

Handball-Spielabzeichen

Spielabzeichen

Was ist das Handball-Spielabzeichen ?

Das Handball-Spielabzeichen ist eine Aktion des Deutschen Handball-Bundes (DHB). Es beinhaltet vielseitige Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und ist in drei Stufen geteilt: Bronze, Silber und Gold.

Wie wird das Spielabzeichen erlangt?

Für das Sportabzeichen GOLD müssen alle Übungen bestanden werden. Für das Sportabzeichen SILBER sieben Übungen und für das Sportabzeichen BRONZE fünf Übungen. Die Anforderungen gehen aus den Übungsbeschreibungen hervor.

Die Urkunden und Abzeichen sind erhältlich beim

Deutschen Handball-Bund
Strobelallee 56
44139 Dortmund

Tel.: 0231-911 91 29
Fax: 0231-124061
Email: presse@dhb.de
www.dhb.de

URKUNDE	HANDBALL SPIELABZEICHEN
<p>Ergo hanse senti pen. Guaredisch desus gat. Situs vilate, isset abernich. Ergo hanse senti pen. Guaredisch desus gat. Situs vilate, isset abernich.</p> <p>Name: _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>Geburtsdatum: _____</p> <p>Straße: _____</p> <p>PLZ/Ort: _____</p> <p>Verein/Schule: _____</p> <p>Unterschrift: _____</p>	<p>Name: _____</p>

DIE ÜBUNGEN		Bestanden?
<p>Ergo hanse senti pen. Guaredisch desus gat. Situs vilate, isset abernich. Ergo hanse senti pen. Guaredisch desus gat. Situs vilate, isset abernich.</p> <p>Übung 1: Aufsatzwürfe Aufstehewürfe von 6 m Höhe auf die Tor-40-45 cm unterhalb der Latte mit ein Band durch das Tor geschoben; 5 WSHH; Treffbereich nur zwischen Band und Latte. Anforderung: mind. 4 Treffer</p>	<p>Übung 2: Pässe gegen schräge Ebene Pässe im Stehen gegen schräge Ebene im Abstand von 3 m. Anforderung: von 5 Pässen mit rechts und 5 Pässen mit links müssen jeweils 3 gelangen werden; ES ist nicht erlaubt, nach dem Abwurf den Ball entgegenzuheben.</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Übung 3: Pässe; Leeren, Fangen, Würfelbeweigen; einer Strecke durch Pässe und Erläutern des vorgehen Passes als amotwendigstem Wert von dem Bereich zwischen großem und kleinem Kreis; Abstand Start - großer Kreis: 11 m; Anforderung: mit einmaliger Stockkontakt über Baller höchstens 3 Schritte nach dem Fangen; 2 Versuche</p>	<p>Übung 4: Zielwürfen 2 - gymnastischer - und oben links und ebenfalls im Tor als Ziel aufhängig; 5 Würfe von 6 m Höhe. Anforderung: 6 Würfe, davon mind. 3 Treffer</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Übung 5: Pässe; Leeren, Fangen, Würfelbeweigen; einer Strecke durch Pässe und Erläutern des vorgehen Passes als amotwendigstem Wert von dem Bereich zwischen großem und kleinem Kreis; Abstand Start - großer Kreis: 11 m; Anforderung: mit einmaliger Stockkontakt über Baller höchstens 3 Schritte nach dem Fangen; 2 Versuche</p>	<p>Übung 6: Pässe fangen 2 Würfelbeweigen; 2 Treffer mit dem rechten und 2 Treffer mit dem linken Fuß fassen; 5 Treffer mit dem rechten und 5 Treffer mit dem linken Fuß fassen. Anforderung: 5 von 6 rechten und 4 von 6 linken Pässen fangen; 10 Treffer</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Übung 7: Medizinballtransport Medizinball (Gryb) bis durch 5 Würfe von verschiedenen Abwurf (Entfernung Abwurf - Medizinball: 3 m) über die Strecke mit 6 m zu bewegen; Abstand zwischen den seitlichen Begrenzungen (Distanz): 3 m. Anforderung: mit 5 Würfen Medizinball in das Ziel bewegen</p>	<p>Übung 8: Puffen im Kreis Um den Mittelkreis befindet sich im Abstand von 1 m ein zweiter Kreis; 3 Runden; Puffen von außen in den Raum zwischen den beiden Kreisen; 2 Versuche. Anforderung: 3 Runden Puffen; nie der linken Hand; 3 Runden Puffen mit der rechten Hand</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Übung 9: "Blinde" Puffen Schritte 9 m; Teilnehmer hat Sonnenblende unter die Nase; 2 Richtungswechsel in Links; Aufgabe: um "Schichtgebäude" herum, während das Ziel erlöschen. Anforderung: insgesamt 3 Puffen; 3 Versuche</p>	<p>Übung 10: Hohes Pressen Teilnehmer hat Sonnenblende auf in der einen den Ball in der anderen Hand; der Abstand zwischen den beiden Sonnenblenden beträgt 2 m. Anforderung: Puffen des Balles; umfassen der 2 Fernstellung; Fangen des gepufften Balles vor 2. Aufstehtreffer</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein