



MACH DEN
HANNIBALL-
PASS BEI DIR
ZU HAUSE

EINLEITUNG



Du kannst den Hanniball-Pass jetzt auch ganz einfach zu Hause absolvieren. Wie genau zeigen dir die folgenden Seiten. Viel Spaß dabei!

► **Auswertung:**

Die Auswertung erfolgt altersgemäß: **U7 (6 und 7 Jahre alt) | U9 (8 und 9 Jahre alt) | U11 (10 und 11 Jahre alt).** Für jede Übung werden leistungsabhängig Punkte vergeben. Anhand der übungsspezifischen Tabellen auf den nächsten Seiten erhältst du pro Übung zwischen **0 und 3 Rangpunkten.**

► **Ablauf:**

Auf der Rückseite deines Hanniball-Passes kannst du deine erzielten Rangpunkte eintragen. Nach der letzten Übung addierst du die Punkte. Hieraus ergibt sich dann der **Gesamtrang.**

13-15 Rangpunkte: **Goldrang**
 8-12 Rangpunkte: **Silberrang**
 3-7 Rangpunkte: **Bronzerang**



Je nach erreichtem Rang kannst du den Hanniball-Aufkleber auf die Rückseite deines Spielabzeichens kleben.

► **Benötigte Hilfsmittel:**

1 Ball | Markierungen (z.B. Handtücher) | Getränkeflaschen (Plastik) | Stoppuhr

ÜBUNG 1

Werfen und Fangen

Durchführung

Du suchst dir eine schräge Fläche oder kannst auch deine Eltern oder Geschwister fragen, ob sie dir den Ball zurückpassen können.

Du wirfst den Ball von der Altersklassen-Markierung auf den Kasten bzw. zu deinem Gegenüber und fängst den Ball beidhändig und stehend wieder auf.

Der Abstand für U7 beträgt 2,0 m, U9 und U11 stehen 2,5 m entfernt.

- ▶ 1 Punkt = Werfen und Fangen
- ▶ Zeitrahmen: 30 Sekunden
- ▶ Material: 1 Ball, 1 schräge Fläche oder eine*n Spielpartner*in, Stoppuhr

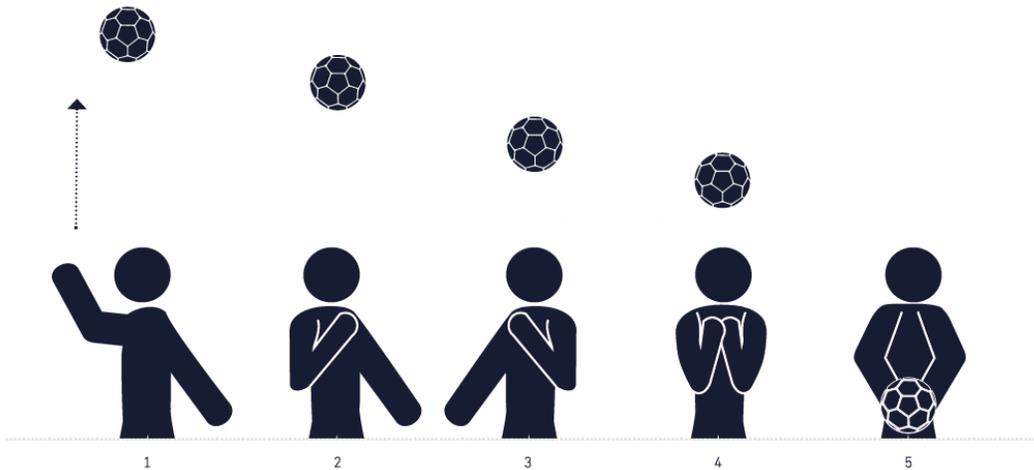
Rangpunkte	U7	U9	U11
③	≥ 8 Punkte	≥ 10 Punkte	≥ 12 Punkte
②	5-7 Punkte	6-9 Punkte	7-11 Punkte
①	2-4 Punkte	2-5 Punkte	3-6 Punkte



ÜBUNG 2

Koordination

ÜBUNG 2 KOORDINATION



Durchführung

Du wirfst den Ball in die Luft und berührst zunächst mit der rechten Hand die linke Schulter, dann die rechte Schulter mit der linken Hand. Anschließend klatschst du in die Hände und fängst den Ball wieder auf.

Achte darauf, dass du die Übung in einem Raum mit hohen Decken oder draußen durchführst.

- D 1 Punkt = 1 korrekte Ausführung
- D Zeiträumen: 30 Sekunden
- D Material: 1 Ball, Stoppuhr

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 6 Punkte	≥ 10 Punkte	≥ 12 Punkte
2	4-5 Punkte	5-9 Punkte	7-11 Punkte
1	1-3 Punkte	2-4 Punkte	3-6 Punkte

ÜBUNG 3

Schnelligkeit

Durchführung

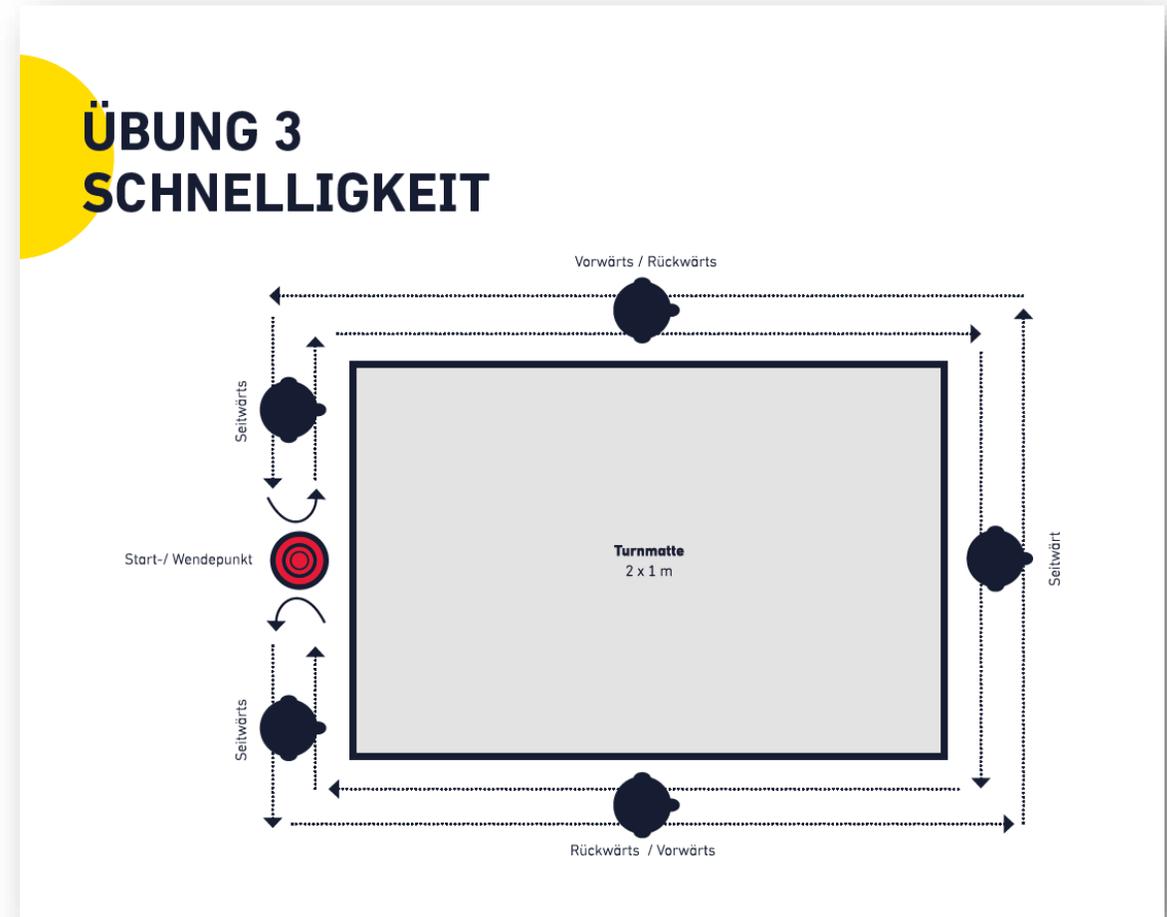
Mithilfe von Handtüchern legst du ein Rechteck (2 x 1 m) auf den Boden. In der Mitte einer der kurzen Seite stellst du eine Plastikflasche. Hier ist der Start- und Wendepunkt.

Nun umläufst du das Rechteck mit einer **Seitwärts-vorwärts-seitwärts-rückwärts-Bewegung** (s. Bild rechts). Blick und Oberkörper in eine Richtung.

Nach einer Runde berührst du die Flasche mit dem Ball und läufst zurück.

- ▶ 1 Punkt = 1 Umrundung
- ▶ Zeitrahmen: 30 Sekunden
- ▶ Material: 1 Ball, Markierungen (z.B. Handtücher), Stoppuhr, Plastikflaschen

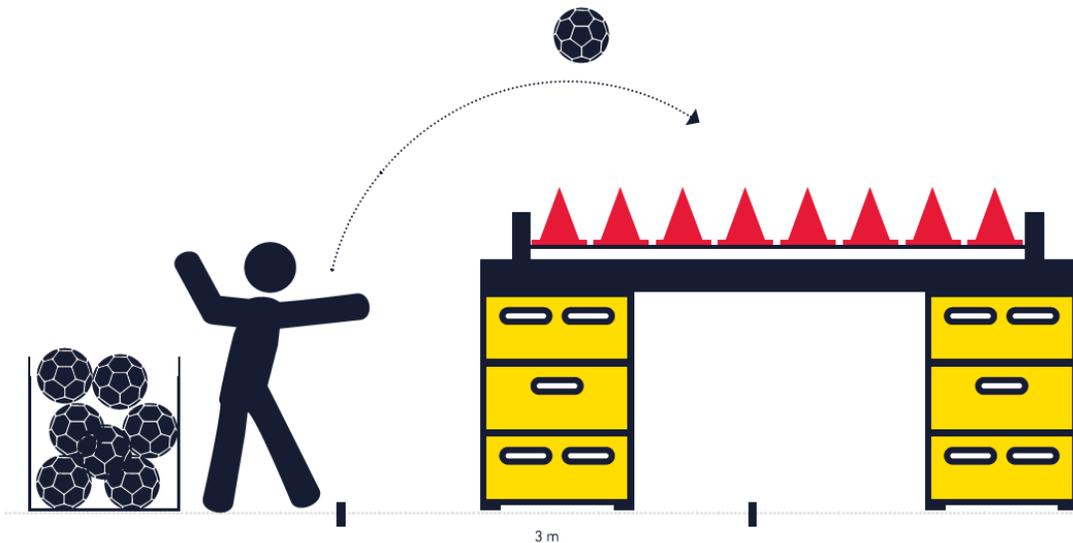
Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 7 Punkte	≥ 8 Punkte	≥ 9 Punkte
2	5-6 Punkte	6-7 Punkte	7-8 Punkte
1	2-4 Punkte	3-5 Punkte	4-6 Punkte



ÜBUNG 4

Zielwerfen

ÜBUNG 4 ZIELWERFEN



► Durchführung

Du stellst 8 Plastikflaschen vor eine Wand und versuchst dann möglichst viele Hütchen mit 8 Würfeln zu treffen. Alternativ kannst du auch nur eine Flasche nutzen und diese nach jedem Treffer wieder hinstellen.

Der Abstand zum Ziel beträgt **3 Meter**.

- 1 Punkt = 1 Treffer
- Zeitrahmen: Ohne Vorgabe
- Material: Plastikflasche, 1 Ball, Markierungen (z.B. ein Handtuch)

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 4 Punkte	≥ 5 Punkte	≥ 6 Punkte
2	3 Punkte	3-4 Punkte	4-5 Punkte
1	1-2 Punkte	1-2 Punkte	2-3 Punkte

ÜBUNG 5

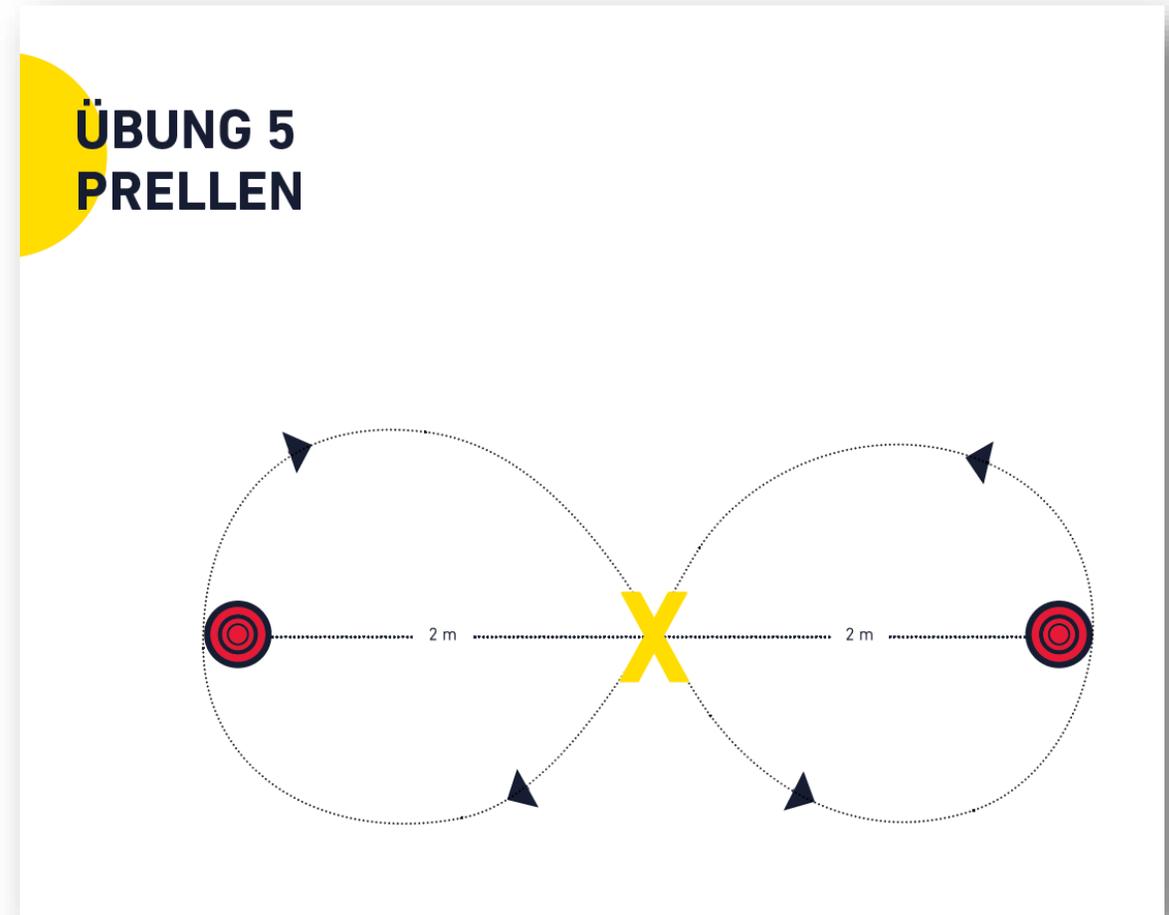
Prellen

Durchführung

Du legst zwei Handtücher in einem Abstand von **4 Metern** auf den Boden. Der Startpunkt ist genau die Mitte zwischen den beiden Markierungen. Nun läufst du **vorwärts in Form einer Acht** um die beiden Markierungen und prellst dabei deinen Ball auf den Boden.

- ▶ 1 Punkt = 1 halbe Runde
- ▶ Zeitrahmen: 30 Sekunden
- ▶ Material: Markierungen (z.B. Handtücher), 1 Ball, Stoppuhr

Rangpunkte	U7	U9	U11
③	≥ 8 Punkte	≥ 12 Punkte	≥ 16 Punkte
②	4-7 Punkte	9-11 Punkte	11-15 Punkte
①	2-4 Punkte	5-8 Punkte	8-10 Punkte



**ALLE INFOS UNTER:
DHB.DE/VEREINSSERVICE**



Impressum

Herausgeber: Deutscher Handballbund e.V. · Strobelallee 56 · 44139 Dortmund · 0231-911910 · www.dhb.de

Projektverantwortung: Tim Nimmesgern · Frederik Wöhler | **Autoren:** Markus Krauthoff-Murfuni · Jan Schwenzfeier

Redaktion, Design/ Layout, Grafiken: PIE five Marketing Gesellschaft für Kommunikation mbH · einraumapartment. KOMMUNIKATIONSDESIGN

Fotos: Sascha Klahn (Nachwuchsmotiv) · Marc Schröder (Hanniball)