



Dresden, 4. Januar 2021

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 12 (04.01.2021—08.01.2021)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Dribbling, Handlungsschnelligkeit, Torschuss

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

- Regelwiederholung
- Zielstoß
- Ballschule

### **HAUPTTEIL**

- Dribbeln 30 sec, wer schafft in 30 sek. die meisten Ballkontakte
- Dribbeln nach Zeitgefühl, dribbelt und versucht abzuschätzen wann, 30, 45, 60 sek. vorbei sind
- das bewegliche Stangentor
  - dribbelt kreuz und quer, der Partner hält das Stangentor und ihr versucht, den Ball durch zu spielen und, drüber zu springen, drunter durch zu krabbeln, den Ball drüber zu lupfen, etc.
  - Ball hochschießen und mit dem Po stoppen
- Farbenreihe aufbauen, zwei Reihen a 3 Farben
  - eine Farbe rufen, Spieler tippt die Farbe schnellstmöglich an und schießt danach ein Tor, währenddessen die nächste Farbe rufen, schnell antippen und Tor schießen, ...
  - anstatt Farben rufen wir Assoziationen, wie z.B.: grün = Wald, Gurke; Wiese
  - wir spiegeln die Seiten, wir sagen die eine Farbe und meinen die gegenüberliegende

### **SCHLUSS**

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

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!