

# BEACH HANDBALL SUISSE

## Factsheet 2025

von Michael Werren  
Headcoach Beachhandball Nationalteams  
Junioren U17 und Herren



## Von der Halle in den Sand und stärker zurück

### Spiel

Beachhandball ist ein Spiellabor für Spielintelligenz und Kreativität. Weniger Spieler bedeuten mehr Ballkontakte, Verantwortung und taktische Beteiligung. Schnelles Umschalten, antizipatives Verteidigen und die Doppelpunktregel schulen Entscheidungsfähigkeit auf höchstem Niveau. Spektakuläre Tricks erweitern das technische Repertoire – wer im Sand brilliert, kehrt in die Halle mit mehr Übersicht und Variabilität zurück.

### Kopf

Im Sand wächst die mentale Stärke. Enge Spielsituationen und Shoot-Outs trainieren Entscheidungsfreude, Stressresistenz und Resilienz. Mut und Kreativität werden belohnt. Das kleine Teamformat fördert Kommunikation, Verantwortungsübernahme und Vertrauen – besonders Jugendliche gewinnen an Selbstbewusstsein, Motivation und Freude am Spiel.

### Körper

Beachhandball ist ein regelrechter Booster für die physische Athletik. Der Sand fördert Agilität, Schnelligkeit und spezifische Kraftformen wie beispielsweise die Sprungkraft. Das Intervallmuster steigert die aerobe und anaerobe Leistungskapazität. Der Sport stärkt den passiven sowie aktiven Bewegungsapparat und bietet damit eine nachhaltige Form der Verletzungsprävention.



BEACHHANDBALL ist kein Ersatz für Hallenhandball, es ist eine leistungssteigernde Ergänzung!

### Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse

- Beachhandball im Sommer senkt die Verletzungsrate in der Hallesaison um 40%.
- 7 Wochen Sand-Plyometrie steigert die Leistung in Sprung, Sprint und Richtungswechsel um bis zu 9%.
- Sandtraining steigert bei Junioren die Explosivkraft und Sprungleistung signifikant stärker als reines Hallentraining.