Amzi Legacy Football Training

Kooperation mit dem FC Gossau ZH

Clubmitglieder des FC Gossau ZH profitieren von 20 % Rabatt

Fussballcamp-Programm · Montag bis Freitag · 1. März – 5. März 2027

Überblick

Punkt	Details
Ablauf	5 Tage
Dauer	Montag bis Freitag
Pro Tag	3 Stunden 30 Minuten
Gruppe 1	7–9 Jahre, 08:30–12:00
Gruppe 2	10–13 Jahre, 13:00–16:30
Plätze	12 Kinder pro Gruppe
Preis	CHF 320.– pro Kind für Nichtmitglieder des FC Gossau ZH CHF 256.– pro Kind für Mitglieder des FC Gossau ZH Die Mitgliedschaft wird in Absprache mit dem Verein überprüft.
Ort	AL Arena - Altrütistrasse 3, 8625 Gossau

Ausbildungsschwerpunkte

Das Camp ist auf folgende Schwerpunkte ausgerichtet.

Schwerpunkt	Ziel
Technik	Ball sicher kontrollieren, auch mit Zeit- und Gegnerdruck.
Entscheidungen	Schnell erkennen: passen, dribbeln oder abschliessen.
Passspiel	Präzise, scharfe Pässe, Gegenbewegung, Schulterblick.
Zweikampf	Mutig angreifen und konsequent verteidigen. Umschalten OFF/DEF & DEF/OFF.
Taktik	Raum erkennen, freilaufen, Positionen halten.
Abschluss	Torschuss in Bewegung, nach Dribbling, Pass und unter Druck.
Reaktionsgeschwindigkeit	Schnell und gezielt auf Signale reagieren.
Athletik	Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
Persönlichkeit	Förderung von Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und Teamgeist.
Spielformen	Gelerntes im Spiel anwenden, mit Wettkampf und Spass.

Wochenplan

Tag	Was wird trainiert?
Montag	Technik, Reaktionsgeschwindigkeit, Passspiel, Zweikampf OFF/DEF & DEF/OFF
Dienstag	Technik, Athletik, Abschluss, Zweikampf OFF/DEF & DEF/OFF
Mittwoch	Technik, Reaktionsgeschwindigkeit, Passspiel, Zweikampf OFF/DEF & DEF/OFF
Donnerstag	Technik, Reaktionsgeschwindigkeit, Abschluss, Zweikampf OFF/DEF & DEF/OFF
Freitag	Abschlussturnier mit anschliessender Preisverleihung.

Tagesablauf Gruppe 1 (7–9 Jahre, 08:30-12:00 Uhr)

Zeit	Block	Inhalt	Dauer
08:30–08:45	Ankommen	Begrüssung, Tagesziel	15 Min.
08:45–09:00	Aufwärmen		15 Min.
09:00–09:45	Übungsformen		45 Min.
09:45–10:00	Trinkpause	Trinken, Erholung	15 Min.
10:00–10:30	Übungsformen		30 Min.
10:30–11:00	Znüni-Pause	Essen, Trinken, Erholung	15 Min.
11:00–11:45	Spielform	Turnier	45 Min.
11:45-11:55	Ausklang	Fun Game / Wettbewerb, Auslaufen	10 Min.
11:55–12:00	Abschluss	Rückblick, Übergabe an die Eltern	5 Min.

Tagesablauf Gruppe 2 (10–13 Jahre, 13:00-16:30 Uhr)

Zeit	Block	Inhalt	Dauer
13:00–13:15	Ankommen	Begrüssung, Tagesziel	15 Min.
13:15–13:30	Aufwärmen		15 Min.
13:30–14:15	Übungsformen		45 Min.
14:15–14:30	Trinkpause	Trinken, Erholung	15 Min.
14:30–15:00	Übungsformen		30 Min.
15:00–15:30	Znüni-Pause	Essen, Trinken, Erholung	15 Min.
15:30–16:15	Spielform	Turnier	45 Min.
16:15–16:25	Ausklang	Fun Game / Wettbewerb, Auslaufen	10 Min.
16:25–16:30	Abschluss	Rückblick, Übergabe an die Eltern	5 Min.