

Spil med fokus på registrering: Oplevelsen af Flow i spillet

I denne øvelse skal I spille med hinanden, med fokus på at mærke efter og registrere din personlige oplevelse af at deltage i basketball. Undervejs i spillet skal du angive, om du hhv. er "udfordret for lidt", "Er udfordret tilpas" eller "Er udfordret for meget".

Når I spiller, vil der derfor være timeouts med 2-4 minutters mellemrum, hvor I der spiller skal vise med fingrene, hvordan I har oplevet spillet indtil videre.

| Antal fingre | Betydning | Relaterede følelser |
|--------------|----------------------------|--|
| 1 | Jeg er udfordret for lidt | Kedsomhed, ligegyldighed, tab af interesse og spænding |
| 2 | Jeg er udfordret tilpas | Optagethed, fordybelse, begejstring, tiden forsvinder, kontrol |
| 3 | Jeg er udfordret for meget | Frustration, bekymring, kontroltab og ligegyldighed |

Undervejs i spillet (dvs. ved hver time-out) noterer I hver især, i nedenstående skema, hvordan I har oplevet spillet forme sig igennem de justeringer af regler der har været undervejs. Skriv initialer i skemaet herunder.

| Timeout nr. | Spilsekvens | Min oplevelse af flow (antal fingre) | | |
|-------------|---|--------------------------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Spil efter reglerne i Yubio | | | |
| 2 | Spil med tilbageløb til egen kurv. Ingen pres over midten | | | |
| 3 | Tvungen personlig opdækning | | | |
| 4 | Det er forbudt af drible | | | |
| 5 | Der gives flere angrebsforsøg, hvis bolden tabes hurtigt | | | |