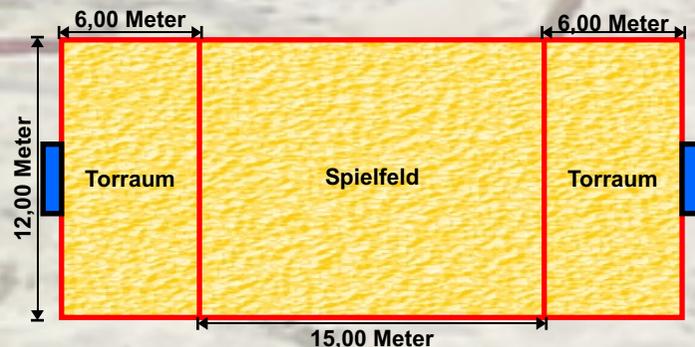


## Spielidee:

Beachhandball ist ein sehr schnelles Spiel. Ein Torwart und drei Feldspieler stehen sich gegenüber. Wegen des weichen Sanduntergrundes, auf dem barfuß gespielt wird, ergibt sich meist eine Vielzahl spektakulärer Aktionen, die das Spiel beliebt und interessant machen.



## Das Spielfeld:



Die Torgröße entspricht der beim Hallenhandball (3m x 2m). Der Torraum darf nur vom jeweiligen Torwart betreten werden. Als Linien dienen Bänder ("Baustellenband" o.ä.).

## Spielablauf und -regeln:

Beachhandball wird grundsätzlich in Turnierform gespielt. Ziel ist es dabei, Halbzeiten zu gewinnen. Die Spielzeit beträgt 2 x 10min.

Für jedes erzielte Tor gibt es 1 Torpunkt, für spektakuläre Tore (z.B. "Kempa-Tore") oder Tore, die der Torwart erzielt, 2 Torpunkte. Steht es am Ende einer Halbzeit unentschieden, entscheidet das nächste Tor ("golden goal"). Pro gewonnener Halbzeit gibt es 1 Wertungspunkt. Gewinnt ein Team beide Halbzeiten, erhält es also 2 Punkte. Gewinnen beide Teams je eine Halbzeit, entscheidet ein anschließendes "Penalty-Werfen" ("Shoot out") über den Sieg. Der Gewinner erhält dann insgesamt 1 Wertungspunkt, der Verlierer geht leer aus. **Es gibt im Beachhandball kein Unentschieden.**

Die Spielregeln entsprechen im Wesentlichen denen des Hallenhandballs. Einige Ausnahmen:

- ⇒ Beide Halbzeiten beginnen mit "Schiedsrichterball", ebenso der Start zum "golden goal".
- ⇒ Gespielt wird mit einem runden, griffigen Gummiball.
- ⇒ Nach einem Torerfolg wird das Spiel mit Abwurf vom Tor fortgesetzt (kein Anwurf von der Mitte).

Besonderheiten:

- ⇒ Es ist - genau wie beim Hallenhandball - verboten, den Ball länger als drei Sekunden zu halten oder mit dem Ball in der Hand mehr als drei Schritte zu machen. Auf der anderen Seite ist das Prellen des Balles - wie beim Hallenhandball üblich - auf dem Sandboden nicht möglich. Dadurch ist beim Beachhandball ein ständiges Passspiel mit den Mitspielern nötig, um das Spielfeld in Richtung gegnerisches Tor zu überwinden. Beachhandball ist daher ein ungemein schnelles Spiel, welches das *Miteinander Spielen* und den *Fair-Play-Gedanken* fördert.
- ⇒ Da auf der gesamten Spielfeldlänge ständig ein- und ausgewechselt werden darf und der Torwart auch im Angriff mitspielen darf, ergeben sich *Überzahlsituationen* (4-3) und besondere *taktische Möglichkeiten*.
- ⇒ Das Regelwerk ist äußerst flexibel und lässt Anpassungen an die jeweilige Könnensstufe problemlos zu. Daher ist Beachhandball besonders für *Spielfänger* und *Schulen* geeignet.
- ⇒ Durch das barfuß Spielen im Sand ergeben sich besondere therapeutische Möglichkeiten.

Das komplette Regelwerk und weitere Hinweise finden Sie im Internet unter [www.hvn-online.com](http://www.hvn-online.com) (Beachhandball) oder unter [www.dhb.de](http://www.dhb.de)

## Prävention ballbedingter Verletzungen

Gemeinsame Ballaktion 2016



## Schulsport macht ohne Verletzungen viel mehr Spaß !!

Helfen Sie mit, Verletzungen zu vermeiden !

### Das sind die Schulsport-Fakten:

Die prozentualen Anteile der Finger- und Handverletzungen beim Basketball, Handball und Volleyball liegen bei 60 - 65 %. Davon sind etwa 85 % durch den Ball mit verursacht.

Grund hierfür ist oft ungeeignetes, hartes Ballmaterial, das sich besonders in der Anfängerschulung und beim Erlernen neuer Techniken und komplexer Spielsituationen verletzungs-fördernd auswirkt.

Aber auch Mängel hinsichtlich Koordinationsfähigkeit, Kondition, technischen Fertigkeiten und Wahrnehmung spielen eine Rolle.

### Abhilfe:

Weiches Ballmaterial hilft, ballbedingte Verletzungen zu vermeiden. Gerade in Anfänger- und Lernphasen wird den Schülern auch die „Angst vor dem Ball“ genommen, so dass selbst der Torwartjob beim Handball wieder Spaß machen kann.

Auch Abwurfspiele wie Völkerball tun mit geeigneten Bällen nicht mehr weh.

Das sind geeignete Bälle für diesen Zweck:



Softbälle mit  
„Elefantenhaut“  
 („Ele-Bälle“)

Beach-Handbälle

Wichtig ist jedoch, dass das Softballmaterial nicht als Ersatz, sondern als Alternative und Ergänzung zum üblichen Lederball verwendet werden sollte.

## Und das bieten wir Ihnen:

Die Gemeinde-Unfallversicherungsverbände und der Handball-Verband Niedersachsen starten die Neuauflage der gemeinsamen Ballaktion, die bereits 1996 und 2003 mit großem Erfolg durchgeführt wurde.

Wir bieten wieder ein Ballset aus insgesamt 30 Bällen an, bestehend aus

#### Softbällen mit „Elefantenhaut“ („Ele-Bälle“)

- Minihandbälle (gut springend) Durchmesser 16 cm
- Volleybälle (springend) Durchmesser 21 cm (max. 15 Volleybälle !)

#### Beach-Handbälle (voll im Sporttrend)

- in den Größen: Jugend (J), Frauen (F) und Männer (M)

Der Beach-Handball ist leicht, griffig, weich, gut spielbar und eignet sich nicht nur zum Beach-Sport, sondern auch zum Handball-Lernen mit wesentlich geringerem Verletzungsrisiko.

Sie können sich das Set nach Ihren Wünschen zusammenstellen (Ausnahme Volleybälle, s.o.).

**Die Prävention ist für die Gemeinde-Unfallversicherungsverbände die wichtigste Aufgabe. Deshalb werden die ersten 300 Setbestellungen wieder mit je 50,00 EUR gefördert.**

Dadurch beträgt der Setpreis nur

**290,00 EUR**

Ungeförderter Preis 340 EUR. Sie sparen gegenüber den normalen Katalogpreisen auch ohne Förderung je nach Zusammenstellung ca. 40 % !

Pro Schule ist jedoch nur die Förderung eines Sets möglich!

Sollten Ihnen zum Kauf eines Ballsets über den Schuletat nicht genügend Finanzmittel zur Verfügung stehen, besteht vielleicht die Möglichkeit, in gemeinsamer Finanzierung mit einem Sportverein, über die Elternschaft, den Schulförderverein oder zusammen mit einer anderen Schule das Set zu erwerben.

Bitte bestellen Sie mit dem [Bestellformular](#) bis spätestens zum **30.04.2016** beim [GUV Hannover](#).

## Einige Tipps zur Verletzungsprophylaxe bei Ballspielen:

1. Ballorientierte Aufwärmarbeit einschließlich Dehnungs- und Kräftigungsübungen auch für Finger und Hände
2. Schulung / Verbesserung von Wahrnehmung (insbesondere Antizipation und peripheres Sehen), Koordinationsfähigkeit, Kondition
3. Einüben und Verbessern von Grundtechniken
4. Überforderungen vermeiden - **Grundlagenschulung hat Vorrang**  
Daher die methodischen Prinzipien beachten:
  - "Vom Leichten zum Schweren"
  - "Vom Bekannten zum Unbekannten"
5. FAIRPLAY hat grundsätzlich Vorfahrt !
6. Erlebnis steht vor Ergebnis !
7. **Verwendung von geeignetem Ballmaterial**

**Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover**  
Am Mittelfelde 169; 30519 Hannover; 0511 / 8707-0  
[www.guvh.de](http://www.guvh.de)

**Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband**  
Berliner Platz 1c; 38102 Braunschweig; 0531 / 27374-0  
[www.bs-guv.de](http://www.bs-guv.de)

**Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg**  
Gartenstraße 9; 26122 Oldenburg; 0441 / 77909-0  
[www.guv-oldenburg.de](http://www.guv-oldenburg.de)

**Handball-Verband Niedersachsen**  
Maschstraße 20; 30169 Hannover; 0511 / 98995-0  
[www.hvn-online.com](http://www.hvn-online.com)