



## Beachvolley Training

auf der Anlage des BVC Calanda

### SIDEOUT SPIELEN

## Punkten aus der Annahme heraus!

**Wann:** 2. Mai 2014 (Freitag)  
**Zeit:** 18.00 Uhr  
**Trainingsdauer:** 3 Stunden  
**Geschlecht:** weiblich und männlich

**Wo:** BVC Anlage (Chur, Obere Au)  
**Trainer:** Pascal Kessler

**Kosten:** Fr.10 (BVC Mitglieder Fr. 5)

**Wetter:** Durchführung bei jeder Witterung  
**Kleidung:** der Witterung angepasste Kleidung  
(Duschen und Garderoben sind vorhanden)

**Auskünfte:** Pascal Kessler ([pk@kinesiologie8.ch](mailto:pk@kinesiologie8.ch) / 081 534 16 46)

#### Thema:

Sideout Spielen: Punkten aus der Annahme heraus!

Im Beachvolleyball ist es wichtig, aus der Annahme heraus konstant direkt zu punkten. In diesem Training schauen wir die verschiedenen Möglichkeiten an und üben eine sichere Umsetzung. Physische, technische, taktische und mentale Faktoren werden berücksichtigt.

#### Voraussetzungen:

Jede(r) Teilnehmer(in) sollte in der Lage sein eine Annahme von einem halbwegs anständig ausgeführten Service ans Netz zu bringen. Ausserdem ist die Bereitschaft, drei Stunden Spass an Bewegung zu haben, ein weiteres Kriterium für die Teilnahme an dem Training.

---

#### Anmeldungen (Einzelpersonen)

Mail mit folgenden Daten an Pascal Kessler ([pk@kinesiologie8.ch](mailto:pk@kinesiologie8.ch)):  
Name / Vorname / Adresse / Jahrgang / Tel.Nr. / Email

**Anmeldeschluss: 28. April 2014**

---

