



Dresden, 15. Februar 2021

HSA CORONA TRAININGSPLAN 16 (15.02.–19.02.2021)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Ballgefühl, Dribbling, Koordination

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß nach Zuspiel

HAUPTTEIL

- Super-Helden-Fangen
 - ein Spieler hat einen Superheldenumhang, der Andere ist der Bösewicht und versucht dem Superhelden den Umhang zu stehlen
- Koordination mit Stangen
- Stangendribbling
 - durch die Stangen dribbeln, verschieden Dribbelübungen einbauen, danach Flasche, o.ä. abschießen
- Ab durch den Stuhl
 - Ball durch den Stuhl spielen, verschiedene Stoßarten nutzen, Finten einbauen, hier ist Ballgefühl gefragt
- Partnerübung
 - Ball durch passen und herum laufen

SCHLUSS

- 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Oli und Peter!