

Schüler-Übungseinheit

Um die im *Basketball Training Manager* vermittelten Inhalte weiter zu vertiefen und zu reflektieren, bietet es sich, eine oder mehrere Übungseinheiten mit Bezug zur Unfallprävention durch Schülerinnen und Schüler gestalten zu lassen. Dies kann die erfahrene Selbstbestimmung von Schülerinnen und Schülern fördern und damit zur Internalisierung der Lernziele beitragen. In der Folge übernehmen Schülerinnen und Schüler auch die Handlungsziele (Verletzungsprävention) dauerhaft und handeln verstärkt aus eigener Überzeugung.

Bei der Gestaltung der Übungseinheit sollen die grundlegenden Prinzipien wie Trainings-Struktur (Aufwärmen – Haupttraining – Übungsspiel – Cool-Down) und Abwechslung der Übungen beachtet werden. Ebenfalls kann ein Schwerpunkt vorgegeben werden (z.B. „Erstelle ein Training mit Schwerpunkt auf Spielverständnis.“). Die Übungen werden im Spiel kurz beschrieben und sind für die Schülerinnen und Schüler prinzipiell jederzeit einsehbar. Alternativ können auch das **Übungsglossar** oder die Detail-Beschreibungen zu den **Übungen** an die Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die den Trainings-Slots aus dem Spiel ähnelt. Hier können Schülerinnen und Schüler die Übungen eintragen. Die Auswahl der Übungen sollte durch Sie als Lehrkraft begutachtet und an die Schülerinnen und Schüler rückgemeldet werden. Die Auswahl der Übungseinheit, die tatsächlich durchgeführt wird, kann – nach Durchsicht und Prüfung auf Tauglichkeit für eine Durchführung – bspw. durch Losverfahren oder Abstimmung erfolgen.

1. Aufwärmen

--	--

2. Haupttraining

--	--

3. Übungsspiel

--	--

4. Cool Down

--	--