

# Talentiade A (07-08, 09/10 usw.): Ablauf und Übungen

<b>Vorgesehene Dauer:</b>	<u>max. 3 Stunden</u> (Voraussetzungen: <b>pünktlicher Beginn, schnelle Wechsel, keine längeren Pausen!</b> ),
<b>0. Begrüßung</b>	<u>5 oder 6 Mannsch.</u> ähnlicher Stärke mit max. je 12 Spielern
<b>I. Wettkampf Koordination</b>	<u>6 Stationen</u> à 5 min. zzgl. Wechsepausen in Zirkelform (insgesamt max. ca. 40 min)
<b>II. Mannschaftsstaffel</b>	Pendelstaffel über 5 min (alle gleichzeitig gegeneinander)
<b>III. Handballturnier</b>	<u>Spielform 6 gegen 6</u> jeder gegen jeden ca. 30 – 40min. Spielzeit pro Mannschaft (insgesamt je nach Staffelgröße: max. 120 min)
<b>IV. Verabschiedung</b>	<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 im Stehen über Kopf **(2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)**

Ball wird im Stehen über den Kopf von vorn nach hinten geworfen und hinter dem Rücken gefangen. Danach den Ball wieder von hinten über Rücken und Kopf nach vorn werfen und fangen.

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## **2. Ball gegen die Wand** (mit 1 Ball)

---

Hütchen (oder Malstange/kleiner Kasten/Betreuer) mit 3m-Wandabstand. Der erste Spieler steht mit dem Ball rechts dem Hütchen, die Mannschaft mit 2m Abstand in Reihe dahinter.

Ball mit Stemmwurf/Schlagwurf aus 3m gerade gegen die Wand werfen, dann seitlich (Side-Steps) um das Hütchen herum und rückwärts laufend zurück, 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). Dann wieder selbst werfen unter Einhaltung von 3 m Abstand zur Wand, usw.. Linkshänder dürfen auch anders herum laufen.

Jeder ohne vorheriges Auftippen gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## **3. Ball mit dem Fuß prellen** (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

---

Ball mit dem linken und / oder rechten Fuß (Fußsohlenspitze) prellen.

Der Ball darf dabei nur einmal den Boden berühren.

Jeder Ballkontakt mit der Sohle zählt 1 Punkt.

## **4. Ball durch die Beine an die Wand** (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

---

Der Spieler steht in 2m Abstand mit dem Rücken zur Wand, in der Hand hält er einen Ball. Er wirft den Ball mit beiden Händen durch die schulterbreit geöffneten Beine direkt gegen die Wand und fängt ihn im Wechsel rechts und links neben dem Körper, ohne dabei seine Beinstellung zu verändern.

Jeder ohne vorheriges Auftippen gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## **5. Seilspringen am Ort** (2 Spieler gleichzeitig, je 20 sec., doppelter Aufbau)

---

10 sec vorwärts mit geschlossenen Beinen (ohne Zwischensprung), danach 10 sec rückwärts springen. Der Wechsel der Schwungrichtung erfolgt ohne Pause (Zeit läuft weiter, 20 sec/Spieler).

Jeder gelungene Sprung / Seildurchschlag zählt 1 Punkt.

## **6. Hütchen abwerfen** (mit 2 Bällen im ständigen Wechsel)

---

Ball von 12 m im Bogen nach vorn werfen, hinterher laufen, 1 x auftippen lassen, fangen und von ca. 6-7 m mit Stemmwurf/Schlagwurf ein Hütchen treffen. Auf einer Langbank steht rechts und links im Tor neben den Pfosten je 1 Hütchen auf einer Langbank.

2 Spieler stehen im Wechsel neben den Hütchen und passen den Ball zum nächsten Werfer zurück. Der Werfer löst nach dem Wurf einen Ballholer ab.

Jedes getroffene 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!