



RETURN TO PLAY IM BEACH- UND OUTDOORHANDBALL

Wiederaufnahme des Handballs im Beach- und Outdoorbereich -
Positionspapier des Deutschen Handballbund e.V.

Stand: 05.06.2020

DHB

Deutscher Handballbund



TRAININGSEMPFEHLUNGEN AB STUFE 3 DES 8-STUFENPLANS:

Eine Liste der Beachhandball-Vereine finden Sie unter: www.dhb.de/de/services/mitspielen/vereinsfinder/

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

- Es werden alle Verhaltensregeln und Empfehlungen des Positionspapiers „Return To Play“ des DHB beachtet
 - Berücksichtigung der Corona-Schutzverordnungen der Bundesländer
- Alle Teilnehmenden sind für die Einhaltung der Regeln verantwortlich
- Die Trainer*innen sind für die Qualitätssicherung und Disziplin in der Einhaltung der Regeln verantwortlich
- Es werden Bälle und ausreichend Floormarker zur Zoneneinteilung benötigt
- Alle Teilnehmenden bekommen vor dem Training eine Zone neben dem Spielfeld zugewiesen (unter Einhaltung der Abstandsregeln), in der Kleidung, Getränke etc. aufzubewahren sind
- Zonen und Spielfeldmarkierungen werden nur von dem/der Trainer*in bewegt
- Bälle werden nur von den Sportler*innen bewegt

Im Folgenden werden Trainingsempfehlungen ab der Stufe 3 (Outdoor-Kleingruppentraining) und ab der Stufe 5 für den Beach- und Outdoorhandball betrachtet. Alle Empfehlungen sind dem Positionspapier Return To Play des DHB zu entnehmen. Einige der angegebenen Übungen werden im Fit mit dem DHB-Video dargestellt (www.youtube.com/DHBde)

LEGENDE

- Athlet*in ● Angreifer*in ▲ Verteidiger*in ▼ Torhüter*in T
- Trainer*in C
- Ball ●
- Linien oder Zonenmarkierung mit Floormarken ○-----○-----○
- Laufweg →
- Ballweg - - - →
- Spinshot ↻→
- Kempa ⇒
- Diver-Block ⇒|

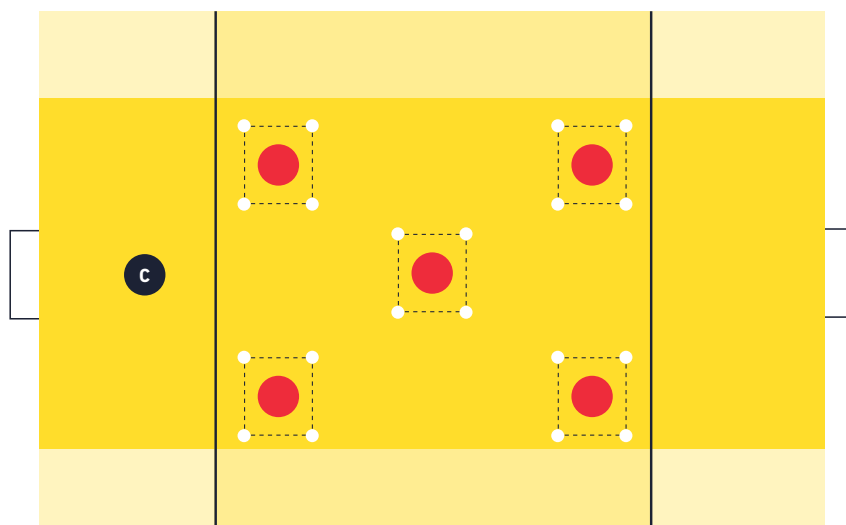
AB STUFE 3:

5 Sportler*innen, 1 Trainer*in,
1 Beach- bzw. Outdoorhandball- spielfeld
pro Trainingseinheit

MAPS

Mobilisieren
Aktivieren
Potenzieren
Spezialisieren

- Sportler arbeiten in allen Stufen von MAPS in ihrer Zone
- Bälle dürfen zur Spezialisierung gepasst werden



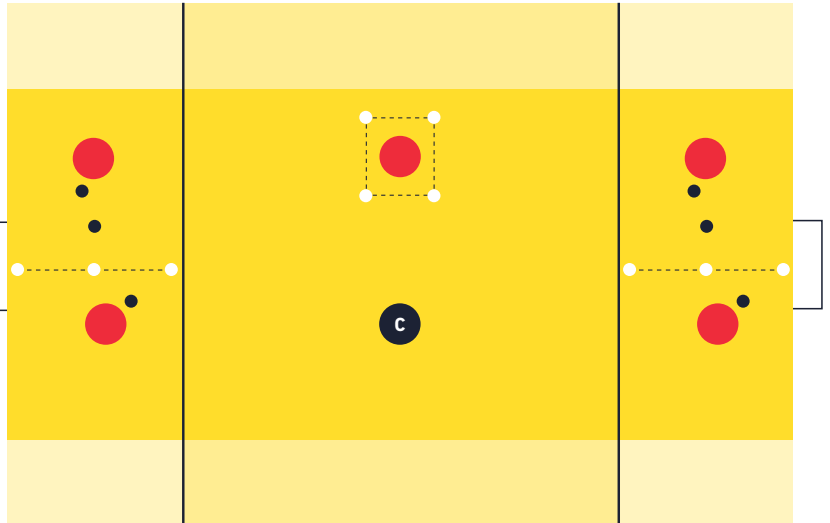
SPIELFORM

BOUNCE-BALL:

5 Sportler*innen, 1 Trainer*in, 1 Beach- bzw. Outdoorhandball- spielfeld pro Trainingseinheit

Es stehen sich zwei Sportler gegenüber, jeder hat einen Ball in beiden Händen und es wird versucht mit diesem Ball einen dritten Ball in der Luft zu halten

- Zwei 2er-Gruppen sind in den Torräumen aktiv. Ein/e Sportler*in arbeitet selbstständig weiterhin an MAPS (Wechsel nach 1 Minute)
- Ergänzung: Der Ball muss über eine Linie gespielt werden

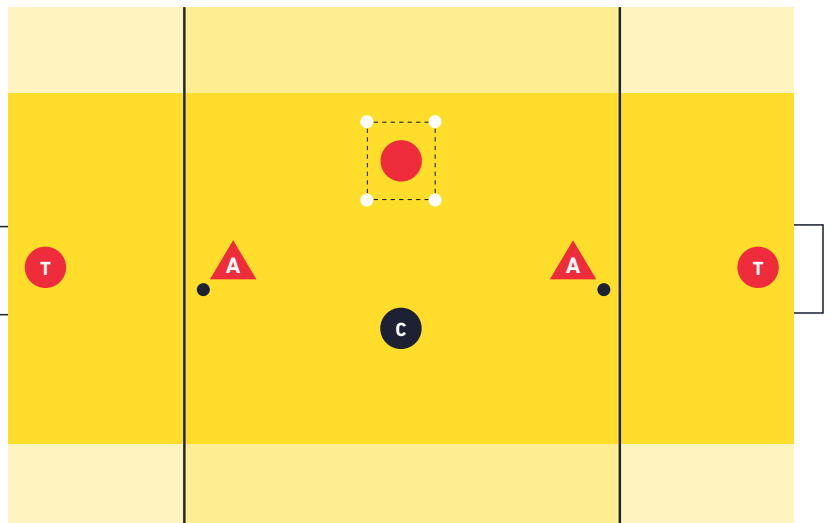


ÜBUNGSFORMEN:

BEINARBEIT UND SPINSHOT

Ein Sportler (T) steht im Torraum und spielt Doppelpässe mit einem Sportler (A) außerhalb des Torraums, der Bewegungsvorgaben („links, rechts, vor, zurück“) gibt. Spielt er keinen Doppelpass, sondern wirft den Ball in die Luft, geht der Sportler im Torraum auf die Torlinie und pariert einen Spinshot.

- Zwei 2er-Gruppen sind auf je ein Tor aktiv. Ein Sportler arbeitet selbstständig weiterhin an MAPS (Wechsel nach 1 Minute)

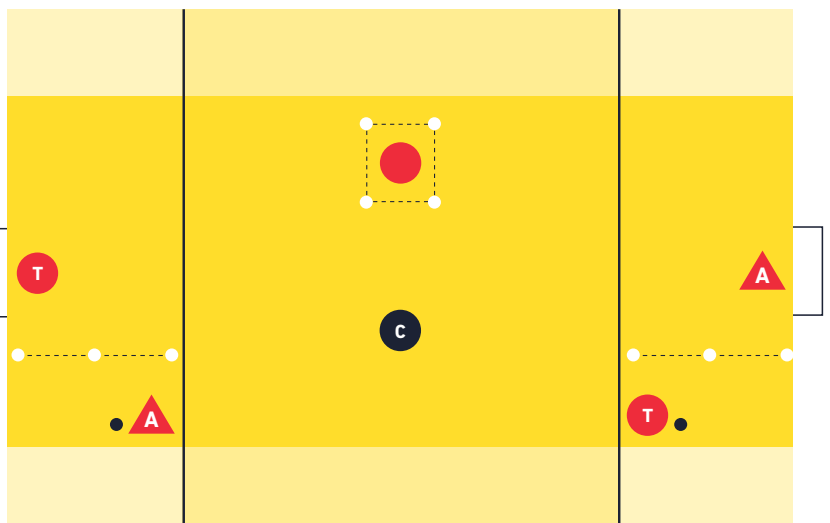


ÜBUNGSFORMEN:

GRUNDBEWEGUNGEN TORHÜTER

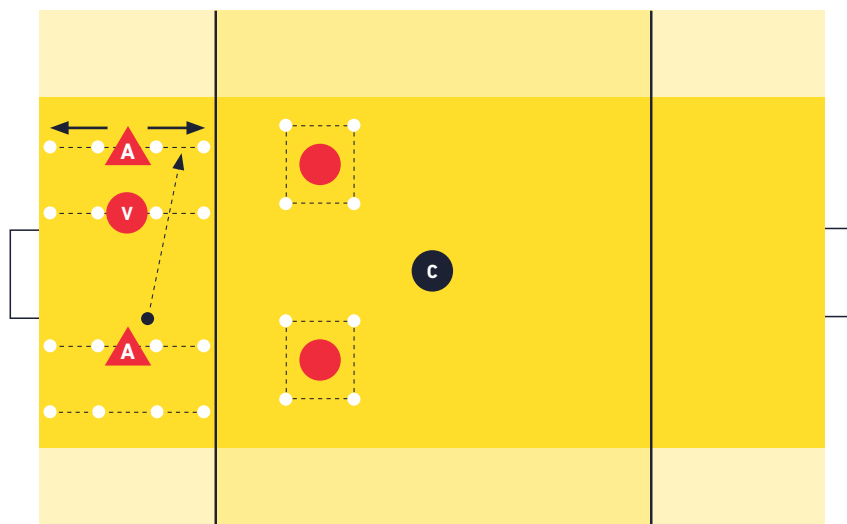
Ein Torhüter und ein Sportler arbeiten in einem Torraum. Der Torhüter führt drei Grundbewegungen aus.

- Zwei 2er-Gruppen sind auf je ein Tor aktiv. Ein Sportler arbeitet selbstständig weiterhin an MAPS (Wechsel nach 1 Minute)



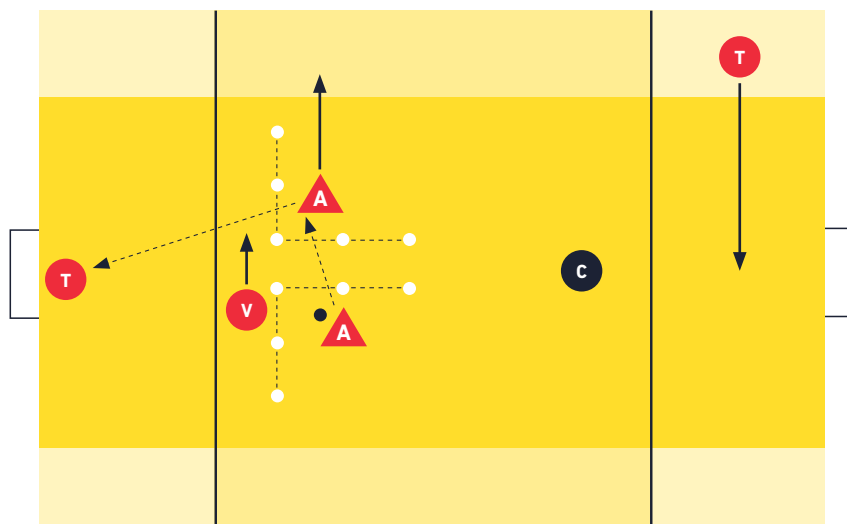
ÜBUNGSFORMEN: PASS-/ LAUFTÄUSCHUNGEN UND BEINARBEIT

Ein Sportler auf der hinteren Linie versucht sich über Lauftäuschungen freizulaufen. Der Verteidiger auf der Linie davor versucht den Ball abzufangen. Alle Sportler dürfen sich nur auf ihren Linien bewegen. Alle Positionen werden durchgewechselt. Die Sportler in den Wartezonen machen Pause.



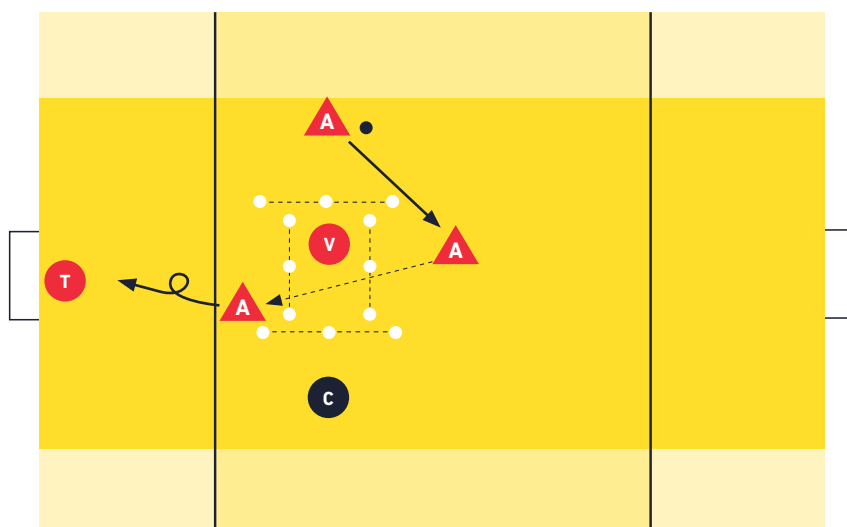
GRUNDÜBUNG: SCHLAGWURF UND BEINARBEIT

Zwei Angreifer spielen schnelle Pässe und führen Schlagwürfe aus. Der Verteidiger versucht immer in Blockposition zu kommen. Nach Wurf wechselt der Schütze, ein Torhüter darf auf der anderen Seite ins Tor. Der haltende Torwart darf einen Coast-to-Coast Wurf ausführen



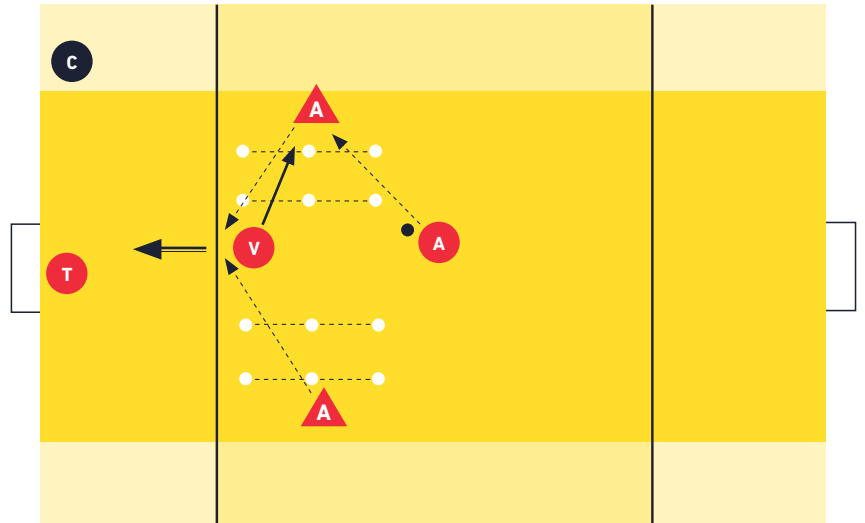
GRUNDÜBUNG: PASS IN DIE TIEFE UND SPINSHOT

Nach Zuspiel von einer Wing-Position versucht der Center einen Pass durch die Zone an die Linie. Der Center darf den Sportler auf außen immer wieder nutzen. Der Verteidiger versucht den Ball abzufangen. Der Angreifer an der Linie führt einen Spin-Shot aus.



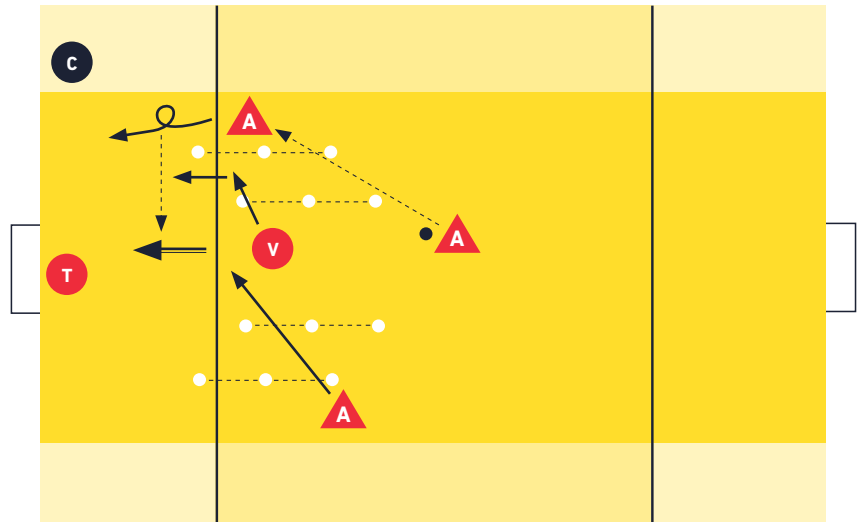
GRUNDÜBUNG: KEMPA-PASS NACH WURFTÄUSCHUNG

Nach Zuspiel vom Center führt der Right-Wing eine Wurf-täuschung aus. Der Verteidiger verlässt im Moment des Passes seine Position und greift den Right-Wing „optisch“ an. Der Left-Wing läuft gleichzeitig auf die Linienposition und erhält einen Kempa-Pass vom Right-Wing. Ist ein Zuspiel nicht sinnvoll, kann der Ball zurück zum Center gespielt werden.



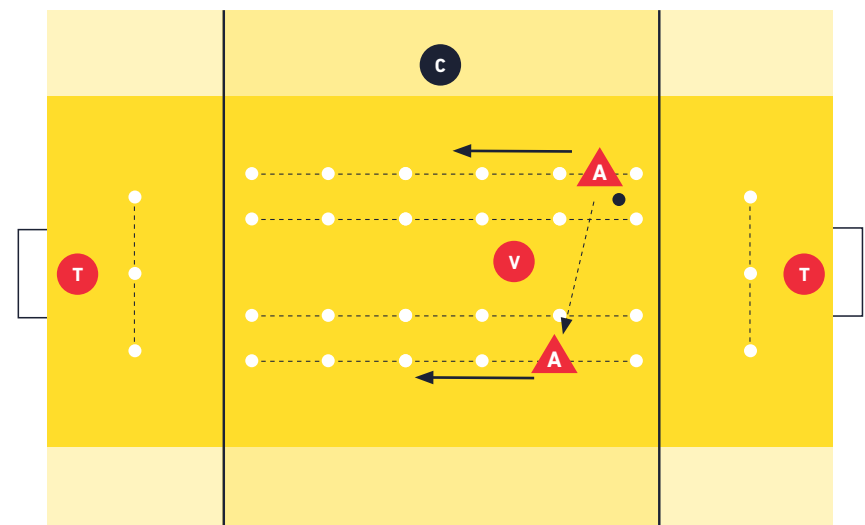
GRUNDÜBUNG: KEMPA-PASS AUS SPINSHOT

Nach Zuspiel vom Center führt der Right-Wing einen Spinshot aus. Der Verteidiger verlässt im Moment des Passes seine Position und springt einen „optischen“ Diver-Block. Der Left-Wing läuft zeitgleich auf die Linienposition. Der Right-Wing spielt aus dem Spinshot einen Kempa-Pass an die Linie.



GRUNDÜBUNG: BEINARBEIT UND SPIEL GEGEN DEN BALL

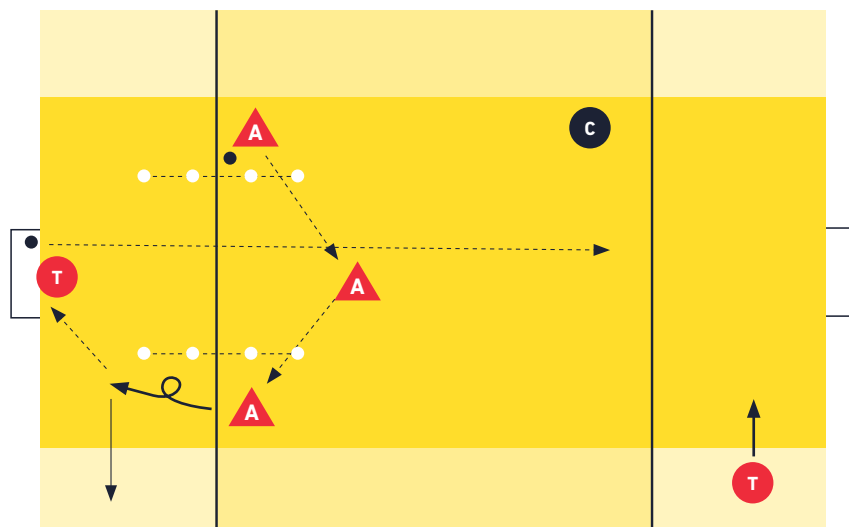
Zwei Angreifer bewegen sich auf den äußeren Linien in Richtung Tor und passen den Ball. Der Verteidiger in der mittleren Zone versucht den Ball abzufangen. Es sind nur Pässe unter Kopfhöhe erlaubt. In Tornähe darf gegen einen defensiven Torwart abgeschlossen werden.



GRUNDSPIEL:

SPINSHOT/ KEMPA UND WECHSEL

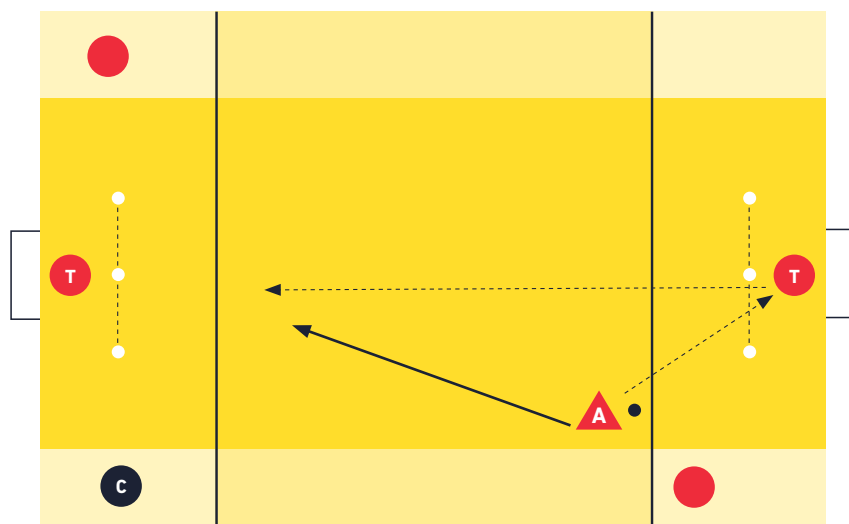
Nach Pass-Spiel erfolgt ein Spin-Shot/ Kempa Abschluss auf Left- oder Right-Wing. Der Schütze muss wechseln, der Torhüter darf einen Coast-to-Coast Wurf ausführen. Auf der anderen Seite wechselt ein Torhüter/ Verteidiger ein.



GRUNDSPIEL: SHOOT-OUT

Die Shoot-Out Situation bietet eine vielfältige Möglichkeit offensive Fertigkeiten und Torhüter-Skills zu trainieren. Die Torhüter agieren nicht offensiv. Variationen können sein:

- Nur Kempa spielen
- Kurze/ lange Pässe
- Abschlüsse von den Spielfeldrändern
- Unter Zeitdruck



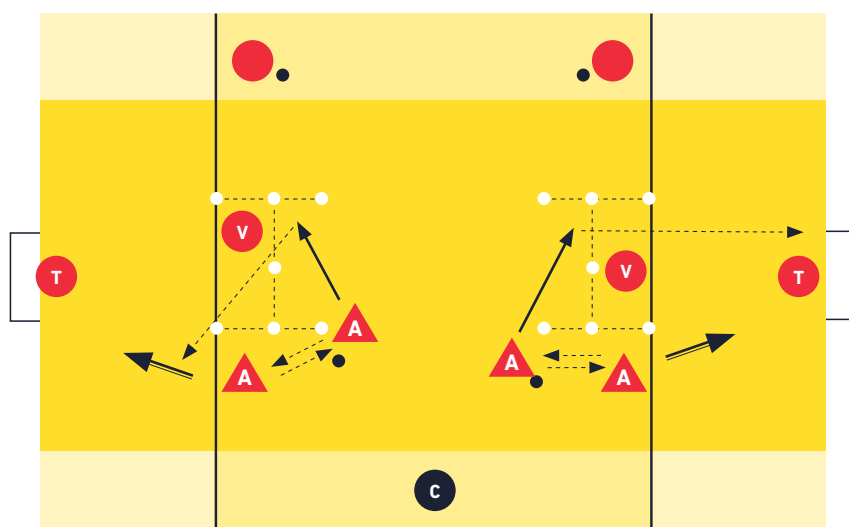
AB STUFE 5: OHNE KONTAKT:

10 Sportler*innen, 1 Trainer*in, 1 Beach- bzw. Outdoorhandball- spielfeld pro Trainingseinheit

ÜBUNGSFORMEN:

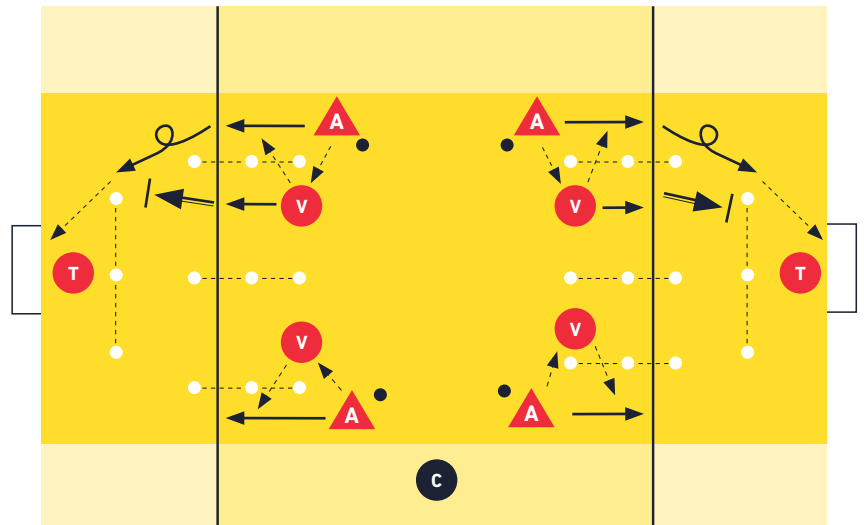
BEINARBEIT UND SPINSHOT

Ein Specialist spielt einen Doppelpass mit einem Sportler an der Linie. Abhängig vom Verteidiger (stellt einen Block oder nicht), kommt er zum Wurf oder spielt einen Kempa-Pass an die Linie.



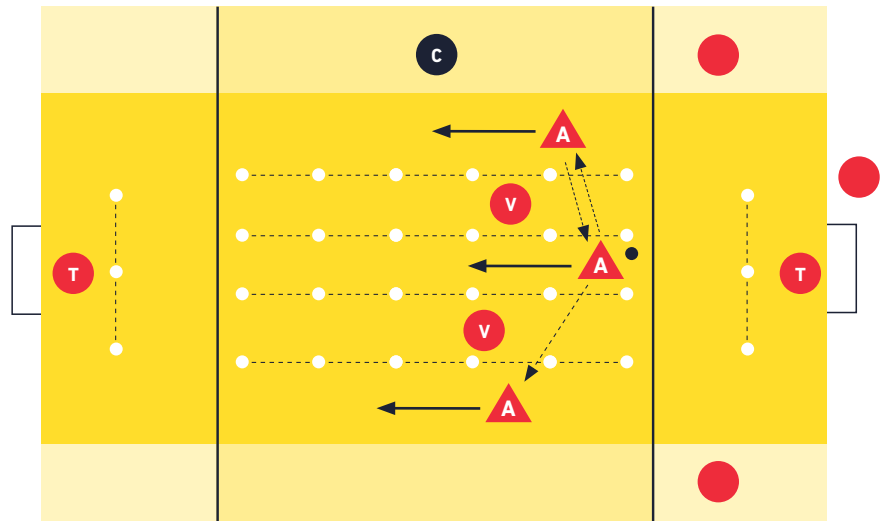
GRUNDÜBUNG: SPIN-SHOT UND DIVER-BLOCK

Ein Sportler auf dem Wing spielt einen Doppelpass mit einem Partner. Der Wing führt einen Spinshot in seiner Zone aus, der Verteidiger versucht mit einem Diver-Block die lange Ecke abzudecken. Die Aktionen werden im Wechsel links und rechts ausgeführt.



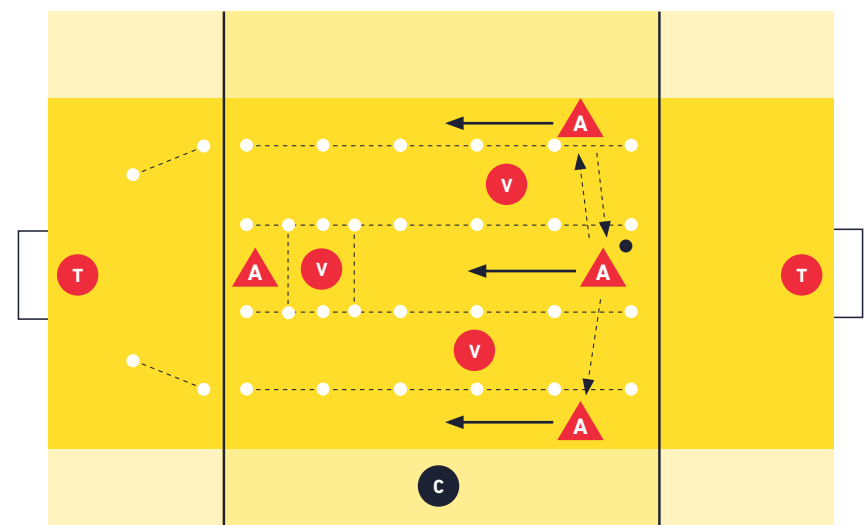
GRUNDSPIEL: LUFTTÄUSCHUNG UND BEINARBEIT

Der Angreifer in der mittleren Zone und zwei Sportler in sehr engen äußeren Zonen überbrücken mit Pass-Spiel das Spielfeld. Zwei Verteidiger versuchen Pass-Wege zu blockieren und Pässe abzufangen. Alle Sportler bleiben in ihren Zonen.



GRUNDSPIEL: KEMPA UND SPINSHOT

Drei Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger Pass-Spiel zur Spielfeld-Überbrückung. In Tornähe gibt es einen zusätzlichen Verteidiger und Angreifer. Der Angreifer an der Linie darf nur auf Kempa angespielt werden. Alle Sportler bleiben in ihren Zonen.



AB STUFE 6

Alle vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen können ohne Zonenbegrenzungen und Kontakt durchgeführt werden

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Handballbund e.V. • Strobelallee 56 • 44139 Dortmund • 0231 -911910 • info@dhb.de • www.dhb.de
Inhaltliche Ausarbeitung: Dr. Frowin Fasold, Jens Pfänder
Projektleitung: Tim Nimmesgern, Frederik Wöhler
Design/ Layout: Sarah Bargfrede