

GK Sport (Trost)
Q 1 Schuljahr 2015/16
Q 2 Schuljahr 2016/17

PROFIL: Ball- und Rückschlagspiele (mit besonderer Akzentuierung im Fußballspiel) in Kombination mit leichtathletischen Basis-sportarten (besondere Akzentuierung der Ausdauerschulung)

A) Kursübersicht für die Qualifikationsphase Q 1 (2015/16)

1. Quartal:

**Fußball: -Üben und Festigen von fußballerischen Grundtechniken in
in spielnahen Situationen
-Wettkampfnahes Spiel in unterschiedlichen Konstellationen**

Leichtathletik:

- Übungs- und Trainingsformen zur Vorbereitung auf die
Abnahme des Deutschen Sportabzeichens**
- allgemeine aerobe Ausdauerschulung (extensives und intensives
Training mit wechselnden Methoden)**

2. Quartal:

**Basketball: - Wiederholung basketballerischer Grundtechniken und
Schulung individualtaktischen Verhaltens in spielgerechten
Situationen**

**Badminton: - Wiederholung und Festigung der in der Mittelstufe ver-
mittelten Schlagtechniken (Clear, Drop, Smash, Netzspiel)
- klassische und alternative Wettkampfformen
- verfremdende Spielformen mit kreativen Ansätzen**

3. Quartal:

**Fußball: - Schulung individualtaktischen und gruppentaktischen Ver-
haltens in spielgerechten Situationen (Kombinationsspiel,
Freilaufen, Passspiel, Spielentwicklung)
- Wettkampfspiel mit wechselnder Intensität (auch koedukativ)**

- Volleyball:**
- Übungsformen zur Festigung des Pritschens und Baggerns
 - Minivolleyball (3:3) mit unterschiedlichen taktischen Akzentuierungen
 - Annäherung an das Spiel auf dem Großfeld (6:6)

4. Quartal:

Leichtathletik:

- Schulung unterschiedlicher Ausdauerformen auf der Laufbahn und in der Halle (z.B. Seilspringen, Circuittraining, extensive Tempoläufe, Sprintabläufe und -intervalle etc)
 - kleine Spiele
- Trainingsformen in unterschiedlichen Sportarten (s.o) zur Vorbereitung des Schulsportfestes
- Schulsportfest mit möglichst hoher Beteiligung als Jahresabschluss

B) Kursübersicht für die Qualifikationsphase Q 2 (2016/17)

1. Quartal:

- Fußball:**
- Erweiterung der Handlungskompetenz im individual- und gruppentaktischen Verhaltens in spielgemäßen Situationen
 - Wettkampfnahes Spiel in unterschiedlichen Konstellationen
 - Koedukatives Fußballspiel als Chance gemeinschaftlichen sportlichen Erlebens

Leichtathletik:

- Übungs- und Trainingsformen zur Vorbereitung auf die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens
- allgemeine aerobe Ausdauerschulung (extensives und intensives Training mit wechselnden Methoden) (wie in Q 1)

2. Quartal:

- Basketball:**
- Schulung individualtaktischen und gruppentaktischen Verhaltens in spielgerechten Situationen
 - Verschiedene Wettkampfformen (z.B. 3:3 oder 5:5)

Badminton: - Einführung in das wettkampfgerechte Doppelspiel
- Schulung der technischen und taktischen Besonderheiten in Abgrenzung zum Einzelspiel

3. Quartal:

Fußball: (in Erweiterung der Handlungskompetenz aus dem 3. Quartal der Q 1)
- Schulung individualtaktischen und gruppentaktischen Verhaltens in spielgerechten Situationen (Kombinationsspiel, Freilaufen, Passspiel, Spielentwicklung)
- Antizipationsfähigkeit von eigenen und gegnerischen Spielsituationen entwickeln und einüben
- Wettkampfspiele mit wechselnder Intensität (auch koedukativ)

Mongolisches Ringen: (Kurzreihe)

- Einführung in die Regeln und die Besonderheiten eines Kampfsports mit kulturhistorischem Hintergrund
- Techniken zur angstfreien Auseinandersetzung mit körperlich intensiven Kontakten
- kleinere Wettkämpfe, in denen der ein respektvoller Umgang mit dem Gegner/Partner gelernt wird

Volleyball: - Festigung der erlernten technischen Kompetenzen und Erweiterung der taktischen Handlungsmöglichkeiten im Spiel 6:6

4. Quartal:

ausgewählte Themen der drei Schulhalbjahre in Absprache mit der Schülergruppe unter Berücksichtigung ihrer Wünsche

Trost, OStR i.E.