

## **Spielform «Teamleistung und Konzentration»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

Stoppuhr

### **Aktion**

Es werden 2 Teams zu je mindestens 4 Mitgliedern gebildet. Ein Team bildet einen Kreis (Abstand voneinander etwa 3 Meter). Jedes Teammitglied markiert mit zwei Skistöcken oder eingesteckten Skis ein Tor (Torbreite etwa 1 Meter). Snow-boards werden mit der Gleitfläche nach oben der Länge nach hingelegt. Zusätzlich werden zwei Tore mehr aufgestellt, als Teammitglieder vorhanden sind. Vor jedem Tor steht ein Torhüter. Auch die zwei freien Tore müssen verteidigt werden, indem die Torhüter ins freie Tor nachschieben.

Die Gegner stellen die Hälfte der Spieler im Kreis, die andere Hälfte ausserhalb des Kreises auf. Wenn es ihnen gelingt, mit einem Tennisball einen Pass durch ein verwaistes Tor zu spielen, bekommen sie einen Punkt. (Bei Snowboards muss der Ball als «Aufsetzer» zum Partner gelangen.)  
) Welches Team erzielt in 3 Minuten mehr Tore?

Vorgängig wird mit einem Verteidiger im Geheimen abgesprochen, dass er die Tormarkierungen beim Verteidigen jeweils umwirft, so dass die Angreifer durch dieses Tor keinen Pass werfen können.

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

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

- Welches Team setzte die Vorgaben am schnellsten um?
- Wie gelang es, sich an die Vorgaben zu halten?
- Konnten die nachfolgenden Schwimmer eventuell korrigieren?
- Wie konnte das Team als Ganzes die Leistungen Einzelner korrigieren?

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

- Bei wem hat die Übung Stress ausgelöst? Wie hat sich das geäussert?
- Warum löste die Übung Stress aus?

- Wie lässt sich Stress in solchen Situationen reduzieren? Wie lassen sich im Team die gesteckten Ziele erreichen?

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

- Wie kann das Team gute Absprachen treffen, um mit Stress und stressigen Situationen gut umzugehen?
- Angenommen, jemand will euch von einem Wettkampf ablenken und macht dumme Sprüche, dass das Ziel eh nicht zu erreichen sei. Wie könnt ihr euch trotzdem auf die gesteckten Ziele fokussieren?

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

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Umgang mit Stresssituationen 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>