BASKETBALLSPEZIFISCHES ZIRKELTRAINING

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Marie Schäfer

Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplanbezug**
  - Unterricht im Halbjahr 11/1 im Grundfach Sport
  - Unterricht in der 11/1 im Leistungskurs Sport
- **Sachanalyse**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial- Stationsübung und Videos**
  - Halbe Burpee (1)
  - Hoher Stütz mit Ballrollen (2)
  - Standwaage mit Ausfallschritt (3)
  - Wechselseitiger Ausfallschritt - Sprung (4)
  - Bauchdreher (5)
  - Druckpass (6)
  - Farbalarm (7)
  - Dribbelkönig (8)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen

 BY-SA

Einleitung

Zirkeltraining kann alleine, in der Gruppe, zu Hause, im Fitnessstudio, mit und ohne Geräte durchgeführt werden. Wichtig ist, dass genügend Platz gegeben ist und man sich relativ frei bewegen kann. Durch die Flexibilität des Zirkeltraining, kann es von einer breiten Masse ganz individuell und angepasst durchgeführt werden. Dies macht die spezielle Methode des Konditionstraining auch für den Sportunterricht in der Sek. II sehr attraktiv, um einen ganzheitlichen Ansatz der Fitness zu verfolgen.

Lehrplanbezug

Das Zirkeltraining ist vorwiegend für die Sekundarstufe I (Sek I) vorgesehen und lässt sich sowohl im Grund- als auch im Leistungskurs Sport integrieren. Im Grundfach Sport wird der Unterricht ab der Oberstufe als themenorientierte Kurs durchgeführt. Die Verbesserung der Fitness ist integrativer Bestandteil und sowohl als Ziel als auch als Prozess des Sportunterrichts zu verstehen. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen lernen, wie die Fitness systematisch verbessert werden kann. Unter Fitness wird die aerobe Ausdauer, die Kraft, Kraftausdauer und die Koordination verstanden. Im Rahmen des Zirkeltrainings liegt der Schwerpunkt auf dem Bereich der Kraft und Kraftausdauer.

Unterricht im Halbjahr 11/1 im Grundfach Sport [2]

Themenorientierter Fitnesskurs		
Aerobe Ausdauer	Koordination	Kraft und Kraftausdauer
• **Laufen** • **Schwimmen** • **Radfahren** • **Inlineskaten** • **Aerobic**	• **Balancieren** • **Jonglieren** • **Komplexe Bewegungen** • **Bewegungskombinationen** • **Komplexe Spielsituationen**	• **Stationstraining** • **Zirkeltraining** • **Bodystyling**

Der Lehrplan empfiehlt den Zirkel unter anderem als Möglichkeit der Leistungsfeststellung. Während im Halbjahr der 11/1 die Fitness gezielt im Vordergrund steht, ist sie aber auch im weiteren Verlauf der Sek II ein sportübergreifendes Ziel. Durch die Vorgabe des Lehrplans, je eine Sportart aus der Gruppe A (Individualsportarten) und der Gruppe B (Mannschafts-Ballsportarten) zu behandeln und die Möglichkeit besteht, in einem dritten Komplex eine von diesen zu vertiefen, kann ein basketballspezifischer Zirkel auch hier eingebunden werden.
Im Leistungskurs Sport besteht die Möglichkeit, im Halbjahr der 11/1 Basketball als Sportart der Gruppe B auszuwählen. Der Lehrplan gibt als zu erreichende Ziele hinsichtlich der Kondition die Verbesserung physischer Grundeigenschaften vor. Ein Zirkel bietet sich, neben Komplexübungen und Spielformen, auch hier an.

2 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz, 1998, S.19

 CC BY-SA

Unterricht in der 11/1 im Leistungskurs Sport [3]

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte		Hinweise
Kursniveau 1	**Kursniveau 2**	
Kondition **Verbesserung physischer Grundeigenschaften**		

Sachanalyse

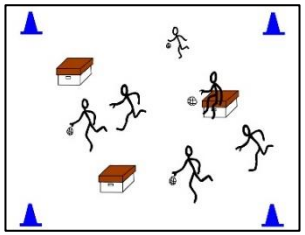
Im Rahmen des Fitnessschwerpunktes im Sportunterricht der Sek II, bietet sich Zirkeltraining durch seine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und positivem Ausdauereffekt, der durch die konstant hoch bleibende Herzfrequenz entsteht, sehr gut an. Auch die Heterogenität eines Kurses kann bedient werden, da jeder durch die zeitliche Begrenzung an den Stationen in seinem eigenen Tempo trainieren kann.
Ein Zirkeltraining besteht aus einer Kombination aus mehreren Übungen. Diese Übungen werden entweder für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen oder für die Dauer einer vorgegebenen Zeit ausgeführt. Zwischen der Durchführung der einzelnen Übungen gibt es kurze Erholungspausen, die häufig auch zum Wechsel der Station genutzt werden können.

Ein Zirkeltraining besteht in der Regel aus sechs bis zwölf Übungen, die an mehreren Stationen im Raum verteilt sind. Jede Person bzw. Kleingruppe befindet sich für eine bestimmte Zeitspanne, im Fall des Unterrichtsentwurfs 45 bzw. 30 Sekunden, an einer Station, die nach der Belastung im Uhrzeigersinn gewechselt wird. Die richtige Auswahl und Reihenfolge der Übungen ist wichtig, damit ohne übermäßige Ermüdung zur nächsten Übung gewechselt werden kann. Zudem zeichnen vielseitige Übungen, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen, ein gutes Zirkeltraining aus. Die Idee dahinter ist, dass jede Übung eine andere Muskelgruppe beansprucht, sodass sich die vorherig belastete erholen kann.

3 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz, 1998, S.48-49

 BY-SA

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation/ Sozialform	Material
Offener Beginn/ Einstieg	Die SuS dürfen sich nach dem Betreten der Halle mit dem Ball frei in der Halle Bewegen Begrüßung und Offenlegen des Stundenthemas	Freies Bewegen in der Halle Sitzkreis	Alle SuS einen Ball
Aufwärmphase	Freies Dribbeln in der Halle Die LK gibt zwischendurch verbale Kommandos, die die SuS ausführen • Dribbeln mit der starken/ schwachen Hand • Ballwechsel mit einer anderen Person durch Dribbling/ Bodenpass • Im Sitzen prellen • In Bauchlage prellen • Ball in einer Acht um die Beine führen Fangspiel Alle SuS bewegen sich dribbelnd mit Ball frei in einem abgesteckten Feld. Die vorher bestimmten "Jäger" haben keinen Ball und versuchen ihre dribbelnden Mitschüler zu fangen. Werden SuS gefangen, legen sie ihren Ball unter die Bank und werden selbst zu "Jägern". Als "Freio" sind drei kleine Kästen im Feld verteilt. Sitzen die SuS auf einem Kasten, dürfen sie nicht gefangen werden.	Freies Bewegen in der Halle Freies Bewegen im Feld [4] 	Alle SuS einen Ball Bis auf die "Jäger" jeder einen Ball 3 kleine Kästen 4 Hütchen
Erarbeitungsphase	Übergang zur Übungsphase Eigenständiger Aufbau des Zirkels mit Hilfe der ausgelegten Stationskarten an der vorgesehen Stelle. Kurze Demonstration der Übungen	Aufbau des Zirkels im Plenum	Stationskarten 8 Hütchen (Markierung der Stationsstelle)

4 vgl. Baschta, 2015, S.33, Skizze Marie Schäfer

 BY-SA

Phase	Inhalt	Organisation/ Sozialform	Material
Übungsphase I	Durchführen des Zirkels - Belastungszeit und Pause (Übungswechsel) von 45 Sekunden Übungen • Halber Burpee • Hoher Stütz mit Ballrollen • Standwaage mit Ausfallschritt • Wechselseitige Ausfallschritt-Sprünge • Bauchdreher • Druckpass • Farbalarm • Dribbelkönig	Kreisförmige Durchführung mit Wechsel der Übungen im Uhrzeigersinn Stopp der Musik: Signal für Übungswechsel	3 kleine Matten 5 Basketbälle 1 Medizinball 9 Hütchen (davon 4 mit unterschiedlicher Farbe)
Kognitive Phase	Welche koordinativen Fähigkeiten wurden bei den Übungen trainiert? Variationsmöglichkeiten besprechen	Stehkreis	
Übungsphase II	Zweiter Durchgang des Zirkels - Durchführung der Variationsmöglichkeiten - Belastungszeit und Pause von jeweils 30 Sekunden	Kreisförmige Durchführung mit Wechsel der Übungen im Uhrzeigersinn	3 kleine Matten 5 Basketbälle 1 Medizinball 9 Hütchen (davon 4 mit unterschiedlicher Farbe)
Abschluss	Abbau und Verabschiedung Impuls für die nächste Stunde Welche Trainingsmethode steht beim Zirkeltraining im Vordergrund?	Abbau des Zirkels	

 CC BY-SA

Stationsübung Halber Burpee

1

Aufgabe

Gehe in den Liegestütz vorlings.

Springe mit den Füßen zu deinen Händen, sodass du in der Hockposition landest.

Mache einen Strecksprung.

Springe wieder in die Ausgangsposition.

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Kleine Matte**

 CC BY-SA

Stationsübung
Hoher Stütz mit Ballrollen

2

Aufgabe

Gehe in den Liegestütz vorlings und rolle den Ball mit einer Hand nach vorne….

…nach hinten…

…nach links…

…und nach rechts

Wiederhole den Vorgang mit der anderen Hand!
Bleibe während des Rollens stabil im Rumpf!

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Basketball, kleine Matte**

 BY-SA

Stationsübung
Standwaage mit Ausfallschritt

3

Aufgabe

**Halte den Ball mit gestreckten Armen nach vorne.
Gehe in die Standwaage.**

Gehe über den Kniehub…

…in den Ausfallschritt.

Komme zurück in die Ausgangsposition.

Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Bein.

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Basketball**

CC BY-SA

Stationsübung 4
Wechselseitiger Ausfallschritt - Sprung

Aufgabe

Starte in der Ausfallschrittposition und halte den Ball mit gestreckten Armen vor deinem Körper.

Wechsel mit einer kurzen beidbeinigen Zwischenberührung in der Mitte….

die Beinposition, sodass das andere Bein nun nach vorne gesetzt werden kann

Du kannst die Übung variieren, indem du die Zwischenberührung in der Mitte weglässt.

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Basketball**

 BY-SA

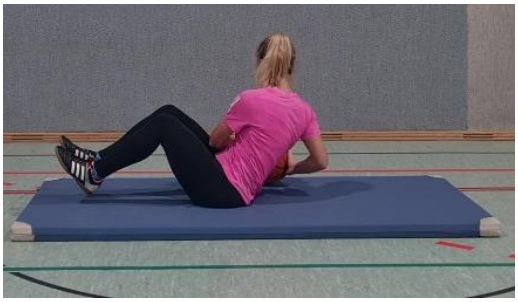
Stationsübung Bauchdreher

5

Aufgabe

Setze dich auf die Matte und halte die Beine angewinkelt über den Boden.

Gehe mit dem Oberkörper etwas zurück.



Berühre mit dem Ball abwechselnd den Boden rechts…

…und links von dir.

Achte darauf, dass du deinen Rumpf immer mitdrehst, sodass die seitlichen Bauchmuskeln beansprucht werden.

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Basketball, kleine Matte**

 BY-SA

Stationsübung Druckpass

6

Aufgabe

Stelle dich mit einem Abstand von 2-3 Metern mit Blick zur Wand auf.

Halte den Medizinball auf Brusthöhe.

Drücke ihn schnellkräftig gegen die Wand.

Passe den Abstand an dein Können an.

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Medizinball, Wand**

 CC BY-SA

Stationsübung Farbalarm

7

Aufgabe

- **Stelle die Hütchen mit einem Abstand von 4x4 Metern in der Form eines Quadrates auf.**
- **Stelle dich in die Mitte des Quadrates**
- **Überlege dir eine Farbkombination und laufe diese so schnell wie möglich mit Gleitschritten ab.**
- **Laufe nicht um das Hütchen drum herum, sondern setze nur einen Fuß davor und gleite zum nächsten.**

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **4 Hütchen in unterschiedlichen Farben**

 BY-SA

Stationsübung Dribbelkönig

8

Aufgabe

- **Dribble durch die Hütchen.**
- **Baue dabei nach jedem Hütchen einen Handwechsel ein.**
- **Laufe auf geradem Weg zurück und wiederhole den Vorgang.**

Führe die Übung 45 Sekunden durch!

Material

- **Basketball, 5 Stangen oder Hütchen**

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz	Lehrplan Sport Sekundarstufe I und II	Grünstadt	1998	Sommer
Baschta, Martin	Mit Erfolg zum Großen Spiel	Wiebelsheim	2015	Limpert Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marie Schäfer

Video

Nummer	Urheber
1-8	Marie Schäfer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marie Schäfer/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA