

Talentiade 08-09: Ablauf und Übungen

Vorgesehene Dauer:	<u>max. 3 Stunden</u> (Voraussetzungen: pünktlicher Beginn, schnelle Wechsel, keine längeren Pausen!),
0. Begrüßung	<u>5 oder 6 Mannsch.</u> ähnlicher Stärke mit max. je 12 Spielern
I. Wettkampf Koordination	<u>6 Stationen</u> à 5 min. zzgl. Wechsepausen in Zirkelform (insgesamt max. ca. 40 min)
II. Mannschaftsstaffel	<u>Pendelstaffel</u> über 5 min (alle gleichzeitig gegeneinander)
III. Handballturnier	<u>Spielform 6 gegen 6</u> jeder gegen jeden ca. 30 – 40min. Spielzeit pro Mannschaft (insgesamt je nach Staffelgröße: max. 120 min)
IV. Verabschiedung	<u>keine Gesamtwertung</u> , Würdigung relativ starker Einzelleistungen <u>jeder</u> Mannschaft, Talentiade-Urkunden für jede Mannschaft (s. HVB-Vorlage, evtl. mit Foto)

Teil I: Wettkampf mit Koordinationsübungen

- **Kampfrichter:** **möglichst 2** pro Station, müssen immer an „ihrer“ Station bleiben, in keinem Fall wechseln (gerechte, gleiche Bewertung)
- **Teamleistung** steht im Vordergrund, nicht Einzelleistung (Punktezah pro Mannschaft und Station)
- **Staffelform:** alle Übungen werden als Staffel mit fortlaufenden Durchgängen bis zum Abpfiff durchgeführt (**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. Fliegende Wechsel, Uhr läuft weiter.
- **Aufbau:** **die 20 sec.-Stationen werden doppelt aufgebaut ! (dazu sind je 2 zählende Kampfrichter erforderlich).**

1. Ball zwischen den Beinen (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

Der Ball wird – gebeugt stehend - zwischen den gespreizten, parallel stehenden Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn, die andere von hinten. Ball wird „angelupft“ und die Hände greifen schnell um. Dabei bleibt der Ball immer zwischen den Beinen.

Jeder gefangene Ball, der nicht den Boden berührt, zählt 1 Punkt.

2. Ball gegen die Wand (mit nur 1 Ball)

Matte mit 3 m Wandabstand. Der erste Spieler steht mit dem Ball vorn rechts neben der Matte, die Mannschaft mit 2 m Abstand in Reihe dahinter.

Ball mit **Stemmwurf/Schlagwurf aus 3 m** gerade gegen die Wand werfen, dann seitlich (**Side-Steps**) und **rückwärts** um die Matte herum laufen, hinten anstellen. **Dabei muss die Blickrichtung zur Wand/zum Ball immer beibehalten werden.**

Der nachfolgende Spieler läuft dem zurückprallenden Ball entgegen, um ihn direkt in der Luft zu fangen (dabei auch weniger als 3m Wandabstand erlaubt), und wirft dann selbst **unter Einhaltung von 3 m Abstand** zur Wand, usw.

Jeder ohne vorheriges Auftippen gefangene Ball zählt 1 Punkt.

3. Ball aus dem Sitzen hochwerfen (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

Ball **mit beiden Händen** aus dem Sitzen (**auf dem Po, nicht knien!**) hochwerfen, schnell aufspringen und auffangen. Wieder mit Ball setzen, hochwerfen usw.

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

4. Ball am Kopf vorbei an die Wand (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

Der Spieler steht mit Ball und 2 m Abstand mit dem Rücken zur Wand. Der Ball wird im Wechsel (links/rechts) am Kopf vorbei beidhändig gegen die Wand geworfen. Gefangen wird der Ball jeweils von der anderen Seite (rechts/links). **Keine feste Beinstellung**, aber Drehrichtung des Körpers immer entgegengesetzt zur Wurfrichtung.

Jeder ohne vorheriges Auftippen gefangene Ball zählt 1 Punkt.

5. Seilspringen links-rechts (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

10 sec mit dem linken Bein, danach 10 sec mit dem rechten Bein springen.

Der Wechsel des Sprungbeines wird nach 10sec durch den Kampfrichter zugerufen. (**Zeit läuft weiter**)

Jeder gelungene Sprung / Seildurchschlag zählt 1 Punkt.

6. Hütchen vom Kasten abwerfen (mit nur 1 Ball im ständigen Wechsel)

Möglichst hoher Kasten steht mit 1 Hütchen in einer Torecke. 1 Spieler steht im Wechsel am Tor, um den nächsten Ball zurückzuspielen, 1-2 Helfer (Eltern) stellen das Hütchen wieder auf. Mannschaft steht hintereinander am Start (Hütchen/kl. Kasten 12 m vom Tor entfernt). Ball beidhändig vorlegen (im Bogen nach vorn lupfen), hinterherlaufen, 1 x auftippen lassen, fangen und nach max. 3 Schritten **mit Stemmwurf** von der 6 m-Linie das Hütchen abwerfen. Weiterlaufen zum Wechsel am Tor, usw.

Jedes abgeworfene Hütchen zählt 1 Punkt.

Teil II: Pendelstaffel (alle Mannschaften gleichzeitig gegeneinander über 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.

Teil III: Handball-Turnier (jeder gegen jeden, 6 gegen 6)

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