

## Polysportives 3x3 – Fußball, Handball und Basketball in Schule, Ganztag und Verein

**Bewegung vielseitig gestalten – Kompetenzen nachhaltig fördern**

| Uhrzeit                  | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00–09:15 Uhr (1/3 LE) | Begrüßung und Einführung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung der Teilnehmenden und Vorstellung der Referenten</li> <li>• Organisatorische Hinweise</li> <li>• Zielsetzung der Fortbildung</li> <li>• Einführung in das polysportive 3x3-Konzept für Schule, Ganztag und Verein</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 09:15–09:45 Uhr (2/3 LE) | Polysportives Aktivierungsprogramm <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamische Aufwärmspiele aus Fußball, Handball und Basketball</li> <li>• Aktivierung koordinativer und kognitiver Fähigkeiten</li> <li>• Kennenlernen spielorientierter Aktivierungsformen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 09:45–11:15 Uhr (2 LE)   | Praxisblock I – Fußball und Handball: Kleine Spielformen mit hoher Aktivitätsdichte<br><br>Kurzer theoretischer Impuls <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen moderner Kinder- und Jugendförderung</li> <li>• Bedeutung kleiner Spielformen für nachhaltiges Lernen</li> <li>• Learning by Playing als methodischer Ansatz</li> </ul><br>Praxis Fußball <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gegen 3 und 4 gegen 4</li> <li>• Hohe Ballkontaktzahlen</li> <li>• Spielintelligenz und Entscheidungsverhalten fördern</li> <li>• Variable Spielfeld- und Organisationsformen</li> </ul><br>Praxis Handball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen, Fangen und Prellen in Spielformen</li> <li>• Schnelles Umschalten und Raumorientierung</li> <li>• Kooperation und Kommunikation in</li> </ul> |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>Kleingruppen</p> <p>Methodische Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzierung und individuelle Förderung</li> <li>• Positive Fehlerkultur</li> <li>• Hohe Bewegungszeit und eigenverantwortliches Lernen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11:15–11:30 Uhr (1/3 LE) | Aktive Pause und fachlicher Austausch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11:30–13:00 Uhr (2 LE)   | <p>Praxisblock II – Basketball und sportartenübergreifendes 3x3</p> <p>Praxis Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbling, Passspiel und Zielwurf</li> <li>• Wahrnehmung und Spielübersicht entwickeln</li> <li>• Entscheidungsverhalten in kleinen Spielformen</li> </ul> <p>Sportartenübergreifendes 3x3-Konzept</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination von Fußball, Handball und Basketball</li> <li>• Vielseitige Bewegungsaufgaben und koordinative Herausforderungen</li> <li>• Spielformen für Schule, Ganztage und Verein</li> <li>• Stationstraining und Differenzierungsmöglichkeiten</li> </ul> <p>Förderung exekutiver Funktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsgedächtnis</li> <li>• Inhibition</li> <li>• Kognitive Flexibilität</li> </ul> <p>Praxistransfer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung im Sportunterricht</li> <li>• Einsatz im Ganztage</li> <li>• Übertragung ins Vereinstraining</li> </ul> |
| 13:00–13:30 Uhr (2/3 LE) | <p>Abschluss, Reflexion und Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Auswertung der Praxisphasen</li> <li>• Austausch erfolgreicher Praxisideen</li> <li>• Klärung offener Fragen</li> <li>• Hinweise zu weiterführenden Materialien</li> <li>• Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Gesamtumfang: 6 LE (270 Minuten)