



Dresden, 14. Dezember 2020

HSA CORONA TRAININGSPLAN 10 (14.12.—18.12.2020)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Fußhaltung, Schusstechnik, Ballgefühl,
Beweglichkeit, Dribbling

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß
- Warm-Up, mit Ball am Fuß laufen oder passen im Lauf mit Partner

HAUPTTEIL

- Hochschuss
 - Ball in die Luft werfen, Bein gerade nach vorne schwingen, Fuß strecken und den Ball auf Hüfthöhe versuchen mit dem Vollspann zu treffen
 - Ball aufkommen lassen und mit dem Vollspann wieder hochschießen, maximal bis auf Kopfhöhe
- Ball stoppen nach Hochschuss
 - Ball hochschießen und mit der Sohle stoppen
 - Ball hochschießen und mit dem Vollspann stoppen
 - Ball hochschießen und mit der Innenseite stoppen, leicht eindrehen und mit in die Bewegung nehmen
 - Ball hochschießen und mit der Außenseite mit in die Bewegung nehmen
 - Ball hochschießen und mit dem Po stoppen
- Dribbelspiel mit Farben
 - freies Dribbling im Feld, Trainer ruft eine Farbe, durch diese muss durch gedribbelt werden, anstatt Farben könnt ihr gerne Assoziationen zu den Farben sagen, z.B. Erdbeere = Rot
 - freies Dribbling, Trainer zeigt Farbe, damit der Dribbler den Blick vom Ball löst
- Hand - Kopfball - Spiel
 - zwei Spieler stehen sich gegenüber einer hat einen Ball in der Hand und wirft den Ball rüber, dabei sagt er Hand oder Kopf, der Andere Spieler muss darauf reagieren und den Ball entweder mit der Hand fangen oder mit dem Kopf zurück spielen
 - Gegenteil Spiel: sagt der Werfer »Hand« muss der Andere den Ball mit dem Kopf zurück spielen, sagt er »Kopf« muss er den Ball mit der Hand fangen

Fortsetzung auf Seite 2



Fortsetzung von Seite 1

- Passübungen im Kreislauf
 - Hütchentore vom Dribbelspiel nutzen, Spieler A passt den Ball in das erste Hütchentor, Spieler B stoppt den Ball und läuft ohne Ball zum nächsten Hütchentor, Spieler A läuft nach und passt den Ball wieder zum Spieler B, ...
 - Spieler A passt den Ball zu und sagt »rechts« oder »links«, Spieler B muss dann um das Hütchen auf der jeweiligen Seite dribbeln, Spieler A läuft währenddessen zum nächsten Hütchentor, Spieler B passt zu A, sagt »R« o. »L«, usw.
 - Spieler A wirft den Ball zu, Spieler B muss hohen Ball stoppen und um eines der beiden Hütchen dribbeln, Spieler A läuft zum nächsten Hütchentor, Spieler B wirft, Spieler A stoppt, usw.
- Kombination aller Übungen

SCHLUSS

- Spiel/1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!