



Dresden, 7. Dezember 2020

HSA CORONA TRAININGSPLAN 9 (07.12.– 11.12.2020)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Koordination, Geschicklichkeit, Dribbling,
Passübungen

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß
- Ball über den Fluss
 - in der Mitte des Spielfeldes einen Fluss markieren, jeder Spieler hat ein Ufer und Bälle auf seiner Seite, Bälle mit der Hand über den Fluss rollen oder werfen, der Spieler der am Ende der Spielzeit weniger Bälle auf seiner Seite hat, gewinnt

HAUPTTEIL

- Autorennen
 - eine Rennstrecke mit diversen Materialien aufbauen, hier ist Kreativität gefragt, mit Ball in der Hand ein Autorennen veranstalten, wer zuerst 3 Runden geschafft hat, gewinnt
 - Teil 2 mit Ball am Fuß durch die Rennstrecke dribbeln
- Ball - Hemd - Spiel
 - 2 Spieler stellen sich im Abstand von ca. 2 Metern auseinander, ein Spieler hat einen Ball, der andere ein Hemd, auf Kommando spielt der eine Spieler den Ball zum Partner, der Andere wirft das Leibchen
 - Spieler 1 hat den Ball am Fuß, Spieler 2 hat das Leibchen in der Hand, auf Kommando lupft der Spieler 1 den Ball und Spieler 2 wirft das Leibchen zu seinem Partner
 - Spieler 1 hat Ball und Leibchen, auf Kommando wirft Spieler 1 das Leibchen in die Luft, passt den Ball und fängt das Leibchen wieder auf
 - Spieler 1 hat Ball und Leibchen, auf Kommando wirft er das Leibchen und passt den Ball zu seinem Partner

SCHLUSS

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

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!