



Dresden, 27. März 2020

HSA CORONA TRAININGSPLAN 2 (30.03.—03.04.)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Technik, Dribbling, Torschuss

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 (gerader Anlauf, gerade schwingen, Innenseite, kurz ansprechen)
 - Hase und Jäger

HAUPTTEIL

- Schattenlauf & -dribbling
- Bauer fängt Fuchs → drei Stationen aufbauen
 1. Bauer
 2. Nest mit Ei
 3. Fuchsauf Kommando versucht der Fuchs das Ei zu stehlen und in seinen Bau zu bringen, der Bauer versucht den Fuchs zu fangen, bevor er in seinem Bau ist
 - mit und ohne Ball
- Farbenviereck mit Torschuss und Slalom als Rückweg
- Fußballcurling als Ballgefühlspiel

SCHLUSS

Spiel 1 vs. 1

Ein Spieler (+ Elternteil als TR)

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