

Einteilung der Trainingskurse bei BeachL

Die Angebote für unsere Teilnehmer unterscheiden wir nach Niveaus:

- Anfänger (Level 1 & 2)
- Fortgeschritten (Level 3 – 5)

Du weißt nicht, welches Level zu dir passen könnte? Wenn du noch nicht an einem Training bei BeachL teilgenommen hast, empfehlen wir dir an einem Samstag zu einem Beachtreff zu kommen. Kontaktiere den Verantwortlichen und weise ihn darauf hin, dass du gern von einem Trainer eine Einschätzung wünschst für welches Trainingslevel du dich anmelden sollst.

Die folgende Beschreibung könnte dir zusätzlich bei der Einordnung helfen und zeigt dir die Trainingsinhalte der Level 1 – 5. Zur Teilnahme an einem Kurs solltest du die Trainingsinhalte der niedrigeren Level beherrschen.

Level 1:

Du bist Anfänger, hast im Schulsport Volleyball oder mal am Strand Beachvolleyball gespielt oder willst den Sport Beachvolleyball mal ausprobieren, dann bist du hier genau richtig.

Voraussetzungen:

- keine

Trainingsinhalte:

- Schwerpunkt: Annahmetechnik
- Vorstellung des engen Spielkonzepts
- erste Einheiten zu beachvolleyballspezifischen Zuspieltechniken
- Aufschlag von unten

Level 2:

Du hast bereits an Beachvolleyballtrainingseinheiten teilgenommen, kennst das enge Spielkonzept und verfügst über eine gute Annahmetechnik, dann bist du hier vielleicht richtig.

Trainingsinhalte:

- Schwerpunkt: beachvolleyballspezifisches Zuspiel
- Anwendung des engen Spielkonzepts
- Festigung der Annahmetechnik
- Aufschlag von oben

Dieses Level ist auch gut für häufig spielende Beachvolleyballer geeignet, die ihre Grundtechnik verbessern wollen.

Level 3:

Wenn du über eine gute beachvolleyballspezifische Annahme- und Zuspieltechnik verfügst, bist du hier genau richtig.

Trainingsinhalte:

- Schwerpunkte: beachvolleyballspezifische Angriffstechniken wie Poke, Shot und Drive-Schläge und Zuspieltechnik
- Spezielle beachvolleyballspezifische Annahmetechniken
- Zielgenauigkeit des Aufschlags von oben

Level 4:

Du verfügst über eine stabile, beachvolleyballspezifische Annahme- und Zuspieltechnik und ärgerst deine Gegner mit gezielten Bällen in die freien Ecken des Spielfeldes, dann erfüllst du die Voraussetzungen für dieses Level.

Trainingsinhalte:

- Schwerpunkte: harter Angriffsschlag, Block, Abwehr
- Annahme und Zuspiel aus nicht idealen Positionen
- (Sprung)-Flatteraufschläge
- Komplexere Spielformen

Level 5:

Dieses Level richtet sich an erfahrene Beachvolleyballer, die komplexe Spielabläufe sicher ausführen können.

Trainingsinhalte:

- Schwerpunkte: komplexe Spielformen, harter Angriffsschlag, Block, Abwehr
- Sprungaufschläge