

DEUTSCHER HANDBALLBUND
**MANUAL ZUR
DHB-SICHTUNG
BEACH
2025**

Stand: November 2024

HERAUSGEBER:

DEUTSCHER HANDBALLBUND e. V. (Hrsg.)
Manual zur DHB-Sichtung Beach 2025

VERANTWORTLICHE AUTOREN:

Frowin Fasold (DHB), Marten Franke (DHB), Patrick Luig (DHB)

UNTER MITARBEIT VON:

















Konrad Bansa, Dirk Büsch, Alexander Novakovic,
Jens Pfänder

(Nennungen in alphabetischer Reihenfolge)



















Zitationshinweis:

Bitte zitieren Sie die aktuelle Fassung des Manuals zur DHB-Sichtung Beach 2025 wie folgt:
Deutscher Handballbund (2024). *Testmanual zur DHB-Sichtung Beach 2025*. Dortmund: DHB.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	5
Vorwort.....	6
Allgemeine Hinweise	7
 Allgemeine Durchführungsbedingungen	7
 Zeitlicher Ablaufplan	8
 Beachhandballspezifische Begrifflichkeiten	9
 Sonstiges.....	10
1 Anthropometrische Messungen	11
 Biologischer Reifegrad und finale Körperhöhe	12
 Körperhöhe stehend	14
 Körperhöhe sitzend.....	15
 Körpermasse	16
2 Sportmotorische Tests.....	17
 15-m-Linearsprint	18
 15-m-CODD Test.....	19
 Counter Movement Jump.....	20
 Standweitsprung.....	21
 Schlagwurf aus dem Stand	22
 Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot.....	23
3 Handballspezifische Tests	24
 Ultimate Beachhandball.....	25
 Passkontinuum	26

Inhaltsverzeichnis

 Technik-Taktik-Überprüfung	27
 Grundübung 1: Spinshot.....	27
 Grundübung 2: Stoßen . Wurfvarianten . Blocken.....	29
 Grundübung 3: 1 gegen 1 mit Spinshot und Diverblock	31
 Torhüter*innen.....	32
 Beobachtungsschwerpunkte.....	32
 Torhüterübung 1: Grundtechniken in 1-gegen-1-Situationen	34
 Torhüterübung 2: Techniktraining und Umschaltverhalten	35
 Torhüterübung 3: Umschalt- und Entscheidungsverhalten.....	37
4 Spielleistungen	39
 Grund- und Zielspiele	40
 Grundspiel 1: 2 gegen 1 im zentralen Raum.....	41
 Grundspiel 2: 2 gegen 1 im äußeren Sektor	42
 Grundspiel 3: 4 gegen 2 ohne Specialist	44
 Grundspiel 4: 4 gegen 3 mit Specialist.....	45
 Zielspiel 1: Rotationswechsel	46
 Zielspiel 2: Angriff-Abwehr-Wechsel	47
 Shootout.....	48
5 Gesamteinschätzung.....	50
 Talentprognose.....	51
Literaturverzeichnis	52
Kontakt.....	53

Liebe Handballfreundinnen, liebe Handballfreunde,

vor euch liegt die dritte Version des DHB-Sichtungsmanuals für den Beachhandball! Dieses Manual ist ein Meilenstein in der noch jungen Geschichte des Beachhandballs im Deutschen Handballbund. Seit 2016 haben wir systematisch mit dem Aufbau unserer Jugend-Nationalmannschaften begonnen, seit 2017 regelmäßig Deutsche Jugend-Meisterschaften durchgeführt und in den Folgejahren immer enger mit den DHB-Verantwortlichen in der Halle zusammengearbeitet. Auch in der Zukunft werden unsere Beachtrainerinnen und -trainer bei den Hallensichtungen dabei sein, aber bedingt durch die altersmäßig sehr frühe Beachhandball-Europameisterschaft der Jüngsten (U16) war hier unsere Eigeninitiative gefordert.

In diesem Jahr präsentiert sich erstmals der Doppeljahrgang 2010/11. Für die weibliche und männliche Jugendnationalmannschaft dieses Jahrgangs wartet etwa 12 Monate später die erste von zwei Jugend-Europameisterschaften.

Der Beachhandball ist für die Talente eine großartige, weitere Möglichkeit, Leistungssport kennenzulernen und im besten Fall auch wertvolle internationale Erfahrungen zu sammeln. Die DHB Beach Championships stellen dabei den Kick-Off für die ersten nationalen Wettkampferfahrungen dar. Alle Talente werden von den DHB-Trainerteams in Abstimmung mit den jeweils beteiligten Hallentrainerinnen und -trainern eng begleitet, um vor allem eine langanhaltende Handball-Karriere zu ermöglichen.

Jetzt wünsche ich euch allen aber erst einmal viel Spaß bei der Vorbereitung und dann natürlich viel Erfolg bei den DHB Beach Championships!



Jens Pfänder
Leiter Beachhandball

Das vorliegende Manual beschreibt die Inhalte, Ziele sowie den Ablauf der DHB-Leistungssportsichtung Beachhandball 2025. Orientiert ist die strukturelle Ausrichtung an den extensiven Erfahrungen der DHB-Sichtungen im Hallenhandball und zeigt damit die Nähe zwischen den beiden Disziplinen Hallen- und Beachhandball auf.

Im Jahr 2023 wurde erstmals eine spezifische DHB-Sichtung im Beachhandball über die Landesverbände durchgeführt. Basierend auf den Erfahrungen der letzten beiden Jahre wurde dieses Manual entworfen. Die spezifischen Inhalte der Sichtung orientieren sich dabei am aktuellen Leistungsstand im Nachwuchs- und Senioren-Beachhandball auf nationaler und internationaler Ebene. Die Inhalte und die technisch-taktischen Anforderungen bauen auf der DHB Beachhandball Rahmentrainingskonzeption auf, die im Dezember 2023 veröffentlicht wurde. Die entsprechenden Übungen wurden in Lehrgängen mit den Jugendnationalteams (seit 2015) sowie in den DHB-Regionalstützpunkten (seit 2020) entwickelt und praktisch evaluiert und orientieren sich an der übergreifenden Spielphilosophie des DHB in der Disziplin Beachhandball.

Wie auch im vergangenen Jahr wird sich die DHB-Sichtung Beach nicht nur auf die Prüfung technisch-taktischer Elemente auf individueller, kooperativer und kollektiver Ebene beschränken, sondern gleichzeitig auch motorisch-konditionelle Elemente beinhalten, die durch die beachhandballspezifische Leistungsdiagnostik zu Beginn der Maßnahme geprüft werden. Im Zuge dessen findet außerdem eine anthropometrische Messung der Athletinnen und Athleten statt.

Die DHB-Sichtung Beach 2025 wird an die DHB Beach Championships angeschlossen, bei denen in diesem Jahr zum zweiten Mal die Deutsche Meisterschaft der Landesauswahlmannschaften im Beachhandball ausgespielt wird. Die parallele Sichtung beider Geschlechter an einem zentralen Standort soll den Landesverbänden und auch den Teilnehmenden die Organisation erleichtern, auch wenn der inhaltliche Fokus geschlechtsspezifische Unterschiede aufweisen kann. Es ist davon auszugehen, dass auch zum Jahr 2026 inhaltliche Anpassungen vorgenommen werden, da diese angepasste Sichtungsform im Anschluss erneut einer intensiven Evaluation in Bezug auf Effizienz und Durchführbarkeit unterzogen wird. Nichtsdestotrotz ist es das Ziel des Deutschen Handballbundes, das Grundprinzip der Verknüpfung der DHB-Sichtung Beach sowie der DHB Beach Championships in Zukunft beizubehalten.

Vorab gilt ein großer Dank an alle Trainer*innen und Spieler*innen, welche in den letzten Jahren an der Entwicklung des Beachhandballs in Deutschland mitgewirkt haben. Ein weiterer Dank gilt auch allen Hallentrainer*innen und Verantwortlichen auf Verbands- und Vereinsebene, die auch der Disziplin Beachhandball Zuspruch geschenkt haben und allen Interessierten Unterstützung haben zukommen lassen.

Die durch diese Sichtung weiter intensivierte Förderung des Beachhandballs in Deutschland soll keinesfalls eine Konkurrenzsituation zwischen dem Hallen- und dem Beachhandball schaffen. Vielmehr soll ein weiterer Schritt getan werden, um die Sportart Handball an sich disziplinunabhängig, zeitgemäß und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln und in ihrer Gesamtheit zu stärken.

Marten Franke

Chef-Bundestrainer Beachhandball
Deutscher Handballbund e. V.

Dr. Frowin Fasold

DHB-Trainer weibliche Jugend
Deutscher Handballbund e. V.

Dr. Patrick Luig

Bundestrainer Bildung & Wissenschaft
Deutscher Handballbund e. V.

Prof. Dr. Dirk Büsch

Universität Oldenburg
Kordinator Netzwerk Wissenschaft des DHB



Allgemeine Durchführungsbedingungen

Da sich . anders als in 2024 . bei den DHB Beach Championships 2025 alle Spielerinnen und Spieler der Landesauswahlen erstmalig vor den DHB-Trainern präsentieren, werden dieses Mal auch alle Athlet*innen in alle Sichtungs-Maßnahmen mit einbezogen.

Dies bedeutet, dass alle Spielerinnen und Spieler bei den folgenden Bausteinen mit einbezogen werden:

- ▶ 1: Anthropometrische Messungen
- ▶ 2: Sportmotorische Tests
- ▶ 3: Handballspezifische Tests
- ▶ 4: Spielleistungen
- ▶ 5: Talentprognose

Die Punkte 1 (Anthropometrische Messungen) und 2 (Sportmotorische Tests) beinhalten die Aspekte, die im Rahmen der Leistungsdiagnostik am ersten Tag der DHB Beach Championships gemessen werden. Im Punkt 3 (Handballspezifische Tests) werden Testübungen vorgestellt, mit denen grundlegende Bewegungstechniken im individual- und gruppentaktischen Zusammenhang geprüft werden. Mit den Inhalten im Punkt 4 (Spielleistungen) soll das individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhalten abgebildet werden. Abschließend wird für jede*n Spieler*in eine Gesamteinschätzung für die Talentprognose vorgenommen (Punkt 5).

Neben dem Einsatz bei den Maßnahmen der DHB-Sichtung Beach bietet das vorliegende Manual die Möglichkeit, die dargestellten Testungen im Verein oder im Landesverband selbstständig durchzuführen und die erzielten Ergebnisse individuell auszuwerten und einzuordnen.

Um eine möglichst genaue Vorstellung von den in diesem Sichtungsmニュアル beschriebenen Übungen zu bekommen, werden einerseits unterstützende Skizzen zur Verfügung gestellt, die den Übungsablauf grafisch darstellen. Des Weiteren sind bei allen vorgestellten Übungen QR-Codes eingebettet, die per Direktlink zu einem nicht gelisteten YouTube-Video führen. In den Videos wird der entsprechende Übungsablauf von unseren existierenden Nationalmannschaften durchgeführt und demonstriert.

Grundsätzlich werden im Rahmen der DHB-Sichtung Beach 2024 nicht alle Übungen durchgeführt, die in diesem Manual beschrieben werden. Der Deutsche Handballbund und sein Sichtungspersonal behalten sich vor, im Vorfeld der Sichtungsmodule einige Übungsformen auszuwählen, die mit den Athletinnen und Athleten getestet und durchgeführt werden. Ausnahmen bilden an dieser Stelle die Daten zur Leistungsdiagnostik: Die vorgestellten anthropometrischen Messungen und sportmotorischen Tests werden vollumfänglich getestet.

Allgemeine Hinweise



Zeitlicher Ablaufplan

Die DHB-Sichtung Beach 2025 wird im Rahmen der DHB Beach Championships durchgeführt. Für die insgesamt dreitägige Maßnahme ergibt sich folgender zeitlicher Ablaufplan:

Tag 1: 09. Juni 2025
<i>Anreise bis spätestens 15:00 Uhr</i>
<i>Begrüßung</i> (15:15 - 15:30 Uhr)
Leistungsdiagnostik (16:00 - 18:00 Uhr) <ul style="list-style-type: none">< 15-m-Linearsprint< 15-m-CODD Test< Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot< Schlagwurf aus dem Stand< Standweitsprung< Counter Movement Jump< Anthropometrische Messungen
Trainingsmöglichkeiten für Landesauswahlen (18:00 - 20:00 Uhr)
DHB-Abend (21:00 - 22:00 Uhr)
Tag 2: 10. Juni 2025
Sichtungsmodule Teil 1 (09:00 - 12:00 Uhr)
Wettkampf Teil 1 (13:30 - 20:00)
Tag 3: 11. Juni 2025
Sichtungsmodule Teil 2 (09:00 - 11:00 Uhr)
Wettkampf Teil 2 (11:30 - 16:00)
<i>Siegerehrung und Verabschiedung</i>
<i>Abreise</i>

Anmerkung: Der zeitliche Ablauf stellt die vorläufige Planung dar und ist abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Landesverbände. Änderungen im zeitlichen Ablauf sind möglich!



Beachhandballspezifische Begrifflichkeiten

Analog zu den in der DHB-Beach-Rahmentrainingskonzeption veröffentlichten deutschen Positions- und Funktionsbezeichnungen im Beachhandball werden in diesem Sichtungsmニュアル die folgenden Begrifflichkeiten sowie die dazugehörigen Akronyme verwendet:

Akronym	Positions-/ Funktionsbezeichnung	Beschreibung
OL	Offensive-Links	Angreifende*r Spieler*in auf der linken Angriffsseite
OR	Offensive-Rechts	Angreifende*r Spieler*in auf der rechten Angriffsseite
OM	Offensive-Mitte	Angreifende*r Spieler*in auf der Angriffsmitte im Rückraum
OML	Offensive-Mitte-Links	Angreifende*r Spieler*in auf der linken Seite der Angriffsmitte im Rückraum
OMR	Offensive-Mitte-Rechts	Angreifende*r Spieler*in auf der rechten Seite der Angriffsmitte im Rückraum
LL	Linie-Links	Angreifende*r Feldspieler*in an der gegnerischen 6-Meter-Linie auf der linken Angriffsseite
LR	Linie-Rechts	Angreifende*r Feldspieler*in an der gegnerischen 6-Meter-Linie auf der rechten Angriffsseite
DL	Defensive-Links	Verteidiger*in, der*die den rechten Angriffsraum des Gegners verteidigt
DR	Defensive-Rechts	Verteidiger*in, der*die den linken Angriffsraum des Gegners verteidigt
DM	Defensive-Mitte	Verteidiger*in, der*die den zentralen Angriffsraum des Gegners verteidigt
TH	Torhüter	Torhüter*in, der*die innerhalb des eigenen 6-Meter-Raumes mit dem gesamten Körper verteidigen darf
Sp	Specialist	Angreifende*r Torhüter*in, Tore sind stets zwei Punkte wert. Die Bezeichnung als Specialist stellt eine Funktion und keine Position dar, weshalb eine zusätzliche Information über die Position mit angegeben werden muss.



Sonstiges

Neben den per QR-Codes zur Verfügung gestellten Videos werden ein Großteil der in diesem Sichtungsmニュアル beschriebenen Übungen unterstützend durch Skizzen visualisiert, um eine klarere Vorstellung des Übungsablaufs zu vermitteln. Zum Verständnis der zugehörigen Zeichnungen dient folgende Legende:

LEGENDE	Ball- und Laufwege	Equipment
Feldspieler*in Angriff ▲	Laufweg →	Ball ●
Feldspieler*in Abwehr ●	Passweg ---->	Air-Body ●
Torhüter*in/Specialist Angriff ▲▲	Laufweg mit Ball ==>>	Floormarken ● - - - ● - - - ●
Torhüter*in/Specialist Abwehr ●●	Torwurf ==>	
Anspieler*in (passiv) ▲▲	Spinshot →○	
Trainer*in ●	Kempa →	
	Diver-Block ==>	

1 Anthropometrische Messungen

🌀 Biologischer Reifegrad und finale Körperhöhe	12
🌀 Körperhöhe stehend	14
🌀 Körperhöhe sitzend	15
🌀 Körpermasse	16



Biologischer Reifegrad und finale Körperhöhe

Die Kenntnis über den aktuellen biologischen Reifegrad sowie über die zu erwartende Körperhöhe sind für den*die Spieler*in und den*die Trainer*in aus pädagogischer und trainingsmethodischer sowie aus eignungsdiagnostischer Sicht, z. B. für die Sichtung des DHB, von Bedeutung. Insbesondere zur Beurteilung und Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit muss der biologische Reifegrad einbezogen werden, um eine Über- bzw. Unterschätzung der erzielten Ergebnisse zu vermeiden. Vor diesem Hintergrund wurde am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse basierend auf dem Algorithmus von Sherar und Mitarbeitern (2005) eine Software entwickelt, mit der sowohl der biologische Reifegrad bestimmt als auch die finale Körperhöhe¹ prognostiziert werden können (Link s. S. 13).

Warum sollte der biologische Reifegrad bestimmt werden?

Gleichaltrige Handballer*innen unterscheiden sich oft in ihrer körperlichen Konstitution, was auf einen unterschiedlichen biologischen Reifegrad (biologisches Alter) schließen lässt. Im Kindes- und Jugendalter, insbesondere in der Pubertät, unterliegt der menschliche Organismus wesentlichen Veränderungen, die ihren Ausdruck in verschiedensten Erscheinungsformen finden. Mit der Entwicklung zeigen sich die ablaufenden biologischen Prozesse auf der psychischen und sozialen Ebene, ebenso wie die morphologische Veränderung des Körperbaus. Daher sollte bei der Beurteilung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit (Wettkampfleistung, Testleistung) bzw. der beobachteten Leistungsentwicklung auf den jeweiligen biologischen Reifegrad geachtet werden.

Wie kann der biologische Reifegrad bestimmt werden?

Zur Bestimmung des biologischen Reifegrades existieren unterschiedliche Methoden, wobei Knochen- bzw. Skeletalterbestimmungen auf der Basis röntgenologischer Untersuchungen als die genauesten Verfahren praktiziert werden (Fröhner & Wagner, 2002; Engebretsen, Steffen, Bahr, Broderick, Dvorak, Janarv, et al., 2010). Dennoch sprechen die gesundheitliche Belastung durch die Strahlung und die ökonomischen Gründe des technisch, personell und finanziell hohen Aufwands gegen einen praktikablen Einsatz (Müller, Müller, Hilderbrandt, Kapelari & Raschner, 2015).

Zur Bestimmung des biologischen Reifegrades

Nach Sherar und Mitarbeitern (Sherar, Mirwald, Baxter-Jones & Thomis, 2005) erfolgt die Bestimmung des biologischen Reifegrades durch die Relativierung von körperbaulichen Merkmalen (Körperhöhe stehend und sitzend, Beinlänge, Körpermasse) in Bezug auf das Verhältnis von kalendarischem zu biologischem Alter unter Berücksichtigung des Geschlechts. Die Berechnung erfolgt über mathematische Algorithmen, die die Einstufung des biologischen Reifegrades in folgende drei Stufen zulassen (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002):

- (1) **früh entwickelt** . Der biologische Reifegrad ist beschleunigt. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale sind bereits weit entwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht überschätzt werden.

¹ Die Körperhöhe wird umgangssprachlich auch als Körpergröße bezeichnet.

- (2) **durchschnittlich entwickelt** . Der biologische Reifegrad ist durchschnittlich. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale entsprechen denen Gleichaltriger.
- (3) **spät entwickelt** . Der biologische Reifegrad ist verzögert. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale sind noch unterentwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht unterschätzt werden.

Zur Bestimmung der finalen Erwachsenenhöhe

Neben der Bestimmung des biologischen Reifegrades ist es durch diese Methode auch möglich, eine Prognose der finalen Körperhöhe vorzunehmen. Dazu wird aus der Differenz zwischen biologischem und chronologischem Alter in Bezug zur aktuellen Körperhöhe (stehend) anhand von Referenzwerten die finale Körperhöhe geschätzt.

Die Bestimmung des biologischen Reifegrades und der finalen Körperhöhe

Mit Hilfe der Software BIO-FiNAL ist der beschriebene mathematische Algorithmus von Sherar und Mitarbeitern (2005) aufgegriffen und verarbeitet worden. Er stellt somit eine einfache indirekte Methode dar, wofür neben Name und Geschlecht lediglich fünf weitere Parameter erhoben werden müssen. Für die Bestimmung des biologischen Reifegrades sowie zur Ermittlung der finalen Körperhöhe durch BIO-FiNAL müssen folgende Parameter erfasst werden: Geburtsdatum, Datum der Messung, Körpermasse (z. B. 67,12 kg), Körperhöhe sitzend (98,34 cm) und Körperhöhe stehend (167,34 cm).

Was muss bei der Erfassung und Bestimmung der Daten unbedingt beachtet werden?

Beim Einsatz der Software hängt die Genauigkeit der Berechnung von der Exaktheit der gemessenen anthropometrischen Parameter (siehe Testbeschreibungen der anthropometrischen Parameter) ab. So kann ungenaues Messen zu einem bedeutenden Fehler führen. Daher muss beim Erheben der anthropometrischen Werte wie nachfolgend beschrieben vorgegangen werden.

Die Gültigkeitsgrenzen für die Berechnung liegen bei Jungen im Alter von 8 bis 18 Jahren und bei Mädchen von 6 bis 16 Jahren (Bailey, 1997). Die genauesten Ergebnisse können für Jungen im Altersbereich von 12 bis 16 Jahren und bei Mädchen im Alter von 9 bis 13 Jahren erzielt werden (Sherar et al., 2005). Bei Berechnungen, die außerhalb des angegebenen Altersbereiches liegen, werden keine verwendbaren Ergebnisse erzielt. Bei der Schätzung der finalen Körperhöhe muss jedoch darauf verwiesen werden, dass die Bestimmung bei Spielern mit einem Fehler von $\pm 5,4$ cm und bei Spielerinnen mit einem Fehler von $\pm 6,8$ cm verbunden ist (Mirwald et al., 2002).



Körperhöhe stehend

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter Haltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an der Wand bzw. am Messstab (siehe Abbildung 1). Die Füße sind dabei geschlossen und der Kopf ist so auszurichten, dass Ohr und Augen auf einer waagerechten Linie liegen (siehe Abbildung 2 und 3). Die Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt, die Hände ruhen auf den gegenüberliegenden Schultern. Der*die Testleiter*in kann mittels beider Hände an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen (siehe Abbildung 2). Bei der Messung muss der*die Spieler*in zusätzlich angewiesen werden, tief einzusatmen und die Luft anzuhalten. Ein auf dem Messstab bewegbares Kopfbrett muss schließlich gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

Materialbedarf

Messstab oder Maßband

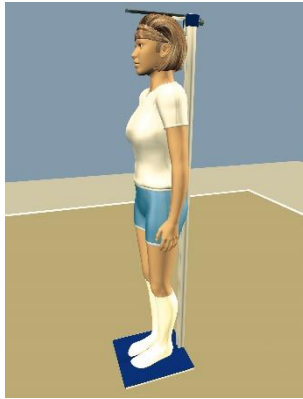
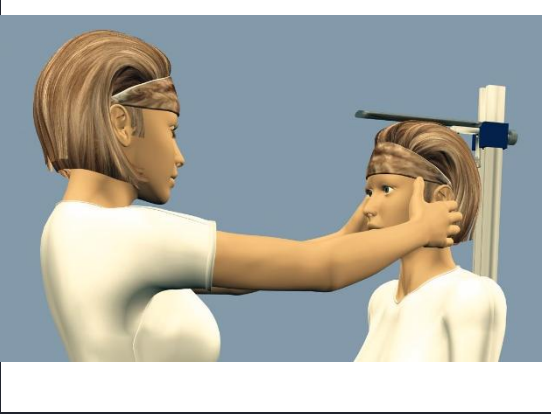

Bewertung

Gemessen wird vom Scheitel abwärts bis zum Boden in cm.

Hinweis

Da sich die Körperhöhe im Laufe des Tages verändert, sollte die Messung der Körperhöhe am Morgen durchgeführt werden.

Aufbau

		<p>u Unterstützung der aufrechten, gestreckten Haltung bei der Messung der Körperhöhe stehend bzw. sitzend (aus Pabst et al., 2011, S. 36)</p>
<p>t Endposition zur Messung der Körperhöhe stehend in aufrechter, gestreckter Körperhaltung (aus Pabst et al., 2011, S. 37)</p>		<p>v Horizontal ausgerichtete Kopfposition entsprechend der Ohr-Auge-Ebene (nach Raschka, 2006, S. 118; aus Pabst et al., 2011, S. 36)</p>



Körperhöhe sitzend

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Sitzposition auf einem Tisch oder Kasten. Der*die Spieler*in sitzt in aufrechter Haltung mit dem Rücken an der Wand bzw. am Messstab ohne sich anzulehnen. Die Knie und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße sollten keinen Bodenkontakt haben. Die Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt, die Hände ruhen auf den gegenüberliegenden Schultern. Der Kopf muss exakt horizontal gehalten werden und darf die Wand bzw. den hinteren Messstab nicht berühren. Der*die Testleiter*in kann mit beiden Händen an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen. Bei der Messung der Körperhöhe sitzend muss der*die Spieler*in zusätzlich angewiesen werden, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Es ist darauf zu achten, dass der Rücken den Messstab berührt, sich aber nicht angelehnt wird.

Materialbedarf

Messstab oder Maßband, Kasten oder Hocker

Bewertung

Gemessen wird die Distanz zwischen dem Scheitel des Kopfes und der Sitzoberfläche (siehe Abbildung 4).

Aufbau



w Endposition zur Messung der Körperhöhe sitzend in aufrechter, gestreckter Körperhaltung (aus Pabst et al., 2011, S. 37)



Körpermasse

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körpermasse erfolgt in minimaler Bekleidung und ohne Schuhe. Des Weiteren ist bei der Messung der Körpermasse darauf zu achten, dass die verwendete Waage geeicht ist und die Messung mit einer Genauigkeit von 0,1 kg erfolgt.

Materialbedarf

Geeichte Körperwaage

Bewertung

Gemessen wird die Körpermasse in kg.

2 Sportmotorische Tests

⚽ 15-m-Linearsprint	18
⚽ 15-m-CODD Test	19
⚽ Counter Movement Jump	20
⚽ Standweitsprung	21
⚽ Schlagwurf aus dem Stand	22
⚽ Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot	23



15-m-Linearsprint

Mit dem 15-m-Linearsprint wird die lineare Schnelligkeit getestet.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder*innen stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder*innen mit dem rechten) 30 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 15 m so schnell wie möglich. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Während des Laufes werden nach 5 m und 10 m zusätzliche Zwischenzeiten gestoppt, um eine Aussage über die Beschleunigung treffen zu können. Jede*r Spieler*in hat zwei Versuche.

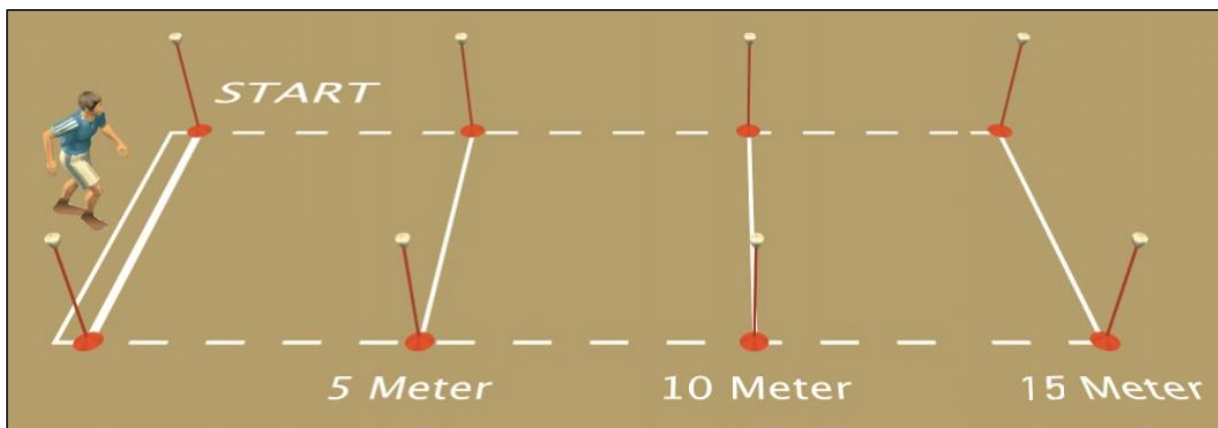
Materialbedarf

Elektronische Zeitmessanlage mit vier Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start- (30 cm davor), Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der*die Spieler*in für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 15 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau





15-m-CODD Test

Mit dem nachfolgend präsentierten CODD (Change Of Direction Deficit) Test wird das Richtungswechseldefizit im Vergleich zum linearen Sprint getestet.

Testbeschreibung

Der Test des Richtungswechseldefizits wird in Abhängigkeit von der beim 15-m-Sprint zurückgelegten Strecke durchgeführt. Im Prinzip handelt es sich um einen 505-Test, der einen 10-m-Sprint mit einer 180-Grad-Drehung und einer anschließenden 5-m-Beschleunigung umfasst. Die Zeit, die zum Abbremsen, Wenden und Beschleunigen benötigt wird, kann isoliert werden, um die Kosten für das Wenden bei maximaler Geschwindigkeit zu ermitteln.

Der*die Spieler*in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder*innen stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder*innen mit dem rechten) 30 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von insgesamt 15 m so schnell wie möglich. Dabei wird zunächst 10 m linear gesprintet, bevor eine 180°-Drehung durchgeführt wird und eine erneute Beschleunigung über 5 m Distanz durchgeführt wird.

Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Während des Laufes werden nach 5 m und 10 m zusätzliche Zwischenzeiten gestoppt, um eine Aussage über die Antrittsgeschwindigkeit treffen zu können. Jede*r Spieler*in hat zwei Versuche.

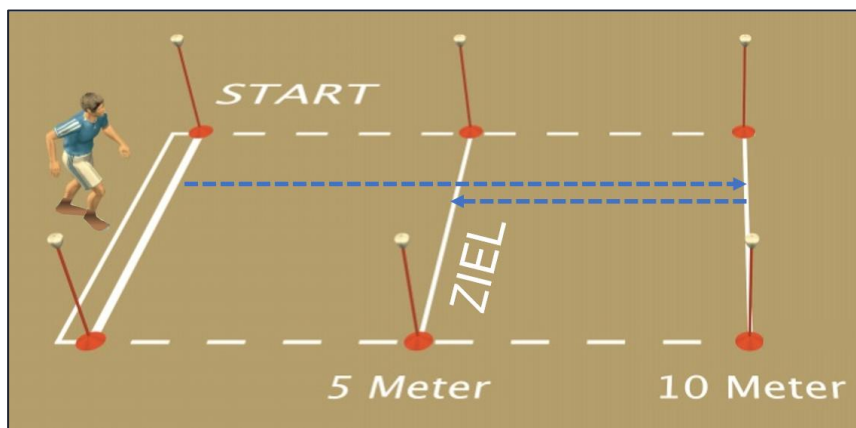
Materialbedarf

Elektronische Zeitmessanlage mit drei Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start- (30 cm davor), Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der*die Spieler*in für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 15 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau





Counter Movement Jump

Der Counter Movement Jump erfasst die vertikale Sprungkraft.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in steht aufrecht im etwa schulterbreiten Stand. Die Arme sind am Beckenkamm fixiert und dürfen nicht zum Schwungholen benutzt werden. Er*sie geht in die Knie (Kniebeugung etwa 90°) und springt maximal gerade nach oben ab. Dabei wird darauf geachtet, dass er*sie nicht in der Position mit gebeugten Knien verharrt, sondern sofort in die Gegenbewegung (den Sprung) übergeht. Die Landung erfolgt gleichzeitig auf beiden Beinen. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche.

Durchführung



Materialbedarf

Die Messungen erfolgen mittels $\hat{h} = \frac{1}{2} g t^2$. Die Sprunghöhe wird über die Flugzeit berechnet.

Bewertung

Gemessen wird die erreichte Sprunghöhe in cm. Jede*r Spieler*in absolviert drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!





Standweitsprung

Der Standweitsprung testet die horizontale Sprungleistung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt.

Der*die Spieler*in entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

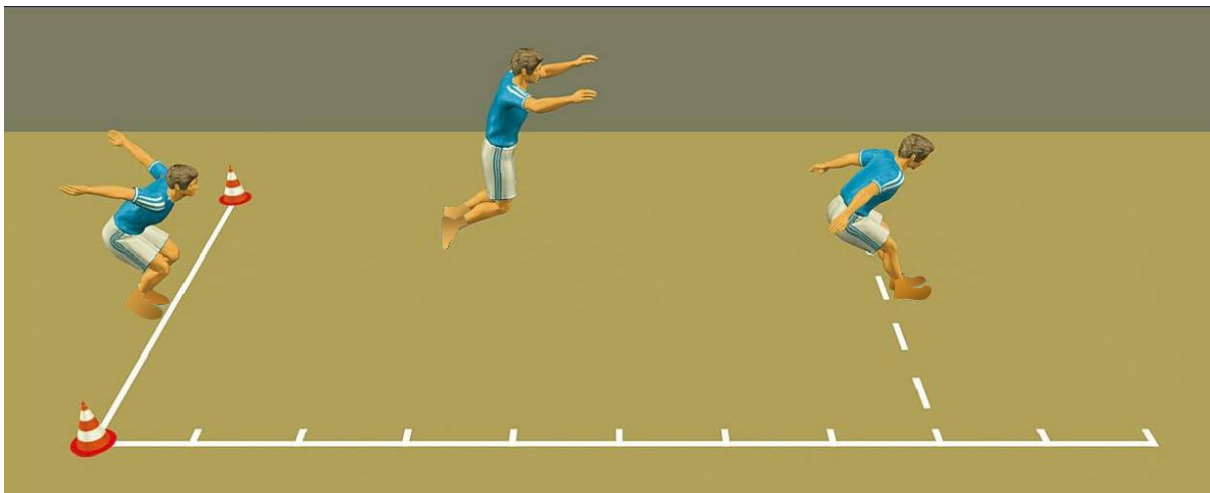
Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)





Schlagwurf aus dem Stand

Der Schlagwurf aus dem Stand testet die maximale Ballabfluggeschwindigkeit.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in steht in Schrittstellung an der 6-m-Linie. Die Aufgabe besteht darin, den Beachhandball mit maximaler Geschwindigkeit mittig in ein Zielfeld im Beachhandballtor (1 x 1 m) zu werfen. Die Geschwindigkeitsmessanlage steht auf einem Stativ zentral hinter dem Zielfeld in einem Abstand von 1,5 m hinter der Torlinie. Der Sender, der sich oberhalb der Anzeige befindet, ist in einem Meter Höhe vom Boden und in Richtung Abwurfpunkt auszurichten.

Die 6-m-Torraumlinie kann mit dem Stemmfuß berührt werden, darf aber nicht übertreten

, ^ ! á ^ } È Á Œ & @Á ^ ã } Á s P ã } > à ^ ! ~ æ | | ^ } %Á à ^ ã { Đ } æ& @Á á ^ { Á Y

Materialbedarf

Geschwindigkeitsmessanlage mit Stativ, Torvorrichtung mit Zielfeld, Maßband, Beachhandbälle (Mädchen und Jungen testen beide jeweils mit grünen Trial-Bällen.)

Bewertung

Gemessen wird die maximale Ballabfluggeschwindigkeit. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Es sollten mindestens zwei gültige Versuche erfasst werden. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!



Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot

Der folgende Test untersucht die maximale Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in steht in paralleler Fußstellung 9 Meter vom Tor entfernt und hält den Ball in den Händen. Die Aufgabe besteht darin, nach maximal drei Schritten einen Spinshot durchzuführen und den Beachhandball mit maximaler Geschwindigkeit mittig in ein Zielfeld im Beachhandballtor (1 x 1 m) zu werfen. Die Geschwindigkeitsmessanlage steht auf einem Stativ zentral hinter dem Zielfeld in einem Abstand von 1,5 m hinter der Torlinie. Der Sender, der sich oberhalb der Anzeige befindetet, ist in einem Meter Höhe vom Boden und in Richtung Abwurfpunkt auszurichten. Der Absprung muss beidbeinig in paralleler Fußstellung zur 6-m-Linie erfolgen. Die 6-m-Linie darf dabei weder berührt noch vor dem Absprung überschritten werden. Sollte keine parallele beidbeinige Fußstellung im Absprung zu sehen sein, wird der Versuch wiederholt.

Materialbedarf

Geschwindigkeitsmessanlage mit Stativ, Torvorrichtung mit Zielfeld, Maßband, Beachhandbälle (Mädchen und Jungen testen beide jeweils mit grünen Trial-Bällen.)

Bewertung

Gemessen wird die maximale Ballabfluggeschwindigkeit. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Es sollten mindestens zwei gültige Versuche erfasst werden. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

3 Handballspezifische Tests

🏐 Ultimate Beachhandball	25
🏐 Passkontinuum	26
🏐 Technik-Taktik-Überprüfung	27
🏐 Grundübung 1: Spinshot	27
🏐 Grundübung 2: Stoßen Æ Wurfvarianten Æ Blocken	29
🏐 Grundübung 3: 1 gegen 1 mit Spinshot und Diverblock	31
🏐 Torhüter*innen	32
🏐 Beobachtungsschwerpunkte	32
🏐 Torhüterübung 1: Grundtechniken in 1-gegen-1- Situationen	34
🏐 Torhüterübung 2: Techniktraining und Umschalt- verhalten	35
🏐 Torhüterübung 3: Umschalt- und Entscheidungs- verhalten	37



Ultimate Beachhandball

Allgemeine Handlungsschnelligkeit, Wechsel- und Umschaltverhalten

Testbeschreibung

In der Spielform Ultimate Beachhandball soll die allgemeine Handlungsschnelligkeit sowie das grundlegende Wechsel- und Umschaltverhalten unabhängig von Spielposition und Spielfunktion geprüft werden. Hierzu wird eine angepasste Form von Mini- und Ultimate-Beachhandball aus dem Kinderbereich gespielt.

Hierbei spielen zwei Mannschaften gegeneinander über das gesamte Beachhandball-Spielfeld. Jedes Team besteht aus (mindestens) acht Spieler*innen, vier stehen auf dem Spielfeld vier im Auswechselbereich (hier dürfen auch mehr als vier Spieler*innen stehen).

Eine*r der Feldspieler*innen darf den Torraum betreten und als Torhüter*in agieren (ohne farbliche Markierung). Er*Sie soll sich aber nach Ballgewinn auch in den Angriff einschalten.

Gibt eine Mannschaft einen Torwurf ab, müssen alle vier Spieler*innen dieser Mannschaft anschließend auswechseln (unabhängig davon, ob ein Tor kassiert wurde oder nicht). Die gegnerische Mannschaft darf nach einem kassierten Gegentor umgehend mit Abwurf vom eigenen Tor weiterspielen.

Weitere Regeln:

- ◀ Es darf zusätzlich in Ballbesitz jederzeit frei gewechselt werden.
- ◀ Es wird nach Punktzahlweise vorgegangen.
- ◀ Ein Spiel wird über drei Sätze gespielt (3 x 5min).
- ◀ Es gelten in Bezug auf das Spielen des Balles, Schrittbegrenzung, Körperkontakt etc. alle Regeln aus dem offiziellen Beachhandballregelwerk.

Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), Leibchen in zwei Farben

Beobachtungsschwerpunkte:

Allgemein

- ◀ Freies Spiel in Abwehr und Angriff
- ◀ Umschalt- und Orientierungsverhalten nach Ballbesitzwechsel
- ◀ Handlungsschnelligkeit in Abwehr und Angriff
- ◀ Entscheidungsverhalten (nach Torwurf/Ballverlust) in Abwehr und Angriff
- ◀ Wechselgeschwindigkeit und -genauigkeit in Bezug auf das Regelwerk

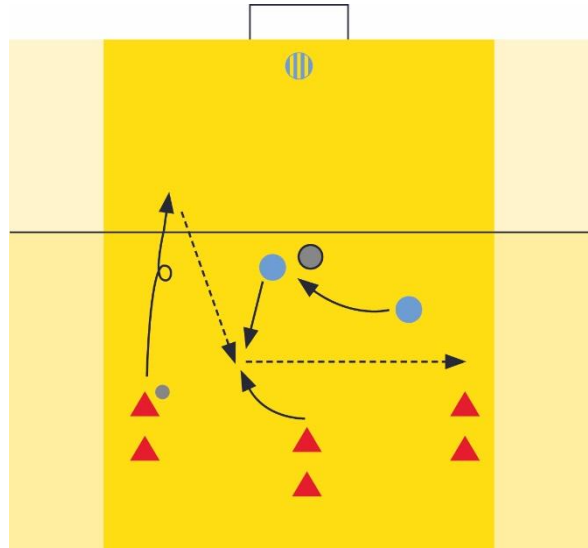




Passkontinuum

Testbeschreibung

Es werden drei Reihen auf den Angriffspositionen OL, OM und OR gebildet. Dabei stellen sich doppelt so viele Spieler*innen auf der Mitte an wie auf den Außenposition. Die Außenangreifer*innen erhalten einen Expresspass in die Vorwärtsbewegung und greifen über die Außenposition das Tor an. Nach einem beidbeinigen Einspringen spielen die Außenangreifer*innen aus der Pirouette einen Rückpass zum*zur nachlaufenden OM-Angreifer*in. Unabhängig von der Wurfhand sollen die Spieler*innen den kurzen Rückpass dabei auf der OR-Position mit der linken Hand passen und auf der OL-Position mit der rechten Hand. Der*Die OM-Angreifer*in spielt den Ball anschließend aus der Wurfauslage möglichst schnell per Expresspass auf die gegenüberliegende Außenposition.



Es gilt die feste Passfolge: OL . OM . OR . OM . OL ò

Die Position wird nach einem Pass gewechselt, es wird auf die Position gewechselt von der die Spieler*innen vorher den Pass erhalten haben.

Erweiterung: Zwei feste Abwehrspieler*innen arbeiten jeweils auf einer Seite zwischen dem äußeren und mittleren Air-Body. Ballentfernt gilt es, mit Hilfe von schneller Beinarbeit um den zentralen Air-Body herumzuarbeiten. Sobald der Ball auf die eigene Seite gespielt wird, soll gegen den*die OM-Angreifer*in herausgetreten werden.



Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), 1 Air-Body, 2 gleichfarbige Leibchen

Beobachtungsschwerpunkte:

Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> < Ballannahme in der Vorwärtsbewegung < Gleichzeitiges Einspringen mit linkem und rechtem Bein zur Vorbereitung der Pirouette < Fußstellung Richtung Tor bei der Pirouette < Wurfarm während der Pirouette nach oben führen < Orientierung in der Luft während der Pirouette < Kurzpass-Qualität: Vergleich Wurfhand und Nicht-Wurfhand < Torgefahr ausstrahlen: Blick in Richtung Tor < Expresspass-Qualität < Timing des Anlaufs 	<ul style="list-style-type: none"> < Beinarbeit < Heraustreten gegen OM-Angreifer*innen < Herumarbeiten um Linienspieler*in (Air-Body)



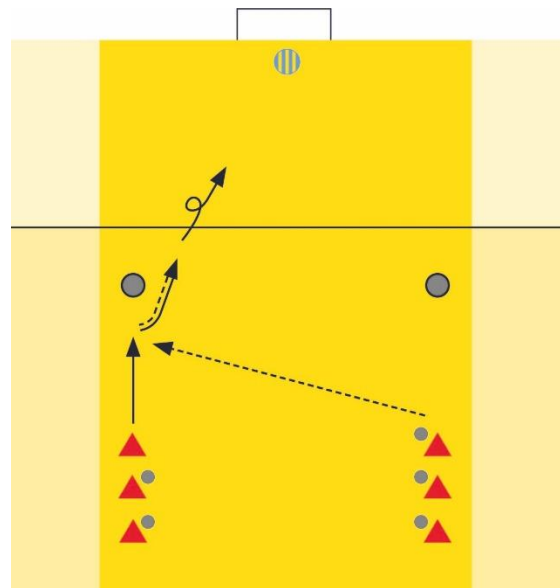
Grundübung 1: Spinshot

Testbeschreibung

In dieser Grundübung geht es um die Durchführung des Spinshots auf den Außenpositionen aus verschiedenen Vorbewegungen.

Es werden zwei Reihen auf den Angriffspositionen OL und OR gebildet. Bis auf die erste Person auf einer Seite haben alle Spieler*innen einen Ball in der Hand. Auf den Abwehrpositionen DR und DL repräsentieren zwei Air-Bodies die entsprechenden Abwehrspieler*innen.

Die Außerangreifer*innen erhalten jeweils von der anderen Seite einen Expresspass in die Vorwärtsbewegung und haben die Aufgabe, den Air-Body mit drei Schritten zu umspielen und per Spinshot abzuschließen. Die Außenangreifer*innen haben dabei sowohl die Möglichkeit, den Air-Body nach innen als auch nach außen zu umspielen. Nach jedem Wurf stellen sich die Außenangreifer*innen auf der jeweils anderen Seite an, um die Bewegung sowohl von der OL- als auch der OR-Position durchzuführen.



Nacheinander werden verschiedene Bewegungsabläufe zum Überwinden des Air-Bodies getestet. Zunächst sollen die Spieler*innen der Ball im Bogenlauf in der Vorwärtsbewegung annehmen und bereits vor der Ballannahme die Lücke links oder rechts vom Air-Body anlaufen. Anschließend wird der Ablauf vom Bogenlauf zu einer Körpertäuschung geändert, sodass die Spieler*innen dem Ball im Nullschritt frontal vor dem Air-Body annehmen sollen, um anschließend nach ein bis zwei Zwischenschritten in den Spinshot überzugehen. Als dritte Variante sollen abschließend keine Zwischenschritte mehr erfolgen, sondern aus dem Nullschritt per diagonalem Froschsprung der unmittelbare Übergang in den Spinshot durchgeführt werden.



Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), 2 Air-Bodies

Beobachtungsschwerpunkte**Angriff**

- < Ballannahme in der Vorwärtsbewegung sowie im Nullschritt
- < Koordination der unterschiedlichen Aufgabenstellungen zum Umspielen des Air-Bodies
- < Gleichzeitiges Einspringen mit linkem und rechtem Fuß beim Spinshot
- < Parallele Fußstellung in Richtung Tor beim Absprung
- < Unterschiedliche Flugrichtungen abhängig von der Absprungposition
- < Wurfarm während der Pirouette nach oben führen
- < Orientierung in der Luft während der Pirouette
- < Tempoforcierung beim Wurf
- < Wurfauswahl
- < Sprunghöhe
- < Wurfhärte
- < Passtechnik

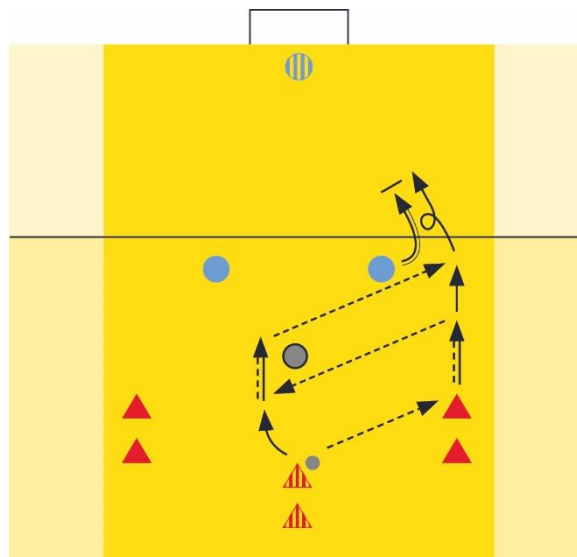


Grundübung 2: Stoßen & Wurfvarianten & Blocken

Testbeschreibung

In dieser Grundübung geht es um das Vorbereiten einer Wurfposition für die Außenangreifer*innen sowie das Wurfverhalten aus dem Spinshot von der OR- und OL-Position. Dabei wird gleichzeitig das Blockverhalten der Abwehrspieler*innen getestet.

Es werden drei Reihen auf den Angriffspositionen OL, OM und OR gebildet. Dabei stellen sich zwei bis drei Spieler*innen auf der Mitte an, drei Spieler*innen gehen in die Abwehr und der Rest stellt sich auf der OL- und OR-Position auf.



Die OM-Angreifer*innen haben alle Bälle bei sich in der Mitte. Die Außenangreifer*innen erhalten den Ball in die Vorwärtsbewegung und spielen aus dem Stoßen einen Rückpass zu den OM-Angreifer*innen. Diese nehmen den Ball ebenfalls in der Vorwärtsbewegung an, stoßen eine Lücke links oder rechts vom Air-Body an und spielen einen Rückpass zu den Außenangreifer*innen, die über die Außenposition per Spinshot abschließen. Einer der drei Verteidiger*innen versucht jeweils, den Wurf der Außenangreifer*innen zu blocken bzw. mit den Torhüter*innen zu kooperieren.



Nach jedem Wurf findet die nächste Aktion auf der anderen Angriffsseite statt. Die OM-Angreifer*innen haben beim Rückstoßen die Möglichkeit, die gewählte Lücke im Bogenlauf anzulaufen, sie können aber auch den Air-Body anlaufen, um nach einer Körpertäuschung zur oder gegen die Hand den Rückpass zu spielen.

Die Positionen werden zunächst nicht gewechselt. Nach einer Aktion stellen sich die Spieler*innen erneut auf der gleichen Position an.

Wurfvarianten

Grundsätzlich sind alle Wurfvariationen aus dem Spinshot erlaubt, es soll variabel geworfen werden.

Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), 1 Air-Body, 3 gleichfarbige Leibchen

Beobachtungsschwerpunkte

Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> < Raumverlagernde Bewegungen < Stoß-/Rückstoßbewegungen < Ballannahme in der Vorwärtsbewegung < Gleichzeitiges Einspringen mit linkem und rechtem Fuß beim Spinshot < Fußstellung in Richtung Tor < Wurfarm während der Pirouette nach oben führen < Orientierung in der Luft während der Pirouette < Tempoforcierung beim Wurf < Wurfauswahl < Sprunghöhe < Wurfhärte < Passtechnik 	<ul style="list-style-type: none"> < Kooperation zwischen Block und Torhüter*innen < Timing beim Absprung in den Block < Richtung des Blocksprungs < Abstand zu den Werfer*innen < Aufdrehen des Oberkörpers < Arme gestreckt und parallel zueinander

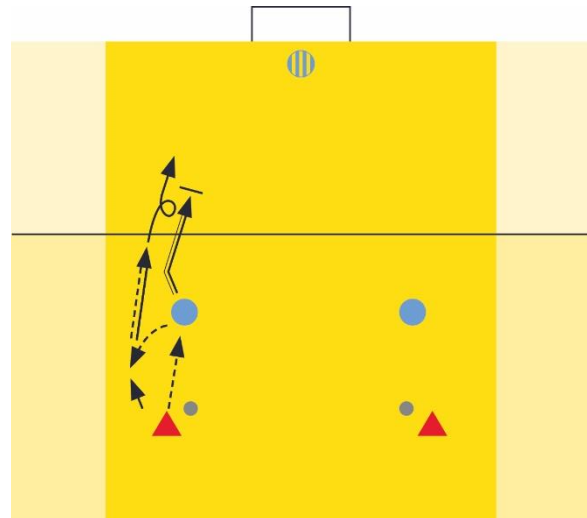


Grundübung 3: 1 gegen 1 mit Spinshot und Diverblock

Testbeschreibung

In der Grundübung 3 wird das grundlegende individualtaktische Verhalten im Angriff im 1-gegen-1 ohne Anspielstation sowie die individuelle Aktion des Diverblocks in der Abwehr geprüft.

Es stehen sich vor einem Tor ein*e Angreifer*in mit Ball und ein*e Verteidiger*in gegenüber. Die Angreifer*innen spielen den Ball zu den gegenüberstehenden Verteidiger*innen. Die Verteidiger*innen blocken/pritschen/baggern den Ball frei im Angriffsraum in den Sand oder direkt zu den Angreifer*innen zurück. Die Verteidiger*innen sollen dies spontan entscheiden, die Angreifer*innen müssen jedoch stets die Chance haben, mit drei Schritten einen Torwurf abzugeben. Alternativ können die Abwehrspieler*innen den Ball auch Fangen und als Pass zurückspielen bzw. durch den Sand zum*zum Gegenspieler*in kullern.



Die Angreifer*innen nehmen diesen Ball auf und erspielen sich eine Torwurf-Chance durch einen einfachen Sprungwurf oder durch einen Spinshot. Die Verteidiger*innen setzen dagegen einen Diverblock an, unabhängig davon welchen Wurf die Angreifer*innen auswählen. Die Verteidiger*innen sollen die Angreifer*innen so lenken, dass diese einen Torwurf abgeben können, allerdings auch ein Diverblock möglich ist.

Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle)



Beobachtungsschwerpunkte

Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> < Überbrückung des Raumes zum Wurf < Auswahl zwischen Sprungwurf und Spinshot < Wurf gegen Diverblock 	<ul style="list-style-type: none"> < Aktives Lenken der Angreifer*innen durch Veränderung der Grundposition < Diverblock gegen Sprungwurf oder Spinshot



Torhüter*innen

Die Torhüter*innen werden im Rahmen der Torhüterübungen 1 bis 3 positionsspezifisch hinsichtlich ihres Abwehr- und Umschaltverhaltens getestet und überprüft. Des Weiteren fließen natürlich auch alle weiteren Übungen mit in die Sichtung der Torhüter*innen ein, auch wenn andere Übungen schwerpunktmäßig auf die Feldspieler*innen ausgerichtet sind.

Grundsätzlich gelten als Sichtungsschwerpunkte die Grundtechnik, die Positionierung, Zusammenarbeit von Hand und Fuß, Pass- und Wurftechnik, Spielverständnis, Umschaltverhalten sowie Ehrgeiz und Charakter der Torhüter*innen.



Beobachtungsschwerpunkte

Detailliertere **Beobachtungsschwerpunkte** (die Merkmale werden nur für die rechte Seite aus Tor-Perspektive beschrieben, für die linke Seite gelten die gleichen Bedingungen spiegelverkehrt) sind hier aufgeführt:

Abwehr	
Torhüter*innen	
<p>Grundstellung (Arm- und Handhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> < Aufrechter Stand auf der Torlinie < Arme auf Schulterhöhe (Ellbogen ca. 90° gebeugt) und beide Hände über Schulter- bis leicht über Kopfhöhe. Wichtig ist hierbei eine entspannte Körperhaltung. < Beine stehen schulterbreit auseinander und die Fußstellung ist parallel < Körpergewicht ist dabei gleichmäßig auf dem Vorderfuß beider Beine verteilt (Bereitschaftsstellung) < sicherer Stand durch leichte Beugung der Knie 	<p>Abwehr halbhoch geworfener Bälle (Hand-Fuß-Abwehr)</p> <ul style="list-style-type: none"> < Torhüter*innen stehen in Grundstellung aus dem linken Bein zur rechten Torseite abdrücken < rechte Hand und angewinkeltes rechtes Bein gehen zur Wurfabwehr halbhoch zur rechten Torseite < dabei zeigt der rechte Fuß der Torhüter*innen (seitlich aufgedreht) in Richtung Pfosten < linker Fuß zeigt nach vorn in Richtung der Werfer*innen < rechter Arm und rechtes Bein sollen halbhoch eine möglichst große Fläche abdecken

**Abwehr hoch geworfener Bälle
(Schrittsprungtechnik)**

- < Torhüter*innen stehen in Grundstellung
- < beide Hände und der ganze Körper gehen zur Wurfabwehr in die obere rechte Torecke. Situationsbedingt ist auch eine einhändige Abwehr nötig/erlaubt.
- < aus dem linken Bein abdrücken zur rechten Torecke
- < Körper und Arme sollen eine möglichst große Fläche in der Wurfecke abdecken
- < rechter Fuß der Torhüter*innen zeigt (seitlich aufgedreht) in Richtung des Pfostens, während das Knie gebeugt ist
- < linker Fuß der Torhüter*innen neigt nach vorn in Werfer*innenrichtung

**Abwehr flach geworfener Bälle; auch
Aufsetzer möglich (Hand-Fuß-Abwehr)**

- < Auftaktbewegung mit einem Schrittsprung aus dem linken Bein zur rechten Torseite, dazu wird das rechte Bein aktiv in die untere rechte Torecke gesetzt
- < rechter Fuß der Torhüter*innen zeigt (seitlich aufgedreht) in Richtung des Pfostens, das rechte Knie ist gebeugt
- < mit dem Körper, dem rechten Arm und Fuß wird versucht, eine große Fläche in der unteren rechten Torecke abzudecken
- < Wichtig: Bei flach geworfenen Bällen ist insbesondere die Hand über dem Fuß wichtig (Antizipation des Aufsetzpunktes), um so Aufsetzer abwehren zu können! Es kann hier auch mit einem Slide/Hürdensitz gearbeitet werden.



Torhüterübung 1: Grundtechniken in 1-gegen-1-Situationen

Testbeschreibung

In dieser Grundübung werden die technisch-taktischen Fertigkeiten von Torhüter*innen in 1-gegen-1-Situationen geprüft. Ein*e Torhüter*in steht im Tor, ein*e weitere*r neben dem Tor. Die Feldspieler*innen stehen in einer Reihe auf der OM-Position, zwei Anspieler*innen stehen auf der OR- sowie der OL-Position. Ein Air-Body steht zentral auf der DM-Position.

Der*Die vorderste Feldspieler*in spielt den Ball zu OL, macht eine Lauffäusung in Richtung des Balles und bekommt den Ball nach der Täuschung zurück. Er*Sie geht rechts am Air-Body vorbei in einen Spinshot oder Sprungwurf (der*die Werfer*in darf frei entscheiden). Der Wurf erfolgt in die kurze Ecke hoch. Daraufhin spielt ein*e zweite*r Feldspieler*in die Aktion in die gleiche Richtung, der Wurf erfolgt diesmal in die kurze Ecke flach.

Nach gleicher Vorgabe folgen dann zwei Aktionen auf der anderen Seite. Nach vier Würfen (2x links, 2x rechts) wechseln die Torhüter*innen. Die Torhüter*innen sollen die vorgegebenen Wurfziele explizit anbieten und dann mit einer Parade schließen.

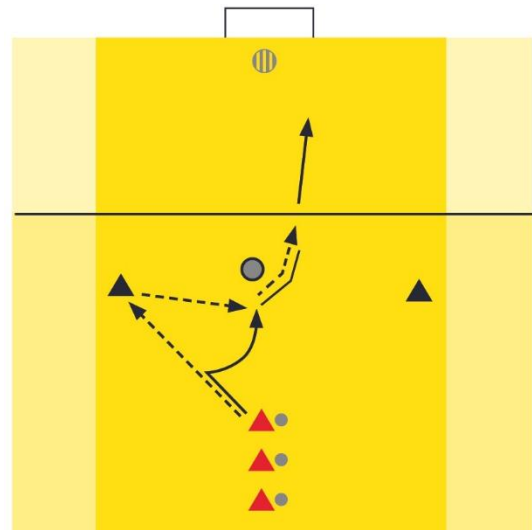
Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), ein Air-Body

Beobachtungsschwerpunkte:

Torhüter

- < Positionierung gegen Würfe aus der Nahdistanz
- < Bewegungsökonomie
- < Bewegungspräzision
- < Bewegungsgeschwindigkeit
- < Bewegungstechnik gegen flach und hoch geworfene Bälle





Torhüterübung 2: Techniktraining und Umschaltverhalten

Testbeschreibung

In der Torhüter-Grundübung 2 sollen die Torhüter*innen in ihrem Verhalten gegen vorgegebene und freie Würfe getestet werden und ihre torwärtspezifischen Abwehrtechniken präsentieren, um anschließend im angriffsorientierten Umschaltspiel einen Coast-to-Coast Wurf durchzuführen.

(D)

(C)

(A)

(B)

Alle Feldspieler*innen verteilen sich jeweils mit Ball auf ein Tor und bilden vier Reihen (OL, OML, OMR, OR). Zunächst startet der*die OML-Angreifer*in und wirft aus dem Spinshot den Ball in die kurze Ecke (A). Unmittelbar im Anschluss wirft der*die erste OML-Angreifer*in ebenfalls aus dem Spinshot in die kurze Ecke (B). Als drittes erfolgt ein Spinshot von der linken Angriffsseite (C). Bei den Wüfen von der Außenposition ist kein Wurfziel vorgegeben. Unmittelbar im Anschluss an den dritten Wurf sichert der*die Torhüter*in diesen Ball und schließt möglichst schnell per Coat-to-Coast Wurf ab (D). Anschließend erfolgt ein zweiter Durchgang seitenverkehrt. Nach einem Durchgang pro Seite erhält der*die Torhüter*in eine Pause und der*die nächste Torhüter*in wird mit zwei Wurfserien getestet.

Bei den Wüfen aus den beiden mittleren Reihen wird vom Trainer stets ein Wurfziel in der kurzen Ecke vorgegeben, sodass der*dir Torhüter*in sich hier in erster Linie auf die eigene Technik beim Parieren des Wurfes konzentrieren kann. Im Anschluss erfolgt der dritte Wurf von einer der Außenpositionen. Hierbei wird frei geworfen ohne Vorgabe eines Wurfziels, sodass hierbei die Antizipationsfähigkeit des Wurfziels sowie das Stellungsspiel der Torhüter*innen getestet wird.

Sollte der Ball des dritten Wurfes weit wegspringen, kann der*die Trainer*in alternativ einen weiteren Ball in den Torraum werfen, sodass der*die Torhüter*in diesen Ball sichern kann, um ihn für den Coast-to-Coast Wurf zu nutzen.

Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle)



