

Saison 2017-2018

2.Liga Herren	2
Saisonrückblick Herren 1	2
4. Liga Herren	3
Saisonrückblick Herren 2	3
2. Liga Damen	4
Saisonrückblick Damen 1.....	4
5.Liga Damen	5
Saisonrückblick Damen 2.....	5
U19-Damen	6
Saisonrückblick Damen U19.....	6
U23-Damen	7
Saisonrückblick Damen U23.....	7
U23-Herren	8
Plausch-Mix (Indoor Easy League – Mixed)	8
Minis (U13)	9

Trainerinnen & Trainer



2.Liga Herren

Trainer/Coach Sascha Messmer

2L - Männer - 2. Liga Herren

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. STV St. Gallen 1	18	17	16	1	1	1	0	52:6	8.67	1419:1100	1.29	50
2. VBC Frauenfeld 1	18	14	14	0	4	2	2	47:22	2.14	1600:1439	1.11	44
3. Appenzeller Bären 1	18	12	11	1	6	6	0	39:22	1.77	1388:1311	1.06	35
4. VC Smash Winterthur 2	18	8	8	0	10	7	3	32:35	0.91	1462:1485	0.98	27
5. VBC Schaffhausen 1	18	8	7	1	10	9	1	30:36	0.83	1413:1468	0.96	24
6. VBC Andwil-Arnegg 2	18	7	5	2	11	8	3	30:38	0.79	1421:1503	0.95	22
7. Pallavolo Kreuzlingen 2	18	7	6	1	11	9	2	27:36	0.75	1353:1379	0.98	22
8. Volley Amriswil 3	18	7	4	3	11	11	0	25:42	0.60	1420:1536	0.92	18
9. Volley Bütschwil 1	18	6	3	3	12	12	0	24:44	0.55	1443:1557	0.93	15
10. Volley Goldach	18	4	2	2	14	11	3	23:48	0.48	1500:1641	0.91	13

Saisonrückblick Herren 1



4. Liga Herren

Trainer/Coach: Beni Krüsi / Patrick Manini

4L - Männer - 4HB

Rangliste

	Spiele		S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. Reno Volleyball 1	12	12	12	0	0	0	0	0	36: 6	6.00	1037: 743	1.40	36
2. VBC Heiden	12	9	9	0	3	2	1	31:11	2.82	972: 836	1.16	28	
3. Appenzeller Bären 2	12	9	7	2	3	3	0	28:15	1.87	955: 897	1.06	25	
4. Volley Speicher	12	5	3	2	7	5	2	22:26	0.85	1032:1013	1.02	15	
5. VBC Andwil-Arnegg 3	12	3	2	1	9	9	0	10:30	0.33	780: 960	0.81	8	
6. Reno Volleyball 2	12	2	2	0	10	8	2	12:31	0.39	881: 992	0.89	8	
7. STV St. Gallen 3	12	2	1	1	10	9	1	12:32	0.38	807:1023	0.79	6	

Saisonrückblick Herren 2



2. Liga Damen

Trainer/Coach Sascha Messmer und Marco Keller

2L - Frauen - 2. Liga Damen

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. VC Smash Winterthur 1	18	16	14	2	2	0	2	52:16	3.25	1589:1282	1.24	48
2. VC Kanti Schaffhausen 2	18	15	11	4	3	3	0	46:23	2.00	1585:1378	1.15	41
3. KJS Schaffhausen 1	18	10	8	2	8	4	4	39:31	1.26	1516:1481	1.02	32
4. Volley Uzwil 1	18	11	6	5	7	6	1	39:35	1.11	1591:1581	1.01	29
5. Appenzeller Bären 1	18	8	6	2	10	6	4	35:37	0.95	1533:1502	1.02	26
6. Volley Amriswil 1	18	8	5	3	10	6	4	35:39	0.90	1545:1611	0.96	25
7. STV St. Gallen 1	18	8	7	1	10	9	1	32:34	0.94	1431:1418	1.01	24
8. VBC Aadorf 3	18	7	5	2	11	9	2	28:39	0.72	1384:1490	0.93	21
9. VBC Andwil-Arnegg 2	18	4	3	1	14	13	1	18:44	0.41	1267:1483	0.85	12
10. Volley Toggenburg 3	18	3	3	0	15	12	3	20:46	0.43	1305:1520	0.86	12

Saisonrückblick Damen 1

Das Damen 1 blickt auf eine erfolgreiche Saison zurück. Das Team konnte sich gegenüber dem Vorjahr um zwei Ränge steigern und beendete die Saison auf dem guten 5. Platz. Es ist sehr erfreulich, dass mit Cédrine, Jil und Livia sich gleich drei eigene Juniorinnen erfolgreich im Team integriert haben. Die ganze Mannschaft hat, sehr zur Freude des Trainerduos Messmer/Keller, nochmals einen Schritt vorwärts gemacht. So konnte schliesslich auch die kleine Base um den Jahreswechsel erfolgreich weggesteckt werden und die Saison mit drei Siegen erfolgreich beendet werden. Als Höhepunkt darf sicher der 3-0 Erfolg im ersten Spiel gegen die Top-Mannschaft aus Schaffhausen bezeichnet werden. Aber das Potenzial ist sicherlich noch nicht ausgeschöpft und so bleibt zu hoffen, dass das Team noch eine weitere Saison zusammenbleibt um die nächsten Schritte in Angriff zu nehmen.



5.Liga Damen

Trainer/Coach Daniel Schudt und Dominique Bigler

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. Volley Goldach 3	12	11	9	2	1	1	0	34: 8	4.25	1009: 738	1.37	31
2. Rhenovolleyball 2	12	7	6	1	5	3	2	25:22	1.14	1023: 975	1.05	22
3. Appenzeller Bären 2	12	6	6	0	6	4	2	25:20	1.25	980: 974	1.01	20
4. Volley Amriswil 3	12	6	2	4	6	4	2	25:28	0.89	1100:1155	0.95	16
5. VBC Arbon 3	12	5	3	2	7	5	2	20:27	0.74	977:1031	0.95	15
6. STV St. Gallen 3	12	4	2	2	8	7	1	17:28	0.61	908: 991	0.92	11
7. Audax SSC 2	12	3	2	1	9	6	3	17:30	0.57	941:1074	0.88	11

Saisonrückblick Damen 2

Am Ende der Saison stehen die Girls des zweiten Damenteam der Appenzeller Bären auf dem erfreulichen dritten Tabellenrang. Mit einer ausgeglichenen Bilanz von 6 Siegen und 6 Niederlagen musste man nur dem klar besten Team und somit verdienten Aufsteiger aus Goldach und den Rivalinnen von Rheno Heerbrugg den Vortritt lassen.

So viel zur Faktenlage. Die Saison 2017/18 bot den Spielerinnen, dem Trainergespann und den Interessierten aber viel mehr als nur die nackten Zahlen. Da war ein grosser Elan im Team zu spüren, grosses Engagement seitens der Verantwortlichen und ab und an konnten die Mädels vor lautstarker Heimkulisse emotionale Siege feiern. Blicken wir kurz zurück. Der Abgang der Leistungsträgerin Kathrin in die erste Damenmannschaft stellte das Team vor grosse Herausforderungen. Positionen mussten neu bezogen werden, die Annahme und Abwehr stabilisiert und ein neuer Ruhepol auf dem Feld gefunden werden. Trainer Dani schwebte zudem eine Umstellung vom 4-2 auf das in oberen Ligen gängige 5-1-System vor.

Nach athletischer Vorbereitung startete man verhalten in die neue Saison. Das neue Spielsystem wollte noch nicht so recht funktionieren und die Mannschaft fand sich erst mit den

ersten Meisterschaftseinsätzen zu einer Einheit zusammen. Nach und nach konnten die Bärinnen umsetzen, was im Training schon gut klappte. Die beiden Zuspielerinnen Vera und Jasmin fanden sich immer besser mit den einzelnen Angreiferinnen und konnten ebenbürtig als sichere Werte durch die ganze Saison diese in Szene setzen. Mit Leandra konnte die in unserem Team neu entstandene Position der Diagonalspielerin optimal besetzt werden. Der 3m-Angriff liegt ihr sichtlich und mit ihrem ausgeprägten Spielverständnis konnte sie ebenfalls die notwendigen Pässe spielen. In der Mitte konnten die Bärinnen auf bewährte Kräfte setzen. Jolanda, Simona und Katja haben durch «Testosterontrainings» an Durchschlagskraft zugelegt und ihre Blockfähigkeiten weiter ausgebaut. Hier konnten die individuellen Fortschritte augenscheinlich beobachtet werden. Auch Nadine kam auf der Mitteposition immer wieder zu Teileinsätzen wo sie Meisterschaftsluft schnuppen durfte.

Den neuen, so wichtigen Ruhepol (besonders wenn Dani als Coach an der Linie stand), fand das Team in Tamara. Ihre sichere und ruhige Art in Annahme und Verteidigung verhalf den Bärinnen in manch turbulenter Situation zurück auf die Spur. Fürs Pushen und Kämpfen war wie gehabt Annina zuständig. Nicht selten war es gerade ihr Kampfgeist, der den nötigen Zwick an der Geissel ausmachte. Ramona, unser «Mädchen für alles», durfte zurück auf die Aussenposition, wo sie dank starker Verbesserung im technischen Bereich zu einer echten Matchwinnerin avancierte. Was bleibt? Was nehmen wir mit? Der Entscheid Ende letzter Saison, auf den Aufstieg zu verzichten, hat sich sportlich als absolut richtig herausgestellt. Die Einführung des neuen Systems darf durchwegs als Erfolg gewertet werden. Sowohl Spielfreude wie Variabilität haben stark zugenommen. Dass noch die eine oder andere Baustelle offen ist, geht in Ordnung. Viele Spielerinnen konnten ihr persönliches Niveau steigern. Sei es im Bereich Athletik, Durchschlagskraft, Ballsicherheit oder Nervenstärke; jede Spielerin hat so zur Aufwertung des Teams beigetragen. Die Frage, warum man gegen den Tabellenletzten verliert, aber im besten Spiel der gesamten Spielzeit als einziges Team den Aufsteiger aus Goldach in einem für die 5.Liga spielerisch hochstehenden Match niederringt, kann wohl nicht abschliessend geklärt werden...

Das Team wird voraussichtlich so zusammenbleiben, Coach und Trainer möchten die Mannschaft weiterbegleiten und einige Neuzugänge sind auch in Sicht. Wir danken allen Fans für die Unterstützung und freuen uns, wenn es nächste Saison wieder heisst: «HOPP GONTE!»



U19-Damen

Trainer/Coach Myriam Baumann

Herbstrunde

U19 2. Stkl. - Frauen - U19D2B

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. Volley Amriswil	5	5	5	0	0	0	0	15:2	7.50	418:281	1.49	
2. Volley Waldkirch	5	4	4	0	1	1	0	13:4	3.25	405:269	1.51	
3. Volley Toggenburg 1	5	3	2	1	2	2	0	11:8	1.38	393:367	1.07	
4. Volley Goldach 2	5	2	2	0	3	2	1	8:10	0.80	335:389	0.86	
5. Appenzeller Bären	5	1	1	0	4	4	0	3:13	0.23	266:380	0.70	
6. Volley Bütschwil	5	0	0	0	5	5	0	2:15	0.13	290:421	0.69	

Frühlingsrunde

U19 2. Stkl. - Frauen - U19D2B

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. Volley Goldach 1	6	6	6	0	0	0	0	18:0	18.00	451:276	1.63	
2. VBC Berg TG	6	4	3	1	2	2	0	13:10	1.30	492:455	1.08	
3. Volley Amriswil	6	3	3	0	3	3	0	11:9	1.22	472:394	1.20	
4. Volley Waldkirch	6	3	3	0	3	3	0	9:10	0.90	297:396	0.75	
5. Appenzeller Bären	6	3	3	0	3	3	0	9:12	0.75	412:449	0.92	
6. STV Wil	6	1	1	0	5	4	1	7:15	0.47	432:446	0.97	
7. VBC Gommiswald	6	1	1	0	5	5	0	5:16	0.31	367:507	0.72	

Saisonrückblick Damen U19

Mit einem Kader von nur sieben Spielerinnen starteten die Juniorinnen U19 in die Saison. Die Trainings vor dem Start der Vorrunde wurden genutzt, um sich auf dem Feld noch mehr aneinander zu gewöhnen und sich technisch, sowie taktisch weiter zu entwickeln.

Das Team spielte wie bereits in der vergangenen Saison in der zweiten Stärkeklasse. Aufgrund des Wegganges aller Spielerinnen mit Jahrgang 1999, durften einige jüngere Spielerinnen Rollen mit mehr Verantwortung auf dem Spielfeld übernehmen. In der Vorrunde konnte das Team drei Siege nach Hause nehmen, musste aber genauso viele Niederlagen einstecken.



Zu Beginn der Rückrunde musste das Team gleich einen verletzungsbedingten Ausfall einer Juniorin verkraften. Nun bestritt das Team sämtliche Spiele ohne Auswechsellmöglichkeiten. Hinzu kamen ausserdem neue Gegner, deren

Niveau sehr gut war. Die Bilanz der Rückrunde lautet: Ein Sieg und vier Niederlagen. An der Konstanz des Spiels, der Nerven und der Sicherheit wird in der Vorbereitungsphase für nächste Saison gearbeitet, sodass bei Kopf-an-Kopf-Spielen ein Sieg mit nach Hause genommen werden kann.

Trotz durchzogener Leistung in der Rückrunde, kann jede Spielerin mit sich zufrieden sein. Ein neues Spielsystem wurde geübt und jede hat an ihren Fähigkeiten gefeilt und trainiert. Der Teamgeist wurde gestärkt und auch haben wir Spass und Freude am Volleyball nicht gemisst.

U23-Damen

Trainer/Coach : Ivan Kuster / Dominique Bigler

Herbstrunde

U23 1. Stkl. - Frauen - U23D1

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. VBC Andwil-Arnegg	6	5	5	0	1	1	0	16:4	4.00	492:373	1.32	
2. STV St. Gallen 1	6	5	4	1	1	1	0	15:6	2.50	477:384	1.24	
3. Volley Toggenburg 1	6	4	4	0	2	2	0	13:8	1.63	491:449	1.09	
4. VC Smash Winterthur 1	6	3	2	1	3	3	0	10:12	0.83	498:494	1.01	
5. STV Wil	6	2	2	0	4	3	1	10:13	0.77	473:482	0.98	
6. Appenzeller Bären	6	2	2	0	4	3	1	8:12	0.67	387:445	0.87	
7. Pallavolo Kreuzlingen	6	0	0	0	6	6	0	1:18	0.06	276:467	0.59	

Frühlingsrunde

U23 2. Stkl. - Frauen - U23D2B

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. Appenzeller Bären	5	5	5	0	0	0	0	15:1	15.00	398:232	1.72	
2. Pallavolo Kreuzlingen	5	4	3	1	1	1	0	13:6	2.17	396:414	0.96	
3. Volley Uzwil	5	3	3	0	2	2	0	9:7	1.29	354:355	1.00	
4. Volley Goldach	5	2	1	1	3	3	0	7:11	0.64	357:390	0.92	
5. Volley TSV Engelburg	5	1	1	0	4	2	2	8:12	0.67	411:409	1.00	
6. Reno Volleyball 1	5	0	0	0	5	5	0	0:15	-	259:375	0.69	

Saisonrückblick Damen U23

Nach Beendigung der Vorrunde Ende November trainierten die Juniorinnen U23 fleissig weiter, um in der Rückrunde wieder voll aufzutumpfen. Die Spielerinnen mussten nämlich den Abstieg in die zweite Stärkeklasse verkraften. Das Team durfte ausserdem Dominique Bigler als neue Trainerin begrüssen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung konnte sie den jungen Spielerinnen in der Rückrunde viel weiter- und mitgeben.

Den Abstieg und Trainerwechsel nahmen die Bärinnen positiv auf. Die Damen U23 konnten Sieg um Sieg mit nach Hause nehmen und standen bis zum letzten Match mit nur einem einzigen Satzverlust da. Das letzte Spiel gegen Uzwil entschied über den ersten oder zweiten Platz. In diesem Match gelang dem Team perfekte Spielzüge, konnte mit einem 3:0-Sieg die Siegesserie komplettieren und durfte sich auf dem ersten Tabellenplatz feiern lassen.

Die Rückrunde verlief für die Bärinnen äusserst erfolgreich und sie starteten verdient in ihre Trainingspause, um neue Kraft und Energie für nächste Saison zu tanken.

Voller Motivation sind wir nach der Sommerpause mit dem Aufbautraining gestartet. Wir freuten uns riesig auf den ersten Match in der neu verdienten aufgestiegenen U23 1. Stärkeklasse. Das erste Spiel war super verlaufen und wir blickten gespannt auf den Rest der Vorrunde. Nach einigen Spielminuten mussten wir schon bald feststellen, dass viel Kampfgeist, Durchhaltewillen und Zusammenhalt nötig sind um als Aufsteiger in einer höheren Liga mitzuhalten und Punkte zu sammeln. Schon nach dem 2. Match stellten wir fest, dass einige Unterschiede zwischen der 2. und 1. Stärkeklasse bestehen. Die Spiele waren schneller, intensiver und härter. Wir versuchten über uns hinaus zu wachsen, immer unsere beste Leistung abzurufen und nie die gute Laune zu verlieren. Verwöhnt von den vielen Siegen in der letzten Saison, mussten wir uns wieder daran gewöhnen, dass man auch verlieren kann. Nicht immer ist es uns gelungen den längeren Atem zu behalten. Leider konnten wir den Abstieg in die 2. Stärkeklasse nicht mehr verhindern. Nach einem Trainerwechsel (Studium in Bern) starteten wir voller Mut in die Rückrunde. Sie begann hervorragend: Als Heimmannschaft spielten wir wie aus einem Guss und starteten mit einem klaren 3:0 und auch im Spitzenkampf gegen Volley Uzwil zeigten wir dem Gegner, «wo dä Baadli dä Moscht holt» – es war sicherlich der Höhepunkt der Saison und den wohlverdienten 1. Platz.



U23-Herren

Trainer/Coach: Beni Krüsi / Jan Fritsche

Frühlingsrunde

U23 2. Stkl. - Männer - U23H2

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. Appenzeller Bären	4	4	4	0	0	0	0	12:1	12.00	323:214	1.51	
2. Rhero Volleyball	4	3	3	0	1	1	0	10:4	2.50	299:306	0.98	
3. VC Smash Winterthur 2	4	2	2	0	2	2	0	6:6	1.00	256:253	1.01	
4. VB Steinach	4	1	1	0	3	3	0	3:10	0.30	274:303	0.90	
5. VBC Schaffhausen 2	4	0	0	0	4	4	0	2:12	0.17	267:343	0.78	

Plausch-Mix (Indoor Easy League – Mixed)

Trainer/Coach Ruth Messmer

#	Team	Pts	Matches	MW	ML
1	Volley Widnau	26	12	8	4
2	VBC Werdana mix 2	25	12	9	3
3	Team Gassig	23	12	8	4
4	Plausch Gonten	21	12	7	5
5	VBCR Mixed Emotion	17	12	6	6
6	Domschatten	13	12	4	8
7	Volley Berg SG	1	12	0	12

Minis (U13)

Die Saison 2017/18 der Minis startete im August pünktlich zum Schulbeginn. Wie so oft, waren auch ein, zwei neue Gesichter zu sehen, welche Interesse am Volleyball zeigten. In den darauffolgenden Wochen stieg die Anzahl der Mädchen, welche ein Schnuppertraining besuchten und so kam es, dass die Zahl innerhalb von wenigen Wochen von 7 Minis auf etwa 18 gestiegen ist. Da es fast unmöglich war, ein sinnvolles Training mit so vielen Kindern zu machen, haben wir beschlossen, das Team aufzuteilen und zwei Trainings anzubieten. Von nun an standen die Minis nicht nur am Dienstag, sondern auch am Donnerstagabend in der Halle. Dadurch, dass einige der Mädchen den Wunsch hatten, zwei Mal zu trainieren, konnten beide Trainings seither mit etwa zehn Minis durchgeführt werden, was eine optimale Anzahl an Spielerinnen ist. In den Trainings haben wir viel Wert auf Technik, Konzentration und Spass gelegt. Durch ständiges Wiederholen von Übungen, unzähligen Pässen, Manchetten und Anspielen, konnten die Minis riesige Fortschritte erzielen. Wie auch die älteren Spielerinnen, haben die Minis an verschiedenen Turnieren mitgemacht. Dabei haben sie mit ihren Leistungen jeweils einen Podestplatz erreichen können. Durch die gesammelten Punkte in den einzelnen Turnieren, konnten wir im März schliesslich mit einem Teil des Teams an das Finalturnier im Athletikzentrum St. Gallen. Dort wurde hart gekämpft und es war uns möglich, einige Siege zu erlangen. Schliesslich konnten die Minis den vierten Platz belegen, was eine super Leistung für unser Team ist. Die ganze Saison war sehr lange und erforderte viel Durchhaltewille und Freude am Spiel. Immer wieder versuchten wir gemeinsam an Technik und Spielverständnis zu arbeiten und erfreuten uns über viele kleine und grosse Fortschritte sowie von jedem Individuum als auch als ganzes Team. Nun blicken wir erwartungsvoll in die nächste Saison und freuen uns auf viele weitere Trainings und Erfolgserlebnisse im Volleyball.

- 1 Kanti SH 1
- 2 Volley Toggenburg
- 3 Kanti SH 2
- 4 Appenzeller Bären
- 5 VBC Frauenfeld
- 6 Kanti SH 3
- 7 Volley Uzwil
- 8 Volley Goldach
- 9 STV St. Gallen
- 10 VBC Aadorf

