

# HANNIBALL- PASS

Das offizielle DHB-  
Handball-Spielabzeichen





# SCHNAPP DIR DEINEN HANNIBALL-PASS!

## Zielsetzung

Der Hanniball-Pass ist das neue Handball-Spielabzeichen des DHB. Er ist ein Angebot an Vereine und Schulen, um Spielenden im Alter zwischen 6 und 11 Jahren – ob handballbegeistert oder handballfremd – einen Einstieg in den Handball mit möglichst vielen Erfolgserlebnissen zu bieten.

Die 5 Übungen des Hanniball-Passes werden ohne Aufwand an die Altersklassen angepasst. Bei der Auswahl der Übungen standen Altersangemessenheit, Nähe zum Handball und Niederschwelligkeit im Vordergrund. Ziel war zudem, die Übungen mit einfachen Mitteln überall, sowohl indoor als auch outdoor, durchführen zu können.

Die Übungen kommen aus den Bereichen Werfen und Fangen, Koordination, Schnelligkeit, Zielwerfen sowie Prellen. Dabei sind innerhalb der einzelnen Übungsabläufe verschiedene Drucksituationen durch den Einsatz koordinativer Fähigkeiten zu bewältigen. Ebenfalls werden technische und athletische Fähigkeiten gefordert. Ein Training für das erfolgreiche Abschneiden sollte dabei so vielseitig wie möglich gestaltet werden.

## Benötigte Hilfsmittel

12 altersgerechte Bälle | 1 kleiner Turnkasten | 2 Sprungkästen | 2 Sitzbänke | 1 Turnmatte (2 x 1 m) | 11 Hütchen (Höhe: ca. 40 cm +/- 5 cm) | Markierungen/ Klebeband

## Auswertung

Die Auswertung erfolgt altersgemäß: Die 3 Altersklassen **U7 (6 und 7 Jahre alt)**, **U9 (8 und 9 Jahre alt)** sowie **U11 (10 und 11 Jahre alt)** sind an den Spielbetrieb innerhalb des DHB angepasst. Eine zusätzliche Differenzierung zwischen Jungen und Mädchen findet nicht statt.

Für jede Übung werden leistungsabhängig Punkte vergeben. Anhand der übungsspezifischen Tabellen erhalten die Spielenden pro Übung zwischen **0 und 3 Rangpunkte**.

## Ablauf

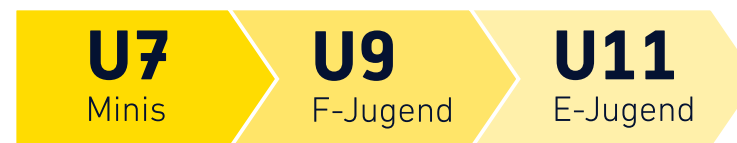
Jedes Kind erhält einen Laufpass, den Hanniball-Pass, der vom DHB zur Verfügung gestellt wird. Hierauf werden zunächst vorn der Name und auf der Rückseite die Altersklasse eingetragen.

Die Spielenden nehmen den Hanniball-Pass von Übung zu Übung mit. Auf der Rückseite trägt der Helfer bei der jeweiligen Übung die erreichte Punktzahl sowie die damit erzielten Rangpunkte ein.

Nach der letzten Übung des Parcours werden die Rangpunkte addiert. Hieraus ergibt sich dann **der Gesamtrang beim Hanniball-Pass:**

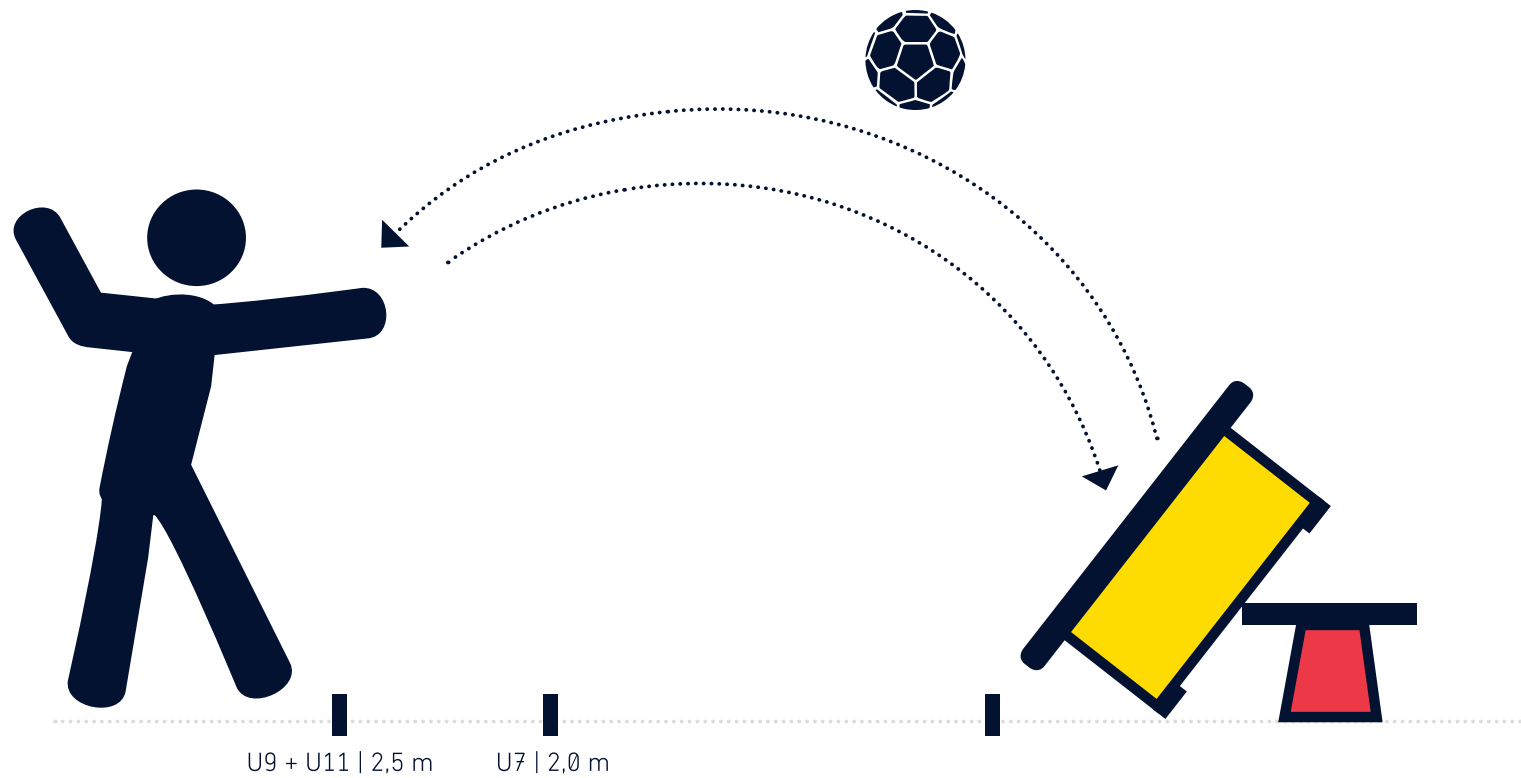
**13–15 Rangpunkte: Goldrang**  
**8–12 Rangpunkte: Silberrang**  
**3–7 Rangpunkte: Bronzerang**

Je nach erreichtem Rang wird ein entsprechender Hanniball-Aufkleber auf die Rückseite des Hanniball-Passes geklebt. Die Spielenden erhalten den Hanniball-Pass als Urkunde für zuhause.



# ÜBUNG 1

## WERFEN UND FANGEN



Ein kleiner Kasten wird schräg auf die kurze Seite an eine Bank gestellt, Sitzfläche nach oben.

Die Spielenden werfen von der Altersklassen-Markierung auf den Kasten und fangen den Ball hinter dieser 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

Zeitraumen: 30 Sekunden

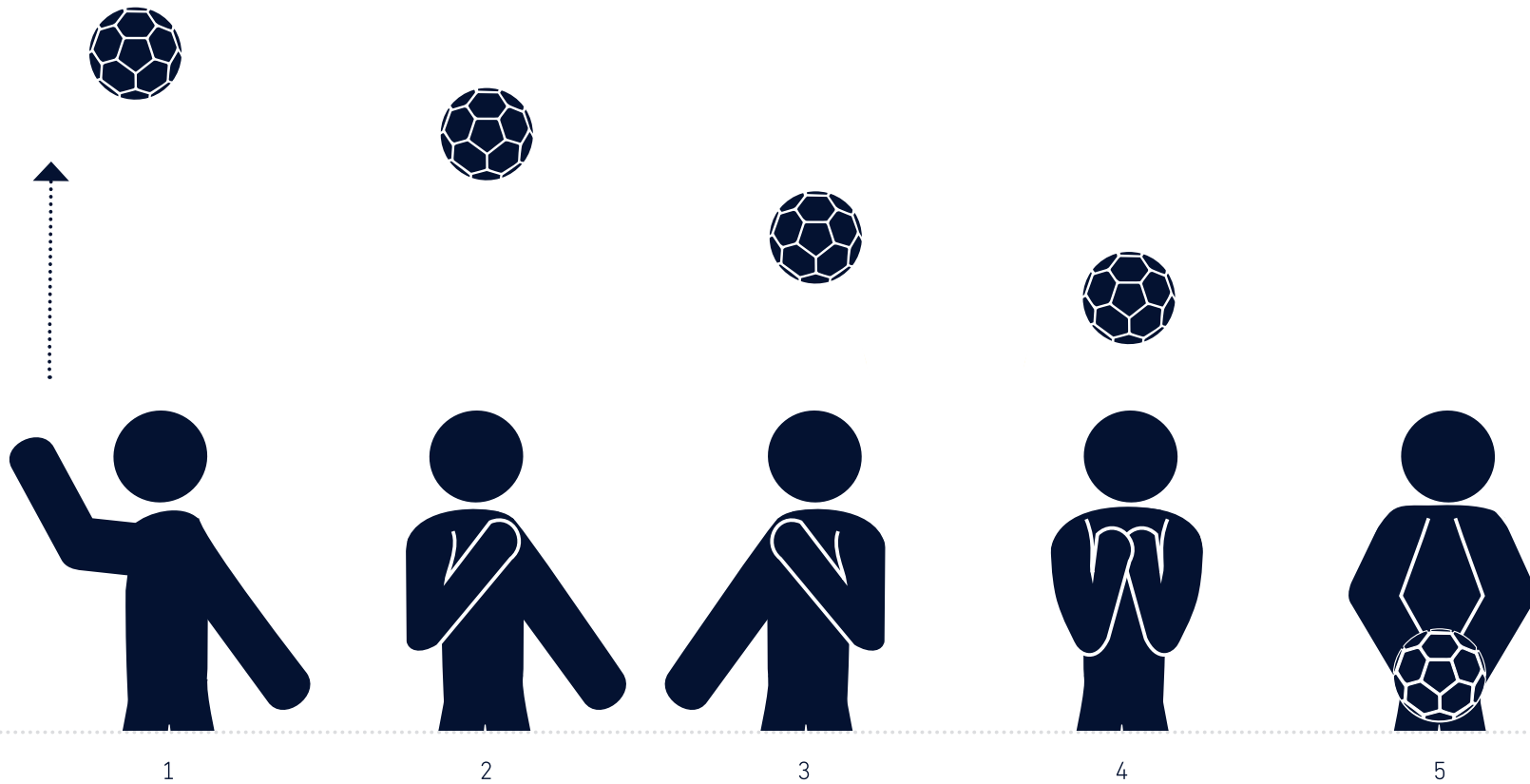
Material: 1 Ball | 1 Sitzbank | 1 kleiner Turnkasten | Markierungen



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



Die Spielenden werfen den Ball in die Luft und berühren zunächst mit der rechten Hand die linke Schulter, dann die rechte Schulter mit der linken Hand. Anschließend klatschen sie in die Hände und fangen den Ball dann auf.

1 Punkt = 1 korrekte Ausführung

Zeitraumen: 30 Sekunden

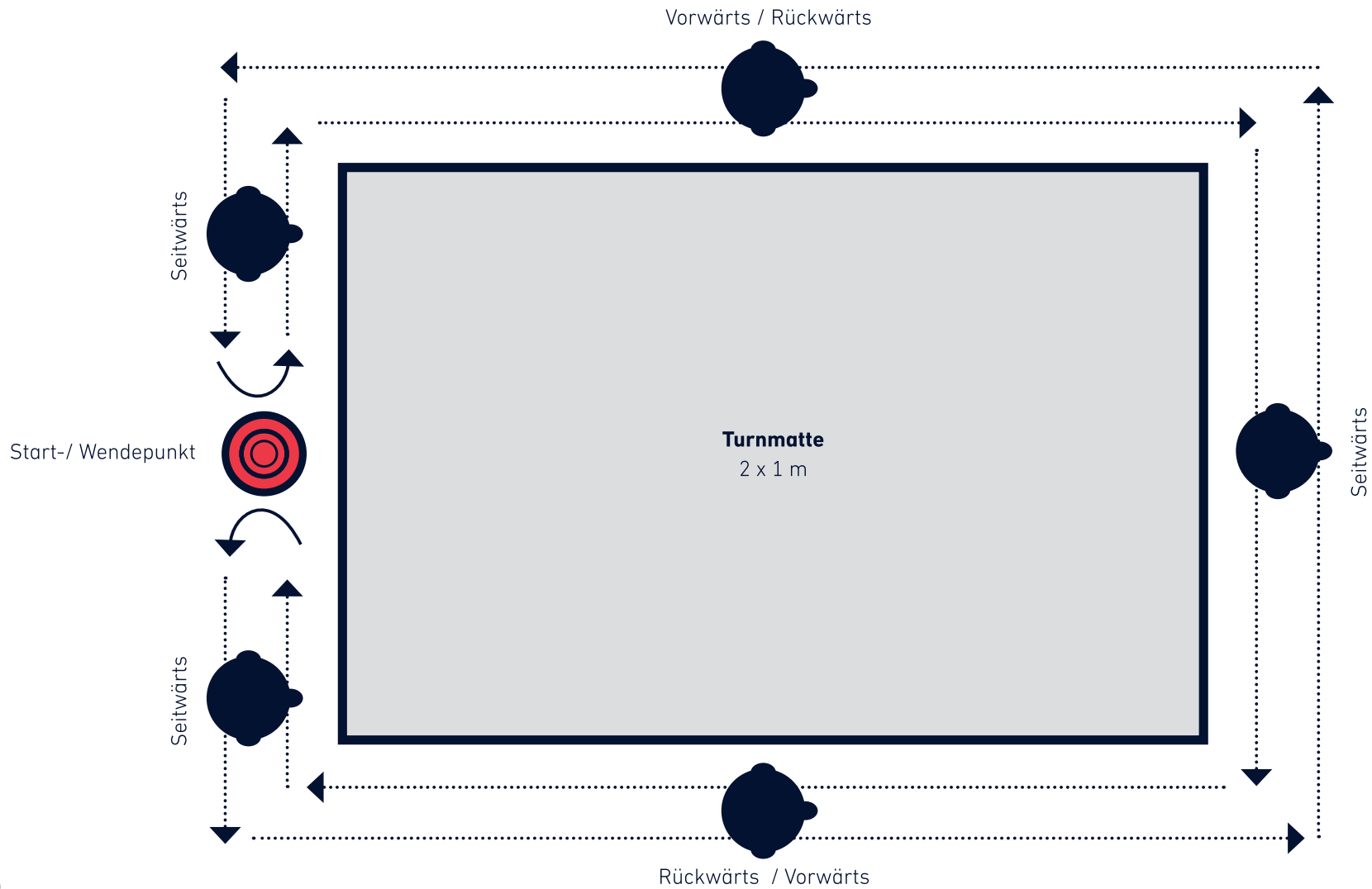
Material: 1 Ball



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





Die Spielenden umlaufen eine Turnmatte (2 x 1 m) mit einem Ball in der Hand. In der Mitte einer kurzen Seite steht ein Hütchen oder sitzt der Helfer. Hier ist der Start- und Wendepunkt.

Die Matte wird mit einer **Seitwärts-vorwärts-seitwärts-rückwärts-Bewegung** umlaufen. Blick und Oberkörper zeigen stets in eine Richtung.

Nach einer Runde berühren die Spielenden das Hütchen bzw. den Helfer mit dem Ball. Danach laufen sie dieselbe Strecke wieder zurück, es findet kein Rundlauf statt.

1 Punkt = 1 Umrundung

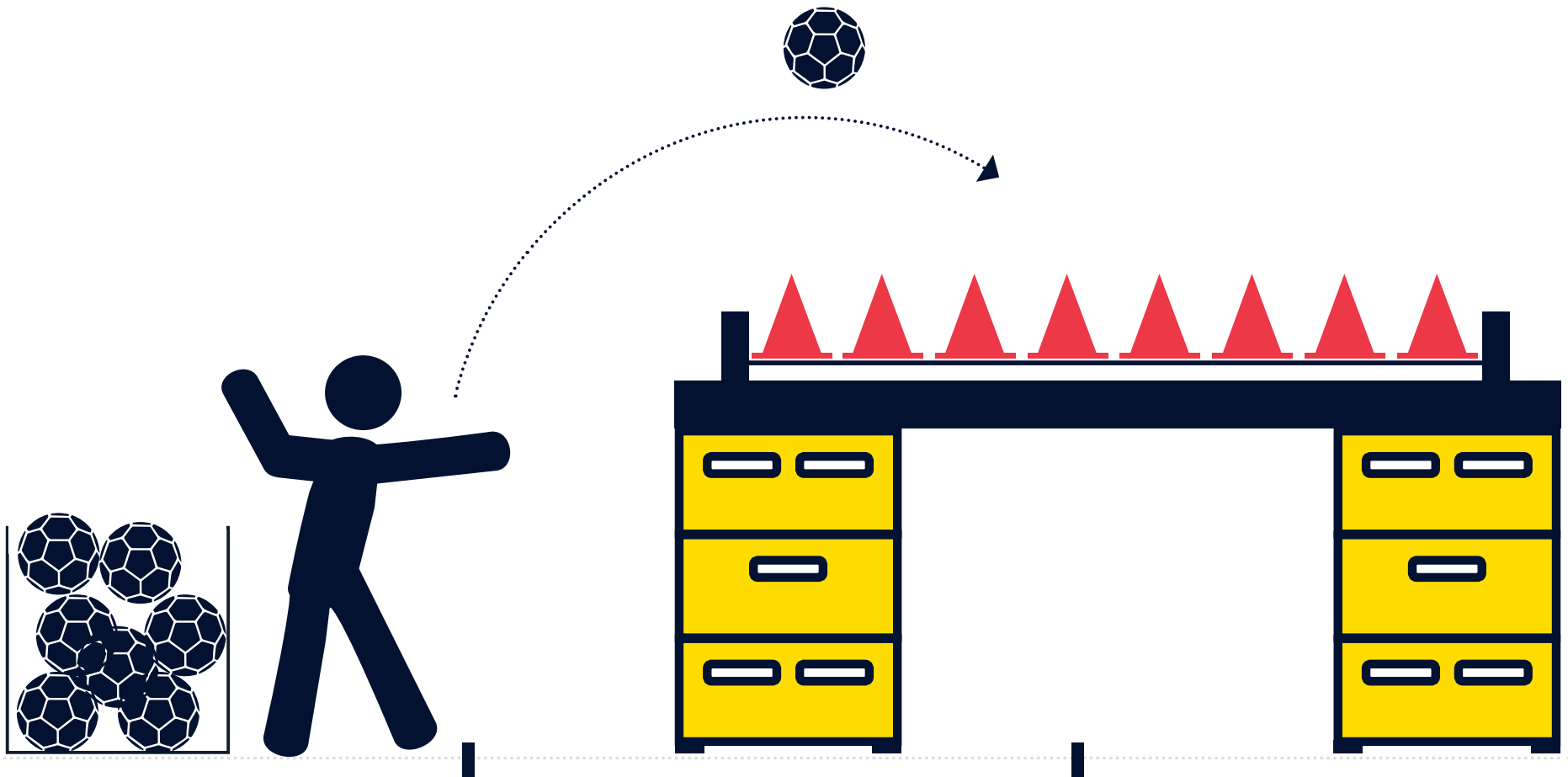
Zeitraumen: 30 Sekunden

Material: 1 Ball | 1 Turnmatte (oder Markierungen) | 1 Hütchen

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



Eine umgedrehte Bank steht bündig auf 2 Sprungkästen, jeweils 3 Elemente hoch. Auf der Bank werden 8 Hütchen platziert.

Die Spielenden versuchen mit 8 Würfeln **möglichst viele Hütchen zu treffen**. Der Abstand zum Ziel beträgt **3 Meter**.

Die Bälle werden in einem Kasteneinsatzteil oder Ballnetz bereitgestellt. Es empfiehlt sich, diese Übung vor einem Tor bzw. zur Wand gerichtet aufzubauen, damit die Bälle nicht andere Übungen stören.

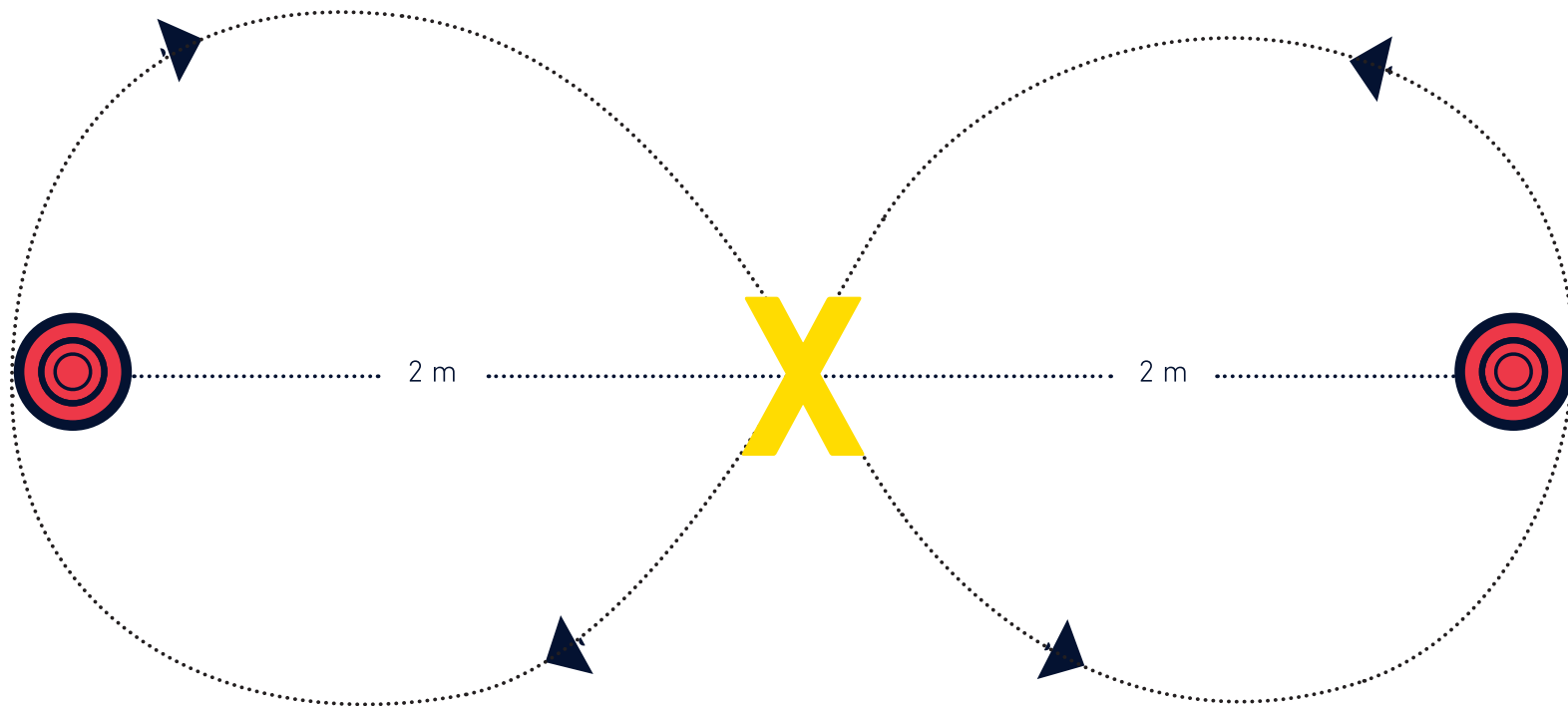
1 Punkt = 1 Treffer

Zeitraumen: ohne Vorgabe

Material: 2 Sprungkästen (Schwedenkästen) | 1 Sitzbank | 8 Bälle |  
8 Hütchen | Markierungen

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



2 Hütchen werden in einem Abstand von **4 Metern** aufgestellt. Als Startpunkt wird eine Stelle in der exakten Mitte zwischen den Hütchen markiert.

Die Spielenden starten an der Markierung. Sie laufen **stets vorwärts in Form einer Acht** um die beiden Hütchen herum.

Dabei prellen sie durchgehend. Ob die Kurven dabei von links oder rechts gelaufen werden, bleibt den Spielenden überlassen. Sollte der Ball verloren werden, muss am Verlustpunkt wieder neu gestartet werden, die Zeit läuft weiter.

Pro halber Acht, also immer, wenn die Startmarkierung überquert wird, gibt es einen Punkt. Nach 30 Sekunden ist die Übung beendet.

1 Punkt = 1 halbe Runde

Zeitraumen: 30 Sekunden

Material: 2 Hütchen | 1 Ball | Markierungen

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



# DEN HANNIBALL-PASS GIBT ES BEIM DHB.

[www.dhb.de/hanniballpass](http://www.dhb.de/hanniballpass)

**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:** Nastasja Kleinjung (Nachwuchsmotiv) · Marc Schröder (Hanniball)

