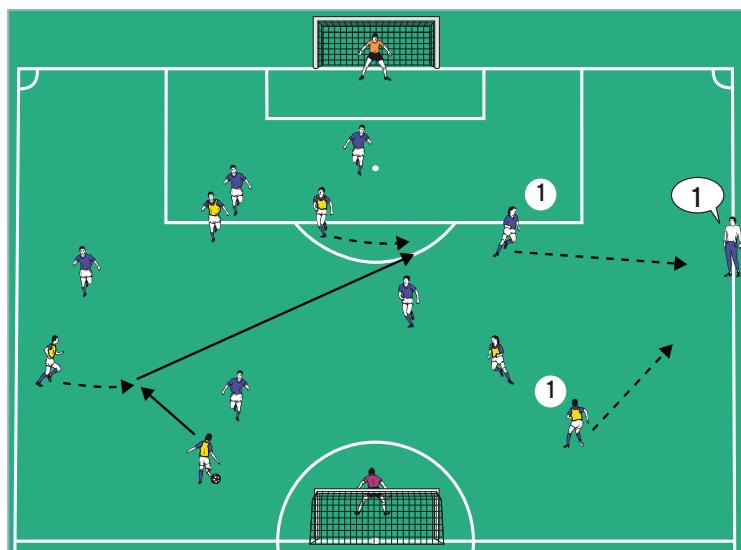


SCHLUSSTEIL: Spiel mit Zusatzaufgaben

von Frank Engel (11.08.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien platzieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler jeder Mannschaft durchnummieren

Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 6 zwei Spieler, die aus dem Feld starten und dort 10 Liegestütze als Zusatzaufgabe absolvieren müssen.
- Im Anschluss daran laufen die Spieler ins Feld zurück und der Trainer bestimmt 2 neue Spieler.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

Variationen

- Verschiedene Zusatzaufgaben stellen ('Hampelmänner', Kniebeugen, Sprünge auf 1 Bein usw.).
- Durch Zuruf Überzahl-/Unterzahlsituationen herstellen (z.B. "1 und 3 Gelb, 5 Blau").

Tipps und Korrekturen

- Die Zusatzaufgaben in der Nähe des Trainers ausführen lassen, damit dieser auf eine korrekte Ausführung achten kann.
- Die Spieler bei den Zusatzaufgaben laut mitzählen lassen.
- Die örtlichen Gegebenheiten bei der Auswahl der Zusatzaufgaben beachten (Klimmzüge, Sprünge über Barrieren usw.).
- Auch die Torhüter sollen Zusatzaufgaben absolvieren. Tore zählen dann nur per Kopf.