



Dresden, 01. März 2021

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 18 (01.03.—05.03.2021)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Trainingsschwerpunkte: Spaß und Technik

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

- Regelwiederholung
- Zielstoß 1-3

### **HAUPTTEIL**

- Technik am Ball 1-3
- Feuer, Wasser, Sand
- Bauer fängt Fuchs
- Fußball Curling
- Staffelspiel mit Memory

### **SCHLUSS**

- 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Peter & Oliver!