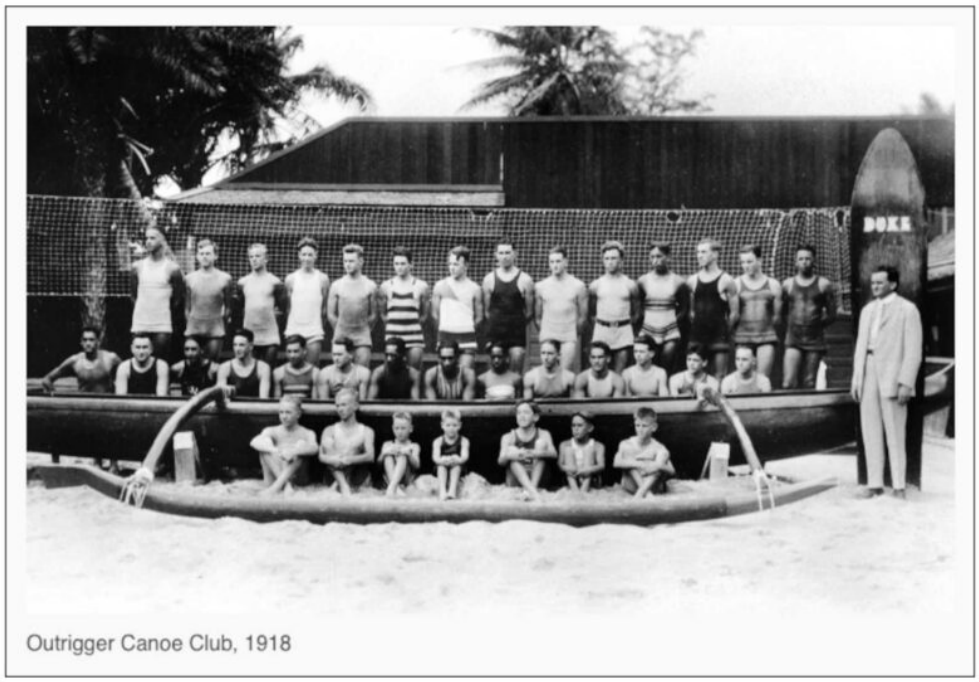
Beachvolleyball spielen

Beachvolleyball verbindet sportliche Dynamik mit sommerlichem Lebensgefühl. Der weiche Sand, Sonne und frische Luft schaffen eine besondere Atmosphäre, während schnelle Ballwechsel, Sprünge und spektakuläre Rettungsaktionen für viel Bewegung und Spannung sorgen. Gleichzeitig ist Beachvolleyball ein echter Teamsport, bei dem meist zwei Spieler eng zusammenarbeiten und sich aufeinander verlassen müssen. Gerade diese Mischung aus Sport, Spaß, Geselligkeit und Urlaubsgefühl macht Beachvolleyball zu einem faszinierenden Hobby.

Etwa 20 Jahre nach Erfindung des Volleyball-Spiels fanden vermutlich 1915 die ersten bekannten Beachvolleyball-Spiele am Waikiki-Strand von Hawaii statt. George David Center war Mitglied des Outrigger Canoe Clubs. Dort baute er ein Netz auf und begann, mit Freunden am Strand Volleyball zu spielen. In den Folgejahren wurde dann das Volleyball-Spiel im Sand fester Bestandteil des Clubs.



Outrigger Canoe Club 1918, rechts George David Center

Foto: KevinWongvb, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

In den 1930er Jahren setzte sich die heute typische Spielform mit zwei Spielern pro Mannschaft durch. Beachvolleyball entwickelte sich in den folgenden Jahrzehnten von einem lockeren Strandvergnügen zu einer eigenständigen Sportart. Es entstanden in den USA erste Turniere, und besonders in Kalifornien und später auch in Brasilien gewann der Sport immer mehr Anhänger.

International nahm die Bedeutung ab den 1980er Jahren deutlich zu. 1987 fand die erste offizielle Beachvolleyball-Weltmeisterschaft statt. 1992 wurde Beachvolleyball bei den Olympischen Spielen in Barcelona als Demonstrationssport ausgetragen. Seit 1996 in Atlanta gehört Beachvolleyball offiziell zum olympischen Programm, sowohl für Männer als auch für Frauen.

Seitdem hat sich Beachvolleyball weltweit zu einer professionellen Wettkampfsportart entwickelt. Die internationalen Turnierserien werden heute von Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) organisiert, und Weltmeisterschaften sowie Olympische Spiele gehören zu den wichtigsten Wettbewerben. Gleichzeitig ist die ursprüngliche Idee erhalten geblieben: Beachvolleyball kann ohne großen Aufwand am Strand, auf Freizeitanlagen oder in speziellen Beachvolleyballhallen als Hobby gespielt werden.

WM 2015 in Amsterdam, Spiel USA-Brasilien

Foto: Caudex Rax, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Deshalb ist Beachvolleyball heute beides: professioneller Leistungssport und beliebtes Freizeithobby. Gerade die Verbindung aus sportlicher Herausforderung, Teamarbeit, Sand und sommerlicher Atmosphäre hat dafür gesorgt, dass sich die Sportart weit über ihre Ursprünge hinaus verbreitet hat.

Was brauchst du für Beachvolleyball?

Wichtigste Voraussetzung ist natürlich ein Beachvolleyballfeld mit Sand, einem Netz und den entsprechenden Spielfeldmarkierungen. Solche Plätze gibt es häufig an Badeseen, in Freibädern, auf Sportanlagen oder als öffentliche Beachsportplätze.

Als persönliche Ausrüstung reichen Sportkleidung und ein geeigneter Beachvolleyball. Dieser kostet in der Regel etwa 20 bis 40 €. Gespielt wird barfuß, da Schuhe im Sand eher hinderlich sind. Sinnvoll sind außerdem Sonnenschutz, Sonnenbrille und ausreichend Trinkwasser.

Beachvolleyball wird normalerweise 2 gegen 2 gespielt. Für den Einstieg muss man allerdings noch kein besonders guter Volleyballspieler sein. Grundkenntnisse bei Pritschen, Baggern und Aufschlag helfen, vieles lässt sich aber direkt beim Spielen lernen.

Wenn du regelmäßig spielen möchtest, kannst du dich einem Verein oder einer Freizeitgruppe anschließen. Dort findest du leichter Mitspieler und kannst deine Technik systematisch verbessern. Die Kosten für eine Mitgliedschaft in einem Beachvolleyball-Verein liegen je nach Verein und Umfang der Leistungen zwischen 60 und 120 € pro Jahr.

Für den Einstieg ist also vor allem Lust auf Bewegung, Sand und gemeinsames Spielen erforderlich. Die sportliche Fitness und das technische Können kannst du nach und nach entwickeln.

Beachvolleyballfelder Strandbad Gänsehäufel in Wien

Foto: Daniel-tbs, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Die Vereinswelt Beachvolleyball

In Deutschland ist der Deutsche Volleyball-Verband (DVV) der zuständige Dachverband für Beachvolleyball. Innerhalb des DVV kümmert sich der Beach-Volleyball-Ausschuss um den Spielbetrieb. Dazu gehören unter anderem die offiziellen DVV-Turniere, die Deutsche Rangliste und die Deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften.

Wenn du einen Verein oder eine Spielmöglichkeit suchst, lohnt sich zunächst der Blick zum Volleyball-Landesverband deines Bundeslandes. Dort findest du Vereine und regionale Turniere. Auch der Turnierkalender des DVV ist hilfreich, denn dort werden neben den großen Veranstaltungen auch zahlreiche Landesverbands-, Mixed-, Jugend- und Seniorenturniere aufgeführt.

Bei den Wettbewerben gibt es in Deutschland mehrere Ebenen. Die German Beach Tour bildet die höchste deutsche Turnierserie und am Ende der Saison stehen die Deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften. Daneben gibt es weitere Turniere der Deutschen Beachvolleyball Tour, regionale Turniere der Landesverbände sowie eigene Wettbewerbe für Mixed-Teams, Jugendliche und Senioren.

Auch international ist Beachvolleyball stark vertreten. Zu den wichtigsten Wettbewerben gehören die Olympischen Spiele, Weltmeisterschaften und die Turniere der FIVB Beach Pro Tour. Für Hobbyspieler sind allerdings vor allem lokale und regionale Turniere interessant, weil man dort auch ohne professionelle Ambitionen Wettkampferfahrung sammeln und andere Beachvolleyballer kennenlernen kann.

Beachvolleyball vor dem Hotel de Ville Paris

Foto: Pradana Aumars (talk · contribs), CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

---

Ist Beachvolleyball was für dich?

Beachvolleyball ist ein geeignetes Hobby für dich, wenn du Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität hast. Durch das Spielen im Sand ist die Belastung besonders für Beine und Rumpf spürbar. Du solltest deshalb grundsätzlich körperlich belastbar sein und Spaß daran haben, dich auch bei warmem Wetter zu bewegen.

Wichtig ist außerdem, dass du gerne mit anderen Menschen spielst. Beim Beachvolleyball bist du auf deinen Partner angewiesen und musst dich während des Spiels ständig abstimmen. Wenn du Teamarbeit und einen gewissen sportlichen Ehrgeiz magst, wirst du daran meist besonders viel Freude haben.

Du brauchst aber keine perfekten Volleyballkenntnisse. Auch als Anfänger kannst du mit einfachen Grundtechniken beginnen und dich mit zunehmender Spielpraxis verbessern. Etwas Geduld und die Bereitschaft, Baggern, Pritschen und Aufschlagen zu lernen, reichen für den Einstieg aus.

Beachvolleyball passt besonders gut zu dir, wenn du Freude an Sommer, Sonne und Aktivitäten im Freien hast. Wenn du dagegen lieber ruhigere Sportarten betreibst, ungern im Sand spielst oder körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen nicht magst, könnte ein anderes Hobby besser zu dir passen.

Resümee

Sommer, Sonne, Sand und Urlaubsfeeling – Beachvolleyball bringt tatsächlich ein Stück Urlaub in den Alltag. Doch hinter der lockeren Atmosphäre steckt weit mehr als nur Freizeitvergnügen. Schnelle Ballwechsel, Sprünge und die Bewegung im Sand machen den Sport körperlich anspruchsvoll und sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

Gleichzeitig ist Beachvolleyball ein Sport, bei dem Teamarbeit besonders wichtig ist. Im Spiel zu zweit muss man sich aufeinander verlassen, gemeinsam Entscheidungen treffen und auch nach einem verlorenen Ballwechsel weitermachen. Dadurch entstehen nicht selten sportlicher Ehrgeiz, Gemeinschaft und neue Kontakte.

Wer also einen aktiven Freizeitsport sucht, der Bewegung, Geselligkeit und sommerliches Lebensgefühl miteinander verbindet, findet im Beachvolleyball ein vielseitiges Hobby. Und das Schöne daran: Man muss nicht am Meer wohnen – ein Sandplatz vor Ort reicht aus, um sich ein kleines Stück Urlaub in den Alltag zu holen.

Und noch ein Tipp zum Schluss: Du suchst zwar ein Hobby mit Ball, aber Beachvolleyball ist nicht so das Richtige für dich? Dann schau mal auf meiner Übersichtsseite zu den Ballspielen nach, ob da etwas für dich dabei ist. Viel Glück!