



FCO CAMP 2024 (08. – 12.04.2024) Wochenplan

FC Oensingen
 Postfach 134
 4702 Oensingen
 info@fcoensingen.ch
 www.fcoensingen.ch

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 – 9:45	- Besammlung - Abgabe Campausrüstung - Begrüssung	9:45 Besammlung	9:45 Besammlung	9:45 Besammlung	9:45 Besammlung
10:00 – 11:00	1. Trainingseinheit Passspiel	1. Trainingseinheit Dribbelschule	1. Trainingseinheit Schusstechnik	1. Trainingseinheit Koordination u. Schnelligkeit / Torhüter	1. Trainingseinheit Taktik, Zonen / Torhüter
11:00 – 11:15	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	
11:15 – 12:15	2. Trainingseinheit Passspiel	2. Trainingseinheit Dribbelschule	2. Trainingseinheit Schusstechnik	2. Trainingseinheit Koordination u. Schnelligkeit / Torhüter	2. Trainingseinheit Taktik, Zonen / Torhüter
12:15 – 13:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:00 – 13:30	Quiz & Polysport Spiel	Quiz & Polysport Spiel	Quiz & Polysport Spiel	Quiz & Polysport Spiel	Quiz & Polysport Spiel
13:30 – 14:30	3. Trainingseinheit Spielformen	3. Trainingseinheit Spielformen	3. Trainingseinheit Spielformen	3. Trainingseinheit Spielformen	3. Trainingseinheit EM Turnier
14:30 – 14:45	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause	Obst- & Getränkepause
14:45 – 15:45	4. Trainingseinheit Spiel und Spass	4. Trainingseinheit Spiel und Spass	4. Trainingseinheit Spiel und Spass	4. Trainingseinheit Spiel und Spass	4. Trainingseinheit EM Turnier
15:45 – 16:00	Abholung der Kinder	Abholung der Kinder	Abholung der Kinder	Abholung der Kinder	Rangverkündigung
16:00 – 22:00					Apéro & Abendessen für die angemeldeten Eltern und Kinder.