



Dresden, 04. April 2020

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 3 (06.04. – 10.04.2020)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Koordination, Torschuss, Reaktion

### **ZEIT**

45–60 min

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, 2× mit Hand, einmal mit Innenseite
  - Hase und Fuchs mit 3 Steigerungen (zu zweit)

### **HAUPTTEIL**

- Übungen mit Hemd/Leibchen
- Torschuss in 3 Stufen Koordination/Reaktion
- Leibchen befreit, mehrere Variationen

### **SCHLUSS**

- Spiel 1 vs. 1

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