

# Talentiade mE (Rückr. 16-17): Ablauf und Übungen

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Vorgesehene Dauer:         | ca. 3 1/2 – 4 Stunden (Voraussetzungen: <b>pünktlicher Beginn, schnelle Wechsel, keine längeren Pausen!</b> ),  |
| 0. Begrüßung               | leistungshomogene Staffeln, max. 6 Mannsch., max. 12 Spieler  |
| I. Handballturnier         | <b>Spielform 6 gegen 6</b> , nach Staffelgröße und Nummernspielplan<br>ca. 30 min. Spielzeit pro Mannschaft<br>(insgesamt - je nach Staffelgröße: max. 90 min)                          |
| II. Wettkampf Koordination | <b>6 Stationen</b> à 5 min. zzgl. Wechselepausen in Zirkelform<br>(insgesamt max. ca. 40 min)   |
| III. Mannschaftsstaffel    | <b>Pendelstaffel</b> über 5 min<br>(alle gleichzeitig gegeneinander)  |
| IV. Verabschiedung         | <b>keine Gesamtwertung</b> ,<br>Würdigung relativ starker Einzelleistungen <b>jeder</b> Mannschaft,<br>Talentiade-Urkunden für jede Mannschaft<br><b>Medaillen für jeden Teilnehmer</b> |

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

- Dauer max. 90 min (auf rasche Wechsel achten, kein Team-Timeout)
- Alle Spieler müssen mit gleichen Spielanteilen eingesetzt werden!

## Teil II: Wettkampf mit Koordinationsübungen

**Achtung! Übungen auf Videos (Anschauungsmaterial von der Handballschule) unter:**

**<https://www.dropbox.com/sh/sz84v3icmtj16pc/AAC8i34bO-1aRak5DZLn5xkma?dl=0>**

- **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!** (dazu sind mögl. je 3 zählende Kampfrichter erforderlich!).

### 1. Ball prellen im Stand (2 Bälle)

- Blick frei geradeaus (Spielfeld beobachten)
- auf Hüfthöhe prellen
- schulterbreiter Stand

Jeder geprellte Ball zählt 1 Punkt.

### 2. Seilspringen (2 Seile)

- Blick nach vorne
- Ein Durchschlag zu jedem Sprung

Jeder Seildurchschlag zählt 1 Punkt.

### 3. Handling (2 Handbälle)

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

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

### 4. Markierung berühren (4 Hütchen o.ä.)

- Sidestep-Bewegung
- Arme in Abwehrhaltung (breit auseinander)
- linke Hand berührt linke Seite, rechte Hand berührt rechte Seite
- Bewegung von rechts nach links ohne Drehung oder Überkreuzen der Beine
- Der Abstand zwischen den Hütchen beträgt **nur 2 Meter (relevanter Deckungsabstand)**

Jede Berührung zählt 1 Punkt.

### 5. Liegestützwechsel über Ball (2 Handbälle mit Lagesicherung, 2 Matten)

- **Liegestütz vorlinks auf Matte, beide Hände links neben dem Ball**
- **dann weiter im Liegestütz die Hände nacheinander über den Ball auf die andere Seite**
- **wieder zurück, usw. (möglichst ohne Unterbrechung im Liegestütz bleiben)**

Jedes korrekte Übersetzen beider Hände zählt 1 Punkt (also 1 x hin und her = 2 Punkte).  
(Liegestütze sind auch Bestandteil der Vorsichtung des DHB)

### 6. Sit Ups (2 Matten)

- **auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Hüfte und Knie je ca. 90° (Füße in der Luft)**
- **Hände berühren im Wechsel diagonal die Füße, linke Hand zum rechten Fuß und umgekehrt**

Jedes korrekte Berühren der Füße zählt je 1 Punkt (also 1 x rechts und 1 x linke = 2 P.)

### 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.