

1. Tag

Uhrzeit

- 09:30 Anmeldungen
Umziehen
- 09:50 Begrüßung und Einführung
- 10:00 Torspielertraining 1
(Bewegungstechnik, Koordination)
- 11:00 Torspielertraining 2
(Technik, Taktik, Schnelligkeit - Wendigkeit)
- 12:00 Mittagessen /Mittagpause bis 13:30 Essen mitbringen
- 13:30 Spiele (Freie Spiele – Turnier) Lehrgang 3
- 14:30 Torspielertraining 4
(Taktische Spiele, Technik - Torschuss)
- 16:00 Ende des Lehrgangsprogramms, Abschlussbesprechungen

- **Vesper (Mittagessen) und genügend Getränke mitnehmen
(am besten Wasser bzw. Mineralwasser)**

2. Tag

Uhrzeit

- 09:45 Umziehen
- 09:50 Begrüßung und Einführung
- 10:00 Torspielertraining 5
(Ballorientierte Koordination)
- 11:00 Torspielertraining 6
(Technik, Taktik, Finten - Dribbling)
- 12:00 Mittagessen /Mittagpause bis 13:30 Essen mitbringen
- 13:30 Spiele (Freie Spiele – Turnier) Lehrgang 7
- 14:30 Torspielertraining 8
(Technik, Torschuss, Flanken, Spiele)
- 16:00 Ende des Torspielercamps
Einzelne Gespräche und Trainingstipps für die Zukunft

- **Vesper (Mittagessen) und genügend Getränke mitnehmen
(am besten Wasser bzw. Mineralwasser)**