



FC Schalke 04

Freitag, 12.09.2014

Ab 16:00 Uhr **An den Umkleidekabinen (siehe Anfahrtsskizze):**

Ausgabe der Ausrüstung und Anprobe in den Umkleidekabinen
(Trikot-Set: Trikot, Hose, Stutzen).

Falls mal ein Trikot nicht richtig passen sollte, haben wir die Möglichkeit vor Ort die richtige Größe auszugeben.

Dazu habt Ihr natürlich Eure Fußballschuhe dabei.

Die Schraubstollen lasst Ihr bitte zu Hause, da ist die Verletzungsgefahr zu groß.

Sachen zum Duschen oder Waschen nehmt Ihr bitte auch mit. Weil kein Kicker „müffelnd“ nach Hause geht. Bitte auch ausreichend Sportsachen zum Wechseln mitnehmen. Und ganz wichtig !!!

Regenjacke nicht vergessen.

Aber auch eine Kappe gegen zu starke Sonneneinstrahlung dürft / solltet ihr bei Bedarf aufsetzen.

Eure Sachen, die Ihr zum Training nicht braucht, könnt ihr in den Kabinen lassen.

Wir schließen sie für Euch ab.



17:00 Uhr

Auf der Tribüne:

Begrüßung der Teilnehmer und Eltern, Vorstellung der Trainer, Vorstellung des Camp-Ablaufes. Einteilung der Trainingsgruppen



17:30 Uhr

Auf dem Fußballplatz:

Erstes Training: *Ohne Fleiß, kein Preis.* ☺

Aufwärmen in der Gruppe.

Schwerpunkte und Inhalte:

1. Vielseitiges Laufen und Bewegen sowie spielerische Konditionsschule
2. Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
3. Spielerisches Kennenlernen von Koordinativen Übungen sowie systematisches Koordination- und Techniktraining
4. Fußballspielen mit Schwerpunkten und freies Spiel



19:45 Uhr

Auf dem Rasen / Tribüne:

Abbau der Stationen, Verabschiedung

20:00 Uhr

In der Umkleidekabine:

Umziehen, waschen, duschen, kämmen und ab nach Hause.

Eure Eltern warten bitte vor den Kabinen auf Euch.

Erholt Euch gut, denn morgen geht es wieder frisch ans Werk.

Samstag, 13.09.2014:

- 9:30 Uhr **In den Umkleidekabinen:**
Umziehen: Das Trikot habt Ihr sicher dabei?
- 9:45 Uhr **Auf der Tribüne**
Begrüßung der Teilnehmer und Eltern.
Erweiterte Gruppeneinteilung (*vielleicht gibt es was zu verändern*)
Vorstellung des Tagesablaufes
- 10:00 Uhr **Auf dem Rasen:**
Zweites Training:
Aufwärmen und danach wieder in die Schwerpunkte:
1. Vielseitiges Laufen und Bewegen sowie spielerische Konditionsschule
2. Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
3. Spielerisches Kennenlernen von Koordinativen Übungen sowie systematisches Koordination- und Techniktraining
4. Fußballspielen mit Schwerpunkten und freies Spiel
- Ab 11:45 Uhr **In der Umkleidekabine:**
Frisch machen und zum Essen umziehen. (T-Shirt)

Im Vereinsheim: Mittagessen

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 nährstoffreiches und abwechslungsreiches Essen entstehen kann.

Sportler essen...

Genau das, was Sie zwischen den Einheiten essen, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie viel Zeit Sie vor dem Start der zweiten Einheit haben.

Es ist sehr wichtig, mit dem auffüllen des erschöpften Glykogenspeichers so schnell wie möglich zu beginnen.

D. h. das Angebot auf Kohlenhydrat reiche Lebensmittel mit Protein zu konzentrieren wie z. B.:

Pasta- sowie, Reisgerichte, zusätzlich Fleisch wie Huhn, Pute und Fisch. Rind- und Schweinefleisch ist vernünftig. Bei der Auswahl aber sicher sein, diese Produkte mit zusätzlichen Kohlenhydrathaltigen Seiten (gebackene Kartoffeln, Brot oder Reis) angeboten, damit die Teilnehmer durch die Ernährung für das Training bei uns vorbereitet werden, und der Adipositas entgegen gewirkt wird.

Daher vermeiden wir Fastfood



In der Umkleidekabine:

Umziehen zum Training und Mittagsprogramm (T-Shirt aus, Trikot an)

Auf dem Platz:

Fotoaktion:



13:15 Uhr

Auf dem Rasen:
3. Training
Fortsetzung Stationstraining.



15:15 Uhr

Auf dem Rasen / Tribüne:
Abbau der Spielfelder. **Viele Hände, schnelles Ende.**

15:30 Uhr

In der Umkleidekabine:
Umziehen, waschen, duschen, kämmen und ab nach Hause.

Sonntag 14.09.2014:

- 9:30 Uhr **In den Umkleidekabinen:**
Umziehen: Das Trikot habt ihr sicher dabei?
Schön durchgelüftet oder sogar gewaschen?
- 9:45 Uhr **Auf der Tribüne:**
Begrüßung der Teilnehmer und Eltern
Vorstellung des Tagesablaufes
- 10:00 Uhr **Auf dem Rasen:**

Camp-Foto und Einteilung der Teilnehmer für das Straßenfußballturnier
- Ab 12:15 Uhr **In der Umkleidekabine:**
Frisch machen und zum Essen umziehen. (Trikot aus, T-Shirt an)
- Im Vereinsheim:**
Mittagessen
- Wichtig:**
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.
- In der Umkleidekabine:**
Umziehen zum Training (T-Shirt aus, Trikot an)
- 13:15 Uhr **Auf dem Rasen:**
Generalprobe in den Gruppen in den Stationen
Hier wird noch mal geübt, damit das vor den Eltern richtig gut klappt.



- 13:45 Uhr **Auf dem Rasen:**
Begrüßung der Eltern. ***Eure Großeltern und Geschwister sind auch herzlich eingeladen.***
- 14:00 Uhr **Auf dem Rasen:**
Beginn der Präsentation in den Gruppen. ***Schau mal, was ich hier gelernt habe!!!***
- 15:00 Uhr **Auf dem Rasen:**
Siegerehrung und Verabschiedung der Teilnehmer
Sicherlich wird hier auch mal unser Vereinslied angestimmt.



- 15:30 Uhr **In der Umkleidekabine:**
Umziehen, waschen, duschen, kämmen und ab nach Hause
Total kaputt, aber überglücklich. Hoffentlich sehen wir uns bald wieder!



Und damit du neben unseren Camps immer besser wirst und immer mehr Spaß und Freude an der Bewegung hast, bekommst du noch ein paar Übungen an die Hand, die du locker leicht zuhause ohne besonderes Material durchführen kannst!!!

Wir möchten es nicht nur beim Training in unseren Kursen belassen, sondern euch die Möglichkeit geben, neben dem Training auch zu Hause mit kleinen Übungen und Anregungen, den unserer Meinung nach, sehr wichtigen koordinativen Bereich zu optimieren. Daher bekommt ihr von uns noch ein weiteres Handout mit kleinen, ganz einfachen Übungen für die Koordination und die Differenzierungsfähigkeit.

Setzt euch bei den Übungen aus dem Handout immer neue Ziele, um mit den Erfolgserlebnissen, die Eigenmotivation für immer mehr Freude und Bewegung zu steigern!

Viel Spaß beim Durchführen und beim Verbessern deiner koordinativen und kognitiven Fähigkeiten!!!

Bei zusätzlichen Fragen könnt ihr euch auch direkt Marco Fladrich oder Sam Farokhi wenden.

Viel Spaß beim Durchführen und beim Verbessern deiner koordinativen und kognitiven Fähigkeiten!!!

Bewegungsschule und Übungen im Bereich Koordination und Differenzierungsfähigkeit für zu Hause:

1. Rückwärts balancieren

Die meisten Kinder können am Anfang der Grundschule sechs Schritte rückwärts auf einem Balken oder einem dünnen Baumstamm balancieren. Eines von zehn Kindern schafft es noch nicht, andere Kinder dagegen balancieren zwölf Schritte und mehr. Am Ende der Grundschulzeit können neun von zehn Viertklässlern elf Schritte rückwärts balancieren, jedes zweite Kind 17 Schritte. Daher zuhause im Kinderzimmer oder im Garten über eine Linie oder ein Seil Rückwärts balancieren und so oft es geht wiederholen. Setzt euch dabei immer Ziele damit die Motivation steigt und ihr von Mal zu Mal mehr Schritte meistert.

2. Seitwärts über eine Linie hin- und her hüpfen

Über eine Linie auf dem Boden, zum Beispiel einen Strich oder ein Seil, hin- und her hüpfen - Dabei zählt der Sprung hin als eins, der Sprung her als zwei und so weiter. In der vierten Klasse können neun von zehn Mädchen circa 47mal über die Linie springen, neun von zehn Jungen schaffen 33 Sprünge.

3. Auf einem Bein stehen

Auf dem bevorzugten Standbein stehen. Das ist das Bein, auf dem man es am besten kann. Die Sohle des anderen Fußes gegen die Innenseite des Standbeinknies stellen. Die Augen bleiben zu, die Arme werden nicht zum Balancieren verwendet, und das zweite Bein bleibt an der Innenseite des Standbeinknies.

4. Klopfen im Takt

Im Sitzen mit einem Fuß auf den Boden stampfen. Gleichzeitig mit dem Zeigefinger der gleichen Körperseite auf einen Tisch klopfen. Danach das Gleiche mit dem Fuß und dem Zeigefinger der anderen Körperseite. Finger und Fuß klopfen im gleichen Rhythmus jeweils 20 Sekunden lang.

5. Klopfen und Kreisen

Im Sitzen Arme und Zeigefinger waagrecht nach vorn ausstrecken und mit beiden Beinen abwechselnd auf den Boden stampfen. Gleichzeitig mit den beiden ausgestreckten Zeigefingern Kreise beschreiben, ohne Hand und Unterarm mit zu bewegen. Füße und Finger sollen sich 15 Sekunden gleichzeitig bewegen. Die Kreisbewegung der Zeigefinger ist deutlich zu sehen. Hand und Unterarm bleiben unbewegt.

6. Ball fangen

Einen Ball in der hohlen Hand fangen, der aus drei Meter Entfernung von unten zugeworfen wird. Toll ist es, wenn Ihr mindestens drei von fünf Bällen fängt. Wenn Sie ungenau werfen, zählt der Wurf nicht.

7. Hochspringen mit Händeklatschen

Mit beiden Beinen hochspringen und in der Luft dreimal in die Hände klatschen, bevor man auf den Zehenspitzen wieder landet. Drei Wiederholungen. Habt ihr es mindestens einmal geschafft, dreimal zu klatschen und wieder auf den Zehenspitzen zu landen? Super!

