

Ausgabe 1/2022



Steinhauser Nachwuchs-*Kicker*

Science Corner
Richtig trinken beim Sport

**Trainingstipp
für zuhause**

**Termine, News und Stories
unserer Nachwuchsteams**

Vorwort

Die Nachwuchsabteilung der Union Kremsmüller Steinhaus hat in den letzten Jahren einen extremen Aufschwung erlebt. Vor zehn Jahren übernahm unser heutiger ‚Chef‘ die Funktion des Nachwuchsleiters und startete mit einigen wenigen fußballbegeisterten Jungs das Projekt „Nachwuchs“.

Mit viel Einsatz und Leidenschaft nicht nur bei den Trainings, sondern auch im organisatorischen Bereich machte dies in Steinhaus schnell die Runde und die Anzahl der Kids stieg rasant an. Mittlerweile sind zirka 70 NachwuchsspielerInnen in sechs eigenen Mannschaften im Verein aktiv.

In diesem Zeitraum konnten nicht nur NachwuchskickerInnen gewonnen werden, sondern auch viele Eltern konnten als Unterstützer gewonnen werden. Durch ihre Unterstützung, sei es als Nachwuchstrainer, Hilfsschiedsrichter, bei Fahrdiensten zu Auswärtsspielen, Betreuung der Tribünenbar bei Heimspielen, bei Mithilfen von Veranstaltungen wie dem Trainingslager und ganz besonders als Fans konnte ein ganz tolles Vereinsleben geschaffen werden. Für alle die wir hier vergessen haben - sorry dafür und vielen Dank für eure Unterstützung und euren Einsatz!!

Nicht nur unsere NachwuchsspielerInnen wollen sich in jedem Training und Spiel verbessern, sondern auch wir von der Nachwuchsabteilung wollen uns immer verbessern und Abläufe und Organisationen optimieren um ein perfektes Umfeld für unseren Nachwuchs zu schaffen.

Auch die Präsentation unseres Nachwuchs im Verein ist ein wichtiger Bestandteil davon - daher ist auch die Idee des „Steinhauser Nachwuchs-Kicker“ entstanden. In diesem kleinen Magazin gibt es viel über unsere Nachwuchsmannschaften, deren Termine, deren anti-fußballerischen Aktivitäten und vieles mehr zu erfahren.

Viel Spaß

Eure NW-Abteilung

Unsere Nachwuchsleitung

Nachwuchsleiter



Name: Matthias Pfob
Geb-Datum: 09.01.1993
Ausbildung: Großhandelskaufmann
Beruf: Projektleiter Messe Wels

Sportliche Karriere:

Als Spieler: Union Steinhaus, SC Marchtrenk
Als Trainer: Nachwuchs-Trainer Union Steinhaus

Nachwuchsleiter - Stellvertreter

Name: Mag. Andreas Pfob
Geb-Datum: 19.11.1979
Ausbildung: Elektrotechniker,
Dipl. Sportwissenschaftler
Beruf: Projektleiter Messe Wels

Sportliche Karriere:

Als Spieler: Union Steinhaus, Union St. Marien
Als Trainer: Union Steinhaus, FC Wels, SC Marchtrenk



U7 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Aichinger	Tim	7	Friedl	Maximilian
2	Atzlinger	Theodor	8	Hubauer	Simon
3	Auberger	Lorenz	9	Krauss	Tobias
4	Auberger	Xaver	10	Rathmayr	Maximilian
5	Berger	Paul	11	Zemni	Jonas
6	Baumgartner	Anton			

TR	Hubauer	Edmund
----	---------	--------

Trainingstage

Montag 17:00 - 18:30 Sportplatz Steinhaus

Mittwoch 17:00 - 18:30 Sportplatz Steinhaus

U8 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Aichinger	Paul	6	Obermayr	Lorenz
2	Bandic	Matej	7	Stepanovic	Dominik
3	Baumgartner	Leo	8	Strauß	Michael
4	Darilion	Gregor	9	Wiesinger	Marcel
5	Glöckl	Noah	10	Ziegelbäck	Samuel

TR Aplak Murat

Trainingstage

Dienstag 17:30 - 18:30 Sportplatz Steinhaus

Donnerstag 17:30 - 18:30 Sportplatz Steinhaus

U10 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Strauß	Martin	5	Kloimstein	Paul
13	Bandic	Paul	12	Tauchmann	Björn
7	Fehringer	Mateo	14	Tauchmann	Emil
4	Fleischer	Julian	6	Weiß	Alexander
3	Hofinger	Jan	8	Zens	Sebastian
16	Hubauer	Gabriel	10	Ziegelbäck	Fabian
TR	Zaiser	Eduard	Co-TR	Pfob	Matthias

Trainingstage (individuelle Trainingspläne in Abstimmung mit U11)

Montag	17:30 - 19:00	Sportplatz Steinhaus
Freitag	17:30 - 19:00	Sportplatz Steinhaus

U11 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Strauß	Martin	6	Fosodeder	Daniel
2	Achleithner	Klara	5	Kloimstein	Paul
8	Achleithner	Manuel	12	Tauchmann	Björn
13	Bandic	Paul	14	Tauchmann	Emil
9	Brkic	Maximilian	11	Wiener	Tobias
7	Fehringer	Mateo			
TR	Cvrtak	Branko	Co-TR	Mahmuljin	Mirza

Trainingstage (individuelle Trainingspläne in Abstimmung mit U10)

Montag	17:30 - 19:00	Sportplatz Steinhaus
Mittwoch	17:30 - 19:00	Sportplatz Steinhaus

U13 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Jereb	Nikolaus	12	Trilsam	Fabio
3	Haminger	Luka	13	Ruck	Felix
4	Fosodeder	Lena	14	Mühlberger	Tobias
6	Fosodeder	Daniel	15	Karlhuber	Gabriel
7	Nedherer	Jonas	16	Guggenberger	Eva
8	Brkic	Maximilian	17	Keferböck	Elias
9	Krug	Dominik	18	Kienesberger	Johannes
11	Guggenberger	David			
TR	Zaiser	Gregor	Co-TR	Tröbinger	Ronald

Trainingstage

Montag 17:30 - 19:00 Sportplatz Steinhaus
Mittwoch 17:30 - 19:00 Sportplatz Steinhaus

U16 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Zweimüller	Oliver	16	Hauser	Pascal
6	Schierl	Paul	17	Brkic	Sebastian
7	Trilsam	Carlos	18	Ivic	Daniel
8	Jereb	Balthasar	25	Steiner	Kevin
9	Helperstorfer	David	90	Ivic	Julian
10	Knogler	Katharina	92	Paulmaier	Daniel
14	Mühlberger	Sarah	99	Karlhuber	Rafael
15	Schürz	Jonathan			

TR	Karlhuber	Markus			
Co-TR	Paulmaier	Peter	Co-TR	Pfob	Andreas

Trainingstage

Dienstag 17:30 - 19:00

Trainingsplatz Steinhaus (Seewirt)

Donnerstag 17:30 - 19:00

Trainingsplatz Steinhaus (Seewirt)

U7 - Team Termine

T	Datum	Veranstaltungsort
1	Sa, 23.04.22	Bad Wimsbach
2	Sa, 07.05.22	Steinhaus
3	Sa, 21.05.22	Ohlsdorf
4	Sa, 11.06.22	Eberstälzell
5	Sa, 25.06.22	Steinhaus

U8 - Team Turnier-Termine

T	Datum	Veranstaltungsort
1	Sa, 09.04.22	Steinhaus
2	Sa, 30.04.22	Lambach
3	Sa, 14.05.22	Steyrermühl
4	Sa, 28.05.22	Rüstorf
5	Sa, 18.06.22	Pinsdorf

U10 - Team Spiel-Termine

Rd.	Spiel	Datum	Uhrzeit
1	Schlierbach : Steinhaus	Fr, 01.04.22	17:15
2	Steinhaus : Kemten-Pib./Rohr	Mi, 06.04.22	17:30
3	Micheldorf : Steinhaus	Mi, 20.04.22	17:15
4	Steinhaus : Pettenbach	Mi, 27.04.22	17:15
5	Steinhaus : Windischgarsten	Fr, 06.05.22	17:15
6	Steinhaus : Schlierbach	Mi, 11.05.22	17:30
7	Kematen-Pib./Rohr : Steinhaus	Fr, 20.05.22	17:15
8	Steinhaus : Micheldorf	Mi, 25.05.22	17:15
9	Pettenbach : Steinhaus	Mi, 08.06.22	17:15
10	Windischgarsten : Steinhaus	Mi, 15.06.22	17:15

U11 - Team Spiel-Termine

Rd.	Spiel	Datum	Uhrzeit
1	Schwanenstadt 08 : Steinhaus	Sa, 02.04.22	10:00
2	Steinhaus : Rüstorf	Do, 07.04.22	17:30
3	Roitham : Steinhaus	Fr, 22.04.22	18:30
4	Steinhaus : Niederthalheim	Fr, 29.04.22	18:30
5	Bad Hall : Steinhaus	Do, 05.05.22	18:00
6	SPG Edt/Lambach : Steinhaus	Fr, 13.05.22	18:30
7	Steinhaus : Sipbachzell/Allhaming	Mi, 18.05.22	18:00
8	Kremsmünster : Steinhaus	Fr, 10.06.22	18:30
9	Steinhaus : Steinerkirchen/Sattledt	Mo, 13.06.22	18:00

U13 - Team Spiel-Termine

Rd.	Spiel		Datum	Uhrzeit
1	ATSV Stadl Paura	: Steinhaus	Do, 07.04.22	18:30
2	SPG Marchtrenk	: Steinhaus	Fr, 08.04.22	18:00
3	Steinhaus	: SPG Young Teampayer	Sa, 23.04.22	10:00
4	FC Wels	: Steinhaus	Sa, 30.04.22	11:30
5	Steinhaus	: SPG Hausruck Juniors	Mi, 04.05.22	18:00
6	Steinhaus	: ATSV Stadl Paura	Mi, 11.05.22	18:45
7	Steinhaus	: SPG Marchtrenk	Sa, 21.05.22	11:30
8	SPG Young Teampayer	: Steinhaus	Sa, 28.05.22	10:00
9	SPG Hausruck Juniors	: Steinhaus	Mi, 08.06.22	18:30
10	Steinhaus	: FC Wels	Sa, 11.06.22	11:30

U16 - Team Spiel-Termine

Rd.	Spiel		Datum	Uhrzeit
1	Bad Hall	: Steinhaus	So, 03.04.22	11:00
2	Steinhaus	: Schlierbach	Fr, 08.04.22	19:00
3	Molln	: Steinhaus	Fr, 22.04.22	20:00
4	Steinhaus	: SPG Eberstalzell/Sattledt	Sa, 30.04.22	16:30
5	Kematen-Pib./Rohr	: Steinhaus	Sa, 07.05.22	11:00
6	Steinhaus	: Bad Hall	Sa, 14.05.22	12:30
7	Schlierbach	: Steinhaus	Fr, 20.05.22	19:00
8	Steinhaus	: Molln	Sa, 28.05.22	18:00
9	SPG Eberstalzell/Sattledt	: Steinhaus	Sa, 11.06.22	18:00
10	Steinhaus	: Kematen-Pib./Rohr	Mi, 15.06.22	19:00

Richtig trinken beim Sport - aber wie??

Die sportgerechte Ernährung wird nicht nur dem Profifußball, sondern mittlerweile auch dem Amateurfußball eine große und wichtige Rolle zugeschrieben. Daher wäre es ideal, wenn dieses Thema bei Amateurvereinen auch im Nachwuchs ein Teil der Ausbildung ist und die Spieler/innen lernen richtig zu essen und zu trinken.

Flüssigkeit im Fußball - Durst als Warnsignal

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser (ca. 75%) und ist daher für den gesamten Organismus von großer Bedeutung. Um eine optimale Körperfunktion zu haben ist eine ausgeglichene Wasserbilanz notwendig. Bei körperlicher Anstrengung wie etwa Sport kommt es zu einem Flüssigkeitsverlust, der wieder aufgefüllt werden muss. Hierbei ist das Durstgefühl schon ein verspätetes Warnsignal, so dass bereits ein Flüssigkeitsmangel im Körper droht. Der menschliche Organismus akzeptiert im Normalfall einen Flüssigkeitsverlust von ca. 1% des Körpergewichts, bevor ein Durstgefühl entsteht. Achtung: Eine nervliche Anspannung kann das Durstgefühl unterdrücken!!



Besonderheit bei Kindern

Das Schwitzverhalten bei Kindern ist anders als bei Erwachsenen. Erst im Alter von zirka acht bis zehn Jahren beginnen sie ‚richtig‘ zu schwitzen und erreichen im Jugendalter von 15/16 Jahren erst die Werte eines Erwachsenen. Für Kinder und Jugendliche ist es daher besonders wichtig während des Trainings und des Spiels viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Trainer sollten immer auf ausreichend Trinkpausen achten!!

Hier sollte gelten:

Fruchtsäfte aus dem Supermarkt sind oftmals viel zu süß und sollten daher unbedingt zur Hälfte mit Leitungswasser oder kohlenstoffarmen Mineralwasser verdünnt werden. Softdrinks wie Fanta, Cola oder Sprite sollten auf KEINEN Fall verwendet bzw. getrunken werden, da sie mineralstofffrei sind, Unmengen an künstlichem Zucken enthalten und somit schwer verdaulich sind und die Leistungsfähigkeit einschränkt.

Trinkempfehlung:

Vor einem Spiel - ca. eine halbe Stunde - sollten ungefähr 250ml kohlesäurefreies Sportgetränk (Isostar, Gatorade,...) oder verdünnter Fruchtsaft getrunken werden um den Blutzuckerspiegel auf ein Optimum zu bringen.

In der Halbzeitpause sollte dann ebenfalls wieder Flüssigkeit - wie vor dem Spiel - zu sich genommen werden, jedoch maximal 500ml um einen ‚Wasserbauch‘ zu verhindern.

(Quelle: https://www.dfb.de/trainer/artikel/trinken-beim-sport-aber-richtig-2087/?no_cache=1, am 19.01.2020)

Trainingstipp für zuhause

„Übung macht den Meister“

... dieses Sprichwort ist wohl jedem bekannt und es steckt sehr viel Wahrheit darin. Fußballer wie Lionel Messi oder Cristiano Ronaldo erzählen immer wieder, dass sie auch nicht nur im Fußballtraining mit dem Ball geübt haben. Gerade wenn es um Technik, Ballgefühl und Tricks geht ist es ganz wichtig viel zu üben.

Wie kann ich mein Ballgefühl trainieren?

Alles was du zur Verbesserung deines Ballgefühls benötigst sind ein Ball und etwas Platz im Garten und schon kann's losgehen. Versuche nun mit dem Ball zu jonglieren - also zu ‚gaberln‘.

Beginne immer mit dem Einfachen und steigere dich langsam zum Schweren. Beim ‚Gaberln‘ bedeutet dies, spiele den Ball einmal mit dem Fuß in die Höhe, lasse den Ball einmal auf den Boden aufkommen und dann wieder mit dem Fuß in die Höhe spielen. Wenn diese Übung schon sehr gut funktioniert, dann versuche eine Steigerung indem du den Ball zweimal mit dem Fuß in die Luft spielst und dann einmal auf den Boden aufkommest. So kannst du die immer weiter steigern, bis der Ball den Boden gar nicht mehr berührt.

Wie kann ich nun meine Technik verbessern?

Hierfür benötigst du einen Ball, etwas Platz im Garten und einige Gegenstände. Die Gegenstände (z.B. Schuhe, o.ä.) verteilst du beliebig am Boden. Nun versuchst du mit dem Ball um diese Gegenstände herumzudribbeln. Zu Beginn kann der Abstand ruhig etwas größer sein. Je öfter du übst, desto enger und schneller kannst du dribbeln. Achte auch immer darauf, dass du mit beiden Füßen dribbelst.

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