

A gyakorlat címe	Dobd be!
A gyakorlat típusa	együttműködési, energetizáló, kommunikációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	2-4 db kislabda (ha nincs, akkor babzsák, összegyűrt papírgalacsin stb), szemetes kosár, felfordított zsámoly vagy tankönyvekből épített bástya közepén lyukkal, esetleg felfordított baseball-sapka stb, kendő a szembekötéshez
A gyakorlat részletes leírása	A csapat minden tagja a megállapodás szerint 2-4 labdát fog megpróbálni a szemetes kosárba dobni, bekötött szemmel! A játékosok felállnak a céltől 2-3 méterre. Dobás előtt megforgatjuk őket, vagy áthelyezzük a célt. A dobó játékost a társai instruálják. A találatokat számoljuk. (Megkérdezhetjük a csapatot a játék elkezdése előtt, hogy mennyi találatot várnak.) Találatnak számít a bedobott, de kipattant eszköz is.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Mi volt a nehézség a gyakorlat elvégzésében? Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat során? Miért sikerült/ nem sikerült a gyakorlatot végrehajtani? Mit tennétek másképpen, ha újra játszanátok? Milyen tanulságot vontatok le a tapasztaltakból?
Kulcsszavak (címkék)	kooperáció, kommunikáció, bizalom
Forrás	