



BEACHSOCCER CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Luftannahme im Sand, der Fallrückzieher als trainierbarer Move und warum ein Remis unmöglich ist.

1. AUSRÜSTUNG OHNE SCHUHE

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	TIPP
Fußbandagen	Schuhe sind verboten – nur elastische Bandagen, die Ferse und Zehen freilassen.
Ball	400–440 g, springt bewusst weniger als ein Standardball – bleibt im Sand kontrollierbar.
Sonnenschutz	Pflichtausrüstung, kein Extra: Creme, Kappe oder Stirnband gegen Mittagssonne und Sandreflexion.
Nach dem Spiel	Füße abwaschen und eincremen – Sand, Schweiß und Sonne trocknen die Haut sonst spürbar aus.

2. TORWART & WETTKAMPFTAG

Wichtigkeit: **Mittel**

- Torwart als Spielmacher:** Oft mit einem Point Guard verglichen – er organisiert Angriffe aktiv mit, nicht nur die Abwehr.
- 4-Sekunden-Entscheidung:** Nach Ballkontrolle muss die Entscheidung fallen: Wurf oder Kick. Countdown laut mittrainieren, bis es automatisch geht.
- Wechsel gezielt einsetzen:** Unbegrenzte Wechsel sind ein Belastungssteuerungs-Werkzeug – bewusst rotieren spart Kräfte fürs entscheidende Drittel.
- Trinkroutine festlegen:** Vor dem Durst trinken, jede Drittelpause nutzen – über 2 % Körpergewichtsverlust bremsen Leistung und Kopf messbar.

3. FORMAT & REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WAS GILT
Feld	35–37 × 26–28 m, komplett Sand, mindestens 40 cm tief – kleiner und weicher als jedes Fußballfeld.
Team	5 gegen 5: ein Torwart, vier Feldspieler, sieben Ersatzspieler mit freien fliegenden Wechseln.
Spielzeit	Drei Drittel à 12 Minuten – komplett anderes Tempo als 2×45 Minuten.
Kein Remis	Kein Abseits, kein Unentschieden – bei Gleichstand entscheiden Verlängerung und Elfmeterschießen.

4. VERLETZUNGSRISIKO & HITZE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Match schlägt Training:** 238,9 Verletzungen pro 1.000 Spielstunden gegenüber 37,7 im Training – die Hälfte davon sind Prellungen.
- Kopfball-Timing üben:** 45,9 Kopfverletzungen pro 1.000 Matchstunden – gezieltes Timing-Training senkt das Risiko bei Kopfballduellen.
- Hitze-Akklimatisierung:** 5 bis 7 Tage aktive Hitzeexposition vor Turnieren in warmen Regionen einplanen.
- Wade und Fußgewölbe kräftigen:** Nur 45 % der Sprungenergie kommen im Sand zurück (65 % auf festem Boden) – Wade und Fußgewölbe übernehmen den Rest.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LUFTANNAHME STATT BODENPASS

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Weicher Sand nimmt dem Ball fast die gesamte Energie – ein Bodenpass bleibt fast dort liegen, wo er auftrifft. Deshalb dominieren Luftpässe.

Tipp: Brust, Oberschenkel und Spann sind deine Hauptwerkzeuge – im Moment des Kontakts aktiv zurückziehen, wie beim Abfedern eines Wurfs.

FAKTOR 2: FALLSCHULE VOR FALLRÜCKZIEHER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der weiche, tiefe Sand fängt die Landung ab und macht den Fallrückzieher trainierbar statt riskant – aber nur in der richtigen Reihenfolge.

Tipp: Erst kontrolliertes Rückwärtsfallen ohne Ball üben, dann den halben Fallrückzieher – Kinn zur Brust, über den Rücken abrollen, nie auf den Kopf.

FAKTOR 3: MANNDECKUNG STATT HOHER LINIE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ohne Abseits dürfen Stürmer dauerhaft vorne stehen – eine hohe Abwehrlinie wie im Fußball funktioniert im Sand nicht.

Tipp: Auf Manndeckung und schnelles Herausrücken setzen, nicht auf eine Linie – bei nur vier Feldspielern gibt es keinen Puffer für Unklarheit.



PRO-TIPP: Beachsoccer ist kein kleiner Bruder von Futsal oder Fußball, sondern eigene Physik: Der Sand frisst die Energie von Ball und Schritten. Trainiere im Sand, miss dich im Sand – Rasenzeiten sind hier wertlos.