



Live is a Beach

Der Startschuss zur neuen Saison im Sand fällt in wenigen Wochen. Ambitionierte Freizeitspieler starten ihre Vorbereitung meist zu Ostern. Veranstalter von Beachcamps locken das ganze Jahr über mit Trainingsangeboten. Das *vm* listet Kriterien auf, um die Suche nach dem perfekten Angebot zu erleichtern.

Warum sollte ich an einem Beach Camp teilnehmen?

Es liegt in der Natur der Sache, dass die Anbieter ihre Beachcamps als unverzichtbares Produkt anbieten. Arthur Arh, dessen Angebote auf der Seite www.beachen.cc zu finden sind, beantwortet die Frage philosophisch: „Beachvolleyball ist Lebensgefühl und Lebenseinstellung.“ Für Nik Novak vom Champ Camp aus Berlin steht das Training im Vordergrund: „Spieler können das ganze Jahr über lernen und Spaß haben. Vor dem Sommer dient das Camp der Vorbereitung und Grundlage von Athletik, Technik und Taktik. Während der Saison dem Feinschliff und dem Finden des Spielrhythmus.“ Richie Müller (Time Out Beachcamps) sieht zudem einen Vorteil für Spieler, die ohne eigenen Trainer auskommen müssen: „In Camps lernen sie Übungen und Trainingsformen kennen, mit denen sie später ihr Training gestalten können.“

Der Schweizer Max Meier weiß, dass die Auseinandersetzung mit Beachvolleyball über einen längeren Zeitraum hilft, das Spiel zu verstehen. Ex-Profi Marvin Polte (Beachzeit) sagt: „Wer nie an einem Camp teilgenommen hat, der wird sich viele Techniken und Taktiken falsch aneignen.“ Fehler schleifen sich ein und man merkt es nicht. „Dann steht man da und denkt: Warum habe ich verloren? Waren die anderen besser? Oft versuchen die Spieler dann mit aller Gewalt höher zu springen oder härter anzugreifen. Dabei liegen die Ursachen oft in ganz anderen Dingen.“

Was lerne ich in einem Beach Camp?

In fast allen Camps steht das Erlernen der Techniken im Mittelpunkt. Durch viele Wiederholungen und Korrekturen wird das Neue automatisiert und kann mit den anderen Teilnehmern sofort angewendet werden. Zudem spielen Videoanalysen, Theorieabende, Vorträge von Profispielern und Trainern eine große Rolle bei der Trainingsgestaltung. „Prinzipiell sollten Hinweise zu Athletik, Technik und Taktik vermittelt werden“ sagt Nik Novak: „So kriegen Anfänger ein Gefühl für die wichtigsten Techniken und die Grundidee des Spiels. Fortgeschrittene profitieren von individuellen Korrekturen durch die Trainer.“

Welche ist die beste Jahreszeit für ein Beach Camp?

Für Turnierspieler ist es besonders wichtig, vor der Saison intensiv zu trainieren. Für Teilnehmer, die Beachen mit Urlaub verbinden wollen, ist Mai oder September günstiger. „Jeder Termin hat seine Fans. Sogar Weihnachten in Marokko“, sagt Arthur Arh.

Wo liegt die beste Trainingsregion?

Große Türkiefans sind Mehmet Dengiz (beachvolleyballcamp.de) und Gürsel Yesiltas von *Beach it*, weil dort sowohl im Frühling und Herbst das Wetter stabil ist, die Strände schön sind und die Entfernung mit drei Stunden Anreise per Flugzeug angenehm ▶

VOLLEYBALL-MARKTPLATZ

Beachplus

Nur für Jugendliche! Das große Beachvolleyball-SommerCamp in Düren vom 09. bis zum 13. Juli. Seit drei Jahren bieten die Profis von Beachplus um Headcoach und Olympiatrainer Bernd Werscheck Jugendcamps der Extraklasse an. Beim Camp werden die Mädchen und Jungen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren sowohl sportlich als auch persönlich gefördert. Neben dem abwechslungsreichem Training lernen die Jugendlichen sich in der Gruppe teamfähig zu verhalten und haben auf und abseits des Feldes sehr viel Spaß. Mehr Infos unter www.beachplus.de

B E A C H 

Beach-it



Beach-it ist Urlaub und Beachvolleyball auf hohem Niveau. Gute Trainer, bestes Material und tolle Locations machen unsere Camps perfekt.

Wir bieten:

- Training am Morgen in kleinen Gruppen (höchstens 8 Teilnehmer)
- jede Gruppe hat ihren eigenen Trainer und feste Felder
- Turniere / freies Spiel am Nachmittag - alternativ Schwerpunktraining mit Videoanalyse
- trainingsfreier Tag mit kostenlosem Ausflug

Weitere Informationen unter www.beach-it.net
Wir freuen uns auf Euch.

Beach & Soul



Beachvolleyballcamps 2012

Saisonaufakt

im Club Kastalia in der Türkei
21. bis 28.04.2012 ab 618,- €

Wochenendcamps in ganz Europa

Training für Hobby- &
Spitzensportler

www.beachandsoul.de

ChampCamp

Verbessere Dich gezielt in kleinen, leistungshomogenen Gruppen. Die unterschiedlichen Camps haben verschiedene Trainingsschwerpunkte.

Frühling: Saisonvorbereitung auf Mallorca

Sommer:

Feinschliff mittels Videoanalyse in Berlin parallel zum Grand Slam,
Herbst: Turnierspaß/Taktik auf Mallorca oder das Highlight California XXL - Trainiere Deinen Angriff an den Stränden von Los Angeles!

Mehr Infos unter www.ChampCamp.eu



Beachcamps

20 Jahre Beachcamps by Max Meier

In Cesenatico (Italien) bauen wir auch dieses Jahr 17 Felder auf. Ca. 1000 Spielerinnen und Spieler aus ganz Europa besuchen jedes Jahr unsere Camps und trainieren individuell in Gruppen auf unserer Anlage. Vom 31.3.-6.10.2012 sind unsere Felder aufgebaut.
Infos: www.meier-volleyball.ch



TIME OUT
BEACH CAMPS



Beachcamps, Trainings, Workshops und individuelle Camps in Österreich, Italien und Tunesien für Freizeit- und Wettkampfspieler!

Schau' bei uns vorbei und sichere dir deinen Beachraum.

Info unter www.timeout-beachcamps.at

Beachline Festival 2012



Jubiläum! Das größte Beachvolleyballcamp der Welt geht ins 15. Jahr. Das bedeutet auch in diesem Jahr wieder jede Menge Spaß und Sport auf und abseits der Felder. Fünf Tage Training mit Coaches aus der nationalen und internationalen Beachszene.

- Ab Ostermontag, eine Woche, natürlich in Riccione, Italien.
- Termin: 09.04. bis 15.04.2012

Mehr Infos unter:
www.beachline-festival.de

100% Beachvolleyball + Training, Urlaub + Spaß für Jeden!

SIDE STAR RESORT

OsterCamp
01.04. - 29.04.2012

MaiCamp
29.04. - 27.05.2012

OktoberCamp
20.10. - 10.11.2012

mit Europas größtem und bekanntestem
Campanbieter für die Türkei

Sei dabei und genieße es, wir kümmern uns um den Rest!

www.BeachvolleyballCamp.de





Jede Menge Spaß: Wer in einem Beachvolleyball-Camp nicht auf seine Kosten kommt, ist selbst schuld

nah ist. Für alle anderen Camp-Betreiber sind die Regionen interessant, die von Wetter, Strand und Infrastruktur her ein gutes Training ermöglichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man nach Italien, Mallorca fährt oder in Deutschland bleibt. So beschränkt sich zum Beispiel der auf Jugendcamps spezialisierte Veranstalter *Beach plus* um Trainer Bernd Werschek auf Angebote ausschließlich im Raum Köln, Bonn, Düsseldorf und Düren.

Ab welchem Alter ist ein Beachcamp sinnvoll und wie lange sollte es dauern?

Eine Altersgrenze gibt es nicht, sinnvoll ist es, wenn Kinder oder Jugendliche das untere und obere Zuspiel beherrschen. Die Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit von Jugendlichen wird anders bewertet als bei Erwachsenen. In speziellen Jugendcamps arbeiten die Anbieter mit Jugendlichen im Alter von zwölf bis 18 Jahren. Ein Camp sollte zwischen sieben und zehn Tagen dauern. Für Breitensportler reicht aufgrund der ungewohnten Trainingsbelastung auch eine Woche aus. Mindestens fünf Tage Training sollten eingeplant werden, dazu kommt in vielen Camps ein Regenerationstag.

Welche Teilnehmerzahl und welche Größe von Trainingsgruppen sind sinnvoll?

Eine Trainingsgruppe sollte zwischen sechs bis maximal zwölf Teilnehmern groß sein, die von einem bis zwei Trainern betreut wird. Bei Spezialcamps für Leistungssportler kann die Gruppe kleiner sein. Grundsätzlich gilt: In homogenen Gruppen wird effektiver trainiert. Bei kleineren Gruppen wächst das Gemeinschaftsgefühl.

Welche Anforderungen werden an Trainer gestellt?

Die Trainer sind das A und O in den Camps. Mit ihnen steht und fällt die Qualität des Angebots. Eine hohe soziale Kompetenz und Fachwissen sind Pflicht. Dazu bringen die Übungsleiter ihre Persönlichkeit und Erfahrung sowie eine gute Ausbildung mit. Viele Camp-Betreiber arbeiten mit bekannten Namen aus der Profiszene. Grundsätzlich gilt: Sportliche Erfolge sind nicht ausschlaggebend für gute Vermittlungsqualitäten. Fragen Sie lieber nach bezüglich der Trainerqualifikationen.

Welche Zusatzangebote gibt es?

Das Beiprogramm ist nicht unwichtig. So gehören Training und freie Spielzeiten wie bei *Teamsportreisen* zu einem guten Camp dazu wie Partys und Theorieabende. Großen Wert sollte auf Regenerationstage gelegt werden, die für Ausflüge oder sportliche Alternativen wie Rafting oder Schwimmen genutzt werden.

Wie gestaltet sich der Preis?

Alle Anbieter wissen, dass die Teilnehmer Geld und Urlaubszeit investieren, um an einem Camp teilzunehmen. Auch deshalb ist es wichtig, ein gutes Preis-Leistungsverhältnis zu bieten. Der Camp-Preis steht in der Regel ohnehin fest, den Unterschied macht die Auswahl des Hotels und die Form der Anreise.

Stefan Appenowitz ■