

CORONA - HOME-TRAINING-CHALLENGE

Die aktuelle Situation ist nicht nur für Erwachsene schwierig.
Besonders die Kids wissen aktuell mit der Zeit nicht viel vernünftiges anzufangen.
Wie auch im Regelablauf sollten wir uns jedoch viel im Freien aufhalten.

Da aber aktuell der Spielbetrieb ausgesetzt ist, ist es um so wichtiger, sich auch zu Hause sportlich zu betätigen und die ein- oder andere Trainingsübung auszuführen.
Schon 10-20 Minuten intensives Training täglich reichen um sich fit zu halten.
Uns ist es wichtig auch in dieser Zeit den Kontakt zu euch nicht zu verlieren, auch wenn wir auf dem Platz nicht zusammen sein können.

Wie schon andere Vereine haben wir eine tolle Challenge für euch ausgearbeitet.
Wir laden dreimal pro Woche je 3 Trainingsvideos für euch hoch.
Ihr filmt euch dabei, und schickt uns die Videos zurück.

Für jedes hochgeladene Video bekommt ihr einen Punkt.

CORONA - HOME-TRAINING-CHALLENGE

Wie ist der Ablauf

Aus einer Reihe von Übungseinheiten werden wir dreimal die Woche (Montag - Mittwoch - Freitag) jeweils 3 Videos online stellen.

Ihr seht euch die Videos an, baut euch im Garten, im Wohnzimmer, oder wo auch immer die Übungen auf, und schon kann es losgehen.

Ziel ist es, jede Einheit mindestens 5-10 Minuten durchzuführen um, wie auch im normalen Training, die Übung zu verinnerlichen.

Wenn ihr der Meinung seid, die Übungen so gut zu können, dass ihr euch dabei filmen könnt - macht das. Zum Schluss müsst ihr eure Videos **eurem Trainer per WhatsApp** senden.

Dieser begutachtet eure Einheiten und vergibt dann entsprechend die Punkte. (max. 3 Punkte/Einheit, und im besten Fall max. 9 Punkte/Woche)

Viel Erfolg!!!



„Stay at Home“

HASSIA - CHALLENGE

Name	Mo.	Mi.	Fr.
Neo Eberhardt			

Übung 1	1	x	1
Übung 2	1	x	1
Übung 3	1	x	1

Punkte gesamt:

WIRD VOM TRAINER AUSGEFÜLLT!!!!

Beispiel: max 3 Punkte/Einheit und im besten Fall max . 9 Punkte/ Woche

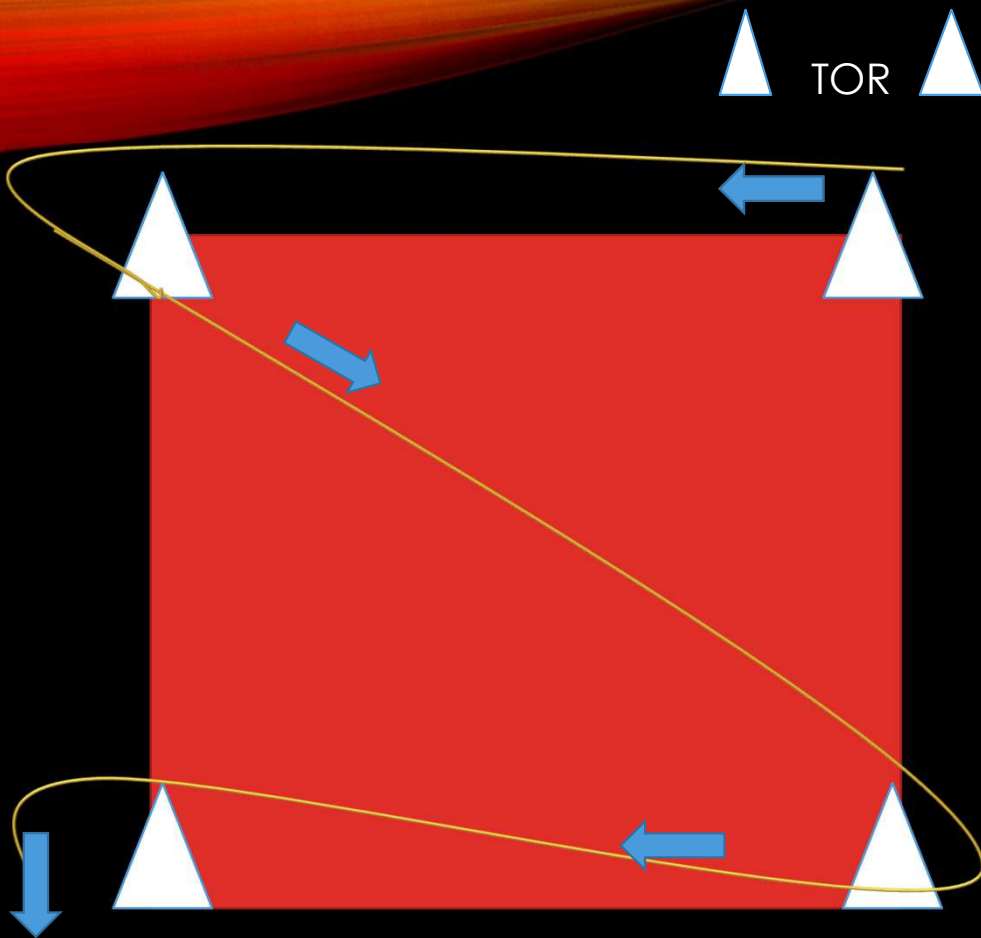
Übung 1 → Dribbel-Quadrat

Organisation:

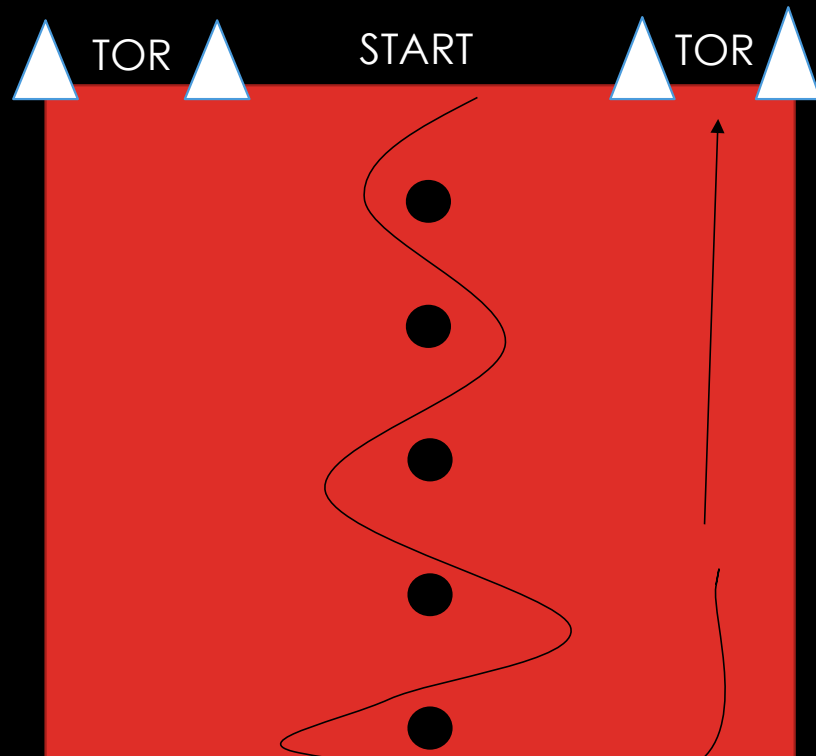
- Ein 5 x 5 Meter großes Quadrat markieren
- 1 Meter vor 2 diagonalen versetzten Eckhütchen (od. sonstiges) jeweils ein ca. 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Der Spieler steht mit Ball an einem Eckhütchen vor einem Hütchentor

Ablauf:

- Der Spieler umdruppelt die Hütchen des Quadrates in abgebildeter Reihenfolge
- Nach Umdribbeln des letzten Hütchens , passt der Spieler durch das Hütchentor.
- Von hier aus die nächste Aktion starten
- Mindestens 6 Durchgänge (jeder Seite 3 x)



Übung 2 → TORE AUS DER DREHUNG



Organisation:

- Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Seitenlinie zwei 1,5 Meter breite Hütchentore aufstellen
- Im Feld einen Dribbeln-Parcours aufbauen
- Die Hindernisse in einem Abstand von jeweils 1 Meter zueinander platzieren
- Der Spieler postiert sich mit Ball zwischen den Hütchentoren

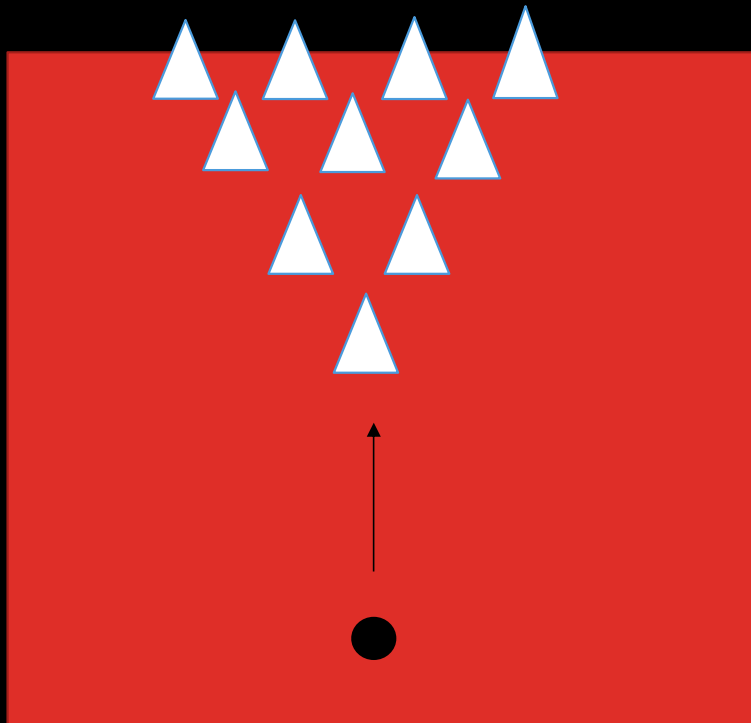
Ablauf:

- Der Spieler startet ins Feld und umdribbelt die Hütchen im Slalom.
- Nach dem letzten Hütchen auf das entsprechende Tor (je nach Dribbelrichtung) abschließen.
- Den nächsten Durchgang so starten, dass auf das jeweils andere Tor abgeschlossen wird. Hierzu muss der Spieler das erste Hütchen von der jeweils anderen Seite umdribbeln.

Variationen:

- Auf das linke Tor nur mit links, auf das rechte Tor nur mit rechts passen/schießen

Übung 3 → Fußballbowling



Organisation:

- Stellt insg. 10 Hütchen / Flaschen wie beim Bowling auf .
- Das heißt vier Reihen, dabei ein Hütchen in die erste Reihe, zwei in die zweite, drei in die dritte und vier in die vierte Reihe stellen.

Ablauf:

- Stellt euch mit 3 Metern Abstand von den Zielen hin.
- Ihr habt 4 Schüsse um alle Ziele umzuschießen