

Wahlunterricht Sport (Talentförderung Volleyball)

Schülerinnen und Schüler der Klasse 8, die durchgängig an einer Talentfördergruppe Volleyball teilgenommen haben, können zur Jahrgangsstufe 9 im Rahmen des Wahlunterrichts den WU-Kurs Athletiktraining wählen. Inhalte sind u.a. die Schulung und das Trainieren koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstests, Training der sportartspezifischen Anforderungen, Aufbau des Kraftniveaus unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte. Grundlage dafür bilden die Trainingspläne des DVV.

Schülerinnen und Schüler, die Kaderathletinnen oder -athleten einer anderen Sportart sind, können unter Nachweis ihrer Kaderzugehörigkeit ebenfalls den WU Athletiktraining wählen.

Je nach Platzangebot findet der Kurs im Kraftraum oder in einem Hallendrittel statt, wo dann gegebenenfalls volleyballspezifisch trainiert werden kann.

Der Kurs findet parallel zu den anderen WU-Kursen am Vormittag statt.