



FC Russikon

«Ein Verein mit Herz und Seele»

Fussballcamp 2019

Dienstag 23. – Freitag 26. April 2019

(1. Frühlingsferienwoche)

In Form eines Fussballcamps organisiert der FC Russikon auch dieses Jahr eine Trainingswoche. Willkommen sind alle **G-, F-, E-, D- und C-Junioren (Jahrgänge 2004 – 2013)**. Aber auch **fussballbegeisterte Kolleginnen und Kollegen**, welche ansonsten nicht im Fussballclub mitmachen, sind herzlich eingeladen. Die Einladung darf also gerne weitergegeben werden. Im Vordergrund steht das gezielte, altersgemäße und kindgerechte Fußballtraining in Verbindung mit Spaß und guter Laune. Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen, Balltechnik und Koordinationsschulung, motivierende Spiel- und Übungsformen sind Bestandteil der Trainingseinheiten. Aber auch das Auftreten als Team und das Gruppenverhalten werden nicht außer Acht gelassen. Das Trainingscamp findet unter Leitung des FC Russikon statt.

- **Datum:** 23. – 26.4.2019
- **Ort:** Fussballanlage des FC Russikon (Sportanlage Tüfiwis)
- **Teilnehmer:** G-, F-, E-, D- und C-Junioren, sowie bis jetzt nicht im Fussballclub aktive Jungs und Mädchen (Jahrgänge 2004 – 2013)
- **Kosten:** CHF 200.- (sind am ersten Camptag vor Beginn bar zu bezahlen)
- **Ausrüstung:** Jeder Teilnehmer erhält zu Beginn ein Camp-Shirt. Restliche Ausrüstung wie kurze Hosen, Stulpen, Schienbeinschoner, Fussballschuhe sind selber mitzubringen (bei kühler/nasser Witterung auch Trainer, Regenjacke, Hallenschuhe und Ersatzwäsche).
- **Verpflegung:** Mittagessen, Zwischenverpflegungen (v.a. Obst) und Getränke sind im Campbeitrag enthalten.
- **Vorbehalt Mindestteilnehmerzahl:** Um das Camp durchzuführen, sollten rund 50 Teilnehmer vorhanden sein.
- **Wochenplan:** siehe Seite Wochenplan

Anmeldeschluss ist der 6. März 2019. Die Anmeldung ist verbindlich. Annullationen müssen schriftlich mitgeteilt werden. Für Annullationen, die bis 14 Tagen vor Start des Fussballcamps bei uns eintreffen, werden keine Kosten verrechnet. Danach wird der volle Betrag von CHF 200.- in Rechnung gestellt.

Betreuung/Mithilfe: Für einen geregelten Tagesablauf benötigen wir als Unterstützung einige Mütter/Väter (insbesondere für Verpflegungspausen). Das Essen wird wieder von unseren Clubhauspächtern zubereitet. Für einen gelungenen Abschlussapéro am Freitagnachmittag wären wir auch für ein paar Kuchen oder Snacks dankbar. Die Helferpläne werden anfangs März auf der Homepage aufgeschaltet und per Infomail nochmals angekündigt. Für die allfällige Mithilfe danken wir herzlich.



Fussballcamp 2019 FC Russikon

Voraussichtliches Tagesprogramm

Dienstag 23.4.19	
09:30	Anmeldung auf der Sportanlage, Bezahlung Campbeitrag, Entgegennahme Camp-Shirt
10:00	Offizielle Begrüssung der Kinder und Eltern, Vorstellung der Trainer, Gruppeneinteilung
10:15 – 11:45	1. Trainingseinheit
12:00	Mittagessen Klubhaus
12:30 – 13:45	Spiel und Spass (z.B. Jöggelturnier)
14:00 – 15:30	2. Trainingseinheit
15:45	Ende / Abholen der Kinder
Mittwoch und Donnerstag 24./25.4.19	
09:45	Besammlung auf der Sportanlage
10:00 – 11:45	1. Trainingseinheit
12:00	Mittagessen Klubhaus
12:30 – 13:45	Spiel und Spass
14:00 – 15:30	2. Trainingseinheit
15:45	Ende / Abholen der Kinder
Freitag 26.4.19	
09:45	Besammlung auf der Sportanlage
10:00 – 11.45	Fussball-Olympiade
12:00	Mittagessen Klubhaus
12:30 – 13.15	Spiel und Spass
13:15 – 15:45	Fussballturnier, Eltern als Zuschauer herzlich willkommen
ab 16:00	Apéro für Eltern und Sponsoren
16:15	Preisverleihung und Verabschiedung aller Teilnehmer
16:30	Ende / Abholen der Kinder

Das Trainingsprogramm und die Trainingszeiten werden den jeweiligen Witterungsbedingungen angepasst.