

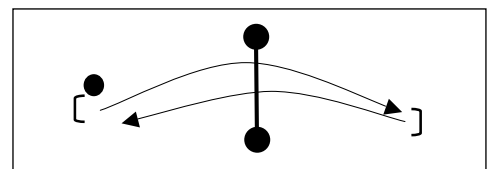
Variieren

Wiederholen, ohne das Gleiche zu tun: Durch abwechslungsreiche Übungsformen, gezielt veränderte Lernbedingungen und das Variieren der eingesetzten Methoden und Sozialformen können Lernende zum steten Üben und Wiederholen von Leistungen angeregt werden.

Das Variieren setzt häufig bei der Aufgabenstellung (sportmotorisches Konzept) an, doch auch bei den Unterrichtsmethoden (methodisches Konzept) und Sozialformen (pädagogisches Konzept) sind Variationen möglich. Die Variationsmöglichkeiten sind grenzenlos, sollten aber bewusst und lernzielorientiert eingesetzt werden.
Quelle: Mathis, C. (2013): Variieren als Ausbildungskonzept, BASPO, Magglingen.

Grundübung

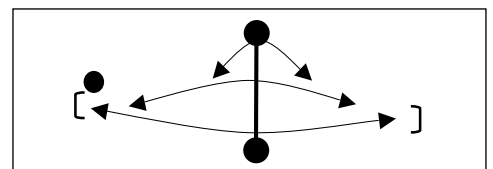
Zwei Spieler stehen sich am Netz gegenüber und spielen einen Volleyball übers Netz hin und her.



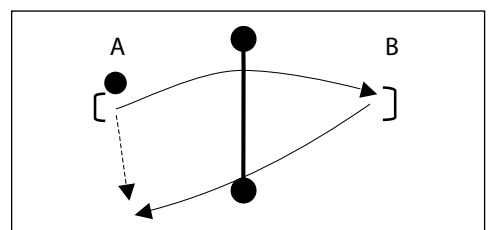
Grundübung

Variieren der Aufgabenstellung (Sportmotorisches Konzept)

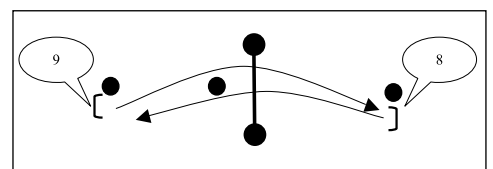
- **Raum:** Nach jeweils 3 Würfeln wird die Distanz zum Netz laufend um 1 Meter vergrößert, respektive verkleinert.
- **Bewegungsrichtung:** B spielt den Ball mit einer Täuschung 2 m neben A.
- **Komplexität:** Es wird mit 2 (oder sogar 3) Bällen gespielt und laut von 100 zurück auf 0 gezählt.
- **Material:** Sie spielen mit einem Tennisball/Handball/usw.
- **Zusatzbewegung:** Nach jedem Wurf berührt der Werfer mit der rechten Hand den linken Fuss, danach mit der linken Hand den rechten Fuss.
- **Belastung:** Nach jedem Wurf legt sich der Werfer auf den Bauch und steht danach sofort wieder auf.
- **Zusatzmaterial:** Ein Leintuch wird ans Netz gehängt und behindert die Sicht.
- **Umfang:** Welche Gruppe erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit am meisten Pässe?
- **Taktik:** Spiel 1:1 auf einem vorgegebenen Feld.



Variation Raum



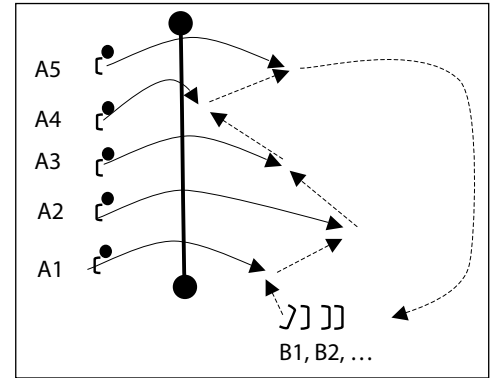
Variation Bewegungsrichtung



Variation Komplexität

Variieren der Methode (Methodisches Konzept)

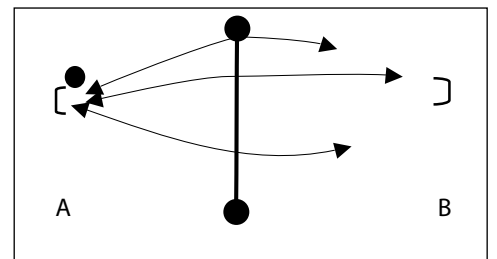
- **Parcours:** Spieler A1 bis A5 stehen mit je einem Ball auf der 3-m-Linie. A1 spielt den Ball übers Netz auf 3 m, A2 auf 6 m, A3 auf 9 m, A4 auf 6 m usw. B1 startet von der Seitenlinie, erhält den Ball von A1, spielt genau zu A1 zurück, verschiebt sich nach hinten auf 6 m, fängt den Ball von A2, spielt genau zu A2 zurück usw.
- **Selbstgesteuert:** A überlegt sich, welchen Wurf er trainieren will. B ist anschliessend während 5 Minuten sein Trainer, der ideale Bälle zuspielt und ihn korrigiert.
- **Erschweren – vereinfachen:** Anfänger spielen mit der stärkeren Wurfhand, Fortgeschrittene mit ihrer schwächeren Wurfhand.
- **Wettkampf:** Welche 2er Gruppe erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit am meisten Pässe? Fällt der Ball zu Boden, wird mit dem Zählen wieder neu begonnen.



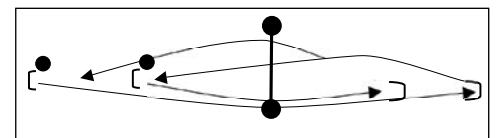
Variation Parcours

Variieren der Sozialform (Pädagogisches Konzept)

- **Rollenwechsel:** A ist Trainer und verteilt die Bälle für B innerhalb eines festgelegten Feldes, B läuft, fängt und spielt genau wieder zu A zurück. Rollenwechsel: B wird Trainer und A führt die Übung aus.
- **Kommunikation:** Sobald ein Pfiff ertönt, werden Wurfart und Distanz gewechselt.
 - 1 Pfiff: Kernwurf auf 8 m spielen
 - 2 Pfiffe: Überkopfwurf auf die 3-m-Linie
 - 3 Pfiffe: Lob nahe ans Netz
- **Kleingruppenarbeit:** 4er-Gruppe: Je 2 Spieler auf jeder Seite des Netzes hintereinander. Die 2 Bälle werden in loser Reihenfolge hin und her gespielt. Wie gelingt dies am besten?



Variation Rollenwechsel



Variation Kleingruppenarbeit