



Beach-Event USEDOM-BEACHCUP
Volleyballregeln erklärt

02.03.2014

Seite 1 von 1



&



Volleyballregeln erklärt - Beach-Volleyball: Tipps für Einsteiger

Sonne, Strand und Sport im Freien. Dazu noch ein lässiger Dresscode, athletische Aktionen und durchtrainierte Körper - die Rede ist selbstverständlich vom Beach-Volleyball! Das zählt noch nicht zu deinen Hobbies? Dann wird es Zeit, denn dieser Strandsport bietet viele Vorzüge:

Fit, durchtrainiert und gesund!

Beach-Volleyball bietet dir ein ideales Ganzkörpertraining, das den kompletten Körper fordert und formt. Viele Beacher sind so durchtrainiert, da dieser Sport deine gesamte Muskulatur beansprucht und unglaublich viele Kalorien verbrennt. Deine Fitness steigt mit jedem Training. Und noch ein Tipp in Sachen Gesundheit: Aufgrund des weichen Untergrundes werden die Gelenke beim Beach-Volleyball weniger beansprucht als bei anderen Ball-Sportarten!

Cool und sexy!

Beach-Volleyball ist sexy, fresh und cool zugleich. Eine ideale Mischung aus individueller Freiheit und Teamspirit, Sport und Action sowie Fun und Competition. Noch dazu an tollen Locations und vorzugsweise bei gutem, sonnigen Wetter.

Individuell und doch gesellig

Wer seine Zeit nicht monoton in stickigen, schweißtriefenden und überfüllten Mucki-Buden verbringen möchte und beim Workout gerne gute Freunde um sich hat, der ist beim Beach-Volleyball genau richtig. Hier bestimmst du fernab von eingestaubtem Vereinsmief selbst Zeit, Ort und Mitspieler. Beach-Anlagen, ob indoor oder outdoor, gibt es reichlich in Deutschland, so dass du in deiner Nähe sicherlich einen Court finden wirst. Noch dazu locken natürlich die schönsten Strände der Welt, an denen du im Urlaub Beach-Volleyball spielen und trainieren kannst.

Fun vom ersten Schritt an

Beach-Volleyball macht auf jedem Spielniveau Spaß. Das Gefühl, wenn man den Ball im gegnerischen Feld untergebracht und gepunktet hat, ist immer großartig. Urlaubsfeeling, Sonne und ein erfrischender Drink im Liegestuhl - das macht nach der ersten und tausendsten Einheit im Sand Spaß. Und langweilig wird es nie! Je mehr man in diese interessante Sportart reinschnuppert, desto spannender wird es: Taktik, Teamspirit, der mentale Anteil und immer mehr technische Möglichkeiten lassen die Herausforderung und dein Spiel wachsen.

Doch wie fängt man an, wenn man außer der Begeisterung für diesen Sport und etwas verstaubter Schulsportlerfahrung keine Vorkenntnisse mitbringt?

Wir erklären euch u.a. die Grundzüge des Spiels, erläutern die wichtigsten Spielregeln, geben euch einen Überblick über die Grundtechniken und zeigen euch, wo ihr das nächste Beachfeld und Mitspieler findet.