

Corona-Trainingsplan

Aufwärmen:

- Kleine Ausdauerläufe (wenn möglich) (zur Not auf der Stelle, Hauptsache ununterbrochen)
- 3 Sätze von jeweils 5 kurzen Sprints (1 Minute Pause dazwischen)

Ballkontrolle/Dribbling:

- Enges Dribbling um Gegenstände herum (beispielsweise Wasserflaschen im Slalom)
- Ball in die Höhe werfen und mit einem Kontakt annehmen (3 Sätze a 10 Würfe)

Ballgefühl:

- Jonglieren (Hochhalten) 5 Minuten lang so viel wie es geht

Passspiel:

- Doppelpässe mit beispielsweise einer Wand oder beliebigem Trainingspartner
- Passspiel Spiel für 2 Personen: Gegenüber mit ausreichendem Abstand aufstellen und eine Wasserflasche zwischen die Beine der jeweiligen Personen aufstellen. Ziel des Spiels ist es die Wasserflasche des Gegners durch einen Pass umzustoßen und auslaufen zu lassen. Bei einem Treffer, muss die eigene Flasche so schnell wie möglich wieder aufgestellt werden, so dass möglichst wenig Wasser entweicht. Die Flasche die als erstes leer ist verliert.

Torschuss:

- Wenn möglich mit einem Trainingspartner Torschüsse auf ein beliebiges Tor üben

Einwurf:

- Einwürfe üben um nicht nur an der richtigen Ausführung zu arbeiten, sondern auch noch seine Technik und Einwurfstärke auszuweiten
 - ➔ den Ball mit beiden Händen halten
 - ➔ den Ball von hinten über seinen Kopf nach oben abwerfen
 - ➔ beide Füße bleiben auf dem Boden

Flanken/Hohe Bälle:

- Wenn möglich mit einem Trainingspartner auch lange und hohe Pässe, sowie Flanken üben

Geheimtipp: Das häufige wiederholen und üben von Jonglieren, verbessert die fußballerische Spielfähigkeit enorm und hilft einem in allen Bereichen des Spiels sich besser einzubringen.