



# F.C. HANSA ROSTOCK

**IKK** Die Innovationskasse

## Tagesplan Herbstcamp

### Herrnburg

### Montag, 10.10.2022

### 1.Tag: Trainingstag nach Schwerpunkt

(Fintieren, Passspiel, Koordination, Torabschluss, Dribblings, Ballmitnahme)

- 09.00 - 09.45 Uhr Anreise, Anmeldung und Einkleidung
- 09.45 – 10.15 Uhr Begrüßung / Eröffnung
- 10.15 – 11.00 Uhr Erwärmung/Kennenlernspiele
- 11.00 – 12.00 Uhr Trainingseinheit
- 12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen / Mittagspause
- 13.00 – 13.30 Uhr Hansa Quiz
- 13.30 – 14.30 Uhr Trainingseinheit
- 14.30 - 15.45 Uhr Changing Teams Turnier
- anschließend Abholung der Teilnehmer

