



Dresden, 25. April 2020

HSA CORONA TRAININGSPLAN 6 (27.04.–01.05.2020)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Beweglichkeit, Koordination, Torschuss

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Zielstoß mit Farben/Zahlen (gerader Anlauf, gerade schwingen, Innenseite, kurz ansprechen)
- Regelwiederholung mit Farben/ Zahlen
- „Verfolgungsjagd“ - Parcours aufbauen, einer rennt weg, der andere verfolgt, durch den Parcours laufen, der Gewinner bekommt einen Punkt und Rollentausch

HAUPTTEIL

- Farben umdribbeln → verschiedene Farben auf dem Boden verteilen, TR sagt Farbe um diese muss schnellstmöglich gedribbelt werden
→ Steigerung: jede Farbe bekommt eine Technikübung, z.B. nur mit rechts um dribbeln, pendeln, ball am Hütchen stoppen, etc.
- Pass-Torschuss → Ball gegen die Wand/Mitspieler spielen, Ball mitnehmen und Torschuss, Rückweg Slalom oder verschieden Bewegungsarten, etc.
- Cowboy und Indianer → Cowboy an eine Linien, Indianer circa. 8-10 meter entfernt, Indianer versuchen sich an den Cowboy anzuschleichen und ihn anzutippen, der Cowboy dreht sich in Abständen um, alle Indianer müssen stehen bleiben(einfrieren), wer sich bewegt muss 3 Schritte zurück

SCHLUSS

- Krebsfußball
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

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