

DHB-Spielabzeichen



Der Deutsche Handball Bund entwickelte in einem Arbeitskreis unter Mitarbeit von Renate Schubert altersgerechte Übungen für Kindermannschaften um Handballabzeichen, ähnlich dem DLRG-Abzeichen durchzuführen.

Je nach Schwierigkeitsgrad können die Kinder Spielabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erwerben. Ausschlaggebend für den Erwerb des jeweiligen Abzeichens ist die erbrachte Leistung, die aus den Kategorien **einfach (Bronze)**, **mittelschwer (Silber)** und **schwer (Gold)** abzuleiten ist. Das Abzeichen ist nicht an das Alter der Absolventen gekoppelt.

Das Handball-Spielabzeichen gliedert sich in den drei Kategorien jeweils in 3 Anforderungsprofile mit je 2 verschiedenen Übungen:

Anforderungsprofil I: Zielwürfe mit geübter und ungeübter Hand

Anforderungsprofil II: Koordinationsübungen mit Bällen

Anforderungsprofil III: Konditionsübungen mit Bällen

Es sind also für den Erwerb eines Abzeichens 6 Übungen erfolgreich zu absolvieren.

Der Deutsche Handballbund bedankt sich bei der Firma Kempa für die Unterstützung zur Initiierung des neu aufgelegten Spielabzeichens.

Wir wünschen allen aktiven Kindern viel Erfolg!!

Zielwürfe mit geübter und ungeübter Hand

Übung 1

An einer Wand werden in 3 Metern Entfernung zur Abwurfline mehrere DIN-A-4 Blätter befestigt. Die Kinder versuchen bei 6 Würfeln 1 Blatt mit der geübten und ein Blatt mit der ungeübten Hand zu treffen.



Übung 2

Auf einem kleinen Kasten sind zwei Pylone positioniert. Aus 4 Metern Entfernung versuchen sie eine herunter zu werfen. Bei 4 Würfen sollte es 1x gelingen.



Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1

An einer Turnbank führen die Übenden Einhandhockwenden vorwärts aus und prellen dabei einen Ball. Dabei darf der Ball nur 1x außer Kontrolle geraten. Bei maximal 3 Versuchen sollte es 1x gelingen.



Übung 2

An einer Turnbank absolvieren die Kinder Wechselsprünge in der Vorwärtsbewegung und prellen dabei einen Ball. Gelingt dies bei 3 Versuchen 1x, wobei der Ball 1x außer Kontrolle geraten darf, so gilt die Aufgabe als erfüllt.



Konditionsübungen mit Bällen

Übung 1

Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einem 4-teiligen hohen Kasten gelehnt. Vier Meter hinter dem Kasten liegt ein Reifen aus. Die Kinder klemmen ihren Ball zwischen Unter- und Oberschenkel ein, ziehen sich über die schräge Bank bis auf den hohen Kasten, versuchen von hier aus, bei max. 3 Versuchen, 1x in den Reifen zu treffen.



Übung 2

In der Rückenlage, bei leicht angehobenem Kopf und angewinkelten Beinen, schieben sich die Kinder kopfwärts über die Sitzfläche einer Turnbank. Dabei halten sie ihren Ball zwischen den Knien. Vom ende der Bank aus versuchen sie einen Reifen, der 5 Meter vom Abwurfpunkt entfernt ausliegt, per Aufsetzer zu treffen.



Zielwürfe mit geübter und ungeübter Hand

Übung 1

Gegen einen kleinen Kasten wird ein zweiter angelehnt. Aus 4 Metern Entfernung versuchen die Kinder aus dem Stand so gegen die Lederfläche zu werfen, dass sie den zurückspringenden Ball im Sitz fangen können. Dieses sollte ihnen bei 4 Versuchen 1x gelingen.



Übung 2

Gegen einen kleinen Kasten wird ein zweiter angelehnt. Ein Reifen wird 3 Meter vor dem Kasten ausgelegt. Die Kinder stehen hinter dem Reifen und versuchen so gegen die Lederfläche zu werfen, dass der zurückspringende Ball vor dem Fangen 1x im Reifen auftippt. Dieses soll ihnen bei 6 Versuchen 1x mal mit der geübten und 1x mit der ungeübten Hand gelingen.



Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1

Im Abstand von 3 Metern zu einer Wand wird eine Turnbank mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Hier versuchen die Übenden ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine so gegen die Wand zu werfen, dass sie ihn nach einer 1/2 Drehung auf der Bank wieder auffangen können. Diese sollte ihnen 2x gelingen, ohne dass sie den Banksteg verlassen müssen. Hierfür sind 6 Versuche zulässig.



Übung 2

Die Kinder gehen vorwärts über die Sitzfläche einer Bank, halten den Handball o.Ä. in beiden Händen und spielen damit einen Ball fortlaufend in die Luft. Dabei darf der Ball nur 1x außer Kontrolle geraten. Es stehen ihnen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.



Konditionsübungen mit Bällen

Übung 1

Die Kinder laufen auf der äußersten Weichbodenkante 4 Runden und prellen dabei den Ball fortlaufend auf den Boden. Nach jeder Runde erfolgt Richtungs- und Handwechsel. Der Ball darf dabei maximal 2x außer Kontrolle geraten.



Übung 2

Mit Pylonen wird ein 4 x 4 Meter großes Quadrat markiert. Dieses wird im ersten Umlauf von den Kindern schnellstmöglich prellend umrundet. Beim 2. Umlauf müssen sie zusätzlich die Pylonen umlaufen. Bei der dritten und vierten Runde umlaufen sie das Viereck, wechseln dabei nach einer Runde die Richtung, und lassen dabei fortlaufend einen Ball um den Körper kreisen. Der Ball darf maximal 2x außer Kontrolle geraten.



Zielwürfe mit geübter und ungeübter Hand

Übung 1

Es wird ein 4-teiliger hoher Kasten aufgestellt. Aus 5 Metern Entfernung versuchen die Kinder per Aufsetzer den Ball in den offenen Kasten zu werfen. Bei 6 Versuchen sollte es 1x mit der geübten und 1x mit der ungeübten Hand gelingen.



Übung 2

Ein 4-teiliger offener Kasten wird 1,5 Meter vor einer Wand positioniert. In 5 Metern Entfernung zum Kasten befindet sich die Abwurfline. Von hier aus versuchen die Kinder den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass der zurückspringende Ball in den Kasten fällt. Für das Gelingen sind maximal 4 Versuche zulässig.



Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1

Über eine Strecke von 5 Metern gehen die Übenden vorwärts, halten einen Ball in der geübten Hand und spielen damit einen weiteren Ball fortlaufend in der Luft. Bei 4 Versuchen sollte dieses 1x gelingen.



Übung 2

Auf einem Weichbodenrand werden 2 Runden trabend absolviert. Dabei ist ein Ballon einhändig mit einem Ball im Spiel zu halten. Nach einer Runde erfolgt Handwechsel. Der Ballon darf dabei nur 1x außer Kontrolle geraten. Hierfür stehen 2 Versuche zur Verfügung.



Konditionsübungen mit Bällen

Übung 1

Mit 6 Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Im Wechsel von beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts, seitwärts nach rechts, wieder seitwärts in den Reifen zurück, seitwärts nach links und wieder in den Reifen seitwärts zurück, wird die Reifenbahn absolviert. Bei diesem Ablauf bringen die Kinder fortlaufend beidhändig ihren Ball in Vorhalte und ziehen ihn wieder an sich heran.



Übung 2

Auf einer Streckenlänge von 6 Metern führt das Kind hin und zurück fortlaufend Einbeinsprünge mit $\frac{1}{2}$ Drehung aus. In eine Richtung erfolgt diese auf dem rechten in Gegenrichtung auf dem linken Bein. Dabei wird ein Ball fortlaufend um den Körper gekreist. Bei zwei Versuchen sollte es 1x gelingen.

