



Dresden, 2. Mai 2020

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 7 (04.05.—08.05.2020)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

1 vs. 1, Koordination, Beweglichkeit, Dribbling

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

- Regelwiederholung
- Zielstoß (gerader Anlauf, gerade schwingen, Innenseite, kurz ansprechen)
- „Wand andatschen“
  - Ihr benötigt eine Wand und eine Start-Markierung;
  - 1. Variante: Ihr rennt schnellstmöglich zur Wand, berührt diese mit eurer Hand und lauft zu eurem Ball zurück (ihr könnt euch auf den Ball drauf setzen, hinlegen, etc.)
  - 2. Variante: Ihr dribbelt mit eurem Ball und einer Aufgabenstellung zur Wand, berührt Sie und dribbelt im höchsten Tempo zurück und setzt euch wieder auf den Ball um zu signalisieren, dass Ihr fertig seid
  - 3. Variante: Ihr spielt 1 vs. 1, es gibt einen Verteidiger und einen Angreifer, der Angreifer versucht die Wand zu berühren, ohne gefangen zu werden. Ihr könnt die Wand mit Markierungen verkleinern bzw. vergrößern um dieses Spiel zu steigern
  - mit Ball: Ihr spielt wieder 1 vs. 1 und der Angreifer versucht den Ball an der Wand zu stoppen, der Verteidiger versucht den Ball zu erobern

*Fortsetzung auf Seite 2*



## HAUPTTEIL

### – „Ballgefühl“

Bei diesem Spiel versuchen wir den Ball so nah wie möglich an die Wand zu spielen/passen, der Ball, der am nächsten an der Wand liegt, gewinnt; markiert euch unterschiedliche Entfernungen (z.B.: eine kurz, ca. 2 Meter entfernt oder eine weite, ca. 6 Meter entfernt)

### – 1 vs. 1 nach Zuspiel - stellt euch nebeneinander auf und schaut z.B. Richtung Tor, ein dritter (Spielleiter, Mama, Papa, etc.) steht hinter euch und passt den Ball ins Spielfeld, alsbald ihr den - Ball seht geht es los, ihr versucht den anderen Spieler auszutricksen und ein Tor zu erzielen

### – geometrische Figuren suchen - legt auf einer Wiese geometrische Figuren aus (lasst eurer Fantasie freien Lauf), der Spieler läuft/dribbelt mit dem Ball, der Spielleiter gibt verschiedene Lauf- oder Dribbelübungen vor und sagt eine geometrische Figur an, z.B. Dreieck. Der Spieler muss schnellstmöglich die genannte Figur umlaufen/umdribbeln

### – Gymnastik

## SCHLUSS

### – Spiel

### – Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

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