Dies ist eine kostenlose eBook-Leseprobe.
Das eBook können Sie auf www.beachcoach.de kaufen.

MICHAEL HOHLFELD: BEACH-COACH UND MENTOR

Beachvolleyball und Coaching

www.BeachCoach.de

Alle Rechte gehören einzig und allein dem Autor Michael Hohlfeld.

Hallo Beacher, liebe Leser, meine Freunde :-)

Ich freue sehr, dass ihr mein Buch gefunden habt und nun in euren Händen haltet. Profitiert von meinem langjährigen Wissen über Beachvolleyball und Coaching. Seit 1998 bin ich im Jugendbereich tätig und habe dabei schon einige Beacher von Beginn an begleitet dürfen. Hauptsächlich Spieler und Spielerinnen im Alter von 8 bis 20 Jahren. Seit einigen Jahren betreute ich nun Spielerinnen bis 25.

Mein Buch richtet sich an junge Beacher, aber auch Trainer, die mit jungen Beachvolleyballern trainieren. Es ist ein kleines Nachschlagewerk für verschiedene Situationen im „BeachAllTag" und es soll euch dabei unterstützen eure Ziele zu definieren und zu erreichen.

Was ihr in meinem Buch weniger finden werdet sind Hinweise zu Techniken oder komplexe Spielübungen. Ich konzentriere mich auf die menschliche Ebene zwischen Trainer und Spieler, aber genauso auf das Alltägliche wie Ernährung, Training, Konzentration, innerer Schweinehund etc.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und vor allem: Wendet das Erlernte an!

Des Weiteren freue ich mich über jede Form von Feedback.

Gruß BeachCoach Micha

Inhaltsverzeichnis

Info: grün = so gut wie fertig

Einführung I

K A P I T E L 1
Sinn und Unsinn des BeachVolleySports 1

K A P I T E L 2
BeachCoach – DaSeinsBerechtigung??? 5

K A P I T E L 3
Beacher – Leben, Leiden und Kampf 7

K A P I T E L 4
Techniken oder „Was macht der da?“ 9

K A P I T E L 5
Taktiken gewinnen das Spiel 11

K A P I T E L 6
Regeln – GrauZonen fürs eigene Spiel 13

K A P I T E L 7
Regeln – Das ordentliche Pfeifen eines Spiels 16

K A P I T E L 8
GoldRegeln 17

K A P I T E L 9
BeachTraingsTag 18

K A P I T E L 10
BeachWettkampfTag 23

K A P I T E L 11
Utensilien - Was ist Muss und was ist unbedingt Muss 24

K A P I T E L 12
Fitness, Ernährung und Gesundheit 25

K A P I T E L 13
Taping und Erste Hilfe 27

K A P I T E L 14
TeamGeist, SchweineHund und mentale Power 29

K A P I T E L 15
PsychoTerror am Netz - Auch schon bei Kidis!!! 31

K A P I T E L 16
Sponsoring, Geld und gute Orga 33

K A P I T E L 17
Dankesrede auf meinen KanarienVogel für die aufgeopferte Zeit für mein Buch 35

K A P I T E L 18
Micha’s BeachTeams - 1998-2006 36

K A P I T E L 19
Die besten Artikel aus meinem Blog 40

Kapitel

1

Sinn und Unsinn des BeachVolleySports

Was ist so schön daran, wenn die verschwitzte Haut voller Sand klebt und warum laufen sich 4 Beacher selbst bei prallender Sonne und kochendheißem Sand `nen Wolf?

Stell dir mal vor, aber wirklich bildlich(!): Du schwitzt wie ein Schwein … Deine Füße brennen auf dem heißen Sand … Der Gegner ist zäh … Die Sonne ballert was das Zeug hält ... Dein BeachPartner vergeigt die Annahme … Du rennst dem Ball hinterher … Schmeißt dich in Richtung Ball … Verfehlst ihn … und liegst im Sand … Ergebnis: Der eh schon unangenehme Körperschweiß hat nun wie beim Panieren eine ordentliche Schicht Sand mitgenommen … Schöne Scheiße … Du klopfst ihn ab und wartest auf den nächsten Ball.

Warum tut sich ein Mensch so etwas an? Warum tun sich immer mehr Menschen so etwas an!? Aussicht auf Ruhm und Ehre? Vielleicht! Karriere? Eher nicht! Geld? Vergiß es! Ausgleich zum HallenVolleyBall? Wahrscheinlich ja! Sich als Frau auf den Hintern starren lassen? Kann ich mir nicht vorstellen!

Es gibt tatsächlich eine wachsende Zahl von Beachern, die bereit sind, es mit sich, dem Gegner und diversen Naturgewalten aufzunehmen. BeachVolleyBall ist eine FunSportArt und will als solche auch wahrgenommen werden.

Mit den ersten Erscheinungen dieses Sports waren es 6 Spieler pro SpielSeite, die sich wie in der Halle schön ordentlich auf dem Feld platziert haben und sich die Kugel hin und her spielten. Daraus wurde dann ein Sport für 2 gegen 2, weil auf dem Feld einfach zu wenig Platz war und ganz viel später wurde das Feld verkleinert, damit die armen Beacher es nicht so schwer haben. Man überlege sich mal die weiten Laufwege, wenn sich 2 Beacher 9 mal 9 Meter SandFläche teilen müssen. Irre! Das geht doch nicht.

Das Tolle am BeachVolleyBall ist, dass das jeder irgendwie hinbekommt, in dem er versucht nachzumachen, was die anderen tun. Jeder darf sich problemlos einklinken und mitpäpeln. Der Spaß in der Gruppe und die sportliche Betätigung stehen im Mittelpunkt. Wobei es eine Definition von sportlicher Betätigung gibt ;-)

Warum spielt man nun Beach? In meinen nicht durchgeführten Untersuchungen, vielen eigenen Erfahrungen und aus den Kontakten und Gesprächen zu Beachern habe ich ein paar Gründe finden können.

Bei den Kidis … 8 bis 12 Jahre

- Spaß im Sand, in der Sonne und in der Gruppe haben
- Rumtoben, im Sand buddeln, Ball spielen und Rennen
- an den Ball hauen und zaubern wollen wie die Großen

In diesem Alter sollten die Kids die GrundTechniken, den Umgang in der Gruppe und Bewegungen erlernen. Das darf auf keinen Fall im stupiden Training enden, wo jede Übung 15mal wiederholt wird…. Gähn…. Da habt ihr die junge Jugend das letzte Mal gesehen. Hier heißt es für Abwechslung sorgen, sich viele kleine Laufübungen mit und ohne Ball ausdenken und dafür sorgen, dass kleine Teams zusammenspielen. Wichtig: Die Teams immer wieder mischen.

Aber nicht enttäuscht sein, wenn in einem Sommer 10 Kids beim Training sind und im nächsten Jahr davon nur noch 2 Gesichter wiederkommen. Diese Altersgruppe lebt unbewusst von Abwechslung und testet viele SportArten aus.

Bei der Jugend … 12 bis 16 Jahre

- Langeweile, Sonnen und dabei braun werden
- weg von zu Hause und weg von den Elis
- in der Gruppe Spaß haben und Unsinn machen
- andere BeachTeams besiegen wollen
- wenig Bock auf Training – dafür lieber ganz viel spielen!

Diese Jugend, diese Jugend… „wenig Bock auf Training“ hätte ich wohl ganz nach oben schreiben sollen. Immer wieder kommt die Frage: „Was machen wir heute?“ Dabei sollte die Antwort doch grundsätzlich klar sein… Wir trainieren! Für jeden Coach ist solch eine Situation eine echte Herausforderung. Auf der einen Seite haben die Jungs und Mädels nun die körperlichen Voraussetzungen, um Bälle wirklich mal zu schlagen und dabei zu springen. Dies wird aber nur besser durch Training und Wiederholungen. Auf der anderen Seite will die Jugend in diesem Alter immer noch Abwechslung haben. Mehrmals das gleiche machen ist ja quasi das gleiche wie Üben und Hausaufgaben…

Aber auch hier kann man als BeachCoach geschickt die Fäden ziehen.

Bei den JungErwachsenen… 16 bis 19 Jahre

- Konzentration im Training, Spaß am Wettkampf
- weg von zu Hause, unterwegs sein, BeachTeams kennen lernen
- gemeinsame Zeit genießen, Freundschaften aufbauen
- Finden einer eigenen Identität, Leben einer Gruppenidentität

Theoretisch und rein von den Fakten her die idealste AltersGruppe für leistungsorientierten BeachVolleyBall. Die jungen Beacher haben den Sinn des Trainings begriffen, sehen ein, dass vielleicht bald weniger Zeit zum Beachen da ist und dass Erfolge nie wieder so leicht zu holen sein werden, wie im JugendBereich.

Naja und alles das was dann über 19 oder 20 Jahren liegt, hat meist einen HallenVerein, wo von Herbst bis Frühling gespielt wird. Dort ist der BeachSport dann der ideale Ausgleich um auch im Sommer fit zu bleiben und um irgendwo jedes Wochenende ein bisschen UrlaubsFeeling zu genießen. Sehen und gesehen werden, Sonnen, Grillen, Spaß haben und Zeigen was man hat bzw. kann ;-)

Erstes Fazit: BeachVolleyBall ist eine FunSportArt, weil jedes Alter Spaß haben will.

Doch warum nur diese Qualen und dieses Quälen?

Das Schöne am BeachVolleyBall ist, dass jeder Spieler sehr viele SpielAnteile bekommt. Theoretisch gehört einem jede 2. BallBerührung… wenn alles nach Plan läuft. Dazu kommt eine sportliche Bewegung, die nahezu den ganzen Körper beansprucht. Beginnt vom Kopf her mit Denken, geht dann weiter mit den Armen zum Schlagen und Spielen, runter zum Bauch wo es manchmal mulmig wird und dann ganz runter zu den Beinen, mit denen man sehr sehr viel im Sand arbeitet. Mit den Letzteren versucht man sich hinter jedem Ball optimal zu positionieren, somit müssen die Füße eine VielZahl an SchrittFolgen automatisiert laufen. Dazu später mehr…

Zurück zu den Qualen. Richtige Qualen gibt es im Beach nur wenige, mir fallen da heißer Sand, Hitze, Kälte und Erschöpfung ein. Heißem Sand kann man sich entziehen, indem man sich normale Socken oder SUPER-SPEZIAL-BEACHVOLLEYBALL-SOCKEN anzieht, was jeder einmal selbst testen sollte.

Hitze und Kälte kann man durch Kleidung und Essen bzw. Getränke vorbeugen.

1. Warme Kleidung und warme Getränke bei kaltem Wetter.
2. Lockere und schattige Kleidung und kalte Getränke bei warmem Wetter.

Manch einer mag warme Getränke bei warmem Wetter… wie das eben in der heißen Wüste auch gehandhabt wird. Das solltet ihr ruhig mal testen ;-)

Erschöpfung, Müdigkeit bzw. körperlicher Kollaps sind selten und wenn sie auftreten, dann meist richtig heftig. Man kann sich als Außenstehender nicht wirklich vorstellen, was dann im Beacher vorgeht, wenn man es selbst nicht einmal erlebt hat. Als BeachPartner und Coach sollte man auf die folgenden Signale achten.

Zeichen für Erschöpfung

- Tiefes und intensives Atmen
- Langsame und träge Bewegungen
- Eingefallene Körperhaltung
- Verzögerte Reaktionen
- Extreme Reizbarkeit
- Müder oder auch leerer Blick

Ich empfehle jedem Beacher mit den verschiedenen WetterBedienungen einige male zu trainieren. Klar jammert da jeder Beacher erst einmal rum, weil es zu kalt, zu heiß oder zu nass ist. Aber meist ist es so, dass erst böse Gewitter aufziehen müssen, bevor ein Turnier oder ein Spiel abgebrochen wird, das bedeutet, dass jeder Beacher mit jedem BeachWetter leben muss.

Scheue Beacher können so zum SchlechtWetterTraining überredet werden: Wenn du bei schlechtem Wetter trainierst und die anderen nicht… Wer hat dann bei schlechtem Wetter die besseren Karten!?

Zum körperlichen Kollaps kann ich nur sagen: Aufpassen und schnell reagieren. Grundsätzlich gilt: In den Schatten legen, Füße hoch lagern und Trinken (vorrangig Wasser). Mehr Hinweise und Infos dazu gibt es im Kapitel 12.

Ein kompletter Black-Out muss nicht eintreten, wenn man ein paar Regeln während der BeachTurniere einhält.

Hinweise für BeachTurniere

- Zwischen den Spielen im Schatten aufhalten
- Regelmäßig Wasser und Fruchtsäfte trinken
- Regelmäßig Obst, Gemüse und andere Kleinigkeiten essen
- Alkohol vermeiden