

Ausgabe 2/2022



Steinhauser

Nachwuchs-*Kicker*

**Termine, News und Stories
unserer Nachwuchsteams**



Science Corner
Was ist die Superkompensation?

Trainingstipp für zuhause

Vorwort

In der dieser Ausgabe des Steinhauser NachwuchsKicker gibt es neben der Vorstellung unserer Nachwuchsteams für die anstehende Herbstsaison auch wieder einige News rund um die Nachwuchsmannschaften.

So gibt es einen kleinen Bericht zur bevorstehenden Zusammenlegung der U16-Teams der Union Thalheim und der Union Kremsmüller Steinhaus oder ein paar Zeilen über Sarah Mühlberger, die Verein in Richtung Damenmannschaft des SV Krenglbach verlassen hat.

Im Sience Corner geht es in dieser Ausgabe um die sogenannte Superkompensation. Das Prinzip der Superkompensation ist ein Modell aus der Sportwissenschaft und zeigt auf, wie sich der Körper bzw. die Leistungsfähigkeit des Körpers durch Training an Belastungen anpasst.

Der „Trainingstipp für zu Hause“ befasst sich dieses Mal mit dem Thema Koordination. Es werden einige kleine einfache Übungen vorgestellt, die ganz einfach in den eigenen vier Wänden oder im Garten gemacht werden können - ach ja diese Übungen sind nicht nur für Fußballer interessant und wichtig.

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



U8 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Aichinger	Tim	8	Egger	Mateo
2	Auberger	Lorenz	9	Friedl	Maximilian
3	Auberger	Xaver	10	Hubauer	Simon
4	Atzlinger	Theodor	11	Krauss	Tobias
5	Baumgartner	Anton	12	Rathmayr	Maximilian
6	Berger	Paul	13	Zemni	Jonas
7	Bruckbauer	Lorenz			
TR	Hubauer	Edmund			

U9 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Aichinger	Paul	7	Pit	Alexander
2	Bandic	Matej	8	Stipanovic	Dominik
3	Baumgartner	Leo	9	Strauß	Michael
4	Glöckl	Noah	10	Wiesinger	Marcel
5	Obermayer	Laurenz	11	Ziegelbäck	Samuel
6	Obermayer	Moritz	12		
TR	Pfob	Matthias	Co-TR	Köttstorfer	Felix

U11 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Bandic	Paul	8	Seemann	Nela
2	Barth	Clemens	9	Strauß	Martin
3	Fehringer	Mateo	10	Tauchmann	Björn
4	Fleischer	Julian	11	Tauchmann	Emil
5	Hofinger	Jan	12	Weiß	Alexander
6	Hubauer	Gabriel	13	Zens	Sebastian
7	Kloimstein	Paul	14	Ziegelbäck	Fabian
TR	Zaiser	Eduard			

U14 - Team der Union Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
1	Achleithner	Klara	10	Karlhuber	Gabriel
2	Achleithner	Manuel	11	Keferböck	Elias
3	Brkic	Maximilian	12	Kienesberger	Johannes
4	Fosodeder	Daniel	13	Knogler	Katharina
5	Fosodeder	Lena	14	Krug	Dominik
6	Guggenberger	David	15	Mühlberger	Tobias
7	Guggenberger	Eva	16	Nedherer	Jonas
8	Haminger	Luka	17	Ruck	Felix
9	Jereb	Nikolaus	18	Trilsam	Fabio
TR	Cvrtak	Branko	Co-TR	Mahmuljin	Mirza

U16 - Team SPG Thalheim/Steinhaus

Nr.	Nachname	Vorname	Nr.	Nachname	Vorname
17	Brkic	Sebastian	2	Kliemstein	Finn
12	Dzeladini	Kujtim	20	Kwememeleu	Michelange
10	Dzeladini	Premtim	4	Malbasic	Adrian
24	Fuchs	Simon	97	Oleinek	Dieter
16	Hauser	Pascal	18	Özhan	Serkan
11	Heiß	Noah	7	Paulmaier	Daniel
9	Helperstorfer	David	21	Pilic	Patrick
90	Ivic	Julian	6	Schierl	Paul
8	Jereb	Balthasar	30	Schürz	Jonathan
27	Kammerstätter	Moritz	96	Steglegger	Jonas
99	Karlhuber	Rafael	92	Trilsam	Carlos
14	Kimisha	Bryson			

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

Trainingstage

U8:	Di, Do	17:00 - 18:15	Sportplatz Steinhaus
U9:	Di, Do	17:00 - 18:15	Sportplatz Steinhaus
U11:	Mo, Mi	17:00 - 19:00	Sportplatz Steinhaus
U14:	Mo, Mi	18:00 - 19:30	Sportplatz Steinhaus
U16:	Dienstag	17:30 - 19:00	Sportplatz Thalheim
	Donnerstag	17:30 - 19:00	Trainingsplatz Steinhaus (Seewirt)

Gruppenauslosung der NW-Teams

U8-Team und U9-Team

Das **U8-Team** wird ihre Spiele wieder in Turnierform abhalten.
Das **U9-Team** wird Spiele in Absprache mit anderen Vereinen als Freundschaftsspiele absolvieren.

U11-Team Region Süd - Gruppenliga E

Union Bad Hall	SV Micheldorf
SV Molln	SPG Sipbachzell/Allhaming
SV Schranstein	Union Schlierbach
SV Spital am Pyhrn	SV Windischgarsten
SPG Kematen-Piberbach/Rohr	

U14-Team Region Süd - Unterliga A

FC Attnang	Union Gampern
ASKÖ Pinsdorf	SPG Mondsee/Oberwang
ATSV Stadl Paura B	

U16-Team Region Ost-Mitte-Süd

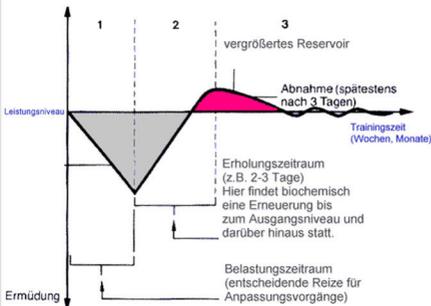
Fußballschule Linz	Union Haid
Union Neuhofen/Krems	WSC Hertha B
SPG Kematen-Piberbach/Rohr	

Die Spieltermine der Nachwuchsteams sind zu Redaktionsschluss noch nicht fixiert.

Sobald die Termine mit den anderen Mannschaften der jeweiligen Nachwuchsguppen vereinbart sind, werden sie auf unserer Homepage www.union-steinhaus.at bekannt gegeben.

Superkompensation - was ist das??

Die Fähigkeit, sich an neue Situationen (mittel- bis langfristig) anzupassen, kann als Grundphänomen des Menschen bezeichnet werden. Dies gilt auch für das sportliche Training als eine Einheit von Belastung und Erholung.



Die Belastung (Ermüdung) ist abhängig von Dauer und Intensität des Trainings. Bei der Ermüdung wird zwischen einer muskulären Ermüdung (leerer Energiespeicher) und einer zentralnervösen Ermüdung (Verlust von Kondition und Koordination) unterschieden.

Das **Prinzip der Superkompensation** besagt, dass der menschliche Körper,

nach einer Trainingsbelastung, in der Erholungsphase nicht nur den das Ausgangsniveau wiederherstellt, sondern die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und über einen bestimmten Zeitraum das höhere Niveau hält. Wird dieses höhere Leistungsniveau nun für die nächste Trainingseinheit genutzt, kommt es zu einer über längere Zeit Leistungssteigerung.

Zu beachten sind bei dieser „Leistungssteigerung“ zwei Punkte:

- 1) **Intensität des Trainings:** Wird zu viel und/oder zu intensiv trainiert, bekommt der Körper nicht genug Zeit sich zu erholen und das Leistungsniveau sinkt (Übertraining).
- 2) **zu lange Regeneration:** Ist nach einer Trainingseinheit die Pause bis zum nächsten Training zu groß, geht der Trainingseffekt wieder verloren.

(Quelle: Optimales Training, Weineck, 2007)

News & Stories

U16-Spielgemeinschaft mit Union Thalheim

Mitte der Frühjahrssaison begannen für die Nachwuchsleitung schon die Überlegungen bzw. Vorbereitungen für die Herbstsaison 2022. Dabei kam auch die Frage der Zukunft unserer U16 auf, da es auf Grund von Einstieg ins Berufsleben oder Schulwechselln in der kommenden



Saison kaum gegeben ist einen Kader mit optimaler Spieleranzahl zu stellen. Nach einigen Überlegungen, Besprechungen mit den Nachwuchstrainern und durchgespielten Szenarien kam man zur der Lösung, dass eine Spielgemeinschaft mit einem umliegenden Verein das Beste sei. Gleich die ersten Gespräche mit der Nachwuchsleitung und den verantwortlichen Trainern der Union Thalheim verliefen sehr positiv und so kam es rasch zu einer Einigung, da die Vorstellungen von Spiel- und Trainingsmethoden beider Vereine sehr ident sind. Die Spieler lernten sich auch schon bei einigen vorangegangenen Freundschaftsspielen kennen.

Durch die Zusammenlegung beider Mannschaften entsteht ein großer Kader, sodass dadurch auch der Konkurrenzkampf im Team gesteigert werden kann und im Falle von Ausfällen, diese auch leichter kompensiert werden können. Das Trainerteam, bestehend aus Trainern von Steinhaus und Thalheim, ist davon überzeugt in der Meisterschaft eine schlagkräftige Truppe stellen zu können.

News & Stories

Unsere Nummer 14 wechselte in die OÖ-Liga



Nachdem vor vier Jahren für Sarah Mühlberger das Abenteuer „Fußball“ in unserem Nachwuchs begann, zeigte sich sehr schnell, dass sich Sarah mit ihrem Einsatz, Talent und der Freude am Fußball bei den Jungs durchsetzen wird. Mit ihrer Weiterentwicklung wurde die Nummer 14 ein fixer Bestandteil ein fester Bestandteil in ihrem Team. In den 70 Spielen (1 Tor) brachte die Defensivspielerin so manch (teilweise körperlich überlegen) gegnerischen Offensivspieler zur Verzweiflung.

Leider - ohne despektierlich zu sein - wurde der physische Unterschied zu ihren männlichen Kollegen vor allem in der letzten Saison (in der U16) immer größer. Aus diesem Grund hat sich Sarah entschlossen, die Union Kremsmüller Steinhaus zu verlassen und zur Damenmannschaft des SV Krenglbach (OÖ-Liga - in die dritthöchste Liga in Österreich) zu wechseln.

Wir, die Union Kremsmüller Steinhaus, sind fest davon überzeugt, dass Sarah mit ihrem Talent und ihrer Fußballleidenschaft sich bei ihrem neuen Verein durchsetzen wird.

NW-Saisonbilanz Frühjahr 2022

Die Union Kremsmüller Steinhaus kann auf eine sehr erfolgreiche Frühjahrssaison 2022 zurückblicken.

In den insgesamt 37 Meisterschaftsspielen (U10 bis U16) gab es 19 Siege, 8 Unentschieden und 10 Niederlagen. Das Gesamttorverhältnis betrug 100:82. Die drei Top-Torschützen waren Maxi Brkic (U11/U13) mit insgesamt 20 Toren, Paul Bandic (U10) mit 10 Toren und Daniel Paulmaier (U16) mit 9 Toren.

Erfreulich zu erwähnen ist auch, dass die beiden U16-Spieler Daniel Paulmaier und Balthasar Jereb im Frühjahr auch schon ihre ersten Einsätze in der Kampfmannschaft verzeichnen konnten.

Trainingstipp für zuhause

Koordination - was ist das??

... im Sport bzw. in der Sportwissenschaft fällt dieser Begriff sehr oft, doch was steckt dahinter? Im Prinzip ist die Koordination ein Zusammenspiel von zwei oder mehreren Vorgängen.

Wenn man im Sport den Begriff „Koordination“ hört, sind in den meisten Fällen die „koordinativen Fähigkeiten“ gemeint. Diese Fähigkeiten bringen Sportler dazu Aktionen und Situationen sicher und energiesparend (ökonomisch) durchführen zu lassen.

Was sind koordinative Fähigkeiten?

Es gibt verschiedene koordinative Fähigkeiten und jede einzelne lässt sich trainieren, wobei diese Fähigkeiten nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag behilflich sind. Die koordinativen Fähigkeiten sind: Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.

Wie kann ich nun meine koordinativen Fähigkeiten verbessern?

Hier eine kleine Auswahl an Übungen um deine koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

Gleichgewichtsfähigkeit:

Das Training des Gleichgewichts kannst du ganz einfach in den Alltagsprogramm einbauen und zwar beim morgendlichen und abendlichen Zähneputzen. Stelle dich einfach auf ein Bein und putz dir die Zähne. Falls diese Übung zu einfach wird, dann stelle dich auf ein zusammengefaltetes Badetuch, oder schließe die Augen.

Reaktionsfähigkeit:

Stelle dich mit einem Partner gegenüber auf. Dein Partner hat einen Tennisball in jeder Hand. Deine Hände liegen auf den Händen deines Partners. Nun lässt dein Partner die Bälle in unterschiedlicher Reihenfolge fallen und du versuchst diese zu fangen.

Rhythmisierungsfähigkeit:

Die einfachste Übung um die Rhythmisierungsfähigkeit zu trainieren ist Seilspringen. Eine weitere Möglichkeit, die auch im Fußball sehr häufig zu Einsatz kommt ist die Koordinationsleiter mit sehr vielen unterschiedlichen Formen von Bewegungsabläufen.

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