

# Fodbold - Camp

## 1. - 6. Juli 2012

Tag hele familien med på  
fodbold-camp



**Fodbold, ferie og  
familie**

# Ingstrup Efterskole præsenterer, i samarbejde med Spar Nord og DGI Nordjylland, en ny og spændende fodboldcamp for hele familien.

Er du mellem 10 og 14 år og brænder du for fodbold?

Kunne du tænke dig at tage din familie med på en anderledes ferie til en af Danmarks bedste badestrande?

Kunne du tænke dig at få en aktiv, lærerig og spændende fodboldoplevelse, hvor også de voksne bliver klogere på at være "fodbold-forældre"?

Så skulle du prøve Ingstrup Efterskoles fodbold-camp i uge 27.

Starttidspunkt: Søndag d. 1 juli. Kl. 18.00

Sluttidspunkt: Fredag d. 6 juli kl. 14.00

Pris: 3500,- pr. person. (Ved 4 pers. på et værelse ydes 500 kr. i rabat pr. person)

Inkluderet i prisen er:

5 overnatninger på Ingstrup Efterskole

Fuld forplejning (6 måltider pr. dag)

Lækkert Hummel fodboldsæt (fodboldtrøje, short, strømper, drikkedunk og fodbold)

Træning af professionelle trænere fra Blokhus FC formiddag og eftermiddag.

Foredrag o.a. højskoleaktiviteter.

Mulighed for at deltage i forskellige udflugter og arrangementer.

Se mere under programmet og på de følgende sider.

Herudover tilbyder vi: Beach volley, badminton, bordtennis, pool og tennis.

Der er også mulighed for anden underholdning i nærområdet: Løkken Actionhouse (GO-CARTS, bowling, paintball og legeland), Fårup Sommerland, div. gårdbutikker og gallerier

Læs mere om Ingstrup Efterskoles fodboldcamp på:

[www.ingstrupefterskole.dk](http://www.ingstrupefterskole.dk) eller

[www.facebook.com/fodboldcamp](https://www.facebook.com/fodboldcamp)



INGSTRUP EFTERSKOLE  
MUSIK OG IDRETTSEFTERSKOLE

# Fodboldcamp 2012

Ingstrup efterskole, danner i uge 27, rammen om en fodboldcamp der inkluderer hele familien, og giver *dig* mulighed for at dyrke din passion og glæde ved fodbold, samtidig med at du holder ferie med din familie.

## Til dig

- Du vil få mulighed for at udvikle din tekniske kunnen gennem leg og alternativ træning
- Der vil være fokus på din individuelle udvikling gennem sparke- og fintetræning
- Find ud af hvor god din teknik er og hvordan du udvikler den
- Du får mulighed for at træne som en superligamålmand
- Konkurrencer med præmie hver dag
- Oplev hvor sjovt det kan være at blive bedre

## Til din familie

- Få større indsigt i de faktorer som gør sig gældende når ens barn dyrker sport gennem div. foredrag.
- Blive bevidst om hvordan du støtter dit barn bedst muligt i forhold til sport og uddannelse.

I får som familie samtidig mulighed for at nyde efterskoleformens tætte sammenhold og mulighed for en aktiv og spændende ferie med hele familie med fodbolden i centrum.

## Trænerne

Igennem hele ugen vil du blive mødt af nogle af de bedste trænere i landet.

- Bo Zinck, årets ungdomstræner i Jylland 2010, vil stå for træningen hele ugen sammen med Peter Tranberg, nuværende Blokhus FC og tidligere AaB spiller.
- Der vil derudover være gæstetrænere i form af Søren Kusk, træner for Blokhus FC og Lars Winde, målmand Esbjerg FB.

# Program for ugens aktiviteter

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Formiddag</b>		Børn: <b>Træning</b>  Forældre: <b>Morgensang og tilbud om forskellige aktiviteter</b>	Børn: <b>Træning</b>  Forældre: Foredrag <b>Ole Nielsen sportsdirektør Sønderjy-</b>	Børn: <b>Træning</b>  Forældre: <b>Tilbud om aktiviteter</b>	Børn: <b>Træning</b>  Forældre: foredrag <b>Fodboldinvalid og hvad så?</b>	<b>Teknikmærke</b>  <b>Afskedstale fra Ingstrup Efterskole</b>
<b>Eftermiddag</b>		Børn: <b>Træning/ Leg</b>  Alle: <b>Tur til Børghlum kloster</b>	<b>Strandfodbold for alle</b>	Børn: <b>Træning/ leg</b>  Forældre: <b>Mini triathlon</b>	Børn: <b>Træning/ Leg</b>  Forældre: <b>Galleri og vinsmagning</b>	<b>Afrejse</b>
<b>Af ten</b>	<b>Indkvartering, aftensmad og informationsmøde + fælles aktivitet</b>	Tilbud om aktiviteter	<b>Der grilles under åben himmel på stranden med sang og musik</b>	Foredrag <b>Mentaltræner</b>	Foredrag af <b>Hemmelig gæst</b> <b>Diskotek og underholdning.</b>	



# Fodboldcamp 2012

Har du og din familie lyst til at være sammen om en fodbold-camp ud over det sædvanlige, hvor I får mulighed for at være sammen om fodbolden, samtidig med at I nyder en ferie i et naturskønt område med masser af muligheder for en aktiv ferie. Så er Ingstrup efterskoles fodbold-camp lige noget for dig og dine forældre/bedsteforældre.

## Tilmelding

I kan allerede nu tilmelde jer ved at gå ind på [ingstrupefterskole.dk](http://ingstrupefterskole.dk) og følge linket "fodboldcamp i uge 27" eller gå ind på [www.facebook.dk/fodboldcamp](http://www.facebook.dk/fodboldcamp). Her vil I finde en blanket, som skal udfyldes og sendes til skolen sammen med et depositum på 1000 kr. pr. person. På blanketten vil I også skulle udfylde hvilken størrelse jeres barn ønsker at få Hummel fodboldsættet i.

Vi vil i øvrigt anbefale jer at "synes godt om" vores facebookside. På den måde vil I løbende modtage oplysninger om fodbold-campen, samt få informationer om foredragsholdere, tilbud om aktiviteter og meget mere.

Har I spørgsmål m.m. kan I også skrive en mail til skolen eller kontakte os på tlf. 98883443.



INGSTRUP EFTERSKOLE  
MUSIK OG IDRÆTSEFTERSKOLE

Du og dine forældre er selvfølgelig meget velkomne til at kontakte os og høre om ledige pladser: Tlf: 98 88 34 43 eller email: [kontor@ingstrupefterskole.dk](mailto:kontor@ingstrupefterskole.dk)



# spar Nord



# DGI

