

Saison 2018-2019

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

Trainerinnen & Trainer



2. Liga Herren

Trainer/Coach Sascha Messmer

2L - Männer - 2H

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. Audax SSC 1	18	16	11	5	2	2	0	50:23	2.17	1666:1470	1.13	43
2. VBC Frauenfeld 1	18	13	10	3	5	2	3	45:23	1.96	1546:1412	1.09	39
3. Appenzeller Bären 1	18	12	10	2	6	4	2	42:28	1.50	1580:1459	1.08	36
4. VBC Andwil-Arnegg 2	18	12	11	1	6	6	0	39:23	1.70	1414:1305	1.08	35
5. VBC Schaffhausen 1	18	10	10	0	8	4	4	40:26	1.54	1467:1395	1.05	34
6. VC Smash Winterthur 2	18	10	8	2	8	6	2	37:32	1.16	1579:1505	1.05	30
7. Pallavolo Kreuzlingen 2	18	7	6	1	11	9	2	26:37	0.70	1329:1356	0.98	22
8. Volley Amriswil 3	18	7	4	3	11	10	1	26:39	0.67	1358:1484	0.92	19
9. STV St. Gallen 2	18	3	2	1	15	14	1	17:49	0.35	1346:1570	0.86	9
10. VBR Rickenbach 1	18	0	0	0	18	15	3	12:54	0.22	1240:1569	0.79	3

Saisonrückblick Herren 1



2. Liga Damen

Trainer/Coach Sascha Messmer und Marco Keller

2L - Frauen - 2D

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. STV St. Gallen 1	18	18	15	3	0	0	0	54:6	9.00	1452:986	1.47	51
2. VC Kanti Schaffhausen 2	18	16	13	3	2	1	1	50:18	2.78	1561:1358	1.15	46
3. LINDAREN Volley Amriswil	18	13	11	2	5	1	4	47:21	2.24	1533:1334	1.15	41
4. Volley Uzwil 1	18	9	6	3	9	7	2	33:34	0.97	1449:1415	1.02	26
5. Appenzeller Bären 1	18	9	6	3	9	7	2	33:36	0.92	1432:1482	0.97	26
6. Volley Goldach 1	18	8	7	1	10	8	2	30:36	0.83	1420:1439	0.99	25
7. VBC Aadorf 3	18	9	5	4	9	8	1	32:36	0.89	1401:1468	0.95	24
8. VBC Andwil-Arnegg 2	18	4	3	1	14	10	4	23:45	0.51	1412:1580	0.89	15
9. STV Wil 1	18	3	3	0	15	13	2	17:48	0.35	1272:1544	0.82	11
10. VBC Frauenfeld 1	18	1	1	0	17	15	2	12:51	0.24	1183:1509	0.78	5

Saisonrückblick Damen 1

Das Damen 1 blickt einmal mehr auf eine erfolgreiche Saison zurück. Das Team konnte sich gegenüber dem Vorjahr zwar rangmässig nicht steigern, beendet die Saison aber nochmals auf dem guten 5. Platz. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die ersten drei Teams in der 2. Liga überdurchschnittlich stark waren. Allerdings gelang es den Appenzellerinnen auch nicht gegen die Top-Teams ihr bestes Volleyball auszupacken und damit den einen oder anderen Punkt zu stehlen. Doch die Mannschaft um das Trainerduo Messmer-Keller hatte auch früh nichts mehr mit dem Abstiegskampf zu tun. Da man gegen die Teams der hinteren Regionen meistens die erhofften und budgetierten 3 Punkte holte. Womit wir auch schon bei der grössten Herausforderung der vergangenen Saison angekommen sind, das Mentale. Da man nun bereits die dritte 2. Liga Saison spielte und natürlich sich auch immer verbessern möchte, wuchs der Druck, gegen die rangmässig schwächeren Mannschaften gewinnen zu müssen. Dies führte dazu, dass man nicht alle Spiele gleich geniessen konnte. Doch auch wenn es manchmal ein grosser Krampf war, überzeugten die Bärinnen schlussendlich und konnten das Feld meistens als Sieger verlassen. Als sehr erfreulich darf an dieser Stelle der ausgezeichnete Zusammenhalt des Teams erwähnt werden! Bei 12 Frauen und 2 Trainern ist dies nicht selbstverständlich! Das ganze 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

5L - Frauen - 5DB

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Punkte
1. SV Rehetobel	14	14	14	0	0	0	0	42: 2	21.00	1092: 682	1.60	42
2. Appenzeller Bären 2	14	12	10	2	2	2	0	36:14	2.57	1155: 972	1.19	34
3. VBC Aadorf 5	14	9	9	0	5	4	1	30:17	1.76	1091: 885	1.23	28
4. STV St. Gallen 3	14	8	7	1	6	6	0	29:21	1.38	1099: 996	1.10	23
5. STV St. Gallen 4	14	7	6	1	7	5	2	27:23	1.17	1095:1043	1.05	22
6. VBC Gommiswald	14	3	2	1	11	9	2	13:35	0.37	908:1061	0.86	10
7. VBC Andwil-Arnegg 4	14	3	2	1	11	10	1	12:36	0.33	817:1116	0.73	9
8. STV Wil 3	14	0	0	0	14	14	0	1:42	0.02	569:1071	0.53	0

Saisonrückblick Damen 2



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. STV Berg	5	5	5	0	0	0	0	15:3	5.00	445:315	1.41	
2. Appenzeller Bären	5	4	3	1	1	1	0	13:6	2.17	434:374	1.16	
3. STV Wil	5	2	1	1	3	1	2	11:12	0.92	475:484	0.98	
4. VBC Gommiswald	5	2	2	0	3	3	0	9:9	1.00	403:382	1.06	
5. VBC Andwil-Arnegg	5	1	1	0	4	3	1	5:12	0.42	274:390	0.70	
6. Volley Goldach	5	1	0	1	4	4	0	3:14	0.21	308:394	0.78	

Frühlingsrunde

U19 2. Stkl. - Frauen - U19D2B

Rangliste

	Spiele	S	S+	S-	N	N+	N-	Sätze	S-Quot.	Bälle	B-Quot.	Pun
1. VBC Andwil-Arnegg	6	4	4	0	2	1	1	14:7	2.00	487:427	1.14	
2. Appenzeller Bären	6	3	3	0	3	3	0	9:11	0.82	445:436	1.02	
3. STV Wil	6	3	2	1	3	3	0	10:11	0.91	452:476	0.95	
4. VBC Arbon	6	2	1	1	4	3	1	10:14	0.71	474:519	0.91	

Saisonrückblick Damen U19



Plausch-Mix (Indoor Easy League – Mixed)

Trainer/Coach Ruth Messmer

#	Team	G	Pts	Matches	MW	ML	MQ	Sets	SW	SL	SQ
1	Team Gassig	10	28	10	10	0	10.0	37	30	7	4.3
2	Gonten Plausch	10	21	10	7	3	2.3	39	25	14	1.8
3	Domschatten	10	18	10	7	3	2.3	37	21	16	1.3
4	Volley Waldkirch	10	13	10	4	6	0.7	37	18	19	0.9
5	VBC Gossau1	10	9	10	2	8	0.2	40	14	26	0.5
6	Tv Säge Herisau	10	1	10	0	10	0.0	34	4	30	0.1

Minis (U13)

Wie bereits im letzten Jahr konnten auch in dieser Saison wieder zwei Mini-Trainings - jeweils dienstags und donnerstags – durchgeführt werden. Pünktlich zum Schulbeginn starteten auch die Trainings unter der Leitung von drei verschiedenen Trainerinnen. Der Fokus der Trainings lag erneut auf dem Erlernen der richtigen Technik und vor allem auch auf Spiel und Spass.

Durch die verschiedenen Herangehensweisen der drei Trainerinnen und vielen Wiederholungen von Pässen und Manchetten konnten grosse Fortschritte erzielt werden. Wie auch die Grossen, durften auch die Minis ihr Können an mehreren Turnieren unter Beweis stellen. Mit viel Motivation und Spass am Spiel konnten in zwei Teams mehrere Punkte gesammelt werden und an einem Turnier reichte es sogar für beide Teams für einen Podestplatz.

Es war eine lange Saison, die viel Durchhaltewille und Freude am Spiel und harter Arbeit erforderte. Gemeinsam versuchten wir unsere Technik und das Spielverständnis zu verbessern und freuten uns über die Fortschritte von einzelnen Spielerinnen sowie auch vom ganzen Team.

Wir sind stolz auf das, was wir erreicht haben und nun freuen wir uns bereits auf die neue Saison mit vielen lehrreichen Trainings und spannenden Turnieren.

