

Kursprofil Fußball / Fitness: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q1.1 Ca. 19 Wochen = 57 Std.	UV 1	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Futsal, Fußball mal anders? – Spielfähigkeit erlangen und unterschiedliche Turnierformen organisieren und ausprobieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	Muckis ohne Muckibude – Unterschiedliche Formen des Krafttrainings ohne und mit Kleingeräten erfahren und individuelle Trainingspläne erstellen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	Freiraum ca. 12 – 21 Stunden
Q1.2 Ca. 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen ca. 4 – 6 Stunden
	UV 5	Fußball offensiv – Taktische Handlungsfähigkeit in der Offensive beim 1:1, 2:2, und 3:3 erlangen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 6	Ich höre auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	Freiraum ca. 18-26 Stunden

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q2.1 Ca. 16 Wochen = 48 Std.	UV 1	Sattelfest in der Defensive – moderne Verteidigungs-systeme anwenden und beurteilen können (Viererkette, Dreierkette) ca. 12-15 Stunden
	UV 2	„Hüpf dich fit“ – moderne Fitnessprogramme (z.B. Tae Bo, Zumba, HIT) in ihrer unterschiedlichen Wirkung nutzen und kritische beurteilen ca. 12-15 Stunden
	UV 3	Technik Ass – Erstellung und Anwendung unterschiedlicher Technikparcours zur individuellen Technikschiulung ca. 12-15 Std.
	Freiraum	Freiraum ca. 6-12 Stunden
Q2.2 Ca. 11 Wochen = 33 Std.	UV 4	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 6 – 10 Stunden
	UV 5	Fit im und durch Wasser – Eigene Ausdauer durch das Schwimmen verbessern, eine Übungssammlung zum Erreichen der Rettungsfähigkeit erstellen und anwenden ca. 12 – 16 Stunden
	UV 6	Beach Soccer – eine institutionelle Sportart mit ihren positiven Nebeneffekten wie Freude, Gesundheitsaspekt nutzen ca. 6 – 10 Stunden
	Freiraum	Freiraum ca. 6-10 Stunden