Deutscher Handballbund

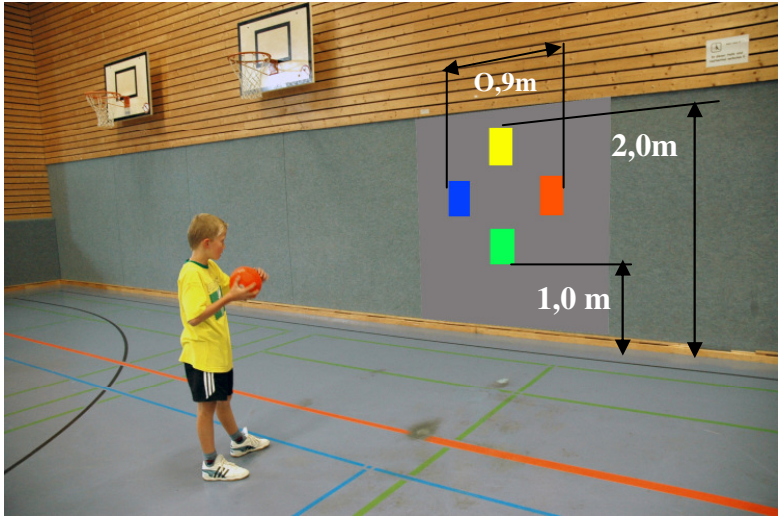
Spielabzeichen in Bronze

Anforderungsprofil I

-Zielwürfe-

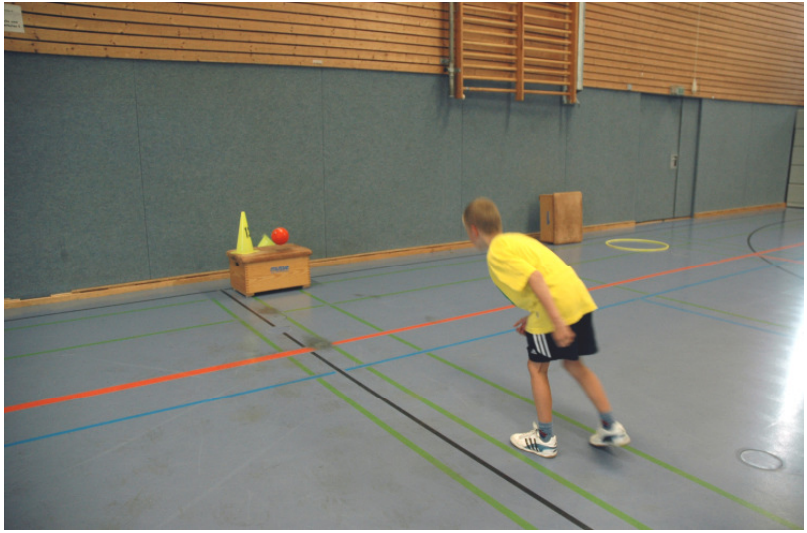
Übung 1

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



Übung 2

Auf einem Kleinen Kasten sind zwei Pylone positioniert (links- und rechtsseitig bündig mit dem Kasten abschließen lassen). Aus 4 Metern Entfernung versuchen sie eine herunter zu werfen. Bei 4 Würfen sollte es 1x gelingen.



Anforderungsprofil II

-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 3 Versuchen sollte es 1x fehlerfrei gelingen.

Übung 2

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

Anforderungsprofil III

-Konditionsübungen mit Bällen-

Übung 1

Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einen 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, bei verschwitzter Kleidung auf einer Teppichfliese o. Ä. liegend, bis auf den hohen Kasten, versuchen von hier aus, bei 3 Versuchen (Ball anreichen), 1x in den Reifen zu treffen. Danach springen sie auf den ausgelegten Weichboden.

Übung 2

In der Rückenlage, bei angehobenem Kopf und angewinkelten Beinen, schieben sich die Kinder kopfwärts über die Sitzfläche einer Turnbank. Dabei halten sie ihren Ball zwischen den Knien. Vom Bankende aus (Kissen o. Ä. als Orientierung hinlegen), versuchen sie einen Reifen, der 5 Meter vom Abwurfpunkt senkrecht gehalten wird, zu durchwerfen. Bei 3 Versuchen (Ball bei Fehlversuch wieder anreichen), sollten sie 1x durch den Reifen werfen.

Deutscher Handballbund

Spielabzeichen in Silber

Anforderungsprofil I

-Zielwürfe-

Übung 1

Gegen einen Kleinen Kasten wird ein zweiter angelehnt. Aus 4 Metern Entfernung (= Vorderkante Reifen) versuchen die Kinder aus dem Stand so gegen die Lederfläche zu werfen, dass sie den zurückspringenden Ball im Reifen sitzend 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 (= Vorderkante) vor dem Kasten ausgelegt. Die Kinder stehen hinter dem Reifen und versuchen mit der ungeübten Hand so gegen die Lederfläche zu werfen, dass der zurückspringende Ball vor dem Fangen 1x im Reifen auftippt. Dieses soll ihnen bei 4 Versuchen 1x gelingen.

Anforderungsprofil II

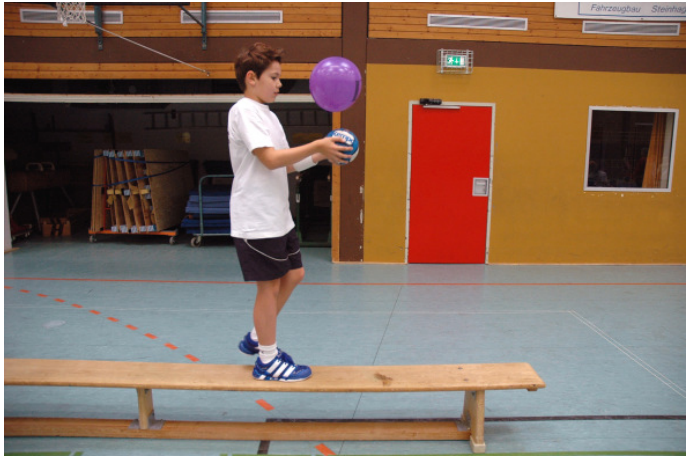
-Koordinationsübungen mit Bällen-

Übung 1

Im Abstand von 3 Metern zu einer Wand wird eine Turnbank mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Hier versuchen die Übenden, mit dem Rücken zur Wand stehend, ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine so gegen die Wand zu werfen, dass sie ihn nach ½ Drehung wieder auffangen können. Ohne die Bank zu verlassen, sollte es ihnen 2x gelingen. 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 Ballon fortlaufend in die Luft. Dabei darf der Ballon nur 1x außer Kontrolle geraten. Es stehen ihnen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.



Anforderungsprofil III

-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 im Uhrzeigersinn schnellstmöglich prellend umrundet. Dabei müssen auch die Pylone umprellt werden. Der Ball wird immer mit der äußeren Hand geprellt. Die zweite Runde wird gegengleich, also gegen den Uhrzeigersinn, absolviert. 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.

Deutscher Handballbund

Spielabzeichen in Gold

Anforderungsprofil I

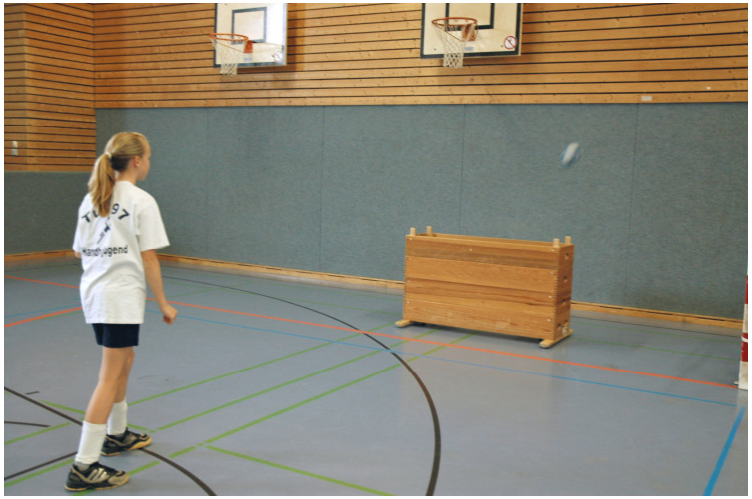
-Zielwürfe-

Übung 1

Ein 4-teiliger offener Kasten wird 1,5 Meter vor einer Wand aufgestellt. Aus 5 Metern Entfernung versuchen die Kinder per Aufsetzer den Ball in den offenen Kasten zu werfen. Dafür werden ihnen maximal 5 Versuche zugestanden.

Übung 2

Ein 4-teiliger offener Kasten wird 1,5 Meter vor einer Wand positioniert. In 5 Meter Entfernung zum Kasten befindet sich die Abwurflinie. 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 5 Versuche zulässig.



Anforderungsprofil II

-Koordinationsübungen mit Bällen-

Übung 1

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

Übung 2

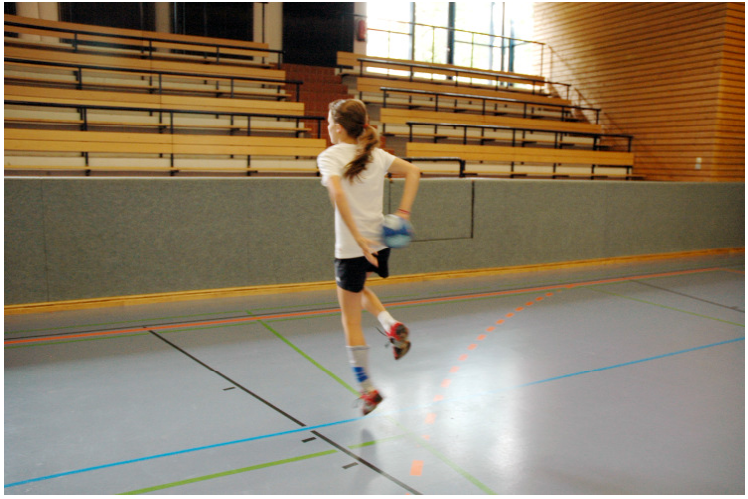
Auf einem Weichbodenrand werden 2 Runden trabend absolviert. Dabei ist ein Ballon einhändig mit einem Ball im Spiel zu halten. Nach einer Runde erfolgt Handwechsel. Der Ballon darf dabei nur 1x außer Kontrolle geraten. Hierfür stehen 2 Versuche zur Verfügung.

Anforderungsprofil III

-Konditionsübungen mit Bällen-

Übung 1

Mit 6 Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Im Wechsel von beidbeinigen Schlusssprüngen 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. Dabei dürfen sie zwischendurch nicht stehen bleiben. Es stehen ihnen 3 Versuche zur Verfügung.

Übung 2

Auf einer Streckenlänge von 6 Metern führt das Kind hin und zurück fortlaufend Einbeinsprünge mit ½ Drehungen aus. In eine Richtung erfolgt dieses auf dem rechten in Gegenrichtung auf dem linken Bein. Dabei wird ein Ball fortlaufend, in Gegenrichtung zu den Sprüngen, um den Körper gekreist. Bei 2 Versuchen sollte es 1x gelingen.