



## Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Kurs Q1 GK2 (20 SuS, 5 w/15m)  
**Zeit:** Montag, 15.10-15.55 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Sporthalle

**Fachseminarleiter/in:**  
**Kernseminarleiter/in:**  
**Ausbildungslehrer/in:**  
**Schulleiter/In:**  
**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Wie trainiere ich spielnah und leistungsorientiert - Fußballtraining mit Ball am Fuß

#### **Thema der Unterrichtsstunde:**

Kriteriengeleitete Entwicklung eines leistungsorientierten Schnelligkeitstrainings in Gruppenarbeit

#### **Kernanliegen der Unterrichtsstunde:**

SuS entwickeln und erproben eine Übungsform zum Schnelligkeitstraining nach gegebenen Kriterien und bewerten sie nach Leistungsgesichtspunkten

## **Inhalt**

1	Datenvorspann.....	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge .....	2
2.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.3	Begründungszusammenhänge .....	2
2.3.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen .....	2
2.3.2	Curriculare Legitimation .....	3
3	Unterrichtsstunde .....	4
3.1	Ziele.....	4
3.2	Begründungszusammenhänge .....	5
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	5
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens .....	6
3.3	Verlaufsplan.....	7
4	Literatur .....	9
5	Anhang .....	9

## 2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

**Thema:** Wie trainiere ich spielnah und leistungsorientiert-Fußballtraining mit Ball am Fuß

1. 13.01.20 - Selbständige Erprobung von vorgegebenen Übungen zur Technikschiilung im Fußball und Weiterentwicklung des Anforderungsgrads in Hinblick auf eine Steigerung der Trainingsintensität
2. 20.01.20 - Reflektierte Erarbeitung und Erprobung von Spielformen im individual- und mannschaftstaktischen Bereich mit dem Ziel durch spielnahe Trainingssituationen technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zu optimieren
3. 17.02.20 - Reflektierte Erprobung von leistungsorientierter Spielform zum Ausdauertraining unter Anwendung der Regeltypen nach Digel (1982) mit dem Ziel fußballtypische konditionelle Anforderungen zu optimieren
4. **02.03.20 - Kriteriengeleitete Entwicklung und Erprobung eines leistungsorientierten Schnelligkeitstrainings in Gruppenarbeit**
5. 09.03.20 - Erprobung von Trainingselementen zu Kraft und Beweglichkeit mit dem Ziel der Integration in Ausdauer- und Schnelligkeitsübungen
6. 16.03.20 - Selbständige Entwicklung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung aller konditionellen Grundlagen

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe besteht aus 5 Schülerinnen und 15 Schülern. Es handelt sich um einen Grundkurs der Q1 mit den Profil-bildenden Bewegungsfeldern/Sportbereichen (BF/SB) „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ mit Fußball als Schwerpunkt sportart. Es ist einer von drei wählbaren Profilkursen in der Q1/Q2, die von der Schule vorgegeben werden.

Die Raumerhalle ist eine von drei Sporthallen, die der Alfred-Krupp-Schule zur Verfügung stehen. Da die Schülerinnen und Schüler die Anfahrt selbständig bewerkstelligen müssen, werden ausschließlich Q1 und Q2- Kurse an der Raumerstraße unterrichtet.

Die Unterrichtszeit ist planmäßig von 13.35-16.10 Uhr, wegen der nötigen An- und Abfahrt jedoch auf 14.45-16.00 Uhr reduziert.

Die Raumerhalle ist eine Dreifach-Turnhalle und wird am Unterrichtstag mit einem Q1-Parallelgrundkurs nach Bedarf geteilt.

Die Rahmenbedingungen sind aus meiner Sicht als nicht zufriedenstellend zu bezeichnen. Das gilt zum einen für die notwendige Anfahrt, zum anderen für die Materialausstattung. So müssen neben Pylonen und Hütchen auch Bälle von der schuleigenen Halle zur Raumerstr. transportiert werden. Die Turngeräte in der Halle können genutzt werden.

Die Lerngruppe ist grundsätzlich als fußballaffin zu bezeichnen, was wohl für die meisten Schülerinnen und Schüler auch der Hauptgrund für die Kurswahl gewesen war. Sieben der 20 TeilnehmerInnen spielen Fußball im Verein, fünf davon auch in der Schulmannschaft.

Alle SuS bis auf drei Ausnahmen, verfügen über grundlegende, einige über mehr als durchschnittliche technische Fähigkeiten/Fertigkeiten.

Im Rahmen meiner Hospitation zu Beginn des Ausbildungsunterrichts im Kurs fiel mir auf, dass im Abschlusspiel einer Unterrichtseinheit die individuellen Dribbelkünste der SpielerInnen signifikant im Vordergrund standen. Dieses „Ballverliebte“ ging deutlich zu Lasten des eigentlichen Spielzwecks, dem Erzielen von Toren.

Die Lerngruppe kann als gut motiviert gelten, auch wenn der Schwerpunkt eher auf dem „Zocken“ wollen liegt, als auf der Erarbeitung von speziellen Unterrichtsinhalten.

Dennoch lassen sich auch gerade wegen der spezifischen motorischen Vorerfahrungen und des konditionellen wie koordinativen Leistungsniveaus, theoriegeleitete Übungsformen zufriedenstellend umsetzen, auch wenn das Reden und Reflektieren über Sport nicht unbedingt schon zum festen Repertoire der (aller) TeilnehmerInnen gehört.

## 2.2.2 Curriculare Legitimation

### Sek II

#### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li>• Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) <b>Leistung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trainingsplanung und -organisation</b></li> <li>• <b>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</b></li> </ul>

#### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
<b>BF/SB 7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mannschaftsspiele</b> (z.B. Basketball, <b>Fußball</b>, Handball, Hockey, Volleyball)</li> </ul>
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
-	-

#### Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 33f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 40f.

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 34f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzer-

## BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

*Die Schülerinnen und Schüler können*

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel** (Einzel und Doppel) **grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster** einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten **reflektiert anwenden**,
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel** (Einzel und Doppel) **grundlegende Spielsituationen mithilfe sportspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten** sowie taktisch angemessenem Wettkampfverhalten **bewältigen**,
- **selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen**

### Sachkompetenz

*Die Schülerinnen und Schüler können*

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

### Methodenkompetenz

*Die Schülerinnen und Schüler können*

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- **individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.**

### Urteilskompetenz

*Die Schülerinnen und Schüler können*

- die Ambivalenz von Fairness- und **Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.**

## 3 Unterrichtsstunde

### 3.1 Ziele

#### Kernanliegen

SuS entwickeln und erproben eine Übungsform zum Schnelligkeitstraining nach gegebenen Kriterien und bewerten sie nach Leistungsgesichtspunkten

## 3.2 Begründungszusammenhänge

### 3.2.1 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Die Erprobung und kriteriengeleitete Entwicklung von Übungsformen zum Schnelligkeits-training im Fußball in Gruppenarbeit bildet den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtsstunde. Grundsätzlich sind den SuS, vor allem denjenigen die im Verein spielen, Trainings- und Übungsformen zu den einzelnen konditionellen Grundlagen im Fußball und der Leichtathletik (zweiter Schwerpunkt des Profilkurses) bekannt.

Ziel des Unterrichtsvorhabens ist es aber einerseits konkrete Trainingsmethoden zu technischen, taktischen und konditionellen Teilaspekten des Fußballtrainings zu vermitteln, andererseits ihre Bedeutung als Komponenten sportlicher Leistung und die Möglichkeiten ihrer Optimierung herauszustellen.

Zu diesem Zweck hat sich die Erarbeitung von Übungsformen in Gruppenarbeit in vorherigen Unterrichtseinheiten bereits bewährt.

Dazu wurden Übungsformen exemplarisch vorgestellt, auf ihre Tauglichkeit bezüglich des Trainingszieles bewertet und problematisiert. Anschließend wurden Kriterien erarbeitet, die eine Übungsform erfüllen muss, um den Gegenstand des Trainings tatsächlich zu trainieren. Ein Augenmerk wurde bisher auf möglichst spielnahe Trainingsmethoden gelegt, sodass Übungsformen bisher immer mit Ball ausgeführt wurden.

Für die heutige UE ist ebenfalls die Vorstellung einer Übungsform vorgesehen. Die Vorgaben/Regeln sind dabei absichtlich so gewählt, dass den SuS bezüglich der eingangs formulierten Definition von Schnelligkeit und der Frage, wie ein sinnvolles Schnelligkeitstraining im Fußball aussehen sollte, Zweifel kommen sollten.

In einer anschließenden Reflexionsphase sollen durch Frageimpulse gesteuert Kriterien für ein Schnelligkeitstraining formuliert werden. Die Übungsform sollte dem Zielspiel entsprechende Bewegungsformen abbilden. Entsprechend werden die Kriterien daraus abgeleitet. Daran anschließend wird ein Arbeitsblatt ausgehändigt, auf dem die abgeleiteten Kriterien aufgelistet sind. Falls inaktive SuS anwesend sind, werden sie den Arbeitsgruppen zugeordnet und sollen das Vortragen des Arbeitsauftrags übernehmen. Sie werden in alle Gesprächsphasen sowie in die Gruppenarbeit eingebunden.

In der Gruppenarbeit können Übungen mit oder ohne Ball entwickelt werden. Ein Kriterium der Trainingsmethodik (siehe Weineck 2010 S. 710-711) ist zwar die technische und koordinative Präzision im Schnelligkeitstraining. Die könnte im Training mit Ball aufgrund technischer Mängel oder der Konzentration, die zwischen Bewegungsausführung und Ballkontrolle geteilt ist, leiden. Allerdings ist der motivationale Aspekt des Trainings mit Ball im Zweifel höher zu bewerten.

In einer abschließenden Präsentation stellen die beiden Gruppen der jeweils anderen ihre Übungen vor und bewerten sie anhand der Kriterien.

Die Bildungsinhalte aus fachdidaktischer Sicht liegen primär in der Entwicklung eines individuell steuerbaren Trainings, in dem sowohl wissenschaftlich begründete Trainingsmethoden als auch eigene wie fremde Leistungserwartungen thematisiert und erfahrbar gemacht werden. Die Beurteilung sportlicher Leistung bewegt sich in einem Spannungsverhältnis zwischen individuellen Erwartungen und Zielen sportlicher Leistung sowie den Erwartungen von institutioneller (Schule, Verein) und gesellschaftlicher Seite, also der Verortung in einer „Leistungsgesellschaft“. Insofern lassen sich Aspekte sportlicher Leistung auch auf andere Lebens- und Bildungsbereiche übertragen.

### **3.2.2 Begründung des methodischen Vorgehens**

Aus zeitökonomischen Gründen und aus Gründen der fehlenden „Attraktivität“ eines rein auf Funktionalität ausgerichteten Aufwärmprogramms, wird die notwendige Erwärmung und Dehnung vor dem eigentlichen Unterricht durchgeführt.

Eine „systematische Aufwärmarbeit von 15-30 Minuten“ wird im Hinblick auf trainingspraktische Grundsätze des Schnelligkeitstrainings empfohlen (Weineck 2010, S. 710-711).

Für die Unterrichtseinheit sind die Durchführung einer Erwärmung sowie der Hinweis auf den o.g. trainingspraktischen Grundsatz in mündlicher Form wichtig.

Der Advance Organizer, der zu Beginn der Stunde an der Stirnseite der Halle angebracht wird, bildet die Grundlage des Unterrichtsvorhabens ab. Er dient als visuelle Orientierungshilfe und steht mit dem LAA im Zentrum des Stehkreises bei Gesprächs- und Reflexionsphasen. Im Einstieg soll mit Rückgriff auf die Darstellung auf dem Advance Organizer das Stundenthema abgeleitet/vorge stellt werden. Nach einer kurzen Sammlung von SuS-Beiträgen zur Definition von Schnelligkeit wird eine Definition von Steinhöfer (2008) vorgestellt.

Die Übungsform, die im Anschluss an den Einstieg instruiert wird, bietet Anlass zu einer Problemorientierung und soll im Rahmen einer reflektierten Praxis einen Lernfortschritt in Gang bringen.

In der folgenden Reflexionsphase wird aus der Schilderung konkreter Spielabläufe eine Krite riensammlung erarbeitet auf deren Grundlage eine Gruppenarbeit geplant ist.

Dazu werden beiden (evt. auch drei, je nach Zahl der anwesenden SuS) Gruppen Arbeitsblät ter mit den Trainingskriterien in die Erarbeitungsphase mitgegeben. In dieser Erarbeitungsphase sollen kooperativ und kriteriengeleitet sinnvolle Übungsformen entwickelt und im Anschluss der jeweils anderen Gruppe erläutert werden, die wiederum ein Feedback abgibt.

Zum Abschluss werden die Übungen mit Ausblick auf weitere UE im Trainingsablauf verort et, in Hinblick auf ihre Intensivierung und eine Einbettung in einen möglichen Trainingsplan besprochen.

### 3.3 Verlaufsplan

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<i>Erwärmung (vor der eigentlichen UE)</i>			
LAA leitet Erwärmung an	Trainingspraktische Grundsätze: Erhöhung der Körperkerntemperatur	Konzentrierte Teilnahme, ausreichende Erwärmung	2 Parcours, 2 Gruppen
<i>Einstieg</i>			
Sammeln der SuS vor Plakat im Stehkreis, Begrüßung, Hinführung zum Unterrichtsinhalt  Moderation und Frageimpuls Vorstellung der Definition Überleitung zur folgenden Übungsform	„Erklärt den bisherigen Lernverlauf des UV und wo wir uns momentan befinden! Nehmt das Plakat (advance organizer) zur Hilfe.“ Frage: Wie definiert man Schnelligkeit? Sammlung Merkmale von Schnelligkeit Def.: Schnelligkeit <sup>4</sup> Wie trainiert man Schnelligkeit im Fußball sinnvoll?	SuS leiten Stundenthema aus Darstellung des UV ab  SuS nennen Merkmale von Schnelligkeit	Stehkreis, Plakat mit Advance organizer,
<i>Erarbeitung I</i>			
Anleiten der Übungsform	einzigste Handlungsanweisung: durchläuft Parcours und Laufstrecke so schnell ihr könnt, 3 min. lang	Anfangs homogene Übungsausführung, danach abhängig von Leistungsfähigkeit immer unübersichtlichere Übungsgestaltung, einzelne brechen ab	2 Gruppen, 2 Parcours
<i>Reflexion</i>			
Moderation und Frageimpulse	Welche Merkmale dieser Trainingsform sind sinnvoll, welche nicht? Erläutert!	SuS erläutern die jeweiligen Merkmale	Stehkreis

<sup>4</sup> Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die konditionell und koordinativ bestimmte Fähigkeit, auf bestimmte Reize bzw. Signale schnellstmöglich zu reagieren und /oder zyklische oder azyklische Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen (Steinhöfer 2008, S. 172).



	<p>Stellt euch die Schnelligkeitsanforderungen im Fußball vor: viele kurze Sprints mit oder ohne Ball, mit oder ohne Gegner Was beinhalten diese Spielsituationen?</p>	<p>Sammlung von Kriterien: - Wiederholungen - bestimmte Laufstrecke - maximale Geschwindigkeit - Reaktionsschnelligkeit - Koordination</p>	
<i>Erarbeitung II</i>			
<p>Anleitung der Gruppenarbeit, Klärung des Arbeitsauftrags Beobachtung/ggf. Hilfestellung bei Fragen und Hinweise auf Übungsdetails</p>	<p>Klärung des Ablaufs der Erarbeitung Arbeitsauftrag: Entwickelt eine Trainingsform unter den gegebenen Kriterien, fertigt eine Skizze an auf AB, nutzt den Materialpool. Probiert die Übungsform und modifiziert ggf.</p>	<p>SuS stellen Verständnisfragen, erarbeiten und erproben eine Übungsform und bearbeiten das AB</p>	<p>2 (3) Gruppen, 2 (3) Parcours, Materialpool, AB</p>
<i>Sicherung/Präsentation</i>			
<p>Sammeln der SuS, Moderation, Abfragen der Kriterien</p>	<p>Stellt eure Übung vor, benennt und erläutert die Kriterien, jeweils andere Gruppe bewertet anhand der Kriterien</p>	<p>SuS präsentieren und erläutern ihre Übungsform und bewerten die der anderen Gruppe nach den Kriterien</p>	<p>Stehkreis am Parcours</p>
<i>Abschluss/Verabschiedung</i>			
<p>Einordnung der Kriterien und Ausblick auf nächste UE</p>	<p>Was können wir mit den Übungen machen?  Wann sollten Übungen zur Schnelligkeit im Training stattfinden? Lässt sich die Übungsform noch intensivieren/leistungsorientierter gestalten? Wie kann man Fortschritte nachvollziehbar machen?</p>	<p>Mögliche Antworten: „Kombinieren mit Übungen zur Kraft und Beweglichkeit.“  „Am Anfang eines Trainings.“  Erstellen eines Trainingsplans</p>	<p>Stehkreis Advance organizer</p>

## 4 Literatur:

1. Meyer, J. (2020). *Sport in der gymnasialen Oberstufe*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
2. Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta. (zitiert in 1.)
3. Steinhöfer, D. (2008). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster:Philippka. (zit. in 1.)

## 5 Anhang

### Arbeitsblatt

Arbeitsblatt-Sport-Q1-GK2-Schnelligkeitstraining-im-Fußball-Michels/Steinhoff-03.02.20

#### Aufgabenstellung:

1. Entwickelt eine Übungsform zum Schnelligkeitstraining im Fußball, die folgende Kriterien erfüllt:
- > eine Kombination von Sprintlauf und Koordinationsübungen
  - > eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen (4-5x)
  - > Signale (Reaktionsschnelligkeit) akustisch, optisch
  - > maximale Geschwindigkeit
  - > Länge der Laufstrecke (15-20m)
- .....Zeit: 15 Minuten
- .....Nutzt dazu den Materialpool
- .....Fertigt eine Skizze der Übung an:

