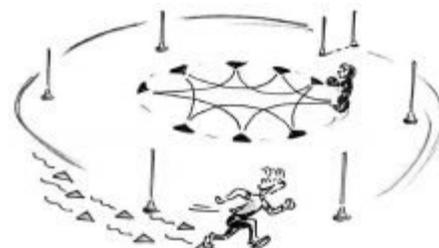


# Fairplay: Sternwerfen

**Ob fair durchgeführt oder nicht, diese Übung verbessert Schnelligkeit und Ausdauer sowie die Genauigkeit der Pässe. Der Sieg hingegen hat je nach Verhalten nicht den gleichen Geschmack.**

Während das eine (äussere) Team versucht, möglichst viele Runden zu absolvieren, bildet das andere im Innenraum dieser Laufstrecke einen Kreis. Jeder Spieler wirft den Ball immer dem gleichen Mitspieler zu, der sich gegenüber befindet. Die Reihenfolge der Zuspiele sollte so erfolgen, dass (von oben betrachtet) eine Art Stern entsteht.



Wenn der letzte Spieler des inneren Teams den Ball erhalten hat, ist der Stern fertig. Jeder beendete Stern ergibt gleich viele Punkte wie Spieler im Team sind. Jeder Spieler des äusseren Teams erzielt pro beendete Runde einen Punkt für sein Team. Alle starten gleichzeitig. Danach werden die Rollen getauscht. Welches Team erzielt insgesamt mehr Punkte?

**Bemerkung:** Mit dem ersten Team wird im Geheimen abgesprochen, dass beim Sternwerfen der Ball mehrmals abgekürzt zum Ausgangspunkt zurückgespielt wird.

**Material:** 1 kleiner Ball (z. B. Tennisball), Malstäbe oder Ähnliches zum Markieren der Laufstrecken

## Reflexion

Gesamtgruppe versammeln, Erfahrungen austauschen. Evtl. Sieger bekannt geben.

## Fragen

- Haben sich alle fair verhalten?
- Wie reagierte allenfalls die «betrogene» Mannschaft, wie der Sieger?
- Erkennt ihr einen Zusammenhang mit einem der Commitments von «cool and clean»?

## Hauptaussagen

- Ein fairer Wettkampf kann nur stattfinden, wenn sich alle an die Spielregeln halten.
- Über einen Sieg kann man sich nur freuen, wenn er mit fairen Mitteln erzielt wurde.
- Werden Spielregeln verletzt, muss dies geahndet werden.

Quelle: [In Zusammenarbeit mit «cool & clean»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**