



Dresden, 18. Januar 2021

HSA CORONA TRAININGSPLAN 14 (18.01.—22.01.2021)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Sinneswahrnehmung, Koordination, Fintierbewegung

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß nach Berührung
- Schneeballschlacht (zwei Spieler in einem begrenzten Bereich versuchen sich mit Schneebällen oder Leibchen abzuwerfen)

HAUPTTEIL

- Hüpfen nach Farben
 - vier verschiedene Farben in eine Reihe legen, jede Farbe hat eine andere Aufgabe, z.B.: rot = linker Fuß, blau = rechter Fuß, gelb = Grätsche, weiß = geschlossene Beine
 - die Farben in eine neue Reihenfolge bringen oder den Farben neue Übungen zu teilen
- Ritterburgspiel
 - eine Mauer mit zwei Eingängen bauen, es gibt einen Wächter und einen Ritter, der Ritter versucht am Wächter vorbei zu laufen und danach ein Tor zu schießen
 - mit Ball am Fuß
- Navigationspiel
 - dem Spieler werden die Augen verbunden, der Trainer führt den Spieler zum Kegel (Flasche), welche umgestoßen werden muss
 - der Spieler bekommt einen Ball an den Fuß und muss den Kegel abschießen
 - Farben ersetzen die Richtungen
- Farbensviereck
 - Spieler steht in einem Viereck mit vier verschiedenfarbigen Ecken, der Trainer ruft eine Farbe und spielt den Ball zu, der Spieler muss den Ball mitnehmen und um die Farbe dribbeln
 - anstatt einer Farbe rufen wir eine Assoziation, halten die Hütchenfarbe hoch, zeigen Hütchen und der Spieler muss die übrige Farbe erkennen
 - mit Torschuss

SCHLUSS

- Basketball
 - der Basketballkorb bewegt sich
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!