

beach soccer

Was ist beach soccer?

Fußball auf Sand....aber nicht nur!!!

- Erfordert vom Spieler ausgeprägte konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie erhöhte technische Fertigkeiten
- Sehr hohes Spieltempo
- Benötigt ein erweitertes taktisches Spielverständnis
- Beinhaltet viele Komponenten des Eishockeys – der schnelle Spielrhythmus bedarf kontinuierliche Auswechslungen der Spieler
- Automatismen des Spielaufbaus als zentrale Elemente
- Torwart als Dreh- und Angelpunkt des Spiels („Regisseur“)
- Viele Toraktionen prägen das Spiel (sehr spektakulär)
- Technische hochstehende Fallrückzieher und direktes Passspiel machen den Fußball auf Sand für Zuschauer sehr attraktiv

Beachsoccer als Ergänzung zum Fußballtraining

1. Technik und Koordination

„Nicht jeder gute Fußballer kann beach soccer spielen, doch jeder Beach-Soccer-Spieler ist auch ein hervorragender Fußballer“ (Romario)

- Hohe Anforderungen an die Technik
 - Oft hohes und direktes Passspiel
 - Dribbling im Sand erfordert viel Antizipationsvermögen und Koordination
- Abwechslung zum „allgemeinen“ Fußballtraining
 - Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten (unebene und instabile Oberfläche)
 - Vor allem im Kindesalter Bedarf an Trainingsvariationen (Ausbildung von schnellen und zielgerichteten Handeln)
 - Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit

Physis

- Großer Spaßfaktor für Kinder und Junioren
- Stärkung des Knochenaufbaus
- Positiver Einfluss auf Ausdauer und Schnellkraft
- Steigerung von Antritts-, Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
- Geringere Beanspruchung für Gelenke, Sehnen und Bänder

Taktik

- Schulung der Taktik im Spiel 5:5
- Viele Ballkontakte
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt
- Viele Abschlussaktionen
- Erhöhtes Verständnis für Automatismen im Spielaufbau und bei Standardsituationen
- Förderung von Handlungsschnelligkeit und Spielantizipation (2:2 bis 5:5)

Geschichte des beach soccers

- Ende 19.Jhd. nutzten englische Matrosen den Landgang zum Fußballspielen an der Copacabana
- Rasenfußball in Südamerika nur der Oberschicht vorbehalten – die Unterschicht spielte beach soccer an den Stränden Brasiliens
- Ab 1920 erste inoffizielle Wettkämpfe zwischen Straßenmannschaften in Rio de Janeiro
- 1957 erste offizielle Wettkämpfe
- 1992 Gründung von Beach Soccer World Wide (BSWW) ⇒ einheitliche Spielregeln entstanden
- 1993 erstes internationales Großturnier in Miami (über 10000 Zuschauer!!!)
- 1994 erste Live-Übertragung eines Turniers
- 1995 erste Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro (Sieger: Brasilien)
- 1996 Einführung der ersten Pro Beach Soccer Tour
- Ab 1996 Verbreitung in Europa ⇒ 1998 Einrichtung der European Pro Beach Soccer League (EPBSL)
- Vorwiegend spielen Nationalmannschaften in der heute genannten EBSL
- Seit 1998 offizielle Europameisterschaften
- Ab 2000 Gründung zahlreicher nationaler Beach Soccer Ligen und –Verbände
- 2005 Einstieg der FIFA
- Seit 2009 finden alle 2 Jahre die offiziellen Weltmeisterschaften in Dubai statt
⇒ Titel: 13x Brasilien , 1x Portugal , 1x Frankreich

Spielregeln

Spielfeld und Spielerausrüstung

- Spielfläche ist feinkörniger Sand (mind. 40cm tief)
- Spielfeldmaße: 35-37 Meter Länge und 26-28 Meter Breite
- Kein Schuhwerk erlaubt
- Tore: 5,50m x 2,20m

Spielerzahl und Spieldauer

- Fünf Spieler (inkl. Torhüter) pro Mannschaft auf dem Spielfeld und max. fünf Auswechselspieler
- Uneingeschränkte Auswechslungen während des gesamten Spiels
- Spieldauer 3x12 Minuten (2 Drittelpausen à drei Minuten)
- Bei einer Spielunterbrechung wird die Zeit angehalten

Freistöße

- Freistöße sind immer direkt ausführbar und der Gegner darf keine Mauer bilden
- Freistoß muss vom gefaulten Spieler selbst ausgeführt werden
- Alle gegnerischen Spieler müssen sich bei einem Freistoß innerhalb der gegnerischen Hälfte hinter den Ball mit fünf Metern Abstand zum Ball positionieren
- Ist der Freistoß in der eigenen Hälfte, müssen alle Spieler außerhalb eines imaginären Kegels vom Ball zum gegnerischen Tor stehen ⇒ der Ball darf von einem Feldspieler erst berührt werden, wenn der Ball den Boden berührt hat oder sich außerhalb des Kegels befindet

Einwurf

- Der Einwurf kann mit der Hand oder dem Fuß erfolgen

Torabwurf

- Ist der Ball im Toraus, so wird er vom Torhüter mit der Hand ins Spiel gebracht
- Er darf den Ball nicht mit dem Fuß ins Spiel bringen

Doppelrückpass

- Torhüter darf Rückpass von einem Mitspieler mit der Hand aufnehmen
- Diese Aktion darf er erst wiederholen, wenn der Gegner den Ball berührt oder der Ball im Aus war

☞ Es gibt im Beach Soccer keine Abseitsregel!!!!

Einführungstraining Beach Soccer

Exemplarische Trainingseinheit (90-minütiges Einführungstraining)

I. Begrüßung und kleine Ansprache

II. Aufwärmen (Dauer ca. 20 Minuten)

➤ Aufwärmübung 1 (ca. 10 min)

Organisation:

Alle 10 Spieler teilen sich auf zwei Teams auf. Ein Ball wird benötigt.

Übungsbeschreibung:

Es wird auf zwei Tore gespielt. Der Ball darf nur mit der Hand gepasst werden. Der Spieler in Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen. Tore können nur mittels Kopfball nach einem Zuspiel erfolgen. Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz.

Variation: Tore zählen nur, wenn alle sich alle angreifenden Spieler über der Mittellinie befinden.

Alternative: Ultimate Frisbee

➤ Aufwärmübung 2 (ca. 10 min)

Organisation:

Alle 10 Spieler teilen sich in drei Gruppen auf. Pro Gruppe gibt es einen Ball.

Übungsbeschreibung:

Spieler 1 führt den Ball zu Spieler 2 und begibt sich auf die Seite von Spieler 2. Dieser nimmt den Ball und führt ihn zu Spieler 3. Nach 2-3 Minuten Aufgabenwechsel (z.B. Pässe oder Lupfer)

Anschließend kurzes Dehnen.

II. Hauptteil (Dauer ca. 60 Minuten)

➤ Hauptteil 1 (ca. 15 min)

Organisation:

Die Feldspieler positionieren sich in zwei Gruppen bei den Eckfahnen einer Spielfeldseite. Die Torhüter wechseln sich im Tor ab. Jeder Spieler hat einen Ball.

Übungsbeschreibung:

Spieler 1 passt zu Spieler 2 und nimmt seine Position ein. Spieler 2 nimmt den Ball an, legt ihn sich vor und schließt ab. Danach fügt er sich bei der Gruppe auf der anderen Seite wieder an.

➤ Hauptteil 2 (ca. 15 min)

Organisation:

Die Feldspieler positionieren sich in zwei Gruppen bei den Eckfahnen einer Spielfeldseite. Ein Torhüter steht im Tor. Der andere übernimmt wie der Trainer (Lehrer) die Funktion des Passgebers. Jeder Spieler hat einen Ball.

Übungsbeschreibung:

Spieler 1 passt den Ball zu Spieler 2 und nimmt seine Position ein. Spieler 2 nimmt den Ball an, spielt den Pass zum Passgeber und bringt sich in Abschlussposition. Nun wirft ihm der Passgeber den Ball mit der Hand präzise zu und Spieler 2 kann mittels Direktabnahme auf das Tor schießen. Spieler 2 schließt sich auf der anderen Seite hinten an, wo die Übung von neuem beginnt.

➤ Hauptteil 3 (ca. 30 min)

Organisation:

Es werden zwei Teams gebildet. Ein Ball wird benötigt.

Übungsbeschreibung:

Der Trainer (Lehrer) lässt in einem 5:5 frei spielen.

III. Abschlussteil (Dauer ca. 10 Minuten)

Organisation:

Alle Spieler nehmen sich einen Ball.

Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler versucht mit einem Schuss von der Mittellinie die Latte zu treffen. Wer trifft in drei Durchgängen am häufigsten? Wer nicht trifft, macht beispielsweise Liegestütze.

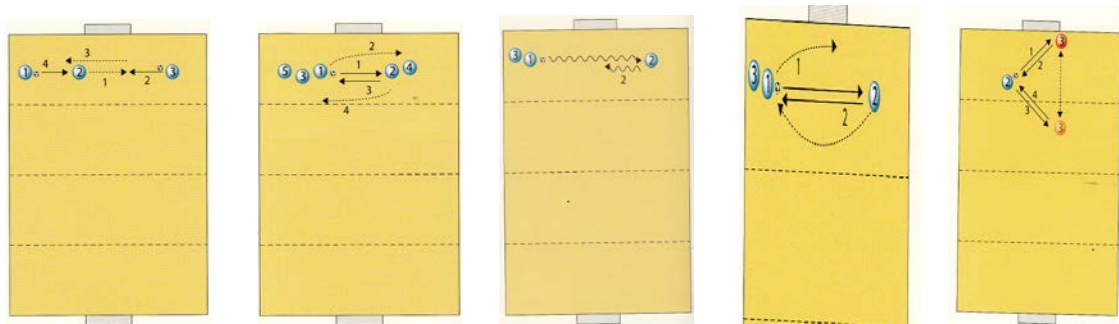
IV. Verabschiedung und kurzes Feedback zum Training

Die Wichtigsten Techniken im Beach Soccer

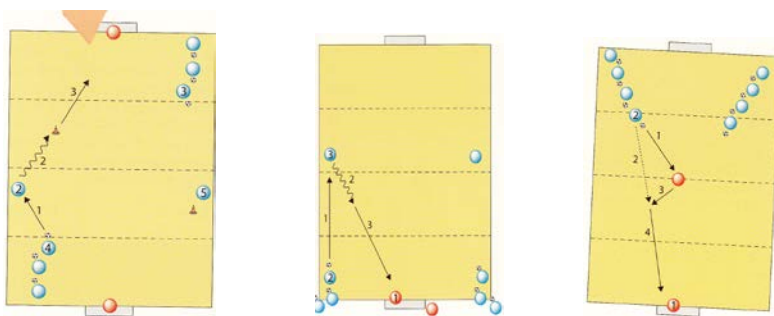
1. Lupfen aus dem Stand
2. Lupfen aus dem Lauf
3. Fallrückzieher
4. Freistoß
5. Interception (Antizipieren und Abfangen eines langen Balles vom Torhüter oder Feldspieler auf den Stürmer)
6. Schwungabwurf über Kopf (Torabwurf vom Torhüter)

Weitere Übungsformen im Beach Soccer Training

I. Erwärmung



II. Hauptteil



→ Spielformen!!!!

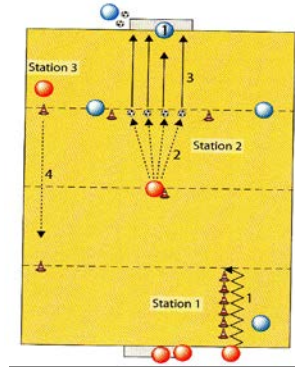
- > 4-Tore Spiel
- > 2:2 bis 5:5
- > Mehrtore-Spiel
- > Spiel auf umgedrehte Tore
- > Spielformen mit Tabuzonen
- > Spielformen mit Handycaps

III. Abschlussteil

→ Auslaufen oder Lattenschießen

Kondition und Koordination

- Beach Soccer als gutes Training für Konditionelle und koordinative Fähigkeiten!!!
- Schnelligkeit mit verschiedenen Sprintstrecken im Sand trainieren (5-15m)
- Ausdauer immer mit Ball trainieren (Spielformen 2:2 bis 5:5)
- Kraft lässt sich gut in Form eines Stationstrainings entwickeln:

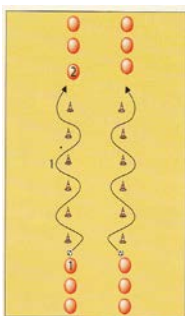


Trainieren mit Kindern

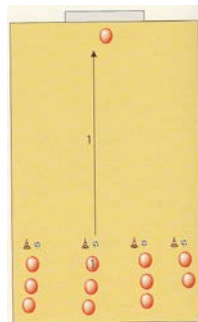
- In kleinen Gruppen üben
- Jedes Kind bekommt einen Ball
- Keine langen Wartezeiten
- Kinder spielen lassen
- Freudbetont üben
- Bevorzugte Organisationsform: Stationstraining

Vorschlag für verschiedene Stationen:

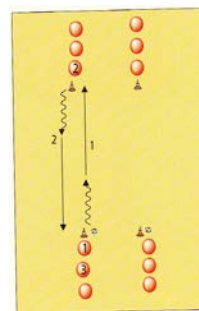
1. Station



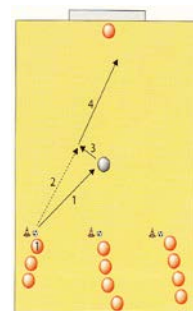
2. Station



3. Station



4. Station



Literatur und interessante Links

Literatur: Angelo Schirinzi: "Spielidee und Regeln – Technik und Training", Stiebner Verlag GmbH (2010)

Videos: <http://fussball.germanblogs.de/archive/2011/04/21/beach-soccer-regeln-und-tricks-des-funsports.htm>