

Stundenverlaufsplan

Schule:
 Referendarin:
 Fachseminarleiter:
 Hauptseminarleiter:
 Fachlehrer:
 Lerngruppe: 21 SuS (11m/ 10w)

Datum:
 Fach: Sport
 Schwerpunkt: Badminton
 Kurs: 12 GK
 Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Thema: Verbesserung und Festigung der Schlagtechnik des Vorhand Überkopfclears im Badminton anhand von Stationentraining mit schwerpunktmäßigen Übungen zur Schulung des Bewegungsablaufes, der Schlagpräzisierung und –technik.

<u>Phase</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Organisation</u>	<u>Didaktisch-methodischer Kommentar</u>
Stundenbeginn	Versammeln der SuS in der Halle, Begrüßung, Vorstellung des Stundeninhalts Stationentraining	Sitzkreis	Transparenz für Sus
Aufbau	SuS bauen Netze und Stationen auf; Aufgaben werden z. T. konkret zugeteilt	Ein Hallenaufbauplan steht zur Verfügung	
Stationenbegehung	Vorstellen der jeweiligen Stationen: - <i>auszuführende Bewegung,</i> - <i>Funktion/ Position der Gruppenmitglieder,</i> - <i>Hilfen/ Differenzierung</i> - <i>Hinweis auf Stationskarten</i>	Demonstration durch einen Schüler, L. erklärt	SuS erhalten konkrete Vorstellung des zu absolvierenden Bewegungsablaufs
Erwärmung	Lockerung des Schultergürtels durch Armkreisen	Stehkreis	
Organisation I	Austeilen der Laufzettel	Sitzkreis; Lehrerinfo	Die Laufzettel dienen zur Orientierung über die Stationen, auf einer Skala wird individuell eingetragen, wie hilfreich die jeweilige Station war.
		Je 3 SuS bilden eine Gruppe; Einteilung	Die meisten Stationen sind so

Organisation II	Gruppeneinteilung	teilweise durch Lehrer (Zuteilung eines fortgeschrittenen Schülers)	aufgebaut, dass sich je ein Schüler auf die Bewegungsausführung konzentriert, während die anderen 2 den Ball zu-/ zurückspielen oder die Bewegung korrigieren. In jeder Gruppe befindet sich möglichst ein spielstärkerer Schüler
Stationentraining	SuS durchlaufen die Stationen; Dokumentation auf Laufzetteln	SuS entscheiden selbständig über Reihenfolge der Stationen; Bei Wartezeiten steht die Pufferstation (4b) zur Verfügung	
Kognitive Phase	Besprechung der Laufzettel – welche Station hat sehr/weniger geholfen?	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch	SuS sollen differenziert die Station mit höchstem Förderungspotential erkennen
Didaktische Reserve	Erneutes Üben an bevorzugter Station	Gezieltes Stationentraining	SuS können ein weiteres Mal an der Station üben, die sie am hilfreichsten eingestuft haben

Didaktisch-methodischer Kommentar

Der Grundkurs Sport des zwölften Jahrgangs erweist sich bislang in der Sportart Badminton als ein relativ leistungsheterogener Kurs. In den vorangegangenen zwei Doppelstunden, in denen der Vorhand Überkopf- Clear thematisiert wurde, waren einige Schüler bereits in der Lage, den Schlag mit dem Partner mit mehreren Ballwechseln von Grundlinie zu Grundlinie durchzuführen, während andere noch große Defizite bezüglich des reinen Bewegungsablaufes aufwiesen. Infolge erscheint eine differenzierende Lernform sinnvoll, das Stationentraining bietet hierzu ein großes Potential, dem unterschiedlichen Könnensstand der Schüler gerecht zu werden. An den einzelnen Stationen werden sowohl taktile, als auch visuelle Aspekte zur Steigerung der Schlagfestigkeit, zur Bewegungsschulung, -festigung und -präzisierung gefördert.

Auf ein themenspezifisches Aufwärmen wird aufgrund des komplexen und zeitlich recht umfangreichen Stationentrainings verzichtet. Ferner werden keine bewegungs-, kraftintensiven oder verletzungsanfälligen Übungen durchgeführt, die dies erfordern würden. Eine kurze Lockerungsphase des Schultergürtels durch Armkreisen sollte die Schüler auf die im Folgenden durchzuführenden Schlagbewegungen ausreichend vorbereiten.

Eine Gruppenstärke von drei SuS erscheint bei allen Stationen als sinnvoll. Im optimalen Fall kann jeder Gruppe jeweils ein leistungsstärkerer Schüler zugeteilt werden. An Stationen, an denen jeweils nur ein Schüler üben kann, übernehmen die anderen die Korrektur, sorgen für das Rück- oder Zuspieren der Bälle. Einige Stationen ermöglichen auch das gleichzeitige Üben, eine größere Gruppenstärke würde jedoch eine gegenseitige Behinderung auf der Übungsfläche bedeuten. Bei Partnerübungen übernimmt der Dritte jeweils die Korrektur. Die SuS sollten selbständig auf eine ausgeglichene Verteilung der Rollen achten.

Zu den Stationen:

Station 1 (Clear über Hochmatte)

Der übende Schüler soll den Ball mit einem möglichst hohen weiten Schlag über die Matte schlagen. Das Erkennen der optimalen Flugbahn des Vorhand Überkopf Clears erfährt durch die Matte eine visuelle Unterstützung, der Anreiz für den Schüler über diese den Ball zu schlagen, fördert die Schlagkraft und das Gespür für die Wichtigkeit den Clear möglichst hoch und lang zu spielen. Dies wird im späteren Spiel wichtig, um den Gegner nach ,hinten

zu treiben'. Ein Gruppenmitglied postiert sich zwischen Netz und Matte und spielt dem Übenden den Ball zu. Dieser muss möglichst hoch und gut positioniert gespielt sein, so dass ein Clear weitergespielt werden kann. Der Mitschüler muss sich also auf ein sehr sauberes Zuspiel konzentrieren. Der dritte Schüler sorgt dafür, dass die geschlagenen Bälle wieder zurück zum Zuspieler gelangen, im optimalen Fall kann er ferner die Bewegung des Übenden beobachten und Feedback geben.

Durch Variieren des Abstandes zum Netz kann der Schwierigkeitsgrad individuell beeinflusst werden.

Station 2 (Ball einsargen)

An dieser Station wird der Vorhand-Überkopf- Clear nicht direkt geübt. Vielmehr steht die Präzisierung des Schlages im Vordergrund. Die optimale Flugkurve ähnelt jedoch der des Claers, lediglich die Ausgangsposition differiert. Das Ballgefühl, Sensibilität für Schlagfestigkeit und –geschwindigkeit werden hier geschult. Durch Veränderung des Abstands zur Zielposition kann auch hier wiederum der Schwierigkeitsgrad variabel gestaltet werden.

Station 3 (Ballon schlagen)

Aufgrund der verlangsamten Flugeigenschaft des Luftballons bleibt dem Schüler mehr Zeit, seine Schlagbewegung vorzubereiten. Dadurch soll eine Sensibilisierung für den Bewegungsablaufs und eine Festigung der Knotenpunkte der Schlagbewegung erfolgen.

Station 4 (Clear von Grund- zu Grundlinie)

Hier sollen die SuS möglichst mehrere lange hohe Clears, jeweils von der Grundlinie aus, schlagen. Es wird sowohl ein sauberes Hin- wie Rückspielen des Balles gefordert. Zusätzlich ist die richtige Positionierung zum Ball wichtig, hohe Schlagkraft und Antizipation der Flugbahn werden dieser Übung abverlangt.

Station 4 b (Pufferstation)

Da die Teilnehmerzahl des Kurses sich stets recht variabel gestaltet, bleibt diese Station voraussichtlich eine sogenannte „Pufferstation“. Sollten ausnahmsweise tatsächlich alle 21 SuS anwesend sein, wäre diese Station auch von Beginn an integriert. Ansonsten kann sie von den SuS im fortgeschrittenen Betrieb genutzt werden, falls alle andern noch zu absolvierenden

Stationen derzeit belegt sind. Es kann frei ohne zusätzlichen Geräteeinsatz geübt werden (vgl. Station 4).

Station 5 (aufgehängter Ball)

Der an Ringen bzw. Basketballkorb aufgehängte Ball (variable Höhe je nach Körpergröße) ermöglicht den SuS sich voll und ganz auf die Bewegungsausführung des Schlages zu konzentrieren, Störgrößen wie zu tief oder zu kurz zugespielte Bälle beeinflussen viele Schüler erheblich, so dass sie hier die Möglichkeit erhalten, sich in völliger Ruhe auf den Bewegungsablauf des Schlages zu konzentrieren.

Station 6 (Videoanalyse)

Mittels der Videoanalyse erhalten die SuS in direktes visuelles Feedback ihres Bewegungsablaufs. Mittels des zusätzlich ausliegenden Phasenbildes können sie zusätzlich ihre Bewegung überprüfen und ggf. korrigieren.

Der Fachlehrer des Sportkurses, Herr Bittmann, betreut freundlicherweise diese Station, da laut des Fachkonferenzbeschlusses keine Schüler die Videoanlage bedienen dürfen.

Die SuS erhalten einen Laufzettel, der ihnen zum Einen hilft zu erkennen, welche Stationen bereits absolviert wurden, zum Anderen kreuzen sie auf einer Skala an, wie hilfreich sie die jeweilige Station fanden. Dieses Feedback wird in einer kognitiven Phase besprochen, je nach Zeitbudget erhalten die SuS noch die Möglichkeit, an ihrer bevorzugten Station in einem weitem Durchlauf zu üben.