

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:

<b>Tag 1: 09. Juni 2025</b>
<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"><li>• 15-m-Linearsprint</li><li>• 15-m-CODD Test</li><li>• Ballabfluggeschwindigkeit aus dem Spinshot</li><li>• Schlagwurf aus dem Stand</li><li>• Standweitsprung</li><li>• Counter Movement Jump</li><li>• Anthropometrische Messungen</li></ul>
Trainingsmöglichkeiten für Landesauswahlen (18:00 - 20:00 Uhr)
DHB-Abend (21:00 - 22:00 Uhr)
<b>Tag 2: 10. Juni 2025</b>
Sichtungsmodule Teil 1 (09:00 - 12:00 Uhr)
Wettkampf Teil 1 (13:30 - 20:00)
<b>Tag 3: 11. Juni 2025</b>
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 Sichtungsmaterial die folgenden Begrifflichkeiten sowie die dazugehörigen Akronyme verwendet:

<b>Akronym</b>	<b>Positions-/ Funktionsbezeichnung</b>	<b>Beschreibung</b>
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 Sichtungsmanual 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

🌀 <b>Biologischer Reifegrad und finale Körperhöhe</b>	<b>12</b>
🌀 <b>Körperhöhe stehend</b>	<b>14</b>
🌀 <b>Körperhöhe sitzend</b>	<b>15</b>
🌀 <b>Körpermasse</b>	<b>16</b>



## 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 Körperhöhe<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> 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>② Unterstützung der aufrechten, gestreckten Haltung bei der Messung der Körperhöhe stehend bzw. sitzend (aus Pabst et al., 2011, S. 36)</p>
<p>① Endposition zur Messung der Körperhöhe stehend in aufrechter, gestreckter Körperhaltung (aus Pabst et al., 2011, S. 37)</p>		<p>③ 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



④ 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.

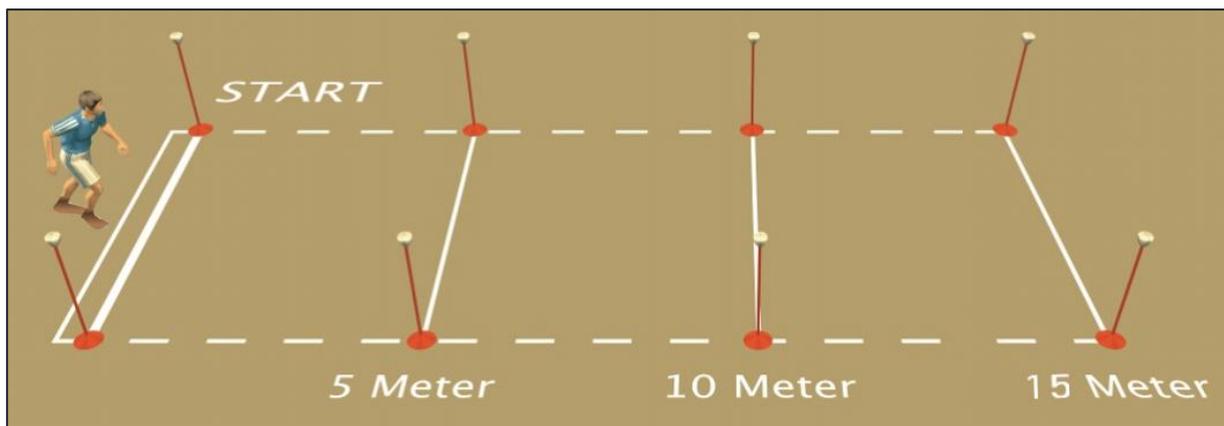
### Materialbedarf

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.

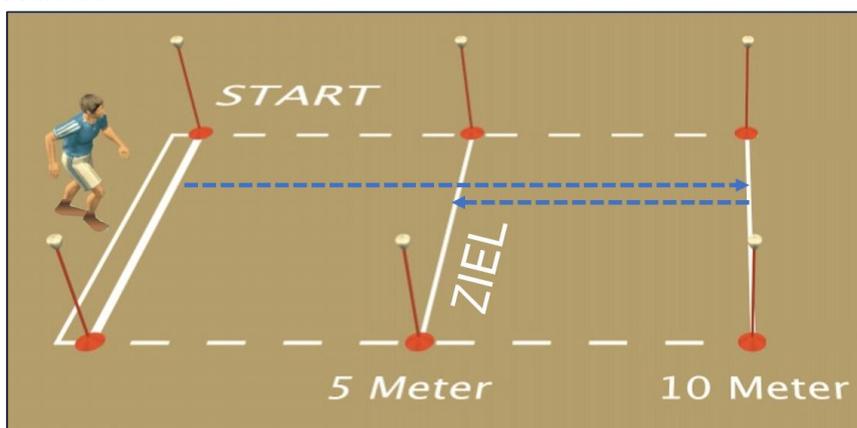
### Materialbedarf

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 der App „My Jump 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.

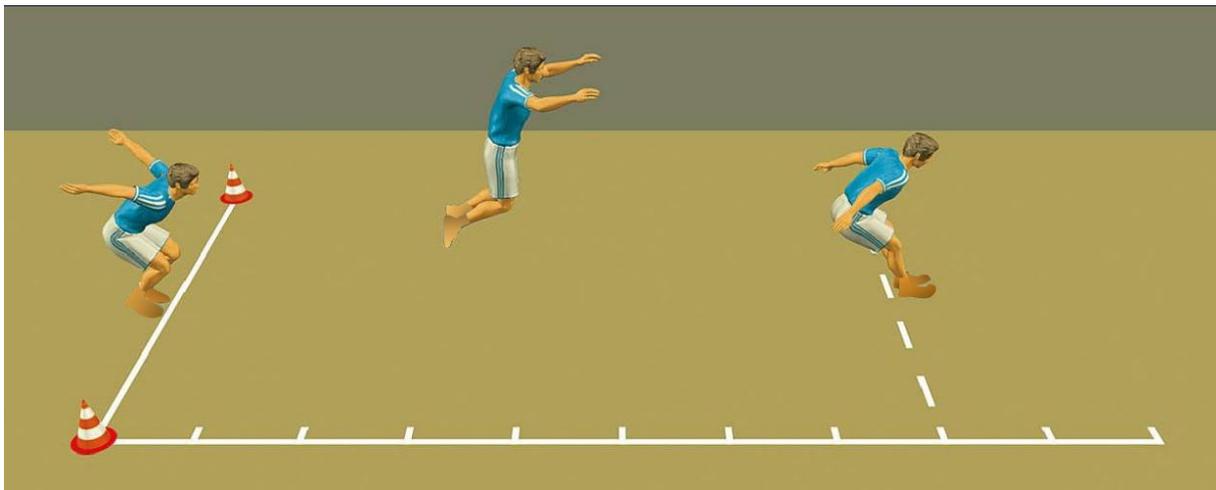
### Materialbedarf

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 werden. Auch ein „Hinüberfallen“ beim/nach dem Wurf ist nicht gestattet.

### **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 befindet, 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

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



## 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

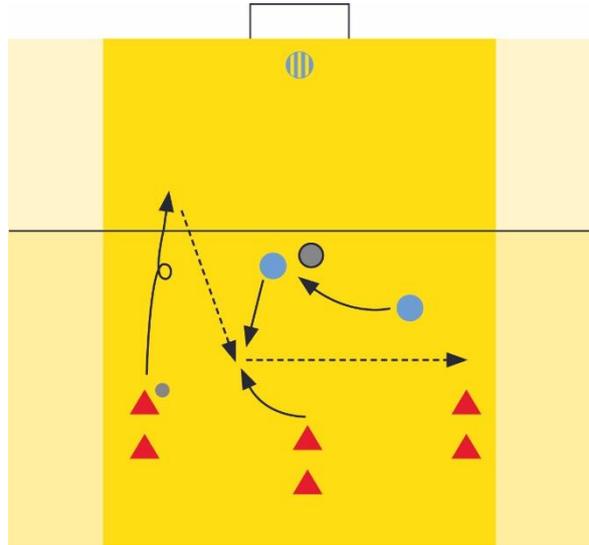




## Passkontinuum

### 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 Außenpositionen. 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 ...

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



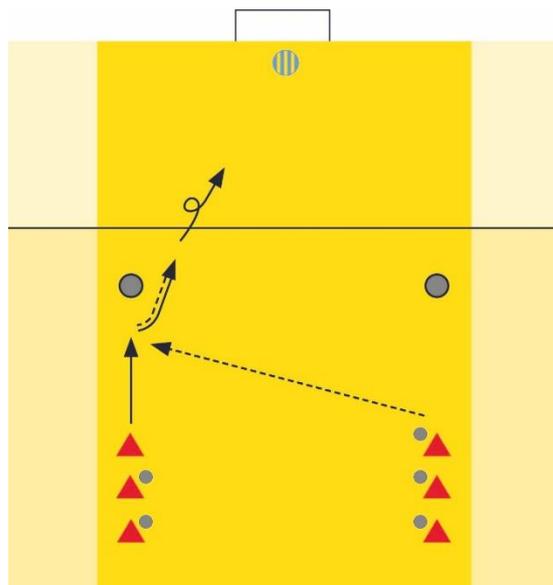
## Grundübung 1: Spinshot

### 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

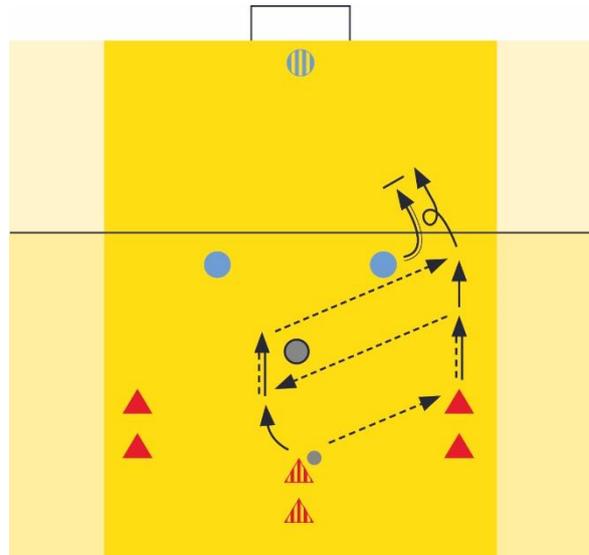


## Grundübung 2: Stoßen – Wurfvarianten – Blocken

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

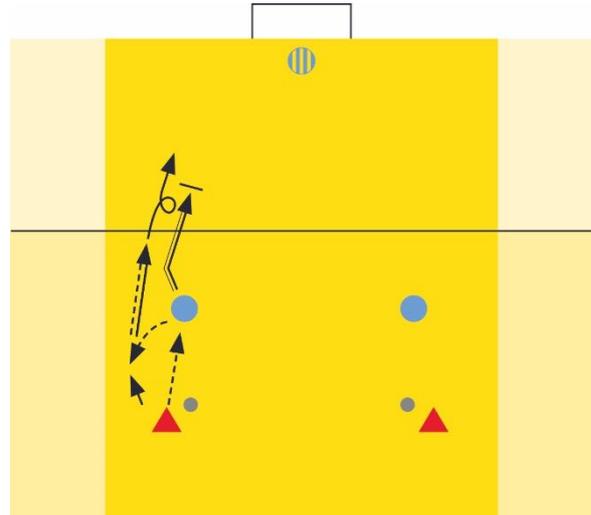


### Grundübung 3: 1 gegen 1 mit Spinshot und Diverblock

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



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

**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.

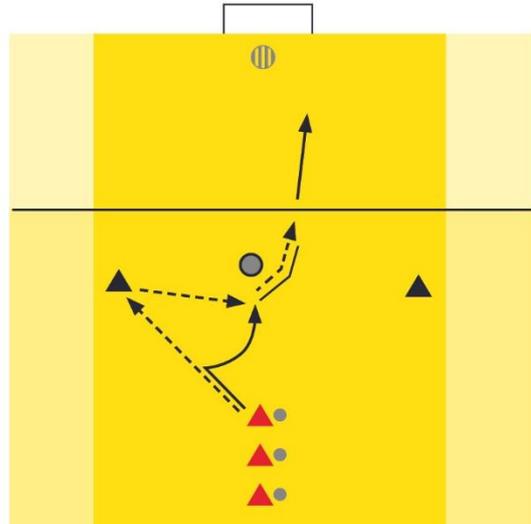


## Torhüterübung 1: Grundtechniken in 1-gegen-1-Situationen

### 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



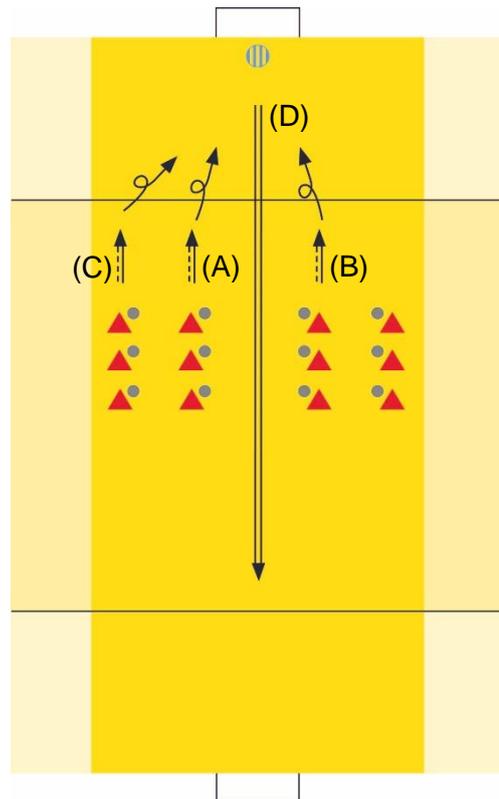


## Torhüterübung 2: Techniktraining und Umschaltverhalten

### 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.

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 Würfen 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 Würfen 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)



**Beobachtungsschwerpunkte:**

**Torhüter**

- Grundtechniken in 1-gegen-1-Situationen bei vorgegebenem Wurfziel
- Neupositionierung zwischen den Würfen
- Grundtechniken, Antizipation des Wurfziels sowie Stellungsspiel gegen freie Würfe von den Außenpositionen
- Geschwindigkeit und Wahrnehmung in der Ballsicherung
- Torwurfqualität bei Coast-to-Coast Versuchen



### Torhüterübung 3: Umschalt- und Entscheidungsverhalten

#### Testbeschreibung

In der Torhüter-Grundübung 3 sollen die Torhüter\*innen in ihrem Verhalten gegen freie Würfe, der nachfolgenden Sicherung des Balles sowie der Entscheidung bei Coast-to-Coast-Wurfaktionen geprüft werden.

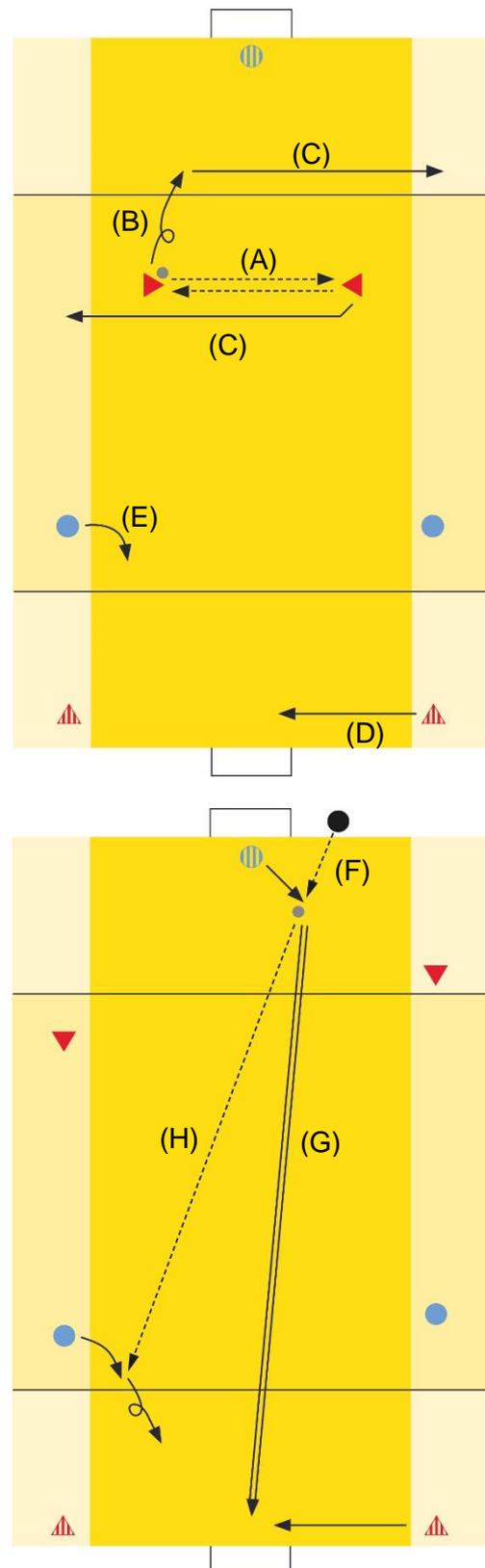
Ein\*e Torhüter\*in steht im Tor, zwei Angreifer\*innen auf OR und OL spielen Pässe. Zwei weitere Torhüter\*innen stehen im linken und rechten Torhüterwechselraum des gegenüberliegenden Tores. Des Weiteren stehen in dieser Spielfeldhälfte zwei weitere Feldspieler\*innen in der linken und rechten Wechselzone bereit zum Einwechseln.

Aus dem freien Passspiel (A) kommt eine\*r der beiden Angreifer\*innen per Spinshot zum Torabschluss (B). Nach dem Wurf müssen beide Angreifer\*innen auf der gegenüberliegenden Seite auswechseln (OR: linke Seite, OL: rechte Seite) (C). Der\*Die Torhüter\*in auf der anderen Seite darf, sobald der\*die Werfer\*in ausgewechselt ist, den eigenen Torraum betreten und versuchen, den Coast-to-Coast Wurf zu verteidigen (D). Für den\*die OL- bzw. OR-Angreifer\*in, der\*die nicht geworfen hat, wechselt auf der anderen Spielfeldhälfte ein\*e Feldspieler\*in ein (E).

Der\*Die im Tor stehende Torhüter\*in soll zunächst versuchen, den gegnerischen Spinshot zu parieren, anschließend den Ball sichern (unabhängig davon, ob der Wurf im Tor landete oder nicht) und auf das andere Tor werfen (F). Hierbei soll kein Wurf ausgeführt werden, wenn der Defensiv-Wechsel von Angreifer\*in und Torhüter\*in so schnell erfolgt ist, dass die Erfolgswahrscheinlichkeit gering ist. In diesem Fall soll stattdessen ein Langpass zum\*zur vorne eingewechselten Angreifer\*in gespielt werden, der\*die daraufhin per Spinshot abschließt (G).

Sollten von den Angreifer\*innen geworfene Bälle sehr weit weg springen, wirft ein\*e Übungsleiter\*in einen weiteren Ball in den Torraum (F), welcher von den Torhüter\*innen für Coast-to-Coast Würfe genutzt werden kann.

Die gleiche Aktion wird nun von der anderen Seite gespielt.



## Materialbedarf

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

## Beobachtungsschwerpunkte:

### Torhüter

- Grundtechniken in 1-gegen-1-Situationen
- Geschwindigkeit und Wahrnehmung in der Ballsicherung
- Torwurfqualität bei Coast-to-Coast Versuchen
- Wahrnehmung und Entscheidungsqualität bei Coast-to-Coast Versuchen (Entscheidung Wurf/kein Wurf)
- Wechselgeschwindigkeit und Abwehr von Coast-to-Coast Würfen



## 4 Spielleistungen

 <b>Grund- und Zielspiele</b>	<b>40</b>
 <b>Grundspiel 1: 2 gegen 1 im zentralen Raum</b>	<b>41</b>
 <b>Grundspiel 2: 2 gegen 1 im äußeren Sektor</b>	<b>42</b>
 <b>Grundspiel 3: 4 gegen 2 ohne Specialist</b>	<b>44</b>
 <b>Grundspiel 4: 4 gegen 3 mit Specialist</b>	<b>45</b>
 <b>Zielspiel 1: Rotationswechsel</b>	<b>46</b>
 <b>Zielspiel 2: Abwehr-Angriff-Wechsel</b>	<b>47</b>
 <b>Shootout</b>	<b>48</b>



## **Grund- und Zielspiele**

In den Grund- und Zielspielen soll der Wettkampfcharakter auch zwischen den konkurrierenden Verbänden natürlich gelebt werden und das Ergebnis ermittelt werden.

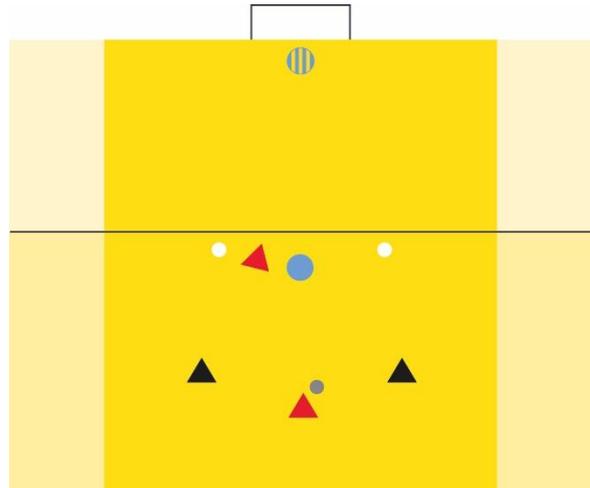
Das Grundspiel 1 (2 gegen 1 im zentralen Raum) wird innerhalb eines Landesverbandes gespielt. Die Grundspiele 2 und 3 werden im Wettkampf gegen andere Landesverbände ausgetragen, genauso die Zielspiele sowie die Shootouts. Vor den Grundspielen 2 und 3, welche jeweils zeitgleich auf beiden Spielfeldhälften gespielt werden, teilen die Landesverbände ihre Spieler\*innen in zwei Teams ein (Abwehr und Angriff). Im Laufe der Grundspiele gibt es die Möglichkeit, Spieler zwischen den Teams tauschen zu lassen.



## Grundspiel 1: 2 gegen 1 im zentralen Raum

### Testbeschreibung

Im Grundspiel 1 soll das grundlegende individuelle und kooperative Angriffsverhalten sowie das individuelle Abwehrverhalten getestet werden. Dabei wird die Spielsituation auf eine 2-gegen-1 Überzahlsituation im zentralen Angriffsraum reduziert. Die grundlegenden Sichtungsschwerpunkte in diesem Grundspiel liegen hierbei auf dem Entscheidungsverhalten und dem Inflight-Spiel sowie der Inflight-Pass-Abwehr (weitere Beobachtungsschwerpunkte s. u.).



Es wird 2 gegen 1 im größenreduzierten Raum gespielt (Airbodies ungefähr auf Höhe der beiden Torpfosten begrenzen den Raum, siehe Abbildung). Es spielen OM zusammen mit LL gegen DM. Die OM-Angreifer\*innen eröffnen die Aktion mit einem Doppelpass zu einem\*einer Anspieler\*in, anschließend soll nun entweder selbst mit einem Spinshot abgeschlossen werden oder ein Inflight-Pass an die Linie gespielt werden. Die zentralen Angreifer\*innen dürfen, falls die Situation nicht erfolgsversprechend ist, Doppelpässe mit LL oder einem\*einer der Anspieler\*innen spielen. Die Abschlussvorgabe bleibt jedoch immer die gleiche: LL darf nur per Inflight, OM nur per Spinshot abschließen.

Die Aufgabe der zentralen Verteidiger\*innen ist es, die 1-gegen-2-Situation durch Täuschen/Sinken, das Ziehen von Stürmerfouls, das Abfangen von Pässen sowie ein aktives Blockverhalten zu lösen.

### Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), mehrere Leibchen in verschiedenen Farben, 2 Air-Bodies.



### Beobachtungsschwerpunkte

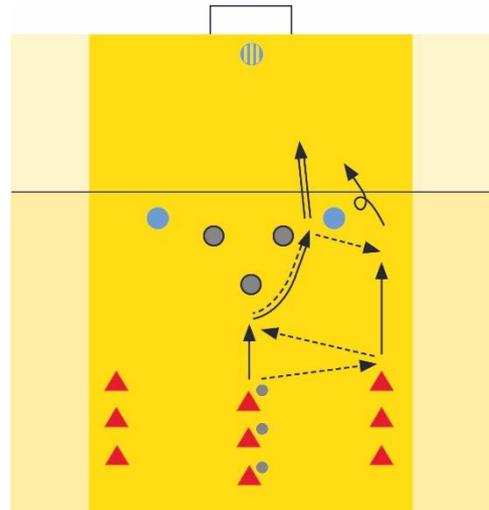
Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf- und Entscheidungsverhalten im zentralen Angriffsraum</li> <li>• Spiel mit Täuschungen</li> <li>• Zug zum Tor der OM-Angreifer*innen</li> <li>• Passspiel zum Inflight im zentralen Raum</li> <li>• Positionierung der LL-Angreifer*innen</li> <li>• Timing des LL bei Inflight-Anspielen</li> <li>• Sprunghöhe des LL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel im Raum 1 gegen 2</li> <li>• Spiel mit und gegen Täuschungen</li> <li>• Inflight-Pässe angreifen und unterbinden</li> <li>• Provozieren von Stürmerfouls</li> <li>• Blockverhalten gegen zentralen Spinshot</li> </ul>



## Grundspiel 2: 2 gegen 1 im äußeren Sektor

### Testbeschreibung

Im Grundspiel 2 soll das grundlegende individuelle und kooperative Angriffsverhalten sowie das individuelle Abwehrverhalten getestet werden. Dabei wird die Spielsituation auf eine 2-gegen-1 Überzahlsituation im äußeren Angriffssektor reduziert. Die grundlegenden Sichtungsschwerpunkte in diesem Grundspiel liegen hierbei auf dem Entscheidungsverhalten sowie den kooperativen Fähigkeiten zwischen den zentralen Angreifer\*innen und den Außenangreifer\*innen aus Angriffssicht sowie dem Antizipations- und Blockverhalten aus Abwehrsicht.



Dieses Grundspiel baut auf Grundübung 2 auf und stellt eine Erweiterung der Grundübung durch Hinzufügen mehrerer Handlungsoptionen hin zum Grundspiel dar. Die Angreifer\*innen bilden drei Reihen auf den beiden Außenpositionen (OL, OR) sowie der Angriffsmitte (OM). Ausschließlich die OM-Angreifer\*innen, die jeweils in der Funktion der Specialist agieren, haben zum Übungsauftritt einen Ball in der Hand. Aus dem Doppelpass zwischen SpOM und OR geht der\*die Spezialist\*in in eine 1-gegen-1-Bewegung gegen den zentralen Air-Body und stößt die Lücke rechts vom Air-Body an. Daraufhin trifft der\*die Ballhalter\*in im abgesteckten Sektor (siehe Floormarker) die Entscheidung, selbst abzuschließen oder den Ball nach rechts zu OR abzulegen. Die Kooperationsform, ob ein Parallelpass zum Spinshot genutzt werden soll oder ob direkt der Inflight-Pass in den Raum gespielt wird, bleibt den Angreifer\*innen freigestellt und soll abhängig von der Aktion der Abwehrspieler\*innen entschieden werden. Die Abwehr hat dabei die Aufgabe, den Angriff vor Herausforderungen zu stellen und das 2-gegen-1-Überzahlspiel so zu erschweren, dass ein Torwurf verhindert oder maximal erschwert wird. Dazu können Finten wie Täuschen/Sinken genutzt, Stürmerfouls provoziert, Blocks gestellt, Anspiele unterbunden oder Steals geholt werden. Im Anschluss an die 2-gegen-1-Aktion auf der rechten Seite wird die gleiche Situation auf der linken Angriffsseite durchgeführt.

### Erweiterung

Nachdem zunächst auf der Angriffsmitte in der Funktion der Specialists gearbeitet wurde, kann an dieser Stelle die Aufgabenstellung dahingehend angepasst werden, dass ausschließlich Feldspieler\*innen im Angriff agieren, sodass in der Angriffsmitte nach dem 1-1 gegen den Air-Body ein einfacher (Rückraum-)Wurf nicht mehr ausreicht, sondern aus dem Spinshot abgeschlossen werden muss, um zwei Punkte zu erhalten. Diese Anpassung verändert die Anforderungen an die Bewegung der Mitte-Angreifer\*innen sowie der Verteidiger\*innen.

### Materialbedarf

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



**Beobachtungsschwerpunkte:**

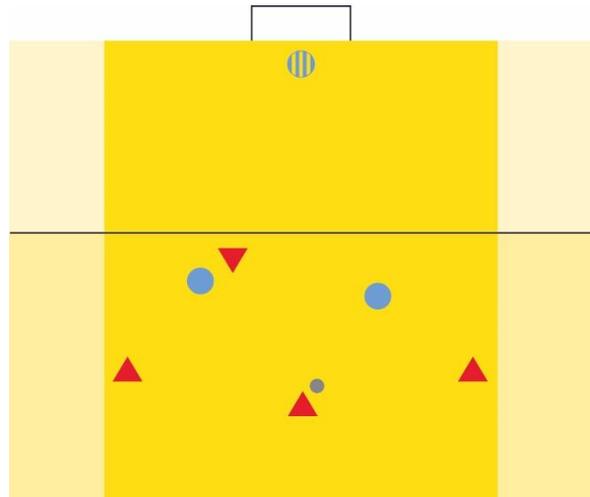
Angriff	Abwehr	Torhüter*innen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsverhalten der Mitte-Angreifer*innen</li> <li>• Qualität der Kooperationen aus dem Parallelstoß und Inflight bzgl. Timing, Abstand und Positionierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antizipationsverhalten gegen Angriffsaktionen</li> <li>• Diverblock gegen Wurfaktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neu-Positionierung gegen Außenangreifer*innen, sobald der Pass von der Mitte nach Außen kommt</li> </ul>



### Grundspiel 3: 4 gegen 2 ohne Specialist

#### Testbeschreibung

Im Grundspiel 3 wird das grundlegende individual- und gruppentaktische Verhalten im Angriff und in der Abwehr, ohne die Rolle des Specialist geprüft. Ein Fokus in der Abwehr liegt dabei auf dem Schließen des zentralen Raumes sowie dem Diverblock gegen (Inflight-)Würfe von Außen. Der Angriff soll dabei die größeren Räume auf den Außenpositionen gezielt verstärkt zum Inflight-Spiel nutzen.



Es spielen vier Angreifer\*innen (alle als Feldspieler\*innen agierend) im 3:1-Angriff gegen zwei Verteidiger\*innen (2:0-Abwehr) auf ein Tor. Positionswechsel sind zulässig, das Spielen in diesem System ist aber bindend und darf nicht verändert werden.

Im Regelfall soll versucht werden, den Angriff durch einen Zwei-Punkt-Wurf abzuschließen. Nach Abprallern wird regelgerecht um den Ball gekämpft. Ein Angriff ist beendet, wenn die angreifende Mannschaft ein Tor erzielt hat bzw. die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz gelangt ist. Jeder neue Angriffsversuch startet hinter der Angriffslinie (imaginäre Mittellinie) und wird durch den Schiedsrichter angepfeifen.

#### Bewertung

Die Mannschaften spielen 15 Angriffe gegeneinander. Dabei versucht die angreifende Mannschaft, die maximale Anzahl an Punkten zu erspielen. Beobachtet werden die entsprechenden u. a. Schwerpunkte. Außerdem wird das Spielergebnis notiert.

#### Materialbedarf

Beachhandbälle (Mädchen und Jungen: grüne Trial-Bälle), mehrere gleichfarbige Leibchen

#### Beobachtungsschwerpunkte:

Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entscheidungsverhalten im Spiel ohne Specialist</li> <li>Erspielen von Torwurfgelegenheiten durch schnelles Passspiel</li> <li>Ausnutzen der größeren Räume auf den Außenpositionen</li> <li>Anlauf- und Abspieltiming für Inflight-Abschlüsse über die Außen-Positionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schließen des zentralen Raumes</li> <li>Diverblock gegen Wurfaktionen</li> <li>Aktives Lenken des Angriffes</li> <li>Beiarbeit in doppelter Unterzahl</li> </ul>



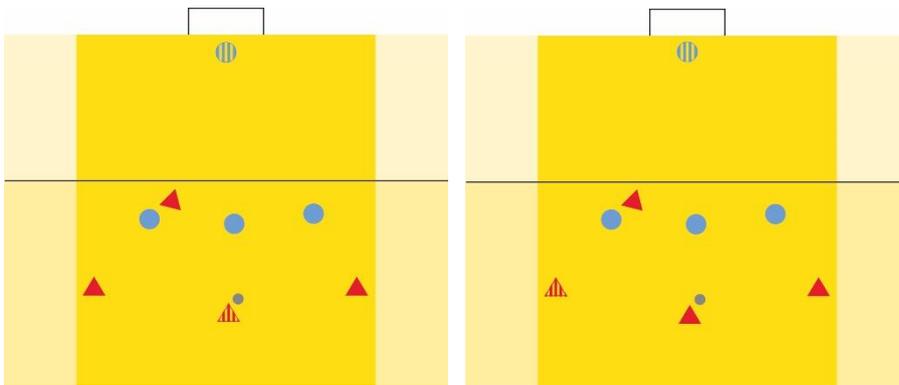


## Grundspiel 4: 4 gegen 3 mit Specialist

### Testbeschreibung

Beim Grundspiel 4 gegen 3 mit Specialist auf ein Tor sollen grundlegende altersgerechte individual- und gruppentaktische Grundformen im Angriffs- und Abwehrverhalten gezeigt werden (Beobachtungsschwerpunkte s. u.). Beide Mannschaften spielen je 15 Mal im Angriff und in der Abwehr. Die Abwehr agiert dabei in einer 3:0-Abwehrformation. Von den 15 Angriffen müssen genau zehn Angriffe mit dem Specialist auf der Mitte gespielt werden. Die restlichen fünf Angriffe soll der Specialist auf der linken oder rechten Angriffsseite positioniert werden. Im Regelfall soll versucht werden, den Angriff durch einen Zwei-Punkt-Wurf abzuschließen. Nach Abprallern wird regelgerecht um den Ball gekämpft. Ein Angriff ist beendet, wenn die angreifende Mannschaft ein Tor erzielt hat bzw. die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz gelangt ist. Jeder neue Angriffsversuch startet hinter der Angriffslinie (imaginäre Mittellinie) und wird durch den Schiedsrichter angepfeifen.

Nach Hinausstellungen gegen die Abwehr wird der laufende oder darauffolgende Angriff im 4 gegen 2 gespielt.



### Materialbedarf

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

### Beobachtungsschwerpunkte:

Angriff	Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsverhalten im Überzahlspiel</li> <li>• Raumöffnende Bewegungen</li> <li>• Abwehr in Bewegung bringen durch Pass-, Lauf- und Blicktäuschungen</li> <li>• Abschlussvariabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionsspezifisches Antizipationsverhalten der Abwehrspieler*innen</li> <li>• Verdichten zur Ballseite</li> <li>• Schließen des zentralen Angriffsraums</li> <li>• Arm- und Beinarbeit um Überzahlräume des Angriffs zu schließen</li> <li>• Kommunikation</li> <li>• Blockverhalten</li> <li>• Offensives, aktives Abwehrspiel: Angriff trotz Unterzahl unter Druck setzen</li> </ul>



## Zielspiel 1: Rotationswechsel

### Testbeschreibung

Im Zielspiel 1 soll die allgemeine Beachhandball-Spielfähigkeit in einem einfachen System (3:0-Abwehr gegen 3:1-Angriff mit Specialist im Angriffszentrum) geprüft werden. Während Torhüter\*innen und Specialists ihren Abwehr-Angriff-Wechsel vollziehen, spielen die drei im Feld spielenden Verteidiger\*innen nach ihrer Abwehraktion auch eine Angriffsaktion. Nach dem Angriff wechseln sie dann aus, drei neue Verteidiger\*innen wechseln dafür ein. Auch wenn jede\*r Feldspieler\*in eine Angriffs- und Abwehrposition spielen muss, sind die Positionen potentialorientiert frei wählbar.

Gespielt werden zwei Sätze à 10 min mit anschließendem Shootout (auch wenn eine Mannschaft beide Sätze gewinnt) nach offiziellem Regelwerk.

### Materialbedarf

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

### Beobachtungsschwerpunkte:

#### Allgemein

- Allgemeine Beachhandball-Spielfähigkeit in Offensive und Defensive
- Individuelle und kooperative Stärken
- Handlungsschnelligkeit





## Zielspiel 2: Angriff-Abwehr-Wechsel

### Testbeschreibung

Im Zielspiel 2 soll die allgemeine Beachhandball-Spielfähigkeit in verschiedenen Angriffssystemen (3:0-Abwehr gegen 3:1- oder 4:0-Angriff, Specialist sowohl im Zentrum als auch auf außen) geprüft werden. Während Torhüter\*innen und Specialists ihren Abwehr-Angriff-Wechsel vollziehen, spielen die drei im Feld spielenden Verteidiger\*innen nur in der Defensive und die drei im Feld spielenden Angreifer\*innen nur in der Offensive. Bei Ballbesitzwechseln wird entsprechend zwischen Abwehrspieler\*innen und Angreifer\*innen gewechselt. Die Positionen in Abwehr und Angriff sind potentialorientiert frei wählbar, es darf im Spielverlauf aber auch zwischen Abwehr- und Angriffspositionen getauscht werden.

Gespielt werden zwei Sätze à 10 min mit anschließendem Shootout (auch wenn eine Mannschaft beide Sätze gewinnt) nach offiziellem Regelwerk.

### Materialbedarf

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

### Beobachtungsschwerpunkte:

#### Allgemein

- Allgemeine Beachhandball-Spielfähigkeit in Offensive und Defensive
- Individuelle und kooperative Stärken
- Handlungsschnelligkeit





## Shootout

### Testbeschreibung

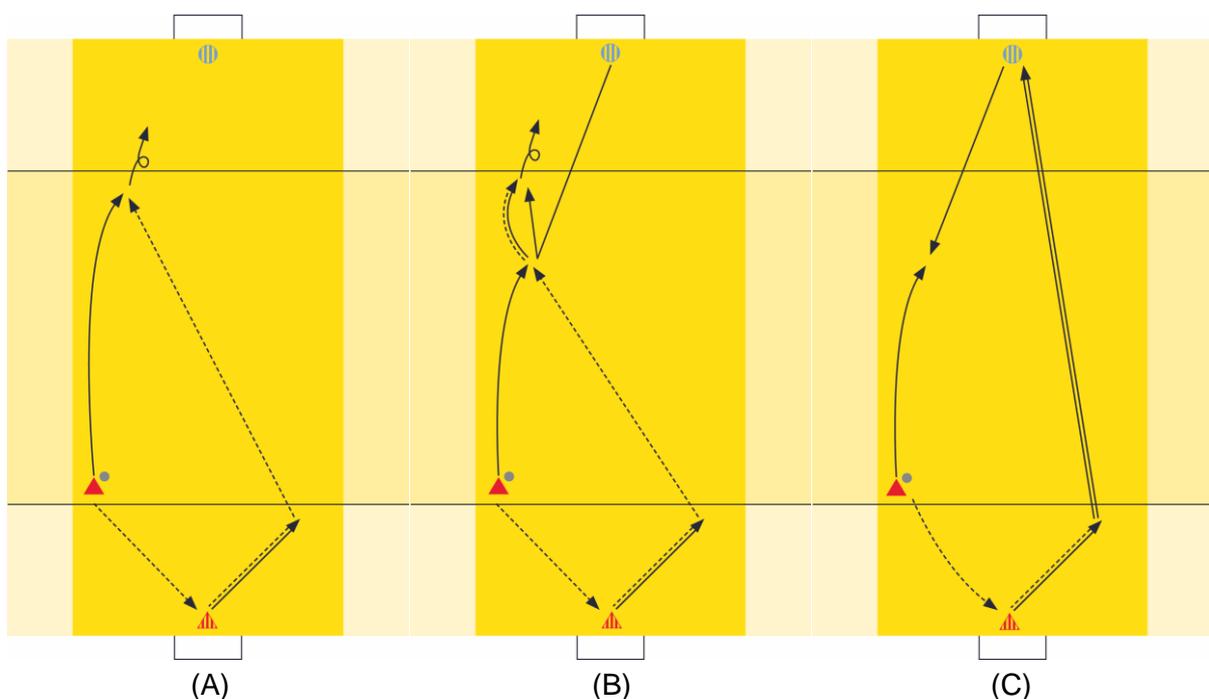
Der\*Die angreifende Feldspieler\*in passt zum\*zur eigenen Torhüter\*in, läuft nach vorne und erhält den Ball zurück. Nach maximal drei Schritten schließt der\*die Schütz\*in regelgerecht ab.

Dabei sind folgende Einschränkungen zu beachten: Der\*Die Shootout-Schütz\*in muss bei Anpfiff des Shootouts mit einem Fuß im Feld, mit dem anderen Fuß auf dem Schnittpunkt der eigenen 6-m-Linie mit der linken oder rechten Außenlinie stehen, die Angriffsseite darf dabei frei gewählt werden. Sowohl der\*die angreifende als auch der\*die abwehrende Torhüter\*in muss bei Anpfiff des Shootouts auf der eigenen Torlinie stehen. Der Ball darf bis zum Torwurf nicht den Boden berühren, jeder Ballbesitz darf maximal drei Sekunden andauern. Beide Torhüter\*innen dürfen den eigenen 6-m-Raum nicht verlassen. Der\*die haltende Torhüter\*in versucht, den gegnerischen Wurf zu parieren.

### Erweiterung: Offensives Blockspiel

Das Shootout wird nun nach den internationalen Beachhandball-Regeln durchgeführt: Der\*Die abwehrende Torhüter\*in darf nun den eigenen 6-m-Raum jederzeit verlassen und auch wieder betreten. Der\*Die angreifende Torhüter\*in darf den Ball direkt ins gegnerische Tor werfen. Zusätzliche Abwehroptionen sind nun folgende:

- Abfangen des Langpasses
- Provozieren eines Stürmerfouls
- Offensiv-Block gegen den gegnerischen Wurf (B)
- Provozieren und Abwehren eines Coast-to-Coast-Wurfes (C)



**Materialbedarf**

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

**Beobachtungsschwerpunkte:**

<b>Angriff gegen haltende Torhüter*innen</b>	<b>Angriff gegen blockende Torhüter*innen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raumöffnende Bewegung der passgebenden Torhüter*innen</li> <li>• Stemmschritt-Pass in die Vorwärtsbewegung der Schütz*innen</li> <li>• Abstand der Schütz*innen zur 6-m-Linie und zur Außenlinie bei Ballannahme</li> <li>• Wurfqualität der Schütz*innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsverhalten der angreifenden Torhüter*innen zwischen Pass und Wurf</li> <li>• Wurfqualität der angreifenden Torhüter*innen bei Coast-to-Coast-Würfen</li> <li>• Vorbereitung von aussichtsreichen Wurfpositionen der Werfer*innen gegen einen Offensivblock</li> <li>• Fußstellung der Werfer*innen bei Spinshots</li> </ul>
<b>Haltende Torhüter*innen</b>	<b>Blockende Torhüter*innen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel gegen die Schütz*innen</li> <li>• Timing bei Abwehrbewegungen gegen Spinshots</li> <li>• Variabilität der Abwehrbewegungen gegen Würfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antizipationsfähigkeit der Entscheidung der angreifenden Torhüter*innen</li> <li>• Beinarbeit während der gesamten Abwehraktion</li> <li>• Positionierung gegenüber Feldspieler*innen bei Ballannahme</li> <li>• Gezieltes Abdrängen der Feldspieler*innen zu einer Seite</li> <li>• Blockverhalten gegen Spinshots der Feldspieler*innen</li> </ul>

## 5 Gesamteinschätzung

Aufgrund der Ergebnisse der Beobachtungsschwerpunkte der handballspezifischen Tests sowie der Spielleistung in den Grund- und Mannschaftsspielen wird jede\*r Spieler\*in durch die Sichtungsverantwortlichen eingeschätzt.

Der DHB führt mit den Landestrainer\*innen nach der Sichtsungsmaßnahme Auswertungsgespräche über die auffälligen Spieler\*innen durch.

Für die gesichteten Spieler, die im Anschluss an DHB-Lehrgängen teilnehmen und die für die Jugend-Nationalmannschaft relevant sind, werden Zugänge zur DHB/IAT-Datenbank bereitgestellt.

# Gesamteinschätzung



## Talentprognose

Intuitives Trainerurteil zur Einschätzung des Entwicklungspotenzials und der aktuellen Spielleistung.

Trainereinschätzung zu		Ausprägung		Entwicklungspotenzial	
Aktuelle Spielleistung					
(vor/während der Leistungssportsichtung/1.DHB-Lehrgang)		(Prognose zur zukünftigen Spielleistung im Erwachsenenalter)			
herausragend		100		Ausnahmetalent	
		95			
sehr gut		90		sehr großes Talent	
		85			
überdurchschnittlich		80		überdurchschnittliches Talent	
		75			
		70			
		65			
durchschnittlich		60		durchschnittliches Talent	
		55			
		50			
		45			
unterdurchschnittlich		40		unterdurchschnittliches Talent	
		35			
		30			
		25			
unzureichend		20		unzureichendes Talent	
		15			
		10			
		5			
		0			

mod. nach Czwalina, C. (1976).

- Bailey, D. A. (1997). The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study: bone mineral acquisition during the growing years. *International Journal of Sports Medicine*, 18 (3), 191-194.
- Czwalina, C. (1976). Systematische Spielerbeobachtung in den Sportspielen. Schorndorf: Hofmann.
- Engelbrechtsen, L., Steffen, K., Bahr, R., Broderick, C., Dvorak, J., Janarv, P.-M. et al. (2010). The International Olympic Committee Consensus Statement on age determination in high-level young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44 (7), 476-484.
- Fröhner, G. & Wagner, K. (2002). Körperbau und Sport unter Betrachtung des Körpergewichts. *Leistungssport*, 33 (1), 33-40.
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A. & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34 (4), 689-694.
- Müller, L., Müller, E., Hilderbrandt, C., Kapelari, K. & Raschner, C. (2015). Die Erhebung des biologischen Entwicklungsstandes für die Talentsélection - welche Methode eignet sich? *Sportverletzung Sportschaden*, 29 (1), 56-63.
- Pabst, J., Büsch, D., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Bock, G., Wolfarth, B. et al. (2011). Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 3. *Handballtraining*, 33 (2), 34-38.
- Pabst, J., Büsch, D., Schorer, J., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Armbruster, C. L. et al. (2010). Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 1. *Handballtraining*, 32 (12), 28-33.
- Raschka, C. (2006). Sportanthropologie. Köln: Sportverlag Strauß.
- Sherar, L., Mirwald, R., Baxter-Jones, A. & Thomis, M. (2005). Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *The Journal of Pediatrics*, 147 (4), 508-514.

# Kontakt

Wenn ihr Fragen zur Durchführung und Auswertung der einzelnen Testverfahren bzw. zur Interpretation der erzielten Ergebnisse habt oder Anregungen für Veränderungen geben möchtet, stehen wir euch unter folgender Kontaktadresse gern zur Verfügung:

<p><b>Marten Franke</b> Deutscher Handballbund e. V. Chef-Bundestrainer Beachhandball Willi-Daume-Haus Strobelallee 56 44129 Dortmund E-Mail: <a href="mailto:marten.franke@dhb.de">marten.franke@dhb.de</a></p>	<p><b>Dr. Frowin Fasold</b> Deutscher Handballbund e. V. DHB-Trainer weibliche Jugend Willi-Daume-Haus Strobelallee 56 44129 Dortmund E-Mail: <a href="mailto:frowin.fasold@extern.dhb.de">frowin.fasold@extern.dhb.de</a></p>
--	--