



Dresden, 30. November 2020

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 8 (30.11.–04.12.2020)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Beweglichkeit, Koordination, Torschuss

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

- Regelwiederholung
- Zielstoß nach Schrittvorgabe
- Lauf- ABC: verschiedene Bewegungsaufgaben

### **HAUPTTEIL**

- Tunnelfußball
  - Spieler A macht Übungen aus dem Lauf ABC, Spieler B dribbelt mit Ball hinterher (Schatten), auf Kommando Tunnel (gibt Spieler A) macht der Spieler A ohne Ball einen Tunnel mit seinen Beinen, der Spieler B mit Ball passt durch die Beine, Spieler A läuft zum Ball und versucht eine Flasche umzuschießen
  - Spieler A hat einen Ball und dribbelt Spieler B, welcher Übungen aus dem Lauf ABC macht, hinterher. Spieler B stellt sich ohne Kommando in einem Tunnel hin, Spieler A muss die Situation beobachten und schnell reagieren, den Ball durchpassen, Spieler B läuft hinterher und schießt eine Flasche ab
  - Spieler A macht Lauf-ABC Übungen, Spieler B dribbelt hinterher, Spieler A macht ohne Kommando einen Tunnel, Spieler B passt den Ball durch den Tunnel, läuft hinterher und schießt dann die Flasche um
- Flaschen-Challenge 3 Flaschen in eine Reihe aufstellen, 3 Entfernungen festlegen von denen man jeweils eine Flasche abschießen muss, der Gewinner steht fest, wenn alle 3 Flaschen umgeschossen wurden

### **SCHLUSS**

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

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!