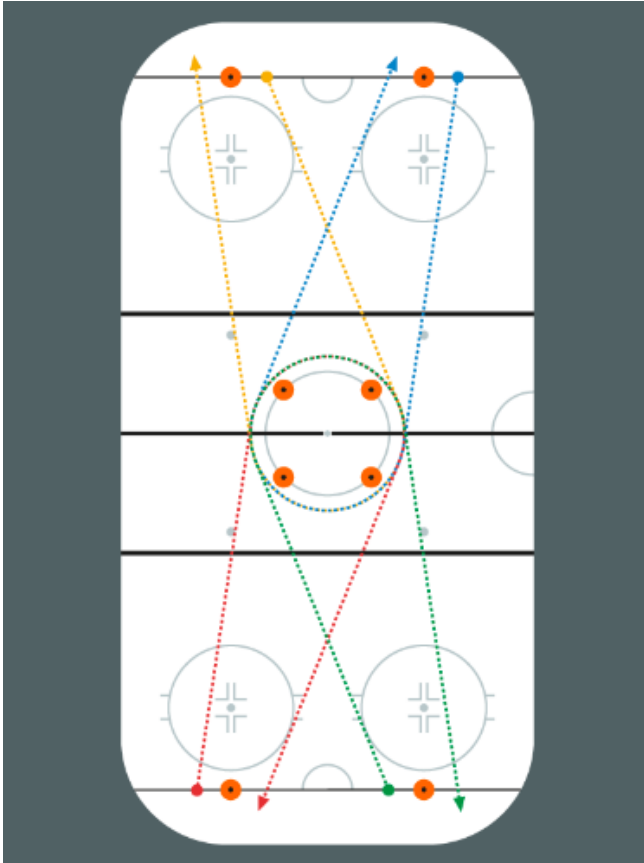


## Spielform «Wer ist für Regeln verantwortlich?»



### Zeit

10 Minuten

### Material

4 Markierungshüte, Pucks, Stöcke

### Aktion

4 Mannschaften stellen sich je in einer Ecke des Eisfeldes auf. Sie bilden jeweils 2er-Teams (bei ungerader Anzahl ein 3er-Team). Auf dem Anspielkreis in der Platzmitte werden in gleichen Abständen 4 Markierungshüte aufgestellt.

Nun fahren die Spielerpaare im Uhrzeigersinn während 3 Minuten um die Markierungshüte und zurück zum Startplatz und spielen sich dabei gegenseitig den Puck zu. Jeder Spieler darf den Puck nicht länger als 3 Sekunden kontrollieren. Alle Teams absolvieren die Übung gleichzeitig. Die Mannschaft, deren Teams am meisten Runden absolvieren, hat das Spiel gewonnen.

Mit einer Mannschaft wird vorgängig vereinbart, dass ihre Spieler während der Übung die anderen Mannschaften möglichst unfair zu stören, indem sie den gegnerischen Puck möglichst unauffällig wegschlagen oder die gegnerischen Spieler am Pass hindern.

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Wie ist das Spiel verlaufen?
- Hat das Spiel Spass gemacht? Warum (nicht)?
- Wer von euch hat sich Regelverletzungen bemerkt? Wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat jemand andere Spieler auf Regelverletzungen hingewiesen?

### **Schritt 2 Beurteilen (Besprechung)**

- Warum gibt es immer wieder Spieler, die Regeln missachten?
- Welche Gefühle lösen Regelverletzungen aus?
- Wer von euch war frustriert oder wurde aggressiv?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr fehlbare Spieler auf die Einhaltung der Regeln hinweisen?
- Angenommen, ihr bemerkt in eurem Schul- oder Berufsalltag eine grobe Regelverletzung. Welche Eigenschaften helfen euch, um Fehlbare auf Regelverletzungen hinzuweisen?

### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Umgang mit Regelverletzungen aufgrund des Gesprächs verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>