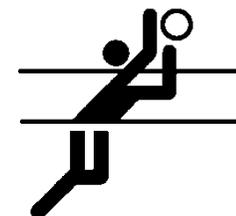




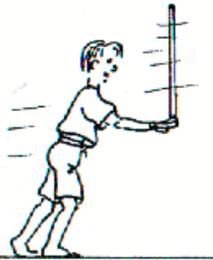
Die folgenden sieben Tabellen sowie die Batterie von Formen im Fechten geben unter besonderer Berücksichtigung der pädagogischen Konzeption der NRW-Sportschule Solingen eine Zusammenfassung die Inhalte und Ziele der Sportarten **Fechten** (Jg.5 bis 7), **Handball**, **Badminton**, **Leichtathletik**, **Turnen**, **Basketball**, **Fußball** und **Volleyball** wieder (angelehnt an die sportartenbezogenen bis 2001 gültigen Richtlinien des Landes NRW). Diese Richtlinien dienen als Orientierungshilfe und können inhaltlich ergänzt und verfeinert werden. Insbesondere sollten dabei spezielle Neigungen einer Klasse und organisatorische Voraussetzungen berücksichtigt werden. Ergänzt wird die sportartenbezogene Darstellung durch ein **Curriculum im Bereich der Athletik** mit einer entsprechenden Leistungsdiagnostik.



Batterie von vorbereitenden Formen zum Fechten



Die folgende Batterie ist richtungsweisend für die Inhalte und Ziele des Basissportunterrichts im Bereich Fechten in den Jahrgängen 5 bis 7 sein. Die Sammlung ist als Vorschlag gedacht und kann entsprechend ergänzt und verändert werden. Die Formen sind übernommen und modifiziert worden aus dem Anfängerfechtunterricht der Solinger Fechtmeister und orientieren sich auch an dem sportmotorischen Test MT2-B im Fechten am Ende des 7. Jahrgangs.



F1 (Stab balancieren): Ein Schüler balanciert einen Gymnastikstab auf der Hand oder einem Finger.

F2 (Der Stab des Partners darf nicht umkippen!): Schüler A hält einen Gymnastikstab in einer Entfernung von mindestens 2 m von Schüler B entfernt und lässt ihn auf Signal los. Schüler B versucht zu verhindern, dass der Stab umkippt.

F3 (Mit dem Gymnastikstab einen Ball treffen): Schüler A hält in der Fechtgrundstellung einen Gymnastikstab (als Waffe). Schüler B lässt in einer Entfernung von maximal 2 m seitlich zum Partner stehend einen Tennisball (oder ggf. einem größerem Ball) aus der seitlichen Schulterhöhe los. Schüler A versucht den Ball mit einem Fechtausfallschritt zu treffen, nachdem er einmal vom Boden aufgesprungen ist (oder auch vorher).

F4 (Einen herabfallenden Tennisball schnappen): Wie F3 ohne Gymnastikstab. Schüler A versucht den herabfallenden Tennisball (Handschuh, Tuch etc.) zu Schnappen, bevor er auf den Boden fällt.

F5 (Einen aufsetzenden Tennisball im Steigen schnappen): Wie F4. Ein Tennisball setzt auf dem Boden auf und dann darf Schüler A den Tennisball (nach Möglichkeit im Steigen) nach Fechtausfallschritt schnappen, bevor der vordere Fuß den Boden berührt und der Ball das zweite Mal aufsetzt.

F6 (Kein Stab im Kreis darf umfallen!): Sechs Schüler stehen im Kreis und halten jeweils einen Gymnastikstab vor sich. Auf Signal wechseln die Schüler im Uhrzeigersinn (z.B. „1“) oder gegen den Uhrzeigersinn (z.B. „2“) zum nächsten Stab und Verhindern, dass dieser umfällt.

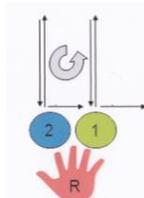
F7 (Eine Münze nach vorne schieben): Ein Schüler soll eine auf dem Boden befindliche Münze (Tennisball) mit der Schuhsohle im Fechtausfallschritt so weit wie möglich nach vorne schieben.

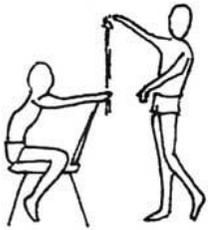
F8 (Zwei Tennisbälle mit einer Hand jonglieren): Ein Schüler versucht mit einer Hand zwei Tennisbälle zu jonglieren, indem er die Tennisbälle abwechselnd vor sich nach oben hebt. Wie viele Hebungen schafft ein Schüler in 15 Sekunden (30 Sekunden, hintereinander etc.).

Welche Zeit braucht er für 10 Hebungen?



F9 („Bingo“): Zwei Schüler stehen sich gegenüber und klatschen gleichzeitig in die Hände, dann klatschen sie sich mit der rechten Hand in Kopfhöhe ab, dann wieder gleichzeitig in die Hände, dann mit der linken Hand in Kopfhöhe ab usw.. Parallel dazu zählen die Schüler. Bei einer durch 3 teilbare Zahl sagen die Schüler „Bingo“ oder „op“ etc..





F10 (Den herabfallenden Stab fangen): Ein Schüler versucht so schnell wie möglich den herabfallenden Stab zu fassen. Welcher Schüler greift möglichst weit unten?

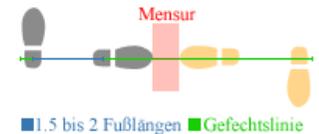
F11 (Ein Tau mit einem Stab treffen): Schüler versucht mit einem Gymnastikstab im Fechtausfallschritt ein Tau zu treffen. Der Treffer soll erfolgen bevor der vordere Fuß den Boden berührt.

F12 (Einen bestimmten Körperteil des Gegners berühren): Zwei Schüler stehen sich gegenüber und versuchen den Oberschenkel (das Knie, das Gesäß etc.) des anderen zu berühren.

F13 (Fechterstaffel): Es findet ein Staffellauf in Fechtschritten oder Galoppschritten statt. Dabei dürfen die Füße nicht überkreuzt werden.

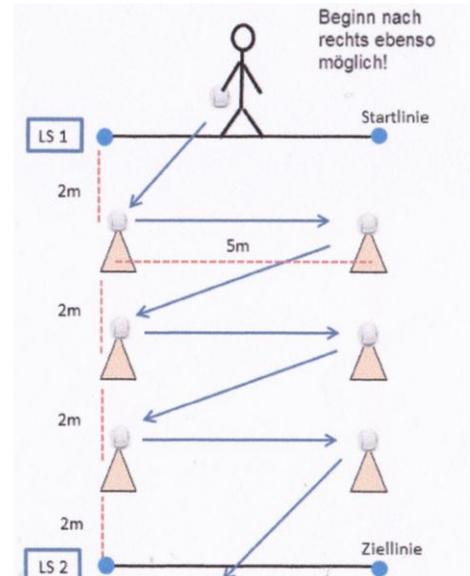
F14 (Kommando-Spiel): Der Lehrer gibt Kommandos. Die Schüler führen dies nur dann aus, wenn ein „Bitte“ vor dem eigentlichen Kommando vorkommt, andernfalls machen sie das genaue Gegenteil. Z.B.: „vorwärts“ -> Sprung rückwärts / „rückwärts“ -> Sprung vorwärts / „Bitte vorwärts“ -> Sprung vorwärts / Klatschen -> Ausfallschritt etc.

F15 (Spiegelverkehrtes Fechten): Schüler A und Schüler B machen spiegelverkehrt einen Sprung nach vorne bzw. zurück. Gibt zunächst Schüler A die Richtungen vor, tauschen beide Partner nach dem Kommando „op“ die Aufgaben.



F16 (Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel): Wie F15. Bei dem Kommando „1“ führen die Kinder einen Schnick-Schnack-Schnuck-Wettbewerb durch. Der Gewinner ist der neue Richtungsgeber.

F17 (Wechselausfälle zwischen Pylonen): Der Schüler steht mit einem Tennisball in der Hand hinter der Startlinie (vgl. Abbildung rechts). Auf Startsignal hin soll der Schüler mit Schritt(en) vorwärts und Ausfall den in der Hand befindlichen Ball mit dem Ball auf der Pylone austauschen. Den gleichen Vorgang wiederholt er bei der zweiten Pylone usw. Nach der letzten Pylone muss der Schüler die Ziellinie überqueren. Wer schafft den Durchgang am schnellsten? Ein „verpatzter“ Wechsel gibt zwei Strafsekunden. Es ist auch eine Staffel o.ä. möglich.



F18 (Gleichgewichtspiel): Zwei Schüler stehen auf einer Bank in Fechtstellung und geben sich den Fechtarm. Jeder versucht den anderen durch Finten und Druckwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Variation: auch im Ausfall.

Überblick

Einzelformen	F1, F7, F11, F17
Partnerformen	F2 bis F5, F7 bis F10, F12, F15, F16, F18
Gruppenformen	F6, F13, F14
Wettkampfformen	F8, F10, F12, F13, F16, F17, F18

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik¹⁾ / Kondition¹⁾ / Organisieren	Erfolgskontrollen¹⁾
IV Jg. 5	Mini-Handball 6-6 (Manndeckung)	<p>Werfen und Fangen im Lauf: Zuspiel und Rückspiel im Kreis ohne und mit Mittelmann unter Beachtung der Dreischrittregel</p> <p>Prellen: Prellen mit Richtungs- und Tempowechseln, Schattenprellen, Spiegelprellen, Prellen 1-1 am Ort und in der Bewegung</p> <p>Schlagwurf mit Stemmschritt: Würfe nach einem, zwei und drei Angehritten, Würfe über und unter der Schnur hindurch, Würfe auf das Tor, Balltreiben, Burgball, Ball unter der Schnur</p>	<p>Individuelles Abwehrspiel: Gegner behüten, begleiten, stören bei der Ballabgabe und Ballannahme, Laufwege blockieren, Gegner abdrängen in eine ungünstige Wurfposition, Herausspielen des Balles beim Tippen und Prellen, Herausspielen des Balles beim Torwurf, Blocken eines Balles beim Torwurf, Stellungsspiel des Torwartes</p> <p>Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft: Partner beim An und Abspiel stören, Aushelfen, Zusammenspiel zwischen Abwehrspieler und Torwart, Manndeckung,</p> <p>Individuelles Angriffsspiel: Freilaufen und Anbieten (V-Prinzip), Körpertäuschungen (Finten) mit und ohne Ball, Torwartspiel (schnelles Abspielen zum freien Mitspieler)</p> <p>Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft: Parallelstoß, Doppelpass, Ball und Positionswechsel in Gleichzahl und Überzahl, Handballrugby</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum der Athletik)</p> <p>Organisieren: Selbstorganisation von Spielgruppen und Bilden von Mannschaften, Schiedsrichtertätigkeit beim Minihandball 6-6,</p> <p>Basisspiele: Kastenball¹⁾, Zweifelderhandball, Handballrugby¹⁾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sicheres Werfen und Fangen im Lauf unter Beachtung der Schritttregel (Partnerabstand beträgt ca. 5 m) (z.B. als Komplexform¹⁾) ▪ Spielgerechtes Prellen des Balles im Lauf mit Wechsel der Führungshand durch einen Slalomkurs mit sechs Stangen im Abstand von ca. 3m ▪ Aus dem Prellen Schlagwürfe mit Stemmschritt als Torwürfe auf Ziele (z.B. oben rechts) ▪ Situationsgerechtes Anbieten und Freilaufen ▪ Konsequente Manndeckung und mannschaftsdienliches Verhalten im Minihandball 6-6 ▪ Spielregeln erläutern ▪ Teilnahme bei Basisspielen
V Jg. 6	Handballspiel 6-6 mit 3-3- bzw. 1-5-Raumdeckung und Angriffssystemen 3-3 bzw. 2-4	<p>Festigen der Fertigkeiten aus Einheit IV sowie:</p> <p>Sprungwurf (Schlagwurf im Sprung): Würfe aus dem Sprung nach einem (zwei, drei) Angehritt(en) (später aus dem Anlaufen) über eine Linie zum Partner, Sprungwürfe über eine Schnur, Sprungwürfe auf das Tor, Burgball als Parteballspiel, Ball über die Schnur</p>	<p>Individuelles Abwehrspiel: Schnelles Einnehmen festgelegter Abwehrpositionen auf optische und akustische Signale, Richtiges Bewegen in der Abwehrposition (kurze Seitwärtsschritte)</p> <p>Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft: Sicherung des Raumes eines heraustretenden Nebenspielers, Einordnen in den Abwehrverband, Übernehmen und Übergeben von Gegenspielern, Richtiges Verhalten in Zusammenarbeit mit dem Torwart bei Torwürfen, Wechselspiel von drei Mannschaften, 3-3-, 1-5-Raumdeckung oder offensive 6-0-Deckung</p> <p>Individuelles Angriffsspiel: Positionsbezogenes Freistellen, , Annahmefähigkeit zeigen, sich bei Ballbesitz durch Ausnutzung der Schritttregel oder Finten in Wurfposition bringen, Wahl der richtigen Wurfart und Wurfrichtung beim Torwart, Ausführen eines 7m-Wurfes</p> <p>Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft: Mitspieler oder sich selbst durch schnelles Passen oder Doppelpass in Wurfposition bringen, sich raumentlastend für die Mitspieler verhalten, Einbinden von einem oder zwei Kreisläufern im 3-3 oder 4-2-Angriffsspiel</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum der Athletik)</p> <p>Organisieren: u.a. Leitung des Handballspieles 6-6 unter zusätzlicher Berücksichtigung der neu eingeführten Regeln (Freiwurf, 7m-Wurf),</p> <p>Basisspiele: 2:2, 3:3 + zwei Kastenspieler (Lieberos als Kreisläufer) auf ein Tor, Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Handballrugby¹⁾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Prellen Sprungwürfe auf das Tor ▪ Beschreiben des Sprungwurfes ▪ Beschreiben der Abwehrsysteme 3-3 oder 1-5 und Angriffssysteme 3-3 oder 2-4 ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Angriffsspieler (Aufbau, Kreis, Außenspieler) im Spiel 3:2 im begrenzten Raum ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Angriffsspieler (drei Außen) im Spiel 3-3 + zwei ungedeckte Kreisläufer auf dem Kasten¹⁾ ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Abwehrspieler in der offensiven Raumdeckung 0-3 im Spiel 3:3 und 1-3 im Spiel 4:4 (mit Kreisläufer) im begrenzten Raum ▪ Bezeichnungen des Handballfeldes und wichtige Spielregeln erläutern ▪ Teilnahme bei Basisspielen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik¹⁾ / Kondition¹⁾ / Organisieren	Erfolgskontrollen¹⁾
VI Jg. 7-8	Handballspiel 6-6 mit dem Abwehrsystem 4-2 und dem 3-3-Angriff	<p>Frontalfallwurf: Fallübungen und alle Arten von Rollen (auf Matten), Würfe aus der Bauchlage (aus dem Kniestand, aus der Hocke, aus dem Stand) zum stehenden Partner in Brusthöhe unter Beachtung des Grundsatzes „erst fallen, dann werfen“, Fallwürfe über eine hüfthoch gespannte Schnur zum stehenden Partner, Fallwürfe auf das Tor</p> <p>Drehfallwurf: Üben der Fallbewegung aus der Vierteldrehung zur halben Drehung auf Matten (ohne und mit Ball), Drehfallwürfe ohne Gegenspieler in der 3er-Gruppe, Drehfallwürfe nach Lösen vom Gegenspieler</p>	<p>Individuelles Abwehrspiel: Stören – Blocken</p> <p>Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft: Stören – Sichern – Doppelblock, 4-2-Raumdeckung</p> <p>Individuelles Angriffsspiel: Direkter Gegenstoß, Kolbenbewegung in der Fernwurfzone, Platzwechsel durch Kreuzen, Zweier- und Dreierwechsel</p> <p>Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft: Einfacher Gegenstoß, Achterlauf, Angriffssystem 3-3, Platzwechsel in der Nahwurfzone, Platzwechsel in der Fernwurfzone</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer zum Beispiel durch Gegenstoßserien, Prellstaffelwettkämpfe, Verbesserung der Sprungkraft, Verbesserung der Wurfkraft, Verbesserung der Beweglichkeit und Gewandtheit</p> <p>Organisieren: Zusammenstellen von Mannschaften, Planen und Durchführen von Klassenturnieren, Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>Basisspiele: Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Spiele 1:1, 2:2 auf ein Tor, Überzahlspiele, Handballrugby¹⁾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstrieren und Beschreiben des Frontalwurfes von der 7m-Marke ▪ Demonstrieren und Beschreiben des Drehfallwurfes gegen einen passiven Verteidiger von der Torraumlinie nach Anspiel ▪ Demonstrieren und Beschreiben des einfachen Gegenstoßes (genauer Pass, richtiger Laufweg) ▪ Beschreiben der Aufgaben der einzelnen Spieler im 4-2-Abwehrsystem ▪ Achterlauf 3-0 bis hin zum 3-2 mit Torwurf ▪ Kolbenbewegung der Rückraumspieler im 3-3 Angriff ▪ Teilnahme bei Basisspielen
VII Jg.9-10	Handballspiel 6-6 mit dem Abwehrsystem 3-2-1- und 6-0 sowie dem Angriffsspiel 3-3 mit Formationswechsel zum Spiel 2-4	<p>Seitfallwurf zur Wurfarmseite: Schlagwurf tief zum Partner aus dem Langsitz (dem Kniestand, der Hocke, dem Stand auf dem rechten oder linken Bein, aus dem Seitfallen zur Wurfarmseite), Seitfallwürfe als Zielwürfe auf das Tor nach Finte gegen einen halbaktiven Verteidiger</p>	<p>Individuelles Abwehrspiel: Festigen der bisherigen Fähigkeiten</p> <p>Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft: 3-2-1- bzw. 6-0-Raumdeckung</p> <p>Individuelles Angriffsspiel: Festigen der bisherigen Fähigkeiten</p> <p>Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft: Erweiteter Gegenstoß, im 3-3 Formationswechsel zum 2-4-Angriff z.B. durch Einlaufen</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer zum Beispiel durch Zonensprints mit und ohne Ball oder dynamische Kolbenbewegungen mit Ball und Partner, Verbesserung der Wurfkraft, Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer-schulung</p> <p>Organisieren: Übernahme von Teilfunktionen des Lehrenden wie z.B. die Gestaltung des Aufwärmens oder von Konditionsschulung, Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>Basisspiele: Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Überzahlspiele als Kontinuum, Spiele 1:1, 2:2 auf ein Tor</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Achterlauf im Angriff 3-3 ▪ Komplexform zur Überprüfung der wichtigsten Fertigkeiten ▪ Demonstration und Beschreiben des erweiterten Gegenstoßes ▪ Demonstration und Beschreibung des Seitfallwurfes gegen passive Verteidiger ▪ Demonstration des spielerischen Könnens im Spiel 6:6

¹⁾ Zum Handball befinden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de im Bereich Schulsport

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik / Kondition / Organisieren	Erfolgskontrollen
III Jg.5	Gewöhnung an Schläger und Ball – „Racketspeed“	<p>Tippen und Schlagen: im Stand oder im Laufen, ohne Partner frei in der Halle, Vorhand oder Rückhand im Wechsel</p> <p>Aufheben und Auffangen: Aufheben und Auffangen des Balles mit dem Schläger</p> <p>Überkopfschlag: Trockenübung, Schlägerführung am ruhenden (aufgehängten) Ball, Vorhandschläge mit Partner in der Gasse, kurze und weite Schläge mit dem Partner (im Wechsel), Treibballspiel</p> <p>Unterhandschlag: Vorhandschläge mit dem Partner in der Gasse: kurze oder/und weite Schläge, Abfangspiel (für Überhand und Unterhandschläge), Torwartspiel,</p> <p>Zuspiel auf dem halben Spielfeld: Vorhandschläge mit dem Partner in der Gasse: kurze und weite Vorhandschläge, Überkopf oder Unterhandschläge</p> <p>Lauftechnik (aus Einheit VI): Vor- und Rückwärtslaufen, Umspringen, Ausfallschritt, Chinasprung, Malayenschritt</p> <p>Zur Einführung des Badmintonspiels eignet sich das Racketspeed-Modell²⁾</p> <p>Griffarten: Rush-Griff (Vorhand), Daumengriff (Rückhand), V-Griff (Vorhand)</p>	<p>Raumausnutzung beim Spielen mit dem Partner auf dem halben Feld: kurze und weite Vorhandschläge, Überkopf und Unterhandschläge</p> <p>Kondition: Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum für die Athletik)</p> <p>Organisieren: Pfleglicher Umgang mit Ball und Schläger, Auf- und Abbau des Netzes bzw. der Zauberschnur, Gegner- und Partnersuche unter Anleitung des Lehrers</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrfaches Tippenlassen des Balles auf dem Schläger ▪ Rückhand und Vorhand mit richtiger Schlägerhaltung ▪ mehrmaliges Zuspiel zum Partner mit Unterhand- und Überkopfschlägen ▪ Demonstrieren und Beschreiben der unterschiedlichen Griffarten ▪ Demonstrieren und Beschreiben der unterschiedlichen Lauftechniken
IV Jg.5-6	Einzelspiel	<p>Kurzer Aufschlag und Annahme (aus Einheit V): Kurzer Aufschlag auf die Ecken des gegnerischen Aufschlagfeldes, Annahme des zugespielten Aufschlages von oben, Aufschlag und Annahme im Wechsel</p> <p>Clear: Vorhandüberkopfschläge: aus dem Stand, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Rückhandschläge aus dem Stand vom Netz aus, Rundlaufclear frei in der Halle (Vorhandüberkopfschläge)</p> <p>Smash: Vorhandsmash (auf dem halben Feld): aus dem Stand, nach dem Laufen in die richtige Grundstellung durch variables Zuspiel</p> <p>Drop: Vorhanddrop (Überkopf von der Grundlinie): aus dem Stand, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Vorhanddrop (Unterhand am Netz): aus dem Stand, Überkopf- und Unterhanddrop im Wechsel, Rückhanddrop (Überkopf von der Grundlinie): aus dem Stand</p>	<p>Allgemeines taktisches Grundverhalten im Einzelspiel auf dem halben Spielfeld:</p> <p><u>Angriff:</u> in dem vom Gegner ungedeckten Raum spielen</p> <p><u>Abwehr:</u> Durch Laufen in die eigene Spielfeldmitte den Raum decken</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum für die Athletik)</p> <p>Organisieren: Aufbauen und Einteilen der Spielfelder, durch faires Tauschen gleiche Bedingungen für alle schaffen (Spieler, Spielfeld, Spielzeit),</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. wichtige Spielregeln (Ball im Aus, Körperberührung mit dem Ball, Aufschlagregel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstrieren der einzelnen Schlagarten in Partnerform (nach Zuspiel): Badminton-spezifische Fußstellung, Ball muss bei Vorhandschlägen über dem Kopf getroffen werden ▪ selbständiges Auf- und Abbauen des Spielfeldes ▪ Einzelspiel auf dem halben Feld: Ball weg vom Gegner, in die Spielfeldmitte laufen ▪ Einzelspiel auf dem Standardspielfeld: Ecken anspielen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik / Kondition / Organisieren	Erfolgskontrollen
V Jg.7-8	Einzel und vereinfachtes Doppelspiel auf dem Standardspielfeld	<p>Clear: Vorhandschläge: aus dem Stand als gezielte Schläge in die Spielfeldecken, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Rückhandschläge aus dem Stand, Laufen in die Rückhandstellung – Rückhandschlag – Laufen in die Spielfeldmitte, Vorhand- und Rückhandschläge</p> <p>Drop: Überkopfdrop und Überkopfrückhanddrop: aus dem Stand, nach dem Schlag mit Vorlaufen zur Spielfeldmitte, nach dem Schlag Laufen zur Spielfeldmitte, Überkopf- und Unterhanddrop, Schlagkombinationen: drop – drop – clear oder clear – clear – drop</p> <p>Hoher Aufschlag und Annahme: Aufschlag auf die Ecken des gegnerischen Aufschlagfeldes, Aufschlagannahme</p> <p>Drive: gerader drive, cross drive, Vorhand- und Rückhanddrive, Vorhand und Rückhand im Wechsel</p>	<p>Vereinfachte Taktik im Doppelspiel: <u>Verteidigung</u> der eigenen Spielfeldhälfte <u>Angriff</u> aus der eigenen Spielfeldhälfte <u>Kenntnisse:</u> u.a. Bedeutung des partnerschaftlichen Verhaltens</p> <p>Kondition: Übungsformen mit erhöhter Kreislaufbelastung</p> <p>Organisieren: Leiten des Einzelspieles nach offiziellen Regeln, selbständige Partner- und Gegnersuche, Erfinden und Vereinbaren von sinnvollen Zählweisen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. sämtliche Einzel- und wichtige Doppelregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Korrekte Beinarbeit beim Vor- und Rückhandclear überkopf, über- und unterhand ▪ Demonstrieren des Überkopfdrop: Der Ball muss vor der vorderen Aufschlaglinie herunterkommen ▪ Demonstrieren des Vorhand- und Rückhandclear überhand bzw. überkopf und unterhand in Partnerform ▪ Demonstrieren des Bewegungsablaufs beim Vorhand und Rückhanddrop überhand bzw. überkopf und unterhand ▪ Spiele auf dem Einzel- und auf dem Standardspielfeld: Raumausnutzung, Schnelligkeit, Abstimmung mit dem Partner
VI Jg.9-10	Badminton als Wettkampfspiel auf dem Standardspielfeld	<p>Clear: Rückhandüberhandschläge: aus dem Stand, nach variablen Zuspiel, Rückhandunterhandschläge aus dem Stand, nach variablen Zuspiel</p> <p>Smash: aus dem Stand, nach variablen Zuspiel, Kombination von smash, kurzer Abwehr, Zuspiel, smash, kurzer Abwehr usw.</p>	<p>Allgemeines taktisches Verhalten beim Doppel: <u>Angriff:</u> Die Doppelpartner stehen hintereinander und versuchen, mit steil nach unten geschlagenen Bällen (smash oder Überkopfdrop) zum Erfolg zu kommen. <u>Verteidigung:</u> Die Spieler befinden sich nebeneinander in der Mitte des Spielfeldes.</p> <p>Allgemeines taktisches Verhalten beim Mixed: <u>Angriff:</u> Die Spieler stehen hintereinander. Die Spielerin bewegt sich im Bereich des „Ts“ und ist für den Bereich vor der vorderen Aufschlaglinie verantwortlich, der Spieler für den Rest des Feldes <u>Verteidigung:</u> Aufteilung des Feldes wie beim Angriff. Die Spielerin steht jedoch diagonal zum Punkt, woher der Angriff erfolgt.</p> <p>Kondition: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer, Kräftigung der Armmuskulatur</p> <p>Organisieren: Leitung eines Doppel- und Mixedspiels als Wettkampfspiel, Durchführung eines Aufwärmprogramms, Aufbau eines Standardspielfeldes</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Einzel- und Doppelspielregeln, Aufbau eines badmintonspezifischen Konditionstrainings, Spielfeldabmessungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstrieren des Smash nach Zuspiel: der Ball muss etwa in der Mitte des gegnerischen Feldes landen. ▪ Kenntnis der Doppel- und Mixedtaktik ▪ Spielfeldabmessungen und Höhe des Netzes ▪ Doppelspiele auf dem Standardspielfeld: Erreichen der Position in Angriff und Abwehr

²⁾ vgl. POSTE/HASSE: „Badminton Schlagtechnik“, S.181-193, smash-Verlag, Köln 2002

	Fertigkeiten	Taktik	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
V Jg.5-6	<p>Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf: Laufen, Hopslerlauf, Steigerungslauf, Hochstart, Tiefstart, 50m, 75m, Rundstaffeln, Hürdenlauf bis 60m mit bis zu sechs Hindernissen,</p> <p>Mittel- und Langstrecke: 800m (Mädchen) bis 2000m (Jungen), Läufe im Gelände bis 15 min,</p> <p>Sprung: Drehsprünge, betonte Hopslerläufe, Mehrfachsprünge, Schrittweitsprung, Scheer- und Flopsprung,</p> <p>Wurf/Stoß: Zielwerfen, Werfen aus dem Stand, Schlagballwurf, Würfe aus der Drehung, Standstoß, Stoßen in Spielformen (z.B. Kastenball mit Medizinball)</p>	<p>Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Möglichkeit, die Kräfte zu schonen z.B. durch Laufen hinter dem Vordermann</p>	<p>Übungen zur Verbesserung vor allem der Kraft und Beweglichkeit</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Übungen und ihre Wirkung</p>	<p>Anwendung zweckmäßiger Organisationsformen z.B. bei Wurfübungen, zweckmäßiges Verhalten beim Wettkampf, allgemeines Aufwärmen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Bedeutung des allgemeinen und speziellen Aufwärmens, Möglichkeiten außerhalb des Sportunterrichts Leichtathletik zu betreiben</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m-Lauf ▪ Tiefstart nach Kommando ▪ Hürdenlauf ▪ Weitsprung aus der Absprungzone ▪ Hochsprung ▪ Schlagballwurf ▪ Cooper-Test ▪ Sportabzeichen
VI Jg.6-7	<p>Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf: Betonter Hopslerlauf, Sprunglauf, Ballenlauf, Koordinationsläufe, Tiefstart, 75m-Lauf, Rundstaffeln, Hürdenlauf bis 60m,</p> <p>Mittel- und Langstrecke: Fahrtspiel (15 min und länger), 800m (Mädchen) bis 2000m-Lauf (Jungen),</p> <p>Sprung: betonte Hopslerläufe, Steigesprünge aus dem 3er, 5er und 7er Rhythmus auf Höhe und Weite, Weitsprung vom Balken: Schritt- oder Hangsprung, Flop,</p> <p>Wurf/Stoß: Drehwürfe mit dem Schleuderball, gerader Wurf mit verschiedenen Geräten, Kugelstoß</p>	<p>Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Taktische Maßnahmen wie z.B. plötzliches Antreten</p>	<p>Übungen zur Verbesserung der physischen Grundlagen (z.B. Circuittraining)</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Konditionsbegriff, Grundregeln zur Belastungssteuerung</p>	<p>Vorsichtsmaßnahmen bei Stoß- und Wurfwettkämpfen, Verhaltensweisen bei Übungen und Wettkämpfen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Möglichkeit der partnerschaftlichen Zusammenarbeit in Übungs- und Wettkampfsituationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m-Lauf ▪ Cooper-Test ▪ Weitsprung aus der Absprungzone oder vom Balken ▪ Ballwurf ▪ Feststellen der Lauf-, Wurf- und Stoßsowie Sprungergebnisse ▪ Hürdenlauf ▪ Flop ▪ Kugelstoß ▪ Sportabzeichen
VII Jg.8-10	<p>Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf: Tiefstart, 100m-Lauf, Rundstaffeln, Hürdenlauf,</p> <p>Mittel- und Langstrecke: Mittelstreckenläufe, Langstreckenläufe im Gelände mit gringer und mittlerer Intensität,</p> <p>Sprung: Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung,</p> <p>Wurf/Stoß: Kugelstoß, Schleuderballwurf, Speerwurf, Diskuswurf</p>	<p>Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf, Fehlversuchregel im Hochsprung</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Taktische Maßnahmen wie z.B. Mitgehen, Abwechseln der Führung, Antreten</p>	<p>Zielgerichtete Übungen zur Verbesserung der physischen Grundlagen (z.B. Hürdengymnastik), Übungen komplexer Wirkung (z.B. Serien von Standstößen)</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Verbesserungsmöglichkeiten außerhalb des Unterrichts (z.B. Krafraum)</p>	<p>Selbständiges Realisieren eines Übungsprogramms, Durchführen von Leistungskontrollen, Tätigkeit als Kampfrichter, Sporthelfer</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Richtige Verhaltensweisen bei Wurf- und Stoßdisziplinen, Sporthelferausbildung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feststellen der Ergebnisse in je einer Disziplin aus den vier Bereichen Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf, Mittel-/Langstreckenlauf, Sprung, Wurf/Stoß ▪ Teilnahme am leichtathletischen Mehrkampf ▪ Cooper-Test ▪ Sportabzeichen

	Fertigkeiten / normungebundenes Turnen	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
V Jg.5	<p>Boden: Weite Rolle vw aus dem stand, Rolle rw in die Kerze, Aufschwingen in den Handstand mit Abrollen auf eine Weichbodenmatte, Rhythmischer Anlauf, Radwende mit Gerätehilfe</p> <p>Reck: Schwingen im Langhang mit Absprung im toten Punkt</p> <p>Barren: Laufkehre, Schwingen im Stütz</p> <p>Sprung: Hocke über den Querkasten, Prellfedern, Grätsche am Doppelbock</p> <p>Balken: ½-Drehung auf einem Bein, gerätespezifische Körper- und Bewegungstechniken</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. Grundelemente der statischen Akrobatik</p>	<p>Eingehen auf Haltungsschwächen, Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Körperstabilisierendes Übungsprogramm</p>	<p>Geräteaufbau selbständig durchführen, Auswechseln von helfenden und sichernden Schülern selbständig durchführen, Partner- und Gruppenarbeit selbständig organisieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Radwende mit Gerätehilfe, Rolle rw in die Kerze ▪ Laufkehren ▪ Hocke über den Querkasten oder Bock ▪ ½-Drehung auf dem Schwebebalken ▪ Lösungen von Bewegungsaufgaben in der Gruppe ▪ Hilfeleistungen, Auf- und Abbau der Geräte ▪ Benennen der gelernten Techniken
VI Jg.6	<p>Boden: Aufschwingen in den Handstand und Abrollen, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand, Rad mit Auslaufen in der Bewegungsrichtung</p> <p>Reck: Unterschwingung aus der Schlussstellung, Umschwung vl rw, aus dem Hochstand Aufstemmen mit beiden Beinen, aus dem Stütz Überspreizen mit einem Bein</p> <p>Barren: Kehren aus dem Stützschiwingen, Kehre aus dem Außenquersitz</p> <p>Sprung: Grätsche über den Doppelbock, Absprungtechnik Prellfedern am Reutherbrett, Hocke über den Querkasten mit erweiterten Brettabstand</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. Überwinden von Gerätelandschaften</p>	<p>Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Begriff Kraft-Last-Verhältnis und seine Bedeutung für das Turnen</p>	<p>Innerhalb des Übungsbetriebs in Arbeitsgruppen den Ablauf des Turnens selbständig organisieren</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Richtiger Umgang mit Unterrichtsmaterialien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufschwingen in den Handstand und Abrollen ▪ Absprungtechnik: Pellfeder am Reutherbrett ▪ Turnen einer selbstgewählten Bewegungsfolge ▪ Turnen an einer Gerätebahn ▪ Beachten der Sicherheitsvorkehrungen
VIIa Jg.7	<p>Boden: Handstützüberschlag am Boden vw mit Gerätehilfe</p> <p>Reck: u.a. Schwingen im Langhang mit Griffwechsel bzw. mit ½ Drehung</p> <p>Barren: Rolle vw in den Grätschsitz auf einer Matte</p> <p>Sprung: Laufkehren</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. Klettern</p>	<p>Systematische Einführung in das sportartspezifische Aufwärmen</p>	<p>Aufwärmen unter Mithilfe des Lehrers vorbereiten und durchführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Zusammenstellen von Kürverbindungen ▪ Turnen von Bewegungsfolgen ▪ Nennen der wichtigsten Gesichtspunkte des Aufwärmens im Turnen
VIIb Jg.8	<p>Boden: Aufschwingen in den Handstand aus dem Hock-/Grätschstand</p> <p>Reck: Unterschwingung aus dem Stütz</p> <p>Sprung: Grätsche über den Längskasten</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. Grundelemente der dynamischen Akrobatik</p>	<p>Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft</p>	<p>u.a. selbständig aufwärmen und einturnen, Geräte selbständig einstellen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsfolgen ▪ selbständiges Aufwärmen ▪ Bewegungskorrektur
VIIIa Jg.9	<p>Boden: Salto vw mit Absprunghilfe, Radkehre</p> <p>Reck: Aufstemmen mit einem Bein</p> <p>Sprung: Hocke über den Längskasten bzw. Querkasten mit zunehmenden Brettabstand</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. lustiges Turnen am MT</p>	<p>Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft</p>	<p>Zeitweilige Selbstorganisation des Unterrichts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsverbindungen
VIIIb Jg.10	<p>Boden: Handstützüberschlag mit/ohne Hilfestellung</p> <p>Reck: z.B. Laufkippe mit Hilfestellung</p> <p>Normungebundenes Turnen: z.B. Parcouring</p>	<p>Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft</p>	<p>Zeitweilige Selbstorganisation des Unterrichts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsverbindungen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten ³⁾	Taktik ³⁾	Kondition ³⁾	Organisieren	Erfolgskontrollen ³⁾
IV Jg.5-6	Werfen auf den Korb	<p>Passen und Fangen: Einhand- und Zweihandpässe aus dem Stand, beidhändiges Fangen</p> <p>Fußarbeit: Einkontakt- und Zweikontakt-Stopp (auch aus dem Dribbling), Sternschritt, Gleiten</p> <p>Dribbling: Koordination von Ball und Hand, Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit, rhythmisches Dribbling, Tempodribbling</p> <p>Werfen: Korbleger aus dem Dribbling, Positionswurf: Halten des Balles, Betonung des Bogenförmigen</p>	<p>Individualtaktik im Spiel 1:1: <u>Angriff:</u> Freilaufen (V-Bilden) und Durchbruch zum Korb <u>Verteidigung:</u> Decken, Pass und Wurf stören</p> <p>Mannschaftstaktische Fähigkeiten: <u>Angriff:</u> den 3-Sekundenraum freihalten, um Mitspielern einen Durchbruch zum Korb zu ermöglichen (2-2-Aufstellung) <u>Verteidigung:</u> zwischen Gegenspieler und Korb mit dem Rücken zur Grundlinie stehen, mindestens auf Ballhöhe</p> <p>Basisspiele: Kastenball 3:3, Streetball</p>	Verbesserung der Schnelligkeit beim Tempodribbling	<p>Selbstbilden und -einteilen von Übungs- und Spielgruppen, Schiedsrichteraufgaben übernehmen, Spielen ohne Schiedsrichter (Streetball)</p> <p><u>Kenntnisse:</u> Verfahren zur Mannschaftsbildung, eingeführte Regeln (u.a. Ausball, 3 Sekundenregel, Spielfeldlinien, Schrittfehler, Foulregel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstration / Beschreibung des rhythmischen Dribblings ▪ Demonstration / Beschreibung des Tempodribbling und des Stoppen aus dem Dribbling ▪ Demonstration / Beschreibung des Korbleger aus dem Dribbling ▪ Teilnahme bei Basisspielen ▪ eingeführte Regeln nennen ▪ Lesen von einfachen Spielskizzen
V Jg.7-8	Verteidigen und Angreifen im Spiel 1-1	<p>Passen und Fangen: Passen und Fangen aus/in der Bewegung, Handballpass, Überkopfpas, Pässe im Sprung</p> <p>Dribbling: frontales Dribbling, Handwechsel vor dem Körper</p> <p>Werfen: einhändiger Positionswurf: Ballhalten auf den Fingern, Wurfauslage vorne über dem Kopf, Grundstellung, Armstreckung</p>	<p>Individualtaktik im Spiel 1:1 und 2:2: <u>Angriff:</u> Ballvortrag mit Richtungs- und Tempowechsel, Verhalten im Spiel 2:1, Give-and-Go (Doppelpass) <u>Verteidigung:</u> Verteidigung am Ball: Gleiten im Zickzack, Verteidigungsrebound, Decken des Spielers ohne Ball (Passstrahl schneiden)</p> <p>Mannschaftstaktische Fähigkeiten: <u>Angriff:</u> Positionsangriff 4:4 in der 2-2-Aufstellung, einfacher Schnellangriff 2:1, 3:2</p> <p>Basisspiele: Spiel ohne Dribbling mit Liberos, Zweifelderbasketball, 2:2 bis 4:4 + Libero auf einen Korb</p>	Verbesserung der Schnelligkeit bei der Anwendung des Dribblings im Spiel 1:1 und beim einfachen Schnellangriff	<p>Leiten eines Spieles unter Beachtung der eingeführten Regeln, Streetball</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen (Rückspiel, Halteball, Sprungball, Doppeldribbel, 3 Sekundenregel, Schritt-Regel, Foul)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slalomdribbling mit Handwechsel ▪ Demonstration / Beschreibung des Positionswurfes ▪ Demonstration / Beschreibung des frontalen Dribblings ▪ Spielverhalten im Spiel 1:1 (frontale Situation) ▪ Demonstration des Achterlaufs³⁾ ▪ Teilnahme bei Basisspielen
VI Jg.9-10	Systematisches Kooperieren im Mannschaftsspiel und neue Möglichkeiten im Spiel 1-1	<p>Passen und Fangen: einhändiges Fangen, Trickpässe</p> <p>Dribbling: Nahdistanzdribbling, Drehdribbling, kombiniertes Dribbling</p> <p>Werfen: Sprungwurf: im höchsten Punkt werfen</p>	<p>Individualtaktik im Spiel 1-1 und 2-2: <u>Angriff:</u> kombiniertes Dribbling im Ballvortrag, Spiel 1-1 in Korbnähe, Spiel 1-1 ohne Ball (Freimachen), Durchziehen und Assistieren im Spiel 2-2, 3-3 und 4-4</p> <p>Mannschaftstaktische Fähigkeiten: <u>Angriff:</u> Positionsangriff beim Spiel 4:4 aus der 2-2-Aufstellung <u>Verteidigung:</u> Helfen und Rebounden im Spiel 4:4 im begrenzten Zweipunkteraum</p> <p>Basisspiele: Spiele 2:2 bis 4:4 auf einen Korb mit/ohne Liberos auch im begrenzten Raum (z.B. 2-Punkteraum)</p>	Verbesserung der Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer und der Wurf- und Sprungkraft	<p>Leiten von Turnieren innerhalb und außerhalb der Lerngruppe, Spiele unter veränderten Bedingungen, Streetball</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstration / Beschreibung des Sprungwurfes ▪ Demonstration / Beschreibung des Nahdistanzdribblings ▪ Spiel 2:2 im 3 Sekundenraum ▪ Teilnahme bei Basisspielen

³⁾ Hierzu finden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de.

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
IV Jg.5-6	Spiele in kleinen Gruppen auf ein oder zwei Tore	<p>Torstöße: mit dem Fuß gegen den springenden Ball, mit dem Kopf mit Richtungsänderung, Innenstoßtechnik</p> <p>Ballführen: mit Tempo- und Richtungsänderung</p> <p>Ballkontrolle und Passen: flache Bälle mit der Innenseite und Außenseite mitnehmen, flache Bälle mitnehmen und passen, Innenstoßtechnik</p> <p>Torwartspiel: Bälle durch Fangen und Fausten abwehren</p>	<p>Taktisches Verhalten: Den Ball situationsgerecht führen, den Ball unter Kontrolle bringen, im Angriff den Raum ausnutzen, dem Angreifer den Weg zum Tor versperren</p> <p>Basisspiele: Spiel 2:2 auf kleine Tore ohne Torwart (drei Felder pro Hallendrittel), Spiel 3:3 / 4:4 auf zwei Tore, Zweifelderfußball</p>	Verbesserung der Schnelligkeit	<p>Hilfsgeräte einsetzen, Schiedsrichtertätigkeit übernehmen, schwächere Schüler einbeziehen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> erweiterte Regeln, Spielmöglichkeiten im Wohngebiet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: z.B. den Ball auf Zeit um Hindernisse führen ▪ Taktisches Verhalten im Spiel 3:3 bzw. 4:4 demonstrieren ▪ Teilnahme an Basisspielen ▪ Eingeführte Regeln kennen
V Jg.7-8	Spielformen zur Verbesserung des Zusammenspieles	<p>Torstöße: mit dem Spann gegen den ruhenden, rollenden, springenden Ball, mit dem Kopf im Sprung, Spannstoßtechnik</p> <p>Ballkontrolle und Passen: Flugbälle mit der Sohle und Innenseite annehmen, direkte Pässe spielen, Quer-Steilpassspiel mit abschließendem Torschuss</p> <p>Dribbling: mit Tempo- und Richtungsänderung</p> <p>Tackling: im Zweikampf den Ball mit dem Spielbein abblocken, im Zweikampf regelgerecht rempeln</p> <p>Torwartspiel: Flache bis hohe Bälle fangen</p>	<p>Taktisches Verhalten: Sich auf Flugbälle situationsgerecht einstellen, Ball und Gegner beim Ballführen beobachten, Abspielemöglichkeiten für den ballführenden Spieler eröffnen, sich auf Spielverhalten der Mit- und Gegenspieler einstellen</p> <p>Basisspiele: Spiel 2:2 auf kleine Tore ohne Torwart (drei Felder pro Hallendrittel), Spiel 3:3 bis 6:6 auf zwei Tore, Zweifelderfußball, Überzahlspiele auf ein Tor</p>	Verbesserung der Schnelligkeit	<p>Mannschaften zusammenstellen, Übungsleiter aufbauen, Übungsspiele nach bisher eingeführten Regeln leiten, Turniere durchführen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen (z.B. Abseits, Spielerwechsel, Altersklassen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: z.B. direkte Pässe durch Stangen gegen die Wand, Dribbling und Tackling im Spiel 1:1, Abwehren von Torschüssen ▪ Taktisches Verhalten demonstrieren im Spiel 1:1, 2:1 und 5:5 ▪ Teilnahme an Basisspielen ▪ Eingeführte Regeln nennen ▪ Turnierplan entwickeln
VI Jg.9-10	Hinführung zum Zielspiel 11:11 oder abgewandelte Formen	<p>Torstöße: direkter Torstoß nach Zuspiel dem Kopf im Sprung (mit Gegnereinwirkung)</p> <p>Ballkontrolle und Passen: Annahme des Flugballes mit der Brust, Mitnahme flacher Bälle mit dem Innen- und Außenspann, Flankenball mit dem Innenspann</p> <p>Dribbling: einfache Körpertäuschungen durch Tempo- und Richtungsänderung</p> <p>Konter: schnelles Balltreiben und langes Passspiel</p>	<p>Freilaufen: verschiedene Anspielmöglichkeiten in den Grundformen 3:1, 4:2 und Spielformen 6:4, 7:5 auf ein Tor</p> <p>Doppelpass: den Raum durch direktes Anspiel überbrücken</p> <p>Variable Manndeckung im 4:3:3 System oder einer abgewandelten Form: Jeder deckt seinen direkten Gegenspieler außer der Libero als freier Mann, der Gegenspieler wird stets auf der inneren Linie gedeckt, ein freier torgefährlicher Spieler wird übernommen</p> <p>Konter: schnelles Umschalten auf Angriff bei Ballgewinn</p> <p>Basisspiele: wie in Einheiten IV und V, Grundformen 3:1, 4:2, Wechselspiele, 3:3:3 auf zwei Tore, Überzahlspiele als Kontinuum</p>	<p>Spiele in kleinen Gruppen, Pendelstaffeln mit Ball, Verfolgungsläufe mit Ball</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Bedeutung der Ausdauer für das Fußballspiel, Übungen zur Ausdauerschulung des Fußballspielers</p>	<p>Spiele regelgerecht leiten, Teile des Unterrichts selbständig übernehmen, z.B. Aufwärmarbeit, Turniere durchführen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Fußballregeln des DFB</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: Flankenbälle und Torschüsse, Dribbling im Spiel 1:1 ▪ individualtaktisches und mannschaftstaktisches Verhalten situationsbezogen z.B. in Umschaltssituationen anwenden ▪ Spiele nach eingeführten Regeln leiten ▪ Teilnahme an Basisspielen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten ⁴⁾	Taktik ⁴⁾	Kondition ⁴⁾	Organisieren	Erfolgskontrollen ⁴⁾
IV Jg.5-6	Spiel 3 mit 3 auf dem Kleinfeld – Spieleröffnung durch Zuspiel im eigenen Feld	<p>Pritschen: Pritschen vorwärts aus dem Stand, Pritschen vorwärts aus der Bewegung</p> <p>Baggern: beidarmiges Baggern vorwärts</p>	<p>Kollektive Taktik: Möglichkeiten der Raumaufteilung beim Spiel 3 mit 3, Spielaufbau über einen Vorderspieler, Grundaufstellung der Spieler beim Spiel auf dem Kleinfeld</p> <p>Individualtaktik: Möglichst hohes Zuspiel zum Partner, ständiges Beobachtung des Balles, Verständigen durch Zuruf, Spieles des Balles vor den Partner, Lösen vom Netz, Ausgleichen von Fehlern des Partners durch energischen Einsatz und situationsgerechtes Reagieren</p> <p>Basisspiele: Ball über die Schnur, Werfen über niedrige Zauberschnur, 3 mit 3</p>	<p>Beidhändiges Werfen und Fangen in Pritschhaltung mit Basketballen und leichten Medizinbällen zur Kräftigung der Oberkörper- und Beinmuskulatur, Läufe über kurze Strecken mit Nachstellschritten in verschiedene Richtungen zu Schulung der Geschicklichkeit und Gewandtheit</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Verletzungsgefahren beim Werfen mit leichten Medizinbällen und Möglichkeit, diese zu vermeiden</p>	<p>Selbständiges Zusammenstellen von Spielgruppen, pfleglicher Umgang mit dem Ball, Auf- und Abbau von Kleinfeldspielfeldern unter Anleitung des Lehrers</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielen in der Form 3 mit 3 auf dem Kleinfeld unter vereinfachten Bedingungen (Ballannahme durch Fangen, Weitergabe durch Pritschen) ▪ Pritschen als Partnerübung über die Zauberschnur (50 cm über Reichhöhe, zwei Ballkontakte pro Spieler) ▪ Baggern zu einem Partner über die Zauberschnur nach frontalem Zuwurf des Balles aus kurzer Entfernung ▪ Teilnahme an Basisspielen
V Jg.7-8	Minivolleyball	<p>Pritschen: Pritschen vorwärts nach vorausgegangener Bewegung (vw, rw, sw)</p> <p>Baggern: beidarmiges Baggern nach vorausgegangener Bewegung (vw, rw, sw), Baggern beidarmig als Abwehr des Aufschlages</p> <p>Aufschlag: Aufschlag von unten</p>	<p>Kollektive Taktik: Spielaufbau über einen Vorderspieler und Angriffsaufbau unter Beachtung des freien Raumes beim Gegner, Feldverteidigung beim Spiel 3:3</p> <p>Individualtaktik: genaues Beobachten des aufschlagenden Spielers sowie der Flugbahn des Balles, Zuspiel des Balles nicht zu nah und zu flach an das Netz</p> <p>Basisspiele: 3:3 Versenken (30 cm über Reichhöhe), 3:3 auf dem Kleinfeld</p>	<p>Formen zur Verbesserung der Konzentration, der Schnelligkeit in Verbindung mit dem Pritschen und Baggern sowie der Sprungkraft</p>	<p>Leiten eines Spiels unter Beachtung der eingeführten Regeln, Auf- und Abbauen eines Minispielfeldes unter Anleitung des Lehrers, Verändern der Spielbedingungen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Regeln beim Minivolleyball</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel 3-3 ▪ Demonstration der Bewegungsfolge Pritschen – Köpfen – Baggern so oft wie möglich (sehr gut ab sieben Durchgängen in Folge) ▪ Aufschlag von unten (50 cm über Reichhöhe)
VI Jg.9-10	Spiel 6-6 im Normalfeld unter vereinfachten Bedingungen	<p>Pritschen: Pritschen vorwärts in komplexen Übungsformen, Pritschen rückwärts über den Kopf</p> <p>Baggern: Baggern in komplexen Übungsformen, Baggern beidarmig vorwärts zur Abwehr des Aufschlages, Baggern beidarmig zur Abwehr des Schmetterschlages, Baggern einarmig im Abrollen</p> <p>Aufschlag: Aufschlag von unten als Zielaufschlag</p> <p>Schmetterschlag: frontaler Schmetterschlag</p>	<p>Kollektive Taktik: Abwehr des Aufschlages im 5er-Riegel, Angriffsaufbau über die III, Feldverteidigung mit vorgezogener VI</p> <p>Individualtaktik: Verständigung durch Zuruf bei Abwehr des Aufschlages, Zuspiel in schwierigen Situationen möglichst in Blickrichtung, Beobachten der Flugbahn des gestellten Balles, ständige Aktionsbereitschaft bei der Feldverteidigung</p> <p>Basisspiele: 3:3 Versenken (reguläre Netzhöhe), 3:3 auf dem Kleinfeld (4,5 m x 12 m), 6:6</p>	<p>Verbesserung der Sprungkraft durch Sprünge über Bänke, kleine Kästen etc., Verbesserung der Gewandtheit</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Zweckmäßige Übungen zur Schulung der Sprungkraft und Gewandtheit</p>	<p>Gestaltung der Aufwärmphase, Aufstellen von Mannschaften, Treffen von Vereinbarungen, Leiten eines Volleyballspieles unter vereinfachten Bedingungen</p> <p><u>Kenntnisse:</u> u.a. Formen des Spielerwechsels</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel 6-6 im Normalspielfeld unter vereinfachten Bedingungen ▪ Anwenden der Rotationsregel und Zählen der Punkte, ▪ Baggern in Partnerform, Pritschen im Dreieck ▪ Zielaufschläge in eine Spielfeldhälfte ▪ Frontaler Schmetterschlag (ruhender Ball)

⁴⁾ Hierzu finden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de unter Schulsport.

Vorschlag für eine Periodisierung im Schwerpunktraining (S) und Basissport (B) für das Schuljahr 2011/2012

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38													
Jg. 5	S																																																		
	KRESH																																																		
	B																																																		

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38									
Jg. 6	S																																														
	B																																														
																																															

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
S																																						
																																						
B																																						
																																						

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
S	2 Einheiten pro Woche Frühtraining																																					
																																						
B																																						