

Ausgabe 3/2023



Steinhauser

Nachwuchs-*Kicker*



Science Corner
Krafttraining im Fußball

**Termine, News und Stories
unserer Nachwuchsteams**

Trainingstipp für zuhause

Vorwort

In der dritten Ausgabe des Steinhauser NachwuchsKicker stellen wir euch alle Nachwuchstrainer der Union Kremsmüller Steinhaus vor. Seit Ende März sind auch alle Spieltermine der Nachwuchsmannschaften fixiert. Hier findet ihr alle Termine der jeweiligen Nachwuchsmannschaft auf einem Blick.

Im Science Corner geht es in dieser Ausgabe um das Krafttraining im Fußball. Es wird beschrieben was Kraft eigentlich ist. Da es auch verschiedene Formen der Kraft gibt - welche vor allem im Sport wichtig sind - werden diese auch kurz beschrieben. Und als letztes wird erklärt wozu ich die Kraft überhaupt benötige.

Der „Trainingstipp für zu Hause“ befasst sich dieses Mal, wie auch schon der Science Corner, mit dem Thema Kraft und Krafttraining. Hier stellen wir dir drei einfache Übungen, die du ganz einfach zu Hause und ganz ohne Trainingsgeräte machen kannst.

Viel Spaß mit der neuesten Ausgabe

Eure NW-Abteilung

Unsere NW-Trainer

Trainer-Team U8

Name: Edmund Hubauer
Geb-Datum: 03.03.1975
beim Verein seit: 10/2021

Name: Linda Hesse
Geb-Datum: 15.07.1987
beim Verein seit: 11/2022

Trainer-Team U9

Name: Matthias Pfob
Geb-Datum: 09.01.1993
beim Verein seit: 07/1999

Trainer-Team U11

Name: Eduard Zaiser
Geb-Datum: 01.02.1949
beim Verein seit: 07/1989

Trainer-Team U14

Name: Branko Cvrtak
Geb-Datum: 12.02.1996
beim Verein seit: 05/2018

Name: Mirza Mahmuljin
Geb-Datum: 17.04.1996
beim Verein seit: 07/2018

Name: Lukas Kolak
Geb-Datum: 16.04.2001
beim Verein seit: 07/2021

Trainer-Team U16

Name: Markus Karlhuber
Geb-Datum: 27.09.1974
beim Verein seit: 10/1983

Name: Peter Paulmaier
Geb-Datum: 17.04.1973
beim Verein seit: 05/2019

Name: Christoph Kammerstätter
Geb-Datum: 01.11.1981
beim Verein seit: —

Unsere U8



Datum		Uhrzeit	Turnier	Spielort
Sa,	15.04.2023	09:00	Turnier	Steinhaus
Sa,	29.04.2023	09:00	Turnier	Schlierbach
Sa,	13.05.2023	09:00	Turnier	Sattledt
Sa,	03.06.2023	09:00	Turnier	Stadl Paura
Sa,	17.06.2023	09:00	Turnier	Ried/Trkr.

Unsere U9



Unser U9 nimmt nicht am Meisterschaftsbetrieb des ÖÖ-Fußballverbandes teil. Anstelle eines Turnier- oder Meisterschaftsmodus wird unser U9-Team regelmäßige Freundschaftsspiele abhalten.

Die Termine für diese Spiele werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Unsere U11



Datum	Uhrzeit	Heim	Gast
Sa, 15.04.2023	12:00	U. Gunskirchen	U. Steinhaus
Di, 25.04.2023	17:30	U. Steinhaus	SV Krenglbach
Fr, 28.04.2023	18:00	U. Steinhaus	U. Thalheim
Di, 02.05.2023	17:30	U. Steinhaus	SV Aschach/D.
Fr, 12.05.2023	18:00	U. Steinhaus	SC Marchtrenk B
Di, 16.05.2023	17:30	U. Steinhaus	FC Wels
Fr, 02.06.2023	18:00	ASV St. Marienkirchen	U. Steinhaus
Di, 06.06.2023	17:30	U. Steinhaus	Blaue Elf Wels
Fr, 16.06.2023	18:00	U. Steinhaus	SV Bad Schallerbach

Unsere U14



Datum		Uhrzeit	Heim	Gast
Sa,	01.04.2023	11:00	U. Steinhaus	ASKÖ Kirchdorf
Sa,	15.04.2023	11:30	SPG Waldneukirchen	U. Steinhaus
Sa,	22.04.2023	13:00	U. Steinhaus	GW Micheldorf
Di,	25.04.2023	18:30	ATSV Stadl Paura B	U. Steinhaus
Mi,	10.05.2023	18:30	SPG Steinerkirchen	U. Steinhaus
Sa,	13.05.2023	13:00	ASKÖ Kirchdorf	U. Steinhaus
Sa,	20.05.2023	13:00	U. Steinhaus	SPG Waldneukirchen
Sa,	03.06.2023	11:30	GW Micheldorf	U. Steinhaus
Sa,	10.06.2023	13:00	U. Steinhaus	ATSV Stadl Paura B
Sa,	17.06.2023	12:00	U. Steinhaus	SPG Steinerkirchen

Unsere U16



Datum	Uhrzeit	Heim	Gast
Sa, 15.04.2023	11:00	SPG Thalheim/Steinhaus	U. Esternberg
Sa, 22.04.2023	16:30	U. Schardenberg	SPG Thalheim/Steinhaus
Mi, 26.04.2023	19:00	SPG Thalheim/Steinhaus	Young Teampayer
Fr, 05.05.2023	18:45	Prambachkirchen	SPG Thalheim/Steinhaus
Sa, 13.05.2023	16:30	SPG Thalheim/Steinhaus	SK Schärding
Mi, 17.05.2023	20:00	Münzkirchen	SPG Thalheim/Steinhaus
Mi, 24.05.2023	19:00	WSC Hertha B	SPG Thalheim/Steinhaus
Sa, 03.06.2023	10:00	SPG Thalheim/Steinhaus	Lambrechten

Trainingstage des Nachwuchs

Trainingstage

U8:	Di, Do	17:00 - 18:15	Sportplatz Steinhaus
U9:	Di, Do	17:15 - 18:30	Sportplatz Steinhaus
U11:	Mo, Mi, Fr	16:00 - 18:00	Sportplatz Steinhaus
U14:	Mo, Mi	18:00 - 19:30	Sportplatz Steinhaus
U16:	Dienstag Donnerstag	17:30 - 19:00 18:30 - 20:00	Sportplatz Thalheim od. Steinhaus bei der jeweiligen KM

Alle weiteren Informationen zu eventuellen Terminverschiebungen, Ergebnisse der Spiele, sowie News um unseren Nachwuchs und die Union Kremsmüller Steinhaus findet ihr auch auf unserer Homepage unter www.union-steinhaus.at

Science - Corner

Krafttraining im Fußball

Im Fußball gibt es viele Faktoren, welche die Leistung am Spielfeld beeinflussen. Neben Technik, Taktik, Ausdauer,... spielt auch die Kraft eine wichtige Rolle.

Was ist Kraft?

Als Kraft wird die Fähigkeit des Nerven-Muskel-Systems bezeichnet, die durch Muskelkontraktion Widerstände überwindet oder ihnen entgegenwirkt.

Welche Arten von Kraft gibt es?

Maximalkraft...

...ist die höchstmögliche Kraft, die ein Mensch willkürlich gegen einen Widerstand erzeugen kann. Sie kann streng genommen, nur gegen einen unüberwindlichen Widerstand aufgebracht werden.

Schnellkraft...

...ist die Fähigkeit, in relativ kurzer Zeit (z.B. 200ms) einen möglichst hohen Kraftstoß (Impuls) zu erzeugen.

Explosivkraft...

...ist die Fähigkeit, einen möglichst hohen Kraftanstieg pro Zeiteinheit zu erreichen.

Kraftausdauer...

...ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, eine gegebene Kraftbelastung möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Wozu brauche ich die Kraft?

Die Kraft wird benötigt, um...

...der Schwerkraft entgegenzuwirken

...Sportgeräte (z.B. den Ball) oder die eigene Körpermaße zu beschleunigen

...äußere Reibungskräfte (Luft, Wasser, Schnee,...) zu überwinden

...den Kräften des Gegenspielers entgegenzuwirken

Es gibt im Prinzip zwei Möglichkeiten, um die Kraft zu trainieren. Zum einen das Hypertrophie-Training (wenig Gewicht, viele Wiederholungen) und zum anderen die Intermuskuläre Koordination (hohes Gewicht, wenige Wiederholungen).

Trainingstipp für zuhause

Wie kann ich zuhause meine Kraft trainieren??

... hier stellen wir die drei Übungen für zu Hause vor, wie du deine Kraft ganz ohne Trainingsgeräte trainieren kannst.

Die „Plank“

Mit dieser Übung trainierst du die Muskel von deinem ganzen Körper.

Ausführung:

Lege dich auf den Bauch. Nun stütze deine Unterarme auf dem Boden auf und drücke deinen Körper hoch, so dass du nur mehr mit deinen Unterarmen und den Zehenspitzen den Boden berührst.



Wichtig: Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.

Kniebeugen

Mit dieser Übung trainierst du deine Beinmuskulatur.

Ausführung:

Stehe schulterbreit mit den Füßen parallel zueinander. Nun beuge deine Knie kontrolliert bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (wie wenn du dich auf einen

Stuhl setzen würdest). Dann strecke die Beine wieder.

Wichtig: Achte darauf, dass dein Oberkörper während der Bewegung gerade bleibt.

Rocket Lunges

Mit dieser Übung trainierst du deine Oberschenkelmuskulatur.

Ausführung:

Stelle dich hüftbreit hin. Nun mache einen weiten Schritt nach vorne, so dass der Winkel deines vorderen Knies nicht kleiner als 90° ist. Dann drücke die wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole nun diesen Vorgang mit dem anderen Bein.

Wichtig: Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht und gerade bleibt.



Falls du eine Frage zu einer Übung hast, Frage deine Eltern oder deinen Trainer, die helfen dir sicher gerne, damit du die Übung auch richtig machst.

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber

Nachwuchsabteilung der Union Steinhaus, Sportplatzstraße 4, 4641 Steinhaus

Kontakt: unionsteinhaus@gmx.at - www.union-steinhaus.at

Redaktion: Nachwuchsleitung der Union Steinhaus

Fotos: Nachwuchsabteilung der Union Steinhaus

Erscheinungsart: halbjährlich