



Dresden, 22. Februar 2021

HSA CORONA TRAININGSPLAN 17 (22.02.–26.02.2021)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Trainingsschwerpunkte: Stoßarten, Torschuss, Fintierbewegungen

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

- Regelwiederholung
- Zielstoß nach Zuspiel

HAUPTTEIL

- Torschuss-Rallye
 - 4 Bälle auf einer Linie
 - aus dem Stand nach Stoßartvorgabe
 - Anlauf nehmen, um den Ball einen Kreis laufen und dann schießen, Vorgabe der Stoßart vom TR
 - Ball zuwerfen und Stoßart ansagen, Torabschluss aus der Luft
- Findet die Lücke - eine Fängerlinie festlegen, der Fänger darf sich nur auf dieser Linie bewegen und fangen, die anderen Kinder versuchen über die Linie zu laufen ohne gefangen
- Fußballgolf
 - Abschlagpunkt festlegen, Ziel festlegen, wer schafft es zuerst das Ziel mit dem Ball zu treffen
 - eine Bahn mit Hütchentoren festlegen, der Ball muss immer durch die Hütchentore durchgespielt werden, damit es weitergehen kann, wer das Ziel als erstes trifft, gewinnt
- Kissenjagd - drei Kissen, einen Kreis (einen Bereich) wo sich der Fänger aufhält
 - die Spieler versuchen das Kissen zu berühren, ohne vom Fänger gefangen zu werden, wer gefangen wurde muss zur Wand rennen und darf erst dann weiterspielen - Wer schafft in 30 Sek. die meisten Kissen zu berühren?

SCHLUSS

- 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Peter, Dirk, Lehmi & Oliver!