



Dresden, 25. Januar 2021

HSA CORONA TRAININGSPLAN 15 (25.01.–29.01.2021)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Torschuss, Dribbling, Koordination, Fintierbewegung

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Partnerübungen
 - die Partner stehen Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball im Kreis, in einer 8, über Kopf und durch die Beine
 - die Partner sitzen Rücken an Rücken, der Ball ist dazwischen und sie versuchen aufzustehen, ohne den Ball fallen zu lassen
 - die Partner stehen sich gegenüber, einer hat den Ball in der Hand und lässt ihn fallen, der andere versucht ihn zu fangen

HAUPTTEIL

- Riese wach auf, Zwergenhütte, Riesenbett und Zwergenwald
 - der Riese schläft im Riesenbett, der Zwerg schleicht sich an den Riesen an und weckt den Riesen auf, der Riese versucht den Zwerg zu fangen, während er in seine Hütte zurück rennt
 - auf dem Weg zum Riesen muss der Zwerg verschiedene Bewegungsaufgaben erledigen, nach dem der Zwerg den Riesen aufgeweckt hat muss er durch den Zwergenwald zurück in die Zwergenhütte laufen
 - der Zwerg hat zwei Hütten zur Auswahl, wo er hinlaufen kann
- Torschusspiel
 - wir übernehmen den Zwergenwald von Riese wach auf: Wir laufen mit dem Ball in der Hand durch den Hütchenwald, legen den Ball auf eine markierte Linie und schießen aufs Tor
 - verschiedene Bewegungsaufgaben durch den Hütchenwald
 - mit Ball am Fuß
- Dribbelparcour mit Kontaktanzahl
 - einen Parcour aufbauen mit verschiedenen Entfernungen, jede Base hat unterschiedlich viele Gegenstände, welche die Kontaktzahl bis zur Base bestimmen
- Fußballbowling



SCHLUSS

- 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!