolle Ideen für ein Teamevent? Ich bin neugierig!
Schreib mir doch unter:
kontakt@volleyballkompass.de

Minigolf / Adventuregolf

Fast überall in Deutschland finden sich Anlagen und bei schönen Wetter ein tolle Mannschaftsaktion, bei der Glück und Pech eng beieinanderliegen und sich zeigt, wer wirklich die Feinmotorik beherrscht.

Fußballgolf

Für die Kicker unter uns gibt es inzwischen einige Fußballgolfplätze. Dabei muss ein Fußball über das Green in eine Kiste getreten werden. Wer hat den platziertesten Schlenzer? Kosten: max. 10 Euro p.P.

Disc-Golf

Wer statt gegen den Ball zu treten lieber eine Frisbee wirft, kann sich beim Disc-Golf austoben. Für wenige Euro leiht man sich eine Frisbee oder bringt eben seine eigene mit. Die Plätze sind häufig öffentlich zugänglich, so dass dafür keine Kosten entstehen. Die Frisbees („Discs“) werden dabei über das Green geworfen und mit möglichst wenig Versuchen in eine Art Korb geworfen. Guckt mal im internet, ihr findet bestimmt eine Anlage ganz in eurer Nähe.

Mehrtagestrip

Wer doch etwas mit Übernachtung sucht: Es gibt tolle Selbstversorgerhäuser, die auch günstig besonderes Flait in toller Lage bieten. Stöbert doch mal bei gruppenhaus.de, gruppenunterkuenfte.de oder ähnlichen Seiten im Internet.

Viel Spaß und Gutes Gelingen

Die o.g. Inhalte berücksichtigen nicht die persönliche Situation und individuellen Rahmenbedingungen des Lesers. Alle Informationen beruhen auf sorgfältiger Recherche und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Wenn Du den Newsletter von volleyballkompass noch nicht abonniert hast, kannst Du dies [HIER](#) nachholen. Wenn Du nicht länger mit Information von volleyballkompass versorgt werden möchtest, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter austragen. Deine Daten werden dann sofort gelöscht. Deine Daten werden zu keinen Zeitpunkt weitergegeben.



VolleyballKOMPASS