



Ogólne zalety piłki ręcznej plażowej:

- wartości wynikające ze stylu życia: zabawa, słońce, akcja, elementy akrobatyczne
 - emocje i samorealizacja
 - niższe ryzyko kontuzji spowodowanych przez piasek
 - piłka jest łatwa do złapania i nie boli
 - specjalna rola bramkarza
 - ciągła sytuacja 4:3 w ataku
- Sukces zdobycia bramki jest niemal gwarantowany



Główne tematy do opanowania:

- obrona bez kontaktu z ciałem, po prostu atakowanie piłki,
- granie kreatywne i pomysłowe,
- przygotowanie do złożonych akcji zdobywania bramek (obroty, wrzutki) i złożonych taktyk zmian,
- zapoznanie się z systemem punktacji i shoot-out.

Zalecenia dotyczące mini piłki ręcznej plażowej (dzieci poniżej 10 lat):

- zmniejszony rozmiar boiska, w szczególności zmniejszona odległość od bramki (np. 12 x 8 m, dwa pola bramkowe 5 m),
- gra jest rozgrywana łatwą do chwycenia piłką (np. piłką ręczną GOALCHA),
- brak oznaczonego bramkarza/specjalisty, każdy zawodnik jednej drużyny nosi ten sam kolor (jeden zawodnik występuje jako bramkarz),
- zmiany blokowe po zdobyciu bramki: Jeśli jedna drużyna zdobędzie bramkę, wszyscy czterej zawodnicy tej drużyny muszą zostać zmienieni,





Spin shot

- wszystkie spektakularne próby rzucania liczą się za dwa punkty (każdy rodzaj rzutu z obrotem, wrzutka, rzut jak skok żaby, zza pleców, rzuty karne z 5m, bramki rzucone przez całe boisko),
- każda gra składa się z dwóch setów (po 5 min każdy) i shoot-outów (wszyscy zawodnicy muszą rzucać),
- shoot-outy: obaj bramkarze znajdują się we własnym polu bramkowym (nie są ograniczeni liniami pola bramkowego, ale nie mogą opuścić

własnego pola bramkowego). Zawodnik będący na boisku musi złapać piłkę i spróbować zdobyć bramkę bez naruszenia przepisów; jednak, przed rzutem, piłka może dotknąć piasku jeden raz (przed lub po otrzymaniu podania od bramkarza).

Dodatkowe zalecenia dotyczące piłki ręcznej plażowej ultimate (dzieci poniżej 12 lat)

Piłka ręczna plażowa ultimate zamyka lukę w stosunku do zwykłej piłki ręcznej plażowej. Wszystkie zasady z Mini piłki ręcznej plażowej są wykorzystane, ale częściowo dostosowywane:

- zalecany jest normalny rozmiar boiska i rozmiar piłki ręcznej plażowej „0”,
- dwóch zawodników z każdej drużyny nosi inny kolor koszulki niż ich koledzy z drużyny (jeden na boisku, a drugi w strefie zmian). Ci gracze funkcjonują jako bramkarz i (!) jako specjalista,
- jeśli jedna drużyna rzuci bramkę lub straci piłkę (!), wszyscy czterej zawodnicy tej drużyny muszą zostać zmienieni (łącznie ze specjalistą),
- następujące działania liczą się dla dwóch punktów: rzuty z obrotem, (obrot 360° nie jest konieczny), bramki w locie (piłki nie można złapać przed rzuceniem), bramki bramkarza/bramki specjalisty, bramki z 6m,
- każda gra składa się z dwóch setów (po 7 minut każdy) i shoot-outów (wszyscy zawodnicy muszą rzucać),
- podczas shoot-outów piłka nie może dotykać piasku.



In-flight

System punktacji w Mini Beach Handball i Ultimate Beach Handball:

- Jeśli jedna drużyna wygra oba sety i shoot-outy, wygrywa 2:0. Jeśli jedna drużyna wygra jeden set i shoot-outy, wygrywa 2:1. Jeśli jedna drużyna wygra oba sety i przegra shoot-outy, wygrywa 2:1.



Project team: Alex Gerher, Frowin Fasold, Ivana Jelic

Video team: Conny Beißler & John Seidler

Youth teams from TSV Bartenbach and Frisch Auf Göppingen
with their coaches Tine Gerher, Uschi Riegel,
Markus Stadelmaier und Ralf Rascher

Special Guest: Lotta :-)

Rules of Ultimate and Mini Beach Handball @
www.eurohandball.com

