

Vill din förening starta beachhandboll?

Beachhandboll är i en enorm utvecklingsfas och i stor framfart både nationellt och internationellt. Den här guiden är ett stöd för föreningar och individer som vill lära sig mer eller står i startgroparna för att starta verksamhet.

Beachhandbollen vill vara modern, ungdomlig, anamma street-tänket och ha en låg tröskel för insteg. Beachhandboll uppmuntrar till samspel eftersom det är svårt att studsa bollen och bollen är mjuk vilket gör att fler vågar stå i mål. Det är en perfekt träningsform, större möjlighet att träna fallteknik i sand och en kreativ spelform som uppmuntrar till nya innovationer som utvecklar spelförståelse.

Värdegrunden

Fair play

Den viktigaste grundstenen i beachhandboll är fair play. Att respektera domare, ledare och motspelare i alla situationer så väl på som utanför spelplanen bidrar till en inkluderande och avslappnad atmosfär i vilken alla ska känna sig välkomna.

Spektakulär

Den fysiska kontakten som tillåts spelare emellan begränsad. Detta innebär att spelare ges möjlighet att göra spektakulära mål med lägre skaderisk, vilka i beachhandboll belönas med dubbla poäng jämfört med "vanliga mål" som bara ger ett poäng. Den korta spelplanen och korta setlängden resulterar i att matcherna ofta karaktäriseras av ett högt tempo och mycket mål

Inkluderande

Sportens natur gör den attraktiv för många olika typer av utövare, den stora variationen i det offensiva och defensiva spelet innebär att sporten passar spelare med olika förutsättningar i form av kroppsbyggnad, bollkänsla och andra fysiska attribut. Sporten funkar både som träningsform men även tävlingsform, vilket innebär att utövarna själva väljer vilken nivå de vill anpassa sig till.

Introduktion

Klicka på länken för att få en introduktion på beachhandboll:

<https://rise.articulate.com/share/HJXDcKjnF4QiU9Y15ococwmOXeu8H7Xs#/>

Sidan hittar ni också på hemsidan under beachhandboll-om beachhandboll.

Regler

Hela regeldokumentet hittar ni på: <https://www.svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/beachhandboll/tavling/regelboken>

Det finns anpassade regler för barn och ungdom, vi kallar de för minibeach, de reglerna hittar ni på hemsidan; <https://www.svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/beachhandboll/tavling/tavla-i-beach-for-barn-och-ungdomar>

Spelarutbildning

Distrikt

En möjlighet för spelare i er förening är att delta på spelarutbildning som genomförs av distrikten för de spelare som är 14-15 år, kolla distriktens hemsidor. Träffarna genomförs mellan maj-augusti.

Riksläger

Svenska handbollförbundet genomför riksläger för de som är 15 år. Riksläger är en uttagning från de distriktstränningar som varit. Förbundskaptener och instruktörer har ett antal kriterier som de utgår ifrån när de bedömer spelarnas prestationer. De vill se spelare:

- spela både anfall och försvar
- visa upp god spelförståelse
- visa upp god individuell teknik i försvars-, anfalls- och målvaktsspelet
- med inställningen att alltid göra sitt bästa

Kallelse till riksläger skickas ut till respektive spelare.

Tränarutbildning

Tränarutbildningar genomförs av distrikten och en möjlighet för ledare att lära sig mer om beachhandboll. Utbildningen innehåller grunderna i beachhandboll, individuell teknik i anfall och försvar och regler. I samband med utbildningen får deltagarna tillgång till utbildningsmaterial.

Domarutbildning

Domarutbildningar genomförs av distrikten och det krävs inga förkunskaper för att gå den. Domarutbildningen innehåller grundläggande förutsättningar, anfall och försvar, domarskapet och regler. I samband med utbildningen får deltagarna tillgång till utbildningsmaterial med videoklipp.

SM

SM i beachhandboll för seniorer arrangeras varje sommar. Mästerskapet är på olika platser och varierar lite i tid. Det krävs inget kval.

Turneringar

Alla sanktionerade turneringar samt hur ni söker om sanktion hittar ni här <https://svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/forening/cupguide>

Matchspel

På <https://solidsport.com/beachhandboll> finns matcher för att se spelet beachhandboll.

Minibeachhandboll

Utdrag från EHF hemsida om minbeach.

I samarbete med Dr Frowin Fasold från Sports University of Cologne och Alex Gehrler, beachhandbollstränare och föreläsare, genomfördes ett testevenemang med barn under 10 och 12 år 2019.

<https://beach.eurohandball.com/education-teaching/mini-beach-handball/>

Resultaten sammanfattas som rekommendationer för att starta "Minibeach".

Nedan hittar du mer inspiration för att starta aktiviteter med barn i skolan eller din klubb.

Fördelar med beachhandboll i allmänhet:

- Försvara utan kroppskontakt
- Spelar kreativt och genialiskt
- Förbereder sig för de komplexa skotten (360 och inflight) och bytestaktik.
- Att bli bekant med poängsystemet och straffläggningen

Låt oss komma igång med Mini Beach Handball (barn under 10 år):

- Minskad spelplan, minskat avstånd till målet (t.ex. 12x8m, två målområden på 5m)
- Spelet spelas med en gräppbar metodisk boll (t.ex. GOALCHA street handball)
- Ingen markerad målvakt/specialist, varje spelare i ett lag bär samma färg (en spelare fungerar som målvakt). Uppmana målvakten att följa med upp i anfall.
- Spektakulära mål räknas två poäng (varje typ av snurrskott, inflight)

Shoot-out: Båda målvakterna är placerade i sitt eget målområde (de är inte begränsade till mållinjen men får inte lämna sitt eget målområde). Planspelaren måste fånga bollen och försöka göra mål utan några regelöverträdelser; dock innan skottet tillåts bollen att röra sanden en gång (antingen före eller efter mottagandet av passningen från målvakten).

Ytterligare rekommendationer för beachhandboll för ungdom (mellan 12-15 år):

Beachhandboll för ungdom är en övergång till vanlig beachhandboll. Alla regler för MiniBeach tillämpas men delvis anpassade:

- Normal spelplan rekommenderas och en boll i storlek 0
- Två spelare från varje lag bär en annan färg på tröjan än sina lagkamrater (en på banan och en i bytesområdet). Dessa spelare fungerar som målvakt och rekommenderas att följa med upp i anfall, ger ej 2 poäng i beachhandboll för ungdom.
- Följande mål räknas för två poäng: snurrskott, (360° hel snurr är inte nödvändigt), mål genom inflight, 6m straffmål.