



BEACHHANDBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Spin Shot und Inflight, das Satz-Format zu viert und warum Beach deine Hallensaison schützt.

1. FORMAT & AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WAS GILT
Feld & Team	27×12 m Sand, 40 cm tief – 4 gegen 4 (3 Feldspieler plus Torwart), Kader bis zehn.
Sätze statt Halbzeit	Zwei Sätze à 10 Minuten mit 5 Minuten Pause – gewonnen wird über Sätze, nicht die Gesamtanzahl.
Barfuß & Ball	Nur Socken/Bandagen erlaubt, kein Schuhwerk. Ball 75–100 g leichter als in der Halle, griffiger Gummi.
Kleidung	Seit 2021/22 tragen Frauen wie Männer eng anliegende Shorts und Tanktop – gleiche Kleiderordnung für beide.

2. SAND ALS SCHUTZ FÜRS KNIE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Weniger Verletzungen als in der Halle:** 225,3 gegenüber 295,8 Verletzungen pro 1.000 Athletenjahre bei Spielern, die beides spielen – Odds Ratio 0,60.
- Zehen & Sprunggelenk aufwärmen:** Zehenfrakturen (9 %) und Bänderrisse (6 %) sind die häufigsten akuten Verletzungen – direkte Folge des Barfußspiels.
- Überlastung ernst nehmen:** 41 % aller Verletzungen sind Überlastung, allen voran die Patellasehne – früh angehen statt durchspielen.
- Als Off-Season-Waffe nutzen:** Beach-Einheiten statt kompletter Trainingspause in die Jahresplanung aufnehmen – offiziell mit dem Trainer absprechen.

3. PUNKTE: NICHT JEDES TOR ZÄHLT GLEICH

Wichtigkeit: **Hoch**

WURF	PUNKTE
Feldwurf	1 Punkt – der Standard-Treffer aus dem normalen Spiel.
Torwarttor	2 Punkte – trifft der Torwart selbst, zählt es doppelt.
Spin Shot & Inflight	2 Punkte – volle 360°-Drehung bzw. Direktabnahme in der Luft, Stil wird direkt belohnt.

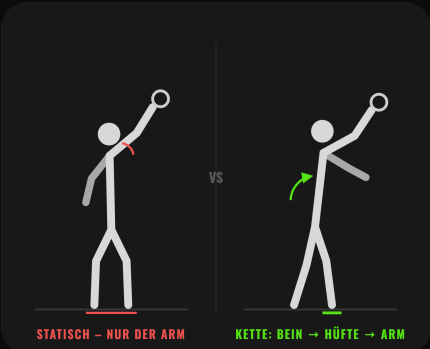
4. TAKTIK: SPEZIALISTEN & TORWART

Wichtigkeit: **Mittel**

- Unbegrenzte Wechsel:** Beliebig oft und unabhängig vom Ballbesitz über die eigene Zone wechseln – Teams bauen daraus ein Spezialisten-System.
- Offensiv- und Defensiv-Rollen:** Feste Spezialisten, die jeweils nur für ihre Phase aufs Feld kommen – frische Beine entscheiden oft das Tempo.
- Torwart als vierter Feldspieler:** Verlässt er sein Tor ohne Ball, gilt er als normaler Feldspieler und kann taktisch mitspielen.
- Ohne Dribbling planen:** Der Sand schluckt den Abspringball – Offensivspiel auf schnelle Pässe und Freilaufen statt Dribbling ausrichten.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER SPIN SHOT ALS KINETISCHE KETTE Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Nur aus dem Arm gedreht bricht die Rotation zusammen – der Spin Shot zählt zudem nur, wenn Füße und Hüfte beim Abwurf zur Tormitte zeigen.

Tipp: Volle Körperdrehung aus Beinen und Hüfte aufbauen, den Arm am Ende wie eine Peitsche durchziehen – die Landung zuerst isoliert ohne Ball üben.

FAKTOR 2: INFLIGHT OHNE BODENKONTAKT Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Beim Inflight wird ein Zuspiel direkt in der Luft verwertet, ohne vorher zu fangen oder zu landen – Timing zwischen zwei Spielern statt Einzelkönnen.

Tipp: Präzise, hohe Zuspiele im Duo drillen – der Passgeber zielt auf den Sprung, nicht auf die Position, an der der Mitspieler gerade steht.

FAKTOR 3: SPRUNGKRAFT ENTSTEHT IM SAND-TRAINING Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Reines Spielen bringt nur 2,2–2,4 % mehr Sprunghöhe – strukturiertes Sand-Sprungtraining bringt 9,6–9,7 % in sechs Wochen.

Tipp: Sechswöchige Blöcke mit Plyometrie und Sprints fest einplanen, dazu Squat Jump und Sprint regelmäßig messen, um den Fortschritt zu belegen.

PRO-TIPP: Elite wirft den Spin Shot mit über 21 m/s (76 km/h) – aber schon 6 Wochen gezieltes Sand-Sprungtraining brachten in einer Studie +6,1 % Wurftempo. Miss dich nicht am Talent, miss dich am Trainingsblock.