



Dresden, 11. Januar 2021

HSA CORONA TRAININGSPLAN 13 (11.01.2021 – 15.01.2021)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Athletik, Reaktionsschnelligkeit, Ballgefühl

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß
- Athletik

HAUPTTEIL

- Reaktionsspiel mit Tennisbällen
 - zwei Spieler stehen sich gegenüber einer hält einen Tennisball in der Hand, der andere hält die Arme ausgestreckt und die Hände zu einer Faust geballt nach vorn und muss versuchen den herunterfallenden Ball zu fangen
 - Die Spieler halten die Hände Faust an Faust, der eine Spieler hat zwei Bälle in der Hand, der andere muss einen oder zwei Bälle fangen
- Reifenjagd
 - der Trainer rollt den Reifen nach vorn, der Spieler muss einen Ball so oft wie möglich durch den Reifen werfen, bis er umfällt
 - Der Spieler hat einen Ball am Fuß und versucht durch den rollenden Reifen den Ball durch zu spielen
- Ball durch Reifen schießen
 - der Trainer hält zwei Reifen, ähnlich wie Torwandschießen, der Spieler muss versuchen den Ball durch die Reifen zu schießen
 - der Trainer bewegt die Reifen und der Spieler muss versuchen den Ball durch den sich bewegenden Reifen zu schießen

SCHLUSS

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

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!