



Respect Fairplay

Spielformen Wintertraining



Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

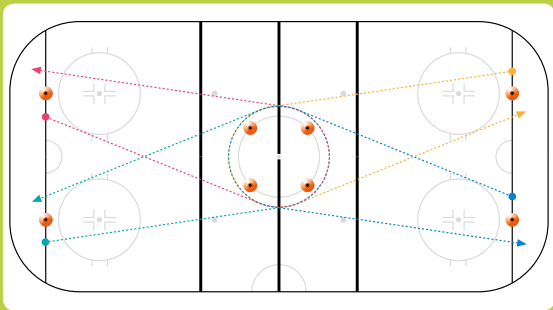
«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

1 Destruktivus

Aktion Es werden vier Gruppen gebildet, die sich je in einer Ecke des Eisfeldes aufstellen. Die Gruppen bilden jeweils 2er-Teams (bei ungerader Anzahl ein 3er-Team). Auf dem Anspielkreis in der Platzmitte werden in gleichen Abständen vier Markierungshüte aufgestellt. Die Aufgabe besteht darin, dass die Spielerpaare im Uhrzeigersinn während höchstens 90 Sekunden um die Markierungshüte und zurück zum Startplatz fahren und sich dabei gegenseitig den Puck zuspielen. Jeder Spieler darf den Puck dabei nicht länger als drei Sekunden selbst kontrollieren. Alle Teams absolvieren die Übung gleichzeitig. Die Gruppe, deren Teams am meisten Runden absolvieren, hat das Spiel gewonnen.



Material

8 Markierungshüte, 4 Pucks

Bemerkung Mit einer Gruppe wird vorgängig vereinbart, dass ihre Spieler, während sie die Übung selbst absolvieren, die anderen Gruppen unfair zu stören versuchen, indem sie den gegnerischen Puck möglichst «unauffällig» wegschlagen oder die gegnerischen Spieler am Pass hindern.

Reflexion Gesamtes Team versammeln, Sieger bekannt geben. Die Reklamationen der Gruppen sammeln.

Fragen

1. Hat das Spiel Spass gemacht? Warum (nicht)?
2. Warum gibt es immer wieder Spieler, welche die Regeln missachten?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

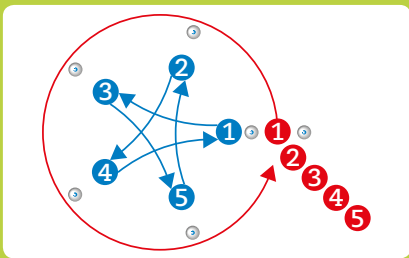
- Werden Regeln verletzt, entstehen Frustration und Aggression.
- Spieler, welche die Regeln nicht einhalten, müssen zu rechtgewiesen und wenn nötig bestraft werden.
- Schiedsrichter, Trainer oder wichtige Spieler des Teams (z.B. Teamkapitän) haben die Aufgabe, für die Einhaltung der Regeln zu sorgen.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

2 Sternpassen

Aktion Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt, eine kreisförmige Fahrstrecke wird markiert. Innerhalb der Fahrstrecke stellt sich eine Gruppe im Kreis auf, während sich die andere Gruppe bereit macht, möglichst viele Runden um die Strecke zu absolvieren. Ziel der im Kreis stehenden Gruppe ist es, einen Puck so schnell wie möglich zirkulieren zu lassen. Die Passfolge folgt immer dem gleichen, ungefähr sternförmigen Muster. Wenn der Puck zum fünften Mal die Runde gemacht hat, ist der erste Durchgang fertig. Die Anzahl der in diesem Durchgang gefahrenen Runden der äusseren Gruppe werden gezählt, wobei jeder Spieler der äusseren Gruppe pro beendete Runde einen Punkt für seine Gruppe erzielt. Danach werden die Rollen getauscht. Welche Gruppe erzielt insgesamt mehr Punkte?



Material

1 Puck, Markierungshüte zum Markieren der Laufstrecke

Bemerkung Mit der ersten Gruppe wird im Geheimen abgesprochen, dass beim Sternpassen der Puck mehrmals abgekürzt zum Ausgangspunkt zurückgespielt wird.

Reflexion Team versammeln und Resultat verkünden.

Fragen

1. Ist einem Spieler etwas aufgefallen?
2. Freuen sich die Sieger über ihre Leistung?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

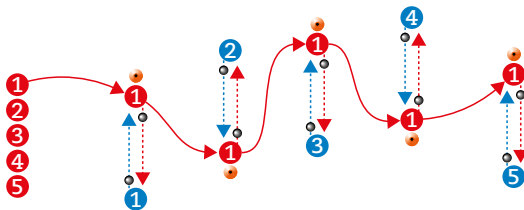
- Ein fairer Wettkampf kann nur stattfinden, wenn sich beide Teams an die Regeln halten.
- Schiedsrichter, Trainer oder wichtige Spieler der Mannschaft (z. B. Mannschaftskapitän) haben die Aufgabe, für die Einhaltung der Regeln zu sorgen.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

3 Zuspield

Aktion Es werden zwei gleichgrosse Gruppen gebildet. Mit Markierungshütten wird ein (unregelmässiger) Slalomlauf gelegt. Die Anzahl Markierungshütchen sollte der Anzahl Spieler pro Gruppe entsprechen. Die Spieler einer Gruppe begeben sich mit je einem Puck zu einem Markierungshut und stellen sich rund 3 m von diesem entfernt auf. Nach dem Startkommando fährt der erste Spieler der anderen Gruppe zum ersten Markierungshut, erhält vom dort positionierten «Gegner» einen Puck zugespielt, den er sofort wieder zurückpassen muss. Hat er dies getan, fährt er zum nächsten Markierungshut und gleichzeitig darf der zweite Spieler starten. Welche Gruppe benötigt für den gesamten Slalom weniger Zeit?



Material

Markierungshüte, Pucks

Bemerkung Es kann vorgängig mit einigen Spielern abgemacht werden, dass sie absichtlich unpräzise oder verzögerte Pässe spielen.

Reflexion Fragen

1. Hat wirklich die bessere Gruppe gewonnen?
2. Hat die passgebende Gruppe einen fairen Wettkampf ermöglicht?
3. Gibt es Spieler die zugeben, unaufgefordert vom Teamleiter, extra unpräzise Pässe gespielt zu haben?

Hauptaussagen

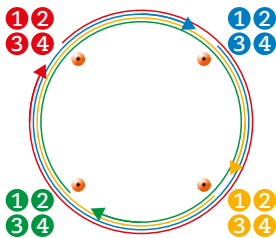
- Im Sport mischen immer mehrere Parteien mit, die durch das Einhalten der Regeln zu einem gelungenen Wettkampf beitragen sollen.
- Trotz Konkurrenzkampf kann man fair spielen.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

4 Klammer-Run

Aktion Es werden 3 bis 6 Teams (à 3 bis 5 Mitgliedern) gebildet. Auf einer Kreisstrecke werden je nach Anzahl Teams 3 bis 6 Markierungshüte in regelmässigen Abständen aufgestellt. Bei jedem Markierungshut (Base) stellen sich nun die Spieler eines Teams auf. Die Spieler absolvieren während einer gewissen Zeit möglichst viele Runden. Immer wenn sie bei ihrer Base vorbeikommen, dürfen sie 1 Wäscheklammer aus einer bereitgestellten Schachtel nehmen und sie ans Trikot klemmen. Das Team, das in 2 Minuten am meisten Wäscheklammern gesammelt hat, gewinnt den Wettkampf. Vor dem Wettkampf wird mit einigen Spielern eines Teams abgemacht, dass sie jeweils 2 Wäscheklammern aus der Schachtel nehmen.



Material

3–6 Markierungshüte pro Team
eine Schachtel mit Wäscheklammern

Reflexion Gesamtgruppe versammeln. Sieger bekannt geben.

Fragen

1. Haben sich alle Teams an die Regeln gehalten?
2. Hat jemand den Betrug bemerkt?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

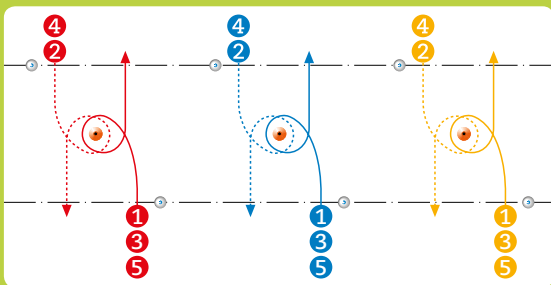
- Eine gerechte Rangliste ergibt sich nur, wenn sich alle Spieler an die Regeln halten.
- Wenn einer oder mehrere Spieler die Spielregeln verletzen, entstehen Frustration und Aggression.
- Über einen Sieg kann sich nur freuen, wer ihn fair errungen hat.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

5 Kreisverkehr

Aktion Es werden 3 bis 6 Gruppen (à 5 bis 6 Spieler gebildet). Das Spielfeld wird in der Länge (wenn es mehr als 4 Gruppen sind, in der Breite) in Bahnen aufgeteilt. In der Mitte der Bahn wird jeweils 1 Markierungshut aufgestellt, den es zu umkreisen gilt. Die Spieler jeder Gruppe verteilen sich auf beiden Seiten der Strecke zu einer Pendelstafette. Die vordersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und fahren zum Markierungshut, umkreisen diesen einmal und stellen sich auf der anderen Seite in die Reihe. Es gewinnt das Team, bei dem alle Mitglieder zuerst wieder am gleichen Ort stehen wie zu Beginn. (Die Stafette kann in verschiedenen Varianten ausgeführt werden: mit oder ohne Puck, im Rückwärtslaufen usw.)



Material

Markierungshüte, allenfalls Pucks

Bemerkung Vor der Stafette wird mit einigen Mitgliedern einer Gruppe abgemacht, dass sie den Markierungshut gar nicht umkreisen.

Reflexion Gesamtgruppe versammeln und Sieger bekannt geben.

Fragen

1. Hat jemand den Betrug bemerkt?
2. Warum ist es wichtig, die Regeln einzuhalten?
3. Erkennt ihr den Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

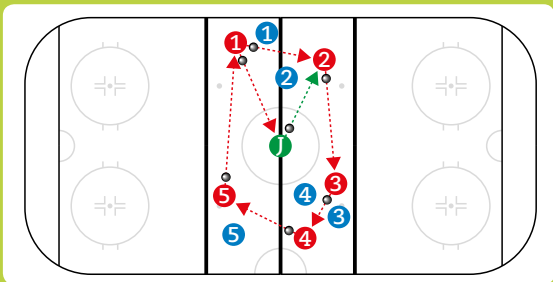
- Eine gerechte Rangliste kann nur erstellt werden, wenn sich alle Spieler an die Regeln halten.
- Wenn einer oder mehrere Spieler die Regeln verletzen, entstehen Frustration und Aggression.
- Über einen Sieg kann sich nur freuen, wer ihn fair errungen hat.



Commitment **Ich verhalte mich fair!**

6 Jokerspiel

Aktion Das Team wird in zwei gleichgrosse Gruppen aufgeteilt, die sich auf dem Feld verteilen (Feldgrösse der Anzahl Spieler anpassen). Ein Spieler begibt sich als «Joker» in den Anspielkreis. Der Anspielkreis darf von den anderen Spielern nicht betreten werden. Die erste Gruppe versucht sich den Puck fünfmal zuzuspielen, ohne dass dieser von der gegnerischen Gruppe abgefangen wird. Gelingt dies, darf der «Joker» angespielt werden, der wiederum einen Spieler der ersten Gruppe anspielt, was zu einem Punkt führt. Jeder Spieler darf mit dem Puck nicht mehr als drei Schritte machen und den Puck nicht länger als 3 Sekunden halten. Erobert die gegnerische Gruppe den Puck, kann sie nun versuchen, Punkte zu sammeln. Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Punkte?



Material

Puck, evtl. Markierungshüte als Feldbegrenzung

Bemerkung Vor Spielbeginn wird mit dem Joker im Geheimen abgemacht, dass er die Pässe von einer Gruppe mehrmals absichtlich der falschen Gruppe zuspielt.

Reflexion Gesamtgruppe versammeln, Sieger bekannt geben.

Fragen

1. Hat die bessere Gruppe gewonnen?
2. Wurde der Sieg fair errungen?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Im Sport mischen immer mehrere Parteien mit, die durch das Einhalten der Regeln zu einem gelungenen Wettkampf beitragen sollen.
- Über einen Sieg kann sich nur freuen, wer ihn fair errungen hat.





Respect Fairplay

Spielformen Sommertraining



Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.



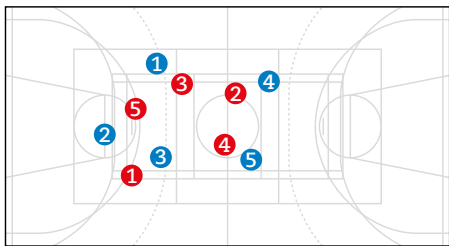
Commitment **Ich verhalte mich fair!**

1 Unfairer Tupfball

Aktion Zwei Parteien mit 4 bis 8 Spielern (Jägergruppe und Hasen-
gruppe). Die Spieler der Jägerpartei sind im Ballbesitz und
versuchen, einander den Ball so zuzuspielen, dass ein Hase
berührt werden kann. Es wird 3 Minuten gespielt, die Jäger
zählen laut die berührten Hasen, danach Rollenwechsel. Wer
kann die meisten Hasen berühren?

Regeln:

- Beim Berühren muss der Ball in beiden Händen bleiben.
- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt, es darf aber ein
Sternschritt ausgeführt werden.



Material

Handball oder Gymnastikball, Material zum Abstecken von Feldern

- Die Hasen dürfen den Ball nicht abfangen.
- Der gleiche Hase darf nicht unmittelbar nacheinander zweimal berührt werden.

Unfaire Bedingungen herstellen:

Nach dem Rollenwechsel vor Spielbeginn werden nur die Jäger über die geänderten Regeln informiert:

- Beim Berühren muss der Ball nur mit einer Hand gehalten werden.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen drei Schritte gemacht werden.

Reflexion Gesamtgruppe versammeln und Sieger bekannt geben.

Fragen

1. Welche Gefühle hatten die Hasen bzw. die Jäger beim Spiel nach dem Rollenwechsel?
2. Was ist das Problem, wenn sich nicht alle an die gleichen Regeln halten?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

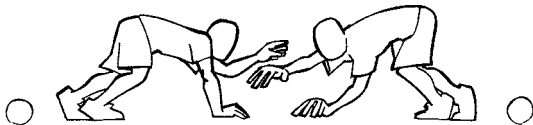
- Wenn sich nicht alle an die gleichen Regeln halten, ist ein fairer Wettkampf unmöglich.
- Der Sieg darf nicht wichtiger sein als das faire Verhalten gegenüber allen Beteiligten.
- Unfares Verhalten hinterlässt schlechte Gefühle. Freude und Spass gehen verloren.

Commitment **Ich verhalte mich fair!**

2 Prellbock

Aktion Je ein Spieler tritt gegen einen anderen an; beide sind auf allen Vieren und pressen je die rechte Schulter gegeneinander. Wer kann den anderen bis zu einer festgelegten Markierung zurückstossen?

Drei vorher ausgeloste Spieler müssen die Schuhe ausziehen. Damit haben sie weniger Halt und deshalb wohl keine Chance, den Wettkampf zu gewinnen. Diese Spieler werden evtl. zu unfairen Mitteln greifen, um den Nachteil auszugleichen.



Material

Evtl. Markierungshüte als Begrenzung

Reflexion Gesamtgruppe versammeln. Sieger bekannt geben.

Fragen

1. Was hat Spass gemacht? Was nicht?
2. Wie reagierten die benachteiligten Spieler? Wurden Aggressionen sichtbar?
3. Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

Hauptaussagen

- Die Schwächen des Gegners dürfen für den Sieg genutzt werden, ohne den Gegner deshalb lächerlich zu machen.
- Es gibt Sachverhalte, die Aggression schüren (z.B. ungleiche Rahmenbedingungen, Regelverstöße, Provokationen).
- Schon vor dem Wettkampf muss festgelegt werden, wie auf Provokationen reagiert werden soll.