

# Rot-Weiss Essen e.V.

## Nachwuchskonzeption (Auszug)



Stand: September 2013

### Inhaltsverzeichnis

1.	Präambel.....	2
2.	Ziele der Nachwuchsausbildung.....	2
3.	Vision der Nachwuchsausbildung.....	3
4.	Ziele und Inhalte der Ausbildungsstufen.....	3
4.1	Der Grundlagenbereich.....	3
4.2	Der Aufbaubereich.....	4
4.3	Der Leistungsbereich .....	5
4.4	Der Übergangsbereich I.....	5
4.5	Der Übergangsbereich II.....	7
5.	Einbindung der Sportarten Judo, Capoeira und Dura-Kickboxen in den Ausbildungsprozess.....	8
5.1	Judo im Grundlagenbereich.....	8
5.2	Capoeira im Aufbaubereich.....	9
5.3	Dura-Kickboxen im Übergangsbereich.....	9
6.	Individuelle Förderung und Betreuung.....	10
7.	Scouting.....	11
8.	Sportpsychologische Betreuung.....	11
9.	Persönlichkeitsentwicklung.....	12
10.	Kooperationen (Inhaltliche Betreuung).....	12

## 1. Präambel

Der Verein Rot-Weiss Essen e.V., gegründet 1907 und beheimatet an der legendären Hafenstrasse hat zahlreichen großen Namen des deutschen Fußballs eine fußballerische Heimat geboten. Die bekanntesten Spieler vergangener Tage sind u.a. der Weltmeister von 1954 Helmut Rahn, die schillernde Figur der 1970er Jahre Willi Lippens, aber auch Otto Rehhagel, Horst Hrubesch, Manfred Burgsmüller und Mario Basler. Aktuell hat sich einer unserer ehemaligen Jugendspieler, Mesut Özil, als derzeitiger Spieler von Arsenal London zu einem Fußballer von Weltklasseformat entwickelt. Um die gute Jugendarbeit der letzten Jahre auf ein noch höheres Niveau heben zu können und weiterhin konkurrenzfähig zu bleiben ist es unerlässlich, dass ein zertifiziertes rot-weisses Nachwuchsleistungszentrum in Essen entsteht. Dabei glich die Entwicklung des Gesamtvereins in den letzten Jahren eher einer Achterbahnfahrt. 2007 noch Zweitligist folgte innerhalb eines Jahres der „doppelte“ Abstieg. Zunächst stieg der Verein aus der 2. Liga ab. Im Folgejahr, durch eine Ligenreform, stieg man nochmals in die 4. Liga ab. 2010 folgte mit der Insolvenz des Vereins der vorläufige Tiefpunkt. Der 28. der ewigen Bundesligatabelle und 23. der ewigen Tabelle der zweiten Liga war plötzlich nur noch fünftklassig. Doch man hat aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt, dem bitteren Abstieg folgten die finanzielle Konsolidierung und der direkte Wiederaufstieg in die vierte Liga. Der Neubau des Stadions an der Hafenstrasse und der nie abreißende Zuschauerzuspruch sind klare Indizien für die Bedeutung des Vereins in der Stadt und der Region. Die Jugendarbeit war in dieser schweren Phase ein Lichtblick. Denn trotz der teils widrigen Umstände konnten sich fast alle Jugendmannschaften erfolgreich in den höchsten Spielklassen etablieren. Die U15 spielt in der Regionalliga, die U17 in der Bundesliga. Mit dem Aufstieg der U19 in die Bundesliga spielen jetzt wieder alle Mannschaften auf dem allerhöchsten deutschen Niveau. Mit der neuen Ausbildungskonzeption soll die Grundlage für die erfolgreiche sportliche Zukunft des Essener Fußballs gelegt werden. Auf Basis dieser Konzeption sollen noch mehr Talente den Sprung in die Lizenzmannschaft schaffen und somit aktiv dabei helfen können die Zukunft des Vereins erfolgreich zu gestalten.

## 2. Ziele der Nachwuchsausbildung

Die professionelle sportliche und ganzheitliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen bei Rot-Weiss Essen, in einem Nachwuchsleistungszentrum, kann nur durch alters- und leistungsgerechtes Fördern und Fordern der Kinder und Jugendlichen gelingen. Dabei steht das Fußballspielen, Spielformen und das Spiel an sich im Mittelpunkt. Was man für das Spiel können muss lernt man am besten im Spiel oder durch Spielformen, durch das Spielen an sich. Deshalb ist der Anteil an Spielformen im gesamten Ausbildungsprozess der Juniorenmannschaften bewusst immer auf mindestens 50 % festgelegt.

Die systematische, professionelle und ganzheitliche Ausbildung der Jugendlichen zu Fußballspielern und Persönlichkeiten, die den höchsten Ansprüchen im Leistungsfußball gerecht werden ist das oberste Ziel der Nachwuchsausbildung.

Dieses Ziel kann nur erreicht werden, indem die Ausbildung der Talente die Lebenswirklichkeit dieser einschließt. Der Begriff der Ganzheitlichkeit bedeutet, dass zusätzlich zur Verbesserung in den sportlichen Bereichen der Technik, Taktik, Koordination und aller konditionellen Aspekte eben auch die Persönlichkeit, Schule und Familie im Ausbildungsprozess berücksichtigt werden müssen.

Die ganzheitliche Ausbildung der Jugendlichen muss also individuell, sportlich und persönlichkeitsbezogen erfolgen. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei, dass eine Verbindung von Freiräumen für Schule und Familie ohne einen Verlust der sportlichen Ausbildungsqualität erfolgt. Die schulische und berufliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sind dem Fußball immer übergeordnet.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Talenten bei Rot-Weiss Essen Geduld bei ihrer Entwicklung entgegengebracht wird. Diese Geduld ist im Umfeld wachsenden Erfolgsdrucks durch Medien, Gesellschaft und zum Teil durch das persönliche Umfeld eines Spielers besonders für die Entwicklung retardierter Talente, sogenannter „Spätzünder“ entscheidend, da diese leider oft durch in ihrer Entwicklung körperlich, aber nicht spielerisch überlegene Spieler, verdrängt werden.

Unsere Offenheit für eine kritische Auseinandersetzung mit neuen Erkenntnissen der Sportwissenschaft, Sportpsychologie und Tendenzen im Leistungsfußball ist Voraussetzung, um eine mögliche Integration neuer Erkenntnisse in den Ausbildungsprozess zu gewährleisten.

### **3. Vision der Nachwuchsausbildung**

Die Tradition von Rot-Weiss Essen, dem DFB-Pokalsieger von 1953, deutschen Meister von 1955 und ersten deutschen Teilnehmer an einem europäischen Vereinswettbewerb, muss als Ressource zum Vorteil des Vereins und der Nachwuchsabteilung genutzt werden. Diese Ressource bildet das Fundament für den modernen Verein Rot-Weiss Essen e.V..

Es gilt Rot-Weiss Essen e.V. als professionellen Ausbildungsverein für Top-Talente zu profilieren und sich mit der rot-weissen Talententwicklungskonzeption im Umfeld größter Konkurrenz zu etablieren.

### **4. Ziele und Inhalte der Ausbildungsstufen**

An den alters- und entwicklungsspezifischen Merkmalen und daraus resultierenden Zielen einer Ausbildungsstufe richten sich deren Inhalte aus. Zudem gelten für jedes Training, unabhängig der Altersklasse, die methodischen Prinzipien: vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schwierigen und vom Einfachen zum Komplexen. Die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen orientiert sich an den Vorgaben der Talentausbildung des DFB.

#### **4.1 Der Grundlagenbereich**

Die erste Ausbildungsstufe ist der Grundlagenbereich. Dieser umfasst die U9-, U10- und U11-Junioren und ist allgemein durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettstreiten mit Anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Unter Berücksichtigung der Merkmale der Kinder und der Regelvorgaben des DFB für die Altersklasse des Grundlagenbereichs, sind die sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Ausbildungsziele für diese Altersklasse wie folgt formuliert:

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Vermittlung der vereinfachten Grundregeln des Fußballspiels dieser Altersklasse (Anstoß, Abstoß, Einwurf, Spieleranzahl im Spiel 7:7, besondere Regeln für die Torwartposition, Spieldauer U9: 2x 20 min bzw. ab U10: 2x 25 min, etc.) im Training und Spiel
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

Die aufbauende technische Ausbildung der Jugendlichen wird durch altersstufenspezifische Technikziele und Technikinhalte in den Bereichen Ballan-/mitnahme, Passspiel, Schusstechnik, Dribbling, Fintieren/Täuschen und Kopfball unter vorgegebenen Druckbedingungen umgesetzt.

- Die Positionsvariabilität der Talente wird gewährleistet, indem es im Grundlagenbereich keine festen Positionen, inklusive der Torwartposition gibt. Der Richtwert für die Einsatzzeiten der „Torhüter“ als Feldspieler liegt bei 30% der Gesamtspielzeit. Zudem sollen alle Spieler im Saisondurchschnitt 40% der Gesamtspielzeit (Bis Ende März) bekommen.

Die Wettkampferfahrung und Spielpraxis, als wichtige Erfahrung in der Entwicklung der Jugendlichen und teilweise Überprüfung ihres aktuellen Lernfortschritts und Leistungsstandes, erhalten die Mannschaften im Grundlagenbereich auf höchstem Niveau durch die Teilnahme an internationalen Turnieren, interessanten Vergleichsspielen und der Teilnahme am Spielbetrieb des Reviersportcups.

## 4.2 Der Aufbaubereich

Die zweite Ausbildungsstufe ist der Aufbaubereich. Dieser umfasst die U12-, U13- und U14-Junioren und ist allgemein durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit in der U12 und U13
- „Goldenes Lernalter“: positive Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft und Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen auf Grund optimaler Körperproportionen
- Zum Ende der U13 und zu Beginn der U14: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die erste puberale Phase - Pubeszenz

Unter Berücksichtigung der Merkmale Jugendlichen und der Spielregeln des DFB für die Altersklasse des Aufbaubereichs, sind die sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Ausbildungsziele für den Aufbaubereich wie folgt formuliert:

- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Weiterführende Vermittlung weiterer Grundregeln des Fußballspiels dieser Altersklasse (Bodenabstoß, regelkonformer Einwurf, Spieleranzahl im Spiel 9:9 bzw. 11:11, Rückpassregel für Torwartposition, Spieldauer ab U12: 2x 30 min, ab U14: 2x 35 min, ab U14: begrenzte Wechselkontingente (max. 4 Auswechslungen), Abseits, etc.) im Training und Spiel
- Anwenden der Techniken in verschiedenen Spielsituationen unter Gegnerdruck
- Spielerisches Vermitteln individual- und gruppentaktischer Grundlagen
- Vermittlung einer positiven Einstellung zu Training und Wettkampf, Förderung positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft

Die aufbauende technische Ausbildung der Jugendlichen wird durch altersstufenspezifische Technikziele und Technikinhalte in den Bereichen Ballan-/ mitnahme, Passspiel, Schusstechnik, Dribbling, Fintieren/ Täuschen und Kopfball unter vorgegebenen Druckbedingungen umgesetzt.

Um eine systematisch aufbauende und professionelle Ausbildung unserer Talente zu garantieren und die formulierten Ziele zu erreichen, gestalten unsere qualifizierten Trainerteams ihre Trainingsplanung in 3 Trainingseinheiten in der Woche, orientiert an der von der Jugendleitung vorgegebenen Gewichtung der Schwerpunkte und Inhalte für den Aufbaubereich.

- Die Positionsvariabilität der Talente wird durch die Pärchenbildung in den Ausbildungssystemen gewährleistet, d.h. Ausbildung der Jugendlichen auf mindestens 2 Positionen. Der Richtwert für die Einsatzzeiten der „Torhüter“ als Feldspieler liegt nun bei 20 % der Gesamtspielzeit. Ebenso sollen alle Spieler im Saisondurchschnitt 40% der Gesamtspielzeit (Bis Ende März) spielen.
- Das Spielsystem ist immer der Ausbildung der Kinder untergeordnet und ist Mittel zum Zweck einer offensiven Spielweise zur Entwicklung der Kinder.
- Die Kinder sollen eigene Entscheidungen im Spiel treffen können. Dies bedeutet gleichzeitig auch, dass weiterhin kreative Freiräume für das offensive 1 gegen 1 bestehen bleiben.

Die Wettkampferfahrung und Spielpraxis, als wichtige Erfahrung in der Entwicklung der Jugendlichen und teilweise Überprüfung ihres aktuellen Lernfortschritts und Leistungsstandes, erhalten die Mannschaften im Aufbaubereich auf höchstem Niveau durch die Teilnahme an internationalen Turnieren, interessanten Vergleichsspielen und der Teilnahme am Spielbetrieb des Reviersportcups bis zur U13. Die U14 nimmt am Spielbetrieb der höchsten Spielklasse, des U14 Nachwuchscups teil.



### 4.3 Der Leistungsbereich

Die dritte Ausbildungsstufe ist der Leistungsbereich. Dieser umfasst die U15- und U16-Junioren und ist allgemein durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Hormonelle Umstellung und beschleunigtes Wachstum, Zunahme an Muskelmasse und Muskelkraft
- Vorübergehende Einschränkung des Neuerwerbs von komplizierten Bewegungsformen
- Wunsch nach Selbstständigkeit und Verantwortung, Infrage stellen bisheriger Autoritäten
- Unterschiedliches biologisches Alter, Reifegrade und Entwicklungsstände der Jugendlichen erfordern verstärkte Differenzierung und Individualisierung
- Erste puberale Phase – Pubeszenz

Unter Berücksichtigung der Merkmale der Jugendlichen und der Spielregeln des DFB für die Altersklasse des Leistungsbereichs, sind die sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Ausbildungsziele für den Leistungsbereich wie folgt formuliert:

- Sämtliche technische Elemente in Wettkampfformen anwenden
- Vermittlung der veränderten Grundregeln des Fußballspiels dieser Altersklasse (Spieldauer U15: 2x 35 min bzw. ab U16: 2x 40 min, etc.) im Training und Spiel
- Mannschaftstaktische Inhalte in Theorie und Praxis
- Vielseitiges und gezieltes Krafttraining zur Unterstützung des Breitenwachstums und Ausgleich muskulärer Dysbalancen u.a. der Rumpfmuskulatur.
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – Erhöhung der Druckbedingungen
- Gezielte Schulung spezieller Taktiken (Standardsituationen)
- Ausprägung einer fußballspezifischen Ausdauer
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

Die aufbauende technische Ausbildung der Jugendlichen wird durch altersstufenspezifische Technikziele und Technikinhalte in den Bereichen Ballan-/ mitnahme, Passspiel, Schusstechnik, Dribbling, Fintieren/ Täuschen und Kopfball unter vorgegebenen Druckbedingungen umgesetzt.

Um eine systematisch aufbauende und professionelle Ausbildung unserer Talente zu garantieren und die formulierten Ziele zu erreichen, gestalten unsere qualifizierten Trainerteams ihre Trainingsplanung, in 4 Trainingseinheiten in der Woche, orientiert an der von der Jugendleitung vorgegebenen Gewichtung der Schwerpunkte und Inhalte für den Leistungsbereich.

- Die Torhüter sollen mehrere Feldspielereinsätze als Innenverteidiger absolvieren. Des Weiteren erfolgt die regelmäßige fußballerische Förderung der Torhüter im Mannschaftstraining.
- Das Spielsystem ist immer der Ausbildung der Jugendlichen untergeordnet und ist Mittel zum Zweck einer offensiven Spielweise zur Entwicklung der Jugendlichen.

Die Wettkampferfahrung und Spielpraxis, als wichtige Erfahrung in der Entwicklung der Jugendlichen und teilweise Überprüfung ihres aktuellen Lernfortschritts und Leistungsstandes, erhalten die Mannschaften im Leistungsbereich auf höchstem Niveau durch die Teilnahme an internationalen Turnieren, interessanten Vergleichsspielen und der Teilnahme am Spielbetrieb der höchsten Spielklasse, der Regionalliga in der U15 und der Niederrheinliga in der U16.

### 4.4 Der Übergangsbereich 7

Die vierte und abschließende Ausbildungsstufe der Juniorenausbildung ist der Übergangsbereich I. Dieser umfasst die U17- und U19-Junioren und ist allgemein durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen, Kraftzuwachs, zunehmende Dynamisierung
- Höhere Konzentrationsfähigkeit und verbessertes Koordinationsvermögen
- Erhöhte Leistungs-, Lernbereitschaft und Auffassungsgabe
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigte Partner
- Durch Stabilisierung der hormonellen Regulation werden die Jugendlichen zunehmend ausgeglichener
- Zweite puberale Phase – Adoleszenz – zweites „goldenes Lernalter“

Unter Berücksichtigung der Merkmale der Jugendlichen und der Spielregeln des DFB für die Altersklasse des Übergangsbereichs I, sind die sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Ausbildungsziele für den Übergangsbereich I wie folgt formuliert:

- Vielseitiges und gezieltes Krafttraining zur Unterstützung des Breitenwachstums und Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Vermittlung der veränderten Grundregeln des Fußballspiels dieser Altersklasse (Spieldauer U17: 2x 40 min bzw. ab U19: 2x 45 min, etc.) im Training und Spiel
- Ausprägung einer fußballspezifischen Ausdauer
- Verbesserung und variable Anwendung gruppen- und mannschaftstaktischer Abläufe
- Schulung einer dynamischen Wettkampftechnik unter erhöhten Druckbedingungen
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Übergang zum Seniorenbereich vorbereiten
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, der Fähigkeit zur Selbstkritik und Mitverantwortung

Die aufbauende technische Ausbildung der Jugendlichen wird durch altersstufenspezifische Technikziele und Technikinhalte in den Bereichen Ballan-/ mitnahme, Passspiel, Schusstechnik, Dribbling, Fintieren/ Täuschen und Kopfball unter vorgegebenen Druckbedingungen umgesetzt.

Um eine systematisch aufbauende und professionelle Ausbildung unserer Talente zu garantieren und die formulierten Ziele zu erreichen, gestalten unsere qualifizierten Trainerteams ihre Trainingsplanung, in bis zu 6 Trainingseinheiten in der Woche, orientiert an der von der Jugendleitung vorgegebenen Gewichtung der Schwerpunkte und Inhalte für den Übergangsbereich I.

Die Wettkampferfahrung und Spielpraxis, als wichtige Erfahrung in der Entwicklung der Jugendlichen und teilweise Überprüfung ihres aktuellen Lernfortschritts und Leistungsstandes, erhalten die Mannschaften im Übergangsbereich I auf höchstem Niveau durch die Teilnahme an internationalen Turnieren, interessanten Vergleichsspielen und der Teilnahme am Spielbetrieb der höchsten Spielklasse, der Bundesliga in der U17 und U19. Zudem ist in unserer Dokumentationssoftware ein Übungskatalog eingerichtet, dieser enthält beispielhafte Übungen für jede Ausbildungsstufe. Eine dynamische und aktuelle Erweiterung des Katalogs soll durch die Mitarbeit der Trainer erfolgen.



## 4.5 Der Übergangsbereich 77

Aufbauend auf den Abschluss der Juniorenausbildung im Übergangsbereich I, der auf die Anforderungen des Seniorenfußballs vorbereiten soll, folgt der Übergangsbereich II, in dem die Anpassung an den Erwachsenenfußball stattfindet. Der Übergangsbereich II umfasst die U23 Mannschaft.

Die sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Ausbildungsziele für den Übergangsbereich II sind wie folgt formuliert:

- Individuelle Anpassung und Vorbereitung auf die körperlichen und konditionellen Anforderungen der Spielposition im Training und durch individuelles Trainingssteuerung
- Anwenden der neuen Grundregel im Seniorenfußball: begrenzte Wechselkontingente (max. 3 Auswechslungen)
- Professionalität in Einstellung und Handeln
- Schulung einer dynamischen Wettkampftechnik unter erhöhten Druckbedingungen
- Gezielte Optimierung taktischer Abläufe
- Anpassung an die Anforderungen des Seniorenbereich
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein Leistungswille, Disziplin, der Fähigkeit zur Selbstkritik und Mitverantwortung

Die aufbauende technische Ausbildung der Erwachsenen wird durch altersstufenspezifische Technikziele und Technikinhalte in den Bereichen Ballan-/ mitnahme, Passspiel, Schusstechnik, Dribbling, Fintieren/ Täuschen und Kopfball unter vorgegebenen Druckbedingungen umgesetzt.

Um eine systematisch aufbauende und professionelle Ausbildung unserer Talente zu garantieren und die formulierten Ziele zu erreichen, gestalten unsere qualifizierten Trainerteams ihre Trainingsplanung, in bis zu 6 Trainingseinheiten in der Woche, orientiert an der von der Jugendleitung vorgegebenen Gewichtung der Schwerpunkte und Inhalte für den Übergangsbereich II.

Die systematische, altersgerechte und ganzheitliche Betreuung der Talente schließt entsprechende Vorgaben für die Trainer in der sportlichen Betreuung mit ein.

- Hohe Individualisierung im Training
- Hochintensiv, aber dosiertes Training (aktive Pausen)
- Ausreichend Spielpraxis gewährleisten
- Integration junger Spieler
- Regulierung individueller Leistungsschwankungen
- Beachtung außersportlicher Einflussfaktoren
- Um im Übergangsbereich II den Anforderungen des Seniorenbereichs gerecht zu werden, gibt es keine konkrete Festlegung auf ein Ausbildungssystem. Diese Systemvariabilität ist Teil der Anforderung des Seniorenbereichs. Das Spielsystem orientiert sich demnach an der 1. Mannschaft.
- Der Trainer soll Ruhe und Souveränität beim Spiel ausstrahlen.
- Anweisungen nur gezielt, einfach und verständlich

Die Wettkampferfahrung und Spielpraxis, als wichtige Erfahrung in der Entwicklung der jungen Erwachsenen und teilweise Überprüfung ihres aktuellen Lernfortschritts und Leistungsstandes, erhalten die Mannschaften im Übergangsbereich II in der Landesliga, die Teilnahme an Turnieren und interessanten Vergleichsspielen. Des Weiteren sollen ausgewählte Spieler am Trainingsbetrieb der ersten Mannschaft in der Regionalliga West teilnehmen können.

Zudem ist in unserer Dokumentationssoftware ein Übungskatalog eingerichtet, dieser enthält beispielhafte Übungen für jede Ausbildungsstufe. Eine dynamische und aktuelle Erweiterung des Katalogs soll durch die Mitarbeit der Trainer erfolgen.



## **5. Einbindung der Sportarten Judo, Capoeira und Dura-Kickboxen in den Ausbildungsprozess**

Warum ist es sinnvoll, dass wir Zweitsportarten in den Ausbildungsprozess unserer Talente integrieren? Die koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten sind im Interaktionsmodell von Weineck (2000) Bestandteile der Technik eines Sportlers und bilden somit u.a. die Grundlage für die sportliche Leistungsfähigkeit. Die Koordination ist also der Schlüssel zu langfristig im Ausbildungsprozess angestrebten sportlichen Höchstleistungen.

Es gibt diverse Ansätze Koordinationstraining zu gestalten. Aber das zentrale Charakteristikum im Koordinationstraining ist die Variation. Rostock und Zimmermann (1997) beschreiben das Ausbilden von sportartübergreifenden Fähigkeiten der Bewegungssteuerung zur Lösung sportartspezifischer Aufgaben im Rahmen von gezieltem Koordinationstraining. Die Variability-of-Practice Hypothese von Roth (1988) besagt ebenfalls, dass variables Üben für die Herausbildung eines Wiedergabeschemas günstiger ist als monotones Üben, wobei keine Altersgrenze festgelegt wird

In der wissenschaftlichen Diskussion bestehen zwei Pole der koordinativen Ausbildung, die Generalität (lange allgemeine koordinative Ausbildung) und die Spezifität (frühe Spezialisierung auf Anforderungen der Sportart). Neumaier (1999) geht von einem Kontinuum zwischen Generalität und Spezifität aus. Somit ist Koordinationstraining immer gleichzeitig Fertigungs- und Fähigkeitstraining. Der Forderung nach einer frühen Spezialisierung, im Sinne einer gezielten koordinativen Ausbildung entsprechend der Anforderungen einer Sportart entgegnet Neumaier (1999): „Bei der Analyse der koordinativen Anforderung (des Anforderungsprofils) als Ausgangspunkt für das Koordinationstraining im leistungsorientierten Sport besteht – genauso wie bei der Analyse konditioneller Anforderung – die Gefahr, dass sich diese ausschließlich, zu eng oder zu oberflächlich an der Wettkampfsituation orientiert.“ Obwohl das Koordinationstraining mit steigendem Leistungsniveau zunehmend spezifischer ausgerichtet werden muss, ist auf allgemeine, sportart- oder disziplinunabhängige Bewegungsanforderung auf keinem Leistungsniveau, im wöchentlichen Training, zu verzichten.

Auf Grundlage dieser Darstellung der sportwissenschaftlichen Erkenntnisse werden in den Ausbildungsprozess, der Kinder und Jugendlichen bei Rot-Weiss Essen, die Sportarten Judo für den Grundlagenbereich, Capoeira für den Aufbaubereich und Kickboxen für den Übergangsbereich integriert.

### **5.1 Judo im Grundlagenbereich**

Der Ausgangspunkt jeder zielgerichteten Bewegungskoordination ist die Gleichgewichtskontrolle. Somit stellt das Gleichgewichtstraining ein grundlegendes Element in dieser Ausbildungsstufe dar. Des Weiteren ist es in der Altersklasse nicht unüblich, dass Kinder im Zweikampf zu Boden gehen, hinfallen oder sich weh tun.

Ausgehend von dieser Beschreibung ist die japanische Kampfsportart Judo eine geeignete Zweitsportart für den Grundlagenbereich. Nicht nur die Tatsache, dass im Judo, ebenso wie im Fußball, ein gemeinsamer Aktionsraum für eine Auseinandersetzung zweier Kampfpartner dient, sondern auch, dass der Körperkontakt ohne schlagende Bewegungen im Zweikampf stattfindet, führt zu einem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers und einem gezielten Körpereinsatz in der direkten Auseinandersetzung mit dem Partner/ Gegner. Die Beherrschung des Gleichgewichts spielt eine herausragende Rolle im Judo, da das höchste Ziel, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, nur bei gleichzeitiger Gleichgewichtskontrolle umsetzbar ist. Durch Würfe und Haltegriffe wird der ganze Körper gekräftigt, ohne monotone Kräftigungsübungen. Somit werden auch sehr früh im Ausbildungsprozess Körperregionen beansprucht, die im Fußball nicht direkt trainiert werden können. Die Kinder lernen ihre Kräfte gezielt einzusetzen und verlieren die Angst vor dem direkten Körperkontakt im Judo und dadurch auch im Fußball. Des Weiteren sammeln die Kinder vor allem durch Würfe vielseitige kinästhetische Erfahrungen, wodurch die Bewegungswahrnehmung zusätzlich geschult wird. Judo ist aber nicht nur auf motorischer Ebene sinnvoll. Im Judo geht es nicht um das Niederringen eines Gegners, sondern um das gezielte, eigene Ausnutzen der gegnerischen Bewegungen. Dies verlangt ein hohes Konzentrationsvermögen und Disziplin und ermöglicht somit auch „Siege durch Nachgeben“. Die Persönlichkeitsentwicklung ist in unserer Ausbildungskonzeptionen ein wichtiges Element Die Eindrücke aus dem Judotraining erweitern die



Basis für die Persönlichkeitsentwicklung der Talente. Judo folgt zwei philosophischen Grundprinzipien:

- gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (jita-kyoei)
- bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist (seiryoku-zenyo)

Das Judotraining findet im zweiwöchigen Rhythmus, jeweils eine Einheit in der Woche bei unserem Kooperationspartner, dem 1. Essener Judoclub statt.

## **5.2 Capoeira im Aufbaubereich**

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampfelemente, Tanz und Musik in einer einzigen Sportart vereint. Es ist eine Kampfkunst, die sowohl konditionelle als auch Persönlichkeitseigenschaften, wie das Selbstvertrauen steigert. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, die im Capoeira trainiert werden sind Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und die Rhythmisierungsfähigkeit, sowie Kraft und Ausdauer. Diese Fähigkeiten werden auf spielerische Art in einem rituellen Kampf geschult, durch Basis-Bewegungen, Tritte, Ausweichbewegungen, Finten und Akrobatik. Die Rhythmisierungsfähigkeit ist die Grundlage fließender Bewegungen, also auch im Fußball. Im Capoeira kommt dieser koordinativen Fähigkeit besondere Aufmerksamkeit zu. Des Weiteren fördert Capoeira die Kommunikation und den Gemeinschafts- und Teamgedanken. Der Trainierende erfährt eine Anpassung an Körper und Raum und erlernt den respektvollen Umgang mit seinem Übungspartner. Zusätzlich bietet diese Bewegungsart einen Einblick in Kultur, Musik und Lebensfreude Brasiliens. Ein Capoeirakampf ist ein Spiel, improvisiert zum Rhythmus der Musik. Es braucht dazu die Gruppe. Auf diesem Bewusstsein wächst das Gefühl der Gemeinschaft. Ein Capoeirista "kämpft" auf kreative Art und Weise, um so wachsen zu können. Dieser Kampf ist jedoch nie egoistisch. Die Erkenntnis, dass man nur im Miteinander Ziele erreichen und verwirklichen kann ist ein Teil der Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen.

Das Capoeiratraining findet im zweiwöchigen Rhythmus, jeweils eine Einheit in der Woche unter Anleitung eines qualifizierten Capoeiratrainers statt.

## **5.3 Dura-Kickboxen im Übergangsbereich**

Das Dura-Kickboxtraining ist dreigliedrig, Dura-Sudo, Dura-Flex, Dura-Moves.

Die Dura-Sudo Konditions- und Teambuildingseinheit, die Trainingsmethoden aus dem Kampfsport mit denen des Fußballs kombiniert, wurde speziell für Vereine und Trainer entwickelt, um eine sinnvolle Ergänzung zum bisherigen Fußballtraining zu schaffen.

Schulung innerhalb einer Trainingseinheit:

- Kraft
- Kondition
- Beweglichkeit
- Explosivität
- Elastizität und Koordination
- mentale Stärke

Selbst Mischformen, wie Schnelligkeitsausdauer und Kraftausdauer sind berücksichtigt. Dies bietet die Möglichkeit ein Training gezielt nach den Wünschen des Trainers oder der Jugendleitung zusammenzustellen. 100% Flexibilität für maximale Leistung. Dura-Sudo:

- verbessert die Kondition
- steigert die Explosivität der Spieler
- fördert die Beweglichkeit im Rumpfbereich
- senkt das Verletzungsrisiko
- verbessert Sprungkraft/stärkt Sprunggelenksmuskulatur
- stärkt den Adduktoren- und Leistenbereich
- verkürzt die Regenerationszeit

- verstärkt die Schusskraft
- verbessert die Flexibilität der Spieler

Im Rahmen der Einbindung des Dura-Sudos wurde ebenfalls das Thema „Psyche bzw. mentale Stärke“ von Fußballspielern berücksichtigt, denn Dura-Sudo ist noch viel mehr als nur eine reine Konditionseinheit. Es ist zudem eine optimale Teambuilding-Einheit, die durch den Aufbau psychischer und mentaler Stärke den Zusammenhalt und den Siegeswillen der Mannschaft um ein Vielfaches erhöht. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Einheit ist, dass die Spieler durch das intensive Training zusammenwachsen und für einander eintreten, auch auf dem Spielfeld.

Das Dura-Flex ist eine auf die Bedürfnisse von Fußballern abgestimmte Stretchingeinheit, um die Geschmeidigkeit und Elastizität in Muskulatur und Sehnen zu verbessern, zu fördern und auszubauen. Durch die Berücksichtigung spezieller Stretchingmethoden trägt das Dura-Flex dazu bei, dass:

- Beweglichkeit im Rumpfbereich verbessert wird
- sich die Verletzungsanfälligkeit im Leisten und Adduktorenbereich reduziert
- sich muskuläre Verletzungen minimieren
- die Maximal- und Schnellkraft gefördert wird
- positive Auswirkungen auf die Kraftausdauer erreicht werden
- der Körper auf zukünftige sportliche Belastungen vorbereitet wird
- ein besserer Energiefluss bewirkt wird
- Verspannungen schnell aufgelöst werden

Der Spieler wird geschmeidiger und explosiver in seinen Bewegungen.

Das Dura-Moves ist eine dynamische Konditions- und Bewegungseinheit, die ebenfalls für die Bedürfnisse von Fußballspielern konzipiert wurde. Hierbei werden Elemente aus diversen Kampfsportarten verbunden und zu schneller Musik in Workouts ausgeführt.

Die Dura-Moves Einheit:

- steigert die Beweglichkeit im Rumpfbereich
- bewirkt eine Halte- und Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung des Rumpfs
- erhöht die Körperspannung

Durch das sehr intensive Workout werden zudem Kreislauf, Muskelausdauer und Muskelstärke gesteigert. Die Einheit verleiht den Spielern den Willen Höchstleistungen zu erreichen und die eigenen Grenzen zu überschreiten. Geprägt ist das Training durch die Attribute Anstrengung, Ausdauer und Siegeswillen

Das Dura-Kickboxtraining findet im dreiwöchigen Rhythmus, jeweils eine Einheit in der Woche bei unserem Kooperationspartner, Dura-Sudo in Essen statt.

## **6. Individuelle Förderung und Betreuung**

Die individuelle Förderung der Talente ist entscheidend, um auf die Anforderungen des Einzelnen eingehen zu können und diesen noch gezielter in seinem Entwicklungsprozess zu unterstützen. Die Förderung kann je nach Bedarf in den Bereichen Techniktraining, Schnelligkeits- / Athletiktraining oder Koordinationstraining (einzeln oder in Kleingruppen) erfolgen. Auch eine individuelle Förderung im Bereich der vielseitigen Bewegungsschulung (Judo, Capoeira, Kickboxen) ist möglich. Eine Art der Umsetzung sind individuelle Hausaufgaben in den genannten Bereichen und durch die Headcoaching Company für den Bereich der Sportpsychologie. Des Weiteren sollen die leistungsstärksten Spieler eines Jahrgangs auch bei einer höheren Altersklasse in Training und Spiel gefordert werden.

Die individuelle Betreuung der Spieler wird durch Einzelgespräche mit den Jugendlichen, als Teil eines Feedbackprozesses zur aktiven Beteiligung der Jugendlichen am Ausbildungsprozess, gewährleistet.

Durch die Erstellung eines Entwicklungs- und Bewertungsbogens für jeden Spieler mit den Kriterien Technik, Taktik, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit, Sozialverhalten und Psyche sollen

individuelle Stärken und Schwächen eines Jugendlichen möglichst objektiv erfasst werden und somit eine gezielte individuelle Förderung ermöglichen. Durch diesen Entwicklungs- und Bewertungsbogen ist es auch möglich die Entwicklung eines Jugendlichen über eine längere Zeitspanne zu verfolgen und entsprechende Ziele formulieren zu können.

Gemeinsame Entwicklungsgespräche mit den Eltern der Jugendlichen erfolgen im Oktober und März. Im März wird den Jugendlichen auch mitgeteilt, ob ihnen der Sprung in die nächsthöhere Altersstufe geglückt ist. Für den sensiblen Fall, dass dieser Sprung nicht gelingt, wird dem Spieler ermöglicht sich frühzeitig sportlich neu orientieren zu können. Bei dieser Neuorientierung stehen der Verein und das Trainerteam dem Jugendlichen beratend zur Seite.

Schulische Betreuung:

Die schulische Betreuung ist Teil der ganzheitlichen Entwicklung und Förderung unserer Talente. Um einen Überblick zu erhalten werden die schulischen Leistungen der Spieler kontrolliert, um evtl. Nachhilfe oder Sanktionen durch Trainings-/ Spielpausen zu veranlassen. Entscheidend ist hierbei, dass der Verlauf der schulischen Leistung verfolgt wird. Dabei soll die schulische Leistung nicht unter der sportlichen Belastung leiden. Deshalb wird Rücksicht auf Prüfungen und schulische Aktivitäten, ohne sportliche Konsequenzen genommen. Es sollen negative Veränderungen, unabhängig von der Schulform und ohne erkennbare Hintergründe, vermieden werden. Die schulische Betreuung, also Nachhilfe oder Prüfungsvorbereitung, wird in Zusammenarbeit mit der Universität Duisburg-Essen organisiert.

## **7. Scouting**

Die Sichtung von Talenten spielt eine tragende Rolle bei der Auseinandersetzung mit den Konkurrenten in unserer Region, dem Ruhrgebiet und NRW. Dabei ist es wichtig, dass ein Talent nicht zu früh seinem vertrauten Umfeld entrissen wird. Deshalb erfolgt die Spiel- oder Spielerbeobachtung in näherer Umgebung der Stadt Essen in einem Umkreis von ca. 50 km. Ab der U15 erhöht sich das Sichtungsgebiet. Bei der Entfernung von unserer Trainingsanlage zum Wohnort des Spielers muss die Vereinbarkeit von Schule und Fußball gewährleistet sein.

## **8. Sportpsychologische Betreuung**

Die sportpsychologische Betreuung von Sportlern hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Die Ausbildung von technisch-taktischen Fähigkeiten auf höchstem Niveau ist nicht mehr ausreichend, wenn im Wettkampf die erlernten Fähigkeiten nicht abgerufen werden können. Der Wettkampf ist für jeden Sportler der Höhepunkt. Deshalb sind die Anforderungen auch hinsichtlich der psychologischen und mentalen Belastbarkeit besonders anspruchsvoll. Um dieser Herausforderung gerecht zu werden und trotzdem Höchstleistungen abrufen zu können arbeiten wir mit den Sportpsychologen der PSYWARE GmbH zusammen. Die sportpsychologische Intervention findet im gesamten Ausbildungsverlauf statt. Spielerisch beginnend im Grundlagenbereich werden darauf aufbauend die sportpsychologischen Grundelemente von der U12 bis zur U16 gefestigt. Für die Jugendlichen im Übergangsbereich I wurde ein spezielles Beratungskonzept durch die PSYWARE GmbH entwickelt.

Das Beratungskonzept verfolgt drei Hauptziele:

1. Die Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit durch eine konsequente Umsetzung von Trainingsmaßnahmen durch die Spieler und Trainer,
2. die Entwicklung der Selbstkompetenz durch aber auch zur konsequenten Umsetzung von Trainingsmaßnahmen durch die Spieler sowie
3. die Entwicklung der Selbstkompetenz und Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit zur Förderung der Entwicklungsgeschwindigkeit.

Um diese Ziele zu realisieren und darüber hinaus die Entwicklungstransparenz für alle Beteiligten zu erhöhen, wurde ein Instrument entwickelt, dessen Grundlage die psychologische Wirkung von persönlichen Zielsetzungen und Kennzahlen ist – die Mental ScoreCard. Auf dieser „mentalen



Visitenkarte“ jedes Einzelspielers sind seine Leistungsverläufe in den jeweils relevanten sportpsychologischen Bereichen aufgelistet und praktische Maßnahmen ergänzend abgeleitet.

## 9. *Persönlichkeitsentwicklung*

Die Persönlichkeitsentwicklung hat eine zentrale Bedeutung, da wir unsere Talente nicht nur sportlich sondern auch in ihrer Persönlichkeit auf die Anforderungen des Leistungssports und den weiteren Herausforderungen des Lebens bestmöglich vorbereiten wollen. Schon der Literaturnobelpreisträger Albert Camus sagte über den Fußball: "Alles, was ich über Moral und Verpflichtungen weiß, verdanke ich dem Fußball." Die Spieler werden durch die Anforderungen des Mannschaftssports sozialisiert. Allerdings ist diese unbewusste Sozialisation nicht ausreichend um langfristig Höchstleistungen zu ermöglichen. Den Spielern sollen die Werte Disziplin, Fairness, Verlässlichkeit, Solidarität und Verständnis vermittelt werden. Zudem sollen positive Persönlichkeitseigenschaften gefördert werden, diese sind:

- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Teamgeist und Mitverantwortung und ein respektvolles Miteinander
- Kreativität
- die Fähigkeit zur Selbstkritik
- Selbständigkeit
- Leistungsbereitschaft
- positiven Einstellung zu Training und Wettkampf, d.h. immer ernsthaft und mit vollem Einsatz agieren um sich zu verbessern
- Siegeswille

Um die Ziele der Persönlichkeitsentwicklung für die Kinder und Jugendlichen zu veranschaulichen wurde ein Verhaltenskodex aufgestellt, welcher für alle Talente und Trainer verbindlich ist (Anlage 16).

Gerisch (2009) formulierte zur Eigenschaft Siegeswille: „Fußball ist keine Verhandlungssache nach dem Motto: 'Wenn sich jeder noch ein bisschen mehr anstrengt' oder 'Jeder sollte etwas mehr laufen', nein im Fußball kann es nur darum gehen, zu siegen, wobei auch ein Unentschieden ein Sieg sein kann.“

Aber auch Hennes Weisweiler sagte schon: „Zeig mir einen zufriedenen Zweiten und ich zeige dir den ewigen Verlierer.“

Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist, orientiert an Gerisch (2009), Spielerpersönlichkeiten die die Fähigkeit besitzen, erfolgreich mit Herausforderungen, belastenden Situationen, Rückschlägen, Misserfolgen, Notsituationen, Risikofaktoren und Erwartungshaltungen als Einzelner und als Mannschaftsspieler umzugehen.

Die Herangehensweise an eine sportliche Herausforderung bestimmt die Leistungsfähigkeit des Einzelnen in nicht unerheblichem Ausmaß. Unsere Spieler sollen deshalb durch die Lust am Siegen angetrieben werden und nicht durch die Angst vorm Verlieren.

Jürgen Klopp sagte dazu: „Ich glaube nicht daran, dass die Angst vorm Verlieren, dich eher zum Sieger macht als die Lust auf Gewinnen. Und die Lust auf Gewinnen ist das, um was es geht. Das weckt die Gier in dir. Das macht dich aus. Das lässt dich leicht laufen. Das lässt dich über deine eigenen Möglichkeiten hinauswachsen. Das macht dich besonders stark. Und diese Lust auf Gewinnen, die tobt in mir!“

## 10. *Kooperationen (Inhaltliche Betreuung)*

Schulkooperationen:

- Gesamtschule Nord
- Leibniz-Gymnasium

Vereinskooperationen:

- Union Mülheim
- VfB Hüls
- ESG 99/06
- Marathon Krefeld

