

Ablaufplan 13. Coswiger-Torhütercamp mit Henning Fritz

Tag/Zeit	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3	
	Stunde	Trainer	Stunde	Trainer	Stunde	Trainer
Samstag	Anreise SH Gymnasium Coswig, Melanchtonstraße 10, 01640 Coswig					
08.50	Begrüßung					
09.00-09.15	Erwärmung					
09.15-10.30	<i>Fußarbeit</i>	Bernd Tobeck	<i>koordinatives Basistraining</i>	Lutz Landgraf*	<i>spezifische Erwärmung Athletik, Stellungsspiel</i>	Henning Fritz
10.40-11.55	<i>koordinatives Basistraining</i>	Lutz Landgraf*	<i>spezifische Erwärmung Athletik, Stellungsspiel</i>	Henning Fritz	<i>Fußarbeit</i>	Bernd Tobeck
12.00-13.30	Mittagessen					
13.30-13.40	Erwärmung					
13.45-15.00	<i>spezifische Erwärmung Athletik, Stellungsspiel</i>	Henning Fritz	<i>Fußarbeit</i>	Bernd Tobeck	<i>koordinatives Basistraining</i>	Lutz Landgraf*
15.15-16.00	Spiel					

* Trainingseinheit bei Lutz Landgraf findet in der Sporthalle Grundschule Mitte, Radebeuler Straße 10 (fußläufig 5min) statt

Sonntag						
08.50	Begrüßung					
09.00-09.15	Erwärmung					
09.15-10.30	<i>Abwehr von flachen Bällen</i>	Bernd Tobeck	<i>Reaktionsfähigkeit, peripheres Sehen</i>	Lutz Landgraf*	<i>Abwehr von Nah- und Fernwürfen</i>	Henning Fritz
10.40-11.55	<i>Reaktionsfähigkeit, peripheres Sehen</i>	Lutz Landgraf*	<i>Abwehr von Nah- und Fernwürfen</i>	Henning Fritz	<i>Abwehr von flachen Bällen</i>	Bernd Tobeck
12.00-13.30	Mittagessen					
13.30-13.40	Erwärmung					
13.45-15.00	<i>Abwehr von Nah- und Fernwürfen</i>	Henning Fritz	<i>Abwehr von flachen Bällen</i>	Bernd Tobeck	<i>Reaktionsfähigkeit, peripheres Sehen</i>	Lutz Landgraf*
15.15-16.00	Spiel					
	Abschluss					

Stand Ablaufplan 22.09.2026 vorbehaltlich notwendiger Änderungen: Wir sind flexibel und richten den Trainingsablauf auch nach Kraft und Ausdauer der Kinder & Jugendlichen aus.

**An einem Camp-Tag findet voraussichtlich ein Presse-/Fototermin während des Camps statt.
Am Sonntag können zum Abschluss auch persönliche Fotos gemacht werden.**

Mit freundlicher Unterstützung von

