



HANDBALL GOES OUTDOOR

Beach Handball for Beginners

Alex Gehrer 31.03.2021



INHALTSVERZEICHNIS:

- 1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG
- 2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG
- 3 SPIELIDEE UND REGLEMENT
- 4 MINI BEACH HANDBALL
- 5 BEACH HANDBALL UND CORONA
- 6 EMPFEHLUNGEN ZUM BAU VON
BEACH HANDBALL-FELDERN
- 7 LITERATURVERZEICHNIS
- 8 KONTAKT

ÜBER DEN LEKTOR

Alex Gehrer war einer der Pioniere des TSV Bartenbach, welche 1994 das erste Beach Handball-Turnier in Deutschland organisiert haben.

Er hat 1997 an der Uni Tübingen die erste Diplomarbeit über Beach Handball verfasst und 2006 das erste deutschsprachige Buch über Beach Handball heraus gebracht.

Von 2000 bis 2006 war Alex Gehrer Beach Handball-Nationaltrainer der Deutschen Beach Handball-Auswahlteams.

Alex Gehrer ist seit 2005 “EHF Beach Handball Delegierter” und Gründungsmitglied der “IHF Beach Handball Working Group” (2007). Seit 2017 ist Gehrer “EHF Beach Handball Lektor”. Aktuell ist Alex Gehrer als Referent für Beach Handball bei Handball Baden-Württemberg e.V. tätig.





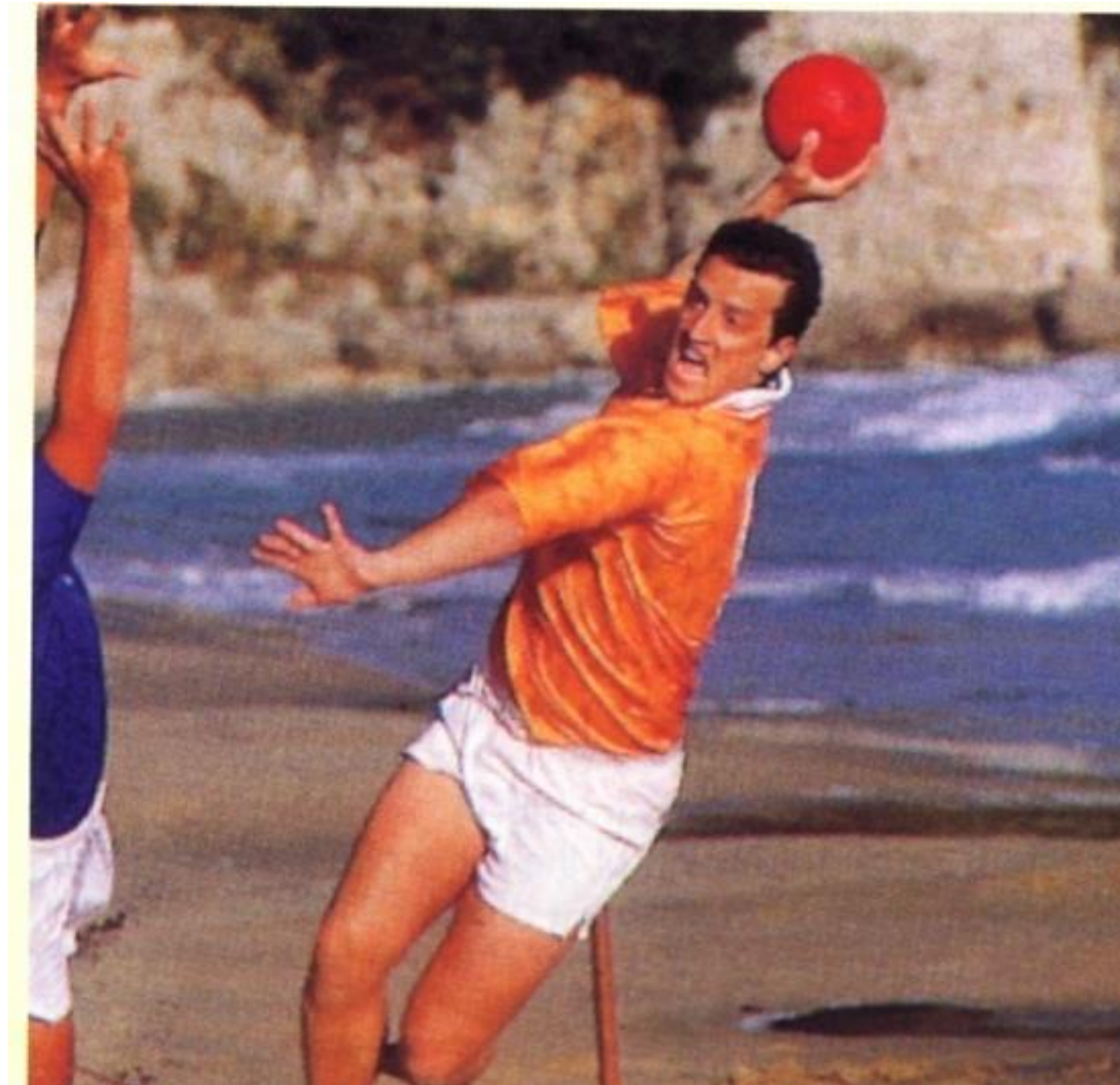
**1 URSPRUNG UND
AUSBREITUNG**

1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG

Ursprung

Die kurze Geschichte des Sportspiels Beach Handball kann zurückverfolgt werden bis in das Jahr 1990. Der Vorsitzende der Promotionsabteilung des italienischen Nationalen Olympischen Komitees (CONI), Professor Briani brachte die Idee auf, basierend auf den Erfolgen von Beach Volleyball in den 1990ern andere Sportarten an den Strand zu bringen.

Professor Bartolini, der beim Nationalen Italienischen Handballverband (FIGH) zu dieser Zeit für Schulhandball zuständig war, nahm sich des Themas an und stellte erste Regeln für das neue Spiel zusammen. Um existierende Beach Volleyball-Felder zu nutzen, wurden Spielfeld und Spieleranzahl im Vergleich zu Hallenhandball reduziert. Um das Spiel schneller und attraktiver zu machen, wurden die gesamten Seitenlinien als Wechselzone definiert.



1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG



Ursprung

Das gesamte Konzept verschwand für zwei Jahre in der Schublade, bis im Jahr 1992 auf der „Isola di Ponza“, einer kleinen Insel in Süditalien, die Herren Buttarelli (damaliger Präsident des Handball Teams Sequax Lazio) und Schiano (damaliger Präsident eines Serie B Handball Teams in Italien) die Idee des „BeachHandball“ aufgriffen.

Die internationalen italienischen (Hallenhandball-) Schiedsrichter Di Piero / Masi wurden aufgerufen, die Spiele zu leiten und zusammen mit Professor Bartolini die Regeln zu evaluieren.



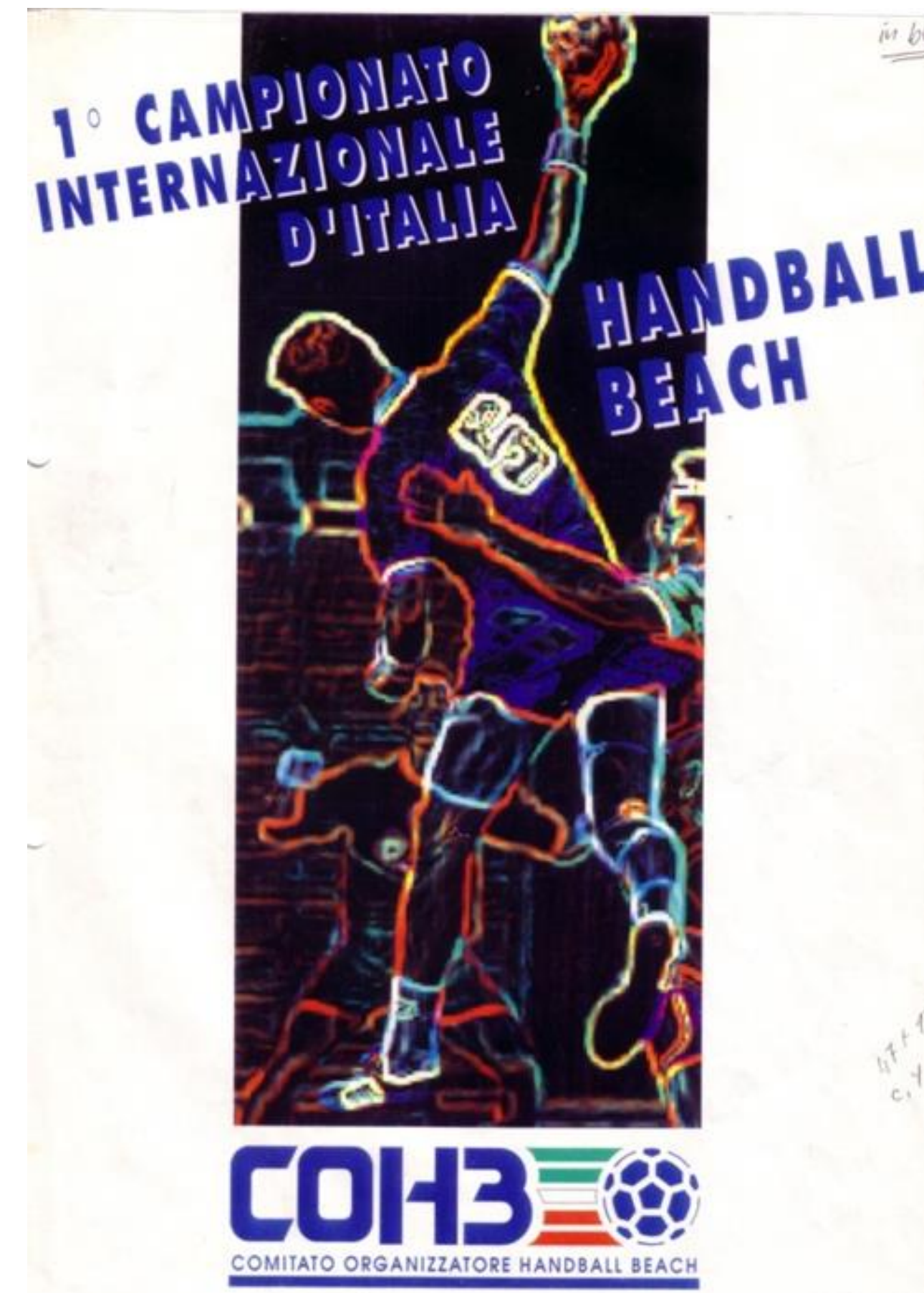
1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG

Gründung COHB / Erste Turniere

1992 gründeten Buttarelli und Schiano in Italien das „Comitato Organizzatore Handball Beach“ (COHB), welches somit weltweit den ersten organisierten Verband des Sportspiels Beach Handball darstellt.

Unter der Federführung des COHB fand im Sommer 1993 in der italienischen Region Latium die erste offizielle internationale Beach Handball Turnierserie mit vier Demonstrationsturnieren statt, Teilnehmer waren neben einigen italienischen Mannschaften unter anderem auch eine Juniorenauswahl aus Algerien, das russische Team Poliot, die Militärauswahl Italiens sowie die Juniorenauswahl des TSV Bartenbach (Deutschland).

Medien und Fernsehen berichteten von dieser Turnierserie und halfen so, das Image der neuen Sportart „BeachHandball“ zu transportieren.



1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG

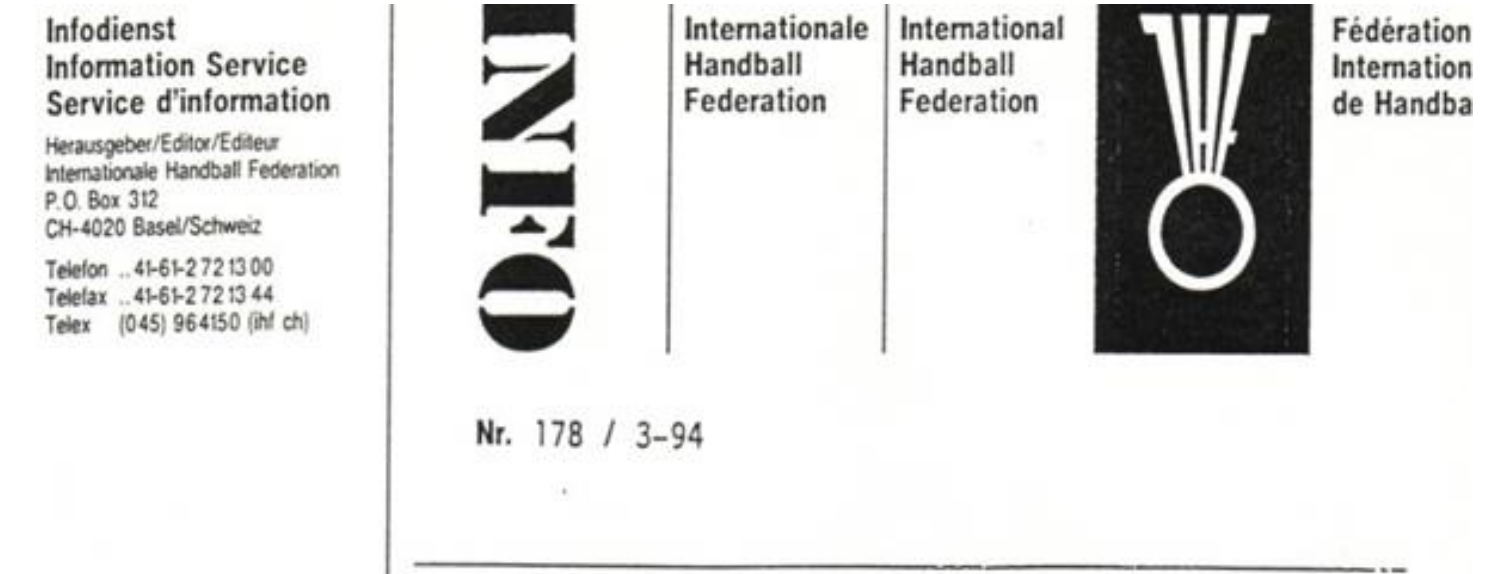


Anerkennung durch IHF

Auch das internationale Interesse an Beach Handball wuchs ständig; so befassten sich schon 1993 Vertreter des Niederländischen Handballverbandes (NHV) mit den Regeln zu diesem neuen Spiel.

Im Mai 1994 wurde Beach Handball offiziell von der Internationalen Handball Föderation (IHF) anerkannt.

Im September 1994 wurden beim IHF-Kongress in Harleem (Niederlande) erste international gültige Regeln für Beach Handball festgelegt. Neben einem Demonstrationsspiel (Italien gegen die Niederlande) wurden auf diesem Kongress vom COHB auch erste Videobänder über Beach Handball an die anwesenden Kongressteilnehmer ausgegeben, mit dem Ergebnis, dass sich Beach Handball bald weltweit ausbreiten sollte.



HANDBALLBEACH WIRD INTERNATIONAL

Handballbeach, eine grundlegende Aktivität des Italienischen Handballverbandes, hat zwei Jahre nach seiner Einführung eine erste offizielle und internationale Anerkennung erfahren: Beim letzten IHF-Kongress gab es eine Demonstration für alle Delegierten. Ziel war es, Anregungen zu vermitteln, die Grundregeln vorzustellen und Meinungen der Kongressteilnehmer einzuholen.

Handballbeach war schon der wichtigste Punkt bei der vorausgegangenen Tagung der Italiener im Mai des Jahres, an der auch die Propaganda- und Entwicklungskommission der IHF teilnahm. Kommissionspräsident Herrmann (GER) hat dabei unterstrichen, dass Handballbeach als Spezialität des "Open Air Handballs" aufgefasst werden muss und unter freiem Himmel und je nach Besonderheit des Landes auf unterschiedlichen Untergründen gespielt wird - auf Sand, Rasen und anderswo.

Handballbeach ist als eine Art Werbemaßnahme entstanden. Daher ist bereits ein internationales Demonstrationsprogramm geplant, dessen Hauptdarsteller Kinder sein werden. Aufgrund seiner technischen und methodischen Besonderheiten kann das Spiel jedoch auch eine nützliche Alternative für Leistungssportler sein.

1 URSPRUNG UND AUSBREITUNG



Nationalmannschaftsturniere

Brasilien richtete im Januar 1995 in Rio de Janeiro das weltweit erste Turnier für Nationalmannschaften aus und verwendete die Regeln, wie sie vom COHB vorgeschlagen wurden. Die Nationalmannschaften aus Brasilien, Portugal, Argentinien und Italien kämpften um den ersten Titel, den sich der Gastgeber schließlich sicherte.

Im selben Jahr richtete auch die EHF eine spezielle Arbeitsgruppe (bestehend aus dem Spanier Jesus Guerrero, dem Niederländer Ton van Linder, dem Italiener Ralf Dejaco und dem Österreicher Helmut Hoeritsch) im der EHF-Methodik-Kommission ein, um die Beach Handball-Regeln zu evaluieren.







2 **INTERNATIONALE**
ENTWICKLUNG

2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG



2000: Die ersten Europameisterschaften

Im Juli 2000 wurden von der Europäischen Handball Föderation (EHF) die ersten Beach Handball Europameisterschaften ausgetragen. Am Strand von Gaeta (bei Rom / Italien) wurden eine Woche lang erste internationale Vergleiche gezogen. Jeweils acht Mannschaften im männlichen und weiblichen Turnier kämpften um den ersten internationalen Titel.

Teilnehmer waren neben den Mittelmeeranrainerstaaten vor allem osteuropäische Länder und die Niederlande bei den Frauen. Auch der Deutsche Handballbund (DHB) nahm mit zwei Mannschaften (männlich und weiblich) an dem Turnier teil.

Bei den Männern wurde Weißrussland erster Europameister (im Finale gegen Spanien), bei den Damen setzte sich die Ukraine gegen Deutschland durch.



2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG



2021: Die zwölften Europameisterschaften

In den letzten 20 Jahren hat sich Beach Handball rasant entwickelt; seit 2000 finden im 2-Jahresrhythmus Europameisterschaften im Beach Handball mit ständig wachsender Teilnehmerzahl statt (seit 2007 in den ungeraden Jahren, um nicht mit den 2004 eingeführten Weltmeisterschaften zu kollidieren).

Im Jahr 2019 wurden in Stare Jablonki (POL) die 11. Europameisterschaften mit 40 teilnehmenden Mannschaften aus 24 Nationen ausgetragen.

Im Juli 2021 sind in Varna (BUL) die 12. Europameisterschaften geplant.





2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG



2001: Beach Handball bei den World Games

Im Jahr 2001 war Beach Handball erstmals Demonstrationssportart bei den World Games in Akita (Japan) zu inoffiziellen Weltmeisterschaften aufgewertet. Die Ergebnisse der Finalsporte waren identisch zu denen der Europameisterschaften 2000 in Gaeta: Bei den Männern wurde Weißrussland vor Spanien Sieger, bei den Frauen siegte die Ukraine vor der deutschen Auswahl.

Seither ist Beach Handball fester Bestandteil der World Games:

- 2005 in Duisburg (GER)
- 2009 in KaoHsiung (TPE)
- 2013 in Cali (COL)
- 2017 in Breslau (POL)
- 2022 in Birmingham (USA)



2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG

2004: Die ersten Beach Handball Weltmeisterschaften

Im November 2004 fanden in El Gouna (Ägypten) schließlich die ersten offiziellen Weltmeisterschaften im Beach Handball statt. Bei den Frauen belegten die Europäer die ersten fünf Plätze vor Brasilien, Japan und Hongkong. Bei den Männern wurde Ägypten im eigenen Land Weltmeister vor den fünf Europäern; abgeschlagen waren hier Bahrain, Oman und Brasilien.

Dies sollte sich in den kommenden Jahren ändern; spätestens seit den Weltmeisterschaften 2006 im eigenen Land ist Brasilien zu einer absoluten Weltmacht im Beach Handball (bei Frauen und Männern) avanciert. Seit 2004 finden im 2-Jahresrhythmus Weltmeisterschaften im Beach Handball mit wachsendem Interesse statt.



2 INTERNATIONALE ENTWICKLUNG



2018: Beach Handball bei den Olympischen Jugendspielen

Im Jahr 2018 hat Beach Handball bei den Olympischen Jugendspielen in Buenos Aires (Argentinien) Hallenhandball abgelöst; Beach Handball war bei diesem Event absoluter Zuschauermagnet und begeisterte die Massen. Die Entwicklung von Beach Handballs als eigenständige Sportart oder Disziplin hat sich innerhalb weniger Jahre vollzogen.

Nach Kontinental- und Weltmeisterschaften, World Games sowie der Premiere bei den Olympischen Jugendspielen 2018 bleibt nun abzuwarten, ob Beach Handball in naher Zukunft auch in den Kanon der olympischen Sportarten bei den Senioren aufgenommen wird; zahlreiche Bestrebungen hierzu finden aktuell statt.







3 **SPIELIDEE UND**
REGLEMENT

3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

Das Spielfeld

Beach Handball wird auf einem 12 Meter breiten und 15 Meter langen Spielfeld gespielt. Auf beiden Seiten schließt sich ein Torraum von jeweils sechs Metern an.

Am Ende des Torraums befindet sich auf jeder Seite ein Handballtor.

Die Längsseiten des Spielfeldes sind die Seitenlinien, die Breitseiten heißen Torauslinien.

Die gesamten Seitenlinien des Spielfeldes stellen die Auswechselzone für die Feldspieler dar, und zwar wird in beiden Sätzen auf derselben Seite ausgewechselt, lediglich die Spielrichtung wird bei Halbzeit gewechselt.



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

Die Teams

Eine Mannschaft besteht aus höchstens zehn Spielern, von denen beliebig viele als Torhüter markiert sein dürfen; nur diesen Torhütern ist es erlaubt, sich im Torraum aufzuhalten.

Es dürfen sich gleichzeitig immer nur maximal vier Spieler einer Mannschaft auf dem Spielfeld befinden, die Auswechselspieler halten sich in der Auswechselzone auf.

Es ist dem Torhüter erlaubt, den Torraum ohne Ball zu verlassen und im Spielfeld als Feldspieler zu agieren. Erzielt der Torhüter ein Tor, wird dies mit einem zusätzlichen Punkt gewertet. Nach jedem erzielten Tor wird das Spiel ohne Anpfiff mit Abwurf aus seinen Torraum fortgesetzt.



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

Spielen des Balls

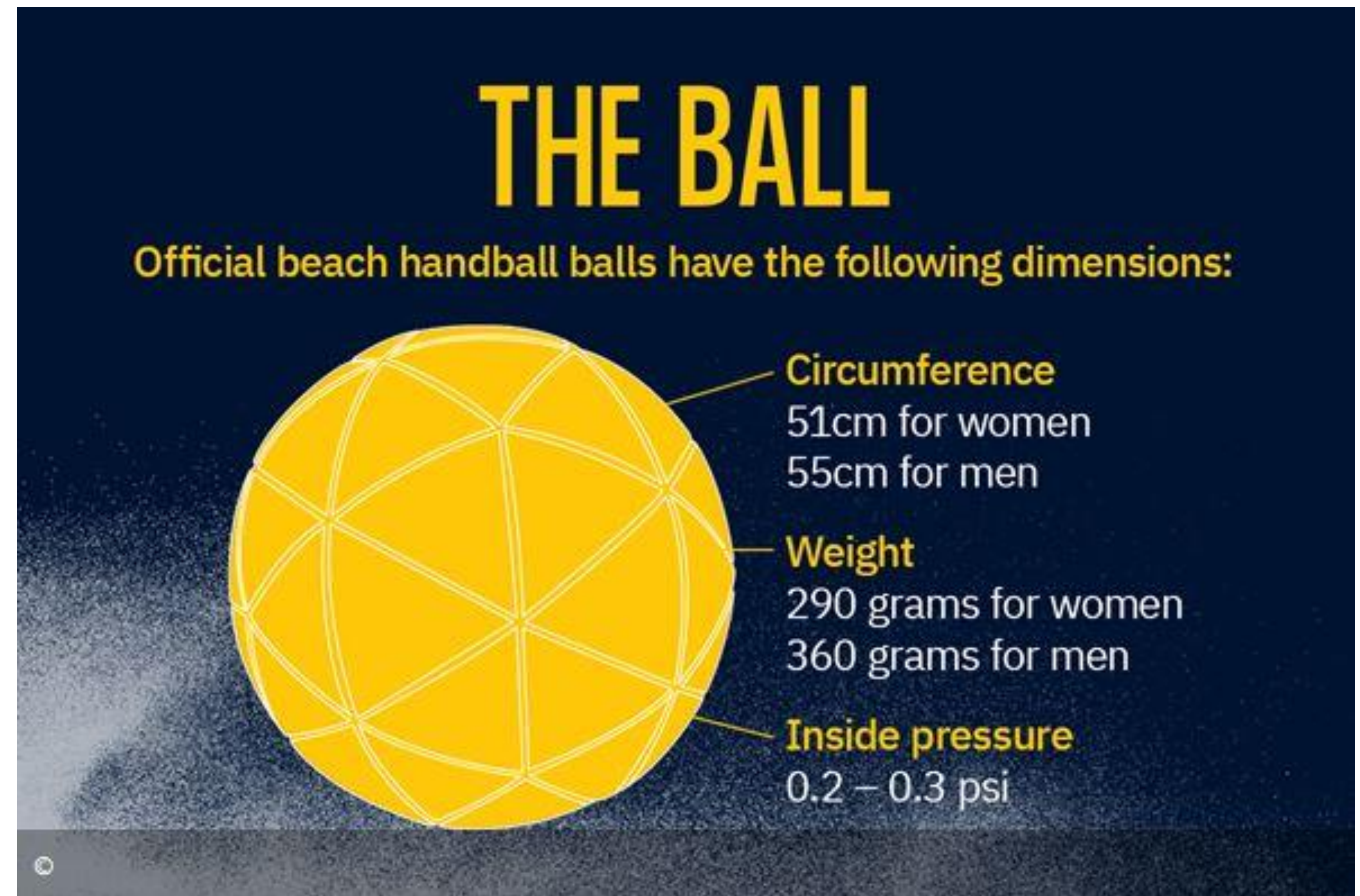
Alle Spieler sind barfuß und spielen mit einem luftgefüllten PVC-Ball in der Größe eines Hallenhandballs:

Männer: 54 - 56 cm Umfang und 350 - 370 g Gewicht

Frauen 50 - 52 cm Umfang und 280 - 300 g Gewicht

Das Hechten nach einem liegenden oder rollenden Ball ist erlaubt. Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden am Boden liegen und von dem Spieler, der ihn zuletzt berührt hatte, wieder aufgenommen werden.

Alle Würfe können unmittelbar zu einem Tor führen (Ausnahme bei Schiedsrichterwurf).



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

Spielzeit und Wertungen

Die Spielzeit besteht aus zwei getrennt gewerteten Sätzen von jeweils zehn Minuten, die bei Gleichstand bis zum Siegtreffer einer Mannschaft („golden goal“) fortgesetzt werden. Der Sieger eines Satzes erhält einen Punkt.

Wenn beide Sätze von derselben Mannschaft gewonnen werden, ist diese mit 2:0 Punkten Gesamtsieger.

Gewinnt je eine Mannschaft einen Satz, wird der Sieger durch „Einer gegen den Torwart“ (Shoot-Out) ermittelt. Der Sieger des Shoot-Out erhält 1:0 Punkte; er gewinnt das Spiel also mit 2:1 Punkten.

Die Halbzeitpause dauert fünf Minuten. Das Spiel beginnt in jedem Satz mit Schiedsrichterwurf.



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT



Strafen und Punkte

Bei Regelwidrigkeiten und Unsportlichkeiten, die gemäß den IHF-Regeln (vgl. Regel 17:3) eine Hinausstellung erfordern, ist diese auszusprechen. Hinausgestellte Spieler dürfen ersetzt werden oder das Spielfeld wieder betreten, sobald es einen Ballbesitzwechsel zwischen beiden Mannschaften gegeben hat.

Die zweite Hinausstellung eines Spielers bedingt dessen Disqualifikation (Matchstrafe).

Ansonsten gelten die Hallenhandball-Regeln der IHF mit Abänderungen in der Punktwertung, wobei Torhütertreffer und spektakuläre Würfe, wie z.B. Kempa-Treffer (den Ball im Sprung fangen und werfen) oder Spin-Shots mit Zusatzpunkten gewertet werden.

Außerdem gibt es beim Torerfolg eines Sechs-Meter-Wurfes einen Zusatzpunkt.

THE SCORING SYSTEM

- regular goals = 1 point
- attractive / spectacular goals = 2 points
- in-flight & spin shot goals = 2 points
- goal by goalkeeper = 2 points
- 6m throw = 2 points

In beach handball goals scored are counted in points.

3 SPIELIDEE UND REGLEMENT



Philosophie des Spiels

Durch die ständig mögliche Überzahl beim Beach Handball sind Torerfolge auf spielerischem Weg relativ einfach zu erzielen.

Bei Torerfolg wird das Spiel direkt ohne Anspiel durch Abwurf aus dem Torraum wieder aufgenommen. Dies führt dazu, dass das Spiel auf sehr hohem Tempo und mit vielen Aktionen gespielt wird.

Auch hohe Rückstände können durch die Zusatzpunkte und durch die Tatsache, dass jeder Satz einzeln gewertet wird, egalisiert werden.

Fouls sind unerwünscht und werden direkt und progressiv bestraft. Die oberste Maxime des Beach Handball lautet FAIR PLAY!!!



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

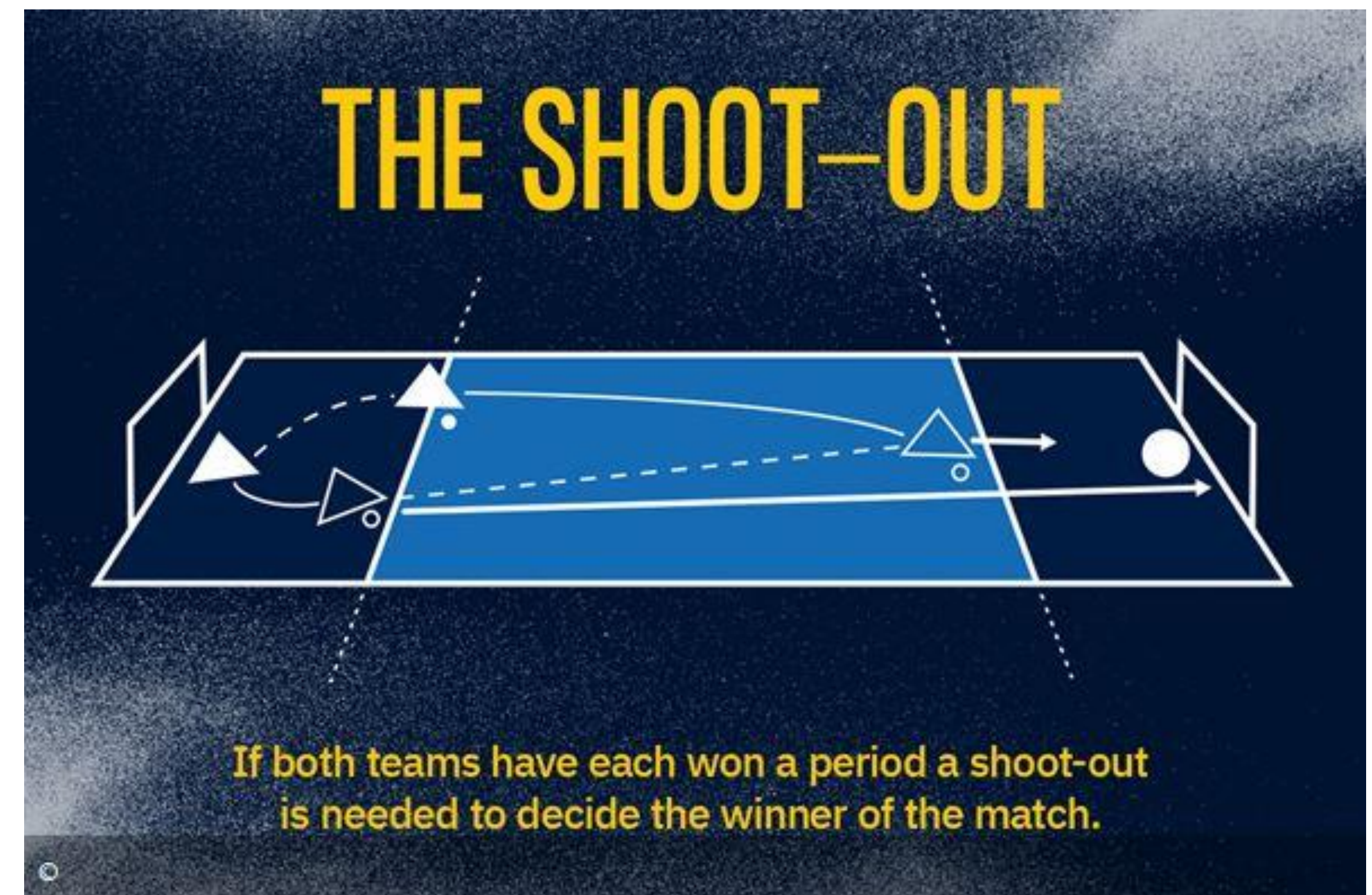
Shoot-Out

Bei Unentschieden nach zwei Sätzen kommt das „Shoot-Out“ zum Tragen.

Fünf Spieler eines jeden Teams werfen abwechselnd nach Zuspiel des Torhüters aus dem eigenen Torraum unter Berücksichtigung der Drei-Schritte-Regel auf das gegnerische Tor.

Beide Torhüter befinden sich zunächst an der eigenen Torauslinie. Der Feldspieler befindet sich am Kreuzungspunkt der Torraumlinie und der Seitenlinie. Nach dem Anpfiff spielt der Feldspieler den Auftaktpass zu seinem eigenen Torhüter.

Der wurfausführende Torhüter muss innerhalb von drei Sekunden entweder direkt auf das gegnerische Tor werfen (bei Torerfolg Zusatzpunkt) oder dem nach vorn laufenden Feldspieler passen, ohne dass der Ball den Boden berührt.



3 SPIELIDEE UND REGLEMENT

Shoot-Out

Der Feldspieler muss dann den Ball annehmen und versuchen, regelgerecht ein Tor zu erzielen.

Bei Regelwidrigkeit des Feldspielers oder des wurfausführenden Torhüters ist die Aktion zu beenden.

Bei Regelwidrigkeit des verteidigenden Torhüters wird generell auf Sechs-Meter-Wurf entschieden (bei Torerfolg Zusatzpunkt).

Sieger ist, wer nach fünf Würfen mehr Punkte erzielt hat.

Ist nach fünf Würfen auf beiden Seiten noch keine Entscheidung gefallen, wird das Shoot-Out nach Seitenwechsel so lange fortgesetzt, bis eine Mannschaft bei gleicher Anzahl von Wurfversuchen nach Punkten führt.







4 **MINI BEACH**
HANDBALL

4 MINI BEACH HANDBALL



Vorteile von Beach Handball im Kinder- und Jugendbereich

- Spaß, akrobatische Elemente, Selbstverwirklichung
- Geringes Verletzungsrisiko durch den Untergrund
- Gemischte Teams (m/w) möglich
- Der Ball ist einfach greifbar und tut nicht weh
- Der Torhüter hat eine Sonderstellung
- Permanente 4:3-Überzahlsituation
→ hohe Erfolgswahrscheinlichkeit
- Prellen nicht möglich
→ Räumliche Orientierungsfähigkeit



4 MINI BEACH HANDBALL

Was soll vermittelt werden?

- Verteidigen ohne Körperkontakt, reines Attackieren des Balls
- Kreatives und erfinderisches Spielverständnis
- Nutzen der Überzahlsituation / Finden des freien Mitspielers
- Vorbereitung der komplexen Wurfhandlungen (Pirouetten, Kempa-Tricks) und der komplexen Wechseltaktiken
- Gewöhnung an das Wertungssystem und das Shoot-Out-System



4 MINI BEACH HANDBALL



Empfehlungen für Mini Beach Handball (Kinder unter 10 Jahren)

- Reduzierte Spielfeldgröße, insbesondere geringerer Abstand zum Tor (z.B. 12 x 8 m Spielfeldgröße)
- Torraum jeweils 5m, aber auch Spielen auf Beach-Volleyballfeldern möglich)
- Entscheidend ist die Verwendung eines griffigen Methodik-Balls (z. B. GOALCHA Street Handball)
- Kein extra markierter Torhüter / Spezialist, jeder Spieler eines Teams trägt die gleiche Trikotfarbe (ein beliebiger Spieler fungiert jeweils als Torhüter)



4 MINI BEACH HANDBALL



Empfehlungen für Mini Beach Handball (Kinder unter 10 Jahren)

- Auswechslungen nach Torerfolg: Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielt, wechseln alle vier Spieler dieser Mannschaft blockweise
- Alle Arten von spektakulären Treffern werden mit zwei Punkten gewertet (Pirouetten, Kempa-Tricks, aber auch Frosch-Sprünge, Würfe hinter dem Rücken, durch die Beine, 5-Meter-Tore, Tor-zu-Tor-Würfe, etc.)
- Jedes Spiel besteht aus zwei Sätzen (à 5 min) und einem shoot-out (alle Spieler werfen)
- Shoot-out: Beide Torhüter befinden sich in ihrem eigenen Torraum (sie müssen nicht auf der Torlinie stehen), die Torhüter dürfen aber ihren eigenen Torraum nicht verlassen. Der angreifende Feldspieler versucht den Ball nach Pass des Torhüters zu fangen und ein Tor ohne Regelverstoß zu erzielen; vor dem Wurf darf der Ball jedoch einmal den Sand berühren.



4 MINI BEACH HANDBALL



Empfehlungen für Ultimate Beach Handball (Kinder unter 12 Jahren)

Ultimate Beach Handball schließt die Lücke zum regulären Beach Handball. Alle Mini Beach Handball-Regeln mit kleinen Änderungen gelten:

- Die normale Spielfeldgröße und ein Beach Handball (Größe 0) werden empfohlen
- Jeweils zwei Spieler einer Mannschaft haben eine andere Trikotfarbe als ihre Teamkollegen (von denen jeweils immer nur ein Spieler gleichzeitig auf dem Spielfeld befindet; der andere im Auswechselraum). Diese Spieler agieren als Torwart und (!) als Spezialist (muss zuvor im Tor gestanden haben)
- Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielt oder den Ball verliert (!), wechseln alle vier Spieler dieser Mannschaft im Block aus (einschließlich des Spezialisten)



4 MINI BEACH HANDBALL



Empfehlungen für Ultimate Beach Handball (Kinder unter 12 Jahren)

- Folgende Aktionen werden mit zwei Punkten bewertet:

Pirouetten (360 ° -Drehung ist nicht erforderlich), Würfe im Flug (der Ball muss vor dem Werfen nicht gefangen werden), Torhüter- und Spezialisten-Tore, 6m-Tore

- Jedes Spiel besteht aus zwei Sätzen (à 7 Minuten) und einem Shoot-Out (alle Spieler werfen)

- Beim Shoot-Out darf der Ball beim Pass vom Torhüter zum Feldspieler den Sand nicht berühren



4 MINI BEACH HANDBALL



Wertungssystem im Mini Beach Handball & Ultimate Beach Handball:

- Gewinnt eine Mannschaft beide Sätze und das Shoot-Out, gewinnt sie 2:0.
- Wenn eine Mannschaft einen Satz gewinnt und das Shoot-Out gewinnt, gewinnt sie 2: 1.
- Wenn eine Mannschaft beide Sätze gewinnt und das Shoot-Out verliert, gewinnt sie 2: 1.







**5 BEACH HANDBALL
UND CORONA**

5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Ausgangslage

Corona-Pandemie-bedingt wurden im Jahr 2020 weltweit nahezu alle Handball-Events abgesagt.

Auch EHF und IHF hielten noch lange an der Beach Handball U16 EM und der Beach Handball WM in Italien fest, schließlich mussten jedoch auch alle internationalen Events (inkl. EBT Finale, EM Quali, Champions Cup) abgesagt werden.

Zumindest konnte aber in Kleingruppen unter freiem Himmel unter Einhaltung der Hygiene-Regeln trainiert werden.



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Alternative Trainingsplanung

Als alternative Trainingsmöglichkeit hat sich das Beach Handball-Stützpunktsystem etabliert; alters- und geschlechts-unabhängig trainierten unter strengen Hygieneauflagen (zunächst) die Kaderspieler an diesen Stützpunkten 2 x wöchentlich individuell und kleingruppentaktisch.

In Deutschland wurden im Jahr 2020 sechs offizielle DHB Beach-Stützpunkte etabliert, einer davon in Bartenbach (bei Göppingen); Handball Baden-Württemberg hat zusätzlich noch drei weitere regionale HBW Beach-Stützpunkte installiert.

Im Zeitraum Juni – September 2020 wurden so über 30 Trainingseinheiten absolviert; an den Stützpunkten in Baden-Württemberg nahmen insgesamt über 60 Beach Handball Spielerinnen und Spieler aller Altersstufen teil.



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Vorgabe Regierung/Gesundheitsamt:

Individual- und Kleingruppentraining (max. 4 Sportler*innen pro Spielfeld ohne Körperkontakt erlaubt)

Trainingsschwerpunkte:

- Schultermobilisation
- Sprungkraft
- Torhütertraining
- Individualschulung Spinshot und Inflight
- Diving Block (mit Zusatzlinien zur Wahrung des Mindestabstands)
- Shoot Out-Spiel / Gegenstoß-Spiel (2:1 mit Abstand)



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Sprungvariationen auf dem Sand:

Ziel: Verbesserung der Sprungkraft

Übungsformen:

Hocksprünge beidbeinig am Platz
(**Tipp:** möglichst hoch springen)

einbeinige Sprünge, links-rechts Kombinationen
(**Tipp:** kurze Kontakte)

Schrittsprünge (**Tipp:** große raumgreifende
Sprünge, kurze Kontaktzeiten)

Belastungsstruktur: 5-6 Sprünge, 2-3 Minuten
Pause, 5-6 Sätze



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Beach Sprints:

Ziel: Verbesserung der Antritts- und der Reaktionsschnelligkeit

Übungsformen:

Sprints von Grundlinie zu Grundlinie aus verschiedenen Ausgangspositionen auf akustische (Pfiff, Zuruf, etc.) oder optische (Fingerzeichen, etc.) Signale

Ausgangspositionen: Hochstart, Rückenlage, Bauchlage, Sitzlage, Abwehrhaltung

Belastungsstruktur: 5-6 Sprints bzw. Angriffe, 2-3 Minuten Pause dazwischen, 3-5 Spiele bzw. Serien.



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Passen und Werfen anwenden:

Ziel: Variationen von Pass- und Wurftechniken

Übungsformen: Pässe mit dem Beach Handball: links, rechts, beidhändig, gegen Laufrichtung, im Sprung, Handgelenkpass, Überkopfpass, Rückhandpass, Schlagwurfpass, aus der Drehbewegung, Druckpass, usw. Würfe mit dem Beach Handball mit Variation der

Ausholbewegung (Länge, Form, Abwurfhöhe) und des

Wurfes (Richtung, Ecke, Wurfart (Heber, Aufsetzer, direkt), Wurfhaltung)



5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Individualschulung Spinshot:



5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Kleingruppentaktik:

Ziel: Einführung des Inflightts und des Spinshots
(zunächst ohne Abwehrspieler, dann mit Hinzunahme eines eher passiven Abwehrspielers)

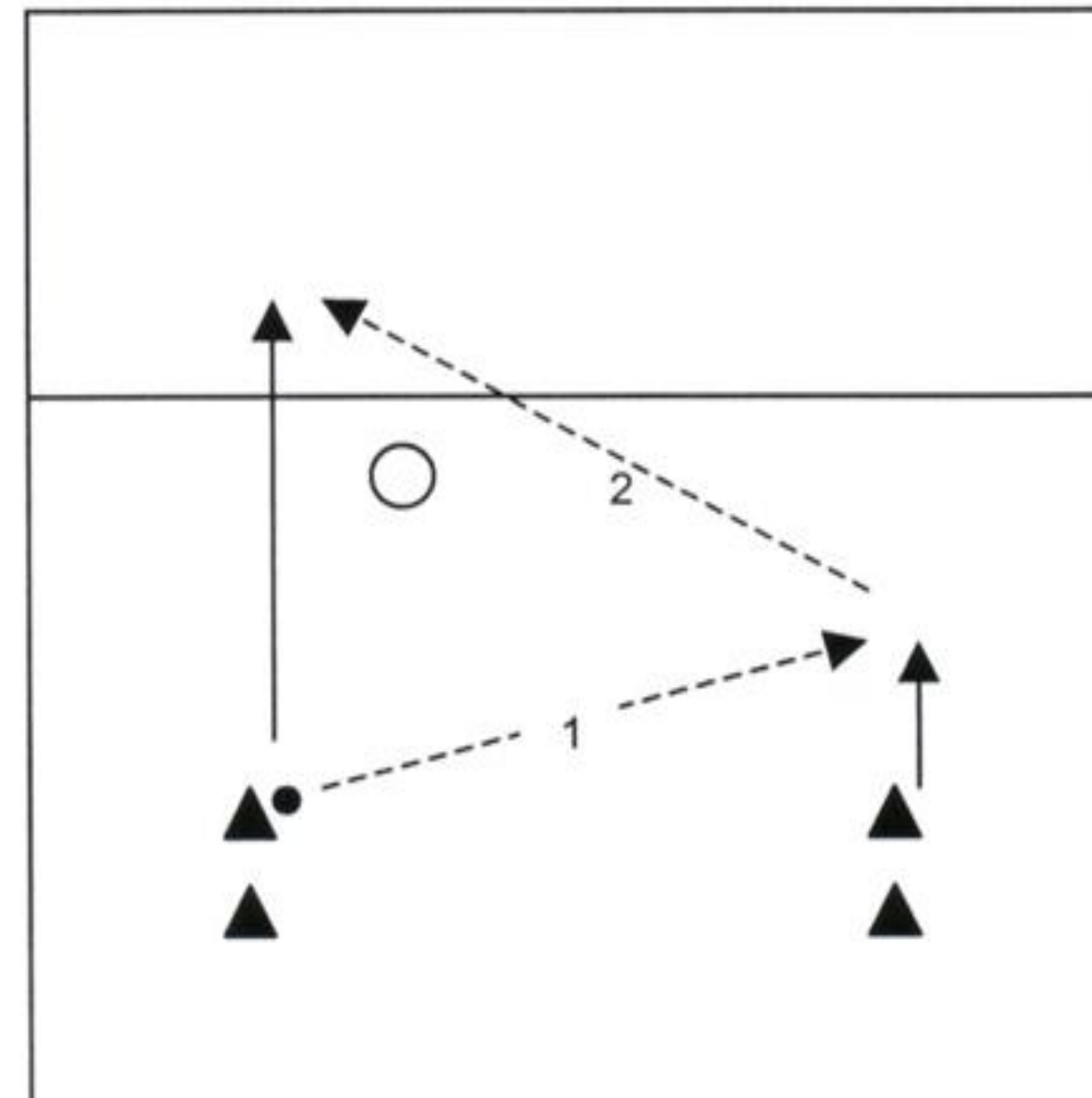
Ablauf:

RL passt auf RR

RL läuft auf der Außenbahn Richtung gegnerischem Tor

Inflight: RR spielt den Kempa-Pass auf RL

Spinshot: RR spielt den Druckpass auf RL



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Strenge Regelung“:

Beispiel Shoot Out-Spiel / Gegenstoß-Spiel (2:1 mit Abstand) :



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Lockerung“:

Vorgabe Regierung/Gesundheitsamt:

Kleingruppentraining (max. 20 Sportler*innen pro Spielfeld mit Körperkontakt erlaubt)

Trainingsschwerpunkte:

- Sprungkraft und Sprungvariationen
- Torhütertraining
- Variationstraining Spinshot und Kempa
- Diving Block (auch von der Mittelposition)
- Entscheidungstraining (3:2)
- Shoot Out Varianten (nur Kempas, kurze Pässe, lange Pässe, Anlaufen von der falschen Seite, Torhüter im 6-Meter-Raum, frei)



5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel Kleingruppentaktik:

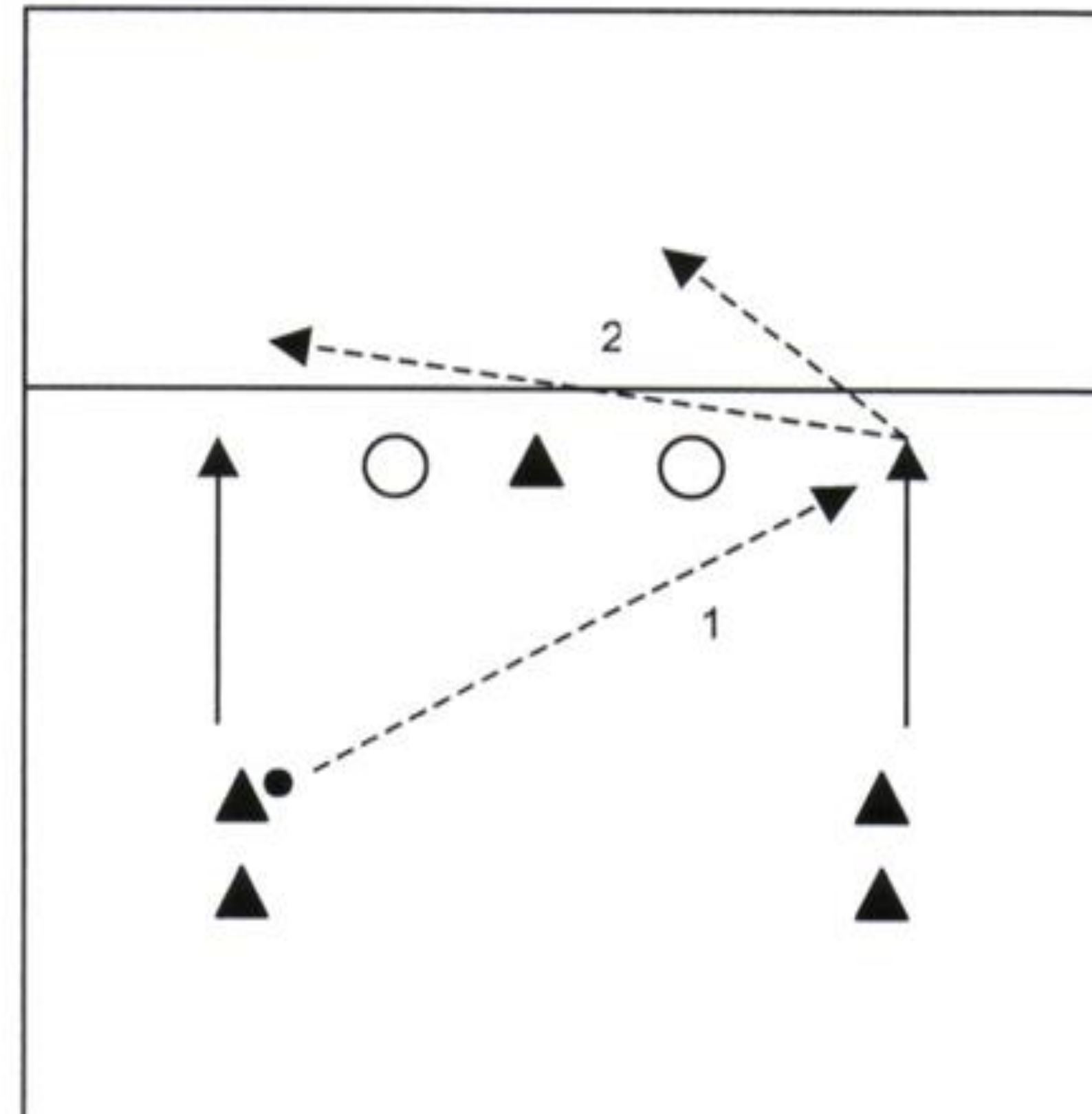
Ziel: Entscheidungstraining und Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit (Hinzunahme eines weiteren Abwehrspielers und eines Kreisläufers)

Ablauf:

RL passt auf den nach vorn laufenden RR

RL läuft auf der Außenbahn Richtung gegnerischem Tor

RR spielt situationsbedingt den Kempa-Pass auf KM oder RL (alternativ den Druckpass zum Spinshot)



5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Lockerung“:

Vorgabe Regierung/Gesundheitsamt:

Mannschaftstaktik (max. 20 Sportler*innen pro Spielfeld mit Körperkontakt erlaubt)

Trainingschwerpunkte:

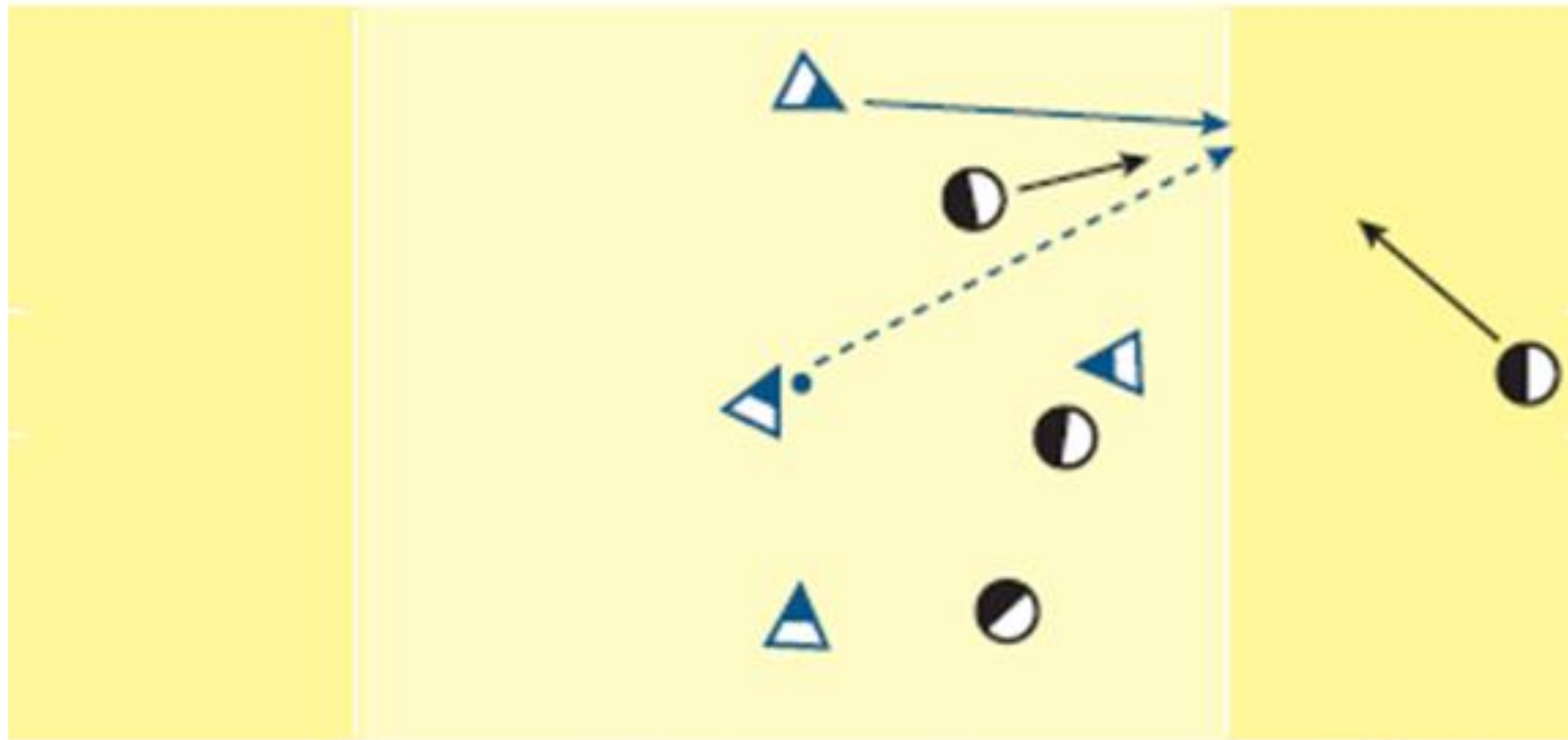
- Angriffsspielhandlungen (Nach, Vier, Spezialist auf Außen, Durchstoßen auf Lücke zum Spinshot)
- Abwehrvarianten (3:0, 2:1, offensiv)
- Schnelle erste Welle auf ersten Einläufer (mit Nachlaufen zweiter Einläufer) und Folgehandlungen
- Übergangstraining Halle und vermehrte Abstimmung mit Vereinstrainern und Landestrainern



5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel: Abwehr gegen Kempa-Tricks und Spin-Shots:



Abwehr gegen Kempatricks und Spinshots

5 BEACH HANDBALL UND CORONA



Trainingsinhalte „Lockerung“:

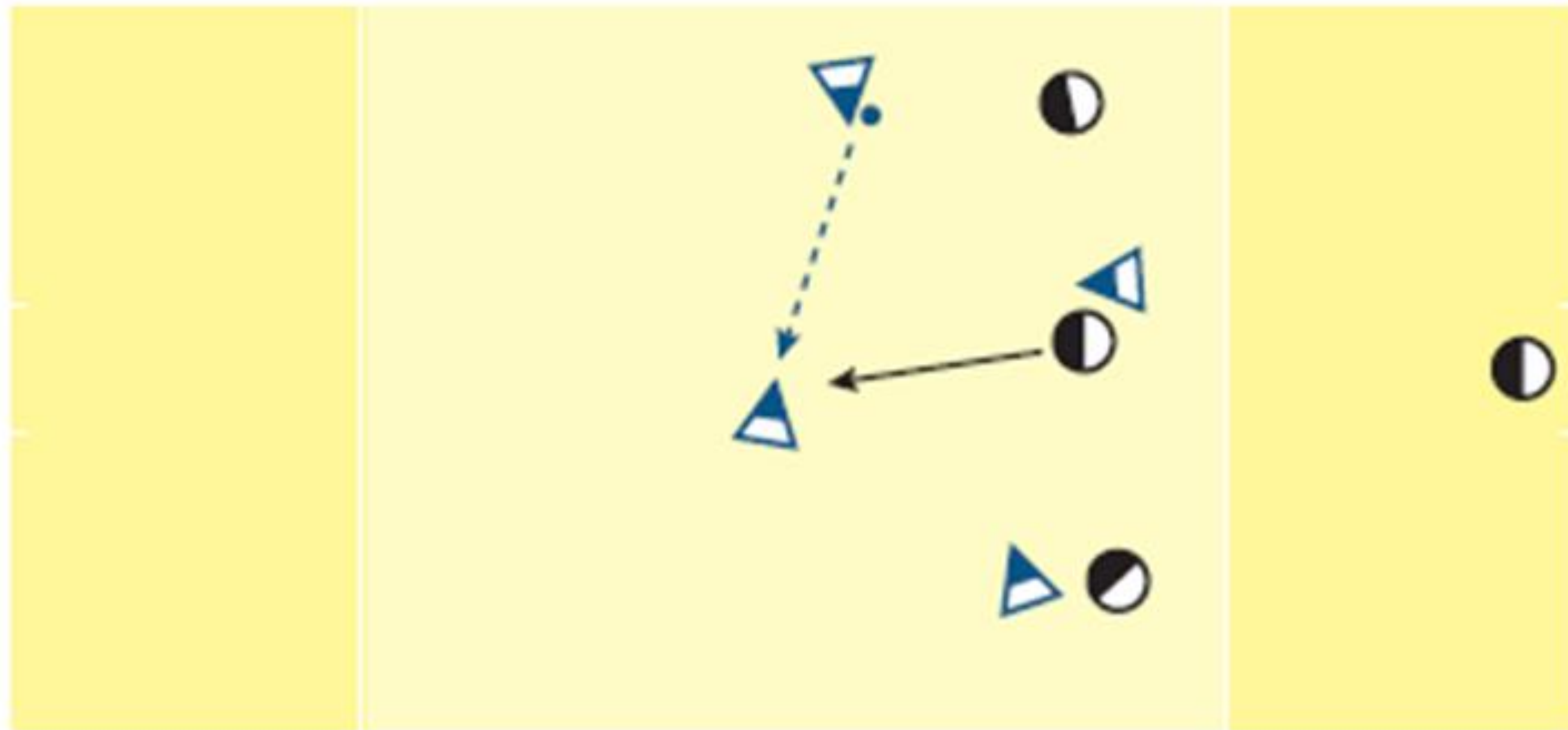
Beispiel: Abwehr gegen Kempa-Tricks und Spin-Shots:



5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel: Variante 2:1-Abwehr:

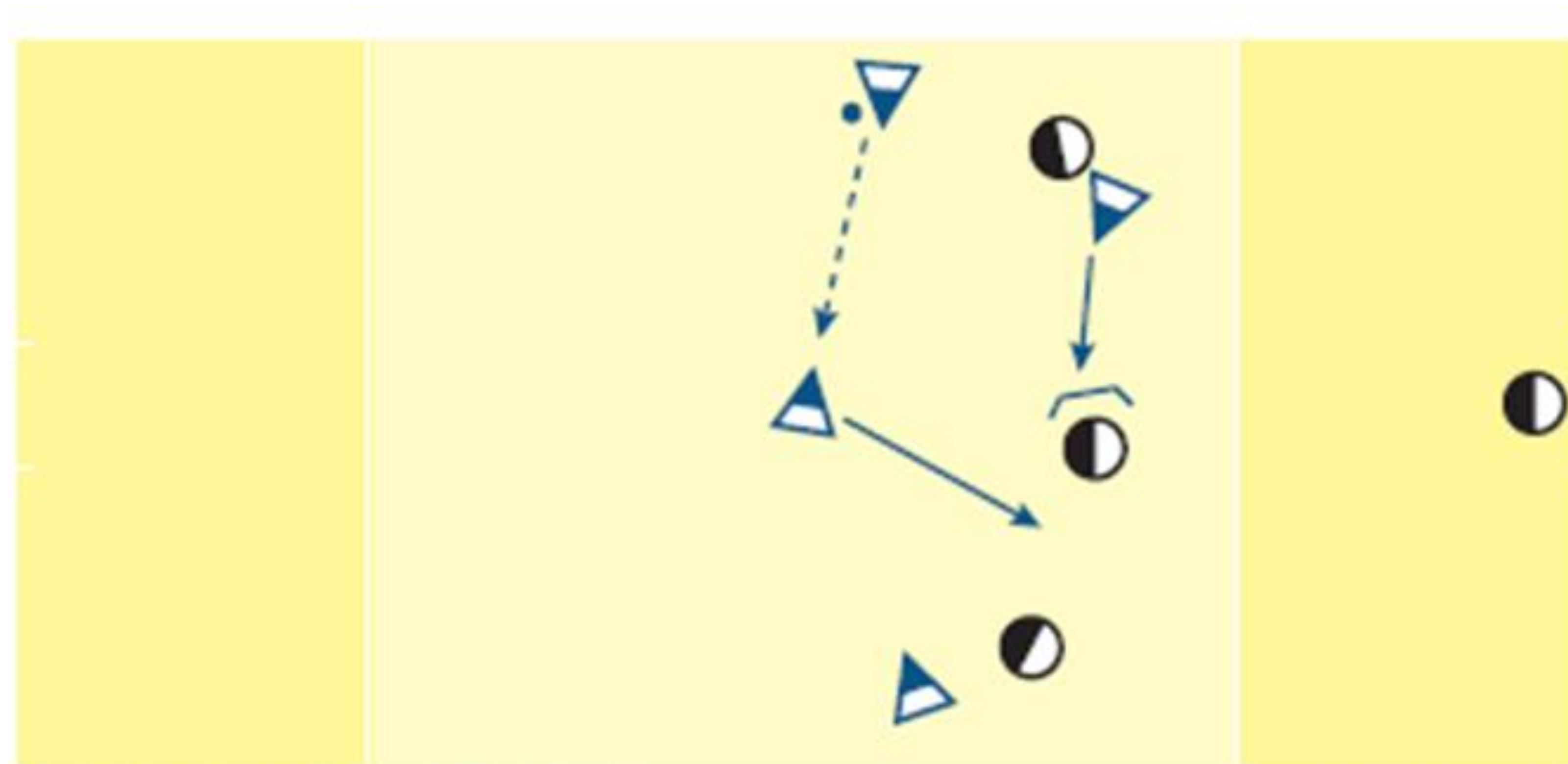


Abwehrformation 2:1

5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel: Spielhandlung „Nachlaufen“:

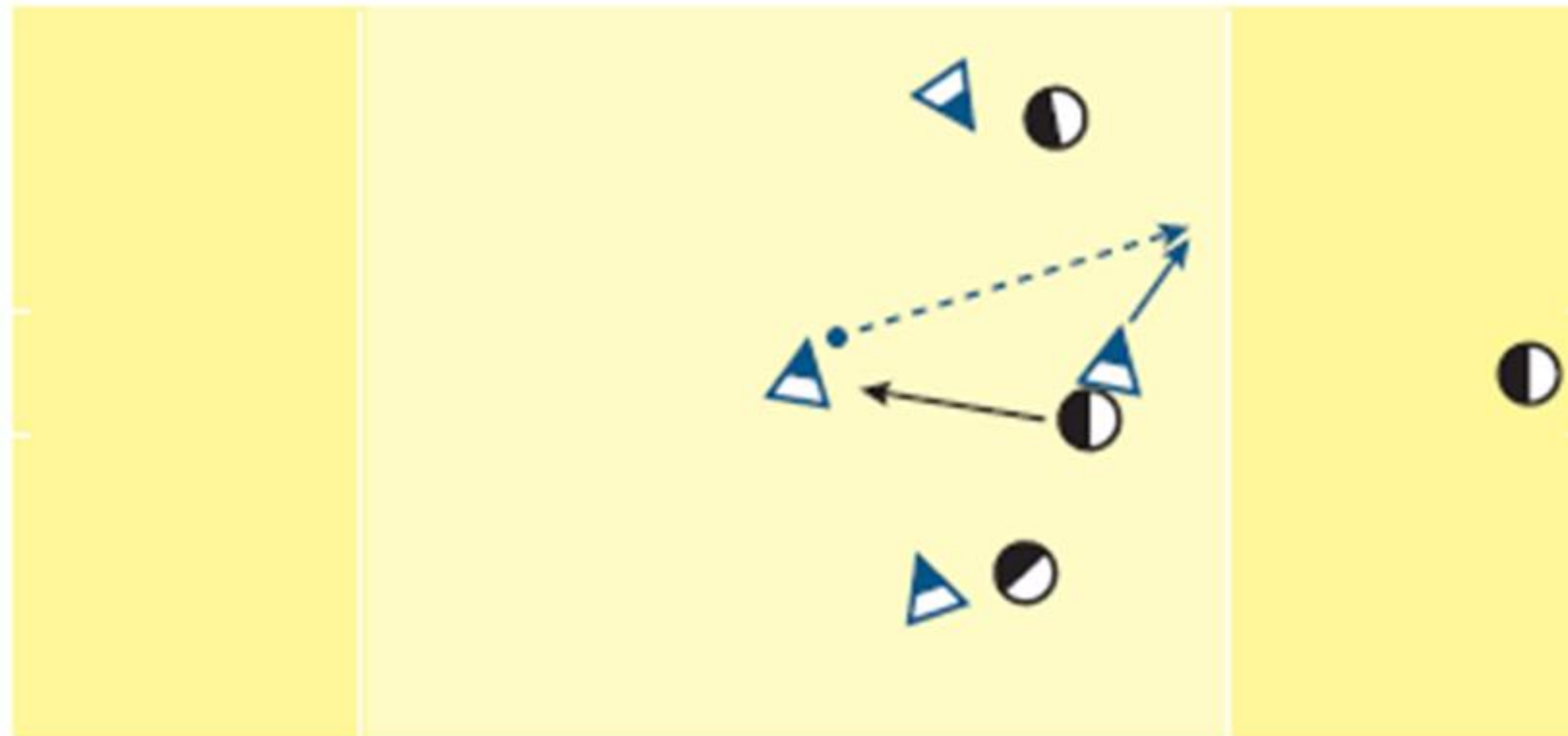


Spielsystem „Nachlaufen“

5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel: Spielhandlung „Nachlaufen“:

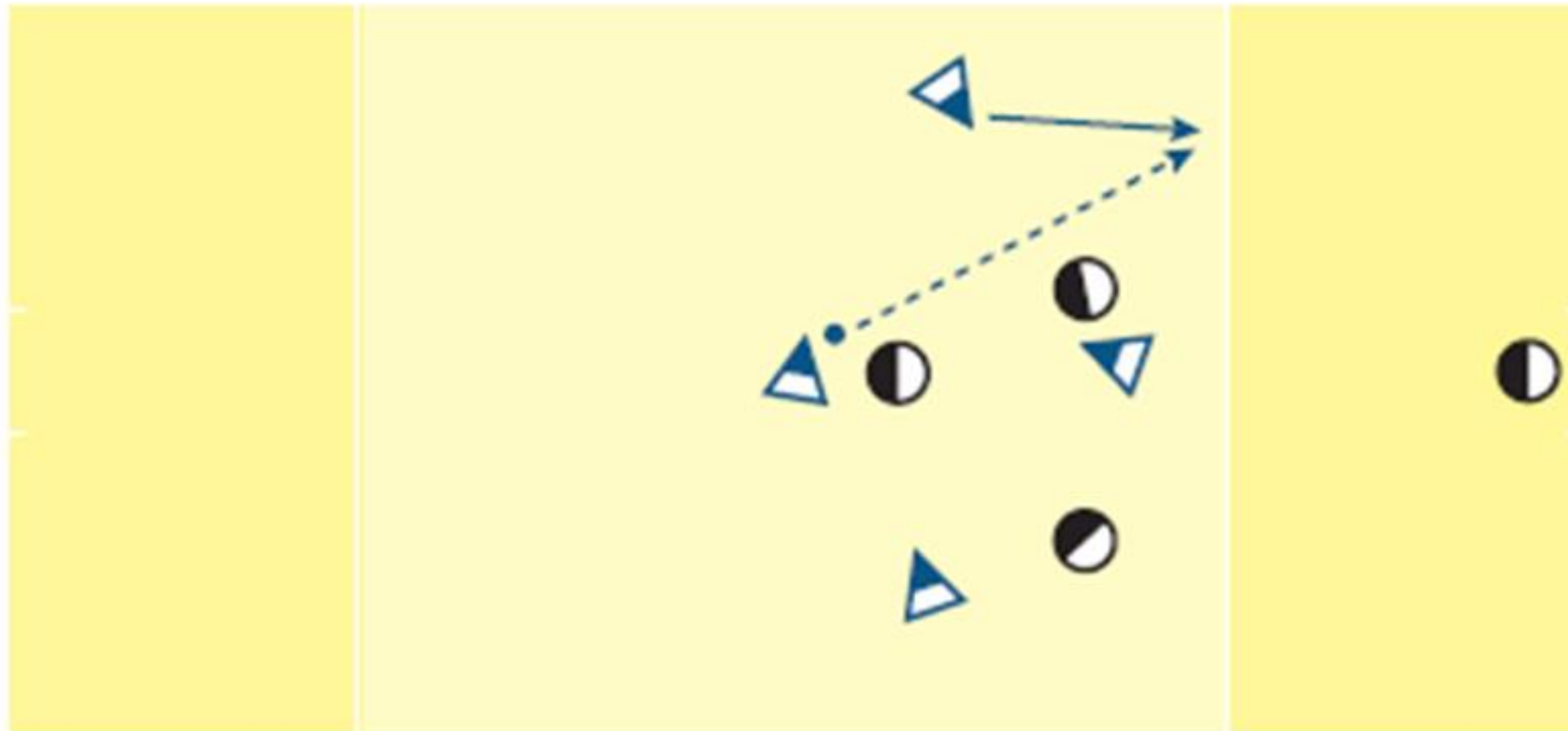


Spielsystem Nachlaufen „Abschlussvariante 1“

5 BEACH HANDBALL UND CORONA

Trainingsinhalte „Lockerung“:

Beispiel: Spielhandlung „Nachlaufen“:



Spielsystem Nachlaufen „Abschlussvariante 2“





6 **EMPFEHLUNGEN ZUM
AUFBAU VON BEACH
HANDBALL-FELDERN**

6 BAU VON BEACH HANDBALL-FELDERN

Planung

Bevor man ein Beach Handball-Feld errichtet, muss man einige Überlegungen anstellen. In den IHF-Regeln heißt es: „Die Spielfläche muss aus einer geraden und einheitlichen Sandschicht bestehen, frei von Steinen, Muscheln oder anderen Partikeln, die eine Verletzungsgefahr für die Spieler darstellen.“

Der feinkörnige Sand muss mindestens 40 cm tief sein. Das Spielfeld sollte mit der Längsseite in Nord-Süd-Richtung verlaufen.

Die Beschaffenheit der Spielfläche darf im Spielverlauf nicht zugunsten einer Mannschaft verändert werden. Eine Sicherheitszone um die Spielfläche von ca. 3 Meter sollte gegeben sein“ (Quelle: IHF 2014).



6 BAU VON BEACH HANDBALL-FELDERN



Aufbau eines (temporären) Beach Handball-Felds

Es gibt von verschiedenen Herstellern (zum Beispiel TRIAL – von EHF und IHF zertifiziert) Beach Handball-Tore und Beach Handball-Liniensysteme, die im Sand einfach zu verankern sind; man sollte jedoch aus Sicherheitsgründen und Gründen der Stabilität die Anker der Liniensysteme und der Tore mindestens 40 cm tief eingraben.

Hat man die geeignete Fläche am Strand gefunden, ist vor allem auf die Nord-Süd-Ausrichtung des Spielfeldes (wegen der Sonneneinstrahlung) und auf die Ebenerdigkeit des Untergrundes zu achten. Idealerweise werden hinter den Toren (mobile) Fangnetze angebracht. Danach sollte man den Platz (am besten mit einem Rechen) von grobem Gestein und Scherben oder Muscheln befreien und schon ist das Feld bespielbar.



6 BAU VON BEACH HANDBALL-FELDERN

Aufschüttung eines (temporären) Beach Handball-Felds

Bei der Aufschüttung eines temporären Beach Handball-Felds (zum Beispiel auf dem Marktplatz einer Stadt) geht es meistens um ein Event, um Zuschauer in Städte oder an öffentliche Plätze zu locken.

Ein Sicherheitsabstand von 3,00 m zum Spielfeld von allen Seiten sollte also bei solchen Aufbauten unbedingt eingehalten werden. Zu beachten ist (zusätzlich zu den bereits genannten Punkten) ein fester und ebener Untergrund (zum Beispiel Asphalt), eine stabile Umrandung (zum Beispiel eine Holzbrettwanne) und die richtige Wahl des Quarzsandes (s. nächstes Kapitel).

Man sollte mit einer Sandhöhe von mindestens 50 cm kalkulieren und benötigt in dem Fall mindestens 250 Tonnen Sand.



6 BAU EINER BEACH-ANLAGE

Aushub der Baugrube und Umrandung

Maße: Tiefe: mindestens 0,70 m
 Länge: mindestens 33,00 m
 Breite: mindestens 14,00 m

Tipp: Das ausgehobene Erdreich kann zur Aufschüttung eines Walls (Zuschauertribüne) auf einer Längsseite des Spielfeldes benutzt werden.

Anschließend wird die ausgehobene Baugrube mit einer Holzbrettwanne umrandet.

Tipp: Von Steinplatten als Umrandung ist aufgrund der Verletzungsgefahr abzuraten; besser sind Rundhölzer oder Kunststoff-Rohre.



6 BAU EINER BEACH-ANLAGE

Schotterschicht, Drainage und Torhülsen

Auffüllen der Baugrube mit einer Schotterschicht von 0,30m Höhe.

Tipp: Es empfiehlt sich, in die Schotterschicht Drainagerohre ins Gefälle einzulagern und diese mit einer evtl. vorhandenen Drainageanlage des Sportplatzes zu verbinden.

Anbringen von zwei in Beton eingelagerten Torhülsen auf den beiden Stirnseiten.

Tipp: Mittlerweile gibt es von verschiedenen Herstellern spezielle Beach Handball-Tore. Des Weiteren macht es Sinn, in diesem Arbeitsschritt auch gleich Hülsen für Volleyballpfosten anzubringen.



6 BAU EINER BEACH-ANLAGE

Vliessauflage und Quarzsand

Auflage eines wasserdurchlässigen Vlieses zum Rückhalten des Sandes.

Tipp: Beim Auflegen des Vlieses darauf achten, dass mit Schaufel oder Spaten keine Löcher in das Vlies gerissen werden.

Auf das Vlies werden 0,40 m Quarzsand (170 t) geschüttet.

Tipp: Auf gleichmäßige Verteilung des Sandes achten; in der Mitte senkt sich die Wanne normalerweise am meisten.

Beim Quarzsand hat sich ein mehrfach gewaschener Quarzsand mit einer Körnung von 0,5 mm bis 1,0 mm als optimal herausgestellt (so auch die Empfehlung der IHF).



6 BAU EINER BEACH-ANLAGE

Empfehlungen

Es empfiehlt sich, hinter den Toren jeweils einen drei bis fünf Meter hohen Fangzaun zu errichten. Dieser Zaun hat zwei Funktionen.

Dadurch, dass das lästige Holen des Balls nach Fehlwürfen wegfällt, wird das schnelle Gegenstoß-Spiel aufrechterhalten.

Außerdem ist so ein Fangzaun der optimale Befestigungsplatz für Banden von Sponsoren und Flutlichter bei Mitternachtsturnieren.





7 **LITERATUR-
VERZEICHNIS**

7 LITERATURVERZEICHNIS



- BECKEDAHL, S.: Beach-Handball-Masters. In: Handballmagazin (1996) 10, 40-43.
- BUTTARELLI, G.: Handballbeach, il nuovo sport dell'estate 1993. In einem Zeitungsartikel der IL TEMPO vom 24. Juni 1993. Rom 1993.
- CARDINALE, M. / MONTAGNI, S.: BeachHandball. Rom 1996.
- COMITATO ORGANIZZATORE HANDBALL BEACH (Hrsg.): Reglement für Handballbeach. Rom 1993.
- DEUTSCHER HANDBALLBUND (Hrsg.): Strukturplan Beachhandball 2019 – 2025.
- DEUTSCHER HANDBALLBUND (Hrsg.): Rahmentrainingskonzeption 2020.
- EUROPEAN HANDBALL FEDERATION (Hrsg.): Periodical for Referees and Coaches 02/2002. Vienna 2002.
- EUROPEAN HANDBALL FEDERATION (Hrsg.): Periodical for Referees and Coaches 02/2004. Vienna 2004.
- FASOLD, F. & GEHRER, A. 2020.: Beach Handball – From the Grassroots. In 5th EHF Scientific Conference, 21-22 November 2019 - Cologne, Germany, S. 19-23. European Handball Federation, Vienna. 2020.

7 LITERATURVERZEICHNIS



FASOLD, F. & GOEBEL, R.: Beachhandball. Spielen lernen. Norderstedt: Books on Demand, 2017

GEHRER, A.: Beach-Handball - eine Antwort auf den Zeitgeist der Gesellschaft? Diplomarbeit. Tübingen 1997.

GEHRER, A.: Beach-Handball - eine Trendsportart für den Schul- und Freizeitsport. In Sportunterricht 48 (1999) 7, 280-285.

GEHRER, A.: The Development of Beach-Handball over the past ten Years.
In: European Handball Federation – Periodical for Referees and Coaches 01/2004. Vienna 2004.

GEHRER, A.: Beach-Handball – der neue Sommersport. Göppingen, 2006.

INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION (Hrsg.): Beach Handball from A to Z. Basel 2012.

INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION (Hrsg.): Reglement für Beach-Handball. Basel 2014.

VAN LINDER, T.: Beach Handball. DVD and Booklet. Amsterdam 2004.

ZAPARDIEL, J.: Beach Handball European Championships 2017 Analysis. EHF Periodical. Vienna 2018.

8 KONTAKT

Weitere Fragen rund um das Thema Beach Handball beantwortet Alex Gehrler auch gerne per E-Mail:

alexgehrer@gmail.com





**VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!!!**