

Talentiade mE (Saison 19/20): Ablauf und Übungen

Vorgesehene Dauer:	ca. 3 1/2 – 4 Stunden (Voraussetzungen: pünktlicher Beginn, schnelle Wechsel, keine längeren Pausen!),
Begrüßung	leistungshomogene Staffeln, max. 5 Mannsch., max. 12 Spieler
Handballturnier	Spielform 6 gegen 6 , nach Staffelgröße und Nummernspielplan ca. 30 min. Spielzeit pro Mannschaft (insgesamt - je nach Staffelgröße: max. 120 min)
Wettkampf Koordination	<u>6 Stationen</u> à 5 min. zzgl. Wechselpausen in Zirkelform (insgesamt max. ca. 45 min)
Mannschaftsstaffel	<u>Pendelstaffel</u> über 5 min (alle gleichzeitig gegeneinander)
Verabschiedung	keine Gesamtwertung , Würdigung relativ starker Einzelleistungen <u>jeder</u> Mannschaft, Talentiade-Urkunden für jede Mannschaft Medaillen für <u>jeden</u> Teilnehmer

Teil I: Handball-Turnier (6 gegen 6, nach Staffelgröße und Nummernspielplan)

- Dauer max. 120 min (auf rasche Wechsel achten, kein Team-Timeout)
- Alle Spieler müssen mit gleichen Spielanteilen eingesetzt werden!

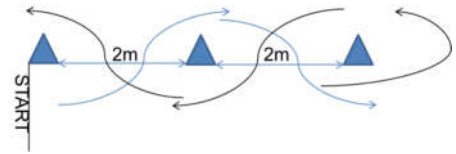
Teil II: Wettkampf mit Koordinationsübungen

- **Kampfrichter:** **min. 2, möglichst 3 pro Station, müssen immer an „ihrer“ Station bleiben, in keinem Fall wechseln (gerechte, gleiche Bewertung)**
- **Teamleistung** steht im Vordergrund, nicht die Einzelleistung (Punktezahl pro Mannschaft und Station)
- **Staffelform:** alle Übungen als Staffel mit fortlaufenden Durchgängen bis zum Abpfiff (**jeder stellt sich also immer wieder an**)
- **Straffer Ablauf:** 5 Minuten pro Übung + max. 3 min. Wechselzeit.
Es wird zentral an- und abgepfiffen. (Vor dem Anpfiff heben alle Kampfrichter zum Zeichen der Bereitschaft den Arm.)
- **Stations-Wechsel:** jeweils 1 Station weiter im Uhrzeigersinn (Zirkelform)
- **Belastung:** für jeden Spieler 20 sec. pro Durchgang, falls nicht anders beschrieben. Nach Zwischenpfiff fliegender Wechsel, Uhr läuft weiter.
- **Aufbau:** **alle Stationen werden doppelt aufgebaut, immer für 2 Spieler gleichzeitig!** (mögl. je 3 zählende Kampfrichter erforderlich!).

1. Hütchen-Parcour (2 x 3 Hütchen, 2 Handbälle)

- Hütchen haben 2m Abstand zueinander
- auf Hüfthöhe mit Handwechsel prellend um die Hütchen
- Prellhand an der Hütchen entfernten Seite

Jede vollendete Strecke zählt 1 Punkt.



2. Ball fangen (von den Füßen in die Hände) (2 Handbälle)

- der Ball wird zwischen den Füßen festgehalten
- Es wird mit dem Ball nach oben gesprungen
- der Ball wird mit den Füßen losgelassen und mit den Händen gefangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

3. Handling (2 Handbälle)

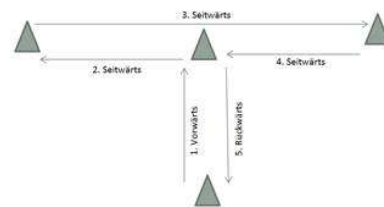
- schulterbreiter Stand
- Ball zwischen den Beinen anklupfen, schnell umgreifen und wieder fangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

4. T-Lauf (2 x 4 Hütchen, 2 Handbälle)

- Alle Kegel stehen 2,5 m voneinander entfernt
- Es wird innerhalb der Kegel gelaufen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)

Jede vollendete Strecke zählt 1 Punkt.



5. Ballhandling – Sitzen (2 Handbälle)

- Sitzen mit ausgestreckten Beinen
- Ball nach oben werfen, danach aufstehen
- Ball im Stehen wieder auffangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

6. Ball von hinten nach vorne werfen (2 Bälle)

- Der Ball wird mit beiden Händen am Rücken gehalten
- Er wird über die Schulter (oder über dem Kopf) nach vorne geworfen und dort mit beiden Händen gefangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

Teil III: Pendelstaffel (alle Mannschaften gleichzeitig gegeneinander, 5 min., je 1 Ball)

Ca. 15 m-Strecke quer zur Halle, je 5 m seitlicher Abstand der Mannschaften (Hütchen/Malstangen o.ä.). Auf beiden Seiten sitzen alle Spieler hintereinander. Beim Wechsel muss der nächste Spieler den Ball auf dem Po sitzend / ausgestreckte Beine (!) mit beiden Händen annehmen (sonst zurückschicken!).

Hin mit Ball (ohne Prellen): nach 5 m über eine Matte Rolle vorwärts, nach weiteren 5 m mit Ball durch ein Kastenzwischenteil (gegen Umfallen durch Helfer sichern!) (oder Bank) kriechen, dann den Ball übergeben, hinsetzen.

Zurück: an den Geräten geradeaus vorbeiprellen bis zur anderen Seite, Ball übergeben, hinsetzen.

Jede vollendete Teilstrecke zählt 1 Punkt.