

---

**Grundlagen und Konzept**  
**Schwerpunkt Sport**  
**Grund- und Gemeinschaftsschule**  
**St. Michaelisdonn**

---

Handball- Helge Thomsen

Fußball- Jewgenij Neu

---

# Leistungssport

- Grundlagenbereich (4- 12 Jahre)
  - Aufbaubereich (13-15 Jahre)
  - Leistungsbereich (16- 19 Jahre)
-

---

# Grund- und Aufbaubereich (E-/D- Jugend, 10- 13 Jahre)

1. Merkmale (Kinder)
    - physische/ psychische Ausgeglichenheit
    - Selbstvertrauen
    - Interesse
    - Lern- Leistungsbereitschaft
    - ausgeprägte Bewegungsfreude
    - ausgeglichenes Körperbild (Längen- Breitenwachstum)
-

---

# Grund- und Aufbaubereich (E-/D- Jugend, 10- 13 Jahre)

## 2. Ziele (Schwerpunkt Sport)

- Festigen technischer Fertigkeiten  
→ Dribbeln/ Passen/ Schießen
  - variable Anwendung unter Gegnerdruck
  - zielgerichtete Vermittlung taktischer Grundlagen  
(z.B. Freilaufen)
  - Stabilisierung kond. Grundlagen durch Spielformen
  - Freude am Sport
-

---

# Grund- und Aufbaubereich (E-/D- Jugend, 10- 13 Jahre)

## 3. Inhalte (Schwerpunkt Sport)

- Verbesserung der Bewegungsgeschicklichkeit
  - Verbesserung der Ballgeschicklichkeit
  - Zweikampfschulung (offensiv/ defensiv)
  - Spielformen mit technisch- taktischem Schwerpunkt
  - Stationsbetrieb mit technischen Aufgaben
  - freies Fußballspiel
-

---

# Aufbaubereich

## (C- Jugend, 14/15 Jahre)

1. Merkmale (Teenager)
    - Pubertät
    - schlechtes Koordinationsvermögen
    - Längenwachstum
    - Stimmungsschwankungen
    - Verbesserte Krafteigenschaften
    - besseres Spielverständnis
-

# Aufbaubereich

## (C- Jugend, 14/15 Jahre)

### 2. Ziele (Schwerpunkt Sport)

- Anpassung technisch- taktischen Leistungsvermögens an Schnelligkeits- und Krafteigenschaften
- Förderung der Selbstständigkeit
- Vermittlung anspruchsvoller Taktiken
  - raum- und ballorientiert
  - Gruppentaktik Angriff/ Abwehr
- Verbesserung konditioneller Grundlagen
  - Kraft/ Schnelligkeit/ Ausdauer
- Herausbilden einer Leistungsbereitschaft

---

# Aufbaubereich

## (C- Jugend, 14/15 Jahre)

### 3. Inhalte (Schwerpunkt Sport)

- anspruchsvolle Spielformen
    - Möglichkeiten des Zusammenspiels
    - positionsspezifisch
  - Stationsbetrieb unter konditionell, technisch-taktischem Schwerpunkt
  - Zweikampfschulung (offensiv/ defensiv)
  - Kräftigung und Stabilisation
  - Schnelligkeitsübungen
  - freies Fußballspiel
-



# Beispiel anhand Leistungsfaktor Koordination

- **Orientierungsfähigkeit**

→ Veränderung der Lage und der Bewegung des Körpers in Raum und Zeit

- **Differenzierungsfähigkeit**

→ Ziel- und Ablaufgenauigkeit und Ökonomie

- **Gleichgewichtsfähigkeit**

→ Halten und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts

- **Reaktionsfähigkeit**

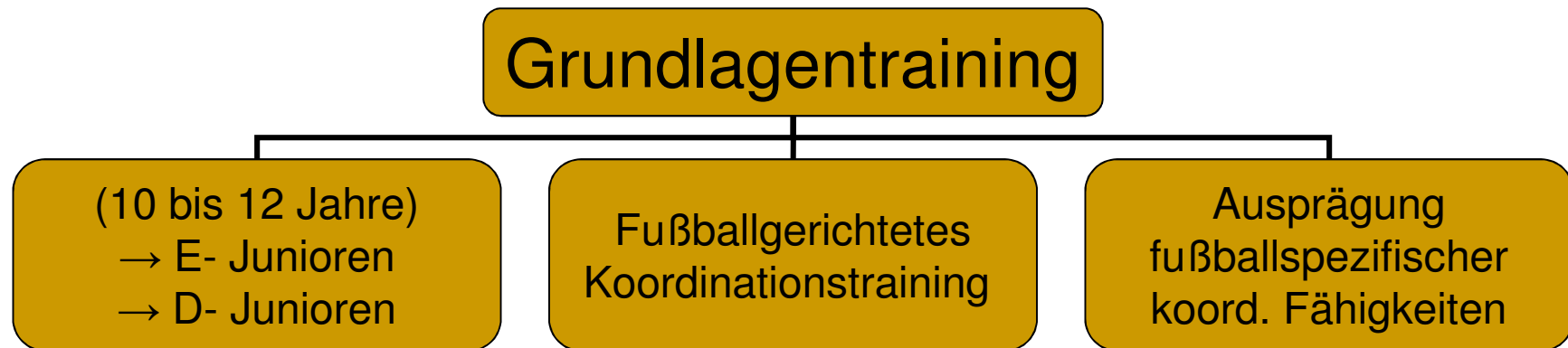
→ schnelle Reagieren auf Signale und Reize

- **Rhythmisierungsfähigkeit**

→ zeitlich – dynamisches Gliedern der Bewegungsabläufe

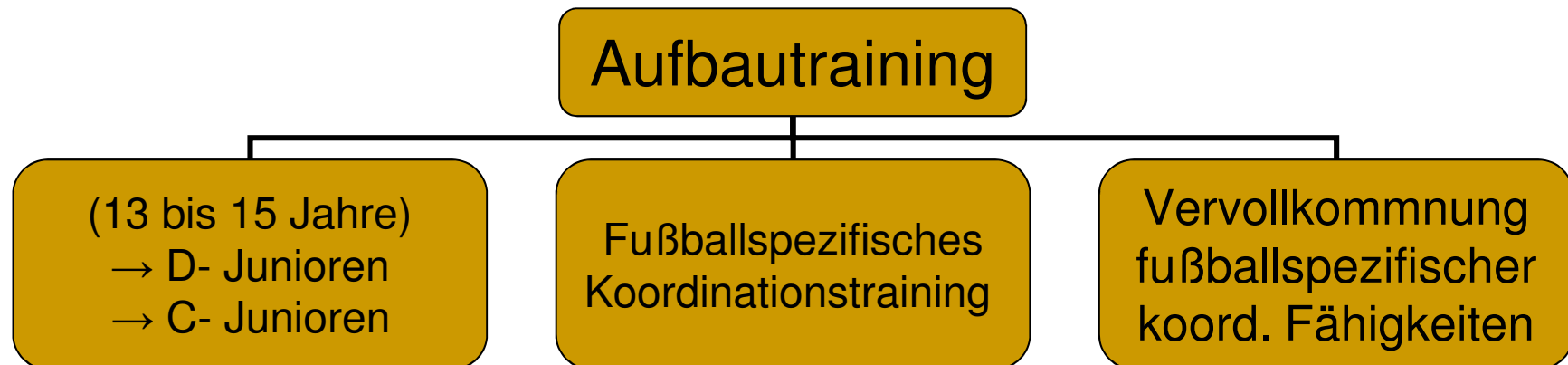
---

# Koordinationstraining in den Lernetappen



---

# Koordinationstraining in den Lernetappen



---

# Leistungssport an der Grund- und Gemeinschaftsschule St. Michaelisdonn

vielseitig

variationsreich

ungewohnt

knifflig

anspruchsvoll

---