



Dresden, 23. März 2020

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 1 (23.03.—27.03.)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Koordination, Technik

### **ZEIT**

45–60min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

Regelwiederholung selbständig

1. wenn der TR ruft, alle schnellstmöglich zu ihm
2. wenn der TR redet, Mund zu- Ohren auf
3. es wird fair miteinander umgegangen
  - Zielstoß von 3 Entfernungen
  - Lauf-Parcours

### **HAUPTTEIL**

#### **Techniken am Ball:**

fangen, prellen, rollen, stoppen, dribbeln, Sohle ziehen, pendeln

#### **Zwei oder mehr Spieler:**

Katz und Maus

- an einem Dreieck-Tisch stehen sich 2 Kids gegenüber (1x Katze = fangen, 1x Maus = wegrennen)
  - beides nur eng um den Tisch (Kegelreihe)
  - niemand darf drüber greifen, laufen, springen
  - wer die Maus fängt, erhält einen Punkt, dann Aufgabenwechsel,
  - später mit Ball am Fuß
- #### **Bälle wegnehmen:**
- nur den Gegnern den Ball abnehmen, danach Zielstoß Staffelspiel mit Koordinationsübungen und Memory
  - Feuer, Wasser, Sand

### **SCHLUSS**

#### **Spiel 1 vs. 1**

Ein Spieler (+ Elternteil als TR)

- Koordinationsübungen mit Memory
- Koordinationsübungen mit Zielstoß
- Feuer, Wasser, Sand
- Torschuss flach

Viel Spaß wünschen Oli, Dirk, Andreas, Friedemann und Peter!