



FC Schalke 04



Wir leben dich.

KNAPPEN FUSSBALL SCHULE

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS



OSTERCAMP BEI FORTUNA GRONAU

20. - 22. APRIL 2017
LAUBSTIEGE 40
48599 GRONAU

Unterstützt durch:

R+V DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.

Informationen und Anmeldung: knappen-fussballschule.de

Tel.: 0209 3618-904 · Internet: knappen-fussballschule.de · E-Mail: fussballschule@schalke04.de · Facebook: facebook.com/knappenfussballschule





FC Schalke 04

Zeitplan:

Donnerstag, 20.04.2017

09:00 Uhr	Ankunft und Ausgabe der Ausrüstung
09:30 Uhr	Begrüßung und Einteilung der Gruppen
10:00 Uhr	Trainingsbeginn 1. Trainingseinheit
12:00 Uhr	Mittagspause und Mittagsprogramm
13:30 Uhr	2. Trainingseinheit
15:15 Uhr	Verabschiedung
15:45 Uhr	Ende

Freitag, 21.04.2017

09:30 Uhr	Ankunft
09:45 Uhr	Begrüßung
10:00 Uhr	3. Trainingseinheit
12:00 Uhr	Mittagspause und Mittagsprogramm
13:30 Uhr	4. Trainingseinheit
15:15 Uhr	Verabschiedung
15:45 Uhr	Ende

Samstag, 22.04.2017

09:30 Uhr	Ankunft
09:45 Uhr	Begrüßung
10:00 Uhr	5. Trainingseinheit
12:00 Uhr	Mittagspause und Mittagsprogramm
13:30 Uhr	6. Trainingseinheit und Abschlusspräsentation
15:15 Uhr	Verabschiedung
16:00 Uhr	Ende



FC Schalke 04

Bitte nicht vergessen:

Fußballschuhe keine Schraubstollen
Waschzeug
Regenjacke

Hinweise:

Wertsachen: Bitte zu Hause lassen. Du bist rundum versorgt.
Medikamente: Bitte beim Camp-Leiter abgeben.
Mittagessen: Unverträglichkeiten zur Sicherheit beim Camp-Leiter anmelden.
Wir verwenden kein Schweinefleisch.

Achtung liebe Eltern und Teilnehmer:

Es ist wichtig, bei jungen Sportlerinnen und Sportlern auf eine bedarfsgerechte, leistungsfördernde aber auch kindgerechte Ernährung zu achten.

Bei uns können Kinder von klein auf erleben, welche nährstoffreichen Lebensmittel ihnen gut schmecken und warum eine gesunde Ernährung den Grundstein für eine gute (sportliche) Entwicklung legt.

Wir versuchen, euch Teilnehmern möglichst zu zeigen, wie aus wenigen Zutaten schnell und einfach ein leckeres, nährstoffreiches und abwechslungsreiches Essen entstehen kann.

Sportler essen...

Welche Nahrungsmittel Sportler zwischen den Einheiten zu sich nehmen, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie viel Zeit sie bis zum Start der zweiten Einheit haben.

Es ist sehr wichtig, so schnell wie möglich mit dem Auffüllen des erschöpften Glykogen-Speichers zu beginnen.

Daher macht es Sinn, sich auf kohlenhydratreiche Lebensmittel mit Protein zu konzentrieren wie z. B.:

- Pasta- oder Reisgerichte
- Fleisch wie Huhn, Pute, Rind- und Schweinefleisch
- Fisch



FC Schalke 04

All diese Produkte sollte man mit zusätzlichen kohlenhydrathaltigen Beilagen (gebackenen Kartoffeln, Brot oder Reis) anbieten, damit die Teilnehmer durch die Ernährung für das Training bei uns vorbereitet werden, und der Adipositas vorgebeugt wird.

Daher vermeiden wir Fastfood

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten sind später schwer zu ändern, deshalb regen wir die Teilnehmer in den Kursen zu einer gesunden und gewissenhaften Ernährung an und in den Camps bieten wir genau diese richtige und wichtige Form der Ernährung an.

Hier wäre es sinnvoll, einen schulischen Umgang mit den Kindern einzufügen. Zum/Vor dem Essen bekommen die Kinder/Jugendlichen erklärt, was und warum sie gerade dieses Essen zu sich nehmen sollten.



FC Schalke 04

Weitere Infos über die Knappen-Fußballschule:

Das Elite-Camp:

In jedem Camp werden die besten Spieler von unseren Trainern ausgewählt. Diese haben die einmalige Gelegenheit, an einem exklusiven Trainingslager auf Schalke teilzunehmen. Dieses findet an einem Herbstferien-Wochenende statt. Du bekommst nach dem Camp ein Zertifikat, das dich berechtigt, dich zum Elite-Trainingslager auf Schalke anzumelden. Weitere Infos bekommst du von deinem Camp-Leiter oder direkt beim Team der Knappen-Fußballschule.

Unser Partner:

Presenter der Knappen-Fußballschule ist auch in diesem Jahr die R+V Versicherung.

Wie schon im Vorjahr stellt die R+V einen Sozialfonds zur Verfügung.

Damit werden Camp-Teilnahmen für mehr als 200 Kinder im Jahr finanziert, die sich diese sonst nicht leisten könnten. Die Partnervereine benennen Spieler, die für ein solches Stipendium in Frage kommen und ein Gremium entscheidet schließlich über die Vergabe der Fördergelder. Darüber hinaus werden parallel unterschiedliche Aktionen gestartet, die individuell auf jedes Camp zugeschnitten werden.

Das Spieltags-Camp:

Beim Spieltags-Camp gibt es für jeweils ein Kind und eine erwachsene Begleitperson gleich mehrere Highlights. Der Tag startet für die Kids mit einer 60-minütigen Trainingseinheit, geleitet von Trainern der [Knappen-Fußballschule](#). Hierbei lernen die Teilnehmer sämtliche Tipps und Tricks aus der [Knappenschmiede](#), dem erfolgreichen Nachwuchsleistungszentrum des S04. Vor dem Anpfiff gibt es dann eine Führung für Kinder und Begleitperson in der [VELTINS-Arena](#), eine Erkundungs-Tour durch eines der modernsten Stadien Europas. Danach feuert die Gruppe die Schalker Profis gemeinsam im AOK Familienblock an.

<http://tradition.schalke04.de/de/kinder-und-jugendliche/angebote/spieltagscamp/page/526-526-.html>

Schau doch mal vorbei:

Weitere Infos über die zahlreichen Veranstaltungen findest du auf unserer Homepage: www.knappen-fussballschule.de und auch bei Facebook sind wir für deine Eltern und die Teilnehmer ab 12 Jahren da. www.facebook.com/knappenfussballschule